

学前跳绳教案(汇总17篇)

六年级教案是教师在教学过程中的指导手册，是教学的基础和保障。接下来，让我们一起来看看这些精选的六年级教案范文，看看是否有适合自己教学的灵感和思路。

学前跳绳教案篇一

跳绳对锻炼幼儿的手、脚、脑的配合能力，对提高幼儿身体运动的协调性，对提高幼儿下肢的力量、改善幼儿的呼吸机能都有着特别的功效。但是，学跳绳在许多幼儿园是一个比较困难的运动项目，因为小、中班的幼儿往往因为手、脑、脚配合能力差而难以学习和掌握跳绳的动作要领和方法技能。为了突破幼儿学习跳绳难这个问题，特设计了“大家来跳绳”这个体能活动。

1. 学习掌握单手甩绳和有节奏的单手甩绳双脚跳，尝试双手甩绳双脚跳绳。
2. 提高手、脚的协调性，增进下肢的力量。

练习甩绳和协调地边甩绳边跳。

幼儿每人一根标准跳绳，录音机，音乐磁带，课前大多数幼儿已经学会和掌握有节奏地双脚连续向上跳的技能。

- 1、教师带领幼儿手持跳绳在“一二一”的口令声中一路纵队走步入场，然后绕场地和在场地中进行圆形、方形、螺旋形的走跑交替运动。幼儿活动手臂和双腿。
- 2、幼儿手持跳绳成四路纵队，各组保持一定间距面对教师站立，在音乐的伴随下跟随老师用手中的跳绳做头颈、手腕、肩胛、腰腹、膝盖、脚踝等部位的准备活动操。

3、玩绳子教师：小朋友们，大家来用绳子做各种身体锻炼活动，老师要看看谁的方法、种类多。

幼儿分散在场地上用跳绳做走平衡、跳跃、投掷、抖甩等动作。教师给予巡回指导。

4、幼儿徒手学习跳绳。在教师的带领下幼儿先学习进行左、右单手甩绳动作，再进行双手甩手臂的练习，最后进行双手甩绳与双脚跳跃。

5、幼儿成扇形队列面对教师，教师手拿跳绳给幼儿示范讲解跳绳时双手拿绳、双手甩绳、双脚配合跳起的动作要领。教师引导幼儿观察和讨论，并请几个幼儿示范跳绳时手和脚的动作应该怎样做。强调双手有节奏地甩绳，双脚并拢跟着甩绳的节奏跳。

6、引导幼儿拿绳学跳绳。

（1）幼儿左手拿绳，跟着音乐在身体的一侧有节奏地甩绳，双脚和着甩绳的节奏连续地跳。

（2）幼儿右手拿绳，跟随音乐节奏在身体一侧有节奏地甩绳，双脚和着甩绳的节奏连续地跳。

（3）幼儿练习双手将绳子甩到身体前方再双脚跳过，同时注意双手向后。

7、教师在场地中间，幼儿围着教师散立在场地上，跟着教师和着音乐的节奏进行连续跳绳练习。

8、教师带领全体幼儿，随着舒缓的音乐节奏，做洗澡时的洗头、洗脸、擦背、轻敲四肢等动作进行肢体放松。

9、教师和幼儿带着自己的跳绳离开操场。

教师在教学过程中要按照单手甩短绳—双手甩短绳—双手甩双短绳—双脚配合跳—双手甩一根长绳跳绳的方法进行教学与练习。另外跳绳的节奏上应该先慢再快，不可操之过急，以免造成幼儿对跳绳运动的畏难情绪。在形式上我们可以利用集体跳大绳的方式来培养幼儿有节奏的原地跳。日常体育活动中经常组织幼儿进行甩绳的练习，帮助幼儿尽快掌握动作要领。

学前跳绳教案篇二

跳绳是幼儿常玩的，也是幼儿锻炼身体所用的。在户外活动时我发现孩子对跳绳非常感兴趣，并且能创造出多种玩法，如：将绳子两头扣在一起，可做套圈游戏。总之，此绳的玩法多种多样，本次活动旨在引导幼儿探索出绳子更多的玩法，体验创造性进行体育活动的乐趣，发展幼儿的身体动作。

1、能探索出绳子的各种玩法，掌握玩绳的基本技能，发展幼儿的身体动作。

2、会一物多玩，体验创造性玩绳的乐趣，发展幼儿的想象力与创造力。

3、培养幼儿的合作意识。

1、录音机、磁带，幼儿每人一根绳子。

2、幼儿有跳绳和一物多玩的经验。

1、听老师口令，练习跳跃及上肢动作。

(1) 师：跳、跳、跳，跟着老师跳、跳、跳，（原地）问：“还可以怎么跳？”引导幼儿：向前跳，向后跳，向上跳，蹲跳，向左跳，向右跳，单、双脚跳。

(2) 师：绕绕臂，绕绕臂，跟着老师绕绕臂。问：“还可怎样绕？”引导幼儿向前绕，向后绕，单、双手绕，举起手臂绕等。

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。

1、幼儿自由探索跳绳的各种玩法，体验创造性玩绳的乐趣。

2、在教师的引导下，相互交流示范各自的玩法。

(1) 练习套和跳的玩法。

将绳子的两头扣在一起套圈，将绳圈摆在地上练习单、双脚跳圈，或将两根绳子平行摆好练习单、双脚跳过小河。

(2) 练习走和平衡的玩法。

再一根绳子上走钢丝，在两跟绳子中间走小桥。

(3) 练习跑的玩法。

游戏：揪尾巴、骑马。

(4) 练习上肢的玩法。

单、双手绕绳、手臂举起绕绳，将许多根跳绳连接在一起做舞龙游戏等。

3、引导幼儿探索合作玩绳的方法，培养幼儿的合作意识。

(1) 幼儿自由结伴，2人、3人或多人合作探索跳绳的玩法。

(2) 请幼儿相互交流合作玩游戏的方法。

(3) 幼儿自愿组合成若干小组，做自己喜欢的游戏。

学前跳绳教案篇三

教师在写教案时，一定从实际出发，要充分考虑从实际需要出发，要考虑教案的可行性和可操作性。该简就简，该繁就繁，要简繁得当。以下是“体育活动快乐跳绳教案”，希望给大家带来帮助！

本节课的授课对象是小学学生。他们天真活泼，模仿力强、喜欢表现，但好动，不能很好地控制自己的行为，一部分还存在任性、娇气等不良的心理倾向。为此，针对他们喜欢游戏、喜欢展示的共性特点及个性差异，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。

为此，我在设计理念上，以学生的心理趋向为导向，面向全体学生，贯彻落实“快乐体验”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，人人都有进步，人人拥有健康。

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

激发学生积极参与体育活动的兴趣，让学生在活动中展示自我，快乐自我的锻炼，增强锻炼意识。

发展协调、灵敏的素质，促进智力开发。

通过各种跳绳游戏的体验活动掌握一定的技能。

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。

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：

情境教学法、演示法、练习法、激励法等。

观察法、尝试法、游戏法、合作法、竞赛法、展示法等。

对于低年级学生来说，有趣的游戏情景最能吸引他们进入课堂角色。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。

通过创设“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。

我设计踩蛇尾活动，通过“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、灵敏运动能力。

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，充分调动学生的积极性和主动性，并及时鼓励表扬，促进学生身心发展，提高教学效果。

学前跳绳教案篇四

本课以全面推进素质教育，深化体育教学改革，树立“健康第一”的指导思想，突出一个“新”字，体现一个“改”字，以学生的心理活动为导向，面向全体学生，做到人人享有体育，人人都有进步，人人拥有健康。具体表现在三个改变：

1. 改变了过去只重视运动技能形成的规律，只关心学生的生理负荷，到现在的更注重沿着学生心理变化这条主线来设计课堂教学模式，安排教学内容，选择教学方法。淡化技术，强调健身。
2. 改变过去的“教教材”为现在的“用教材教”，变学科结构为学习结构，加强了体育教学与日常生活的联系，提高体育教学的实用性，体现了可持续发展的战略。
3. 改变过去学生的被动执行任务为现在的主动参与，充分调动学生的积极性，让学生利用信息技术收集查找有关跳绳的资料图片，培养学生的实践能力和创新精神。变教师“教”的要求为学生主动“学”的需要。

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动，是民间体育与冬季锻炼不可缺少的运动项目，由于设备简单，不需要很大的场地容易开展，很受学生与群众的欢迎。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显著作用。同时对促进全民健身，培养学生终身体育意识具有积极作用。

四年级小学生正处在生长发育时期，肌肉弹性较差，小肌肉群比大肌肉群发育较晚，他们的骨路肌肉以及内脏器官发育不完善。团体意识逐渐加深，对团体竞争也产生浓厚的兴趣。开始注意教师和同学对自己的态度。并通过言语或表情来表现自己情绪。同时四年级学生对信息技术有一定的了解与掌握，充分利用信息资源，收集查找有关跳绳的资料，可以掌握正确锻炼身体的方法，提高自我保健意识。

掌握跳绳的基本方法。

掌握科学锻炼身体的方法，活动中勇于展示自我。

运动参与目标：使学生积极参加到学习中，并大胆向同学展示

自己的动作。相信我能行,告别我不行。

运动技能目标:使学生掌握一些用跳绳练习的方法,并了解跳绳的特点、对身体的作用、以及注意事项。

身体健康目标:通过跳绳发展学生的身体素质,增强体能,促进身体正常发育和发展。心理健康目标: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。社会适应目标:树立良好的团结协作精神。积极进取,乐观开朗。

游戏法,讲授法,启发诱导法,提问疑法。

自学,观察,尝试,讨论,分析,合作,竞赛等方法。

为了更好的完成教学目标,根据新课标所提倡的“教育改革和学科整合”计划,我在体育教学中把音乐、美术、英语、信息技术等科目都加入到课堂。

充分调动学生学习的积极性、主动性,活跃了课堂气氛。然后在动感的《动画片》音乐下跟老师一起完成自编绳操,充分热身,为上课做好生理和心理准备。

基本部分:由于跳绳的种类和方法很多,为了使教学更切合实际,根据我校开展的跳绳活动情况和学生掌握跳绳动作的实际水平。在安排课时,按照由单人——双人——多人——集体、以及短绳——长绳、单绳——多绳等顺序练习跳绳的各种方法。使同学的练习由简单逐步到复杂,并不断激发学生学习的兴趣,让学生向新的目标挑战。然后让学生充分联想:用跳绳我们还可以做什么练习?并练习自己喜欢的内容。

1、让同学进行伙伴分组,练习以前掌握的跳绳方法。

(双脚跳、单脚跳、向前跳,向后跳,双蹦等)

2、让学生在间隙中讲述自己收集到的有关跳绳的资料，并把它贴到事先准备的小黑板上，供大家观阅。内容包括：跳绳特点、促进少儿智力和身高的增长、增强少儿心肺和胃肠功能、对身体素质提高、练习跳绳时的注意事项和一些练习跳绳的方法。这样不但使学生掌握了跳绳的方法，而且自觉了解到跳绳的相关知识，提高学生练习的积极性。同时劳逸结合，更具身心健康发展。

4、出示儿歌《跳绳歌》：花儿红，鸟儿叫 / 柳树底下把绳跳 / 单脚跳，双脚跳 / 脚步越跳越灵巧 / 你也跳，我也跳 / 一个接着一个跳 / 挺起胸，向前瞧 / 脚儿轻轻别摔交。让学生在儿歌中掌握跳绳的节奏与方法。

5、最后让学生自己想象：用跳绳我们还能做什么练习，并自选一样比较喜欢的项目进行小组练习。

在教学中，我适当的参加各组的练习，加深了师生的感情，融洽师生关系，使学生在轻松愉快中学习。并让同学将自己的跳法大胆的向其他同学展示。增强其自信心，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能力。

结束部分：以悠扬的钢琴曲《欢乐颂》作为放松音乐，美丽的大自然风光作背景，学生在老师的带领下用绳作放松操。达到恢复学生生理和心理状态，同时渗透美育，陶冶情操。

学前跳绳教案篇五

XXX

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？

学前跳绳教案篇六

1、学习双交跳绳，初步掌握跳绳的动作要领，能连续跳1-3个。

2、锻炼幼儿的四肢力量，提高其平衡、协调的身体素质。

1、音乐：《跳跳说你好》

2、长绳一根，短绳若干。

一、导入

请你跟我这样做：

在音乐伴奏下，幼儿随教师做体操：上肢，下蹲，体侧，体转，跳跃，做热身运动。

二、展开

1、跳绳表演

组织幼儿观看教师和个别幼儿跳绳一起跳绳，并给加油！

2、启发他们模仿，以激发幼儿跳绳的兴趣，建立跳绳的视觉表象。

请会跳绳的幼儿在音乐伴奏下跳绳或边说儿歌边跳绳，

让幼儿知道跳绳也是有节奏的。

3、集体幼儿模仿跳，学会原地连续有节奏的'跳绳动作。

4、教师讲解动作要领并放慢动作示范：

(1) 摇绳触地后停在身前，从绳上走或跳过

(2) 摇绳后停一下，再摇在跳。

(3) 连续自摇自跳。

幼儿自由练习后，让他们原地坐下休息，观看跳大绳。

5、跳大绳表演

请配班老师和一幼儿摇大绳，教师跳给幼儿看。也可邀请愿意跳大绳的幼儿和老师一起跳。

三、结束

引导幼儿利用绳子的不同玩法，进行放松活动。

学前跳绳教案篇七

1、运动参与：激发学生参与体育运动的兴趣，使他们乐于运动，善于运动，为终身体育奠定基础。

2、运动技能：90%以上的使学生能掌握2种以上跳绳的方法，并能够一物多用，利用跳绳创造出更多的新玩法。

3、身体健康：发展学生的协调性，上、下肢肌肉力量，提高跳跃能力和投掷能力。

4、心理健康：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。

5、社会适应：培养学生合作创新的意思，使他们能建立和谐的人际关系，乐于合作，增强集体凝聚力。

用不同的方法进行跳绳。

教学难点：身体的协调配合，合作创新意识的培养。

（一）、导入部分2分钟左右

a□课堂常规

教师：

- 1、鸣哨，集合。
- 2、讲解课的内容和要求。
- 3、安排见习生。

学生：

- 1、体育委员整队、报告人数，检查服装鞋子。
- 2、师生问好。
- 3、明确课的内容和要求。

（二）、准备部分5分钟左右运动强度：小

a□热身跑：我们是一条大长绳

教师：

- 1、组织生成一路纵队，在前面领跑，路线犹如蛇行。

学生：

- 1、按照师的要求调整队形，进行蛇行跑。

b□绳操表演

上肢运动 体转运动 腹背运动 踢腿运动 跳跃运动

教师：

- 1、边讲解边示范绳操。
- 2、领做，口令指挥学生练习。
- 3、请学生创编绳操。
- 4、邀请学生展示，评价。

学生：

- 1、听讲解看示范，明确练习动作。
- 2、在教师口令指挥下认真练习。
- 3、发挥想象，互相交流，创编新动作。
- 4、创编成果展示，并进行自评和互评。

（三）、基本部分28分钟左右

a□花样跳绳13分钟左右运动强度：中上

- 1、一人一根绳（前摇跳；后摇跳；交叉跳；双飞跳；跑动跳等）。
- 2、两人一根绳（两人同摇一绳跳；一人先跳，另一人跑入跳等）。
- 3、三人一根绳（一人摇，两人跳；两人摇，一人跳等）。

教师：

- 1、组织学生自由跳绳，方法自创。
- 2、巡回指导，发现并推广学生的'新跳法，语言鼓励学生，必要时给予帮助，以调动学生的积极性。
- 3、讲评，并组织学生再练习。

学生：

- 1、自创绳的新跳法。
- 2、新跳法的展示，必要时可根据动作命名。
- 3、通过观摩同学的展示，进行自评、互评，并继续练习。

b□并脚跳5分钟左右运动强度：中上

教师：

- 1、语言导入“刚才我们的绳子都是摇着来跳的，现在我们要变魔术了，把它变成竹竿。”
- 2、讲解，并邀生配合一起示范并脚跳。
- 3、组织学生练习，巡回指导，结合小范围的展示，评价。

学生：

- 1、看示范，听讲解，明确练习的方法。
- 2、自由组合练习（3—4人为一组），注意安全。

c□迎面投绳10分钟左右运动强度：中

动作要领：瞪腿转体，快速挥臂。

教师：

1、语言导入“绳子除了可以用来跳还可以用来做什么呢？用处有很多，接下去我们就尝试着来投绳，看一下哪一位同学投得最远，动作最正确”，讲解捆绳方法，要求学生迅速把绳子捆好。

2、讲解、示范投绳的动作方法，强调注意事项。

3、组织学生不同能力的学生在不同的起投线上进行练习，巡回指导，纠错，并请生示范，同学评价，指出优缺点。

4、同质学生间的比赛，评价。

学生：

1、按要求捆好绳子。

2、看示范，听讲解，明确练习的方法。

3、按自己的能力在不同的起投线上练习，认真观摩同学的示范，做出正确的评价。

4、积极比赛，自评、互评。

（四）、结束部分5分钟左右运动强度：小

a□放松游戏：踩绳

教师：

1、讲解并示范游戏方法。

2、组织学生游戏，并要求学生给游戏取个生动的名字。

学生：

1、看示范，听讲解，明确游戏方法。

2、积极参与游戏，放松身心。

b□评价

教师：

1、鸣哨，集合。

2、讲评本次课的练习，要求学生能够坚持锻炼，发现更多的新方法。

3、回收器材。

学生：

1、集合。

2、进行自己评价。

3、收拾器材。

场地：风雨操场

器材：41根跳绳粉笔

练习密度：35%左右

心率：115—120次/分钟

本课在《体育与健康标准》的教学理念指导下，坚持安全第一，健康第一的指导思想，通过表演、游戏的方式进行教学，以活泼多样的形式来指导学生练习。在教学过程中，不仅注重学生的自主创新，更注重思想品德的培养，使小学生在享受快乐体育的同时，培养积极进取、拼搏向上的精神。

学前跳绳教案篇八

- 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——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。

学前跳绳教案篇九

活动目标：

1、能探索出绳子多种玩法掌握跳绳的基本技能发展幼儿的身体动作。

2、活动中体验创造性跳绳的乐趣发展幼儿的想象力与创造力，培养幼儿的合作意识与合作本事。

活动重点：能探索出绳子的各种玩法，掌握玩绳的基本技能，发展幼儿的身体动作。

活动难点：双人合作花样。

活动准备：一根长绳子。短绳若干。

活动过程：

一、教师带领幼儿做热身运动。

二、听教师口令练习跳跃及上肢动作。

师：跳、跳、跳，幼儿跟着教师跳、跳、跳，师问：“还能够怎样跳”引导幼儿向前跳、向后跳、向上跳、蹲跳、向左跳、向右跳、单、双脚跳。

三、上肢活动师绕绕臂，绕绕臂。幼儿跟着教师绕绕臂。

师问“还可怎样绕”引导幼儿向前绕、向后绕、单、双手绕、举起手臂绕等，发展幼儿动作的灵活性。

四、引导幼儿探索跳绳的多种玩法

1、单人双脚跳。幼儿两人或三人一组，有人单脚跳绳，其他人跟着节奏数数。看一看谁跳的多。

2、双人双脚跳。两人一根绳子，幼儿应对面，两人同时双脚一齐跳，跳得多者为胜。

3、幼儿自由结伴2人、3人或多人合作探索跳绳的玩法。

长绳一根，两名幼儿在两头摇动绳子，其他幼儿2-3人一齐跳。看谁跳得多，多者为胜。

4、请幼儿相互交流合作玩游戏的方法。

五、活动结束随着教师做整理运动

学前跳绳教案篇十

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

学前跳绳教案篇十一

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。

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。

根据体育课程标准的學習领域目标，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。

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。

(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。

学前跳绳教案篇十二

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。

学前跳绳教案篇十三

1. 培养学生的创新意识和探究实践能力为核心, 通过以花样跳绳进行各种活动, 一方面使学生掌握一些用跳绳练习的方法, 并了解跳绳的知识、对身体的作用、以及注意事项, 对于学生发展弹跳力、灵敏、协调性、速度、耐力等方面都有促进作用。另一方面通过积极开展以“花样跳绳”作为学校阳光体育活动特色项目, 来推动和普及学校课外活动, 进一步培养学生对体育的兴趣, 养成终身体育锻炼习惯。同时, 百分之九十五的老师参加了花样跳绳的训练, 跳绳活动的开展也有利于师生之间的交流, 让师生在体育活动中加深彼此的了解, 很好地落实和践行了我校的“同行同心同乐”的办学理念。

2. 进一步拓展课程结构。在学校中开设花样跳绳课, 把它融入学校体育课当中, 使它成为我校体育教学的一项重要内容。这是我们调整课程结构的一项重要举措。

3. 以“花样跳绳”作为学校阳光体育活动特色项目, 不仅能培养师生强健的体魄、勇敢顽强的意志, 更重要的是培养他们互帮互助、互敬互爱, 协同配合、和睦相处的精神, 增进人与人之间的感情、相互尊重与交往能力, 体验成功的喜悦, 感受合作的乐趣。

1. 一分钟速度跳。要求兴趣班无论男女至少能够达到60次/分。

2. 花样跳绳。

内容: 肯肯跳、踏步跳、车轮跳、侧打挽花、交互绳、网绳、绕“8”字跳、两人一绳等。

3. 开展以“花样跳绳”为主题的活动和形式多样的花样跳绳比赛。一月一次进行了“1分钟速度绳”、“3分钟8字跳长

绳”、“20人集体跳绳”等系列花样跳绳比赛。

单元序号 单元主题 所学内容

第一课 单人跳绳一（基本绳）

第一单元 单人跳绳 第二课 单人跳绳二（速度跳绳）

第三课 单人花样跳绳

第一课 三人基本绳

第二课 三人绳上绳练习

第二单元 三人绳

第三课 三人绳下绳练习

第四课 三人绳综合练习

4 3课时

第一课 四人绳基本绳练习

第三单元 多人绳 第二课 四人绳上下绳练习

第三课 四人绳综合练习

多人花样跳

绳 第一课 多人花样基本绳4

第二课 多人花样跳绳

1. 设立专门的校本课程课时，将校本课程排入课表。成立校

本课程实施小组，加强对课程实施情况的检查督促。平时的业务或教学常规检查中，要适当安排该项检查内容。

2、尊重学生的主体地位，以学生自主活动为主，教师讲授、指导少而精，尽量让学生多练、多动，多给学生尽可能多的时间与空间。

让学生形成积极向上的学习态度和正确的人生价值观，理解人的存在与社会发展的内在联系。

3. 教学内容、方法应以学生的实际情况而定，教师从学生的能力、效果等差异出发因材施教，灵活地进行内容和形式上的调整，使全体学生都得到发展。

4、及时做好“差生“的辅导工作，老师对他们进行指导。请优秀学生演示，教师的反复讲解示范，必要时手把手教。让他们观看跳绳的录象，利用先进的多媒体教学来提高他们的学习兴趣。及时和家长联系了解学生回家的练习情况，让家长来督促学生，使他们尽快地学会跳绳。

5、做好优秀学生的训练。要和学生的家长联系，要取得家长的同意，才能把这项工作做好。

6. 教师撰写心得体会，包括成功的经验和失败的教训。

操场球场

1. 两条长绳，短绳由学生自带，要求人手一条。

4. 学生要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师。

学前跳绳教案篇十四

- 1、学习跳绳的方法，尝试手脚协调的进行跳绳游戏。
- 2、探索绳子的多种玩法，经过思考跳绳的其他玩法，发展创造思维本事。
- 3、能与同伴合作，协调地进行跳绳和荡绳。

- 1、绳子人手一根。
- 2、《朋友舞》音乐磁带，录音机。

1、活动准备。

列队练习：纵队---大圆---开花---放纵。

要求：精神饱满，喊口号声音响亮。

玩绳游戏：幼儿人手一根绳子，鼓励幼儿自主地探索各种玩绳游戏。请个别幼儿示范，其他幼儿学习模仿。

2、游戏活动---跳绳

教师师范跳绳，请幼儿仔细观察教师的动作，并说一说教师是怎样跳绳的。

幼儿分散练习跳绳。让幼儿手持绳子的两端，将绳子垂在身体前面，幼儿双脚向前跳过后，将绳子从后绕过头顶绕到身前，幼儿双脚向前跳过后，再将绳子从后饶过头顶绕到身前，然后重复上述动作。在幼儿练习过程中，教师在一旁指导幼儿的动作。

教师再次示范，讲解跳绳要领后，幼儿再分、散联系跳绳。

教师能够引导三人一组玩跳绳游戏。

教师：绳子除了一个人跳，还能够几个人跳呢？

两位幼儿各持绳子来回摆动绳子（绳子高度接近地面），第三位幼儿站在中间，随着绳子的摆动，在绳子的两端来回跳跃。

学习将绳子绕成团，并放在指定的筐中。

3、团体舞《朋友舞》。

音乐起，大家一齐跳团体舞。

学前跳绳教案篇十五

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。

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。

学前跳绳教案篇十六

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學習领域目标，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。

学前跳绳教案篇十七

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自编的跳法。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）