

跳绳运动简单易行, 动作幅度和强度较大, 对发展身体和培养与矫正身体姿态, 发展肢体和腰腹力量, 提高身体的灵活性、协调性具有重要作用, 同时还能提高学生的学练兴趣。

### 三、教学内容与教学建议

表 5-2-1 基本体操教学内容安排建议

项目	教学内容
基本体操	1. 基本部位操☆ 2. 跳绳: 单脚交换跳☆ 3. “8”字跳长绳◇

注: ☆掌握 ◇基本掌握

#### (一) 基本部位操

##### 【动作方法】

##### 第一节 伸展运动 (2×8拍, 图 5-2-1)

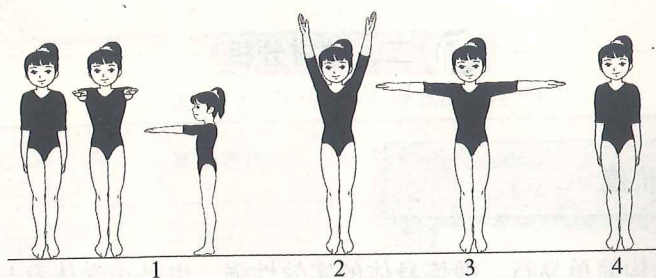


图 5-2-1

预备姿势: 直立。

1-两臂前平举 (掌心向下)。

2-两臂经前上举 (掌心向前), 提踵。

3-两臂侧平举 (掌心向下), 落踵。

4-还原成预备姿势。

5-8 同 1-4。

第二个八拍动作同第一个八拍。

##### 第二节 提腿运动 (2×8拍, 图 5-2-2)

预备姿势: 直立。

1-左腿屈膝上提, 同时两手抱膝下 (右手在上、左手在下), 脚面绷直。

2-还原成预备姿势。

3-右腿屈膝上提, 同时两手抱膝下, 脚面绷直。

4-还原成预备姿势。

5-两手叉腰, 提踵。

6-两腿屈膝成半蹲。

7-还原成 5 的动作。

8-还原成预备姿势。

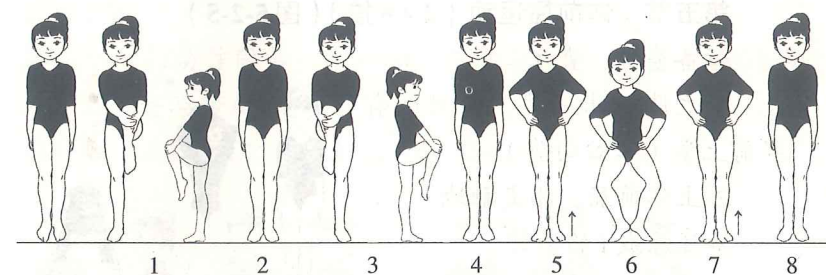


图 5-2-2

第二个八拍动作同第一个八拍。

##### 第三节 扩胸运动 (2×8拍, 图 5-2-3)

预备姿势: 直立。

1-左腿向左侧迈出一大步, 脚尖点地, 身体左转 90° 同时两臂前平举。

2-左腿向前跨一步成弓步, 同时两臂经前向侧后振, 挺胸。

3-两臂经前平举再向侧后振一次。

4-还原成预备姿势。

5-8 同 1-4, 动作相同, 方向相反。

第二个八拍动作同第一个八拍。

##### 第四节 体侧屈运动 (2×8拍, 图 5-2-4)

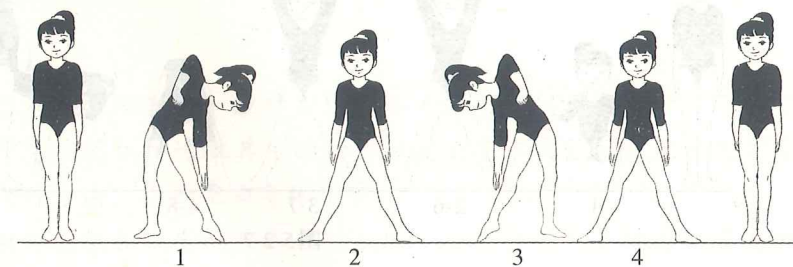


图 5-2-4