

# 最新小学跳绳教学设计及教案(通用5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

## 小学跳绳教学设计及教案篇一

- 1、初步学习并脚跳、单脚交换跳的动作方法，提高弹跳能力。
- 2、通过游戏发展上肢力量和身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。
- 3、激发积极锻炼身体的热情，培养良好的团结合作的精神，积极进取，乐观开朗。

通过各种跳绳游戏的体验活动掌握一定的技能。

在练习中，能够掌握跳绳活动方法，做到自主学练和合作锻炼。

短跳绳32根、平整场地一块。

一、上课常规：(约3分钟)

- 1、整队、报告人数，师生问好、检查服装。
- 2、宣布教学内容并提出要求。
- 3、进行安全教育。
- 4、队列练习：

(1) 原地四面转法练习。

(2) 解散、集合练习。(要求：做到快静齐)

二、辅助性练习：(约8钟)

1、自由跳练习：10次×4组

要求：采用自己最熟练的方式练习。

2、并脚跳练习：10次×4组

要求：上臂夹，小臂屈起，脚跟不着地。后两组加抖手腕

3、单脚跳练习：10次×4组

要求同上，每组加抖手腕。最后一组取跳绳。

三、学习跳短绳：并脚跳、单脚交换跳。(约16分钟)

动作方法：

(1) 并脚跳：上臂夹，手屈起，手腕一抖绳抡起，先抡绳，后跳起，两腿弯曲脚跟不着地。

(2) 单脚交换跳：握绳与摇绳方法同前，当一只脚跳过绳后，另一只脚迅速落地，交换跳数次。

组织队形：

四列横队，面向老师。

步骤：

1、教师讲解握绳、调绳、跳绳的动作方法，并示范。

2、学生练习单手摇绳及握住绳两头摇绳。（抖手腕。速度先慢并逐渐加快。）

3、学生练习：

(1) 双手前后摇绳。

(2) 将绳摇至脚下，跳过跳回数次。

(3) 学生练习连续并脚跳，看谁跳的多。

(4) 学生练习单脚跳，看谁跳的多。

(5) 学生练习单脚交换跳，看谁跳的多。选择跳的好的示范，计数时前后同学计数。

四、游戏：趣味跳绳接力赛(约10分钟)

1、跳绳接力跑：

方法：全班分四组，相距30米分两头站立，一人跳绳跑至一头，交予另一头第一人接力跳。以此类推至最后一人。

规则：哪一小组先结束，哪一小组获胜。

步骤：(1) 教师讲解规则方法。

(2) 学生进行比赛。评选优胜小组。

2、单数单脚、双数双脚跳：

方法：全班分四组，每组学生站立一行，其他三组数数，先自由跳5—10个，然后遇到单数单脚跳，遇到双数双脚跳，失误者淘汰。

规则：以40个为标准，哪一小组剩余的人多哪一小组获胜。

步骤：(1)教师讲解，示范。

(2)学生练习，教师评价。

(3)学生进行比赛。评选优胜小组。

五、放松活动(约2分钟)

花样跳绳个人展示：

学生展示自己想到或者见过的其他跳绳方式，其他人评价、学习。

六、结束部分(约1分钟)

1、教师总结，回收器材。

2、师生再见。

## 小学跳绳教学设计及教案篇二

树立健康第一的指导思想，体现健康、快乐、主动的宗旨，注重情感的激发。从心里入手促进身心同动，构建良好的学习氛围。给学生以自主的空间。培养学生体育意识，为终身体育奠定基础。

跳绳是深受小学生喜欢的体育教材内容之一，花样跳绳对学生来说更具有很大的诱惑力。经常进行跳绳对于各运动器官的发育具有重要作用，尤其能够发展学生的弹跳力和弹跳、灵敏、协调、速度、耐力等身体素质具有显著效果。通过花样跳绳的学习使学生即锻炼了身体，又提高了兴趣，在运动中体验快乐。增强终身锻炼的意识。

小学四年级的学生情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣，养成体育锻炼的习惯，提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，增强体质，培养坚强的意志。

1、使学生初步掌握花样跳绳的各种动作方法，掌握锻炼身体的简单方法，主导参与花样跳绳的学习与创造。

2、在教师的引导下培养学生自主创新精神，发展学生思维灵敏等素质，培养正确的身体姿势。

3、培养学生学习的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，体现互帮、互学、互练的团团队意识。

### （1）教学重点

掌握跳绳的基本动作方法，培养学生身体素质。

### （2）教学难点

花样跳绳动作的学习及学生创新能力的培养。

周次 教学 内容

1、跳小绳（基本动作方法）；

2、前后挽花跳；

3、单绳双人跳；

- 4、跳大绳练习；
- 5、学生创编绳操或花样跳绳动作、游戏；
- 6、复习各种花样跳绳；
- 7、展示总评。

## 小学跳绳教学设计及教案篇三

本节课的授课对象是小学一年级学生。他们的天性是喜欢玩、好奇心强、争抢好胜模仿力强、喜欢表现，但好动，不能很好地控制自己的行为，一部分还存在任性、娇气等不良的心理倾向。他们也渐渐产生竞争意识，因为已经能够判断自己的能力大小，所以在发现别人的表现比自己好或者差时，相应地会引起心理的变化。当别人不如自己时，内心暗暗感到自豪得意。为此，针对他们喜欢游戏、喜欢展示的共性特点和个性差异，我选择以跳绳游戏为活动主形式，以绳激趣，营造浓厚个人竞争和团体竞争氛围。

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，是小学体育教材中很好的内容。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏技能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显著的作用。同时也可以促进少儿智力、身高的增长，增强少儿心肺功能和肠胃功能。

跳绳是我国民间传统的体育项目，特别在学生中广为流传，而且跳绳也是我国学校体育的基本教学任务，尤其是小学一年级的重点教材，是必须考核的项目，但该项目对于协调性比较差的学生来说，要学会还是比较困难的。然而，一年级

跳绳教学往往被大多数教师所忽视，有的只是蜻蜓点水一带而过，更多地是让学生自己学，因此一年级就能跳得很好的学生并不多见。通过本课的学习，让学生初步掌握正摇并脚跳短绳的方法和相关知识，发展学生跳跃能力及身体协调能力，体验学习的快乐，让学生在互助、协作、友爱的活动中，逐渐养成良好的体育锻炼习惯，让学生在快乐的学习氛围中掌握体育运动知识，从而更好地落实课程标准的要求，促进学生素质的全面发展。

**运动参与目标：**在教师地引导下，学生能够愉快地进行学习，敢于表现自己。

**运动技能目标：**75%的学生能够初步掌握并脚跳短绳的动作方法，并能将动作运用到其他活动中。

**身体健康目标：**通过双脚连续跳发展学生腿部力量，上下肢的协调配合能够培养学生的'协调能力。

**心理健康目标：**敢于挑战自我，并展示自己，获得成功的喜悦。**社会适应目标：**通过集体学习、互相观察与讨论，增进友谊，发扬团结协作的能力。

**重点：**双手正摇并脚跳

**难点：**上下肢协调配合

针对一年级学生的特点和跳绳学习的常见错误，在本课教学中灵活安排了多样的练习方法，如徒手空绳练习、跳低台阶练习等等，为学生创设轻松愉悦学习的课堂气氛，多留给学生一定的活动天地，让学生在学中玩、玩中学，使他们乐学、自学、勤学。通过观察跳得较好的同学，让其他学生思考得到启示，促使他们与同伴合作、帮助，有效的激发团队精神、合作精神，使各层次学生都得到提高。让学生在参与活动中得到成功感，给学生一种学会了的愉快，成功了喜悦，获

胜的开心和自豪的学习氛围，激发学生学习兴趣，调动学生主动参与的积极性，培养学生良好的行为习惯。

### 1、手摇绳错误。

有的小朋友摇绳时会将手内旋，或摇绳不连贯，或所用力量不均匀而造成摇绳间断。解决办法是一手并抓两绳头，一只手一只手的练习。老师可手把手一一握着小朋友抓绳头的手一块摇，帮助学生找到感觉，熟悉绳性。用此种办法20%的学生初步能连贯跳起来。但要注意必须散开，以免被绳甩到。

### 2、脚跳跃错误。

初学跳绳的小朋友应以双脚并跳为佳。练习时请一个跳绳节奏较好的学生在中间摇绳跳，其他学生站在四周徒手模仿跟跳，练习并脚跳节奏。练习时要求学生紧盯跳绳，以找到感觉。还可以以一帮一，即一个会跳的学生带一个不会跳的同学一块跳。用此种方法15%左右的学生能初步连贯跳起来。

### 3、手、脚配合错误。

手快脚慢，手慢脚快，手、脚配合不够协调，是学生最易犯的错误。针对此错误的解决办法有：

(1) 跳空绳。学生左右手各持一绳，双手同时甩，双脚并跳。

(2) 集体跳空绳。两个学生在场中间甩长绳，其他学生看绳双脚并跳。此方法比单人跳空绳效果好。十几个学生同时跳起落下，容易让学生掌握节奏。

(3) 摇绳、跳跃的强化训练。让学生自己持绳，甩过头顶落地后停顿一拍，然后双脚轻跳过绳，同时双手将绳后拉。一个能熟练跳过后，连着跳两个，然后逐个增加。这种方法针对节奏感较差的学生效果较好，但易出现摇绳动作变形的现

象。所以教学时应因人而异。

跳绳教材在小学体育课时中所占比重毕竟有限，要想让学生百分之百掌握跳绳技术，还必须充分利用学生的课余时间，让学生勤练，少数仍掌握不好的学生应及时与班主任、家长联络，请他们在课余、在家中进行辅助。

## 一、开始部分—时间：3分钟

### （一）常规内容

组织：师生问好，宣布学习内容形式：四列横队（如图）

要求：精神饱满，体委整队报告出勤人数

（二）队列练习：踏步走，立定；齐步走，立定；组织：教师喊口令，统一指挥

形式：四列横队（如图）要求：队列整齐，口号洪亮

## 二、准备部分—时间8分钟

### （一）一般性准备—时间：4分钟

内容：听音乐《跳绳》，同学边唱边用手打节拍，引入跳绳的课题。

组织：教师和学生一起唱。要求：节奏整齐。

### （二）专项准备—时间：4分钟

内容

1、徒手跟着节奏跳，让学生一边拍手一边跳组织：教师巡视指导

形式：四列体操队形（如图2）要求：跳得要有节奏感

### 三、基本部分一—时间26分钟

#### （一）单摇并脚跳——18分钟

动作方法：两手握绳的两端，并脚跳过由后向前摇转的绳（加一次垫跳或不加垫跳）连续做数次。

教学重点：双手正摇并脚跳教学难点：上下肢协调配合教学环节：

要求：学生能够掌握基本方法

2、按节奏徒手模仿跳绳动作——时间：组织：教师巡视指导形式：体操队形

要求：按照在专项准备训练中已熟悉的节奏

要求：绳落地时双脚跳动。

#### 6、优秀学生展示——时间：

组织：学生观察并加油鼓励，教师重点提示形式：体操队形  
要求：学生认真观察

#### （二）游戏：并脚跳比赛——时间：8分钟

游戏方法：

1、10秒、20秒、30秒单位时间内跳绳比多

2、一次性跳绳（失误为止）比多游戏组织：体操队形游戏要求：动作协调，速度快

#### 四、结束部分—时间：3分钟

播放歌曲《小白船》组织放松活动，恢复学生生理和心理状态，进行课堂小结，评价，颁奖，渗透德育美育教育。

在体育活动中，学生不喜欢机械重复的动作技术练习，如何增强课堂的趣味性，让学生主动参与到课堂的练习中呢？只有激发和保持学生的参与兴趣，才能牢牢地“拴”住学生。在本课教学活动的实施中，我特别注重了学生学习兴趣的培养，在课前我营造一个生动有趣的学习情景，把学生带到特定的活动环境中去，让学生入景动情、明理知味，用情景来激发学生对体育活动的兴趣，很浅意把新知容进了游戏中，让学生在，“玩中学，学中玩，玩中创”，使学生充分获得向上跳起的学习体验，从而让学生由易到难，由简到繁，循序渐进，很快地掌握了立定跳远的动作方法突破重难点。我的多样化的评价大大激发了学生的上进心和积极进取的精神。使学生尽全力发挥了自己的最高水平，让每个孩子都体验到成功的乐趣。最后的整理活动不仅消除了疲劳，还让学生有种意犹未尽的感觉，达到学生爱体育，想学好体育的目的。这节课我还深刻地认识到，要做好一位体育教师不但要有满腔的热情，更要关注每一个孩子，保护他们的自尊，要用欣赏的目光去看待孩子们点点滴滴进步。随时留意在特殊群体的行为变化，并能够机动灵活地改变教学方法，创设良好的活动场景，拉近师生之间的距离，把课堂真正建设成为教师和学生共同的乐园。还要给学生足够的展示自己机会，倡导自主、合作、探究的学习方式，才能有效地促进学生的全面发展。

总之，本节课我将力求充分体现“教师主导，学生主体”思想理念，充分利用“自主学练、合作探究互动评价”等办法，充分调动学生的积极性和主动性，并及时鼓励表扬，促进学生身心发展，提高教学效果。

## 小学跳绳教学设计及教案篇四

1、面向全体五年级学生。

2、学科：体育(花样跳绳)。

3、执教者：霍建疆

4、课时：第一课时。

5、传统的体育课教学不重视学生的主体地位,注重的是教师灌输、学生被动接受的传习式教学模式。新的课程标准在确立教师主导地位的同时,更强调了学生的主体地位。

1、课的主题：学会跳绳的要领，体会起跳时机，动作协调、自然。

通过竞赛激励法，调动学生学习、练习的积极性，激发学生对体育的情趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。

2、目标宗旨：好心情，好心态，运动快乐，健康第一。探究思维与发展。 指导思想：树立“健康第一”的指导思想，体现健康、快乐、主动发展，注重情感激发，从心理发动入手促进身心同动，构建良好的学习氛围。给学生以自主的空间，培养学生体育意识、体育志向，为终身体育奠定基础。

在教学过程中，始终贯彻学生为主体的思想。课的热身部分，采用学生自己收集的各部位关节操进行教学，更有利于调动学生的积极性。在诱导练习中将歌曲的节奏作为一种辅助教具和手段来提高学生对音乐的节奏感，从而潜移默化的提高学生跳绳的节奏感和稳定性，从而在使学生在宽松愉悦的'学习过程中来完成接下来的学习任务。在学习过程中，采用“启发式”教学，让学生自己动脑去想花样跳绳，并亲自去尝试，教师及时总结请同学表演，给学生展示自我的机会，

这样，就集中了学生的智慧，有利于掌握更多的方法。把跳绳这一统一的锻炼身体项目，通过这样的学习，更提高它的技术性。使学生认为跳绳中有内容可学，更积极的去探索，在这一学习过程中，达到全面锻炼身体的目的。而教师只是引导，师生共同探讨，增进了师生情感，从而，更明确了学生的主体地位。通过游戏进一步培养学生间的合作协调能力。

(1)通过竞赛激励法，调动学生学习、练习的积极性，激发学生对体育的情趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。

(2)使学生在活动中掌握跳绳的要领，并在活动中创新、研究出新的跳法。

(3)培养学生机智、果断、友好合作爱憎分明的优良品质。

教学重点：学会跳绳的要领，体会起跳时机，动作协调、自然。

教学难点：自主学练、探究、创新

采用合作交流、共同探究的学习方式。

学习、学会合作、学会创新。通过教学竞赛、学生表演、小组展示等手段。激发学生学习兴趣。

教学过程：

(一)、激发兴趣

1、组织上课，学生站成v字形。

2、师生问好。

3、创设情境，激发兴趣。

师：同学们你们会编徒手操吗？下面我们一起编一套徒手操吧！以我们学过的各种跳绳动作为基础。编一套绳操。

生：学生分散，边创编边练习。

学生表演自编的绳操，一起练习几个有特点动作。

(设计意图：一反过去单调枯燥的慢跑。采用创编绳操，进入了角色。自由发挥练习，让学生在不知不觉中身心很快进入状态，达到热身的目的。)

## (二)、学习体验

师：我们刚刚编了一套绳操，那么谁知道还有哪种新的跳法？我们一起编几种好不好？

生：好！（集体回答）分小组练习

师：在创编之前，老师提供几个信息。

1、(1)、几个人合作的跳法。(2)、摇的高度和数量变化的跳法。(3)、多绳多人跳法。

师：大家能不能编出来？

生：能！（集体回答）

重点：自主学练，创编学习。

难点：各种跳短绳的方法

师：同学们我们比一比吧！看一看谁编的多、谁编的新颖。

生分散尝试学练。

师：刚才同学们练得很认真，下面同学们自荐给大家表演创编的跳法。教师强调动作要领、方法。教师及时给表演的同学评价，并且总结学生的跳法，供学生练习。学生再次练习。

## 2、集体练习长跳绳

重点：学生跑入时机，起跳时机。

难点：集体练习，合作学习。

师：同学们我们学习短绳手跳法，那么长跳绳大家会吗？

生：会。（集体回答）

师：下面大家举行一场比赛吧！“八字接力”

生：分成四个小组，自主尝试练习，然后比赛。

师：总结评价各组的表现，下面请各小组研究新的跳法创编新的动作。

### （三）、舒展身心

师：刚才我们创编了那么多的练习方法下面我们庆祝一下，一起跳集体舞《小白船》，放音乐，师生共舞。最后，教师组织学生自评、互评、教师点评。同时要求给教师的表现作一番评价。

下课，师生共同收拾体育器材。（培养学生良好的习惯）

## 小学跳绳教学设计及教案篇五

授课教师：阳浩

班级：二年级

时间：2014.10.24第四节

## 小学二年级体育教学设计《快乐跳绳》

### 一、指导思想：

以《体育课程标准》为依据，贯彻“以学生发展为中心”，重视学生的主导地位，关注学生个体发展的差异，激发学生的体育兴趣，改变单一的教学方式，淡化枯燥的跳绳练习，能让学生主动式、探究式的学习，做到寓教于乐，使学生在轻松愉快中完成教学目标，并从中学到一些简单的动作方法和活动技能。

### 二、学情分析：

本节课的授课对象是小学二年级学生。活泼好动是学生的天性，他们对体育活动有着广泛而浓厚的兴趣，喜欢模仿和学习别人的运动技能与技巧。自信心强，但注意力容易转移，缺乏合作精神等不良心理倾向，他们正处于生长发育的关键期，他们的年龄特征：

1、依赖性强、自我约束能力较差；

2、模仿能力强；

3、具备一定的探索知识、自主创新的能力。五年级学生正处于生长发育的关键时期，乐于参加体育活动，并乐于向同伴展示运动动作。她们都比较活泼，思维反应敏捷，模仿能力和接受能力强。但是自我约束能力差，绝大部分同学已经具备了较强的社会适应能力，能在集体活动中与她们团结合作，完成活动任务。针对五年级学生的生理和心理特征、认知规律，我选择了跳绳为本课的教学内容。

### 三、教学目标：

## 1、情感、态度、价值观：

1)、激发学生积极参与体育活动的兴趣，让学生能在活动中展示自我，快乐锻炼，使学生掌握一些自我保护和自我防范的能力。

2)、培养学生的主动创造性，学生的坚忍不拔，顽强拼搏和保家为国的爱国主义精神。同时增进学生团队合作意识和竞争意识。

## 2、知识与技能：

1)、通过教学，使学生能体会一绳多用的方法，培养协调能力。

2)、通过学生在跳绳中主动设计、创造的练习，发展学生快速、灵敏、协调的能力。并促进学生智力的开发。

授课教师：阳浩

班级：二年级

时间：2014.10.24第四节

## 四、教学重点、难点：

1、通过各种形式跳绳的体验活动掌握一定的技能。

2、在练习中，能够掌握跳绳活动方法，做到自主学练和合作锻炼。

## 五、教学过程：

(一)、开始部分：（时间10分钟）

1、体育委员集合队伍

## 2、师生问好

## 3、游戏：“踩尾巴”

要求学生通过两人一组，一人把绳子绑在腰间，露出两端“尾巴”，想方设法保护好“尾巴”；另一人使劲去抓它；并轮流活动。教师边指导，要求注意动作规范和安全，边参与学生活动。活动中，学生兴致盎然，奔跑、躲闪，循环反复，在轻松愉快的游戏中进行热身活动。

4、创设情景、激发兴趣 师：同学们你们会编徒手操吗？下面我们一起来编一套徒手操吧！以我们学过的各种跳绳动作为基础。编一套绳操。生：学生分散，边创编边练习。

学生表演自编的绳操，一起练习几个有特点动作。

设计意图：采用创编绳操，进入了角色。自由发挥练习，让学生在不知不觉中身心很快进入状态，达到热身的目的。

## （二）、基本部分（时间25分钟）

学习跳绳，掌握技能。

### 1、辅助练习：（3—5次）

徒手摇——单手摇——交替摇

（辅助练习，让学生体会手腕用力摇绳的方法。）

2、并脚跳10—15次；要求：两腿伸直并拢。（学生完整体会）

3、教师讲解动作要领并示范：

4、一分钟的跳短绳 注意事项：教师应掌握学生练习的次数、

速度、时间，每次练习后要有适当的时间让学生做放松活动。

授课教师：阳浩

班级：二年级

时间：2014.10.24第四节

设计意图：发展学生自主学习的能力，根据学生的个体差异，重点辅导一般学生，鼓励他们树立信心，超越自我，通过各种评价促进学生改进动作，在练习中体验成功的喜悦，发展学生的速度耐力、协调性和灵敏性，提高学生的心血管机能。让学生带着问题过度到下一个环节两人跳短绳。

5、学生分四组拓展双脚跳绳形式（两人一组合作跳）

6、抽同学展示并给与鼓励（1—2次）

7、小结

设计意图：利用问题来引导发展学生，用不同的跳绳形式，个人与集体，来发展学生的兴趣，丰富课堂内容，活化课堂气氛，提高学生眼疾脚快的应变能力，发挥体育骨干的作用，培养学生的组织能力和团队合作精神。

（三）、游戏部分：

接力游戏：“保卫钓鱼岛”

要求：学生积极参与，团结合作，相互鼓励，安全第一。游戏规则：

1、将男生分成两组用跳绳制作障碍，女生分组进行往返接力游戏。

2、提高难度，分组讨论变换障碍，再次进行。

教法：

- 1、讲清游戏的方法和规则
- 2、教师进行分组
- 3、开始第一次练习
- 4、教师小结
- 5、分组制作第二次障碍
- 6、开始练习-----“保卫钓鱼岛”
- 7、教师总结

设计意图：

- 1、让学生自己动手选择不同的方法制作障碍，发挥学生的自主创造能力，培养学生的坚忍不拔，顽强拼搏和保家为国的爱国主义精神。
- 2、学生之间的配合可以增进学生团队合作意识和竞争意识。

（四）、放松阶段（时间5分钟）

- 1、放松活动：（集体做绳操一节）

授课教师：阳浩

班级：二年级

时间：2014.10.24第四节

要求：动作到位，积极参与，认真模仿。

2、本课小结

3、师生再见

4、收放器材

组织：四列横队

教法：教师口令、示范并领做

要求：全身放松，身心愉快