

### 三、教学内容与教学建议

表 5-3-1 跳绳教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
跳绳	1. 向前、向后摇绳编花跳☆ 2. 双摇跳☆ 3. 穿梭跳长绳☆ 4. 跳长绳：双绳跳◇ 5. 跳绳拓展练习与游戏◎	一分钟跳绳

注：☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解

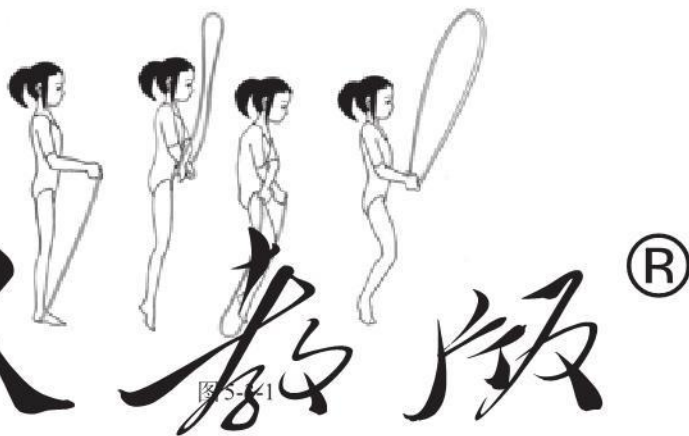
#### （一）向前、向后摇绳编花跳

##### 1. 向前摇绳编花跳

###### 【动作方法】

预备姿势：并脚站立，两手握绳柄自然下垂。

由体后向前摇绳，当绳子摇到前上方时，两臂迅速在体前交叉，同时向后快速抖腕（前臂外旋），两脚立即跳起，绳子通过两脚再摇至头上方时，交叉臂还原，用同样方法连续进行（图 5-3-1）。



###### 【动作要点】

掌握好两臂交叉的时机；交叉后两臂通过抖腕，加速摇绳通过两脚。

###### 【教学重点】

两臂交叉和还原的时机。

### 【教学难点】

两臂交叉后的抖腕摇绳；上下肢配合协调，节奏均匀。

## 2. 向后摇绳编花跳

### 【动作方法】

预备姿势同上，由体前向后摇绳，两脚跳过绳后，两臂由下向上在体前交叉，同时向后快速抖腕（前臂内旋），两脚立即跳起；绳通过两脚后，交叉臂还原，如此方法连续进行（图 5-3-2）。

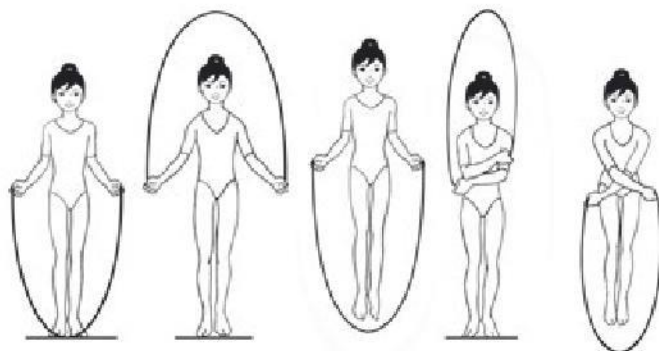


图 5-3-2

### 【动作要点】

见“向前摇绳编花跳”的“动作要点”。

### 【教学重点】

两臂交叉和还原的时机。

### 【教学难点】

两臂交叉后的抖腕摇绳；上下肢配合协调，节奏均匀。

### 【教学建议】

○向前摇绳编花跳有两种跳法，此部分内容是固定两臂在体前交叉摇绳跳的方法，也称“死”编花跳，是花样跳绳最简单的跳法之一；另一种跳法是两臂在体前稍分开，摇跳一次，再摇时两臂在体前交叉摇绳跳，依此方法变化跳，叫“活”编花跳。通过教学，使学生掌握编花的基本跳法，并跳得较轻松、自然，学生在此基础上还可尝试“活”编花跳。

向后摇绳编花跳的教学也可分为“死”“活”两种编花跳。通过教学，使学生掌握两臂固定（即“死”编花）跳的方法。

- 教学时，教师应启发学生多观察，多分析，多思考，多交流，多实践，指导和培养学生自主学习与合作学习的意识和能力。教师应注意多给学生提供展示自我的平台，采用游戏或比赛等多种方式，鼓励学生创新，使他们体验到跳绳的乐趣。
- 教学时可先让学生自己尝试新动作，教师再针对学生尝试中出现的問題讲解、演示本项内容的动作方法。可指导学生按以下步骤进行学练：复习正摇绳并脚跳；徒手模仿两臂交叉摇绳练习；连续做几次正摇绳并脚跳，做一次两臂交叉跳；尝试两臂交叉向前摇绳连续跳练习；在掌握两臂交叉向前摇绳跳动作技术的基础上，尝试向后摇绳交叉跳动作。
- 为增强学生参与练习的兴趣，提高学生参与的主动性，在掌握“死”编花跳的基础上，可以增加变化，如进行“活”编花跳（“活”编花跳握绳应长些），以及定时（20~30秒）跳、计数跳、移动跳、两腿交叉跳、手脚同时交叉跳等。
- 可以通过课后布置体育锻炼作业的形式，鼓励学生带动自己的家长参与到跳绳的练习中，并在练习中创新编花跳的方法。

#### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
握绳的长度不够	练习前提示学生绳子要适当握长些，并让学生自己体验握绳长短的影响
不能连续摇绳和跳跃	<ul style="list-style-type: none"> <li>○进行徒手摇绳练习，增强肩臂力量和摇绳连贯性，感受摇绳与身体动作的配合</li> <li>○反复练习，让学生体验，鼓励学生克服困难，磨炼意志</li> </ul>
交叉抖腕力量不够	<ul style="list-style-type: none"> <li>○做徒手摇绳与握较长的绳练习，体会用力抖腕的动作效果</li> <li>○摇绳时，有意识地加大臂和手腕的力量和幅度</li> </ul>

### （二）双摇跳

#### 【动作方法】

两手持绳端，绳从背后向上、向前摇动，在绳摇至脚下时，并腿双脚跳起，使绳摇过，用前脚掌着地，手脚如此配合连续跳动。在此练习基础上做一



### (三) 体前变向换手运球

#### 【动作方法】

右手运球向左侧变向突破时,突然改变球的方向,拍按球的右侧上方,使球从身体右侧弹向左前侧,右脚迅速向左侧前方跨出,上体左转、前倾并探肩,换左手拍按球的左后侧继续加速前进(图6-1-6)。



图6-1-6

#### 【动作要点】

向左侧变向时,拍按球的右侧上方,把球运向身体的左前侧。向右侧变向时,拍按球的左侧上方,把球运向身体的右前侧;跨步、转体、前倾、探肩等动作协调连贯。

#### 【教学重点】

拍按球的位置准确,跨步、转体、前倾、探肩等动作协调连贯。

#### 【教学难点】

手脚配合协调,节奏清晰。

#### 【教学建议】

行进间体前变向换手运球是在行进中改变方向的一种运球技术,是绕过障碍或摆脱对手防守常用的一种手段。经常练习这种运球技术,对发展身体的灵活性,提高控球能力,加快进攻速度和启迪思维,开发想象力都有积极作用。

○教学前先对学生的运球技术能力进行测试,不但便于教师了解学生的控球、运球能力,而且能使自己清楚自己的运球水平和能力,便于自己了解自己学习的进步程度。



- 教学时，先复习原地运球，纠正不正确的手法，然后进行行进间运球；行进间运球先巩固直线运球再做体前变向换手运球。在练习过程中，要注意引导学生观察、体会两种运球技术的异同点，通过对比、分析，进一步明确体前变换手运球的动作要领及在比赛中的作用。
- 教学前多做提高控球、运球能力的练习。如左、右手的高运球和低运球，也可多做些行进间运球的游戏，如直线运球迎面对接力赛（图6-1-7）、行进间单手曲线运球接力赛（图6-1-8）等。

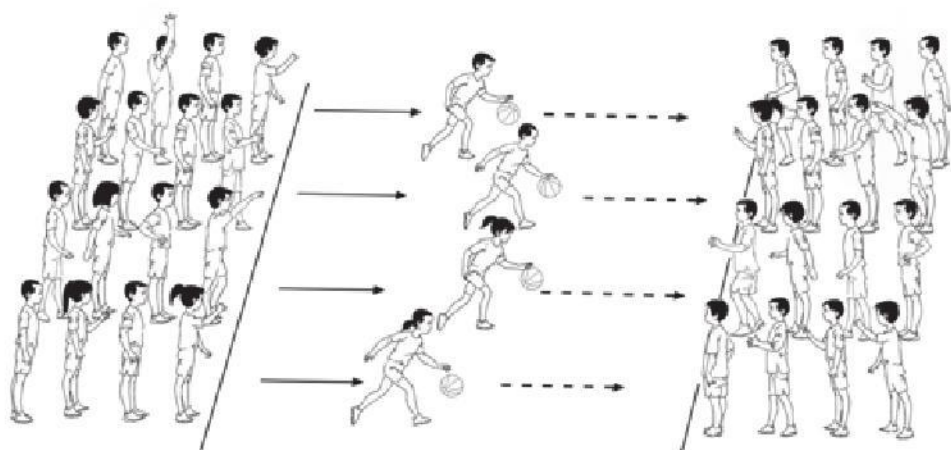


图6-1-7

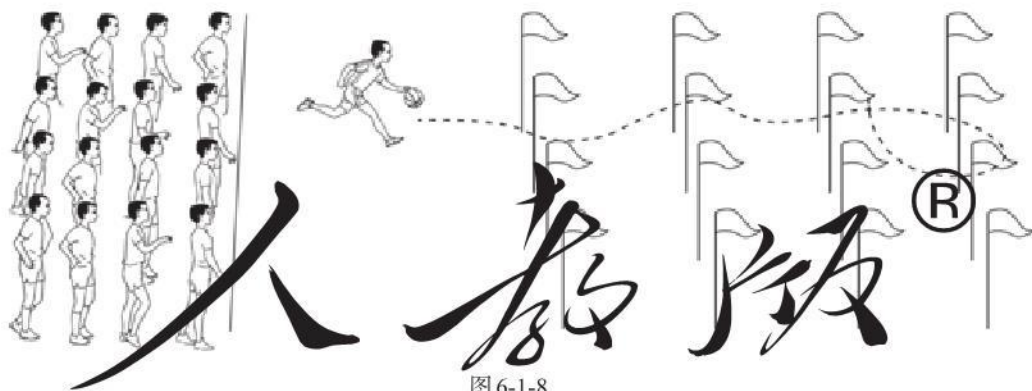


图6-1-8

- 教师要采用多种方法，增强练习的趣味性、激烈性、对抗性，激发学生的练习兴趣。如一人固定位置防守，另一人左右变向运球突破防守；或一人运球，圈内学生抢断（图6-1-9）等。

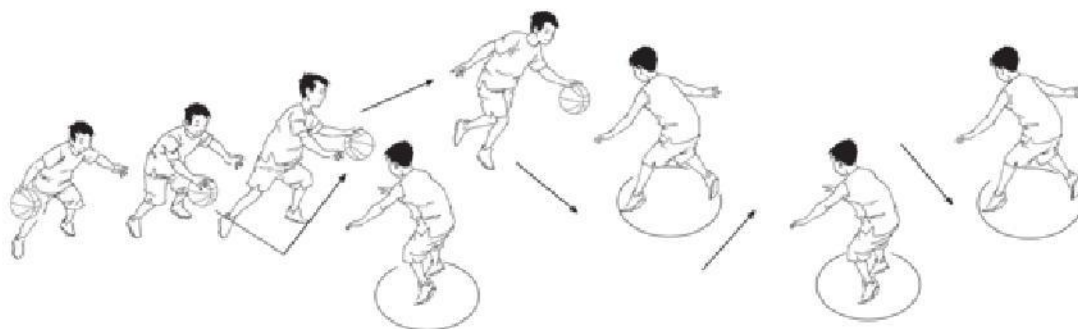


图6-1-9

- 通过多种比赛提高学生的运球能力，如：个人计时赛、小组计时赛、挑战计时赛等。
- 在游戏中运用此技术，并注重与传接球、投篮等技术动作的有机结合，提高学生的实战运用能力。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
控制不住球	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教师及时提示要点：向左绕障碍时，用手按拍球的右侧上方，让球弹向左脚外侧前方；向右时动作相反</li> <li>○多练习左右手交换运球，可高低结合、快慢结合，熟悉球性</li> </ul>
运球忽快忽慢	<ul style="list-style-type: none"> <li>○让学生先练习走动中运球，熟练后再过渡到跑动运球。跑动速度由慢到快，逐渐提高手脚协调配合能力</li> <li>○练习按拍一次跑两步节奏的运球，运球反弹的速度与跑速要吻合</li> </ul>

(四) 单手肩上投篮 (以右手为例)

【动作方法】

两脚前后开立 (右脚在前)，两膝微屈，重心落在两脚上。右手手腕后屈持球于右肩前上方，手心空出，左手扶球左侧。投篮时，两脚蹬地，同时右臂向前上方充分伸展，最后用手腕前屈和手指力量将球投出 (图 6-1-10)。





## （一）脚背内侧传球

### 【动作方法】

斜线助跑，助跑方向与出球方向成 $45^{\circ}$ ；支撑脚以脚掌外侧积极着地，踏在球的侧后方20~25厘米处，脚尖指向出球方向，身体稍向支撑腿一侧倾斜；支撑脚着地同时，踢球腿以髋关节为轴，由大腿带动小腿成弧线向前摆动；当身体转向出球方向膝关节摆至接近球的内侧垂直上方时，小腿加速前摆、脚尖稍外转、指向斜下方，脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背内侧击球的后中部；击球后，踢球腿随球继续前摆（图6-2-1）。



图6-2-1

### 【动作要点】

支撑脚的位置，踢球腿的摆动和脚触球的部位。

### 【教学重点】

斜线助跑，支撑脚的位置以及支撑脚脚尖指向出球方向。

### 【教学难点】

踢球腿的摆动和脚击球的部位

### 【教学建议】

- 脚背内侧传球适用传高远球，这就要求传球要有一定的准确性，启发学生练习传球时，要掌握脚触球的部位与用力大小，提高传球能力。教学时要采用多种方式，如游戏、比赛等，创设多种场景，提高技术的学习、掌握和运用的能力，激发学生学练兴趣、参与意识和主动性。
- 脚背内侧传球技术，需要有较好的球性、身体协调性、力量素质等做基础。由于学生间存在个体差异，会对运动成绩产生影响，不利于学生自信心与

兴趣的形成。教师应将教学内容进行游戏化处理，激发学生的兴趣，充分调动学生的积极性。对于初学者可安排踢准、踢远等游戏；对技能较好的学生，可引导他们结合实战进行传球、接球、射门的综合性练习。

○教师在设计教学步骤时，不仅要注重教材分析，更要重视学情分析，要善于从学生的实际水平出发，安排一些有针对性的练习，提高学生的运动兴趣与运动技能。如以下几种练习。

(1) 做脚背内侧传球模仿练习。参照示范动作或挂图、课件等边模仿边对照，领会传球的动作要领。

(2) 两人一组，一人踩球，另一人斜线助跑做脚背内侧传球动作，体会脚触球的正确位置。

(3) 两人一组，相距8~10米面对面做踢定位球的练习，两脚交替练习。

(4) 两人一组，面对面做传球过一定高度障碍的练习。

○初学时，传球用力要轻，注意脚法，避免因用力过大而受伤。

○教学中，教师要善于观察、发现学生的错误与误区，分析原因，及时给予帮助与指导。

○教师应结合学校场地、器材的实际情况，根据《课程标准》中关于“课程资源开发与利用”的相关精神，对体育设施与器材资源进行开发与利用。如：栏架可以作小足球的球门，为学生的学习创造条件。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
摆腿方向不正，伴有外展和内收的动作	多做摆腿模仿练习，讲清摆腿方向或两人一组相互纠正动作
支撑脚的位置离球过远或过近，脚尖指向不对	在练习踢定位球时，在支撑脚正确位置上画出标志，练习时参考。要求脚尖指向出球方向。
踢球时踝关节不旋，脚面朝上，横扫踢球	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 结合摆腿练习，强调脚背内侧对准出球方向</li> <li>○ 结合示范，让学生观看脚触球的部位</li> </ul>

## (二) 脚背正面接球

### 【动作方法】

判断来球方向，身体重心放在支撑脚上，膝关节微屈，停球腿提起迎球，脚背正面对准来球；当脚与球接触前的瞬间开始下撤，缓冲来球力量，使