

最新花样跳绳教学设计教案(优质8篇)

中班教案是一种针对中班学生的教学计划，它包含了教学目标、教学内容、教学方法等方面的内容，有助于教师有条不紊地进行教学工作。我想我们需要一份中班教案来指导我们的教学活动吧。接下来，让我们一起来看看一些初二教案范文，希望能够给大家带来一些灵感和帮助。

花样跳绳教学设计教案篇一

1、面向全体五年级学生。

2、学科：体育(花样跳绳)。

3、执教者：霍建疆

4、课时：第一课时。

5、传统的体育课教学不重视学生的主体地位,注重的是教师灌输、学生被动接受的传习式教学模式。新的课程标准在确立教师主导地位的同时,更强调了学生的主体地位。

1、课的主题：学会跳绳的要领，体会起跳时机，动作协调、自然。

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、目标宗旨：好心情，好心态，运动快乐，健康第一。探究思维与发展。 指导思想：树立“健康第一”的指导思想，体现健康、快乐、主动发展，注重情感激发，从心理发动入手促进身心同动，构建良好的学习氛围。给学生以自主的空间，培养学生体育意识、体育志向，为终身体育奠定基础。

在教学过程中，始终贯彻学生为主体的思想。课的热身部分，采用学生自己收集的各部位关节操进行教学，更有利于调动学生的积极性。在诱导练习中将歌曲的节奏作为一种辅助教具和手段来提高学生对音乐的节奏感，从而潜移默化的提高学生跳绳的节奏感和稳定性，从而在使学生在宽松愉悦的'学习过程中来完成接下来的学习任务。在学习过程中，采用“启发式”教学，让学生自己动脑去想花样跳绳，并亲自去尝试，教师及时总结请同学表演，给学生展示自我的机会，这样，就集中了学生的智慧，有利于掌握更多的方法。把跳绳这一统一的锻炼身体项目，通过这样的学习，更提高它的技术性。使学生认为跳绳中有内容可学，更积极的去探索，在这一学习过程中，达到全面锻炼身体的目的。而教师只是引导，师生共同探讨，增进了师生情感，从而，更明确了学生的主体地位。通过游戏进一步培养学生间的合作协调能力。

(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。

教学重点：学会跳绳的要领，体会起跳时机，动作协调、自然。

教学难点：自主学练、探究、创新

采用合作交流、共同探究的学习方式。

学习、学会合作、学会创新。通过教学竞赛、学生表演、小组展示等手段。激发学生学习兴趣。

教学过程：

(一)、激发兴趣

- 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。)

(二)、学习体验

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）分小组练习

师：在创编之前，老师提供几个信息。

1、(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。

2、集体练习长跳绳

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。

(三)、舒展身心

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）

花样跳绳教学设计教案篇二

树立健康第一的指导思想，体现健康、快乐、主动的宗旨，注重情感的激发。从心里入手促进身心同动，构建良好的学习氛围。给学生以自主的空间。培养学生体育意识，为终身体育奠定基础。

跳绳是深受小学生喜欢的体育教材内容之一，花样跳绳对学生来说更具有很大的诱惑力。经常进行跳绳对于各运动器官的发育具有重要作用，尤其能够发展学生的弹跳力和弹跳、灵敏、协调、速度、耐力等身体素质具有显著效果。通过花样跳绳的学习使学生即锻炼了身体，又提高了兴趣，在运动中体验快乐。增强终身锻炼的意识。

小学四年级的学生情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣，养成体育锻炼的习惯，提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，增强体质，培养坚强的意志。

- 1、使学生初步掌握花样跳绳的各种动作方法，掌握锻炼身体的简单方法，主导参与花样跳绳的学习与创造。
- 2、在教师的引导下培养学生自主创新精神，发展学生思维灵敏等素质，培养正确的身体姿势。
- 3、培养学生学习的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，体现互帮、互学、互练的团团队意识。

（1）教学重点

掌握跳绳的基本动作方法，培养学生身体素质。

（2）教学难点

花样跳绳动作的学习及学生创新能力的培养。

周次教学内容

- 1、跳小绳（基本动作方法）；
- 2、前后挽花跳；
- 3、单绳双人跳；
- 4、跳大绳练习；
- 5、学生创编绳操或花样跳绳动作、游戏；
- 6、复习各种花样跳绳；
- 7、展示总评。

花样跳绳教学设计教案篇三

本课依据《体育与健康》课程标准，以跳绳为主教材，树立“健康第一”的指导思想。通过教师和优生的演示，使学生直观的了解双人跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生学会多种的双人跳法，而且让学生根据已有的单人花样进行自由创编双人花样跳法，培养学生的创新能力。让学生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。在教学时，关注个体差异和不同需求，通过本次课学习，让不同水平的学生都能学到双人花样跳绳的动作技能，

确保每位学生都受益。培养学生对体育的兴趣，从而养成终身锻炼习惯。

许多优秀的民间传统体育活动既有利于少年儿童身心健康发展，又简便易行，特别受到孩子们的喜爱，跳绳便是其中的一种。它具有较强的娱乐性和锻炼身体的价值，长期以来一直是人们所喜闻乐见的。传承民间体育活动是我们这一代人的责任，更是当代体育教师的义务。本课将结合我校大课间《绳彩飞扬》及校本课程，把多种方式的双人跳绳带进体育课堂，让学生在活动过程中了解跳绳活动，喜欢跳绳。双人跳绳不仅是一项技术性高，对身体的协调性要求较高的项目，它还具有变化多、富有情趣的特点，特别需要同伴间的协调配合，具有培养学生合作精神的教育功能。本节课是五年级发展跳跃能力的练习。通过上次课的学习，进一步学习双人单绳并步跳、弓步跳、勾脚点地跳等动作要领和方法，最终达到锻炼身体的协调性和增强学生双脚的弹跳力，发展学生的思维空间能力的目的。教学重点是两人协调配合、摇绳同步。

水平三（五年级）学生天生好动，他们对体育活动有广泛兴趣，模仿能力强，喜欢学习别人的运动技巧。自信心强，但有时过高的估计自己的能力，还存在着任性，娇气、依赖性强、缺乏合作精神等不良心理倾向。因此在教学中针对学生的心理生理特点，灵活的安排多样的双人跳法练习，注重学生自主尝试和教师示范相结合，留给学生一定的自主活动天地，让学生在学习和观察思考中得到启示，并突出合作、互评、展示及教师表扬和鼓励，让学生不断巩固教学效果。五年级的学生已有一定的运动基础，基本掌握了单人跳绳和一人摇两人跳的方法，具备了学习其他方式的双人跳绳的条件。

重点：摇绳和起跳时机

难点：两人协调配合、摇绳同步

一、准备部分

课堂常规——慢跑——各关节准备活动

二、基本部分

学生尝试练习，总结练习体会，教师示范，学生练习，教师指导纠错，学生自创动作并展示，游戏。

二、结束部分

放松——小结——回收器材

1. 选择平整的场地，场内没有杂物（课前检查场地）集中收好钥匙、头饰等物品。
2. 专项准备活动充分，尤其是膝关节，踝关节等部位，预防损伤。
3. 在学练的过程中，学生会挤在一起，教师要提醒学生拉开练习的间隔距离，防止被绳子打到。
4. 教学时学生易兴奋，做出错误的危险动作，教师应及时的制止和引导。
5. 进行安全教育，提高自我防范能力意识。

花样跳绳教学设计教案篇四

树立健康第一的指导思想，体现健康、快乐、主动的宗旨，注重情感的激发。从心里入手促进身心同动，构建良好的学习氛围。给学生以自主的空间。培养学生体育意识，为终身体育奠定基础。

跳绳是深受小学生喜欢的体育教材内容之一，花样跳绳对学生来说更具有很大的诱惑力。经常进行跳绳对于各运动器官的发育具有重要作用，尤其能够发展学生的弹跳力和弹跳、灵敏、协调、速度、耐力等身体素质具有显著效果。通过花样跳绳的学习使学生即锻炼了身体，又提高了兴趣，在运动中体验快乐。增强终身锻炼的意识。

小学四年级的学生情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在在学习过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣，养成体育锻炼的习惯，提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，增强体质，培养坚强的意志。

- 1、使学生初步掌握花样跳绳的各种动作方法，掌握锻炼身体的简单方法，主导参与花样跳绳的学习与创造。
- 2、在教师的引导下培养学生自主创新精神，发展学生思维灵敏等素质，培养正确的身体姿势。
- 3、培养学生学习的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，体现互帮、互学、互练的团团队意识。

（1）教学重点

掌握跳绳的基本动作方法，培养学生身体素质。

（2）教学难点

花样跳绳动作的学习及学生创新能力的培养。

周次 教学 内容

- 1、跳小绳（基本动作方法）；
- 2、前后挽花跳；
- 3、单绳双人跳；
- 4、跳大绳练习；
- 5、学生创编绳操或花样跳绳动作、游戏；
- 6、复习各种花样跳绳；
- 7、展示总评。

花样跳绳教学设计教案篇五

教学内容：并脚跳、单脚交换跳

指导思想和理念：

本课依据《体育与健康课程标准》，以跳绳为主教材，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。借助多种教学手段，通过教师和优生的演示，使学生直观的了解跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生学会多种的跳绳方法，而且让学生根据已有的跳法进行自由创编，培养学生的创新能力。让学生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。师生在民主、平等、和谐的氛围中完成教学目标。

教材分析：

跳绳时小学生十分喜欢的一种体育活动，设备简单，容易开展，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、灵敏、协调性等具有显著作用。

教学目标：

- 1、初步学习并脚跳、单脚交换跳的动作方法，提高弹跳能力。
- 2、通过游戏发展学生的上肢力量和身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。
- 3、激发学生积极锻炼身体的热情，培养良好的团结合作的精神，积极进取，乐观开朗。

教学重点：摇跳结合，选好跳起时机。

教学难点：有节奏的摇跳，上下肢协调配合。

场地器材：短跳绳41根、平整场地一块。

教学过程：

一、上课常规：

- 1、整队、报告人数、师生问好、宣布内容。
- 2、宣布教学内容。
- 3、教师提出要求。
- 4、进行安全教育。

队列练习：

(1) 原地四面转法练习。

(2) 解散、集合练习。

二、辅助性练习：

1、并脚跳练习。10次×4组

2、单脚跳练习。10次×4组

三、学习跳短绳：并脚跳、单脚交换跳。

动作方法：

(1) 并脚跳：上臂夹，手屈起，手腕一抖绳抡起，先抡绳，后跳起，两腿弯曲脚跟不着地。

(2) 单脚交换跳：握绳与摇绳方法同前，当一只脚跳过绳后，另一只脚迅速落地，交换跳数次。

组织队形：

四列横队，面向老师。

步骤：

1、教师讲解握绳和调绳的动作方法，并示范。

2、教师讲解跳绳的方法，并示范。

3、学生练习单手摇绳及握住绳两头摇绳。

4、学生练习双手前后摇绳。

- 5、将绳摇至脚下，跳过跳回数次。
- 6、学生练习连续并脚跳。看谁跳的多。
- 7、学生练习单脚跳，看谁跳的多。
- 8、学生练习单脚交换跳，看谁跳的多。选择跳的好的示范，计数时前后同学计数。

四、游戏：拔河比赛

方法：将每组同学的绳收起，合在一起做拔河绳。两个同学一组，进行拔河比赛。

规则：谁脚先离开地面，判为失败，对方获胜。

组织：学生分成4组

步骤：1、教师讲解，示范。

2、学生练习，教师评价。1次

3、学生比赛。选出班里的大力士。2-3次

五、放松活动

徒手操：放松上下肢

六、结束语

- 1、教师总结，布置作业。
- 2、回收器材。
- 3、师生再见

花样跳绳教学工作总结

小学花样跳绳特色教学工作总结

花样跳绳教学计划

体育教案跳绳模板

花样跳绳活动方案

花样跳绳教学设计教案篇六

(1) 在跳绳子前先做热身运动，活动一下手臂膝盖、脚趾的关节，然后才开始跳。跳绳前不可大量饮水，这和其他有氧活动的注意事项是一样的。身体挺直但不要僵硬，两眼直视前方，以脚掌着地（非脚跟），挥动绳子时，手臂不要晃动得太厉害。

(2) 要培养学生的间距感、空间感。在训练时往往有许多小绳长绳互相混淆在一起，完成一个动作时，你的道具放在哪个位置最合适，你和同伴之间保持多少间距才可以使动作连贯又不互相干扰。

(3) 强调纪律和安全，练习时注意力高度集中，因为场上的变化是随时随地会出现的，当出现变故的时候你要学会随机应变。

花样跳绳教学设计教案篇七

强调跳绳方法是用前脚掌起跳和落地，切记不可用全脚或脚跟落地，以免脑部受到震动。跳时呼吸要自然有节奏。在第一阶段转绳子的基础上适当增加难度，不但一面使绳子转起来，并且双脚也一起跳动，一直练习到双脚的跳动能跟上绳

子的转动，使手脚能同速进行。

如果你开始的动作都正确了，那么你以后跳绳的姿势就会合乎标准。手与脚的配合达到完全吻合的时候，适当增加难度，如快速跳，摇一次跳二次，胸前交叉跳、单脚跳、双脚跳、一人跳一人跟进，这些都是最基础的跳法。刚开始总是不太能顺利，不要在意，只要有恒心，必能跳得顺利。

花样跳绳教学设计教案篇八

1、面向全体五年级学生。

2、学科：体育(花样跳绳)。

3、执教者：霍建疆

4、课时：第一课时。

5、传统的体育课教学不重视学生的主体地位，注重的是教师灌输、学生被动接受的传习式教学模式。新的课程标准在确立教师主导地位的同时，更强调了学生的主体地位。

1、课的主题：学会跳绳的要领，体会起跳时机，动作协调、自然。

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、目标宗旨：好心情，好心态，运动快乐，健康第一。探究思维与发展。指导思想：树立“健康第一”的指导思想，体现健康、快乐、主动发展，注重情感激发，从心理发动入手促进身心同动，构建良好的学习氛围。给学生以自主的空间，培养学生体育意识、体育志向，为终身体育奠定基础。

在教学过程中，始终贯彻学生为主体的思想。课的热身部分，采用学生自己收集的各部位关节操进行教学，更有利于调动学生的积极性。在诱导练习中将歌曲的节奏作为一种辅助教具和手段来提高学生对音乐的节奏感，从而潜移默化的提高学生跳绳的节奏感和稳定性，从而在使学生在宽松愉悦的'学习过程中来完成接下来的学习任务。在学习过程中，采用“启发式”教学，让学生自己动脑去想花样跳绳，并亲自去尝试，教师及时总结请同学表演，给学生展示自我的机会，这样，就集中了学生的智慧，有利于掌握更多的方法。把跳绳这一统一的锻炼身体项目，通过这样的学习，更提高它的技术性。使学生认为跳绳中有内容可学，更积极的去探索，在这一学习过程中，达到全面锻炼身体的目的。而教师只是引导，师生共同探讨，增进了师生情感，从而，更明确了学生的主体地位。通过游戏进一步培养学生间的合作协调能力。

(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。

教学重点：学会跳绳的要领，体会起跳时机，动作协调、自然。

教学难点：自主学练、探究、创新

采用合作交流、共同探究的学习方式。

学习、学会合作、学会创新。通过教学竞赛、学生表演、小组展示等手段。激发学生学习兴趣。

教学过程：

(一)、激发兴趣

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。)

(二)、学习体验

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）分小组练习

师：在创编之前，老师提供几个信息。

1、(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。

2、集体练习长跳绳

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。

(三)、舒展身心

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）