○基本部位操的教学，教师要把生动的讲解与正确的示范相结合。让学生能按照规定的部位、方向，将动作做得准确、到位、有力，提高动作的节奏感与协调性。

○基本部位操教学时，教师的口令要准确、清楚，声音要洪亮，节奏感要强，并结合穿插语言提示引导学生关注动作变化、动作要求、速度快慢、幅度大小、节奏变换等。

○在教操和做操时，教师应加强观察，发现学生中错误的动作和姿势，要及时、有效地予以纠正，防止错误动作定型。

○组织学生做操的练习队形和组织形式要多样化，但必须以使学生容易看到教师示范，教师便于观察学生动作为前提，并注意不要让学生逆风或面向太阳。

（二）跳绳

1. 单脚交换跳短绳

【动作方法】

两手握绳两端，由后向前摇绳，绳接近地面时，左（右）脚跳起，右（左）脚提膝，脚从绳上跨过，接着右（左）脚落地，左（右）脚屈膝提起，绳由脚下通过。每摇一圈绳，交换脚一次（图5-2-9）。



图5-2-9

【动作要点】

以肘为轴，臂腕发力摇绳，左右脚交换跳过绳，动作连贯。

【教学重点】

摇绳和两脚依次跨跳过绳。

【教学难点】

左右脚配合，动作协调、连贯。

【教学建议】

○教学前教师应指导学生选择长度适宜的短跳绳，以学生两脚开立（与肩同宽）两脚踩在绳子上，两手握绳的两端，两臂于体侧屈肘成直角，然

后拉直绳子时为宜（图5-2-10）。

○跳绳的运动量较大，教师应根据教学需要、学生年龄特点和体能等情况对跳绳的次数、速度和持续跳绳的时间等提出不同的要求。在每次练习后要有适当的时间让学生做放松活动。

○教学时要教会学生“停绳”的方法：当绳由后向前摇转时，一脚前出，脚跟着地，脚尖抬起，使绳停留在脚掌与地面所成的夹角内（图5-2-11）。



图5-2-10



图5-2-11

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
直臂摇绳	○徒手模仿和体会摇绳动作 ○单手握对折短绳，体会向前摇绳模仿跳跃练习
挺腹后仰	○体会与模仿徒手跳绳姿势 ○缩短绳的长度
小腿后踢	模仿小幅度的高抬腿动作进行跳绳

2. “8”字跳长绳

【动作方法】

将学生分成甲、乙两组，各站成一路纵队分别站在绳子同侧的两端。正摇绳，甲队第一人跑入跳一次后，从反面跑出绕到异侧摇绳人后站在乙队排尾；乙队第一人在甲队第一人跑出后，立即跑入跳一次，从反面跑出，绕过异侧摇绳人后站在甲队排尾，依次轮流跑完（图5-2-12、5-2-13）。