|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期/时间 | 第一次 | 执教人 | 许茂珠 |
| 授课对象 | 初级班 | 授课时长 | 60min |
| 活动名称 | 基本跳 | 物料准备 | 个人绳（珠节绳）若干 |
| 活动目标：1. 建立上课规矩，提高学生安全意识。
2. 通过进行一系列的跳跃动作引导，观察并锻炼小朋友的身体的协调性的状况，建立基本的连续跳跃的节奏感。
3. 学习基本跳绳的技能，建立基本的正确跳绳的姿势和动作概念。

活动过程：**一、准备部分(5分钟）**1、师生问好引导语：同学们好！我是xxx老师。1. 检查整理服装，取出口袋里的硬物，避免运动过程中受伤。
2. 安排本节课内容
3. 建立上课规矩
4. 绳长调节
5. 学习正确的跳绳姿势并纠错
6. 体适能
7. 教师领做热身操

头部运动→肩部运动→体侧运动→正压腿→侧压腿→膝关节运动→手腕脚踝运动→原地纵跳（\*4个八拍）1. **基本部分**（50分钟)
2. **建立课堂规矩（3min）**
3. 课程开始前：绳对折，再对折，手中拿。

2）中途休息时间：绳对折，再对折，放脚前（30公分左右）；绳不拖地，不横甩，一旦发现违反规定者，绳没收。老师上课讲解的过程中，不动绳，不玩绳。1. **绳长调节（2min）**

 我们现在使用的是珠节绳（个人绳），是按照成人的身高进行设计的，所以普遍偏长，“磨刀不误砍柴工”，适合我们身高的绳长可以帮助我们更快掌握正确的跳绳动作，起到事半功倍的作用，调节方法：将你的一只脚踩在绳子中间，向上拉直绳柄，绳柄末端在腋下到肩膀的位置即可，如果长度不合适，先在课堂上做打结处理，课后回家请家长协助调节。1. **学习正确的跳绳姿势并纠错（25min）**

1）跳绳姿势介绍及描述：跳绳姿势主要分为并脚跳和双脚跳两种，双脚轮换跳后面的课程会涉及到。今天我们学习的并脚跳是最常见，也是最基本的跳绳姿势。准备时，双手自然握住绳柄，向前拉直绳子，掌心相对，让绳体中点在脚后跟处，身体保持正直，跳跃时，前脚掌蹬地带动双腿向上跳起，腾空动作表现为膝盖为自然放松下垂，落地时膝盖微屈缓冲，前脚掌着地；大臂自然放松贴近身体，小臂外展，双手掌心朝前略微向下，手腕保持在身体两侧做画圆动作。当绳体中点经过眼前位置时，双腿发力向上跳起，让绳顺势通过脚下，绕身体一圈，即360°。2）徒手腿部动作练习：学生双手叉腰，给一段节拍在120左右的音乐节奏，让小朋友跳起来。要求：②分组练习：给一段节拍在120左右的音乐节奏，让小朋友跳起来，老师在巡查的过程中发现学生的问题，并进行讲解示范和纠错。3）常见错误：手：①大臂分开过大；②手臂摇绳；③手臂摇绳位置不对称，如：一手高一手低，一手前一手后等；腿：①后踢腿跳；②前勾脚跳；③跳的过高；④双腿并不拢；⑤双腿落地不同步等；脚：①全脚掌着地；②脚后跟着地等；**三、结束部分（5分钟）**1. 总结

引导语：今天的课程告一段落，我们一起来做做放松运动，让自己的身体休息休息吧。拉伸动作：头部拉伸→肩部拉伸→腰侧拉伸→手臂拉伸→腿部拉伸等。结束语：今天小朋友们的表现都非常棒，今天我们学习了跳绳的课堂礼仪、绳具的种类和绳长的调节，以及正确的跳绳姿势，小朋友们都有进步，下节课继续努力。课后作业：①调节适合自己的绳长②完成并脚跳20次/组\*3组整理器械：绳具收回或收拾各自带走（视情况而定）2.师生再见 | ×××××××××××××××××××××××××××××××××××× |