

# 小学二年级《跳短绳》单元家校作业设计

刘影书

山东省广饶县第一实验小学

**[摘要]**让每一位学生掌握一技之长,使学生积极锻炼身体,增强体质,能促进社会家庭关系,还能让学生远离电子产品,预防近视眼,体育家庭作业起着至关重要的作用。通过对课后家庭作业目标的达成度来督促作业过程和评价学生,形成“学、练、赛、评”评价体制,对学生的评价要过程,强参与。

**[关键词]**跳短绳; 跳绳的基本知识; 评价

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.733

学校体育,主要是帮助学生认识身体锻炼的意义和掌握锻炼的技能。家庭体育作业是学校体育课堂知识的延伸,它能够丰富学生的业余生活,让每一位学生掌握一技之长,使学生积极锻炼身体,增强体质,能促进社会家庭关系,还能让学生远离电子产品,预防近视眼,一举两得。如何让学生在校园、外都能进行有效组合,养成终身锻炼的习惯,体育家庭作业起着至关重要的作用。

**设计思路:**

跳绳单元设计从学生的实际情况出发,利用5课时,根据课程目标把技术难度依次递增,挖掘最实用、最具活力、最贴切学生自身实际的内容,形成多层次、多样化、个性化的渗透性的结构课程。跳绳作业设计简单易行,易于操作,切实让孩子爱上这项运动、掌握这项运动、并形成特长、特色,从而增强体质,为孩子们以后践行终身体育打下良好基础。对学生的评价要过程,强参与。通过对课后家庭作业目标的达成度来督促作业过程和评价学生,形成“学、练、赛、评”评价体制,根据学生课后练习(50%)、课堂表现(30%)、抽测成绩(20%)评出“单项运动达人”、“达标之星”、“自律健身达人”等称号。

## 第一课时 跳绳的基本知识

### 一、教学目标:

- 1.通过教学,使学生获得跳绳动作的基本知识。
- 2.知道各类跳绳名称,学会挑选适合自己的跳绳。
- 3.通过学习,积极参加此项运动,促进身体健康。

### 二、学生课堂作业:

- 1.探究、讨论跳绳练习对锻炼身体的好处。
- 2.了解跳绳的基本知识,并学会挑选适合自己的跳绳。

### 三、课后家庭作业:

- 1.把学到的跳绳知识与家长交流与探讨。
- 2.查资料了解我国跳绳数千年的发展历史。

### (一)、跳短绳整体评价

1.能大胆地表达自己的见解,把了解到的我国跳绳文化讲出来。

2.初步了解几种跳绳的简单动作方法及技能。

3.根据自己的实际情况,学会跳短绳时握绳、量绳、停绳的方法并合理运用。

### (二)、短绳技能评价标准:

- 1.能够协调、连贯的进行各种短绳的练习
- 2.30秒和60秒跳绳能达到很好的成绩

## 第二课时 双脚依次跳绳技术

### 一、教学目标:

1.通过学习学生学会两脚依次跳绳的基本跳法,能达到熟练程度并做到独立完成。

2.培养学生的跳短绳兴趣,体验成功的快乐,获得自信心和心理上的愉悦,建立良好的心理素质。

### 二、两脚依次跳绳的动作方法:

两手握绳的两端,由后向前摇绳,当绳摇到体前时,左(右)脚在前跨过后,右(左)脚随即跳起,绳从两脚下依次摇转过去,连续进行。

### 三、学生课堂作业:

1.原地两脚依次慢速跳练习:20个/组 2组 间歇2分钟

2.学生手拿对折短绳一根摇绳练习(左右手轮换):20个/组 2组

3.摇绳向前跨跳练习:30秒/组 2组 间歇1分钟。

4.两脚依次单脚跳:1分钟/组 2组 间歇2分钟。

5.两脚依次单脚跳短绳练习:1分钟/组 2组 间歇2分

钟。

### 四、课后家庭作业:

1.两脚依次单脚跳短绳练习:1分钟/组 3组 间歇2分钟。

2.自主创编新跳绳方法(不同方向的跳)。练习时间:3分钟。

3.亲子运动-模仿跳练习:每项20个/组 2组 间歇1分钟。

### 五、评价

#### 课堂作业评价标准:

- 1.知道并脚依次跳绳的方法。
- 2.练习时两脚落地的动作轻盈,同伴之间相互指正评价。

3.巩固两脚依次跳技术,提高成功率。

#### 五、家庭作业评价标准:

- 1.能够展示自己的创新跳法并展示给家长。
- 2.亲子运动-模仿跳:向前、向后、向左、向右等不同方向的跳。上下肢协调配合,动作轻巧落地时脚前掌着地,屈膝缓冲。

设计说明:根据课程内容,学生练习先徒手尝试再提高后巩固的原则,重点以肩为轴,手腕放松摇绳,两脚依次跳过。从跳绳基本动作入手,循序渐进增加摇绳,课上作业先学会双脚依次跳绳方法,同伴之间相互纠正,先能成功后保证成功率;课后作业是开拓视野,课堂延伸,模仿练习增加亲子关系,巩固课堂跳绳技术,全面提升学生身体素质,让学生在在家里也能全面的锻炼。

## 第三课时 并脚跳绳

### 一、教学目标:

- 1.学会并巩固并脚跳绳的动作和方法。
- 2.发展学生的协调性、灵敏性及判断力、弹跳力和控制身体的能力。

3.培养果断、机敏和合作、团结配合的品质。

### 二、并脚跳动作方法:

两手握绳的两端,由后向前摇绳,当绳即将落地前的一瞬间双脚同时跳起,绳从两脚下摇转过,连续进行。

### 三、学生课堂作业:

- 1.原地慢速并脚跳练习:30个/组 2组 间歇2分钟
- 2.30秒并脚跳绳(学生自己数数)练习组数:两组;练习时间:30秒 间隔2分钟。
- 3.60秒并脚跳绳(学生自己数数)练习组数:两组;练习时间:60秒 间隔2分钟。
- 4.两人一组,合作练习,一人跳,另一个人跳。挑战100个。

练习组数:每人各两组;时间间隔2分钟。

### 四、课后家庭作业:

- 1.上网看视频,学习并脚跳绳的方法。
- 2.原地并脚跳起:30次/组 2组 间歇2分钟
- 3.亲子运动跳绳:学生跳,家长数 60秒/组 2组 间隔2分钟

### 五、评价

#### 课堂作业评价标准:

- 1.30秒跳短绳测试标准:优秀55个,良好35个,合格18个。
- 2.60秒跳短绳测试标准:优秀100个,良好80个,合格40个。
- 3.100个跳短绳测试标准:

## 评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	技能	态度	
跳短绳（两脚依次跳、并脚跳）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○会描述两脚依次跳绳和并脚跳绳的方法</li> <li>○知道并能说出跳短绳的握绳、量绳、停绳的方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○能够较协调、连贯地进行两脚依次跳绳和并脚跳短绳的练习</li> <li>○30秒跳绳能达到较好成绩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○能够积极主动地完成练习任务</li> <li>○能够愉快地与同学配合练习和比赛</li> <li>○能够评论同学的练习情况</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教师应以发展的眼光对学生学习态度、动作质量、行为表现等进行评价</li> <li>○评价应结合教学过程学生的表现，采取让学生在相互交流中进行互评，或教师与学生共同观察、师生共同进行评价，或学生在教师指导下进行自我或小组评价</li> </ul>
跳长绳（原地两脚依次跳、并脚跳）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知道摇长绳的方法</li> <li>○知道原地跳长绳的动作方法及跑出的时机</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○摇绳人与跳绳人能够积极配合</li> <li>○能够较顺利进行所学原地跳长绳练习，并能够在课余时间进行锻炼</li> </ul>		

优秀60秒以内，良好65秒以内，合格75秒以内。

家庭作业评价标准：

1. 根据视频，能展示出自己的学习成果
2. 亲子运动，加强学生与家长的感情

设计说明：

根据上课内容和教学目标，此次作业是巩固提高并脚跳的技术，采用由易到难，循序渐进的原则，布置30秒跳、60秒跳、100个跳三个不同难度的作业，让学生在不断挑战中掌握并脚跳；课后作业的内容是为了扩展学生的知识面和全面提升身体素质选取的体能练习，让学生在家和与家长一起完成，既能锻炼身体也能促进家校共育。

#### 第四课时 两人合作跳绳

一、教学目标：

1. 掌握一带一跳短绳的动作方法，提高连续跳绳的次数。

2. 培养学生不怕吃苦、团结、协作的意识与行为。

二、一带一跳绳动作方法：两人面对面站立，一人两手持绳，做向前并脚跳，持绳者两臂尽量前伸绕绳，当同伴跳过绳子后，随即跳起过绳，顺利通过为一个。

三、学生课时作业：

1. 尝试性徒手一带一练习：15个/组 2组 间歇2分钟。
2. 巩固性跳绳一带一练习：30个/组 3组 间歇2分钟。
3. 考核：跳绳一带一 30秒计时跳 一分钟计时跳。

四、课后家庭作业：

1. 专项练习：一分钟一带一跳绳练习。3组 间歇2分钟。
2. 亲子运动：开合跳：20次/组 3组 间歇2分钟。

也可以和家长一带一跳短绳练习

五、评价

课堂作业评价标准：

1. 一分钟计时跳 2组 间歇2分钟。
2. 巩固所学内容，提高标准：30个/组 3组 间歇2分钟。
3. 一带一比赛：根据比赛结果，评价学生。

家庭作业评价标准：

1. 巩固一带一，要求动作连贯。挑战30个/组 2组 间歇2分钟。

2. 亲子运动：开合跳

动作方法：站姿跳跃，双脚往外张开约1.5个肩膀宽，双手往头顶方向击掌，注意手肘尽量伸直在头部两侧夹紧，可同时使身体往上延伸。再跳一次后双脚并拢，双手拍大腿两侧，注意身体仍要往头顶方向延伸，尽量不要驼背。

设计说明：一带一跳绳技术是在单人跳绳的基础上发展起来的两人跳，对于两人的协调配合有着较高的要求，对于学生来说增加了一定的难度。为了让学生容易接受动作，课堂作业从学生熟悉的单人跳入手，让学生慢慢体验两人的合作，寻找两人起跳和摇绳的最大默契。课后作业以让家长参与其中，起到监督、复习巩固的作用，着重锻炼学生的反应速度、灵敏性以及协调性，为更快掌握一带一跳绳技术提供了保障。

#### 第五课时 并脚跳长绳

一、教学目标：

1. 学生了解、掌握跳长绳两脚依次跳和并脚跳的方法，
2. 掌握摇长绳的方法。
3. 培养学生不怕吃苦、团结、协作的意识与行为。

二、跳长绳的动作方法：

1. 原地并脚跳长绳的动作方法：

跳绳人先站在静止绳（两摇绳人）中间，侧向绳站立，当绳摇起将要着地瞬间，跳绳人原地双脚跳起，绳子从两脚下摇起，绳子从两脚下摇过，连续跳数次。

2. 原地两脚依次跳长绳的动作方法：

跳绳人先站在静止绳中间，侧向绳站立。当摇转的绳子即将着地时，

跳绳人以来绳方向近侧脚先跨过摇转的绳子，另一脚随即蹬离地面连续跳数次。

三、学生课时作业：

1. 三人一组摇长绳练习，体验摇绳的感觉 10个一组 5组

2. 三人一组跳长绳：每人跳绳15个，交换摇绳。摇一次跳一次为一组 每人轮换3组。

四、课后家庭作业：

亲子运动：家长与学生一起跳长绳：两人摇长绳，一人跳10个一组（三人交换摇、跳绳全部完成为一组）2组 间歇2分钟。

五、评价

课堂作业评价标准：

1. 两人体验摇绳，摇绳节奏一致，能连续协调摇绳不少于30次。
2. 三人动作配合协调，跳绳者起跳与摇绳者动作熟练，达到三人合一。

课后家庭作业评价标准：

家长与学生练习绳过脚与双脚抬起的时机，跳完后三人互相纠正错误动作，交流如何摇长绳，进一步提高摇绳与起跳的时机，加强练习。

设计说明：以学生原有的理解与基础入手，从最基本的摇绳体验空间感开始，体会学会三人跳长绳的分解动作，有易到难，明确重点，跳绳对腿部力量和双脚起跳有一定的要求。课后作业的练习有效补充了学生腿部力量的不足，拉近了家长与学生的关系。

第六课时 评价

学生跳绳时易犯错误与纠正方法：

1. 直臂摇绳

纠正方法：屈肘，前臂与大臂约成直角；做模仿练习，或颈挂

细绳，手握绳的两端，臂约成直角，做原地跳绳模仿练习

2. 上下肢配合不协调

纠正方法：两手握对折绳做模仿跳绳练习，教师用语言提示或打出节奏指导学生练习

3. 全脚掌着地

纠正方法：两手叉腰，体验前脚掌着地的各种直腿跳练习  
附一分钟跳短绳测试标准（供参考）

年级	性别	优秀	良好	合格
二年级	女生	113以上	97-105个	27-90个
	男生	107以上	95-103个	25-88个

参考文献

[1]朱玉华. 家校共育下小学体育作业的实施建议[J]. 第二课堂(D), 2021(08)

[2]王美兰. 小学体育家庭作业有效评价的构成与影响因素[J]. 新课程, 2021(28)