

# 捏泥人音乐课 音乐教学反思(模板9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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 捏泥人音乐课篇一

音乐活动《买菜》是主题“香香的蔬菜”中的一个活动，有图、有音乐，看似比较容易开展，但是在实际的活动中还是遇到了一些问题或是需要再深入思考的东西。下面就来详细的说一说。

1、因为在活动中，我考虑的较多的是“鸡蛋圆溜溜呀、青菜绿油油呀、母鸡咯咯叫呀、鱼儿蹦蹦跳呀”这些语句在幼儿理解、记忆方面有一定的难度，因此就弱化了歌曲的欣赏和幼儿的唱，而是比较注重对歌词的记忆。同时在幼儿欣赏两遍的情况下，让刚进入中班的孩子来表述出上述等歌词，更加是有难度的。那么如何来改进呢？这些语句可以在活动前就和孩子认识一下，并丰富这些词语，那么孩子在欣赏过后就能很快地说出歌词内容，解决这个问题，这样就不会花费太多的时间来梳理这些歌词，就能用更多的时间来欣赏、演唱歌曲了。

2、节奏谱到底要不要使用？如果孩子对念的部分“萝卜黄瓜西红柿、蚕豆毛豆小豌豆”的节奏谱熟悉、会按节奏拍的话，那么采用的话就可以帮助孩子更好地有节奏的说。但是如果节奏比较简单，且孩子不熟悉的话，不用刻意拿出来放在这里用（平时也可以当做游戏来熟悉）以免浪费时间，因为在一个活动中有一至二点新的东西就可以了，不是大杂烩，全都要的，所以对于这样的情况，我们可以直接通过倾听老师

的琴声来引导幼儿运用拍手有节奏说。

3、在幼儿学唱的时候，除了在每一遍唱之前提出一些要求外，还可以从一张开始逐步拿掉几张图片唱，这样不仅能提高幼儿学唱的注意力和兴趣，也能使活动显得有幼儿自主学习的一些味道在里面。

反思与收获：

歌唱活动不是简单的让幼儿欣赏一下歌曲，然后让孩子来逐一说出歌词是什么，进而学唱歌曲，这样就会弱化“唱”，因此应该在孩子熟悉歌词的基础上来欣赏歌曲，这个就可以在活动前和孩子一起先进行熟悉，然后在活动中我们重点的就是要感受音乐的旋律特点、情感等，再对歌词进行一个简单的梳理，最后将重点放在“唱”或“表现”上，这样就能将更多的时间与力度放在开展多种方式的唱上了。就比如可以提出不同情感方面的要求来唱，可以去除一些图片的辅助来唱，还可以加上一些动作来边唱边表演等，而且因为孩子对歌词已经熟悉了，所以唱了不做动作，或是做了动作不唱的现象就会好很多。同时，要给幼儿更多的欣赏、自主学习歌曲的空间，要避免老师教歌的迹象过多的显在活动中。

歌唱活动不是简单的让幼儿欣赏一下歌曲，然后让孩子来逐一说出歌词是什么，进而学唱歌曲，这样就会弱化“唱”，因此应该在孩子熟悉歌词的基础上来欣赏歌曲，这个就可以在活动前和孩子一起先进行熟悉，然后在活动中我们重点的就是要感受音乐的旋律特点、情感等，再对歌词进行一个简单的梳理，最后将重点放在“唱”或“表现”上，这样就能将更多的时间与力度放在开展多种方式的唱上了。

## 捏泥人音乐课篇二

情感体验是我们音乐活动进行中不能忽视的要素。在今天的音乐活动《老师，再见了》活动中，我觉得有必要进一步强

调音乐的情感体验，让孩子们充分地感受到歌曲中歌颂“老师与孩子们”之间浓浓的情谊，激发孩子们更加投入地学习和演唱歌曲。

### 1. 谈话活动，情感的首次注入。

我问孩子们：你们就要从幼儿园毕业了，留念我们的幼儿园吗？你们想用什么方式表达你们的感情呢？孩子们的就会以非常多的回答来回应，很自然地引发了对幼儿园和老师的热爱。

### 2. 感受旋律，加深情感的共鸣。

播放歌曲的旋律的时候，孩子们能随着旋律自然地摆动身体或者双手，他们对整个歌曲的性质有了第一次的感受。抓住这个机会，我顺势让孩子们表达一下自己的感受，“听到这曲子感觉怎么样？”“你有什么样的心情？”孩子们也会非常动情地诉说自己的初步倾听感受。接着的重点则让孩子们感受一下三拍子的旋律，并鼓励幼儿用拍手表现歌曲节奏。

### 3. 声情并茂，充分激发情感的流露。

我借助图谱，结合动作与表情将歌词内容朗诵一遍，示范一遍后，又继续引导孩子们观察图片和给出的动作，再一次学习歌词内容。孩子们能做到安静倾听，并能说出听完这首歌曲后很感动，很舍不得老师等情感。学唱过程中幼儿积极性高，表演欲强。或者这群孩子们已经有一点点感受到和小朋友、老师分离的意思，他们所表达的对老师的恋恋不舍。通过歌曲的学习和演唱，激发了幼儿对幼儿园的依恋，流露出了对老师的敬爱、依恋之情，个个表达要做一名遵章守纪的小学生。

### 4. 结伴表演，升华相互的情谊。

孩子们学得投入，也融入了自己的情感，在后面结伴表演的过程中，我发现一些孩子已经很动情了。为了安慰可爱的孩子们，我让小朋友在歌曲的动作创编的时候，加上拥抱的动作，和好朋友、老师互相表达自己的情感，大家都非常感动。

## 捏泥人音乐课篇三

《猎人合唱》。虽然教研员和各位音乐老师给予了我很高的评价，可我知道自己还有很多不足之处。就《猎人合唱》这一课，我做一下教学反思。

《猎人合唱》我作为两课时讲解，在公开课之前，学生们已经学完第一课时，第二可是主要是《猎人合唱》的合唱部分。

其实本节课的导课是本课的一个小失败，我用了一小段歌剧导入新课，其实在第一课时就应该用的，我用到了第二节课，失去了课件的作用。

整个教学活动，我采用了师生合作的教学方法。同学们在学会二声部的时候，我让学生变换不同的形式演唱歌曲，例如：一半同学唱一声部，一半唱二声部，又或者男生唱歌曲的第一段，女生唱第二段，第三段分两个声部合唱等等，这一部分的活动全部由学生自己设计，自己出谋划策的，同学们想出了很多演唱方式，并一一尝试。这样，不仅把课堂自主权还给了学生，同时也调动了学生的演唱兴趣。

合唱之后，我又加入了一个小环节，用乐器代替人声的合唱。同学们都会一样统一的乐器——口琴，我们共同选择歌曲的第三部分演奏，同学们演奏第二声部，教师用电子琴演奏第一声部，师生共同合作，锻炼了学生的合作意识。

整体的演奏之后，再分小组以比赛的形式与老师演奏。我发现这一部分很有调动学生积极性的效果，同学们每组都想超过对手组，于是演奏的时候分外卖力，这也充分的体现了学

生们的集体荣誉感。

通过本课，学生们不仅体会了音乐带来的欢乐，教师也成功的完成了一节以学生为主的音乐课堂，并且进行德育渗透。在今后的教育事业中，我还会更加努力，把最快乐的音乐课堂带个每一个学生。

## 捏泥人音乐课篇四

虽然是没有学生的课堂但是我也把平时对学生的鼓励赞扬贯穿于课堂。真诚的赞扬他们取得的每一点成绩最能激起他们的学习热情，仔细寻找发现他们的闪光点，并且及时，适当地给予赞扬。真诚的赞扬会让他们充分发挥内在的潜力。随时不断地支持，鼓励，以巩固学生的自信心。在音乐课上，以自然，亲切地微笑面对学生，经常用“你真棒，你能行”等鼓励性的语言，创设出一个温馨，和谐，愉快地音乐课气氛。学生在这样的环境中，都会不断地努力，音乐课的效果也就越来越好。

本课的课题是爱我中华，通过歌词体会五十六个民族五十六枝花，只有民族团结了国家才会兴旺。设计一个环节让学生谈谈祖国让你引以自豪的地方，增强他们的民族自豪感。在音乐中享受欢乐，拓宽民族文化视野，增强继承优秀传统文化的意识和热爱我国民族音乐文化的情感。

教学不足之处：

一、课堂语言不够精炼。

二、课堂应更为开放，形式应更为多样。

## 捏泥人音乐课篇五

音乐课是人文学科的一个重要领域，是实施美育的主要途径

之一。音乐教学使学生充分体验蕴涵于音乐音响形中的美和丰富的感情，为音乐所表达的真善美理想境界所吸引，所陶醉，与之产生强烈的情感共鸣，使音乐艺术净化心灵，陶冶情操，启迪智慧音乐是人类最古老，最具有普遍性和感染力的艺术形式之一，是人类通过特定的音响结构实现思想和感情表现交流的必不可少的重要形式。识谱是打开音乐大门的钥匙。但在我教小学音乐这短短的半年时间，便有着这样的深刻的体会：音乐重视识谱教育，但学生最没有兴趣，最弱的也是识唱简谱。对于音乐识谱教学，本人根据自己的教学，做了以下几点反思：

音乐学习的各个方面都涉及到听觉的作用，审美主体对于音乐的各种听觉感受能力（节奏感、音高感、旋律感、和声感、结构感、形象感等等）是审美能力的基础。学谱的基础也应该首先放在听觉能力的培养上。听得多了，就自然会有一些音高的感觉，有了先入为主的音高再唱简谱，学生更容易掌握音准的概念。比如，在教唱新歌前我首先让学生欣赏，以听领先。做为音乐老师不能剥夺学生聆听音乐的权力，一首乐曲要让学生通过自己的聆听去充分体会音乐中美和丰富的感情。重“听”的教学，强化“听”的功能。当学生进教室时我用的音乐就是今天要学的歌曲，让学生有个无意识印象，但这种欣赏教师是有意指导，为下一步学好歌曲作好铺垫，这时学生却在无意中学会倾听。在真正要学习这首歌曲前，我又安排了一次有意欣赏，这属于诱导性的欣赏，启发学生：“刚才你们在进音乐教学时听到歌曲是什么情绪的？你听了有什么感受？”……诱发学生联想，指导学生欣赏，从而对歌曲的情绪、节奏、表现的内容等有初步了解，同时旋律、节奏，在学生脑中有一定印象，起到了熟悉旋律等作用。这也是许多老师提出的先唱歌词再唱简谱的方法。但一遍一遍的唱学生很容易分心，也提不起兴趣。所以在听的时候要变化多种形式，在给学生美的感受的同时强化他们听的感觉。

引领学生知道音乐不单单只是开口就唱，还要表达人内心的感情。音乐教学要多元化，所以不再是教师教，学生唱。让

学生更加喜欢音乐课就要让音乐课堂丰富、多元。充分利用艺术之间的这种相融通关系，充分发挥与运用各种艺术门类的不同表现手段，整合成综合性的音乐教学方式，如用形体动作配合音乐节奏，用表演及情节表现音乐情绪，情感，用色彩或线条表现音乐明暗、相同与不同等等。所以培养学生有正确的审美观与审情趣，先让学生喜欢你的音乐课堂。

学生随着年龄特点及乡镇环境的等因素，造就当地大多的学生行为都非常被动，连提问都是极少数学生举手这样的情况，越到高年级就越严重。老师上课就像是一个人在自演独角戏，别说是音乐课里律动和创编这些环节能让学生主动参与。看到这样的情况我首先从学生喜欢的流行音乐着手，让学生兴趣主动的参与进教学当中来。从这些音乐教学上让学生知道音乐文化价值的所在。一起探讨流行音乐的发展路程，让学生也以正确的心态去对待世界多元文化。从而把学生的审美观、价值观延伸到音乐教学内容当中来。再让学生用自己所理解的情感来演唱自己最喜欢的歌曲，从而也进一步培养学生的主观能动性。

音乐教学一直在不断改革都是为了学生、学校、社会等充分肯定音乐的美育功能、社会功能和文化功能，作为音乐教师应不断反思，努力提高音乐教学质量。

## 捏泥人音乐课篇六

回想自己的教学经历，我经常会追求这样的效果：

课堂安静，学生能很好的跟着教师的思路，配合教师，但实际情况往往不能另人满意。上课时会对“不听话”、“不配合”的学生感到心情烦躁，失云教学的乐感。有时真的很想好好的训斥一番，但反过来想想，部分学生都会带着一种喜悦、兴奋的心情上音乐课，大多想将自己所有的学习压力和烦恼尽情宣泄在音乐课上。如何协调好课堂纪律与教师正常传授学生音乐知识两都关系，值得做老师的好好分析，我认

为离不开两点。

首先，每个教师必须清楚认识到学生毕竟是孩子，我们要象对待成人的态度去对待他们，让他们达到成人的标准，那他们就失去了活泼的天性，但同样不能对其放任自流、任其胡闹。这个度，需要教师不断学习，积累教学经验。教师要善于发现、引导、鼓励表扬，在开开心心、自由自在中，顺利地与学生协作，完成课堂任务。

其次，教师对一节课的教学内容要作到善于应变、音乐课的教学压力相对较小，这就不必赶进度，而是要针对不同班的实际情况作出不同的安排。课堂纪律稍好的班级可采用多讲授一些知识的方式，有较多思维活跃的班级，则可以对教学内容进行相对调整，可采用少讲、多讨论、多探索、多实践的方式进行教学，想学生刚刚由于乱了堂被训斥，那么无论教师播放多动听的音乐再也打动不了学生的'心灵。什么是好的音乐课，始终是音乐教师不断思索的一个问题。面对多媒体高速发展的今天，课件和一些教学资料的使用已不再是梦想，现在最需要的是在教师之间互相探索、互相研究、互相讨论的教学过程中，少走弯路，少上些课堂教学中不和谐的音符，多一点开心，多一点快乐。

总之，如何更好的了解学生，如何更好的让学生了解音乐，使学生更好的在音乐中健康成长、增长智慧、弘扬个性、完善视野，如何更好的做学生的引导者和指路人，是我们每位教师不断探索与总结的重要任务。

## 捏泥人音乐课篇七

本节课的特点是运用多媒体技术，课件，为学生提供一个自主学习的资源，培养学生自主学习的能力，利用计算机为教师和学生提供一个交流互动的平台。歌曲《秋》，音乐情绪优美，活泼，表现了一个丰收热闹的秋天景象。通过学习让学生感受和表现歌曲的情绪，培养学生热爱大自然热爱生活



的感情。同时也希望通过本课的学习培养学生初步的网上学习意识，动手操作，人机对话的计算机学习能力，激发学生学习的积极性和自主性。

课堂活动通过“情景导入”这一环节，让孩子们说出心目中的对秋天的印象以及欣赏秋天风景时聆听歌曲的音乐，是将孩子们带入秋天的意境，感受秋天丰收的氛围，从而感受歌曲热情，欢快，活泼的情绪；底年段的孩子好动，好奇，好强，因此在教学活动中设计了“森林音乐会”的故事，通过“森林音乐会”小动物庆丰收的故事情节激发孩子们学习的兴趣。

在学生通过计算机自主学习教学活动里，设计了几个环节，让学生根据问题，通过计算机，音乐课件自主学习探究，寻找答案，掌握本节课的内容，完成本节课的目的：

1、你能听出小动物敲鼓的节奏吗是激发学生通过模仿小动物敲鼓而掌握歌曲的节奏；

4、怎样用节奏乐器衬托歌曲的情绪目的是鼓励学生探究和寻找为歌曲配伴奏的方法，更好地感受和表现歌曲。

在学生完成每一个问题的操作后，设计了教师与学生，学生与学生之间的交流评价的过程，通过交流评价，让学生检查学习的效果，肯定成绩，找出不足，相互帮助，完成学习的目的。

在利用计算机自主学习的过程中，孩子们表现出很高的兴致，注意力集中，能在教师的引导下通过计算机自主学习，让孩子们体会到了自己能操作计算机，利用计算机帮助自己学会歌唱而带来的成就感，认识到自己多么能干！帮助孩子们有兴趣地参与教学活动，提高教学的效果，从而完成本课的教学目的。

但是在孩子们使用耳机聆听音乐学唱歌曲的学习过程中，孩

孩子们演唱的音准不能让人满意，这是利用耳机学唱的不足。

## 捏泥人音乐课篇八

本课是人民音乐出版社义务教育教科书一年级上册第7单元中的一节唱歌课。本册教材共8个单元，而本课也处于第7单元的最后一节唱歌课的位置上，因此，本课的教学在总结本学期学习内容的同时，又起到了为下学期学习奠定基础的作用。

《音阶歌》c大调，2/4拍。歌曲结构短小、情绪欢快、活泼。歌曲中音阶反复上下行出现，锻炼学生对音高的感知和认识能力。本课是学生初次接触音阶，所以在教学中，熟悉，并唱准音阶尤为重要。

歌曲的最后一句是本课难点，音符较多，节奏也很紧密，出现了附点音符与前8后16的变化。在教学中应单独提出练习。

### 1 认知特征

一年级学生有好奇、好动、模仿力强的身心特点。教学中要善于利用自然嗓音和灵巧的形体，采用歌、舞、图片游戏等相结合的综合手段，进行直观教学。

### 1 知识基础

一（3）班学生能够模唱简单的线谱，但对音阶是第一次接触。音准、节奏感较好，对于演唱复杂的音符组合能力相对薄弱，需要更加直观的引导。

#### 1、媒体的运用

利用ppt的演示功能更直观、全面的向学生展示了谱例及音乐中的知识。白板和反馈技术则非常及时、有效的辅助了音乐课堂教学，实现了让学生在探索中学习、在思考中学习。

锻炼了学生独立思考的能力、同时白板的触屏功能，更在教学中很大程度的调动了学生的学习兴趣。让学生爱学、乐学。

## 2、对教材的剖析

本课前，我对教材进行了深入的分析。针对每一句的旋律特点，结合媒体进行设计。对于节奏相对复杂的难点乐句，我采取结合身体律动解决难点。让学生轻松的解决了歌曲的难点。这些前期的思考让学生在学唱歌曲的同时，学习到了更加专业的音乐知识。为日后的音乐道路做铺垫。

## 3、培养学生自学能力

本课的教学设计中非常重视学生的主体地位，让学生通过自己发现，当小老师，运用听辨、观察、探索、圈画的方式学唱歌曲。在歌曲的学习中，学生先观察歌谱，找出乐句中出现的音阶，听过听唱法进行学唱，完成情况非常好，在学会歌曲后，更能准确唱出歌曲中五线谱上的音符。这说明，本班学生记忆能力很好，也非常善于观察，所以教师可在平时进行更系统的练习。

### 1、常态课中对学生音乐知识的教授与巩固。

课前，我虽然对教材进行了深入的剖析，在知识方面，本课只要求学生了解音阶上下行的概念。所以在教学中，我通过看、听等多种方式，让学生掌握了音阶的上下行。但对于音乐学习，我们应该从小就对学生进行扎实的训练。也就是不仅仅停留在书面的知识中。还要与本课内容结合，循序渐进的带领学生认识五线谱上的音符。结合音阶，完整的记住位置。所以在常态课中，应该保证每节课都接触音符。哪怕每节课只记1—2个，也能为今后的学习做巩固。

### 2、重视对学生自学能力的培养。

本节课的亮点是运用媒体技术辅助音乐课堂教学。所以在课上，丰富的媒体技术让学生体会到了自学的乐趣。动手、动脑也让学生真正做到了乐于学习。但在平日的课上，可能不能很全面的运用媒体设备，这就要求老师多思考替代的方法。如：身体律动、课堂乐器、抢答、竞赛等方式调动学生的学习兴趣。让学生对音乐知识有更大的兴趣。更愿意参与学习。

在这节课的准备和汇报过程中我收获了许多，这些都为我今后的教学工作提供了非常重要的帮助。在此感谢所有给与我指导和支持的领导和老师们，我会吸取各位老师向我提出的教学经验，并运用在我今后的教学工作中，让自己的教育教学能力有更进一步的提升。

## 捏泥人音乐课篇九

跳绳是一项简单而又方便、易行的运动项目。一根短绳，不大的空间，手脚协调的动作，练习上几分钟，将使你得到良好的体育锻炼的效果，再配合上韵律性音乐，那将有效的陶冶你的情操，提高你的协调能力。坚持经常练习，能促进练习者的体格健壮，全面发展体能，提高适应能力，促使精力充沛，动作更加协调，同时可以提高练习者的速度、耐力、协调、灵敏及弹跳等素质。

### 一、提高身体素质法

此法是通过跳绳提高机体的耐力素质、弹跳素质、速度素质、灵敏素质，也可以说身体素质训练法，是提高跳绳次数及能力与成绩的一项训练方法。具体方式有：

#### 1、耐力素质的训练

2、单脚垫跳、双脚垫跳、单双脚连跳、交换脚垫跳和连跳、屈腿跳、蹲跳、沙坑跳、弓步交换跳??这些方法对提高教师的前脚掌力量及脚踝蹬力起着重要作用。因上述方法不受场

地、时间限制，所以在课堂上可以贯穿到游戏教学中去，这样教师的练习量、练习效果都不会受到影响的。但在练习时请各位教师注意：下肢脚掌动作要准确，均可用前脚掌或由全脚掌过渡到前脚掌蹬地跳，并用前脚掌或由前脚掌过渡到全脚掌着地交换练习。

### 3、灵敏、速度素质的训练

对这一身体素质的训练要注意教师练习动作的节奏性，要求速度快慢与教师口令同步，并按节拍进行练习；训练教师的反应速度可结合其它素质训练，交替进行；其方法有：高抬腿跳、前踢跳、单脚或双脚高摇跳、计时跳等。

## 二、增大负荷训练法

1、增大上下肢关节重量练习，即手持300-500克物体进行空摇练习，也可以结合下肢进行空摇练习，这一方法可以纠正教师上肢的错误动作。例如：部分教师上肢摇绳时，两臂外张大，肩关节紧张，手腕转动不灵活，这样就可以采用两腋夹物或持重物反复练习空摇动作，直到技术熟练为止。

2、增大绳子的重量或长度练习。此练习法主要是提高上肢关节的摇绳能力，其方法有：前摇绳、后摇绳、交臂摇绳，还可练习“8”字开空摇绳，这些都可提高手腕、肘、肩关节的灵活性及上肢肌肉的摇绳耐久性，对提高跳绳起着辅助作用。

3、增大下肢负荷训练。方法有在下肢绑上沙绑腿进行跳绳，或者穿沙袋进行跳绳。这一方法对教师耐力、弹跳力、速度及提高跳绳水平都有非常好的练习效果，特别是对后进生的成绩提高有着很大的促进力。

## 三、时间及提高跳绳成功率训练法

这两种方法适用于临近测试的那段时间。大家知道，1分钟跳

绳是有时间限制的。在这60秒内要不浪费每一秒，那么就应该有很强的跳绳能力，也就是说，能完整跳满60秒是较难的，但要让教师在这60秒内减少失误是必要的。据本人了解及实践测算，失误一次，再恢复到原有的竞技状态，至少需要2—3秒，甚至更多，这样就比较容易影响成绩的发挥了，对教师的心理素质也有一定影响。因此在日常训练中，要不断去提高教师的速度与成功率。

针对这一情况我是这样做的：

1、提高教师完成跳绳的能力，这是基础。例如：教师要求教师完成120次，不计速度快慢，不计时，但不能失误2次以上，一定完成这一练习；或者把这120次结合计时分解次数进行练习：第一次完成30，隔3秒后第二次完成40，间隔6秒后完成余下的50次；或者第一次完成70，间隔6秒第二次完成余下的50次。第一种方法要求教师不准失误一次，第二种方法只准失误一次。

2、加强教师的时间观念进行练习。让教师算出自己在1分钟内，每秒平均完成几次，然后让教师计算出5秒、10秒、15秒、20秒完成几次，再进行计时跳绳，跳完后要求教师进行对照，看看能否高出你的平均数，并及时调整。这个方法可以采用比赛形式进行，其特点是时间短，速度快，教师在体力耐力及神经控制上都处于兴奋状态。

3、在结合以上两种方法的基础上，综合安排1分钟跳绳的战术布置的练习方法。例如：0秒到25秒时间，不准失误一次，保证次数在85—105次之间，30秒到50秒用90%的手摇速度完成150—170个，最后10秒让教师竭尽全力全速完成。这一方法应让教师掌握其中的时间性、节奏性、目的性并且平时应反复练习。

四、其它方法

动作熟练且有很强的跳绳能力后，可以利用这一方法，当作平时的辅助练习。例如：跳长绳。在跳长绳可以通过以下一些方法去进行。1、单长绳（跑过、跳过、连跳）；2、双长绳（向内、外摇绳，一人或两人跑进做各种跳法）；3、长短跳绳（两人摇转一长绳，另一人摇一短绳跑进）；4、跳绳网（用3—5条长绳，每两人持一绳相距面对站立，使绳同时，同步摇转成网状，其他人跑进做各种连跳动作）；5、双人跳（一人摇，另一人从体前或体后跳进跳出或两人同时摇跳）；6、三人跳绳（一人摇绳，另两人同时或依次在体前、体后跳进跳出，三人并立，同时摇跳，一人助摇，另两人摇跳等）。这些练习可用于课外或课前准备活动，这样对提高教师的兴趣及教师的纪律性、组织必有着积极推动作用。

总之，跳绳的练习方法多种多样，简单易行，充满着趣味性、比赛性。