

最新体育跳绳教案 体育课跳绳的教案(通用20篇)

教案的编写需要充分考虑教材的内容和学生的实际情况，以确保教学目标的达成。下面是针对四年级教案的一些范文，供大家进行学习和借鉴。

体育跳绳教案篇一

本课我围绕教学目标，结合体育课的特点，主要采用“多元互动，主题探究的模式”，在教学中充分发挥老师的辅导作用，采用示范法、讲解法、游戏竞赛法、激励法、评价等方法充分调动学生的积极性和主动性，为学生提供内容，学生自己练习，难度、伙伴、方法可以自己选择，为学生搭建一个快乐的体育课堂，让学生享受跳绳所带来的乐趣。

体育跳绳教案篇二

一、开始部分：

1、体育委员整队，报告人数。

2、师生问好，宣布本节课所教授的内容（前几课我们学过跳绳最基本的动作，今天我来学习一下把简单的跳绳动作组合到一块，大家有信心吗？）

3、安排见习生。

二、准备部分：

1、课课练（稍息、立正、向前看齐、向前看、原地踏步、立定、散开。）

2、在歌曲《大家一起来》中，进行自编的绳操内容为：伸展运动——下蹲运动——腹背运动——体侧运动——体转运动——全身运动充分热身，为后面的活动做好准备。

3、复习跳绳动作（稍含胸、大臂夹住、脚尖着地、），做两组不拿绳子的动作，接下来拿着绳子在老师口令的带领下可以加大难度练习。

三、基本部分：

讲解本节课的内容：绳子的简单组合

1、首先教师完整的示范。

2、先教学生上肢的摇绳动作，双手拿绳在身体的左右两侧各摇绳一次。

3、再学脚的动作，双臂在体前交叉的同时，手腕用力往后摇绳，双脚跳过绳子。

4、学生原地自己练习两三分钟，感觉一下动作的要领。

5、在教师口令的带领下完整的练习左一右一跳。

6、把学生分成四个小组，先把这个组合练习熟练，然后在这个组合的基础上加上其他动作，创编4个八拍的绳操，教师巡回指导，辅导学生完成动作，给予鼓励。

7、每组轮流展示，评比出难度最大的，质量最高的，最优秀的小组（动作熟练、连贯、创新）。

四、结束部分：

1、《爱我中华》这首歌曲作为放松音乐，进行放松动作的练习，从而达到恢复

学生的生理和心理状态，同时渗透美育，陶冶情操。

2、小结：同学们喜欢跳绳吗？老师也很喜欢跳绳，这一根小小的跳绳，不仅锻炼的我们的身体，还让我们享受到了与同伴一起运动游戏的快乐，它不光可以在课堂上跳，还可以在今后的课余时间进行，老师更希望同学们在享受跳绳运动快乐的同时，能开动脑筋，发明学会更多有趣的跳法，让我们在快乐中锻炼身体吧！

3、师生再见。

体育跳绳教案篇三

1、能探索出绳子多种玩法掌握跳绳的基本技能发展幼儿的身体动作。

2、活动中体验创造性跳绳的乐趣发展幼儿的想象力与创造力，培养幼儿的合作意识与合作能力。

能探索出绳子的各种玩法，掌握玩绳的基本技能，发展幼儿的身体动作。

双人合作花样。

一根长绳子。短绳若干。

一、教师带领幼儿做热身运动。

二、听老师口令练习跳跃及上肢动作。

师：跳、跳、跳，幼儿跟着老师跳、跳、跳，原地双击此处师问：“还可以怎么跳？”引导幼儿向前跳、向后跳、向上跳、蹲跳、向左跳、向右跳、单、双脚跳。

三、上肢活动师绕绕臂，绕绕臂。幼儿跟着老师绕绕臂。

师问“还可怎样绕”引导幼儿向前绕、向后绕、单、双手绕、举起手臂绕等，发展幼儿动作的灵活性。

四、引导幼儿探索跳绳的多种玩法

1、单人双脚跳。幼儿两人或三人一组，有人单脚跳绳，其他人跟着节奏数数。看一看谁跳的多。

2、双人双脚跳。两人一根绳子，幼儿面对面，两人同时双脚一起跳，跳得多者为胜。

3、幼儿自由结伴2人、3人或多人合作探索跳绳的玩法。

长绳一根，两名幼儿在两头摇动绳子，其他幼儿2—3人一起跳。看谁跳得多，多者为胜。

4、请幼儿相互交流合作玩游戏的方法。

五、活动结束

随着老师做整理运动

通过跳绳活动，不仅可以锻炼幼儿的体质，还有利于幼儿心智发展，有助于幼儿体力、智力和应变能力的协调发展；能培养幼儿身体的平衡感和动作的节奏感。尽管在活动中有些幼儿动作不是很灵活，但是重在参与。在游戏的活动中培养幼儿的合作意识和合作能力，让幼儿体验合作游戏的快乐。

体育跳绳教案篇四

1、初步掌握向前甩绳，双脚并拢向上跳得跳绳方法。

- 2、培养幼儿不怕失败，不断努力的坚韧精神。
- 3、能根据指令做相应的动作。
- 4、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

1、音乐磁带

2、每位幼儿1根跳绳

3、场地布置

1、准备活动：绳操。

头部运动，腿部运动等

2、基本活动

(1) 引导幼儿自由探索跳绳的方法。

教师：跳绳有许多种玩法，现在我们用手中的跳绳玩一玩。

(2) 幼儿分散玩跳绳

(3) 让幼儿集中，重点讲解双脚并拢向上跳的跳绳方法。

教师：请几名幼儿示范一下他跳绳的方法。教师小结并作动作示范：双手摇绳向前甩，双脚并拢跳过绳。

(4) 幼儿双脚并拢向上跳得方法练习跳绳。

3、比赛：“跳绳大擂台”

(1) 玩法：全体幼儿围成一个圈，按小组为单位进入圈内比赛跳绳。在一分钟之内，跳绳次数最多者为胜。小组赛结束

后，每组获胜的幼儿在进行一次比赛，选出前三名。

(2) 教师鼓励没有取得名次的幼儿不要气馁，继续练习，一定能够越跳越棒的。

4、放松活动。幼儿两两结伴，将绳子拉成平行线当“小船”，幼儿坐在小床上，以“在河里洗脚”等情节拍一拍，揉一揉，放松腿部肌肉。

体育跳绳教案篇五

1、跳绳

2、各种跳法、游戏

培养学生参加体育运动的兴趣

本课以培养学生的创新意识和探究实践能力为核心，通过用跳绳进行各种活动，培养学生参与竞争意识与创新能力，激发学生主动参与体育运动学习的兴趣，使学生在轻松愉快的气氛中进行锻炼，为终身体育打下基础。

本课以全面推进素质教育，深化体育教学改革，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。具体表现在：

1、淡化技术，强调健身。

2、加强了体育教学与日常生活的联系，提高体育教学的实用性，体现了可持续发展的战略。

3、充分调动学生的积极思维，培养学生的实践能力和创新精神，使其主动参与。

1. 在教材中的作用

通过本节课的学习，使学生在掌握跳绳的基本动作的基础上，提高难度，同时身体素质方面也得到了锻炼。另外，除了锻炼身体功能外，也培养了学生观察，判断，机敏，果敢等能力和心理品质，以及协作意识和能力等。而这些都是本教材中所提到并且要求的。在本节课中都能体现出来。另外，教材中也着重提到，让体育与音乐相结合，让学生在美妙或欢快的音乐声中提高兴趣，积极参与到本节课中。所以，这节课我适当的穿插了一些歌曲或音乐，使学生的学习兴趣更浓了效果比较好。因此，也达到了本教材的目的。

2. 在本学期的作用

一年级的的小学生由于正处在生长发育阶段，不适合做太剧烈的运动。而跳绳是一项轻器械体操内容，运动不是很剧烈，所以很适合一年级的的小学生。另外，一年级的学生刚刚入学，对体育课也很陌生，不知道怎样利用体育课来锻炼自己的身体素质。而跳绳这一运动可以促进脑神经和心肺功能的发展，培养身体的协调性，增强身体素质。学生在学会了以后，会对它产生浓厚的兴趣。他们会在课余时间几个人一组不断的进行练习或比赛，不知不觉中增强了身体素质。也为本学期的测试做好了准备。

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动. 由于设备简单, 不

需要很大的场地容易开展, 是小学体育教材中较好的内容。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显著作用。

1、一年级小学生正处在生长发育时期，肌肉弹性较差，他们的骨路肌肉以及内脏器官发育不完善。

2、团体意识逐渐加深，对团体竞争也产生浓厚的兴趣。开始

注意教师和同学对自己的态度。并通过言语或表情来表现自己情绪。

1. 运动参与目标:使学生积极参加到学习中,并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行,告别我不行。
2. 运动技能目标:使学生掌握一些用跳绳练习的方法,并了解跳绳的特点、对身体的作用、以及注意事项。
3. 身体健康目标:通过跳绳发展学生的身体素质,增强体能,促进身体正常发育和发展。
4. 心理健康目标:在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质,得到成功的喜悦。
5. 社会适应目标:树立良好的团结协作精神。积极进取,乐观开朗。

为了更好的完成教学目标,根据教育改革和学科整合课题,在体育教学中以音乐为背景、加入多媒体课件等教学手段运用到课堂活动中。

准备部分:首先,我以对话的形式进行课堂常规,大大增加了学生对体育课兴趣。在《嘀哩哩》的歌曲中,进行游戏,充分调动学生学习的积极性、主动性,活跃了课堂气氛。然后在动感的《动画片》音乐下跟老师一起完成自编操,充分热身,为上课做好生理和心理准备。

基本部分:由于跳绳的种类和方法很多,为了使教学更切合实际,根据跳绳活动情况和学生掌握跳绳动作的实际水平。在安排课时,按照由单人——双人——多人——集体、以及短绳——长绳、单绳——多绳等顺序练习跳绳的各种方法。使同学的练习由简单逐步到复杂,并不断激发学生学习的兴

趣，让学生向新的目标挑战。然后让学生充分联想：用跳绳我们还可以做什么练习？并练习自己喜欢的内容。

1、让同学进行伙伴分组，练习以前掌握的跳绳方法，了解到跳绳的相关知识。

2、通过多媒体课件演示，导出一种长绳的练习方法——《闯三关》。然后让学生仔细观察，然后进行分组练习，比比哪组学的快。然后，学生可以选择老师给出的跳绳方法练习，也可以自由创编练习，比一比哪组学的快？哪组的跳法最新颖？在教学中，我适当的参加各组的练习，加深了师生的感情，融洽师生关系，使学生在轻松愉快中学习。并让同学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。

3. 为了使学生在练习中不觉得枯燥，乏味。我也特意准备了一个有趣的小游戏。游戏是以分组比赛的形式进行的。这样可以在比赛中提高学生的兴趣，使每个学生都能正在游戏中得到更好的锻炼。而且还可以通过游戏比赛培养学生良好的团结合作能力。

4. 最后，让学生自己想象：用跳绳我们还能做什么练习，并自选一样比较喜欢的项目进行小组练习。

结束部分：以悠扬的钢琴曲《欢乐颂》作为放松音乐，美丽的大自然风光作背景，学生在老师的带领下用绳作放松操。达到恢复学生生理和心理状态，同时渗透美育，陶冶情操。

本课依据《体育与健康课程标准》，以跳绳为主教材，借助现代信息技术为教学手段，通过动画的演示，使学生直观的了解跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生掌握多种的跳绳方法，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。

一、分析学生本次课的授课对象是小学四年级学生。好动是学生的天性,他们对体育活动有广泛兴趣,喜欢学习别人的运动技巧。自信心强,但有时过高的估计自己的能力,还存在着任性,娇气、依赖性强、缺乏合作精神等不良心理倾向。他们团体意识逐渐加深,除对个人的竞争有兴趣外,对团体竞争也发生浓厚兴趣。开始注意教师和同学们对自己的态度。因此在教学中针对学生的心理生理特点,灵活的安排多样的跳法练习,在课堂上为学生创设公平竞争的气氛,留给给学生一定的活动天地,让学生由学习,在观察思考中得到启示,得到锻炼。多表扬,少批评和指责。同时让学生自由组合,有效的激发团队精神、合作精神,有益于各层次学生得到提高。使学生在参与活动中得到成功感,给学生带来:学会了的愉快,成功了的喜悦,获胜了的开心和自豪,正确引导学生,弱化、扭转不良的心理倾向。

二、教材的选择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,是小学体育教材中较好的内容。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展,对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显著作用。同时还可促进少儿智力、身高的增长,增强少儿心肺功能和胃肠功能。

三、教学目标: 运动参与目标:使学生积极参加到学习中,并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行,告别我不行。运动技能目标: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。身体健康目标:通过跳绳发展学生的身体素质,增强体能,促进身体正常的生长发育。心理健康目标:在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质,得到成功的喜悦。社会适应目标:培养良好的团结

协作精神。积极进取，乐观开朗。

四、组织教法：

1、为了更好的完成教学目标，根据我校的提出的教育改革和学科整合课题，我在体育教学中把音乐、美术、英语、信息技术等科目都加入到课堂。

2、在课的开始和结束部分，我以英语对话的形式进行课堂常规，大大增加了学生对体育课兴趣。准备部分先让学生进行游戏,充分调动学生学习的积极性、主动性，然后在动感的音乐下完成自编操，充分热身，为上课做好生理和心理准备。而结束部分以悠扬的歌曲《让我们荡起双桨》作为放松运动，陶冶情操、达到恢复学生生理和心理的目的。

3、由于跳绳的种类和方法很多，在安排课时，按照由单人——双人——多人——集体、以及短绳——长绳、单绳——多绳等顺序练习跳绳的各种方法。使同学的练习由简单逐步到复杂，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。然后让学生充分联想：用跳绳我们还可以做什么练习？并练习自己喜欢的内容。

体育跳绳教案篇六

- 1、学习花样跳绳，掌握基本的动作要领并能连贯协调地跳绳。
- 2、发展幼儿上下肢的力量，弹跳力和身体的灵活性、协调性。
- 3、培养幼儿对花样跳绳的兴趣。

幼儿每人一根小跳绳，大绳四根，音乐磁带。

- 1、引导幼儿听音乐做活动前准备工作。

2、请幼儿自由练习双脚跳绳，鼓励幼儿自由创编花样跳绳；

3、教师示范讲解花样跳绳的种类：

（1）双脚交替跳：即双脚交替落地跳绳。教师示范讲解；幼儿自由练习，教师巡回指导。

（2）绞花跳：两臂在胸前交叉论绳跳；教师示范；幼儿练习，教师对个别幼儿进行帮助指导。

（3）带人跳：一幼儿论跳绳带另一幼儿同时跳，教师示范并请幼儿自由练习。

（4）跳大绳：两幼儿在两端论绳，一幼儿或若干幼儿在中间跳，教师示范并请幼儿操作练习。

4、幼儿自由组合，展示花样跳绳成果。

5、教师进行评析，并鼓励幼儿大胆表现自己。

活动延伸：鼓励幼儿在日常生活中学习更多的花样跳绳。

体育跳绳教案篇七

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。

跳绳是深受学生喜欢的体育项目之一，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

花样跳绳组合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）、游戏

2、前后挽花跳、游戏

3、双绳双人同心跳、游戏

- 4、花样跳绳一级动作
- 5、单绳双人交替跳加换位跳、游戏
- 6、双人车轮跳、游戏
- 7、跳大绳练习、游戏
- 8、花样跳绳二级动作
- 9、大小绳结合跳、游戏
- 10、花样跳绳三级动作
- 11、学生创编绳操或花样跳绳动作、游戏
- 12、复习各种花样跳绳
- 13、个人绳与多人绳展示总评

体育跳绳教案篇八

1、教师谈话：同学们，你们听说过“猪八戒吃西瓜”的故事吗？唐僧师徒四人去西天

（出示图片：猪八戒吃西瓜1）

教师：请同学们观察图，说一说通过观察你知道了什么？并请你想一想，接下来会出现

什么情况？根据你的想象，提出一些数学问题？

生1：猪八戒把大西瓜分成了8块，它吃了1块，还剩几块？

生2：猪八戒把大西瓜分成了8块，它一块也没吃，还剩几块？

生3：猪八戒把大西瓜分成了8块，它全都给吃了，还剩几块？

2、教师：那么究竟出现了什么情况，和你们想象的一样吗？

（出示图片：猪八戒吃西瓜2）

教师提问：看图请你说出图意，并提出数学问题？

（1）猪八戒把大西瓜分成了8块，它一口气吃了5块，现在还剩几块？

（2）猪八戒把大西瓜分成了8块，它一口气吃了几块，现在还剩3块，它吃了几块？

（3）猪八戒一口气吃了5块，现在还剩3块，原来有几块？

3、学生自选解答

教师：刚才同学们看图提出了三个数学问题，请你任选其中的一题或几题解答出来、

4、小组内部互相交流

教师：说一说你为什么这样做？你是怎么想的？

5、全班交流

二、自主探究，解决问题、

活动二：解决学生开始提出的数学问题、

教师：开始同学们通过自己的想象还提出了许多数学问题，请你们小组任选你们喜欢的

三、活动三：归纳总结，发现规律、

1、出示学生小组合作列式解答的结果，老师有意有序的排列出来，便于学生观察，发现规律、（竖排列便于观察）

$$8-0=8 \quad 8-1=7 \quad 8-2=6 \quad 8-3=5 \quad 8-4=4$$

$$8-5=3 \quad 8-6=2 \quad 8-7=1 \quad 8-8=0$$

教师提问：观察这些算式，你们发现了什么？这些算式之间有什么规律吗？

2、小组讨论

规律：被减数都是8，减数一个比一个多1，差一个比一个少1、

四、活动四：观察主题图，解决数学问题、

1、教师：冬天到了，学校要举行跳绳比赛，操场有许多同学在练习跳绳，我们去看看！

（出示图片：跳绳）

2、教师提问：请同学们观察图，从图中你知道了什么？你们能提出那些数学问题？

3、全班交流

（1）同学们跳绳，摇绳的有2人，跳绳的有6人，一共有几人？

（2）同学们跳绳，戴帽子的有1人，不戴帽子的有7人，一共有几人？

（3）同学们跳绳，男同学有4人，女同学有4人，一共有几人？

（4）同学们跳绳，穿裙子的有3人，穿裤子的有5人，一共有几人？

4、列式解答、

5、学生汇报解题过程、

五、活动五：巩固练习，加深理解、

（一）小组合作，让学生边在方格里涂色，边列出和是9的加法和相应的减法算式、

1、出示图片：大象画画

2、学生独立列式、

$$1+8=9 \quad 2+7=9 \quad 3+6=9 \quad 4+5=9$$

$$8-1=9 \quad 7-2=9 \quad 6-3=9 \quad 5-4=9$$

$$9-1=8 \quad 9-2=7 \quad 9-3=6 \quad 9-4=5$$

$$9-8=1 \quad 9-7=2 \quad 9-6=3 \quad 9-5=4$$

六、活动六：小比赛：谁和谁连一连凑成9

1、出示图片：凑数

2、学生比赛

体育跳绳教案篇九

1、在具体情境中，通过操作探索并掌握两位数减两位数退位减法的计算方法，能正确进行计算。

2、能运用所学的知识解决有关的实际问题，感受数学的运算与生活的密切联系。培养初步的解决有关简单实际问题的能

力。

3、在解决问题的过程中，体会学习的乐趣，激发学习数学的兴趣。

体育跳绳教案篇十

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）

（设计意图：音乐响起，师生共舞。让学生与教师之间真正产生心灵之间的沟通，同时也让学生消除疲劳。通过学习自评、互评、师评等手段，让学生踊跃参与评价活动，在此看到自己的长处与不足，下课前让学生给教师的表现作一评价，体现师生之间互相平等，互相尊重的真挚情感。从学生的评价中获得他们的需求，知道努力的方向。）

体育跳绳教案篇十一

对于低年级学生来说，有趣的游戏情景最能吸引他们进入课堂角色。整节课，我将以小兔子学跳绳为主情景，去激趣。

（二）出门找师傅

兔子妈妈交给任务，让小兔子们出门去学学跳绳，师傅先让小兔子们进行热身活动。指导学生围圈自由跳兔子舞。

（三）“踩蛇尾”

我设计踩蛇尾活动，通过“甩、踩”游戏，让学生进一步开

展热身活动，发展学生的迅速反应、灵敏运动能力。

（四）“学技术”

教师做示范，学生学习，连续跳绳，要求：不能太高，手腕灵活，直膝向上弹跳，手臂摇动与弹跳协同一致，熟悉后速度加快。

（五）“抓尾巴”

教师通过“小朋友们现在我们到了小动物园，瞧！里面有很多的小动物，还有尾巴呢，我们来比赛一下，谁抓到的尾巴最多？”的谈话引导，指导学生进入本节课的主体活动，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，在轻松愉快的情景中，达到了一定的锻炼强度。

（六）放松总结

组织放松活动，恢复学生生理和心理状态，进行课堂小结。

体育跳绳教案篇十二

本课依据《体育与健康课程标准》（水平二）的目标要求，以跳绳为主教材，通过学习。使学生自主了解、探究、掌握跳绳的多种跳法、相关知识、使学生总结出《跳绳》与身体的关系。让学生利用已有经验进行《跳绳》动作与方法的编创，培养学生的创新能力。并将自己的跳法大胆的向其他同学展示与交流，以此来增强学生的自信心，使学生获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结、合作精神。

体育跳绳教案篇十三

本课开始部分通过各关节活动操、音乐韵律操，激发学生兴趣使学生自然的进入到主课教学基本部分选择了跳绳为主教材通过教、学、巩固、创编等环节，使不同层次的学生都有所提高。结束部分通过舞蹈《幸福拍手歌》做放松，使学生在优美的音乐声中达到放松目的。

体育跳绳教案篇十四

教师活动：

- 1、组织同学排队、队列
- 2、提出要求，观看同学分组嬉戏。

同学活动：

- 1、看教师手势，听教师口令快速排队，并从排队中体验“快、静、齐”的排队要求。
- 2、听口令进展行进练习，比一比小排头带得好还是大排头带得好。
- 3、两人一组剪刀、石头、布嬉戏，输的小伴侣要带着赢的小伴侣做一个动作。
- 4、同学自己进展柔韧练习(自叫节拍，自想动作)

组织：五路纵队、自由分散

二、欢乐玩绳，体验跳绳的不同乐趣

教师活动：

- 1、欢乐小绳变变变练习。
- 2、简洁的绳操调整身心，并把上肢充分活动。
- 3、组织同学练习跳短绳(并脚跳)和调整练习：画树叶、画蘑菇
- 4、组织同学练习向后跳短绳和调整练习：画小树
- 5、组织同学练习单脚跳短绳等和调整练习：画鱼、小船
- 6、组织同学跳绳比快。
- 7、引导同学总结、评价。

同学活动：

1、按教师要求把绳变成长线，练习跳左跳右

把绳变成水滴，练习跳前跳后

把绳变成长方形，练习跳远

把绳变成正方形，练习单脚跳进跳出

2、随教师示范进展简洁绳操的仿照。

3、按要求快速跳短绳，会跳的跳得快些，不会跳的要跳起来，仔细学，个人或和小伙伴一起完成画树叶、画蘑菇。

4、尝试向后跳，体验不同的跳绳动作，完成画小树。

5、尝试单脚跳短绳动作时的身体平衡动作，完成画鱼画小船。

6、进展半分钟快速跳短绳竞赛，努力战胜自我。

7、乐观地参加评价，乐于承受别人的特长。

组织：分散练习

体育跳绳教案篇十五

1、发展幼儿腿部力量及动作的灵敏性，协调性，准确性，提高平衡能力。

2、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的`身体得到锻炼。

3、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

4、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。

5、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

1、踢绳毽(毽子上面拴一根绳子)手持绳端，用脚的内侧，外侧或两脚交替踢毽。

2、一踢一接毽子(鸡毛毽)用手托毽子，轻轻上抛，用一脚内侧踢毽子，再用手接住。反复练习抛，踢，接的动作，还可以用手，脚，面，抬平大腿等处接毽子。

3、连续踢毽子，用左(右)叫内侧，或外侧连续踢毽子，使毽子不落地，也可以用左右脚交替连续的踢毽子。

4、集体踢毽子，两人，三人或多人围成圈，交替或轮流踢毽子，使毽子不落地。

1、按照规定动作及要求踢毽子。

2、踢毽子过程中，如果未踢中或未接住毽子，使毽子落地则

为失败。

3、记数比赛时，从踢中次数最多的一队为胜。

1、年龄小的幼儿，以踢绳毽为主。

2、先让幼儿个人掌握简单的，不同的绳毽子方法，然后再变换花样或进行比赛。

3、因地制宜制作各种不同的毽子，进行踢绳毽子游戏活动。

体育跳绳教案篇十六

本课的重点是学生在学习了两位数减一位数的退位减法的基础上来学习两位数减两位数退位减的计算方法。

数学课程要关注学生的生活经验和已有的知识经验，所以数学教学要从学生的生活经验和已有知识出发，以学生有所体验的容易理解的现实问题为素材，让学生在熟悉的事物和具体情境中理解数学家知识的含义，主动构筑自己的`数学知识结构。在本课的教学中有许多不足之处：

第一：一年级不应该组织小组合作教学，要指导学生的思路，把每一个步骤分解开。一年级的注意力大概有五分钟左右，出现了学生不认真听讲，走神的现象。没有将学生的注意力及时拉回教师的身上。没有兼顾到每一个学生。

第二：在教学过程中比较着急，没有让学生在理解算理的基础上说出计算过程。没有重点突破以一当十。板书课题时，不能以跳绳为课题，本节课学的是两位数退位减，而不是跳绳。

第三：让学生说出过程时，必须让学生重复，让多个人说。

第四：没有合理使用教学用具，没有起到示范作用。

第五：在上课时，要把上节课的内容复习到位，寻找新旧知识点的联系。

第六：高估了学生，在课前没有了解学生的学情。

我在今后教学中一定要注意到一些细节的东西，避免出现类似错误。要加强学习，以提高自己的教学能力！

体育跳绳教案篇十七

运动参与目标：使学生积极参与到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。

运动技能目标：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。

身体健康目标：通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。

心理健康目标：在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。

社会适应目标：培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

体育跳绳教案篇十八

生：好！（集体回答）

师：在创编之前，老师提供几个信息。

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）

（一）、创编短绳的跳法

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。

（二）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。

体育跳绳教案篇十九

1、运动参与目标：使学生积极参加到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。

2、运动技能目标：使学生掌握一些用跳绳练习的方法，并了解跳绳的特点、对身体的作用、以及注意事项。

3、身体健康目标：通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常发育和发展。

4、心理健康目标：在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。

5、社会适应目标：树立良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

体育跳绳教案篇二十

本次授课对象是小学三年级学生。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，喜欢学习别人的运动技能与技巧。自信心强，对自己的能力估计过高，存在着娇气、任性，缺乏一种合作精神。通过本课学习提高学生的团体精神与合作意识。使学生关心和重视老师和同学们的态度与评价。在教学中针对学生的心理、生理特点，灵活的安排形式多样的跳法练习。在课堂上为学生创设一个公平、竞争的氛围，留给學生一定的学习空间，引导学生自主学习、合作学习、探究学习，使学生在观察思考中得到启示，在学习的实践中获得知识、方法与技能。教学中采取多表扬，少批评的原则。注重个体差异。使学生在参与活动中获得成功感的喜悦。