

上 海 财 经 大 学
体 育 教 学 部

教 学 进 度 表

2024—2025 学年

第 一 学期

课程名称 大学体育（跳绳）

所属教研室 传统体育教研室

班级 _____ 人数 _____ 人

主讲教师 _____

辅导教师 _____ 无

采用教材 跳绳运动高校跳绳教程

制定日期 2024 年 6 月 1 日

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	基础入门：跳绳姿势与摇绳技术 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：摇绳节奏（匀速为主）与高度控制	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天 ≥ 3 次/周 2. 握绳姿势练习（空摇绳）5 分钟/天 ≥ 3 次/周	
2	一段动作教学（一）：并脚跳与单脚交换跳 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， ≥ 3 次/周 2. 并脚跳 150 次 + 单脚交换跳各 80 次/天 ≥ 3 次/周	
3	一段动作教学（二）：左右甩绳与弓步跳 ① 一段动作：左右甩绳 摆绳向左右两侧摆动，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， ≥ 3 次/周 2. 左右甩绳各 50 次 + 弓步跳 30 次/侧/天 ≥ 3 次/周	
4	一段动作教学（三）：开合跳与并脚左右跳 ① 一段动作：开合跳 起跳时双脚打开与肩同宽，落地并拢，摇绳配合节奏 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， ≥ 3 次/周 2. 开合跳 100 次 + 并脚左右跳各 60 次/天 ≥ 3 次/周	
5	一段动作教学（四）：勾脚点地跳与基础交叉跳 ① 一段动作：勾脚点地跳：单脚起跳后屈落地时勾脚尖触地 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	

周次	教学内容	教学形式	教学时数	课外作业	备注
6	一段动作串联（一）：基础组合与音乐配合 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	一段动作串联（二）：完整套路初成型 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	一段套路优化：细节调整与速度提升 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	长绳基础应用：单人进出与摇绳配合 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	模拟段位考试（一）：30 秒单摇+一段套路 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	
11	体质测试与一段动作强化 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	

周次	教学内容	教学形式	教学时数	课外作业	备注
12	长绳团队协作：2人连续进出练习 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	一段套路创意改编：融入简易财经元素 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	期末冲刺：套路精细化与规则复习 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	模拟期末考核：全流程实战演练 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	期末考核与总结 ① 专项测试 30秒单摇跳+一段套路（配音乐），按《花样跳绳三个定位动作》评分标准打分 ② 体质测试补考 未达标的学生成绩进行补测	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	
教学进度审查意见：		教学进度审批意见：			
经审，授课进度表格式规范，进度安排循序渐进，课时分配合理，教学与考核贴合大纲。同意通过，建议依教学情况动态优化。		该进度表结构严谨，与教学大纲高度适配；进度安排符合教学规律；学时安排符合部门教学规范要求，准予执行，望在实践中不断优化教学效果。			
课程所属教研室主任：		课程所属部门主任：			
2024年6月3日		2024年6月5日			

