



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

新兴体育类
运动
全一册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

新兴体育类运动 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社
·北京·

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

主 编：耿培新

副 主 编：吴慧云

本册主编：张庆新

编写人员：（以姓氏笔画为序）

李 荔 张跃宗 陈津梁 陈雁飞 黄镇敏 蔡 将

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书. 新兴体育类运动 全一册 / 人民教育出版社
课程教材研究所编著. -- 北京：人民教育出版社，2024. 7. -- ISBN 978-7-107-38267-3

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第20241FC887号

责任编辑：高琬鑫

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：王 晶

责任印制：王 超

义务教育教科书 体育与健康 教师用书 新兴体育类运动 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

前言

根据《义务教育课程方案（2022年版）》和《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》[以下简称《课程标准（2022年版）》]的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共13册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现将本册教师用书编写指导思想、编写思路、主要结构和使用建议做以下说明。

一、编写指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神 and 党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022年版）》提出的三个方面的核心素养，根据学生身心发展规律，结合运动技能形成规律以及新兴体育类运动的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展新兴体育类运动教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥新兴体育类运动的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

二、编写思路

本册教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建基于新兴体育类运动项目，以花样跳绳、轮滑和定向运动展示与比赛为核心的教学练赛评一体化的教材内容体系与教法体系，帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变，指导教师结合项目特点，运用多样、实用的教学练赛评的方法，创造性地使用教材，提高学生在新兴体育类运动学习与实践运用中解决实际问题的综合能力，发展学生核心素养。

三、主要结构

根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求，本册教师用书在总体结构上与其他分册保持基本一致，结合新兴体育类运动的项目特点进行编写，主要包括新兴体育类运动概述、花样跳绳教学内容、轮滑教学内容、定向运动教学内容、新兴体育类运动学习评价与教学计划的设计等。

第一章 新兴体育类运动概述

本章内容重点介绍了新兴体育类运动的特点与育人价值、新兴体育类运动与学生核心素养发展的关系，帮助教师充分认识和理解新兴体育类运动对发展学生核心素养的

教育价值。以花样跳绳、轮滑、定向运动三个项目为例，呈现水平二至水平四新兴体育类运动学习目标与教学内容安排建议，为教师结合所教学生的能力水平与实际需要，系统进行不同水平目标及结构化内容安排提供参考。

第二至四章 新兴体育类运动教学内容

这三章的内容是依据《课程标准（2022年版）》新兴体育类运动达到水平二、水平三、水平四目标要求构建的，主要包括花样跳绳、轮滑、定向运动的基础知识、基本技能、技战术运用、专项体能、展示或比赛等具体内容及其学练赛活动。各项内容的学练赛活动均体现出素养导向与育人价值，并采用不同水平与难度的标注，其中“★★”代表适合水平二或初学者，“★★★”代表适合水平三或有一定基础者，“★★★★”代表适合水平四或有较长运动经历者。教材重点突出了基本动作技术和技战术组合的教学，设计了帮助学生学会运用基本动作技术和技战术组合的比赛课、游戏节或小赛季等内容，构建形成了一个完整的学练赛教学体系和全面综合的育人体系，全方位促进学生结构化知识与技能的掌握与运用，全过程体现学生核心素养的发展。

第五章 新兴体育类运动学习评价

本章参照《课程标准（2022年版）》中新兴体育类运动学业质量合格标准和学习评价建议等要求，编制了水平二至水平四的花样跳绳、轮滑、定向运动学业质量合格标准，旨在评估学生在完成新兴体育类运动学习后在运动能力、健康行为、体育品德方面的主要行为表现，以反映学习目标的达成度。同时，为了方便教师开展学习评价，对花样跳绳、轮滑、定向运动技能作出了不同等级的关键特征描述，使学习目标更加明确和具体，利于教师因材施教，开展差异化教学。教师可以依据学业质量合格标准和运动技能分级，系统收集学生课内外学习态度和表现、锻炼情况和成效、健康行为等信息来实施评价。

第六章 新兴体育类运动教学计划的设计和示例

本章主要以花样跳绳为例编写了新兴体育类运动大单元教学计划和课时教学计划设计的相关内容。帮助教师明确大单元教学设计思路、设计原则、设计方法及具体的实施建议。以水平二至水平四的花样跳绳为例，展现出主题式、结构化、进阶性、学练赛一体化的三个大单元教学计划以及具体的课时计划示例，供教师参考。

教师在参考大单元教学计划实施教学时，要注意先深入钻研教材，并根据本校学生实际运动水平，借鉴相应的大单元教学计划示例创造性地开展教学。水平二大单元教学计划是针对新兴体育类运动水平零基础学生（本册教师用书目前是针对三至四年级）进行设计的，因我国各地实施专项运动技能的师资和场地情况不同，其他年级学习水平二的内容要根据学生学习和掌握的情况进行适当调整，以符合该年龄段学生认知特点。水平三、水平四大单元教学计划针对已经学过前面水平内容的学生设计的，具有进阶性，供教师根据学生情况灵活参考使用。

跨学科主题学习的有关内容在体能分册进行了详细介绍，同时也在本册展示或比赛部分结合具体教学内容给予了教学建议，教师可以参考使用。

四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有一定的指导性，也具有参考性，教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，注意做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦到发展学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养上，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展。引导学生在学练赛过程中通过不断探索、体验和感悟，掌握并运用运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全的知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示与比赛，养成良好的体育品德。

（二）落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，钻研教材内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，就是要实施聚焦于核心素养的学练赛一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习和运用结构化的知识与技能，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、浸润心灵的育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教材的育人价值、教学练赛评的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的地教、有意义地学、有体会地练、有对抗地赛、有导向地评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在做中学，学中思，思中得，从而使学生的核心素养得到不断发展。本册教师用书不仅介绍了新兴体育类运动的育人价值，还结合各项具体内容编写了培养核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况进一步深入研究。

（三）合理选用教学策略，因地制宜开展教学

本册教师用书结合新兴体育类运动的课程内容，创设了多种多样的情境、教学练赛评的方法，以及基于核心素养的讲解、示范、提问等教学策略与方法，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展的桥梁，教师要根据教材内容和学生情况合理选用。同时，希望教师因地制宜，创编出更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的目的。

（四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教学和学生学习过程中的重点、难点以及动作示范问题，我们还专门开发了真人动作示范视频等配套数字资源，教师要充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源，既可用于课堂教学，提升教学效果，也可用于学生自主学习，通过指导学生合理使用相关数字资源，促进学生学习方式的转变，提升学习效果。书中带有“”图标的内容配有数字资源，教师可通过人民教育出版社官方网站查看，并结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

目录

第一章 新兴体育类运动概述	2
第一节 新兴体育类运动的特点与育人价值	2
第二节 新兴体育类运动与学生核心素养发展	4
第三节 新兴体育类运动学习目标与教学内容 安排建议	7
第二章 花样跳绳教学内容	14
第一节 花样跳绳的基础知识	14
第二节 花样跳绳的基本技能	21
第三节 花样跳绳的技战术运用	32
第四节 花样跳绳的专项体能	40
第五节 花样跳绳的展示或比赛	45
第三章 轮滑教学内容	52
第一节 轮滑的基础知识	52
第二节 轮滑的基本技能	57
第三节 轮滑的技战术运用	69
第四节 轮滑的专项体能	76
第五节 轮滑的展示或比赛	82



第四章 定向运动教学内容..... 90

- 第一节 定向运动的基础知识 90
- 第二节 定向运动的基本技能 102
- 第三节 定向运动的技战术运用 113
- 第四节 定向运动的专项体能 121
- 第五节 定向运动的展示或比赛 125

第五章 新兴体育类运动学习评价..... 132

- 第一节 新兴体育类运动学业质量合格标准 132
- 第二节 新兴体育类运动技能分级建议 136
- 第三节 新兴体育类运动评价策略..... 137
- 第四节 新兴体育类运动评价表示例..... 139

第六章 新兴体育类运动教学计划的设计与示例..... 143

- 第一节 新兴体育类运动大单元教学计划的设计思路..... 143
- 第二节 新兴体育类运动大单元教学计划的设计示例 146
- 第三节 新兴体育类运动课时教学计划的设计与示例 173

参考文献..... 179

后 记..... 181

第一章

新兴体育类运动概述

新兴体育类运动是指在国际上比较流行、在国内开展不久或国内外新创的、大众运动色彩浓郁、深受少年儿童喜爱的体育运动。新兴体育类运动项目可分为生存探险类项目（如定向运动、野外生存、远足、登山、攀岩等）和时尚运动类项目（如花样跳绳、轮滑、滑板、极限飞盘、跆拳道、独轮车、小轮车、飞镖等）。本章主要介绍新兴体育类运动的特点、育人价值、能力要求与培养学生核心素养的具体表现，同时重点介绍花样跳绳、轮滑、定向运动三个项目的特点、育人价值，以及核心素养目标要求与结构化内容安排建议。

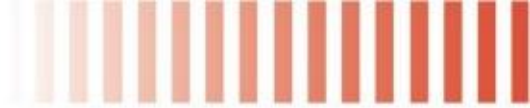
第一节

新兴体育类运动的特点与育人价值

新兴体育类运动作为时尚体育发展的产物，在推广中不断翻新花样、创新玩法，满足学生的体育锻炼需要与时尚需求，引领新时代学校体育发展方向。体育教师在教学中应充分挖掘新兴体育类运动不同项目的主要特点与育人价值，激发学生的学习兴趣，吸引学生主动参与，让学生在持续投入学练赛的过程中增进身心健康，形成团结合作、敢于挑战、积极进取的精神，以及正确的比赛观和胜负观；还可以适时进行生存与生命教育，帮助学生在自然环境中掌握安全运动的知识与技能。

一、新兴体育类运动的共同特点与育人价值

新兴体育类运动不仅具备体育运动强身健体、磨砺意志等共性育人价值，还具备加强学生对不同国家和地域体育文化的了解，激发学生的求知欲与探索欲、好奇心与冒险精神，提升学生的全球意识和跨文化交际能力等独特育人价值。新兴体育类运动产生的自然背景和社会背景决定了其具有时尚性与娱乐性、新奇性与实用性、健身性与挑战性等特点。



（一）时尚性与娱乐性

新兴体育类运动多是时下流行的运动项目，种类丰富、形式新颖、趣味性强，融入了音乐、舞蹈等时尚元素，散发着时尚文化的魅力，对儿童青少年具有较强的吸引力，有助于增强学生参与体育运动的兴趣，提高学生对新鲜事物的接受能力与适应能力，培养学生勇于尝试、敢于创新的意思。新兴体育类运动项目的学练强调协同参与、积极展示，能够增强学生的团队意识和自信心，帮助学生树立高品质的健康生活观，促进学生自由、全面地健康发展。

（二）新奇性与实用性

新兴体育类运动项目多是为了适应社会发展和人们逐渐增长的健康生活需要而产生的，其与传统运动项目相比，运动场景特殊，如定向运动、攀岩多在公园、山地等自然场地进行，方便开展、参与成本较低，具有较强的实用性；动作形式新奇，融合舞蹈、武术、竞技等新元素，有助于提高学生参与学练的兴趣和积极性。

（三）健身性与挑战性

新兴体育类运动主要在自然场地进行，开放的空间与复杂多变的场地条件使其充满挑战性，且对身体素质要求较高。尤其是野外生存、攀岩等生存探险类项目，需要较强的体能、耐力和专业技巧等，且存在极大的不可预测性，需要学生具备较强的观察能力和随机应变能力，善于运用跨学科的知识与技能解决问题。新兴体育类运动能够帮助学生在不断观察、判断、决策和行动中强健体魄，培养学生独立思考的习惯、分析与解决问题的能力，以及挑战自我、勇敢果断的优秀品格。

二、新兴体育类运动不同项目的主要特点与育人价值

（一）花样跳绳的主要特点与育人价值

花样跳绳是在我国民间传统跳绳运动的基础上，经过不断演绎和创新而形成的一种新兴体育类运动。与传统跳绳相比，花样跳绳具有花样繁多、形式多样、观赏性高等特点。由于融入了武术、街舞、健美操等新潮元素，其玩法更加新颖、时尚，具有更强的娱乐性，能够很好地吸引学生的兴趣，提高学生参与学练的积极性。

花样跳绳对人数没有限制，可多可少。它通过一根绳子将脑、手、脚、躯干与绳融合，培养学生的手脚协调能力，提高学生的灵敏性、协调性、心肺耐力、肌肉力量等身体素质，增强心血管系统、呼吸系统和神经系统的功能。花样跳绳还可以在挑战身体协调配合等方面衍生出更复杂的跳法，进一步提高观赏性、趣味性、挑战性和创新性。

（二）轮滑的主要特点与育人价值

轮滑运动，又称“滑旱冰”或“滚轴溜冰”，是冰上运动在陆地上进行辅助训练过程中逐渐演变而成的运动项目。轮滑运动不受季节、场地限制，四季皆宜，且将健身、



休闲、竞技融为一体，娱乐性强、普及度高，是适宜中小學生参与的体育活动之一。

轮滑运动是一项低冲击、高有氧的全身性运动，能全面发展位移速度、肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性等身体素质，且轮滑运动注重在高速中保持平衡，有助于促进脑部神经和身体各方面协调、均衡发展。轮滑运动种类多样、趣味性强，用具便于携带、技术容易掌握，既可个人练习，也可集体游戏。参与轮滑运动不仅能放松身心，更能培养学生克服困难、勇敢顽强的意志品质，以及团结协作的社会意识。

（三）定向运动的主要特点与育人价值

定向运动主要开展识别方向、认识和使用地图的游戏，是一项集智能、体能于一体，极具探险性、挑战性、创造性的运动。定向运动的主要项目是在大自然中借助地图和指北针进行长距离的越野跑，对发展学生的心肺耐力、协调性、灵敏性有独特的作用。

定向运动让学生在识别方向、认识和使用地图的过程中建立空间观念、发展空间思维。在进行定向运动时，学生总是会带着3个问题：“我在地图上的哪个位置？我要去哪？怎么去？”这一过程可以有效培养学生的哲学思维，帮助学生养成善于思考和自主解决问题的能力。定向运动还让学生走进大自然，培养学生热爱自然、保护自然、建设美丽家园的意识与行为。

第二节 新兴体育类运动与学生核心素养发展

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》（以下简称《课程标准（2022年版）》）专门将新兴体育类运动列为六大类专项运动技能之一。新兴体育类运动对培养学生核心素养具有重要意义与独特价值，在运动能力、健康行为、体育品德三个方面，及其包含的运动认知与技战术运用、体育展示或比赛、体能状况、体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应、体育精神、体育道德、体育品格十个维度上均有不同的体现。

一、新兴体育类运动对培养学生运动能力的具体表现

（一）运动认知与技战术运用

学生通过在课堂中学习与运用运动知识和技战术，掌握所学新兴体育类运动项目的基本概念和基础知识，提升对运动项目的认知水平。由于新兴体育类运动不仅有外来项目，也有我国民族民间传统体育项目创新演变而成的项目，因此，在内容设置上可引



导学生感受不同地域文化的深刻内涵和深厚魅力，理解运动项目背后的文化传承。新兴体育类运动项目特点鲜明，难易程度差别较大，在教学中不仅可以通过大单元教学，使学生在精学运动技能的基础上，不断习得并提高技战术的组合、衔接和运用能力，还可以通过在生活情境中的练习，使学生掌握安全运动的方法和注意事项。对于专业性、场地器材要求较高的攀岩等项目，可依据学生的身心发展规律，重新筛选技术动作，对技战术进行简化与改造，在满足学生多样化运动需求的基础上，不断提高学生的专项运动技能，进而提升运动能力。

（二）体育展示或比赛

组织和开展新兴体育类运动的课课赛或课课展、游戏节或小赛季等活动。例如在花样跳绳活动中，可通过每节课的计时、计数、花式比拼、进阶赛，3~6课时的个人绳技大比拼、集体花样跳绳比赛等赛季活动，引导学生参与比赛任务的分工与合作、场上与场下的角色分配，体验完整运动项目的乐趣，培养学生组织、参与、欣赏和评价展示或比赛活动的的能力。在具备一定运动技能水平的前提下，还可主动探索、创造更多的展示或比赛方法，更好地享受展示或比赛的观赏性、挑战性和娱乐性。

（三）体能状况

学生经常参加新兴体育类运动能有效提升体能水平、改善身体机能，在掌握一般体能练习方法的基础上，还可以结合身体素质发展敏感期的特点，保持体能水平全面、持续提升。例如，花样跳绳可以通过上下肢的“交叉动作”配合，有效提升协调性、爆发力、灵敏性等素质，提高身体平衡能力、肢体协调能力及综合体能素质。轮滑能有效提升肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、灵敏性、协调性等素质，尤其对锻炼平衡能力具有明显的作用。定向运动一般在野外进行，开放的空间以及复杂的地形使其充满神秘感和挑战性，能刺激人体各个器官发挥出最大功能，继而有效提升心肺耐力、核心力量、位移速度等素质。

二、新兴体育类运动对培养学生健康行为的具体表现

（一）体育锻炼意识与习惯

许多新兴体育类运动项目具有器械场地要求较低、规则简单明了、形式时尚新颖等特点，易于使学生体验到成功的乐趣，能有效激发学生的运动兴趣和内驱力。学生既可在校园内外自主学练时尚运动类项目，也可结伴体验生存探险类项目，并与亲友分享所学内容、挑战感受和锻炼体会，进而形成日常体育锻炼的习惯，养成终身体育的意识。

（二）健康知识技能的掌握和运用

学生可以结合自身运动能力特点和兴趣，自主选择新兴体育类运动项目，然后设定进阶性挑战目标，科学制订个性化锻炼计划，并根据运动负荷进行自我监测、合理调



整。例如，参与定向运动、野外生存等活动时，需要借助并灵活运用地理、安全应急与避险等方面的知识与技能。在这一实践过程中，学生逐渐学习和积累这些知识与技能，并能够应用到日常生活中，从而对自身生活产生极大的帮助。

（三）情绪调控

学生在参与新兴体育类运动展示或比赛时，需要掌握和运用积极调控情绪的方法，保持良好的心理状态。例如，在攀岩比赛中，可以运用呼吸调节、手指操、眼随手动、默想动作、自我暗示等方法缓解紧张情绪；在花样跳绳自选动作计时、计数赛出现失误时，可以从技能表现、器械操控、心理因素等方面进行自我反思和及时调控。这些情绪调控方法也可以应用于日常生活中，帮助缓解紧张、焦虑等负面情绪，以及学习压力等，提高学生的心理弹性和抗压能力，帮助学生保持积极乐观的心理状态。

（四）环境适应

学生在参与新兴体育类运动的过程中，需要了解器材的作用和安全保护措施，正确选择合适的场地器材与适宜的练习方法。尤其是生存探险类项目，要求学生具备较强的适应能力，以及外伤处理、自救与避灾救险等方面的知识与技能。新兴体育类运动可以帮助学生提高安全运动的意识、能力与习惯，掌握预防和处理常见运动损伤的方法，提高学生环境适应方面的意识和能力。

三、新兴体育类运动对培养学生体育品德的具体表现

（一）体育精神

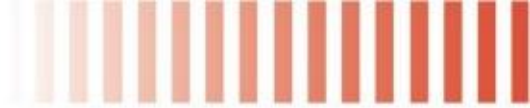
新兴体育类运动中的轮滑、花样跳绳等项目，可进行单人、集体的展示或比赛。学生在所学动作组合的创新、次数与时间的增加、游戏比赛的参与、课内与课外的锻炼中，可以培养自尊自信、不断挑战自我、积极面对失败的体育精神，以及勇敢顽强的意志品质。

（二）体育道德

新兴体育类运动的游戏、展示或比赛中，常有动作创编、规则改编、方法新编等形式，需要学生自主协商、共同制定以及承担裁判角色，从而提高学生遵守规则、公平竞争的意识。在定向运动、野外生存等项目的课内外自主学练与反馈中，以及在花样跳绳计数、计时的自评与互评中，还可以培养学生诚信自律的道德品质。

（三）体育品格

学生能够在参与双人、多人与团队的新兴体育类运动的学、练、赛中，学会与同伴友好相处、团结协作、互相帮助，多使用鼓励性语言互相激励；力争做到胜不骄、败不馁，出现失误时不推诿责备，理性对待比赛结果；文明观赏各级各类比赛，客观、公平地评价比赛情况，如在花样跳绳比赛中，对综合音乐的选取，整套动作的节奏、难度系数和创新度等方面，做出客观、合理的评判。



第三节

新兴体育类运动学习目标与教学内容安排建议

《课程标准（2022年版）》对新兴体育类运动分别从内容要求、学业要求、教学提示三个方面提出了不同水平的目标要求，并详细列举了花样跳绳、轮滑、定向运动三个运动项目不同水平的具体教学内容。下面将以《课程标准（2022年版）》为依据，结合义务教育阶段学生的能力水平与实际需要，对新兴体育类运动中的花样跳绳、轮滑、定向运动三个项目不同水平的核心素养目标及结构化内容进行系统安排。

一、花样跳绳学习目标与教学内容安排建议

（一）花样跳绳学习目标

花样跳绳学习目标参考表 1-3-1。

表 1-3-1 花样跳绳学习目标

目标维度	水平二	水平三	水平四
运动能力	做出 3~5 种花样跳绳基本动作和简单组合动作，并能进行自主学练和自我展示，在游戏和比赛中运用；体能水平有所提高；能说出所学花样跳绳的基本动作术语、简单比赛规则和要求；每学期观看不少于 8 次花样跳绳的比赛	掌握 5~7 种花样跳绳基本动作技术，并能进行组合，运用到相关比赛中；体能水平进一步提高；能够描述所学花样跳绳的动作要领、练习方法和基本的比赛规则，参与组织班级内的展示或比赛，具有一定的执裁能力；每学期观看不少于 8 次花样跳绳的比赛，并能进行简要评价	掌握 7~9 种花样跳绳基本动作技术，并能进行组合；合理运用所学花样跳绳的知识和技能，分析解决展示或比赛中遇到的问题；在展示或比赛中表现出充沛的体能；能描述花样跳绳的基本原理和文化，担任课内花样跳绳比赛的裁判；每学期观看不少于 8 次花样跳绳的比赛，并能对某场高水平比赛做出分析与评价
健康行为	在花样跳绳的学练中，与同伴积极沟通和交往，在比赛发挥失常的情况下，能在教师引导下自我调控情绪；知道花样跳绳的安全避险和运动伤病预防等知识和方法，提高安全锻炼的意识和能力	在花样跳绳的学练、展示或比赛中，乐于与同伴分享自己的感受，表现出稳定的情绪，安全地参与花样跳绳，并能对运动损伤进行简单处理	有规律地参与花样跳绳的锻炼，与同伴融洽相处，运用情绪调控方法缓解展示或比赛中的紧张情绪；综合运用多学科知识进行健康管理，发生运动损伤时能及时处理



续表

目标维度	水平二	水平三	水平四
体育品德	按照规则和要求参与花样跳绳的游戏与比赛，遇到困难时能努力克服和继续坚持跳绳，表现出文明礼貌、团结合作的风范，能坦然接受比赛的结果	自信地参与花样跳绳的展示或比赛，能克服困难、挑战自我，表现出遵守规则、服从裁判、团结合作和公平竞争的素养	在花样跳绳的展示或比赛中，能自信自强、坚韧不拔、积极进取、文明礼貌，尊重裁判、尊重对手，诚信自律、公平公正，具有责任意识和集体荣誉感，能正确看待比赛的胜负

(二) 花样跳绳教学内容安排建议

花样跳绳教学内容安排建议可参考表 1-3-2。

表 1-3-2 花样跳绳教学内容安排建议

内容维度	水平二	水平三	水平四
基础知识	• 花样跳绳的起源与发展 • 花样跳绳的健身价值与安全注意事项 • 花样跳绳的基本方法	• 花样跳绳的内容与分类 • 花样跳绳的主要动作术语与常见运动损伤的处理方法 • 花样跳绳的生活运用	• 花样跳绳的文化、特点与育人价值 • 花样跳绳的创编要素与学科融合方式 • 制订并实施学练计划
基本技能	• 个人绳：左右甩绳、并脚跳、双脚交换跳、开合跳、正摇编花跳 • 两人绳：一带一跳、两人同步跳 • 多人绳：“8”字跳长绳	• 个人绳：并脚左右跳、勾脚点地跳、后摇跳、双摇跳 • 两人绳：基本车轮跳、两人依次跳 • 多人绳：交互绳	• 个人绳：弹踢腿跳、钟摆跳、左右侧甩直摇跳、手臂缠绕、前后转换跳、双摇编花跳 • 两人绳：车轮跳花样、两人双摇跳、两人一绳编花跳 • 多人绳：交互绳、长短绳组合、网绳
技战术运用	• 1 分钟双脚交换跳 • 跳绳进阶 • 两人换位 • 彩虹飘飘 • 1 分钟“8”字跳长绳	• 30 秒双摇跳 • 微笑彩虹 • 两人双摇 • 穿梭跳绳 • 2 分钟穿梭“8”字跳长绳	• 30 秒双摇计时跳 • 挑战接龙 • 车轮内转 • 十字绳阵 • 3 分钟穿梭“8”字跳长绳 • 自选音乐自主创编
专项体能	以灵敏性+下肢肌肉力量+组合体能练习为主：分秒必争、两人快闪、拉马车跑等	以下肢肌肉力量+协调性+灵敏性+组合体能练习为主：极速跳绳、绳子抛接、编花组合等	以下肢力量+灵敏性+协调性+组合体能练习为主：双摇组合、单双接龙、万众齐心等



续表

内容维度	水平二	水平三	水平四
展示或比赛	- 课课赛：与水平二所学花样跳绳基础知识与技能、技战术运用关联的比赛活动 - 展示或比赛课：3~5种跳法组合跳绳展示、花样跳绳晋级挑战赛等 - 游戏节：绳具体验、花式编绳、花样绳操、三人四足亲子活动、闯五关、花样跳绳王者赛、双摇套路挑战赛、集体成龙等	- 课课赛：与水平三所学花样跳绳基础知识与技能、技战术运用关联的比赛活动 - 展示或比赛课：《全国跳绳大众等级锻炼标准（花样跳绳）》一级动作为主的套路展示、花样跳绳等时轮换挑战赛等 - 小赛季：30秒单摇跳/编花单摇跳/双摇跳/编花双摇跳、1分钟一带一单摇跳/双摇跳等竞速赛；个人表演、车轮跳等花样赛；集体表演赛，3分钟10人“8”字跳长绳等集体赛	- 课课赛：与水平四所学花样跳绳基础知识与技能、技战术运用关联的比赛活动 - 展示或比赛课：《全国跳绳大众等级锻炼标准（花样跳绳）》二级动作为主的套路展示、花样跳绳小组创编展示等 - 小赛季：速度挑战赛、耐力挑战赛、个人花样表演赛等达人赛；4×30秒单双摇接力、两人同步跳、万众齐心跳、交互绳花样、3×30秒交互绳速度接力等团体赛；团体花式跳绳表演赛等

二、轮滑学习目标与教学内容安排建议

(一) 轮滑学习目标

轮滑学习目标参考表 1-3-3。

表 1-3-3 轮滑学习目标

目标维度	水平二	水平三	水平四
运动能力	做出轮滑运动的基本滑行动作和简单组合动作，并能进行自主学练和自我展示，在游戏和比赛中运用；体能水平有所提高；说出所学轮滑运动的基本动作术语、简单比赛规则和要求；每学期观看不少于8次轮滑运动的比赛	掌握轮滑运动主要的基本动作技术和组合动作技术，并运用到相关比赛中；体能水平进一步提高；能够描述所学轮滑运动的动作要领、练习方法和基本的比赛规则，参与组织班级内的展示或比赛，具有一定的执裁能力；每学期观看不少于8次轮滑运动的比赛，并能进行简要评价	合理运用所学轮滑运动的知识与技能，防守、突破、变速滑行等技战术，分析解决展示或比赛中遇到的问题；在展示或比赛中表现出充沛的体能；能描述轮滑运动的基本原理和文化，担任课内轮滑比赛的裁判；每学期观看不少于8次轮滑运动的比赛，并能对某场高水平比赛做出分析与评价



续表

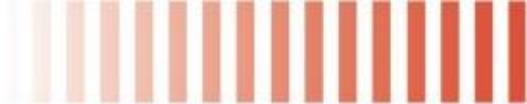
目标维度	水平二	水平三	水平四
健康行为	在轮滑运动的学练中，与同伴积极沟通和交往，在遇到失误或落后时，能互相鼓励，保持良好的情绪完成比赛；知道轮滑运动的目的、安全避险和防护等知识、方法，提高安全锻炼的意识和能力	在轮滑运动的学练、展示或比赛中，形成自我技能提升进阶目标，乐于与同伴分享自己的感受，表现出稳定的情绪，安全地参与轮滑运动，在滑行中做好自我防护，并能对运动损伤进行简单处理	有规律地参与轮滑运动的锻炼，与同伴融洽相处，运用情绪调控方法缓解展示或比赛中的紧张情绪；综合运用多学科知识进行健康管理，发生运动损伤时能及时处理
体育品德	按照规则和要求参与轮滑运动的游戏与比赛，遇到困难时能努力克服并继续坚持滑行，表现出文明礼貌、团结合作的风范，能坦然接受比赛的结果	自信地参与轮滑运动的展示或比赛，能克服困难，挑战自我，表现出遵守规则、服从裁判、团结合作和公平竞争的素养	在轮滑运动的展示或比赛中，能自信自强、坚韧不拔、积极进取、文明礼貌，尊重裁判、尊重对手，诚信自律、公平公正，具有责任意识和集体荣誉感，正确看待比赛的胜负

(二) 轮滑教学内容安排建议

轮滑教学内容安排建议参考表 1-3-4。

表 1-3-4 轮滑教学内容安排建议

内容维度	水平二	水平三	水平四
基础知识	• 轮滑运动的起源与发展 • 轮滑健身价值与摔倒时自我保护的方法 • 轮滑的装备与基本动作术语	• 轮滑运动的内容分类与速度轮滑比赛分类 • 常见轮滑运动损伤的处理方法 • 轮滑运动的生活运用	• 轮滑运动的文化、特点与育人价值 • 轮滑动作技术的基本原理
基本技能	• 穿脱轮滑鞋与护具 • 摔倒与站立 • 站立与行走 • 双腿交替蹬接平行滑行 • 制动器刹停技术 • 直线滑行完整配合练习	• 单腿蹬接双脚滑行（侧收腿） • 双脚滑行左右移动重心 • 交叉步滑行完整配合动作 • 交叉步后接双脚滑行 • 交叉步接后蹬滑行 • “8”字刹停技术 • T字刹停技术	• 单脚支撑滑行 • 利用重心移动滑行 • 交叉步后接双脚滑行 • 交叉步接后蹬滑行 • 转弯动作 • 弯道滑行完整配合练习 • 双脚曲线绕桩滑行（双鱼） • 正滑蛇形绕标滑行 • 正滑交叉 S 绕标滑行



续表

内容维度	水平二	水平三	水平四
技战术运用	· 单脚支撑滑行比谁快 · 小组迎面接力赛 · 小组过障碍比赛 · 直线速度赛	· 小组绕桩接力赛 · 小组绕圈交叉步计时赛 · 固定圈数个人计时赛 · 小组过障碍接力赛	· 个人绕圈计时比赛 · 规定距离竞速滑行赛 · 绕“8”字追逐赛 · 团队接力赛
专项体能	以下肢力量+平衡能力+组合体能练习为主：争分夺秒、双桩画“8”、运乒乓球等	以平衡能力+协调性+下肢肌肉力量+组合体能练习为主：快速启动、变向移动、过障碍组合等	以平衡能力+上下肢肌肉力量+组合体能练习为主：跳跃障碍、疯狂绕桩—糖葫芦、支撑平衡能力组合等
展示或比赛	· 课课赛：与水平二所学轮滑基础知识与技能、技战术运用关联的比赛活动 · 展示或比赛课：“技巧及爆发力”50米速度轮滑竞速赛、“8”字行走接力赛等 · 游戏节：扶杆辅助踏步冲刺赛、快速出发比赛、短距离冲刺赛、单腿蹬地滑行、滑行单腿支撑、小金鱼游得快、小火车钻山洞、集体滑行等	· 课课赛：与水平三所学轮滑基础知识与技能、技战术运用关联的比赛活动 · 展示或比赛课：“技巧及耐力”固定距离计时赛、绕“8”字滑行比赛等 · 小赛季：单脚蛇形绕标滑行接力赛，100~200米竞速滑行赛，两人或多人计时、计距赛，捡角标（捡桩），绕“8”字路线滑行，迷你轮滑马拉松等	· 课课赛：与水平四所学轮滑基础知识与技能、技战术运用关联的比赛活动 · 展示或比赛课：“平衡及耐力”50~100米直线计时赛、“8”字单脚弧线滑行平衡挑战赛等 · 小赛季：单人计时赛、多人计时赛、滑行耐力赛、绕标接力、控轮赛、直线小回转、轮滑花样擂台赛、自选创意赛等

三、定向运动学习目标与教学内容安排建议

(一) 定向运动学习目标

定向运动学习目标参考表 1-3-5。



表 1-3-5 定向运动学习目标

目标维度	水平二	水平三	水平四
运动能力	掌握所学定向运动的基础知识和基本技能，并能进行自主学练，在操场或小花园的百米定向中运用；体能水平有所提高；能说出所学定向运动的基础知识与基本技能、百米定向的规则和要求；每学期参与不少于 8 次的定向教学比赛	掌握所学定向运动的基础知识和基本技能，并运用到校园定向的个人赛和积分赛中；体能水平进一步提高；能描述所学定向运动的技能要领、练习方法和基本的比赛规则，参与组织班级内的展示或比赛，具有一定的执裁能力；每学期参与不少于 8 次的定向教学比赛，并能进行简要的自我评价	合理运用所学定向运动的知识与技能，分析解决校园定向接力赛、团队赛和自由式团队积分赛，以及公园定向经典个人赛和积分赛中遇到的问题；在展示或比赛中表现出充沛的体能；能描述定向运动的基本原理和文化，担任课内定向运动教学比赛的裁判；每学期参与不少于 10 次的定向赛，并能进行较科学的自我分析和评价
健康行为	在定向运动的学练中，与同伴积极沟通和交往，当比赛发挥失常时，能在教师指导下自我调控情绪；了解赛前准备活动的必要性，并能积极参与准备活动；了解中暑的表现症状并能主动预防；通过定向运动，认识生活中的环境概念、认识地图与环境的关系	在定向运动的学练或比赛中，乐于与同伴分享自己的感受，在校园定向中丢失站立点后能合理调控情绪，完成比赛；安全地参与定向运动，了解并尝试运用踝关节固定法，并在定向运动中认识和适应校园环境	有规律地参与定向运动的锻炼，掌握在接力赛与团体赛的高压状态下控制情绪的方法；综合运用多学科知识进行公园与野外定向运动的健康管理，发生运动损伤时能及时处
体育品德	按照规则和要求参与定向运动的游戏或比赛，遇到困难能努力克服、继续学练，并注意文明礼貌，坚持团结合作，能坦然接受比赛的结果	独立或与同伴一起自信地参与定向运动的游戏或比赛，能克服困难，具有积极进取的精神，表现出遵守规则、服从裁判、公平竞争的素养	在定向运动比赛情境中，能突破身体极限，表现出主动迎接挑战、坚持不懈、追求卓越的精神；正确应对和处理比赛中出现的问题，具备正确的胜负观，将良好的品格迁移到生活中

(二) 定向运动教学内容安排建议

定向运动教学内容安排建议参考表 1-3-6。



表 1-3-6 定向运动教学内容安排建议

内容维度	水平二	水平三	水平四
基础知识	- 定向运动的概念和简要分类 - 地图的概念、比例尺和地图方向（磁北线） - 百米定向常用的地图符号 - 经典个人赛路线符号 - 指北针的基本原理 - 教学型计时器材的刷卡流程和注意事项 - 站立点的概念	- 定向运动的起源与发展、特点与价值 - 校园定向常用的地图符号和检查点说明符号 - 地图符号的颜色分类和形状分类 - 传统积分赛路线、经典团队积分赛路线 - 指北针的构成 - 进攻点的概念	- 公园定向常用的地图符号和检查点说明符号 - 等高线、等高距及简单地貌判读 - 地图符号的性质分类 - 接力赛路线、经典团队赛路线、自由式团队积分赛路线、自由式团队赛
基本技能	- 地图对北 - 地图折叠 - 拇指辅行 - 灯塔行进	- 边跑边读图 - 丢失站立点重新定位 - 分解分段法 - 沿线行进	- 偏向瞄准法 - 指北针导航直线穿越（按方位角行进）
技战术运用	百米定向技战术运用	- 短距离赛技战术运用 - 积分赛技战术运用	- 短距离接力赛技战术运用 - 经典团队赛技战术运用
专项体能	以平衡能力+灵敏性+组合体能练习为主：“看地图推小车”游戏、4×50米交替跑、“8”字绕杆移动等	以位移速度+灵敏性+组合体能练习为主：平板支撑+俯撑蹬腿、12分钟定时跑、“闯关”大作战等	以位移速度+心肺耐力+组合体能练习为主：花式俯卧撑、800~1500米变速跑、组合训练“大闯关”等
展示或比赛	- 课课赛：与水平二所学定向运动基础知识与技能、技战术运用关联的比赛活动 - 比赛课：迷宫定向赛、“交通灯”定向赛等 - 游戏节：定向知识挑战赛、团队校园挑战赛、趣味定向挑战赛等	- 课课赛：与水平三所学定向运动基础知识与技能、技战术运用关联的比赛活动 - 比赛课：“九宫格”定向赛、百米定向赛等 - 小赛季：团队校园挑战赛等	- 课课赛：与水平四所学定向运动基础知识与技能、技战术运用关联的比赛活动 - 比赛课：操场迷宫百米定向教学赛等 - 小赛季：定向接力环节取图赛、百米趣味定向接力赛、公园定向接力赛等

第二章

花样跳绳教学内容

花样跳绳是新兴体育类运动项目中的时尚运动类项目。中小学花样跳绳运动项目学习的重点是在速度跳绳的基础上学练基本技能，掌握组合技术，并参加展示和常规比赛，使学生在掌握技能、发展体能、锤炼意志品质、促进身心健康等方面实现全面发展。花样跳绳包括个人花样、两人花样、多人花样等形式。教师应根据本校场地、器材、学生能力等实际条件，根据教学内容，调整教学难度。每节课要合理创设学、练、赛的真实情境，激发学生兴趣，使学生在感受花样跳绳乐趣的同时，提升人际交往能力，增强自信心和团队合作意识。

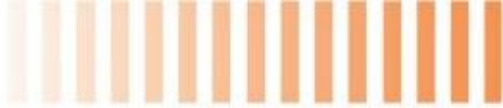
第一节 花样跳绳的基础知识

花样跳绳的基础知识包括花样跳绳动作技术的基本原理、花样跳绳内容及其分类、花样跳绳的基本方法、花样跳绳的竞赛规则等内容。通过学习本节内容，学生在了解花样跳绳运动的起源与发展、安全运动注意事项等运动知识的基础上，进一步体会和理解花样跳绳的文化内涵、相关术语和创编方法，并能在教师的指导下，将所学知识应用到花样跳绳的学练中，激发学习兴趣，享受花样跳绳运动的乐趣。

一、知识要点

（一）花样跳绳的历史

跳绳是一项历史悠久的体育活动，中国、古埃及和古希腊都有关于跳绳的记载。人们在劳动之余，将绳子由生产工具转变为娱乐工具。我国早在南北朝时期就有关于跳绳的记载，隋唐时期称“透索”，宋代称“跳索”，明代称“跳百索”，清代称“绳飞”，



民国时期称“跳绳”。经过不断传承和演变，跳绳逐步发展成集健身、竞技、表演等多种功能于一体的体育运动项目。

(二) 花样跳绳的内容

花样跳绳是一个强调速度与花样技巧的运动项目。在具体教学中，速度跳绳包括个人绳速度、“8”字跳长绳、交互绳速度等项目。个人绳速度包括 30 秒单摇跳、1 分钟单摇跳、30 秒双摇跳、速度耐力的 3 分钟单摇跳、力量耐力的连续三摇跳等。两人绳速度包括 1 分钟一带一单摇跳、1 分钟一带一双摇跳。交互绳速度通常包括 30 秒单摇跳、1 分钟单摇跳。“8”字跳长绳的时长一般分为 1 分钟、2 分钟和 3 分钟。

花样技巧即花样跳法，主要通过“跳”和“摇”、绳和人 4 个要素来体现。“跳”的个人花样包括步法、行进跳等，“摇”的花样根据摇绳方向、手臂位置、摇绳圈数等要素变化可以有很多变化。绳子可根据数量和长度的变化创造不同的花样，跳绳的人数可以是单人，也可以是多人。4 个要素的变化、组合可以衍生出很多花样。水平二至水平四的内容分类可参考表 2-1-1。

表 2-1-1 花样跳绳各水平教学内容建议

分类	项目	水平二	水平三	水平四
速度跳绳	30 秒、1 分钟单摇跳	✓	✓	
	30 秒双摇跳		✓	✓
	1 分钟一带一单摇跳	✓		
	1 分钟一带一双摇跳		✓	✓
	2 分钟“8”字跳长绳	✓	✓	✓
	30 秒、1 分钟交互绳单摇跳		✓	✓
花样技巧	个人花样	✓	✓	✓
	两人花样	✓	✓	✓
	车轮跳花样		✓	✓
	交互绳花样		✓	✓
	长短绳花样	✓	✓	✓
	网绳		✓	✓

（三）花样跳绳的分类

花样跳绳根据不同的分类标准，可以有不同的分类方法。根据绳子的长短，可以将花样跳绳分为短绳类、中长绳类、长绳类。短绳又称小绳，长度通常为 2.2~2.6 米，适合 1~2 人练习；中长绳长度通常为 3.2~4.2 米，适合 3~5 人练习，需要两人摇绳；长绳长度通常为 7~10 米，可根据在绳中跳跃人数来选择实际长度。根据参与跳绳的人数，可以将花样跳绳分为个人跳绳、两人跳绳、三人跳绳、四人跳绳和多人跳绳（不少于 5 人）。根据跳绳使用的绳子数量，可以将花样跳绳分为单绳类、双绳类和多绳类。根据跳绳的技术特点，花样跳绳还包括车轮跳、交互绳等。

（四）花样跳绳的基本方法

1. 量绳方法：两手分别握住绳两端的绳柄，通常情况下两只脚（或一只脚）踩住绳子中间，两臂屈肘，抬起小臂，肘关节约成 90° 夹角，能将绳子拉直，此跳绳的长度就适合。（如图 2-1-1、图 2-1-2）



图 2-1-1



图 2-1-2

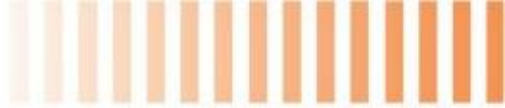
2. 上肢动作：手臂的位置和动作变化可以创造不同的花样，如基本摇绳、体前交叉、体后交叉、顺势侧摇和逆势侧摇等。

3. 下肢动作：下肢动作主要与步法花样和胯下花样相关。步法花样如弓步跳、点地跳等；胯下花样是指摇绳手臂与腿部交叉的动作，包括单手单腿交叉、双手单腿交叉、双手双腿交叉等动作。

4. 停绳方法：短绳停绳方法为一只脚站立，同时伸出另一只脚，将绳停于脚下，两手于身体两侧分别握住两个绳柄，拉住绳子。长绳停绳方法可以根据人数和具体动作而定，跳绳者可以踩绳停绳，也可跳出绳外停绳。

5. 预备动作：并脚站立，双腿膝关节并拢，两手握住绳柄，将绳置于身后。双臂的上臂贴紧身体两侧，前臂与上臂形成约 120° 夹角。

6. 绳礼：绳礼包含两种方式，比赛时选择其中一种方式即可。第一种方式为运动员直立，右脚脚心踩住绳子中间位置，两手分别握住两个绳柄，向身体两侧拉直绳子，鞠躬示意。第二种方式为运动员直立，右脚脚心踩住绳子中间位置，两手分别握住两个



绳柄，向身体两侧拉直绳子；左手在前、右手在后，做敬礼动作。

(五) 花样跳绳的主要动作术语

花样跳绳的主要动作术语可参考表 2-1-2。

表 2-1-2 花样跳绳的主要动作术语

分类标准	动作术语	具体动作方法
短绳 花样	摇荡绳	绳左右摆动，摆动幅度不宜超过 45°
	摇转绳	绳子按圆弧形转动
	前摇绳	摇短绳时，由后经上向前摇绳
	后摇绳	摇短绳时，由前经上向后摇绳
	前摇跳	采用前摇绳方式跳绳
	后摇跳	采用后摇绳方式跳绳
	单摇跳	每向上跳跃 1 次，绳子通过脚下 1 次
	多摇跳	每向上跳跃 1 次，绳子通过脚下不少于两次
长绳 花样	正摇	跳长绳时，绳向练习者由上而下摇转
	反摇	跳长绳时，绳向练习者由下而上摇转
	正入	正摇绳时跳入
	反入	反摇绳时跳入
	正出	向正入方向跳出
	反出	向反入方向跳出
	近端绳	在跳交互绳过程中，当绳子静止不动、平行放置时，距跳入者近的那条绳
	远端绳	在跳交互绳过程中，当绳子静止不动、平行放置时，距跳入者远的那条绳
	跑过	绳子在上空时，练习者从绳子下面快速跑过去，而不跳过绳子
	跳过	跳过摇转的绳子一次就跑出
	连跳	连续跳绳

(六) 花样跳绳的创编

花样跳绳成套动作应根据不同的目的、任务、对象特点、绳具特点、规则要求和
发展趋势等因素来选择和创编。花样跳绳内容丰富，可参考花样跳绳组合要素（如表
2-1-3）尝试创编新的组合跳法，形成套路，在音乐的伴奏下，进行花样跳绳的表演，
感受花样跳绳的魅力。



表 2-1-3 花样跳绳组合要素分类表

绳的花样		跳法花样	手法花样	摇法花样
一人绳	单人花样	并脚跳 双脚交换跳 开合跳 弓步跳 勾脚点地跳 并脚左右跳		
	两人花样	正摇编花跳 弹踢腿跳 后屈腿跳	前后甩绳 左右甩绳 手臂前交叉 手臂后交叉	单摇 多摇 正摇 反摇 侧摇
两人绳	车轮跳	吸腿跳 分腿跳 俯撑跳 胯下跳	胯下交叉 缠绕绳 抛接绳	内摇 外摇 上下摇 前摇 后摇 平摇 复合摇
多人绳	交互绳	原地跳 行进跳 转体跳 带绳跳 换位跳 同步跳 组合跳	复合手法	
	长绳			

(七) 花样跳绳的竞赛规则

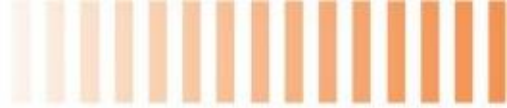
花样跳绳比赛的成绩是基于一个难度模型的累积进行计算，在这个模型中，完成情况、规定元素、扣分因素和重复技巧都会影响总成绩。根据 2021 年 12 月全国跳绳推广委员会组编，国家体育总局社会体育指导中心审定的《全国跳绳运动竞赛规则》的相关内容，结合中小学教学实际情况，对竞赛规则进行如下介绍。

1. 难度 (D)

表 2-1-4 难度等级对应分值表

难度等级	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8
分值	0	0.13	0.18	0.32	0.58	1.05	1.89	3.4	6.12	11.02

裁判将运动员完成一项难度等级技能的次数乘以相应技能水平的分值（如表 2-1-4）来计算。例如运动员完成 10 项 1 级技术，得 1.8 分（ $10 \times 0.18 = 1.8$ 分）。然后将每个级别的总分相加，得到评判出的难度总分。例如，运动员完成 10 项 1 级、10 项 2 级、10 项 3 级技能，难度总分为 10.8 分（ $10 \times 0.18 + 10 \times 0.32 + 10 \times 0.58 = 1.8 + 3.2 + 5.8 = 10.8$ 分）。



2. 完成分 (P)

完成分计算的百分比占 60%。完成分按权重分为三类：动作完成（在 60% 中占 50%）；娱乐（在 60% 中占 25%）；音乐（在 60% 中占 25%）。因此，在 $\pm 60\%$ 的幅度可以分为三个范围：动作完成 $\pm 30\%$ ；娱乐 $\pm 15\%$ ；音乐 $\pm 15\%$ 。

3. 规定元素 (Q)

每个规定元素的缺失都会导致 2.5% 的扣减。以下为个人花样比赛中因规定元素缺失导致的扣分说明（如表 2-1-5）。

表 2-1-5 规定元素缺失对应的扣分表

	需要次数	完成次数	缺少次数	扣分
多摇	4	4	0	0
体操、力量	4	3	1	2.5%
缠绕放绳	4	1	3	7.5%
				10%

4. 失误 (M)

规定元素裁判和完成裁判都需要计算失误。每一个小失误扣 2.5%，每一个大失误扣 5%。

5. 最后成绩 (R)

最后成绩 (R) = [难度成绩 (D) + 完成分 (P) + 规定元素 (Q)] $\times$ [1 - 失误 (M)]

(八) 花样跳绳的安全注意事项

1. 场地要平坦、干净。
2. 跳绳前做简单的准备活动，特别是腕关节、膝关节和踝关节要做好热身活动。
3. 花样跳绳时，应选择稍长一些的绳子；竞速跳时，应选择稍短一些的绳子。注意跳绳的正确动作，合理控制运动量。
4. 穿运动服、运动鞋；女生如果发辫过长，跳绳时应将长辫盘起来。

二、学练赛活动

(一) 讲述“我与花样跳绳的故事” (★★)

利用挂图等教学资源请学生讲述国内跳绳名人的事迹，可以采用小组分享或手抄报展示的形式，进一步激发学生对花样跳绳的兴趣，培养学生的爱国主义情感。

(二) 花样跳绳知识连线 (★★)

学生以小组为单位，开展花样跳绳知识连线竞赛。如以我国古代跳绳名称作为主



题，设计连线题。连线正确、用时最少的小组获胜。鼓励学生积极参与游戏，并遵守规则。

（三）花样跳绳知识竞赛（★★★）

学生以小组为单位，围绕花样跳绳运动开展知识竞赛。竞赛包含必答题和抢答题：必答题答对得分，答错不得分；抢答题答对得分，答错扣分。得分最多的小组获胜。在知识竞赛中，培养学生诚实守信、公平竞争的意识。

（四）个人创编组合或套路（★★★★）

通过观看花样跳绳的挂图、视频等教学资源，教师引导学生创编花样跳绳组合、套路，规范花样跳法，养成安全运动的习惯，培养创新意识。例如，教师可以提供单人花样跳绳创编组合（套路）的示例表，便于学生参考设计。

（五）小组辩论赛（★★★★）

学生5~8人一组，开展与花样跳绳运动项目相关的主题辩论赛，如以“是否需要制订居家花样跳绳小计划”为主题进行辩论。论据充分、逻辑合理、有说服力的小组获胜。鼓励学生在辩论赛中主动交流，达成共识。

三、教学建议

（一）水平与课时建议

水平二主要学习花样跳绳的历史和起源、量绳与跳绳的基本方法，建议安排1课时；水平三主要学习花样跳绳的分类和动作术语等知识，了解花样跳绳的内容分类、组合与运用方法，建议与体能教学结合，安排1课时；水平四在学习和掌握花样跳绳基础知识与基本技能的基础上，重点学习和掌握花样跳绳组合元素，创编跳法与套路，注重培养开放式思维，建议安排1课时。

（二）知识运用建议

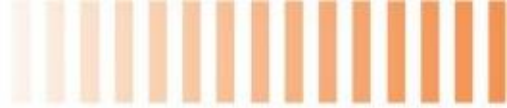
带领学生观看花样跳绳的表演，帮助学生建立正确的动作概念，知道花样跳绳学练是由慢到快，从无绳到有绳，逐渐进步的过程。

（三）课外作业建议

围绕花样跳绳的基础知识内容，请学生课下查阅有关花样跳绳的名人介绍资料、前往社区或公园与花样跳绳锻炼者交流、制订跳绳计划、开展居家跳绳的游戏。

（四）素养培育建议

根据学生对运动的知识掌握程度，通过讲故事、绘制手抄报、拍摄视频等形式，开展知识的分享活动，结合花样跳绳的创新跳法，增强学生运动能力，提高学生体质健康水平，培养学生发散思维能力，增强学生突破自我的勇气，使学生敢于迎接挑战。



第二节 花样跳绳的基本技能

花样跳绳基本技能主要包括单人花样、两人花样、多人花样，其关键要素是花样跳绳的节奏、配合、套路和表现，其教学的基本流程是学、练、创、赛。在教学中，使学生了解单人花样、两人花样、多人花样的技术特点和要求，能够将所学动作进行组合创编，进而掌握花样跳绳的基本技能，有效培育核心素养。花样跳绳基本技能体系及教学流程可参考图 2-2-1。

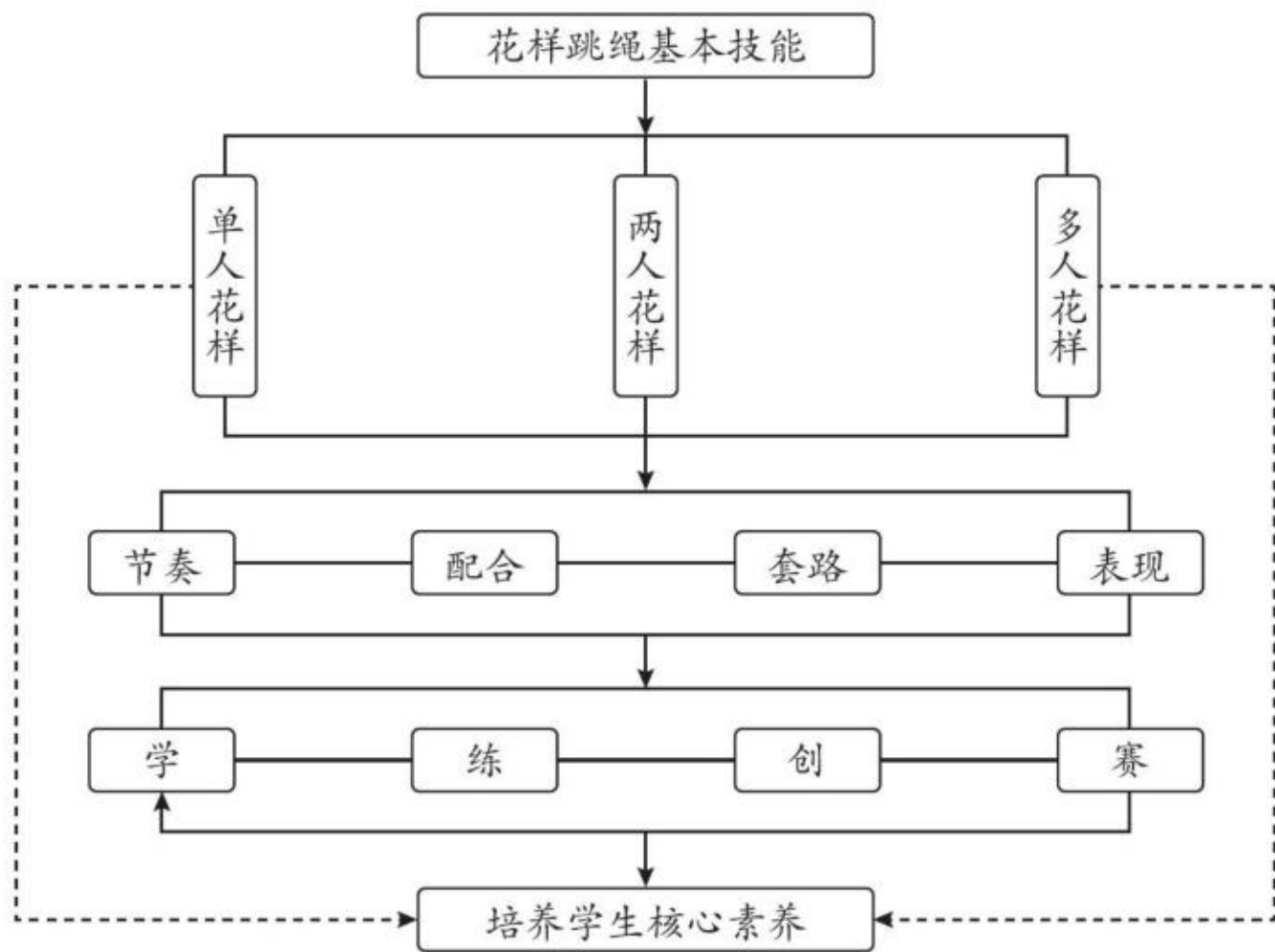


图 2-2-1 花样跳绳基本技能体系及教学流程

一、单人技能

（一）动作方法与要点

▶ 1. 并脚跳

【动作方法】两手握绳柄，由后向前摇绳，在绳子落地前一瞬间，双脚同时跳起，越过绳子。跳绳中可根据需要加一次垫跳。

【动作要点】摇绳时，手腕和前臂发力，两臂不要过度外展，先摇后跳，节奏保持一致。

▶ 2. 双脚交换跳

【动作方法】在基本摇绳动作的基础上，当绳子摆至前下方时，一脚前摆越过绳子；绳子着地后，摆动脚落地、踏跳。当绳子摆至前方时，后腿再前摆、踏跳。依此类推，双脚交替跳跃。（如图 2-2-2 至图 2-2-5）



图 2-2-2



图 2-2-3



图 2-2-4



图 2-2-5

【动作要点】注意摇绳与起跳时机，身体动作协调配合。

▶ 3. 开合跳

【动作方法】在基本摇绳动作的基础上，绳子过脚时，两脚向空中跳起，由并拢向左右两侧打开落地仍然保持分开状态即为开，待绳子下一次过脚时，两脚由分开变为合并姿势，即为合，依此类推，交替跳跃即为开合跳。（如图 2-2-6 至图 2-2-11）



图 2-2-6



图 2-2-7



图 2-2-8



图 2-2-9



图 2-2-10



图 2-2-11

【动作要点】手臂保持基本摇绳姿势，由合到开时绳子先过脚再打开，由开到合时先并脚再过绳，脚左右打开时，约与肩同宽。

▶ 4. 正摇编花跳

【动作方法】在基本摇绳动作的基础上，当绳子摇到前上方时，两臂交叉于腹前，两脚立即跳起，绳通过脚下后，两臂立即打开，做一个直摇动作。（如图 2-2-12 至图 2-2-17）



图 2-2-12



图 2-2-13



图 2-2-14



图 2-2-15



图 2-2-16

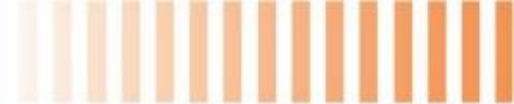


图 2-2-17

【动作要点】注意两臂交叉及打开的时机；交叉后，两臂抖腕摇绳，节奏明快。

▶ 5. 双摇跳

【动作方法】在基本摇绳动作的基础上，从背后向前摇绳，当绳摇至脚下时，并腿



双脚跳起，绳子越过头顶并从脚下绕身体两周后，双脚落地，即为一次双摇跳。

【动作要点】“快”：快速摇绳。“连”：摇绳要连贯，双摇的两次摇绳视为一个摇绳动作。“弹”：髋、膝、踝等关节处于紧张状态，身体腾空和屈膝落地要迅速。

▶ 6. 钟摆跳

【动作方法】在基本摇绳动作的基础上，摇绳过脚后，右脚留在身体中间，左脚向左侧摆动，随后跳跃过绳，左脚摆动回身体中间并落地，右脚向右侧摆动，跳跃过绳。两腿交替摆动、跳跃，犹如钟表摆动，即为钟摆跳。（如图 2-2-18 至图 2-2-22）



图 2-2-18



图 2-2-19



图 2-2-20



图 2-2-21



图 2-2-22

【动作要点】侧摆腿时脚面、膝关节、大腿绷直，身体垂直地面，摆动腿与地面约成 45° 夹角。绳子在空中时，向侧摆腿。

▶ 7. 弹踢腿跳

【动作方法】在基本摇绳动作的基础上，摇绳过脚的同时，一只腿向前做踢腿动作，并随着绳再次过脚下，落地成支撑腿，此时非支撑腿向后屈腿，待下一次支撑腿跳跃过绳时，非支撑腿向前踢腿，两脚交替跳跃、踢腿，即为弹踢腿跳。（如图 2-2-23 至图 2-2-29）



图 2-2-23



图 2-2-24



图 2-2-25



图 2-2-26



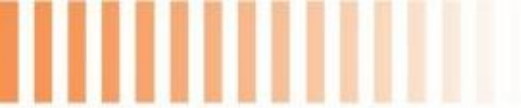
图 2-2-27



图 2-2-28



图 2-2-29



【动作要点】上体正直，脚尖绷直，向后屈腿，向前弹踢，力达脚尖。



8. 左右侧甩直摇跳

【动作方法】由基本摇绳动作开始，绳子置于体后，由后向前摇绳，绳子摇至头顶后，双手并向右侧，做一次侧甩绳动作，随后双手甩绳经头顶至身体左侧，再做一次甩绳动作，然后两手向后甩绳至头顶，做一次直摇动作。

【动作要点】甩绳与跳跃同步，摇跳节奏稳定。

(二) 易犯错误与纠正方法

花样跳绳单人技能易犯错误与纠正方法可参考表 2-2-1。

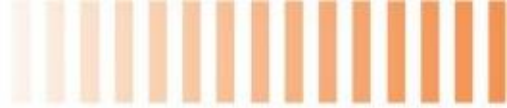
表 2-2-1 花样跳绳单人技能易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
并脚跳	摇绳时，双臂张开角度过大	腋下夹物练习跳跃动作
双脚交换跳	跳绳时腿未伸直	练习徒手模仿跳。要求屈膝下落，随后直膝跳起。还可以练习持绳（或不持绳）向前连续跳
开合跳	把握不准开合跳的时机	进行单个动作练习。单手持绳从一侧模仿摇绳，同时脚下做开合跳动作
正摇编花跳	两手手腕交叉时远离身体，交叉不顺畅	两臂贴紧腹部，进行固定动作练习
双摇跳	双脚跳起后屈腿	注意上体和腿要自然屈伸，可以练习原地纵跳。跳起时，前脚掌蹬地，快速跳起，并保持一定的滞空时间
	落地后下蹲	单手（或双手）在体侧摇绳做模仿练习，用手腕抖动摇绳，保持摇绳的速度和“底绳”（通过脚下的绳）的高度
弹踢腿跳	手脚配合不协调	起跳后，腰部协调用力，两手保持在同一水平线上摇绳，双眼平视前方

(三) 学练赛活动

1. 模仿练习（★★）：首先徒手跟随教师模仿，从慢速模仿逐渐过渡到常速徒手模仿。如学习钟摆跳，可单手持绳边跳边摆动，模仿摆腿时，可加大摇绳幅度，适当延长绳子在空中的停留时间，随后逐渐减小摇绳幅度。

2. 定数练习（★★）：根据学生的实际水平，不断提高对学生连续跳绳的数量要求。如花样跳绳练习初期，学生能连续跳 5 次即为及格，连贯跳 10 次即为良好，连贯跳 30 次即为优秀。当学生对跳绳动作较为熟练后，教师应按照学生体质健康测试中的高标准来要求学生，并将其评为优秀等级。引导学生学会调整心态，养成乐观自信、坚持不懈的优良品质。



3. 分环节练习 (★★): 将1分钟跳绳分为四个环节,起绳1~10秒为环节一、11~30秒为环节二、31~50秒为环节三、51~60秒为环节四,每一环节根据体力分配等情况,保持不同的跳绳速度。如起绳可采用负重摇腕速度练等方式。引导学生合理规划,分环节完成既定目标。

4. 踩绳追逐比赛 (★★): 学生双手握绳柄,两脚踩住绳子中间,量好绳后,从起点统一出发,学小鸭子走路,前往距离起点8~10米处的终点位置。用时最短的学生获胜。

5. 跳短绳比赛 (★★): 学生8~12人一组,参与跳短绳比赛。当一组跳绳时,另一组学生帮忙计数。每人只有一次机会,跳绳一旦失误,则终止跳绳。累计跳绳数量最多的组获胜。通过比赛,培养学生胜不骄、败不馁的体育品格和公平竞争的体育道德。

6. 跳绳往返接力赛 (★★): 学生4人一组,成一路纵队站立,每人一绳。教师发出指令,第一人跳绳前进,绕过距离起点15~20米的标志物后跑回,下一人出发,依此类推。合计用时最短的组获胜。引导学生学会在跳绳比赛中调控情绪,培养学生的集体主义精神。

7. 组合练习 (★★★): 学习两个及以上单个技术后,可进行花样跳绳组合动作练习,如并脚跳接开合跳接双脚交换跳等,并尝试变换花样顺序。教师要鼓励学生勇于尝试和挑战。

8. 个人挑战赛 (★★★): 学生依次展示自选或自己创编的花样跳绳动作组合,如将弓步跳、勾脚点地跳、后屈腿跳等跳法融入组合动作,其余学生根据组合难度、完成情况等因素来评分,培养学生的执裁能力、实践能力和创新能力。

9. 配乐花样跳绳展示赛 (★★★★): 学生以小组为单位,根据音乐编排不同的花样跳绳组合,并配合简单的队形变化。根据完成的动作质量、队形整齐程度确定小组排名。通过展示赛提高学生的参与度,增强学生的创新意识。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

个人花样跳绳技术适合各个水平学习。水平二以并脚跳、两脚交换跳、正摇编花跳、开合跳为学习重点,建议安排5课时。水平三重点进行双摇跳的学习和个人花样的组合展示,配乐完成花样跳绳小套路表演,建议安排3课时。水平四以弹踢腿跳、钟摆跳等个人花样跳绳技术为学习重点,组织队形变换下的配乐小套路展示活动,建议安排6课时。

2. 技能运用建议

根据学生的身心特点和学习进度,教师要引导学生了解花样跳绳动作术语或动作名称的含义,说出花样跳绳组合的不同变化,跟随音乐节奏连续跳跃,并尝试新的花样跳绳组合。教师要有意识地组织学生协作完成有一定难度的学习内容,培养学生正



确的胜负观和迎难而上的体育精神。

3. 课外作业建议

根据学生的家庭环境和年龄特点，布置分层家庭作业，如与家长一起分享跳绳的乐趣，并请家长计数、拍摄跳绳视频，引导学生成为家庭运动氛围的主要营造者。

4. 素养培育建议

在速度跳绳的基础上，通过计时、计数比赛等形式，引导学生集中注意力，提高心理素质，不断挑战自我。教师应多为学生提供展示花样跳绳技术的机会，培养学生敢于拼搏、乐观向上的意志品质。

二、两人技能

(一) 动作方法与要点

▶ 1. 一带一跳

【动作方法】被带人与摇绳人面对面或同向站立。摇绳人两手握绳柄，将绳放于体后。摇绳人发出“预备——跳”的口令后，向前摇绳，两人同时并脚跳，绳依次从两人脚下穿过。

【动作要点】两人动作同步，摇跳配合默契。

2. 两人依次跳

【动作方法】两人并排站立，各持绳子一端，同时摇绳，依次轮流跳绳。

【动作要点】摇绳动作同步，两人协调配合。

▶ 3. 两人车轮基础跳

【动作方法】两人并排站立，相近绳柄交叉互握，将绳置于体后。一绳先向前摇动，当摇至最高点时另一绳向前摇动，两人依次跳跃过绳。两绳始终成 180° 夹角，一上一下，一前一后，看上去像车轮在转动。

【动作要点】两绳保持速度一致，两人持同一根绳的手臂保持节奏一致。

(二) 易犯错误与纠正方法

花样跳绳两人技能易犯错误与纠正方法可参考表 2-2-2。

表 2-2-2 花样跳绳两人技能易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
一带一跳	两人站位过远，动作不同步	两人徒手进行面对面原地同步跳，注意间隔半脚距离，被带人双手抓握对方衣服，控制两人距离
两人依次跳	摇绳动作不同步	两人分别做徒手练习，一人单手体前画“8”字跳跃，同伴摇绳，动作熟练后互换角色

动作内容	易犯错误	纠正方法
两人车轮基础跳	双手没有一上一下摇绳, 交替摇绳动作变成一起摇绳	两人前后站立, 左手同握一根跳绳, 右手同握一根跳绳, 依次向前摇绳

(三) 学练赛活动

1. 模仿练习 (★★): 从两人面对面站立徒手模仿, 逐步过渡到左右、前后站立, 模仿跳绳动作。在学习车轮跳时, 模仿练习可分为三个步骤: 首先, 一人摇两绳, 体会绳一上一下依次向前转动的感觉, 两绳夹角保持 180° ; 其次, 两人并排站立, 手持两绳进行车轮跳空摇练习, 下肢配合起跳; 最后, 两人持一绳练习右侧手臂摇跳, 另一手臂配合空摇, 熟练后双手互换。

▶ 2. 两人一绳朋友跳 (★★): 两人并排站立, 分别用外侧手握绳柄, 将绳放在体后。两人同时向前摇绳, 并同时跳过绳, 不断提升摇跳速度。

3. 一带一跳变换练习 (★★★): 在一带一跳的基础上变换跳跃方式, 增加练习趣味性。如被带者钻跳、两人移动跳、一带二跳绳等。

4. 1 分钟一带一跳比赛 (★★★): 学生平均分成若干组, 进行 30 秒、1 分钟等不同时间段的一带一跳比赛, 累计跳绳数量最多的组获胜。培养学生在比赛中相互合作、坚持不懈、公平竞争的意识。

5. “兔子”跳绳比赛 (★★★): 学生平均分成 3 组, 其中两组学生成两路纵队, 面对面蹲下。同一排的两人手持一根绳子, 并将绳子拉直, 组成绳梯, 绳子间隔约 1 米。剩余一组学生扮演“兔子”, 依次跳过每一根绳。每练习 2 轮, 小组互换角色, 继续练习。待学生动作熟练后, 可以拉直绳子离开地面, 提高跳跃难度。最终用时少、碰绳少的小组获胜。比赛活用跳绳, 增加了趣味性的练习。

6. 两人一绳“乘车”比赛 (★★★): 学生平均分成若干组, 小组中每两人一队, 一人扮演“司机”, 另一人扮演“乘客”, 每队一绳。比赛开始后, 各组每一队边摇边跳, 前往终点, “乘客”到站后, “司机”边跳边返回起点, 下一队“司机”与“乘客”出发。最快将“乘客”运送至终点的组获胜。在移动过程中, 锻炼学生的协作能力, 培养学生形成良好的比赛心态。

7. 车轮后摇跳练习 (★★★★): 两人并排站立, 采用车轮跳方式握住绳柄, 但要将绳子置于两人身前。两人同侧手同时摇绳 (绳子置于上方的持绳手向上摇绳, 绳子置于下方的持绳手随后摇绳), 使两绳成一上一下、一前一后交替起落的状态, 两人跟随各自位置绳子的活动状态起跳, 完成交替过绳的车轮后摇跳技术。在车轮跳基础上, 带领学生尝试车轮后摇跳动作技术, 培养学生解决问题和发散思维的能力。



8. 两人一绳花样创编赛 (★★★★): 学生两人一组, 在掌握两人跳动作技术的基础上, 积极创编新的花样跳法。如交换脚跳、两人换位跳等跳法变化。创编花样最多的组获胜。利用创编赛, 培养学生的探索精神以及合作交流的意识 and 能力。

9. 时光穿梭赛 (★★★★): 学生 5~8 人一组, 一人领跳, 剩余学生按照同一节奏跳跃, 只有领跳学生手持一绳。领跳学生边跳边移动, 依次带领小组全体学生完成一带一跳花样。最先完成的组获胜。学生在比赛中体验合作跳绳的乐趣, 增强集体主义意识。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

一带一跳适合各水平学习。水平二在学习一带一跳基础上, 学生可以通过变换两人摇绳方式、调整站位等形式, 如前后站位等, 提升一带一跳技术水平, 建议安排 1~2 课时。水平三以学习两人一绳并排跳、两人依次跳、两人移动跳等技术为主, 建议安排 1~2 课时。水平四以学习两人车轮跳为主, 并将两人一绳内容进行拓展, 建议安排 2~3 课时。

2. 技能运用建议

根据学生的年龄特点与学习基础, 在掌握两人一绳、两人两绳基本技能的基础上, 教师努力创设轻松愉悦的氛围, 引导学生与同伴默契配合, 激发创造力, 共同创编新的跳法, 并与音乐配合展示。培养学生自尊自信、团结协作的体育品格。

3. 课外作业建议

结合两人绳的学练要求, 学生居家锻炼时, 与家长一起进行花样跳绳练习。水平二阶段, 学生可以请家长带跳; 水平三、水平四阶段, 学生可以根据实际情况, 与家长或同伴合作完成两人一绳花样的创编, 一起欣赏高水平的花样跳绳比赛, 参与社区组织的跳绳比赛。通过课外学练, 既能巩固学生花样跳绳的技术, 提高运动技能, 又可以使花样跳绳成为家庭和谐生活的“润滑剂”。

4. 素养培育建议

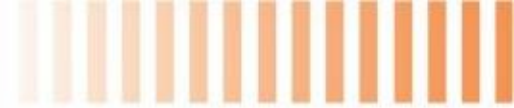
在提高运动技能的同时, 注重培养学生坚持不懈的品质、自我挑战的精神、敢于竞争的勇气。适当引导学生进行两人花样跳绳的创编, 如改变摇绳方法、跳跃方式、配乐等要素, 形成不同的组合套路, 培养学生的创新合作意识和能力。

三、多人技能

(一) 动作方法与要点

1. “8”字跳长绳

【动作方法】学生成一路纵队, 站在一名摇绳人的一侧, 两名摇绳人向同侧方向正



摇绳。绳子着地弹起瞬间，排头学生先跑入，跳过绳一次后向对面跑出，绕过另一位摇绳人，站在绳的同侧另一端。全队依次轮流跳完，再从另一端开始跳跃。

【动作要点】摇绳人与跳绳人要密切配合，把握好进出绳的时机。

2. 交互绳

【动作方法】2位摇绳人面对面站立，手持两条平行的长绳，分别握住绳的两端，两臂交替向内正摇绳，当近端绳在上、远端绳离地在下时，跳绳人从正面或侧面跑至绳的着地点，用并脚跳、两脚交换跳的方法跳绳。出绳时，当跳绳者跳绳为奇数时，从进绳的异侧出绳；当跳绳者跳绳为偶数时，从进绳的同侧出绳。（如图2-2-30至图2-2-35）

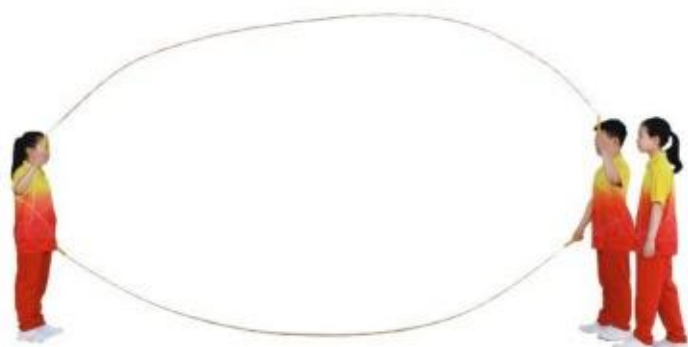


图 2-2-30



图 2-2-31



图 2-2-32



图 2-2-33



图 2-2-34



图 2-2-35

【动作要点】进出绳时机准确，摇跳配合默契。

3. 网绳

【动作方法】由3条及以上的长绳交叉成绳网，绳长相等。摇绳方向以主摇队长左斜方向进入站位为目标，队长呼口令“预备——起”后，所有的交叉长绳均应向它摇



正绳，待摇绳稳定后，一人进绳跳跃。摇绳的速度、节奏、绳圈大小均应相同。（如图 2-2-36）

【摆绳方法】以 9 条长绳为例。9 条长绳平行排列对应号码 1 至 9，1 号绳不动，由副摇 2 号持绳从主摇 1 号面前绕到另一侧站立，副摇 3 号持绳绕过 1、2 号至另一侧站位，依此类推，直至最后一条绳。交叉时应从绳上面穿过，最后按圆形摇绳区各就各位。

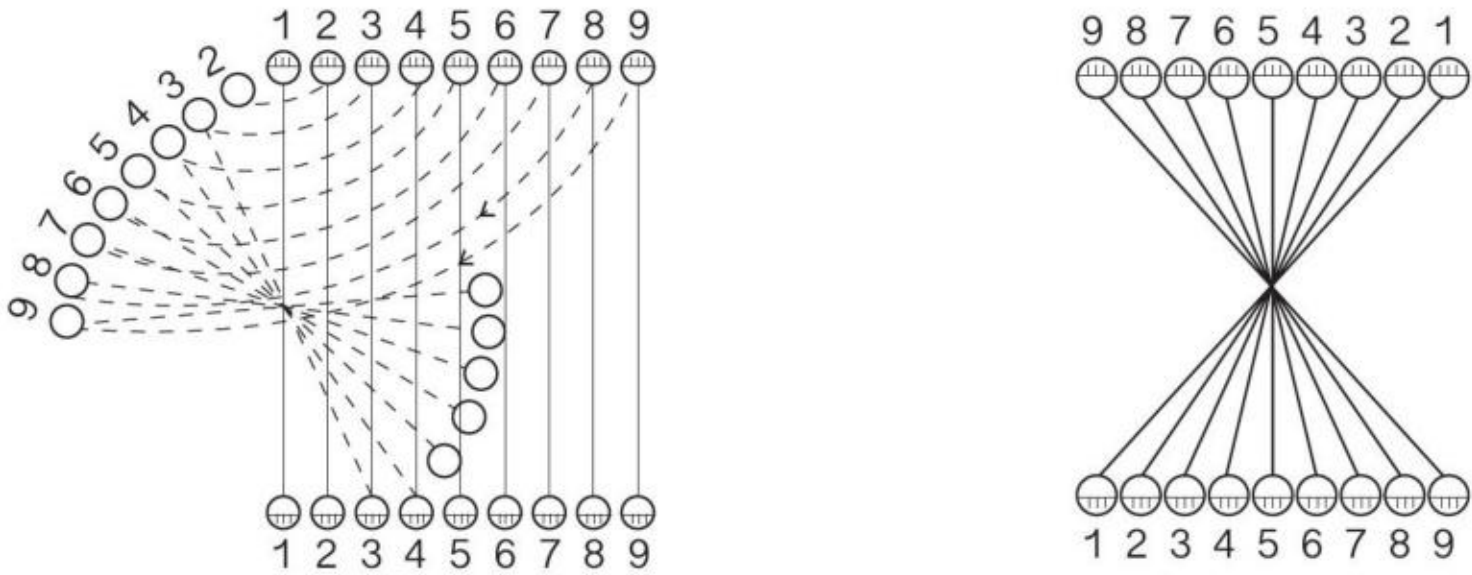


图 2-2-36 网绳

【动作要点】多绳似一条，摇跳配合好。

（二）易犯错误与纠正方法

花样跳绳多人技能易犯错误与纠正方法可参考表 2-2-3。

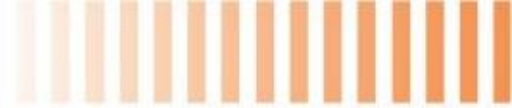
表 2-2-3 花样跳绳多人技能易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
“8”字跳长绳	进出绳时机不当	教师画出进绳区域和出绳路线，学生观察后尝试进出绳。还可以用短绳帮助个别学生练习长绳进出绳
交互绳	进绳后停顿，未紧跟第二绳落地的节奏	观察、掌握两绳打地的节奏，绳外徒手模仿跳跃
网绳	摇绳用力不均匀，造成跳绳人失误	摇绳人一起大声数数，按节奏摇绳；注意绳子叠放顺序，最上方的绳子摇绳最高，高度依次递减，摇绳人摇绳的绳圈均匀，多条长绳能拧成一股绳

（三）学练赛活动

1. 模仿练习（★★）：多人绳一般从跑跳绳路线开始，了解进出绳的位置；跳绳时，了解跳绳的地点和大致跳起的高度。在学生模仿时，教师提示动作，如手臂要收紧，身体要放松，落地后快下等要点。引导学生主动学习，提高学生的注意力和观察力。

2. 多人跳长绳练习（★★）：两人摇绳，6~8 人一起在绳中站好，当跳绳摇起后，同时跳过长绳。培养学生团结共进、相互配合的集体主义精神。



3. 长绳 (★★): 正(侧)面跑入跳 1~3 次, 跳绳人正面对绳站立, 在摇转的绳着地瞬间, 排头先跑入, 跳起 1~3 次(并脚跳、两脚交换跳、并脚加垫跳或附加动作跳)后顺势跑出, 跑至队尾, 全组依次跳完。培养学生勇敢顽强、主动探索的精神。

4. 钻绳门比赛 (★★): 两人匀速摇一条长绳, 跳绳人摇短绳做跳绳跑, 当长绳打地后, 跳绳人采用跳绳跑的动作从长绳一侧正面跑过长绳转区, 实际上是利用有利时机跳短绳跑过长绳, 也有人称这种跳法为钻长绳洞, 用时最少的组获胜。引导学生主动面对挑战, 培养拼搏精神。

5. 3 分钟 10 人“8”字跳长绳比赛 (★★★): 在 3 分钟时间内, 两名学生摇绳, 其他 10 名学生依次以“8”字路线跑跳绳, 看哪组学生跳得多。培养学生的集体主义观念, 增强学生的责任感。

6. 以短练长 (★★★): 两人相向站立, 手握两根短绳, 依次向内(外)摇转同一根绳子, 使绳子一上一下, 体会交互绳的内摇和外摇的方法。寻求多角度解决问题的方法, 培养学生主动探索的精神。

7. 奋勇向前行进跳绳赛 (★★★): 学生 5~8 人一队, 跳绳人站在绳的中间。摇绳人边摇边走(或跑), 跳绳人边跳边向前行进。如此进行, 先到达终点的队伍获胜。跳绳人与摇绳人默契配合, 才能到达终点并取得胜利。培养学生坚持不懈的意志品质。

8. 顶牛比赛 (★★★★): 学生 6~8 人一队, 一人先进绳跳 3 次, 第二人进绳一起跳 1 次, 第三人进绳, 跳 3 次后, 第一人出绳, 然后第四人进绳, 跳 3 次后, 第二人出绳, 依次进行, 最先完成“顶牛”的队获胜。比赛对每人跳绳次数有明确要求, 培养学生胆大心细的优良品质。

9. 交互绳越跳越少比赛 (★★★★): 学生 5~8 人一队, 每队第一人进入交互绳内跳 5 次出绳, 随后其他人跑入也跳 5 次, 依次完成第一轮。第二轮开始, 第一人进绳后跳 3 次出绳, 随后其他人依次跳 3 次。第三轮开始, 每人依次跳 1 次。最先完成的队伍获胜。在游戏过程中培养学生积极沟通交流的能力。

10. 网绳绳中绳 (★★★★): 多名摇绳人摇网绳, 当绳体摇至上空时, 跳绳者持绳进入绳中, 在网绳落地处摇绳跳跃, 做出单绳花样。此活动让学生能够学以致用, 运用所学创造新的跳法, 并在其中积极沟通, 享受创造的快乐。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

“8”字跳长绳适合各水平学习。水平二学习多人长绳、正面进绳、侧面进绳, 打牢基础后, 学习“8”字跳长绳, 以 2~3 课时为宜。水平三以学习交互绳为重点, 建议安排 3 课时。水平四继续学习交互绳和网绳, 进行交互绳换手、交互绳双摇、交互绳套路等跳法花样的练习, 建议安排 6~8 课时。



2. 技能运用建议

学习多人绳可利用绳子数量、进绳前的站位、入绳时机、出绳时机和路线等要素的变化,设置游戏与比赛情境,不断提高花样跳绳技能。在交互绳的学习中,掌握上法、下法后,进行绳中绳、带人跳等变换性练习,继而提高跳交互绳的速度,再学习交互绳的套路。

3. 课外作业建议

结合多人绳技术特点和学练要求,制订多人绳创编小计划,欣赏高水平的花样跳绳比赛,并能参加社区组织的跳绳比赛。通过跳绳技艺的沟通与传播,营造融洽和谐的社区环境。

4. 素养培育建议

练习多人绳时至少3人完成练习,需要同伴的密切配合,男女生可混合分组,培养学生乐于分享、交流沟通的意识和习惯,加强学生之间的相互信任、彼此负责,利于培养集体观念和坚持不懈的精神。

第三节 | 花样跳绳的技战术运用

花样跳绳的技战术运用包括个人绳技战术运用、两人绳技战术运用、多人绳技战术运用。通过学习三类技战术,运用9种方法,以及照镜子、双飞进阶、捕鱼、燕子双飞等27个学练赛活动,学生能够掌握并运用花样跳绳的技术动作,为进一步完成成套动作打下坚实的基础。在练习的过程中,跳法的变化多种多样,学生由浅入深,展示花样跳绳的技能,能够培养学生的集体主义精神和人际交往能力。

一、个人绳技战术运用

(一) 运用方式与时机

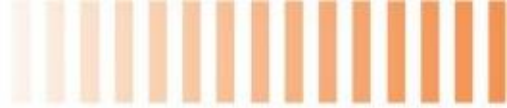
▶ 1. 五种基本跳法组合

【运用方式】将并脚跳、双脚交换跳、开合跳、点地跳、编花跳、双摇跳等跳法组合起来连贯地进行成套的花样跳绳练习。

【运用时机】在学习新跳法的基础上,进行固定次数(5~10次)的组合跳绳进阶学练。

▶ 2. 单人绳基础花样组合跳

【运用方式】将8个及以上的花样跳绳动作编排组合在一起练习,配乐(1×8或



2×8拍)完成连续跳跃的花样跳绳套路。

【运用时机】在能够完成小组合的基础上,跳跃节奏清晰,进行套路的创编。

3. 挑战接龙

【运用方式】纵队4人一组,每人按规定跳一种跳法,如单脚跳、双脚跳、双脚交换跳、编花跳、双摇跳等,每种跳法跳10~20次。游戏开始后,第一列同跳一种跳法,待第一列跳完后,第二列跳另一种跳法,不得重复,4人依次进行,看哪组跳得又快又好。

【运用时机】待跳绳达到一定速度后,进行接力比赛。

(二) 常见问题与解决方法

花样跳绳个人绳技战术运用常见问题与解决方法可参考表2-3-1。

表2-3-1 花样跳绳个人绳技战术运用常见问题与解决方法

动作内容	常见问题	解决方法
五种基本跳法组合	跳绳变换时衔接易出现失误	反复练习纠正失误的两种跳法;衔接时控制跳绳的节奏
单人绳基础花样组合跳	组合动作不流畅	合理编排,每组制定不同的编排顺序;由慢到快,规范动作,用音乐控制跳绳的节奏
挑战接龙	接龙不顺畅	降低要求,如减少跳绳的次数;调整跳法或重新分组,均衡实力

(三) 学练赛活动

1. 模仿练习(★★):一般从单人徒手跟随教师模仿,逐渐过渡到多人、多种组合跳的模仿,强化动作细节,加深对动作的理解,养成安全练习的意识和习惯。

2. 小组合练习(★★):在花样跳绳练习的初期,进行2~3个跳绳动作的组合,逐步将多个小组合变成一个大组合,以熟悉花样跳绳的节奏、动作的流程等。使学生建立跳绳的信心,培养克服困难的精神。

3. 斗绳比赛(★★):学生平均分成两个小组,采用不同的方式进行小组对抗。如第一组派一人进行组合跳,第二组派人跳出同样的组合后再跳出不同的组合花样,第一组重复第二组的新花样后再跳出不重复的花样。直至一组跳出不重复的花样为止。要求学生公平竞争,并扮演运动员、裁判员等不同角色。

4. 照镜子练习(★★★):学生平均分成甲乙两组,甲先跳一组动作后,乙模仿,如此互相交换。在练习过程中,提高学生的模仿力、表现力,培养学生遵守规则的意识。

5. 花样跳绳组合挑战赛(★★★★):复习个人花样跳法后,进行个人、小组之间



的比赛，花样多、失误少者获胜。激发学生兴趣，能够按照规则参与运动，表现出文明观赛、公平竞争等优良品质。

6. 特殊规则比赛 (★★★): 单一跳法接龙、组合跳法接龙时，制定一些特殊规则，鼓励学生尝试不同的难度和跳法。如接龙时三摇跳 5 次可计为 20 个单摇跳绳。运用技术迁移，提高动作的趣味性，使学生具有团队合作的精神，能够接受比赛的结果。

 **7. 配乐小套路练习 (★★★★):** 每组练习的时间和动作的数量根据学生能力而定，一般是 1~3 分钟为一组，每次 2~3 组。配乐完成固定小套路。进一步巩固和提高动作技术水平，提高审美能力，能够运用所学知识与技能分析解决展示中遇到的问题。

8. 花样创意展示赛 (★★★★): 小组集体配乐展示花样组合并进行简单的队形变换，以创编新颖、完成质量高、队形变换合理的组为获胜组。鼓励学生勇于突破自我，自信展演，且能够客观、礼貌地观赏和评价对手的表演展示赛。

 **9. 双飞进阶赛 (★★★★):** 学生 5~8 人一组，双摇跳组合升级，直飞—扯花；三个动作组合，直飞—快花—扯花等，完成一个难度组合可以跳一级，进阶人数最多的小组获胜。鼓励学生不断挑战自我，激发潜能。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

个人绳技战术运用适合于各个水平的学习。水平二以个人进阶的学习为重点，建议安排 2 课时。水平三基本能够完成 7~9 种单项技术并进行组合运用，单项技术可作为复习内容，以技能组合和小组套路展示为学习重点，建议安排 3 课时。水平四在继续学练单项技术的基础上，冲击较高难度的套路和实际应用展示与比赛，建议安排 2 课时。

2. 技战术运用建议

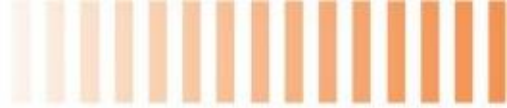
在花样跳绳速度学练时，采用音乐节奏训练法，逐渐提高跳绳速度，并在此基础上提高单一技术、组合动作和小套路技术水平。在不同节奏、不同组合、不同音乐的配合下，完成各单项技术的学练。进行小组合作创编新的跳法，保持对花样跳绳学习的兴趣，提高学生的模仿能力与想象力。

3. 课外作业建议

在欣赏高水平花样跳绳的基础上，建议课下跳绳时安排展示作业。水平二完成 5~7 种花样跳法的展示，水平三完成 7~9 种花样跳法的展示，水平四完成 9 种以上花样跳法的展示。不断巩固花样跳绳技术，营造和谐家庭、和谐社区的氛围。

4. 素养培育建议

在提高运动技能的同时，关注学生创新与合作意识。通过增减人数、选择跳法、选择音乐，改进不同的表现形式，提高学生的整体表现力。展现不同的花样单项技术的组合顺序，培养学生的发散思维与规则意识，保持学生积极进取的良好心态。



二、两人绳技战术运用

(一) 运用方式与时机



1. 两人换位跳

【运用方式】两人持一绳并排站立，外侧手持绳。开始跳时，两人并排跳成前后重叠位置，同时脚下过绳一次，当跳绳摇至头顶上方，两人左右手同时交换绳柄，分别向对方位置跳开，并排继续进行连续跳。

【运用时机】熟练两人并排跳绳的动作技术，探究两人一绳的花样跳法。

2. 两人双摇跳

【运用方式】两人持两绳并排站立，分别用邻近手互持对方跳绳。练习开始，两人采用双摇跳技术，以起跳一次后在空中过绳两周的方式完成此跳绳配合技术。开始练习时，两人同时从单摇动作过渡到双摇动作。

【运用时机】熟练两人两绳单摇、一带一双摇的跳法后，探究两人两绳的花样跳法。



3. 车轮内转

【运用方式】在车轮跳时，跳绳者向两人内侧（自己与搭档之间）转身为内转，反之为外转。内转是在原地车轮的基础上，身体向内侧转体，同时外侧绳空打地，继续转体一周，另一绳空打地，回到原地做车轮跳动作。两人依次或同时内转一周。

【运用时机】在掌握两人基本车轮跳的基础上，保持节奏稳定，然后进行车轮跳花样的创编。

(二) 常见问题与解决方法

花样跳绳两人绳技战术运用常见问题与解决方法可参考表 2-3-2。

表 2-3-2 花样跳绳两人绳技战术运用常见问题与解决方法

常见问题	解决方法
绳子交叉打结，两人摇绳不同步	重新调整绳子长度和绳子的重量；两绳不交叉同步摇跳
创新能力不足	运用技术迁移引导两人创新跳法思路，如叠加跳接换位跳等；优秀生带跳；观看精彩的花样跳绳视频，激发创作灵感
车轮跳时，两人同时起跳	保持目视前方，一人先起跳，另一人配合摇绳，控制好起跳的节奏；两人摇一绳模仿车轮跳

(三) 学练赛活动

1. 模仿练习 (★★): 两人绳学练过程中可通过模仿练习，让学生初步建立动作技术的概念。在车轮跳的模仿中，可以一人摇动两根绳子，摇成形似车轮一上一下，体会车轮跳摇绳动作，并能跟随一根绳子进行模仿跳跃。培养学生不怕困难、积极进取的



体育精神。

2. 两人两绳迎面接力比赛 (★★): 两名学生合用两根绳子, 相近手分别握对方绳柄。游戏开始后, 每组第一对学生一起跳绳跑向对面同伴, 将两根绳子交给同伴, 依次进行, 看哪组最先完成比赛。培养学生遵守规则的习惯。

3. 两人两绳单摇跳练习 (★★★★): 两人持两绳并排站立, 相近绳柄换人握, 绳子置于身后。开始练习时, 两人同时向前摇动绳子, 同时跳跃过绳, 跳跃一次, 绳子过脚一次, 依次进行。引导学生主动配合, 培养良好的情感态度和坚强的意志品质。

4. 两人一绳叠加跳 (★★★★): 两人前后站立, 分别用一手握绳子一端, 同时摇绳, 使前后两人同时跳过绳子。鼓励学生积极合作, 保持乐观积极的态度。

5. 1 分钟两人两绳同步跳计数比赛 (★★★★): 两人自愿组合, 进行 30 秒、1 分钟等不同时间段的两人两绳单摇跳、双摇跳比赛, 看哪对组合跳得多。培养学生积极练习、敢于挑战的优良品质。

6. 跳竹竿比赛 (★★★★): 将 8~12 名学生分成两队, 其中一队学生 2 人一组蹲下拉两绳, 间隔 1 米左右, 按“开开合合开开合、开合开合开开合”等节奏开合拉动绳子, 另一队学生按节奏跳跃, 碰到绳子为失误, 看哪队学生失误少, 少者为获胜队。一绳巧用, 在有一定难度的情境中, 培养学生克服困难、积极与他人沟通的能力。

7. 两人一绳编花跳 (★★★★★): 两人各握一绳柄, 进行慢节奏的一助一跳绳。当编花时, 两人握绳手臂交叉至跳绳者体前, 跳绳者跳一次绳; 下一个跳绳时交叉手还原, 进行一助一基本跳。相互配合完成练习, 引导学生换位思考。

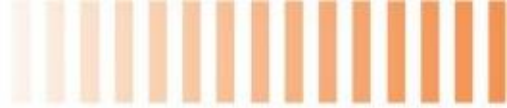
8. 车轮跳花样创编展示赛 (★★★★★): 在 1 分钟里, 按照花样跳绳运动的基本规律, 合理运用身体姿势的变化或人绳之间的配合, 将基本车轮跳、转体花样、交叉花样、换位花样等动作组合在一起, 配以合适的音乐, 以展示车轮跳的技巧性和艺术性。按动作难度、创意编排和完成质量评判优胜者。引导学生积极应对遇到的困难, 敢于拼搏, 勇于争先。

9. 拼图游戏 (★★★★★): 学生 5~8 人一组, 每人一根短绳。游戏开始后, 在规定的时间内, 小组成员一起将绳拉拼成图形, 进行小组评比, 以图形美观、拼拉合理为胜。培养学生的合作意识和集体荣誉感。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

两人换位适合各个水平的学习。水平二注重基础学习, 以 1 课时左右为宜。水平三重点学习两人双摇的跳法, 进而创编花样跳法, 可安排 1~2 课时。水平四在车轮基本跳的基础上, 探究外转、换位、移动等多种跳法, 可安排 2~3 课时。



2. 技战术运用建议

根据学生的身心特点和实际水平,变换绳子数量:一绳或两绳。变换摇绳方法:一起摇、快慢摇。提供创编套路,让学生学会从单项技能向花样跳绳组合与创编转变,从而提高信心,培养挑战自我、合作创新等体育精神。

3. 课外作业建议

学生在掌握单人绳的基础上,可以与同伴、家人练习两人两绳,并欣赏高水平的花样跳绳车轮跳套路,拍摄跳绳成功的照片、视频进行展示交流,提高审美能力,并能够学以致用,如应用跳绳燃脂、增肌、塑形。

4. 素养培育建议

在学习的过程中,教师要关注学生心理变化,正确引导学生组队,及时给予学生正向反馈,培养学生调节情绪的能力,以及克服困难、勇于挑战自我的精神。

三、多人绳技战术运用

(一) 运用方式与时机

1. 彩虹飘飘

【运用方式】长绳带短绳,两人摇长绳,跳绳人在长绳下摇短绳,短绳随长绳同时摇转,一摇一跳长短绳。

【运用时机】长绳、短绳跳跃动作熟练后,节奏稳定,进行长绳短绳组合。



图 2-3-1 彩虹飘飘

2. 穿梭跳绳

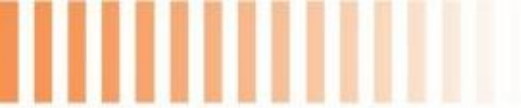
【运用方式】将学生分成甲、乙两队,各成一路纵队站在绳同侧的两端。正摇绳。甲队第一人进绳,跳1次后向乙队方向出绳,乙队第一人进绳,跳1次后向甲队方向出绳,两人分别站到对方排尾,依次进行。

【运用时机】熟练“8”字跳绳后,不断变化练习方式,提高默契配合能力。

3. 十字绳

【运用方式】4人摇两条绳,两人一组,组成“十”字交叉图案,两组同时按顺时针或逆时针方向摇绳,跳绳人跑入交叉点做连续并脚跳。

【运用时机】掌握长绳的正摇、反摇和进出绳方法后,尝试练习长绳组合的多种花样。



（二）常见问题与解决方法

花样跳绳多人绳技战术运用常见问题与解决方法可参考表 2-3-3。

表 2-3-3 花样跳绳多人绳技战术运用常见问题与解决方法

动作内容	常见问题	解决方法
彩虹飘飘	长绳带短绳不能连跳	利用节拍器进行练习，使跳绳人起跳节奏与摇长绳节奏统一
穿梭跳绳	进绳顺序易混乱	固定进绳顺序，甲队人先进绳，绳打地即启动；跳拉绳，分清进出绳顺序
十字绳阵	“绳阵”组合花样进出绳不能自如	分清正反摇绳、进出绳的时机；有效利用场地、器材、人数变化，合理安排

（三）学练赛活动

1. 模仿练习（★★）：多人绳的学习过程中，进行分组学习跑“8”字跳长绳、穿梭“8”字跳绳，无绳跑动路线及确定跑动进绳顺序、跳拉绳等模仿练习，让学生初步建立动作技术的概念，熟悉路线，分工合作，初步建立集体主义意识。

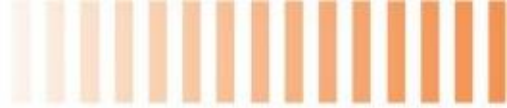
2. 旅行跳比赛（★★）：一长带一短，长绳中 2 人以上连续跳。短绳边跳边移动套另一跳长绳人，完成长绳中的一带一跳，完成套人用时短的队获胜。引导学生分工协作，目标引领，组织有序。

3. 跳绳传球练习（★★★）：两人摇绳，其他学生按规则依次跳绳。第一人持篮球跑入绳，跳 2~3 次，待下一人跑入后，第一人边跳边将球传给下一人，第一人完成传球后跑出，学生依次进行练习。活动可提高学生反应能力，培养合作精神。

4. “捕鱼”比赛（★★★★）：学生平均分成两队，每队 15~20 人，各队 4 人为一列，左右间隔一臂距离，前后间隔两臂距离。两名学生各持长绳一端，分别站在纵队两边扮演捕鱼人。比赛开始，捕鱼人持绳向前跑进，学生从排头起依次向上纵跳，越过脚下的绳，捕鱼人持绳折返时，练习者变成蹲撑，绳子由排尾从学生的头上扫过到达排头。绳第二次经排头脚下时，学生由蹲撑直接跃起，捕鱼人持绳跑向排尾。用时少的队为获胜队。培养学生超越自我、挑战自我的勇气，形成集体主义意识。

5. 交互绳内跳短绳练习（★★★★★）：学生 6~8 人一组，两摇绳人向里摇交互绳。跳绳人在摇转的远端绳着地瞬间立即跑入，跳起一次或几次，在跳的同时将短绳打开，以交互绳的节奏进行单摇、单摇编花、双摇等跳法。鼓励学生探索创新，勤学苦练，加强合作沟通交流。

6. 跳三角绳练习（★★★★★）：3 名学生站成三角形，同时向内（向外）摇动绳子。学生分成 3 组，分别站在三角绳的周围或绳中，根据摇绳的方向选择进入三角绳起跳的时机。进行多种摇绳、跳法的尝试，激发学生善思创新的意思。



7. 闯关比赛 (★★★★): 学生平均分成4个组, 其中两组守关, 另两组闯关, 守关者每两人摇一根长绳, 共五关。游戏开始, 各关按同方向摇绳, 闯关者开始攻关, 攻关者采用跳跃方法跳过绳子, 安全通过五关者得1分。闯关者若触绳则退出游戏, 以得分多的队为获胜队。培养学生团结互助, 胜不骄、败不馁、不服输的精神。

8. 闯方阵比赛 (★★★★): 8名摇绳学生都摇正绳, 跳绳人沿顺时针方向轮流进绳跳绳, 在每条绳上跳1~3次后跑出, 依次跳完方形4组绳。每组第二名学生再跑上跳完4组绳跑出。以此法依次进行。也可增加游戏难度, 如第一关跳“8”字跳; 第二关长绳里跳短绳, 可单摇、编花、双摇跳; 第三关交互绳跳; 第四关交互绳里短绳跳, 一带一跳。过一关得10分, 以得分多的队为获胜队。增强学生的团队意识, 凝聚集体主义精神。

9. “燕子双飞”比赛 (★★★★): 学生分成甲、乙两队, 每队10~12人, 各成一路纵队, 分别站在摇绳人的同侧两端。摇绳开始后, 甲乙两队第一名学生同时进绳, 跳起空中交叉换位后出绳, 依次进行。在2分钟里, 看哪组学生跳得多。培养学生团队合作、拼搏进取、追求卓越、乐观积极的态度。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

彩虹飘飘(长绳带短绳)适合各个水平学习, 水平二在学习和掌握跑“8”字跳长绳后学习长绳带短绳, 建议安排1~2课时。水平三学习穿梭跳绳, 学生可以尝试交互绳, 建议安排1~2课时。水平四可以摆成各种绳阵, 如三角形、四边形、波浪绳等, 教学时可以与长绳其他练习同步进行, 建议安排1~2课时。

2. 技战术运用建议

根据学生的身心特点和实际水平先练摇绳, 再练习上、出绳, 最后再做附加动作的跳, 如蹲跳、立卧撑跳等。营造公平、公正的课堂氛围, 为跳绳运动注入新的活力。可让学生自由创编不同的花样跳法, 充分调动练习的积极性和创造性, 欣赏和享受花样跳绳带来的乐趣。

3. 课外作业建议

根据多人绳技战术特点和学练要求, 建议学生与同伴或家长共同练习多人绳, 并能带动社区开展丰富多彩的花样跳绳活动, 提高人际交往的能力。

4. 素养培育建议

多人绳技战术的学练需要团结合作, 教师要抓住这一学习契机, 正确引导学生学习如何在学练赛中相互配合, 取长补短, 出现失误不要互相埋怨, 培养学生的集体主义精神。



第四节

花样跳绳的专项体能

花样跳绳专项体能练习一般以综合体能练习为主，重点介绍反应能力 + 爆发力 + 肌肉力量、灵敏性 + 协调性 + 反应能力、心肺耐力 + 肌肉耐力 + 肌肉力量三类组合体能 9 个练习方法，以及盲中取胜、个人全能、带绳跑捉人等 29 个学练赛的方法，以丰富花样跳绳练习方法，并在学练赛过程中增强学生各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力，使身体各部位得到较为全面的锻炼，不断提高技术水平，培养学生勇敢顽强等意志品质。花样跳绳专项的学练不能脱离项目的实际教学情境。

一、反应能力 + 爆发力 + 肌肉力量组合体能

（一）练习方法与要点

1. 分秒必争

【练习方法】听信号，连续做 10~20 次立卧撑，用时最少的人获胜。

【练习要点】先分解练习，掌握动作过程，规范练习动作。

【次数组数】练习 10~20 次为一组，每轮练习 2~3 组。

2. 极速跳绳

【练习方法】用极速或接近极速完成每一次跳绳，尽量缩短完成动作的时间。

【练习要点】以最快的速度跳绳，一旦动作变形，停止练习。

【次数组数】练习 20~30 次为一组，每轮练习 3~5 组。

▶ 3. 双摇组合

【练习方法】用游戏的方式进行双摇组合跳，如直飞、扯花、快花、凤花、龙花等五个动作的任意两个及以上组合。

【练习要点】完成直飞、扯花、快花、凤花、龙花等双摇动作后，应用组合。

直飞：跳起一次脚落地之前，绳直摇过身体两圈。

扯花：跳起一次脚落地前，先做一个两手臂交叉编花动作，再做一个直摇动作。

快花：跳起一次脚落地前，先做一个直摇，然后再做一个两手交叉编花动作。

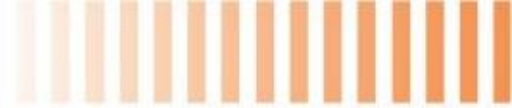
凤花：跳起一次，脚落地前两手臂在体前交叉编花摇两圈。

龙花：跳起一次，脚落地前做一个两手臂交叉编花动作，然后两手臂上下换位再做一个两手臂交叉编花动作。

【次数组数】完成 2 个及以上动作组合，每轮练习 2~3 组。

（二）学练赛活动

1. 模仿练习（★★）：在发展反应能力、爆发力体能的学习过程中，听信号进行



快速小步跑、与绳梯结合快速抬脚的模仿练习，快慢节奏等交替练习。引发学生思考，自我突破，保持积极的交流和沟通。

2. 看谁跳得准 (★★): 学生根据信号 (口令或击掌)，跳绳速度由快到慢或由慢到快，快慢结合，变换不同的节奏，不失误、节奏准确的人获胜。使学生更加自律，能够表现出很好的认同感、规则意识。

3. 速度跳绳练习 (★★): 用最快的速度跳 5 秒、10 秒、20 秒单摇和双摇跳绳计数，提高起绳反应速度。逐步提高要求，合理安排组数和次数，促进身体全面协调发展。以目标为引领，培养学生永不放弃、不断挑战自我的品质。

4. 30 秒单摇跳比赛 (★★): 在 30 秒内完成尽可能多的单摇跳。比赛成绩按最后有效次数确定，次数多者名次列前。通过不同角色的体验，培养学生的责任意识。

5. 组合练习 (★★★): 进行各种原地、行进的跑与跳的组合练习，提高连续快速跳绳的能力。如快速立卧撑 5~10 秒 + 原地半高抬腿跑 30~50 次 + 快速原地小步跑 5~10 秒。通过不断变换组合的方式，培养学生创新的意思。

6. 盲中取胜抽签赛 (★★★): 学生平均分成两个组，每组派一人抽签，完成小的花样套路，如抽签完成快花 + 凤花，另一组也选派一人抽签完成小套路。以完成套路多者为胜。体验花样跳绳成功和进步的乐趣，激发学生斗志，培养学生勤学苦练的优良品质。

7. 两人一组，听音乐跳绳练习 (★★★★): 用音乐控制节奏，进行 1 分钟单摇、双摇、小的花样跳绳组合，逐渐提高跳绳节奏的稳定性。让学生轻松地学习花样跳绳。

8. 小组对抗赛 (★★★★): 学生平均分成人数相等的甲乙两队，甲队一人跳一种双摇组合动作，乙队完成后再跳另一种双摇组合动作，甲队完成乙队组合后再跳新组合，依次进行。各自完成得 1 分，反之不得分，以得分多者为获胜队。培养学生遵守规则、尊重裁判的体育道德。

9. 最佳搭档赛 (★★★★): 自选搭档，搭配音乐，两人一起进行同步单摇、同步双摇套路跳。通过展示，评选最佳搭档。鼓励学生合作，并逐渐领悟团结的力量。

二、灵敏性 + 协调性 + 反应能力组合体能

(一) 练习方法与要点

1. 两人快闪

【练习方法】 两人将绳子系于腰间，绳柄在身后。利用躲、闪摆脱对方并用手触碰对方的绳柄。

【练习要点】 两人通过追逐、躲闪来不断改变跑动的方向。既可单独练习，也可采用游戏和比赛的形式。

【次数组数】 练习 30 秒~60 秒为一组，每轮练习 2~3 组。



2. 绳子抛接

【练习方法】以右手握绳为例。右手握一绳柄，另一绳柄放于体前地面，右手上提用力拉动绳体，带动另一绳柄，使绳柄运行至体前时，左手顺势接住绳柄。

【练习要点】拉绳时用前臂带动手腕抖动发力，接绳时绳柄距眼前 20~30 厘米处接绳。

【次数组数】练习 30 秒~60 秒为一组，每轮练习 3~5 组。

3. 单双接龙

【练习方法】跳 10 次单摇后再连续跳 10 个双摇。

【练习要点】变换自如，速度逐步加快。

【次数组数】练习 20~30 次为一组，每轮练习 2~3 组。

(二) 学练赛活动

1. 模仿练习(★★): 在发展灵敏性、协调性等体能的学习过程中，多进行一些综合模仿练习，充分发挥绳子的多种功能，通过摆、抛、摇、绕，练习手腕的灵活性、身体的灵敏性和协调性，为学习较高难度的花样跳法打下基础，提高学生的观察力。

2. 踢摆腿练习(★★): 绳子两折，双手握绳柄上举，踢腿时手放下，将绳置于两腿间，再次踢腿，绳出两腿间后双手上举。在练习中，能够培养学生随机应变的能力，促进注意力和思维的发展。

3. “百变蛇”游戏赛(★★): 绳子两折，一手握住绳柄，利用手腕的力量使其转动，似蛇游动，以练习花样多、变换灵活者为胜。玩学结合，吸引学生参与运动。

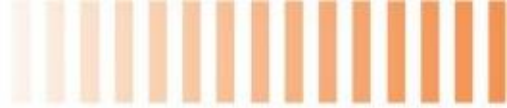
4. 抛接绳捆比稳比赛(★★): 原地四折绳(绳捆)抛接绳，以一次抛接击掌次数多者为胜。一绳多玩，抛接跳结合，引导学生多角度思考问题，培养解决问题的能力。

5. 前后转身跳练习(★★★): 学生原地前摇跳绳，后转身时，向左侧摇绳，在绳子向左侧打地的同时，身体向左侧转体 180 度完成转身动作的练习，随后两手打开，成后摇跳动作。引导学生换位思考，主动求变，逐步适应不同的练习方式。

6. 带绳跑捉人赛(★★★): 学生分成两组，一组跳绳跑，另一组跳绳追，被追到的学生站到场外，直至最后一名学生被追到为止。两组互换角色。培养学生耐挫抗压、尊重他人、团结友爱的精神。

7. 4 人接力赛(★★★): 学生 4 人一组，每组成一列纵队站立，每人依次跳 10 次单摇和 10 次双摇，先完成的小组获胜。培养学生团结合作、努力拼搏的精神。

8. 放绳+接绳+跳绳练习(★★★★): ① 右手握绳柄，另一绳柄放于体前地面，绳体拉直，右手抖腕上提拉绳。② 右手握绳柄，另一绳柄放于体前地面，绳体拉直，右手抖腕上提拉绳后接绳。③ 右手握绳柄，另一绳柄前抛，右手抖腕上提绳体拉



直,左手接绳。④前摇跳抛接绳,绳子通过脚下后,将其抛至体前,向上提并拉直绳体,接绳。通过分解练习的进阶,培养学生主动思考、积极进取的意识。

9. 立卧撑跳绳练习 (★★★★):从直立姿态下蹲成双脚并拢的蹲姿,再由蹲姿变成双手持绳撑地,同时双脚向后伸直的俯撑姿态,最后从俯撑姿态再经过蹲姿还原成直立姿态并跳过绳的练习。鼓励学生行动坚决,不断超越自我,获得美好的运动体验。

10. 组合创编挑战赛 (★★★★):分组配乐创编花样跳绳组合动作,个人尝试多种单摇动作和多种双摇动作的花样组合,以动作难度、创意编排、完成质量作为评分标准,分数多者为获胜队。激发学生的学练兴趣。

11. 花样无限表演赛 (★★★★):2~6人一组,2人同步或多人同步配乐完成花样跳绳固定小套路,以失误次数、表现力、创意编排、完成质量作为评分标准,分数多者为获胜队。引导学生沟通协作,开拓创编,培养自信心。

三、心肺耐力 + 肌肉耐力 + 肌肉力量组合体能

(一) 练习方法与要点

1. 拉马车跑

【练习方法】后面人两折绳套在前面人腰间,前后5~8人“乘”马车,围绕操场跑走交替,练习中保持队形完整。

【练习要点】运用跳绳,调动学生练习的积极性;根据学生的实际,调节跑的距离,控制跑的速度,区别对待,循序渐进。

【次数组数】练习1~2次为一组,每轮练习2~3组。

▶ 2. 编花组合

【练习方法】以编花跳方式进行跳绳练习。如并脚编花跳、单脚编花跳、两脚交换编花跳、侧甩编花、背后编花、胯下编花、凤花、扯花、龙花等进行组合。

【练习要点】控制节奏,规范正确的动作。

【次数组数】练习30~50次为一组,每轮练习2~3组。

3. 万众齐心

【练习方法】2人摇绳,跳绳人成一路纵队,面向摇绳人站立。当绳摇起将要着地时,跳绳人原地并脚跳起,使绳子从两脚下摇过,连续跳1~3分钟。

【练习要点】起跳时机和跳起的节奏,摇绳人与跳绳人默契配合。

【次数组数】练习20~30次为一组,每轮练习2~3组。

(二) 学练赛活动

1. 定数练习 (★★):在肌肉耐力和肌肉力量的学练过程中,跳绳人连续跳绳若干次,未完成指标前只要失误,就从0次数起。可在定数跳绳的基础上,与球类等活



动相结合，提高学生的耐力水平，增加练习的自信心，表现出不怕苦、不怕累的意志品质。

2. 听音乐跳绳练习 (★★): 听音乐节奏进行 1 分钟跳绳练习，并能在此基础上稳定地完成多种编花跳绳的组合，与其他跳法相搭配，并形成带有自我特点的花样跳绳套路，有兴趣、有能力的学生继续练习花样跳绳，获得更多的专项知识和技能。

3. 30 秒正摇编花跳计数比赛 (★★): 分成人数相等的 4 个组，两组正摇编花跳，另外两组计数。教师介绍 30 秒编花单摇跳计数方法：两脚离地腾空时，两手在体前交叉摇绳，绳过头、过脚一周记跳 1 次。失误均不计数，但需要记下失误的次数。以跳得多、失误次数少者为胜。分工合作，主动与他人交流，遵守规则，共同完成比赛。

4. 开火车练习 (★★★): 将学生分成纵队站于起跑线后，每组学生手握两条长绳，两人距离约一臂。练习开始后，各组学生快速协同走（同步跳）向终点，练习时手不能松开绳子，培养集体主义精神。

5. 2 分钟跳绳比赛 (★★★★): 在 2 分钟内完成尽可能多的跳绳（单摇跳、双摇跳、万众齐心跳），以跳得多者为胜。感受体育精神，培养学生坚持不懈的意志。

6. 个人花样套路赛 (★★★★): 在 1 分钟~1 分 30 秒的时间内，按照花样跳绳运动的基本规律，合理运用身体姿势的变化或人绳之间的配合，将个人绳技术动作，如基本跳法、编花跳法、多摇跳法等动作组合在一起，配以合适的音乐，展示个人绳项目的技巧性和艺术性。根据个人动作难度、创意编排和完成质量评判名次，培养学生遵守规则、乐观自信、敢于展示的品质。

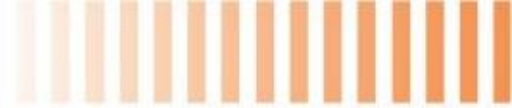
7. 两人同步花样赛 (★★★★★): 在 1 分钟内，按照花样跳绳运动的基本规律，合理运用身体姿势的变化或人绳之间的配合，两人一起将各种个人绳技术，如基本跳法、编花跳法、多摇跳法等动作组合在一起，配以合适的音乐，展示两人同步花样项目的技巧性和艺术性。根据动作难度、创意编排和完成质量评判名次。培养学生的配合能力与团队精神，学会正确面对失败，增强不良情绪的自我调控能力。

8. 个人全能比赛 (★★★★★): 掌握几个花样跳绳动作技术后，可以采用个人单一花样跳绳、竞速跳绳、花样套路组合跳绳等接龙形式比赛，各项比赛分别计算得分，以得分多者为胜。培养学生的大局观，提高审美意识。

四、教学建议

（一）水平与课时建议

水平二为基础阶段，建议在学习和掌握并脚跳绳的基础上，提高跳绳速度，增加跳绳时间，进一步提高花样跳绳的水平，建议安排 2 课时。水平三则安排有层次的内容，如重点完成双摇进阶，建议安排 1~2 课时。水平四以配乐练习、多种技术组合、多人



跳绳的形式发展肌肉耐力素质，建议安排1~2课时。

（二）体能运用建议

采用多种多样的练习，全面提高体能水平。在花样跳绳教学时，根据花样跳绳项目的需要采用相应的专项性体能练习，如利用双摇组合，发展学生的弹跳力和爆发力。一般反应速度、灵敏性、协调性练习安排在课的前半部分，如极速跳绳、两人快闪、单双接龙等；心肺耐力安排在课的后半部分，如万众齐心。要经常变换练习内容和方式，如减慢动作速度、加快动作速度、变换绳具等，让学生有不同的用力感觉，提高花样跳绳的积极性及应变能力，以养成良好的学习习惯和运动习惯。

（三）课外作业建议

根据跳绳的技术特点和学练要求，居家练习花样跳绳时，建议学生与同伴或家长在比谁跳得多、比谁跳得快的基础上，共同制订1~4周的跳绳计划。上网观看有关花样跳绳比赛的活动，了解花样跳绳比赛的规则与竞赛的组织，学习新的花样跳法，并通过调整练习时间、组数等，探究绳子的不同玩法。不断提高协调性、爆发力、心肺耐力、肌肉力量等体能水平，能够参加学校、社区组织的丰富多彩的花样跳绳活动。

（四）素养培育建议

反应速度、爆发力、肌肉力量和灵敏性要求在重复一个跳绳动作时，尽量缩短时间，以最快的速度完成相关花样跳绳动作，在不破坏正确技术的前提下进行。应用快速跳练速度，组合跳练灵敏性，通过不同速度、不同节奏、不同组合，使跳绳灵活有趣，提高学生的综合体能，积极面对挫折和失败，保持良好的心态，培养学生不怕困难、拼搏到底的精神。

第五节 花样跳绳的展示或比赛

花样跳绳的展示或比赛包括比赛课、游戏节与小赛季等多种形式。下面重点介绍花样跳绳比赛课、花样跳绳游戏节、花样跳绳小赛季的设计，帮助学生了解花样跳绳的组织工作、比赛种类和内容，掌握花样跳绳比赛组织方法与步骤，检验学生学习效果；使学生能够交流绳技、开阔视野，达到相互学习、相互促进、增进友谊和共同提高的目的。



一、花样跳绳比赛课

(一) 比赛主题

花样跳绳等时轮换挑战赛。

(二) 学习目标

1. 能参加 3 个及以上花样跳绳动作的比赛，在提高跳绳速度的基础上，运用 5 个以上动作组合，全组在音乐的伴奏下完成花样跳绳的展示，并能在比赛中正确运用技术组合，动作流畅。

2. 在比赛中，能始终保持良好的身体姿态与安全的跳绳距离，遇到失误或缠绕时能冷静且快速调整，继续参加比赛。

3. 遵守比赛规则，具有良好的赛风，能表现出克服困难的意志、共同进步的愿望，以及正确的胜负观。

(三) 比赛内容

1. 30 秒速度挑战赛

【方法与规则】30 秒内，完成尽可能多的单摇跳绳，累计 6 人数量为全组成绩。

2. 一带一单摇跳

【方法与规则】1 分钟内，两人尽可能多地完成一带一单摇跳，累计 3 对数量为全组成绩。

3. 四人同步花样挑战赛

【方法与规则】4 人一组，利用所学花样跳绳的基本动作，1 分钟内按照花样跳绳的基本规律，合理运用身体姿势的变化或人绳之间的配合，凭借想象力和创意将个人绳技术动作组合在一起，配以合适的音乐，展示 4 人同步花样跳绳的技巧。根据动作难度、创意编排和完成质量，由师生组成的评委团进行评分，根据得分确定该项成绩。

4. 六人花样跳绳接力比赛

(1) 方法：在 3 分钟内，6 名学生按照先后顺序依次完成 30 秒接力跳绳，第一轮两名学生跳单摇，第二轮两名学生都跳单编，第三轮两名学生跳双摇。

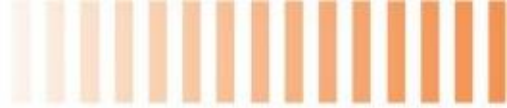
(2) 比赛规则与裁判方法

① 第一个轮次两名学生必须使用单摇跳，第二个轮次两名学生必须使用单编跳，第三个轮次两名学生必须使用双摇跳。

② 裁判口令：裁判员准备—运动员准备—预备—跳—10—20—换—10—20—换……停。

③ 在“换”口令下达后，前一位运动员必须停止跳跃，后一位运动员开始跳绳，否则为转换犯规，从总成绩中扣除 5 次。

④ 失误不扣分，失误次数将被记录。



⑤ 累计成功跳绳次数。

（四）组织与实施

1. 本节课采用等时轮换的比赛方式：学生分成 6~8 人一组，每组选派一名组长。
2. 听指挥统一进行项目轮换，每轮比赛约为 4 分钟，共比赛两轮，计算总成绩。
3. 本次比赛设置裁判长、裁判员，根据规则相互记录成绩，做到公平公正、诚实守信。

（五）教学建议

1. 选择好绳具进行比赛，比赛前充分了解比赛的规则、计分方法。
2. 建议赛前对学情进行分析，合理分组，相互竞争，使比赛能够较顺利地开展。
3. 在赛前应做好充分准备，做准备活动，选好各组的配乐，培养学生的应变能力和审美能力。
4. 根据项目需要，比赛场地设置醒目标志或明确标出比赛区域，注意练习和比赛的安全。

二、花样跳绳游戏节

（一）活动主题

跳出精彩，活力未来。

（二）活动目标

1. 体验校园花样跳绳节日的氛围，参与其中 2 个以上项目，重点发展肌肉力量、协调性、心肺耐力等素质；在小组展示与比赛中，能够欣赏小组展示成果，并给予对手鼓励与肯定。
2. 在展示与比赛中，积极参与花样跳绳学习的全过程，尝试利用多学科知识解决实际问题，提高综合运用能力，激发班集体的自豪感和自信心。
3. 尝试通过团队的配合，深入地交流分析问题，以积极的心态投入展示与比赛中。相互协作，坦然面对成功与失败，以体育人，促进身心和谐发展。

（三）活动内容

1. 跳绳体验

体验多种跳绳，如棉线绳、塑料绳、钢丝绳、珠节绳和智能绳，学习多个领域的有关知识。运用智能绳，能够自动显示记录的跳绳次数、时长和卡路里消耗等数据。了解跳绳时心率的变化情况，调整自己的身心状态。

2. 花式编绳

以用绳子编织中国结为主要形式，展示绳子的编织技巧，创新设计，厚植爱国主义情怀，传承中国传统文化。



3. 花样跳绳操

以校园流行歌曲、《全国跳绳大众等级锻炼标准（花样跳绳）》一级动作为基础，融入街舞、武术、舞蹈等时尚元素，编排出花样跳绳的绳操，开展训练，活动现场展示。

4. 三人四足（亲子活动）

3人一组，用绳将相邻2人靠近的两腿绑起来，3人一起由慢到快向前行进，绕过前边的标志物后返回，以先到达终点为胜。

5. 闯五关

按音乐节奏进行1分钟跳绳。音乐节奏分为120次/分钟、140次/分钟、160次/分钟、180次/分钟、200次/分钟，共五关。跟跳音乐节奏且跳绳不失误，过一关即可领取小奖品。

6. 花样跳绳王者赛

根据学生实际水平，设置30秒单摇、单编、双摇、1分钟一带一单摇、1分钟一带一双摇、3分钟单摇等挑战项目，单次完成数量最多者为该项目的王者。

7. 双摇套路挑战赛

选择双摇跳绳达人，以高难度的双摇跳绳技术为依托，编排6~8个动作的组合，加强训练，现场展示高超的花样跳绳技艺。

8. 集体成龙

以小组为单位参加游戏，每个小组不少于6人。两人摇绳，多人“8”字跳长绳。游戏时间根据游戏人员的水平和年级而定，可分为1分钟、2分钟、3分钟三个时间段，跳绳次数超过规定次数即可领取小奖品或奖状，规定次数可设定为1分钟80次、2分钟150次、3分钟200次等。

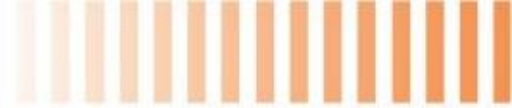
（四）活动组织与实施

第一阶段：宣传发动

1. 制定游戏节策划方案。明确本届花样跳绳游戏节的活动主题、目的任务、活动内容、时间地点和活动要求、注意事项，提前下发到班级。
2. 成立游戏节组织机构，明确分工，指导游戏节工作的顺利进行。
3. 培训裁判员。明确裁判长、计时员、记录员、宣传员、检查员等岗位职责，公平、公正、公开地执裁，完成各项游戏任务。
4. 开幕式。年级花样跳绳集体展示。
5. 视频制作软件介绍。

第二阶段：组织实施

1. 开幕式：“校园彩虹”集体花样跳绳展示。



2. 项目组按照游戏节策划方案组织完成各项游戏和比赛。
3. 活动保障组、裁判组、志愿者团队、新闻团队分别按照职责做好相应工作。
4. 体育教师整体协调调度，保证游戏活动的安全有序进行。

第三阶段：总结表彰

1. 评选优秀项目、优秀组织、优秀创意、最佳才艺、跳绳王者、最佳家庭和优胜集体。
2. 总结活动的教育意义，做好花样跳绳运动的宣传推广工作。

（五）教学建议

1. 以跨学科的视角，因地制宜地开展校园花样跳绳游戏节活动，引导学生参与策划，亲身体验，注重知行合一，手脑并用，了解花样跳绳文化，促进校园文化健康发展。
2. 营造校园花样跳绳氛围。通过小广播、小黑板、板报等多种方式，宣传花样跳绳的作用；设计有中华民族特点的花样跳绳服装等，激发学生参与的欲望，促进学生全面发展，健康成长。
3. 可适当连续安排3~4课时，设置“亲子赛”“最佳搭档”等环节，以游戏节为契机，带动学校周边社区的运动热潮，大力推动花样跳绳运动发展。
4. 采用线上线下混合式教学、评价方式，打破时间、空间、环境的限制，使“学、练、赛、评”有机融合，利用互联网的优势，拓展课堂空间，学习花样跳绳技术，提升学生学习效率。

三、花样跳绳小赛季

（一）活动主题

一绳在手，青春迸发。

（二）活动目标

1. 带动校园花样跳绳比赛的开展，学习与认识花样跳绳，提高班集体的凝聚力。
2. 参与花样跳绳比赛的全过程，尝试多种角色分工，承担相应职责任务，培养学生终身体育的意识。
3. 通过比赛，提升学生的合作、竞争意识和集体荣誉感，营造花样跳绳的校园文化。

（三）活动内容

1. 达人赛

- （1）速度挑战赛：30秒单摇跳、30秒双摇跳等。
- （2）耐力挑战赛：1分钟双摇跳、3分钟单摇跳等。



(3) 个人花样表演赛：在 1 分钟左右的时间里，按照花样跳绳运动的基本规律，合理运用身体姿势的变化或人绳之间的配合，凭借个人创意将各种个人绳技术动作组合在一起，并配以合适的音乐，以展示个人花样跳绳的技艺。

2. 团体赛

(1) 4×30 秒单双摇接力：在 2 分钟内，4 名学生按照先后顺序依次完成 30 秒接力跳绳，前两名学生跳单摇，后两名学生跳双摇。

(2) 两人同步跳：两人两绳自行创编花样跳绳套路，合理运用身体姿势的变化或人绳之间的配合，将各种个人绳技术动作组合在一起，动作同步，配以合适的音乐，展示个人花样跳绳的技艺。

(3) 万众齐心跳：2 人摇绳，10 人成一路纵队。当绳摇起将要着地时，跳绳人原地并脚跳起，使绳子从两脚下摇过，连续跳 3 分钟，跳绳次数最多的队伍获胜。

(4) 交互绳花样：在 1 分钟左右的时间按照跳绳运动的基本规律，合理运用身体姿势的变化或人绳之间的配合，凭借选手的想象力和创意将各种交互绳技术动作组合在一起，配合合适的音乐，全面展示交互绳项目的技艺。

(5) 4×30 秒交互绳速度接力：在 2 分钟内，3 名学生按照先后顺序轮流摇跳交互绳，依次以每人 30 秒接力的形式在交互绳中完成尽可能多的双脚交换跳。

3. 团体表演赛

在 5 分钟内，5~20 名学生通过多样化的表现形式，全面展示花样跳绳个人绳、两人绳、多人绳的技术，富有观赏性、创意性。根据动作难度、创意编排和表演娱乐等方面减去失误扣除的分数，计算总分，以得分多者为胜队。

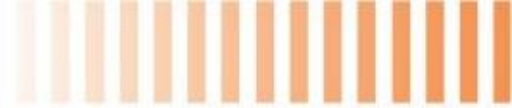
(四) 活动组织与实施

第一阶段：宣传发动

1. 制定小赛季策划方案。明确本届花样跳绳比赛的活动主题、目的任务、活动内容、时间地点和活动要求、注意事项，提前下发到班级。
2. 向学校上交本次活动的策划书及相应资料。
3. 由各班体育委员报名，具体参赛人数根据比赛需求确定。
4. 联系裁判员，购买比赛绳具和计时器等。
5. 确定比赛时间。

第二阶段：组织实施

1. 比赛分为预赛、决赛两个阶段。
2. 通过预赛，由本班各单项前三名的学生参加决赛。
3. 开幕式：集体绳操——集体花样跳绳展示。
4. 项目组按照比赛策划方案组织完成各项比赛。



5. 各个组分别按照职责做好相应工作。
6. 总裁判长整体协调调度，保证比赛活动安全有序地进行。

第三阶段：总结表彰

1. 评选优秀组织、最佳团队、优胜个人、最佳搭档和优胜集体。
2. 总结活动的教育意义，做好花样跳绳运动的宣传推广工作。

（五）教学建议

1. 在花样跳绳小赛季的实施过程中，要落实“立德树人”的根本任务，挖掘花样跳绳育人的新思路，加强五育融合的设计。开展以花样跳绳育人活动为主题的征文、绘画、讲故事、比赛等活动，可以利用当地的文化艺术节等契机，确立小组花样跳绳接力赛的次数，引导学生树立正确的价值观。

2. 借助花样跳绳小赛季设置“亲子赛”“破纪录”“个人展示”“综合表演”等多种比赛情境，让教师、学生和家長动起来，促进花样跳绳运动文化的传播，挖掘练习者的运动潜能，享受花样跳绳运动带来的快乐。

3. 在花样跳绳小赛季推广过程中，结合学生的身心发展特征、素质发展敏感期，建立花样跳绳的“学、练、赛、评”体系，构建家、校、社协同育人体系。如利用互联网+信息技术的优势，建立相应的微信群或利用现有的运动类程序软件，布置任务、上传相应的视频或照片，实现可视化技能的学练、专业化的数据分析、多元化的评价体系、模块化的任务清单、社区式的互动体验，充分发挥花样跳绳的育人功能，使学生养成终身锻炼的习惯。

第三章

轮滑教学内容

轮滑是新兴体育类运动中的时尚运动类项目，具有较强的时尚性和挑战性。中小学轮滑运动学习的重点是基础知识、基本技能、战术的学习及在比赛中的有效运用。在轮滑学习中，应根据不同阶段学生的学习能力、人数、场地器材等实际情况，合理安排教学内容，科学安排运动负荷，让学生在多种障碍、距离、组合情境中学练轮滑，充分调动学生的兴趣和学习积极性，精讲多练，引导学生自主学习，并重视实战和体能练习，做到“教会、勤练、常赛”，使学生循序渐进地掌握轮滑运动技能，在快乐中学习轮滑。通过本章节的学习，不仅让学生能够在轮滑的综合学练赛中运用所学的防守、突破、变速滑行等技战术，更能培养学生的自主创新、合作探究、勇于展示的能力，全面提升学生的综合素养。

第一节

轮滑的基础知识

轮滑的基础知识包括轮滑动作技术的基本原理、轮滑项目的分类、轮滑比赛及内容的分类和轮滑鞋分类，通过本节基础知识的学习，学生在了解轮滑运动的健身价值等基础知识的基础上，进一步体会和理解轮滑运动的相关知识和文化、基本方法、基本原理以及相关术语，并能够在教师的指导下应用到轮滑的学练赛中，激发学习兴趣，享受轮滑运动的快乐。

一、知识要点

（一）轮滑鞋分类

轮滑鞋的种类可分为：直排（单排）轮滑鞋、双排轮滑鞋；休闲轮滑鞋（软、硬



壳)、自由式轮滑鞋(硬壳)、速度轮滑鞋(碳纤维、玻璃纤维、皮质或革质)、轮滑球轮滑鞋、极限轮滑鞋(硬壳)。

(二) 轮滑项目分类

轮滑运动包括速度轮滑、花样轮滑、极限轮滑、自由式轮滑、轮滑阻拦、轮滑球、轮滑回转、轮滑速降、轮滑障碍、滑板和轮板车等。

(三) 速度轮滑比赛分类

速度轮滑是最能体现轮滑运动竞技性特征的项目。速度轮滑的比赛分为场地赛和公路赛两大类。其正式比赛项目包括100米、200米、500米、1000米、3000米、10000米和半程马拉松、马拉松。比赛类型包括个人计时赛、淘汰赛、接力赛、分站赛、追逐赛等。

(四) 轮滑内容分类

水平二至水平四的轮滑教学内容具体分类可参考表3-1-1。

表 3-1-1 水平二至水平四轮滑教学内容建议

分类	项目	水平二	水平三	水平四
滑行准备	穿脱轮滑鞋与佩戴护具	✓	✓	
	摔倒与保护	✓	✓	
蹬停技术	站立与行走	✓	✓	
	制动器刹停技术	✓	✓	✓
	八字刹停技术		✓	✓
	T字刹停技术		✓	✓
速度轮滑	单脚蹬接双脚支撑滑行	✓	✓	✓
	双脚交替蹬地滑行	✓	✓	✓
	直线滑行完整配合练习	✓	✓	✓
	弧线滑行		✓	✓
	交叉步滑行	✓	✓	✓
	弯道滑行完整配合练习		✓	✓



续表

分类	项目	水平二	水平三	水平四
花样轮滑	个人花滑		✓	✓
	双人花滑		✓	✓
	波浪绕标滑行		✓	✓
	正滑蛇形绕标滑行		✓	✓

（五）轮滑的主要动作术语

- 1. 标尺：标准蹲屈动作，要求弯腰、屈腿、手背后，目视前方。
- ▶ 2. 三点一线：以右脚为例，第一个轮子和右脚脚心在一条直线上，右膝、右脚脚尖、鼻子保持在一条直线上。
- ▶ 3. 移动重心：如重心原在左腿上，将重心移动到右腿上，做到“三点一线”。
- ▶ 4. 前画葫芦：前画葫芦是双脚呈外八字形，先向外推出后向内收拢，接着再向外分开呈外八字形。
- 5. 后画葫芦：后画葫芦是双脚呈内八字形向外推出，由内八字滑变为外八字向后滑。

（六）轮滑动作技术的基本原理

主要包括控制身体平衡、单脚支撑保持三点一线、控制轮子滑行、稳定重心、控轮能力。

（七）轮滑运动的竞赛规则与裁判法

轮滑竞赛规则是确保比赛公平、安全进行的准则。根据 2013 年版《速度轮滑竞赛规则和裁判通则》及世界轮滑联合会最新修改条款，学生要遵守以下一些基本的轮滑竞赛规则。

- 1. 比赛形式：轮滑项目通常分为个人赛和团体赛两种形式。个人赛是选手单独进行比赛，而团体赛则是由多人组成团队进行比赛。速度轮滑包括直道赛和曲线赛，而花样轮滑则包括花式绕桩、速度过桩等项目。
- 2. 比赛距离：轮滑项目的比赛距离不固定，根据不同的级别和赛事安排而定。通常有 100 米、200 米、500 米、1000 米等多个项目可供选手选择。
- 3. 比赛器材：参赛运动员需自备轮滑鞋和必要的护具，如头盔、护膝、护肘等。
- 4. 起跑规则：起跑通常采用站立式，发令员会使用发令枪或哨子发出起跑信号。起跑前，运动员应稳定站在起跑线后，等待发令。
- 5. 滑行规则：运动员在滑行过程中应保持直线滑行，除非轮滑鞋出现故障，否则



不得接受任何形式的帮助。

6. 技术要求：轮滑项目中，选手需要掌握一定的滑行技巧，如前进转弯、刹车等。在比赛中，选手需要根据赛道的形状和要求进行合理的技术运用，以获得更好的成绩。

7. 计时和计分：比赛起跑线和终点线都会有明显的标志，选手需要站在起跑线后，等待裁判的发令信号发出后开始比赛。比赛过程中，裁判会使用计时器记录选手的比赛时间。比赛结束时选手需要越过终点线，裁判会记录选手的成绩，包括起跑时间、完成时间以及是否完成规定的滑行距离。选手的成绩将根据完成比赛所用的时间来计算，时间越短，成绩越好。在团体赛中，团队成绩将由团队成员的个人成绩综合计算得出。

8. 裁判和执法：轮滑项目的比赛通常由一组裁判来监督和执法。裁判的职责包括确认选手的起跑和终点动作是否符合规定、计时、计分、处罚违规行为等。在比赛中，裁判的决定是最终的，选手需要遵守裁判的指令和判决。

(1) 犯规和处罚：在比赛中，选手需要遵守规则，不得使用任何违反比赛规定的行为或装备。如有违规行为，裁判有权给予警告、罚时或取消成绩等处罚。裁判员在比赛中发现场地上有影响比赛进程的突发情况，可采取中断比赛、终止比赛、重新比赛与取消比赛等措施，对于比赛中违反竞赛规则的运动员可给予相应警告、降低比赛名次、取消比赛资格的处罚，运动员如对判罚有异议，可以进行申诉与复议。

(2) 安全规定：为确保比赛安全，比赛场地应平整、光滑，无障碍物。运动员必须佩戴护具，尤其是头盔。

二、学练赛活动

(一) 轮滑术语“我做你猜”(★★)

在基本了解轮滑专业术语的情况下，教师可以示范动作，要求学生说出动作专业术语，如单腿支撑滑行、双腿交替滑行、单摆臂与双摆臂等，激发学生对轮滑运动的兴趣。

(二) 轮滑知识“我来讲”(★★★)

学生自己表述轮滑的基本技能，如站立与行走、蹬地与滑行、直道滑行与弯道滑行技术等。学生在勇于展示自己的同时，愿意与同学分享和交流自己的所思所想，提升学生学习轮滑运动的热情。

(三) 轮滑技战术“我来用”(★★★★)

学生在了解轮滑知识的基础上进行拓展，如在个人或多人滑行比赛中，通过摆动、蹬地等技术的有效运用，提高速度，保护自己；在熟练运用轮滑技术的基础上，进行单人、双人配合或多人的展示和比赛，通过合作探究，进一步熟练运用轮滑技战术，提高自己的探究能力。



（四）1 分钟轮滑术语“我做你猜”竞猜赛（★★）

学生两人一组，在 1 分钟内一人做动作，一人快速说出相应动作术语，正确数量多者获胜。小组比赛结束后，可在班级各组间再进行比拼，提升学生的知识运用能力和快速反应能力。

（五）轮滑知识竞赛（★★）

在班级内或班级间举行轮滑知识竞赛，可从轮滑的起源与发展、轮滑动作技术的基本原理、轮滑鞋分类、速度轮滑项目分类、轮滑比赛分类、轮滑内容分类、轮滑的主要动作术语等内容中进行选取和拓展，限定时间，快速竞赛，回答正确者获胜。培养学生的公平竞争意识与规则意识。

三、教学建议

（一）水平与课时建议

轮滑的基础知识可根据难易程度安排在水平二到水平四的内容中，但是不建议单独使用课时进行内容教学，应与基本技能、战术内容等融合学习，在学习基本技能内容时进行相关术语、动作要点的讲解，便于学生理解和记忆。

（二）知识运用建议

可在选择轮滑鞋或进行轮滑运动时，了解轮滑鞋及轮滑运动的发展变化，明确不同种类轮滑鞋的特点及适用的轮滑项目，熟悉不同形式轮滑比赛的特点，根据自身的实际情况选择适合的轮滑鞋，激发学生对轮滑运动的兴趣，积极参与轮滑运动。

（三）课外作业建议

可观看一场或多场不同轮滑项目的比赛视频，说出不同轮滑项目比赛中选手使用的轮滑鞋的种类和区别，用轮滑专业术语列举比赛中选手所用的基本技能，也可选择一个或多个技能进行客观描述，说出其在练习和比赛中的运用时机，增强学生对轮滑运动的了解和掌握。

（四）素养培育建议

通过图片、视频内容的学习以及分组竞猜和讨论比赛，加深学生对轮滑运动的了解，使他们能在观看轮滑比赛或进行轮滑活动时准确运用轮滑专业术语，明确轮滑动作技术的基本原理，提高学练兴趣，增强自信心，提高表达与交流的能力。



第二节 轮滑的基本技能

轮滑的基本技能主要包括蹬停、直线滑行、弯道滑行、花式滑行四个方面，其关键特征是蹬停与滑行的技巧、连贯性、速度，以及个人与小组的多维度进阶挑战，基本流程是学、练、变、赛。可在蹬停、直线、弯道、花式滑行的完整学习后，通过不同距离、多种障碍、不同速度的滑行进行变换和组合，进行不同方式的学练赛，进而掌握轮滑的核心技能，有效培养学生的核心素养。在实际教学过程中，还需要增加滑行准备等相关内容。轮滑基本技能体系及教学流程可参考图 3-2-1。

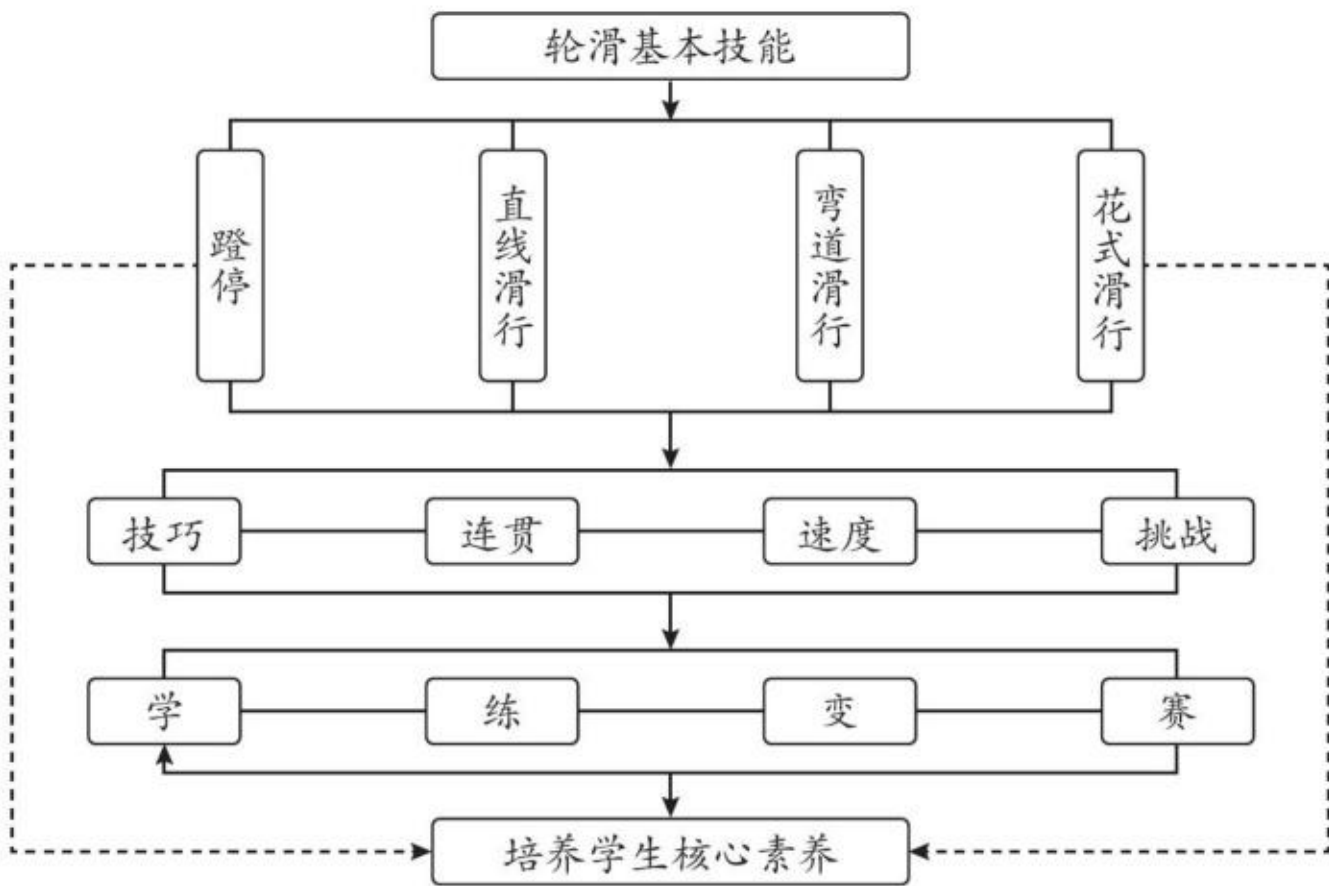


图 3-2-1 轮滑基本技能体系及教学流程

一、滑行准备

滑行准备活动是确保轮滑运动安全的前提，是轮滑初学者必须掌握的前期技能，主要包括穿脱轮滑鞋与佩戴护具、摔倒与保护、站立与行走等。

（一）动作方法与要点

1. 穿脱轮滑鞋与佩戴护具

【动作方法】将头盔、护肘、护膝、轮滑鞋、护手摆放整齐，依次进行穿戴，脱护具和轮滑鞋时顺序相反。

【动作要点】

（1）头盔的调整与佩戴：佩戴头盔时应注意将头盔的绑带调整至适合的长度，系上后，绑带应贴附脸部。一般头盔后面有调整头围的旋钮，调整到适合自己的头围，上下左右轻微晃动头时头盔不能出现明显位移。



(2) 护肘与护膝的调整与佩戴：佩戴护肘和护膝时注意区分大小，护肘略小、护膝略大，护肘与护膝均为宽大方朝上、略窄一方朝下，用手晃动护具时不能出现位移。

(3) 轮滑鞋的穿戴：一般的休闲轮滑鞋都会有1~3个扣带，分布在脚面或脚踝处。穿鞋时应先把轮滑鞋的扣带全部解开，鞋带解松，将轮滑鞋脚踝部位的开口尽量撑大，脚穿进去以后，脚在鞋内活动几下，确定没有不舒适的部位。

(4) 护手的佩戴：护手分为穿戴式和粘扣式两种，穿戴式大部分掌心位置比较宽大，粘扣式掌心位置有明显凸起。两种护手的大拇指位置均有独立开口，根据大拇指开口处区分左右护手，穿戴好后5个手指均可正常伸出。

2. 摔倒与保护

▶ (1) 正面摔倒（如图3-2-2至图3-2-4）

【动作方法】感觉重心不稳时迅速将双膝靠拢，双脚向外八字滑行，向前摔倒膝关节首先触地，借助摔倒惯性肘关节触地，手指张开上翘，手掌触地。



图 3-2-2



图 3-2-3



图 3-2-4

【动作要点】摔倒时迅速降低身体重心，膝关节、肘关节、手掌依次触地，抬头。

▶ (2) 侧面摔倒（如图3-2-5至图3-2-7）

【动作方法】向左侧或右侧摔倒时，迅速向一侧降低身体重心，膝关节向一侧触地，肘关节、手掌依次触地。



图 3-2-5



图 3-2-6



图 3-2-7

【动作要点】摔倒时迅速降低身体重心，膝关节、肘关节、手掌依次触地，身体放松，手指伸直上翘，抬头。

3. 站立

▶ (1) V字站立（如图3-2-8至图3-2-11）

【动作方法】双腿跪在地面上，向前伸出支撑腿约90度（左右腿都可作为支撑

腿), 双手扶支撑腿用力的同时支撑腿蹬地, 另一条腿迅速靠拢成 V 字站立。



图 3-2-8



图 3-2-9



图 3-2-10



图 3-2-11

【动作要点】蹬地有力, 起身后控制身体平衡, 迅速靠腿成 V 字站立。

(2) 双脚平行站立

【动作方法】双腿平行站立与肩同宽, 身体放松, 双腿微屈, 身体重心放在两腿中间。

【动作要点】身体放松, 双腿微屈, 重心放在两腿中间, 保持身体平衡。

4. 行走

(1) V 字行走 (如图 3-2-12 至图 3-2-15)

【动作方法】在 V 字站立的基础上向前行走, 两脚交替做上抬下落, 每一步都要保持双脚脚后跟迅速靠拢, 防止轮子转动。



图 3-2-12



图 3-2-13



图 3-2-14



图 3-2-15

【动作要点】交替向前行走时注意脚后跟迅速靠拢, 防止轮子转动。



(2) 八字行走

【动作方法】身体放松, 双腿微屈, 两脚呈外八字站立, 脚跟靠近但不要贴上, 之后两脚交替做上抬下落, 这时轮子开始转动, 身体向前移动。

【动作要点】上抬下落时保持身体平衡, 重心始终落在支撑腿上。

(二) 易犯错误与纠正方法

轮滑滑行准备的易犯错误与纠正方法可参考表 3-2-1。

表 3-2-1 轮滑滑行准备易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
穿戴护具	头盔反戴	找到头盔后面的调节器，辨别前后护具
	轮滑鞋左右脚穿反	一般休闲轮滑鞋都有制动器，有制动器的一只鞋为右脚鞋；如没有制动器，可根据轮滑鞋扣带辨别左右脚，扣带在轮滑鞋外侧
	护手反戴	察看拇指开口处是否可以正常穿戴，护掌是否在掌心位置，5 个手指是否可以正常伸出
摔倒与保护	摔倒时不能做到膝关节、肘关节、手掌依次接触地面	佩戴护具徒手摔倒练习，使学生习惯摔倒时膝、肘、掌依次触地，理解这种摔倒方式能减少摔倒时的冲击力
站立	支撑腿轮不正导致起身时向前或向侧面摔倒	利用瑜伽垫或草地等较软的地面进行练习，也可支撑腿蹬地，并腿分解练习，逐渐加快并腿速度，学生掌握熟练后在硬地面完整练习
	双脚平行站立时重心不稳，导致向前或向后滑动	在较软地面原地踏步练习、向前踏步行走、原地踏步转身、侧向行走等，逐渐熟练后可在硬地面尝试，提高学生控轮、掌握重心的能力
行走	上抬下落不敢抬腿	利用软地面反复做踏步、迈步练习，消除学生的恐惧心理

（三）学练赛活动

1. 穿脱护具练习（★★）：2 人一组，把所有护具打乱放在一起，迅速找出自己的护具，分别将护肘、护膝、护手分出左右，码放整齐，反复练习 2~3 次。提高辨别护具的能力，在练习中可能会出现拿错护具的情况，两人需要相互沟通、互相帮助。

2. 徒手摔倒练习（★★）：利用体操垫进行 3~5 次摔倒练习，要求膝关节、肘关节、手掌依次接触垫子。

3. 有护具摔倒练习（★★）：穿戴好护具后进行 3~5 次摔倒练习，要求膝关节、肘关节、手掌依次接触地面，手掌接触地面时手指伸直上翘，抬头。

4. 有鞋摔倒练习（★★）：做正面、侧面摔倒练习 3~5 次，要求膝关节、肘关节、手掌依次接触地面，手掌接触地面时手指伸直上翘，抬头，培养学生勇敢面对恐惧的品质。

5. V 字行走与八字行走（★★）：在 20~50 米的直线上，双人或多人拉手踏步行走，克服身体紧张，相互配合。

6. 穿戴比赛（★★）：将护具、轮滑鞋码放整齐，根据教师口令开始比赛，穿戴速度最快的学生获胜，并在全班展示。反复练习或比赛 3~5 次，提高学生穿戴护具与



穿鞋速度（穿脱时间控制在6分钟以内），根据学生学习情况调整练习次数。

7. 接力比赛（★★）：八字行走迎面接力，双人或多人八字行走接力。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

滑行准备是学习轮滑的必修课程，设置1~2课时。可以通过学练游戏增强学生兴趣，同时强调滑行准备内容学习的重要性，增强学生在学习轮滑中的自我保护意识，根据学生的掌握程度进行不同的滑行准备练习。

2. 技能运用建议

根据学生滑行准备技术的掌握情况，可分层设计不同的学习任务来降低学生的恐惧感与受伤的概率，如针对穿戴较慢者多按照步骤练习，巩固其技术。对穿戴熟练者可让其进行相互指导，提升练习兴趣，在技术熟练的基础上，继续进行穿戴护具和站立与行走中摔倒与保护的相关练习，如自我穿戴护具进行一定距离的行走练习等。

3. 课外作业建议

结合滑行准备的重要性与学练要求，建议学生在平整开阔的场地内练习滑行准备技术，可根据学生掌握的情况增加行走距离。学生在课外每天练习30分钟，随着技术逐渐熟练，可减少练习时间。

4. 素养培育建议

滑行准备对学生思想道德素质、体能素质、心理素质教育有着促进作用，教师要在滑行准备教学中注意发挥轮滑的育人作用，带动学生积极参与轮滑运动。同时促进轮滑文化在校园中的推广，充分发挥其推动素质教育的作用。

二、蹬停技术

（一）动作方法与要点

1. 双腿交替蹬接平行滑行

【动作方法】弯腰、屈膝、手背后（标尺）保持身体平衡，目视前方，一条腿向侧后方蹬出，侧蹬腿完成蹬地后迅速收回靠拢（侧蹬腿在滑行过程中起到提供动力的作用），双腿与肩同宽，进入平行滑行阶段，支撑平稳后，另一条腿向侧后方蹬出，完成蹬地后迅速收回靠拢，进入平行滑行。

【动作要点】体会侧蹬腿提供动力后平行滑行的动作要领，身体重心放在两腿中间，轮子和膝盖保持正、直。交替滑行注意收腿靠拢。

2. 制动器刹停

【动作方法】双脚平行向前滑行，双手扶住右腿膝盖，将右脚向前推出超过左脚，右脚抬起制动器在地面摩擦，逐渐加大下压力量直至完全停止。



【动作要点】右脚抬起制动器时，下压的力量不可太大，需逐渐下压发力，并且制动器一定要摆正。

3. 基础刹停技术

▶ (1) 八字刹停

【动作方法】双脚比肩稍宽，轮鞋变成内八字，双脚交替用轮子内侧前推，逐渐减速停止。

【动作要点】交替减速过程中，轮子始终内侧着地承接体重。

▶ (2) T字刹停

【动作方法】身体重心放在左腿上，保持腿直、轮正，右腿横向成丁字轻微下压前拖，逐渐加大下压力量到完全停止。

【动作要点】滑行腿保持腿直、轮正，制动腿逐渐下压发力。

(二) 易犯错误与纠正方法

轮滑蹬停技术的易犯错误与纠正方法可参考表 3-2-2。

表 3-2-2 轮滑蹬停技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
双腿交替蹬接平行滑行	轮子向内或向外倾斜（每名学生会因腿型不同，会造成轮子向内或向外倾斜）	根据学生向内或向外倾斜的情况，调整两腿间距，保证轮子直立，膝关节不内扣或外翻
制动器刹停	右脚抬起制动器时容易转圈	进行落地右脚抬起制动器练习，提醒学生动作要点“制动器摆正”，确保学生理解并掌握
八字刹停	速度过快，两腿同时内八，导致向前摔倒	学会控制速度，把握八字刹停时机，合理运用，刹停时，两脚交换支撑减速
T字刹停	减速过程中，身体重心不稳，导致刹停时发生旋转	前腿保持身体平衡，膝盖微屈，身体略微前倾

(三) 学练赛活动

1. 八字行走接平行滑行 (★★)：八字行走产生一定速度接平行滑行，看谁控制重心能力强，支撑能力好，滑行距离最远。

2. 牵引滑行练习 (★★)：两人一组，前面学生做八字行走练习，后面学生拉住前方学生衣角或扶腰，完成平行滑行。两人需要相互配合，共同完成练习，培养学生相互沟通、相互协作的能力。

3. 刹停练习 (★★)：平行滑行接八字刹停、直线滑行接八字刹停、快速直线滑行接T字减速接八字刹停。自主练习 5~10 分钟，学生需要克服心理恐惧，保持身体平衡。



4. 小推车 (★★): 两人一组, 前者平行站立, 重心降低, 双臂平行向前抬起, 保持蹲屈姿势, 后者利用八字行走推前面学生滑行。也可进行双人迎面接力赛或直线速度赛, 培养学生团结协作、相互配合的能力。

5. 刹停赛 (★★): 根据场地大小可设置 5~10 米的刹停区, 2~4 名学生一组同时出发, 滑行至刹停区时利用已学刹停技术进行刹停, 刹停距离最短者获胜, 可设置小组赛、半决赛、决赛。根据场地情况、人数合理安排。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

蹬停技术是轮滑运动的重要课程之一, 随着滑行速度不断加快, 掌握停止技术就显得尤为重要。教师需提醒学生提高安全滑行意识, 练好刹停技术才能保障安全滑行, 建议在水平二和水平三学习 2~3 课时。

2. 技能运用建议

在刹停练习中滑行速度不宜过快, 学生能够熟练掌握刹停要领后, 逐渐加快滑行速度再进行刹停练习。滑行速度过快时可以先利用 T 字刹停减速, 再用八字刹停制动。

3. 课外作业建议

建议学生在课外与其他学生进行蹬停技术讨论, 通过蹬停技术的分解练习, 巩固滑行技术, 启发学生的思维, 提高学生的创编能力, 促进学生沟通能力的发展。

4. 素养培育建议

可以利用蹬停技术提高学生的素养。在学练过程中培养学生的合作意识以及规则意识, 启发学生的思维, 体验成功的喜悦; 培养学生乐于比赛、勇于争先的体育精神; 培养学生乐于挑战、超越自我的品格。

三、直线滑行技术

(一) 动作方法与要点

1. 直线完整滑行

【动作方法】滑行时抬头目视前方, 上体前倾, 腿弯曲至手能触到膝关节为佳, 侧蹬腿蹬出前就要把身体重心落在支撑腿上, 侧蹬过程要持续发力, 蹬至膝关节伸直为止。与此同时, 侧蹬腿进入后引收腿阶段, 注意大腿发力带动小腿, 浮腿放松。当浮腿收至邻近支撑腿时, 身体重心开始逐渐向浮腿转移, 当浮腿落地时身体重心完全落在其上, 进入另一侧腿蹬地阶段。

【动作要点】蹬地腿用力蹬, 身体重心积极移动到支撑腿上, 浮腿向蹬地腿靠拢, 移动重心保持“三点一线”, 交替滑行注意收腿靠拢。

2. 直线滑行摆臂技术

【动作方法】摆臂时, 手放松握拳, 交替前后摆动, 前摆不要超过鼻子, 后摆借助



惯性向后自然摆动。摆臂小口诀：肩松、臂弓、靠近身体、用惯性。

【动作要点】滑行摆臂协调用力。

(二) 易犯错误与纠正方法

轮滑直线滑行技术易犯错误与纠正方法可参考表 3-2-3。

表 3-2-3 轮滑直线滑行技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
直线完整滑行	蹬地、收腿靠拢不协调	陆地模仿蹬地收腿练习，滑行移动重心收腿练习，单腿侧蹬收腿练习
	移动重心不到位	陆地模仿移动重心练习，滑行移动重心练习，滑行单腿支撑练习
直线滑行摆臂技术	摆臂不协调	陆地摆臂练习，摆臂时注意肩关节放松

(三) 学练赛活动

- 1. 模仿练习 (★★): 进行摆臂滑行练习，体会滑行与摆臂的协调配合。
- 2. 10 分钟长滑练习 (★★): 学生进行长滑练习 (配合摆臂)，滑行摆臂协调用力，移动重心保证“三点一线”。鼓励学生克服身体的疲劳感，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。
- 3. 滑行迎面接力赛 (★★): 学生平均分组，每组成一路纵队，两组间隔不少于 5 米，进行 20 米迎面接力比赛。培养学生积极参与、团结合作、勇于拼搏的精神。
- 4. 直线速度赛 (★★): 学生 4~6 人一组，直线滑行 30~50 米，最先抵达终点的学生获胜。根据学生人数可设置单人赛、小组赛。通过激烈竞争培养学生挑战自我、顽强拼搏的精神。
- 5. 绕杆接力赛 (★★): 学生 8~10 人一组，在 20~50 米的距离内设置 3~6 个标志杆 (杆间距 3~6 米)，学生依次绕杆折返，击掌或传递接力棒给下一位学生，下一位学生开始。小组学生全部完成滑行后，用时最短的小组获胜。培养学生正确的胜负观，以及勇于挑战、克服困难的意志品质。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

直线滑行适合所有水平，建议安排 2~3 课时。可通过比赛增强学生兴趣，同时应注意循序渐进，逐步提升学生直线滑行水平，可设置不同距离的直线滑行练习。

2. 技能运用建议

学生根据直线滑行技术掌握情况可分层设置不同难度的挑战任务，提升直线滑行



水平。针对滑行较慢的学生可让其多进行固定线路练习，巩固技术；针对滑行速度较快的学生，可设置速度挑战任务，提升兴趣。在技术熟练的基础上，可继续设置与弯道滑行、刹停技术相关的练习，如直线滑行接弯道滑行刹停练习等。

3. 课外作业建议

结合直线滑行技术特点与学练要求，建议学生选择在平整场地内练习直线滑行技术，可根据自己水平增加滑行距离、提高滑行速度。学生课外可每天练习 30 分钟，随着水平提升，逐渐减少练习时间。

4. 素养培育建议

通过完整直线滑行技术开展各种比赛，提高学生学习兴趣，在比赛中相互评价，找出不足，改进滑行动作。在学练活动中，教师应时刻提醒学生提高安全意识，在安排比赛时，根据学生学习情况和个人能力进行合理分组。在学练过程中注意培养学生认真学习、刻苦耐劳的优秀品质。通过设置大量游戏、比赛，增强学生的拼搏意识和敢于争先的体育精神。

四、弯道滑行技术

（一）动作方法与要点

1. 交叉腿蹬地滑行

【动作方法】右腿侧蹬，重心左移，然后右腿大腿带动小腿抬起，从左脚的上方交叉越过落地，两脚靠拢。稳定后，左腿向右侧蹬出至膝关节蹬直，左脚的外侧着地，右腿成为支撑腿向左侧倾倒。左腿大腿带动小腿，膝关节逐渐弯曲，向左侧回收，与此同时，右腿用力侧蹬把身体蹬向左侧。随即左腿落地成为支撑腿。

【动作要点】大腿带小腿，越过支撑腿；大腿带小腿，靠近支撑腿。

2. 弯道滑行摆臂技术

【动作方法】弯道滑行摆臂与直线滑行摆臂有所不同，向左侧弯道滑行时，右臂摆动较大，左臂摆动较小，配合交叉腿滑行，完成连贯协调的弯道滑行动作。

【动作要点】交叉腿滑行与摆臂协调用力。

（二）易犯错误与纠正方法

轮滑弯道滑行技术易犯错误与纠正方法可参考表 3-2-4。

表 3-2-4 轮滑弯道滑行技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
交叉腿蹬地 滑行	交叉时右腿越过左腿落地后，用轮子外侧支撑身体重心（反支撑）	利用牵引带，练习者与辅助者把训练带套在腰间，辅助者面向练习者，双手分别握住训练带两侧，给练习者一定的拉力，练习者右臂伸直，把训练带合到一起用右手握住，辅助者给予一定的拉力，练习者可大胆向左侧倾倒，模仿滑行时的倾倒角度，随即做出弯道交叉步动作
	双脚交叉后，左右脚滑行方向不一致	在滑行过程中应用力控制两脚的滑行方向，避免两脚相撞。如遇交叉时后轮横拖现象，可使左脚脚尖勾起，使两轮方向一致

（三）学练赛活动

► 1. 借助惯性滑行（★★）：学生进行弯道小圈滑行练习（直径 5~10 米的圆圈），使学生初步建立动作技术概念。

2. 牵引练习（★★）：学生 2 人一组，利用牵引带进行牵引练习，可以先进行陆地牵引练习，再过渡到穿上轮滑鞋进行的滑行牵引练习。

► 3. 单腿内外刃弧线滑行（★★★★）：滑行产生一定速度后，在直径 5~10 米的圆圈内进行单腿内刃、外刃滑行练习，身体要倾倒，内刃与外刃交替练习。其中左脚外刃滑行难度较大，也可以利用牵引带进行练习。

4. 弯道滑行练习（★★★★）：弯道滑行摆臂协调练习，体验向左侧弯道滑行时，右臂摆动较大，左臂摆动较小，交叉腿滑行与摆臂协调用力。

► 5. 弯道单腿滑跳（★★★★）：学生 5~10 人一组，在单腿内刃或外刃支撑滑行的基础上进行单腿滑跳练习。练习之初跳跃幅度不宜过大，在直径 10~20 米的圆圈内进行练习。注意练习人数不宜过多，每次练习 5~10 圈。

6. 直线滑行、弯道滑行配合练习（★★★★）：学生直线滑行 5~10 米后进入弯道滑行，体会直线滑行接弯道滑行的技术变化，以及滑行与摆臂如何协调配合。

7. 单圈或多圈完整滑行练习（★★★★）：在 100 米或 200 米的跑道上，学生进行单圈或多圈的完整滑行练习，学生可以充分展现个人的滑行技术，获得被赞扬、欣赏的荣誉感，同时帮助更多同学提高滑行技术，培养互相帮助、助人为乐的品德。

8. 单圈竞速赛（★★★★）：利用标志筒或自画场地，设置直径 10 米以上的圆形滑行路线，或利用学校场地规定滑行路线。学生可分组或单人竞速，进行单圈竞速比赛。统计小组总时间或单人总时间，用时最短的小组或个人获胜。

9. 单圈接力赛（★★★★★）：自画场地或利用学校场地规定滑行路线，学生 6~8 人一组，分组进行轮滑单圈接力赛，小组成员每人滑行一圈，击掌接力直至最后一名小组成员滑行完毕，用时最短的小组获胜。培养学生相互配合、勇于争先的团队精神。



10. 长距离滑行耐力赛 (★★★★): 设置长距离 (800 米以上) 滑行路线, 最先到达终点的或达到时间要求的学生获胜。耐力滑行需要合理分配体能, 同时出发会出现一定的身体接触, 学生要学会相互谦让, 避免危险事故的发生。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

弯道滑行技术适合所有水平的学生学练。不同水平阶段弯道滑行练习内容可不同。水平二可多练习直线滑行接小距离弯道滑行; 水平三、水平四可练习高速弯道滑行、变向弯道滑行, 进一步提升弯道滑行水平, 以 2~3 课时学练为宜。

2. 技能运用建议

弯道滑行 (弧线滑行) 和直线滑行类似, 是轮滑滑行的基础, 在学练过程中可结合直线滑行组合成多种练习。可根据学生不同阶段的学习特点及能力水平, 适当变换弯道滑行练习手段及难度, 并与其他技术相结合, 如逐步设置基础弯道滑行 (直线接弯道滑行, 完成规定路线即可)、竞速弯道滑行、弯道滑行绕障碍物等练习。

3. 课外作业建议

学生根据自己的生活环境, 课后在小区内、公园内、校园里等合适地点, 自行选择一个封闭的弯道滑行路线进行课后练习。鼓励学生加强交流、相互督促, 学生可以通过运动软件将自己的滑行路线、滑行速度、滑行时长发送给教师。

4. 素养培育建议

随着滑行技术的熟练, 学生在学练赛中滑行速度会越来越快, 教师适时提醒学生提高自我保护意识。在初学弯道滑行时学生会有一定的心理压力, 身体需要向内倾倒重心, 会产生一定的心理恐惧。教师需要鼓励学生勇敢尝试, 挑战自我, 克服身体倾倒带来的恐惧, 更好地掌握弯道滑行技巧, 提高学生整体滑行能力。

五、花式滑行

(一) 动作方法与要点

▶ 1. 双脚曲线绕桩滑行 (双鱼)

【动作方法】向前滑行产生动力后, 双脚平行站立与肩同宽, 双膝微屈, 双臂侧平举自然放松, 随身体自然摆动, 用髋关节力量带动腿部和双脚向前做曲线滑行。

【动作要点】髋关节带动整个身体重心协调发力。

▶ 2. 正滑蛇形绕桩滑行

【动作方法】向前滑行产生动力后, 双手自然打开, 双脚一前一后, 重心在后脚, 用髋部力量带动双脚 (用力方式和双鱼类似) 向前做曲线运动, 手臂和髋部呈反向发力 (手臂摆动方向和髋部是相反的)。



【动作要点】手臂和髋部反向发力。



3. 正滑交叉 S 绕桩滑行

【动作方法】向前滑行产生动力后，双脚向前外滑至与肩同宽，两脚尖内收靠拢，右脚在前，左脚在后，重心落在两腿之间，两腿交叉向前滑行。穿过标志桩后，两脚尖内收合拢滑行，右脚在前，左脚在后，重心落在两腿之间，两脚外展呈 V 字形滑行。

【动作要点】交叉过桩时身体要保持平衡。

(二) 易犯错误与纠正方法

轮滑花式滑行易犯错误与纠正方法可参考表 3-2-5。

表 3-2-5 轮滑花式滑行易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
双脚曲线绕桩 滑行	身体摆动不协调	陆地身体摆动练习，注意身体放松，髋带腿、腿带脚，身体自然摆动
	同手同脚（手臂摆动的方向和髋部发力一致）	原地摆动保持髋部发力和手臂摆动成反向
正滑蛇形绕桩 滑行	卡轮（前后脚一字滑行前后轮碰到一起）	注意调整前后轮间距，可反复练习体会动作（前后轮距离约 1 拳）
正滑交叉 S 绕 桩滑行	交叉时卡轮	交叉后脚尖内收合拢时，注意左右脚前后间距（前后轮距离约 1 拳）

(三) 学练赛活动

1. 双脚单桩绕桩练习（★★★★）：设置 50 厘米、80 厘米、120 厘米三组不同的桩距，每组 10 个桩，学生可根据过桩水平自行选择桩距，自主练习双鱼、正蛇、正交叉等。培养学生自主学习能力。

2. 双脚双桩绕桩赛（★★★）：布置两块相近的场地，每组场地起点与第一组双桩距离 5 米，共设置 5 组双桩（每组桩距 3 米，双桩距 1 米），学生从起点出发，依次进行折返过桩，只能采用双鱼或正蛇技术完成，可设计成单人折返计时赛或团队计时接力赛等，用时最短的个人或团队获胜，碰桩罚时 1 秒。

3. 双脚单桩速度过桩练习（★★★）：设置 80 厘米和 120 厘米两组桩距进行练习，学生可根据自己单脚过桩水平自行选择桩距，80 厘米桩距设置 20 个桩，120 厘米桩距设置 17 个桩，学生自主练习。

4. 单脚速度过桩赛（★★★★）：设置 80 厘米和 120 厘米两组桩距进行比赛，学生可根据自己单脚过桩水平自行选择桩距，80 厘米桩距设置 20 个桩，120 厘米桩距设



置 17 个桩，碰桩罚 0.2 秒，教师自学生起跑后开始计时，用时最短的学生获胜。也可设计成团队积分赛。

5. 速度过桩积分赛 (★★★★): 共设置 3 项比赛，包括双脚单桩 (120 厘米桩距 10 个桩)、双脚双桩 (参考上述比赛)、单脚速度过桩 (80 厘米桩距 20 个桩)。学生依次参加 3 项比赛，每项比赛获得相应的积分，如班级 40 人，单项第一名 40 分、第二名 39 分，依次类推，所有比赛用时最短的积分靠前，碰桩统一罚时 1 秒，学生按照参加 3 个项目比赛的总积分排列名次。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

双脚曲线绕桩滑行练习可以提高双脚灵活性，也可加大摆动幅度，体会双脚内外轮支撑和控制能力。双鱼是自由式轮滑比较基础的滑行动作，熟练掌握后可尝试单脚速度过桩练习，以及学习前蛇动作，能更好地体会髋部带动全身协调发力。学习正滑交叉 S 过桩时，需熟练掌握双鱼和蛇形绕桩动作，也可将三种练习演变成各种接力比赛、对抗赛、速度赛等，建议交叉 S 过桩采用硬壳轮滑鞋，能提供更好的支撑力。适合水平三和水平四学习，建议安排 4~6 课时。

2. 技能运用建议

根据学生曲线滑行技术掌握情况，可分层设置不同难度的桩间距提高滑行水平。如针对滑行较慢的学生，可让其多进行固定 120 厘米桩距练习，熟练掌握的学生可尝试双脚 S 交叉练习、单脚速度过桩等。

3. 课外作业建议

学生根据自身情况自行在平整的空地进行绕桩练习，不断提高难度和速度，建议每次练习 30~60 分钟。

4. 素养培育建议

了解速度过桩比赛的规则与要求，通过参与比赛激发学生学习兴趣，培养学生不断超越自我、永不言败的体育精神。通过比赛和观看视频了解自由式轮滑，并做出一些基础绕桩动作，培养学生自主练习热情，观看视频学习一些难度较高的绕桩组合。

第三节 轮滑的技战术运用

通过学习并理解同步发展的轮滑技战术运用，学生可以在竞赛中不断地衍生相应的战术，并结合模拟练习与实战练习的战术训练手段，能够提出所采用战术的训练内



容，并对战术内容训练的结果作出预测。充分了解各战术的具体操作方法及优缺点，以及各个战术采用的成功率。从而培养学生独立思考、不断挑战的意识，提高学生心理素质，使学生能在竞赛中更好地展现学练成果。

一、个人技战术运用

(一) 运用方式与时机

1. 保持平衡

【运用方式】通过原地深蹲、原地踏步、八字行走、两脚平行前后滑动、原地小步跑动等技术动作的重复练习，保持身体平衡，稳定身体重心，为下一步滑行做好准备。

【运用时机】在保持轮滑基本姿态的基础上，提高学生平衡和稳定重心的能力。

2. 收放自如

【运用方式】在保持基本滑行姿势的基础上，运用踏步行走、侧向行走、外侧轮着地行走、八字行走、同蹬同收等技术，完成轮滑基本滑行，重复熟练后，逐渐做出连贯滑行的动作，并加快同蹬同收的动作频率，使每一步的滑行轨迹呈两条弧线即达到最佳练习效果。

【运用时机】适用于课程后半段，鼓励学生挑战自我，提升滑行速度。

3. 熟能生巧

【运用方式】将双脚平行过桩、交叉过桩、单脚支撑滑行等多个基本技术进行单独练习，并进行不同组合的练习，逐渐增加难度和速度。

【运用时机】适用于转移重心的练习，有助于增加蹬地的力量。

(二) 常见问题与解决方法

轮滑个人技战术运用常见问题与解决方法可参考表 3-3-1。

表 3-3-1 轮滑个人技战术运用常见问题与解决方法

动作内容	常见问题	解决方法
保持平衡	稳定身体重心时易速度过快，核心不稳定	控制腰腹核心，腿部收紧，降低动作速度
收放自如	踏步行走、八字行走“倒脚踝”	加强外侧轮着地行走的练习
熟能生巧	单脚支撑滑行时易出现重心落在两腿中间的情况	单脚支撑滑行时重心放在一侧，大小腿与踝膝关节同时用力支撑整体，同时保持滑行速度



（三）学练赛活动

1. 模仿练习（★★）：先跟随教师模仿，强化动作细节，加深对动作的理解。再逐渐进行多种组合动作的模仿，养成安全练习的意识和习惯。

2. 听信号快速启动练习（★★）：听信号迅速调整滑行动作，保证动作的正确性。如原地踏步、八字行走等，尝试快速变换信号，发展学生的反应能力及爆发力，培养规则意识与竞争意识。

3. 小组合练习（★★）：在轮滑练习的初期，进行2~3个轮滑动作的组合，逐步将多个小组组合合成一个大组合，以掌握轮滑的连贯性与滑行节奏等。使学生建立轮滑的信心，培养克服困难的精神。

4. 模仿赛（★★）：学生分成甲乙两组，甲组先滑一组动作后，乙组模仿，依次交换模仿。在比赛过程中，提高学生的模仿力、表现力，养成乐观自信的优良品质。

5. 定数比赛（★★）：在规定的时间内进行原地踏步、原地小步跑动等技术动作，如原地踏步比赛，踏步数量最多的学生获胜。引导学生直面自己的成绩，养成乐观自信、坚持不懈的优良品质。

6. 接力赛（★★）：分五组进行迎面接力滑行，要求人数均等，采用双腿交替侧蹬技术，最先完成的小组获胜。提高学生主动参与体育锻炼的意识，并能在轮滑比赛中调控自己的情绪。

7. 障碍赛（★★）：分五组进行迎面小组过障碍比赛滑行，在固定的距离中设置6~10个障碍，运用单脚支撑滑行等技术逐个通过，用时最少的小组获胜。培养学生胜不骄、败不馁的体育品格和公平竞争的体育道德。

8. 计时赛（★★）：通过直线和弯道滑行，在固定区域采用双脚平行过桩、交叉过桩、单脚支撑滑行等多个动作技术进行组合，完成计时赛，用时最短的学生获胜。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

个人轮滑战术运用适合于各个水平的学习，水平二以培养平衡和稳定重心能力为主，建议安排3~4课时。水平三基本能够完成弯道滑行技术，建议安排4~5课时。水平四开展较高难度的技术动作，建议安排6课时。

2. 技战术运用建议

根据学生的实际水平，不同阶段、不同的目的任务，采用不同的练习方法与手段，主要提高完成轮滑的动作质量，在速度练习的基础上，不断提高基本技术。因此，掌握基本技术后尽快进行单项技术组合的学习，在展示与比赛的情境中完成各单项技术的学练，保持对轮滑的学习兴趣，提高学生的模仿能力，培养学生的平衡能力。



3. 课外作业建议

水平二完成直线滑行及刹停技术的学练，建议课后加强平衡感的相关练习。水平三完成弯道滑行及移动重心的学练，建议课后进行单腿支撑滑行的相关练习。水平四增加滑行距离并适当提高难度和速度完成学练。不断巩固轮滑技术，正确定位自我并敢于挑战自我。

4. 素养培育建议

个人技战术练习初期相对较为容易，重点提高学生的模仿及运用基本组合技术动作的能力，培养学生遵守规则的习惯。学生在丰富的轮滑游戏及比赛中，能够勇于突破自我，文明观赏和客观评价对手的展示，保持积极进取的良好心态，不断超越自我、永不言败。

二、两人技战术运用

(一) 运用方式与时机

1. 巧过障碍

【运用方式】在滑行路线上布置相应的障碍物，两人一组交替滑行，采用平行滑行和前画葫芦技术通过障碍到达终点。

【运用时机】适用于课程前期，增强平衡能力，培养学生的团结协作能力。

2. 协调配合

【运用方式】两人一组，前后站立，前者重心降低，双臂平行向前抬起，保持蹲屈姿势，后者利用八字行走推前者滑行。

【运用时机】适用于单腿蹬接平行滑行（单腿蹬接双腿支撑滑行）技术，巩固滑行能力。

3. 你追我赶

【运用方式】两人并排站立，一人先出发加速快跑，另一人慢 3 秒出发，追逐前面的队友，每人滑一圈，以用时作为评判标准。

【运用时机】适用于课程后半段，让学生勇于挑战自我，提升滑行速度。

(二) 常见问题与解决方法

轮滑两人技战术运用常见问题与解决方法可参考表 3-3-2。

表 3-3-2 轮滑两人技战术运用常见问题与解决方法

动作内容	常见问题	解决方法
巧过障碍	前画葫芦时易出现重心转移不平稳问题	加强前画葫芦训练、重心转移训练

续表

动作内容	常见问题	解决方法
协调配合	学生水平差距较大	能力相当的学生分为一组
你追我赶	发生抢跑	召回后向学生强调规则，重新进行比拼

（三）学练赛活动

- 1. 双人花样轮滑练习（★★）：**两人一组，学生自选或自己创编花样轮滑动作串联并进行展示。其余学生根据次数、难度等给予评分，培养学生的实践能力和创新能力。
- 2. 双人小推车练习（★★）：**两人一组，分前后位站立，前者重心降低，双臂平行向前抬起，保持蹲屈姿势，后者利用平行滑行推前者滑行。最先抵达终点线的小组获胜。提高学生相互合作、合理竞争的能力。
- 3. 接力滑行练习（★★）：**学生 6~8 人一组，进行迎面接力滑行，要求人数均等，采用双腿交替侧蹬技术，最后一人最先到达终点线的小组获胜。鼓励学生主动面对挑战，培养拼搏精神。
- 4. 速度障碍赛（★★★）：**学生平均分成 5 组进行迎面过障碍接力比赛，要求人数均等，采用前画葫芦技术，小组成员最先到达终点线并且障碍物完整度最高的小组获胜。培养学生相互包容、相互鼓励的优秀品质。
- 5. 双人抢桩计时赛（★★★★）：**两人一组，分为 5 组，在 30 米处摆放 30~40 个桩，通过接力的形式，每组只能一人出发，每次只能抢回一个桩，两人合理分配体力，互相配合，在规定时间内抢回桩最多的组获胜。培养学生相互配合、合作交流意识和能力。
- 6. 绕桩计时赛（★★★★）：**用标志物摆放两个相邻的圆圈（直径 5~8 米），利用交叉步分别进行向左和向右的交叉滑行，完成八字绕圈计时赛，用时最短的学生获胜，并分享滑行经验。使学生提高动作技术和审美能力，能够运用知识与技能分析并解决遇到的问题。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

两人战术运用适合于各个水平的学习。水平二以进阶的学习为重点，建议安排 2 课时。水平三基本能够完成战术运用，单项技术可以作为复习内容，以技能组合运用和小组比赛或展示为学习重点，建议安排 3 课时。水平四能够进行较高难度的技战术实际应用比赛，建议安排 4 课时。



2. 技战术运用建议

根据学生的实际水平,结合不同水平阶段、不同的目的和任务,教师应采用不同的练习方法与手段,提高学生技战术的组合能力,让学生在场上充分发挥自己的实力,同时也注意培养学生的合作和默契。学生学会面对不同场合时保持积极的心态和高昂的斗志,从而能在激烈的比赛中获胜。

3. 课外作业建议

建议学生进行两人组合的技战术运用。水平二以完成平行站立学练为教学重点;水平三以完成高抬腿及直线滑行的学练为教学重点,掌握保持平衡的方法;水平四以完成单腿支撑、重心转移等学练为教学重点,并能参加高水平的比赛。鼓励学生不断巩固轮滑技术,提高滑行速度并增强平衡感。

4. 素养培育建议

两人技战术练习难度有所提升,技术掌握后再进行组合运用,在提高学生运动技能的同时,要提升小组学练的积极性,提高学习兴趣,增强平衡、协调、支撑等能力。

三、多人技战术运用

(一) 运用方式与时机

1. 抢占先机

【运用方式】学生平均分成两组,进行陆地模仿,听到指令后抢先做出相应的轮滑基本姿势。

【运用时机】在保持基本姿势的基础上,提高学生兴趣,培养反应与平衡能力。

2. 组合创编

【运用方式】以小组为单位,根据音乐编排不同的花样轮滑动作组合,进行队形变化,以完成动作质量、轮滑技术难度、整齐度确定小组排名。

【运用时机】适用于课程后半段,提升灵活性、反应能力和滑行速度。

3. 多人挑战

【运用方式】学生平均分成两组进行比赛,组长根据组员水平选择出场顺序,每场比赛每组选出一人参赛,根据每组获胜场次,确定胜利队伍。

【运用时机】适用于课程后半段,有利于提高学生兴趣,提升学生的滑行速度。

(二) 常见问题与解决方法

轮滑多人技战术运用常见问题与解决方法可参考表 3-3-3。

表 3-3-3 轮滑多人技战术运用常见问题与解决方法

动作内容	常见问题	解决方法
抢占先机	反应速度慢	时刻保持专注，动作速度达到最快
组合创编	队形变化整齐度不达标	变换队形时，注意前后间距
多人挑战	分组不公平	赛前了解队友的身体素质

(三) 学练赛活动

1. 配乐花样轮滑展示赛 (★★): 以小组为单位，根据音乐编排不同的花样轮滑动作组合，并进行轮滑队形变化。以完成动作质量、轮滑技术难度、整齐度确定小组排名，提高学生的参与度和创新意识。

2. 多人接力练习 (★★★): 学生 4 人或 8 人一组，进行迎面接力滑行，采用双腿交替侧蹬技术，最先到达终点线的小组获胜。培养学生坚持不懈、公平竞争的意识。

3. 多人障碍滑行练习 (★★★): 学生 6 人或 8 人一组，进行迎面接力过障碍滑行，采用前画葫芦或后画葫芦技术过障碍，最后一人最先到达终点线的小组获胜。提高学生的注意力和观察力。

4. 大网“捞鱼”赛 (★★★): 在规定的区域里学生散开，两人一组分两组，同组两人牵手组成一个“渔网”，追捕其他学生，被追捕到的学生自动成为“渔网”的一部分，直到所有学生都被追捕，追捕人数最多的组获胜。培养学生团结合作、积极与他人沟通的能力。

5. 控轮赛 (★★★★): 学生 4~6 人一组，利用单腿支撑滑行等技术，控制轮子的滑行速度和方向，按规定且不规则的图形线路滑行，可设置 5~10 米范围迎面接力赛等，速度快的组获胜。培养学生的兴趣与挑战自我的精神。

6. 冲刺赛 (★★★★): 学生 4~6 人一组，利用已学起跑技术在 30~50 米距离快速起跑进入滑行姿态，用时最短的组获胜。在比赛中注重培养学生积极进取的精神和正确的胜负观，以及安全意识与团队精神。

7. 回转赛 (★★★★): 学生分为两组，每组前面放置 10 个标志物（每两个标志物间隔 2~3 米），起点与第一个标志物间隔 6 米。预留足够的起跑时间，根据教师口令开始比赛，每名学生到达终点后举手示意，下一名学生再出发，直至最后一名学生冲过终点线，用时最短的小组获胜。学生除起跑动作外可以双脚交替滑行，通过标志物后只能利用身体重心进行双腿平行倾倒惯性滑行。

8. 平衡挑战赛 (★★★★): 用标志筒摆放两个距离相近的圆（圆直径 5 米），第一个圆距离起点 5 米，滑行获得一定的速度后，利用单脚向内外两侧绕“8”字滑行，单腿弧线滑行的时间最长的学生获胜。培养学生克服困难、勇于挑战的优良品质。

9. 轮滑“钻山洞”赛(★★★★): 在滑行的跑道上设置多个一定高度或不同高度的横杆, 好像一个山洞, 学生滑行到横杆前降低重心钻过杆, 好像火车钻山洞。学生平均分成 2~4 组, 每组学生双手拉住前面学生衣摆, 依次连接成一系列“火车”向前滑行进行比赛, 速度快的获胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

多人轮滑技战术运用适合于各个水平的学习。水平二以个人进阶的学习为重点, 建议安排 2 课时。水平三阶段, 学生基本能够完成相应技战术运用, 以技能性组合和小组合作展示为学习重点, 建议安排 4 课时。水平四在综合滑行基础上, 主要提高控轮能力和灵活性, 建议安排 6 课时。

2. 技战术运用建议

根据学生的实际水平和不同阶段、不同目的的任务, 采用不同的练习方法与手段, 克服心理恐惧, 通过多人技战术运用, 提升学生身体平衡能力, 团队相互协作、相互鼓励、相互评价, 共同提高。

3. 课外作业建议

根据所学所练, 水平二的教学以完成基本的滑行学练, 培养兴趣, 提高兴趣为主。水平三的教学主要完成弯道及直线滑行和刹停的学练, 并学会转移重心, 提高滑行速度。水平四的教学主要完成控轮学练, 能够掌握轮滑的相关技术动作, 并能够积极参与创编组合大赛。不断巩固控轮技术, 正确对待比赛的胜负, 形成遵守规则的意识 and 习惯。

4. 素养培育建议

多人技战术练习能提高学生的创编能力, 使学生充分展示滑行技巧, 激发学生练习热情; 在运用中发现问题, 自我评价, 培养学生不断超越自我、永不言败的体育精神。

第四节 轮滑的专项体能

良好的轮滑专项体能是轮滑技术稳定发挥的保障。轮滑专项体能主要包括克服阻力的能力、快速动作能力、持续运动能力、平衡与协调能力、灵敏准确的动作能力。本节围绕轮滑运动所需的专项体能, 重点介绍反应能力+位移速度+爆发力+肌肉力量组合体能、灵敏性+协调性+肌肉力量组合体能、平衡能力+心肺耐力+肌肉耐力组合体能, 共计 3 类组合体能 9 个练习方法, 以及争分夺秒、双桩画“8”、过障碍组合等 18 个学练赛的方法, 供教师参考选用。轮滑专项体能的学练不能脱离项目的实际教



学情境。教师应根据实际需要设计相应的体能训练活动，做针对性练习。

一、反应能力 + 位移速度 + 爆发力 + 肌肉力量组合体能

（一）练习方法与要点

1. 争分夺秒

【练习方法】采用蹲屈的滑行姿势，上体前倾与地面角度约为 25° ，背高于臀，膝关节弯曲 120° 左右，体现出高姿势、快频率滑行。左右间距 2 米以上，教师发令后学生直线加速 30 米速度滑练习或比赛。终点线前需预留至少 10 米的缓冲空间。

【练习要点】起滑加速蹬地、频率快，全身协调配合。

【次数组数】练习 6~8 次，比赛 2~4 组。

2. 快速启动

【练习方法】做原地深蹲、静蹲、高抬腿练习，听到教师口令后迅速起滑，加速 10~20 米滑行。

【练习要点】注意力集中，随时听口令。听到口令后迅速启动滑行。

【次数组数】每个练习 2~4 次，三个练习共 6~12 次；比赛 2~4 组。

3. 跳越障碍

【练习方法】10 米速度滑行后，设置（或画出）两条起跳线（间隔 0.5~1.2 米）模拟障碍物或一定高度（10~30 厘米）的障碍物，学生需起跳越过两条线或一定高度，继续滑行 10 米。

【练习要点】起跳过程两脚同时发力，含胸收腹。落地时前轮先着地，注意缓冲。

【次数组数】练习 6~8 次，比赛 2~4 组。

（二）学练赛活动

1. 模仿练习（★★）：组织学生模仿“争分夺秒”“快速启动”“跳越障碍”练习，针对学生出现的问题及时纠错，并观看优秀学生的展示，提出建议。学生通过模仿练习体验动作的连贯性与滑行节奏，培养吃苦耐劳的意志品质。

2. 30 米速度滑练习（★★）：学生统一站在起跑线后，彼此间隔 2 米以上，教师发令后学生直线加速 30 米速度滑练习（6~8 组）。终点线前需预留至少 10 米的缓冲空间。使学生掌握运动技术的基本原理及其运用，培养学生挑战自我的精神。

3. 听信号快速启动练习（★★★★）：学生听到信号后迅速启动滑行 10~20 米，要求学生必须集中注意力，锻炼学生的反应速度及爆发力，培养学生自尊自信的优良品质，增强学生的规则意识和竞争意识。

4. 跳越不同难度障碍练习（★★★★）：根据学生能力进行分组，设置不同高度（0.1~0.3 米）或不同宽度（0.5~1.2 米）的障碍，学生可以挑战不同的难度。培养学



生克服困难与挑战自我的精神。

5. 争分夺秒个人赛或集体赛 (★★): 学生 4~6 人一组, 在起跑线后一排站好, 教师发令, 学生滑行 30 米冲向终点, 最快者获胜, 比拼小组第一名; 或规定距离 (30~40 米) 的迎面接力比赛, 用时最短的小组获胜。注重培养学生积极进取的精神和正确的胜负观, 以及安全意识与团队精神。

6. 快速启动争先赛 (★★★): 快速启动比赛, 学生 4~6 人一组, 站成一排同时比赛, 听到第一次口令先做原地深蹲, 听到第二次口令 (教师吹哨), 学生迅速切换成滑行, 滑行距离 10 米, 最先到达终点的学生获胜。注重培养学生的责任意识, 使学生保持良好的情绪。

7. 跳越障碍个人赛、团体赛或挑战赛 (★★★★): 从起跑线出发, 迅速滑行 10 米后, 设置 (或画出) 两条起跳线模拟障碍物或直接摆放一定高度的障碍物, 学生需起跳越过两条线或一定高度, 继续滑行 10 米绕过标志杆后返回起跑线, 用时最短的学生获胜。还可将学生平均分成 2~4 组, 进行团体接力比赛。学生在起跑线后一路纵队站立, 听到发令声后第一位学生迅速出发, 跳过障碍并返回, 与第二位学生击掌后, 第二位学生迅速出发, 依次滑行, 完成比赛, 用时最短的小组获胜。挑战赛要设置不同高度、宽度的起跳线或障碍物, 学生可以挑战不同的难度, 完成最高难度的学生获胜。注重培养学生的责任意识、集体荣誉感和勇于挑战的精神, 以及抗挫折能力与技战术运用能力。

二、灵敏性 + 协调性 + 肌肉力量组合体能

(一) 练习方法与要点

1. 双桩画“8”

【练习方法】 两桩间距 40~60 厘米, 可根据学生身高调整。双脚站立在两个桩之间, 以左脚为轴心, 右脚向前推动滑行, 左腿支撑平衡, 沿着左桩顺时针画圆, 回到中心点位置; 随后仍以左脚为轴心, 右脚向前推动滑行, 左腿支撑平衡, 沿着右桩逆时针画圆, 再回到中心点, 依此类推。

【练习要点】 转弯变刃靠膝盖弯曲状态弹直, 腰部发力来带动双脚变刃和转向。膝盖弯曲, 身体下压。双脚变刃转向快速流畅。

【次数组数】 每组练习 6~8 次, 比赛 2~4 组。

2. 变向移动

【练习方法】 双脚一前一后呈直线状, 沿着桩的一侧滑行绕过第一桩, 腰发力带动膝、踝变向从另一侧绕过第二桩, 依次进行。桩呈直线摆放, 间隔 20 米。发力变向由腰部带动膝、踝、脚; 两脚始终保持一前一后, 重心在两腿之间, 动作平稳流畅。

【练习要点】 双脚始终保持一前一后, 重心在两腿之间, 发力变向由腰部带动膝、



踝、脚，节奏一致，动作流畅。

【次数组数】每组练习 6~8 次，比赛 2~4 组。

3. 疯狂绕桩—糖葫芦

【练习方法】学生分成 2~6 组，人数相等，在 20~30 米的距离中，每组摆 5~6 个桩，摆 2 组、3 组或 4 组等，根据学生人数与分成的组数而定。学生从起点出发，用单蹬双滑的弯道技术依次绕过途中 5~6 个桩，滑行方向必须做到顺时针和逆时针交替进行，绕过标志物后直线滑回，接力时以拍手或滑过起点为信号，接力学生依次进行。计时赛用时最短的小组获胜。

【练习要点】用单蹬双滑的弯道技术绕桩，每个桩必须绕一圈，滑行方向必须做到顺时针和逆时针交替进行。

【次数组数】每组练习 4~6 次，接力比赛 1~2 组。

(二) 学练赛活动

1. 模仿练习(★★): 进行“双桩画‘8’”“变向移动”“疯狂绕桩—糖葫芦”模仿练习，针对学生出现的问题及时纠错，并观看优秀学生的展示，提出建议。通过练习，体验动作的连贯性与滑行节奏，养成吃苦耐劳的意志品质。

2. 挑战练习(★★★): 在规定的时间内，看哪位学生完成的动作最规范且圈数最多。根据学生能力进行分组，设置桩宽度或在规定的距离内设置不同个数的桩，让学生挑战不同难度的练习。培养学生克服困难与挑战自我的精神。

3. 双桩画“8”个人赛或集体赛(★★): 固定圈数(如 20 圈)的个人计时比赛，最先完成要求圈数且没有碰到桩的学生获胜。小组接龙进行固定圈数比赛，第一名学生完成固定圈数练习后滑出比赛场地，小组下一位学生进场练习，直至最后一位小组成员结束，记录本小组的总用时，用时短的组获胜，多个小组可同时开始。注重培养学生文明礼貌、遵守规则的意识，以及良好的沟通交流、适应自然环境的能力。

4. 变向移动个人赛或集体赛(★★★): 个人计时比赛，最先完成且没有碰到桩的学生获胜。小组接龙进行变向移动的集体比赛，第一名学生完成练习后滑到起跑线，与小组下一位学生击掌，下一位学生出发，直至最后一位小组成员完成练习，记录本小组的总用时，用时短的组获胜，多个小组可同时开始。培养学生的规则意识，良好的沟通、交流与协作能力，提升情绪调控能力。

5. 疯狂绕桩—糖葫芦个人赛或集体赛(★★★★): 个人计时比赛，最先完成且没有碰到桩的学生获胜；小组接龙进行“疯狂绕桩—糖葫芦”的比赛，第一名学生完成练习后滑到起跑线，与小组下一位学生击掌，下一位学生出发，直至小组全体学生完成练习，记录小组的总用时，用时短的组获胜，多个小组可同时开始。培养学生勇于争先的精神、良好的协作能力与正确的胜负观。

三、平衡能力 + 心肺耐力 + 肌肉耐力组合体能

(一) 练习方法与要点

1. 运乒乓球（锻炼平衡）

【练习方法】将学生分成人数相等的 2~6 组，在指定的跑道或宽敞的道路上进行，用乒乓球拍或硬板来运送乒乓球，把乒乓球放在乒乓球拍上，托着乒乓球滑行，滑行过程中乒乓球不能掉落。如果掉落必须在掉落的位置捡起来托好再继续滑行。如果乒乓球没有在掉落的位置被捡起来则视为犯规，后退 1 米，再托好乒乓球继续滑行。可以设置障碍、接力等多种比赛形式。

【练习要点】掌握好滑行技术，身体重心的转移要平稳，保持身体的平衡。

【次数组数】每组练习 6~8 次，障碍赛 2~4 组，接力赛 1~2 组。

2. 过障碍组合

【练习方法】在场地内设置过标、跳小河、逆时针或顺时针转弯、过小桥等障碍。学生从起点出发，运用直道和弯道技术依次绕过途中设置的障碍后滑回。

【练习要点】合理运用所学技术，在比赛中通过各个障碍的滑行要流畅。

【次数组数】个人赛 2~4 次，接力赛 1~2 组。

3. 支撑平衡能力组合

【练习方法】采用轮滑中滑跑的基本姿势，双膝双脚与肩同宽（或并拢），呈蹲屈状态，上体前倾至肩背稍高于臀部，双臂放松伸直，两手背于身后，在保持基本姿势的基础上，做单腿静力支撑、单腿支撑绕环、单腿支撑的爆发跳起动作。

【练习要点】基本动作规范正确，保持身体重心平稳。

【次数组数】每组练习 2~4 次，比赛 1~2 组。

(二) 学练赛活动

1. 模仿练习（★★）：组织学生模仿轮滑“运乒乓球”“过障碍”“支撑平衡”练习，针对学生出现的问题及时纠错，并观看优秀学生的展示，提出建议。通过模仿练习体验动作的连贯性与滑行节奏，培养坚强的意志品质。

2. 单个技术动作练习（★★）：在规定的距离中设置一些障碍，学生挑战托乒乓球滑行过障碍比赛，看谁过障碍时滑得又快又平稳，体验练习动作的规范性、平衡性与耐久性。通过单个技术练习，体验动作的连贯性与滑行节奏，养成吃苦耐劳的意志品质。

3. 挑战不同难度练习（★★★）：学生在规定的距离中设置不同难度障碍的赛道，挑战托乒乓球滑行过障碍比赛，看谁过障碍滑得既平稳又快；根据学生和场地的情况设置各种“过障碍组合”，引导学生掌握“过障碍组合”的练习方法，体验练习动作的规范性、连贯性与平衡性。培养学生克服困难、吃苦耐劳的意志品质，以及挑战自我的



精神。

4. 运乒乓球（锻炼平衡）个人赛、集体赛或挑战赛（★★）：个人进行“运乒乓球（锻炼平衡）”计时比赛，最先完成且乒乓球没有掉落的学生获胜；把学生分成2~4组，人数相等，进行小组“运乒乓球（锻炼平衡）”的接力比赛。第一名学生完成练习后滑到起跑线，与小组下一名学生击掌，下一名学生出发，直至最后一名学生完成练习，记录小组总时长，用时短的组获胜，多个小组可同时开始；在规定的距离内设置不同难度障碍的赛道，挑战托乒乓球滑行过障碍比赛，看谁过障碍滑得既平稳又快，完成最高难度的学生获胜。注重培养学生的规则意识、竞争意识和团队精神，以及坚持到底的意志品质。

5. 过障碍组合个人赛或集体赛（★★★）：在固定的距离中设置6~10个障碍，学生从起点出发，运用过标、跳小河、逆时针或顺时针转弯、过小桥、直道和弯道技术，依次绕过途中设置的障碍后滑回，记录每人完成一趟过障碍所用的时间，所用时间最短的获胜；把学生分成2~4组，人数相等，进行小组过障碍的接力比赛，第一名学生完成练习后滑到起跑线，与小组下一名学生击掌，下一名学生出发，直至小组全体学生完成练习，记录小组总时长，用时短的组获胜，多个小组可同时开始。培养学生良好的沟通交流能力和情绪调控能力，以及勇于争先的精神。

6. 支撑平衡能力组合个人赛或集体赛（★★★★）：个人计时比赛，单腿静力支撑比赛，坚持时间最长的人获胜；单腿支撑绕环比赛，坚持时间最长或连贯绕环次数最多的学生获胜；单腿支撑的爆发跳起比赛，在规定的时间内完成数量最多的学生获胜；以小组为单位的计时比赛，把学生分成2~4组，人数相等，累计每名学生坚持的时间，总和最长的小组获胜。培养学生良好的心态与勇于争先的精神，以及正确的胜负观。

四、教学建议

（一）水平与课时建议

水平二阶段的练习主要是争分夺秒、双桩画“8”、变向移动、运乒乓球、快速启动组合；水平三阶段的练习主要是跳越障碍、疯狂绕桩、过障碍组合、支撑平衡能力组合；水平四阶段的练习主要是争分夺秒、跳越障碍、双桩画“8”、疯狂绕桩、运乒乓球、过障碍组合、支撑平衡能力组合。建议课课练每节课10分钟，单元累计2~3课时为宜。

（二）体能教学建议

设计多种多样的组合练习，全面提高轮滑专项体能。比如：反应能力+位移速度+爆发力+肌肉力量组合体能，可以配合“直线滑行弯道滑行”“单圈或多圈完整滑行”等技术教学，以及配合“滑行迎面接力赛”“直线速度赛”等比赛练习；灵敏性+协调性+肌肉力量组合体能，可以配合“双鱼（曲线绕桩滑行）”“正滑蛇形绕标滑行”等



技术教学，以及配合“绕杆接力赛”“速度过桩积分赛”等比赛练习；平衡能力+心肺耐力+肌肉耐力组合体能可以配合“多人障碍滑行练习”“单脚速度过桩”等技术教学，以及配合“平衡挑战赛”“长距离滑行耐力赛”等比赛练习。根据实际需要，选择相应的练习方法、学练赛活动，做针对性练习。

（三）课外作业建议

学生自行设计身体素质练习和滑行练习；结合场地条件，可以自己锻炼，也可以组织同伴、家人进行锻炼及比赛。完成课外作业，提高运动技能，也能促进学生沟通交流能力的发展。建议课后练习 30~40 分钟。

（四）素养培育建议

为了磨炼学生的意志品质，可练习不穿轮滑鞋的高频率原地高抬腿、俯身登山练习，以提高轮滑加速阶段的高频率蹬地能力；为了培养学生的安全意识，速度滑需要在学会刹车的基础上进行，练习和比赛过程中保证足够空间，强调在练习和比赛中要注意安全；为了培养学生的合作意识以及纪律意识，游戏或比赛的设计应能够发展学生身体的组合体能，同时使学生体验成功的喜悦；为了帮助学生克服心理障碍，培养学生的规则意识以及克服困难、挑战自我的精神，逐渐提升练习的难度，完成低难度的练习后再挑战高难度。

第五节 轮滑的展示或比赛

在学习多个轮滑运动基本动作和简单组合动作后，教师应设计实施比赛课、游戏节或小赛季的活动，让学生赛中学、赛中练、赛中用。比赛课适合于单项技术或组合技术学习后开展，适用于水平二、水平三阶段；游戏节适用于多项技术学习后，可设计 3~6 节课连续进行相关轮滑游戏的活动，适用于水平二、水平三阶段；小赛季是学生对所学的轮滑技术具备一定基础后，以赛季的教学形式对前期内容的综合运用，建议在水平三、水平四阶段安排，一般为 3~8 课时。

一、轮滑比赛课

（一）比赛主题

技巧及耐力比赛课。



（二）学习目标

1. 描述起跑、直道和弯道蹬地滑行、减速刹停、“8”字滑行技术在轮滑比赛中的重要性；在比赛过程中能指出同伴存在的问题，并互相促进，共同提高；在比赛中能合理运用技术，并能取得比赛的胜利。
2. 比赛中能够积极沟通交流、共同协作、互相鼓励、敢于担当、保持情绪稳定等。
3. 自觉遵守规则，表现出勇于克服困难、坚持不懈、努力拼搏等意志品质，以及良好的竞争意识，形成正确的胜负观。

（三）比赛内容

1. 捡角标（捡桩）比赛

【比赛方法】将学生等分为2~4组，可以在每组前面10~20米处各摆一堆个数相等的角标，每组一次一人滑行去捡角标并滑回，滑回过起跑线后，下一位同学开始滑行捡角标，依次进行，捡完所有角标用时最短的小组获胜；也可以在中间摆一堆角标，各组距中间的角标10~15米，每次只允许一人滑行去捡角标，滑回过起跑线后下一位同学才能滑行去捡，依次进行，当中间的角标都被捡完时，捡的角标数量最多的小组获胜；也可以比赛摆特定形状，角标的摆法可以多种多样，如爱心形、长方形、正方形、U形等。

【比赛规则】比赛开始，统一听口令出发，可以每组捡完标的先后顺序或计时的时间长短排出名次；也可以每组捡到标的数量来排出名次；或以每组捡回的标摆出的形状又好用时又短排出名次。出发时不能抢跑，抢跑的组判罚从捡标的总数中减2~3个标或在用时上增加3~5秒；用标摆出的形状必须规范；各组之间队员不能互相推搡、碰撞或恶意犯规，如果出现此情况，判主动制造事故的小组失败。

2. 绕“8”字滑行比赛

【比赛方法】设置2~4个圆圈进行“8”字路线滑行（不需要交叉滑行）比赛，每个圆圈弯道半径为7米左右，两个圆圈圆心之间间隔为15米，测试时用“桩”标识，在每个圆圈上等距离摆放10个“桩”，在两个圆圈之间画一条长2米的白色线作为起点和终点，该线与两圆圆心相连。学生根据人数分为4~6组，听口令出发，每人一圈，依次完成，用时短的组获胜。

【比赛规则】接力比赛，学生统一听口令出发，以最后一名学生到达终点的用时长短决定胜负。学生在出发信号发出前启动或缩短滑行距离均为犯规，犯规受到1次警告，全组出现5次警告则比赛成绩无效。

3. 固定距离计时赛

【比赛方法】根据学校情况，可在运动场或空旷场地设置马拉松赛道（比赛距离建议为2千米或3千米）。将全班学生平均分成两组，一组学生作为运动员比赛时，另一



组学生担任裁判员记录比赛学生的圈数、名次。一组学生完成比赛后，两组学生互换角色。

【比赛规则】学生统一听口令出发，裁判员负责为运动员记录完成的距离。每组最后一名学生滑回终点即为本组比赛结束，将全组学生成绩相加，得到本组总成绩。两组全部完成比赛后，比较两组的总成绩，用时短的小组获胜。教师监督比赛并进行指导。

（四）活动组织与实施

1. 本节比赛课安排三个比赛，采用分组不轮换形式，以先完成技巧赛再进行耐力赛，或先完成难度小的比赛再进行难度大的比赛为原则。即可以先完成捡角标（捡桩）比赛和绕“8”字滑行比赛，再进行固定距离计时赛。如果采取分组轮换形式，三个比赛可同时进行。

2. 本节比赛课的师生都可以担任裁判，也可以让学生组织比赛并担任裁判，学生要提前进行裁判法及比赛规则的学习。

3. 学生要遵守比赛规则，服从判罚；教师要及时提醒、警告，并按规则判罚。

（五）教学建议

1. 比赛的形式可以多种多样，根据实际情况可有变化或有拓展，但要符合学生学习的相应难度。水平二可以设计“技巧及爆发力”比赛课，安排刹停比赛、八字行走接力赛、50米速度轮滑竞速赛；水平三可以设计“技巧及耐力”比赛课；水平四可以设计“平衡及耐力”比赛课，安排单脚速度过桩比赛、八字单脚弧线滑行平衡挑战赛、50~100米直线计时赛。

2. 教师要引导学生展现礼仪素养，遵守规则，勇于挑战自我，能调控好自己的情绪，具有竞争意识和正确的胜负观，同时能与同伴协作。

3. 强调安全意识，要适当提醒学生在练习、游戏或比赛中注意安全；协助学生根据自我防护知识和运动损伤的处理知识，自觉做好准备活动；科学布置场地器材，及时处理各种伤害事故。

二、轮滑游戏节

（一）活动主题

群龙争霸赛，展示轮滑技术与个性。

（二）活动目标

1. 完成校园轮滑游戏节活动体验；增强速度、耐力、灵敏性、协调性等体能，提高平衡能力；在比赛或展示过程中，能给予对手鼓励和肯定，认真欣赏比赛过程。

2. 关注学习成果之外，更加重视积极参与学习全过程，以及面对挫折和与人交往的表现、良好习惯的养成等；学习、生活中遇到困难，能及时与同伴交流，学会控制好



自己的情绪,适应自然和社会环境。

3. 在小组展示或比赛过程中,相互尊重,诚实守信,体现公平竞争意识和行为;在比赛中互相协作,出现问题时勇敢面对,及时处理,有责任、有担当。

(三) 活动内容

1. **扶杆辅助踏步冲刺赛**: 3~5 人一组扶杆踏步滑行,可设置 10~20 米的短距离冲刺赛,练习单腿支撑、身体平衡、滑行过程中高抬腿等能力。

2. **快速出发比赛**: 听教师口令进行 5~10 米快速出发比赛,可设计冲刺赛、迎面接力赛,提高学生快速出发的能力。

3. **短距离冲刺赛**: 学生利用已学起跑技术在 10~30 米距离内,快速起跑进入滑行姿态,可设置个人冲刺赛、迎面接力赛等。了解短距离比赛中起跑技术的特点及重要性。通过比赛找出不足,提高团队协作和自我评价能力。

4. **单腿蹬地滑行**: 利用单腿蹬地滑行 10~20 米,可设置计时赛、冲刺赛、接力赛等。通过练习加强学生下肢力量和支撑能力,帮助学生找出不足,使学生能够自主加强下肢力量的训练。

5. **滑行单腿支撑**: 在距离起点 15~20 米处画一条横线,学生从起点起滑,当滑过横线后进行单腿支撑滑行,看谁滑行距离最远。了解单腿支撑滑行的技术特点,学会相互评价、交流协作。发展学生下肢力量和身体平衡、协调等能力。

6. **“小金鱼游得快”**: 组织练习前,在场地摆设 4~5 组桩,每组 9 个,两个桩的间距可根据学生的技术水平设为 50~80 厘米,练习时听到口令统一出发,连续绕过 9 个桩,再返回绕过 9 个桩,按照到达终点的先后顺序决定胜负,也可以接力形式组织比赛。

(1) 如果是个人比赛,在绕桩时碰倒桩、使桩移位或漏绕桩都要判定失败。

(2) 如果采用分组接力形式进行比赛,在绕桩时碰倒桩或使桩移位,必须回去把桩放回原处再继续绕行;如果漏绕桩,必须回去从漏绕处开始继续绕行。

(3) 两个桩的间距要根据学生的技术水平设定。

(4) 不能抢跑,如果连续出现两次抢跑则判负。

(5) 接力赛时,绕桩学生回到起点并与下一名学生互相击掌后,下一名学生才能出发。

7. **“小火车钻山洞”**: 在滑行的跑道上设置多个一定高度或不同高度的横杆,好像一个山洞,学生滑行到横杆前降低重心滑行钻过杆,好像火车过山洞。把学生分成 2~4 组,人数相等,每组学生双手拉住前面学生衣摆,依次连接成一行“火车”向前滑行,进行比赛,速度快的获胜。

(1) 比赛时,从起点出发,由“火车头”带动整列“火车”集体通过横杆并返回,

以最后一名学生通过终点时为准，看哪一组最先完成。

(2) “小火车”断裂后，必须重新接上再继续比赛。

(3) 不能少钻横杆。

8. 集体滑行：学生分成2~4组，人数相等，全组手拉手进行集体固定距离（如100米）的滑行比赛，滑行过程中如有学生摔倒，集体需从摔倒处重新开始滑行，用时最短的小组获胜。

（四）活动组织与实施

第一阶段：游戏节宣传

1. 明确本届轮滑游戏节的活动主题、内容、时间和活动要求，倡导师生共同参与。
2. 确立各个项目组（活动保障工作组、裁判工作组、志愿者团队、新闻团队组等），并对工作岗位及职责进行分工。
3. 各项目组撰写游戏节中负责部分的工作方案。
4. 利用美术课学习的绘画知识，制作精美的手抄报或海报，并结合语文课学习的知识，在手抄报或海报上设计有号召力的标语或口号，张贴在学校宣传栏。
5. 游戏节开幕式，优秀学生轮滑展示。

第二阶段：组织实施

1. 开幕式：“轮滑魅力少年”。
2. 项目竞赛组按照游戏节方案组织比赛，参赛队员按要求完成比赛。
3. 各项目组分别按照职责做好相应工作。
4. 体育教师整体协调，保证活动安全顺利进行。

第三阶段：总结表彰

1. 评选优秀个人和集体，并进行表彰。
2. 评选精神文明奖，表彰良好体育精神及道德风貌。
3. 根据本次游戏节完成的情况总结经验，并体现游戏节活动的教育意义。

（五）教学建议

1. 注重培养学生服从裁判、公平公正以及规则意识，使比赛能够顺利开展。
2. 赛前宣传应结合轮滑项目特点，提倡展示个性，充分调动学生的积极性。
3. 比赛的设计、海报的制作、比赛宣传总结等均由学生自己完成，教师只是起指导作用。尤其是宣传海报、手抄报的制作，可以联合美术学科教师、语文学科教师，围绕轮滑比赛宣传的目的，进行跨学科教学，重点对手抄报、海报设计的绘图及呈现语言进行指导。
4. 在组织小组展示或比赛过程中，教师要引导学生相互尊重，诚实守信，具有公平竞争的意识 and 行为，树立正确的胜负观，同时能控制好自己的情绪。



5. 在游戏节各类活动中,教师要指导学生把所学的技战术合理运用于游戏比赛中。
6. 鼓励学生创新,展现个性、体现正能量,但要符合轮滑的特点。

三、轮滑小赛季

(一) 活动主题

积极参赛展技术,激情演绎呈风采。

(二) 活动目标

1. 说出轮滑小赛季的组织、比赛编排方法;全身心地投入比赛,增强灵敏性、柔韧性、力量、耐力等体能,在比赛过程中以赛促练,不断提升轮滑水平。
2. 比赛中正确面对成功和失败,学会合理调节情绪。能够将小赛季学到的技战术应用到实际生活中,养成良好的锻炼习惯。
3. 比赛过程中公平公正,遵守规则,尊重裁判,尊重对手,展现良好的精神风貌;出现问题时勇敢面对,及时处理,有责任、有担当。

(三) 活动内容

1. **单人计时赛:** 根据学生的实际情况,设置400米以内的单人计时赛。利用双腿交替蹬地滑行,双腿不能有收腿或抬起动作,只能利用双腿交替蹬地移动身体重心产生滑行动力。动作标准且用时最短的学生获胜。
2. **多人计时赛:** 学生3~5人一组,集体出发,相互配合发力,移动重心保持一致。动作一致性高且用时最短的小组获胜。
3. **滑行耐力赛:** 根据场地条件可设置6~8人一组集体出发,进行10~20分钟的耐力滑行,利用背手、单摆臂、双摆臂等技术合理分配体能,动作规范且在规定时间内滑行距离最长的学生获胜。
4. **绕标接力:** 学生6~8人一组。在一定的距离内设置8~10个标志物,学生从起点出发,用单脚交替过标的方法依次绕过途中8~10个标志物,滑到终点绕标志物后直线滑回。接力时以拍手或滑过起点为信号,下一位学生才能滑行出发,接力学生依次进行。最先完成比赛的小组获胜。
 - (1) 前一名学生必须拍手或滑过起点线后,下一位接力学生才能滑行。
 - (2) 每碰到一个或少绕一个标,下一位接力学生或本小组将被罚时3秒。
 - (3) 比赛用时最短的小组获胜。
5. **控轮赛:** 利用八字行走技术或单腿支撑技术控制轮子不向前滑行,基本保持轮子不转动向前行走。可设置5~10米范围,2~4人同时出发,用时短的学生获胜;也可以将学生分成2~4组,进行迎面接力赛,第一位学生出发到对面与组员击掌后,组员才可以出发,用时最短的小组获胜。



6. 直线小回转：学生分为2~4组，每组前面放置10个标志物（每两个标志物间隔2~3米），起点与第一个标志物间隔6米。留出足够的起跑时间，根据教师口令开始比赛，第一名学生到达终点后举手示意，第二名学生再出发，学生除起跑动作可以双脚交替滑行，过一个标志物后只能利用身体重心做双腿平行倾倒惯性滑行。学生在练习中体会身体倾倒借助惯性滑行，提高学生的控轮能力和平衡能力，比赛中考验学生的起跑技术，标验学生是否可以在很短的距离获得一定的速度完成比赛。

7. 轮滑花样擂台赛：学生分成2~4组，每组派出1人进行花样轮滑“斗舞”，依次进行擂台展示，裁判从动作难度、花样新颖度、创新性等方面进行评分，得分高者获胜。

8. 自选创意赛：学生自行选取以上比赛形式，并自行深度创新，制定展示或比赛细则，也可以自拟比赛或展示项目，但要贴近轮滑运动项目特点，思想健康，愉悦身心。

（四）活动组织与实施

第一阶段：轮滑小赛季宣传

1. 在小赛季准备课上宣读倡议书，明确本届轮滑小赛季的活动主题、内容、时间和活动要求，倡导师生共同参与。可同时告知家长、班主任及所有教师。
2. 梳理出“校园轮滑小赛季”筹备工作思维导图。
3. 组建项目组，明确项目组分工。
4. 分组撰写项目方案，进行赛制设计。
5. 利用美术课学习的绘画知识，制作精美的手抄报或海报，张贴在学校宣传栏。
6. 轮滑小赛季开幕式，个人轮滑或团体轮滑技巧展示。

第二阶段：组织实施

1. 开幕式：“轮滑小赛季”。
2. 项目竞赛组按照轮滑小赛季方案组织比赛，参赛队员按要求完成比赛。
3. 活动保障组、裁判组、志愿者团队、新闻团队等分别按照职责做好相应工作。
4. 体育教师及学生骨干整体协调，保证活动安全及顺利开展。

第三阶段：总结表彰

1. 总结表彰大会由学生自己组织举行。
2. 评选优秀项目、优秀组织、优秀创意、最佳人气、最佳才艺、个人奖、集体奖、精神文明奖等奖项，并进行表彰。
3. 对本赛季的整个过程及结果进行分析总结，分各项目组进行，教师协助指导。
4. 总结活动的教育意义、轮滑运动的推广效果、学生参与的积极性等。



（五）教学建议

1. 要提前培养学生公平公正、服从裁判的意识，体现优良的体育精神；将轮滑运动的个性展示、能力展现与优良品质展现相结合，赛出精神、赛出水平。
2. 赛前宣传应结合轮滑项目特点，提倡展示个性，充分调动学生的积极性；同时可以邀请教师或家长参与，做到家校结合，全力宣传推广。
3. 比赛的设计、海报的制作、比赛宣传总结等可在教师辅助下由学生负责或参与，增强学生的主人翁意识，提高设计编排比赛的能力。尤其是宣传海报、手抄报的制作，可以联合美术教师和语文教师，围绕轮滑比赛宣传的目的，进行跨学科教学，尤其是手抄报、海报的插图设计，以及活动口号与标语的构思，与美术、语文学科教学息息相关。通过跨学科教学使活动宣传更加契合轮滑主题，更具感召力。
4. 部分比赛项目可采用线上线下相结合的比赛形式，可让学生多次练习，采用最好成绩上传，活跃轮滑氛围，养成课后锻炼的习惯。
5. 在比赛过程中，教师要引导学生相互尊重，诚实守信，具有公平竞争的意识 and 行为，树立正确的胜负观。
6. 在分组合作、比赛中出现问题时，教师要及时引导学生勇敢面对，学会沟通交流，同时能控制好自己的情绪。
7. 可以多设一些奖项，比赛的成绩要及时公布，并组织相对有仪式感的颁奖仪式，激发学生的兴趣。
8. 可以根据小赛季编排比赛项目的具体情况，增设一些具有创新性和挑战性的比赛内容。

第四章

定向运动教学内容

定向运动是新兴体育类运动项目中的生存探险类项目。中小学定向运动学习的重点是基础知识、基本技能、战术的学习以及在比赛中的有效运用。在定向运动学习中，应根据不同阶段学生的学习能力、人数、场地器材等实际情况，合理安排教学内容，科学安排运动负荷，让学生在小花园、校园、公园等多种自然环境中学练定向，充分调动学生的兴趣和学习积极性，精讲多练，引导学生自主学习，并重视实践和体能练习，将体能练习融入定向实践中，做到“教会、勤练、常赛”，使学生循序渐进地掌握定向运动技能，在定向活动中“享受乐趣、增强体质、锤炼意志、健全人格”。通过本章节的学习，不仅让学生能够在定向的综合学练赛中运用所学的地图信息提取、站立点判定、路线规划、路线执行等技战术，更能培养学生的自主创新、合作探究、勇于展示的能力，全面提升学生的综合素养。

第一节

定向运动的基础知识

定向运动的基础知识包括定向运动的概念、分类、起源与发展、定向运动地图、指北针和电子计时系统等。通过本节的学习，了解定向运动的概念、分类、起源与发展；理解和掌握定向运动地图的比例尺、方向、符号、等高线、赛事路线等；掌握指北针和电子计时器使用的基本步骤，并能在教师的指导下应用到定向的学练赛活动中，激发学生的学习兴趣，享受定向运动的快乐。

一、知识要点

（一）定向运动概念

定向运动（Orienteering）又称“指北针运动”“识图越野”等。《国际定向运动联合会徒步定向竞赛规则》将定向运动定义为：定向运动是一项参与者独立导航穿越某一区域的运动；参赛者仅可借助地图和指北针，在尽可能短的时间内到访设置在比赛场地的若干个检查点；比赛开始后参赛者才可以看到带有比赛路线的地图。作为一项体育运动，它是识别方向、认识和使用地图的游戏，又被称为“户外运动之母”。（IOF 徒步定向标志如图 4-1-1）



图 4-1-1 IOF 徒步定向标志

（二）定向运动的分类

按不同行进模式，定向运动可分为徒步定向、自行车定向、滑雪定向等，其中普及率最高的是徒步定向。“定向运动”现已成为徒步定向运动的代名词，本册教师用书如无特别说明，均指徒步定向运动。

（三）定向运动起源与发展简介

定向运动起源于北欧。最初是一项军事体育活动，意思是借助地图和指北针穿越未知地带。1919 年在斯德哥尔摩南部奈卡（Nacka）举行的定向运动比赛被视为该运动成为正式体育比赛项目的标志。1932 年举行了第一次世界定向运动比赛。1961 年国际定向运动联合会（英文简称 IOF）在丹麦哥本哈根成立，它是国际体育联合会总会之一，定向运动也是国际承认的奥林匹克体育项目。

20 世纪 70 年代，我国的香港和台湾地区陆续开展定向运动比赛等活动，一些体育报刊也相继出现了介绍国际定向运动的文章，拉开了我国定向运动发展的序幕。20 世纪 80 年代初，一些军事院校结合自身教学开始举办定向运动比赛。1991 年 12 月，国家体育运动委员会批准中国无线电运动协会下设中国定向运动委员会；1995 年，中国定向运动委员会更名为中国定向运动协会；2003 年，中国大学生体育协会定向运动分会成立；2004 年，中国定向运动协会正式成立；2018 年，中国无线电运动协会和中国定向运动协会合并为中国无线电和定向运动协会。

（四）定向运动的地图

定向运动的地图是一种附加了地面阻碍或妨碍通行度和通视度信息的、用磁北方向线确定地图南北向的详细大比例尺专用地图。为了能为高速奔跑中的参与者提供导航帮助，定向地图强调在确保清晰易读的前提下，详细描述所有可能影响读图、路线选择及对导航有重要意义的特征和属性，强调描述奔跑中可能观察到的明显特征、阻碍通行

度和通视度的特征。定向地图的基本内容包括地图元素和赛事元素（如图 4-1-2）。

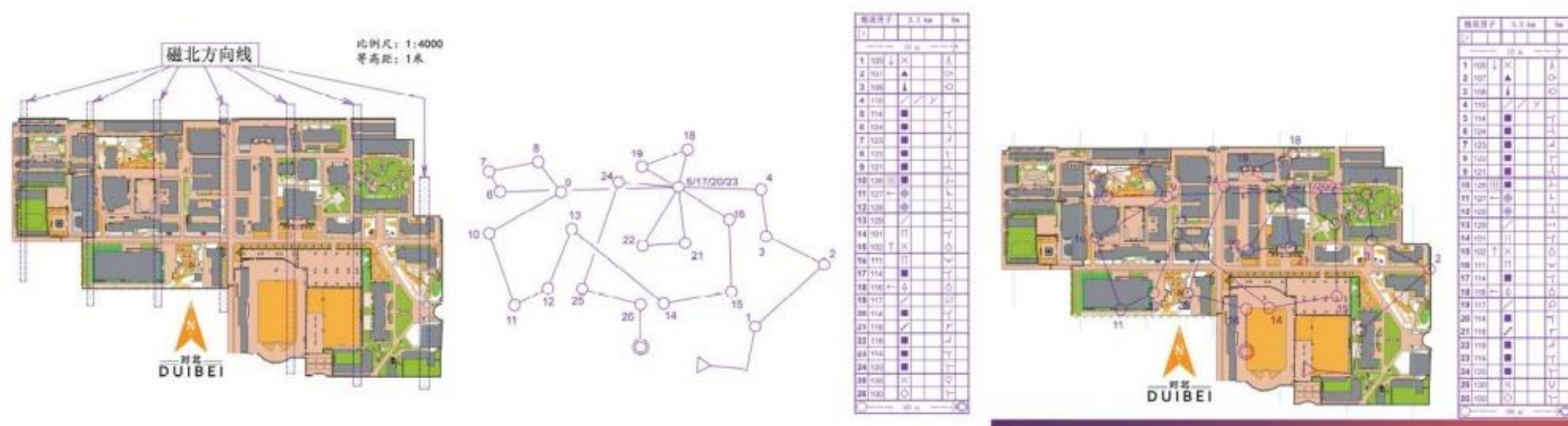


图 4-1-2 定向运动地图

1. 地图元素

(1) 地图的比例尺

比例尺是表示图上一条线段的长度与地面相应线段的实际长度之比。公式为比例尺 = 图上距离与实际距离的比。地图比例尺的大小决定了地图内容表示的详细程度和地图测量的精度。一般来讲，大比例尺地图内容详细，几何精度高。小比例尺地图内容概括性强。地图的比例尺越大，地图测量的精度越高。比例尺通常有三种表示方法：第一种是数字式（又称数字比例尺），用数字的比例或分数表示比例尺的大小，如 1 : 4000 或 1/4000。第二种是线段式（又称比例尺），在地图上画一条线段，并注明地图上 1 厘米代表的实际距离。第三种是文字式，在地图上用文字直接写出地图上 1 厘米代表实地距离多少米，如图上 1 厘米相当于地面距离 40 米，或四千分之一。其中数字式在定向地图中最常用，线段式次之，文字式很少用。

定向地图的比例尺通常在 1 : 500 至 1 : 15000 之间。比例尺的选择主要取决于项目类型、参赛者的年龄和使用领域。如百米定向地图的比例尺通常为 1 : 500 至 1 : 1000，长距离赛的比赛地图尺通常为 1 : 10000 或 1 : 15000。中小學生定向教学校园地图的比例尺要根据可使用于定向教学的校园面积大小来决定，通常为 1 : 1000 至 1 : 4000。

(2) 地图的方向

所有地图的方向都是上北下南。国家基本地形图用地理坐标，以北极为北，而定向地图则用磁北方向线来确定地图的南北，以磁北极为北。

(3) 定向地图符号（以 ISSprOM2019-2 标准为例）

定向地图用符号结合颜色来表达地物和地貌等特征，定向地图符号可以用颜色、形状和性质进行分类。

① 定向地图符号的颜色

定向地图符号主要有 6 种颜色体系，其中 5 种颜色体系用于表达地理要素和技术符号，5 种颜色的各种符号可表达出复杂的地物和地貌。蓝色表达与水有关的特征，有时技术符号磁北线等也用蓝色表达。黄色体现区域的视野开阔性即通视度。绿色的深

浅体现区域植被的可跑程度，即植被的通行程度：颜色越浅通行程度越好，直至白色代表可跑树林；颜色越深通行程度越差，直至深绿色代表不可通行，或黄绿色代表私家居住地禁入区域。灰色表达裸露岩石地、房屋及房屋中的通道等地物特征。棕色表达地貌和人工铺筑的地表等。最后一种颜色是紫色，它表达路线、检查点说明等，属于定向地图的赛事元素。

② 定向地图符号的形状

定向地图中使用的符号按照形状分为点状符号、线状符号、面状符号三种类型，分别用于表示相应的地物和地貌。

点状符号（如图 4-1-3）用于表示实地中必须标示出来的具有突出意义的独立特征，如独立树、山洞等。独立特征通常形态较小，无法依比例尺表示，只能用规定的点状符号以夸大的形式表示出来。因此，点状符号是不依附于比例尺的符号，只能表示特征的位置、性质和概略分类等级，大小形状和比例尺没有关系，如石头和巨石。实地中，特征的具体位置在点状符号的中心位置。

地貌符号		水系符号	植被	人造地物
棕色	黑色	蓝色	绿色	黑色
 (狭长、圆形)土堆	 (大)石块	 井或小喷泉	 突出的大树	 高塔 小塔
 小凹地	 巨石堆	 泉源	 突出的灌木或树	 堆石标、纪念碑、界碑
 土坑	 岩坑	 水坑		 饲料架
 突出的特殊地貌	 洞穴	 突出的特殊水体	 突出的特殊植被	 突出的特殊人工物

图 4-1-3 定向地图点状符号示例

线状符号（如图 4-1-4）用于表示实地中的线状特征，如道路、围栏、陡崖、输电线等。线状特征通常宽度较窄，无法依比例尺表示，只能以夸大的形式表示出来。因此，线状符号半依附于比例尺的符号，其长度是依比例尺表示的，其走向与实地线状特征的走向具有一致性，而粗细不依附于比例尺。另外，线状符号还有多种线型，如短虚线、长虚线、细实线、粗实线等。线状符号通过颜色、线型及长度的组合，可以表现出各种线状特征的具体长度、类型与导航等级（如明显和不明显小路）、高度等级（如陡崖的可通过性）等属性。

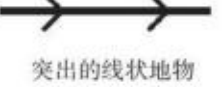
地貌符号		水系符号	植被	人造地物	
棕色	黑色	蓝色	绿色	黑色	
					
					
					
					
					
					
					
					

图 4-1-4 定向地图线状符号示例

面状符号（如图 4-1-5）用于表示实地的面状特征，如湖泊、耕地、房屋等。面状特征的长和宽都依附于比例尺表示。因此，面状符号是全依附于比例尺的符号。面状符号通过颜色或颜色与图案的组合可以表现出特征的性质、外部轮廓、具体位置及分布范围。

地貌符号		水系符号	植被	
棕色	黑(灰)色	蓝色	绿色	黄色（叠加）
				 
				 
			 	 
			 	 
				 

图 4-1-5 定向地图面状符号示例

③ 定向地图符号的性质

定向地图中使用的符号，按照性质分为：地形、岩面与石块、水体与湿地、植被、人工地物、套印符号等。

（4）等高线

① 等高线表现地貌的基本原理

把地面上海拔高度相同的点连成的闭合曲线垂直投影到一个水平面上，并按比例缩绘在图纸上，就得到等高线。等高线（如图 4-1-6）也可以看作不同海拔高度的水平面与实际地面的交线。假想把一座山从底到山顶按相等的高度一层一层水平切开，实际地面与各高程水平截面相交的交线垂直投影到水平面上，将出现一圈套一圈的闭合曲线。同一条曲线上各点的高度都相等，称为等高线。相邻两平面间的垂直距离或相邻两等高线间的垂直距离为等高距。地图比例尺越大，等高距就越小；地图比例尺越小，等高距就越大。定向运动地图是大比例尺地图，等高距通常为 2 米、2.5 米和 5 米，百米定向地图也可能采用 1 米的等高距。

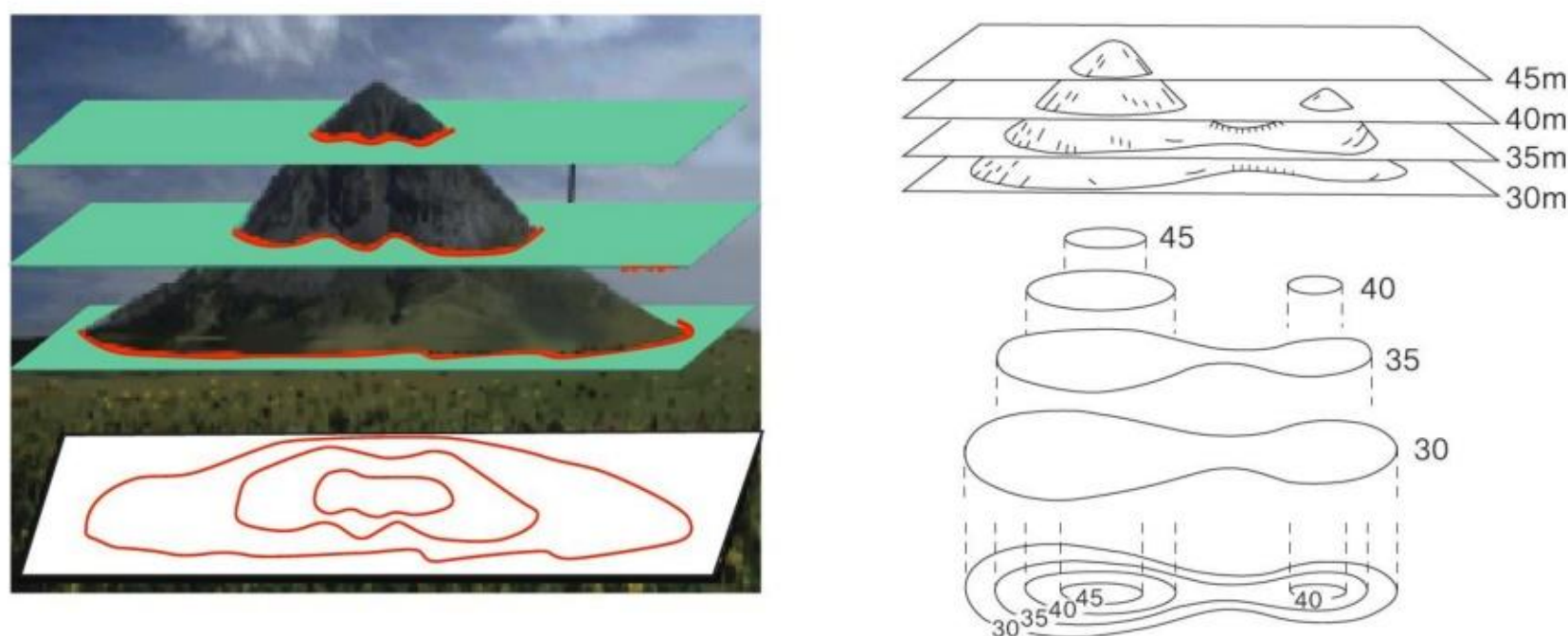


图 4-1-6 等高线表现地貌的原理示意图

② 等高线的类型及示坡线

定向地图的等高线，按其作用不同分为首曲线、计曲线、间曲线、助曲线四种（图 4-1-7）。

首曲线，又称基本等高线，按基本等高距测绘的等高线，一般用细实线（0.15 毫米）描绘，是表示地貌基本形态的主要等高线。

计曲线，又称加粗等高线。为了便于判读等高线的高程，自高程起算面开始，每隔 4 条基本等高线用一条加粗描绘的等高线。一般用粗实线（0.3 毫米）并在适当位置断开注记高程。字头朝向上坡方向，计曲线是辨认等高线高程的依据。

间曲线，又称半距等高线。当基本等高线不能显示某些局部地貌时，按二分之一等高距描绘的等高线。一般用细长虚线，仅在局部地区使用，可不闭合。

助曲线，又称辅助等高线，是按四分之一等高距描绘的细短虚线，用以显示间曲线仍不能显示的某段微型地貌。

示坡线是与等高线垂直相交，用来指示斜坡方向的短线，短线与等高线相连的一端指向上坡方向，另一端指向下坡方向。示坡线为坡向的判定提供了方便，在定向地图

中，只有在表示较大洼地和山丘时以及坡向易混淆的情况下才用示坡线，其他情况下一般省略不用。

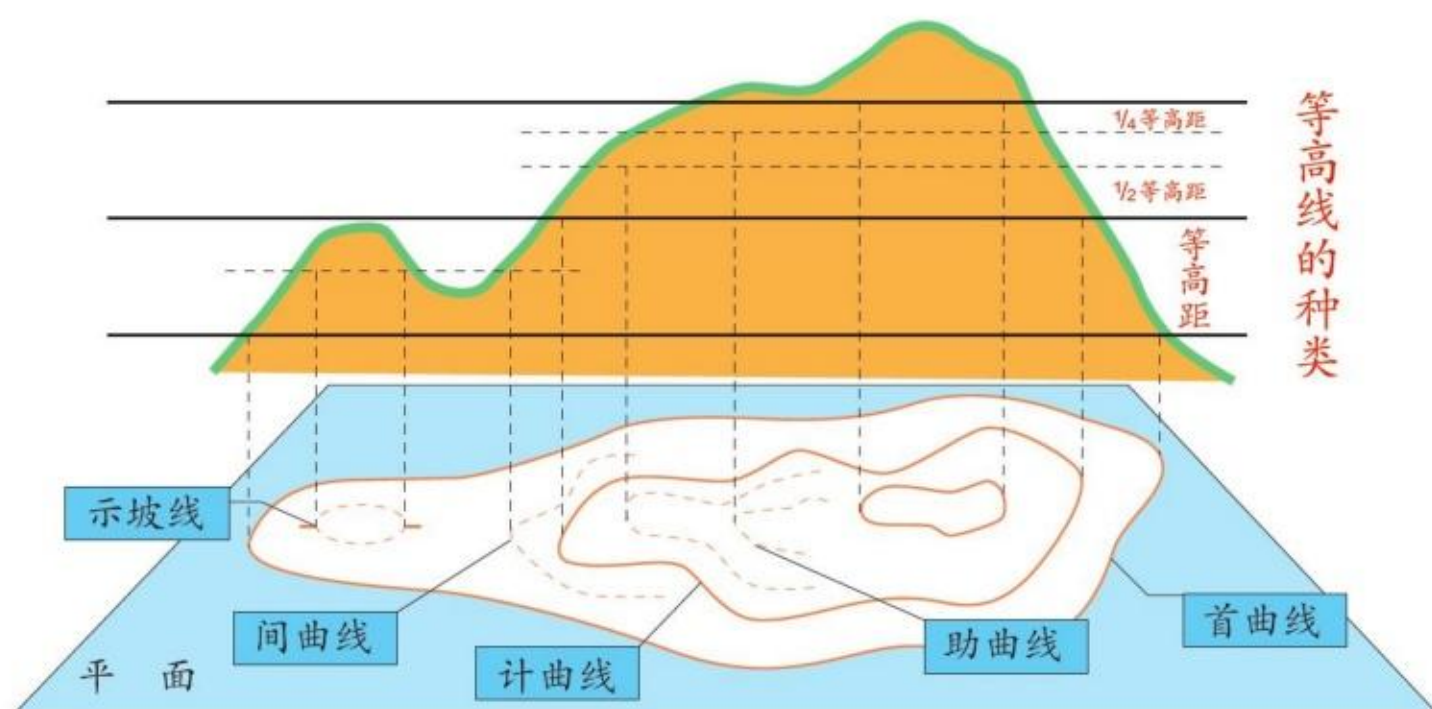


图 4-1-7 等高线的类型及示坡线

③ 等高线表达地貌的特点

等高线表达地貌具有以下特点：一是位于同一等高线上的地面点，海拔高度相同。但海拔高度相同的点不一定位于同一条等高线上；二是在同一幅地图内，除了悬崖以外，不同高程的等高线不能相交；三是在图廓内相邻等高线的高差一般是相同的，因此地面坡度与等高线之间的等高线平距成反比，等高线平距越小，等高线排列越密，说明地面坡度越大；等高线平距越大，等高线排列越稀，说明地面坡度越小；四是等高线是一条闭合的曲线，如果不能在同一幅地图内闭合，则必在相邻或其他幅地图内闭合；五是等高线经过山脊或山谷时改变方向，因此，山脊线或山谷线应垂直于等高线转折点处的切线，即等高线与山脊线或山谷线正交；六是等高线的弯曲形状与相应实地的地貌形态相似。

(5) 地图其他信息

此外，定向地图上还显示地点名称、测绘人员、测绘时间、执行标准等信息。这些信息虽然不是地图的主要信息，但是也非常重要。如测绘人员，有经验的学生会根据测绘人员初步判断整张地图的测绘风格及地貌地物信息的取舍程度等；如测绘时间，学生要根据测绘的时间对比赛场地植被的变化有所判断。这些对学生的比赛成绩都有一定的影响。

2. 赛事元素

定向运动地图的赛事元素主要由赛事路线、检查点说明和赛事其他信息构成。

(1) 赛事路线

识别赛事路线是进行定向运动教学的必要条件，定向地图上的三角形始终代表标定起点，圆圈代表检查点，双圆圈代表终点，虚线代表必经的路线段。路线是规则的具体呈现，不同的定向运动项目游戏规则不同，路线呈现形式也不同。

① 经典个人赛

经典个人赛（如图 4-1-8）路线点和点之间有线段连接，称为方向线，代表点和点之间的方向位置关系；阿拉伯数字代表经典个人赛依次寻找目标点的顺序，百米定向中有时在点的序号后面也出现点标号码。经典个人赛以个人按顺序完成所有检查点打卡任务的有效时间长短进行排名，用时少的名次在前。

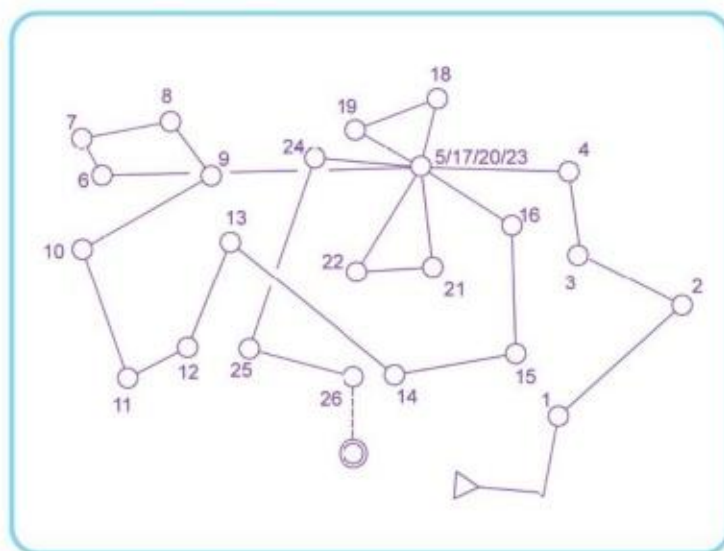


图 4-1-8

② 接力赛

各队每个人完成的路线同经典个人赛路线，本条路线（如图 4-1-9）以 2 号、4 号、6 号、8 号、10 号、12 号、15 号和终点为节点，将路线分成 8 段，其中前 7 段各段又有 2~4 条分路线。每队各队员各路线段完成其中一个分路线，路线软件进行自动排列组合，最终各队所有队员一共完成的路线段累加相同，横向可比较。接力赛以全队所有人按顺序完成各自地图所有检查点打卡任务的时间之和长短进行排名，用时少的名次在前。

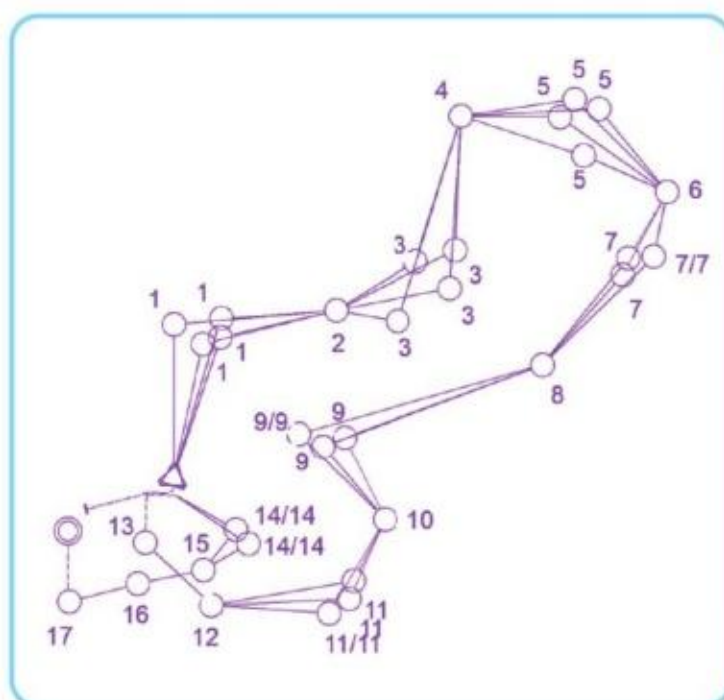


图 4-1-9

③ 积分赛

积分赛（如图 4-1-10）点和点之间没有连线，点号的个位数代表这个检查点的号码，十位数代表该点的积分值，有时在点号后面的括号中显示积分。积分赛以每个人在规定时间内获得的检查点总积分进行排名，积分高的名次在前；积分相同，用时少的名次在前。

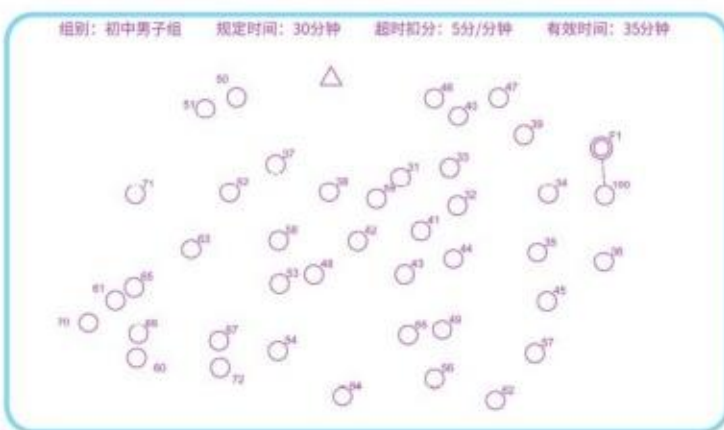


图 4-1-10

④ 经典团队赛

经典团队赛（如图 4-1-11）检查点分为必打点和自由点，必打点之间有连线，并且标有点的序号和点号；自由点之间没有连线，仅标有点的号码。规则要求团队所有成员必须按顺序打卡所有必打点，团队的每个成员分别打卡部分自由点，团队整体必须完成所有自由点的打卡，否则成绩无效。最终以各队完成比赛的有效时间长短进行排名，用时少的名次在前。

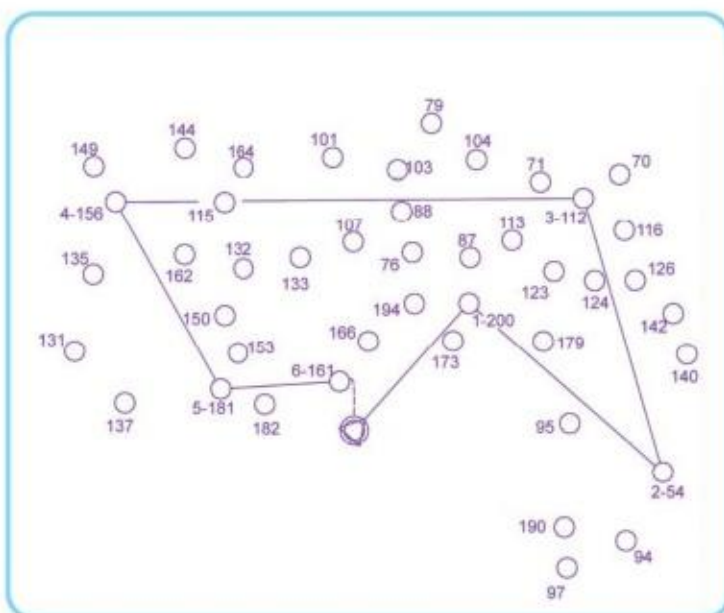


图 4-1-11

⑤ 自由式团队赛

Number of hours

Number of students

149, 144, 164, 101, 79, 104, 71, 70, 135, 156, 115, 132, 107, 88, 76, 87, 113, 112, 116, 126, 124, 142, 140, 131, 150, 162, 133, 194, 166, 173, 179, 123, 200, 153, 181, 182, 161, 95, 190, 94, 97

图 4-1-12

⑥ 经典团队积分赛

经典团队积分赛（如图 4-1-11）检查点分为必打点和自由点，必打点之间有连线，并且标有点的序号和点号；自由点之间没有连线，仅标有点的号码。必打点可计分，也可不计分；各自由点都有相应的分数，可用点号的十位数表示分值，也可在点号后加括号和分值。规则要求团队所有成员必须按顺序打卡所有必打点，否则成绩无效，团队的每个成员分别打卡部分自由点，可获得积分。最终以每队在规定时间内获得的检查点总积分进行排名，积分高的名次在前；积分相同，用时少的名次在前。

⑦ 自由式团队积分赛

自由式团队积分赛（如图 4-1-12）检查点分为必打点和自由点，必打点之间没有连线，仅标有点的性质和点号；自由点之间没有连线，仅标有点的号码。必打点可计分，也可不计分；各自由点都有相应的分值，可用点号的十位数表示分值，也可在点号后加括号和分值。规则要求团队所有成员必须打卡所有必打点（没有顺序），否则成绩无效，团队的每个成员分别打卡部分自由点，可获得积分。最终以每队在规定时间内获得的检查点总积分进行排名，积分高的名次在前；积分相同，用时少的名次在前。

(2) 检查点说明

精英男子			3.3 km			5m		
▷								
——— 10 m ———→								
1	105	↓	×				⋈	
2	107		▲				○●	
3	108		▲				●○	

图 4-1-13

(3) 赛事其他信息

赛事其他信息主要包括赛事的名称, 赛事主办单位、承办单位等。

（五）指北针

（1）指北针概念

指北针又称指南针，古代称司南，司南是中国古代劳动人民在长期实践中对磁石磁性认识的结果。作为中国古代四大发明之一，它的发明对人类的科学技术和文明的发展起到重要的作用。指北针主要组成部分是一根装在轴上的磁针，磁针在天然地磁场的作用下可以自由转动并保持在磁子午线的切线方向上，磁针的两端分别指向地磁的南北极，利用这一性能可以辨别方向。常用于航海、大地测量、旅行及军事等方面。指北针的一端标为红色或橙色表示重点突出，标有红色或橙色的一端指向北方。

（2）拇指指北针的构成

拇指刻度盘指北针（如图 4-1-14）主要由透明的基板、托架在基板上的充液磁针盒及刻度盘组成。在基板上刻有行进方向线，用来指出目标检查点的方位，磁针盒底部刻有磁北标定线，用来方便地图对北和确定行进方向。

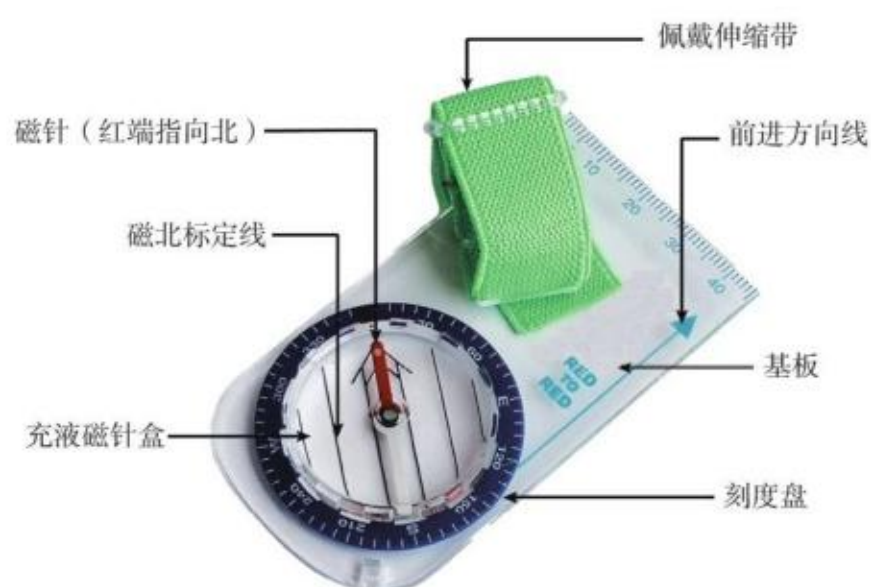


图 4-1-14 入门级学生指北针主要结构示意图

（六）电子计时系统

定向运动以学生（队）完成识图任务所用时间长短进行排名，学生学会电子计时系统的打卡流程和注意事项是顺利组织学生定向活动的基本条件。电子打卡计时系统分为教学训练型和竞赛型两类。

教学训练型（如图 4-1-15）即无源应答器作为检查点，读卡器佩戴在手上。此类定向运动计时系统从佩戴读卡器出发时刷起点，活动中逐个找到目标点并刷卡，到终点刷终点卡完成计时，最后刷主站输出成绩。竞赛型（如图 4-1-16）即读卡器作为检查点，无源应答器佩戴在手上。此类定向运动计时系统从选手佩戴指卡出发时刷卡后、刷检查点、刷起点，活动中逐个找到目标点并刷卡，到终点刷终点卡完成计时，最后刷主站输出成绩。注意要从检查点计时卡座的正上方垂直向下打卡，并听到嘀声后移开；如果同一点位放置 2 个点签，2 人同时打卡时，听响声的同时注意观察灯光提示，确保成功打卡。



图 4-1-15 教学训练型



图 4-1-16 竞赛型

（七）定向运动竞赛规则

20 世纪初，在时任瑞典斯德哥尔摩体育联合会协会主席恩斯特·基兰德（Ernst Killander）的倡导和推动下，定向运动比赛逐渐规则化、规范化，并且成为瑞典竞技运动项目，迎来了以北欧为核心向世界各地传播的成熟发展时期。恩斯特·基兰德被尊称为“现代定向运动之父”。定向比赛规则化、规范化的过程是个复杂的系统工程。历经一个世纪的发展，目前国际定向运动联合会官方发布的主要规则性文件有：《徒步定向运动竞赛规则》《短距离定向地图国际规范（ISSprOM 2019-2）》《定向地图国际规范（ISOM 2017-2）》等。我国定向赛事地图规范基本执行国际定向运动联合发布的《短距离定向地图国际规范》《定向地图国际规范》；我国的赛事竞赛规则执行《中国徒步定向运动竞赛规则》（2016 年修订，中国无线电和定向运动网站发布版）或《中国学生徒步定向竞赛规则》（中国大学生体育学会定向运动分会审定）。

根据《中国学生徒步定向竞赛规则》要求，定向比赛的积分赛以参赛人或队在有效时间内获得的检查点总积分（超出规定时间按规定扣分后）进行排名，积分高的名次在前；积分相同，用时少的名次在前。其他比赛项目以参赛人或队完成比赛的有效成绩时间长短进行排名，用时少的名次在前。成绩无效的人或队不参与排名。如参赛人或队在比赛过程中打卡错序、漏点或超出有效时间等，均被视为无效成绩。

二、学练赛活动

（一）学习定向运动概述（★★）

制作精美直观的 PPT 在多媒体教室进行理论教学，授课内容有定向运动概念、定向运动的起源与发展、定向运动分类、定向运动的特点与价值。

（二）手抄报展示（★★）

组织学生课后自行查阅资料，并制作主题手抄报（内容包括定向运动的起源与发展、定向运动分类等），在宣传栏粘贴展示。



（三）学习地图符号（★★★）

教师组织并带领学生结合校园地图，实地进行符号与地物对照认识。有条件的学校可制作精美直观的 PPT 在多媒体教室进行地图符号理论教学，组织学生通过教师讲解、观看视频等认识学习地图符号和地形地貌。

（四）地图符号认知练习（★★★）

符号和实景照片连线练习：用一张 A4 纸，左侧一列是若干个学生已学习过的地图符号，右侧是与这些符号相对应的实景照片，左右两侧顺序不对应，学生用笔将符号与其相对应的实景照片一一连线。实景图选择练习：在每个地图符号后面罗列 N 个实景照片，学生以选择题形式选择正确的对应实景照片。

（五）依图建山地形教学活动（★★★★）

教师提供简单地形图（1~2 座山），学生用剪刀将废旧的纸箱剪成每根等高线的形状，并用胶水将各单片剪好的厚纸箱纸粘贴成地形图所示的山的形状。

（六）地图符号或检查点说明符号抢答赛（★★★）

教师制作若干个地图符号的卡片，教师举出地图符号卡片，学生举手抢答描述卡片中符号对应的地物地貌。答对一次得 5 分，得分高者获胜。

三、教学建议

（一）水平与课时建议

水平二至水平四都开设定向概述和定向基础知识课程，每学期 1~3 课时。水平二学习定向的概念和分类；掌握定向地图的概念、比例尺和方向；掌握百米定向中常用的地图符号和经典个人赛的路线符号；理解掌握指北针原理，学习教学型计时器材的刷卡流程。水平三学习定向运动的起源、发展、特点与价值；掌握校园定向中常用的地图符号和检查点说明符号；通过地图的颜色分类和形状分类进一步理解掌握地图符号；理解掌握指北针的构成；掌握传统积分赛路线和经典团队积分赛路线呈现形式及规则；学习进攻点概念。水平四理解掌握定向地图的等高距、等高线等知识，并能够识别简单地形，理解掌握公园定向中常用的地图符号和检查点说明符号；理解地图符号的性质分类；学习接力赛、经典团队赛、自由式团队积分赛，以及自由式团队赛路线呈现形式及规则。

（二）知识运用建议

教师引导学生理解和记忆地图符号时，可根据地图符号的颜色、性质、形状对地图符号进行分类，以加深对地图符号内涵和特征的理解。

（三）课外作业建议

教师可将地图符号制作成卡片，布置学生周末到公园或社区寻找和卡片中地图符

号相对应的实地地物，并拍摄照片以作业形式上交。

（四）素养培育建议

通过组织学生分组收集指南针的有关资料并整理，总结指南针的工作原理、知道司南出现的朝代等；加深学生对中国古代四大发明之一司南的了解，增强学生民族自信心，同时提升学生发明创造的兴趣和意识。

第二节 定向运动的基本技能

定向运动基本技能是指学生完成定向运动比赛所运用的各种基本方法，科学合理地运用各种定向运动基本技能是学生取得比赛胜利的基础。定向运动基本技能由地图信息提取技术、站立点判定技术、路线规划技术、路线执行技术四部分综合构成；流程是读图、我在哪儿、我要去哪儿、怎么去；通过看、辨、思、跑等具体行为达到发展学生核心素养的目标。在定向运动的比赛过程中，学生手握地图和指南针，阅读地图并观察环境，辨别方向和导航特征，认真思考规划路线，奔跑着完成寻点和打卡任务到达终点。定向运动基本技能体系及教学流程可参考图 4-2-1。

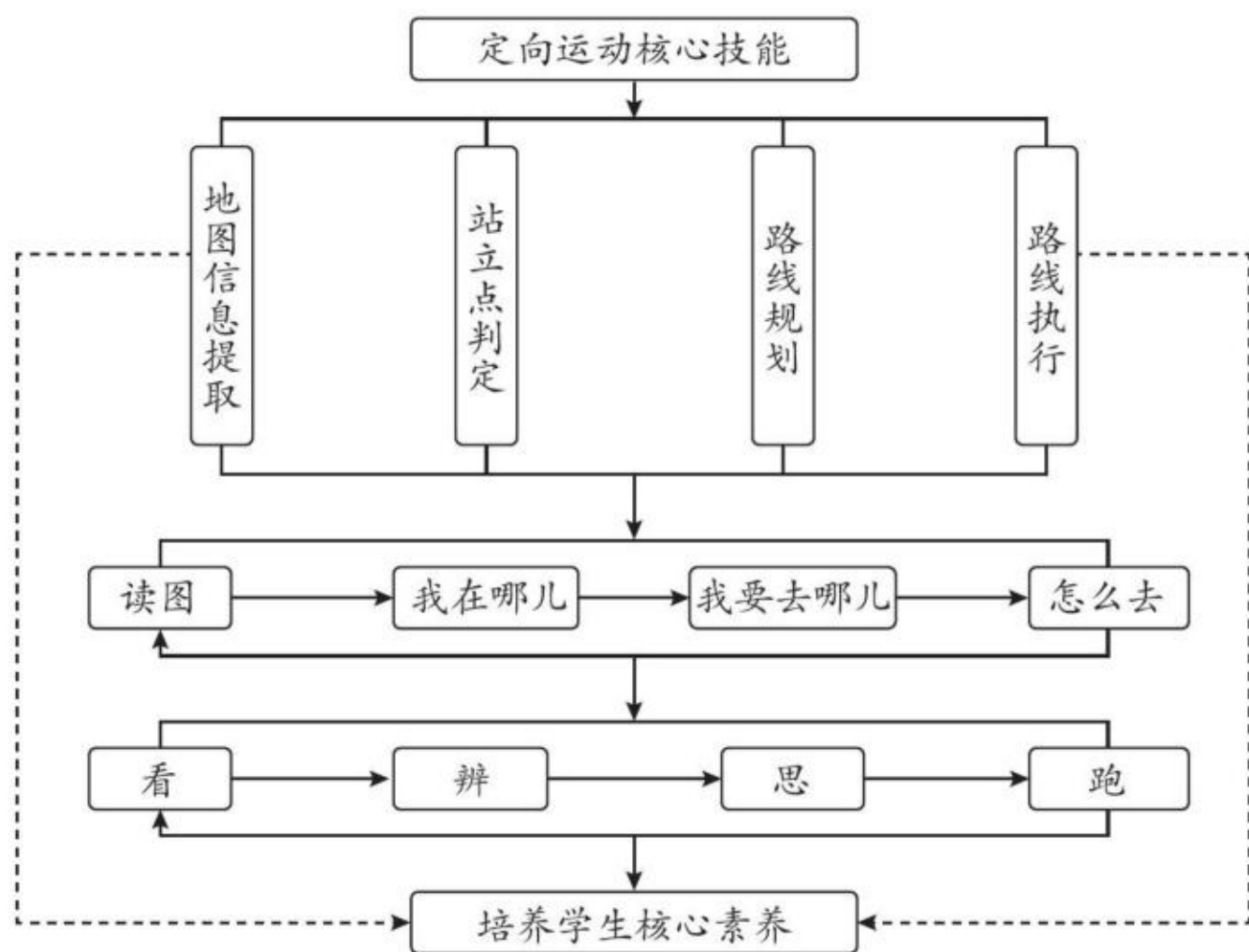


图 4-2-1 定向运动基本技能体系及教学流程



一、地图信息提取技术

地图信息提取技术即看图，是通过对地图知识的理解，将平面地图的二维信息转为头脑中形成的与实际地形、地物相对应的四维信息的认知过程。学习读图，学习者首先要掌握一定的地图知识，并能够熟练地运用到读图中，从而做到迅速准确地读图。读图技术包括地图对北、地图折叠、边跑边读等基础技术及简化地图、记忆地图等高级技术。

（一）技术方法与要点

1. 地图对北

【技术方法】地图对北即标定地图，包括原地地图对北和行进中地图对北，地图对北是进行定向的首要前提和关键步骤。原地地图对北时，手持地图转动身体或水平旋转地图，直至地图磁北线与指北针磁针平行且磁北线北方与磁针红端（北端）一致时，完成地图对北。行进中地图对北，在沿着选定路线行进过程中，随着行进方向的改变，同时向身体转动方向相反的方向转动地图，当地图磁北线与指北针磁针平行且磁北线北方与磁针红端（北端）一致时，完成地图对北。

【技术要点】确保地图处于水平状态，并结合指北针进行对北；务必注意指北针的南北方向，切勿反向；务必确保指北针水平，并远离铁质金属和干扰磁场。

2. 地图折叠

【技术方法】学生拿到地图后平行磁北线或垂直磁北线将地图折叠成方便持图、方便读图的大小，在跑动中随着站立点的变化要不间断地根据需要重新折叠地图，以便能更舒适地读图与奔跑。

【技术要点】① 沿地图磁北方向线或垂直于磁北方向线折叠，用图时不用再确定磁北方向线，方便地图对北；② 折叠后的地图绝大部分都能握在手掌内，用手掌托着地图，方便携带及奔跑；③ 确保折叠后的地图还有足够的可视区域，一般除长点外要多出一个目标点的任务；④ 不要折叠太多次，要方便再次折叠地图。

3. 边跑边读

【技术方法】边跑边读即一边奔跑一边阅读地图提取地图信息，但并不是一直跑一直看地图，奔跑过程根据需要选择合适的时机读图。边跑边读不同于我们站着不动时读图，是需要技能的。我们只有掌握该项技能，才能节省时间，把握好看图、读图的时机是它的核心。

【技术要点】要遵循安全原则，平路多看地图，坑洼地少看或不看地图。上坡一般可以看地图，陡坡或下坡一般不看地图。做好路线规划，在进行路线规划时就要先确定好这个点的路段在哪些时候、哪个位置阅读地图。

（二）易犯错误与纠正方法

地图信息提取技术易犯错误与纠正方法可参考表 4-2-1。

表 4-2-1 地图信息提取技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
地图对北	指北针未处于水平状态，不能准确确定南北方向线	确保地图处于水平状态，然后再旋转地图或调整身体行进方向完成地图对北
地图折叠	随意折叠地图，未垂直磁北线或平行磁北线折叠；折叠地图次数太多，可见图面面积过小	要垂直磁北线或平行磁北线折叠地图。如果是短距离的点，折叠地图后要能看见 1~2 个点的路段，如果是长距离的点，折叠地图后争取能看到正常完成的点的路段
边跑边读	看图时机不对，看图次数太多	教师讲解强调看图时机，并组织学生体验错位路段边看图边跑的感觉，提高学生把握看图时机的意识。教师强调增强地图记忆、减少看图次数

（三）学练赛活动

1. 原地地图对北练习（★★）：给学生提供磁北方向线明显的定向地图，全体学生成体操队形列队，指导学生水平持握地图和指北针。准备就位后，教师随机口令“向左转”“向右转”“向后转”，学生迅速转体，并水平旋转地图，完成地图对北。

2. 原地折叠地图练习（★★）：全体学生成体操队形列队，指导学生水平持握地图和指北针。准备就位后，教师随机口令“假如我们现在完成 5~6 号点，请同学们折叠地图”，学生根据要求迅速折叠地图，并确保地图对北。

3. 行进间地图对北练习（★★）：教师带领全体学生成一列队在操场蛇形慢跑，要求学生水平持握地图和指北针。教师边慢跑，边随机口令“对北”提醒学生地图对北，学生迅速旋转水平地图，完成地图对北。

4. 行进间读图练习（★★）：教师带领全体学生成一列队在操场蛇形慢跑，要求学生水平持握地图和指北针。教师边慢跑，边随机口令“请提取 3~4 号点的地图信息”，学生边跑边根据口令要求迅速提取指定区域地图信息，并确保地图对北。

5. 行进间折叠地图练习（★★★）：教师带领全体学生成一列队在操场蛇形慢跑，要求学生水平持握地图和指北针。教师边慢跑，边随机口令“假如我们现在在完成 3~4 号点，请同学们折叠地图”，学生边跑边根据口令要求迅速折叠地图，并确保地图对北。

6. 环境多变路段边跑边读图练习（★★★★）：在校园里设计从一个点位到下一个点位存在多种奔跑环境进行边跑边看图练习。例如，平跑—上楼梯—平跑—下楼梯—拐弯小路—目标点。教师与学生一起规划路线，并确定好看图的路段，组织学生体验，提高学生把握看图时机的意识和能力。



7. 田径场百米定向赛 (★★): 在学校田径场或篮球场等平坦、开阔区域布置若干个检查点, 设置百米定向路线。路线有 10~15 个点位, 点与点之间的距离 15~20 米, 并且方向多变, 重点突出提升学生旋转地图对北能力, 比赛过程中学生可不折叠地图。

8. 迷宫定向赛 (★★★): 在平坦、开阔区域人工设置简单迷宫并布置若干个检查点, 设置百米定向路线, 路线 10 个点位左右。迷宫定向对参与者注意力集中度要求更高, 引导学生通过折叠地图, 更快地将注意力集中于任务段的地图区域。

9. 小花园定向赛 (★★★): 在校园小花园设置百米定向, 路线点和点的距离可适当长些, 路线 4~5 个点位, 主要提供学生体验边跑边读图, 引导学生把握看图时机和路段。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

水平二和水平三定向运动课程都会涉及地图信息提取技术, 水平二教学重点是地图对北、地图折叠, 水平三教学重点是边跑边读图。每学期安排约 3 课时, 不同水平讲授内容深度和广度不同。水平二学习目标是熟练掌握地图对北技术、地图折叠原理和技术, 体验边跑边读图; 水平三要求学生理解掌握边跑边读图的原则及技术; 水平四要求学生熟练掌握边跑边读图的原则及技术。

2. 技术运用建议

教师引导学生在地图对北时首先不要受阅读文字的影响, 阅读地图时相对于文字无所谓哪个方向, 其次地图对北要结合指北针进行, 故务必确保地图和指北针水平。折叠地图时要垂直磁北线、沿着磁北线或平行磁北线, 并确保折叠后地图方便持握, 能够看到正在完成的任务点(N点)区域, 有条件时要能够看清 N+1 个点的地图区域。边跑边读图务必把握注意力切换的时机, 即把握好何时读图, 何时看环境; 读图时务必要用余光看周边奔跑的环境, 确保安全。

3. 课外作业建议

在生活中, 留意使用地图时地图未对北和地图对北之间的区别, 并写心得体会, 以加深学生对地图对北原理和重要性的理解。

4. 素养培育建议

地图对北是为确定地图的方向, 从而确定正确的行进方向。以此原理引导学生认识到确定人生中前进的方向很重要, 如在错误的方向上首先要及时停止脚步, 修正方向后朝着正确的方向前进。地图折叠的目的在于排除多余干扰, 以此引导学生学会将注意力集中于解决问题的关键点上。可拓展阅读中国地图, 重点阅读国境线的位置, 提高学生对祖国疆域的了解, 进行爱国主义教育。

二、站立点判定技术

站立点指地图上的位置点，该点位与人在实地中的空间位置相对应。在参与定向运动的过程中，学生要时刻明确自己所在的空间位置对应地图上的点位，即站立点。站立点判定技术包括拇指辅行和重新定位两种方法。

（一）技术方法与要点

1. 拇指辅行

【技术方法】拇指辅行是初学者采用的基本技术。从起点开始，地图对北后，将拇指压于站立点侧后方，在行进过程中不断移动拇指，使拇指在地图上的移动与人在实地行进过程中的移动基本保持同步。在用地图导航行进中，不断移动拇指，转动地图，保持位置、方位的连贯性与正确性。

【技术要点】在实地行进一定距离后，在地图上移动一次拇指按压的位置，确保拇指压于站立点侧后方。实地行进的距离相当于地图上 3 厘米，即 2 个拇指大小的距离时移动一次拇指按压的位置；要把握好移动拇指按压位置的节奏频率与行进距离的关系。

2. 重新定位

【技术方法】丢失站立点应停止前进，地图重新对北，在地图上找到最后一个自己能明确确定站立点的位置，回忆自己离开它后的前进方向和距离，得出目前位置的大概区域，观察四周的特征，在图上找到对应特征。如果仍然无法确定站立点，应该果断地返回到上一个能明确确定的站立点（甚至是上一个检查点），再重新选择路线前进。

【技术要点】保持镇定，集中注意力，决不能带有“再往前跑一段说不定就能看到点标旗”或者“等同组别的选手过来我就跟着他跑”等侥幸心理。

（二）易犯错误与纠正方法

站立点判定技术易犯错误与纠正方法可参考表 4-2-2。

表 4-2-2 站立点判定技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
拇指辅行	拇指按压在站立点的位置上，影响地图信息提取；过于频繁移动拇指按压的位置；拇指按压移动不够及时	教师清晰讲解拇指按压的位置以及变换拇指按压位置的频率
重新定位	紧张慌乱、有侥幸心理	教师思想引导，帮助学生在丢失站立点后冷静处理

（三）学练赛活动

1. 拇指按压学练活动（★★）：教师带领学生结合定向地图行走或慢跑在校园的

小路，行进一段路后教师口令指挥变换拇指按压的位置，并检查指导学生按压的位置。

2. 校园重新定位学练活动 (★★★): 教师带领学生走到某个位置，发给学生地图，不告知学生站立点位置，让学生自行定位，并进行交流。完成任务后收回地图，教师再带领学生到另一个位置，重新发给学生地图，安排学生自行确定站立点，并进行交流。进行多次，提高学生获得地图后重新确定站立点的能力。

3. 边跑边画轨迹赛 (★★★): 教师带领学生手持校园定向地图慢跑在校园的任意路上，要求学生边跑边画自己的站立点轨迹，慢跑结束后教师检查所有学生完成的情况并进行打分，得分高者胜出。

4. 校园或公园重新定位赛 (★★★): 教师带领学生慢跑到校园或公园的某个位置，发给学生地图，不告知学生站立点位置，让学生自行定位，并不准交流。完成任务后收回地图，教师根据学生完成的情况进行打分，得分高者胜出。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

水平二至水平四定向运动课程都会涉及站立点判定技术，每学期安排约2次课，不同水平讲授内容深度不同。水平二主要学习拇指辅行法；水平三主要熟练掌握拇指辅行法，能在校园使用重新定位的原则与方法重新确定站立点；水平四要求学生能在公园使用重新定位的原则与方法重新确定站立点。

2. 技术运用建议

教师引导学生在实地行进一定距离后移动一次拇指按压的位置，确保拇指压于站立点侧后方。通常在实地行进距离相当于地图上3厘米，即2个拇指大小的距离时移动一次拇指按压的位置；要把握好移动拇指按压位置的节奏频率与行进距离的关系。

3. 课外作业建议

给每个学生发一张学校周边公园的地图，周末学生和家长一同前往公园游玩，由家长带领，到某个位置时学生拿出地图，利用所学知识，以最快速度判定站立点，教师根据具体情况安排学生完成位置判定的个数。

4. 素养培育建议

以站立点的原理引导学生理解人生要清楚自己所处的位置以及前进的方向。通过丢失站立点后重新定位的过程与方法，引导学生体会到遇到困难不要着急，要学会冷静思考，理性分析原因，最终解决困难，继续前行。

三、路线规划技术

路线规划技术即路线选择，解决的是“要去哪儿”的问题，即经过哪儿，最终到达目标点。路线规划技术呈现的是路线规划的思路，主要有两个思路：一是分解分段，二是偏向瞄准。

（一）技术与要点

1. 分解分段

【技术方法】定向运动从一个点到另一个点有时距离较长，将这一复杂的问题分解成N个简单的问题，然后一段一段地完成，最终到达下一个点，即分解分段法，是定向运动路线规划的重要思路与技术，每个简单问题与简单问题之间的关键节点称为进攻点。

【技术要点】科学分解、适度分解，每个小段的导航要清晰，进攻点要明确，便于地图记忆快速行进，切勿过度分解或分解不足。

2. 偏向瞄准

【技术方法】偏向瞄准法是一种典型的转换降低难度法（如图4-2-2）。学生从起点△要去目标点○，如果直接使用指北针导航往目标点○行进，会出现A、B、C三种情况。如果出现B这种情况会直接找到目标；如果出现A这种情况，学生到溪边时没有见到目标，便会做出两种选择A-1或A-2；如果出现C这种情况，学生到溪边时没有见到目标，那么他又会做出两种选择C-1或C-2。其中如果出现A-1和C-2两种情况，学生很难找到目标，即使出现A-2和C-1两种情况，学生往往也很难果断作出决定。为了避免这些情况，学生在路线规划时可采用图中D方案，指北针先偏向导航至目标点的西侧，找到小溪后直接右转顺着小溪找到目标，这就是偏向瞄准法。偏向瞄准法路线规划思维就是变找点为找线，找到线后沿线行进找到点。把一个有难度的任务分解成两个简单的任务，然后一个个完成，是一种典型的分解分段转换降低难度法。

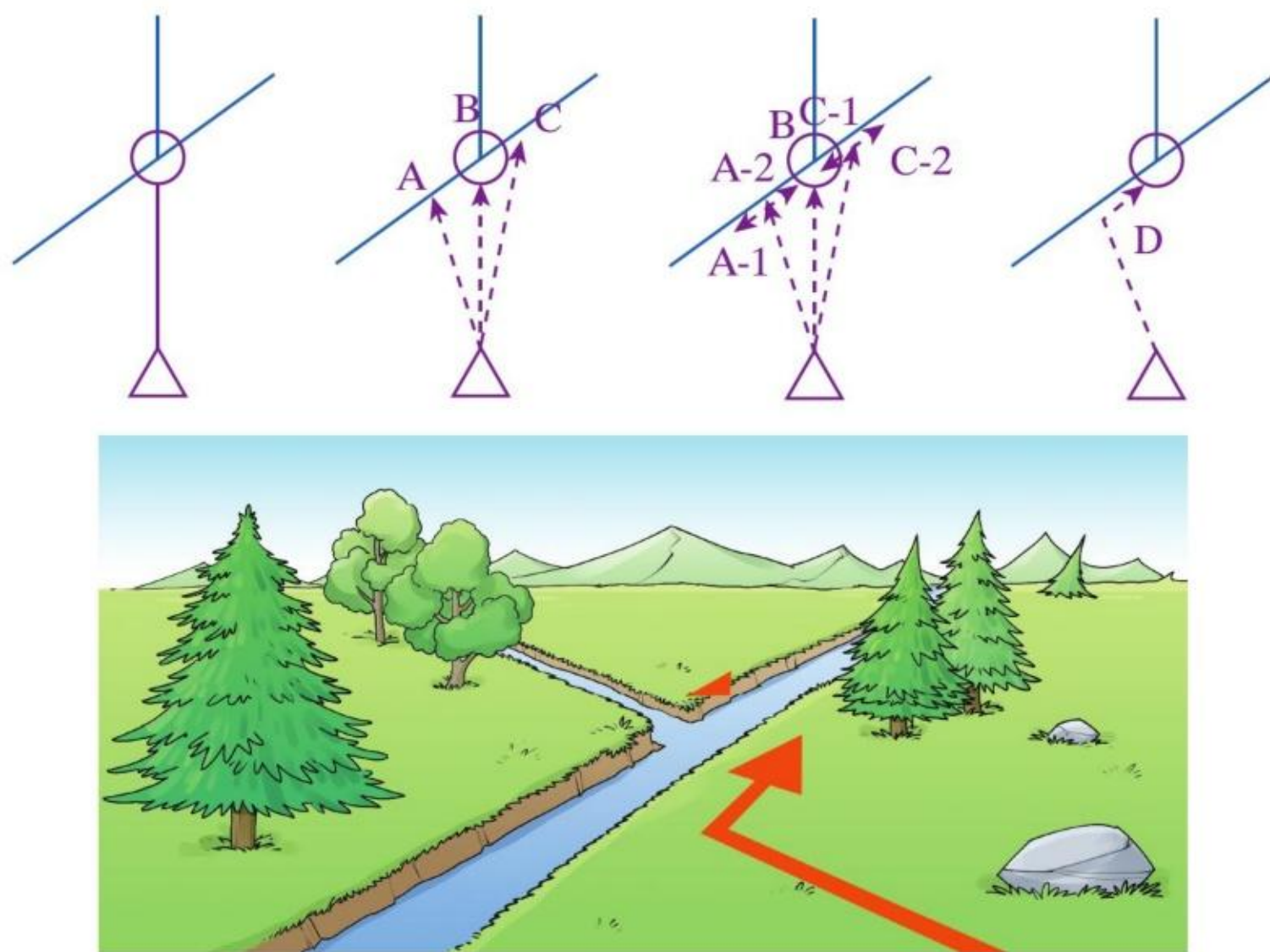


图 4-2-2 偏向瞄准法说明图



【技术要点】首先要准确判断什么样的目标点适合采用这一技术方法，只有当你要找的目标点位（检查点或进攻点）在线性特征（直观的或抽象的线性特征）上或旁边时才适合使用这个技术方法。

（二）易犯错误与纠正方法

路线规划技术易犯错误与纠正方法可参考表 4-2-3。

表 4-2-3 路线规划技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
分解分段	过度分解、分解不足	进行路线分解案例分析，理解掌握分解分段的思路要点
偏向瞄准	不能准确判断使用偏向瞄准技术方法的时机，或忘记使用此技术方法	加强理论讲解，并在实地组织此类点位的实践练习；帮助学生理解并记忆此技术方法
	在实际使用中，如果利用的线性特征是细小模糊甚至抽象的，容易跨越线性特征而丢失站立点	强调加强距离感觉，快到线性特征时务必放慢节奏，找到拟利用的线性特征

（三）学练赛活动

- 1. 轨迹视频分析（★★）：**利用多媒体播放各级定向赛事表现优秀的运动员和其他运动员的位置轨迹，并结合地图分析路线规划，通过对比，指出两者在路线规划上的差异性。
- 2. “纸上谈兵”路线规划练习（★★）：**组织学生在定向地图上进行点到点的路线规划，在地图上画出拟行进的路线，标出每一段的进攻点，并进行交流讨论。
- 3. 已完成路线回忆练习（★★）：**组织学生讨论分析已经跑过的定向路线图，用笔在地图上画出自己的运动轨迹，并回忆描述当时的路线规划思路，讨论分析总结。
- 4. 简单线路图上规划赛（★★★）：**给学生提供点对点简单线路地图，要求学生在图上画出规划的路线，并用文字描述清楚分几段，增加哪几个进攻点，为什么。教师根据学生完成的情况来评分，分数高者获胜。
- 5. 较难线路图上规划赛（★★★★）：**给学生提供点对点较难线路地图，要求学生在图上画出规划的路线，并用文字描述清楚分几段，增加哪几个进攻点，为什么。教师根据学生完成的情况进行打分，分数高者获胜。
- 6. 校园长点综合定向赛（★★★★★）：**利用校园地图，设置长点综合定向赛，总点数少，点和点之间的距离较长，以考验学生路线综合规划能力。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

水平二至水平四定向运动课程都会涉及路线规划技术，每学期可安排3课时，不同水平讲授内容深度不同。水平二主要是了解分解分段的路线规划思路；水平三主要是充分理解分解分段的路线规划思路，了解偏向瞄准的路线规划思路；水平四主要是掌握偏向瞄准的路线规划思路。

2. 技术运用建议

教师引导学生在进行路线规划时要注意科学分解、适度分解，每一个小段的导航要清晰，进攻点要明确。

3. 课外作业建议

从易到难，不同水平阶段给学生提供难度相当的定向路线图，学生回家进行图纸路线规划，并用文字描述清楚分几段，增加哪几个进攻点，为什么。

4. 素养培育建议

利用分解分段法路线规划原理，引导学生遇到难题时冷静分析问题，最终解决遇到的难题。

四、路线执行技术

路线规划完成后，开始路线执行，具体分为两大类，一是体能技能，二是定向技能。体能技能主要指有氧运动能力和越野跑能力。此处定向技能主要体现在收集环境信息、对照地图信息、综合利用地图信息提取技术和站立点判定技术，执行路线规划思路，沿着既定的导航正确、快速行进并准确找到目标点。直观表现出的定向执行技术主要有沿线行进、灯塔行进、直线穿越、连贯打卡、空间感知。考虑中小學生掌握的技术程度，本书仅介绍沿线行进、灯塔行进、直线穿越。

定向运动中的导航指引学生行进的特征物，有指北针导航以及实际环境的地物导航。实际环境的地物导航主要有线性特征导航，如道路、河流等；高大可见明显点状特征物导航，如高塔等；地形导航等。

（一）技术方法与要点

1. 沿线行进

【技术方法】线性特征导航行进技术俗称沿线行进，即沿着线性特征物行进，分为直观沿线行进与抽象沿线行进。直观沿线行进主要有沿路行进、沿河行进、沿电线行进、沿崖行进、沿围栏行进等沿具体线性特征行进。抽象沿线行进主要有沿等高线行进、沿山脚线行进、沿山谷线行进、沿山脊线行进等沿抽象线性特征行进，需要学生对抽象的线性特征进行分析提取。

【技术要点】首先一定要确定实际环境中即将要沿着的线性特征是地图上拟沿的线

性特征，要抓住所沿线性特征物的走向、拐弯、交叉、上下坡等关键信息。

2. 灯塔行进

【技术方法】定向运动中有时目标点或进攻点具有高大明显的点状特征，学生在远处就可以看到，而且从站立点到该目标点或进攻点，可跑性比较好，那么这时学生已经不需要地图和指北针了，以远处高大明显的点状特征为导航直接行进，这就是高大明显点状特征导航行进技术，俗称灯塔行进技术。

【技术要点】首先要确定实地中看到的高大明显特征物是拟地图上所标识的特征物，其次从站立点到该特征物路段的通行度比较好，适合穿越。

3. 直线穿越

【技术方法】以指北针导航为主，在陆地上沿一定的方位角近直线行进，有时为了避开一些行进中的障碍物，行进路线会呈 S 形，但总体方向近似直线。该技术还包括在行进中提取对修正方向有帮助的地物特征的意识及能力。（如表 4-2-4）

表 4-2-4 直线穿越步骤

第一步：将指北针的右侧顶角置于地图上当前站立点附近，使基板上的行进方向线同目前站立点与目标点间的连线平行，并使行进方向箭头指向目标点（图 4-2-3）	 图 4-2-3 指北针确定行进方向第一步
第二步：水平持握指北针于身体前面正中的位置，指北针的行进方向线垂直于身体。转动身体直到地图磁北线与指北针磁针平行且磁北线北方与磁针红端（北端）一致。行进方向箭头所指的方向即行进方向或目标所在方位（图 4-2-4）	 图 4-2-4 拇指指北针确定行进方向第二步
第三步：手持指北针和地图于体前水平位置，指北针的行进方向线垂直于身体，按照指北针行进方向线指示的方向奔跑前进，并不断提取对方向修正有用的地物特征进行方向修正，确保沿一定的方位角向目标近直线奔跑行进；过程中指北针和地图有时也可放下摆臂，需要时再手持指北针和地图于体前水平位置进行方向修正	



【技术要点】首先要理解该技术过程的原理，其次要做到使用指北针导航而不依赖指北针导航，在行进过程中要能够积极提取有用、明显的特征物及时修正前进的方向。

(二) 易犯错误与纠正方法

路线执行易犯错误与纠正方法可参考表 4-2-5。

表 4-2-5 路线执行易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
在交叉路口走错路	在交叉路口务必地图对北，确定正确的路再前进
多个交叉路口，提前进入错误的叉路，或错过正确的路口进入其他叉路	务必数清路口个数确定正确的路口，或抓住路口的特征进入正确的岔路
看到的高大明显特征物误以为是地图上所标识的特征物，未明确即朝着该特征物行进	在朝该特征物行进前务必地图对北，通过方位和距离及地图上该特征物的符号特征进行准确判定，确定特征物后再朝它行进
地图折叠后南北错判，导致行进方向南辕北辙	务必确定地图的北方
过分依赖指北针导航而忽略了方向误差	积极提取对指引行进方向有用且明显的特征物，帮助及时修正方向

(三) 学练赛活动

- 1. 多媒体讲解 (★★): 利用多媒体结合地图和实景图片讲解分析沿线行进、灯塔行进、直线穿越的原理、方法和注意事项。什么是沿线行进，如何沿线行进，沿线行进的注意要点和注意事项。什么是灯塔行进，如何灯塔行进，灯塔行进的注意要点和注意事项。什么是指北针导航直线穿越，如何指北针导航直线穿越，指北针导航直线穿越的注意要点和注意事项。
- 2. 实际场景沿线行进专项教学赛 (★★★): 针对沿线行进技能，设计沿线行进的路线进行专项教学，提高学生沿线行进的能力。
- 3. 实际场景灯塔行进专项教学赛 (★★): 选择有高大明显的特征物并且周围通行程度比较好的区域进行专项技术教学，提高学生对特征物准确判定的能力和朝特征物正确行进的能力。
- 4. 实际场景直线穿越专项教学赛 (★★★★): 选择通行程度好的区域进行直线穿越专项技能教学比赛。



5. 百米定向直线穿越赛 (★★): 利用田径场设置百米定向赛, 点位数 10 个左右, 点与点之间的直线距离 30~50 米不等。

6. 平坦可跑树林直线穿越赛 (★★★★): 选择一片平坦的、可跑性好的树林, 设置直线穿越赛, 点位数 15 个左右, 点与点之间的直线距离 30~200 米不等, 根据需要进行设置。

7. 沿线行进地图记忆赛 (★★★): 在校园选择比较有特点的路段, 在地图上用红色线标识, 给学生看图 30 秒后, 要求学生凭记忆沿着地图上红色线标识跑步行进, 并进行比赛。根据不同能力水平选择不同的路段, 对于能力水平较高的学生可多增加路口, 以增加难度。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

水平二至水平四定向运动课程都会涉及路线执行技术, 每学期安排 3 课时左右, 不同水平讲授内容深度不同。水平二主要是理解掌握灯塔行进技术, 了解沿线行进技术, 体验小花园越野跑; 水平三主要是熟练掌握灯塔行进技术, 理解掌握沿线行进技术, 体验校园越野跑; 水平四主要是熟练掌握沿线行进技术, 了解直线穿越技术。

2. 技术运用建议

引导学生在沿线行进时要抓住沿线特征物的走向、拐弯、交叉、上下坡等关键信息, 帮助确定站立点。

3. 课外作业建议

建议学生周末可参加社会俱乐部组织的各类定向运动训练赛, 在比赛中体验沿线行进、灯塔行进、直线穿越等技术。

4. 素养培育建议

通过灯塔行进技术帮助学生理解海上灯塔对轮船的导航作用; 通过指北针导航直线穿越技术, 帮助学生理解轮船航海的方位角行进。

第三节 定向运动的技战术运用

定向运动各游戏项目都有其自身的特点和对应的技战术运用, 本节在科学分析定向运动各游戏项目特点的基础上, 介绍与该项目对应的技战术运用。教师要引导学生在理解各游戏项目特点的基础上再理解其对应的技战术运用, 做到活学活用。

一、个人项目技战术运用

(一) 个人项目特点及技战术运用

1. 百米定向和短距离赛的特点及技战术运用

(1) 百米定向赛的特点

百米定向赛的特点是高强度和高速度；它检验学生在高强度运动和高压力状态下，短时间（2~5 分钟）保持注意力高度集中且思路清晰的能力；在高速奔跑的情况下进行路线规划，在不断改变速度和方向中调控体能分配的能力。

(2) 短距离赛的特点

短距离项目的开展场地多在可跑性好的校园、公园、城镇、街区，甚至是可以快速奔跑的森林。短距离的地图比例尺为 1:4000 或 1:3000，地图表达详尽、精确。短距离项目对选手的技术要求简单，重点突出 3000 米左右的有氧体能。短距离赛项目的特点是快速度和快节奏，它检验学生在高强度运动和高压力状态下保持思路清晰的能力，以及在复杂的环境中快速认知地图的能力和在快速奔跑中路线规划和执行的能力。控制奔跑速度和节奏以合理分配体能；把握注意力放松的时机，以确保下个周期注意力高度集中。

(3) 主要技战术运用

赛前准备活动要特别充分；赛中控制好奔跑速度与节奏变化，合理分配体能，避免无氧运动影响注意力和思路；全程保持快速对北、快速折叠地图（百米定向根据需要可忽略地图折叠）、快速读图、快速记忆；全程做好提前读图，确保打卡连贯。

2. 积分赛的特点及技战术运用

(1) 积分赛的特点

积分赛的成绩和排名由学生最终获得的积分决定，积分相同时，用时少的排名在前。学生根据规定的比赛时间、检查点分值、赛场地形和地貌情况选择到访的检查点和顺序。特点是充分利用规定的时间，将自己的体能、技能协调一致充分发挥，并获得尽量多的分数。

(2) 主要技战术运用

出发瞬间做好整体规划，如图 4-3-1，将整张地图分为“顺手牵羊”区、重点区（高分区）、缓冲区三个区。通常从起点出发后学生的主要目标区域是分数多的高分区，起点周围的点位分都较低，可确定“顺手牵羊”区，学生在前往高分区时顺路打几个能顺的点位，等完成所有的高分点后，在通往终点的路上根据剩余的时间在缓冲区尽量多打卡几个点，获得更多分数。

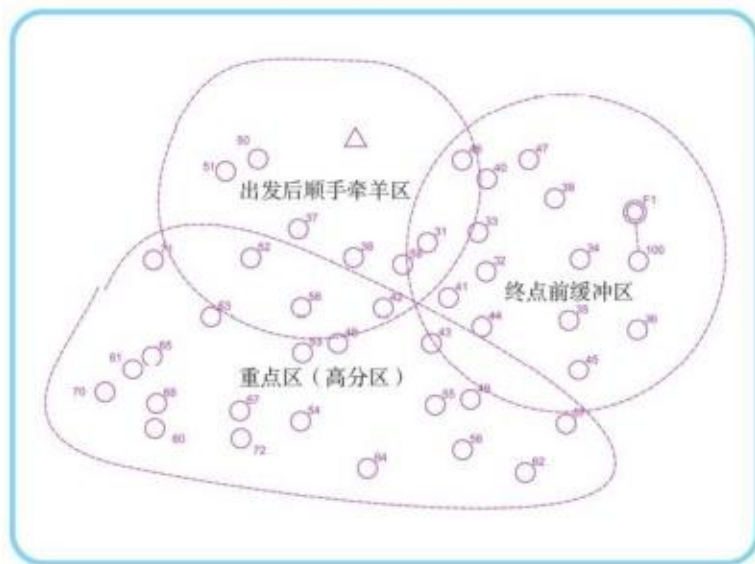


图 4-3-1



(二) 常见问题与解决方法

个人项目技战术运用常见问题与解决方法可参考表 4-3-1。

表 4-3-1 个人项目技战术运用常见问题与解决方法

常见问题	解决方法
准备活动不充分，过早进入无氧运动，或者开始阶段奔跑速度过快，忽略节奏和体能规划，过早进入无氧运动，影响注意力和思路	充分做好准备活动，合理规划体能分配，控制奔跑速度和节奏变化，不到终点冲刺不形成无氧，以免影响注意力和思维清晰度
百米定向中过于强调地图折叠而忽略或影响地图时刻对北	只要看图首先确保地图对北，尤其要做到地图时刻对北
百米定向和短距离中打卡连贯性差	在去往 N 号点的路上要分配点时间提前读取去往 N+1 号点的地图信息，提前规划路线，同时做好前往 N 号点的入点、出点的奔跑方向规划，确保打卡连贯
积分赛缺少整体规划，从起点出发一个点也不落下，挨个点打卡，到最后严重超时，导致严重扣分	积分赛要引导学生有整体的规划思路，做好积分赛三区的整体规划

(三) 学练赛活动

(1) 球场无障碍百米定向比赛 (★★): 如图 4-3-2，在球场上设置若干等距的点和经典个人赛路线，开展球场百米定向比赛。路线距离从短到长，点位数从少到多，技术复杂程度从易到难。全点位的数量、点与点的距离根据实际场地的大小来调整。

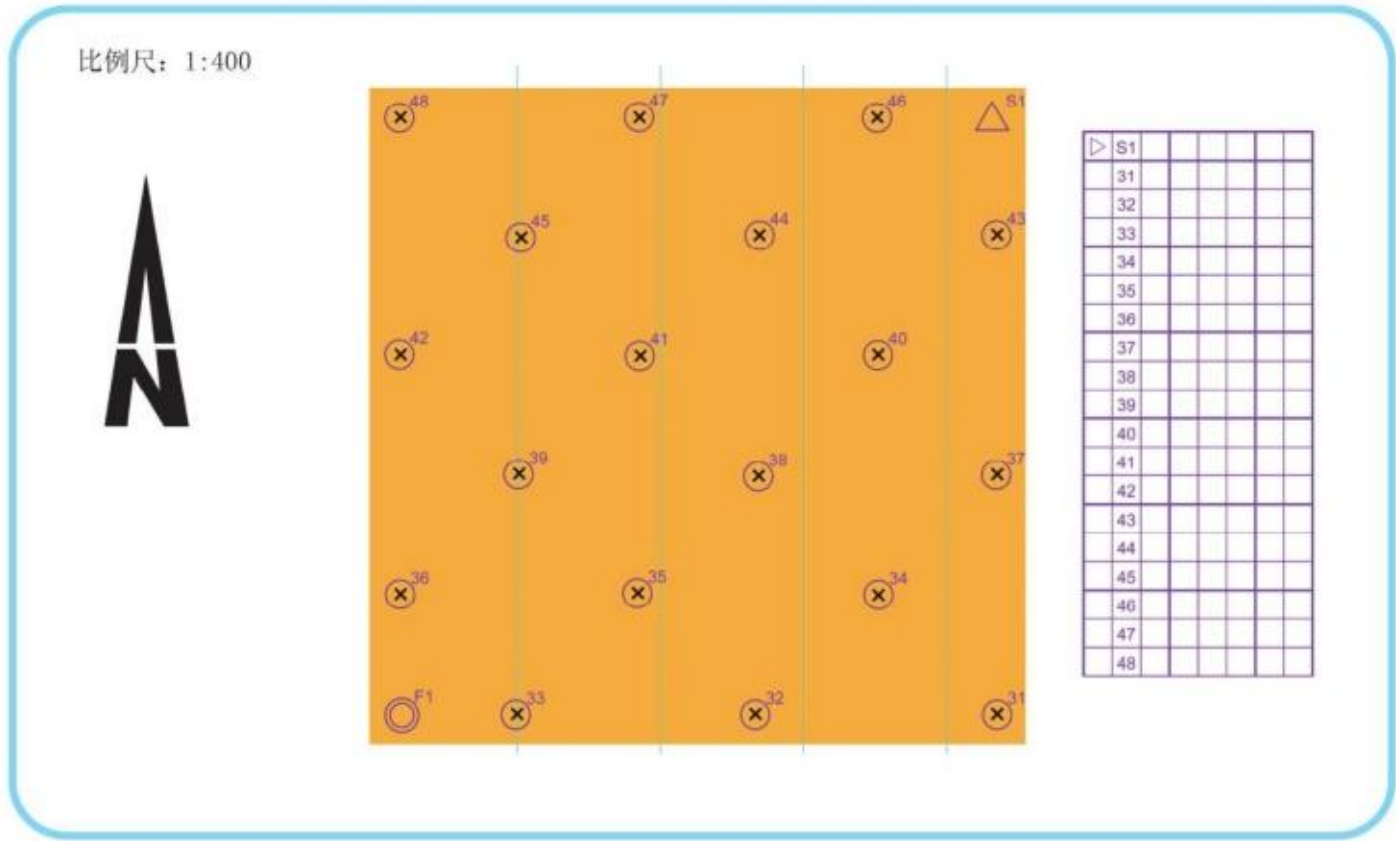


图 4-3-2

(2) 简单环形路线比赛 (★★): 如图 4-3-3，在校园内开展沿线并且方向变化简单的超短距离环形路线教学赛，一节课可开展 2~3 场类似的超短距离赛，强调通过记忆地图提高打卡的连贯性。

(3) 多变方向路线比赛 (★★★): 如图 4-3-4, 在校园内合适的位置设置 N 个点位, 开展方向变化较复杂的超短距离路线教学赛, 一节课可开展 1~2 场这样点位方向多变的超短距离赛, 重点强调提前读图, 把握进点和出点方向, 提高打卡的连贯性。

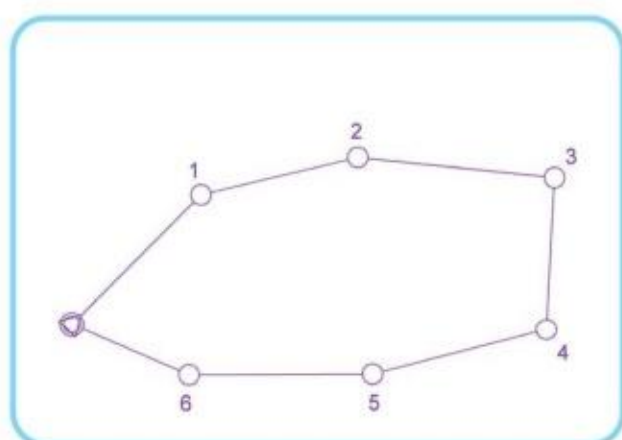


图 4-3-3

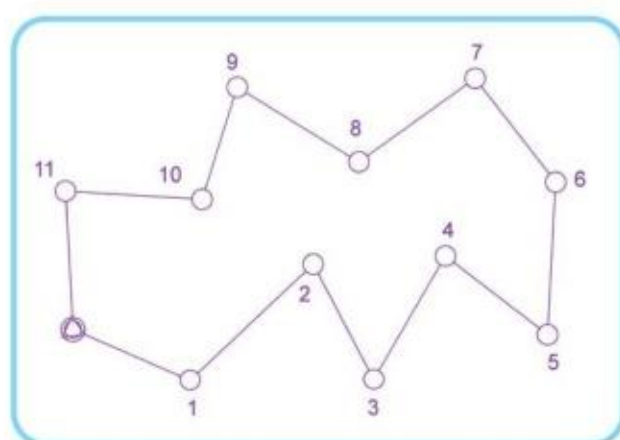


图 4-3-4

(4) “纸上谈兵”教学赛 (★★): 设计标准积分赛地图 (比例尺 1:4000), 组织学生在规定时间内在地图上进行路线规划和区域划分。请个别学生展示路线规划和区域划分, 教师组织学生对展示的结果进行分析讨论, 引导学生理解并掌握积分赛划分“顺手牵羊”区、重点区 (高分区)、缓冲区三个区的原理。

(5) 加长时间积分比赛 (★★★): 积分赛的胜出者通常只能完成为 80% 的点位, 为了鼓励初学者, 设计积分比赛时适当延长规定时间, 确保班级里水平不及他人的学生在规定时间内也能完成约 80% 的点位, 胜出者可以完成所有点位, 最终用时最短者获胜。

(6) 球场迷宫百米定向比赛 (★★★★): 如图 4-3-5, 在球场上人工设置迷宫, 并设置若干个点位, 设计若干条经典个人赛路线, 开展球场百米定向教学赛。路线距离从短到长, 点位数从少到多, 技术复杂程度从易到难。迷宫的面积、迷宫的难度、全点位的数量根据实际场地的大小及教学进程进行变通处理。

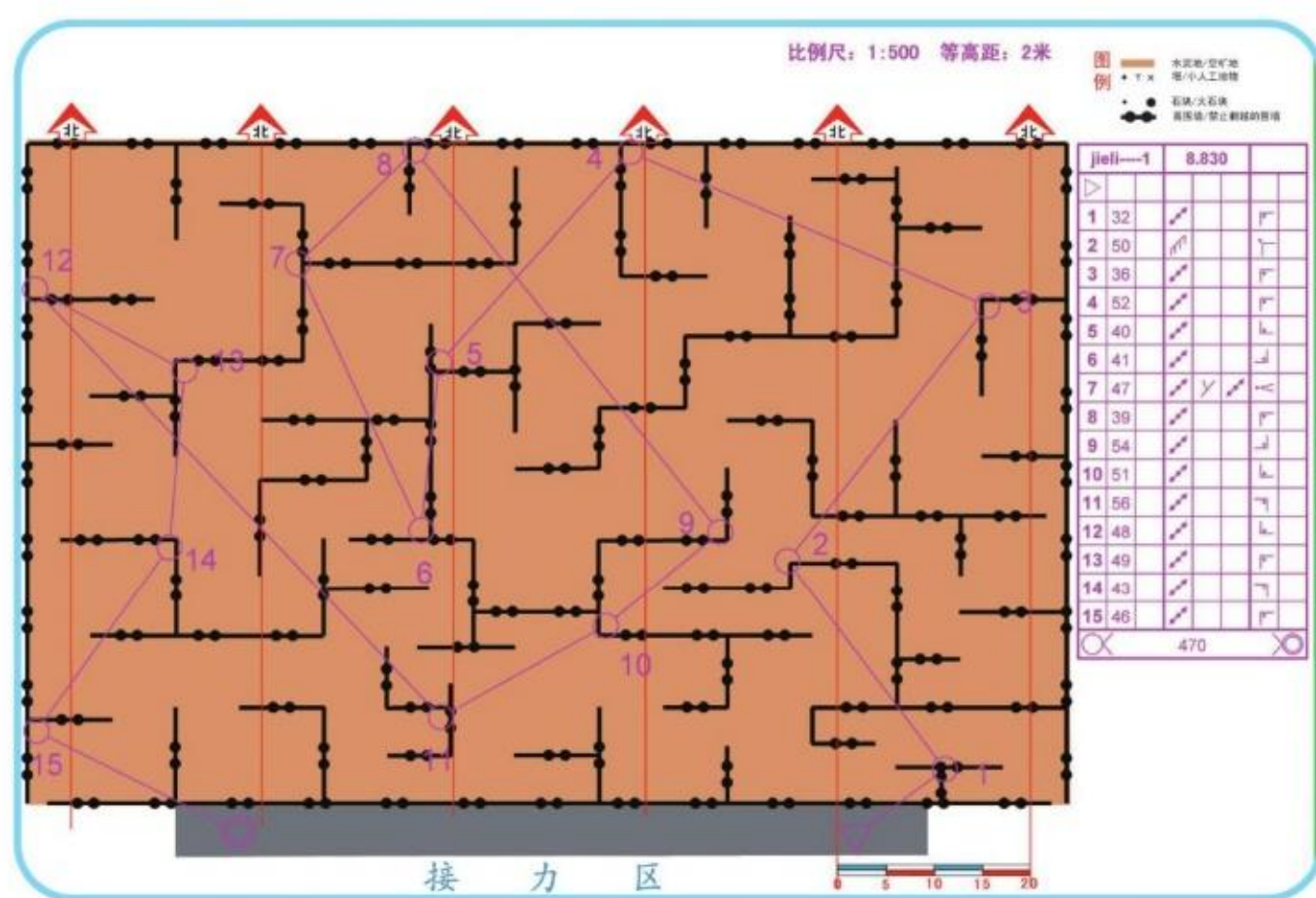


图 4-3-5

(7) 小花园百米定向比赛 (★★★): 在学校或其他地区的小花园, 面积约 100 平方米, 场地可跑性、安全性要好, 草坪要允许踩踏, 并在场地里设置若干个点位, 设计若干条经典个人赛路线, 开展小花园百米定向教学赛。路线距离从短到长, 点位数从少到多, 技术复杂程度从易到难, 根据实际场地的大小及教学进程进行变通处理。

(8) 复杂路线教学赛 (★★★★): 如图 4-3-6, 在校园内合适的位置设置 N 个点位, 开展方向变化复杂、路线组合复杂的超短距离路线教学赛。重点强调提前读图, 把握进点和出点方向, 提高打卡的连贯性, 重点强调在复杂问题面前要冷静思考、果断抉择。

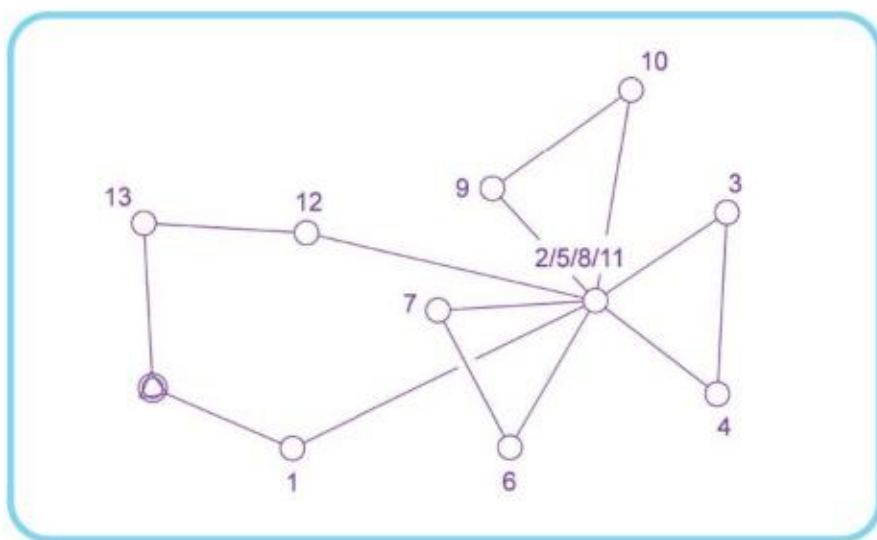


图 4-3-6

(9) 标准时间积分赛 (★★★): 按照积分赛的规则设计校园定向积分赛, 并组织学生参与。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

水平二以操场和小花园的百米定向教学为主, 建议 7 课时左右; 水平三巩固操场和小花园的百米定向, 学习校园定向经典个人赛和积分赛, 建议 7 课时左右; 水平四复习巩固操场和小花园的百米定向、校园定向经典个人赛和积分赛, 有条件的建议开展公园定向经典个人赛和积分赛。逐渐加大百米定向场地的难度系数, 有条件的学校还可开展迷宫定向等, 从点的数量、距离的长度、方向的变化程度、路线的组合等逐渐提高定向的难度。

2. 技战术运用建议

教师引导学生在进行百米定向赛和短距离赛前要做好准备活动, 比赛开始后控制好节奏, 避免形成无氧耐力运动, 并提前阅读地图和记忆地图, 提高打卡连贯性。

3. 课外作业建议

水平二可以鼓励家长周末带孩子参加社会体育俱乐部定向运动类的赛事活动, 丰富学生的定向运动参赛经验。

4. 素养培育建议

组织学生一起设计一条定向积分赛路线, 并组织学生实践完成该场定向比赛, 让

学生体验定向积分赛整体规划的重要性及思路和方法，进而引导学生思考如何在生活、学习中科学规划。

二、集体项目技战术运用

（一）集体项目特点及技战术运用

1. 短距离接力赛特点及技战术

（1）短距离接力赛的特点

与短距离赛相比，短距离接力赛对参赛人员的稳定性要求更高了，要求参赛人员技术稳定，心态稳定。

（2）主要技战术运用

为了确保团队成绩的有效性，教师在赛前要做好接力赛参赛的动员工作，引导学生增强团队意识，提高团队责任感。在赛事技战术方面，首先选派本队最稳定的人员参赛，其次告知参赛人员从起点出发后前3个点务必适当放慢节奏，以稳为主，进入比赛状态后逐渐加快节奏。通过100号点后，务必仔细观察地图板上标示的参赛队伍号码，取得正确的本队地图。

2. 团队赛特点及技战术运用

（1）团队赛的特点

团队赛分为经典团队赛和自由式团队赛，考虑到学生的能力水平，本阶段以了解和掌握经典团队赛为主。如图4-3-7，从起点开始，点与点有连线的点为必打点，即团队所有成员都必须按照点的顺序到访这些点位；其他没有连线的点称为自由点，即团队中1位成员无顺序到访这些点位即可，并要求所有成员累计到访所有的自由点。团队赛的特点主要有：首先，对参赛人员的稳定性要求更高了，要求参赛人员技术稳定，心态稳定，确保团队成绩有效；其次，要求队长的技术素养、团队素养、心理素养要非常好。队长要能够充分调动成员的积极性，了解每个成员的技术水平与特点，能在短时间内科学合理地将任务分配给每个成员，尽量做到资源利用最优化，让团队取得最好的成绩。

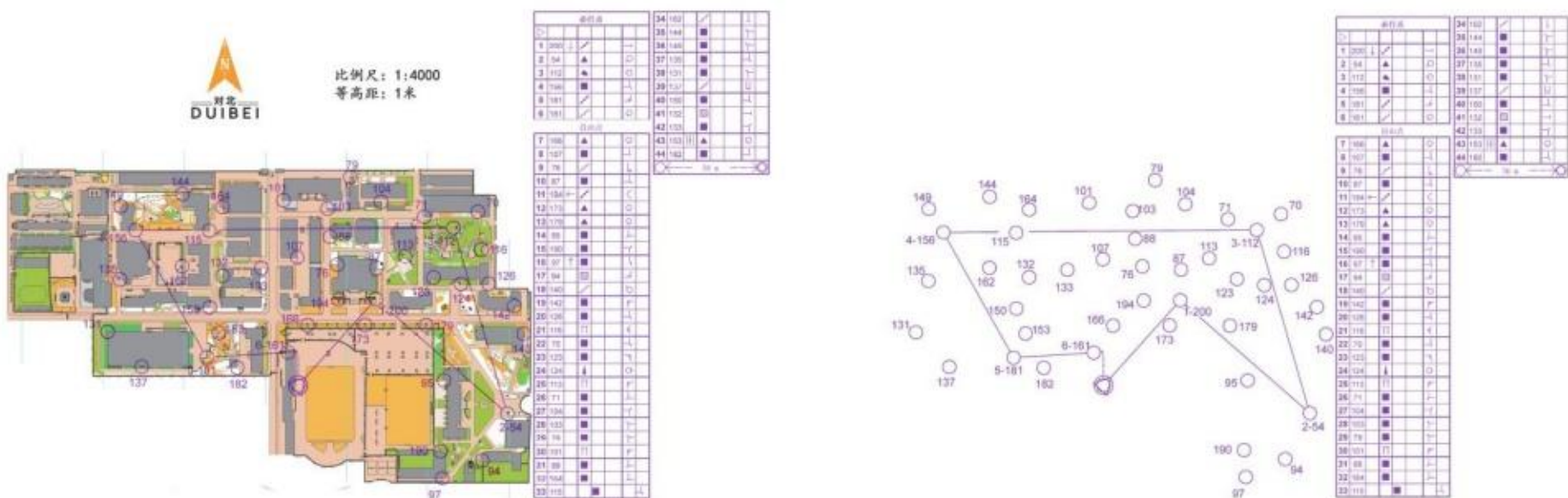


图 4-3-7

（2）主要技战术运用

团队赛的技战术主要分为两类：简单型和高效型。简单型将地图用类直线分成 N（团队赛的参赛人数）份，每人一份，此方法适合于团队成员定向技术水平一般的参赛队；高效型运用“顺手牵羊”原则，利用团队成员都必须按顺序到访必打点位的规则，将自由点相对平均地分配给各参赛队员，并在临近终点的区域设置反冲区。第一个到达反冲区集合点的队员在预定集合点等队友，见到第二个队友时与队友打手势，得到队友手势回复后他即刻去完成反冲区里最多点的区域；第二个到达反冲区集合点的队员在预定集合点等下一个队友，见到第三个队友时与队友打手势，得到队友手势回复后他即刻去完成反冲区里第二多点的区域；第三个队友与前一个队友手势交流后完成既定的任务（直接奔向 100 号点，或完成既定反冲区里最少的点区域后奔向 100 号点）。高效型团队赛技战术适合水平高的参赛队伍。

（二）常见问题与解决方法

集体项目常见问题与解决方法可参考表 4-3-2。

表 4-3-2 集体项目常见问题与解决方法

常见问题	解决方法
短距离接力赛中，起点出发后前几个点节奏太快导致中途情绪紧张、思路混乱，接力区取错地图	赛后教师总结、引导学生下次参赛注意适当控制前几个点位的节奏。赛后教师总结、引导学生下次参赛注意冲 100 号点时适当放慢节奏，避免形成无氧，导致紧张，取错地图
团队赛中缺少团队意识，缺少队长，团队成员交流意识和能力弱，团队成员定向技术水平弱	引导全体成员建立团队意识；要尽快培养定向运动技术过硬、团队意识强、沟通组织能力强的核心骨干；应设置场景引导团队成员进行有效交流；应尽快提高团队成员的定向技术水平

（三）学练赛活动

（1）接力环节教学赛（★★★★）：将全班学生以每队平均 2 人、3 人或 4 人分成若干个接力小队，每队具体人数根据班级总人数来确定，通常 3 人一队最为理想。赋予每个接力小队代码并根据每个人负责的接力棒次编排号码布。组织全班同学将每个人的特定号码写在用于模拟接力赛的 A4 纸上，并组织全班学生一起将每队第二棒和第三棒的模拟地图粘贴于接力区的地图展板上。然后组织所有第一棒排队，正确分发第一棒模拟地图，组织集体出发进行接力环节模拟教学赛。

（2）百米定向接力教学赛（★★★）：在田径场设置 N 个点位，并设计 2 人一队的接力赛单指卡路线，组织全班进行 2 人一队的百米定向接力赛。要求正确设置接力区的地图展板区域，并正确布置地图。

（3）“纸上谈兵”教学赛（★★★★）：分发给每个学生校园定向经典团队赛路线

地图,结合多媒体组织全班进行“纸上谈兵”团队赛任务分配规划。重点进行整图 N 人 N 块任务分配、设置反冲区集合点和反冲区的高级技战术练习。

(4) 校园定向接力教学赛 (★★★★): 在校园设置 N 个点位,并设计 3 人一队的接力赛多指卡路线,组织全班进行 3 人一队的校园定向接力赛。要求路线设置长短合理,正确设置接力区的地图展板区域,并正确布置地图。

(5) 经典团队教学赛 (★★★★): 根据规则设计校园经典团队教学赛,自由点 20 个左右,必打点 5~6 个,必打点要有连线和打卡顺序要求。将全班学生以每队平均 3 人分成若干个小队,组织全班学生进行规则讲解并组织经典团队教学赛。

(6) 自由式团队教学赛 (★★★★): 根据规则设计校园自由式团队教学赛,自由点 25 个左右,必打点 5~6 个,必打点无连线和打卡顺序要求。将全班学生以每队平均 3 人分成若干个小队,组织全班学生进行规则讲解并组织自由式团队教学赛。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

建议水平二期末组织百米定向单指卡接力赛;建议水平三期末组织校园定向单指卡接力赛;建议水平四开展多指卡接力赛和团队赛教学,7 学时左右。组织全班同学分组进行校园短距离接力赛,可组织男女生分开的短距离接力赛,也可组织男女生混合的短距离接力赛。从理论团队赛开始,即从“纸上谈兵”开始,讲解团队赛的规则,让学生理解并掌握团队赛的规则和技战术。利用操场和学校的小花园组织微型团队赛,让学生在实践中理解并掌握团队赛的规则和技战术。有条件的学校可以拓展到校园、公园开展定向运动团队赛。

2. 技战术运用建议

教师引导学生利用所学知识参加学校或社会组织的定向运动接力赛或团队赛时,一定要注意“稳”字当头,团队项目的所有成员务必首先确保成绩有效,不要给团队留下遗憾。接力赛在接力区里确保取得正确的地图交给下一棒队员;团队赛分图时务必明确各自的任务,清晰标识各自要完成的任务点,以免遗漏点位。

3. 课外作业建议

教师打印经典团队赛地图或自由式团队赛地图,布置学生课外进行规划,在地图上规划并配文字说明规划的原理等,完成后交给教师。教师组织学生利用多媒体进行讨论交流。鼓励家长周末多带领孩子参加社会各方组织的公园定向赛,尤其是团队项目。

4. 素养培育建议

充分利用定向运动团队项目的特征,通过定向运动的团队项目学练赛活动,引导学生养成团队意识,锻炼学生的团队沟通能力,培养学生协助、领导、配合等团队能力。



第四节

定向运动的专项体能

定向运动是以长距离间歇式赛跑为主要特征、综合考察练习者智力和体力的运动项目，有着独特的体能特征。定向运动一方面需要尽可能地减少能量消耗，维持一定的跑速；另一方面又要根据比赛情况，具备加速的能力；同时还要随着地点和环境的变化，具备运用不同的技术跑的能力。本节通过位移速度与心肺耐力组合体能以及灵敏性、爆发力、位移速度和力量的综合体能学练，锻炼儿童、少年的心肺耐力、位移速度、肌肉力量等综合体能。此外，定向运动多为下肢的跑动而缺乏上肢的锻炼，本节还增加了上肢及核心力量的组合体能学练。定向运动专项体能的学练不能脱离项目的实际教学情境。

一、上肢 + 核心力量组合体能

（一）练习方法与要点

1. “看地图推小车”游戏

【练习方法】两人一组，在教师提供的地图上，依照行进路线，根据检查点说明表标记每个点位的具体位置。在排球场或篮球场上，一人两手撑地移动，另一人手扶同伴两脚踝关节做“推小车”动作，利用推车前或推车间隙查看地图，推车间隙查看地图时应停止前进，依据地图行进路线移动，到检查点后打卡，两人交换角色继续练习。

【练习要点】充分运用地图和检查点说明表提供的信息开展练习。练习过程中，既要两人合作实现移动，又要进行思考和判断。

【次数组数】两人轮流完成撑地移动和手扶同伴前进的角色，共完成 1~3 组。

2. 平板支撑 + 俯撑蹬腿

【练习方法】两手撑地，背部挺直，收紧核心，全身保持稳定状态，保持 3~5 秒后做连续蹬腿动作，脚踝发力，大腿向前蹬，蹬腿频率根据自身能力决定，频率越快强度越大。

【练习要点】核心收紧，动作规范。

【次数组数】每次 10~20 个，共完成 3~5 组。

3. 花式俯卧撑

【练习方法】手撑高处、平地或脚放高处，进行不同形式的俯卧撑练习。包括手撑高处俯卧撑，两手距离小于肩宽的俯卧撑，左右移动的交替俯卧撑。

【练习要点】学生根据自身情况选择练习难度，也可在教师的指导下逐渐增加难度练习。

【次数组数】每次 10~20 个，共完成 3~5 组。

（二）学练赛活动

1. 个人练习（★★）：先体验两手撑矮凳、跳箱盖等形式的支撑动作，再尝试完成两手撑地上、屈肘撑地的动作，体验核心收紧的感觉。

2. 两人或多人组合练习（★★★）：在同伴练习过程中，及时提醒其动作要求，逐步形成良好的动作范式。

3. 小组比赛（★★★★）：组织原地俯撑比赛，看谁撑的时间长，可单人比赛，也可两人一组进行。比一比、评一评，看谁动作最规范。

4. 集体比赛（★★★★★）：组织学生进行比赛，可采用由低到高的难度进行，也可定时计数，看谁做得多。

二、位移速度 + 心肺耐力组合体能

（一）练习方法与要点

1. 4×50 米交替跑

【练习方法】采用匀速跑 50 米与快步走 50 米相交替的方式，在跑道上完成 4×50 米的练习。

【练习要点】在快走与匀速跑的交替中，科学调整呼吸。

【次数组数】一节课内完成 1 组 4×50 米交替跑。

2. 12 分钟定时跑

【练习方法】12 分钟定时跑，至少跑 1500 米。

【练习要点】保持匀速，速度应控制在每圈（400 米标准田径场）3 分~3 分 30 秒，合理分配体力。

【次数组数】一节课内完成 1 次 12 分钟定时跑。

3. 800~1500 米变速跑

【练习方法】采用直道加速跑与弯道匀速跑相结合的方式，在跑道上完成 800~1500 米变速跑练习。

【练习要点】在变速跑的过程中体验不同速度跑的节奏。

【次数组数】一节课内完成 1 次 800~1500 米变速跑练习。

4. 越野跑 1500~2000 米

【练习方法】在一处有平坦道路、空旷草地、树林、障碍物和上下坡的学校内或公园内完成 1500~2000 米的越野跑。

【练习要点】根据地形采用不同速度，合理分配体力。

【次数组数】一节课内完成 1 次越野跑 1500~2000 米练习。

（二）学练赛活动

1. 跑的专门性练习，体验呼吸和跑的配合（★★）：先原地练习，着重体验摆臂

和步频，再在跑道上进行短距离跑练习。尝试摆臂与呼吸的配合，体验在跑的过程中正确的呼吸方法。

2. 不同速度跑的练习 (★★★)：首先，布置 100 米快速、100 米慢速，再 50 米快速、50 米慢速的练习；然后，教师布置的距离变化不再有规律，当学生跑完一个任务后，教师再告知下一个任务，让学生始终处于“无法提前做准备”的状态，为学生创设类似真实比赛的情境。

3. 定时跑或越野跑练习 (★★★)：规定时间和规定距离跑的练习，可个人或小组进行。

4. 个人赛或小组 800~1500 米接力赛 (★★★★)：以相对较快的速度持续跑完全程，注意控制好跑动速度，并具备全程保持一定速度的能力，培养学生的有氧耐力。

5. 800~1500 米变速跑 (★★★★)：采用直道加速跑、弯道匀速跑的方式完成练习。具备全程保持一定速度的能力。

三、灵敏性 + 爆发力 + 位移速度 + 肌肉力量综合体能

(一) 练习方法与要点

1. “8”字绕杆移动

【练习方法】四根标志杆排成方形（如图 4-4-1），练习者“8”字绕杆移动，以最快速度完成动作。可面朝前进方向或始终保持一个方向。

【练习要点】绕杆移动速度快，注意避开标志物。

【次数组数】5~8 次 / 组，共 3~5 组，组间休息 1 分钟。

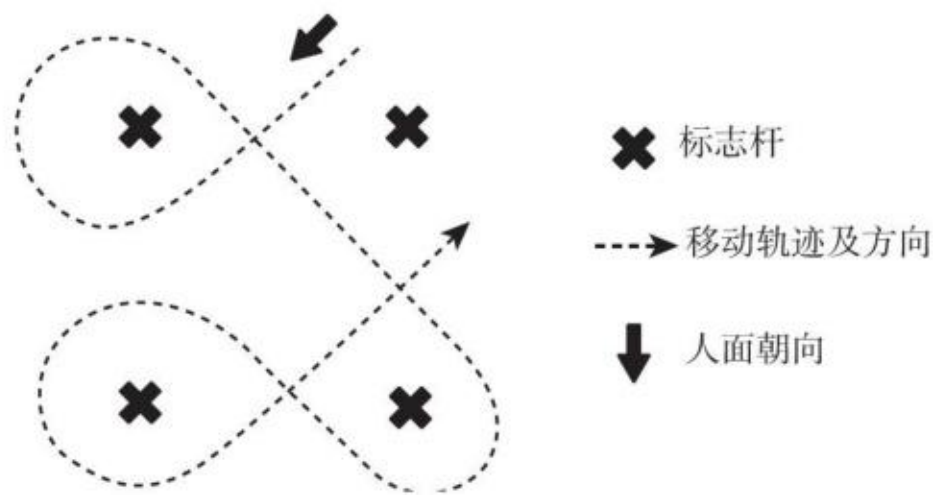


图 4-4-1 移动路线图

2. “闯关”大作战

【练习方法】地图上设置点标，每个点标上设置 1 个任务，学生根据点标顺序打卡，完成相应任务。选取一块篮球场或足球场为场地，布置敏捷梯、平衡木（或较低的长凳）、障碍物（软垫或跳箱）等器材，根据规定或自定顺序进行“闯关”游戏。如第一关，小碎步过敏捷梯，走过平衡木，跨过障碍物；第二关，左右移动快速过敏捷梯，跑过平衡木，快速跑跨越障碍物；第三关，自定跨越不同器材的顺序或统一规定时间，比一比，看谁闯关快。

【练习要点】帮助学生既能快速“闯关”，又可以同时结合地图点标规划路线，做出适合的选择。

【次数组数】一节课内首先从第一关至第三关完整地练习一次，再根据第三关要求

进行比赛，完成 2~3 次。

3. 组合训练“大闯关”

【练习方法】布置一块空地，在规定时间内，按照顺序完成 5 个俯卧撑—立定多级跳—沙坑中纵跳 20 次—翻越障碍物—原地左、右单脚纵跳各 15 次—行进间高抬脚 30 次—跳上跳箱箱顶—双脚落地跳下—再跳上另一只跳箱箱顶—单脚落地跳下—助跑两步跨低栏 3 个（栏间距离约为两步）—下栏后 30 米冲刺跑。

【练习要点】有质量地完成单个动作，提高动作与动作之间的连贯性。

【次数组数】一节课内至少完成 1 次完整的“大闯关”练习，也可根据教学时间、学生实际情况选择部分内容进行强化练习，次数、组数自定。

（二）学练赛活动

1. “8”字绕标志物练习（★★★）：采用跑步方式沿“8”字绕标志杆，熟练后可采用向前、后退、左右移动的方式绕杆，面朝前进方向或始终保持一个方向完成绕杆练习。

2. “闯关”练习（★★★）：反复多次体验过单个器材的动作，从单个器材到多个器材，速度逐渐加快。也可先选其中“一关”进行体验，熟练后再完整练习。

3. 体验完整过程的练习（★★★）：在教师提前布置好的场地完整体验 1~2 次。

4. 速度比拼（★★★）：比一比，赛一赛，看谁用时最少。

5. 闯关挑战赛（★★★）：可增加或删减项目，组织局部到整体比赛，看谁完成次数多。

四、教学建议

（一）水平与课时建议

上肢+核心力量组合体能练习适用于水平二至水平三，位移速度+心肺耐力组合体能练习、灵敏+爆发力+位移速度+力量综合体能练习适用于水平三至水平四。安排在 1 课时内完成。

（二）体能运用建议

定向运动的心肺耐力、位移速度、肌肉力量等综合体能，可在不同比赛中结合定向知识进行，例如，基于地图信息提取技术进行“看地图推小车”游戏，既提升了学生阅读、判断地图信息的能力，又发展了上肢及腰腹肌肉力量；结合“交通灯”定向赛，强化学生在不同路段中变速跑的能力等。在运用定向运动知识进行学练或比赛时，建议结合速度、距离进行调整，以符合体能练习的要求。

（三）课外作业建议

每周 1~2 次，在操场上或社区内进行练习。可根据自身情况制订锻炼计划，独自



或与同伴合作进行。

（四）素养培育建议

定向运动需要一定的灵敏性、协调性、力量、耐力等体能，教师在教学时要把握好练习的密度和强度。教师应设计持续性的、有一定负荷的练习，促进学生身体素质和体育精神的共同发展；教师要创设多种学练情境，激发学生学习的积极性，形成严格规范自主锻炼的习惯；设计进阶性比赛情境，引导学生不断突破极限，培养敢于挑战的勇气与意志品质，并将体能练习中形成的体育精神迁移到生活中。

第五节

定向运动的展示或比赛

在定向运动每节课落实“学、练、赛”的基础上，还要根据学生的年龄、兴趣和知识掌握程度设计形式多样的展示或比赛，引导学生完整体验和运用所学知识，激发学生参与定向运动的兴趣，体验定向运动的魅力。本节通过定向运动比赛课、游戏节和小赛季的组织，帮助学生提升在真实情境中持续运用所学知识，将其转化为定向运动的能力，同时引导学生逐步形成遵守规则、相互尊重、公平竞争的意识 and 行为，正确对待成败，并将定向运动比赛中形成的良好体育品德迁移到日常学习和生活中。

一、定向运动比赛课

（一）比赛主题

趣味定向，技术运用。

（二）学习目标

1. 知道“九宫格”定向赛、百米定向赛的比赛方法，掌握边跑边读图等技术的方法，能够独立完成比赛，并对比赛进行简单点评；发展灵敏性、位移速度、心肺耐力等体能。
2. 在比赛情境下，能快速调节丢失站立点后的心态，保持稳定情绪完成比赛。
3. 在比赛中积极参与，乐于分享学习体会；诚实守信，具有公平竞争的意识 and 行为；勇于挑战自我，在团队中承担一定的角色。

（三）比赛内容

1. “九宫格”定向赛

【方法与规则】利用学校操场，采用“九宫格”定向的形式。学生按照“九宫格”

定向图上的指示顺序，借助指北针到达检查点后，用点上放置的与定向图上图案一样的“章”盖在指定的空格。盖章全部准确且用时短的学生获胜。

2. 百米定向赛

【方法与规则】利用学校操场或平坦的草坪，按照图示布置 25 个虚拟人造地物，每一个虚拟人造地物为检查点（图 4-5-1）。百米定向路线设置无大幅度的方向和长度变化，无交叉点（图 4-5-2）。最后一个路段即冲刺阶段有引导标志，长度不超过 30 米。在检查点上设置不同任务，学生运用地图找到教师提前创设的任务，完成相关任务并在检查卡的方格内打孔。打孔正确且用时短的学生获胜。

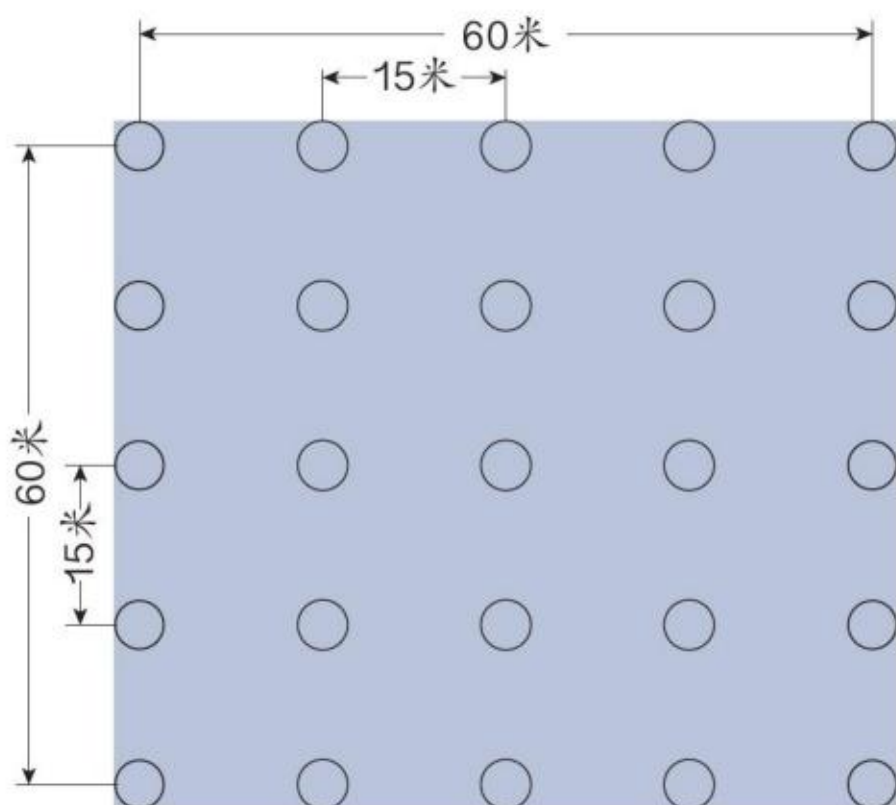


图 4-5-1 百米定向比赛区示意图

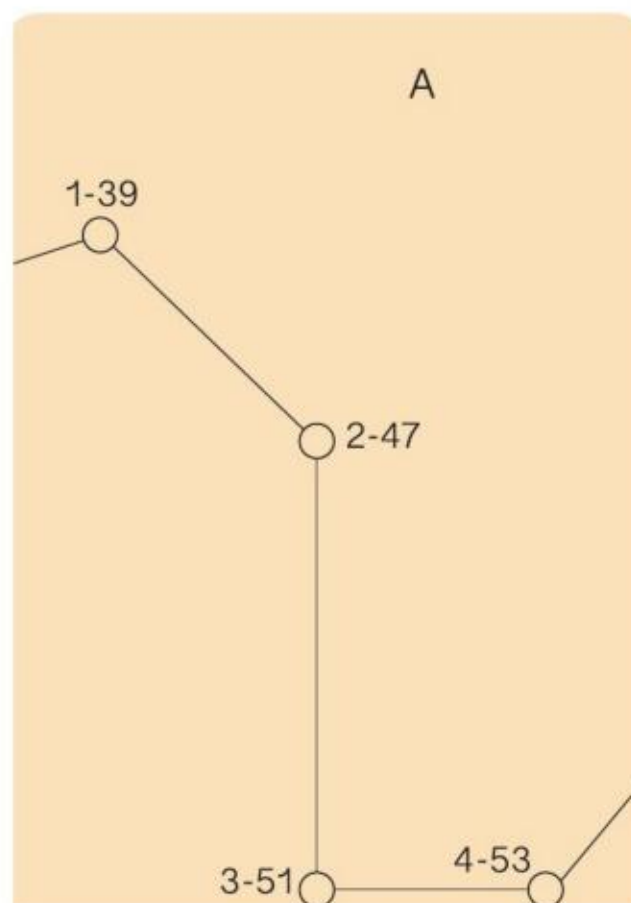


图 4-5-2 百米定向技术难度示例图

（四）组织与实施

1. 本节比赛课安排学生先完成难度小的比赛，如“九宫格”定向赛，再进行难度大的比赛，如百米定向赛。如果采取分组轮换形式，两个比赛可同时进行。
2. 教师需预先选取适宜场地，布置包括起点、检查点、终点的点标位置。落实裁判的职责，提醒学生穿戴适合定向运动的服装，布置相关器材。
3. 比赛中教师可巡视比赛区域，提示学生阅读地图，提前规划路线，若发现问题及时提醒和改进。
4. 根据学生比赛情况，分析胜负原因，引导学生讨论“如何做到合理规划路线”，并做好比赛总结，提出改进建议，带领学生共同清理比赛场地和器材。

（五）教学建议

1. 可根据学生年龄特点设计“九宫格”定向赛，主要结合数学学科知识，借鉴“九宫格”数学游戏来设计。通过“九宫格”横向、纵向、斜向等线条的连接，变幻出



各种跑的路线，并通过地理学科的知识，引导学生建立地图信息与实地相结合的意识。通过百米定向赛可检验学生在实战情境中正确运用指北针和地图的能力。对于读图能力较弱的学生，可通过与地理学科的跨学科教学，着重对地图知识进行教学。

2. 为了激发学生学练兴趣，教师在编制比赛场地时要善于运用操场周边的景物。在比赛设计时，可将所设的检查点用水果、小动物等学生喜欢的图案来呈现。

3. 教师在赛前应提醒学生按照地图提示进行打点，通过比赛引导学生遵守规则，按照要求完成比赛，逐步培养学生遵守规则的意识。

二、定向运动游戏节

（一）活动主题

真实的比赛情境，定向知识运用，挑战自我。

（二）活动目标

1. 掌握地图等高线、地图符号等知识，能够将地图与校园环境建立联系。通过沿线行进、直线穿越等技术，理解并运用边跑边读图、分解分段的路线规划的方法，独立完成知识挑战赛、校园定向赛。尝试与同伴合作，手绘简单的校园定向地图，并对比赛进行简要点评；发展灵敏性、位移速度、心肺耐力等体能。

2. 在比赛情境下，全队通力合作完成任务点任务，快速找寻即打点，并能在丢失站立点后快速调整心态，保持稳定情绪，完成比赛；通过定向运动让学生适应校园环境，理解地图信息与校园环境的关系。

3. 在定向运动中遇到困难时能够做到勇敢挑战自我、坚持到底；乐于承担不同角色，逐步培养学生的责任感和合作精神；尊重他人和裁判，正确看待胜负。

（三）活动内容

1. 定向知识挑战赛

【方法与规则】在教室内，学生分成若干人数相同的小组参加定向知识挑战赛，比赛分为识别与判断定向运动地图颜色、地图地貌符号、检查点说明表符号等。分析与判断指北针的工作原理、定向电子打卡器的工作原理、等高线的基础知识、在不同环境中奔跑的注意事项等。比赛采用团队抢答形式，答对得1分，答错不计分，整个比赛看谁得分多。

2. 团队校园挑战赛

【方法与规则】在校园内，4人组成一个团队，进行团队校园挑战赛。定向地图由必打点和自由点构成，团队中每名学生必须按照规定的顺序到达必打点，团队中至少有一人到达自由点。以最后一名学生到达终点的用时长短和附加时间的累计为依据进行排名，用时少的团队名次靠前。

3. 趣味定向挑战赛

【方法与规则】在学校内，开展以“玩转校园，趣味定向”为主题的定向挑战赛，结合校园特色，梳理校园经典故事，根据学校坐标建筑，开展校园文化印记寻访活动。赛前准备：运用跨学科知识，在 A4 纸上绘制一张校园定向地图，绘制时可使用多种颜色笔，颜色不限。然后结合主题、健身和定向知识在地图上设计校园定向线路、点位任务以及外观装饰。比赛中：参赛学生参与完成“起点（△）—任务 1—任务 2—任务 3—即打点 1—任务 4—即打点 2—任务 5—终点结束（◎）”的全过程，同队参赛的学生全员到达终点后计时结束。赛后总结：回顾比赛，总结经验，查漏补缺。比赛终点的总裁判将记录下每个团队最后一名学生到达的时间，将该名学生到达的时间计为该队的最终比赛所用时间。在准确规范完成本场比赛的基础上，用时少的团队名次靠前。

（四）活动组织与实施

第一阶段：宣传发动

1. 在集会上宣读倡议书，明确本届定向运动游戏节的活动主题、内容、时间和活动要求，倡导师生共同参与。
2. 梳理并呈现“定向运动游戏节”筹备工作思维导图。
3. 组建项目组，确立项目组分工。分组撰写项目方案。
4. 利用美术学科知识设计海报，在校园官网、公众号及校园宣传栏内发布宣传。
5. 在开幕式上展示学生绘制的优秀校园定向地图。

第二阶段：组织实施

1. 开幕式：“最美校园定向地图”展示。
2. 项目竞赛组按照游戏节攻略组织完成比赛，参赛队员按要求完成比赛。
3. 活动保障组、裁判组、志愿者团队、新闻团队分别按照职责做好相应工作。
4. 体育教师整体协调，保证活动安全顺利进行。

第三阶段：总结表彰

1. 评选优秀项目、优秀组织、创意大脑、最佳人气、最棒团队等奖项。
2. 进行精神文明奖表彰，表彰良好体育精神及道德风貌。
3. 总结活动的教育意义、定向运动的推广效果、学生参与的积极性等。
4. 做好定向运动后续阶段的宣传推广工作。

（五）教学建议

1. 教师对答错的题目进行梳理，找出学生定向理论知识掌握的薄弱环节，强化知识的记忆。
2. 教师在比赛前加强指导，提示学生知晓团队定向的自由点、必打点的含义，掌握团队定向跑的技能，提升团队队长的领导力和判断力，培养团队合理有效的分图能

力，技术好的学生打难度高的自由点，体能好的学生打距离远的自由点。

3. 指导学生运用美术、数学、地理等学科知识进行地图绘制，可联合其他学科教师，进行跨学科主题教学。例如“画地图”，绘制校园定向地图，要求主题清晰，融合定向知识，地图既要展现色彩美，又要符合定向地图色彩；“设计路线”，考虑技术难度和体能难度，利用地理和数学知识来测算；“勤反思，谈感想”，及时总结回顾，对打错的点或多跑的路程进行实地反思，学会选择最佳比赛路线。

4. 在教学时需要根据学生出现的问题，提出改进建议或练习方法。例如：对地图绿色的深浅和前进速度之间的判断失误，教师在练习中组织学生进行实地和地图颜色的多次对比，多接触不同地图颜色对应区域的实际情况；学生对检查点说明表不重视，教师强调检查点说明表中符号的含义，学生通过检查点说明表逐步提高找点的速度。对于读图能力较弱的学生，要结合地理、数学学科的知识，通过跨学科教学提升学生的定向运动技术能力。

三、公园定向接力小赛季

（一）活动主题

享受定向运动的乐趣，接力比赛中的技战术应用。

（二）活动目标

1. 能完成各项定向接力赛活动。在实战中熟练运用拇指辅行法、沿线行进和灯塔行进技术，能在公园情境中熟练运用记忆法，真正实现人、地图、实地的和谐统一。发展学生的心肺耐力、肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。

2. 面对比赛场景，能做到取图准确，交接棒不出现失误，顺利完成比赛；提升压力情境下的抗干扰能力，能快速调节心态，提升专注力、适应力以及情绪稳定控制能力。

3. 在比赛过程中，团队成员之间相互鼓励、互相协作、相互信任；学会享受比赛，树立正确的胜负观。

（三）活动内容

1. 定向接力环节取图赛

【方法与规则】在公园的空旷地，设置好比赛区域、地图（分割成6份的国防标识）展板区、第一棒出发区、第二棒至第七棒的等待区。7人一组拥有专属号码，第一棒学生统一出发去专属地图展板区取本队第二棒的地图，完成地图交接，依此类推。比赛计时以最终6张地图能拼成完整的国防标识结束，用时少的团队名次靠前。

2. 百米趣味定向接力赛

【方法与规则】在公园平坦的允许踩踏的草坪上，设置好比赛区域、地图展板区、第一棒出发区、第二棒和第三棒的等待区。3人一组拥有专属号码，第一棒学生在起点

统一出发按照地图要求打卡点标，并完成点标任务——国防知识问答，正确选项可打卡通往下一点标，错误选项对应位置不设置打卡设备，需重新选择答案。顺利完成相关点标任务后去专属地图展板区取本队第二棒的地图，完成地图交接，依此类推。比赛成绩有效且用时少的团队名次靠前。

3. 公园定向接力赛

【方法与规则】在公园中，8人一组进行短距离接力赛。第一棒学生在起点统一出发，以地图为接力棒交接给第二棒学生，依此类推。比赛成绩有效且用时少的团队名次靠前。

（四）活动组织与实施

第一阶段：宣传发动

1. 制订本届公园定向接力小赛季的策划方案。明确定向接力的活动主题、目的的任务、活动内容、时间地点和活动要求，倡导师生共同参与。
2. 向学校提交本次小赛季的策划方案及相应资料。
3. 梳理并呈现“公园定向接力小赛季”的筹备工作思维导图。
4. 组建项目组，确立项目组分工。

第二阶段：组织实施

1. 项目竞赛组按照小赛季攻略组织完成比赛，参赛队员按要求完成比赛。
2. 活动保障工作组、裁判工作组、志愿者团队、新闻团队分别按照职责做好相应工作。
3. 体育教师整体协调，保证活动安全顺利进行。制订学生取图失误时的补救措施，及时鼓励暂时落后的学生。

第三阶段：总结表彰

1. 评选优秀项目、优秀组织、最强大脑、最佳拍档、最棒团队等奖项。
2. 进行精神文明奖表彰，表彰良好体育精神及道德风貌。
3. 对学生比赛过程中出现的问题进行分析，提出改进建议。组织学生共同清理比赛场地。

（五）教学建议

1. 在公园定向接力赛基础上，可根据实际情况安排野外定向接力赛或城市定向接力赛。城市定向接力赛环境相对比较复杂，比赛组织和实施相对比较困难。教师在教学时应提前做好场地、人员等充分准备。在城市定向接力赛的比赛线路的检查点中，可融入城市人文、历史、地理等闯关任务，与历史学科、语文学科结合进行跨学科教学，引导学生在享受比赛的同时，增进对城市文化、建筑的了解。

2. 在接力赛中，学生可能出现丢失站立点的现象。在日常教学中，教师需创设不



同学练情境帮助学生专注自己的路线和方向，熟练运用拇指辅行法。学生先明确自己的站立点和将要运动的路线，到达目标，然后转动地图（身体要随之转动），使地图与实地的方向一致，并用拇指压于站立点一侧，再开始行进。行进中要根据自己到达的位置不断移动拇指，转动地图，保持位置、方向的连贯性与正确性。当学生迷失站立点时，提醒学生一旦迷失方向，要迅速回到上一个检查点重新标定位置。

3. 教师创设“第一棒起跑至第一个点标”的比赛情境，练习第一棒起跑技术，提高学生的抗干扰水平，强化出发稳定性。做到不跟人跑，快速找到自己的站立点。

4. 当学生出现交接棒失误时，教师可在日常教学中设计操场、校园接力赛，同伴间及时提醒，引导学生建立取图区，根据号码布编号领取地图，培养学生在体能下降和紧张比赛情境下的专注力。

第五章

新兴体育类运动学习评价

为了体育教师更好地开展基于核心素养导向下的新兴体育类运动学习评价，本章参照《课程标准（2022年版）》关于新兴体育类运动学业质量合格标准和学习评价建议部分要求，编制了水平二至水平四的花样跳绳、轮滑、定向运动学业质量合格标准，并对花样跳绳、轮滑、定向运动技能进行四个级别的关键特征描述。在具体实践过程中，教师可根据花样跳绳、轮滑、定向运动学业质量合格标准和运动技能分级，通过系统收集学生的课内体育学习态度与表现、课外体育锻炼情况与成效、健康行为等信息，采用师评、学生自评与互评等多元评价方式进行评价。

第一节

新兴体育类运动学业质量合格标准

新兴体育类运动学业质量合格标准是开展新兴体育类运动学习评价的依据，根据核心素养水平目标和新兴体育类运动学练赛内容，对学生新兴体育类运动学业成就表现的关键特征进行描述，将花样跳绳、轮滑、定向运动划分为三个水平（如表 5-1-1 至表 5-1-3）。

表 5-1-1 花样跳绳学业质量合格标准

水平目标	学业质量描述
水平二	- 做出所学花样跳绳 3 种以上的基本动作，使用音乐配合简单组合动作，能够与他人一起参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛；说出所学花样跳绳的基本动作术语 - 在教师指导下参与发展心肺耐力、灵敏性和下肢力量等体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平

水平目标	学业质量描述
水平二	- 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次花样跳绳的比赛 - 乐于参与所学花样跳绳的学练，积极与同伴进行交流与合作；出现失误或比赛发挥失常时，在教师引导下保持稳定的情绪 - 说出花样跳绳的安全注意事项，能选择合适的跳绳，具备安全意识，自主选择合适的场地器材与适宜方法 - 按照规则和要求参与花样跳绳的游戏和比赛，做到挑战自我，在双人以上的游戏或比赛中出现失误时，不推卸责任 - 每周运用所学花样跳绳运动技能进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼
水平三	- 做出所学花样跳绳 5 种以上主要的基本动作技术，使用音乐配合组合动作技术，并能够与他人一起参与花样跳绳的比赛或展示；能说出花样跳绳的动作要领与学练方法，了解基本的比赛规则并能组织班级内比赛 - 独立参与发展下肢力量、协调性、灵敏性等体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 - 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次花样跳绳的比赛，并能对比赛中相关技战术运用进行简要评价 - 乐于与同伴分享自己的感受；在遭受挫折和失败时保持情绪稳定，适应学练环境与场地器材的变化 - 安全地进行花样跳绳的游戏与比赛，并能够简单处理运动损伤 - 主动参与班级、学校或社区内花样跳绳的比赛或展示，并能遵守规则；勇于克服困难，具有团队精神，能接受比赛的结果 - 每周运用所学花样跳绳运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼
水平四	- 做出所学花样跳绳 8 种以上主要的基本动作技术，合理地选择和使用音乐配合完整套路，并能够与他人合作，合理运用所学动作技术创编套路，并在班级内比赛或展示；理解比赛规则并能担任组内裁判 - 独立组织与参与发展下肢力量、灵敏性和协调性等体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 - 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次的花样跳绳比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价 - 与同伴融洽相处，善于沟通与合作，并运用情绪调控的方法缓解比赛中的紧张情绪，营造积极健康的团队氛围 - 选择合适的绳具和应用场地，注意防范安全隐患，运用所学知识消除花样跳绳的疲劳问题，处理一些常见的运动损伤 - 遵守规则，尊重裁判，尊重对手，正确看待比赛胜负，表现出良好的角色意识和责任意识 - 每周运用所学花样跳绳运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼



表 5-1-2 轮滑学业质量合格标准

水平目标	学业质量描述
水平二	· 做出所学轮滑运动的基本动作和简单组合动作，能够与他人一起参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛；掌握摔倒时自我保护的方法等基础知识 · 在教师指导下参与心肺耐力、下肢力量和平衡力量等体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 · 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次轮滑运动的比赛 · 乐于参与所学轮滑运动的学练，积极与同伴进行交流与合作；出现失误或比赛发挥失常时，在教师引导下保持稳定的情绪 · 说出轮滑运动的安全注意事项，自主选择适宜的摔倒与保护方法、合适的轮滑鞋与护具 · 按照规则和要求参与所学轮滑运动项目的游戏和比赛，能挑战自我，表现出遇到挫折不轻言放弃的意志品质 · 每周运用所学轮滑运动技能进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼
水平三	· 做出所学轮滑运动主要的基本动作技术和组合动作技术，并参与该运动项目的展示或比赛；能说出轮滑的动作要领与学练方法、轮滑的分类及各比赛项目特点，了解轮滑基本的比赛规则并能组织班级内个人或小组比赛 · 独立参与发展平衡能力、协调性和下肢力量等体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 · 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次轮滑运动的比赛，并能对比赛中相关技战术运用进行简要评价 · 乐于与同伴分享自己的感受；在遭受挫折和失败时保持情绪稳定，适应学练环境与场地器材的变化 · 安全地进行轮滑运动的游戏与比赛，并能够简单处理运动损伤 · 主动参与班级、学校或社区内轮滑运动的比赛或展示，并能遵守规则；勇于克服困难，具有团队精神，能接受比赛的结果 · 每周运用所学轮滑运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼
水平四	· 做出所学轮滑运动的完整动作技术和组合动作技术，并能合理运用所学动作技术开展班级内展示或比赛；理解比赛规则并能担任组内裁判；能初步了解轮滑动作技术的基本原理 · 独立组织与参与发展平衡能力、上肢与下肢力量等体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 · 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次轮滑运动的比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价 · 与同伴融洽相处，善于沟通与合作，并运用情绪调控的方法缓解比赛中的紧张情绪，营造积极健康的团队氛围 · 选择合适的滑具和应用场地，注意防范安全隐患，运用所学知识消除轮滑运动的疲劳问题，处理一些常见的运动损伤 · 遵守规则，尊重裁判，尊重对手，正确看待比赛胜负，表现出良好的角色意识和责任意识 · 每周运用所学轮滑运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼

表 5-1-3 定向运动学业质量合格标准

水平目标	学业质量描述
水平二	- 运用定向运动地图的比例尺和方向、百米定向常用的地图符号和路线符号、打卡流程、指北针原理，以及地图对北、地图折叠、拇指辅行、灯塔行进等技术，独立完成操场或小花园的百米定向、简单的迷宫定向；说出所学定向运动的基本概念与基本术语 - 在教师指导下参与心肺耐力、平衡能力和灵敏性等体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 - 乐于参与所学定向运动的学练，积极与同伴进行交流与合作；出现失误或比赛发挥失常时，在教师引导下保持稳定的情绪 - 说出百米定向的安全注意事项，能选择合适的鞋和服装，具备安全意识 - 按照规则和要求参与定向运动的游戏和比赛，做到挑战自我，在游戏或比赛中出现失误时，不推卸责任 - 每周运用所学定向运动技能进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼（如定向赛或游公园）；每学期参与不少于 8 次的定向赛
水平三	- 运用校园定向常用的地图符号和检查点说明符号、指北针的结构、边跑边读图的原则及技术、沿线行进技术，以及分解分段的路线规划思路，在校园使用重新定位的原则与方法重新确定站立点，独立完成校园定向经典个人赛和积分赛；能说出所学定向运动技能的要领与学练方法、定向运动的起源和发展中的标志性事件，了解基本的比赛规则 - 独立参与发展位移速度和灵敏性等体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 - 乐于与同伴分享自己的感受；在遭受挫折和失败时保持情绪稳定，适应学练环境与场地器材的变化 - 安全地参与定向运动的游戏与比赛，并能够简单处理运动损伤 - 主动参与班级、学校或社区内开展的定向运动的比赛或展示，并能遵守规则；勇于克服困难，具有团队精神，能接受比赛的结果 - 每周运用所学定向运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼（定向赛或游公园）；每学期参与不少于 8 次的定向赛，并能进行简要的自我评价
水平四	- 理解与运用定向运动地图的技术参数（等高距和等高线），识别简单地形，灵活运用定向运动地图符号与检查点说明符号，以及边跑边读图的原则及技术、直线穿越技术、分解分段的路线与偏向瞄准规划思路等，能够在公园使用重新定位的原则与方法重新确定站立点，合作完成校园定向接力赛和团队赛 - 独立组织与参与发展位移速度和心肺耐力等体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 - 与同伴融洽相处，善于沟通与合作，并运用情绪调控的方法缓解复杂情境比赛中的紧张情绪，形成人与环境和谐统一的观念 - 注意防范户外与校园定向运动安全隐患，运用所学知识消除定向运动的疲劳问题，处理一些常见的运动损伤 - 遵守规则，尊重裁判，尊重对手，正确看待比赛胜负，表现出良好的角色意识和责任意识 - 每周运用所学定向运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼（公园定向赛或游公园）；每学期参与不少于 10 次的定向赛，并能进行较科学的自我分析和评价



第二节 新兴体育类运动技能分级建议

为了便于教师了解学生的新兴体育类运动技能水平，制订适宜的目标，本教材就花样跳绳、轮滑、定向运动技能提出分级建议，便于教师在教学中区分不同学生的运动水平，确定教学起点。教师可以据此采用同质分组的方式开展分层教学，检验学习目标的达成度；也可以将所学的新兴体育类运动技能分级建议公布给学生，学生可以依据新兴体育类运动技能具体级别特征的描述，通过自评、互评来发展新兴体育类运动技能，明确目标进阶和进步幅度，实现自我激励。教师也可以据此结合学生的实际情况，制订符合本校实际的新兴体育类运动技能分级评价，以更符合本地、本校的实际情况（如表 5-2-1 至表 5-2-3）。

表 5-2-1 花样跳绳运动技能分级建议

级别	特征描述
1.0	参与跳绳活动至少 5 次，个人能够连续跳绳 5 次及以上
2.0	参与跳绳活动至少 20 次，个人能够连续跳绳 50 次及以上，完成 3 种及以上跳法的组合，且两人完成 2 种及以上跳法的组合。30 秒单摇能够跳 50 次及以上，2 分钟集体长绳能够跳 80 次及以上，参加过 2 场班级比赛
3.0	个人能够连续跳绳至少 200 次、完成 7 种及以上跳法，且两人完成 5 种及以上跳法的组合。30 秒单摇能够跳 80 次及以上，听音乐个人完成全国跳绳大众等级标准一规定动作，2 分钟集体长绳能够跳 160 次及以上，集体参加过 10 场比赛
4.0	个人能够连续累计跳绳至少 1000 次及以上、完成 10 种及以上跳法的组合，且两人完成 9 种及以上跳法的组合。30 秒单摇能够跳 120 次及以上，个人完成全国跳绳大众等级标准二规定动作，2 分钟集体长绳能够跳 200 次及以上，集体参加过 20 场比赛

表 5-2-2 轮滑运动技能分级建议

级别	特征描述
1.0	适用于轮滑初学者，能够在 5 分钟内正确穿、脱轮滑鞋及护具，在护具保护下连续滑行 30~50 米，利用制动器进行有限刹停，做出正确的摔倒和保护动作，自主参与轮滑活动 10 次及以上
2.0	参与轮滑活动 20 次及以上；双脚连续滑行 100 米，25 秒内完成；滑行一定距离利用轮滑鞋制动器刹停，在规定的距离（10 米）内停止；双脚连续滑行 800~1000 米（中间不摔倒）。能够组织以下轮滑比赛：① 单脚支撑滑行比谁快；② 小组迎面接力赛；③ 小组过障碍比赛；④ 直线速度赛等轮滑比赛，并能在比赛中取得胜利



续表

级别	特征描述
3.0	双脚连续滑行 100 米，在 20 秒内完成；在 100 米的整圈内（有直道和弯道），用完整动作滑行 5 圈，150 秒内完成；在直径 10 米的圈内，能够进行弯道连续滑行，完成向左滑行 5 圈，向右滑行 5 圈；能够连续滑行 5~8 分钟。能参加单脚蛇形绕标滑行接力赛，100~200 米竞速滑行赛，两人或多人计时、计距赛，捡角标（捡桩），绕“8”字路线滑行，迷你轮滑马拉松等比赛，并能获得至少 10 场胜利
4.0	刹停创意赛，助跑区域 10 米，助跑加速后到达指定区域能够用几种组合动作刹停；100 米单圈争先赛，能够在 12~15 秒内完成；单脚速度过桩，设置 80 厘米的桩距 20 个桩或 120 厘米的桩距 17 个桩，能够在短时间内完成；双蛇速度过桩，设置 120 厘米的桩距 20 个桩，能够在短时间内完成。不仅能组织及参与各种比赛，与同伴设计并组织自己的战术配合，并能获得至少 20 场胜利

表 5-2-3 定向运动技能分级建议

级别	特征描述
1.0	掌握定向运动地图的比例尺和地图的方向；掌握常用的百米定向地图符号；掌握地图对北技术
2.0	掌握常用的百米定向地图符号，可拓展到小花园百米定向符号；熟练掌握地图对北、地图折叠、拇指辅行和灯塔行进技术；具有 13 场次左右微型定向（百米定向）或小场地（校园）短距离赛完赛经验；具有经典个人赛、积分赛（加长规定时间）的参赛经验
3.0	了解定向运动地图的等高距、等高线；掌握公园定向常用的地图符号和检查点说明符号；掌握边跑边读图、丢失站立点重新定位、分解分段法和沿线技术；具有 5 场次左右微型定向或小场地短距离赛完赛经验；具有 7 场左右完整流程校园定向赛完赛经验；具有经典个人赛、积分赛、经典团队积分赛的参赛经验
4.0	理解掌握定向运动地图的等高距、等高线，并能够识别简单地形；掌握常用的公园定向国际标准符号和检查点说明符号；掌握定向瞄准法、指北针导航直线穿越（按方位角行进）技术；具有 8 场次左右微型定向或小场地短距离赛完赛经验；具有 12 场完整流程校园定向赛完赛经验；具有 7 场公园定向赛完赛经验；具有经典个人赛、积分赛、接力赛、团队赛的参赛经验

第三节 新兴体育类运动评价策略

《课程标准（2022 年版）》明确提出：“学习评价的主要目的是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，以判断课程目标达成度，给教师和学生提供即



时、多元的有效反馈，促使学生更积极地学与教师更有效地教。”学习评价应强调过程性评价，通过教师评价、学生自评、学生互评等多元化方式，达到以评促学、以评促教的目的，关注“过程”促进“结果”，最终达成课程目标，促进学生核心素养发展。

一、即时评价

（一）语言即时评价

教师可通过课堂观察，及时对学生在课堂中的表现进行评价。关注学生在课堂上的学习参与热情、合作表现、情绪控制、意志品质等方面的表现，对学生优秀的行为及时鼓励，利用榜样的力量引导学生，以评促学。例如，当学生花样跳法尝试成功时，可以说：“多么富有创造性的花样跳法呀！同学们说说他这个跳法好在哪里”。

（二）示范即时评价

示范即时评价要求教师必须认真观察学生的练习，及时发现动作标准和进步较大的学生，并要求其进行示范，可以达到非常好的激励评价的效果。学生的示范形式可以是个人的、小组的和集体的，示范的范围可以是在全班示范或在组内示范等。但要注意，原则上不要让学生示范错误动作，否则会对动作概念的形成以及学生的自信带来负面作用。当学生定向有进步时，可以说：“这次跑得真不错，大家都要向你学习，请继续努力。”

（三）行为即时评价

行为即时评价主要是教师采用手势、眼神、动作进行评价，往往会起到非常好的评价效果。例如，当一个学生动作完成得非常标准时，教师出示一个大拇指或者鼓掌的动作；还可将行为进行规范，如教师表扬一名学生时，所有学生有节奏地击掌“1、2，1、2、3”，以表达对这个学生的鼓励。精彩而巧妙的即时评价行为，不仅能促进学生对新兴体育类运动技能的掌握，而且能树立学生的自信心，激发学生的学习兴趣。

二、多元评价

（一）学生自评

对于学生的自评，可以采用问答或者清单式的评价。在自评之前，应根据具体的学习目标与内容列出行为表现清单。例如，将轮滑的基础知识与基本技能的掌握、体能的状况、锻炼习惯、课堂参与程度等方面行为表现列成清单，然后学生对照清单进行自评。

以花样跳绳双摇跳为例进行自我评价，可以参考以下步骤。

（1）制订目标：在跳绳中，我要学会双摇跳，争取连续跳5次以上。自订计划为：我首先要专心听讲，仔细观察教师和跳绳高手的表演，然后分步进行摇跳练习。



(2) 自我激励：我腿疼，不想跳了。我缺少坚强的毅力，坚持、再坚持一会儿，相信成功属于坚持到底的人！

(3) 自我反思：我努力练习了，可现在还不能进行双摇跳，我哪些地方做得不好？我觉得自己的摇绳速度比较慢，我要加强摇绳速度的练习。

(4) 自我调整：把绳子调短一些，可以提高摇绳的速度，跳得再高一点儿……我终于能跳1个双摇啦！以后多参加体育活动，增加体能训练，我的跳绳水平一定能进步。

(二) 学生互评

在教学过程中，教师应调动学生互相评价的热情。在评价过程中，教师应加强引导，不断提高学生正确认识与评价他人的能力，逐步形成正确、客观的评价意识，表达得体。如在轮滑教学中，技战术的运用能力、比赛中的情绪调控、体育道德中的规则意识，都可以通过学生互评来完成。在花样跳绳评选最佳搭档的活动中，可以说：“你认为他做得怎样？”“两个人怎样才能跳得更好？”在定向比赛评选最佳搭档的活动中，可以说：“你认为他定向技术稳定吗？”“两个人怎样才能比好接力赛？”

(三) 作业评价

教师可以安排新兴体育类运动单个项目技术练习、体能锻炼记录、撰写或口述对赛事的评价、参与社区体育指导等体育作业，并通过练习小视频、作业记录单、体育锻炼成长手册等形式，对课后作业、课后预习、信息收集等内容进行评价，关注学生的学练习惯、观赏赛事等情况。教师还可以充分利用信息技术或智能设备跟踪学生的学习过程，在记录数据的基础上分析数据，提高评价的科学性、精准性和专业性。

第四节 新兴体育类运动评价表示例

在学生完成一个新兴体育类运动大单元学习后，教师要对照不同项目不同水平的学业质量合格标准，结合学生的课堂表现、作业情况、真实比赛情境中的表现等进行总体评价，既要体现核心素养三个维度与具体要点的达成度，又要体现新兴体育类运动对学生核心素养发展侧重点的不同，建议运动能力权重占比60%，健康行为占比20%，体育品德占比20%。

教师在总体评价时，要运用学生自评、互评和师评相结合的原则，可以采用在线评价的方式，分享在线评价量表给学生，让学生自主完成对自己自评内容的打分，小组



内完成互评内容的打分，最后由教师填写师评内容的打分并整理形成完整的评价表。新兴体育类运动的学习评价只是体育与健康课程评价的组成部分，教师还要结合体育与健康课程的其他学习内容，对学生某一水平的学习进行课程目标和核心素养的整体评价。以下花样跳绳水平二至水平四的评价表示例仅供参考（表 5-4-1 至表 5-4-3）。

表 5-4-1 花样跳绳水平二评价表示例

评价内容	评价维度	参考标准	评价方式	评价结果	
				达到	未达到
运动能力	体能	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平	自评 + 师评		
	运动认知与技战术运用	说出所学花样跳绳的基本动作术语，结合花样跳绳运动技能 2.0 级建议进行综合评价	自评 + 师评		
	展示或比赛	结合花样跳绳运动技能 2.0 级建议进行综合评价，通过现场或多媒介观看不少于 8 次花样跳绳的比赛	自评 + 师评		
健康行为	锻炼意识与习惯	在校内外体育锻炼时每周自主学练 3 次（每次至少 0.5 小时），并与亲友分享	自评 + 师评		
	健康知识与运用	说出所学花样跳绳的安全注意事项，能选择合适的跳绳	自评 + 师评		
	情绪调控	面对失误或比赛发挥失常时，能在教师引导下保持稳定的情绪；积极与同伴进行交流与合作，学会交往，与同伴友好相处	互评		
	环境适应	自主选择合理的场地器材与适宜方法	互评		
体育品德	体育精神	通过次数与时间的增加、动作组合的创新，不断挑战自我	自评		
	体育道德	按照规则和要求，参与所学花样跳绳的游戏与比赛，自我完成计数，培养诚信品格	互评 + 师评		
	体育品格	在双人以上合作游戏与比赛中，表现出互相帮助的行为，出现失误时不互相埋怨、不推卸责任	自评 + 师评		
整体评价		教师评语：			

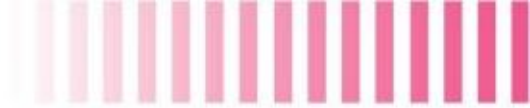


表 5-4-2 花样跳绳水平三评价表示例

评价内容	评价维度	参考标准	评价方式	达到	未达到
运动能力	体能	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的合格水平	师评		
	运动认知与技战术运用	说出所学花样跳绳的动作要领与学练方法，结合花样跳绳运动技能 3.0 级建议进行综合评价	自评+师评		
	展示或比赛	结合花样跳绳运动技能 3.0 级建议进行综合评价，通过现场或多媒介观看不少于 8 次花样跳绳的比赛，并能对比赛进行简要评价	自评+师评		
健康行为	锻炼意识与习惯	在校内外体育锻炼时每周自主学练 3 次（每次至少 1 小时），乐于与同伴分享自己的感受	自评+师评		
	健康知识与运用	在花样跳绳中，知道安全的练习，能够简单处理运动损伤	自评+师评		
	情绪调控	乐于与同伴分享自己的感受，在遭受挫折和失败时保持情绪稳定	互评		
	环境适应	能够适应花样跳绳学练环境与场地器材的变化	互评		
体育品德	体育精神	在花样跳绳的学练中表现出合作能力和协作精神	自评		
	体育道德	遵守规则，尊重裁判，诚实自律，公平公正	互评+师评		
	体育品格	在花样跳绳的比赛中能够克服困难，坚持到底，接受比赛的结果	自评+师评		
整体评价		教师评语：			



表 5-4-3 花样跳绳水平四评价表示例

评价内容	评价维度	参考标准	评价方式	达到	未达到
运动能力	体能	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》相应的合格水平	师评		
	运动认知与技战术运用	结合花样跳绳运动技能 4.0 级建议进行综合评价	自评+师评		
	展示或比赛	结合花样跳绳运动技能 4.0 级建议进行综合评价，通过现场或多媒介观看不少于 8 次花样跳绳的比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价	自评+师评		
健康行为	锻炼意识与习惯	在校内外体育锻炼时每周自主学练 3 次（每次至少 1 小时）	自评+师评		
	健康知识与运用	在花样跳绳中，能注意防范安全隐患，能够处理一些常见运动损伤	自评+师评		
	情绪调控	在花样跳绳的比赛中，运用情绪调控的方法缓解比赛的紧张情绪	互评		
	环境适应	能够适应花样跳绳不同的学练环境与场地器材的变化	互评		
体育品德	体育精神	善于沟通与合作，能够与同伴一起拼搏，积极进取，勇敢顽强	自评		
	体育道德	遵守规则，尊重裁判，尊重对手，诚实自律，公平竞争	互评+师评		
	体育品格	能够正确对待比赛的胜负，表现出良好的角色意识和责任意识	自评+师评		
整体评价		教师评语：			

第六章

新兴体育类运动教学计划
的设计与示例

《课程标准（2022年版）》中明确提出，体育与健康课程以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的，要对某个运动项目或项目组合进行至少18课时相对系统和完整的大单元教学。虽然新兴体育类运动项目涉及较多，但其在核心素养导向下的大单元教学设计思路与呈现方式具有一定的共通性和独特性。本教师用书在介绍新兴体育类运动大单元教学设计的关键要素与基本思路的基础上，以水平二至水平四的花样跳绳项目为例，展现出主题式、结构化、进阶性、学练赛一体化的大单元教学计划，并针对水平二大单元中的一课内容，设计课时教学计划示例，为教师教学提供范例。

第一节

新兴体育类运动大单元教学设计思路

核心素养导向下新兴体育类运动大单元教学设计的关键要素与基本思路主要包括分析双基、确定主核、精选体能、设计赛事、具化单元、细化方案。

一、分析双基：教学基本情况、学生学习基础

第一步要分析双基。一是分析年级、学期、课时数等基本情况，教学对象是中小学哪个年级、哪个学期，教授18课时或更多课时，是否与健康教育、体能、跨学科主题采用整体性融合设计，采用学练赛、教学评、小初高哪些一体化设计，同一个新兴体育类运动项目中有多少个大单元的进阶性设计；二是分析学生学习基础，认真研读《课程标准（2022年版）》中相应水平的六大内容要求、学业要求、学业质量合格标准，结合学生将要学习的新兴体育类运动学习基础，对学生前期学习的相关教材内容进行分析，以促进学生新兴体育类运动专项能力提升与核心素养发展为主旨，分析以真实而复杂的运动情境中的学习主题或任务为主线的结构化学习与深度学习的要素。



二、确定主核：引领性学习主题、核心技战术内容

第二步要确定主核。一是引领性大单元学习主题，确定大单元学习主题的依据是核心素养、学业要求、新兴体育类运动项目特性以及学生的学习兴趣，可以从关键技战术运用或能力、核心概念或问题解决、技战术组合或情境运用、组合套路或作品展演、实战游戏比赛或任务、核心素养或品行表现等单一或多维视角确定大单元学习主题（如表 6-1-1 所示）；二是根据大单元学习主题，精选少而精的核心技战术内容，如核心技战术的本质与变式、同步发展的技战术组合与运用方式等。

表 6-1-1 水平二至水平四新兴体育类运动大单元学习主题示例

类别	花样跳绳	轮滑	定向运动
水平二	在进阶挑战情境中规定动作计数计时展示	在简单情境中运用基本滑行，保持平衡能力	在校园情境中运用地图信息，发展认知思辨和跑的能力
水平三	在小组合作情境中自选动作组合运用展示	在变化情境中运用快速滑行，提升重心转换能力	在自然情境中通过路线规划执行，提升判断和决策能力
水平四	在集体任务情境中动作套路创编综合展示	在复杂情境中运用组合滑行，提升稳定控轮能力	在生活情境中围绕战术应用，发展快准胜高阶思维能力

三、精选体能：处在敏感期的一般体能、促进运动表现的专项体能

第三步要精选体能。一是选择适合中小學生身体素质发展敏感期的一般体能练习方法，如三年级安排以灵敏性、柔韧性为主的体能练习，五年级安排以肌肉力量、位移速度、心肺耐力为主的体能练习，还要注意男女生身体素质发展敏感期出现时间的差异性；二是促进中小學生在核心技术及衔接动作、技战术运用、实战比赛中优化运动表现的专项体能，如花样跳绳的单双接龙、编花组合，轮滑的变向移动、支撑平衡，定向运动的变速跑、公园越野跑等专项体能练习。

四、设计赛事：展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价同步呈现

第四步要设计赛事。先设计单元结束阶段 3~6 课时的小赛季，也可以是 3~6 课时的游戏节，具体形式包括单人、双人、团队等不同类型的挑战赛、积分赛、对抗赛。然后设计与每节课学习内容相关联的课课展 / 赛、3~4 课时后的展示或比赛课，课课展 / 赛是单元小赛季的“降阶版”，每次课的比赛内容、方式、规则、要求一定有所变化，逐步提高，而比赛课的主要目的是进行关键技战术学习的检测，最终在单元小赛季进行汇总，体现进阶性。同时，要结合单元小赛季与课课展 / 赛所需的具体规则与裁判方法、场上与场下的角色分配与任务分工，以及不同技战术的观赏点与评价点，将展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价互相融合，适当兼顾高水平比赛的观赏与评价。



五、具化单元：大单元学习目标、学习内容、课时分配

第五步要具化单元。一是大单元学习目标，首先，要从核心素养的运动能力、健康行为、体育品德三个维度出发，尽可能呈现体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛、体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应、体育精神、体育道德和体育品格 10 个要素的完整结构；其次，要关注学习目标制订的条件、行为与表现、结果 3 个内部要素，呈现明确具体、可操作的、学生能自检自测的大单元学习目标。

二是将基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六类内容一一呈现，对各个部分涉及的学练赛的场地与器材、设备护具的要求、文明观赛的礼仪、项目发展历史与育人要点、运动损伤与预防等知识逐一进行补充。

三是每节课都应该是完整的活动设计，均会涉及 6 类内容，只是各自的占比不同，要将六类内容的具体每节课所占分钟明确测量，建议 1 个大单元中游戏节（或小赛季）+ 比赛课 + 课课展（或课课赛）累计课时占比至少三分之一一个单元，而基础知识与基本技能课时占比最多二分之一一个单元。

六、细化方案：课时学习主题、学练赛评方案

第六步要细化方案。一是确定课时学习主题，可从与大单元学习主题相关联的知识、技能、战术、体能、规则、情境、游戏、比赛等具体内容的单一、组合、多维视角设定，如“关键技术 +” 知识、其他技术、衔接动作、变式练习、运用等，“展示或比赛 +” 不同情境、不同条件、不同规则等。

二是设计学练赛活动方案，通过 1~2 个学习内容要点、2~3 种基本技能学练与变式活动、3~4 种复合式体能练习、1~2 个比赛活动，呈现出结构化的体育与健康课堂教学，同时注意每节课均应是包含 6 类内容的结构化学习，只是时间占比不一，以技能学练为主的基础知识与技能、技战术运用课堂占比时间较多，而实战比赛课则是比赛、规则与裁判方法、观赏与评价的课堂占比时间较多。

三是学习评价方案，围绕核心素养，紧扣学业质量，结合新兴体育类运动项目特性，凸显教学评一体化，将每节课的关键性学习表现作为评价要点，不建议单独设计考核评价课，要尽可能将课课赛、比赛课、游戏节、小赛季分别与基本技能学练评、技战术组合运用与评价、不同条件或情境下的实战对抗比赛与评价实现关联，在真实的运动情境中通过多样化的方式，持续性、过程性、基于数据 + 等方式评价学生真实的学习能力与核心素养的发展水平。

最后，可根据实际情况，设计可操作的、与本单元学习有关联的、具有实效性的家庭体育作业以及所需的开放性学习环境，如场地器材、信息技术、研讨氛围，形成完整的新兴体育类运动主题式大单元教学计划。

新兴体育类运动大单元教学计划的设计示例

（一）设计思路

图 6-2-1 花样跳绳水平二大单元教学计划主要内容结构图

(二) 设计示例（如表 6-2-1）

表 6-2-1 花样跳绳水平二大元教学计划设计示例

单元主题	进阶挑战情境中规定动作计数时展示			
	1. 运动能力：说出花样跳绳的起源与发展、基本术语、比赛规则及选择跳绳方式；说出所学单人基本跳、编花跳以及两人一绳跳的动作要领，做出并脚跳、双脚交换跳、开合跳等 3 种以上花样跳绳的动作，做出一带一跳、两人同步跳、多人“8”字跳长绳等花样跳绳动作，达到计时计数的规定标准，跟随音乐或按照一定节奏展示所学内容，在规定时间内完成个人或小组规定动作计数赛，灵敏性、协调性、柔韧性等体能水平有所提高，达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应的合格水平，每学期观看不少于 8 次花样跳绳的比赛 2. 健康行为：在花样跳绳的学练中，与同伴积极沟通和交往，面对跳绳失误或比赛发挥失常时，能在教师引导下自我调控情绪。正确选择握绳、摇绳、停绳、进出绳的方法，保持安全运动距离，预防运动损伤，提高安全锻炼的意识和能力。在校内外体育锻炼时每周自主学练 1~3 次（每次至少 30 分钟），与亲友分享所学花样跳绳动作，养成良好的锻炼习惯 3. 体育品德：按照规则和要求参与花样跳绳的游戏和比赛，遇到困难时能努力克服和继续坚持跳绳，表现出文明礼貌、互相帮助、团结合作的行为，能够接受比赛结果。通过增加跳绳次数与时间、创新动作组合，不断挑战自我			
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	花样跳绳知识与能力检测	1. 观看花样跳绳运动项目的起源和发展多媒体课件 2. 观看不同特点的花样跳绳表演视频 3. 观看居家跳绳的注意事项的小视频 4. 分组展示，花样跳绳个人表演	1. 4~6 人一组，以组为单位进行花样跳绳知识连线比赛 2. 居家跳绳注意事项抢答比赛	1. 知道花样跳绳的历史，说出居家跳绳注意事项，激发学生参与花样跳绳的积极性 2. 个人展示 1 种或 2 种花样跳法
2	并脚跳与量绳	1. 量绳：调整最适合的跳绳长度 2. 初步体验并脚跳，先摇后跳落地轻 3. 连续定数花样跳绳 5~20 次 4. 变换节奏并脚跳	1. 踩绳追逐赛： 双手分别握两个绳柄，两脚踩在绳子中间。学生前后站立，间隔 1 米，脚不离绳，进行 8~10 米的追逐赛 2. 1 分钟连续并脚跳绳比多	1. 说出量绳和原地并脚跳绳的动作要领，能进行规定动作并脚跳绳不少于 5 次 2. 踩绳追逐赛、跳绳比多能够战胜对手 3. 上课不迟到、早退，穿运动服、运动鞋



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
3	双脚交换跳及组合跳	1. 双脚交换跳的多种连续跳绳练法 (1) 左脚跳绳 10 次 + 右脚跳绳 10 次 (2) 双脚交换跳 5~20 次, 看谁能够连续双脚交换跳绳不少于 20 次 (3) 进行 5~10 秒的连续双脚交换跳练习 2. 双脚交换跳及组合跳 (1) 并脚跳 10 次 + 双脚交换跳 10 次 (2) 并脚左右跳 10 次 + 并脚前后跳 10 次 + 双脚交换跳 10 次 (3) 尝试不同跳法组合跳绳	1. 30 秒双脚交换跳与并脚跳比多 2. 两人合作并脚跳 + 并脚左右跳 + 双脚交换跳组合跳展示	1. 说出双脚交换跳、并脚跳绳的动作要领, 规定动作双脚交换跳绳连续跳不少于 10 次 2. 个人能够完成两种规定动作组合跳绳, 并能够进阶挑战两人合作的组合跳绳
4	正摇编花跳	1. 绳趣: 螺旋桨 2. 初步学习正摇编花跳绳 (1) 徒手模仿 (2) 听音乐徒手模仿 (3) 慢速正摇编花跳 30 秒 (4) 听音乐正摇编花跳 30 秒 (5) 连续正摇编花跳 10 次	1. 30 秒正摇编花跳比多 2. 跳绳接力赛: 学生 4 人一组, 前后间隔约 1 米, 依次完成 10 个并脚跳、双脚交换跳、单脚跳和 10 个正摇编花跳绳, 先完成的小组获胜	1. 说出正摇编花跳绳的动作要领, 能够跟随音乐徒手模仿正确的摇绳动作 2. 个人能够在正摇编花跳比多和跳绳接力赛中战胜对手至少 2 次
5	计数赛	1. 短时间内的速度跳绳挑战赛 (1) 10 秒单摇跳绳挑战赛 (不少于 35 次) (2) 30 秒单摇跳绳挑战赛 (不少于 80 次) 2. 1 分钟跳绳分环节计时比赛 (1) 45 秒单摇跳绳 (2) 1 分钟单摇跳绳	1. 4 人 30 秒跳绳接力比多 2. 4 人固定跳法 1 分钟跳绳接力比多	1. 说出速度跳绳计数方法, 完成不少于 2 次规定速度跳绳比赛 2. 能够完成 1 分钟跳绳、4 人跳绳接力等进阶挑战, 并在比赛中战胜对手至少 2 次

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	正摇编花组合跳	1. 掌握正摇编花跳 (1) 徒手体验双臂体前交叉和打开动作 (2) 双臂体前交叉跳 (3) 慢速正摇编花跳 2. 跟随不同音乐节奏，体验正摇编花跳 (1) 快节奏音乐，体验正摇编花跳 (2) 慢节奏音乐，正摇编花跳 3. 30秒正摇编花跳绳计数	1. “照镜子”展示：互相模仿正摇编花跳+并脚跳+两脚交换跳等组合跳法 2. 配乐个人花样跳绳套路展示与比赛：看谁能够完成不少于5种的个人花样跳法组合	1. 能够说出不少于5种花样跳绳组合跳法，并与正摇编花跳相结合完成规定组合动作 2. 在花样跳绳中，保持良好的心态，失误不着急，敢于进阶挑战，完成配乐规定组合动作
7	小套路：微笑彩虹	1. 体验速度跳绳 (1) 5秒、10秒跳绳，看谁跳得快 (2) 30秒跳绳，看谁跳得快 2. 初步体验花样组合跳绳（3种以上组合跳法） (1) 固定组合：并脚跳+双脚交换跳+开合跳3种跳法组合，每种跳法各1×8拍 (2) 5种组合：律动敲绳柄+左右甩绳各1×8拍+固定组合动作各1×8拍 3. 配乐完成花样跳绳组合动作	1. 配乐进行5种跳法的组合与展示 2. 小组内个人花样跳绳“微笑彩虹”小套路展示比赛	1. 跳出5种以上的花样跳绳规定动作组合跳法 2. 敢于进阶挑战“微笑彩虹”小套路，并在小组、全班同学面前展示 3. 说出课外练习跳绳的注意事项
8	一带一跳	1. 手拉手徒手模仿同步跳 2. 双手轻扶对方腰侧同步跳 3. 一带一连续跳绳（连续跳不少于5次） 4. 换人带跳（连续跳不少于5次）	1. 1分钟一带一跳绳比赛与最佳搭档评选 2. 两人创编一带一跳的其他跳法与展示	1. 完成规定动作一带一跳，能够一起连续跳绳不少于5次 2. 两人跳绳时能够控制安全的距离，出现失误时不埋怨，鼓励同伴练习



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9	两人同步跳	1. 30秒一带一跳比多 2. 两人并排手拉手站立，徒手同步跳跃2×8拍 3. 两人一带一绳同步跳慢速、快速练习各20次 4. 1分钟两人同步跳计数练习	1. 30秒两人同步跳比多 2. “兔子跳绳”游戏	1. 完成规定动作两人同步跳，能够一起连续跳绳5次以上 2. 能够进阶挑战2~3种两人一带一绳的花样跳法 3. 能够与家人一起练习两人跳绳
10	两人一带一绳辅助跳	1. 初步体验两人一带一绳辅助跳 2. 加大难度的两人一带一绳辅助跳：跳绳人脚下变换跳法、两人一带一绳向前后左右移动跳	1. 两人合作的斗绳比赛 (1) 30秒一带一跳 (2) 两人一带一绳合作挑战赛 2. 两人一带一绳创编与展示	1. 完成规定动作两人一带一绳辅助跳，单人连续跳绳不少于5次 2. 乐于与同伴创编花样跳法，敢于参与进阶两人一带一绳合作挑战赛
11	晋级赛	1. 个人速度跳绳比赛：10秒、30秒单摇速度跳 2. 晋级达标赛 (1) 一级：3种跳法各跳10次 (2) 二级：5种跳法各跳10次 (3) 三级：7种跳法各跳10次	1. 花样跳绳二级以上动作展示赛 2. 两人一带一绳3种以上动作方法展示赛	1. 完成至少2项规定比赛，至少2次战胜对手 2. 能够完成规定二级动作的展示，敢于进阶挑战三级动作，能够听音乐完成固定节奏的3种以上跳法
12	多人跳长绳	1. 初体验集体原地跳长绳 (1) 以短练长摇长绳 (2) 以短练长跳长绳 (3) 1~3人原地并脚跳长绳 2. 进一步体验集体跳长绳 (1) 4~6人原地并脚跳长绳 (2) 变换跳法：双脚交换跳、蹲跳	1. 多人跳长绳淘汰赛 2. “走迷宫”游戏	1. 能够完成长绳规定的连续并脚跳5次以上，并能够参与长绳的淘汰赛 2. 在学练赛的活动中，团结互助、配合密切

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
13	正面跑入跳长绳	1. 初步体验集体连续跳长绳（一人正面跑入跳1~3次） 2. 加大难度跳长绳 （1）两人正面跑入跳1~3次出绳 （2）空1次进绳、出绳	1. 长绳内附加动作跳展示（拾物、下蹲、接球等跳法） 2. “盲人行走”游戏： 学生分组比赛，每组一根长绳，学生右手握绳，队首学生带领组员按教师要求进行进，除队首学生，小组其他学生都要闭眼	1. 能够完成规定的长绳摇绳、正面跑入进出绳动作，并能完成长绳内2个及以上附加动作 2. 在学练赛的活动中，互相鼓励、积极进取
14	“8”字跳长绳	1. 初步学习“8”字跳长绳 （1）钻绳门、跳拉绳 （2）空1~3次后进、出绳 （3）尝试不空绳进、出绳 2. 2分钟“8”字跳长绳计数跳	1. 1分钟“8”字跳长绳比赛 2. 长绳中变换跳展示	1. 知道进绳、出绳的路线和时机，小组能够完成10次及以上的“8”字跳长绳 2. 能够在长绳比赛中至少1次战胜对手，2分钟能够完成进阶挑战60次（合格）、80次（良好）、120次（优秀）
15	长绳 + 短绳	1. 初步体验长绳 + 短绳的练习方法 （1）原地长绳中带短绳一起摇绳跳 （2）摇长绳后跳绳人带短绳进绳跳 2. 体验不同绳数不同跳法的长短绳结合跳 （1）长绳中2~5根短绳跳 （2）长绳中短绳一带一跳	1. 长绳带短绳展示跳： 2人摇长绳，跳绳人在长绳下摇短绳，短绳随长绳同时摇转，一摇一跳长短绳 2. 长绳结合短绳移动跳： 学生利用一根长绳带多根短绳，同时向一个方向摇转绳子，跳绳人与摇绳人向同一方向行进跳绳	1. 能够跟随音乐完成规定动作长绳 + 短绳一起跳不少于5次 2. 在完成长绳 + 短绳规定动作基础上，敢于进阶挑战合作创编长短绳动作，参与至少2种长绳 + 短绳的学练创编



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
16~18	游戏节：跳出精彩，活力未来	1. 游戏节开幕式（主持人） 2. 绳子体验不同玩法：绳具体验、绳子花样编织、“三人四足走”亲子活动 3. 合作花样跳绳：花样跳绳操、闯五关、集体创意摆图形 4. 花样跳绳的展示与比赛：花样跳绳王者赛、个人套路挑战赛、集体成龙 5. 颁奖典礼：绳子体验和合作花样跳绳，随机发放小奖品；颁发王者最佳风采奖、最佳个人套路奖、最佳文明队伍奖等奖项 6. 游戏节闭幕式		1. 积极参与花样跳绳游戏各项活动，至少能够参与两个项目 2. 在游戏中，相互协作，不断提高多学科知识运用能力，以解决生活中的实际问题
作业设计	1. 简单巩固类作业：自学或与同伴合作学习本单元所学基础知识（20%），为家长展示所学动作，每周2~3次；根据本单元学习过程中掌握的花样跳绳的练习方法，制订一天跳绳小计划，并做好练习内容、次数、时间情况记录 2. 综合应用类作业：参与或观摩1~2次花样跳绳比赛，能够对自己或同伴在比赛中的情况进行简要评价 3. 拓展提高类作业：参照课堂学习的锻炼方法和游戏规则，以小组为单位，设计1~2个居家或户外运动的绳类游戏			
单元评价	参见第五章《花样跳绳水平二评价表示例》			
单元反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得：根据学生的学、练、赛落实情况进行总结			
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学、练、赛效果提出改进措施			



二、花样跳绳水平三大单元教学计划的设计示例

(一) 设计思路

本示例主要适用于五、六年级的学生，这个阶段的学生已经掌握了部分花样跳绳的知识，能够根据单个技术进行简单的组合，运用相关技术完成游戏或简单比赛。在此基础上，花样跳绳技术学习较难的单项跳法，如双摇跳、车轮跳、交互绳等跳法。因此，教师在此教学过程中应合理地选择和改造学习内容，以速度跳绳为基础，进行个人组合练习、组内集体合作学练、队形变换、组间展示评价等系列学练方法，处理好个人与集体的关系、团队的配合，而且要关注学生心理变化，能够玩出花样、跳出花样（图6-2-2）。单元教学过程中，主要突出“小组合作情境中自选动作组合运用展示”，引导学生通过小组合作学习，在掌握基本动作的基础上自选动作，创编新的花样跳法。

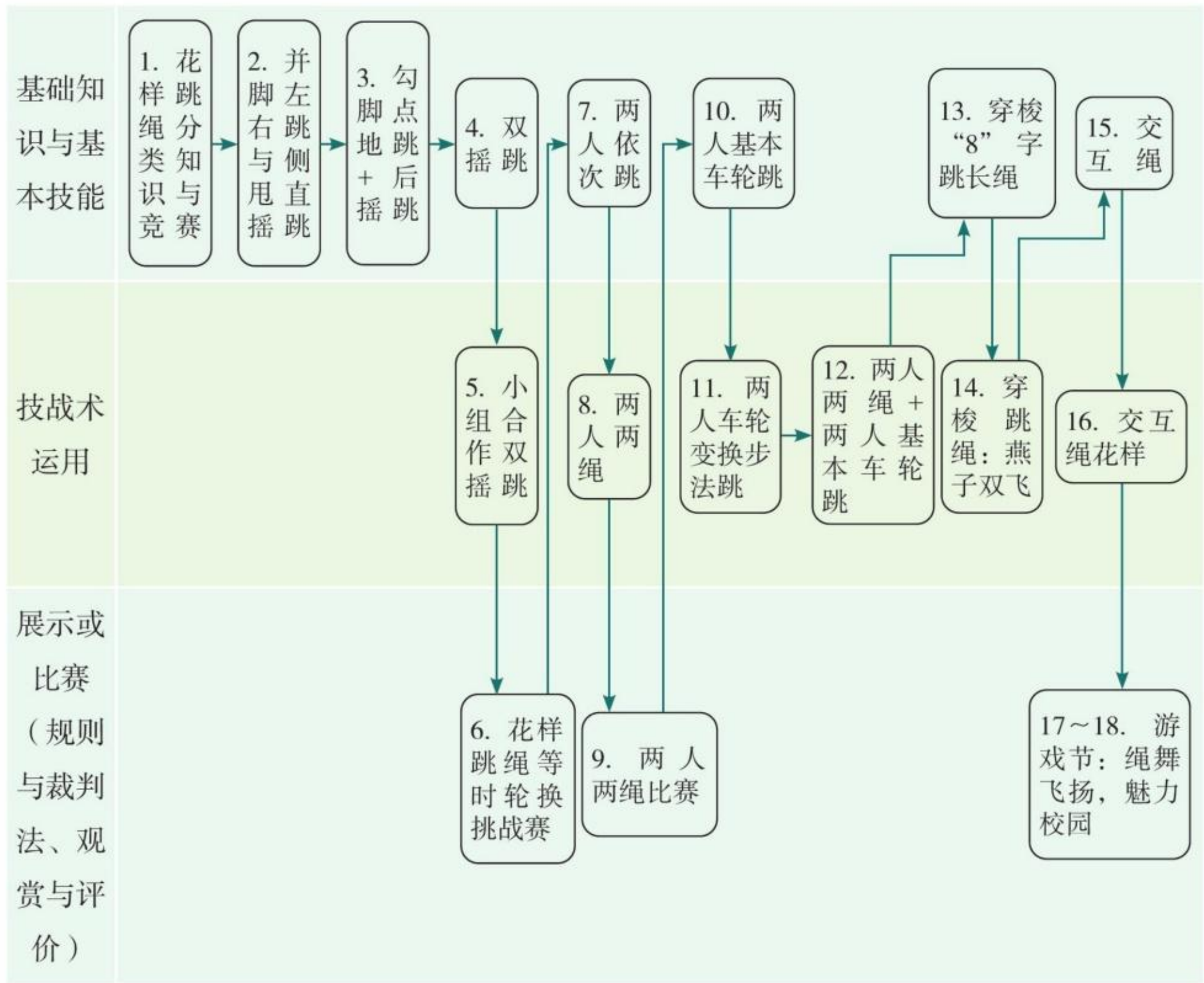


图 6-2-2 花样跳绳水平三大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例 (如表 6-2-2)

表 6-2-2 花样跳绳水平三大单元教学计划示例

单元主题	小组合作情境中自选动作组合运用展示			
单元目标	1. 运动能力：能够说出花样跳绳的内容分类，掌握 7 种以上花样跳绳的基本动作，个人能够完成全国跳绳大众等级标准一级动作套路，能够将所学动作按照一定音乐节奏组合展示比赛，灵敏性、协调性、柔韧性等一般体能和专项体能水平有所提高，达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应的合格水平；说出所学单人基本跳、双摇跳以及两人配合跳的动作要领，在提高跳绳速度的基础上，运用所学花样跳绳技术进行自选动作的组合，并参与组织班级内单摇跳、编花跳、花样跳绳等时轮转换跳等竞速比赛和花样跳绳展示赛，具有一定的执裁能力，每学期观看不少于 8 次花样跳绳的比赛，并能在课堂中进行简要评价 2. 健康行为：能在校内外体育锻炼时自主学习，与同伴和亲友分享所学花样跳绳感受。面对失误或比赛发挥失常时，表现出稳定的情绪。 3. 体育品德：在小组合作的花样跳绳与比赛中，能够自选伙伴、自选动作组合创编，自信地参与花样跳绳的展示和比赛，能够克服困难、挑战自我，表现出遵守规则、服从裁判、团结协作和公平竞争的行为			
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	花样跳绳分类知识 与竞赛	1. 花样跳绳内容分类 2. 花样跳绳技术分类 3. 花样跳绳动作术语 4. 花样跳绳个人组合动作创编	1. 花样跳绳知识竞赛 2. 个人花样跳绳创编展示	1. 了解花样跳绳分类，说出速度跳绳、花样跳绳各 3 种及以上的跳法、动作术语 2. 知道创编花样跳绳组合的方法，能够利用设计表进行组合动作的创编
2	并脚左右跳与侧 甩直摇跳	1. 绳趣：踩尾巴 2. 跳绳 + 停绳 (1) 并脚跳 10 次 + 停绳 (2) 双脚交换跳 10 次 + 停绳 (3) 5~10 秒速度跳 × 2 组 + 停绳 3. 组合跳 (1) 侧甩直摇跳、并脚左右跳各 2~3 组 (2) 自选：侧甩直摇跳 + 并脚左右跳	1. 小组跳绳比多 (1) 30 秒跳绳比多 (2) 1 分钟跳绳比多 2. 小组组合跳展示 (1) 小组自选动作：侧甩直摇跳 + 并脚左右跳 + 双脚交换跳等跳法组合 (2) 小组内 3 种及以上跳法组合展示	1. 用极限速度进行并脚左右跳、两脚交换跳绳 2. 知道停绳方法并能够合理停绳，完成侧甩直摇跳不少于 5 次 3. 小组内能够完成自选动作组合，跳绳竞速战胜对手至少 1 次

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
3	勾脚点地跳 + 后摇跳	1. 跳绳常规：拿绳、放绳、停绳 2. 学习勾脚点地跳 (1) 学习勾脚点地跳 (2) 自选组合：侧甩直摇跳 + 并脚左右跳 + 双脚交换跳 + 勾脚点地跳等跳法组合 3. 学习后摇跳 (1) 后摇并脚跳 + 双脚交换跳 × 2~3 组 (2) 尝试后摇跳 3 种以上跳法组合	1. 小组内花样跳绳自选组合展示：听音乐后摇组合跳 + 前摇组合跳等花样展示 2. 班级内比赛：男女生花样组合跳绳擂台赛	1. 知道跳绳拿绳、放绳、停绳等跳绳基本常规，说出 5 种后摇花样组合动作方法的名称，跟随音乐跳不少于 3 种后摇花样的自选组合动作 2. 参与和执裁小组间花样跳绳展示与比赛 3. 运用花样跳绳练习、展示或比赛，来调整自己良好的心态
4	双摇跳	1. 分秒必争：立卧撑 10 次 × 2 组 2. 初步学习双摇跳 (1) 连续纵跳双摇模仿 5~10 次 × 2 组 (2) 变节奏跳绳辅助练习 (3) 两个单摇 + 一个双摇的练习 (4) 两人一组，互为小老师学练双摇 (5) 组内展示双摇跳 3. 自选：后摇花样组合跳 + 侧甩直摇跳 + 双摇跳的组合	1. 小组间个人双摇跳绳展示赛 2. 小组间连续双摇跳绳比赛	1. 说出双摇跳绳的动作要领，能够连续跳不少于 5 次，完成至少一个包括双摇跳的自选花样组合跳 2. 能够与同伴一起合作完成花样跳绳组合的自选动作的创编
5	小组合作双摇跳	1. 继续学习双摇跳绳 (1) 口诀教学体会动作：快、连、弹 (2) 两个单摇 + 一个双摇的练习 (3) 连续双摇跳绳练习 2. 小组双摇跳 (1) 6~8 人自由组合一个双摇练习小组 (2) 团队制订双摇跳绳目标并练习	1. 小组定数双摇跳绳比赛 2. 小组组内研讨反馈 3. 布置体育作业	1. 小组成员从个人表达、双摇技术应用、赛后心得和团队建设等方面进行研讨 2. 小组能够一起完成自定义双摇数量的练习，如 100 次双摇跳绳 3. 校外参与或观赏 1~2 项花样跳绳比赛，完成《国家学生体质健康标准》中规定优秀等级的跳绳次数



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	花样跳绳等时 轮换挑战赛	1. 花样跳绳绳操 2. 教师说明比赛方法与规则及分工 3. 速度跳练习 30 秒 × 2~3 组	1. 花样跳绳等时轮换挑战赛 (1) 30 秒速度挑战赛 (2) 1 分钟一带一跳比赛 (3) 4 人同步花样跳跳挑战赛 (4) 6 人花样跳绳接力比赛 2. 带绳跑捉人游戏	1. 说出速度跳绳计数方法, 完成不少于 2 种类型的速度跳绳比赛, 并参与花样跳绳的裁判工作 2. 在小组的比赛中, 做出正确而有速度的动作, 能够诚实自律, 团结互助, 争取胜利
7	两人依次跳	1. 学习两人依次跳 (1) 单手体前画“8”字摇绳模仿 (2) 两人一绳依次跳 2. 两人依次跳 + 两人同步跳 (1) 复习两人一绳同步跳等跳法 (2) 两人一绳叠加跳 + 两人换位跳 (3) 两人换位跳 + 两人依次跳 3. 两人一绳步法组合跳 2~3 组	1. 两人一绳组合跳展示比赛 2. 4 人跳绳接力赛	1. 两人合作跳绳, 运用两人一绳依次跳、两人同步跳等自选 2 种及以上跳法组合 2. 参与小组间的展示与比赛, 战胜对手 1 次以上
8	两人两绳	1. 复习两人一绳跳法 (1) 30 秒一带一跳 (2) 两人同步跳 30 秒 × 2~3 组 (3) 两人一绳依次跳 30 秒 × 2~3 组 2. 初步学习两人两绳 (1) 两人两绳单摇跳 (2) 两人两绳双摇跳 (3) 两人两绳自选动作组合跳	1. 小组内两人两绳花样展示赛 2. 小组间两人两绳花样展示赛	1. 两人自由组合成为学习伙伴, 能够说出两人两绳的动作要领, 连续跳不少于 10 次 2. 适应不同场地氛围的变化, 运用两根绳和家人一起跳绳, 乐于分享自己的运动感受, 并带动周围人练习跳绳, 创设良好的锻炼氛围 3. 努力排除跳绳中的安全隐患, 能够处理一些简单的运动损伤, 如绳子的抽伤等

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9	两人两绳比赛	1. 绳趣：两人三足走 2. 两人两绳自选绳操 3. 两人两绳步法变换跳 4. 听音乐自选不少于2种两人两绳的花样跳法	1. 小组间积分比赛 (1) 1分钟两人两绳竞速赛 (2) 两人两绳花样展示赛 2. 放松游戏：两人用绳拼拉图形	1. 在两人两绳积分展示与比赛中，以小组为单位至少战胜对手1次 2. 知道不少于3种的两人两绳动作方法，听音乐完成固定节奏的2种及以上自选跳法
10	两人基本车轮跳	1. 初步学习两人基本车轮跳 (1) 徒手模仿车轮跳交替摇绳的动作20次×2~3组 (2) 双手持两绳进行摇绳练习 (3) 两人两绳摇绳，一人跳一人模仿跳 (4) 两人基本车轮跳 2. 两人基本车轮跳定数练习并展示	1. 小组间游戏和比赛：旅行跳 学生用一根长绳带一根短绳，跳长绳的学生要2人以上连续跳，跳短绳的学生边跳边移动，另一跳长绳的人要完成长绳中一带一跳 2. 小组间比赛：车轮跳计数挑战赛	1. 徒手模仿两人基本车轮跳摇绳技术动作，注意节奏的一致性，能够相互配合，完成摇绳练习 2. 在小组合作的比赛与展示中，能够运用所学动作进行组合，表现出良好的合作能力
11	两人车轮变换步法跳	1. 复习两人基本车轮跳 (1) 持一绳进行车轮跳摇绳模仿练习。如两人并排站立，右侧手持绳，另一侧手臂配合空摇进行单绳车轮跳。可以两手交替练习 (2) 两人基本车轮计数跳 2. 学习两人车轮变换步法跳 (1) 两人车轮变换步法跳模仿 (2) 两人车轮变换步法跳练习	1. 小组内两人车轮行进跳比赛 2. 小组间两人车轮跳展示赛	1. 说出不少于3种的两人车轮变换步法跳花样，做出不少于2种的两人车轮变换步法跳花样 2. 在自选动作组合、小组花样跳法的运用比赛中，至少1次战胜对手



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	两人两绳 + 两人基本车轮跳	1. 两人两绳跳 (1) 两人两绳单摇跳 (2) 两人两绳步法变换跳 2. 两人基本车轮跳 10~20 次 3. 两人两绳过渡到两人两绳基本车轮跳 4. 定数跳: 两人两绳 5 次 + 基本车轮跳 5 次	1. 小组内自选动作展示与比赛: 评选最佳搭档 2. 小组间比赛与游戏: 4 人接力赛	1. 知道 2 种及以上两人两绳的跳法, 两人车轮能够连续跳不少于 5 次, 并与其他跳法组合 2. 在小组自选动作的展示与比赛中, 乐于在同学面前展示所学花样跳绳动作 3. 在比赛与展示中, 至少战胜对手 1 次, 坚持到底, 并接受比赛的结果
13	穿梭“8”字跳长绳	1. 体验连续穿梭跳绳动作 (1) 长绳两侧站位, 依次穿梭跑位 (2) 穿梭跑位跳拉绳 (3) 固定进绳人的顺序跳绳 2. 慢速摇绳接快速摇绳的穿梭跳 (固定与调整跳绳人顺序) 3. 1 分钟穿梭“8”字跳长绳计数	1. 小组进行 2 分钟穿梭“8”字跳长绳比赛 2. 绳趣: 盲人行走 (小组拉绳闭眼走)	1. 小组能够完成不少于 10 次的连续穿梭“8”字跳长绳, 在小组间的比赛中, 2 分钟能够跳不少于 100 次 2. 说出 2~3 种安全跳绳的注意事项, 适应不同绳具
14	穿梭跳绳: 燕子双飞	1. 小组自由组合, 体会抖摆摇绳的绳趣 2. 穿梭跳绳: 燕子双飞 (1) 两人一起进绳, 空中换位跳模仿 (2) 固定两人的组合进出绳 (3) 空摇 1~3 次进出绳 (4) 鱼贯进出绳	1. 2 分钟穿梭跳绳: 燕子双飞比赛 2. 小组间游戏和比赛: “捕鱼”比赛	1. 小组内谈燕子双飞跳绳的学练感受, 小组代表发言谈一谈比赛感受、练习心得 2. 运用穿梭跳绳, 2 分钟燕子双飞能够跳不少于 80 次

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15	交互绳	1. 初步学习交互绳 (1) 认识远端绳、近端绳 (2) 以短练长学摇法, 内摇、外摇 (3) 探究进绳时机、进绳地点 (4) 尝试完成交互绳跳 3~5 次 × 2~3 组 2. 交互绳跳法变换 (1) 并脚跳 (2) 双脚交换跳	1. 交互绳小组定数展示赛 2. 越跳越少小组间比赛	1. 知道远端绳、近端绳及进出绳的路线和时机, 能够将短绳摇成一上一下, 并完成不少于 3 次的交互绳进绳动作 2. 在小组学练活动中, 不怕困难、坚持练习, 表现出稳定的情绪
16	交互绳花样	1. 自由分组, 制订交互绳学练目标 (1) 学习口诀, 体会动作 (2) 下法小组探究 2. 小组交互绳自选跳法, 轮换摇绳人 (1) 内摇花样跳: 交换脚跳、绳中绳、街舞动作等 (2) 外摇花样跳: 同侧下、异侧下	1. 小组自选交互绳花样并展示 2. 小组间顶牛比赛 3. 布置体育作业	1. 小组成员从交互绳技战术应用、奇思妙想和心得体会等方面进行研讨, 深入讨论, 更好地体验团队精神 2. 小组内完成交互绳摇跳的轮换, 掌握 2 种摇法、2 种及以上跳法 3. 校外参与或观赏 1~2 次交互绳的比赛
17~18	游戏节: 绳舞飞扬, 魅力校园	1. 比赛开幕 (主持人) 2. 小组竞速赛: 30 秒单摇、单编、双编、双摇跳, 1 分钟一带一跳 3. 小组花样赛: 小组表演赛、车轮跳花样、交互绳花样 4. 班级团体赛: 3 分钟“8”字跳长绳、配乐套路表演赛 5. 花样跳绳宣讲: 宣传员、讲解员和资料员	1. 评委点评 2. 颁奖典礼: 团队优胜奖、团队花样展示奖、小组竞速优胜团队、小组花样最佳团队、最佳花样组合奖、各单项优胜奖、精神文明集体奖等	1. 遵守比赛规则, 尊重裁判、尊重对手, 在比赛中至少战胜对手 1 次, 表现出良好的赛风 2. 胜任 2 个及以上角色, 并能够与同学配合完成比赛



续表

作业设计	1. 简单巩固类作业：自学或与同学合作学习本单元教师所教基础知识（50%），与同学一起练习所学基本技术，每周 2~3 次；根据本单元学习过程中掌握的花样跳绳的练习方法，依据《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》，制订个性化跳绳计划，如能够连续跳绳 100 次、200 次、500 次，并做好练习内容、次数、时间情况等记录 2. 综合应用类作业：学生自主选择合作的小组，制定小组合作的规范，从多个视角促进小组合作学习。如，以手抄报形式签订小组协议（小组成员签字、小组目标、小组成员角色、共同约定等内容），课前预先沟通，并在练习过程中不断改进 3. 拓展提高类作业：参照教师教学中提供的评价方法、评价量表，进行互评、自评。根据游戏规则，个人查阅资料，利用所学动作组合新的花样，自我设计 1~2 个居家或户外的绳类游戏或单人绳自编小套路并配乐
单元评价	参见第五章《花样跳绳水平三学习评价示例》
单元反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述
	教学心得：根据学生的学、练、赛落实情况进行总结
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学、练、赛效果提出改进措施

三、花样跳绳水平四大单元教学计划的设计示例

（一）设计思路

本示例主要适用于七、八年级学生，这个阶段的学生具备了一定的花样跳绳能力，基本能够参与速度跳绳和花样跳绳的比赛。在花样跳绳教学中，要创设多种学练的情境，进行有压力、有对抗的技能练习，重视由单一技术转化为一定的运动能力。重视战术心理等因素的综合运用，从“学与练”到“赛与展”。单元教学中，紧紧围绕“集体任务情境中动作套路创编综合展示”这一主题开展教学（如图 6-2-3）。在集体展示或比赛中，引导学生集体进行花样跳绳套路的创编，发挥集体智慧，学会合作交流，学会欣赏评价，相互学习、相互进步，享受花样跳绳运动的魅力。另外，通过进一步开发绳子的多种功能，进行跨学科主题教学的尝试，培养学生应用知识技能解决实际问题的能力。

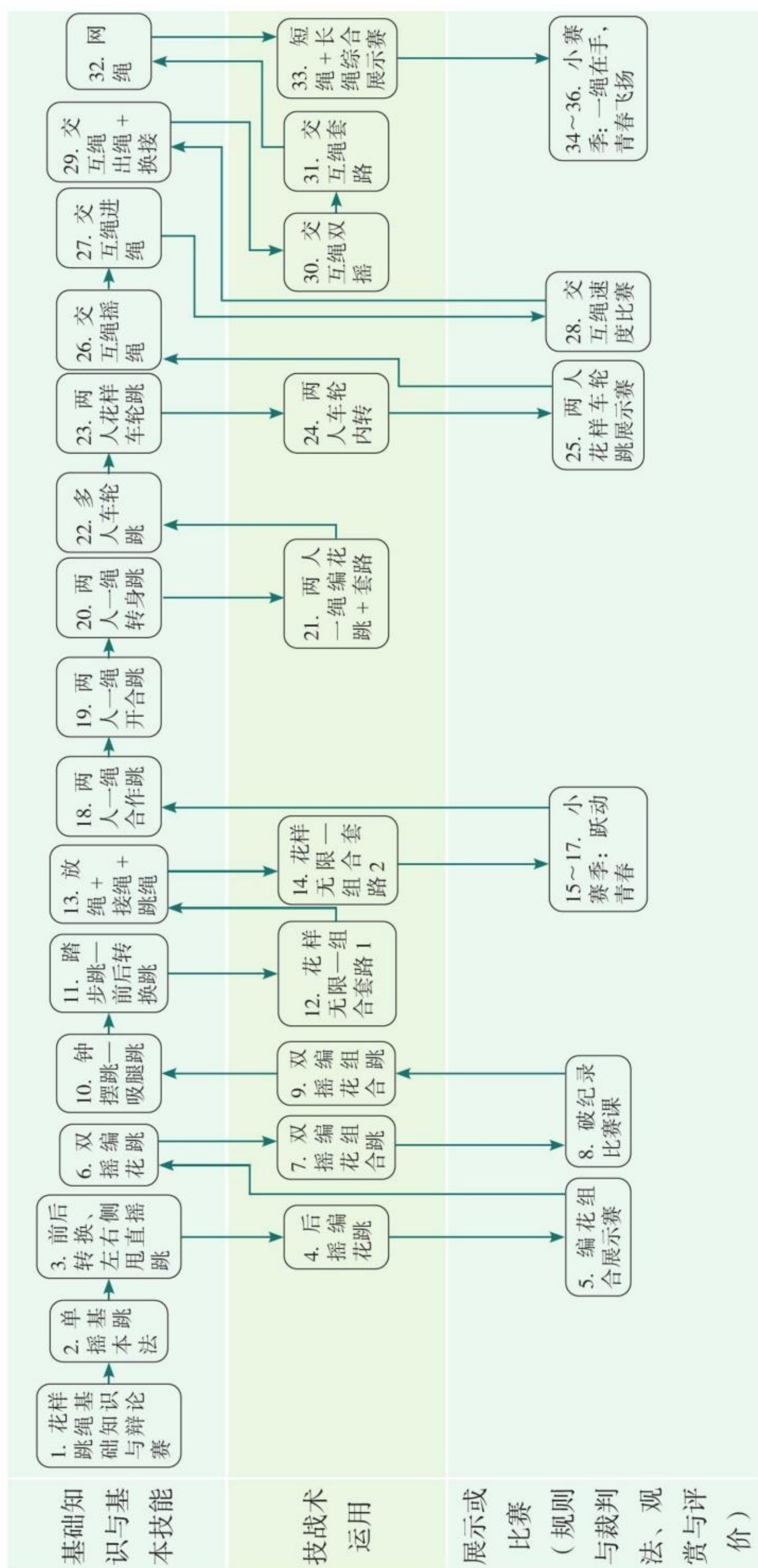
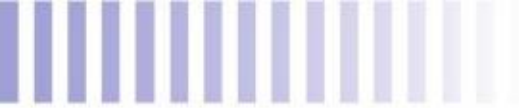


图 6-2-3 花样跳绳水平四大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例 (如表 6-2-3)

表 6-2-3 花样跳绳水平四大单元教学计划设计示例

单元主题	集体任务情境中动作套路创编综合展示			
单元目标	1. 运动能力：能够说出花样跳绳内容和技术分类，做出钟摆跳、缠绕绳、两人基本车轮跳、长绳绳中绳等动作技术，合理选择和应用音乐配合完成完整套路，并能够与他人合作，合理运用所学动作技术进行创编套路，在展示和比赛中表现出充沛的体能。知道花样跳绳基本的比赛规则，能够根据实际情况合理运用摇绳、跳绳技术完成不同水平的展示或比赛，担任班内裁判。增强灵敏性、速度、力量、耐力等体能，达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应的合格水平。每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次花样跳绳的比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价 2. 健康行为：有规律地参与所学花样跳绳的锻炼，与同伴融洽相处，善于沟通与合作，并运用情绪调控的方法缓解比赛中的紧张情绪，营造积极健康的团队氛围。能够选择适合的绳具和应用场地，注意防范安全隐患，运用所学知识消除花样跳绳的疲劳问题，处理一些常见的运动损伤 3. 体育品德：在不同层次的练习、对抗、比赛和展示中，能自信自强、坚韧不拔，文明礼貌、尊重裁判、尊重对手、诚信自律、公平公正，创造性地解决问题，具有责任感和集体荣誉感，能正确看待比赛的胜负。在集体任务的情境中，能够进行动作套路的创编综合展示，提高综合运用知识和技术的能力，享受运动的乐趣			
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	花样跳绳基础知识与辩论赛	1. 花样跳绳内容和技术分类 2. 花样跳绳技能分析、比赛规则介绍 3. 花样跳绳创编	1. 花样跳绳小组辩论赛 2. 花样跳绳欣赏 3. 学习绳礼	1. 了解花样跳绳分类、比赛规则，说出花样跳绳创编的要素并能够应用，进行套路创编 2. 参与辩论赛，注重小组配合，正确表达，不断提高辩论技巧
2	单摇基本跳法	1. 单摇跳 （1）并脚跳 30 次 + 两脚交换跳 50 次 （2）单摇摇法变换跳 ① 前摇 + 后摇 ② 体侧摇 + 前摇 + 后摇 ③ 脚下平摇前后跳	1. 限时速度赛：5~10 秒单摇跳绳比赛 2. 小组对抗赛：30 秒单摇速度对抗赛 3. 小组内展示：听音乐进行 3 种及以上组合跳法的展示	1. 用极限速度进行并脚跳、两脚交换跳，10 秒钟达到 35 次、40 次、60 次及以上 2. 知道正摇、反摇、平摇、侧摇绳的方法 3. 能够积极参与准备活动和放松活动 4. 说出不少于 5 种花样跳绳组合方法的名称，能够跟随音乐跳不少于 3 种花样组合动作

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2		2. 初步学习弹踢跳和后屈腿步 (1) 原地徒手模仿练习 (2) 慢速摇绳模仿跳练习 (3) 弹踢跳、后屈腿跳各练习 30 秒		
3	前后转换、左右侧甩直摇跳	1. 速度跳：5~10 秒速度跳练习 2. 初步学习前后转换跳 (1) 徒手模仿练习 (2) 慢速摇绳中前后转换跳、左右侧甩直摇跳练习 3. 开合跳 + 并脚跳 + 前后转换跳 + 左右侧甩直摇跳	1. 创编与展示：两人一组合作创编不少于 5 种动作组合 2. 创编与展示：集体同步完成不少于 5 种动作组合	1. 说出前后转换跳、左右侧甩直摇跳的动作要领，并与其他跳法结合，完成不少于 5 种动作的组合 2. 利用所学动作，能够创造性地设计不少于 5 种动作的组合，两人合作完成同步花样跳法
4	后摇编花跳	1. 复习编花组合动作 (1) 单编速度跳 30 秒 × 2 组 (2) 编花组合跳 2. 初步学习后摇编花跳 (1) 后摇编花并脚跳 (2) 后摇编花双脚交换跳 3. 后摇编花跳 3 种跳法组合，各 2 次 × 8 组	1. 两人一组后摇编花跳创编组合练习 2. 优秀小组展示创编后摇编花跳组合动作	1. 知道后摇编花跳技术动作与正摇跳基本相同，摇绳方向相反，能够完成 5 个后摇编花跳 2. 在花样跳绳的展示中，能够合作创编，共同进步
5	编花组合展示赛	1. 复习正摇编花跳 2. 变换编花跳 (1) 步法变换：双脚交换跳、单脚跳 (2) 手法变换：侧甩编花跳、固定编花跳 3. 小组集体听音乐进行编花跳绳固定组合练习	1. 比赛与展示：小组内编花组合展示赛 2. 小组创编展示：小组展示以编花动作为主的套路，动作整齐失误少的胜	1. 小组基本能够完成规定顺序 6 个 8 拍编花组合跳绳动作 2. 在编花组合跳的学练中，善于沟通交流，运用深呼吸等调控方法，缓解展示比赛前的紧张情绪 3. 能够在学校或社区参与 2~3 项花样跳绳比赛



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	双摇编花跳	1. 单摇跳 + 双摇跳 (1) 并脚跳 + 双摇跳各 5 次 × 2 组 (2) 单摇步法组合 3~5 种 + 双摇跳 5 次 × 2 组 2. 双摇编花跳 (1) 快花 30 次 (2) 扯花 30 次	1. 两人对抗赛: 5~10 秒连续双摇跳绳比赛 2. 集体展示赛: 单摇编花 + 双摇编花配乐表演	1. 能够完成 5 次双摇编花跳绳, 单编 + 双摇 + 快花 3 个动作组合各 5 次 2. 在花样跳绳比赛展示中, 战胜对手不少于 2 次 3. 在双摇编花跳绳中, 能够选择适合的绳子, 发现安全隐患及时排除, 如跳绳的间距小
7	双摇编花组合跳 (两个动作组合)	1. 初步学习双摇跳花样 (1) 快花 30 秒 × 2 组 (2) 扯花 30 秒 × 2 组 (3) 凤花 30 秒 × 2 组 2. 双摇跳组合 (1) 直飞 + 快花 (2) 直飞 + 扯花	1. 创编与展示: 小组内创编 2 个及以上双摇组合动作并展示 2. 晋级挑战赛: 双飞晋级赛	1. 能够说出双摇编花跳动作要领, 能够进行不少于 2 个双摇编花跳绳组合动作, 与单编、双摇形成小套路 2. 能够完成 2 个双编动作的组合的晋级, 理解比赛规则并能担任组内裁判
8	破纪录比赛课	1. 练习速度跳绳 分组练习 30 秒单摇、双摇、单编、1 分钟一带一跳绳, 每组评出前三名 2. 班级内个人破纪录比赛 (1) 30 秒单摇 (2) 30 秒双摇 (3) 30 秒单编 3. 班级内两人一带一跳 1 分钟一带一跳绳比赛	1. 集体比赛: 单摇双摇 4 人接龙赛 2. 游戏与比赛: 两人三足走	1. 知道速度跳绳的不同计数方法, 参加不少于 2 次速度跳绳比赛。参与花样跳绳的裁判工作, 并对比赛进行客观评价 2. 在比赛中, 做出正确而有速度的动作, 服从裁判, 尊重对手, 正确看待比赛的结果

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9	双摇编花组合跳 (三个动作)	1. 双摇速度跳 5秒、10秒、30秒各1组 2. 复习双摇编花2个组合动作 3. 继续练习双摇3个动作花样 (1) 直飞+快花+扯花 (2) 直飞+扯花+凤花 (3) 直飞+凤花+龙花	1. 创编与展示：小组创编新的组合并展示 2. 展示：集体展示创编动作组合，小组互评，教师总结评价	1. 能够说出双摇编花3个组合动作，并能进行双摇跳绳套路的新组合 2. 在集体双摇编花跳绳组合的创编中，能够认真观察，反复认真练习，形成动作的正迁移
10	钟摆跳—吸腿跳	1. 进一步学习新的组合动作 (1) 前后打+钟摆跳+吸腿跳 (2) 吸腿跳+弹踢腿跳+后屈腿跳+左右侧甩直摇跳 2. 小组内自选动作练习	1. 两人同步花样跳绳套路展示赛 2. 小组规定动作展示赛	1. 学习和掌握吸腿跳、钟摆跳等规定组合动作，形成两人同步花样小套路 2. 乐于与同学合作，能说出不少于5个组合动作
11	踏步跳—前后转换跳	1. 复习上节课的组合动作 2. 初步学习新的组合动作 (1) 模仿踏步跳+前后转换跳 (2) 踏步跳+前后转换跳+并脚跳+正摇编花跳+双摇跳 3. 左右侧甩直摇跳+踏步跳+前后转换跳 4. 组内练习成套动作	1. 集体规定套路动作展示赛 2. 30秒单编比赛	1. 基本掌握踏步跳—前后转换跳的规定组合动作，集体在教师口令（提示）下能够完成所学动作 2. 对于班级内部的单编比赛，个人能作出分析与评价



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	花样无限——组合套路 1	1. 继续学习完整套路动作 (1) 教师带领下串联完整规定动作 (2) 组合一：开场造型 + 双脚交换跳 + 并脚跳 + 开合跳 + 弓步跳 + 前后打 (3) 组合二：前后打 + 钟摆跳 + 吸腿跳 + 弹踢腿跳 + 后屈腿跳 + 左右侧甩直摆跳 + 踏步跳 (4) 组合三：踏步跳 + 前后转换跳 + 并脚跳 + 正摆编花跳 + 双摆跳 + 结束造型 2. 分组将 3 个小组编成一个小组	1. 小组成套动作展示赛 2. 比赛 (1) 双摆套路展示 (2) 30 秒双摆比多	1. 集体能在教师口令（提示）下完成所学套路 2. 在比赛和展示中战胜对手至少 1 次，并能够说出调控情绪的方法，表现出充沛的体能
13	放绳 + 接绳 + 跳绳	1. 初步学习放接绳 (1) 各种抛接绳（捆） (2) 放绳 + 接绳 2. 放接绳组合 放绳 + 接绳 + 跳绳 + 抛绳	1. 比赛与展示：抛接绳 + 花样跳绳规定套路展示 2. 比赛：3 分钟耐力跳绳比赛	1. 知道放接绳的方法，并能够与其他花样跳绳动作组合 2. 能够完成 3 分钟耐力跳绳，坚持到底、克服困难 3. 参与 2~3 项花样跳绳比赛的裁判任务
14	花样无限——组合套路 2	1. 学习缠绕绳 (1) 学习缠绕绳 (2) 前后转换跳 + 缠绕绳 (3) 与缠绕绳结合尝试新的组合跳法 2. 套路练习 3. 花样跳绳考核 (1) 教师宣布考核内容 (2) 学生分组练习 (3) 分小组在教师的组织下完成考核	1. 套路展示：分组考试与组间互评（全国大众跳绳二级动作套路为主） 2. 比赛：单双摆接力赛	1. 运用所学跳出规定动作和缠绕绳组合多种跳法，完成套路展示考核 2. 在展示和比赛中，与同伴一起拼搏，积极进取，具有良好的合作能力和团队精神

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15~17	小赛季： 跃动青春	1. 比赛开幕（主持人） 2. 个人赛：30秒单摇、双摇跳、编花跳、3分钟耐力跳、个人套路赛 3. 双人赛：一带一跳、两人同步表演跳、两人双摇跳 4. 团体赛：2分钟“8”字跳长绳、班级套路表演赛 5. 花样跳绳宣讲：宣传员、讲解员等	1. 评委点评 2. 颁奖典礼： 速度王者奖、两人最佳搭档奖、最佳团队奖、最佳套路奖、最佳讲解奖、最佳宣传奖	1. 不怕困难，运用调控情绪的方法，缓解比赛的紧张，在比赛中至少有2次战胜对手，胜任2种以上的角色，确保比赛安全顺利 2. 遵守规则、尊重裁判、尊重对手，形成正确的胜负观，表现出良好的角色意识和责任意识
18	两人一绳合作跳	1. 复习两人一绳跳法 （1）两人一绳同步跳 （2）两人一绳依次跳 （3）一带一跳30秒×2组 2. 两人一绳创编跳	1. 以小组为单位的集体比赛：1分钟一带一跳 2. 素质比赛：以核心力量为主的练习，如1分钟平板支撑等	1. 两人一绳能够完成不少于3种跳法，能够创编不少于3个新的动作 2. 在展示与比赛中，能够调控自己的情绪，能够战胜对手不少于2次
19	两人一绳开合跳	1. 综合素质练习：10秒快速立卧撑+10秒原地半高抬腿+10秒快速小步跑+10秒速度跳绳 2. 初步学习两人一绳开合跳 （1）两人一绳同步跳30秒×2组 （2）两人一绳开合跳 3. 两人一绳花样跳法创编 （1）跳法变换：并脚跳、吸腿跳、开合跳、弓步跳 （2）两人一绳3种跳法创编	1. 集体展示两人一绳花样套路 2. 1分钟一带一双摇跳比赛 3. 布置体育作业	1. 能够运用所学动作技术，两人合作完成3种以上跳法的创编 2. 查阅相关资料和视频，创编两人一绳新的花样跳法，自主学练花样跳绳



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
20	两人一绳转身跳	1. 复习两人一绳跳 (1) 两人一绳速度跳 (2) 两人一绳变换跳: 双脚、单脚、交替、前后踢腿等 2. 初步学习两人一绳转身跳 (1) 固定一人做向内转身跳 (2) 两人依次转身跳	1. 小组间创编展示赛: 两人一绳转身跳+步法变换等 2. 展示与比赛: 时光穿梭比赛	1. 两人一绳能够完成3次以上转身跳, 能够创编3个及以上组合动作 2. 在展示与比赛中, 善于沟通与合作, 运用换位思考缓解比赛紧张情绪, 能够战胜对手2次及以上
21	两人一绳编花跳+套路	1. 两人一绳同步跳 (1) 两人一绳换位跳 (2) 两人一绳移动跳 2. 两人一绳编花跳 (1) 两人依次跳 (2) 两人一绳编花跳: 慢节奏练习、常速练习 3. 两人一绳花样跳组合动作创编	1. 评选最佳搭档: 两人一绳套路创编与展示 2. 比赛: 拼图大师赛	1. 说出两人一绳手法变换方法: 编花等动作要领, 并能够基本完成动作 2. 能够微笑完成展示与比赛, 至少2次战胜对手
22	多人车轮跳	1. 复习两人两绳跳法 (1) 两人两绳前摇跳 (2) 两人基本车轮跳 2. 初步学习多人车轮跳 (1) 两人车轮+一人车轮跳 (2) 两人车轮+两人以上车轮跳	1. 小组间6~8人车轮跳展示赛 2. 行进车轮跳接力比赛	1. 说出车轮跳动作要领, 3人或多人能够连续完成不少于5次的车轮跳 2. 查阅花样跳绳相关资料和视频, 创编多人车轮跳新的花样跳法, 进行自主学练
23	两人花样车轮跳	1. 继续学习基本车轮跳 (1) 两人两绳同摇跳+基本车轮跳×2~3组 (2) 徒手模仿脚下变换动作: 开合、弓步车轮跳徒手模仿练习 (3) 持绳练习脚下变换组合动作 2. 两人一组创编新的花样	1. 固定组合展示: 两人两绳同摇跳+基本车轮+开合、弓步步法车轮组合 2. 车轮跳花样创编: 后摇车轮跳、多人行进车轮跳等	1. 能够说出至少3种花样车轮跳动作方法, 并能够完成3个8拍的车轮固定组合跳法 2. 在两人花样车轮跳学练赛中, 理解动作、理解规则, 积极沟通交流, 至少战胜对手2次

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
24	两人车轮内转	1. 进一步学习车轮花样 (1) 基本车轮、开合、弓步车轮跳等 (2) 两人车轮花样跳法 2. 学习车轮内转 (1) 左、右内转一周徒手模仿练习 (2) 左、右内转一周车轮跳 (3) 交换位置练习	1. 创编与展示：车轮跳花样组合练习 2. 集体听音乐节奏车轮跳组合展示	1. 说出花样车轮跳3种及以上动作方法，并完成基本车轮+左、右内转一周车轮跳组合 2. 借助音乐节奏调节个人情绪，在展示或比赛中至少1次战胜对手，能够正确地看待比赛的胜负
25	两人花样车轮跳展示赛	1. 继续学习车轮跳 (1) 复习车轮跳组合花样 (2) 内转一周车轮跳 (3) 车轮跳花样组合 2. 车轮跳造型方法练习 3. 车轮跳花样的造型+车轮跳花样组合	1. 小组创编展示造型（开始、结束） 2. 听音乐小组间两人车轮跳组合展示赛	1. 完成基本车轮跳+同时内转一周车轮跳组合 2. 运用音乐控制自己的情绪，做出1种以上小组开始和结束的造型并完成车轮跳规定动作的展示
26	交互绳摇绳	1. 学习交互绳摇绳 (1) 介绍交互绳绳圈特点和远、近端绳及摇绳方法等知识 (2) 摇绳人每只手摇绳20次后换手 (3) 两人摇绳：一人摇两绳，另一人双手握绳不摇，两人互换 (4) 两人摇绳，慢速—中速—快速 2. “十字”绳阵	1. 小组内摇绳展示与比赛 2. 比赛：闯五关	1. 知道交互绳摇绳方法，能够摇出快、慢等不同节奏的绳，为同学成功摇绳不少于5次 2. 绳子速度由慢到快，摇绳高度由高到低，逐步缩小摇绳半径，加快摇绳速度，逐步提高摇绳的控制力和稳定性



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
27	交互绳进绳	1. 学习交互绳进绳 (1) 介绍进绳时机及方法, 远端绳刚刚离地, 左脚向前跨出一小步, 右腿迅速向前跨步进入交互绳起跳 (2) 慢速摇绳, 口令进绳 (3) 常速摇绳, 快速进绳 (4) 近端绳达高点时, 一拍进绳 2. 交互绳跳绳综合练习 (1) 高抬腿 + 俯撑高抬腿 + 半高抬腿 (2) 限制性抬腿 + 交换跳练习	1. 比赛与展示: 4 人一组轮换练习完整的进绳——跳绳——出绳展示 2. 闯方阵: 设计绳阵, 分组闯方阵	1. 说出交互绳进绳方法, 至少成功进绳 3 次, 争取一拍进绳 2. 手机录制视频, 慢速播放视频, 查看跳绳成功与失误瞬间, 小组讨论分析 3. 在交互绳的合作学练中, 摇绳人与进绳人主动沟通, 解决练习中的问题, 配合默契
28	交互绳速度比赛	1. 进一步学习交互绳 (1) 交互绳摇绳比赛 (2) 交互绳跳绳越跳越少比赛 2. 交互绳速度组内调整 (1) 组内挑战赛 (2) 组内调整参赛人员	1. 小组间 30 秒交互绳速度跳比赛 2. 2 分钟跳绳比赛: 万众齐心跳	1. 能够参与交互绳速度跳练习、比赛和执裁工作 2. 在比赛中做出正确而有速度的动作, 帮助同学, 相互协作
29	交互绳出绳 + 交换接	1. 交互绳跳绳、摇绳综合练习 (1) 扶墙高抬腿 + 半高抬腿练习 (2) 交互绳摇绳 + 跳绳快节奏练习 2. 交互绳出绳 (1) 4 拍出绳: 前 3 拍向前移动跳, 第 4 拍跳出绳 (2) 听口令出绳, 近端绳落地, 4 拍出绳, 摇绳人适当降低摇绳速度 3. 交互绳交换接 (1) 4 拍出绳, 跳绳人与摇绳人依次击掌, 模拟抓绳 (2) 4 拍出绳, 完整交换接绳	1. 小组内交互绳进绳 + 出绳 + 交换展示 2. 小组间 4 × 30 秒交互绳接力比赛	1. 知道交互绳 4 拍出绳方法, 出绳、交换、进绳流畅, 不卡顿 2. 能对自己和同伴交互绳学练赛进行客观分析



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
30	交互绳双摇	1. 学习交互绳双摇 (1) 徒手模仿交互绳双摇的摇绳方法 (2) 持绳摇交互绳双摇练习 2. 组内轮换跳交互绳中双摇跳练习 3. 单、双摇组合练习	1. 比赛与展示：小组自行组合动作练习比赛 2. 比赛：交互绳双摇跳比赛	1. 知道交互绳双摇跳摇绳、跳绳方法，能够完成4次双摇跳跃，出绳后与同伴成功交接绳柄，摇绳不间断 2. 通过互相鼓励，提高练习的自信心，能够成功完成至少1个轮次
31	交互绳套路	1. 初步学习交互绳套路 (1) 观看视频记住交互绳基础套路顺序 (2) 3人一组自由结合练习交互绳基础套路 2. 小组间互相观摩学习、演练	1. 小组间展示交互绳套路 2. 挑战赛：分为若干组，比一比谁能完成此套动作	1. 知道交互绳基础套路，能够参与集体交互绳套路练习，对动作套路创编提出建议 2. 做到套路动作顺序正确，相互鼓励，积极与同伴配合
32	网绳	1. 初步学习网绳 (1) 摆绳织网 (2) 网绳跳 (3) 换人摇绳、跳绳 2. 长绳创新 (1) 波浪绳 (2) 绳阵	1. 比赛与展示：3分钟网绳跳破纪录比赛 2. 创编与展示：长绳+短绳创编跳法配乐展示	1. 说出网绳摆放绳方法，知道进绳时机和地点，能够成功进出绳至少3次 2. 参与长绳至少2种以上创新跳法，并与同学密切合作
33	短绳+长绳综合展示赛	1. 复习交互绳 (1) 交互绳基础套路练习 (2) 交互绳速度跳 2. 自行组合创编短绳+长绳+交互绳套路动作练习	1. 交互绳内带短绳展示 2. 个人花样+两人花样+长绳花样+交互绳花样+网绳综合花样跳绳配乐展示	1. 知道个人花样、两人花样、多人花样综合跳法，能够做到摇跳协调，与同伴配合默契 2. 能够分工协作完成综合花样跳绳展示



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
34~36	小赛季： 一绳在手，青春飞扬	1. 比赛开幕（主持人） 2. 达人赛：30秒单摇、双摇跳、3分钟耐力跳、个人花样 3. 团体赛：4×30秒单双摇接力、两人同步跳、1分30秒交互绳竞速赛、3人交互绳套路	1. 评委点评 2. 颁奖典礼：团体优胜奖、个人花样王者奖、花样达人奖、4人最佳组合奖、两人最佳组合奖、优秀组织奖、优秀裁判奖	1. 积极参与比赛，尊重裁判、尊重对手，勇敢顽强，将所学知识和动作技能转化为比赛能力，接受比赛的结果 2. 胜任3种以上的角色，并能够与同学配合完成比赛 3. 能对团体综合表演赛进行客观公正的分析
作业设计	1. 简单巩固类作业：自学或与同学合作学习本单元教师所教基础知识（80%），与同学一起练习所学基本技术，每周2~3次；根据本单元学习过程中掌握的花样跳绳的练习方法，制订一个月跳绳小计划，并做好练习内容、次数、时间情况记录，提出锻炼建议 2. 综合应用类作业：在应用软件上打卡，记录自己花样跳绳比赛运动轨迹，观察小区或公园等运动场所，有无健身群体（跳绳），对其进行学习和采访，带给师生新的思考 3. 拓展提高类作业：参照教师教学中提供的评价方法和评价量表，各小组组长通过考核分数、自评、互评等方式，按7:3的比例，形成本单元的最终得分。对本单元学习进行书面反思，自我设计3~5个居家或户外的绳类游戏，进行个人绳小套路的创编与配乐展示			
单元评价	参见第五章《花样跳绳水平四学习评价示例》			
单元反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得：根据学生的学、练、赛落实情况总结			
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学、练、赛效果提出改进措施			



第三节

新兴体育类运动课时教学计划的设计与示例

课时教学计划又称教案，是根据教学进度、单元教学计划的整体安排和教学实际，对每节课进行教学过程设计的具体授课方案，是教师统筹教学和上课的依据。它集中反映了教师对一节课的全部设想和构思，是上好课的先决条件，它不仅有助于确保教学的顺利进行，还有助于教师积累资料、不断反思、总结经验，不断改进和提高教学质量，促进学生的核心素养发展。因此，教师在制订新兴体育类运动课时教学计划时，应充分考虑学生的实际情况和新兴体育类运动教学的特点，确保学习目标的明确性、教学进度的合理性、教学方法的多样性、教学效果的有效性，从而实现高质量新兴体育类运动教学。本节以花样跳绳项目为例，为教师呈现课时教学计划的设计要点与示例。

一、花样跳绳课时教学计划设计的要点

（一）制订明确具体的学习目标，培养学生的核心素养

在体育教学中，教师应当注重培养学生的体育核心素养，通过明确、具体的学习目标，有效提升学生的核心素养。为达成这一目标，教师需精心设计教学细节，对教材深入分析，全面了解教材的结构、内容以及知识点的分布情况。同时，还需了解学生的情况，包括学生的年龄、认知水平、学习风格等方面的特点，制订个性化的教学计划。通过组织团队活动，如游戏、比赛和展示等，帮助学生建立自信心、增强团队协作能力、提高抗挫折能力等。这些能力的提升不仅有助于学生在体育领域的发展，更会对他们未来的生活和工作产生积极的影响。

（二）注重学练赛一体化设计，让学生享受运动乐趣

在花样跳绳教学过程中，教师需审慎处理运动技能教学与让学生体验运动乐趣之间的关系。在确保学生掌握花样跳绳基本技能的同时，还需让他们感受到花样跳绳运动的乐趣。课堂教学中的竞赛环节，既是对学生技能掌握程度的检验，也是增强学生体育快乐体验的有效方式，同时还有助于培养学生的体育品德。教师可以通过不断创新竞赛形式，如个人赛、小组赛、挑战赛、擂台赛等，并可尝试在实际教学中调整规则，使比赛更具趣味性。只有让每个学生都感受到花样跳绳学练的乐趣，才能促使他们更加自觉、积极地参与花样跳绳学练，从而助力学生掌握花样跳绳技能、体验花样跳绳乐趣，最终形成良好的锻炼习惯，促进终身体育观念的树立。

（三）加强多元评价的运用，促进课内外有机结合

学习评价应该基于学生核心素养，分别从运动能力、健康行为、体育品德三个维度进行设计，构建出多角度、多维度的评价体系，并通过学生自评、小组互评和教师评



价相结合的方式完成学习评价。应特别关注学生的差异，针对不同学生的不同问题进行即时的评价和指导。还应加强对体育家庭作业的设计，将家庭作业与课堂教学有机地结合起来，促进学生与家长的沟通和交流，帮助学生构建良好的健康行为。

（四）教学中不断反思和改进，完善教学设计

教学中教师通过收集学生的反馈、观察学生的表现、评估学生的学习成果和作业完成情况等方式，发现教学中的问题，不断调整和完善教学计划，以更好地促进学生核心素养的发展。

二、花样跳绳课时教学计划示例

目前的课时教学计划多采用表格的形式撰写，把教学的各要素分别在不同的栏目中呈现，具有简洁、清晰、便于撰写等特点，呈现方式也多种多样。无论何种呈现方式，都是在分析本课教材和学生现实基础上制订的，一般应包括教学内容、学习目标、教学重难点、教学环节或步骤、学练赛的内容与要求、组织与实施、时间安排、运动负荷预计、安全保障措施、课后反思等。为了帮助老师理解和落实制订课时教学计划的要点，下面以花样跳绳运动水平二大单元第6次课为例进行设计，供老师们参考（表6-3-1）。

（一）教材分析

花样跳绳属于新兴体育类运动项目中的时尚运动类项目，正摇编花跳是花样跳绳单人技能中基本技术之一，可以从正摇编花跳入手，进行花样跳绳组合套路的学习，这也是后面进行战术练习的基础保障。本单元共安排了18节课，本课为第6次课，在学生掌握手臂交叉的基础上，通过不断变化练习方法，培养学生对韵律的感知能力，发展跳跃能力，促进上下肢协调发展。强调教与学的多样性和趣味性，培养学生自主合作探究的学习能力。

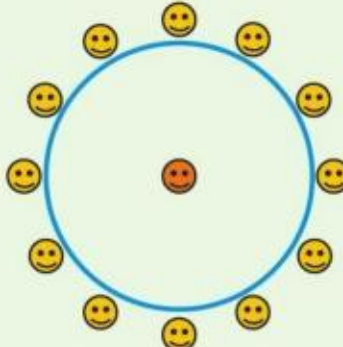
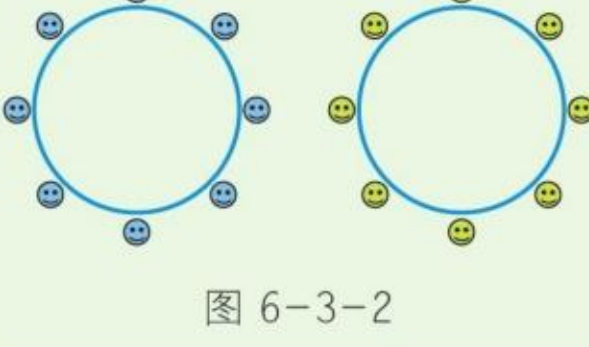
（二）学情分析

四年级的学生运动系统发育还不成熟，身体灵敏性、协调能力正处于发展窗口期，但认知、探究、归纳、评价能力和求知欲都在不断提升，容易被激发学习兴趣。经过前期花样跳绳的学习，学生已经掌握了花样跳绳的基本跳法，因此，在教学过程中，将正摇编花跳与其他单人技能跳法进行组合并展示，给学生一个充分发挥自己能力的舞台。

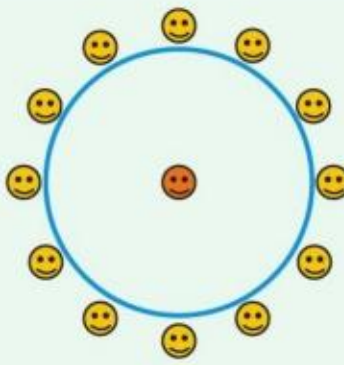
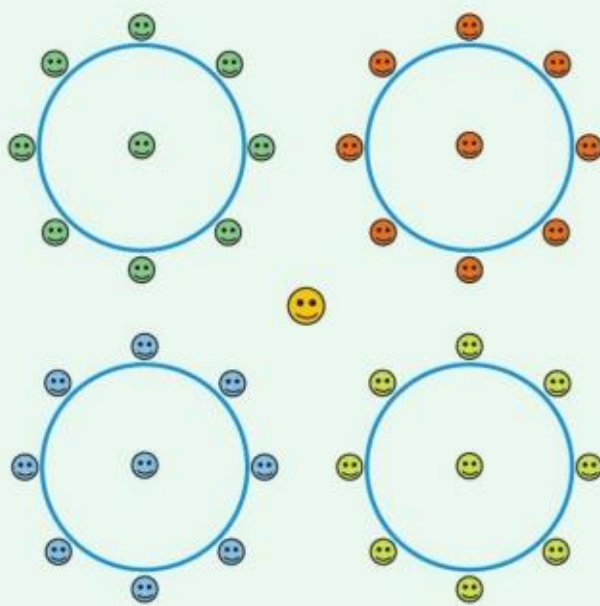
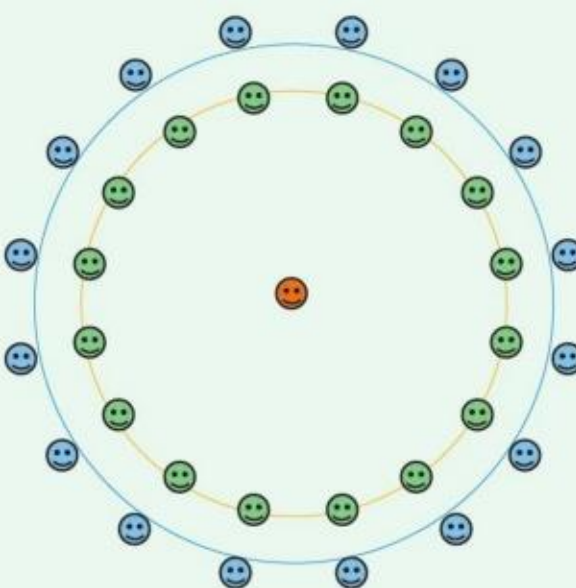
表 6-3-1 花样跳绳课时教学计划示例

授课教师:

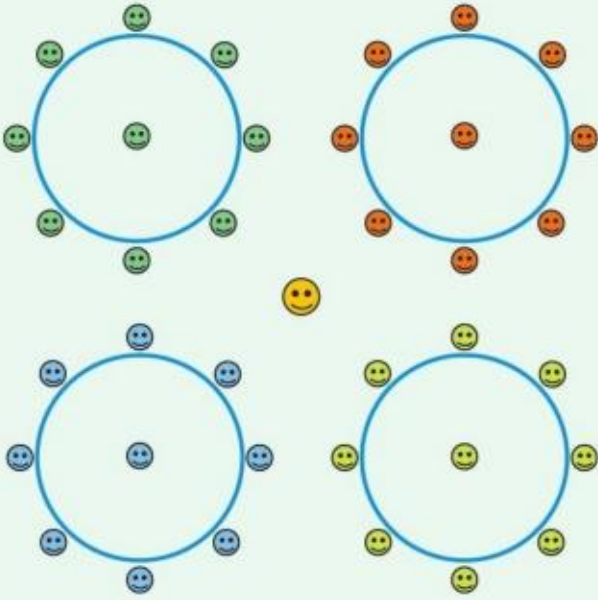
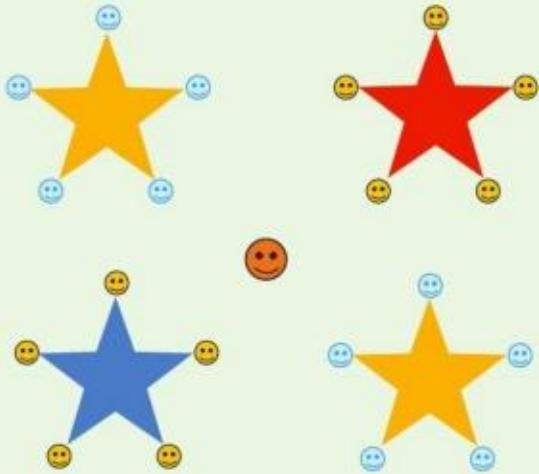
授课日期:

教学内容	正摇编花组合跳	单元水平	水平二	单元课次	6/18
授课年级	四年级	授课地点	操场	授课时间	40 分钟
学习目标	1. 说出正摇编花跳的动作要领，做出所学动作 3 种及以上花样跳绳的组合动作，能够跟随音乐展示所学内容，灵敏性、协调性、柔韧性等体能水平有所提高 2. 能够在花样跳绳的过程中，与同伴积极沟通和交往，跳绳失误或比赛发挥失常时，能在教师引导下自我调控情绪 3. 按照规则和要求参与正摇编花跳绳练习和展示，遇到困难时能努力克服和继续坚持跳绳，表现出文明礼貌、团结合作的行为，通过动作组合的创新，不断挑战自我				
素养培育策略	1. 通过创设如何臂交叉的情境，培养学生探究的意识 2. 通过快慢节奏臂交叉，激发学生的练习兴趣、锻炼的积极性，培养学生的节奏感 3. 通过正摇编花跳如何与其他跳法组合的问题设置，提高学生解决问题的意识和能力 4. 通过配乐花样跳绳组合展示，提高学生的审美意识，培养学生的审美能力				
教学重点难点	教学重点：两臂交叉时贴紧与还原时位于腰腹两侧和组合动作的节奏 教学难点：交叉和还原摇绳动作与起跳的配合时机和组合动作的衔接				
教学过程					
教学环节	内容与要求	组织与实施	时间（分钟）	个体运动密度	
热身部分	1. 热身小游戏：螺旋桨（图 6-3-1） 方法：将绳子四折，一手持绳于头上，另一手叉腰。游戏时，一边在头上摇转绳子，一边以跑跳步的方式向前、后、左、右移动 2. 跳绳操：“快乐绳操”（图 6-3-2） （1）肩部运动 （2）头部运动 （3）体转运动 （4）体侧运动 （5）并脚跳 （6）开合跳 （7）弓步跳 3. 专项热身活动（图 6-3-2） （1）速度跳 10 秒 × 3 组 （2）并脚跳 + 双脚交换跳 + 开合跳组合跳，各 10 次 × 2~3 组	 图 6-3-1	3	100%	
		 图 6-3-2	5	100%	
			 图 6-3-2	2	100%

续表

教学环节	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体 运动 密度
学练部分	1. 教师创设问题的情境,如正摇编花跳手臂交叉的位置在哪?手臂交叉的方法是什么?交叉时绳柄的位置在哪里?	 图 6-3-3	1	0%
	2. 教师讲解、示范正摇编花跳动作,学生带着问题观察教师动作		1	0%
	3. 学生脚踩绳模仿正摇编花跳练习 目的:体会两手臂的位置 要求:两手臂贴紧,手臂贴紧腹部		2	100%
	4. 学生持绳体会腹前交叉动作(图 6-3-3) 目的:熟悉体前交叉时手、臂的位置 要求:两手位置在腰腹两侧,绳柄超过身体		2	100%
	5. 学生慢速正摇编花跳绳练习(图 6-3-3) 目的:体会摇绳交叉时机,熟悉手的位置在腰腹两侧 要求:臂交叉时两臂贴紧,动作放松	 图 6-3-4	2	50%
	6. 跟随音乐进行正摇编花跳练习(图 6-3-3) (1) 快节奏音乐练习 (2) 慢节奏音乐练习 目的:体会两臂交叉、还原和起跳时机 要求:跟着不同节奏的音乐完成动作,小臂和手腕积极向下向里画弧		3	100%
	7. 30 秒正摇编花计数跳(图 6-3-4) 目的:检查学习效果 要求:失误后及时调整		4	25%
	8. 正摇编花跳尝试性组合练习(图 6-3-4) 方法:将并脚跳+开合跳+弓步跳+正摇编花跳尝试性进行组合,各跳 2×8 拍 目的:将所学加以运用,体会组合的节奏感 要求:衔接紧密,不断尝试,敢于创编		2	50%
		 图 6-3-5	3	25%

续表

教学环节	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体 运动 密度
学练部分	9. 小游戏：照镜子（图 6-3-5） 方法：学生 2 人一组，互相模仿正摇编花跳 + 并脚跳 + 两脚交换跳等组合跳法，每个跳法 1×8 拍 规则：每人各跳一个 3 种以上跳法组合，跟跳不上者为负 要求：节奏稳定，敢于创新，遵守规则			
比赛与体能部分	个人、小组展示赛（图 6-3-6） 方法：学生 6~8 人一组，站成圆形，复习所学绳操及单人基本跳，与正摇编花跳绳组合，完善个人和小组展示套路动作 要求：套路练习时动作到位，跟随音乐节奏完成练习，出现失误及时调整 要求： （1）学生认真听讲，遵守规则 （2）开动脑筋，组内认真协作配合 （3）遵守规则，勇于展现自我	 图 6-3-6	6	25%
放松部分	1. 小组合作拉绳放松（图 6-3-7） 方法：一绳多用，小组一起用绳子拉成五角星等图形 要求：图形美，放松充分 2. 小结，布置课后作业 正摇编花跳的要点是什么？花样跳绳组合衔接注意什么？课下将带有正摇编花跳的小套路展示给家人	 图 6-3-7	4	100%
学习评价	运动能力 - 能够做出两臂贴紧，并贴紧腹部，两臂体前交叉的动作 - 能够连续完成不少于 5 次的正摇编花跳 - 能够与其他跳法进行组合，体能有所发展 - 能够展示以正摇编花跳为主的小套路	通过展示与比赛、技能评定完成评价，主要以师评、互评为主，辅以自我评价		



续表

学习评价	健康行为	1. 能够与同伴积极沟通，在教师指导下调控情绪 2. 知道跳绳练习时应保持间距，安全运动	以自评、互评为主，教师评价为辅	
	体育品德	1. 在正摇编花跳中会计数，在展示或比赛中能够公平公正地执裁 2. 能够按照规则进行以正摇编花跳为主的小套路创编 3. 在比赛或展示中有礼貌，表现出文明的行为	关注学习过程的评价，以学生的自我评价为主，配合互评和师评	
安全保障措施	1. 课前检查场地、器材，提醒学生穿好运动鞋，并系好鞋带 2. 做好充分的准备活动 3. 增强学生的自我安全意识，保持跳绳练习时的间距，防止绳子伤人 4. 学练赛的过程中，观察学生的面色、出汗量等，询问学生本体感觉，通过改变跳绳练习重复的次数，延长间歇时间，有效地调整运动负荷，合理控制运动量，避免运动损伤		预计心率	平均心率为： 140~150次/分
			场地器材	笑脸标识、跳绳
课后小结	本节课一绳多用，从绳趣开始，将跳绳贯穿到课堂的各个环节之中。运用多种方法突出正摇编花跳的交叉臂的重点，紧紧围绕正摇编花跳与其他跳法的组合创编展开教学，将学、练、赛落实到课堂教学实处，教学效果显著。			



参考文献

1. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S]. 北京:北京师范大学出版社, 2022.
2. 课程教材研究所. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社, 2022.
3. 刘树军. 高等学校教材 花样跳绳[M]. 北京:高等教育出版社, 2018.
4. 毛振明, 王虹, 王晓东, 等. 花样跳绳[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2016.
5. 肖英, 郭红霞. 跳绳新玩法——花样跳绳[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2021.
6. 厉中山. 轮滑技术精进与突破[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2023.
7. 孙显墀, 孙一, 蒙猛. 速度轮滑运动技术与训练[M]. 北京:人民体育出版社, 2020.
8. 谢向阳, 潘明亮. 轮滑运动[M]. 广州:华南理工大学出版社, 2012.
9. 国家体育总局社会体育指导中心, 中国轮滑协会. 轮滑规则[S]. 北京:北京体育大学出版社, 2016.
10. 王翔, 朱建清, 缪柯, 等. 普通高等学校体育专业教材 定向运动 第3版[M]. 北京:高等教育出版社, 2023.
11. 张惠红, 陶于. 定向运动与野外生存[M]. 北京:高等教育出版社, 2011.
12. 王蕾. 定向运动与野外生存实用教程[M]. 北京:中国轻工业出版社, 2013.

后 记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教师用书体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本册教师用书由张庆新、陈雁飞共同完成统稿。参加本册教师用书编写的还有齐景龙、王萌、魏晓晓、阎海量、范卉颖、徐玥颖。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖，封面插图和内文插图由徐永春、张朝平拍摄。封面动作示范为陈乐昕、胡悦辰，内文动作示范为胡珺芑、李涵、方博伊、许亚轩、赵学博、伍俊贤、左秦、黄怀冰、刘洛诚、强竞、董奇梦、张晨、李政翀。内文插图绘制为张姝、张巍、宋焱煊。我们衷心感谢所有对教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

联系方式

电 话：010-58758575，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

新兴体育类运动 全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

XINXINGTIYULEI YUNDONG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38267-3



9 787107 382673 >