

2023年小学体育跳绳课 小学跳绳体育教案 (汇总5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。

小学体育跳绳课篇一

师：刚才我们创编了那么多的练习方法下面我们庆祝一下，一起跳集体舞《小白船》，放音乐，师生共舞。最后，教师组织学生自评、互评、教师点评。同时要求给教师的表现作一番评价。

下课，师生共同收拾体育器材。（培养学生良好的习惯）

（设计意图：音乐响起，师生共舞。让学生与教师之间真正产生心灵之间的沟通，同时也让学生消除疲劳。通过学习自评、互评、师评等手段，让学生踊跃参与评价活动，在此看到自己的长处与不足，下课前让学生给教师的表现作一评价，体现师生之间互相平等，互相尊重的真挚情感。从学生的评价中获得他们的需求，知道努力的方向。）

小学体育跳绳课篇二

本课依据《体育与健康课程标准》（水平二）的目标要求，以跳绳为主教材，通过学习。使学生自主了解、探究、掌握跳绳的多种跳法、相关知识、使学生总结出《跳绳》与身体的关系。让学生利用已有经验进行《跳绳》动作与方法的编创，培养学生的创新能力。并将自己的跳法大胆的向其他同学展示与交流，以此来增强学生的自信心，使学生获得成功

的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结、合作精神。

小学体育跳绳课篇三

准备一根适合自己长度的短绳和5m左右的长绳很有必要。然后两手分别握住短绳两端的把手，通常情况下以一脚踩住绳子中间，屈肘将小臂抬平，绳子被拉直即为适合的长度。掌握握绳的方法转绳子，两臂用手摇绳子打在地上，听清楚绳子碰到地面声音，把每一次声音连接起来，就变成节拍了。正、反，前、后，左、右，能怎么转就怎么样击拍。无数次地重复练习，达到得心应手的程度。这是整个训练的基础部分，只有在操纵绳子非常熟练的'过程上才可以开始第二阶段的练习。

小学体育跳绳课篇四

(1) 在跳绳子前先做热身运动，活动一下手臂膝盖、脚趾的关节，然后才开始跳。跳绳前不可大量饮水，这和其他有氧活动的注意事项是一样的。身体挺直但不要僵硬，两眼直视前方，以脚掌着地（非脚跟），挥动绳子时，手臂不要晃动得太厉害。

(2) 要培养学生的间距感、空间感。在训练时往往有许多小绳长绳互相混淆在一起，完成一个动作时，你的道具放在哪个位置最合适，你和同伴之间保持多少间距才可以使动作连贯又不互相干扰。

(3) 强调纪律和安全，练习时注意力高度集中，因为场上的变化是随时随地会出现的，当出现变故的时候你要学会随机应变。

小学体育跳绳课篇五

教师活动：

- 1、组织同学排队、队列
- 2、提出要求，观看同学分组嬉戏。

同学活动：

- 1、看教师手势，听教师口令快速排队，并从排队中体验“快、静、齐”的排队要求。
- 2、听口令进展行进练习，比一比小排头带得好还是大排头带得好。
- 3、两人一组剪刀、石头、布嬉戏，输的小伙伴要带着赢的小伙伴做一个动作。
- 4、同学自己进展柔韧练习(自叫节拍，自想动作)

组织：五路纵队、自由分散

二、欢乐玩绳，体验跳绳的不同乐趣

教师活动：

- 1、欢乐小绳变变变练习。
- 2、简洁的绳操调整身心，并把上肢充分活动。
- 3、组织同学练习跳短绳(并脚跳)和调整练习：画树叶、画蘑菇
- 4、组织同学练习向后跳短绳和调整练习：画小树

- 5、组织同学练习单脚跳短绳等和调整练习：画鱼、小船
- 6、组织同学跳绳比快。
- 7、引导同学总结、评价。

同学活动：

1、按教师要求把绳变成长线，练习跳左跳右

把绳变成水滴，练习跳前跳后

把绳变成长方形，练习跳远

把绳变成正方形，练习单脚跳进跳出

2、随教师示范进展简洁绳操的仿照。

3、按要求快速跳短绳，会跳的跳得快些，不会跳的要跳起来，仔细学，个人或和小伙伴一起完成画树叶、画蘑菇。

4、尝试向后跳，体验不同的跳绳动作，完成画小树。

5、尝试单脚跳短绳动作时的身体平衡动作，完成画鱼画小船。

6、进展半分钟快速跳短绳竞赛，努力战胜自我。

7、乐观地参加评价，乐于承受别人的特长。

组织：分散练习