

银杯课后反思 音乐教学反思(实用10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

银杯课后反思篇一

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，因此在教学活动过程中设计了“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

我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，孩子们演唱的音准不能让人满意，这是利用耳机学唱的不足。

银杯课后反思篇二

本学期，我在教学生学习歌曲的时候，注重了对学生识谱潜力的培养，比如在学生会一首简单好听的歌曲时，我请学生为歌曲的部分曲谱标上唱名，然后在熟悉旋律的基础上进行视唱，学生都很乐意学习，因此识谱潜力有了很大的提高。

在音乐课上，我尽量将一些简单的乐理知识教给学生，当然，前提是学生不感到枯燥。一点一点的学习，让学生也了解了什么是休止符，什么是连线，不一样的拍号、五线谱的五线四间……在此基础上，我提倡让学生对于自我喜欢的歌曲进行歌词的创作、对自我喜欢的歌曲进行简单的伴奏，透过这样的形式，让学生对歌曲的了解更加深入，并培养了学生的音乐创造潜力。

评价是个老话题，我在音乐教学中也十分注重学生的评价，让学生自我评价、互相评价，并在评价过程中，让学生多看

别人的进步，优点，少提别人的不足，多肯定，少否定。透过这样的评价方式，让学生充分了解自我的进步，闪光点，以此让学生找到自信，充满信心。

每一门课程的学习，不单单是让学生学会高深的理论，更重要的是要让学生学会做人。我在平时的教学中，十分注意让学生了解尊重。比如在别人说话的时候认真倾听，在歌曲范唱时认真倾听，这些我总是记得自我第一个做到，让自我去感染学生，透过我的带动，学生在这方面的表现也有了必须进步。

我觉得学习较少，只有一个原因，就是懒惰。常常给自我找理由，于是，自我的业务水平好像也没有什么明显的提高。今后还是要在网上多参加网络教研，学习别人的优点长处，以弥补自我的不足。空闲时光多看看有关教学的书籍，提升自我的专业水平，让自我更充实。

由于我是刚踏上教师这个行业，因此，对于教材研究的不够深入，也影响了教学效果。解决办法也只有多学习，多思考，争取进步。

想来自我的不足就应还不止于此，但相信自我在今后会努力学习，努力工作，闻过改之，不断进步。

银杯课后反思篇三

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。

银杯课后反思篇四

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，顺利地与合作教师协作，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。

银杯课后反思篇五

对于低年级孩子的聆听来说，个人觉得听歌曲难度要更大些。一般来说歌曲没有乐曲那么情境明显，也没有那么大的想象空间，相反的，它固定的歌词给欣赏带来一定的难度。一方面是一年级的孩子识字还不多，无法看懂老师出示的歌词；另一方面，如果单靠听歌曲中唱的歌，又不大能听懂。所以往往碰到这类聆听曲目，就让我大伤脑筋。以往遇到这类的歌曲通常的做法是：

1. 听辨歌曲的情绪、速度等，然后根据所感受的用动作表现出来。
2. 老师把歌词大致讲给小朋友听，然后再听。

第二条通常不太奏效，因为即使学生知道了大概的歌词内容，他们还是无法从歌曲中听出来，即使根据老师的问题听出来了，过一会儿也就忘了。在《让我们手拉手》中我尝试了一种综合的方法。歌曲的前面部分，我分段请学生听在唱些什

么内容，用这样的问题“这段歌词中唱的是谁和谁手拉手？”等四个手拉手全部听出来后，大家配上相应的动作表演，歌曲的副歌部分旋律稍微扩大了些，在这个部分就请学生感受后直接用即兴动作表演。这样整首曲子中有听有动，有规律的动，有自由的动，个人觉得听得不错。

当然不同的歌曲结构情绪可表演性都不同，还得根据课堂和知识的需要，由教师进行灵活地组合，采取合适的方法，有些可听性不强的，只需稍作听讲。

虽然说低段的歌曲聆听要达到的目的要求不太高，但有一点是不容忽略，即培养学生听音乐的好习惯，首先是安静地听，然后是从歌曲中听歌词内容的能力和习惯。经过前面一段时间的训练，最近在上课时发现，有时只要老师播放一首歌，学生就会自主地去听歌词的内容，似乎在慢慢地养成仔细听认真听用心听的习惯了。

银杯课后反思篇六

合作是一种方法，合作是一种过程，合作更是一种精神。随着我国社会的发展，独生子女家庭的增多，合作精神的缺乏成为许多独生子女存在的一种素质缺陷。在现代社会，能否具有合作精神，能否与他人合作以成为一个人成功与否的重要因素。

合作学习是指学生在小组或团队中为了完成共同的学习任务，有明确责任分工的互动性学习，是针对教学组织形式，相对于“个体学习”而言的。合作精神是音乐教学的强音。通过合作学习，可使学生反映迅速，思维敏捷，通过合作学习，可使学生了解合作中个体服从群体的关系，同时在合作中因体验某种情感而产生共鸣，从而培养学生团结友爱的集体观念和互助互帮的高尚情操，也可激发他们积极向上不甘落后的竞争意识，通过合作学习，有助于因材施教，弥补教学难以面对众多有差异学生的不足，从而真正实现使每个学生都能

得到不同发展的目标。那么，在音乐教学中，如何科学合理有效的组织学生进行合作学习呢？下面就我的理解谈几点看法：

其次 合作学习的内容应有活动的意义。因课标下的每一项内容都可以当作合作学习的内容。然而在选择时必须设计本校、本班多人合作学习的活动，它们或是引人入胜的场景，或是让人困惑的问题……如在欣赏《中国人民解放军进行曲》时，就可以设计一个军队的阅兵仪式，让所有的学生都当一回“战士”，使他们深深地感受到人民军队的豪迈雄壮，势不可当的军威及进行曲的风格特征等。这样，就更大程度地激发学习的兴趣，使学生获得知识、技能、情感、态度、价值观的体验，同时也充分发挥了学生在音乐课中的主体作用。

最后，合作学习的内容应难易适中。假如内容太难，已有的兴趣可能被扼杀得无影无踪，他们会觉得很累、无助、迷失方向，莫不着边际，甚至产生沮丧、悲观心理。这恰于教育理论相；反之，太易，大多数学生不需思考、合作就可得出结论或答案，那合作也就没有意义了。

合作学习一般采用异质分组的形式较好，小组内各成员应有性别、性格、脾气及能力等各方面的差别。让学生懂得，每个人都有长处与不足，人的才能、个性是多种多样的。只有即善待自己，有欣赏别人，才能真正发挥小组合作学习的成效。正是因每组都是异质的，所以就连带产生了全班个小组见的同性，这就是合作学习的分组原则——组内异质，组间同质。组内异质为小组成员内部互相帮助提供了可能，而组间同质又为全班个小组间的 公平竞争打下了基础。

全班学习，小组学习与个人学习是三种最基本的课堂组织形式，其作用难以互相取代。根据音乐学科的具体特点，我认为：小组合作学习是音乐教学中应用较为广泛的一种课堂组织形式，既是利用小组让学生 一起体验感受，使学生个体与群体都达到最好的学习效果，也使同学之间相互激励与促进，

形成竞争与合作并存的人际关系，了解学习任务完成情况，分析他们的解决方法，及时发现他们的闪光点。在整个教学过程中，争取的是一种友好的态度和行为，而不能过多地干预学生思考的过程与结果，更不能对学生的困难与疑问袖手旁观。这可以说是广大教师的大挑战。

根据音乐学科的特点，在具体的教学过程中应采用不同的合作学习的策略，几合作学习的方式应多样化，如游戏竞赛法，分析讨论法，交错学习法，共同学习法等。在日常的音乐教学中，我曾设计了一个板块“考考你的耳朵”。我采用游戏竞赛的方式，教学生模仿的方法，并先作一个整体的演习，让学生感受到听是需要体静、心静。接着把全班学生分成若干小组，并要求各小组没一个同学听一个音，然后进行评分。平分采用十分制，听对一个记一分，听错一个不扣分。评分由其他组同学完成。假如组内同学认错了，可以帮助改正错误，假如帮助对了，还是得一分。如听错了又的到其他组成员的帮助，如果帮助正确的话，可以给其他组加分。同时班内还要选出统计、督促、记分的学生，以保证公平竞争。总之，此种类型的活动，可以使学生在遇到困难是互帮互助，协同作战，获得共同成功的体验。

在音乐教学中，我们面对的是未成年的学生，他们的身心尚未成熟，认识水平和自律水平都要逐步地发展和提高，学生的行为也需要监护、引导和规范。合作学习对于学生来说还存在着一定的难度。那么如何培养学生的合作学习的能力，也是我们音乐教师需要充分考虑的问题。

首先，我们应该认识到，能力直接影响着活动的效率，使活动符合学生的心理特征。也就是说，能力和活动是紧密联系在一起。所以培养学生能力的前提是让每一个学生多派参加活动，也就是给他们创造一个学习的氛围与机会。其次，让学生明确本次合作学习的组内任务及学生自身的任务，让学生在不知不觉中形成一种能力。最后，尽量给学生一些激励性的言语，来充实他们的内心世界，让他们感悟到自己所

出的地位，只有各自都把握好自己的分寸才有可能创造出预期效果。

新课程改革的启动，教育学习方式的变化，呼唤教师角色的重新定位，在合作学习的过程中，教师越来越成为一个顾问，一位交换意见的参加者，也可以说是参与课堂活动“平等中的首席”。因此，教师在指导学生学习的过程中，时刻哟啊改变自己的身份，时而是一个促进者，时而是一个帮助者……。如在学习非洲民间音乐这一单元的内容后，让学生合作探究非洲民间音乐的风格特征。这时，教师作为促进者，因为任务稍有难度，有时又充当指导者，就需要观察学生的情况，即使进行指导。

学生是具有丰富个性的学习者，并非在任何教学条件下，合作就是最佳的教学组织形式。但是流畅、和谐、默契、尊重、信任的学习环境，都是新课程理念下课堂的“共性”，如何构件适合学生合作学习的环境呢？我考虑到以下三点：

（1）和谐的室内环境。音乐教学应注重环境的美化与布置，强调创造良好的艺术氛围，如四周墙壁挂一些音乐家的画像、名言，音乐挂图等，也可以开辟音乐专题，介绍音乐小常识等。

（2）良好的心理环境。在合作学习过程中，教师要创造良好的合作学习的气氛，用各种形式给学生以心理上的安全感和精神上的鼓励，把学生当作朋友，多一些理解、宽容，这样学生的思维就更加活跃，探索热情就会高涨，合作的欲望就会更强，。课堂就会更加生机勃勃。

总之，合作学习是新课程理念下的一种重要学习方式，作为新世纪的音乐教师在新的课程理念下，我们应时刻把握一学生发展为本这条主线，我们的音乐课堂教学才能展现生命活力。

银杯课后反思篇七

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辅垫，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，还要表达人内心的情感。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。

银杯课后反思篇八

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。

银杯课后反思篇九

《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。

银杯课后反思篇十

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。