

上海财经大学

# 大学体育（跳绳）

## 教学大纲

上海财经大学体育教学部

2024年5月10日第三次修订

# 目 录

一、 课程基本信息 .....	2
二、 教学目标 .....	2
1. 知识目标 .....	2
2. 能力目标 .....	2
3. 素养目标 .....	2
三、 教学内容与要求 .....	3
(一) 理论知识 (6 学时) .....	3
(二) 基本技术 (36 学时) .....	4
1. 基础技能定型 .....	4
①跳绳基本动作 .....	4
②跳绳基础跳法 .....	5
③中国跳绳段位制个人花样一段动作 .....	5
2. 速度跳绳 .....	5
3. 花样与团队技能 .....	5
①中国跳绳段位制个人花样二、三段动作 .....	6
②团队长绳进出节奏练习 .....	6
③财经主题套路创编 .....	6
(三) 战术实战 (10 学时) .....	6
(1) 团队协作战术 .....	6
(2) 竞速对抗战术 .....	6
(3) 实战模拟与赛事运营 .....	7
(四) 专项体能 (8 学时) .....	7
1. 协调性训练 .....	7
2. 灵敏性训练 .....	8
3. 速度训练 .....	8
(五) 基础体能 (4 学时) .....	8
四、 教学方法与手段 .....	9
(一) 教学方法 .....	9
(二) 教学手段 .....	9
五、 考试内容、方法、评分标准 .....	10
(一) 考核内容与权重 .....	10
(二) 评定办法 .....	10
1. 过程评价 (70%) .....	10
2. 结果评价 (25%) .....	10
3. 增值评价 (5%) .....	11
4. 课外锻炼 (否决项) .....	11
(三) 评分标准 .....	11
六、 教材及其他学习资料 .....	15
七、 课程思政案例示例 .....	16
附件 1: 第一学期教学进度表 .....	19
附件 2: 第二学期教学进度表 .....	22
附件 3: 审核审批意见 .....	25

# 大学体育（跳绳）教学大纲

## 一、课程基本信息

1. 课程名称：大学体育（跳绳）
2. 课程性质：公共基础必修课
3. 授课类型：线下课程
4. 开课年级：大学一、二年级
5. 面向专业：全校各专业
6. 学分/学时：2/64
7. 选用教材：《跳绳运动高校跳绳教程》，ISBN 978-7-5642-3746-2，蔡颖敏、张燕、刘利，上海财经大学出版社，2021.7。

## 二、教学目标

### 1. 知识目标

系统掌握跳绳运动的生物力学原理（如摇绳圆周轨迹、人体重心移动）、能量代谢机制及运动损伤预防知识；熟练运用数字化工具分析跳绳数据，制定个性化训练方案，融合财经数据分析思维；理解跳绳运动对身心健康和团队协作的促进作用，树立“终身体育”的理念。

### 2. 能力目标

精准掌握中国跳绳段位制个人花样一、二、三段动作，规范单摇跳、交叉跳等核心技能；灵活创编花样跳绳套路，能结合财经元素设计特色动作；30秒单摇速跳及3分钟单摇速跳达中国跳绳段位制三段位水平；全面提升速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。

### 3. 素养目标

通过团队训练与竞赛活动，培养学生坚韧拼搏、勇于担当的体育精神，增强团队协作能力，塑造阳光自信、积极进取的人格。同时，在教学过程中融入思政元素，引导学生领悟体育精神与社会责任，实现“以体育人、以绳铸魂”的育人目标。

### 三、 教学内容与要求

#### （一）理论知识（6学时）

##### 1. 基础理论

###### （1）基本内容

①增强体能的锻炼原则和方法：讲解体能锻炼的基本原则，如超负荷原则、循序渐进原则等；介绍提高体能的具体方法，包括力量训练、速度训练、耐力训练等。

②体育锻炼与环境：分析不同环境（如室内、室外、不同气候条件等）对体育锻炼的影响；教导学生如何在各种环境中安全、有效地进行跳绳运动。

③体育锻炼与肌肉力量和耐力的提高：阐述体育锻炼对肌肉力量和耐力发展的作用机制；教授针对性的训练方法来提升肌肉力量和耐力。

④体育锻炼与柔韧素质的改善：讲解柔韧素质在跳绳运动中的重要性；介绍常用的柔韧训练方法，如静态拉伸、动态拉伸等。

⑤体育锻炼与心血管疾病的预防：分析跳绳运动对心血管系统的益处；讲解预防心血管疾病的运动注意事项。

⑥运动损伤的预防和康复：传授常见跳绳运动损伤（如扭伤、拉伤、骨折等）的预防措施；介绍运动损伤后的简单康复方法。

⑦体育锻炼与心理健康和社会适应：探讨跳绳运动对心理健康的积极影响，如缓解压力、增强自信等；培养学生在团队中的沟通协作能力，提高社会适应能力。

###### （2）基本要求

学生理解体能锻炼原则，结合跳绳制定个性化计划；掌握环境对跳绳的影响并调整运动方式；分析跳绳对身体素质的作用机制，选择针对性训练方法；运用“预判 - 预警 - 预处理”模型预防损伤，结合财经思维建立科学运动逻辑。

##### 2. 专项理论

###### （1）基本内容

①现代跳绳运动发展的特点和趋势：剖析现代跳绳运动在花样创编、速度提升、耐力训练等技术层面的革新，探究其在团队协作战术与个人竞速策略上的演

变；结合国际跳绳赛事动态与青少年普及趋势，研判跳绳运动未来在智能化训练、跨界融合及赛事体系专业化等方向的发展走向。

②跳绳运动的特点和价值：阐释跳绳运动兼具竞技性、艺术性与大众参与性的项目特征，解读其单人技巧展示与多人协同配合的独特属性；系统论述跳绳运动在提升心肺功能、增强肢体协调性等健身功效，以及塑造坚韧品格、强化团队协作意识和促进群体交流互动方面的多元价值。

③跳绳竞赛规则与裁判法：深入解析跳绳竞赛规则体系，包括计数标准、动作规范、违例判定（如绊绳、抢跳）及犯规处罚细则；规范裁判组赛前准备、赛中执裁流程与评分标准，强化学生规则意识与裁判实践能力培养。

## （2）基本要求

学生能剖析现代跳绳运动在技术层面与战术策略的革新演变，结合国际赛事与普及趋势，研判智能化训练、跨界融合及赛事专业化的发展走向；阐释跳绳竞技性、艺术性、大众性特征及单人与多人协作属性，系统论述其健身功效与塑造品格、强化协作、促进交流的多元价值；深入解析竞赛规则（计数标准、动作规范、违例判定）与裁判流程（赛前准备、赛中执裁、评分标准），提升规则意识与裁判实践能力。

## （二）基本技术（36学时）

### 1. 基础技能定型

#### （1）基本内容

##### ①跳绳基本动作

**身体姿势：**跳绳时，身体应保持直立，背部挺直，肩部放松，微微收腹，眼睛平视前方。这样的姿势有助于维持身体的平衡和稳定，减少腰部和背部的压力。

**手臂动作：**双手握住跳绳手柄，手臂自然下垂，手肘微微弯曲。跳绳过程中，利用手臂和手腕的力量带动跳绳转动。手臂不要过于僵硬或大幅度摆动，应保持相对稳定，主要通过手腕的抖动来控制跳绳的节奏和速度。

**腿部动作：**双脚并拢或微微分开，膝盖微微弯曲。起跳时，用前脚掌发力，轻轻跳起，尽量避免用全脚掌或后脚跟着地，以减少对关节的冲击力。每次跳起的高度不宜过高，一般以绳子能通过脚下为宜，大约 2-5 厘米即可。落地时，膝

盖要保持弯曲，起到缓冲的作用。

手脚协调：跳绳时，手脚的协调非常重要。手臂主要依靠手腕发力摇绳，跳起的高度不宜太高，一般在 3-5 厘米之间。落地时稍有屈膝缓冲动作。跳起的双脚膝盖一般都是直的，不能有明显屈膝。

呼吸方法：跳绳时要保持均匀的呼吸，可以采用鼻吸口呼的方式。一般来说，每跳 2-3 次呼吸一次，具体节奏可根据个人的运动强度和习惯进行调整。避免憋气，保持呼吸的顺畅，这样有助于为身体提供充足的氧气，维持运动的耐力，减少疲劳感。

## ②跳绳基础跳法

并脚跳：双脚并拢跳跃，适用于初学者练习基本的跳绳技巧。

单脚交替跳：单脚交替跳跃，可以锻炼单腿的力量和平衡能力。

## ③中国跳绳段位制个人花样一段动作

逐节拆解中国跳绳段位制个人花样一段的所有动作，从基础的直摇跳、侧摆跳，到组合动作过渡，讲解每个动作的衔接技巧和节奏把控，配合音乐完成成套动作表演。

### (2) 基本要求

摇绳弧度稳定，保持在身体正前方 15 - 20cm 高度；起跳高度 5 - 10cm，借助动作捕捉系统实时监测动作轨迹，针对手臂摆动角度、双脚落地位置等问题及时纠错，确保动作标准规范，并配合配合音乐完成个人花样一段、二段成套动作表演。

## 2. 速度跳绳

### (1) 基本内容

30 秒单摇速度跳绳，3 分钟单摇速度跳绳：正确的速度跳绳技术，提高连续跳绳个数，并了解各自速度跳绳的每分钟配速，同时提升速度跳绳的持续时间。

### (2) 基本要求

初级速度训练学生达到中国跳绳段位制速度跳绳三段水平，高级速度训练达到中国跳绳段位制速度耐力三段及以上水平。

## 3. 花样与团队技能

### (1) 基本内容

### ①中国跳绳段位制个人花样二、三段动作

从单摇跳过渡到双摇跳，学习快速起跳和加速摇绳技巧，通过阶梯式训练法，逐步增加连续双摇跳次数；掌握前交叉跳、后交叉跳等的动作要领，进行分解练习和连贯动作训练，配合音乐节奏完成成套动作表演（可融入一段个人花样动作）

### ②团队长绳进出节奏练习

开展长绳甩动技巧教学，明确摇绳者与跳绳者的配合要点，进行单人进出、多人连续进出训练，培养团队默契；

### ③财经主题套路创编

以财经元素为主题，结合股市涨跌曲线、汇率波动等特点，进行跳绳动作与节奏的创意编排，融入转体跳、单脚交换跳等花样动作。

## （2）基本要求

花样动作连贯流畅，双摇跳连续完成 20 次以上，交叉跳 10 次以上无失误；要求配上音乐 4 人以上一组共同完成三段花样动作套路，团队配合失误率 $\leq 10\%$ ，通过分组演练和录像回放分析问题；创编套路需包含 2 个以上财经元素，如将股价上涨对应高抬腿跳，下跌对应蹲跳，且整体编排具有观赏性和节奏感。

## （三）战术实战（10 学时）

### 1. 基本内容

#### （1）团队协作战术

##### ①长绳 8 字跳战术

掌握“领摇员节奏控制-跳绳员进出时机-队列变换”协同逻辑，设计“匀速基础型”“变速挑战型”两种战术，要求团队配合失误率 $\leq 10\%$ ，通过摇绳幅度变化（如加速摇绳制造突破机会）打乱对手节奏；

##### ②花样队列创编

围绕“财经主题”设计团队造型（如“K 线图起伏”“供应链链条”），融合交叉跳、抛接绳等动作，需提交《战术流程图》，标注“高潮节点”（如双摇跳齐跳）与“衔接逻辑”（如财报数据峰值对应动作难度峰值）。

#### （2）竞速对抗战术

①耐力分配策略：学习“阶梯式加速法”（前 2 分钟稳定节奏，中间 3 分钟

逐次提速，最后 1 分钟冲刺）与“间歇干扰法”（通过突然降速再加速打乱对手呼吸节奏），要求 30 秒单摇跳速度波动 $\leq 5\%$ ；

②规则利用技巧：研究计数赛“绊绳重测规则”“抢跳判罚尺度”，合理运用暂停机制调整战术（如团队长绳赛中针对对手体力短板申请战术暂停）。

### （3）实战模拟与赛事运营

①模拟段位考试：让学生在类似考试的环境下进行跳绳。提供即时反馈和指导，帮助学生理解自己在实际操作中的不足之处；参与“财经主题跳绳联赛”，执行“团队创意赛”策略（如模拟企业并购设计“重组融合”套路），赛后分析动作完成度与主题契合度；

②赛事执裁实践：担任学生助理裁判，依据《跳绳竞赛规则》判定“摇绳高度违规”“队列越界”等问题，要求执裁准确率 $\geq 90\%$ 。

## 2. 基本要求

熟练掌握长绳协作、花样创编、竞速对抗的核心战术逻辑，能在实战中根据对手特点动态调整策略（如观察领摇员体力下降时切换为“轻量级”花样动作）；强化团队沟通效率，通过手势、口令实现战术同步（如“剪刀手”信号代表启动交叉跳）；提升规则理解与战术合规性，禁止通过故意干扰对手（如大声喧哗、恶意挡道）获取优势；赛后结合数据复盘（如团队配合耗时、竞速分段速度）撰写《战术日记》，体现“发现问题 - 分析原因 - 改进措施”的完整思维链。

## （四）专项体能（8 学时）

### 1. 协调性训练

#### （1）基本内容

①绳梯步法练习：通过“单脚跳格”“交叉步过格”“侧向滑步”等绳梯动作，强化脚腕灵活性与身体协调性。

②花样跳绳基础组合：将并脚跳、开合跳、单脚交换跳等基础动作串联，配合节奏变化（如加速 - 减速 - 急停），提升手脚配合的连贯性。

③双人协同跳绳：两人一组共用一绳，同步完成摇跳动作，训练默契度与动作一致性。

#### （2）基本要求



绳梯动作节奏稳定，无踩格失误；花样组合衔接流畅，30秒内完成 $\geq 5$ 种动作切换；双人跳绳配合失误率 $\leq 5\%$ 。

## 2. 灵敏性训练

### (1) 基本内容

①反应跳训练：教师随机喊出“左手”“右手”“单脚”等指令，学生迅速切换跳绳方式（如触地、单脚支撑跳）。

②障碍变向跳：在场地设置标志桶，绕桶“S”形穿梭跳，或快速绕过障碍后加速冲刺跳。

③抛接绳练习：将跳绳抛向空中，迅速移动位置后接住绳柄继续摇跳，训练空间感知与反应速度。

### (2) 基本要求

指令反应时间 $\leq 0.5$ 秒，变向跳时身体重心控制稳定，抛接绳成功率 $\geq 80\%$ 。

## 3. 速度训练

### (1) 基本内容

①30秒极速单摇跳：挑战短时间内跳绳次数，记录峰值并对比提升幅度。

②阶梯加速跑跳：“20米冲刺跑+10米跳绳”循环训练，逐步缩短完成时间。

③节奏变换跳：使用节拍器设定不同频率（如120次/分钟 $\rightarrow$ 160次/分钟），强迫身体适应高速摇跳节奏。

### (2) 基本要求

30秒单摇跳次数 $\geq 90$ 次（男生）/80次（女生），阶梯跑跳循环完成时间较初始值提升10%以上。

## （五）基础体能（4学时）

### (1) 基本内容

按照国家新颁布的大学生体质健康标准的内容进行，包括立定跳远、引体向上（男）/仰卧起坐（女）、坐位体前屈、肺活量、50米跑、1000米跑（男）/800米跑（女）等项目。

### (2) 基本要求

全面提升学生的身体素质，学生体质测试成绩合格及以上。

## 四、 教学方法与手段

### （一）教学方法

#### 1. 分层递进教学法

根据学生基础水平分为初级、进阶、提高三组，初级组侧重基础动作定型（如并脚跳、摇绳弧度控制），进阶组强化花样技巧（如双摇跳、交叉跳），提高组聚焦团队创编与战术应用（如财经主题套路、长绳8字跳），每组设置差异化目标与训练量，确保“因材施教”。

#### 2. 分解-整合练习法

将复杂动作（如双摇跳、团队长绳进出）拆解为“摇绳加速→起跳高度→落地缓冲”“摇绳节奏→进出时机→队列变换”等环节，先进行单环节专项训练，再通过节拍器、动作捕捉系统辅助整合，逐步提升动作连贯性与稳定性。

#### 3. 情境化教学法

设计“财经数据跳房子”（用跳绳动作模拟股价曲线）、“长绳接力挑战赛”“模拟段位考试”情境，将技术训练融入趣味任务，激发学生参与积极性，同时强化团队协作与规则意识。

#### 4. 对抗性竞赛法

定期组织“30秒速度挑战赛”“班级长绳联赛”，通过竞赛压力倒逼技术提升，培养学生抗压能力与竞技精神。

#### 5. 小组合作法

将学生分成小组，进行小组内的互助学习和合作练习，培养学生的自主学习能力和团队协作能力。

### （二）教学手段

1. 多媒体教学：利用视频、图片等多媒体资源，辅助教学，帮助学生更好地理解跳绳技术和战术的动作要领，以及跳绳运动的相关理论知识。

2. 强化实战能力与体能协同发展：设计“高强度间歇训练+套路”组合课程，例如在30分钟体能训练后立即开展成套组合练习，模拟真实比赛场景下的体能分配能力。

3. 突破评价方式单一化瓶颈：改革初期仅以技能考核为主，现增设“体能提升”“团队协作评分”等维度，并引入学生互评与校外裁判评价机制，形成多元化动态评价体系，全面考核学生跳绳学习效果。

## 五、 考试内容、方法、评分标准

### (一) 考核内容与权重

表 1: 考核内容与权重表

分 类	考 核 指 标	百 分 比
过程评价（60%）	课程思政	10%
	课外作业	10%
	体质测试	40%
结果评价（35%）	专项技能评定考核	25%
	跳绳	10%
增值评价（5%）	进步幅度	5%
课外锻炼（否决项）	80 公里	不达标体育课记为“不合格”
总 计		100%

### (二) 评定办法

#### 1. 过程评价（60%）

①课程思政（10%）：通过纪律底线、团队精神、体育品格、社会责任等表现进行综合评价。

②课外作业（10%）：300 次跳绳/天，一二、三段套路及进阶技能学习中的阶段任务练习， $\geq 3$  天/周。

③体质测试（40%）：依据《国家学生体质健康标准》要求，男生：身高体重/肺活量/体前屈/50 米/立定跳远/引体向上/1000 米；女生：身高体重/肺活量/体前屈/50 米/立定跳远/仰卧起坐/800 米，按评分标准。

#### 2. 结果评价（35%）

①专项技能评定考核（25%）：个人花样一段、二段、三段组合表演；

②跳绳（10%）：30 秒单摇速跳、3 分钟单摇速跳。

### 3. 增值评价（5%）

根据学生专项技能进步幅度给予加分，激励不同水平学生持续提升。

### 4. 课外锻炼（否决项）

每学期需完成累计 80 公里课外锻炼（跑步、跳绳、游泳、健身房训练等）。

## （三）评分标准

### 1. 过程评价（60分）

①课程思政（10分）：通过纪律底线、团队精神、体育品格、社会责任四个维度，出勤规范、安全着装等 10 个指标进行评判，评分标准及要求详见表 2。

表 2：思政评分标准（10 分制）

思政维度	考核指标	行为描述	赋分
纪律底线 (安全基础)	1. 出勤规范	①全勤	+2 分
		②事假/迟到/早退	-2 分/次
		③病假有证明	不扣分
		④无故旷课 1 次	-5 分/次
	2. 安全着装	①未着运动鞋/运动服	-2 分/次
		②器材违规使用	-2 分
3. 诚信底线	作弊/冒名顶替等严重违纪	体育课 0 分	
团队精神 (集体价值)	4. 组织贡献	①担任组长	+1 分
		②辅助教学、同学	+0.5 分
	5. 合作态度	①拒绝合作	-1 分
		②破坏训练	-2 分
体育品格 (意志价值)	6. 内容完成	①100%完成课内练习	+0.5 分
		②主动加练	+0.5 分
	7. 挑战精神	①尝试新技能	+0.5 分
		②放弃规定内容	-1 分
	8. 尊重担当	①帮助对手	+1 分
		②语言暴力	-2 分
	9. 公平竞赛	①主动纠正计分错误	+0.5 分
		②干扰他人成绩	思政总分 0 分
社会责任 (拓展价值)	10. 社会服务	①参加院校体育志愿者活动	+2 分
		②组织班级体育活动	+2 分

注：最高得分为 10 分；扣分过多总分为负值时，记为 0 分

②课外作业（10分）：≥3次/周，通过 LOOP 跳绳自动记录跳绳数据，学生自主上传的阶段任务视频及每次课复习动作展示的情况进行评分。

③体质测试（40分）：

根据教育部颁发的《国家学生体质健康标准》学生体质测试评分标准进行评定，详见表3和表4。

表3：《国家学生体质健康标准》男女生单项评分表

等级	单项得分	大一 大二 男生	大三 男生	大一 大二 女生	大三 女生	大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二 男生	大三 男生	大一 大二 女生	大三 女生	大一 大二 男生	大三 男生
项目		肺活量		肺活量		50米(男)		50米(女)		坐位体前屈		坐位体前屈		立定跳远	
优秀	100	5040	5140	3400	3450	6.7	6.6	7.5	7.4	24.9	25.1	25.8	26.3	273	275
	95	4920	5020	3350	3400	6.8	6.7	7.6	7.5	23.1	23.3	24.0	24.4	268	270
	90	4800	4900	3300	3350	6.9	6.8	7.7	7.6	21.3	21.5	22.2	22.4	263	265
良好	85	4550	4650	3150	3200	7.0	6.9	8.0	7.9	19.5	19.9	20.6	21.0	256	258
	80	4300	4400	3000	3050	7.1	7.0	8.3	8.2	17.7	18.2	19.0	19.5	248	250
及格	78	4180	4280	2900	2950	7.3	7.2	8.5	8.4	16.3	16.8	17.7	18.2	244	246
	76	4060	4160	2800	2850	7.5	7.4	8.7	8.6	14.9	15.4	16.4	16.9	240	242
	74	3940	4040	2700	2750	7.7	7.6	8.9	8.8	13.5	14.0	15.1	15.6	236	238
	72	3820	3920	2600	2650	7.9	7.8	9.1	9.0	12.1	12.6	13.8	14.3	232	234
	70	3700	3800	2500	2550	8.1	8.0	9.3	9.2	10.7	11.2	12.5	13.0	228	230
	68	3580	3680	2400	2450	8.3	8.2	9.5	9.4	9.3	9.8	11.2	11.7	224	226
	66	3460	3560	2300	2350	8.5	8.4	9.7	9.6	7.9	8.4	9.9	10.4	220	222
	64	3340	3440	2200	2250	8.7	8.6	9.9	9.8	6.5	7.0	8.6	9.1	216	218
	62	3220	3320	2100	2150	8.9	8.8	10.1	10.0	5.1	5.6	7.3	7.8	212	214
	60	3100	3200	2000	2050	9.1	9.0	10.3	10.2	3.7	4.2	6.0	6.5	208	210
不及格	50	2940	3030	1960	2010	9.3	9.2	10.5	10.4	2.7	3.2	5.2	5.7	203	205
	40	2780	2860	1920	1970	9.5	9.4	10.7	10.6	1.7	2.2	4.4	4.9	198	200
	30	2620	2690	1880	1930	9.7	9.6	10.9	10.8	0.7	1.2	3.6	4.1	193	195
	20	2460	2520	1840	1890	9.9	9.8	11.1	11.0	-0.3	0.2	2.8	3.3	188	190
	10	2300	2350	1800	1850	10.1	10.0	11.3	11.2	-1.3	-0.8	2.0	2.5	183	185

等级	单项得分	大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二	大三
项目		引体向上		仰卧起坐		1000 米		800 米		立定跳远(女生)	
优秀	100	19	20	56	57	3' 17"	3' 15"	3' 18"	3' 16"	207	208
	95	18	19	54	55	3' 22"	3' 20"	3' 24"	3' 22"	201	202
	90	17	18	52	53	3' 27"	3' 25"	3' 30"	3' 28"	195	196
良好	85	16	17	49	50	3' 34"	3' 32"	3' 37"	3' 35"	188	189
	80	15	16	46	47	3' 42"	3' 40"	3' 44"	3' 42"	181	182
及格	78			44	45	3' 47"	3' 45"	3' 49"	3' 47"	178	179
	76	14	15	42	43	3' 52"	3' 50"	3' 54"	3' 52"	175	176
	74			40	41	3' 57"	3' 55"	3' 59"	3' 57"	172	173
	72	13	14	38	39	4' 02"	4' 00"	4' 04"	4' 02"	169	170
	70			36	37	4' 07"	4' 05"	4' 09"	4' 07"	166	167
	68	12	13	34	35	4' 12"	4' 10"	4' 14"	4' 12"	163	164
	66			32	33	4' 17"	4' 15"	4' 19"	4' 17"	160	161
	64	11	12	30	31	4' 22"	4' 20"	4' 24"	4' 22"	157	158
	62			28	29	4' 27"	4' 25"	4' 29"	4' 27"	154	155
	60	10	11	26	27	4' 32"	4' 30"	4' 34"	4' 32"	151	152
不及格	50	9	10	24	25	4' 52"	4' 50"	4' 44"	4' 42"	146	147
	40	8	9	22	23	5' 12"	5' 10"	4' 54"	4' 52"	141	142
	30	7	8	20	21	5' 32"	5' 30"	5' 04"	5' 02"	136	137
	20	6	7	18	19	5' 52"	5' 50"	5' 14"	5' 12"	131	132
	10	5	6	16	17	6' 12"	6' 10"	5' 24"	5' 22"	126	127

表 4: 《国家学生体质健康标准》身高体重比(体重指数)评分表-1 (单位: 千克/米<sup>2</sup>)

等级	单项得分	大学男生	大学女生
正常	100	17.9-23.9	17.2-23.9
低体重	80	≤17.8	≤17.1
超重		24.0-27.9	24.0-27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

## 2. 结果评价（35分）

①专项技能（25分）：个人花样一段、二段、三段组合表演详细标准评分

表 5：跳绳组合套路考核内容和评分办法

学期	段位	动作名称		考核办法
第一学期	一段	左右甩绳	弓步跳	选用一段或二段动作组合成套配以音乐展示。 注：成套时长不超过90秒
		并脚跳	并脚左右跳	
		双脚交换跳	基本交叉跳	
		开合跳	勾脚点地跳	
	二段	弹踢腿跳	踏跳步	
		后屈腿跳	左右侧摆直摇跳	
		吸腿跳	手臂缠绕	
		钟摆跳	前后转换跳	
第二学期	三段	基本交叉后摇跳	吸踢腿跳	选用一、二、三段动作组合成套配以音乐展示。 注：成套时长不超过90秒
		双摇跳	侧身前点地跳	
		提膝侧点跳	双脚交叉侧勾点地跳	
		前后打	侧摆交叉跳	

表 6：跳绳组合套路评分办法（百分制）：

完成情况	成绩
完成动作质量高，姿势正确，动作轻松、协调、节奏感强、呈现状态优美、精神好。	优秀（90分以上）
完成动作质量好，姿势正确，动作轻松、协调、优美。	良好（80分—89分）
基本能完成动作，姿势基本正确，动作不够轻松、协调、优美。	及格（60分—79分）
不能完成动作，姿势不正确，动作紧张，不够轻松、协调、优美。	不及格（60分以下）

②跳绳评分（10分）：参照中国跳绳段位制的详细标准评分，详见表 7

表 7：跳绳评分（测试 30 秒单摇跳和 3 分钟单摇跳二选一）（10 分制）

<b>30 秒单摇</b>	55 次	60 次	65 次	70 次	75 次	80 次	85 次	90 次	95 次	100 次
<b>3 分钟单摇</b>	270 次	300 次	330 次	360 次	390 次	420 次	450 次	480 次	510 次	540 次
<b>得分</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### 3. 增值评价（5分）：

根据学生专项技能进步幅度给予加分，激励不同水平学生持续提升。

4. 课外锻炼（否决项）：每学期需完成累计 80 公里课外锻炼，不达标体育课综合评价成绩记为“0”分。不同锻炼方式的公里数换算标准见表 3。

表 8：不同课外锻炼方式公里数换算标准（累计 80 公里达标）

项目	标准	公里计数	执行时间
App 跑步	1 公里	1 公里	第 4-13 周完成
Loop 跳绳	5 分钟 400 跳	1 公里	第 4-13 周完成
健身	每次锻炼 30 分钟以上	2 公里	第 4-13 周完成
游泳	每次锻炼 30 分钟以上	2 公里	第 4-13 周完成
跳绳通级	5 分钟跳绳 800 次	80 公里	第 10 周测试
体质测试	成绩为“优秀”	80 公里	
	成绩为“良好”	40 公里	

注：1. 课外锻炼各项目每人每天不超过 5 公里，超出部分不计算到总公里数中；  
2. 累计 80 公里达标，不达标者体育课综合评价成绩记为“0”分。

## 六、 教材及其他学习资料

### （一） 选用教材

《跳绳运动高校跳绳教程》，ISBN 978-7-5642-3746-2，蔡颖敏、张燕、刘利，上海财经大学出版社，2021 年 7 月。聚焦高校跳绳教学需求，系统涵盖跳绳运动理论、技术动作解析（如单摇跳、花样组合）、训练计划设计及赛事组织等内容。

### （二） 参考教材

1. 《全民健身项目指导用书：跳绳》：ISBN 978-7-5463-1520-1，孙一、张凤民、齐景龙编写，吉林出版集团有限责任公司，2010 年 1 月。顺应国家体育方针，为大众提供跳绳健身基本要点和方法，适合大众日常健身，帮助了解跳绳健身基础知识和要点。

2. 《跳绳运动教程》：ISBN 978-7-5644-2723-8，乔纪龙著，北京体育大学出版社，2017 年 10 月。本书系统阐述跳绳运动相关知识，涵盖跳绳运动概述、基本技术、训练方法、竞赛组织等内容，为读者全面了解跳绳运动提供专业



指导，可辅助学生深入学习跳绳技术和理论，适用于对跳绳有一定基础，希望提升技能和知识储备的学习者。

3. 《花样跳绳运动教程》：马敏主编，山东体育学院 2024 年校级本科立项教材。内容丰富，包含跳绳运动多方面知识，理论与实践结合，配有动作示范图和辅学视频，直观易懂，便于学习和练习，适合普通高等学校体育相关专业学生及跳绳爱好者，有助于掌握花样跳绳技巧和教学方法。

### （三）参考跳绳网站

1. 中国跳绳网：创立于 2005 年，全站以跳绳信息为主，提供各项专业知识和教学视频，专注于跳绳新闻、技术交流、专业研究、教学、互动娱乐。

网址：<http://www.tiaosheng.net/>

2. 花样跳绳（中国大学 MOOC）：主要面向社会大众及在校大学生，教学内容基础全面，动作技术讲解细致。课程包含跳绳基本理论知识，以及个人绳、车轮跳、交互绳的技术动作教学。

网址：<https://www.icourse163.org/course/detail.htm?cid=1003539031>

## 七、课程思政案例示例

### 案例一：弘扬奥运精神与奋斗意识

课程设计主题：通过跳绳传递奋斗精神，激励学生积极向上。目标：学生不仅掌握跳绳技巧，还能够通过体育活动体会奥林匹克精神中的奋斗、拼搏与团结，树立奋斗目标。

实施步骤：

引入：教师通过播放中国运动员在世界跳绳锦标赛和亚洲跳绳锦标赛中的跳绳视频或介绍跳绳比赛中的中国优秀运动员（如岑小林等跳绳冠军）进行课程导入，鼓励学生了解运动员坚持不懈、追求卓越的精神。

实践：组织一场跳绳比赛，学生分组进行。在比赛过程中，强调“拼搏精神”和“不断突破自己”的重要性。教师可以借此机会讨论中国体育精神，激励学生树立正确的奋斗目标。

反思与分享：课后安排反思环节，学生可以分享在跳绳活动中克服困难、突破自我的心得，教师引导讨论如何将这种精神应用到学习和生活中。

思政融合点：通过体育赛事激发学生的爱国情怀，树立自我奋斗意识。传递“为国争光”的责任感，鼓励学生为个人、集体和国家的未来奋斗。

### 案例二：培养环保意识与责任感

课程设计主题：结合跳绳运动，培养环保意识和社会责任感。目标：通过跳绳活动，将环保理念融入体育课程，增强学生的可持续发展意识。

实施步骤：

引入：教师向学生介绍环保材料的跳绳，并鼓励学生选择环保材质的跳绳用品。同时讲解全球环境问题以及国家的“碳中和”目标，倡导绿色生活方式。

实践：组织户外跳绳活动，要求学生在活动过程中避免浪费和污染，并强调活动后保持环境的清洁，增强学生的环保意识。

反思与讨论：活动结束后，学生分享在跳绳过程中如何做到环保节能。教师可以组织讨论如何将“环保跳绳”的理念推广到其他生活和学习场景中，增强学生对可持续发展的理解。

思政融合点：通过环保实践，培养学生的社会责任感和环保意识，帮助他们理解绿色发展理念与国家的“可持续发展”战略目标。

### 案例三：规则意识与公平竞争

课程设计主题：在跳绳活动中培养规则意识与公平竞争精神。目标：通过跳绳比赛，增强学生对规则的认知与尊重，培养诚实守信和公平竞争的道德观念。

实施步骤：

引入：教师介绍跳绳比赛的规则，并与学生探讨规则在体育比赛中的重要性。可以讲述国际大赛中遵守规则与诚实守信的重要性，展示正面与反面的案例。

实践：组织班级内的跳绳竞赛，强调遵守规则和公平竞争。在比赛中，学生需要相互监督、彼此尊重，通过比赛体验规则的重要性。

反思与讨论：比赛结束后，教师鼓励学生分享比赛中的体验和感受，讨论是否遇到挑战以及如何通过遵守规则解决问题。引导学生认识到规则不仅仅适用于体育，还适用于日常生活与社会。

思政融合点：通过比赛活动，帮助学生理解规则的作用，培养公平竞争和诚实守信的道德素养，提升他们的法治观念。

#### 案例四：健康生活与爱国主义教育

课程设计主题：将跳绳与“健康中国”战略相结合，培养学生健康生活的理念和爱国主义情怀。 目标：通过体育锻炼，促进学生的身体健康，同时将健康生活与国家发展相结合，增强爱国意识。

##### 实施步骤：

引入：教师结合“健康中国”战略，讲解国家倡导全民健身、提高国民体质的意义。引入跳绳作为日常锻炼的有效方式，帮助学生理解健康与国家发展的关系。

实践：每天安排固定的跳绳锻炼时间，培养学生养成良好的运动习惯。在锻炼过程中，教师可以结合国家倡导的全民健身计划，激发学生将个人健康与国家繁荣紧密联系起来。

反思与分享：每周安排健康打卡分享环节，学生可以分享自己坚持锻炼后的感受，并讨论健康对个人成长和国家发展的重要性。教师引导学生认识到强健的体魄是报效祖国的重要基础。

思政融合点：通过“健康中国”战略的引入，激发学生的爱国热情，培养他们对自身健康和国家安全之间关系的认知。

## 附件 1：第一学期教学进度表

### 第一学期教学学时分配计划

	总学时	讲授演示	实践教学	理实一体	习题练习	平时考核	期末考核
教学计划内规定的学时	32	--	--	32	--	--	过程考核
实施性计划安排的学时	32	--	--	32	--	--	过程考核

### 第一学期教学进度、教学内容与形式

周次	教 学 内 容	教学形式	教学时数	课外作业	备注
1	<b>基础入门：跳绳姿势与摇绳技术</b> ① 跳绳基础规范：身体姿势、四肢动作、呼吸方法 ② 专项体能：绳梯单脚跳格（协调性） 单脚依次跳过绳梯格子，强调脚腕灵活性 ③ 长绳摇绳基础教学 摇绳者站位、摇绳节奏（匀速为主）与高度控制	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天 $\geq 3$ 次/周 2. 握绳姿势练习（空摇绳）5 分钟/天 $\geq 3$ 次/周	
2	<b>一段动作教学（一）：并脚跳与单脚交换跳</b> ① 一段动作：并脚跳 前脚掌轻跳，起跳高度 5-10cm，摇绳与跳跃同步 ② 一段动作：单脚交换跳 左右脚依次交替跳跃，保持摇绳稳定 ③ 专项体能：双人同步摇跳（协调性） 两人一组共用一绳，练习同步摇跳节奏	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 并脚跳 150 次+ 单脚交换跳各 80 次/ 天 $\geq 3$ 次/周	
3	<b>一段动作教学（二）：左右甩绳与弓步跳</b> ① 一段动作：左右甩绳 摇绳向左右两侧摆动，幅度适中，配合小跳步 ② 一段动作：弓步跳 跳落时成弓步姿势，重心稳定，摇绳连贯 ③ 专项体能：30 秒单摇速度练习（速度） 全力挑战短时间跳绳次数，记录初始数据	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 左右甩绳各 50 次 + 弓步跳 30 次/侧/天 $\geq 3$ 次/周	
4	<b>一段动作教学（三）：开合跳与并脚左右跳</b> ① 一段动作：开合跳 起跳时双脚打开与肩同宽，落地并拢，手臂摇绳配合开合节奏 ② 一段动作：并脚左右跳 双脚并拢向左右两侧跳跃，身体保持直立，避免晃动 ③ 专项体能：反应跳训练（灵敏性）	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 开合跳 100 次+并 脚左右跳各 60 次/天 $\geq 3$ 次/周	

周次	教 学 内 容	教学形式	教学时数	课外作业	备注
5	<b>一段动作教学（四）：勾脚点地跳与基础交叉跳</b> ① 一段动作：勾脚点地跳 单脚起跳，落地时脚尖勾地，另一只脚后屈，匀速摇绳 ② 一段动作：基础交叉跳 手臂胸前交叉摇绳，跳过绳后迅速还原，注意节奏衔接 ③ 专项体能：障碍变向跳（灵敏性） 直线绕标志桶跳跃，重点控制身体重心	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 勾脚点地跳各 40 次+基础交叉跳 60 次/天 ≥3 次/周	
6	<b>一段动作串联（一）：基础组合与音乐配合</b> ① 一段动作组合（无音乐） 并脚跳→单脚交换跳→左右甩绳→弓步跳，重复 2 组 ② 配音乐节奏练习（120BPM） 按音乐节拍调整摇跳速度，确保动作与节奏同步 ③ 专项体能：3 分钟耐力跳绳（耐力-计次）	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 组合动作跟音乐练习 1 遍/天 ≥3 次/周	
7	<b>一段动作串联（二）：完整套路初成型</b> ① 一段完整套路编排（8 个动作） 并脚跳→单脚交换跳→左右甩绳→弓步跳→开合跳→并脚左右跳→勾脚点地跳→基础交叉跳 ② 分组展示与互评 每组轮流展示套路，教师与学生共同点评动作规范性 ③ 专项体能：核心力量训练（仰卧起坐+平板支撑） 仰卧起坐 2 组×20 次，平板支撑 2 组×30 秒	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 根据互评意见优化套路/天 ≥3 次/周	
8	<b>一段套路优化：细节调整与速度提升</b> ① 动作细节纠错 重点纠正摇绳弧度、起跳高度、落地缓冲等问题 ② 极速单摇跳训练（30 秒） 目标：男生≥60 次，女生≥50 次，对比初始数据 ③ 专项体能：绳梯交叉步过格（协调性进阶） 交叉步快速通过绳梯，提升脚步灵活性	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 套路完整练习 2 遍（含纠错调整）/天 ≥3 次/周	
9	<b>长绳基础应用：单人进出与摇绳配合</b> ① 长绳摇绳节奏训练 固定摇绳者摇绳速度（60-80 次/分钟），绳体平稳 ② 单人长绳进出练习 听摇绳节奏信号，快速进入并完成 5 次跳跃后离开 ③ 专项体能：抛接绳练习（灵敏性） 抛绳至头顶后移动接球，练习 3 组×10 次	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 单人长绳进出练习 10 次/人/天 ≥3 次/周	
10	<b>模拟段位考试（一）：30 秒单摇+一段套路</b> ① 模拟考试流程：先 30 秒单摇跳，再一段套路（配音乐） ② 教师现场评分与反馈 重点关注动作连贯性、节奏准确性、摇绳规范度 ③ 专项体能：考前热身组合（绳梯+徒手操） 动态拉伸预防运动损伤	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 针对反馈问题强化薄弱动作/天 ≥3 次/周	

周次	教 学 内 容	教学形式	教学时数	课外作业	备注
11	<b>体质测试与一段动作强化</b> ① 体质测试项目：50 米跑、立定跳远 ② 一段动作分组强化 根据学生弱项分组： A 组：速度型（单摇跳强化） B 组：套路型（动作衔接优化） ③ 专项体能：自选弱项训练（如单脚平衡、摇绳频率）	实践	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 完成分组强化训练计划/天 ≥3 次/周	
12	<b>长绳团队协作：2 人连续进出练习</b> ① 体质测试项目：引体向上/仰卧起坐、800/1000 米测试 ② 长绳 2 人连续进出战术 第一人跳出后，第二人立即进入，确保摇绳节奏不间断	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 2 人连续进出练习 8 组/天 ≥3 次/周	
13	<b>一段套路创意改编：融入简易财经元素</b> ① 动作创意改编 在一段套路中加入 1 个简易财经元素，如： “数据波动跳”：模仿股价曲线变化，调整跳跃高度 ② 改编套路展示 小组展示创意改编成果，互评创新性与合理性 ③ 专项体能：反应跳+计数竞赛（灵敏性+速度）	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 完成创意改编套路设计稿/天 ≥3 次/周	
14	<b>期末冲刺：套路精细化与规则复习</b> ① 一段套路全流程录像分析 对比标准动作视频，逐帧纠正细节（如手臂摆动角度） ② 跳绳竞赛规则复习 重点：计数方法、违例判定（如绊绳、抢跳） ③ 专项体能：30 秒极速单摇挑战（极限次数）	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 复习规则要点并完成自测题/天 ≥3 次/周	
15	<b>模拟期末考核：全流程实战演练</b> ① 模拟考核内容 30 秒单摇跳（达标线：男 70 次，女 60 次） 一段套路（动作规范度、音乐配合度） ② 教师逐人指导优化 针对模拟考核中失误点进行一对一纠正 ③ 专项体能：考前协调性热身（绳梯+节奏跳）	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 完成模拟考核完整流程/天 ≥3 次/周	
16	<b>期末考核与总结</b> ① 专项测试 30 秒单摇跳+一段套路（配音乐），按《花样跳绳三个段位动作》评分标准打分 ② 体质测试补考 未达标的学生进行补测	实践	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 3 次/周搭配音乐套路练习/天 ≥3 次/周	

## 附件 2：第二学期教学进度表

### 第二学期教学学时分配计划

	总学时	讲授演示	实践教学	理实一体	习题练习	平时考核	期末考核
教学计划内规定的学时	32	--	--	32	--	--	过程考核
实施性计划安排的学时	32	--	--	32	--	--	过程考核

### 第二学期教学进度、教学内容与形式

周次	教 学 内 容	教学形式	教学时数	课外作业	备注
1	<b>二段动作入门：弹踢腿跳与踏跳步</b> ① 二段动作：弹踢腿跳：单脚起跳，另一腿向前弹踢 ② 二段动作：踏跳步：一脚蹬地起跳，另一脚向前踏步 ③ 专项体能：绳梯交叉步过格（协调性） 交叉步快速通过绳梯，提升脚步灵活性	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 弹踢腿跳/踏跳步各 60 次/天 $\geq 3$ 次/周	
2	<b>二段动作教学（二）：后屈腿跳与左右侧摆直摇跳</b> ① 二段动作：后屈腿跳 起跳后小腿后屈贴近大腿，脚尖绷直，摇绳幅度适中 ② 二段动作：左右侧摆直摇跳 摇绳向左右两侧水平摆动，身体随绳侧摆，跳跃高度控制在 5-10cm ③ 专项体能：反应跳训练（灵敏性） 教师随机喊“前/后”，学生快速前后跳跃切换	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 后屈腿跳/侧摆跳各 50 次/天 $\geq 3$ 次/周	
3	<b>二段动作教学（三）：吸腿跳与手臂缠绕</b> ① 二段动作：吸腿跳 单脚起跳，另一腿屈膝上提，大腿尽量靠近胸腔 ② 二段动作：手臂缠绕 手臂在体前或体侧缠绕摇绳 1 周后迅速还原，避免绊绳 ③ 专项体能：30 秒极速单摇跳（速度） 挑战短时间跳绳次数，记录中期数据	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 吸腿跳各 40 次+ 手臂缠绕练习 30 次/侧/天 $\geq 3$ 次/周	
4	<b>二段动作教学（四）：钟摆跳与前后转换跳</b> ① 二段动作：钟摆跳 摇绳如钟摆左右摆动，身体随绳摆动方向横向跳跃 ② 二段动作：前后转换跳 起跳后迅速转身 180°，同时摇绳转换方向，接下次跳 ③ 专项体能：障碍变向跳（S 形绕桩，灵敏性） 绕标志桶 S 形跳跃，重点练习急停变向能力	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 钟摆跳/前后转换跳各 30 次/天 $\geq 3$ 次/周	

周次	教 学 内 容	教学形式	教学时数	课外作业	备注
5	<b>二段动作串联（一）：基础组合与音乐配合</b> ① 二段动作组合（无音乐） 弹踢腿跳→踏跳步→后屈腿跳→左右侧摆直摇跳，2组 ② 配音乐节奏练习（140BPM） 按音乐节拍调整动作速度，强调动过节奏与衔接 ③ 专项体能：3分钟耐力跳绳（耐力）目标次数≥420次	理实一体	2	1. 300次跳绳/天， ≥3次/周 2. 组合动作跟音乐练习1遍/天 ≥3次/周	
6	<b>二段动作串联（二）：完整套路成型</b> ① 二段完整套路编排（8个动作） 弹踢腿跳→踏跳步→后屈腿跳→左右侧摆直摇跳→吸腿跳→手臂缠绕→钟摆跳→前后转换跳 ② 分组展示与互评：动作连贯性与手臂缠绕的规范性 ③ 专项体能：核心力量训练：仰卧举腿2组×15次，俄罗斯转体2组×20次/侧	理实一体	2	1. 300次跳绳/天， ≥3次/周 2. 根据互评意见优化套路/天 ≥3次/周	
7	<b>三段动作入门：基本交叉后摇跳与双摇跳</b> ① 三段动作：基本交叉后摇跳：手臂在背后交叉摇绳，跳绳从后向前通过，注意手腕发力与转身配合 ② 三段动作：双摇跳：单脚起跳，连续摇绳2次通过 ③ 专项体能：双人协同跳绳（协调性）	理实一体	2	1. 300次跳绳/天， ≥3次/周 2. 基本交叉后摇跳20次+双摇跳10次/组×3组/天 ≥3次/周	
8	<b>三段动作教学（二）：吸踢腿跳与侧身前点地跳</b> ① 三段动作：吸踢腿跳 单脚起跳，一腿屈膝上吸，另一腿向前踢伸，动作舒展 ② 三段动作：侧身前点地跳 向侧方跳跃，单脚落地前点地，身体稍侧倾，摇绳稳定 ③ 专项体能：多指令反应跳（灵敏性） 结合“交叉”“后摇”等指令，快速切换跳绳方式	理实一体	2	1. 300次跳绳/天， ≥3次/周 2. 吸踢腿跳/侧身前点地跳各30次/天 ≥3次/周	
9	<b>三段动作教学（三）：提膝侧点跳与双脚交叉侧勾点地跳</b> ① 三段动作：提膝侧点跳 起跳后一腿提膝至胸前，另一腿侧点地，重心在支撑脚 ② 三段动作：双脚交叉侧勾点地跳 双脚交叉跳跃落地，脚尖侧勾点地，同时手臂摇绳画弧 ③ 专项体能：阶梯加速跑跳（速度耐力） 20米冲刺跑+10米双摇跳，3组，逐步缩短完成时间	理实一体	2	1. 300次跳绳/天， ≥3次/周 2. 提膝侧点跳/交叉侧勾点地跳各20次/天 ≥3次/周	
10	<b>三段动作教学（四）：前后打与侧摆交叉跳</b> ① 三段动作：前后打 摇绳从前向后、再从后向前交替摇动，配合双脚前后跳 ② 三段动作：侧摆交叉跳 摇绳向侧摆动时手臂交叉，跳跃后迅速还原，动作流畅 ③ 专项体能：抛接绳练习（移动接绳，灵敏性） 抛绳至侧方后快速移动接球，练习3组×10次/侧	理实一体	2	1. 300次跳绳/天， ≥3次/周 2. 前后打/侧摆交叉跳各30次/天 ≥3次/周	



周次	教 学 内 容	教学形式	教学时数	课外作业	备注
11	<b>三、二段动作融合编排与模拟考试</b> ① 二三段混合套路创编 选取二段4个动作+三段4个动作，设计过渡衔接 ② 模拟段位考试（二段套路） 按标准完成二段套路，重点考核钟摆跳与前后转换跳 ③ 专项体能：考前热身组合（绳梯+双摇跳练习）	理实一体	2	1. 300次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 混合套路练习2遍+二段套路模拟考试1次/天 $\geq 3$ 次/周	
12	<b>长绳团队战术：8字跳与花样队列</b> ① 长绳8字跳战术优化 摇绳者根据跳绳者速度调整弧度，跳绳者按节奏完成 ② 花样队列创编（财经主题）：设计“K线图”“供应链环”等队形，融入二段交叉跳与三段侧摆交叉跳 ③ 专项体能：团队协同跳绳（协调性） 5人一组完成长绳8字跳，配合失误率 $\leq 10\%$	理实一体	2	1. 300次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 长绳8字跳完整流程练习5次/天 $\geq 3$ 次/周	
13	<b>财经主题套路创编与展示</b> ① 套路创编要求：包含 $\geq 2$ 个财经元素 （如“股价涨停双摇跳”“汇率波动钟摆跳”） ② 小组创编展示：结合二段、三段动作，配音乐与队形变化，互评主题契合度 ③ 专项体能：柔韧性：动态拉伸，预防高强度训练损伤	理实一体	2	1. 300次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 制定《财经主题套路设计方案》	
14	<b>期末冲刺：三段套路精细化与规则应用</b> ① 三段套路录像分析：对比标准视频，纠正动作与节奏 ② 竞赛规则实战应用：模拟执裁三段套路，判断“摇绳过高等违规”“动作遗漏”等问题 ③ 专项体能：30秒极速双摇跳挑战，目标 $\geq 15$ 次	理实一体	2	1. 300次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 三段套路完整练习3遍/天 $\geq 3$ 次/周	
15	<b>模拟期末考核：全流程实战演练</b> ① 模拟考核内容 3分钟耐力跳绳+三段套路 ② 教师逐人指导优化 针对双摇跳失误、队形变换卡顿等问题专项训练 ③ 专项体能：协调性综合训练（绳梯+混合套路片段）	理实一体	2	1. 300次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 完成模拟考核完整流程2次/天 $\geq 3$ 次/周	
16	<b>期末考核与总结</b> ① 专项测试： 二、三段套路（完整展示，配主题音乐） ② 体质测试补考： 未达标项目补测 ③ 学期总结 分享“跳绳课程学习体会”，分析财经元素创编心得	实践	2	1. 300次跳绳/天， $\geq 3$ 次/周 2. 3次/周搭配音乐练习三个段位套路	

### 附件 3：审核审批意见

#### 教研室审核意见

经教研室审议，该大纲格式规范，章节清晰，专业术语准确。教学目标明确，教学内容循序渐进，教学方法多样，考核体系科学。整体符合教学要求，同意通过审核。

课程所属教研室主任：



2025 年 6 月 19 日

#### 部门审批意见

该教学大纲课程目标契合学校定位，教学内容与方法合理，考核全面客观。达到部门标准要求，符合学校规范，同意通过审批，望教师依大纲教学，持续完善大纲提升教学质量。

课程所属部门主任：



2025 年 6 月 22 日