

最新大班健康活动教案快乐的我 快乐双脚跳大班健康教案(模板8篇)

教案内容要清晰明确，步骤要合理安排，以便教师能够有条不紊地进行教学。请大家浏览下面这些中班教案的范文，希望能够给教师们提供一些指导。

大班健康活动教案快乐的我篇一

活动设计背景

1、对于幼儿园的孩子来说，在活动中体验参与的乐趣，增进健康，并掌握一定的技能是主要任务。所以在活动时要充分考虑到幼儿的身体现状和心理需要，让幼儿在富有情景的环境中参加锻炼。

2、健康活动应关注如何满足幼儿发展的需求和情感的体验，所以我在设计时，以幼儿为主体，让幼儿在练习中有自我设计、自我展示、自我体验的机会，以完成动作参与、身体健康、社会适应等各领域的教学目标。

3、突出“以人为本”的教学理念，为幼儿创设相对开放的环境。适当渗透自我保护的常识，有利于幼儿在日常生活中安全地参加活动，提高自我保护能力。

活动目标

1、认知目标：让幼儿初步感受到屈膝下蹲，双脚同时用力能跳得远的道理。

2、技能目标：学会双脚跳的动作，能在生活和游戏中跳跃各种障碍，发展幼儿腿部协调性，促进幼儿身体机能的发展。

3、情感目标：激发幼儿积极参与活动的兴趣，提高幼儿学习的积极性。

4、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

教学重点、难点

1、教学重点：掌握双脚跳动作要领。

2、教学难点：能准确、协调、有节奏双脚跳的动作。

活动准备

皮筋、报纸团等。

活动过程

一、开始环节：

1、整队。

2、师生问好。

3、宣布本节课内容。

二、基本环节：

（一）《看谁最合拍》

方法：按着老师的手势，幼儿跟着做相应的动作。当手往上时双脚用力起跳。往下时下蹲屈膝，同时两手臂放松甩动，并发出“哈”声。

规则：手上时起立，下时蹲下；下蹲时发出“哈”的声音。

教师活动：

- 1、听老师提示方法。
- 2、老师带领幼儿一起练习，并评价。
- 3、评价幼儿的游戏情况，做得好的表扬，差的鼓励。

幼儿活动：

- 1、听老师讲解方法。
- 2、在老师的带领下一起练习；
- 3、听老师对同伴或自己表现情况的评价。

要求：

- 1、起蹲有节奏。
- 2、下蹲动作协调。

（二）双脚跳练习

方法：自由散点练习。能用多种方式来练习双脚跳。

教师活动：

- 1、老师示范讲解双脚跳的正确方法。
- 2、幼儿进行练习。
- 3、教师巡视幼儿练习情况，并及时给予评价。

幼儿活动：

- 1、仔细看老师的示范；
- 2、在老师的组织下开始练习；
- 3、听老师对自己练习情况的评价；

要求：双脚同时起跳，落地轻巧缓冲。

（三）双脚跳障碍物

方法：六路纵队，每组的第一个幼儿把自己的球（即报纸团）放在自己能触到的最远处后，双脚跳过该球，从旁边跑回自己的队伍，（。来源老师教案网）第二个幼儿先双脚跳过第一个球，后在按第一个幼儿的方法把球放好，跳过自己的球，回到队伍中，依次类推。

教师活动：

- 1、讲解示范。
- 2、组织幼儿练习。
- 3、提出要求，组织幼儿比赛，并请每组里的一个幼儿出来展示正确动作。
- 4、对每组的练习情况进行评价。

幼儿活动：

- 1、认真听、仔细看教师的讲解示范动作。
- 2、对于不明白的举手发言。

3、积极投入练习中，并力求动作的正确性。

4、勇于展示，幼儿间互相帮助。

三、结束环节：

1、放松活动。

2、闭眼猜线。

闭上眼睛，退五步，进五步，看是否还在原处。

四、拓展环节：

游戏“调皮筋”。

规则：幼儿分成若干组，在同一时间内看谁跳的个数多，要求双脚跳。

教学反思

在《快乐双脚跳》教学活动中，我采用了情景教学，引导幼儿玩“双脚跳障碍物”游戏，让幼儿在游戏中获得知识，感觉效果好不错，幼儿也很有兴趣。让孩子们先是自己练，然后是小组互助合作学习，让学得快的幼儿帮助学得慢的幼儿。孩子们在学习中不但自身的优势进一步得到了展示，而且树立了坚韧的意志品质和良好的合作学习的态度。为了更好的发展幼儿跑、跳的灵活性和合作意识。我又设计了“调皮筋”游戏。让幼儿在游戏中充分体验到了集体活动快乐。

在这节课中还注意了教法的运用，注意了以幼儿学习为主体，注意了在学习中自己找寻方法与教师提示相结合。幼儿的意志品质、合作意识、自信心、身体的灵活性等方面都得到了锻炼。这节课孩子们的收获很大。

不过也存在不足，如：教学方法、游戏方法、训练形式等都有一定的欠缺。

如果再让我上这节课，我会在教学方法、游戏方法、训练形式等方面加以改进，注意对孩子们做有针对性的指导，还要注意指导方法的多样性。

大班健康活动教案快乐的我篇二

时间

5月

授课人

教材

单、双脚跳游戏：身体碰碰乐牵手接力跑

目的

- 1、能说出单、双脚跳的方法
- 2、能愉快的认真学习
- 3、能说出哪些身体可以运用于游戏活动中
- 4、能和同学共同合作学习和游戏
- 5、能遵守游戏规则，并与同学讨论正确的动作方法

顺序

教学内容

场地

教师活动

学生活动

数

时

强

情景

导入

1、课堂常规

2、宣布本课内容

3、身体碰碰乐

四路横队

1、教师提出问题

2、了解人体各部位

师生同乐

音乐伴奏

1、说出身体各总体名称

2、注意听教师讲解的'方法

二人一组，同教师一起听音乐做

8

小

情景

展开

1、单、双脚跳

2、身体碰碰乐

分成六大组

要求：

1、动作要规范

2、注意安全

3、各组要有创意

自由散开

音乐伴奏

4、讲解示范单、双脚跳的动作

5、讲解分组要求

6、巡视指导学生练习

3、组织学生集中表演

1教师讲解方法

2、听到信号停止不动

1、学生认真听、看

2、学生示范

3、在组长带领下分组自练（自创练习方法）

4、分组评价

5、各组选出最好的进行表演

1、学生自由在操场采用单、双脚跳的

10

10

中

中

大班健康活动教案快乐的我篇三

活动设计背景

1、对于幼儿园的孩子来说，在活动中体验参与的乐趣，增进健康，并掌握一定的技能是主要任务。所以在活动时要充分考虑到幼儿的身体现状和心理需要，让幼儿在富有情景的环境中参加锻炼。

2、健康活动应关注如何满足幼儿发展的需求和情感的体验，所以我在设计时，以幼儿为主体，让幼儿在练习中有自我设计、自我展示、自我体验的机会，以完成动作参与、身体健康、社会适应等各领域的教学目标。

3、突出“以人为本”的教学理念，为幼儿创设相对开放的环境。适当渗透自我保护的常识，有利于幼儿在日常生活中安全地参加活动，提高自我保护能力。

活动目标

1、认知目标：让幼儿初步感受到屈膝下蹲，双脚同时用力能跳得远的道理。

2、技能目标：学会双脚跳的动作，能在生活和游戏中跳跃各种障碍，发展幼儿腿部协调性，促进幼儿身体机能的发展。

3、情感目标：激发幼儿积极参与活动的兴趣，提高幼儿学习的积极性。

4、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

教学重点、难点

1、教学重点：掌握双脚跳动作要领。

2、教学难点：能准确、协调、有节奏双脚跳的动作。

活动准备

皮筋、报纸团等

活动过程

一、开始环节：

1、整队

2、师生问好

3、宣布本节课内容

二、基本环节：

（一）《看谁最合拍》

方法：按着老师的手势，幼儿跟着做相应的动作。当手往上时双脚用力起跳。往下时下蹲屈膝，同时两手臂放松甩动，并发出“哈”声。

规则：手上时起立，下时蹲下；下蹲时发出“哈”的声音。

教师活动：

1、听老师提示方法

2、老师带领幼儿一起练习，并评价；

3、评价幼儿的游戏情况，做得好的表扬，差的鼓励；

幼儿活动：

1、听老师讲解方法。

- 2、在老师的带领下一起练习；
- 3、听老师对同伴或自己表现情况的评价；

要求：

- 1、起蹲有节奏
- 2、下蹲动作协调

（二）双脚跳练习

方法：自由散点练习。能用多种方式来练习双脚跳。

教师活动：

- 1、老师示范讲解双脚跳的正确方法。
- 2、幼儿进行练习。
- 3、教师巡视幼儿练习情况，并及时给予评价。

幼儿活动：

- 1、仔细看老师的示范；
- 2、在老师的组织下开始练习；
- 3、听老师对自己练习情况的评价；

要求：双脚同时起跳，落地轻巧缓冲。

（三）双脚跳障碍物

方法：六路纵队，每组的第一个幼儿把自己的球（即报纸团）

放在自己能触到的最远处后，双脚跳过该球，从旁边跑回自己的队伍，第二个幼儿先双脚跳过第一个球，后在按第一个幼儿的方法把球放好，跳过自己的球，回到队伍中，依次类推。

教师活动：

- 1、讲解示范
- 2、组织幼儿练习
- 3、提出要求，组织幼儿比赛，并请每组里的一个幼儿出来展示正确动作。
- 4、对每组的练习情况进行评价。

幼儿活动：

- 1、认真听、仔细看教师的讲解示范动作。
- 2、对于不明白的举手发言
- 3、积极投入练习中，并力求动作的正确性。
- 4、勇于展示，幼儿间互相帮助。

三、结束环节：

- 1、放松活动
- 2、闭眼猜线

闭上眼睛，退五步，进五步，看是否还在原处。

四、拓展环节：

游戏“调皮筋”

规则：幼儿分成若干组，在同一时间内看谁跳的个数多，要求双脚跳。

大班健康活动教案快乐的我篇四

活动目标：

- 1、通过游戏发展幼儿身体的协调性和动作的灵敏性及弹跳能力。
- 2、鼓励幼儿主动、愉快地参与游戏，并能体验与同伴合作游戏带来的快乐；

活动准备：

- 1、了解我们传统的民间器械-竹竿
- 2、竹竿若干根

活动过程：

一、激情引趣、谈话导入。

师：小朋友们前几天老师给你们看了我们传统民间游戏《竹竿舞》，他们是怎么跳竹竿舞的呢？（有些人在地上敲竹竿，有些人在竹竿上跳来跳去）

师：今天，老师也给你们带来了竹竿，你们想不想玩啊？（想）这个游戏可以三个或四个小朋友一起玩，其中两个小朋友手拿竹竿面对面蹲下，用竹竿同时分合敲击，另一个小朋友在中间看准竹竿的分合跳进或跳出。

1. 教师讲解、示范脚上动作以及合作分合竹竿的方法。

师：学竹竿舞，首先要学会怎么敲竹竿，有人说了，杨老师，敲竹竿最简单了，刚刚杨老师说过了，敲竹竿啊，需要我们两个小朋友一组，手拿竹竿对面蹲下，用竹竿同时分开、合拢有节奏的敲打。需要两个小朋友相互配合。

师：看老师先示范一遍，（请小朋友帮忙）一二一二一二

师：小朋友想不想试一试啊？（想）好，现在请你们找到自己的好朋友，4个人一组，每组2个小朋友先敲打，另外两个观看，然后再交换？（安排好练习的位置）师：好，我们一起来试试看，一二一二（好，现在请小朋友交换一下）

师：好，真棒！请小朋友把竹竿放在地上，手上功夫练好了，现在要请我们的小朋友来练习脚上的功夫类。教师示范跳竹竿的方法，引导幼儿发现动作技巧，以及打竹竿和跳竹竿之间的关系。师：老师在跳竹竿的时候，你们觉得在打竹竿的人，和跳竹竿的人，之间有什么关系？（……）

师：小朋友想不想试一试啊？（想）

师：在跳的时候要注意你们之间合作，并注意安全。现在请小朋友根据刚才找的好朋友，四个人一组，我们来试试看。（数着节奏，慢慢来，小手叉腰一二一二，交换）

（一）讨论手上动作，强调两人合作：有节奏的摆放竹竿。讨论脚上动作，幼儿跟节奏练习脚上跳的动作。幼儿自由组合，练习分合竹竿的本领请个别幼儿示范。

（二）幼儿四人一组进行跳竹竿的练习。

（三）教师巡回观察，发现问题

二、跳长竹干

- 1、先请个别幼儿尝试，然后分组，请幼儿排队，并请一个幼儿和老师一起打竹竿，其余幼儿排队一个跟着一个跳。
- 2、鼓励幼儿大胆尝试，进行表演。并鼓励幼儿大胆邀请听课老师一起参加表演。

三、教师小结

今天你们知道跳竹竿好玩的地方了，明白小朋友之间的合作很重要，我们一起把这个好玩的游戏带给其他班的小朋友。

大班健康活动教案快乐的我篇五

一、设计理念

- 1、对于一年级小学生来说，在体育课中体验运动参与的乐趣，增进健康，并掌握一定的技能是主要任务。所以在上课时要充分考虑到儿童的身体现状和心理需要，让儿童在富有情景的环境中学习体育，参加锻炼。
- 2、体育健康课关注的核心是满足学生发展的需求和情感的体验，所以应给学生自我设计、自我展示、自我体验的机会，以完成动作参与，身体健康，社会适应等各领域的教育目标。
- 3、突出“以人为本”的教学理念，适当渗透自我保护的常识，并能在生活中运用。

二、教材分析

单、双脚跳是低年级体育教学的重点内容。教学重点是单双脚前脚掌蹬地起跳与落地的方法，所以教学应着重解决这两个问题：

1、培养学生正确的跳蹬姿势，为学生以后的发展与提高打下基础。

2、学会单跳，双脚轻巧落地的方法，增加安全地参加体育活动的意识，提高自我保护能力。

三、学生分析

1、经过上学期的学习，学生已掌握了各种方式的跳跃，如模仿动物的跳跃动作，对跳跃有了一定基础的认识，这些为学生探究、合作学习提供了可能，教学重点应放在协调用力与轻巧落地上。

2、经过一学期的学习生活，学生已经熟悉了学习环境，能通过一定合作共同参与可能的身体练习，能在学习中发挥自主性与创造性，是能相互交流。

四、教学目标

1、运动参与目标：通过课前、课后的.拓展，课中的活动，创设良好的学习环境，培养学生对体育活动的兴趣，培养学生主动参与活动的态度与行为。

2、运动技能目标：初步体验单、双脚跳的动作，发展跳跃能力，提高灵敏、速度、力量及协调能力。

3、身体适应目标：发展跳跃能力，养成良好的健康习惯。

4、社会适应目标：培养学生团结、协作、创新精神与尊重他人及合作学习的习惯。

五、教学流程

（一）引起动机

1、“1、2、3、4、5，上山看老虎??”学生在第2个1、2、3、4、5口令完成以后，根据自己的想像，用身体、动作、语言表现出自己特有的造型动作（反复4次）。

（设计意图）；以游戏的形式开始体育课，完成热身活动，使学生体验自创动作的愉悦，发展学生的想象力、表现力，在活动中表现出“动中有思、思中有练，练中有情”。

2、拍拍小皮球：教师扮演篮球运动员，学生模仿小皮球，师生按自编儿童歌的内容，节奏边说边练。

师：我有一群小皮球，拍一拍。

生：跳一跳，跳一跳。（边喊边做）

（设计意图）在师生共同参与的角色游戏中，让学生体会双脚同时蹬地起跳的动作要领，增强师生之间的情感交流。

（二）发展活动

1、小兔子旅行：设计情景，旅行途中有很多大灰狼，同学们该怎样旅行？引起学生思考，跳蹬时轻巧落地。师示范，学生模仿练习，师生共同参与。

（设计意图）落地轻是本课重点，教师利用学生已有的情感经验，在游戏中让学生去体验落地动作，并掌握落地的方法，将教学重点内化在情景之中。

2、讨论尝试：

（1）怎样跳，才能与小兔子一样落地轻？

（2）各小组利用场地的交换及器材的调换继续练习，目标是落地轻、练得远。

3、发表分享：请各组做做看，选出做得好的小组或个人带领练习，相互交流，为完成目标而努力。

4、活动深化：最后两次让学生自编自创动作。

（设计意图）：教学过程中应重视学生的心理需要及情感体验，在有趣的情景之中，通过分组讨论，发表分享，展示归纳等活动来激发学生的主动性，培养学生的创新思维，提高合作，探究的学习能力，并兼顾学生个体差异：适应给他们创造自我设计，展示交流及探讨的机会。

六、综合活动

1、编花篮：教师语言诱导学生分组编花篮。

师：春天到了，漫山遍野都开满了鲜花，同学们能编出漂亮的花篮吗？

生：自由组合进行编花篮的游戏。

3、情景结束，进行放松。

大班健康活动教案快乐的我篇六

一、优秀教案说明：

本课根据新课程规范，以促进同学身体、心理和社会适应能力整体健康水平为目标，通过创设《小青蛙学身手》的教学情境，让同学们在愉快的“郊游”过程中，既学会了各种方式单双脚跳的动作要领，创编了许多新的方法，又培养了他们的主体意识和团结协作精神，整节课从同学的发展动身，通过小组学习、合作学习，充沛调动了同学的学习积极性，让同学主动参与，提高了他们人际交往的能力。

二、教学分析

1. 教学内容分析：本节课选取水平一阶段跳跃局部的内容，通过学习让同学掌握各种方式的单双脚跳，提高灵敏素质和弹跳能力，为同学以后的发展和提高打下良好的基础。

2. 教学对象分析：二年级的小同学活泼、好动、自制力较差，采用情境教学可以充沛调动他们的学习积极性，使他们集中注意力。教学中，教师可以让他们积极模仿、主动练习、开动脑筋，从而达到学会知识的目的。

3. 以情感态度、价值观为目标，培养同学主体意识、勇敢果断和克服困难的意志品质、团结协作的创新精神。

三、教学目标

1. 创设良好的学习环境，激发同学体育活动兴趣，培养同学主动参与活动的态度和行为。

2. 引导同学初步体验单双脚跳的动作要领，发展跳跃能力，提高灵敏素质和协调能力。

3. 通过游戏，培养同学主体意识，勇敢、果断和克服困难的意志品质。

4. 让同学在合作中获得胜利的体验。

四、教学重点、难点

1. 同学主动参与创想和表示力。

2. 单脚或双脚起跳并能双脚轻巧落地。

五、教学过程设计

本节课开始局部通过一个《拍手》的游戏，将同学带入“郊游”的情境，通过老师描述情境和音乐结合教学，同学们装扮成“小袋鼠”、“小蜻蜓”、“小青蛙”，作着采果子、翩翩起舞的动作，同学随着教师的语言，边听边展开想象，让同学很快进入情境。用这样的方法，调动起同学主动参与的意识。利用“荷叶”导入青蛙妈妈带领小朋友们学身手，将同学们带入各种方式的单双脚跳的练习中，通过二人一组自由跳跃，再增加难度，5人一组合作探究，教师发现问题随机指导，给同学充沛的自练时间、考虑时间。通过同学先尝试、讨论、互练，然后小组展示，相互评价、相互学习，体现“小群体合作学习”意识，来掌握动作要领，培养同学的自学能力、思维能力、合作能力与组织管理能力，让同学感受个体在集体中的价值。又通过游戏“小青蛙捉害虫”巩固了学习目的。最后在轻松优美的乐曲中师生共舞、放松，结束了本节课的学习。

六、教学评价设计

通过小组合作学习，让同学体验自身在学习过程中学习情况，对自身、对他人进行评价，同时教师通过巡回指导给予同学一定的评价，这样同学不只掌握了动作方法，而且在各方面都有了全面的体验。

大班健康活动教案快乐的我篇七

1、探索平衡台的多种玩法，发展幼儿求异思维，提高身体的平衡能力。

2、能按一定的规律将平衡台组合成“桥”，发展幼儿观察、推理能力。

1、平衡台若干（平衡台上贴有各种几何图形及数字1□lo□□

2、幼儿已玩过找规律的游戏。

3、音乐及鳄鱼胸饰。

一、热身运动：平衡台操

幼儿手持平衡台走进场地。

师：小朋友，你们平时有没有玩过平衡台？请你们每人找一个空位子坐下来，我们一起来运动运动。

（师生随音乐自由地在平衡台上做操：坐在平衡台上勾绷脚、踢腿，站在平衡台上做腹背运动等。在轻松的音乐声中做热身运动，幼儿动作较舒展，情绪较好，为开展下面的活动奠定了基础。）

二、自由探索平衡台的'不同玩法

师：除了刚才做的动作，平衡台还可以怎么玩？请你们每人找一块空地玩一玩，看谁玩得花样多。

幼儿自由探索，教师个别指导。

集中幼儿，交流玩法。

师：小朋友想出了这么多玩法，你们真棒！

三、游戏：过桥

1、启发幼儿寻找规律合作搭“桥”，并自由练习。

师：请小朋友看看平衡台上有什么。

平衡台上有数字和各种图形，可按什么规律排队？请你们帮它们找找规律，给它们排排队。

你们是怎样给它们排队的？（幼儿介绍）

2、按要求合作搭“桥”，玩“过桥”游戏。

(1) 师：请你们按平衡台的颜色分成红、黄两队（幼儿分别站在红、黄线上），红队按平衡台上的数字从小到大排列成“桥”，黄队按平衡台上的数字从大到小排列成“桥”，看哪队排列速度快。

(2) 师：请你们把双数的平衡台抽出组合成“曲桥”

幼儿自由选择并练习。集合幼儿讨论：怎样才能走得又稳又快。

(3) 将抽出的平衡台还原。

师：红队走单数过桥，黄队走双数过桥，过桥时如果从桥上掉下，退回重走，要求走得又稳又快。变换过桥要求，幼儿练习过桥。

四、游戏：大鳄鱼

集合幼儿成一路纵队。

师：老师来做大鳄鱼，小朋友从曲桥上通过，要走得又稳又快，注意安全，不要被大鳄鱼“咬”到。

幼儿游戏。

师：一点东西也没吃到，让我来抓几个。

幼儿四散跑。

五、放松游戏：吸尘器

启发幼儿将平衡台想象成吸尘器，整理场地结束活动。

师：大鳄鱼刚才吃东西吐得地上到处是脏东西，让我们用平衡台傲吸尘器，一起来打扫干净。

大班健康活动教案快乐的我篇八

一、指导思想：

以“健康第一”为指导思想，依据新课程标准要求，选用小学水平一《单、双脚跳跃》为教学内容进行教学，使学生探究并掌握单双、脚跳跃的方法。在课堂教学过程中，遵循“生主体，师主导”的原则，采用情景式结合“自主、探究、合作”的教学模式，充分调动学生在课堂上的学习积极性，营造宽松、快乐的课堂气氛，改变旧的教学观念，让学生在快乐中学习，使学生在练习中既能够得到知识技能的锻炼又能培养学生的吃苦耐劳和团队合作的精神。同时，也能够让学生的组织能力和创新能力得到提高。

二、教材分析：

跳跃是小学体育教学的一项重要内容，也是一项深受低年级小学生喜爱的基本活动。本课教学以发展学生单双脚跳跃能力为重点，教学内容丰富、形式多样，生动活泼而富有童趣，能有效地提高学生的跳跃能力，增强下肢力量，提高协调、灵敏素质，有利于培养学生不怕挫折、克服困难的自信心和勇气，使学生在练习中学会协同合作并体验练习带来的成功感。

三、学情分析：

二年级学生对新鲜事物兴趣很浓，好动，兴趣广泛，模仿能力强，喜欢表现，喜欢游戏。因此，选择以单双脚跳跃为活动主形式，用呼啦圈贯穿整个课堂，激发和保持学生学习兴趣。在教学中采用灵活多样的方法，以技术传授结合游戏进行教学，使学生在活动中掌握与他人配合的方法，在活动中

让学生体验体育运动的乐趣，让学生在在学习中养成良好的学习习惯，提高其自尊心和自信心，对以后的学习产生积极的影响，为其终身体育打下良好的基础。

四、学习目标：

1、95%的学生对跳跃活动感兴趣，积极参加练习，积极参与活动，主动学习，不怕苦，不怕累。

2、80%的学生知道单双脚连续向前跳的动作方法。初步学会并掌握单双脚用前脚掌蹬地向前跳及单双脚落地的动作，能做到前脚掌用力蹬地，动作连贯、协调，发展跳跃能力，提高协调素质。

3、在练习、游戏中勇于拼搏，自强自信，展示自我，体验成功的喜悦。

五、教学重难点

教学重点：屈膝前脚掌用力蹬地起跳
教学难点：动作协调连贯、落地轻巧。

六、教法与学法：

依照新课程标准要求，变换体育教学方法，在讲解示范法的基础上，尝试运用情景式教学方法和自主探究的教学形式，把学生们比作一个个小兔子，将课堂比作小兔子学本领的过程，让学生身临其境，并且能够一定程度有选择自主的从事学习活动。在教学过程中努力营造一个灵活宽松的课堂氛围，使学生真正体会到体育活动的乐趣。在练习方法上，除了采用集体练习外，也采用小组练习的结伴练习形式，同时强调学生个体自由发挥的练习形式，为学生提供发展能力的广阔空间。在练习中，通过自主尝试，互相对比，师生讨论、探究观摩等方式培养学生的思考能力、观察能力和实践能力。

鼓励学生自我表现，让学生充分体验成功的快感。

七、教学过程：

1、开始准备部分：

在热身活动中加入音乐，利用两个小游戏来调动学生的积极性，我将孩子们最喜欢的流行的撕名牌游戏稍作改变，变作《奔跑吧宝贝》游戏，再结合本课的内容加入用双脚来完成的《猜拳》小游戏，使学生在欢快轻松的氛围里达到热身的目的，课的开始就把孩子们的兴趣给带起来对接接下来的课的内容有非常积极的作用。

2、基本部分：

首先，教师语言引导学生扮演小白兔进入情境，它的任务是采蘑菇，但首先必须要学会本领才能去，小白兔的一只脚有点受伤了，所以只能先学一只脚跳，提示让学生自由展示跳单圈的方法（提示要单脚跳），鼓励自主互助创新练习，让学生自主练习，调动学生的自主能动性，然后教师指导学生再练习。

其次，出示挂图，教师讲解，引导学生由单圈到双圈的跳跃方法，学生集体学习跳单双圈的动作方法，学生自主摆放单圈和双圈，分别用单脚和双脚跳单双圈（提示单脚跳单圈接双脚跳双圈，落地轻巧）。接下来，教师引导学生前后两

（四）人将各人的单双圈合并，进行两（四）人小组合作互助练习，让学生之间相互比较相互评价，提高学生的学习动力，然后教师指导，学生再次练习。在小组练习的后半段，教师引导学生可以根据自己的跳跃本领，自由调整单双圈的距离大小，让不同能力的都能自主充分发挥自己的能力，真正的以学生为主体。不断的变化练习方法，有利于吸引学生的注意力并保持学习的良好状态。最后，在学生基本学会单双脚跳的基础上，及时把握学生跃跃欲试的心理，引导学生

再次回归情境，进行游戏《小兔子采蘑菇》接力赛，提示学生要跳过小溪，钻过山洞，跨过树桩，利用呼啦圈分别组成小溪、山洞、树桩，最后采到蘑菇。练习中，提示学生可以小组商量自由摆放各种障碍，让学生有选择的练习。

3、结束部分：

根据音乐旋律引导学生，小兔子经过一天学习本领有点累了，要放松一下休息啦，教师带领学生利用呼啦圈做放松练习，将器材从头至尾充分利用。然后，引导学生对本课的练习进行评价总结，教师对孩子们进行鼓励和表扬，让孩子们在愉快的情绪中结束课堂学习。