

最新幼儿园大班音乐教案生肖歌 音乐教学反思(大全10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。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

幼儿园大班音乐教案生肖歌篇一

本学期，我在教学生学习歌曲的时候，注重了对学生识谱潜力的培养，比如在学生会一首简单好听的歌曲时，我请学生为歌曲的部分曲谱标上唱名，然后在熟悉旋律的基础上进行视唱，学生都很乐意学习，因此识谱潜力有了很大的提高。

在音乐课上，我尽量将一些简单的乐理知识教给学生，当然，前提是学生不感到枯燥。一点一点的学习，让学生也了解了什么是休止符，什么是连线，不一样的拍号、五线谱的五线四间……在此基础上，我提倡让学生对于自我喜欢的歌曲进行歌词的创作、对自我喜欢的歌曲进行简单的伴奏，透过这样的形式，让学生对歌曲的了解更加深入，并培养了学生的音乐创造潜力。

评价是个老话题，我在音乐教学中也十分注重学生的评价，让学生自我评价、互相评价，并在评价过程中，让学生多看别人的进步，优点，少提别人的不足，多肯定，少否定。透过这样的评价方式，让学生充分了解自我的进步，闪光点，以此让学生找到自信，充满信心。

每一门课程的学习，不单单是让学生学会高深的理论，更重要的是要让学生学会做人。我在平时的教学中，十分注意让学生了解尊重。比如在别人说话的时候认真倾听，在歌曲范唱时认真倾听，这些我总是记得自我第一个做到，让自我去

感染学生，透过我的带动，学生在这方面的表现也有了必须进步。

我觉得学习较少，只有一个原因，就是懒惰。常常给自我找理由，于是，自我的业务水平好像也没有什么明显的提高。今后还是要在网上多参加网络教研，学习别人的优点长处，以弥补自我的不足。空闲时光多看看有关教学的书籍，提升自我的专业水平，让自我更充实。

由于我是刚踏上教师这个行业，因此，对于教材研究的不够深入，也影响了教学效果。解决办法也只有多学习，多思考，争取进步。

想来自我的不足就应还不止于此，但相信自我在今后会努力学习，努力工作，闻过改之，不断进步。

幼儿园大班音乐教案生肖歌篇二

核心提示：歌曲《清晨》是一首曲调规整，旋律明快而又流畅的歌曲。2/4拍，宫调式，三段体结构。歌曲的第一部分由四个方整的乐句组成，第一、第三乐句是旋律的重复，第二、第四乐句旋律相同只是在尾音上作了上移四度的变化。

歌曲《清晨》是一首曲调规整，旋律明快而又流畅的歌曲。2/4拍，宫调式，三段体结构。歌曲的第一部分由四个方整的乐句组成，第一、第三乐句是旋律的重复，第二、第四乐句旋律相同只是在尾音上作了上移四度的变化，其句中插入的一小节间奏，更使曲调轻快活泼，富有动感，它生动地表现了人们早起迎着晨曦锻炼身体情景。第二部分是歌曲的插入部，旋律优美舒展，与前段形成了对比。歌曲通过对春天的草原、绿油油的秧苗、丛丛的山林等充满生机的大自然景色的描绘，不仅表现了人们对大自然的热爱之情，也充分地表现了人们只争朝夕蓬勃向上的精神面貌。随后，歌曲在“d·s”反复后又重复了第一部分的曲调，在轻松活泼的气

氛中结束全曲。

这首清新的歌曲很受学生的喜爱，在初听之后就情不自禁的哼唱起来。但为了保证歌曲能够正确的演唱，在教学中设立以下几个环节：

《新课标》指出：音乐是听觉艺术，学生主要通过听觉活动感受与体验音乐。这首歌曲虽然朗朗上口，但在第二部分出现了两个较难掌握的小节，一个是7712 | 3— |，另一个是7771 | 2— |，非常容易混淆唱不清楚。在歌曲的学唱环节，我采用分别听辨的方法，对两段旋律着重处理，利用钢琴帮助学生确定音高，然后利用柯尔文手势稳定音高，在配以稳定的演唱，就轻松地解决了难点。

1、2、4段的间奏部分在处理时采用集体动作的方法处理，极大地提高了学生的积极性。这样用简单的肢体语言表现清晨醒来的各种活动，感受人们只争朝夕蓬勃向上的精神面貌，体会“清晨醒来”这一时刻的宝贵。

在经过两个学期的竖笛训练，学生大部分能够独立吹奏了，在吹奏的同时，识谱能力得到了极大地提高。

经过三个环节的设计完成，本节课在融洽欢乐地气氛中完成了本次教学任务，轻松地达到了教学目标的要求。

幼儿园大班音乐教案生肖歌篇三

整节课我以情感为主线贯穿始终，由今天学生所熟知的卖报纸自然的引出一位特殊的卖报人物——解放前旧社会穷苦人家的孩子—小报童，并以故事形式介绍了歌曲的作者及创作背景，自然的引出课题《卖报歌》，使学生感受到了小报童悲惨的生活环境，把学生很快的带入特定的情境中，接着通过欣赏、感受、学习歌曲，进一步的感受并发现小报童对待这种悲惨的生活环境的态度——乐观、自信、向上！让学生对

比今天的幸福生活深刻认识到多么值得珍惜，要学习小报童在逆境中要乐观、向上的去面对。

本课的教学环节设计为情境导入——教师范唱表演——学生感受——学唱歌曲——情感处理——总结。

在整节课中体现：

一、注重音乐的本质特点——感受。首先为学生创设歌曲中特定的情境，为学生更好的感受歌曲打下基础，其次注意培养学生认真聆听的习惯，音乐是一门听觉艺术，通过聆听来感受歌曲的旋律、节奏、速度、情绪等，通过对歌曲进一步的理解，感受到歌曲三段歌词表达了不同情感，通过不同的适合歌词表现内容的节奏、速度、力度就能生动的表现出来。从而懂得这些音乐元素的变化会表达出不同的情感。

二、音乐的思维特点——想像。我让学生在学会歌曲后，通过自己对音乐的感受，对歌曲进行生动的表现，每个孩子都可以充分发挥想像力，用不同的形式把自己的感受进行生动的表现，并展示了自己的才能，用音乐打开学生想像的大门，从小培养学生发散性思维。

三、注重音乐的'组织特点——民主。在歌曲学习中，我采用了师生共同学习、学生自学、齐唱、接口唱等教学形式，体现了新课程中生为主体，师为主导地位，注重学生感受，放手给学生参与音乐实践的空间，激发学生学习兴趣，并培养了学生自主探究式学习。让学生在自信心的增长中独立自信的表现音乐，并喜欢上音乐。

四、注重学生评价能力的培养：让学生在课堂中敢于正确评价自己与他人的优缺点，教师在此过程中给与正确肯定，体现评价的真正价值。

但课堂中依然存在不足，对学生倾听的不够，指导就会不及

时、不到位，再有还需加强课堂的驾驭能力及随机应变能力。

幼儿园大班音乐教案生肖歌篇四

《猎人合唱》。虽然教研员和各位音乐老师给予了我很高的评价，可我知道自己还有很多不足之处。就《猎人合唱》这一课，我做一下教学反思。

《猎人合唱》我作为两课时讲解，在公开课之前，学生们已经学完第一课时，第二可是主要是《猎人合唱》的合唱部分。

其实本节课的导课是本课的一个小失败，我用了一小段歌剧导入新课，其实在第一课时就应该用的，我用到了第二节课，失去了课件的作用。

整个教学活动，我采用了师生合作的教学方法。同学们在学会二声部的时候，我让学生变换不同的形式演唱歌曲，例如：一半同学唱一声部，一半唱二声部，又或者男生唱歌曲的第一段，女生唱第二段，第三段分两个声部合唱等等，这一部分的活动全部由学生自己设计，自己出谋划策的，同学们想出了很多演唱方式，并一一尝试。这样，不仅把课堂自主权还给了学生，同时也调动了学生的演唱兴趣。

合唱之后，我又加入了一个小环节，用乐器代替人声的合唱。同学们都会一样统一的乐器——口琴，我们共同选择歌曲的第三部分演奏，同学们演奏第二声部，教师用电子琴演奏第一声部，师生共同合作，锻炼了学生的合作意识。

整体的演奏之后，再分小组以比赛的形式与老师演奏。我发现这一部分很有调动学生积极性的效果，同学们每组都想超过对手组，于是演奏的时候分外卖力，这也充分的体现了学生们的集体荣誉感。

通过本课，学生们不仅体会了音乐带来的欢乐，教师也成功

的完成了一节以学生为主的音乐课堂，并且进行德育渗透。在今后的教育事业中，我还会更加努力，把最快乐的音乐课堂带个每一个学生。

幼儿园大班音乐教案生肖歌篇五

情感体验是我们音乐活动进行中不能忽视的要素。在今天的音乐活动《老师，再见了》活动中，我觉得有必要进一步强调音乐的情感体验，让孩子们充分地感受到歌曲中歌颂“老师与孩子们”之间浓浓的情谊，激发孩子们更加投入地学习和演唱歌曲。

1. 谈话活动，情感的首次注入。

我问孩子们：你们就要从幼儿园毕业了，留念我们的幼儿园吗？你们想用什么方式表达你们的感情呢？孩子们的就会以非常多的回答来回应，很自然地引发了对幼儿园和老师的热爱。

2. 感受旋律，加深情感的共鸣。

播放歌曲的旋律的时候，孩子们能随着旋律自然地摆动身体或者双手，他们对整个歌曲的性质有了第一次的感受。抓住这个机会，我顺势让孩子们表达一下自己的感受，“听到这曲子感觉怎么样？”“你有什么样的心情？”孩子们也会非常动情地诉说自己的初步倾听感受。接着的重点则让孩子们感受一下三拍子的旋律，并鼓励幼儿用拍手表现歌曲节奏。

3. 声情并茂，充分激发情感的流露。

我借助图谱，结合动作与表情将歌词内容朗诵一遍，示范一遍后，又继续引导孩子们观察图片和给出的动作，再一次学习歌词内容。孩子们能做到安静倾听，并能说出听完这首歌曲后很感动，很舍不得老师等情感。学唱过程中幼儿积极性

高，表演欲强。或者这群孩子们已经有一点点感受到和小朋友、老师分离的意思，他们所表达的真是对老师的恋恋不舍。通过歌曲的学习和演唱，激发了幼儿对幼儿园的依恋，流露出了对老师的敬爱、依恋之情，个个表达要做一名遵章守纪的小学生。

4. 结伴表演，升华相互的情谊。

孩子们学得投入，也融入了自己的情感，在后面结伴表演的过程中，我发现一些孩子已经很动情了。为了安慰可爱的孩子们，我让小朋友在歌曲的动作创编的时候，加上拥抱的动作，和好朋友、老师互相表达自己的情感，大家都非常感动。

幼儿园大班音乐教案生肖歌篇六

音乐课是人文学科的一个重要领域，是实施美育的主要途径之一。音乐教学使学生充分体验蕴涵于音乐音响形中的美和丰富的感情，为音乐所表达的真善美理想境界所吸引，所陶醉，与之产生强烈的情感共鸣，使音乐艺术净化心灵，陶冶情操，启迪智慧音乐是人类最古老，最具有普遍性和感染力的艺术形式之一，是人类通过特定的音响结构实现思想和感情表现交流的必不可少的重要形式。识谱是打开音乐大门的钥匙。但在我教小学音乐这短短的半年时间，便有着这样的深刻的体会：音乐重视识谱教育，但学生最没有兴趣，最弱的也是识唱简谱。对于音乐识谱教学，本人根据自己的教学，做了以下几点反思：

音乐学习的各个方面都涉及到听觉的作用，审美主体对于音乐的各种听觉感受能力（节奏感、音高感、旋律感、和声感、结构感、形象感等等）是审美能力的基础。学谱的基础也应该首先放在听觉能力的培养上。听得多了，就自然会有一些音高的感觉，有了先入为主的音高再唱简谱，学生更容易掌握音准的概念。比如，在教唱新歌前我首先让学生欣赏，以听领先。做为音乐老师不能剥夺学生聆听音乐的权力，一首

乐曲要让学生通过自己的聆听去充分体会音乐中美和丰富的感情。重“听”的教学，强化“听”的功能。当学生进教室时我用的音乐就是今天要学的歌曲，让学生有个无意识印象，但这种欣赏教师是有意指导，为下一步学好歌曲作好铺垫，这时学生却在无意中学会倾听。在真正要学习这首歌曲前，我又安排了一次有意欣赏，这属于诱导性的欣赏，启发学生：“刚才你们在进音乐教学时听到歌曲是什么情绪的？你听了有什么感受？”……诱发学生联想，指导学生欣赏，从而对歌曲的情绪、节奏、表现的内容等有初步了解，同时旋律、节奏，在学生脑中有一定印象，起到了熟悉旋律等作用。这也是许多老师提出的先唱歌词再唱简谱的方法。但一遍一遍的唱学生很容易分心，也提不起兴趣。所以在听的时候要变化多种形式，在给学生美的感受的同时强化他们听的感觉。

引领学生知道音乐不单单只是开口就唱，还要表达人内心的情感。音乐教学要多元化，所以不再是教师教，学生唱。让学生更加喜欢音乐课就要让音乐课堂丰富、多元。充分利用艺术之间的这种相融通关系，充分发挥与运用各种艺术门类的不同表现手段，整合成综合性的音乐教学方式，如用形体动作配合音乐节奏，用表演及情节表现音乐情绪，情感，用色彩或线条表现音乐明暗、相同与不同等等。所以培养学生有正确的审美观与审情趣，先让学生喜欢你的音乐课堂。

学生随着年龄特点及乡镇环境的等因素，造就当地大多的学生行为都非常被动，连提问都是极少数学生举手这样的情况，越到高年级就越严重。老师上课就像是一个人在自演独角戏，别说是音乐课里律动和创编这些环节能让学生主动参与。看到这样的情况我首先从学生喜欢的流行音乐着手，让学生兴趣主动的参与进教学当中来。从这些音乐教学上让学生知道音乐文化价值的所在。一起探讨流行音乐的发展路程，让学生也以正确的心态去对待世界多元文化。从而把学生的审美观、价值观延伸到音乐教学内容当中来。再让学生用自己所理解的情感来演唱自己最喜欢的歌曲，从而也进一步培养学生的主观能动性。

音乐教学一直在不断改革都是为了学生、学校、社会等充分肯定音乐的美育功能、社会功能和文化功能，作为音乐教师应不断反思，努力提高音乐教学质量。

幼儿园大班音乐教案生肖歌篇七

本节课的特点是运用多媒体技术，课件，为学生提供一个自主学习的资源，培养学生自主学习的能力，利用计算机为教师和学生提供一个交流互动的平台。歌曲《秋》，音乐情绪优美，活泼，表现了一个丰收热闹的秋天景象。通过学习让学生感受和表现歌曲的情绪，培养学生热爱大自然热爱生活的感情。同时也希望通过本课的学习培养学生初步的网上学习意识，动手操作，人机对话的计算机学习能力，激发学生学习的积极性和自主性。

课堂活动通过“情景导入”这一环节，让孩子们说出心目中的对秋天的印象以及欣赏秋天风景时聆听歌曲的音乐，是将孩子们带入秋天的意境，感受秋天丰收的氛围，从而感受歌曲热情，欢快，活泼的情绪；底年段的孩子好动，好奇，好强，因此在教学活动中设计了“森林音乐会”的故事，通过“森林音乐会”小动物庆丰收的故事情节激发孩子们学习的兴趣。

在学生通过计算机自主学习教学活动里，设计了几个环节，让学生根据问题，通过计算机，音乐课件自主学习探究，寻找答案，掌握本节课的内容，完成本节课的目的：

1、你能听出小动物敲鼓的节奏吗是激发学生通过模仿小动物敲鼓而掌握歌曲的节奏；

4、怎样用节奏乐器衬托歌曲的情绪目的是鼓励学生探究和寻找为歌曲配伴奏的方法，更好地感受和表现歌曲。

在学生完成每一个问题的操作后，设计了教师与学生，学生与学生之间的交流评价的过程，通过交流评价，让学生检查

学习的效果，肯定成绩，找出不足，相互帮助，完成学习的目的。

在利用计算机自主学习的过程中，孩子们表现出很高的兴致，注意力集中，能在教师的引导下通过计算机自主学习，让孩子们体会到了自己能操作计算机，利用计算机帮助自己学会歌唱而带来的成就感，认识到自己多么能干！帮助孩子们有兴趣地参与教学活动，提高教学的效果，从而完成本课的教学目的。

但是在孩子们使用耳机聆听音乐学唱歌曲的学习过程中，孩子们演唱的音准不能让人满意，这是利用耳机学唱的不足。

幼儿园大班音乐教案生肖歌篇八

回想自己的教学经历，我经常追求这样的效果：

课堂安静，学生能很好的跟着教师的思路，配合教师，但实际情况往往不能另人满意。上课时会对“不听话”、“不配合”的学生感到心情烦躁，失云教学的乐感。有时真的很想好好的训斥一番，但反过来想想，部分学生都会带着一种喜悦、兴奋的心情上音乐课，大多想将自己所有的学习压力和烦恼尽情宣泄在音乐课上。如何协调好课堂纪律与教师正常传授学生音乐知识两都关系，值得做老师的好好分析，我认为离不开两点。

首先，每个教师必须清楚认识到学生毕竟是孩子，我们要象对待成人的态度去对待他们，让他们达到成人的标准，那他们就失去了活泼的天性，但同样不能对其放任自流、任其胡闹。这个度，需要教师不断学习，积累教学经验。教师要善于发现、引导、鼓励表扬，在开开心心、自由自在中，顺利地与合作教师协作，完成课堂任务。

其次，教师对一节课的教学内容要作到善于应变、音乐课的

教学压力相对较小，这就不必赶进度，而是要针对不同班的实际情况作出不同的安排。课堂纪律稍好的班级可采用多讲授一些知识的方式，有较多思维活跃的班级，则可以对教学内容进行相对调整，可采用少讲、多讨论、多探索、多实践的方式进行教学，想学生刚刚由于乱了堂被训斥，那么无论教师播放多动听的音乐再也打动不了学生的'心灵。什么是好的音乐课，始终是音乐教师不断思索的一个问题。面对多媒体高速发展的今天，课件和一些教学资料的使用已不再是梦想，现在最需要的是在教师之间互相探索、互相研究、互相讨论的教学过程中，少走弯路，少上些课堂教学中不和谐的音符，多一点开心，多一点快乐。

总之，如何更好的了解学生，如何更好的让学生了解音乐，使学生更好的在音乐中健康成长、增长智慧、弘扬个性、完善视野，如何更好的做学生的引导者和指路人，是我们每位教师不断探索与总结的重要任务。

幼儿园大班音乐教案生肖歌篇九

对于低年级孩子的聆听来说，个人觉得听歌曲难度要更大些。一般来说歌曲没有乐曲那么情境明显，也没有那么大的想象空间，相反的，它固定的歌词给欣赏带来一定的难度。一方面是一年级的孩子识字还不多，无法看懂老师出示的歌词；另一方面，如果单靠听歌曲中唱的歌词，又不大能听懂。所以往往碰到这类聆听曲目，就让我大伤脑筋。以往遇到这类的歌曲通常的做法是：

1. 听辨歌曲的情绪、速度等，然后根据所感受的用动作表现出来。
2. 老师把歌词大致讲给小朋友听，然后再听。

第二条通常不太奏效，因为即使学生知道了大概的歌词内容，他们还是无法从歌曲中听出来，即使根据老师的问题听出来

了，过一会儿也就忘了。在《让我们手拉手》中我尝试了一种综合的方法。歌曲的前面部分，我分段请学生听在唱些什么内容，用这样的问题“这段歌词中唱的是谁和谁手拉手？”等四个手拉手全部听出来后，大家配上相应的动作表演，歌曲的副歌部分旋律稍微扩大了些，在这个部分就请学生感受后直接用即兴动作表演。这样整首曲子中有听有动，有规律的动，有自由的动，个人觉得听得不错。

当然不同的歌曲结构情绪可表演性都不同，还得根据课堂和知识的需要，由教师进行灵活地组合，采取合适的方法，有些可听性不强的，只需稍作听讲。

虽然说低段的歌曲聆听要达到的目的要求不太高，但有一点是不容忽略，即培养学生听音乐的好习惯，首先是安静地听，然后是从歌曲中听歌词内容的能力和习惯。经过前面一段时间的训练，最近在上课时发现，有时只要老师播放一首歌，学生就会自主地去听歌词的内容，似乎在慢慢地养成仔细听认真听用心听的习惯了。

幼儿园大班音乐教案生肖歌篇十

跳绳是一项简单而又方便、易行的运动项目。一根短绳，不大的空间，手脚协调的动作，练习上几分钟，将使你得到良好的体育锻炼的效果，再配合上韵律性音乐，那将有效的陶冶你的情操，提高你的协调能力。坚持经常练习，能促进练习者的体格健壮，全面发展体能，提高适应能力，促使精力充沛，动作更加协调，同时可以提高练习者的速度、耐力、协调、灵敏及弹跳等素质。

一、提高身体素质法

此法是通过跳绳提高机体的耐力素质、弹跳素质、速度素质、灵敏素质，也可以说身体素质训练法，是提高跳绳次数及能力与成绩的一项训练方法。具体方式有：

1、耐力素质的训练

2、单脚垫跳、双脚垫跳、单双脚连跳、交换脚垫跳和连跳、屈腿跳、蹲跳、沙坑跳、弓步交换跳??这些方法对提高教师的前脚掌力量及脚踝蹬力起着重要作用。因上述方法不受场地、时间限制，所以在课堂上可以贯穿到游戏教学中去，这样教师的练习量、练习效果都不会受到影响的。但在练习时请各位教师注意：下肢脚掌动作要准确，均可用前脚掌或由全脚掌过渡到前脚掌蹬地跳，并用前脚掌或由前脚掌过渡到全脚掌着地交换练习。

3、灵敏、速度素质的训练

对这一身体素质的训练要注意教师练习动作的节奏性，要求速度快慢与教师口令同步，并按节拍进行练习；训练教师的反应速度可结合其它素质训练，交替进行；其方法有：高抬腿跳、前踢跳、单脚或双脚高摇跳、计时跳等。

二、增大负荷训练法

1、增大上下肢关节重量练习，即手持300-500克物体进行空摇练习，也可以结合下肢进行空摇练习，这一方法可以纠正教师上肢的错误动作。例如：部分教师上肢摇绳时，两臂外张大，肩关节紧张，手腕转动不灵活，这样就可以采用两腋夹物或持重物反复练习空摇动作，直到技术熟练为止。

2、增大绳子的重量或长度练习。此练习法主要是提高上肢关节的摇绳能力，其方法有：前摇绳、后摇绳、交臂摇绳，还可练习“8”字开空摇绳，这些都可提高手腕、肘、肩关节的灵活性及上肢肌肉的摇绳耐久性，对提高跳绳起着辅助作用。

3、增大下肢负荷训练。方法有在下肢绑上沙绑腿进行跳绳，或者穿沙袋进行跳绳。这一方法对教师耐力、弹跳力、速度及提高跳绳水平都有非常好的练习效果，特别是对后进生的

成绩提高有着很大的促进力。

三、时间及提高跳绳成功率训练法

这两种方法适用于临近测试的那段时间。大家知道，1分钟跳绳是有时间限制的。在这60秒内要不浪费每一秒，那么就应**该**有很**强**的跳绳能力，也就是说，能完整跳满60秒是较难的，但**要**让教师在这60秒内减少失误是必要的。据本人了解及实践测算，失误一次，再恢复到原有的竞技状态，至少需要2—3秒，甚至更多，这样就比较容易影响成绩的发挥了，对教师的心理素质也有一定影响。因此在日常训练中，要不断去提高教师的速度与成功率。

针对这一情况我是这样做的：

1、提高教师完成跳绳的能力，这是基础。例如：教师要求教师完成120次，不计速度快慢，不计时，但不能失误2次以上，一定完成这一练习；或者把这120次结合计时分解次数进行练习：第一次完成30，隔3秒后第二次完成40，间隔6秒后完成余下的50次；或者第一次完成70，间隔6秒第二次完成余下的50次。第一种方法要求教师不准失误一次，第二种方法只准失误一次。

2、加强教师的时间观念进行练习。让教师算出自己在1分钟内，每秒平均完成几次，然后让教师计算出5秒、10秒、15秒、20秒完成几次，再进行计时跳绳，跳完后要求教师进行对照，看看能否高出你的平均数，并及时调整。这个方法可以采用比赛形式进行，其特点是时间短，速度快，教师在体力耐力及神经控制上都处于兴奋状态。

3、在结合以上两种方法的基础上，综合安排1分钟跳绳的战术布置的练习方法。例如：0秒到25秒时间，不准失误一次，保证次数在85—105次之间，30秒到50秒用90%的手摇速度完成150—170个，最后10秒让教师竭尽全力全速完成。这一

方法应让教师掌握其中的时间性、节奏性、目的性并且平时应反复练习。

四、其它方法

动作熟练且有很强的跳绳能力后，可以利用这一方法，当作平时的辅助练习。例如：跳长绳。在跳长绳可以通过以下一些方法去进行。1、单长绳（跑过、跳过、连跳）；2、双长绳（向内、外摇绳，一人或两人跑进做各种跳法）；3、长短跳绳（两人摇转一长绳，另一人摇一短绳跑进）；4、跳绳网（用3—5条长绳，每两人持一绳相距面对站立，使绳同时，同步摇转成网状，其他人跑进做各种连跳动作）；5、双人跳（一人摇，另一人从体前或体后跳进跳出或两人同时摇跳）；6、三人跳绳（一人摇绳，另两人同时或依次在体前、体后跳进跳出，三人并立，同时摇跳，一人助摇，另两人摇跳等）。这些练习可用于课外或课前准备活动，这样对提高教师的兴趣及教师的纪律性、组织必有着积极推动作用。

总之，跳绳的练习方法多种多样，简单易行，充满着趣味性、比赛性。