

# 2023年跳绳课教案三年级(实用16篇)

教案模板可以帮助教师系统地组织教学内容，确保教学的科学性和有效性。接下来是小编为大家推荐的几份优秀的五年级教案，希望对大家有所帮助。

## 跳绳课教案三年级篇一

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

## 跳绳课教案三年级篇二

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。

## 跳绳课教案三年级篇三

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。

## 跳绳课教案三年级篇四

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：把绳子拉成一—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。

## 跳绳课教案三年级篇五

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。

## 跳绳课教案三年级篇六

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)

## 跳绳课教案三年级篇七

- 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。

## 跳绳课教案三年级篇八

1、跳绳

2、利用跳绳进行各种游戏

长跳绳 短跳绳

多媒体电脑

运动参与：学生积极参加到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。

运动技能：掌握一些用跳绳练习的方法，了解跳绳运动的相关知识。

身体健康：通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。

心理健康：在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，

得到成功的喜悦。

社会适应：培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

教 学 内 容

学 生 活 动

组 织 变 动

补充准备部分

1、课堂常规

2、游戏

《地道战》

3、绳操（自编）

1、师生对话，宣布上课

2、看演示、了解游戏方法

3、自然分组游戏比赛

4、听音乐跟老师做绳操

要求：动作协调、优美

1、练习我们已经学过的各种跳绳方法。比比谁的跳法多？谁跳的次数多？

2、在电脑中查找关于跳绳的资料。



- 1、听教师讲解要求
- 2、学生友伴分组练习
- 3、在电脑中查找资料
- 4、根据教师指导练习
- 5、各组汇报展示

要求：认真练习

### 1、闯三关

通过多媒体演示，让学生了解游戏方法。然后分组练习。

比比哪组学的快？哪组顺利闯关的时间短？

- 1、看电脑演示,猜游戏
- 2、听老师讲解练习要求
- 3、友伴分组练习
- 4、根据教师指导练习
- 5、增加闯关数练习

要求：积极参加到练习中

### 2、小组自由选择方法练习

比比哪组学得快？

比比哪组跳法新颖？

3、根据自己的爱好，用跳绳做各种练习。如：跳绳、跳皮筋、投掷练习等

1、在电脑中选择游戏或自编游戏

2、友伴、兴趣分组练习

3、根据教师指导练习

4、各小组成果演示

5、自由创编练习

要求：充分动脑思考

1、放松：

《让我们荡起双桨》

2、总结、下课

3、收器材

1、欣赏音乐,充分联想

2、在音乐伴奏下自由发挥

3、注意听老师讲评

自由组合

## 跳绳课教案三年级篇九

1、知识目标：探索并掌握两位数减两位数退位减的计算方法，进一步体会计算方法的多样化。

2、能力目标：发展初步的估算意识和解决实际问题的能力。

3、情感目标：培养学生对知识迁移的能力，以及小组互相合作的意识。

掌握两位数减两位数退位减的计算方法。

探索掌握两位数减两位数退位减的计算方法。

发展初步的估算意识。

电脑多媒体。

## 一、创设情景，导入新课

出示主题图（小东、小红和小亮在跳绳），并配上解说：今天，小东、小红和小亮利用课间操的时间进行了一场跳绳比赛，老师把比赛结果制作成了一张统计表，请大家看看，说说你从统计表中得到了那些数学信息。

学生看表，并汇报：小东跳了62下，小红跳了48下，小亮跳了70下。

## 二、探索新知，从问题情景中探索算法

1、根据数学情景和信息，提出相关问题。

在小组中说说，从统计表中你可以向大家提出什么数学问题。

学生汇报：小东比小红多跳几下？小亮比小红多跳几下？

小红比小东少跳几下？小红比小亮少跳几下？

或者提出小东和小红共跳了几下？小亮和小红共跳了几下？小东和小亮共跳了几下？

学生根据这些问题，进行解决。

请学生说出是怎么想的？如何列式？

## 跳绳课教案三年级篇十

1. 尝试画出跳绳时的人物动态。

2. 能表现画面中的人物、景物之间的前后关系。

1. 晨间开展跳绳活动，并引导幼儿观察同伴跳绳时的姿态。

2. 油画棒、纸、记号笔等。

2、小结：跳绳时，小朋友很开心，脸上笑咪咪的，两只手臂向上甩绳，一条腿弯曲，一条腿稍直。

1、先画椭圆形的头，再画发际线。

2、画上弯弯的眼睛、笑咪咪的嘴巴和耳朵。

3、在头下颈脖处画上衣领和衣服。

4、画出向上弯曲的手臂、手和绳子。

5、画出两条腿和鞋。

2、鼓励幼儿大胆想象，画出热闹的跳绳场面。先画出许多人在跳绳，有前有后，再添画背景，如草地、蓝天、小鸟等，使画面饱满。

1、提示幼儿将1—2个跳绳的人画得打些，画在画面中心位置。

2、及时展示画得好的幼儿作品，以启发其他幼儿作画。

展示作品，组织幼儿欣赏。找出想像丰富、中心突出、构图饱满的作品，并请个别幼儿介绍自己画面中的故事。

## 跳绳课教案三年级篇十一

1、通过各种练习，初步掌握跳绳的方法。

2、通过自主和合作学习，培养学生的创新和合作。

3、培养积极、进取的生活态度。

### 跳绳

这是一节小学二年级（水平一）的体育课。随着热身运动和游戏活动的练习后，进入课的主题阶段跳绳的练习。

教师：“同学们，知道手中的器材叫什么吗？”

学生：“跳绳”

教师：“好，下面每人自主跳绳，选择自己喜欢的方法进行练习”

学生：每人一根跳绳，分散在场地的各个位置，欢快的练习着。

教师：“刚才的练习，每位同学跳绳的方法都有所不同。下面请几位同学出来表演。谁能勇敢的出来呀！”

学生：学生争先恐后出来表演。

教师：“同学们积极地开动脑筋，想出了与别人不一样的方法。二个人或更多的人一组练习，自由组合。要求各组的跳

绳方法与刚才的不一样，想出新的方法进行跳绳练习。看哪一组想出新的方法最多、最有新意”。

学生：分散练习，教师巡回指导。

教师：“刚才的创新练习，我发现有很多的新方法，下面请同学们出来表演。”

学生□a组表演后□b组表演与a组的动作一样□c组的二位女同学出来表演了不一样的跳法“双人交叉握绳跳法”。

教师：“同学们所表演的方法都很好，下面继续练习”

学生：同学们继续练习，各组练习的内容和方法与前面的练习基本一样。表演“双人交叉握绳跳法”的二位女同学重复着练习，没有新的激情和新的方法。

## 跳绳课教案三年级篇十二

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。但由他们性格活泼、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，通过自我管理、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。

## 跳绳课教案三年级篇十三

1、探索两位数减两位数退位减法的计算方法，特别运用竖式计算的方法，体会计算方法的多样化。能正确地计算。

2、培养学生估算的意识和解决问题的能力。

3、发展学生初步的分析、比较、推理的能力。获得积极的情感体验。

4、培养学生表达、倾听、操作等方面良好的学习习惯。

用竖式计算100以内的退位减法。

理解100减两位数的算理。

一、练习口算，唤起旧知，作好铺垫。

1、出示口算卡片，请学生口算：

2、在学生口算的同时，请学生上台列竖式板演。

二、创设情境，提出问题，培养估算能力。

1、（出示跳绳主题图）刚才大家表现得都很棒，下面老师请大家去参加一次跳绳比赛，通过观察，你收集到哪些数学信息。

（1）根据这些信息，你能提出哪些对我们大家都很有挑战性的数学问题？

（2）小东比小红多跳几下？小红比小亮少跳几下？小亮比小东多跳几下？



(3) 第一道题你们会列算式吗？（板书算式）

三、探索算法，理解算法，优化算法。

1、刚才大家估算的结果大致是10，那这道题的准确结果是多少呢？请小朋友自己算一算，也可以请学具帮帮忙。

2、你们愿意把自己的算法和小组的其他同学说一说当别的小朋友说的时候你要认真听，听他说的方法是不是和自己的方法一样，如果是，你还有什么补充。

3、刚才小朋友们交流的很不错，谁愿意把自己的方法同全班同学一起分享。

5、今天我们学习的100以内的减法和以前学习的减法有什么不一样？

板书课题：100以内数的退位加法。

学生汇报，用计数器演示算理。

四、应用新知，解决问题。

1、刚才我们大家一起解决了黑板上的第一个问题，剩下的两个问题你们能解决吗？请完成在62页试一试的方框里。

请生上台板演，集体订正，追问计算方法及计算过程。

2、独立完成书上第63页的1、3、4题。

教师巡回辅导，解疑释惑，收集反馈信息及时弥补。

五、拓展性练习。

引导学生理解练一练第2题的题意，理清数量关系。

六、全课。

师：通过今天的学习，你有什么收获？你觉得应该注意哪些地方？

## 跳绳课教案三年级篇十四

活动目标：

- 1、练习边抖动绳子边走（跑）
- 2、练习用脚前后左右踏住晃动的绳子。

活动准备：

绳子

活动过程：

### 一、海边的波浪

- 1、幼儿分散在场地上，手拿一根短绳，把绳子拖在地上随意抖动，让绳子像海边的波浪一样，越抖越快，波纹越多。
- 2、幼儿排成一队，一起抖动绳子，好象还浪拍打在沙滩上。

### 二、嬉水浪

- 1、两名幼儿各持一根绳子，相对站立，一名幼儿边抖动绳子边后退，另一名幼儿边抖动绳子边向前走，两人来来回回，前前后后的边走边抖动绳子，好象水浪互追。
- 2、四组幼儿排成四队，四队分别向前走，向后走，形成交替的形状，看上去就像海浪在涌动。

### 三、踏浪、追浪

1、一组幼儿排成一横队，做海浪的水波，用绳子边抖动边后退，另一组幼儿为踏浪，双脚交替踏浪，踩踏到后两个人交换角色。在游戏中要求幼儿绳子不要抖动的太高，以免摔倒。

2、两人一队，一人抖动绳子变向跑，一人追。

## 跳绳课教案三年级篇十五

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

教学过程：

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。

# 跳绳课教案三年级篇十六

活动目标：

1. 让孩子尝试绳子的各种玩法，体验在体育活动中创造性玩绳的乐趣。
2. 培养孩子良好的合作意识。

活动准备：

1. 音乐《玩具兵进行曲》。
2. 幼儿每人一根绳子。
3. 幼儿有跳绳和一物多玩的经验，事先布置好玩绳比赛场地。

活动过程：

一、幼儿跟着节奏明快的音乐做运动员模仿操

二、出示绳子，讨论玩法

1. 小朋友，这是什么？绳子除了跳还能怎么玩？请小朋友拿起绳子来试一试吧！
2. 请小朋友来讲一讲，你是怎么玩绳的？（可上来做示范动作）
3. 请几个小朋友在一起合作，看看绳子还能怎么玩？

三、幼儿集体玩绳

2. 分成两队，开始比赛（老师做示范），跳绳圈、走钢丝、钻过电网。

3. 放松运动， 幼儿整理场地。