

第三节

跳 绳

跳绳是一项老少皆宜的全身性有氧健身运动，它的基本功能、锻炼价值，在以前各水平阶段教师用书中已有所阐述，这里不再重复。小学五、六年级的跳绳教材在水平二学习基础上增加了变化，难度不大，锻炼身体的效果较好。



一、教学目标

1. 能够说出跳绳的一些动作名称，了解其锻炼价值。
2. 掌握多种跳绳方法，并能将跳绳作为健身手段，进行自主锻炼；基本掌握有一定难度的花样跳短绳、跳长绳的方法。
3. 在各种跳绳练习中，增强腿部、肩带力量，发展灵敏、协调、耐力等身体素质。
4. 培养学生相互配合、团结协作的精神及认真学习、刻苦锻炼的作风。



二、教材分析

（一）教材内容价值

跳绳是一项简便易行、锻炼价值较大的体育活动。经常进行跳绳练习，可以促进人体运动器官和内脏功能的发展，有助于保持体态健美，提高反应力和心肺功能，对发展弹跳能力、灵敏性、协调性等身体素质有积极作用。

（二）教材内容设计思路

根据五、六年级学生身心发育特点，本册跳绳教材内容在以前各年级教学的基础上，增加了新内容并提高了难度。如增加了向前、向后摇绳编花跳，双摇跳，穿梭跳长绳以及双绳跳等内容。这些内容是在学习过的跳绳动作的基础上进行了简单变化和组合而来，提高了一定难度，但也增加了趣味性。