

跳绳校本课学科体会 花样跳绳校本课程 实施方案(通用7篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

跳绳校本课学科体会 花样跳绳校本课程实施方案篇 一

“合唱”作为学校音乐活动的重要组成部份，有着深远的现实意义。是学校音乐教育是实施美育的重要途径。合唱艺术能够启迪心智。对于孩子来说，尤其能培养其集体主义观念，提升其合作意识。通过长期训练和活动，可以净化学生的心灵，让学生能通过歌唱去体验真、善、美。

课程目标

- 1、根据学校学生的实际情况，实施校本课程。从合唱入手，通过训练使学生了解合唱的相关知识，建立对合唱的浓厚兴趣。
- 2、掌握一些发声方法、发声技巧和基本的音乐常识、乐理知识。
- 3、通过演唱一些内容积极向上的合唱曲目，净化学生的心灵，增长技能。

课程内容

了解合唱的相关知识，掌握一些发声方法、发声技巧和基本的音乐常识、乐理知识。在一学期内能演唱《小黄鹂鸟》

《大中国》等合唱曲。

适应对象

六年级

总课时：5课时

注意事项

合唱不能急于求成，首先要加强单旋律的音准训练和节奏训练，为合唱教学打下扎实的基础。

预期效果

通过合唱教学，培养学生建立对合唱的浓厚兴趣，将教学与视谱、唱歌、欣赏、创作结合起来，掌握一些发声方法、发声技巧和基本的音乐常识、乐理知识。在一学期内能演唱一些内容积极向上的合唱曲目，并在学期结束时顺利展示。

具体措施

- 1、 保证校本课程实施的时间，合理有序地安排教学内容。
- 2、 认真备好合唱校本课程的教案。
- 3、 采用集体教学和实践教学活动教学的方式。
- 4、 唱与趣相结合，真正把校本课程的研究与开发落到实处。

跳绳校本课学科体会 花样跳绳校本课程实施方案篇二

首先，英语作为一种语言，说到底是用来交际的。我们不仅

要教给学生语法知识，更要教会学生如何使用语言。口语是第一位的，让每一个学生开口说英语是英语教学的重要任务。在教学目标的制订上我立足儿童的特点，注重口语培养，以听说为主，坚持听说整合，先听后说，以听促说，自然习得的原则，培养学生学习的兴趣和对语言的敏感性，培养学生进行交际的能力和好的学习习惯等。

其次，在教学内容的选择上，我力求符合学生的身心特点，注重选择学生亲身经历和日常生活中感兴趣、能理解、易吸收的内容，且生动有趣，富有童趣，又感到有一定的挑战性。

第三，在教学方法上，我以游戏为主，各种教学方法灵活交替使用，以此吸引学生，抓住学生，从而有效的调动学生学习的积极性，激发学生的学习兴趣。我经常借助实物、直观教具等学生喜爱的事物，让学生在玩中学，在学中玩，从而激发学生英语兴趣。

第四，在教学手段上，我充分利用图片、多媒体等直观的现代化教育手段来激发和帮助学生学习英语。如：在介绍自己喜欢的动物及家庭时，我通过展示各种图片或动作来激发学生的学习兴趣，让学生觉得学习英语非常有趣。

通过本学期的教学，学生对英语活动的兴趣更加浓厚了，能主动探求新知，思维更活跃了，知识面更丰富了，掌握了很多与生活息息相关的社会文化方面的英语单词及短句，学唱并能够表演像ten little candles这样简单易学的英文歌曲，学生学会了自制英语手抄报，并初步学会了表演英文话剧，学生的交际能力增强，能主动与他人交际，在游戏情境中能运用简单的日常英语口语进行活动。

在以后的教学过程中，我觉得还应采取多种形式，运用不同的教学方法，调动学生的学习积极性，激发学生的学习兴趣，提高他们的能力。“冰冻三尺非一日之寒”，培养学生的听说能力亦非一日之功。培养学生的听说能力仅仅依靠课堂教

学远远不够的，还需要我们教师认真指导好学生的课外活动，这些都是以后教学工作应该注意的问题。

跳绳校本课学科体会 花样跳绳校本课程实施方案篇三

卢龙县蛤泊乡中坨小学

2014年3月起，为了有效利用阳光体育大课间30分钟宝贵的时间，我校领导班子认真学习、研究有关阳光体育大课间的文件，集思广益，经班子研究活动项目，体育教师的刻苦努力，全体教师的密切配合下，经过师生一年半的努力，特色课间活动项目——花样跳绳在我校有条不紊，扎实有效地开展。

一、领导重视

校领导班子对特色项目创建工作高度重视，迅速成立了领导小组，确定特色项目、制定方案、计划、实施步骤等。领导小组有校长、分管领导及体育教师组成，同时加大人力、财力、物力上的投入，保证创建工作落到实处。

二、项目的确定

首先，作为花样跳绳定为学校特色项目针对我校的实际情况是完全可行的，也是完全可以推广的，特别是像我校处于体育设施和器材较薄弱，学生源于农村等前提条件下，推广花样跳绳是非常具有可操作性、实用性、推广性、有价值性的。为此，结合特色项目创建，我校开发了《花样跳绳》这一校本课程，配合花样跳绳项目的开展。

3、练习动作易学，花样多，不受气候变化影响，四季皆练；

4、对教学师资要求不很高，学生能自我创新练习；

- 5、练习运动量大小因人而异，都能自我调节；
- 6、易开展表演和比赛，观赏力强，具备艺术品位；
- 8、有很强的推广性，覆盖面很大，学生通过练习就能掌握，动作内容在家可以涉及到家庭的活动，走出家庭能推广到社会的群体活动等等的全民健身活动中去。

因此，学校将花样跳绳定为学校特色项目一定可行、有效、会深受广大师生的喜爱。其次，花样跳绳活动能强身健体，愉悦身心，改善情绪，增进人际关系和智力。通过两年的花样跳绳的活动，学生体质明显增强，学生成绩进步较快；并且花样跳绳是一项既有体育性，又兼备娱乐性和表演性的运动，参加花样跳绳运动能调整心态，减轻学习工作压力，改善情绪，愉悦身心，有助于培养运动者良好的心理素质，消除疲惫，增进人际交往，增强自信。在集体跳绳运动中还能培养运动者团队协作精神，勇敢和坚韧不拔的心理素质。

三、工作与成绩

- 1、形成了课程的整合，融体育课、大课间、课下活动等多元学教学、学习。以单跳、集体跳、花式跳基本动作三个基本项目为主要学习、考查内容，并要进行花样跳绳的学习。
- 2、以人为本，培训学生创新、团结协作能力，使学生乐于加入到活动中来。学校鼓励学生自学、创编花样跳绳动作，要求在班内和学校的跳绳比赛中都必须安排个人和小组自编花样跳绳动作的展示时间，并把好的动作加以推广。这样通过学生丰富的想象力使花样跳绳有了新的、富有自己特色的内容，学生对花样跳绳产生浓厚的兴趣，增强了学生科学锻炼身体意识，为终身发展奠定了良好基础。
- 3、学校每学年上、下学期都开展一次全校性的跳绳运动会，包括定时（一分钟次数）、不定时不定量（一次跳绳时间长

短)、花样跳绳比赛,来检验学习和训练的效果。师生人人参与,共同提高。

4、学生自行在班级内、年级之间分成小组,安排小组长,课余时间小组自行编排花式跳绳动作,在大课间活动中分年级分小组进行轮流展示。展示过程中学生的表现欲望强烈,学习兴趣浓厚。培养了学生的创造力,想象力,合作能力。

5、学校每周在体育课中会根据学生掌握情况教授新的花式动作,现今学生已经基本掌握单人动作中的:开合跳、勾脚点地跳、并脚左右跳、弓步跳、勾脚侧点地、提膝跳、提膝侧点地、双脚交换跳、左右甩绳接直摇跳、基本编花跳、左右甩绳接编花跳等动作。

6、由于我校地处村中,在大课间表演时,时常有村民观看,得到了群众的极大认可。为此,学校也通过学生带动家长加入到这项以其器械简单、锻炼便捷、健身益智、效果良好而广受喜爱的运动中来。做到全民健身、人人参与。

7、培养了兴趣,收获了成果。在2015年春季我校获得了阳光体育大课间县级示范校荣誉称号,李国富、武晓光、黄松涛被评为县级优秀教师。

四、问题与不足

我们的特色跳绳活动虽然取得了一些成绩,但是还存在一些不足:

1、普及与推广面目前局限在学校里,没有很好的充分的利用学生的双重身份带动家庭,更进一步的推动全民健身活动。

2、我们的特色项目建设工作只是在初期、才刚刚起步,有很多工作要做:每位学生会的花样,班集体的花样组合,精品花样多不多,跳绳与美体,跳绳与安全、跳绳与健康兼顾到

了没有等等，有待在今后的花样跳绳活动中不断完善、发展。

五、总结

我校的跳绳特色项目不但丰富了校园文化生活，锻炼了师生的身体，还促进了学生个性特长的发展。由上级领导的正确领导，我们只要与时俱进，精心培植，一定会打造出别具一格的大课间活动。

跳绳校本课学科体会 花样跳绳校本课程实施方案篇四

以科学发展观为指导，以关注学生全面发展为目的，全面落实新课程理念，大力推进素质教育，丰富学校的课外活动，全面提高学生综合素质，培养学生的兴趣和特长，使他们掌握基本的绘画技能，增强审美意识，为向往艺术的学生提供广阔的发展空间，实现“全面发展，张扬个性”的目标。

二、课程开发的目的

校本课程是基础教育课程改革的重要组成部分。绘画是中华民族的一种优良传统艺术。把绘画作为我校校本课程，有利于继承和发扬中华民族的优秀传统文化，增进学生对传统文化艺术的理解和热爱，培养学生特长爱好，提高学生艺术修养，促进学生德、智、体、美全面发展。开展绘画教学与研究，我校具备一定的基础条件。我校拥有高素质的美术教师和优美如画的校园环境；全校学生对学绘画兴趣极大，参与积极性很高，家长也很支持；“办特色学校，育合格人才”“全面发展，追求卓越”是我校办学的宗旨和目标，培养学生特长爱好、提高学生综合素质是我们一贯的追求。实施绘画教学，有利于整合我校的资源优势，体现我校的办学特色，促进我校的发展。经广泛征求意见和认真考虑，决定将国画作为我校的一门校本课程，并积极组织实施。

三、课程组织机构

成立课程开发领导小组

组 长：苗龙

副组长：孙利军

成 员：刘艳会 张凤勤 张晓燕 高明利

四、课程实施目标

1、让学生认识中国绘画这门民族的传统艺术，认识中华文化的博大精深，继承传统文化的精髓，吸收民族文化的智慧，使我们的优秀传统文化艺术得以继承和发扬。

2、培养学生对绘画的兴趣和爱好，进而增强对祖国传统文化艺术的情感和热爱。

3、让学生了解和掌握绘画的基本技法和特点，初步掌握以线造型和追求意象的特征及绘画技法，使他们的造型能力、色彩能力、创造能力和文学素养得到提高。

4、培养学生具有绘画的欣赏能力，陶冶他们的情操，提高他们的审美情趣和艺术修养。

5、培养学生的绘画创作能力，为学生走进绘画艺术殿堂奠定基础。

五、课程内容与要求

(一)、低年级

1、了解点、线、面的关系。了解不同的线的变化会带来不

同的画面效果。

2、描画临摹

(1) 收集素材。通过与学生的交流，寻找收集儿童眼中的素材。

(2) 接触现成的线描画。

(3) 分析线描画。

(4) 临摹。

3、写生

(1) 选取生活中学生熟悉的生活用品进行写生。

(2) 师生共赏，共评。

(3) 针对在写生过程中出现的问题与学生进行分析。

4、课外活动。

(1) 每学期组织学生进行画展。

(2) 条件允许的话，带学生室外写生、

(二)、中年级

1、工具材料介绍。笔、墨、纸、砚以及颜料的性质特点。

2、教育学生养成正确的握笔姿势和良好的坐姿。

3、掌握正确的执笔、用笔和用纸方法。

4、利用色彩调配产生的变化特性，让学生在绘画过程中体验

的乐趣。

5、让学生初步了解构图的方法及策略，培养学生的绘画表现能力，会画简单的瓜果、昆虫画。

(三)、高年级

1、继续教育学生养成正确的握笔姿势和良好的坐姿。

2、认识笔、墨、色彩。

墨：焦、浓、重、淡、清。

笔：用笔的中锋、侧锋、顺锋、逆锋、提按顿挫等方法及以之造型的特点。

色彩：了解颜色名称，掌握简单的间色调配。

3、继续培养学生的绘画兴趣，较熟练地运用笔及色彩变化。

4、让学生体验绘画的笔墨情趣，临摹绘画。

5、欣赏绘画作品。

6、学会表现花卉、昆虫画的一些基本方法。

7、结合以前学过的内容，自由组合配画。

8、学会收拾整理画面，并能落款命题等。

9、学习树木、山水的绘画技法，创作体现秦巴山水和地方风土人情的作品。

10、鼓励学生联系生活实际进行大胆创作。

六、课程实施安排

- 1、时间安排：每天学生和教师在学校统一安排下，进行集体活动。
- 2、活动形式：全体教师和学生共同参加共同学习绘画。
- 3、课外活动：挑选绘画较好的学生参加课外活动小组，定时组织活动。

六、课程评价

1、学生评价

- (1)校本课程不采用书面的考试或考查方式，但要作考勤评价记录。
- (2)教师根据每个学生参加学习的态度进行评价。可分为：“优秀”、“良好”、“一般”、“较差”等级，并作为“优秀学生”评比条件。
- (3)学生成果可通过作业、参赛、评比等形式得以展示，还可以让学生将最满意的作品装入学生成长记录册中。

2、教师评价

- (1)教师每周上交绘画作品(根据所学内容上交)。
- (2)教师要按学校整体教学计划的要求，完成规定的课时任务。
- (3)教师要注意做好学生作品以及在各级各类参赛活动中取得成绩资料的收集和整理。

七、总结与反思

校本课程的开发是一个连续的、动态的、循环反复的、不断完善的过程。在开发实施过程中，每一个环节都至关重要。我们一定要认真做好评价工作，每一个环节都要通过评价来不断完善和修订，并把前一轮评价结论作为下一轮校本课程实施的依据，使校本课程质量不断得到提高。要不断总结经验，及时发现问题，切实加以改进。要积极吸纳新理念，创新教学模式，丰富教学内容，使校本课程体系更加系统和完善。

八、保障措施

- 1、学校成立评价小组进行检查评价，计入教师量化考核。
- 2、对于组织较好的教师在教师绩效工资方面给予考虑。
- 3、对于此项工作突出的教师在评优评模方面给予加分。
- 4、学校在经费投入上给予一定的支持。

跳绳校本课学科体会 花样跳绳校本课程实施方案篇五

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效率，让我们一起来学习写总结吧。那么你知道总结如何写吗？下面是小编整理的校本培训工作总结，仅供参考，大家一起来看看吧。

1、严格要求，认真组织

学期初，我们召开了全体教师会议，按照校本培训的要求，认真布置了校本培训的自修内容，并提出了严格的要求，使全体教师充分认识进行校本培训的重要性，不把培训当成一

种负担，应付了事，真正从中学到教学理论和技能。

2、培训方式及主要内容

除教师自修之外，学校认真组织教师进行集中培训和教研培训。集中培训，我们主要进行专题讲座，在《教育科研能力的培养与提高》、《心理健康教育与心理素质》、《教育案例写作论》几本书中，挑选具有代表性和针对的专题进行讲授，切中教师在教学中存在的问题。另外，我们还请骨干教师就某一专题进行讲座，切磋教师之间的教学技艺，沟通在课堂教学中的某种共识。教研培训，我校教师积极参加了区教育局组织的集中培训活动，并在校内组织骨干教师献课，进行了听评课研讨活动。再次，我们努力进行网络培训，本学期我们通过网络下载了教师继续教育相关内容，特别是下载了有关课堂教学改革的材料，建立了《课堂教学改革共享文件夹》，供老师们进行学习，全体教师受益匪浅。

3、课题培训一：临淄区“十一五”立项课题《学生良好行为习惯养成教育研究》，课题主持人罗光明校长。主要思路：对中学生在做人、做事和学习三大方面良好习惯养成的研究。课题将如何做人、做事和学习具体化为一系列习惯，并通过他们日常的学习和生活实践来进行培养。在做人方面，课题强调的核心理念是“培养爱心”，体现为“有真爱，负责任，明礼诚信和乐观豁达”。在做事方面，课题强调的核心理念是“规则意识”，体现为“遵守规则，做事有计划，善于合作，毅力顽强，求新求异，追求效益”。在学习方面，课题强调的核心理念是“培养创新精神和创新能力”，体现为“基础扎实，掌握信息，学用结合，善于思考，科学用脑”。这些良好习惯都需要在中学生日常行为中培养。

4、课题培训二：临淄区“十一五”立项课题《“营造书香校园师生共写随笔”的实践与研究》，课题总负责人罗光明校长，项目负责人孙吉俊。

为什么要师生共写随笔？有一位名人说：我写了一辈子的日记，感觉活了两辈子。确实，写日记是提升人的生命质量的最好方式。正是在生活行进中融入了对生命的自觉的关注，才能使生命提炼得举重若轻，流光溢彩。如果在学生时代就培养他们的这种生活方式，将成为他们一辈子的财富。学生也需要记录成长的履痕，反思自己的行为，倾诉心中的秘密。这是一个心灵的窗口、灵魂的寓所、青春的阳台。

那么教师呢？套用一句要求学生的话“学而不思则惘，思而不学则怠。”我们也可以说“教而不思则惘，思而不教则怠”。反思与实践的交替进行，才是一个教师不断成长的足迹，才可以从迷惘走向清晰，从稚嫩走向老练，从失败走向成功。

无论是教师还是学生，为了写得精彩，就必须做得精彩、活得精彩，慢慢地养成习惯，阅读、思考、写作便成为教师和学生的日常生活方式，终身受益。“师生共写随笔”就是倡导师生立足于每一天的教学、学生生活，在写随笔的过程中，体验生活、反思自己，促进超越自我，在行动中慢慢地改变着自己的生存状态。

5、课改培训：认真解读和探讨《边河中学学习杜朗口教学改革实施***》，全力推进课堂教学改革进程。

我们就是要通过改变思想观念，改革教学模式，学习和借鉴杜朗口教学改革的经验，改变现行课堂上“一言堂”现象，重讲不重学的现象，彻底改变教师厌教、学生厌学的现象，千方百计地激发学生自主学习的热情，强化其自觉学习的内驱力，促成学生在课堂上的三动：动脑、动口、动手，激发学生的潜能，张扬学生的优良品质和种种本领。让那些有浓重厌学情绪的学生们能主动地自觉地投入到紧张的学习中去，并且感受到成长的快乐和幸福，为他们一生的成功奠基。

6、学科集体备课培训。通研教材，研究学生，研究教法，尤

其是研究学法，研究过程中，全面渗透了课堂教学改革，以充分调动学生主动学习、探究学习、合作学习的积极性为现实目标，以体现学生为主体，提高课堂教学效率，进而提高教学质量为终极目标。

7、说课和评课培训：及时开展听评课研讨活动，各教研组及时认真组织教师进行了说课和评课活动，加强了教师之间的教学合作，互相学习，取长补短，提高了执教水平。

8、教学理论培训：对《山东教育》、《现代教育导报》、“临淄教育信息网”等教育报刊杂志和教育信息网络，加强集体学习，教师都写了数量不等的读书笔记。由此开拓了教育视野，不同程度的提高了教育教学理论水平。

9、积极参加各级教育部门组织的培训：学校千方百计组织教师积极参加各级教育部门组织的教研活动，并把教研活动内容确定为各教研组的重要教研活动内容，做好研究记录，同时积极组织参加了各级各科公开课、优质课评选等活动，取得了一定成绩。

10、培训与竞赛。学校把教师的校本培训活动与课堂教学和撰写教学随笔、课改周记、教育教学论文紧密结合起来，举行了“课堂教学大赛”和“教学随笔大赛”活动，有力的推进了学校的教学工作。

11、培训专题，比如，学法研究专题培训，教法研究专题培训，作文指导研究专题培训，复习课研究专题培训，等等，各教研组都依据学科特点确立并进行，效果不错。

12、学校严把培训质量关，认真做好培训工作的自查验收工作，逐一检查，认真核对，对不合要求的令其限期整改。

总之，通过开展校本培训活动，我校教师的教学素质都有不同程度的提高，相应的课堂教学质量也有所进步。但在培训

过程中也存在着不足，在今后的培训中我们将改正缺点，使培训作为我校的教学质量的提高奠定坚实的基础。

跳绳校本课学科体会 花样跳绳校本课程实施方案篇六

1、通过学生丰富的想象力使花样跳绳在课堂教学上得以提高，使学生对花样跳两次绳，交叉跳，前进跳，前进交叉跳，跳长绳。分别以两样一周一周安排练习。

1、通过学生丰富的想象力使花样跳绳在课堂教学上得以提高，使学生对花样跳绳产生浓厚的兴趣，同时培养了学生科学锻炼身体的好习惯，为终身体育奠定良好基础。

2、学生对花样跳绳教学兴趣普遍高涨，通过调查得知，学生学生在利用课外时间进行练习，在家也按时练习跳绳。在学校举行的体育节中，二年级的学员表现十分好，都能为班级争光。3、1分钟跳为基础练习，每周必须练习并测试，一学期下来效果十分显著：25名学员中，24人达到目标。

4、交叉跳大部分学员都学会，前进跳全部通过，长绳人人参与。

整体来说，本学期的花样跳绳教学活动让所有的学员都得到了锻炼，对一分钟跳绳等跳绳有了很好的了解。经过这一学期的努力，本兴趣课达到了培养学生的性情，让学生感受到活动带来的快乐这些目的。

跳绳校本课学科体会 花样跳绳校本课程实施方案篇七

跳绳项目所需器材简单、活动所需场地小，活动时间地点都

可因人而异，适宜于所有的孩子参与；因此“跳绳”校本课程的开发和实践的课题势在必行。下面是本站小编带来关于20xx年小学跳绳校本课程实施方案的内容，希望能让大家有所收获！

一、指导思想：

跳绳课从健身体育出发，全面提高学生的身体素质及自我锻炼的意识。根据小学生生理和心理特点，为学生提供自主学习活动的空间，改变原有的教学模式，以教师为主导，学生为主体，充分发挥学生主观能动性，挖掘学生内在潜力，尊重每个学生的个体差异，满足学生的不同需求，培养学生创新意识。通过多种教学方式，培养学生自学、自练、互评能力，在愉悦的气氛中完成教学任务。

二、活动目标：

- 1、掌握双脚跳绳的方法，发展弹跳、协调能力。
- 2、通过跳绳活动培养勇于创新，团结协作的意识。
- 3、学习各种跳绳的动作方法，使学生掌握各种跳绳的要领。
- 4、利用多种跳绳练习发展学生的弹跳能力，协调、灵敏、耐力等身体素质。
- 5、培养学生时间与空间的感觉，激发学生主动参与体育的兴趣，增强群体意识，竞争意识，创新意识，发挥潜能，养成终身体育的习惯。

三、措施与方法：

- 1、校内：各班可利用周三的第七节课组织学生进行跳绳活动，将跳绳达标活动与体育课和课外体育活动有机结合；以班级

为单位组织学生进行跳绳训练，充分发挥体育教师、班主任老师、学生家长以及任课教师的作用，组织、指导并带动广大学生积极参加跳绳达标活动，掀起我校学生体育锻炼的热潮。

2、校外：班主任老师动员学生回家与家庭任何成员自由组合进行训练，形式不限，通过“小手拉大手”，让学生家长(或亲人)亲身参与和了解学校活动，共享一份欢乐，达到共同健身、携手育人的目的。

四、活动安排：

五、周工作安排：

第1周：阅读性内容----体育常识：课堂常规

第2周：体验性内容----跳跃：双脚连续跳上跳下

第3周：延伸性内容----双脚交换跳单绳

第4周：体验性内容----双脚交换跳单绳看谁跳得多

第5周：体验性内容----并脚跳单绳

第6周：体验性内容----并脚跳单绳看谁跳的多

第7周：运动参与----行进间跳绳

第8周：运动参与----跳绳游戏

第9周：体验性内容----绳操

第10周：体验性内容----绳操和跳绳游戏

第11周：体验性内容----跳绳

第12周：体验性内容——行进间跳绳比赛

第13周：运动参与——跳绳

第14周：延伸性内容——体验双飞

第15周：体验性内容——跳绳，游戏

第16周：运动参与——自己创新跳绳

第17周：体验性内容——考核跳绳

一、课程指导思想

以教书育人为宗旨，认真贯彻“健康第一”思想，全面推进素质教育，培养学生“终身体育”的意识和科学健身的能力，增强学生身心健康，提高学生体育文化素养，为实现学校教育的整体目标，培养全面发展的创新人才而发挥体育教学的特殊功能。

随着新课的不断推进，为了能够适应学生个性发展的需要，也为了学生终身体育能力的培养，我校在体育课中进行了跳绳校本课程的开发和尝试，以体现新课程主动、创新、实践、合作的教学特点，培养学生参与体育锻炼的兴趣，掌握跳绳运动的技能技巧，养成团结合作，敢于拼搏，不畏困难的品质，并形成终身体育锻炼的思想。

跳绳校本课程开发的目的是为了充分尊重和满足学生的差异性特点和多样化需求，为学生提供更多的课程选择权利，使学生的个性得到更充分和全面的发展。同时体现健身性特点和终身体育理念，在体育课中实施“快乐跳绳”，让学生在课堂中更快乐地参与体育锻炼，激发学生参与跳绳学习的热情，启发学生掌握跳绳锻炼的方法，提高学生自主锻炼的能力，培养学生经常锻炼的习惯，使体育锻炼成为他们的自

觉行为和生活方式，使体育锻炼伴随他们的一生。

跳绳校本课程让学生掌握跳绳运动的基本知识、基本技能和方法，并能在日常锻炼中加以运用；提高学生的体能与环境的适应能力，促进其身心全面发展；培养学生良好的思想作风、顽强的意志品质、强烈的竞争意识、高尚的团队精神。

三、跳绳校本课程原则：

学校在确定跳绳校本课程内容及进行实践时，坚持了以下基本原则：一是全面性原则。学校体育课程包含多方面的内容，进行课程内容调适时，充分考虑各个领域所占的比重，以达到促进学生身心全面发展的目的。另外，开发跳绳课程内容面向全体学生，使所有的学生都能够掌握。二是迁移性原则。学生在参与跳绳运动的学习中所掌握的体育常识，获得的基本运动技能，身体和心理发生的变化等都有助于其更好地掌握体育学科其他相关技能，灵活迁移到其他体育教学内容及活动内容中。三是实用性原则。跳绳运动既符合学生的经济条件也适合我校的场地环境和时间空间的限制等，内容简单易学，适合于全体学生学习与掌握。

1、课堂上面向全体学生

水平一学段以“情境激趣式”为主。重点是激发兴趣、指导学法、培养习惯。《课程标准》的一个基本理念是激发学生运动兴趣，因而趣味性是选择教学内容时应首先予以考虑的因素。用绳子玩各种新颖有趣的游戏，提高学生的学习兴趣。例如把短绳放在地上当作小河，让学生双脚向前跳过去，也可以把短绳当作小陷阱，让学生绕过陷阱的游戏等。

水平二学段以“竞争合作式”为主。重点是分层次教学与分类指导，培养学生主体参与竞争合作的能力。跳绳教学内容以双人前后跳绳、双人并排跳绳等双人合作练习内容使学生通过合作锻炼，掌握各种跳绳动作，达到锻炼身体，愉悦身

心的作用。并通过游戏、竞赛等各种教学手段，既有竞争又有合作，使学生主动参与竞争，激励了学生的进取心，营造合作氛围，增强集体的凝聚力。

水平三学段以“自主合作探究式”为主。重点是进一步的分层教学、分类指导保证学生主体参与的学习效果。跳绳运动不但可以个跳，还可以多人跳、集体跳，而多人跳绳就必须让学生在合作中学习，体会在练习各种花样跳绳中只有运用合作学习，才能够获得成功与快乐。

2、特色课间操及课间活动。课间操是增强学生体质、完成学生每天锻炼一小时目标的主要途径。由于学校学生人数较多、操场面积有限，所以我校用学生平时上课用的短绳编排了一套“静力绳操”，把平时的广播体操换成“静力绳操”。这种形式的课间操活动充分激发了学生参加体育锻炼的兴趣，最大限度地调动了学生运动的积极性，促进了学生的身心健康发展，也形成了具有学校特色的课间操模式。

体育精神，对传统的体育竞技项目及运动会形式进行了全面改造，每年都在学校体育节中举行各种形式的跳绳比赛。同时，增加了“花样跳绳”和“集体跳长绳”的表演赛等形式新颖的游戏项目极大地激发了学生的参与积极性，真正实现了“快乐跳绳”的体育运动精神。

4、体育兴趣活动小组。学校根据学生的兴趣需要，成立了跳绳兴趣活动小组。兴趣小组的活动既满足了学生特长发展的需要，又能为各级体育竞赛做好准备。跳绳兴趣小组，已成为学校的特色体育活动小组。

通过跳绳课堂教学、“静力绳操”、跳绳兴趣活动小组、体育节跳绳比赛等系列活动课程，营造良好的跳绳运动氛围，使我校跳绳校本课程更好地开发和利用。跳绳运动对锻炼学生的平衡协调能力、发展下肢力量、磨炼意志品质具有不可估量的作用。

1、评价的原则

在实施校本课程自我评价时，一定要注重教学过程评价，使之成为学生一种愉悦的情绪生活和积极的情感体验，我们在传授知识的同时，关注每一位学生在课堂上是兴高采烈还是冷漠呆滞？是其乐融融还是愁眉苦脸？伴随着学科知识的获得，学生对学科知识学习态度是越来越积极还是越来越消极？这些能充分了解学生对学科学习的兴趣和学习能力，使学生在关怀中学到知识，受到教育，使学生在愉快中得到成长。

2、评价的策略

(1)适时的教师评价。基本教学的开始阶段，教师应让学生有更多的时间去体验跳绳练习的兴趣。教师从学生的学习中，观察、分析掌握存在的问题，在教学的后半段进行适当评价，过早的评价会使学生的学习兴趣受到压抑。

(2)学习评价方式的程序操作。根据先学后教的理念，单元初期的评价主要是由老师承担，而教师的评价更大程度上是正确引导学习，此时教师评价相对多一些，而学生的学习评价相对少些，单元学习后期，逐渐让学生进行一定的自我评价和同学间的相互评价，教师还放手让学生们进行“自我评价、生生评价、组内评价、组间评价等等”。

(3)评价方式和发展性内容。评价的方式包括教师自己口头评价、学生的口头相互评价、学习小组和相互评价、教师教学后记的评价、学生的学习成长记录评价等方面。评价的发展性内容还根据教材发展有所变化。单元学习的开始，学生的知识技能还未成熟，是从学习到熟练的定型时期，教师多指导，不要让学生在泛化期中过多接受评价，评价的重点应侧重在学习的态度、行为上，应以激励和表扬语言来肯定学生学习的优点，从而更好地提高学生学习的兴趣与情趣。