

# 跳绳与游戏教案(汇总5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 跳绳与游戏教案篇一

目标：

教育幼儿边念儿歌边做动作，熟练跳绳的技巧。

教育幼儿相互配合，协调动作。

重点：保护自己不被绳子打到。

过程：

1、学儿歌，熟练背诵儿歌内容。

2、老师先和能力强的幼儿跳绳。

3、讲解跳绳的基本技巧，注意看绳子翻转的方向，起跳要均匀有力，不要太高或太低，初学者可仨人跳，跳死绳。

活动评价：

幼儿初次学习跳绳，技巧差，不够灵活，但是幼儿的积极性非常高，效果很好，而且家长反映好，有的孩子儿歌被熟了，不会跳，有的会跳不会儿歌，这样孩子们就自由结合分组活动，几天后，大部分幼儿能边跳边唱了。

## 跳绳与游戏教案篇二

1. 初步学习跳绳的基本方法，发展身体的协调性，增强下肢弹跳力。
2. 通过观察以及模仿练习，感知上肢有节奏地摇绳、下肢有节奏地跳绳动作。
3. 能树立信心，克服困难、坚持练习。

1. 每人1根跳绳。
2. 教师有多种跳绳技能或请一教师准备表演。
3. 模仿操音乐磁带、录音机。

### 1. 准备活动。

听音乐，“做运动模仿操”：拍球、跳绳、投篮、滑冰、游泳、钻山洞等。活动全身各部位，重点活动手腕、脚腕等部位。

自由玩绳：可进行单人玩绳、多人合作玩绳，加强对跳绳的认知、体验。

### 2. 学跳绳。

师：今天我们来学跳绳，请小朋友自己先试一试，跳跳看。

幼儿人手1根绳，找空地方跳，教师观察指导。

师：现在呀！我想请一个小朋友来试一试，其他小朋友注意看看，一会告诉我他是怎样来跳的。

教师小结动作要领：上肢——双臂有节奏的、连续的、一下

一下摇绳；下肢——双脚有节奏的、连续的、一下一下跳过；全身——手脚协调地先甩绳、后跳过。

### 徒手练习跳绳

师：现在我请小朋友听好了，我们先用手来练习一下跳绳的动作，双手叉腰，听口令，双脚有节奏地做连续的动作。

听口令，有节奏地做模仿跳绳动作。

听口令，单手握绳（对折）有节奏地摆动，做跳绳模仿动作，体验手脚动作的协调性。

### 拿绳练习。

师：现在我们开始拿绳练习，请小朋友们双手分别抓稳两侧绳头，调整绳子长度，双手垂放于双腿后侧，自然站立，进行甩绳、跳过的练习。

教师引导幼儿用心体会，感受如何才能有节奏、连续地跳绳。观察幼儿动作，对还未掌握的幼儿予以帮助，表扬坚持练习的幼儿。

### 3. 调节运动，展示学习。

让能连续跳五个的幼儿进行展示。

教师展示多种跳绳的方法：花样跳绳、跳快绳、双人跳等，幼儿观看，进一步激发对跳绳的兴趣。

幼儿再次练习跳绳。

### 4. 放松活动。

幼儿听音乐拍打腿部，并找同伴捏捏捶捶。

# 跳绳与游戏教案篇三

课时计划（第28次课）

执行时间：12月27日

学习内容

1、跳绳2、游戏：跳房子

学习目标

1、掌握双脚跳绳的方法，发展弹跳、协调能力

2、通过游戏培养勇于创新，团结协作的意识

部分

学习内容和步骤

学生参与形式

时间

准备

1、课堂常规

2、准备活动

分组慢跑

分成6组，小组长带队练习

## 基本

### 一、跳绳：

- 1、模仿各种动物跳
- 2、教师讲解示范
- 3、体验练习，每人50个
- 4、交流展示

### 二、游戏：跳房子

- 1、分组摆房子
- 2、分组跳房子

两人一组练习

小组内展示

分6小组创造摆房

小组长带领跳房

30

结束

- 1、游戏：“抓尾巴”

- 2、师生小结

两人一组游戏

评价本课

5

器材准备

跳绳40根

场地设计

预计密度

40%——45%

预计强度

中

## 跳绳与游戏教案篇四

练习新玩法，提高幼儿身体的灵敏性。

通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

遵守社会行为规则，不做“禁止”的事。

球类、毽子、跳绳、球拍玩法：

1、让幼儿在班级规定的场地内活动，进行各种器械活动。

2、天气转凉，提醒幼儿增减衣服，小心受凉。分小组活动，若要轮换器械，有秩序地进行。

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。

## 跳绳与游戏教案篇五

活动目标：

- 1、教幼儿练习灵敏协调地做跳跃动作，发展幼儿的弹跳能力。
- 2、激发幼儿参加跳绳快乐的情绪，培养幼儿合作游戏的能力和活泼开朗的性格。

活动重点：

幼儿练习灵敏协调地做跳跃动作，发展幼儿的弹跳能力。

活动难点：

激发幼儿参加跳绳快乐的情绪，培养幼儿合作游戏的能力和活泼开朗的性格。

活动准备：

短绳每人一根，长绳两根。

活动过程：

一、准备部分。

1、队列队形练习。

听口令由一路纵队走成大圆，跑走交替，停下后由圆走成六路纵队。

## 2、活动身体练习。

听教师的信号做相反的动作。（高人走，矮人走；挺胸走，弯腰走；向前走，向后走；向左跳，向右跳等。）

## 二、基本部分。

1、幼儿自由分散地在场地上，用单人跳的短绳做各种跳跃动作。如双脚跳、单脚跳、左右脚交替跳，可原地跳，也可行进跳。让幼儿表现各种玩法，教师注意观察，看谁的花样多，请跳得好的幼儿单独表演跳绳，鼓励幼儿练习用各种方法跳绳。

2、指导幼儿两人合作玩跳绳。让幼儿自由选择伙伴，两人一组分散在场地上四周。教师可先和一幼儿示范跳法：两人面对面站立，教师晃绳，幼儿和教师同步跟着跳。然后让幼儿练习双人跳绳。

3、教幼儿练习长绳跳的方法。请两位幼儿摇绳，分别拉住长绳的两端，让一位幼儿站在长绳的中间，长绳摇动后，随着绳子有节奏地跳。待幼儿熟悉后，可让数位幼儿在长绳中间一齐跳。也可待绳摇动后，跳进绳中跳，一个接着一个，每人在绳中跳几下再跑出，如有失误者，应与摇绳者互换位置。

4、跳绳比赛。将幼儿分成人数相等的两队，每队再分成甲乙两组。分别在场地上两端成纵队站立。教师发令后，每队甲组的第一个幼儿边走边跳绳，跳至对面将跳绳交给乙组的第一个幼儿，自己站在乙组的队尾，乙组的第一个幼儿同样边走边跳绳向甲组前进，如此依次进行，直至跳完，最后以跳得稳和快的队为胜。

## 三、结束部分。

教师讲评活动情况，带幼儿做放松身体的活动。