**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第八周课程**

**跳绳—原地并脚跳长绳**

**学习指南**

1. **学习目标**

1.跳绳练习是以上下肢活动为主的全身运动项目。跳绳对场地器材要求不高，深受儿童喜欢，锻炼身体效果好，是小学低年级体操类活动的主要教学内容。通过学习，发展学生身体的灵敏性，协调及判断力，弹跳力和控制身体能力。同时，培养学生果断，机敏和集体密切配合，团结协作的精神。

2.本单元分四次课教学，本课为第一次课。原地并脚跳长绳课程初阶段学习时，摇绳起到非常关键的作用。摇绳节奏要均匀，观察跳绳人起跳高度，相互配合。跳绳人掌握好跳起的时间和节奏，观察绳子摇转的方向，提前预判起跳。摇绳人和跳绳人配合要默契，团结合作才能更好完成练习。练习时每组1-2人跳绳，以增加密度。要经常轮换跳绳人，使大家都有机会练习摇绳和跳绳，以相互体会摇绳与跳绳的不同感受，也有助于培养学生与他人配合的意识。

**二、学习步骤**

活动 1：学生手持绳一端，大约40厘米处，肘关节固定小臂带动手腕，进行画立圆练习；

活动2：两人相互配合进行摇绳练习，同时向同一方向摇转绳子，绳长可在手掌上适当缠绕几圈。摇绳在下落时绳要击打地面，在最高点时要超过头顶；

活动3：节奏跳，两人一组，一人击掌一次，另一人跳一次。要提前观察击掌同学动作；

活动4：两人一组，一名学生手持绳一端，绳长要能碰到地面，一人进行摇绳练习，在绳将要击打地面瞬间，另一名学生跳一次，提前观察绳摇转的方向，提前预判起跳；

活动5：三人一组，跳绳人先站在静止绳中间，侧向绳站立。观察摇绳的方向，当绳将要落地瞬间，原地双脚起跳，绳子从两脚下摇过，连跳3次。换方向面对另一名摇绳人站立，方法相同，动作相同，连跳3次。正向绳站立。判断绳从身后摇到体前的时机，方法相同，连跳3次；

活动6：拓展练习①跳绳人利用三个不同方向跳一次。②起跳后加空中击掌动作；

活动7：跳跃小游戏：学生进行有节奏的连续跳跃，教师说出相应动作时，学生做出相应动作；

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.在家中或户外的平整场地上练习，通过伙伴或家人帮助下完成动作学习。

2.两人同步进行摇绳练习，动作统一，配合默契。

3.跳绳人观察摇转绳子的方向，提前预判起跳。

4.准备活动要充分，预防损伤。