**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第二周课程**

**长绳--穿梭跳**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1．通过学习学生能够了解穿梭跳长绳摇跳节奏与进出绳时机的动作方法。

2．初步掌握穿梭跳长绳的动作要领以及发展体能，并且发展学生协调灵敏素质和跳跃能力。

3．培养学生创新合作意识，感受跳长绳运动的乐趣，形成团结互助的优良品质。

**二、学习任务单：**

1.活动1：绳梯热身活动

（1）不同方向的脚步练习

（2）开合跳练习

（3）小碎步练习

（4）单双脚跳练习

（5）高抬腿练习

2.活动2：观看8字长绳和穿梭跳长绳的视频，两种跳绳相同点和不同点。

3.活动3：介绍穿梭跳长绳的场地、摇绳人、跳绳人的站位

4.活动4：自主学练

（1）学练一：三人组合，两人摇绳，一名队员连续跑入跑出练习8字跳长绳。

练习时间：30秒

（2）学练二：六人组合，两人摇绳，两队各两名跳绳队员，练习穿梭跳长绳。

练习：1分钟

（3）学练三：八人组合，两人摇绳，两队各三名跳绳队员，练习穿梭跳长绳

练习：1分钟

5.活动5：游戏：快快跳起来

6.活动6：放松：拉伸放松

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：穿运动服和运动鞋，在户外的平整场地上进行；充分热身，防止运动损伤。

2.课上活动：做练习时注意相互团结合作，注意安全。

3.课后活动：练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳，及时补水。