

上 海 财 经 大 学
体 育 教 学 部

教 学 进 度 表

2024——2025 学年

第 二 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__12__月__1__日_____

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	二段动作入门：弹踢腿跳与踏跳步 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， ≥ 3 次/周 2. 弹踢腿跳/踏跳步各 60 次/天 ≥ 3 次/周	
2	二段动作教学（二）：后屈腿跳与左右侧摆直摇跳 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， ≥ 3 次/周 2. 后屈腿跳/侧摆跳各 50 次/天 ≥ 3 次/周	
3	二段动作教学（三）：吸腿跳与手臂缠绕 ① 二段动作：吸腿跳：单脚起跳，另一腿屈膝上提 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， ≥ 3 次/周 2. 吸腿跳各 40 次+ 手臂缠绕练习 30 次/侧/天 ≥ 3 次/周	
4	二段动作教学（四）：钟摆跳与前后转换跳 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， ≥ 3 次/周 2. 钟摆跳/前后转换跳各 30 次/天 ≥ 3 次/周	
5	二段动作串联（一）：基础组合与音乐配合 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	

周次	教 学 内 容	教学形式	教学时数	课外作业	备注
6	二段动作串联（二）：完整套路成型 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	三段动作入门：基本交叉后摇跳与双摇跳 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	三段动作教学（二）：吸踢腿跳与侧身前点地跳 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	三段动作教学（三）：提膝侧点跳与双脚交叉侧勾点地跳 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	三段动作教学（四）：前后打与侧摆交叉跳 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	
11	三、二段动作融合编排与模拟考试 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， ≥3 次/周 2. 混合套路练习 2 遍+二段套路模拟考 1 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
12	长绳团队战术：8 字跳与花样队列 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≤10%	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 长绳 8 字跳完整流程练习 5 次/天 ≥3 次/周	
13	财经主题套路创编与展示 ① 套路创编要求：包含≥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， ≥3 次/周 2. 制定《财经主题套路设计方案》	
14	期末冲刺：三段套路精细化与规则应用 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≥15 次	理实一体	2	1. 300 次跳绳/天， ≥3 次/周 2. 三段套路完整练习 3 遍/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 3 分钟耐力跳绳（达标线：460 次）+ 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， ≥3 次/周 2. 完成模拟考核完整流程 2 次/天 ≥3 次/周	
16	期末考核与总结 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， ≥3 次/周 2. 3 次/周搭配音乐练习三个段位套路	

教学进度审查意见：

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。

课程所属教研室主任：

2024 年 12 月 3 日

教学进度审批意见：

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。

课程所属部门主任：

2024 年 12 月 5 日