

# 大班跳绳游戏活动教案(汇总5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 大班跳绳游戏活动教案篇一

- 1、请各位参赛职员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。
- 2、在比赛的进程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。
- 3、请各位参赛职员着轻便装，运动鞋。
- 4、不准参赛者：各种类型的骨折职员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或不答应参与体育锻炼者。
- 5、在跳绳比赛进程中，请在外预备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。
- 6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。
- 7、希望参与跳绳比赛的队员，提早热身，避免受伤。
- 8、请所有工作职员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧练习，做好迎接比赛的一切预备。
- 9、请各班主任将报名表于10月15日前上交到教务科。

比赛日程安排

## 大班跳绳游戏活动教案篇二

跳绳和踢毽子是传统体育项目，为全面实施阳光体育运动，落实“健康第一”的指导思想，切实加强体育工作和“每天锻炼一小时”的精神，在我校进行跳绳、踢毽兴趣小组活动。该活动的开展也是为了丰富学生课余生活，提高学生身体素质。它不仅可以使学生开阔视野，丰富知识，增长智慧，激发学习兴趣，而且有助于学生巩固课内所学知识，培养学生的创新精神和实践能力。

### 一、活动形式与内容：

内容：跳绳和踢毽子

形式：一至六年级同学。

### 二、活动目的：

为丰富校园文化生活，提高学生体育运动水平，提高学生身体素质，特制定以下计划。

### 三、活动要求：

- 1、兴趣小组是学生的兴趣活动。因此，各班利用兴趣小组活动时间进行踢毽、跳绳活动，“每人一绳、每人一毽”学生选择项目，班主任组织分组练习，以自愿参与为首要原则，在不增加学生课业负担的前提下，让学生有充分的选择权。
- 2、学生应该按时参加活动，有特殊事情不能到的，必须提前跟教师请假，老师向学校反映
- 3、活动时要能吃苦耐劳、持之以恒。

4、活动过程中一定要严格要求，每天按质按量完成教师布置的任务。

五、活动的时间与地点： 时间：周四课外活动 地点：操场

六、器材

跳绳每人一根、毽子每人一个、每班大绳一根。

七、活动措施

要把兴趣活动和思想教育结合起来，有意识地渗透品德教育，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心练习，无“后顾之忧”。

八、活动的内容的安排：

2014.3

## 大班跳绳游戏活动教案篇三

3、用“我坚持，我胜利！”等班级口号，鼓励孩子们在迎接比赛的跳绳练习过程中，学会坚持，培养他们刻苦训练、持之以恒的良好精神品质。

11月4日

篮球场

1、班长发表活动倡议书。

2、班委会成立活动领导小组，并进行明确分工。

3、比赛以小组为单位。参赛小组：4人/组，即原合作型学习小组。

4、比赛顺序抽签决定。

5、奖品准备：班委会自筹。（同学赞助）

比赛方式分两种，即小组赛和个人赛和男女对抗赛。

1、小组赛：一分钟穿越跳

规则：两人抡绳，每组男女同学间隔排成一队，然后依次从绳中穿过，跳过的同学必须回到队尾，在1分钟时间内比赛穿越次数的多少。每组两次机会，按最多次数为准。比赛中如违反规则（如男女没有间隔，秩序混乱没有队伍等），则在总穿越次数的基础上减十。

2、个人赛：一分钟穿越跳

规则：每组推出一名同学代表本组参赛，记录在1分钟时间内跳绳次数的多少。每生有两次比赛机会，按最多次数为准。

3、男女对抗赛：人数极限赛

规则：两人抡大绳，学生依次进入，直致有人踏绳为止，比赛学生进入人数的多少。男女两组各有两次比赛机会，按人数最多一次为参赛数额。

1、小组赛按组排出名次，第一名得80分，第二名得79分，第三名得78分，第四名得77分，第五名得76分，以此类推，每落后一个名次减一分。

2、个人赛第一名20分，第二名得19分，第三名得18分，第四名得17分，第五名得16分，以此类推，每落后一个名次减一分。

3、前两项比赛成绩总和即为本次比赛总成绩。

4、第三项比赛为附加赛，成绩不计入总分。

1、本次比赛设置小组奖和个人奖。

2、小组奖有：最佳表现奖、最佳合作奖、最具潜力奖各2名。获奖小组在小组评比栏中增加两颗星。

3、个人奖有：特等奖1名，一等奖2名，二等奖2名，三等奖2名，班级颁发奖状。

## 大班跳绳游戏活动教案篇四

“健康体魄是青少年对祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。”为了增强学生体质，进一步推动《学生体质健康标准》的全面实施，促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，全面提高学生体质健康水平。现举办本学期的小学生一分钟跳绳比赛，具体比赛事宜如下：

第7-8-9周

第10周

各班级所有学生。

五、比赛要求：

1、比赛时间：一分钟。

规则：一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。 2、按各班级男、女生各取前3名。

- 3、原则上要求各班所有学生参加本次活动。
- 4、由各班班主任、体育老师负责通知学生、组织学生训练。

学校操场

各班班级体育老师，做好各项成绩登记工作。

## 大班跳绳游戏活动教案篇五

为更好地贯彻落实全国中小学生阳光体育活动的开展，我校特举办学校冬季跳绳、踢毽小型体育竞赛活动。

11月26日星期二8：25——8:55

小学部：篮球场初中部：1号楼前广场

1、跳绳：每班限报两男两女（一到九年级）

2、踢毽：每班限报两男两女（三到九年级）

3、先踢毽后跳绳。

1、一、二年级两分钟单跳（塑料绳）

2、三~九年级两分钟双摇跳（麻绳）

3、三~九年级两分钟盘踢。（鸡毛毽）

1、二分钟盘踢比赛办法：每人用足内侧互换踢（左足踢一次，右足踢一次为一次，每次踢起毽子的高度，不得低于腰部），可用任意一脚选踢，比赛开始，毽子触及地面为一次试踢失误；任意一脚连续踢毽两次，为一次失误；毽子踢起高度达不到腰部，第一次警告，第二次即判为一次失误。比赛开始后，参赛者踢毽活动范围不得超过直径为二米的圆，如超过

规定范围，第一次警告，第二次则判为一次失误。

2、二分钟双摇跳绳办法：比赛采用单位时间双摇的形式进行，方法是：双脚起跳身体腾空后，跳绳自双脚后沿身体额状轴旋转720度为一周计算为一次，如未完成，则计算为一次失败。

3、个人成绩以一次试踢、跳的成绩排列名次，成绩高者，名次列前，如遇成绩相等，则以试踢、跳中失误次数少者名次列前。如再相等则名次并列，取消下一名次。

单跳的均为塑胶绳

双跳的用太仓新塘毽绳厂生产的棉纱跳绳

踢毽用太仓新塘毽绳厂生产的“新健牌”毽子

各年级按比赛成绩进行个人和团体表彰。

总裁判长□xx

场地划分：小学部□xx初中部□xx

裁判员：小学部：六（1）、六（2）班54名学生初中部由x老师安排

发令□xx

xx

注：比赛期间小学部的运动员在班主任老师的带领下有序参加比赛。教室里的同学由班主任老师联系配班老师巡视，注意安全。