

2023年短跳绳教案初中(大全10篇)

高三教案需要不断地进行修订和完善，以适应教学实践的变化和更新。《小鲤鱼跳龙门》一年级语文教案范文

短跳绳教案初中篇一

跳绳

1、探索并掌握两位数减两位数退位减法的计算方法，进一步体会计算法多样化。

2、发展初步的会算意识和解决实际问题的能力。

探索两位数减两位数退位减的计算方法。

一、情境引入。

通过跳绳的活动，引入。

1、先引导学生看懂主题图中的统计表，然后让学生提出总是也可以让学生进行模拟表演，并记录学生当时跳绳的次数，让学生提出数学问题。

2、学生可能会提出很多总是可以先引导学生先解决类似“小东比小红跳几下”这样的问题

3、让学生尝试列出算式。

二、解决问题。

鼓励学生用自己的方法尝试解决问题，并在小组和全班进行交流。

教科书上三种方法是学生在探索的过程中可能出现的. 方法, 不是要求每个学生都要掌握的。对一些有困难的学生要及时给帮助。

三、试一试。

让学生根据统计表独立列出算式, 用自己喜欢的方法计算。

四, 想一想。

100—48, 先让学生估算, 然后放手让学生独立试算。

五、练习反馈。

1、用竖式计算。

请4位学生板演, 再集体校对,

2、买一个羽毛球拍多少钱?

先让学生看懂图意, 再列式解答, 交流说说自己是怎样想的?

3、第3题中 $() + 40$ 的答案不唯一。可先让学生进行猜测, 如果是其它数, 它就无家可归了。

本节数学课, 用跳绳比赛这一学生熟悉的的活动情境引出学习内容, 提出数学问题, 使学生体会到数学知识来源于生活实际, 用数学知识解决实际问题的道理。在教学过程中, 我设计让学生说一说、画一画、试一试等教学环节, 给学生充分的学习自主权, 让学生在活动中探索新知, 勇敢地试, 从而培养学生主动探索新知的意识以及学习的能力。

在整个教学过程中, 以组织者、引导者、参与者的身份出现, 学生才是学习活动的主体。在学习活动中, 学生通过说、画、写等数学实践活动, 不仅感受到数学与生活的联系, 还学会

如何观察、如何思考以及如何表达自己的想法，进而形成初步的数学能力。练习中的数学游戏和数学故事，既紧扣本节课的教学内容，又调动了学生的积极性，使得课堂气氛十分活跃。本节课的不足之处是，前面内容说得较多，以至后面的数学故事时间紧，学生讨论时间少了。今后在时间分配上还需多考虑。

短跳绳教案初中篇二

跳绳，是一项简便易学又能很好地促进练习者身体健康的运动。它对场地的要求极低，只要很小的几平方米就足够了，在学校里，几乎是随处都可以开展这项运动；对器材，也就是对绳子的要求也很低，练习者既可以购买现成的，也可以自己选材裁剪，如果在条件不允许的情况甚至可以用藤、稻草绳等来代替；同时，这项运动对于不同年龄段的练习者来说都是很合适，练习兴趣都很高，而且，一旦激发了他们的练习兴趣，他们还能创设出很多有趣的练习形式。

粗棉绳一条。

使学员互助合作形成共识，完成低难度活动。

请两个人各握住绳子的一端，其他人要一起跳过绳子，所有人都跳过算一下，数一数整个团队总共能跳多少下。

- (1) 当有人被绊倒时，各位当时发出的第一个声音是什么？
 - (2) 发出声音的人是刻意指责别人吗？
 - (3) 想一想自己是否不经意就给别人造成压力？
 - (4) 接下来我们应该怎么做，刚才的感觉才不会发生？
- (1) 提醒膝盖或脚部有伤者，视情况决定是否参与。

(2) 场地宜选择户外草地进行，以免受伤。

(3) 合组跳绳时应注意伙伴位置及距离，以免踏伤伙伴或互相碰撞。

(1) 可考虑不同的跳绳方式，如：每个学员依序进入。

(2) 可用两条绳子，或变换用绳方向。

以上是在仔细观察学生的练习后进行总结而成的，不足定难免。我们应该看到学生的创造能力是很值得挖掘的，关键是教师如何设计情境去引导学生进行创设活动。当老师在发现学生有了新的跳绳方法后，应该及时地将该方法介绍给其他班级的学生，让其他班级的学生在这基础上进行更新和创造。

短跳绳教案初中篇三

教学资料及学情分析：

在《好玩的跳绳》这一活动中我为孩子供给的材料——绳子，是孩子所熟悉的，并且操作性强，所以幼儿在活动中的兴趣很高，他们能够进取投入到探索绳子不一样玩法的活动当中，十分乐于用绳子开展游戏。平日的幼儿室外活动中，幼儿总是拿着一根跳绳做跳绳运动，比较单调，我想如果让孩子们来创造性地玩绳子，他们会想出什么好玩的玩法呢？于是探索绳子的玩法成为本次活动的主要资料。

活动目标：

- 1、乐于探索绳的不一样玩法，初步学会双人跳绳的技巧。
- 2、增强动作的协调性，发展跳跃本事。
- 3、感受跳绳的乐趣和与他人合作带来的欢乐。

重难点分析：增强动作的协调性，学会双人跳绳

活动准备：

- 1、每位幼儿一根跳绳
- 2、幼儿已有双脚同时跳绳的经验

活动过程：

一、准备活动

1、教师带领幼儿跑步进入活动场地，跟幼儿一齐走趣味队形，如，8字形、之字形等，一齐随音乐（口令）进行热身运动。根据情景可将绳对折，带领幼儿进行上肢、体转、腹背、跳跃等动作练习。

2、游戏：与我说的相反。

玩法：师说向上跳，幼则蹲跳，师说向前跳，幼则后跳，发展幼儿动作的灵敏性。

二、引导幼儿探索跳绳的多种玩法

1、导入：小朋友，今日我们一齐来玩绳子，看谁能想出好玩的方法。

2、自由玩绳：教师带领幼儿随音乐自由玩绳，刚开始能够探索一个人玩绳的方法，然后探索两个人玩绳的方法，最终能够探索许多个人一齐玩绳的方法。每当有幼儿想出一种好玩的方法时，教师能够先请这个幼儿示范，然后带领大家跟这个孩子一齐玩。

教师一齐参与幼儿跳绳，并与幼儿配合“双人跳”。请幼儿观察并尝试结伴跳，教师提示两个人要动作一致，可经过喊

拍子让幼儿同步跳。

3、在教师的引导下，相互交流示范各自的玩法。

(1) 跳绳：幼儿能够一个人练习跳绳，还能够练习花样跳绳。

(2) 给娃娃打领结：幼儿分成人数相等的四队，各队第一名幼儿手拿短绳当领带站在起跑线后。游戏开始，教师发令，幼儿去给娃娃系好领带后回到并拍第二个幼儿的手，比赛依次进行，快的为胜。

(3) 踩绳跳：每人一根一米长的绳子，两手捏住绳子的两端，双脚踩在绳子的中间部位，两手拉紧绳子，双脚用力前跳。

(4) 走小路：两条绳拉成相距有必须距离的平行线做小路，幼儿在小路中间走，踩绳、出绳为犯规。

(5) 走钢丝：把绳子拉成——或s形，幼儿踩绳前进。

4、放松活动：小朋友们刚才想出了各种玩绳子的好方法并一齐玩了绳子，大家必须有点累了吧，那么此刻就让我们一齐随着音乐来放松一下。幼儿随音乐做放松活动。

三、小结结束：教师对幼儿刚才玩绳的情景做一简单小结，然后带领幼儿回活动室，结束。

短跳绳教案初中篇四

短绳、长绳

(水平三)

(1)通过竞赛激励法，调动学生学习、练习的积极性，激发学生对体育的情趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。

(2)使学生在活动中掌握跳绳的要领，并在活动中创新、研究出新的跳法。

(3)培养学生机智、果断、友好合作爱憎分明的优良品质。

新授

1

学会跳绳的要领，体会起跳时机，动作协调、自然。

自主学练、探究、创新

(教学理念：以终身体育指导思想为核心。以学生为本，以培养学生创新精神及实践能力为目标。让学生在学练中体验运动乐趣。积极参与运动、学会学习。学会合作。学会创新。通过设置教学竞赛、语言描述、学生表演、小组展示等手段。激发学生学习兴趣。体会体育的竞争与合作。感受到成功的喜悦。)

1、组织上课，学生站成v字形。

2、师生问好。

3、创设情境，激发兴趣。

师：同学们你们会编徒手操吗？下面我们一起编一套徒手操吧！以我们学过的各种跳绳动作为基础。编一套绳操。

生：学生分散，边创编边练习。

学生表演自编的绳操，一起练习几个有特点动作。

(设计意图：一反过去单调枯燥的慢跑。采用创编绳操，进入

了角色。自由发挥练习，让学生在不知不觉中身心很快进入状态，达到热身的目的。)

师：我们刚刚编了一套绳操，那么谁知道还有哪种新的跳法？我们一起编几种好不好？

生：好！（集体回答）

师：在创编之前，老师提供几个信息。

1、几个人合作的跳法。2摇的高度和数量变化的跳法。3多绳多人跳法。

师：大家能不能编出来？

生：能！（集体回答）

重点：自主学练，创编学习。

难点：各种跳短绳的方法

师：同学们我们比一比吧！看一看谁编的多、谁编的新颖。

生：分散尝试学练。

师：刚才同学们练得很认真，下面同学们自荐给大家表演创编的跳法。教师强调动作要领、方法。教师及时给表演的同学评价，并且总结学生的跳法，供学生练习。学生再次练习。

重点：学生跑入时机，起跳时机。

难点：集体练习，合作学习。

师：同学们我们学习短绳手跳法，那么长跳绳大家会吗？

生：会。（集体回答）

师：下面大家举行一场比赛吧！“八字接力”

生：分成四个小组，自主尝试练习，然后比赛。

师：总结评价各组的表现，下面请各小组研究新的跳法创编新的动作。

分组竞赛，看一看哪组长、短绳新跳法多，并且能介绍方法。

（设计意图：通过教学比赛，让学生展示自己的创新。增强其自信心，获得成功的喜悦，培养学生团队合作精神，调动学生的情绪，积极参与锻炼身体。）

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）

短跳绳教案初中篇五

- 1、引导幼儿探索绳子的多种玩法。
- 2、经过玩绳，进一步发展幼儿的平衡协调的本事。
- 3、发展幼儿的创造性和发散思维本事。活动准备：长绳短绳若干。

1、带领幼儿跑步进入活动场地，做热身操。

2、导入：小朋友，今日我们一齐来玩绳子，看谁能想出好玩

的方法。

3、自由玩绳：教师带领幼儿随音乐自由玩绳，刚开始能够探索一个人玩绳的方法，然后探索两个人玩绳的方法，最终能够探索许多个人一齐玩绳的方法。每当有幼儿想出一种好玩的方法时，教师能够先请这个幼儿示范，然后带领大家跟这个孩子一齐玩。

4、玩法：

(1) 跳绳：幼儿能够一个人练习跳绳，还能够练习花样跳绳。

(2) 给娃娃打领结：幼儿分成人数相等的四队，各队第一名幼儿手拿短绳当领带站在起跑线后。游戏开始，教师发令，幼儿去给娃娃系好领带后回到并拍第二个幼儿的手，比赛依次进行，快的为胜。

(3) 踩绳跳：每人一根一米长的绳子，两手捏住绳子的两端，双脚踩在绳子的中间部位，两手拉紧绳子，双脚用力前跳。

(4) 走小路：两条绳拉成相距有必须距离的平行线做小路，幼儿在小路中间走，踩绳、出绳为犯规。

(5) 走钢丝：把绳子拉成一—或s形，幼儿踩绳前进。

5、放松活动：小朋友们刚才想出了各种玩绳子的好方法并一齐玩了绳子，大家必须有点累了吧，那么此刻就让我们一齐随着音乐来放松一下。幼儿随音乐做放松活动。

6、小结结束：教师对幼儿刚才玩绳的情景做一简单小结，然后带领幼儿回活动室，结束。

短跳绳教案初中篇六

活泼不失有序，锻炼不失兴趣，学习不失创新是这节体育课的初始目的。本课在《课程标准》的教学理念指导下，全面贯彻“以人为本，健康第一”的指导思想。教学设计中，以“学生健康发展”为本，采用“主动探索与进取创造”的学习方式，激发学生的学习兴趣，提高学生自主学习本事，发挥学生在整个教学活动中的主体作用，使学生在整个学习过程中互相合作，共同探究，体验成功的乐趣。强调赏识教育，鼓励学生勇敢表现自我，体现自身价值，培养学生终生体育的意识。

本课的教材资料是跳绳。跳绳是我国民间广为流传的一项体育活动，俗语称“摇绳练臂力，跳绳练腿劲；快摇练速度，多跳练耐力；进绳需灵巧，合作要协调。”说明跳绳具有很高的锻炼价值。跳绳的方法多种多样，易发散，对培养学生观察、探究、创造和同学间团结协作等方面都有进取作用。

1、初一年级学生年龄都在12—13岁左右，在体育课中比较易兴奋，精神不易集中，对于说教过多，技术要求的教学因其理性思维还不完善而不易理解，也不感兴趣。相反，对于直观的，拥有自主发展空间的体育课比较喜欢，学习兴趣较高。

2、跳绳是一项传统的体育运动项目，对初一年级学生来说，在小学已经学习并掌握了一些跳绳动作技术，对于本课的学习具备了必须的学习基础，有利于本课资料的掌握。虽然存在着个别运动技能的差异，可是学生的总体身体素质、自学本事都比较好。教学过程中，以学生为主体，教师是教学设计者、引导者，充分发挥体育骨干作用，让学生简便愉快的学习，促使学生努力到达教学目标。

1、经过学生喜闻乐见的跳绳活动，激发学生进取创想，主动参与活动的兴趣。

2、经过跳绳的练习，使学生掌握跳绳的正确动作要领，并发挥自我的思维拓展本事，尝试多种跳绳的方法。

3、跳绳活动能够促进学生心肺功能的提高，对于发展耐力素质、弹跳力、灵敏性、协调性等具有显著作用。

4、在教学中打破以往的“教师教，学生学”的教学模式，以人为本，经过教师的引导，充分发挥学生丰富的想象力和创造力，使其在自主、合作的氛围中探究学习。

5、经过本课提高学生心理健康水平和社会适应本事。

1、教学重点：让学生乐于参与活动，在活动中勇于展示自我。

2、教学难点：自主学练，探究创新

1、自觉进取性原则

2、直观性原则

3、因材施教原则

4、循序渐进原则

5、合理安排生理负荷和心理负荷原则

因为初一学生注意力易分解，集中时间短，易受外界干扰等特点，本课采用了：

1、讲解示范法

2、直观法

3、练习法

4、游戏和竞赛法

短跳绳教案初中篇七

后面还有多篇跳绳教案！

一、学情分析

本节课的授课对象是小学二年学生。他们的天性是喜欢玩、好奇心强、争抢好胜模仿力强、喜欢表现，但好动，不能很好地控制自我的行为，一部分还存在任性、娇气等不良的心理倾向。他们也渐渐产生竞争意识，因为已经能够确定自我的本事大小，所以在发现别人的表现比自我好或者差时，相应地会引起心理的变化。当别人不如自我时，内心暗暗感到自豪得意。为此，针对他们喜欢游戏、喜欢展示的共性特点和个性差异，我选择以跳绳游戏为活动主形式，以绳激趣，营造浓厚个人竞争和团体竞争氛围。

二、教学理念

由此，在设计理念上，我认真渗透素质教育思想，进取创新体育教学形式，以学生的心理趋向为导向，面向全体学生，贯彻落实“欢乐体验”的课题思想，突出一个“新”字，体现一个“改”字，做到人人享有体育，人人都有提高，人人拥有健康。让学生利用已有经验进行《跳绳》动作与方法的编创，培养学生的创新本事。并将自我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。经过游戏比赛的形式培养学生良好的团结、合作精神。

三、教学目标

根据体育课程标准的学习领域目标，以及二年级学生的特点，我初步预设了本节课的教学目标：

1、情感、态度、价值观：激发学生进取参与体育活动的兴趣，让学生在活动中展示自我，欢乐锻炼，增强团队合作意识和竞争意识。

2、知识与技能：发展协调、灵敏的素质，促进智力开发。

3、本节课的重难点：

重点：经过各种跳绳游戏的体验活动掌握必须的技能。

难点：在练习中，能够掌握跳绳活动方法，做到自主学练和合作锻炼。

场地器材：一块篮球场地、学生每人一条跳绳、录音机一台。

四、教法、学法预设

为了达成以上目标，突破重、难点，我初步预设本课教法和学法是：

教法：情境教学法、设疑法、演示法、练习法、激励法等。

学法：观察法、尝试法、游戏法、合作法、竞赛法、展示法等。

五、教学程序

(一)情景导入

对于低年级学生来说，趣味的游戏情景最能吸引他们进入课堂主角。整节课，我将以“跳绳王国”为主情景，去激趣。一入课就在情景中带领学生去旅游参观，学生的活动热情自然而然地被激发和调动出来。

(二)旅游第一站——“过关”

经过创设“王国门岗”，指导学生两人一组，用脚玩“石头剪子布”游戏进行热身活动。

(三) 旅游第二站——“踩蛇尾”

我设计踩蛇尾活动，经过“甩、踩”游戏，让学生进一步开展热身活动，发展学生的迅速反应、灵敏运动本事。

(四) 旅游第三站——“抓尾巴”

教师经过“小朋友们此刻我们到了小动物园，瞧！里面有很多的小动物，还有尾巴呢，我们来比赛一下，谁抓到的尾巴最多”的谈话引导，指导学生进入本节课的主体活动，要求学生经过两人一组，一人把绳子绑在腰间，露出两端“尾巴”，想方设法保护好“尾巴”；另一人使劲去抓它；并轮流活动。教师边指导，要求注意动作规范和安全，边参与学生活动。活动中，学生兴致盎然，奔跑、躲闪，循环反复，在简便愉快的情景中，到达了必须的锻炼强度。

(五) 旅游第四站——“拼图”

本站的主要目标是经过整合学科间的知识，以体育小组合作活动形式，促其思，启其智，炼其身。首先，让各小组在讨论用绳拼图创编的基础上，先进行展示和交流。然后引导学生选择自我喜欢拼图，组成新小组进行有序跑跳练习、展示，让全体学生沉浸在愉快地学、练氛围中，享受体育活动的欢乐，陶冶身心。

(六) 旅游结束——放松总结

播放歌曲《小白船》组织放松活动，恢复学生生理和心理状态，进行课堂小结，评价，颁奖，渗透德育美育教育。

总之，本节课我将力求充分体现“教师主导，学生主体”思

想理念，充分利用“自主学练、合作探究互动评价”等办法，充分调动学生的进取性和主动性，并及时鼓励表扬，促进学生身心发展，提高教学效果。

短跳绳教案初中篇八

- 1、让孩子了解影响跳绳快慢的因素。
- 2、设计该课题的研究方案。
- 3、让孩子们通过研究掌握方法增强团队精神。

本次授课的对象是小学六年级的学生，他们对跳绳很感兴趣，也有体力和一些技巧，但是他们平时锻炼的少，团队合作的机会不多，很少有人关注跳绳快慢的因素有哪些，所以我们想通过这节课让孩子以小组合作的方法锻炼身体，增强自信，体验快乐。第一种方案可以将两小组并一大组，这样完成起来就好一些。

- 1、提出假设影响跳绳快慢的因素有哪些。
- 2、设计研究方案。

教学方法：小组合作探究。

教学器材：跳绳，方案的表格，多媒体课件。

一、导入：

以音乐导入，让学生感受快乐的气氛。

师问大课间我们都做哪些有意义的活动（生答）

二、开展一次挑战赛

激发学生的兴趣，引出课题（板书课题）

三、我们都尽力去跳了但还是有人快有人慢，那影响跳绳快慢的因素有哪些呢？请同学们先来小组讨论一下再提出假设。

四、小组汇报

教师板书

五、跳绳是一项很好的运动，有的同学跳得很快所以他很自信，可有的同学就是跳不快，要想跳得快，除了持之以恒的训练外，还要掌握方法，所以，我们今天就“影响跳绳快慢的因素”提出了假设，下面请同学们选择一个课题，来设计一个可行的研究方案。（发放表格）

六、小组分工合作

七、小组汇报方案探讨可行性，其他同学补充。

八、跳绳不仅能强生健体，娱乐性还很高，花样的跳绳特变得好看我们一去去看看好不好。

九、播放花样跳绳的视频。

十、师小结：兴趣是我们快乐的源泉，同学们我们有没有信心将快乐进行到底呢！那就让我们小组团结合作，在课下去继续验证我们设计的方案，我愿意和你们一起将快乐进行到底。记得喊我哦。

短跳绳教案初中篇九

- 1、学习花样跳绳，掌握基本的动作要领并能连贯协调地跳绳。
- 2、发展幼儿上下肢的力量，弹跳力和身体的灵活性、协调性。

3、培养幼儿对花样跳绳的兴趣。

幼儿每人一根小跳绳，大绳四根，音乐磁带。

1、引导幼儿听音乐做活动前准备工作。

2、请幼儿自由练习双脚跳绳，鼓励幼儿自由创编花样跳绳；

3、教师示范讲解花样跳绳的种类：

（1）双脚交替跳：即双脚交替落地跳绳。教师示范讲解；幼儿自由练习，教师巡回指导。

（2）绞花跳：两臂在胸前交叉论绳跳；教师示范；幼儿练习，教师对个别幼儿进行帮助指导。

（3）带人跳：一幼儿论跳绳带另一幼儿同时跳，教师示范并请幼儿自由练习。

（4）跳大绳：两幼儿在两端论绳，一幼儿或若干幼儿在中间跳，教师示范并请幼儿操作练习。

4、幼儿自由组合，展示花样跳绳成果。

5、教师进行评析，并鼓励幼儿大胆表现自己。

鼓励幼儿在日常生活中学习更多的花样跳绳。

短跳绳教案初中篇十

根据《体育与健康课程标准》提出的“健康第一”和“身体、心理、社会适应三维健康理念”为指导思想，促进学生健康成长。牢固树立学生“健康第一、终身锻炼”意识。根据初一学生身心特点，在教学中创设快乐有趣的学习氛围，通过改变教学策略、学生的学习方式，运用丰富的教学手段，来

帮助学生掌握基本运动技能，培养学生的创造性思维和自主、合作的探究精神，并充分给予学生表现与展示的机会，体验运动所带来的快乐。

本课教材《跳绳》是体育中考内容，又是体育锻炼的有效运动之一，是学生容易掌握和喜爱的项目。通过教学，可以增强学生的腕部、上下肢、腰腹肌等部位的力量，发展身体的灵活性、协调性。还能使学生学习的兴趣更浓，会更多的利用跳绳锻炼身体，为终生锻炼打下基础。

本课教学对象为初一学生，他们喜爱体育运动，有较强的体育意识和运动参与积极性。但由他们性格活拔、好动、喜欢求新求异，如果反复练习某一个技术动作，将导致反感甚至抵触情绪的产生，就会影响到教学效果。本节课力求从教法和学法上改变传统的教学方法，以学生自主探究学习为主，激发学生学习的主动性。另外中考体育加试的需要，学生学习跳绳的热情高。因此，我根据学生的实际情况，安排本节课的内容，让学生能更好的接受本次课的教学。

1、使学生了解到跳绳运动对人体的锻炼价值，并积极参与锻炼。

2、发展学生的协调性，上、下肢肌肉力量，提高跳跃能力。

3、培养学生勇于克服困难、不怕失败，积极进取、拼搏向上的精神。以及培养学生敢于探究、创新的精神，感受与人合作的快乐。

4、通过观察、模仿原地单人跳绳的不同玩法，尝试1

--

-2种原地双人跳绳的技术，努力掌握快速跳绳（并脚跳绳）及绳间最佳节奏，为中考体育加试作好准备。

“教”法：运用讲解示范法、启示引导法、鼓励表扬法等，尝试在体育课堂中加强师生间的交往与沟通，通过小组自主合作、探究学习，鼓励学生根据现有场地器材和自身实际情况，发挥自主能动性，努力寻找通过跳绳来发展学生素质的教学方法。

“学”法：让学生成为课堂的主体，通过自主管理、小组合作练习、探究性学习、创新演示，为学生提供一个展示的平台，激励学生获得成功。

略。