

# 体育课玩跳绳教案小班 体育课跳绳的教案 (模板8篇)

通过初二教案，教师可以有针对性地组织和安排教学活动。下面是一些优秀的初中教案范文，供教师参考和借鉴。

## 体育课玩跳绳教案小班篇一

本课我围绕教学目标，结合体育课的特点，主要采用“多元互动，主题探究的模式”，在教学中充分发挥老师的辅导作用，采用示范法、讲解法、游戏竞赛法、激励法、评价等方法充分调动学生的积极性和主动性，为学生提供内容，学生自己练习，难度、伙伴、方法可以自己选择，为学生搭建一个快乐的体育课堂，让学生享受跳绳所带来的乐趣。

## 体育课玩跳绳教案小班篇二

1. 通过对椅子的一物多玩，发展跳跃、平衡能力,提高动作的协调性和灵敏性。
2. 能勇敢的克服困难，培养与同伴合作的意识和能力。
3. 积极参与身体锻炼，增强体质。

小椅子若干把（同幼儿人数）；音乐磁带；一块较宽敞、柔软的场地

### 一、导入活动

师：小朋友，今天我们都是一名小士兵，要来学习解放军叔叔骑马、打敌人的本领，这就是我们的马。好！请士兵们赶快上马吧，我们的队伍就要出发了！

（伴随音乐）小士兵们一起骑马进入场地，排成圆形。

## 二、热身运动

师：我们马儿骑得有点累了，在草地上休息一会儿，活动活动身体。师生共同做运动。

## 三、马术表演。

（1）师：刚才我们的马骑得真棒，我们现在还要来学习一些马术。那你们知道什么是马术吗？（幼儿回答后，教师小结）马术就是骑在马上表演各种动作。今天我们就来学习马术，这样就能帮助我们更加灵活地来追逐消灭敌人。

（2）幼儿尝试，教师鼓励幼儿模仿马术做各种动作，如站在椅子上往后跳下、站在椅子上分脚越过椅背跳下、单脚站在椅子上跳下、把椅子翻倒后跳过去等等。

（3）集体练习：请个别幼儿说说你是怎样表演马术的，如果好的幼儿就集体练习。

（4）师：我还有一种方法，可以把几匹马并排连在一起，然后从马背上走过去。教师示范后，请幼儿自由找几个朋友试试。

## 四、游戏：打敌人

1、师：“士兵们快上马，教官发现前面有敌人出现，你们想去杀敌人吗？但是狡猾的敌人给我们设下了障碍”。教官讲述游戏玩法。

### 2、讲解示范：

（1）过马背：双脚并拢跳过马。

(2) 踏上椅面——跨过椅背——踏上另一椅面——跨过所有的马背后跳下。

(3) 扔沙包后跑回来，第二名小士兵出发。

3、小士兵分成三队开始游戏，以小士兵打敌人要过两个障碍物，然后扔手榴弹后回来，锻炼幼儿各种跳法及胆量，发展幼儿的跳跃能力及平衡能力，体现竞技及趣味性。

听音乐带领小士兵骑马或是牵着马回去。

## 体育课玩跳绳教案小班篇三

一、开始部分：

1、体育委员整队，报告人数。

2、师生问好，宣布本节课所教授的内容（前几课我们学过跳绳最基本的动作，今天我来学习一下把简单的跳绳动作组合到一块，大家有信心吗？）

3、安排见习生。

二、准备部分：

1、课课练（稍息、立正、向前看齐、向前看、原地踏步、立定、散开。）

2、在歌曲《大家一起来》中，进行自编的绳操内容为：伸展运动——下蹲运动——腹背运动——体侧运动——体转运动——全身运动充分热身，为后面的活动做好准备。

3、复习跳绳动作（稍含胸、大臂夹住、脚尖着地、），做两组不拿绳子的动作，接下来拿着绳子在老师口令的带领下可

以加大难度练习。

### 三、基本部分：

讲解本节课的内容：绳子的简单组合

1、首先教师完整的示范。

2、先教学生上肢的摇绳动作，双手拿绳在身体的左右两侧各摇绳一次。

3、再学脚的动作，双臂在体前交叉的同时，手腕用力往后摇绳，双脚跳过绳子。

4、学生原地自己练习两三分钟，感觉一下动作的要领。

5、在教师口令的带领下完整的练习左一右一跳。

6、把学生分成四个小组，先把这个组合练习熟练，然后在这个组合的基础上加上其他动作，创编4个八拍的绳操，教师巡回指导，辅导学生完成动作，给予鼓励。

7、每组轮流展示，评比出难度最大的，质量最高的，最优秀的小组（动作熟练、连贯、创新）。

### 四、结束部分：

1、《爱我中华》这首歌曲作为放松音乐，进行放松动作的练习，从而达到恢复

学生的生理和心理状态，同时渗透美育，陶冶情操。

2、小结：同学们喜欢跳绳吗？老师也很喜欢跳绳，这一根小小的跳绳，不仅锻炼的我们的身体，还让我们享受到了与同伴一起运动游戏的快乐，它不光可以在课堂上跳，还可以在

今后的课余时间里进行，老师更希望同学们在享受跳绳运动快乐的同时，能开动脑筋，发明学会更多有趣的跳法，让我们在快乐中锻炼身体吧！

3、师生再见。

## 体育课玩跳绳教案小班篇四

1、教师谈话：同学们，你们听说过“猪八戒吃西瓜”的故事吗？唐僧师徒四人去西天

（出示图片：猪八戒吃西瓜1）

教师：请同学们观察图，说一说通过观察你知道了什么？并请你想一想，接下来会出现

什么情况？根据你的想象，提出一些数学问题？

生1：猪八戒把大西瓜分成了8块，它吃了1块，还剩几块？

生2：猪八戒把大西瓜分成了8块，它一块也没吃，还剩几块？

生3：猪八戒把大西瓜分成了8块，它全都给吃了，还剩几块？

2、教师：那么究竟出现了什么情况，和你们想象的一样吗？

（出示图片：猪八戒吃西瓜2）

教师提问：看图请你说出图意，并提出数学问题？

（1）猪八戒把大西瓜分成了8块，它一口气吃了5块，现在还剩几块？

（2）猪八戒把大西瓜分成了8块，它一口气吃了几块，现在还剩3块，它吃了几块？

(3) 猪八戒一口气吃了5块，现在还剩3块，原来有几块？

### 3、学生自选解答

教师：刚才同学们看图提出了三个数学问题，请你任选其中的一题或几题解答出来、

### 4、小组内部互相交流

教师：说一说你为什么这样做？你是怎么想的？

### 5、全班交流

## 二、自主探究，解决问题、

活动二：解决学生开始提出的数学问题、

教师：开始同学们通过自己的想象还提出了许多数学问题，请你们小组任选你们喜欢的

## 三、活动三：归纳总结，发现规律、

1、出示学生小组合作列式解答的结果，老师有意有序的排列出来，便于学生观察，发现规律、（竖排列便于观察）

$$8-0=8 \quad 8-1=7 \quad 8-2=6 \quad 8-3=5 \quad 8-4=4$$

$$8-5=3 \quad 8-6=2 \quad 8-7=1 \quad 8-8=0$$

教师提问：观察这些算式，你们发现了什么？这些算式之间有什么规律吗？

### 2、小组讨论

规律：被减数都是8，减数一个比一个多1，差一个比一个少1、

#### 四、活动四：观察主题图，解决数学问题、

1、教师：冬天到了，学校要举行跳绳比赛，操场有许多同学在练习跳绳，我们去看看吧！

（出示图片：跳绳）

2、教师提问：请同学们观察图，从图中你知道了什么？你们能提出那些数学问题？

#### 3、全班交流

（1）同学们跳绳，摇绳的有2人，跳绳的有6人，一共有几人？

（2）同学们跳绳，戴帽子的有1人，不戴帽子的有7人，一共有几人？

（3）同学们跳绳，男同学有4人，女同学有4人，一共有几人？

（4）同学们跳绳，穿裙子的有3人，穿裤子的有5人，一共有几人？

#### 4、列式解答、

#### 5、学生汇报解题过程、

#### 五、活动五：巩固练习，加深理解、

（一）小组合作，让学生边在方格里涂色，边列出和是9的加法和相应的减法算式、

1、出示图片：大象画画

2、学生独立列式、

1□8□92□7□93□6□94□5□9

8□1□97□2□96□3□95□4□9

9□1□89□2□79□3□69□4□5

9□8□19□7□29□6□39□5□4

六、活动六：小比赛：谁和谁连一连凑成9

1、出示图片：凑数

2、学生比赛

## 体育课玩跳绳教案小班篇五

本节课是小学校水平二的课，根据四年级小朋友好动、贪玩又善于模仿的年龄特征，在新课程标准的指导下，我将本课做了大胆的尝试，选用情景教学作为教学内容。

本课依据《体育与健康课程标准》，坚持“健康第一”的指导思想，学生的发展为本。根据学生的身心特点，本课以跳绳为主教材，借助现代信息技术为教学手段，使学生更多的了解跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生掌握多种的跳绳方法，而且让学生根据已有的跳法进行自由创编和用跳绳的创作，培养学生的创新、动手能力。让学生将自己的跳法大胆的向其他同学展示，增强其自信心，获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动。它是一种以下肢运动为主，结合上肢协调配合的一种身体活动，它可以通过控制动作的繁简和速度的快慢而很容易地达到调节运动量的目

的，适合不同的年龄和性别。由于设备简单，不需要很大的场地容易开展，是小学体育教材中较好的内容。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显著作用。同时还可促进儿童智力、身高的增长，增强儿童心肺功能和胃肠功能。

教材在本学期的作用：四年级的小学生由于正处在生长发育阶段，不适合做太剧烈的运动。而跳绳是一项轻器械体操内容，运动不是很剧烈，所以很适合四年级的小学生。而跳绳这一运动可以促进脑神经和心肺功能的发展，培养身体的协调性，增强身体素质。学生在学会了以后，会对它产生浓厚的兴趣。他们会在课余时间几个人一组不断的进行练习或比赛，不知不觉中增强了身体素质。

四年级学生运动基础较薄弱，侧重于感性。学生对动作的模仿能力较强，且好奇、好学。因此，教师在教学中应运用直观示范法，多用激励手段，激发学生的学习动机。结合运动保健，注重素质与能力的培养；保健与育人相结合。

- 1、运动参与目标：使学生积极参与到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。
- 2、运动技能目标：使学生掌握一些用跳绳练习的方法，并了解跳绳的知识、对身体的作用、以及注意事项。
- 3、身体健康目标：通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。
- 4、心理健康目标：在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。
- 5、社会适应目标：培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

针对本节课的教学目标我在教学设计和实施过程中逐步渗透采用了直观示范法、实践法、游戏法、比赛法等教学方法。

1、在课的启发兴趣阶段、我利用绳操来热身，大大增加学生对体育课的兴趣，为上好整节课做好准备。

2、由于跳绳的方法很多，为了使教学更切合实际、给合学生水平，在育心强体阶段，我按照由“友伴练习——兴趣组合练跳”等方式，来拓展学生的思维能力、创新能力和勇于求异、展现自我的精神。其中，加入了“剪刀石头布”小比赛来判输赢，谁输了谁就用多种方法来跳，目的是为了发挥学生的想象能力、创新能力。

3、在教学中，我适当地加入各组的练习中，加深师生之间的感情、融洽师生的关系，使学生能在轻松、愉快、激烈的氛围中发展学生的个性，给学生一个平台，展现自我，增强其自信心，尝到成功的滋味。

4、在游戏阶段，我之所以选择了“8”字跳绳，这个游戏不仅能激发学生的兴趣，活跃课堂气氛，而且向学生渗透了规则意识，集体主义精神的培养。

5、然而在交流共享阶段，以悠扬的音乐作为放松运动，陶冶情操，学生不仅能充分放松，还培养了韵律感，使其德、智、体、美素质全面发展，达到了恢复学生生理、心理的目的。

这节课我主要采用了：自觉积极性原则、形象直观性原则，因材施教原则，愉快教学原则和教学多样性原则。

本节课在新的教学理念的指导下，围绕教学目标，利用各种教学方法，融体育与美育、思想教育于一体。面向全体学生，为了一切学生的健康发展创设良好的教学氛围。

## 体育课玩跳绳教案小班篇六

- 1、知道赖宁是怎样苦练跳绳的，懂得不仅要学好文化知识，还要锻炼好身体。
- 2、学会本课的14个生字，理解“跳绳、体育、操场、练习、满头大汗、讲解、一拐一拐、不好意思、回答、昨天、感动、成绩、连蹦带跳、感激”等词语的意思。
- 3、能给句子加上似的的词语，把句子写具体；能把两句话合成一句话来写。
- 4、能正确地朗读课文。

学会生字词，了解课文是怎样把赖宁苦练跳绳的事写具体的。

明白学好文化与锻炼好身体的关系。

生字卡片

3课时

教学目标：

- 1、初读课文，拼读生字，了解课文大意。
- 2、学习理解第1自然段，教学有关生字词。

教学过程：

一、揭题质疑。

- 1、让学生说说学习《铁棒磨成针》、《不是为了分数》后受到的教育。

2、揭题：今天我们学习第4课《学跳绳》。这篇课文讲的是一位小英雄赖宁跳绳的故事。

可见出示赖宁画像，简介赖宁事迹。

今天，我们学习课文4学跳绳，读题。看了课题你有什么疑问？

(1)谁学跳绳？

(2)他是怎样学跳绳的？

(3)遇到了哪些困难？结果怎样？

二、听老师范读课文。

说说你能回答哪个问题？

学生汇报后，教师简介赖宁事迹——赖宁是一个品学兼优、全面发展的三好学生和优秀少先队员。1988年3月，赖宁为了扑灭山火，保护国家财产，献出了自己宝贵而又年轻的生命。团中央号召全国青少年向赖宁学习。（）

三、初读课文，了解大意。

1、自由轻声读课文，要求读准难生字的字音。

2、指名分段试读课文，重点要求读准字音，读通课文，评议，正音

赖宁、操场、一拐一拐、昨天、脚肿、连蹦带跳

四、学习第1自然段。

1、指名读第1自然段。

### 3、教学有关字词

赖：“束”加“负”，束的捺变成点。

宁：宝盖头，组词：宁静、安宁。

育：月字底，书空。

### 4、齐读第1段。

5、赖宁体育成绩不太好，那他事怎么做的呢？读读2-4段。

### 五、书写指导。

赖：左右相等，靠紧。

育：上下结构，一横最长。

老师范写、讲解，学生书写3个。

教学目标：

1、学习第2、3自然段，学习有关字词。

2、完成部分作业。

教学过程：

#### 一、引入。

请一个小朋友读第1自然段。为了学好体育，赖宁事怎样苦练跳绳的？找到读一读。

#### 二、学习2、3自然段。

2、“满头大汗”是什么意思？说明什么？[从哪个词看出赖宁跳绳很费劲？]

[做课后第5题]

3、赖宁不仅在学校练，还在家里练。不信，轻声读第3段。从哪里看出赖宁在家里也苦练跳绳？（一拐一拐、晚上练跳绳、跳的时间长、脚肿了）

4、交流、讨论。

分角色读第3自然段。男生读赖宁的话，女生读郭老师的话，提示语由老师读。老师的话(奇怪)，赖宁的话(低声、不好意思)。

5、讨论：为什么赖宁会不好意思地低声回答？

(1)赖宁觉得会拖班级后腿。

(2)他本不想把晚上回家练跳绳告诉同学老师，现在老师既然问起，只好如实回答。

三、学习字词。

操：加一加地方法记，左右结构。

场：为什么用提土旁？“扬”换偏旁。

第：“弟”的点和撇换成竹字头，表示顺序。

拐：请学生表演一下。

脚：左中右结构，数笔顺。

昨：换偏旁，与“作”比较。

肿：形声字。

感：为什么事心字底？注意“咸”的里面部分。

四、指导写字。

范写：操、场、脚、第、感

学生模仿写3个。

教学目标：

- 1、巩固前面所学的字词。
- 2、学习、理解第4段，教学有关生字词。
- 3、完成剩余作业。

教学过程：

一、复习。

- 1、卡片认读学过的字词。
- 2、完成课后第3题，组词。先口头组词，再写下来。

操：（ ） （ ） （ ）

感：（ ） （ ） （ ）

育：（ ） （ ） （ ）

二、学习第4段。

- 1、齐读第4段。

2、说说有什么不懂的地方？

理解：连蹦带跳[让学生动作演示]，他为什么那么高兴？

教学：绩：言字旁，组词：业绩、功绩、成绩。

蹦：为什么是足字旁？左右结构。

激：左中右结构，中间部分为“白加方”，三点水和反文旁均可。

3、他为什么要感激郭老师？

4、比较“感激”和“感动”，说说你在什么时候用感激，什么时候用感动？

选词填空

感动感激

1、赖宁十分()郭老师对他的指导。

2、看到赖宁刻苦练跳绳，郭老师非常()。

5、有感情地朗读第4自然段。读出感激、高兴的语气。

三、总结课文。

1、赖宁为什么跳绳考试能取得好成绩？

2、赖宁学跳绳这件事，有哪些地方值得你学习？

问题1：一是自己刻苦练习；二是老师的热心帮助。

问题2：学习赖宁既要学好文化科学知识课，也要学好体育课，

锻炼好身体的好思想；二是学习赖宁刻苦练习的精神。

四、完成作业。

1、指导书写：绩、蹦、激

2、指导课后第4题。

读例句，看看两句话有什么不同？划出来。说说这个词在句子中有什么作用？仿照例句完成。

3、完成第5题。找找两句话的变化规律。自由完成。

4、完成《课堂作业》的题目。

## 体育课玩跳绳教案小班篇七

1、在具体情境中，通过操作探索并掌握两位数减两位数退位减法的计算方法，能正确进行计算。

2、能运用所学的知识解决有关的实际问题，感受数学的运算与生活的密切联系。培养初步的解决有关简单实际问题的能力。

3、在解决问题的过程中，体会学习的乐趣，激发学习数学的兴趣。

## 体育课玩跳绳教案小班篇八

1、学会本课的14个生字，理解“体育、操场、满头大汗、讲解、一拐一拐、不好意思、回答、感动、连蹦带跳、感激”等词语的意思。

2、能照样子，给句子加上合适的词语，把句子写具体。

3、能正确朗读课文，能看图复述图意。

4、通过学习，知道赖宁苦练跳绳是为了学好体育，锻炼身体，努力成为一名全面发展的好学生。

1、重点：课文的第2-3段是教学的重点，应抓住课文中“满头大汗、一拐一拐、不好意思、脚肿、连蹦带跳、感动”等重点词语的理解，从中体会赖宁勤学苦练的精神。指导学生利用插图和重点词复述课文。

2、难点：

(1) 词义辨析：感动和感激

(2) 教学学生要学好所有功课，做一名全面发展的好学生。

图片、投影片

3课时

课时目标：

1、学会14个生字，理解“操场、一拐一拐、连蹦带跳”的意思。

2、通读课文，初知课文内容。

教学过程：

一、揭示课题，齐读课题

1、教师范读课文，学生边听边思考：这篇课文写了谁学跳绳？他是怎么学跳绳的？

2、学生汇报后，教师简述赖宁事迹。

## 二、学习生字新词的读音。

1、出示带有生字的新词，请学生各自拼读生字的读音。

2、交流自学情况

3、开小火车认读生字、词语。随机理解“操场、一拐一拐、连蹦带跳”的意思。

(1)用句式理解“操场”：什么时候，我们在操场上干什么。(从操场的作用理解操场的意思)。

(2)请学生用动作“一拐一拐、连蹦带跳”的意思。

4、练习巩固：课后练习2、3(校对)

## 三、朗读课文。

1、自由读课文，要求读准字音，读通课文。

2、标好自然段，分自然段指名朗读课文。

## 四、作业：

1、抄写生字、词语

## 第二课时：

1、学习课文第1-3自然段。

(1)理解体会赖宁苦练跳绳的重点词句。

(2)用自己的话说一说：赖宁是怎样苦练跳绳的？培养学生把问题回答的清楚、完整。

(3)比较句子，使学生懂得运用恰当形象的词语把句子写具体。

教学过程：

一、复习：齐读生字卡片——开火车读

二、教师简述这节课的目标：学习课文1-3自然段，重点学习赖宁是怎样苦练跳绳的。

三、学生默读第一段，思考：赖宁上小学时，学习情况怎么样？学生汇报后，教师请学生说一说：我们要学习哪些功课？赖宁的工科学的怎么样？从中理解“功课”和“其他。只有。”的意思。

四、为了学好体育，赖宁是怎么刻苦练习跳绳的？带着问题学习第二段。

1、指名读第二自然段，边听边划：这段话共有几句话？哪一句写了赖宁刻苦练习跳绳？

2、出示第3句

(1)齐读，说一说，那个词语写出了赖宁学跳绳很刻苦？为什么？

(2)比较句子体会用上“满头大汗”有什么好处？（可以形象的表现出赖宁苦练的行动；又使学生初步懂得加上适当的词语可以把句子写具体。）

3、第4句写了什么？（老师帮助赖宁学跳绳。）

4、自由读第2段，说一说：这段话写了赖宁在什么地方怎样的苦练跳绳？

五、默读第3段。

- 1、边读边划：从那些句子中可以看出赖宁在家中也苦练跳绳？
- 2、学生汇报后，齐读第1句和赖宁的话，出示句式说一说：因为()，所以他走路一拐一拐了。
- 3、郭老师是被赖宁什么精神感动了？(勤学苦练、不怕苦、不怕累、肯下苦功夫)
- 4、教师针对赖宁的精神进行品德教育。
- 5、指导朗读对话，注意郭老师奇怪的语气和赖宁不好意思低声回答的心情。
- 6、齐读第3段，说一说：这段话写了赖宁在什么地方怎么样的苦练跳绳。

六、齐读2、3段。说话训练：赖宁是怎么苦练跳绳的？

(各自准备——指名说，反馈评价——同桌互说)

七、教师小结。(结合2、3两段课文，教育学生学习赖宁肯下苦功夫，勤学苦练的精神。)

八、练习

课时目标：

1、学习课文第4段。

(1)理解“感激”、辨析“感激”和“感动”。

(2)通过朗读，体会赖宁获得好成绩的喜悦心情。

2、正确朗读课文。看图复述课文。

教学过程：

## 一、复习

### 1、听写

2、齐读课文2-3段，说一说：这两段的主要内容。

## 二、学习第4段。

1、指名朗读，边听边思考：赖宁苦练跳绳，结果怎样？哪个词写出了他很高兴？

2、比较句子，体会用词的准确性。

(1)齐读两句话，找出不同点。

(2)讨论：加上“连蹦带跳”和“感激”有什么好处？

(4)指导学生有感情地朗读课文中的那句话。

3、赖宁为什么能在跳绳考试中获得好成绩？口头回答

### 4、教师小结：

只要勤学苦练，肯下苦功夫，学习才会进步，成绩才会提高。

## 三、齐读全文，有感情。

四、看图复述课文，教师提示学生仔细观察画面，结合半数，用自己的话把赖宁学跳绳这件事说一遍。（各自准备，指名说，评价。）

## 五、总结全文。

以来宁学跳绳这件事中，你觉得应该向赖宁学习什么？（四人小组讨论）

六、练习：选词填空。