

# 2023年大班健康跳绳教案及反思评价表(通用5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大班健康跳绳教案及反思评价表篇一

现在的孩子都是独生子女，吃得好而又不愿意运动，以至于很多大人都会得的病小孩子也得了，如高血脂、糖尿病等；为此作为学前教育的幼儿园应该积极开展体育活动。而跳绳是一项需要全身运动的体育活动，它能很好地锻炼幼儿的身体，幼儿园户外活动时经常会玩。但是在户外活动时我发现有的孩子对跳绳不感兴趣，常常拿着绳子坐着发呆，我想不如让幼儿动脑筋，想办法，创造出绳子的多种玩法。通过这样的活动能够让幼儿探索出绳子的多种玩法，体验创造性进行体育活动的乐趣，从而达到锻炼幼儿身体的目的。

- 1、练习运用绳子做各种动作的技能，增强幼儿的弹跳力，发展幼儿动作的协调性和灵活性。
- 2、激发幼儿参加跳绳活动的乐趣，培养幼儿合作游戏的能力和活泼开朗的性格。
- 3、能利用绳子进行多种玩法，体验创造性进行体育活动的乐趣。
- 4、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

录音机、磁带，幼儿每人一根绳子。

## 一、准备活动

教师发出信号后，幼儿两人一组站成二路纵队，听口令一对一队整齐地走，走成双圈后，两人面对面做“照镜子”的游戏，一人做动作，另一人模仿。练习跳跃和上肢动作，如向前、后、上、左跳、蹲跳，向前、后、绕绕臂，单双手绕、举起手臂绕等。

## 二、引导幼儿探索跳绳的多种玩法

1、幼儿自由探索跳绳的各种玩法。如单人单、双脚跳、左右脚交替跳等。

2、教师引导幼儿相互交流示范各自玩法。

(1)利用绳子进行套和跳的玩法。

幼儿每人一根绳子套在腰上，双手各握绳子的一头，一前一后拉动绳子，或拿绳子进行左右脚交替跳。

(2)利用绳子进行跑跳的玩法。

幼儿手拿绳子边跳边跑。

(3)利用绳子进行走和平衡的玩法。

把绳子摆成直的走直线，摆成弯的.走曲线。把两根绳子摆成平行直线，在绳子中间走小路。

3、引导幼儿探索合作玩绳的方法，体验合作的乐趣。

(1)幼儿自由结伴合作探索绳子的玩法。

(2) 请幼儿交流合作玩绳的方法。

如两人合作玩跳绳，两人面对面站立，一人晃绳，另一幼儿跟着晃绳的幼儿同步跳。然后幼儿两人合作玩跳绳。如多人跳，可请两位幼儿分别拉住长绳的两端，一位幼儿站在长绳的中间，两位幼儿摇动长绳后，中间的幼儿随着绳子的上下有节奏的跳过绳子。

(3) 幼儿自愿组合成若干小组，利用绳子玩游戏。

三、随着音乐做“骑马”的放松动作。

1、在活动中，探索了绳子的多种玩法，充分调动了幼儿参与跳绳活动的乐趣，发展了幼儿的想像力和创造力。

2、活动安排既有个人自由探索，又有小组探索，教师在幼儿自由探索时，能够较多地观察幼儿，发现幼儿找到的好的玩法，从而介绍给别的幼儿相互交流。通过小组探索，培养了幼儿的合作意识。

3、作为教师在引导幼儿探索跳绳的玩法时，对能力弱的幼儿没能有针对性的进行帮助和指导。

## 大班健康跳绳教案及反思评价表篇二

现在天气越来越冷了，要加强幼儿的身体锻炼，增强他们的体制，从而预防感冒等疾病。跳绳是一项传统的体育项目，它能锻炼全身的肌肉组织，从而提高幼儿的身体素质。提高幼儿预防疾病的能力。为此针对这一情况，我开展了这次活动。

1、引导幼儿参与跳绳活动。

2、引导能力强的幼儿尝试花式跳法。

- 3、重点指导还未掌握跳绳的幼儿。
- 4、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
- 5、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。

幼儿在活动中看见绳子到脚时，双脚要跳起

户外塑胶地、绳子

- 1、做准备活动幼儿跟老师做热身操。
- 2、幼儿自主练习让幼儿自主练习跳绳。
- 3、集体活动，比比谁跳的好。

介绍玩法，规则。幼儿进行活动。

- 4、放松、休息、擦汗

## 大班健康跳绳教案及反思评价表篇三

通过活动让幼儿感受与他人合作跳绳的乐趣，探索三人跳绳的玩法和学习三人跳绳的技巧，能不怕失败小组合作进行跳绳。

《指南》中指出：“遵循幼儿的发展规律和学习特点。珍视幼儿生活和游戏的独特价值，充分尊重和保护其好奇心和学习兴趣，创设丰富的教育环境，最大限度地支持和满足幼儿通过直接感知、实际操作和亲身体验获取经验的需要。”我班幼儿都会双脚跳绳，对跳绳活动充满着兴趣，本次我选择了跳绳这项民间游戏种的三人跳绳，这是有一定的难度，需要小组合作，需要一定的技巧，还需要孩子已有跳绳的经验，它是对人的耐心和合作的考验，对现在的幼儿来说，是非常

好玩的合作游戏。根据幼儿的年龄特点，我设计了这节课，主要锻炼幼儿的身体素质，培养幼儿的合作意识和大胆尝试的勇气。从而进一步在游戏活动中增强幼儿的应变和灵活掌握技巧。

- 1、感受跳绳的乐趣和他人合作的快乐。
- 2、探索三人跳绳的玩法，初步学习三人跳绳的技巧。
- 3、能不怕失败小组合作进行跳绳。

活动重点：三人跳绳的技巧。

活动难点：小组合作进行三人跳绳。

- 1、材料准备：人手一根跳绳，音乐
- 2、知识准备：会双脚跳绳

## 一、热身运动

- 1、师生问好，集合整队。
- 2、热身律动：我们一起动起来。

## 二、幼儿探索三人跳绳的玩法。

- 1、说一说，我们玩跳绳除了自己一个人跳绳以外还可以几人跳绳呢？

小结：三人一组两人甩绳，一人跳。

- 2、试一试，幼儿组队，尝试三人跳绳，教师巡回观察。

小朋友们尝试三人跳绳，并且自己思考怎样才能跳的好跳的

多。

3、教师请个别幼儿示范，并且讲解主要动作要领。

#### (1) 甩绳方法

甩绳小朋友的方向一致、节奏一致，绳子甩起来最高点要超过跳绳小朋友的头顶，甩到最低时绳子要打到地面。

#### (2) 跳绳方法

站在绳子中间跳绳，跳绳时双脚离地跳起来，并与甩绳的节奏保持一致。

儿歌小结：三人跳绳真好玩，小小绳子长又长，甩绳两人面对面站，一人一头手中拿，检查弧线在地上，一人跳绳站中间，面对小朋友准备好，喊了口令准备跳，123甩过头顶，听到响声要跳起，1234不要停，坚持最后是胜利。所以三人跳绳是要学会共同合作，三人的节奏要一致。

4、幼儿再次进行尝试练习三人跳绳，巩固三人跳绳技巧。

### 三、游戏：跳绳大擂台

1、跳绳我最棒——比赛规则：一名幼儿跳绳，两名幼儿甩绳子，规定音乐时间内每组能跳完十个则挑战成功。

2、我和老师比一比。

### 四、放松活动

1、我的老师真厉害。

2、师生评议，共同小结。

3、放松音乐律动。

4、收拾整理。

大班幼儿的力量、速度、耐力均处于初步发展的时期，骨骼肌肉有所发展但是非常柔弱；在心理方面，他们的感知能力和活动兴趣逐渐增强，他们喜欢和同伴一起玩耍，会与同伴分享快乐，在相互交往过程中开始有了合作意识。跳绳是一项比较剧烈的全身性活动，摇绳练臂力，跳绳练腿劲，快摇练速度，多跳练耐力。孩子手脚协调配合，还可以促进幼儿的协调性。

根据孩子的年龄特点和身心发展规律，我设计了游戏看谁反应快——自由探索三人绳子玩法——发现问题，解决问题——巩固三人跳绳——跳绳打擂台游戏——我的老师真厉害放松环节等环节，引导幼儿主动参与活动，在达到技能、体能目标的同时，充分感受到了体育游戏的乐趣。

第一环节，我带领孩子进入活动，带孩子和绳子一起热身活动入手，做好全身的准备活动。通过活动手腕、脚腕、拿着绳子活动身体最后与小朋友合作拉绳子的动作，创造性、趣味性地引导幼儿活动身体的多个部位，孩子们的'兴趣被激发起来，个个都很兴奋，在做好运动准备的同时，也为后面的快乐游戏创设了轻松愉悦的氛围。

第二环节：自由探索三人绳子玩法，是本节课的教学重点也是教学难点。我引导幼儿充分调动孩子的积极性，我边组织幼儿自主探索三人跳绳的玩法，大家思考怎样才能跳得好跳的多，我首先让幼儿自我合作尝试进行三人跳绳，然后再进行动作要领的讲解，请个别幼儿示范，讲解主要动作要领。通过自由探索，发现问题大家共同解决问题，这样的环节设计，在一定程度上提高了幼儿的语言表达能力，同时也锻炼了他们自我表现的勇气，最后我们用一首好听的儿歌来总结三人跳绳的玩法：三人跳绳真好玩，小小绳子长又长，甩绳

两人面对面站，一人一头手中拿，检查弧线在地上，一人跳绳站中间，面对小朋友准备好，喊了口令准备跳，123甩过头顶，听到响声要跳起，1234不要停，坚持最后是胜利，这有效帮助幼儿初步掌握三人跳的技巧和动作要领。活动中我们一起练习了甩绳，大家共同听甩绳的声音，听到声音跳绳小朋友就数数字。《3-6岁儿童学习与发展指南》指出，对于跳绳等技能性活动，不要过于要求数量，更不能机械训练。本着这个原则，本节课幼儿的合作三人跳绳我认为是成功的，基本达到了教学的目标。

第四环节：我设计了“跳绳打擂台”在这环节中孩子与孩子比拼跳绳，孩子和老师比拼跳绳激发孩子的挑战欲望，最后观看老师跳大长绳鱼贯顺序跳，小朋友给老师加油，给孩子们心中埋下了颗小小运动的种子。

放松环节：我们听着音乐捶捶腿捏捏手，加以趣味性的放松动作，帮助幼儿充分调整今天运动较多的身体部位，很自然也很有趣，孩子们接受起来非常容易。

总之，在整节活动中，孩子们都是在一种快乐温馨的氛围中进行的，游戏有趣好玩，贴合孩子们的心理特点，自由探索活动有效。背景音乐的运用，也让体育与音乐有了一个良好的契合，孩子们在玩的过程中受到了美的熏陶，这些从孩子们那洋溢着快乐的小脸上便可以轻松感受到。整个教学活动，自己感觉还是比较顺利的，幼儿积极参与每一个环节，孩子们能够乐于探索三人绳子的不同玩法，感受到玩绳子的乐趣，顺利完成了教学任务。课后反思活动中如果在孩子们第二遍探索跳绳是发现问题及时停止解决问题，相信活动效果会更加的好，今后的路还很长，我会继续努力！

## 大班健康跳绳教案及反思评价表篇四

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'合作意识与合作能力。

3、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

4、让孩子知道生病了，不怕打针吃药，做个勇敢的孩子。

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。

双人合作花样。

一根长绳子。短绳若干。

一、教师带领幼儿做热身运动。

二、听老师口令练习跳跃及上肢动作。

师：跳、跳、跳，幼儿跟着老师跳、跳、跳，原地双击此处师问：“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。

三、上肢活动师绕绕臂，绕绕臂。幼儿跟着老师绕绕臂。

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，幼儿面对面，两人同时双脚一起跳，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人一起跳。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、活动结束随着老师做整理运动

通过跳绳活动，不仅可以锻炼幼儿的体质，还有利于幼儿心智发展，有助于幼儿体力、智力和应变能力的协调发展；能培养幼儿身体的平衡感和动作的节奏感。尽管在活动中有些幼儿动作不是很灵活，但是重在参与。在游戏的活动中培养幼儿的合作意识和合作能力，让幼儿体验合作游戏的快乐。

## 大班健康跳绳教案及反思评价表篇五

- 1、初步掌握向前甩绳，双脚并拢向上跳的跳绳方法。
- 2、培养幼儿不怕失败，不断努力的坚韧精神。
- 3、培养幼儿思考问题、解决问题的能力及快速应答能力。
- 4、幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力。

每位幼儿一根绳。

一、开始部分。

1、两两拉手排好队到操场，进行队列练习。

教师：进行基本队列练习，幼儿由一路纵队站成六队：立正、向前看齐、成体操队形散开。

2、进行热身运动。

教师带领幼儿做上肢运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、放松整理。

## 二、基本部分

1、引导幼儿自由结伴探索跳绳的方法。

教师：跳绳有许多玩法，现在我们用手中的跳绳玩一玩，可以怎么玩呢？

2、请幼儿说说可以如何玩，并请幼儿到前面示范。

教师小结：跳绳我们可以两只手拿着跳，也可以两个人甩绳一起玩，也可以两个人拿着一起用来跳高。

3、学习跳绳，重点讲解双脚并拢向上跳的跳绳的方法。

教师：请你说说你是怎么跳的？看清楚他是怎样跳的吗？谁来试试？教师小结并示范：我们跳绳的时候，双手拿着绳柄，双手摇绳向前甩，双脚并拢跳过绳。

4、带着幼儿练习动作。

教师：现在我们一起来练习跳绳的动作。（幼儿用双脚并拢向上跳的方法练习跳绳。）

5、发放跳绳，组织幼儿练习跳绳的动作，交代组织事项。

教师：我们在练习跳绳的时候，要注意旁边的人，要保持距离，以免跳绳的时候会甩到人。

6、教师巡回指导幼儿练习跳绳。

三、组织幼儿进行游戏，游戏后小结游戏中孩子们的表现。

四、活动结束。

整理队伍，进行放松活动。

活动反思：

(1) 幼儿能够积极参与跳绳游戏，兴趣很高，符合幼儿年领阶段的发展。

(2) 有个别幼儿不能坚持，没有耐性。觉得自己不会就不再练习跳绳了，结合《指南》我给予了幼儿鼓励与耐心的指导，幼儿还是会继续练习跳绳，效果不错。

(3) 本节活动还须有活动延伸才能有更好的效果。