

2023年花样跳绳教学设计(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

花样跳绳教学设计篇一

【活动目标】

- 1、喜欢参加体育活动，培养幼儿勇敢、合作、不怕困难的精神。
- 2、会主动尝试探索梯子在不同难度下的玩法。
- 3、幼儿在一定高度物体上走、爬、跑、跳、平衡等能力，促进身体的协调发展。

【活动准备】

- 1、梯子2架，轮胎6个。
- 2、《去郊游》音乐。
- 3、闯关示意图。

【活动过程】

- 1、师：“今天的天气真好，想去郊游的小朋友上车”。放《去郊游》的音乐，幼儿做准备活动进入活动室。

师：郊外的空气真新鲜啊，赶快下车了。

幼：哇！这里有梯子呢，还有轮胎。

师：这是附近工地上的叔叔送给我们的，轮胎咱们都了解。你们知道梯子是干什么用的吗？

幼：工地的叔叔登着梯子刷涂料、安吊灯，消防员叔叔能登着梯子爬到楼上去救人、灭火，农民伯伯用来上房顶拿东西。我们可以在上面玩。

师：今天我们就用梯子玩一个《闯关》的游戏，共有四关，每一关都有不同的要求和规则。大家要齐心协力按闯关示意图把梯子放好，进行闯关，还有一定要注意安全。想玩吗？（想），闯关开始。

2、幼儿按图把梯子平放在上。老师宣布规则：想出至少五种不同方法从梯子的这端到另一端。

幼儿用自己喜欢的方式玩梯子（在梯子上面走、跑、爬、跳、倒走、单脚跳、双脚跳等），高高兴兴顺利通过第一关。

（这一关主要是让幼儿熟悉一下梯子的基本玩法，为下一关做热身准备。）教师与幼儿交流：刚才我们闯关都用了哪些方法，哪种方法是小朋友刚想出来的，希望下一增加难度的时候，大家能想出更多更好的方法。

3、幼儿按示意图放好梯梯子两头各放两个轮胎，把梯子放在轮胎上面。第二关规则，大家共同努力至少想出四种方法通过梯子，即为闯关成功。

师：大家有没有信心闯过第二关？

幼：有！

师：好，出发。

幼儿开始用自己喜欢的方法过梯子，有的的走，有的爬，有的扶着梯子的两侧跳，慢慢的胆子大了些，能自如地在上面玩，有的两个小朋友手拉手结伴一起走，先过梯子的幼儿要站在梯子两侧保护过梯子的幼儿。如果有新想法，可以再次尝试，直到幼儿说没有其他想法了，才能进行小结。（有了第一关的练习，孩子们应该很有信心过第二关，但也可能有胆小的孩子，先鼓励她，然后让她寻求小朋友的帮助，这样孩子们会感受到合作的愉快和帮助别人的自豪感。提醒幼儿要注意安全，教师时刻在孩子周围保护孩子，鼓励他们要勇敢可以用肢体语言进行表扬，可能孩子会更高兴。）师幼交流：刚才咱们大家齐心协力，想出八种方法，已经顺利通过第二关，在活动中，有的主动去帮助不敢自己过梯子的小朋友，鼓励大家向他学习，总结第二关经验，孩子们稍作休息，准备进入第三关。

4、幼儿按示意图摆好梯子，中间三个轮胎，把两架梯子的两端放到轮胎上，第三关的规则，大家用三种方法通过梯子，即为闯关成功。提醒小朋友第三关难度要大一些，大家除了要更加勇敢，更加要注意安全，尽量把胳膊伸开，保持平衡。活动中要鼓励幼儿想出和别人不同的方法。

师幼交流：小朋友真是勇敢聪明，已经闯过三关。老师和孩子相互鼓励、庆祝，给孩子充分的信心，稍作休息，准备进入第四关。

5、第四关，梯子是立在墙上的，规则：幼儿要爬到梯子顶端拍到上面的气球，然后钻到梯子那一面跳下，即为闯关成功。

这一关主要是鼓励幼儿要勇敢，有创新的精神。让平时胆子大些的幼儿先试试，其他的幼儿就有了信心，提示爬梯子的幼儿老师和小朋友都在保护他，大胆通过。最后闯关成功，老师和幼儿共同庆祝，随音高兴的跳起来做做放松活动。

教师和幼儿共同小结，今天咱们小朋友想出了许多梯子新玩

法，而且大家都很勇敢，还会主动的去帮助别的小朋友，自己不敢过的小朋友会主动寻求别人的帮助，老师看到小朋友的进步感到很高兴，所以老师要奖给小朋友勇敢智慧星、互助合作星、希望咱们小朋友以后在活动中也要发扬团结互助、不怕困难的精神。

6、放音乐，开着梯子火车回幼儿园喽！

【活动反思】

本节课是幼儿平时活动的一次提升，活动对象是幼儿感兴趣的梯子。幼儿一般对有一定难度和有挑战性的游戏感兴趣，在活动中，幼儿的钻、爬、跑、跳、平衡等方面都得到练习，而且在探索中寻找不同的玩法，这激起了他们很大的兴趣，整节活动，幼儿情绪很高，玩法很多，满足了孩子们，好玩、好动、好奇的想法。

花样跳绳教学设计篇二

根据《体育与健康课程标准》提出的“健康第一”和“身体、心理、社会适应三维健康理念”为指导思想，促进学生健康成长。牢固树立学生“健康第一、终身锻炼”意识。根据初一学生身心特点，在教学中创设快乐有趣的学习氛围，通过改变教学策略、学生的学习方式，运用丰富的教学手段，来帮助学生掌握基本运动技能，培养学生的创造性思维和自主、合作的探究精神，并充分给予学生表现与展示的机会，体验运动所带来的快乐。

二、教材分析

本课教材《跳绳》是体育中考内容，又是体育锻炼的有效运动之一，是学生容易掌握和喜爱的项目。通过教学，可以增强学生的腕部、上下肢、腰腹肌等部位的力量，发展身体的灵活性、协调性。还能使学生学习的兴趣更浓，会更多的利

用跳绳锻炼身体，为终生锻炼打下基础。

三、学情分析

本课教学对象为初一学生，他们喜爱体育运动，有较强的体育意识和运动参与积极性。但由他们性格活泼、好动、喜欢求新求异，如果反复练习某一个技术动作，将导致反感甚至抵触情绪的产生，就会影响到教学效果。本节课力求从教法和学法上改变传统的教学方法，以学生自主探究学习为主，激发学生学习的主动性。另外中考体育加试的需要，学生学习跳绳的热情高。因此，我根据学生的实际情况，安排本节课的内容，让学生能更好的接受本次课的教学。

四、目标分析

- 1、使学生了解到跳绳运动对人体的锻炼价值，并积极参与锻炼。
- 2、发展学生的协调性，上、下肢肌肉力量，提高跳跃能力。
- 3、培养学生勇于克服困难、不怕失败，积极进取、拼搏向上的精神。以及培养学生敢于探究、创新的精神，感受与人合作的快乐。
- 4、通过观察、模仿原地单人跳绳的不同玩法，尝试1---2种原地双人跳绳的技术，努力掌握快速跳绳（并脚跳绳）及绳间最佳节奏，为中考体育加试作好准备。

五、教法、学法分析

通过小组自主合作、探究学习，鼓励学生根据现有场地器材和自身实际情况，发挥自主能动性，努力寻找通过跳绳来发展学生素质的教学方法。

“学”法：让学生成为课堂的主体，通过自主管理、小组合作练习、探究性学习、创新演示，为学生提供一个展示的平台，激励学生获得成功。

六、课的流程

花样跳绳教学设计篇三

教学内容：并脚跳、单脚交换跳

指导思想和理念：

本课依据《体育与健康课程标准》，以跳绳为主教材，树立“健康第一”的指导思想，突出一个“新”字，体现一个“改”字，以学生的心理活动为导向，面向全体学生，做到人人享有体育，人人都有进步，人人拥有健康。借助多种教学手段，通过教师和优生的演示，使学生直观的了解跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生学会多种的跳绳方法，而且让学生根据已有的跳法进行自由创编，培养学生的创新能力。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。师生在民主、平等、和谐的氛围中完成教学目标。

教材分析：

跳绳时小学生十分喜欢的一种体育活动，设备简单，容易开展，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、灵敏、协调性等具有显著作用。

教学目标：

- 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、通过游戏发展学生的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、激发学生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。

教学重点：摇跳结合，选好跳起时机。

教学难点：有节奏的摇跳，上下肢协调配合。

场地器材：短跳绳41根、平整场地一块。

教学过程：

一、上课常规：

- 1、整队、报告人数、师生问好、宣布内容。
- 2、宣布教学内容。
- 3、教师提出要求。
- 4、进行安全教育。

队列练习：

- (1)原地四面转法练习。
- (2)解散、集合练习。

二、辅助性练习：

- 1、并脚跳练习。10次×4组

2、单脚跳练习。10次×4组

三、学习跳短绳：并脚跳、单脚交换跳。

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、教师讲解握绳和调绳的动作方法，并示范。
- 2、教师讲解跳绳的方法，并示范。
- 3、学生练习单手摇绳及握住绳两头摇绳。
- 4、学生练习双手前后摇绳。
- 5、将绳摇至脚下，跳过跳回数次。
- 6、学生练习连续并脚跳。看谁跳的多。
- 7、学生练习单脚跳，看谁跳的多。
- 8、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：拔河比赛

方法：将每组同学的绳收起，合在一起做拔河绳。两个同学一组，进行拔河比赛。

规则：谁脚先离开地面，判为失败，对方获胜。

组织：学生分成4组

步骤：1、教师讲解，示范。

2、学生练习，教师评价。1次

3、学生比赛。选出班里的大力士。2-3次

五、放松活动

徒手操：放松上下肢

六、结束语

1、教师总结，布置作业。

2、回收器材。

3、师生再见

花样跳绳教学工作总结

小学花样跳绳特色教学工作总结

花样跳绳教学计划

体育教案跳绳模板

花样跳绳活动方案

花样跳绳教学设计篇四

1. 培养学生的创新意识和探究实践能力为核心，通过以花样跳绳进行各种活动，一方面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，对于学生发展弹跳力、灵敏、协调性、速度、耐力等方面都有促进作用。另一方面通过积极开展以“花样跳绳”作为学校阳光体育活动特色项目，来推动和普及学校课外活动，进一步培养学生对体育的兴趣，养成终身体育锻炼习惯。同时，百分之九十五的老师参加了花样跳绳的训练，跳绳活动的开展也有利于师生之间的交流，让师生在体育活动中加深彼此的了解，很好地落实和践行了我校的“同行同心同乐”的办学理念。

2. 进一步拓展课程结构。在学校中开设花样跳绳课，把它融入学校体育课当中，使它成为我校体育教学的一项重要内容。这是我们调整课程结构的一项重要举措。

3. 以“花样跳绳”作为学校阳光体育活动特色项目，不仅能培养师生强健的体魄、勇敢顽强的意志，更重要的是培养他们互帮互助、互敬互爱，协同配合、和睦相处的精神，增进人与人之间的感情、相互尊重与交往能力，体验成功的喜悦，感受合作的乐趣。

1. 一分钟速度跳。要求兴趣班无论男女至少能够达到60次/分。

2. 花样跳绳。

内容：肯肯跳、踏步跳、车轮跳、侧打挽花、交互绳、网绳、绕“8”字跳、两人一绳等。

3. 开展以“花样跳绳”为主题的活动和形式多样的花样跳绳比赛。一月一次进行了“1分钟速度绳”、“3分钟8字跳长绳”、“20人集体跳绳”等系列花样跳绳比赛。

单元序号 单元主题 所学内容

第一课 单人跳绳一（基本绳）

第一单元 单人跳绳 第二课 单人跳绳二（速度跳绳）

第三课 单人花样跳绳

第一课 三人基本绳

第二课 三人绳上绳练习

第二单元 三人绳

第三课 三人绳下绳练习

第四课 三人绳综合练习

43课时

第一课 四人绳基本绳练习

第三单元 多人绳 第二课 四人绳上下绳练习

第三课 四人绳综合练习

多人花样跳绳

第一课 多人花样基本绳

第二课 多人花样跳绳

1、设立专门的校本课程课时，将校本课程排入课表。成立校本课程实施小组，加强对课程实施情况的检查督促。平时的业务或教学常规检查中，要适当安排该项检查内容。

2、尊重学生的主体地位，以学生自主活动为主，教师讲授、指导少而精，尽量让学生多练、多动，多给学生尽可能多的时间与空间。

让学生形成积极向上的学习态度和正确的人生价值观，理解人的存在与社会发展的内在联系。

3、教学内容、方法应以学生的实际情况而定，教师从学生的能力、效果等差异出发因材施教，灵活地进行内容和形式上的调整，使全体学生都得到发展。

4、及时做好“差生“的辅导工作，老师对他们进行指导。请优秀学生演示，教师的反复讲解示范，必要时手把手教。让他们观看跳绳的录象，利用先进的多媒体教学来提高他们的学习兴趣。及时和家长联系了解学生回家的练习情况，让家长来督促学生，使他们尽快地学会跳绳。

5、做好优秀学生的训练。要和学生的家长联系，要取得家长的同意，才能把这项工作做好。

6、教师撰写心得体会，包括成功的经验和失败的教训。

操场球场

1. 两条长绳，短绳由学生自带，要求人手一条。

4. 学生要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师。

花样跳绳教学设计篇五

大部分的孩子都是独生子女，娇生惯养，不愿意运动，跳绳是一项需要全身运动的体育活动，它能很好地锻炼幼儿的身体，但是在户外活动时我发现有的孩子对跳绳不感兴趣，常常拿着绳子坐着发呆，我想不如让幼儿动脑筋，想办法，创造出绳子的多种玩法。通过这样的活动能够让幼儿探索出绳子的多种玩法，体验创造性进行体育活动的乐趣。

1、练习运用绳子做各种动作的技能，增强幼儿的弹跳力，发展幼儿动作的协调性和灵活性。

2、激发幼儿参加跳绳活动的乐趣，培养幼儿合作游戏的能力和活泼开朗的性格。

3、能利用绳子进行多种玩法，体验创造性进行体育活动的乐趣。

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、乐于参与体育游戏，体验游戏的乐趣。

掌握跳绳的方法，锻炼幼儿手、脚的灵活性。

呼啦圈。

一、准备活动

1. 做“照镜子”的游戏，一人做动作，另一人模仿。

2. 练习跳跃和上肢动作，如向前、后、上、左跳、蹲跳，向前、后、绕绕臂，单双手绕、举起手臂绕等。

二、老师交简单的跳法

1. 老师示范动作，幼儿学跳。
2. 请跳得好的幼儿来做示范动作。
3. 幼儿继续练习跳绳。

三、引导幼儿探索跳绳的多种跳法

1. 幼儿自由探索跳绳的各种跳法。如单人单脚跳、双脚跳、左右脚交替跳等。

2. 教师引导幼儿相互交流各自跳法。

(1) 利用绳子进行跑跳的玩法。

幼儿手拿绳子边跳边跑。

(2) 利用绳子进行走和平衡的玩法。

把绳子摆成直的走直线，摆成弯的走曲线。把两根绳子摆成平行直线，在绳子中间走小路。

3. 引导幼儿探索合作玩绳的方法，体验合作的乐趣。

(1) 幼儿自由结伴合作探索绳子的玩法。

(2) 请幼儿交流合作玩绳的方法。

(3) 幼儿自愿组合成若干小组，利用绳子玩游戏。

四、跳绳比赛。

五、随着音乐做放松动作。

六、收拾场地、器材。

这节活动课是我以游戏的形式进行教学，幼儿对事物充满好奇且善于模仿，以趣味性和灵活多样的运动形式，来调动、培养和保持幼儿对体育运动的兴趣。我以做“照镜子”的游戏方式展开热身运动，幼儿兴趣点很高，接下来引导幼儿自己尝试用各种不同的方式跳绳，引导幼儿探索跳绳的多种方法。老师并总结出几种方法如：如单人单、双脚跳、左右脚交替跳等。幼儿相互交流各自跳法。教师请跳得好的幼儿进行示范，并没有评价，这样可能会导致幼儿并没有很标准的掌握新动作。