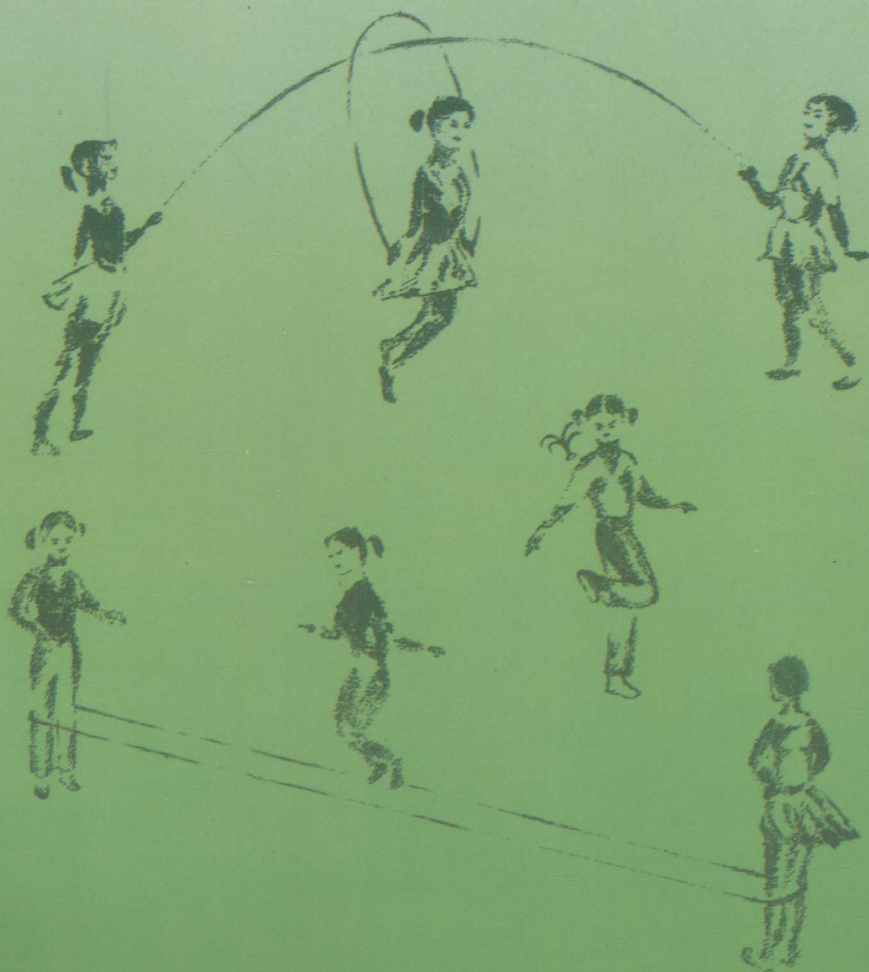


校本课程实验教材

体育与健康

吴兴伯 主编



NEUPRESS
东北大学出版社

校本课程实验教材

体育与健康

吴兴伯 主编

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 吴兴伯 2005

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康 / 吴兴伯主编. — 沈阳 : 东北大学出版社, 2005.3

ISBN 7-81102-127-7

I. 体… II. 吴… III. ①体育—高级中学—教材 ②健康教育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 015553 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

印 刷 者: 铁岭市新华印刷有限公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 12.25

字 数: 240 千字

出版时间: 2005 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1~3000 册

责任编辑: 刘 莹

责任校对: 文 玉

封面设计: 唐敏智

责任出版: 秦 力

定 价: 16.00 元

《体育与健康》编委会

主 编 吴兴伯
副主编 陈国强
编 委 于爱平 李铁印 李 兵
主 审 邱志钊

编写说明

在新的课程改革中，我校承担了国家课程教材研究所重点课题《校本课程的开发与管理研究》。在课题实验中，我们积累了丰富的材料，开发了《研究性学习》、《体育与健康》和《艺术教育》校本课程。

校本课程是根据学校实际，尊重和满足学校师生独特性和差异性而设立的课程。我校《体育与健康》校本课程突出了“以人为本、科研兴校、快乐读高中”的办学思想，旨在引导学生发展个性，掌握健身方法，促进身心健康发展。

在课题实验过程中，我们没有强调行政权力，而是鼓励教师主动地投入到课程开发建设上来，创新教学内容，创新教学方法，创新教学形式；鼓励学生利用课余锻炼的形式，自主寻找学习材料，在练习中满足个体发展的需要。在一定意义上，实现了教师和学生自己编写教材，使课程的开发者与实践者的联系更为直接，调整更为容易，追求成功的快乐。

在编写《体育与健康》校本课程过程中，我们对国家颁布的《体育课程标准》进行了诠释，结合本校学生发展需要，对课程标准和教学内容进行了重组、拓展和延伸。本着“健康第一”的指导思想，鼓励教师在变动中满足学生发展的需要。通过对民族传统体育资源进行挖掘、加工和改造，又通过实验进行修改、完善和补充，使校本课程的成功经验在学校教育教学中形成特色，开发出了贴近学生、贴近自然、贴近实际的《体育与健康》校本课程，丰富了课堂教学内容，促进了学生身心健康发展。

本书选编了学生特殊喜欢的体育活动项目，例如跳绳、踢毽、打口袋等学生喜欢的民间体育活动。改造了实心球，创编了消除学习疲劳健身法等学生需要的实用体育教材，形成“校本课程精品”。从而改变了体育课程过于注重学科本位，过于注重学科知识传授的倾向，满足了学生身心健康发展的需要，实现了共性和个性发展的辩证统一，既满足了个性发展的需要，又达到了共性发展的要求。

本书在编写过程中，引用了大量民间和民族体育素材，在此向有关作者表示谢意。由于编者水平有限，难免有不妥之处，恳请读者给予批评指正。

学习寄语

为了更好地实施新《体育课程标准》，实现我校“以人为本、科研兴校、快乐读高中”的办学思想，我们编写了《体育与健康》校本课程教材，作为对国家课程教学的补充。目的是引发同学们对体育的兴趣，引导同学们积极参加体育锻炼，促进身心健康发展。实施体育校本课程，同学们会深深地体会到体育就在你身边，就在日常生活中，从而为同学们学会终身受益的健身方法提供具体的指导和帮助。

（一）促进个性发展

选编的校本课程能够引发同学们的体育兴趣，能够在锻炼过程中发展同学们的个性。个性是一个人的心理特征，它包括能力、气质、性格，集中反映了一个人的心理面貌的独特性和个别性。个性的倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。个性直接影响一个人的生活和命运。

个性是先天心理素质，是在后天实践中逐渐培养形成的。同学们在自己喜爱的体育活动中更能彰显和发展个性。体育活动发展个性不是简单地延伸原有的某些心理特征，而是通过体育锻炼，充分发挥同学们的积极性和创造性，进而优化先天心理素质。同时，体育活动具有强烈的进取精神，我校开发的《体育与健康》校本课程虽然没有规定的量化指标，但这些活动的内容充满朝气和活力。因此，在积极参加锻炼中，可以反映同学们的行为表现，再把活动过程中表现出来的勇敢、顽强、刻苦等优良作风迁移到生活和学习中去，培养自己良好的社会适应性，使同学们的身心素质得到健康发展。

（二）掌握健身方法

新的课程改革要求学生掌握日常生活、生存和劳动技能。这些技能并不是具体生活和劳动的操作方法，而是概括和提炼出来的人体基本活动，如跑、跳、投等基本技能，这些基本技能是一切实用技能的基础，也是锻炼身体的手段。身体锻炼不能一劳永逸，也不能一曝十寒。人的一生要根据不同年龄阶段，选用不同的锻炼手段和方法。青少年时期不仅要为具有强健的体魄打好基础，而且要学会终身锻炼身体的一些基本知识和技能。

《体育与健康》校本课程依托于民族传统体育，主要借鉴和引入民族传统体育内容，因为民族传统体育植根于中华体育文化之中，是中国人特殊体能、技能的物化表现形式，因此，我们选择的《体育与健康》校本课程内容贴近自然、贴近实际、贴近生活，十分适合同学们的健身需要。实施体育校本课程，可以实现

以下三种目的：一是可以调动同学们参与体育锻炼的积极性，学会适宜的健身方法和手段，达到益智健身的目的；二是可以使同学们了解民族传统体育、实用体育和娱乐体育的方法，掌握基本技术知识，透过具体的文化现象，使同学们进一步掌握体育锻炼和健身的内涵，达到校园体育和文化交流的目的；三是可以极大地拓展同学们的学习范围，为同学们提供更多的选择余地，使同学们在掌握这些技术的同时，形成良好的运动习惯，达到向科学、合理、健康的生活方式转化的目的。

（三）实现“快乐读高中”

娱乐是体育的手段之一，娱乐就是玩，就是放松。由于体育运动的技术性、艺术性以及配合的默契性、易于接受的朴素性，使它成为学校体育的重要组成部分。娱乐体育不但能使同学们在紧张的学习后获得积极性休息，而且还可以陶冶情操，愉悦身心，培养高尚的品格。娱乐体育已经成为人们文化生活中备受欢迎的内容，同时，也形成了独特的学校体育文化。因此，《体育与健康》校本课程开发内容引用了很多娱乐性项目来满足同学们对体育兴趣的需求，使同学们真正感受到体育锻炼的快乐，用同学们在日常学习和生活中难以体验的快乐来消除紧张的学习疲劳，实现“快乐读高中”。

娱乐体育活动广泛流传于民间，丰富多彩，不拘一格，为广大青少年所喜爱。我国民间流行的踢毽、跳绳、打口袋都具有娱乐性质。娱乐体育项目是在生产、生活中发展起来的，特点是趣味浓，能使参加者精神愉快、情绪活泼、乐中有练、身心健康。娱乐体育形式多样、规则简单、设备简易，适于在学校中开展。

同学们要多参加感情色彩浓厚的体育活动，从机械的学习中解脱出来。首先，要从精神情感中转移出来，参加丰富多彩的体育活动，寻求更多的身心体验。其次，要建立一套包括体育在内的良好的生活制度。每位同学都应该掌握一点生物节律和生活方式方面的知识，熟悉自己和同学以及家庭成员的生活节奏，争取在快速的生活节奏中做到有张有弛，有劳有逸，使自己的生活制度化，这样，可以节省大量的时间。

校本体育课程以达到积极性休息和健身为目的，应该注意体育活动的运动负荷量和实效性。虽然是娱乐体育活动，但也不能消耗过多的精力，要以能保持旺盛的学习精力为度，真正实现“快乐读高中”的办学思想。

吴兴伯
2005年2月

目 录

跳绳	1
教材提示	1
学习目标	3
单人跳绳方法	3
双摇跳	7
学习方法	12
带人跳绳方法	12
跳长绳	19
长短绳齐摇跳	34
学习技巧	38
学习要求及注意事项	40
跳绳的选择和保养	45
跳绳游戏	48
问题研讨	60
跳绳单元学习步骤	63
踢毽	64
教材提示	64
踢毽子	65
学习目标	65
动作方法	66
学习方法	75
学习建议	75
拍毽子	77
学习目标	77
动作方法	77
学习方法	78
学习建议	79
毽球	79
学习目标	79

动作方法	79
学习方法	83
学习建议	84
毽球比赛规则	84
踢毽游戏	88
踢毽单元学习步骤	95
跳皮筋	96
教材提示	96
学习目标	97
动作方法	97
学习方法	102
学习要求	103
学习建议	104
跳皮筋游戏	105
跳皮筋的音乐	112
跳皮筋单元学习步骤	113
打口袋	114
教材提示	114
学习目标	114
动作方法	114
学习方法	116
学习建议	116
打口袋游戏	117
打口袋单元学习步骤	124
跳房子	125
教材提示	125
学习目标	125
动作方法	125
学习建议	127
跳房子游戏	127
跳房子单元学习步骤	132

实心球	133
教材提示	133
学习目标	133
学习重点	133
动作方法	134
学习方法	137
学习建议	138
实心球游戏	140
实心球单元学习步骤	145
消除学习疲劳锻炼法	146
教材提示	146
学习目标	146
单人徒手锻炼法	147
注意事项	158
学习建议	159
双人徒手锻炼法	160
注意事项	165
学习建议	166
利用椅子锻炼法	166
注意事项	169
学习建议	169
利用桌子锻炼法	170
注意事项	172
学习建议	172
校外或家庭自我健身法	173
注意事项	179
学习建议	179
参考资料	181

跳 绳

教材提示

跳绳是一项广泛流传于我国民间的体育活动，早在一千多年前的唐代，就有这项活动。据记载，唐朝称跳绳为“透索”，每年八月十五，以“透索”为戏。明朝《帝京景物略》中有关于跳绳的记载，称跳绳为“跳白索”。“二童子引索略地，如白光轮，一童跳光中，曰跳白索。”这段话的意思是二童摇绳配合得很熟练，把长绳摇得犹如一轮白色光轮，在中间跳绳的孩童就好像在光轮中跳。非常形象地描述了两童摇长绳，一人中间跳绳的情景。清朝出版的《有益游戏图说》中也有跳绳活动的记述。那时称跳绳为“绳飞”。可见，跳绳活动在我国源远流长，历史悠久。

近年来，无论是学校体育教学，还是大众体育健身，重视和提倡跳绳运动的人越来越多。是深受学生喜欢的体育活动内容，对青少年身心健康具有独特的作用。因此，在新课程标准的学习领域中，特别提出用跳绳练习的活动形式发展学生体能，增强跳跃能力。跳绳的主要功能如下。

（一）促进学生的智力增长

跳绳是增强学生智力的最好手段之一。因为跳绳必须用双手同时摇绳，绳摇到脚下的瞬间，脚要及时跳起，让绳子通过。上下肢配合稍有差错，跳绳就会失败，当学会简单的跳绳后，再做双摇跳、三摇跳或编花跳，更能引发学生的兴趣。在零点几秒的瞬间，将绳快速摇两三次，而双脚或单脚要不断地高高跳起，如果没有协同配合，是跳不好的。如集体跳长绳，摇绳人和跳绳人上下肢的配合、摇跳时机是十分微妙而复杂的。这种手脚并用，要求瞬间配合的动作，需要在中枢神经系统指挥和调节下，才能完成。因此，跳绳不但能够增强协调性，还能够使神经系统得到很好的锻炼。另外，跳绳对人体的全身经络都有刺激作用，比如跳绳时，手握绳头，不停地做旋转运动，能刺激手掌与手指的穴位，从而疏通手部神经，使手和上肢的经络气血通畅。对大脑、脑垂体等组织发生作用，增加脑神经细胞的活力，提高思维能力。跳绳时，脚的运动也是一种良性刺激，主要促进脚部和下肢气血循环。达到醒脑、健脑的作用。跳绳之后，人会感到全身充满活力。可以说，每一次跳绳都在刺激着有关穴位，促使人们更加聪明。

(二) 促进青少年身高的增长

任何一项体育锻炼都对学生肌肉、骨骼的生长发育起着积极的作用。但跳绳作为纵向运动,对促进学生肌肉、骨骼的生长发育,特别是下肢长骨的生长发育,是其他活动无可比拟的。

跳绳需上下肢的肌肉有节律地收缩、放松,使上下肢肌肉变得丰满、结实而且富有弹性。跳绳时,单脚或双脚落地后,学生自身的体重对下肢的骨骼会有一个适宜的压力,这种压力对青少年的骨关节是一种良好的刺激,对促进骨骼的生长起着非常积极的作用。因此,跳绳运动是促进青少年长个儿的最有效手段之一。

(三) 增强青少年心肺功能

跳绳主要靠双手摇绳,双脚跳起来完成各种动作。双臂用力摇绳,带动胸廓一张一合,对肺器官是一种非常有益的运动。上下肢配合,肌肉的紧张活动,对氧气和养料的需要增大,需要呼吸器官加倍工作,并加强心脏收缩能力,使血液循环加快,提高输氧能力,这就使得呼吸及心血管系统均得到很好的锻炼,能促进新陈代谢,其心肺功能自然得到提高。

(四) 改善青少年胃肠功能

跳绳活动对促进青少年的胃肠蠕动,提高消化系统功能具有特殊作用。跳绳过程中,身体落地后,脏腑必然会受到振动,这一起一落,肠胃就好像受到按摩一样,有利于胃肠的蠕动,促进消化。内脏机能的发展,增进了人体新陈代谢,强化了心肺功能,增强了骨骼、肌肉的力量。因此,经常跳绳的学生,食欲增强,消化和吸收功能好,能更加健康、茁壮地成长。

(五) 全面提高青少年身体素质

跳绳看似简单,但却是全身运动,可使手腕、上肢、腿、腰、足踝都得到锻炼,使力量、速度、灵敏性、耐力和爆发力等各项身体素质得到提高。俗话说:摇绳练臂力,跳绳练腿力,快摇练速度,多跳练耐力;跳长绳不灵敏的上不去,跳短绳不灵敏的摔倒在地。单人跳绳可以使手脚全面配合,跳花样、集体跳可以锻炼协调性、灵敏性。通过跳绳活动,促进下肢肌肉、关节、韧带的发展,对全面提高身体素质具有显著作用。因此,跳绳不仅是一项民间体育活动或辅助训练的一种方法,而且还可以作为一项校本体育教材,由我们大家继承和发展。

一些从小喜爱跳绳、有着多年跳绳经历的人觉得跳绳使人精神愉快,跳完绳,全身舒服,而且到年长时,手脚灵敏,反应仍然很快,特别是心脏功能良

好。可以说,跳绳是一项终身受益的锻炼项目。另外,跳绳运动深受青少年的喜欢,特别是少年儿童。因为跳绳运动矫健优美,易于学习,特别是在冬季,跳绳运动开展得更加普遍。

学习目标

① 学习和掌握单人跳绳方法,着重练习跳短绳的动作技巧,不断提高摇、跳动作的协调性和熟练程度。还要学会“停绳”的方法,改善双脚移动能力,强化脚关节,体会控制绳的能力。可组织定时 30 秒钟或 1 分钟的跳绳测验,为进一步发展跳绳的速度和耐力,全面提高身体素质奠定基础。

② 学习双摇跳要进行弹跳力的训练;在双人跳、集体跳的基础上,能够创编多种跳绳形式。各种跳绳练习要根据自己的能力和掌握的技术进行,可根据自己的体力,自由掌握运动量大小、锻炼强度。

③ 跳绳要与游戏以及其他教材密切配合进行练习。如组织长、短绳比赛,比赛方法可有个人与集体项目,也可进行原地跳绳比赛或行进间跳绳跑比赛,在各种跳绳活动中,着重感觉手臂参与旋转运动,促使肩、腕和踝关节不断地活动,锻炼耐力和体力,体会跳绳运动的价值,提高跳绳的兴趣和积极性。

单人跳绳方法

摇绳一回环(一周圈)跳跃一次的配合动作叫单摇跳。单摇跳是单人跳绳中的一种,是比较容易掌握的跳绳方法。

(一) 正、反摇双脚跳

① 正摇双脚跳。两手握绳,两臂自然弯曲,上臂和前臂约保持 120 度,绳放于体后。两手腕用力一致,配合前臂发力,由体后向体前摇绳,称正摇(相反,绳由体前向体后摇称为反摇)。绳从身后摇至体前,当绳刚一触地时,两脚立刻同时起跳,待绳通过脚下后,两脚同时落地。落地时,稍屈膝,作缓冲,并准备再蹬地跳起。绳连续摇转,当绳从体后往体前转一周再到脚下时,双脚同时再起,让绳通过。如此跳跃一次,摇绳绕周身转一回环,叫正摇双脚跳。

② 反摇双脚跳。两臂自然弯曲,两手握绳,放于体前。两手腕配合用力反摇绳,当绳从体前经头上向体后摇转触地时,两脚同时跳起,使绳通过。动作同正摇,唯摇绳方向不同。

(二) 正、反摇两脚交换跳

预备姿势和摇绳的方法与正摇双脚跳相同。但不是用双脚跳。而是用左右脚

轮流交替跳，即原地跑步跳绳。也可以进行向前跑步的跳绳，跑两步跳一次绳，称为跳绳跑。

原地跳绳跑应注意小腿不要后摆。单摇快速跳时，多采用这种方法，因为双脚快速齐跳，两腿始终处于紧张状态，而两脚交换跳则不然，是用两脚交换轮流蹬地，从而两腿交替得到休息，能跳得较持久。快速跳绳时，用绳越短越好。绳短，转速快，摇绳时还可以省力。选用的绳子最好比较细但重一些，跳得不要高，高了速度慢。这是经常采用的跳绳比赛方法。为了在比赛中取胜，平时练习时，可按比赛要求进行，如 30 秒钟(或 1 分钟)比赛，平时练习就以 30 秒钟为单位，反复练习可以用较短的时间(如 5 秒钟或 10 秒钟)练习起动，练速度，然后逐渐延长快速跳的时间。还可以长时间连续跳 1 分钟或 2 分钟，也可以采用以上各种方法综合练习。



正、反摇双脚跳



正、反摇两脚交替跳



(三) 正、反摇单脚跳

正摇绳或反摇绳，一只脚悬空抬起，另一只脚支撑，连续跳，称为正、反摇单脚跳。先练习较有力量的一只脚，熟练后，两脚交替练。

(四) 正、反摇高抬腿跳

腿的动作要领与原地高抬腿跑相同，配合正摇绳或反摇绳。跳时要注意，上体保持正直，屈膝高抬腿，大腿抬平或高于水平面。支撑腿要伸直，用力下压蹬地，不要有挺腹和臀部后坐的错误动作。也可以行进间做高抬腿跳绳，但步幅不宜过大，抬腿的频率越快越好。正、反摇高抬腿跳绳的运动量比较大。



正、反摇单脚跳



正、反摇高抬腿跳

(五) 正、反摇前踢腿跳

正、反摇两脚交换跳时，脚蹬离地面后绷脚面，向前踢腿跳。也可以向前异侧方踢腿跳。

(六) 正、反摇交叉脚跳

正摇绳或反摇绳，两脚同时跳起，落地时，两脚左右交叉着地，也可以前后交叉落地，如交叉幅度较大，并且摇绳慢些，就可以变成弓步跳绳动作。

(七) 打脚跳

① 正打脚跳。两脚左右开立预备，正摇跳起，在空中时，两脚相碰，即迅速做打脚的动作，然后再左右分开落地。依次连续摇跳。可先练习左右开合跳（即分脚跳起，并脚落地），熟练以后，在空中完成打脚动作。跳起腾空时，还可以连续打脚两次或三次后，再落地。

② 侧打脚跳。左腿支撑，右腿向右侧摆起预备。正摇，第一摇跳起，在空中时，左腿向右摆起，并打右脚，绳过脚后，仍是左脚落地支撑。第二摇跳变为右腿支撑跳，即右脚跳起，在空中打左脚。

按照以上方法连续摇跳，跳起，在空中完成两侧打脚动作。打脚时，注意保持身体平衡，不要过猛。同时要注意摇与跳的协调配合。侧打脚时，身体可稍向异侧倾斜。这种跳法比较难，应先练习不用绳的模仿动作，再配合摇绳，做侧打腿跳绳。



正、反摇前踢腿跳



正、反摇交叉脚跳



打脚跳



(八) 正、反摇换把跳

换把跳绳，摇绳速度要慢，换把要快。正或反摇跳，当绳摇到头上时，两手迅速交换把，反摇跳时，绳刚过脚下，两手在体前就可开始交换绳把。无论是正摇，还是反摇跳，均可跳一次换绳把一次。初练时，也可以每跳三次（或五次）换把一次，每跳两次换一次把，最后过渡到一跳一换把。

(九) 正摇跳和反摇跳互换

1. 用摆绳法交换

① 正摇跳变反摇跳。跳绳者原地跳，不变方向，靠两手在体侧摆绳变为反摇绳。方法如下：正摇跳若干次后，当绳从体后再摇转到最高点（即绳在头上）时，两手顺势（但不要太用力）引绳向体侧（或向左或向右）摆去，绳经体前向体侧下，此时双手不要用力，由于惯性，绳在体侧会继续向上，到无力时，自然会落下来，这时两手顺势（要用力）引绳从体左右侧下方向正上方摇转，两手左（右）分开，使绳转至头上，当绳经头上摇至体后下时，跳起，这时已变成反摇跳，完成正摇跳变反摇跳的动作。

② 反摇跳变正摇跳。跳绳者原地跳，不变方向，靠两手在体前摆绳把反摇绳变成正摇绳。方法如下：反摇跳若干次后，两手不再继续用力摇绳，绳从脚下至体侧前惯性上升，由于不再用力摇，待绳转到无力时，必然下落，这时两手顺势向下向后摇绳，绳从体前摇向脚下，双足跳起，让绳从脚下通过，这时已变成正摇跳，完成了反摇跳变正摇跳的动作。

2. 用转体法互换

① 正摇跳变反摇跳。跳绳者正摇跳，绳从身后向上升起，当绳快至最高点时，两手也随之上举过头，同时用力向后做转体动作，绳在空中继续转动，只是因为身体转动了 180 度，因而摇绳的方向也随之变换，自然地转成了反摇绳，绳摇转至脚下时，跳过，即完成了正摇跳变反摇跳。

② 反摇跳变正摇跳。反摇跳后，两手随绳上升而上举，同时做向后转体的动作，绳在空中继续不停地转动，因为身体转动了 180 度，因而变成了正摇绳，当绳从体前降到脚下时，跳过，成为正摇跳。

3. 用摆绳加转体法使正摇跳变反摇跳

正摇跳后，绳从体后到头上，当绳在体前下降时，两手顺势引绳向右侧（向左侧也可以）摆去，同时身体从引绳的同侧向后转体 180 度，成反摇绳，绳经头上摆到体后，到脚下时，跳起，使正摇跳变反摇跳。

(十) 正、反摇编花跳

1. 活编花跳

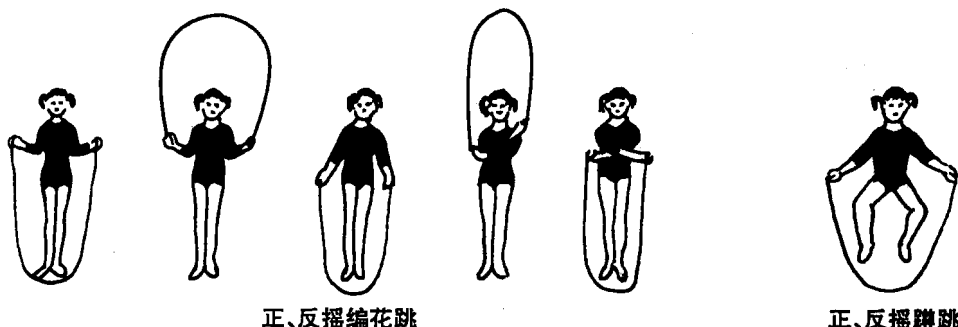
正摇跳，注意两臂分开摇绳，摇跳一次，再摇时，两臂在体前交叉摇绳，即编花摇法。依次一摇一变换跳，叫活编花跳。活编花使用的绳子应比普通摇跳用绳子长一些，两臂交叉时，要交换上下位置（开始练习可以固定一臂上一臂下交叉摇绳，这样比较容易）。两臂交叉的时间是跳过绳即可开始。跳法也可以变化，如两腿交叉、手脚同时交叉跳。

2. 固定编花跳

两臂始终在胸前交叉摇绳，靠手腕用力摇绳，初练时，可跳得高一些，熟练后，也可低跳。

(十一) 正、反摇蹲跳

身体呈深蹲姿势跳绳。用绳可稍短些，摇绳时，两手分开。可以分腿蹲跳，这样较容易保持身体平衡，熟练后，再并腿蹲跳。这种跳绳要求腿部肌肉有力量，难度比较大。



(十二) 单摇跳成联合动作

学会各种跳绳法以后，可把几种单摇跳绳法组合在一起，连续跳，如交叉脚跳绳 10 次—单脚交换前踢腿跳 10 次—左脚单脚跳 10 次—右脚单脚跳 10 次—单脚交换前踢腿跳 10 次—正打脚跳 10 次。用以上各种单摇跳绳法连续完成 50 次跳。可以增减或变换跳绳方法。

双摇跳

双摇跳动作指跳跃一次，摇绳绕周身两回环。双摇跳要在熟练地掌握单摇跳的基础上进行练习。初学双摇跳，可以采取以下步骤。

① 先做徒手模仿双摇跳的动作。

② 跳起，两手做双摇(连续快摇两次)的动作。

③ 单手持绳把(将绳折叠成四股，中间结一扣，握其中一个把)或双手各持一绳把，在体侧练习双摇跳的摇绳方法。体会单摇变双摇的摇绳动作。然后可正式练习双摇跳，开始时，用绳稍短些。

(一) 正、反摇双摇跳

1. 正摇双脚双摇跳

这是最普通的双摇跳法，是各种双摇跳的基础。双摇跳的关键在于摇绳与跳