**向前摇绳编花跳--教学设计**

**一、教材分析**

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。向前摇绳编花跳是花样跳绳中的一种，通过新颖的跳绳方式能提升学生练习的兴趣。同时也能增强下肢力量，发展跳跃能力，提升上下肢协调配合能力，培养坚强的意志品质，促进身心健康发展。

**二、学情分析**

水平三的学生对事物有独立思考能力，能明确对错，喜欢新颖的、有一定挑战性的活动，有较强的表现欲。他们在之前的《体育与健康》课中已经学习了跳绳这一教材，教学中教师要在以前各年级跳绳学习的基础上，增加新的内容和提高难度，在教学中给学生一份充分展示自己想象、模仿等能力的舞台，发挥自己的主动性。通过尝试，靠努力和奋斗获得成功，超越自我的心理倾向。也可以帮助学生宣泄压力，心情愉悦，以乐观积极的态度去面对困难和挫折。

**三、教学目标**

1．运动能力：通过学习，能讲出向前摇绳编花跳的动作要领，学会向前摇绳编花跳的练习方法，并能完成正确的向前摇绳编花跳的动作。

2．健康行为：能安全地进行向前摇绳编花跳的学练，学练过程中培养对花样跳绳的兴趣，将跳绳作为健身手段进行自主练习，发展灵敏、协调、耐力等身体素质，能控制自己的情绪，为今后的学习打下良好的基础。

3．体育品格：在学练中培养刻苦学练、主动思考的学习态度，以及勇于挑战、互助合作等体育精神。

**四、教学重难点**

重点：两臂体前交叉点和交叉位置。

难点：两臂交叉和还原时机。

**五、教学内容**

跳绳：向前摇绳编花跳

**六、教学过程：**

1.导入

在之前的体育课中，同学们都学会了跳绳，除了并脚跳、交换跳等，跳绳还能怎么跳呢？接下来我们看一段视频，看看跳绳还能跳出哪些花样，请看视频。

（观看视频）

过刚才的视频，相信同学们都发现了多种的花样跳绳动作，今天老师要带大家学习的是花样跳绳中的一种：向前摇绳编花跳，下面请跟着老师一步一步来学习吧！

2.介绍花样跳绳的相关内容

向前摇绳编花跳，又称向前交叉跳。向前摇绳编花跳是指在向前摇绳的过程中双手体前做交叉摇绳，双脚跳过绳子的一种跳绳动作。向前摇绳编花跳是随着跳绳项目的发展，形成的花样跳绳动作，是花样跳绳中的重要基础。花样跳绳更是成为作为一项独立的运动项目被纳入到义务教育阶段新课程标准（2022年版)的新兴体育类运动项目的时尚类运动项目当中。

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，对发展弹跳能力、灵敏性、协调性等身体素质有积极作用。

3. 动作示范和讲解

下面请看示范（进行正面侧面背面示范）

讲解动作要点：

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，前臂带动手腕摇绳，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，交叉臂打开还原，用同样方法连续进行。

注意在练习时上臂贴近身体两侧，前臂体前交叉时，两手对称，高度尽量一致，交叉结束时，手臂贴近身体，注意两手的平衡。

4.向前摇绳编花跳练习方法及步骤

通过徒手模仿练习、摇绳练习到完整练习由慢到快、循序渐进地进行练习。

1.徒手模仿练习

在练习的过程当中我们要做到身体保持直立，上臂贴近身体。模仿向前摇绳编花跳的摇绳轨迹，在体前是像一个躺着的8字体前做交叉时，手臂带动手腕内旋，交叉点在肚脐眼处，交叉位置是前臂中间结束交叉打开还原时，手臂带动手腕外旋。

2.摇绳模仿练习(单手、双手)

先进行单手的摇绳练习，左右手交替进行。熟练之后进行双手持绳模仿练习，注意交叉点和交叉位置，手腕放松。交叉时，绳柄伸到身体的外侧，使绳的轨迹在身体侧面。

3.摇绳到脚下的练习

摇绳到身体前上方时开始做交叉，注意交叉点和交叉的位置，两手高度尽量一致，手腕放松摇绳，交叉结束时手臂贴近腹部，绳柄伸出到身体的两侧。如果每次绳子都能达到脚下，尝试抬起脚尖踩住绳。

4.尝试交叉摇跳一次的练习

如果能够完成连续十次以上交叉摇绳到脚下，可以尝试交叉摇跳一次的练习，跳过之后绳子摇到身体前方为一次，反复进行练习。摇跳的节奏和并脚跳相同，绳子快打地时起跳。

5.完整练习

在多次成功完成交叉摇跳一次的练习后就可以进行向前摇绳编花跳的完整练习了。完成一个两个再尝试多个。循序渐进地进行练习

5.易犯错误及纠正方法

对易犯错误进行针对性的纠正练习。

易犯错误1：双手一高一低，绳柄未伸出到身体的外侧。

纠正方法：反复进行由后向前交叉摇绳到脚下的练习，注意交叉点和交叉位置双脚踩住绳，绳柄伸出到身体两侧，绳柄朝外。

易犯错误2：手臂前伸太多。

纠正方法：反复进行交叉摇跳一次的练习，每次体前交叉结束时，手臂贴近腹部，

易犯错误3：手臂体前交叉抱太高。

纠正方法：找到肚脐眼的位置，反复进行双手持绳的模仿摇绳练习，每次摇绳，体前交叉点在肚脐眼附近，交叉位置是前臂的中间，绳的轨迹在身体侧面。

易犯错误4：手腕僵硬，整个手臂摇绳；

纠正方法：进行固定交叉位置，手腕放松摇绳练习每次绳的轨迹在身体的侧面，左右手交替进行。

6.放松拉伸

播放歌曲进行放松拉伸，愉悦身心，进行总结评价。

（下课再见）