

《普通体育 II（花样跳绳）》教学大纲

课程中文名称		普通体育 II（花样跳绳）									
课程英文名称		Physical Education Elective Cours II (Jumping Rope)									
课程编号	10111002	课程性质			通识课		适合层次		一年级本科		
先修课程		普通体育					后继课程		体育专选 II		
学分	1.0	总学时	30	理论	30	实验		上机		课外	
适用专业		全校各专业									
大纲制定人			万玉玲			制定日期			2025 年 1 月 23 日		
大纲审核人			肖鹤			审核日期					

一、课程教学目标与任务

《花样跳绳》是普通体育 II 课程的选修项目。《花样跳绳》易开展、社会影响力大，运动方式简单，运动场地不受限制，具有高速度、快节奏、高技巧、多变化、欣赏性、趣味性、健身性等特点，深受广大学生喜爱。通过《花样跳绳》项目的学习，可以使学生掌握跳绳专业知识和技能、促进身体健康的同时，提高学生的自信心、表现力、创造力及与他人交往等社会适应能力，培养学生勇敢顽强、机智果敢、克难不弃、遵纪守法、尊重他人、团结协作等良好精神品质。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 1：通过长跑等身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性身体素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；基本掌握健身的基本原理和方法，了解有关营养保健及卫生方面的知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

课程目标 2：了解花样跳绳运动的起源与发展以及花样跳绳的竞赛裁判知识。通过比赛、执裁、个人成果展示、分组成果展示等多种途径的体验与实践，提高学生练习的积极性与跳绳运动的应用能力，发展学生自主练习、自主锻炼、自主评价、独立思考、果断处事、组织协调、沟通合作等方面的综合能力。

课程目标 3：培养学生组织协调能力、合作交往作能力和社会适应能力，培养学生吃苦耐劳、勇于战胜困难的精神，培养学生团结协作的意识、团队精神和集体荣誉感，形成良好的人际关系。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求（一级指标）	课程目标
毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	1、2
毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员及负责的角色	3

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1、2、3	理论讲授 2 学时；考核 2 学时	课堂提问、讨论、作业
2	跳绳技术 19 学时	集中与分解练习、作业、比赛
1、3	身体素质 7 学时	集中与分解练习
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
花样跳绳理论	花样跳绳运动概述，跳绳的竞赛裁判知识	掌握基本体育运动常识，学习相关运动方法和理论知识。	2	2
身体素质	力量、耐力、协调性等素质。	明确 1 分钟跳绳运动锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方（支撑课程目标 1）	7	1
《个人花样集体规定套路初级》	整套动作学习及简单编排。	1、了解跳绳锻炼价值，学习并掌握健美操全套动作。（支撑课程目标 2） 2、分组进行学习、练习、比赛。（支撑课程目标 3）	19	2
考核	1、《个人花样集体规定套路初级》； 2、1 分钟跳绳	1、分组进行《个人花样集体规定套路初级》套路考核。（支撑课程目标 2） 2、身体素质。（支撑课程目标 1）	2	2、3

四、课程考核方式和教学目标达成度评价

（一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对分组练习、学习的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	3

专项技能	对《个人花样集体规定套路初级》 学习情况进行考核	40%	2
身体素质	对身体素质练习情况进行考核	30%	1

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) **期末考试 70%**: 根据课程教学目标, 重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解 and 应用情况, 使学生掌握花样跳绳运动的基础知识和基本技术, 使学生能应用花样跳绳进行锻炼; 同时使学生在耐力、力量、爆发及协调性等主要素质方面得到提高; 在形态机能方面有所提高和改善, 为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) **过程考核 30%**: 过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识, 使学生具备一定的合作交往能力和社会适应能力, 形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) *30%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *40%+过程考核 C (满分 30 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1: 1 分钟跳绳 (身体素质)	100	A	$\frac{0.3 * A}{0.3 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 《个人花样集体规定套路初级》 (专项)	100	B	$\frac{0.4 * B}{0.4 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C ₁	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20	C ₂	

注: 1) **考核题目 100%**支撑课程目标;

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 专项技能考核方法与标准

1、**考核内容**: 《个人花样集体规定套路初级》套路

2、**考核方法**: 每 4~8 人一组进行考试, 听音乐将成套动作完整做一遍。

表 6 评分标准

分数	评分标准
90—100 分	1. 动作准确、舒展, 连接自然、动作流畅, 动作的转换和方向的变化干净利落; 2. 朝气蓬勃的精神面貌, 技术协调; 节奏感强, 动作充分与音乐契合; 3. 团队配合默契, 场地运用充分, 队形变化 5 次以上, 并流畅。

分数	评分标准
80—89 分	1. 动作准确、舒展，连接自然、动作较流畅，动作的转换和方向的变化较干净利落； 2. 精神面貌好，技术较协调；节奏感较强，动作与音乐契合； 3. 团队配合较默契，场地运用较充分，队形变化 5 次以上，较流畅。
70—79 分	1. 动作准确，连接自然，败绳 1~3 次，但每次不超过 4 秒起绳； 2. 精神面貌一般，技术较协调；有节奏感，动作与音乐 2~3 个 8 拍未配合音乐； 3. 团队有配合，有场地运用，队形变化 5 次以上。
60—69 分	1. 动作准确，连接较自然，败绳超过 4 次，但每次不超过 4 秒起绳； 2. 技术较协调，可以跟音乐，但动作与音乐 4~6 个 8 拍未配合音乐； 3. 团队有配合，有场地运用，有队形变化，但不超过 5 次。
60 分以下	1. 动作一般，败绳超过 5 次，败绳后 4 秒内未起绳， 2. 技术不协调，动作与音乐 6 个 8 拍以上未配合音乐； 3. 团队无配合，队形变化不超过 5 次。

（四）身体素质考核方法与评分标准

考核内容：1 分钟跳绳

考核方法：测试时，2 人一组，其中，1 名为受试者，1 名为计数员。当听到开始信号时，受试者采用前脚掌起跳，同时，手腕完成弧形摆动，身体以“正摇双脚跳”的方式完成循环跳跃运动。受试者每跳跃 1 次且摇绳 1 周，计数员计为 1 次。受试者当听到结束信号时，停止跳跃运动；同时计数员停止计数。测试单位为次/分

表 7 身体素质考试评分标准

分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)
100	185	81	156	62	132	43	106
99	184	80	155	61	131	42	104
98	183	79	154	60	130	41	102
97	182	78	153	59	129	40	100
96	181	77	152	58	128	39	99
95	180	76	151	57	127	38	98
94	178	75	150	56	126	37	97

分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)
93	176	74	148	55	125	36	96
92	174	73	146	54	124	35	95
91	172	72	144	53	123	34	94
90	170	71	142	52	122	33	93
89	168	70	140	51	121	32	92
88	166	69	139	50	120	31	91
87	164	68	138	49	118	30	90
86	162	67	137	48	116	20	80
85	160	66	136	47	114	10	70
84	159	65	135	46	112		
83	158	64	134	45	110		
82	157	63	133	44	108		

五、课程有关说明

(一) 课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程重点是《个人花样集体规定套路初级》，1分钟跳绳身体素质练习；难点是花样跳绳的专项素质练习，处理重点难点的主要教学方式为技术指导、学法指导及纠错辅导。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范，个别指导，对学生课后自主练习提出要求。教师要在教学过程中采用多种教学方法提高学生身体素质，加强学生之间的相互交流和安全保护和帮助措施。

(二) 过程性考核评分标准（总分 30 分）

1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场）在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，公、事假必需开具院系请假单，并由学院领导签字认可方准，否则以旷课论处，生病必需开具医院的诊断证明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因请假累计达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

缺课 1/3（包括旷课和请假）、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报教务处处理。

考勤符号表示：旷课打×，迟到打⊗，早退打⊙，事病假打○。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 分。

态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4—10 分。

平时表现符号表示：违反课常规、不主动锻炼性评、严重违规等行为评价打 C1—C10。

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在总成绩中加 10 分。

2、作业评分（10 分）

根据作业完成情况，每次作业完成给 2 分，未完成给 0 分，在平时成绩中记录。

表 8 过程训练环节

训练项目	内容及要求	分数	支撑课程目标
作业 1	学生完成花样跳绳基本知识课后习题	2	2
作业 2	学生分组练习花样跳绳基本动作	2	1、2、3
作业 3	学生分组练习《个人花样集体规定套路初级》	2	1、2、3
作业 4	学生分组完成有氧耐力训练	2	1

六、教材及参考资料

【使用教材】

[1]刘树军. 花样跳绳运动教程. 高等教育出版社, 2013 年 12 月.

【参考教材】

[1]《体育与健康》，马卫东、苏庆永、费郁红、方兆宇，北京体育大学出版社，2017.

[2]《大学立体化体育教程》，孙建华、胡翔、刘其龙等，北京体育大学出版社，2019.