

小学心理课教学目标 小学心理教学计划(优质9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

小学心理课教学目标篇一

今年夏天，成都疫情的再次袭来，打乱了原本的开学计划，同学们在居家学习期间，身心反应上表现出了一些不适应。为了同学们的身心健康，近日，成都市簇桥小学校开展了一系列针对孩子心理健康的`疏导工作。

中低段学生，由于年龄较小，比较容易出现焦虑、紧张、疲惫等情绪问题，为缓解疫情期间居家学习时的情绪困扰，学校利用网络开展了情绪疏导小方法、亲子活动、运动手语操、呼吸放松法等一系列情绪疏导活动，帮助孩子学会接纳并调节自己的情绪，保持良好的状态，顺利度过居家学习和生活。

高段同学已经能适当调控自己的状态，但在疫情居家学习期间难免出现拖延状况或学习上手忙脚乱的问题，针对这些问题，学校开展如何做好时间管理的心理疏导，指导孩子们根据自己的情况，制定了时间管理计划表，并按计划表对自己的学习生活进行时间管理。

学校相关负责人表示，簇桥小学对学生在疫情期间居家学习的身心健康尤为重视。通过开展一系列的心理疏导工作，帮助了学生疏导各种情绪，实现居家有效学习和健康生活，身心健康再出发。

小学心理课教学目标篇二

当今小学生的心理健康正越来越受到人们的关注，小学生年龄小，学习、生活上碰到的困惑，有时无法自行解决，长期如此会产生心理上的障碍。此时确实需要教师的及时引导、帮助，我们学校心理咨询室正是为解决学生的心理问题服务的，为了使心理辅导进一步得到普及并更好地为学校实施全面素质教育服务，特制订如下工作计划：

一、指导思想

以学校的工作计划、德育计划为指导，通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，努力创造条件辅助和激励学生向更高的心理健康境界发展，达到“助人自助”的教育效果。

二、辅导目标：

1. 通过多种形式的宣传，让学生正确认识和对待心理辅导，普及心理辅导工作。
2. 密切与班主任的联系，更好地与德育工作相辅相成。
3. 认真细致地做好疏导和跟踪辅导工作，力求在个案上有所突破。
4. 采用科学的管理手段，使辅导工作更加规范。

三、辅导宗旨：

留下你的烦恼，带走我的微笑

四、辅导形式：

个别辅导、团体辅导、家庭辅导

五、辅导计划：

辅导站应在原有工作的基础上，真诚面对学生，扎实开展工作，争取在辅导面上略有扩大，在辅导成效上有所突破。

小学心理课教学目标篇三

在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的素质奠定基础。”

〈一〉 进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

〈二〉 进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。

〈三〉 体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

体育课教学应从增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。

1、 认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

2、 认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

3、 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

4、 在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

5、 教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

6、 教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、 注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。

7、 认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。

8、 教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

9、 教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

1、 学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、 上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

4、在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

周次、起至日期、计划进度

一 8.20~8.24 引导课 体育常识：做早操的好处

1、队列队形；2、游戏；块块集合

二 8.27~8.31 1、基本体操：2、队列：排纵队，横队；

1、基本体操；2、游戏：块块集合；

三 9.3~9.7 1、基本体操；2、游戏：一切行动听指挥

1、复习基本体操；2、游戏：挑战应战

四 9.10~9.14 1、队列；原地转法；2、复习基本体操；

1、技巧；前后滚动；2、游戏：障碍赛跑；

五 9.17~9.21 游戏课：1、端水平衡；2、障碍赛跑；

1、技巧：复习前后滚动；2、游戏：绕木棒接力；

六 9.24~9.28 1、韵律活动；2、走：各种姿势的走；

1、用各种正确姿势的走；2、游戏：迎面接力；

七 10.1~10.5 1、队列：报数;2、复习，各种姿势的走;

1、韵律活动;2、队列：报数;

八 10.8~10.12 1、技巧：前滚翻;2、游戏：跳垫子游戏;

1、技巧：前滚翻;2、游戏：换物接力;

九 10.15~10.19 1、劳动模仿操;2、游戏：迎面接力;

1、劳动模仿操;2、游戏：换物接力;

十 10.22~10.26 1、队列：齐步走-立定;2、复习劳动模仿操;

游戏课：1、蹦蹦跳跳;2、猎人猎枪老虎;

十一 10.29~11.2 1、队列：走圆形;2、十字接力;

1、技巧：立卧撑;2、游戏：换物接力;

十二 11.5~11.9 1、基本体操;2、游戏：“8”字接力;

1、徒手操;2、游戏：改换目标;

十三 11.12~11.16 1、跳小绳;2、游戏：迎面接力跑;

1、走跑交替;2、复习跳小绳;

十四 11.19~11.23 1、走跑练习;2、游戏：跳进去拍人;

1、韵律活动;2、找自己的家;

十五 11.26~11.30 1、跳小绳;2、游戏叫号赛跑;

1、跳双绳;2、游戏：迎面接力

十六 12.3~12.7 1、走跑交替;2、游戏：单脚跳接力;

1、30秒跳小绳;2、期末总结

小学心理课教学目标篇四

尊敬的各位领导，各位评委：

大家好！今天，我以《正确认识自己》为题，对“如何正确认识和调控自己的情绪”这一心理健康教育问题进行说课展示。

一、说教材

1、首先说本课在教材中的地位和作用

健康的身体需要健康的心理来驾驭才能发挥其良好的功能，小学高年级学生已经具有比较丰富的情绪体验，然而，学生们调控情绪的能力还很弱。在碰到不良情绪时，往往不会用合理的方法来调控。因此，这节课我想通过各种形式的'活动引导学生认识到：同样的事件，由于处理方式不同，会造成不同的情绪和行为反应效果，使学生们初步掌握情绪调控的方法。

2、接着来看本课的教学目标，我将从知、过、情三个维度来对本课进行分析。

3、最后说本课的重、难点

依据新课程标准，在吃透教材基础上，我确定了以下的教学重、难点……

二、说教法

本课我将运用游戏、表演、多媒体辅助教学等多种手段，让学生在玩乐中认识自己，逐步学会采用更多的方法来调控情绪。

三、说学法

主要采取“自主、合作、探究”的学习方式。根据心理健康教育课的特点，使学生们在活动中感受、发现问题，并通过小组合作交流探讨解决问题，发挥学生们的自主学习和探究的能力。

四、说教学流程

（一）、游戏导入

教学伊始，我通过玩游戏“踩坏小制作”导入新课，以此活跃课堂气氛，缩短师生之间的距离；让学生在游戏过程中体验到各种情绪。

（二）、感知情绪

1. 让学生说说在刚才的游戏中，你的心情有何变化。由于在刚才的游戏中有真切体验，学生会说出各种体悟。老师及时总结出这节课的主题。

2. 提问质疑：谁能把这些情绪分成两类？切入问题，说说你这样分的理由。

通过学生的说、老师的总结得出：积极情绪和不良情绪，从而使学生初步区分这两种情绪，为下面的调节打好基础。

（三）、合作探究的方式调控不良情绪——不良情绪的后果到底有多严重呢？

1. 用多媒体展示马加爵事件。通过这一环节使学生意识到：不良情绪的后果是非常严重的，甚至是无法弥补的。
2. 我通过小组成员回忆，自己经历的哪些事给我带来了不良情绪？此时，你是怎么想、怎么做？小组讨论，选出最有效的方法，用学生们最喜欢的方式向大家汇报。让学生初步认识到：有了不良情绪，只要积极调控，就可以把不良情绪转化为积极情绪。
3. 讲授调控情绪的方法。简单地说：就是要放开胸怀，做有益身心的事。

（四）、拓展延伸，学以致用

小心的打开班里的心理信箱，请班长宣读心理信箱内学生的来信。并且让学生随机对答，群策群力，为学生解决心理难题，将我的活动推向高潮。

五、说板书设计

根据课文内容和特点，我设计了这样的板书：该板书力求让学生抓住课文的内容主线，简单明了。总之，本节课通过讨论、交流合作以及多媒体展示等课堂活动，我想能让不同层次的学生均有收获。

以上就是我今天说课的全部内容，我的说课完毕，谢谢各位评委老师。

小学心理课教学目标篇五

一、教学目的要求：

1. 掌握人的心理规律，树立科学正确的心理观，认识了解教育中的心理现象，并能用理论指导自己今后将要从事的教育

教学工作。

3. 让学生建构心理学的基本理论体系，促进学生的学习和科研。

二、选用教材：

《普通心理学》，叶奕乾主编，华东师范大学出版社□20xx年出版。

学生阅读的主要参考书目：

1、《心理学》，章志光主编人民教育出版社□20xx年版

2、白学军译《改变心理学的40项研究》，中国轻工业出版社□20xx年版

三、教学措施：

1、作业：书面作业三次，全批全改。

2、考核：平时30%，期末70%。考勤及课堂讨论、提问、作业都计入平时成绩。

3. 上课：16周

表一：教学进度表

内容课时数教学形式作业、测验方式

第一章绪论3主讲

第二章心理活动的神经生理基础3主讲

第三章心理的发生与发展3主讲

第四章注意4主讲第一次作业

第五章感觉3主讲

第六章知觉4主讲

第七章记忆4主讲第二次作业

第八章想象3主讲半期考

第九章思维4主讲

第十章言语2自学

第十一章情绪和情感4主讲

第十二章意志2主讲第三次作业

第十三章技能2主讲

第十四章需要和动机3主讲

第十五章气质2主讲

第十六章性格4讨论

第十七章能力4主讲

小学心理课教学目标篇六

落实新课程标准，依据教材特点，在词汇、句型和会话等三个方面有针对性的复习。通过复习使学生全面掌握4b的学习内容，努力提高学生综合运用英语的能力。并兼带复

习3a□3b□4a中的有关单词和重点句型。

二、复习时间

安排两周复习时间，每堂课分为三个阶段：

第一阶段按本单元教学内容进行复习梳理，对词汇、短语和句型进行单项复习；

第二阶段进行小组展示复习情况，采取综合复习、自主复习与个别辅导相结合；

第三阶段进行单元综合和模拟综合的测试。

三、复习方法

依据小学生的心理特点，采用小组评价制集中复习和自主复习相结合的方法。

四、复习内容

1. 对词汇归类复习共八类：职业、称呼、水果、场所、交通工具、食品饮料、室内物品以及餐具。

2. 所学句型以单元的四会句型为重点，进行听、说、读、写训练，有意识有步骤地将机械操练与交际性操作结合起来，引导学生把所学的知识运用到日常生活和学习中去，从而切实提高学生运用语言的能力。

3. 语法以本册教材的几种特殊疑问句及其答句为重点。

五、阶段复习的实施办法

第三阶段，进行期末模拟测试，以便查漏补缺，发现问题及时解决。

通过复习，希望学生会期末考试中取得好成绩。

小学心理课教学目标篇七

体育课是体育教学的基本组织形式，主要使学生掌握体育与保健基础知识，基本技术、技能，实现学生思想品德教育，提高运动技术水平。以下是整理的小学六年级体育教学，希望对大家有帮助！

小学六年级体育教学工作计划1

一、指导思想

- 1、以《校园体育工作条例》为校园体育工作的基本法规。
- 2、以素质教育全面深化教育改革。
- 3、以科学的管理促进校园体育的全面健康发展。

二、总体目标

- 1、逐步探索科学的管理体系，全面贯彻落实《校园体育工作条例》
- 2、继续以教科研为先导，深化教学改革，全面推进素质教育。
- 3、争创校园的体育特色，培养合格+特长的学生。

三、具体工作

- 1、不断健全科学的管理体系
- 2、常抓六认真

今年将继续开展体育教学工作八认真，使之构成常规，做到

检查与不检查一个样，体育教师要注意学生的安全，力争本学年无意外事故。体育教师要严格对照《教学工作常规十条》和《师德规范》以及《体育教师岗位职责》上的要求开展教学工作，杜绝体罚学生与变相体罚学生的现象。

3、搞好教科研

为了进一步做好体育教学的改革工作，教师务必写好课题计划与，平时在教学实践中能围绕课题进行经常性的探讨。在市里有关兄弟校园进行体育观摩课，组织体育教师到校园进行参学习。

4、抓好课外活动

1、今年继续抓好学生的1小时体育锻炼，进一步规范练习广播体操，校园并举行全校广播操比赛。

2、做好一年一次的五项身体素质测试，做好登记、分析和总结工作。五项身体素质测试项目50米、50米8、立位体前屈、跳绳(男)、仰卧起坐(女)、立定跳远。

3、做好一年一次的达标工作，做好登记、分析和总结工作。达标的项目1分钟跳绳、立定跳远、1分钟仰卧起坐。

4、根据校园的特点与教师的特长，每年组织一个校级体育兴趣小组和田径队。每周三、五务必训练5小时，参加镇、区的中小学生各项体育比赛，在训练中，教师不仅仅要抓训练、又要抓学生的思想，一有问题应及时与学生谈心、与家长联系、向领导反映。

四、确保体育经费，进一步完善场地和器材

我校的操场大约200米，不是一个标准的场地，它是学生的活动场地，今年校园为器材室新添了一些器材，以确保体育课

和运动队训练的正常开展。

五、认真组织校园小型体育竞赛活动。

透过各种体育竞赛活动，确保学生在德、智、体全面发展。每周做好体育大课间活动。另外根据局安排每周星期三安排校园社区体育兴趣活动，包括跳绳、田径、排球、棋类、大合唱等，根据学生自愿兴趣为主。

六、本学年度教学资料如下

- 1、队列队形
- 2、广播体操
- 3、跑和游戏(多种移动、躲闪、急停)
- 4、跳跃与游戏(各种跳跃等)
- 5、投掷与游戏(各种挥动、抛掷等)
- 6、滚翻与攀爬练习
- 7、技巧练习与器械练习
- 8、对抗角力与游戏
- 9、韵律活动与简易舞蹈
- 10、小球类的基本技术与游戏
- 11、韵律活动和简易舞蹈

小学六年级体育教学工作计划2

一、教材分析

在小学体育教学中多以跑、跳为主，在走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要的练习资料，全面提高学生的身体素质；在跳的练习中，主要发展学生的弹跳潜力为主要的练习资料，如：跨越式跳高，立定三级跳等；在发展力量方面，主要以投掷实心球为主；在技巧方面，主要以垫上练习和简单体操为主。

- 1、掌握基本的卫生保健常识懂得简易急救及体育常识。
- 2、掌握快速跑、耐久跑的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动潜力。
- 3、对学生的运动潜力得到稳步提高。

三、教学重点、难点分析

根据新课标和教材要求、五年级的各项资料，主要以快速跑、耐久跑，跳远，掷实心球为主要资料，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养；在教学中的难点主要是耐力和力量的发展及提高。

本学期教学进度如下

- 1、跑和游戏
- 2、跳跃与游戏
- 3、投掷与游戏
- 4、小篮球的基本技术与游戏
- 5、韵律操与游戏

6、武术的基本技术

7、体育与心理健康

8、考核

小学六年级体育教学工作计划3

一、学情分析

六年级的学生性格差异较大，身体素质、遵守纪律等方面各有不同。学生处于青春发育阶段，性格比较叛逆，需要探索有趣味的教学方法吸引学生对体育课的兴趣。同时，水平三处于升学阶段，学业压力比较重，故可以根据实际情况编排课程的内容(例如增设趣味性项目，球类项目以及自主活动等)，提高学生的学习热情。

二、教学目标

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

3、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

三、教学重难点

(1)教学重点

1、规范课堂教学行为，培养学生身体素质。

2、田径、体操、球类学习。

(2) 教学难点

田径、体操技巧

四、教材分析

全期教材内容包括(一)、体育卫生基础知识(二)、运动技能(三)、身体健康(四)、心理健康。教材内容较多，除有常规性的跑、跳、投的教学外，还设有体操、武术、球类几个方面，全面的满足学生身心发展的需要。其中体育卫生基础知识的教学以课堂讲授为主，并适当运用课堂讨论。室外授课，主要是让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧，让他们养成自觉锻炼身体的好习惯，达到“健康第一、安全第一”的目的。

五、教学与措施

- 1、认真备课，不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。
- 2、加强思想教育，加强体育教师之间的交流，认真听取其他教师的课堂教学，从中学习他人的教学方法。
- 3、上好每一堂体育课，充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，搞好自主互助教学模式，提高课堂效率。
- 4、结合学校的趣味体育发展路线，指定趣味体育游戏，加强体育活动的趣味性。
- 5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

六、教学进度

周次 教学内容

- 1 教学常规、队列队形
- 2 队列队形
- 3 队列队形、游戏
- 4 广播体操、游戏
- 5 国庆长假
- 6 广播体操、游戏
- 7 广播体操、游戏
- 8 广播体操、游戏
- 9 踢毽子、跳绳、游戏
- 10 各种快速启动的跑、追拍跑、接力跑、游戏
- 11 立定跳远、跳远、游戏
- 12 跳远、跨越式跳高、游戏
- 13 跳高、前后抛实心球、游戏
- 14 前滚翻、肩肘倒立、游戏
- 15 肢体悬垂、实用性攀爬、游戏
- 16 器械体操、韵律操

17 武术基本功

18 小球类和球类游戏

19 小球类和球类游戏

20 复习、期末总结

小学心理课教学目标篇八

欢迎下载

工

作

计

划—胡浩

一、学生基本情况

1、学生情况：本学期我所教的教学班级仍然是六年级，六年级共31人，学生身体健康，无运动技能障碍。

根据重庆市九年义务教育全日制小学试用课本：体育与健康和《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》以及结合本校实际情况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，养成良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，从小树立终身体育的思想，并在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

三、教学目的和要求

欢迎下载

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

2、进一步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、舞蹈等项目的 basic 技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在学校里，你会获得有助于你强壮体魄的体育运动项目和方法，有助你身心健康的运动心里小知识和卫生小常识，有助你于你与人成功交往的各种小游戏和团队活动，有助你于你感受成功快乐的体育竞赛游戏…到操场上，到阳光下，到大自然中去吧！积极主动地参与体育游戏活动，你将获得更多的新知识、发现更多的新方法、找到更多的新答案：在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，你将会感受体育运动带来的乐趣，你将会发现体育运动增予的益处，你将会体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。同时你还可以不断地发展和张扬你的个性，充分地展示你的特长与你的聪明才智，让你的童年生活更绚丽多姿！让你在小学阶段的学习、生活更加有趣，更美好！

四、重难点及教学安排 1、教学内容

欢迎下载

- (1) 体育卫生保健基本常识 (2) 田径 (3) 游戏 (4) 球类
 - (5) 希望风帆 (第三套)
- 2、重难点

在以上五点内容中，(5) 为重点内容，其余为基本掌握内容。

五、教学措施

1、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步提高锻炼身体主动性和关心自身健康的社会责任感。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱。互相帮助等集体意识和良好作风。

3、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。 六、学生方面：

欢迎下载

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课。七、期末总结拟写。

万朝大冲小学 20xx年8月31日

欢迎下载

小学心理课教学目标篇九

1、通过各种跳绳练习，让学生掌握花式跳绳的技巧。

2、发展学生身体上下肢的灵敏、协调等身体素质。

3、培养良好的合作意识，增强克服困难的自信心，促进心理健康和社会适应能力的提高。

篮球场1个、绳子50条、学生(以班为单位)、录音机、校园网

等教学资源。

课次、达成目标、学习内容、重点与难点、教学与策略；

1、让学生了解跳绳的历史由来与发展。

2、通过对跳绳知识的了解，培养学习兴趣，提高认识。

1、学习跳绳有关知识。

2. 跳短绳。

1、上下肢协调。

2、死绳后快速起跳。

1、多媒体辅助教学。

2、友伴分组练习。

3、游戏比赛。

1、 继续学习单双脚交换跳、并脚跳的跳绳方法。

2、 发展学生互帮互学、相互协作的良好品质。

3、 初步掌握双人花样跳绳技术。

1、继续学习单双脚交换跳、并脚跳的跳绳技术。

2、 双人花样跳绳。

1、掌握手腕快速摇绳的动作。

2、动作熟练连贯上下肢配合协调统一。

1、友伴分组练习。

2、学生示范，老师引导评价。

3、教教学比赛。

1、进一步提高单双脚交换跳、并脚跳的跳绳技术。

2、培养合作和尊重、团结友爱的意识。

1、 复习单双脚交换跳、并脚跳的跳绳技术。

2、二人、多人花样跳。

1、上下肢协调。

2、入绳时间和跳出时间。

1、友伴分组练习。

2、多媒体教学。

3、自主创编

1、 通过复习进一步提高花样跳绳技巧。

2、 创编多种花样的组合。

3、 展示、并评价学习成果，提高学生学习能力和创新能力。

1、复习双人花样跳绳。

2、尝试并创编多人合作跳绳。

1、同伴间动作的协调。

2、多人同时入绳时间和跳出时间。

1、教学比赛。

2、创编各种花样。

3、交流学习。

4、成果展示。