



全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书

全国中小学生课外文体活动工程“体育、艺术2+1项目”

2+1

快乐跳绳

中学

教育部体育卫生与艺术教育司 组编

本册主编 樊伟 马凌 王守中



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书

全国中小学生课外文体活动工程“体育、艺术2+1项目”

快乐跳绳



中学

教育部体育卫生与艺术教育司 组编

本册主编 樊 犇 马 凌 王守中



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐跳绳. 中学 / 樊伟, 马凌, 王守中主编; 教育部
体育卫生与艺术教育司组编. --北京: 高等教育出版社,
2013.4

ISBN 978-7-04-036726-3

I. ①快… II. ①樊… ②马… ③王… ④教… III. ①跳
绳 - 中学 - 教学参考资料 IV. ①G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 313925 号

策划编辑 陈海 曹京华
版式设计 韩璐儿 宋新士

责任编辑 王冰悻
责任校对 刘丽娟

封面设计 张申申
责任印制 田甜

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京宏伟双华印刷有限公司
开本 787mm×960mm 1/16
印张 4.5
字数 76千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版次 2013年4月第1版
印次 2013年4月第1次印刷
定价 8.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 36726-00

本册编写人员名单

主 编 樊 伟 马 凌 王守中

参编人员 马 龙 冯 全 祁永红

邱志钊 李 波



前言



“全国亿万学生阳光体育运动”（以下简称“阳光体育运动”）是教育部、国家体育总局、共青团中央为全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，在全国学校掀起的群众性体育锻炼运动。阳光体育运动以“达标争优、强健体魄”为目标，以全面实施《国家学生体质健康标准》为基础，与体育课教学相结合，保证学生平均每个学习日有一小时体育锻炼时间。2012年10月22日，国务院办公厅转发教育部、发展改革委、财政部、体育总局《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》（以下简称《意见》），要求各级各类学校制订和实施体育课程、大课间（课间操）和课外体育活动一体化的阳光体育运动方案，其中深入实施“体育、艺术2+1项目”是《意见》强调的重点内容之一。

本书以入门练习、基本跳法、跳动的旋律、自我评价等板块形式，向广大的中学生朋友们介绍了大量的跳绳方法与相关知识素材，力求满足不同层次学生的需求。其中，入门练习以玩绳为主，方法多样，简便易学；基本跳法以教法与学法为主，提供了学练园地，便于学生自学；跳动的旋律将各种花样跳法分成初、高级水平，为有一定基础的学生提供了挑战与创新的空间；采用不同形式，宣传跳绳文化与锻炼常识。全书语言精练，图文并茂，便于学生理解，能够满足教师指导初中1~3年级学生开展跳绳运动以及学生自练的需要。

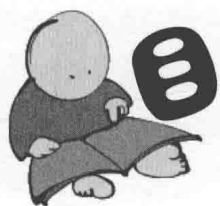
前言

本书由北京市教育科学研究院基础教育教学研究中心樊伟、马凌以及北京市丰台区三路居小学王守中担任主编，樊伟负责统稿全书。

本书在编写过程中，参阅了相关材料，在此一并致谢。由于编者的水平和经验有限，恳请读者对本书的不足之处给予批评指正。

编者

2013年1月



录

第一章 跳绳运动的文化内涵 1

跳绳运动的起源 2

跳绳运动对少年儿童的健身作用 2

跳绳运动的健身方法 3

跳绳运动处方 4

第二章 单人跳绳 5

单摇跳绳 6

双摇跳绳 13

第三章 双人跳绳 19

一带一跳绳 20

双人摇跳绳 26

第四章 集体跳绳 31

多人跳短绳 32

集体跳长绳 37

花样跳长绳 44

长短绳齐摇跳 57

第一章

跳绳运动的文化内涵

学习目标

◎ 了解跳绳运动的起源及其文化内涵，使学生逐渐喜爱这项民俗运动。

◎ 了解跳绳运动的健身作用，学会一些跳绳健身方法。

◎ 能够制定简单的跳绳运动处方，并且能够按照处方进行有计划的学习与锻炼。



跳绳运动的起源

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。明朝《帝京景物略》中就有关于跳绳的记载，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”，这段话的意思是两个儿童摇绳配合得很熟练，把长绳摇得犹如一轮白色光轮，在中间跳绳的儿童就好像在光轮中跳，非常形象地将两个人摇长绳，一个人在中间跳绳的情景描述下来。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。可见跳绳运动源远流长，历史悠久。



跳绳运动对少年儿童的健身作用

1. 跳绳运动能促进智力的增长

跳绳是增强少年儿童智力的最好手段之一。因为跳绳时必须用双手同时摇绳，当绳摇至脚下瞬间，双脚或单脚要不断地高高跳起，让绳子通过，在零点几秒内，如果没有全身的协调配合，是跳不好的。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，使手和上肢的经络气血通畅，增强脑神经细胞的活力，提高思维能力。跳绳时，连续的落地动作对脚也是一种良性刺激，可以促进脚部和下肢气血循环，达到醒脑、健脑的目的。

2. 跳绳运动能促进身高的增长

任何一项体育运动对青少年肌肉、骨骼的生长和发育都会起到积极的促进作用。而跳绳作为纵向运动，对促进少年儿童下肢长骨的生长发育，是其他运动无可比拟的。跳绳时，上下肢肌肉有节律地收缩和放松，可使肌肉丰满、结实而富有弹性；双脚或单脚落地后，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性刺激，对骨骼的生长起着积极的促进作用。

3. 跳绳运动能培养节奏感

跳绳时，四肢以一定节奏同时运动，会使跳绳者产生一种韵律感。这种韵





律感能使人在充分发挥速度的同时,节省体力,提高兴奋性,达到使技术动作放松与合理化的目的。

4. 跳绳运动能形成良好的方位知觉

跳绳运动有单人跳、双人跳、多人跳,有时还会简繁结合地跳出许多新花样,这有利于少年儿童形成准确的时间概念和方位知觉。

5. 跳绳运动能提高耐力素质

进行2分钟以上的跳绳运动,其运动强度不低于800米跑,如果每天都进行10分钟左右的跳绳运动,不仅能消除疲倦,而且可以促进耐力素质的提高。

6. 跳绳运动能促进身体均衡发展

在学习跳绳时,首先要学习基本跳法,再循序渐进地学习较难的跳法。学生在学练过程中,很自然地锻炼了体力,使身体各项机能也相应得到均衡发展。



跳绳运动的健身方法

进行定期定量的跳绳训练,既能起到锻炼身体、美体修形的作用,又能发展身体的灵活性。

1. 锻炼手臂肌肉

双臂于体前交叉跳一次,打开后再跳一次。动作熟练后可以连续地交叉双臂跳绳。40次为一组,做2组。

2. 锻炼小臂肌肉

保持直立姿势,双臂在体侧按“8”字形挥舞跳绳。要求双臂尽量贴近身体,用手臂的力量挥动跳绳。10次为一组,做3组。

3. 锻炼大腿肌肉

双腿交替抬起跳绳,抬起的腿与上体成直角,跳起时脚尖要向下。如果连续交替抬腿有困难,可以中间间隔一个双腿跳。40次为一组,做2组。

4. 锻炼小腿肌肉

交叉双腿跳过绳子,当跳绳挥舞到身后的时候,打开双腿小跳一下;第二次跳过绳子的时候,改变双腿交叉的前后方向。20次为一组,做3组。





5. 锻炼腰部肌肉

腰部转向一侧, 双臂向相同方向挥动绳子, 左右各一次, 熟练后可以挥动一次后再跳一次。20 次为一组, 做 2 组。

6. 锻炼下腹部肌肉

身体前倾, 双腿交替跳绳, 抬起的腿尽量向前踢出。注意协调自己的动作, 不要让跳绳挂住抬起的腿。20 次为一组, 做 2 组。

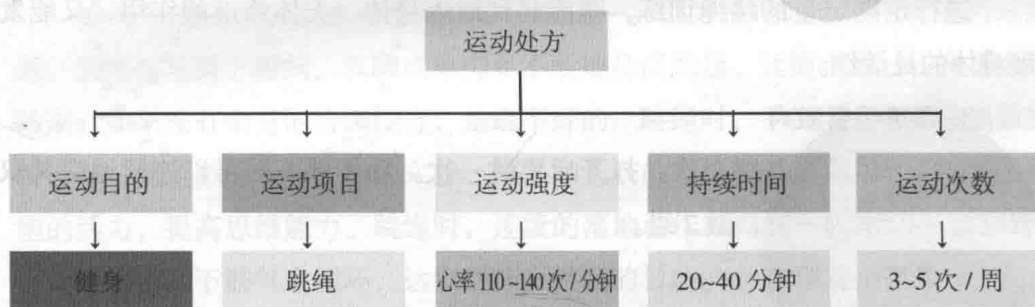
7. 锻炼上腹部肌肉

双腿交替跳绳, 跳起时用脚跟尽量拍打臀部, 身体挺直, 拉伸腹部肌肉。20 次为一组, 做 3 组。



跳绳运动处方

运动处方就是根据锻炼者的运动经历和健康状况, 以处方的形式规定适当的运动内容、运动负荷, 指导锻炼者的锻炼。下图为跳绳运动处方示例。



试试看

后面的章节为你们提供了许多跳绳的方法, 结合自己的实际情况选择锻炼内容, 给自己制定一个跳绳运动处方。试行 4 周, 看看效果如何。祝你成功!



第二章

单人跳绳

学习目标

- ◎ 了解单人跳绳的概念，激发学生对跳绳的兴趣。
- ◎ 学习单摇和双摇跳绳的技术要领，掌握正确的呼吸方法以及摇绳与起跳的时机。
- ◎ 发展身体的灵敏性和协调性，培养学生的时间和空间感觉。
- ◎ 尝试有一定难度的花样跳绳，培养创新意识。

单人跳绳就是一个人一边摇绳，一边跳跃。跳绳时，跳跃的位置不移动，称为原地跳绳；跳跃的位置向前、向后或向侧移动，称为行进间跳绳。在跳跃过程中，跳绳者可以随自己的身体状况、体力及技术来自由调节跳绳的速度及次数。



单摇跳绳

入门练习

1. 跳抡绳

抡绳者蹲在地上，右手持绳的一端，沿地面抡绳。当绳抡至身体左侧时，左手迅速接过绳，在身后抡绳；当绳抡至身体右侧时，右手再接绳，继续沿地面抡绳，周而复始，使绳不停地抡转。跳绳者见绳抡到自己脚下时，及时跳跃过绳（图 2-1）。

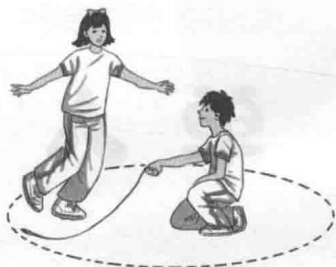


图 2-1 跳抡绳

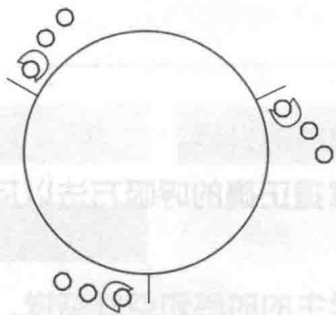


图 2-2 你追我赶游戏

2. 你追我赶游戏

◆ 游戏目的：培养竞争和顽强精神，提高学生灵敏素质。

◆ 游戏场地：如图 2-2，在地上画一个直径为 10~15 米的大圆圈和三条等距离的短线，学生分成人数相等的三个小组，分别列队站在短线后。

◆ 游戏方法：发令后，每组首位同学都按逆时针（或顺时针）方向，沿圈线外跳绳跑，追赶自己前面的跳绳者。在规定的时间内，超过自己前面的跳绳者得 1 分。各组依次换人进行比赛，最后得分多的队为胜。

◆ 游戏规则：沿圈跳绳跑如果失误，应在失误处重新开始，不允许空跑。不允许踏线或入圈。绳碰到前面跳绳者的绳即算成功。



◆ 注意事项：可在圆圈上插上标杆，跑动时不允许碰杆。

有人犯规可要求重做，超过 2 次犯规应判罚 1 分，并换另一组学生进行。

基本跳法

1. 正摇并腿跳

◆ 练习方法：两手握绳，两臂自然弯曲，绳放于体后。

开始时，绳从体后摇至体前，将要触地时，两脚并拢跳起，绳从脚下通过后，两脚前脚掌同时落地。落地时，稍屈膝缓冲，准备蹬地再跳起。如此循环不停地摇绳、跳起（图 2-3）。

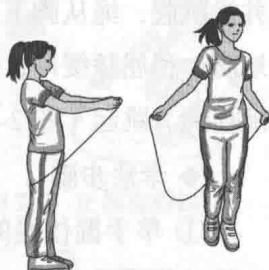


图 2-3 正摇并腿跳

◆ 学法步骤：

① 并脚原地连续纵跳，同时两手模仿摇绳，开始稍慢，逐渐加快。

② 单手握住绳的两端在体侧摇绳，并脚原地连续纵跳，摇绳与纵跳节奏要一致，逐渐加快速度。

③ 两手握绳，绳摇转速度要慢，跳得要高，动作协调后再摇快些、跳低些。

2. 正摇单脚跳

◆ 练习方法：两手握绳，两臂自然弯曲，绳放于体后。

开始时，绳从体后摇至体前，这时一脚悬空自然屈起，另一脚轻轻跳过绳子，绳从脚下通过后，继续摇绳，落地脚不断跳起，跳过绳子。这样连续不断地用同一只脚跳绳（图 2-4）。

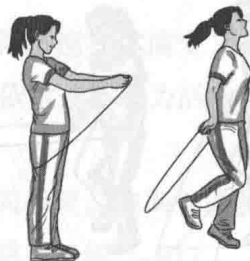


图 2-4 正摇单脚跳

◆ 学法步骤：

① 单手握绳两端在体侧由后向前摇绳，同时单脚原地连续跳起，摇绳与跳动节奏要一致，逐渐加快速度。

② 两手握绳，连续几次双脚跳后再进行单脚跳。开始时速度可慢些，熟练后再加快速度。

③ 试试能否用另外一只脚跳绳。



3. 反摇并腿跳

◆ 练习方法：两手握绳，两臂自然弯曲，绳放于体前。开始时，绳从体前摇至体后，将要触地时，两脚并拢跳起，绳从脚下通过后，两脚前脚掌同时落地。落地时，稍屈膝缓冲，准备蹬地再跳起。如此循环，不停地摇绳、跳起（图 2-5）。



图 2-5 反摇并腿跳

◆ 学法步骤：

① 单手握住绳的两端在体侧由前向后摇绳，同时单脚原地连续跳起，摇绳与跳动节奏要一致，逐渐加快速度。

② 试一试，两手握绳，由前向后慢摇绳，绳触地时跳过再继续摇绳。此时绳摇动的速度要慢，跳得要高，待动作协调后再摇得快些，跳得低些。

③ 自测 30 秒钟，记录跳绳次数。

跳动的旋律

1. 初级水平

◆ 正摇双脚交换跳：两手握绳，两臂自然弯曲，绳放于体后。开始时，绳从体后摇至体前，这时一脚悬空自然屈起，另一脚轻轻跳过绳子，绳从脚下通过后继续摇绳，悬空脚落地，落地脚跳起，两脚如此轮流交替跳过绳。跳绳时好似原地跑（图 2-6）。

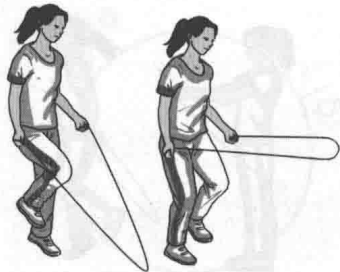


图 2-6 正摇双脚交换跳

◆ 正摇深蹲跳：以深蹲姿势跳绳。绳稍短些，

小提示



开始练习时，可采用半蹲姿势，适应后逐渐降低至深蹲。深蹲跳可以增强腿部力量！



摇绳时两臂稍外展，两腿可稍分开，以维持身体平衡（图 2-7）。

◆ 正摇跑跳：两手握绳，两臂自然弯曲，绳放于体后。开始时，绳从体后摇至体前，这时一只脚悬空自然屈起，另一只脚轻轻跳过绳子；绳从脚下通过后继续摇绳，悬空脚落地，落地脚跳起。两脚如此轮流交替跳过绳，边跑边跳（图 2-8）。



图 2-7 正摇深蹲跳

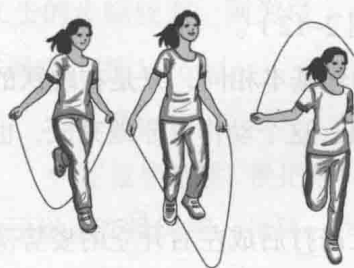


图 2-8 正摇跑跳

练 一 练



跑一步，摇绳一周，跳绳一次；
跑两步，摇绳一周，跳绳一次；跑三步，
摇绳一周，跳绳一次（图 2-8）。

◆ 正摇编花跳：正摇双脚跳，当绳摇至体前时，两臂迅速在体前交叉，绳通过脚下后两臂立即分开，当绳再次摇至体前时再交叉。依次连续跳为活编花，两臂始终在体前交叉摇绳为固定编花跳（图 2-9）。

◆ 反摇编花跳：动作同正摇编花一样，惟摇绳的方向相反。当两臂在胸前交叉后、双臂继续向后摇绳时，顺势即可变正规反摇绳而跳过（图 2-10）。

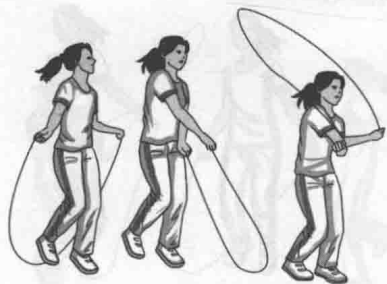


图 2-9 正摇编花跳

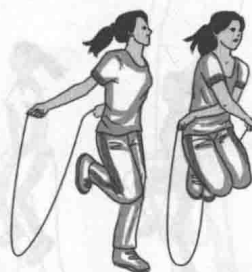


图 2-10 反摇编花跳

