

# 最新跳绳教案与反思(通用10篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？以下是小编收集整理的教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 跳绳教案与反思篇一

本节课的教学内容是两位数减两位数退位减法的笔算。这节课是在学生已经掌握了两位数减一位数退位减法的口算，以及两位数减两位数不退位减法和两位数加两位数加法的基础上进行教学的。

本课，首先由复习旧知入手□ppt出示 $53-8=$ ， $21-9=$ 。让学生回忆两位数减一位数的退位减法的方法“借一当十”。使学生在在学习新知识时有了生长点，能够联系已学知识，起到正迁移的作用。

新课教学时，通过提问学生你是怎么计算的？引出学生的多种算法：分步口算，摆小棒，拨计数器，列竖式计算等方法。体现出算法的多样性。下一步组织学生通过同桌合作摆小棒和拨计数器的方法，验证自己的算法，更进一步用直观操作来感知退位减法的方法“借一当十”。最后一步，通过引导学生观察多种算法的共同性，发现这几种的算法的精髓都是“借一当十”。引出列竖式计算是简单有效的算法。指名板演竖式计算，进而指导学生列竖式计算的方式和方法。使学生达到掌握竖式计算的教学目标。在评价方面：做到了师生评价、和生生评价。

本课需要改进之处：

1. 在数学教学中，注意数学语言运用的规范性和严谨性。从3

捆小棒中取出2捆，应表述为：3个十减2个十。强调位置值，给学生灌输位置值思想。

2. 在组织学生进行摆小棒的操作活动时。指令要明确，引导学生有序的进行合作活动。搜集强化课堂秩序的方法。

3. 在以后备课中，应充分挖掘教材所设计的练习题意。练到讲到习题的设计的意图。

## 跳绳教案与反思篇二

跳绳对三年级的学生来说，由于学生的身体协调能力，以及掌握跳绳的能力稍差，所以在教学生跳绳时，我注意学生以下几点：

### （一）教学目标通过教学过程顺利实现

本课的教学目标是通过来开发学生的创新能力，并以学生所创造的玩法为游戏的载体，让学生在学中玩、玩中学体验集体和个人获得成功的喜悦心情，让学生真正形成“自我学练、合作学练、探究学练、创新学练”的良好气氛，从而实现教学目标。我在教学《跳短绳》一课，采用传授式教学法、学生创新方法、学生反复练习、分组比赛等方法来完成教学任务。目前，在教法上我改用激趣法和鼓励法进行教学尝试，取得了较好的效果。练习过程中，一些基础好的学生很快就完成老师布置的任务，为了保持学生的练习兴趣，一方面，引导学生学习花样跳绳，一方面，让学生当小老师教不会的同学。每当发现学生微小的进步，我都会不失时机地给予表扬，有时作出惊讶的表情，有时有意输给学生。

（二）以音乐为背景，营造浓厚的民主氛围，把课堂转化成舞台，让学生自始至终是主体

（三）以游戏为切入点，让学生全员参与。这节课一直是在游

戏的氛围中的，从开始的听音乐做跳绳游戏，再到学生听音乐做捉尾巴游戏。都是以学生为中心，以游戏为手段达到让学生自主锻炼的目的。

总之，这节课还有很多的不足之处，比如组织学生的能力，课堂的节奏和运动量的把握还是有待提高，希望通过不断地学习和实践来提高自己的能力，多学习、多锻炼，让自己尽快的成长起来。

## 跳绳教案与反思篇三

本课在教学组织上充分利用学生爱动好玩的天性，抓住其心理特征，激发兴趣，调动积极性，树立自信心。为了让学生在玩中学知识，巧妙地布置数跳绳的次数及谁多谁少，自然地引入本课内容。这样学生兴趣高，下面的教学自然就容易多了。

怎样使学生想算理、找方法，充分发挥其潜能呢？出于这样的考虑，我进行新的教学实验，充分利用学生的天性——好动好玩的特性，让他们根据自己收集的实际数据，在“玩”中来比多比少，然后教师收集与教学有关的数据，请他们帮忙算，以显示其聪明才智，挖掘潜力，充分利用学生的“玩”来达到教学目的，起到较好的教学效果。学生在这种轻松自在的“玩”中互相探讨，相互启发，得出算理，掌握多种计算技巧。这样，既培养学生的团结合作精神，又培养他们的竞争意识，使他们的潜能被唤醒，内在的个性得到展示，发展了推理能力、想像能力。

想，而是他们自己“玩”、自己“比”，试想在这种“玩”中谁能说他们没有“思考”呢？同时还尽可能让学生发表自己不同的意见，把时间真正地还给学生。从侧面还可以看出，学生的数学知识是通过自己主动建构起来的，而这一点恰恰是教师在引导学生“玩”的基础上建立的，改变了以往的“教室安静、学生坐好、教师讲好”的教学模式，在这里

学生是主体，他们自由地“比”“争”。在这种热烈的氛围中，锻炼学生的口头表达能力，为今后自编应用题或应用题补条件填问题的教学埋下很好的伏笔。因此，在“玩”中学数学，既能培养学生的个性，又能发展其思维，也充分体现学生自主探究合作的精神。我认为这是每个教育工作者孜孜以求的教学方式。

## 跳绳教案与反思篇四

整堂课，我觉得以下几点自己是做得好的：

1、注重与生活的联系，从学生熟悉的跳绳情境出发，引发学生学习的兴趣，让学生感受数学源于生活，又应用于生活的理念。

2、注重培养学生的观察能力和发散思维。本课通过让学生自主观察、思考“跳绳”一图，列出合适的加法算式，并让学生解释算式表示的含义，关注到学生的思考过程和语言表达能力的培养。当学生只能说出一两个算式时，我加以引导和鼓励，激发学生从多个角度入手思考问题，想出更多的算式。

3、在课中，我插入了“比手势游戏”，创造了融洽、平等的氛围，促进了学生对教学目标的掌握，到最后，学生都学会了拍手、比手势游戏，并能解决一些简单的问题。

不足之处：

在课堂提问方面要注意指向明确，提问简洁准确。在讲授的过程中，也要注意语言的简明性。

## 跳绳教案与反思篇五

本节课教学认真贯彻新课程标准指导思想，树立“健康第一”的教学理念，以学生发展为中心，重视学生的主体地位，

培养学生创新精神和实践能力。跳绳是很好的锻炼项目，在教学中如何调动学生学习的积极性是我首先要突破的难点。在本节课的教学中，改变以往单纯用绳子来进行单摇、双摇、双人跳、跳大绳等等，而是以跳绳作为主线索进行快乐的游戏。

在一节课的教学中，通过“过关”、“抓蛇尾”、“拼图”这三个环节，让学生在玩中学、学中玩、玩中练、玩中创，充分感受自主与合作的乐趣。教学中注重对学生能力的培养，特别是在“拼图”这个环节中让学生自己结合成小组，以运动场作为“画板”，跳绳成为手中的“画笔”，充分发挥自己的想象力，给予学生自我思考、合作学习的时间，让他们互相学习，互相交流，提高自身思维、判断能力，开发自己的大脑。

一节课下来，学生们在学习中感受到了乐趣，而我的收获更大。在这节课中我的优点是：

- 1、教态自然亲切，注意了教法的运用，改变了以往的教师“教”而是注意了以学生学习为主体，真正成为学生“我要学”。

- 2、教学目标较清楚，围绕教学目标学生的意志品质、合作意识、自信心、想象能力等方面都得到了锻炼。

本节课的教学也使我找到了不足：

- 1、有三名学生跳绳工具没有准备，不能投入到教学中，从而不能很好的感受到学习的乐趣。

- 2、还有些小组的成员不愿意主动和伙伴配合。在对合作意识上要加强引导。

## 跳绳教案与反思篇六

这一次我一直在跳绳的一段体育反映，我是单系列跳绳教学的第二年，跳过是跳跃传统运动的能力的发展。在教学中如何动员学生的热情学习，使我首先突破困难，为此我在开始准备和准备一些训练的一些比赛。如：报告更快，积极和消极的话，动员学生的热情提高他们的注意力。

为了突破本课的教学重点交替手和臀部，我在设计的基本部分以一种激情的方式让学生通过显示他们掌握的不同的跳跃方法，这导致了焦点本课的单跳跳跳看到其他学生跳得这么好，有些学生长期以来一直不耐烦，在我的鼓励下他们必须跳，但绝大多数学生都失败了，这次我建议一个好机会，我展示他们并解释他们，他们被分成小组，互相学习彼此，学生在学习自己的优势，进步已经展示，并建立坚强的意志品质和良好的合作学习态度，以更好地发展学生跑步，跳跃的灵活性和合作意识，我在基本部分设计的鹰抓小鸡游戏，学生在巡演经验的集体活动的快乐，我们收获了很多教训，我的收获更多。

1. 教导自然亲切，注意使用教学方法，学生应学习为主体，注意安全问题的实践。
2. 教学的目标应该是清楚的，已经行使了语言技能。
3. 缺乏专业知识，教学方法有待改进，缺乏教学预测教学准备。

总之作为实习老师，如何准备一部分体育课？如何良好的身体课？是我未来工作的重点和困难。我将反思作为一个时刻来监测自己的改进，学习。

## 跳绳教案与反思篇七

《跳绳》是一首活泼短小的创作歌曲，2/4拍，宫调式。歌曲的节奏规律性强，由八分音符、四分音符组成，旋律以跳进为主，活泼、跳跃，结合生动的歌谣体歌词，形象地刻画了小朋友喜爱小绳的心情，表达了小朋友每天跳小绳为建设祖国而锻炼身体的决心。歌曲约创作于20世纪五六十年代，是多年来深受儿童们喜爱的一首歌曲。

歌曲《跳绳》第一句采用了小铃图形谱示意旋律的高低。歌曲的第二段词未出全，是为学生留下了编创歌曲的空间。让学生在教师的鼓励下动脑编创合适的词演唱，以调动学生学习的积极性。

### 教学基本要求

- 1、用听唱法学会歌曲。
- 2、启发学生理解“小绳子，很灵巧”的含义，演唱时声音要轻快而有弹性。
- 3、在教师创设的民主氛围中理解歌曲，有感情地演唱歌曲，自编动作表现歌曲。使学生在理解的基础上表现。
- 4、在学会第一段歌词后创编第二段歌词。可分组进行，只要学生创编的有道理，就可以让学生在大家创编的歌词中选择二、三段演唱，并加以表演，培养学生的创造意识。

注意：教学中千万不可出现“要这样做”“不要那样做”的限定式语言，这与“你想怎样做”、“你要怎样做”的启发式教学思想相悖。

### 创编与活动

1、用画图形的方式感受长短。红绸舞红绸飘动长；乒乓球跳动短。以生活经验让学生感知长短，为过渡到音乐中时值长短的感知做铺垫。

2、教师可指导学生把红绸和乒乓球涂上颜色。以红绸的线和乒乓球的点，从视觉上感受长与短。

## 教学建议

1. 歌曲教学中，教师尤其要重视范唱。因为这对于引导学生初步感受歌曲完整的艺术形象，激发他们的学习兴趣具有重要的作用。教师生动的范唱，有可能给学生留下毕生都值得回味的印象。因此，教师要以自己声情并茂的演唱感染学生，将学生带入音乐的殿堂。

2. 在唱歌过程中，教师应通过范唱、手势、表情的提示，随时纠正学生唱歌时的不良习惯和不正确姿势，提醒学生不要大声喊叫，克服、耸肩、伸颈等毛病，做到轻松、自然、愉快地歌唱。

## 跳绳教案与反思篇八

跳绳是我国民间传统的体育项目，特别在学生中广为流传，而且跳绳也是我国学校体育的基本教学任务，尤其是小学一年级的重点教材，是必须考核的项目，但该项目对于协调性比较差的学生来说，要学会还是比较困难的，因为跳绳要求上下肢协调灵敏，思维敏捷，有节奏感的技巧运动，但对于刚学跳绳的一年级新生来讲，这是一件痛苦的事情，因为手脚配合不好。我刚教小朋友们学习跳绳时，首先不会跳的原因是脚和手的配合不好，绳子还没摇下去，还在头顶上，脚已跳跃一次，结果绳落在地上，第二次跳已来不及。其次，是脚跳的好，可手摇不好，双手从头顶摇绳后跳过一次，双手就伸直垂在身体的两侧，这就影响到第二次的摇绳，所以不能连续跳。最后，手摇的好，可脚跳不好。我查阅了很多



体育资料，发现单侧摇绳，中间把跳绳生跳绳的水平比以往几届要差，很多班级特别是男生都不会跳，而不会跳的小朋友课中不努力，课间和在家中不练习，不会跳的害怕跳绳还有很多人不能连跳。相信只要努力多加练习就会进步，一年级的朋友们加油噢！

## 跳绳教案与反思篇九

写生画已经画了快两个学期了，孩子们对写生画已有了一定的了解。平时大多时候都是让幼儿画的是固态的写生，为了增加是难度，提高幼儿的作画水平，于是设计了本次教学活动。由于跳绳的一直是动态的，幼儿固定一个点观察比较困难。我就把难点设置在人的动态动作，让幼儿通过观察，感受到跳绳时人的手脚头发绳子所产生的动态变化。

为了让幼儿对本次教学活动产生浓厚的兴趣，活动开始让幼儿进行了跳绳示范，请部分幼儿仔细观察人物的动态，自己选择一个动态进行作画。本以为这次写生画比较难，但通过观察发现孩子对人物的外形特征已经抓的比较好的。能大致画出人物的动态。

在教学活动中也存在着很多的不足，在教学活动时忘记让孩子观察女孩子跳绳时头发的动态。很多孩子画的跳绳的人表情都是微笑的，其实仔细观察，跳绳时的人，表情应该是有点狰狞的，在下次教学活动时我一定会引导孩子更细致的观察要花的東西。

## 跳绳教案与反思篇十

跳绳是我国民间的一项体育活动，深受学生喜爱，具有较大的锻炼价值。跳绳可以促进生长发育，跳绳可以使身体素质得到全面发展。有句顺口溜说得好：“跳绳练臂力，跳绳练腿功；快摇练速度，多跳练耐力，反应慢的长绳上不去，不灵敏的短绳要绊腿。”也就是说，跳绳练习能够使速度、力量、

灵敏、耐力等素质得到全面发展，同时发展弹跳力，跳绳还可以促进同伴间密切协作精神。

除了用跳绳进行跳跃练习外，在体育教学中，小小的跳绳通过变化还有其他的用途，可以丰富课的教学，我在上课时，利用绳子做长棍子进行做赶鸭子的游戏，利用绳子代替体操棍做棒操。在进行跳跃训练时，首先介绍年级的跳绳高手，自己再示范几种高难度的跳绳方法，激起学生的学习兴趣，让学生有非常想练习跳绳的欲望。在练习中教师不失时机地鼓励学生发挥想象力、创造力，利用手中的绳子进行各种自创活动，并给这些活动命名，组织“作品”展示，同学们不仅有良好的创意，而且也有一定的锻炼效果，我还可以通过提出诸如“同学们，想一想，做一做看哪个组能利用绳子做出上肢的动作来？可以拼出各种各样的图案来？”之类的提示性问题，打开同学们的思维，有效的提高了学生探究性学习的兴趣和能力，使学生的身心都得到了较好的锻炼。