

# 小学体育跳绳教学计划表 小学体育单元 教学计划(优秀8篇)

职业规划是一个长远的考虑，可以帮助我们在职业生涯中保持动力和热情，不断追求个人的职业成长和进步。下面是一些大学规划的优秀作品展示，希望能给大家提供一些启发和思路。

## 小学体育跳绳教学计划表篇一

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。

跳绳是深受学生喜欢的体育项目之一，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

花样跳绳组合动作的学习及学生创新能力的培养。

## 小学体育跳绳教学计划表篇二

体育课是体育教学的基本组织形式，主要使学生掌握体育与保健基础知识，基本技术、技能，实现学生思想品德教育，提高运动技术水平。以下是整理的小学六年级体育教学，希望对大家有帮助！

### 小学六年级体育教学工作计划1

#### 一、指导思想

1、以《校园体育工作条例》为校园体育工作的基本法规。

2、以素质教育全面深化教育改革。

3、以科学的管理促进校园体育的全面健康发展。

#### 二、总体目标

1、逐步探索科学的管理体系，全面贯彻落实《校园体育工作条例》

- 2、继续以教科研为先导，深化教学改革，全面推进素质教育。
- 3、争创校园的体育特色，培养合格+特长的学生。

### 三、具体工作

#### 1、不断健全科学的管理体系

#### 2、常抓六认真

今年将继续开展体育教学工作八认真，使之构成常规，做到检查与不检查一个样，体育教师要注意学生的安全，力争本学年无意外事故。体育教师要严格对照《教学工作常规十条》和《师德规范》以及《体育教师岗位职责》上的要求开展教学工作，杜绝体罚学生与变相体罚学生的现象。

#### 3、搞好教科研

为了进一步做好体育教学的改革工作，教师务必写好课题计划与，平时在教学实践中能围绕课题进行经常性的探讨。在市里有关兄弟校园进行体育观摩课，组织体育教师到校园进行参学习。

#### 4、抓好课外活动

1、今年继续抓好学生的1小时体育锻炼，进一步规范练习广播体操，校园并举行全校广播操比赛。

2、做好一年一次的五项身体素质测试，做好登记、分析和总结工作。五项身体素质测试项目50米、50米8、立位体前屈、跳绳(男)、仰卧起坐(女)、立定跳远。

3、做好一年一次的达标工作，做好登记、分析和总结工作。达标的项目1分钟跳绳、立定跳远、1分钟仰卧起坐。

4、根据校园的特点与教师的特长，每年组织一个校级体育兴趣小组和田径队。每周三、五务必训练5小时，参加镇、区的中小学生各项体育比赛，在训练中，教师不仅仅要抓训练、又要抓学生的思想，一有问题应及时与学生谈心、与家长联系、向领导反映。

#### 四、确保体育经费，进一步完善场地和器材

我校的操场大约200米，不是一个标准的场地，它是学生的活动场地，今年校园为器材室新添了一些器材，以确保体育课和运动队训练的正常开展。

#### 五、认真组织校园小型体育竞赛活动。

透过各种体育竞赛活动，确保学生在德、智、体全面发展。每周做好体育大课间活动。另外根据局安排每周星期三安排校园社区体育兴趣活动，包括跳绳、田径、排球、棋类、大合唱等，根据学生自愿兴趣为主。

#### 六、本学年度教学资料如下

- 1、队列队形
- 2、广播体操
- 3、跑和游戏(多种移动、躲闪、急停)
- 4、跳跃与游戏(各种跳跃等)
- 5、投掷与游戏(各种挥动、抛掷等)
- 6、滚翻与攀爬练习
- 7、技巧练习与器械练习

- 8、对抗角力与游戏
- 9、韵律活动与简易舞蹈
- 10、小球类的基本技术与游戏
- 11、韵律活动和简易舞蹈

## 小学六年级体育教学工作计划2

### 一、教材分析

在小学体育教学中多以跑、跳为主，在走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要的练习资料，全面提高学生的身体素质；在跳的练习中，主要发展学生的弹跳潜力为主要的练习资料，如：跨越式跳高，立定三级跳等；在发展力量方面，主要以投掷实心球为主；在技巧方面，主要以垫上练习和简单体操为主。

- 1、掌握基本的卫生保健常识懂得简易急救及体育常识。
- 2、掌握快速跑、耐久跑的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动潜力。
- 3、对学生的运动潜力得到稳步提高。

### 三、教学重点、难点分析

根据新课标和教材要求、五年级的各项资料，主要以快速跑、耐久跑，跳远，掷实心球为主要资料，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养；在教学中的难点主要是耐力和力量的发展及提高。

本学期教学进度如下

- 1、跑和游戏
- 2、跳跃与游戏
- 3、投掷与游戏
- 4、小篮球的基本技术与游戏
- 5、韵律操与游戏
- 6、武术的基本技术
- 7、体育与心理健康
- 8、考核

## 小学六年级体育教学工作计划3

### 一、学情分析

六年级的学生性格差异较大，身体素质、遵守纪律等方面各有不同。学生处于青春发育阶段，性格比较叛逆，需要探索有趣味的教学方法吸引学生对体育课的兴趣。同时，水平三处于升学阶段，学业压力比较重，故可以根据实际情况编排课程的内容(例如增设趣味性项目，球类项目以及自主活动等)，提高学生的学习热情。

### 二、教学目标

- 1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。
- 2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发

展身体素质，提高身体基本活动能力。

3、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

### 三、教学重难点

#### (1)教学重点

1、规范课堂教学行为，培养学生身体素质。

2、田径、体操、球类学习。

#### (2)教学难点

田径、体操技巧

### 四、教材分析

全期教材内容包括(一)、体育卫生基础知识(二)、运动技能(三)、身体健康(四)、心理健康。教材内容较多，除有常规性的跑、跳、投的教学外，还设有体操、武术、球类几个方面，全面的满足学生身心发展的需要。其中体育卫生基础知识的教学以课堂讲授为主，并适当运用课堂讨论。室外授课，主要是让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧，让他们养成自觉锻炼身体的好习惯，达到“健康第一、安全第一”的目的。

### 五、教学与措施

1、认真备课，不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。

2、加强思想教育，加强体育教师之间的交流，认真听取其他教师的课堂教学，从中学习他人的教学方法。

3、上好每一堂体育课，充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，搞好自主互助教学模式，提高课堂效率。

4、结合学校的趣味体育发展路线，指定趣味体育游戏，加强体育活动的趣味性。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

## 六、教学进度

### 周次 教学内容

1 教学常规、队列队形

2 队列队形

3 队列队形、游戏

4 广播体操、游戏

5 国庆长假

6 广播体操、游戏

7 广播体操、游戏

8 广播体操、游戏

9 踢毽子、跳绳、游戏

10 各种快速启动的跑、追拍跑、接力跑、游戏

11 立定跳远、跳远、游戏

- 12 跳远、跨越式跳高、游戏
- 13 跳高、前后抛实心球、游戏
- 14 前滚翻、肩肘倒立、游戏
- 15 肢体悬垂、实用性攀爬、游戏
- 16 器械体操、韵律操
- 17 武术基本功
- 18 小球类和球类游戏
- 19 小球类和球类游戏
- 20 复习、期末总结

## 小学体育跳绳教学计划表篇三

二年级的学生年龄比较小，基础比较薄弱，对动作事物结构的思考较为肤浅，身体素质较差，意志力比较薄弱，但是二年级学生形象思维十分活跃，语言和行为欢快活跃。个人能力的提高和思维方式发生了变化，二年级学生心理趋向稳定，显示出一定的个性特征，个人能处理的问题越来越多，自信心不断增强，一年级的恐慌心情已经很少见到，即使遇到了什么困难，自己也能从容面对。出现了竞争意识。针对这些特点，着重对学生进行入门教育和纪律性教育，在此基础上进行启发诱导，提高其积极性和竞争意识。

### 二、教学目标及重难点

教学目标：

1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。

2、每节课进行一定时间的队列练习，对其进行组织纪律性的教育。

下一页更多精彩“二年级体育课教学计划”

## 小学体育跳绳教学计划表篇四

认真贯彻落实及精神，牢固树立“快乐体育”、“健康第一”的指导思想，推进体育课程的改革，狠抓体育教学六认真工作，强化学校特色体育项目建设，大力开展青少年阳光体育活动，坚持开展学生体育训练工作，本着“求实、创新、协作、奋进”的精神继续做好体育工作，力争在各项体育竞赛中争创佳绩。

1、深化体育(与健康)课程改革，立足课堂，扎扎实实上好每一节体育家常课，提高体育教学质量，达到学生人人喜欢上体育课的目的，有效地改善学生的体质健康水平。

2、抓好课间操、眼保健操、集体舞、大课间活动、阳光体育活动。

3、强化科研意识，善于总结，教师能撰写科研论文。

4、加大体育运动队训练力度，严抓训练质量，争取各项比赛获得好名次。

5、做好学校体育特色“1118”工程，打造学校体育特色，形成学校体育特色品牌。(“1118”学校体育特色工程指的是，一年对学生进行一次军训，组织开展一次学生运动会，教授学生一套武术操，组织学生进行“八个体育小项目”的比赛。)

## (一)深化体育课程改革，优化教学过程

1. 体育课程标准是体育教师开展教学活动的指南，为使体育教

师尽快树立全新的体育教学理念，开展多种形式的培训，促使每一位教师的观念发生深刻的变化。

2. 体育课程是学校课程的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才不可缺少的途径。因此，体育教师要坚决维护体育课程的严肃性，按课时计划上好体育及活动课，并进一步加强安全教育及防范意识。

## (二)强化常规管理水平，提高教学质量

体育教师将一如既往，在学校行政的领导下，继续加强学习，弘扬团队精神，努力做好以下几项工作：

1. 认真贯彻精神，以认真务实的工作态度扎扎实实地开展各项工作。

2. 在体育教师之间倡导勤学习、共研讨之风，以不断充实提高每一位教师的理论水平和教育、教学能力。

3. 围绕和新的教材体系开展教学活动，本学年，体育教师人人上实践课，在实践中得以提炼、得以升华。

4. 一丝不苟做好各种资料工作，不断充实完善学校体育资料。

5. 认真开展体育教学工作，巧构思、勤笔耕，力争写出质量较高的学术论文。

6. 全面负责特色项目建设，拟定专项计划，用好校本教材，开展各项活动，为创建特色建设先进学校工作作出贡献。

8. 精心组织体育大课间活动的开展，大力开展阳光体育活动。

### (三)、发展特色项目建设，抓好普及与提高

1. 拟定武术文化特色项目建设专项计划，全面推进特色项目建设。

2. 利用好校本教研，引领武术的科学发展，快速发展，规划并实施以武术运动为中心的校园环境建设。

3. 将武术运动引进体育课堂，研究基本规律，提高武术教学的水平，适时展示观摩课。

4. 利用校园艺术节及大课间活动，开展武术活动。

### (四)、大力开展阳光体育，打造体育文化

1. 全面抓好“阳光体育”活动，精心组织好大课间活动，营造生动活泼的课间活动氛围，让校园真正成为学生的乐园。

2. 继续贯彻实施素质教育，组织好校园文化活动，让学生在愉悦的氛围中游戏、活动。

3. 配合学校行政、德育组、艺术组认真研究，拟定计划，组织举行20xx年学校学生田径运动会。

### (五)、加大课余训练力度，提高竞技水平

1. 在普及的基础上抓提高，使学校体育工作得以健康发展。

2. 重新调整学校体育运动代表队，重点建设田径队。责任到人，合理制定训练计划。科学训练，严格训练，争取在区级比赛中取得好成绩。

3. 注重运动队员全面发展，做好督促、沟通、协调工作，使

运动队员在学习、思想、行为等诸方面全面发展。

总之，全体体育教师将本着团结奉献的精神，与时俱进，开拓创

新，争取再创高庙王小学体育之辉煌。

## 小学体育跳绳教学计划表篇五

助到您，欢迎点评和分享。

### 一、学生情况分析(一)生理发育的特点

1、四年级学生一般为9---10岁，属于人体发育的童年时期，总的说来，身体发育处于相对平稳阶段，身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自9—10岁开始突增，女生均自8---9岁开始突增，女生均早于男生。四年级学生相对比较是属于身体发育最快的时期。

2、四年级学生安静时脉搏均值比三年级相对减少；女生血压指标岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，男生稍大于女生。

3、四年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和米乘8往返跑男生优于女生，差异不明显

；立位体前屈女生优于男生

且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为四年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。

4、四年级学生骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性比较

大，富弹性，坚固性较差，不容易骨折，且容易弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备活动。

5、四年级学生肌肉中含水率较高，肌肉细长而且柔嫩，大肌肉

群发育比小肌肉的发育要早因此，要多安排跑、跳、投等基本活动能

力的练习，在注意发展大肌肉群的同时，也要注意小肌肉群的发展。

6、四年级学生的心脏容积和血管容积之比小于高年级，因此，不易进行过分剧烈或耐久性过大的练习活动。

7、四年级学生的第二信号系统活动逐渐占有主要地位，为抽象

逻辑思维能力的发展提供了可能性，因此，要有意识地将体育教学的五大领域目标有机的结合起来进行教学。

(二)生心理发展的特点：

1、四年级学生感知觉的无意性和情绪性比较明显。身体练习时

容易被新颖的内容所吸引，经常忘记练习的主要目的。兴趣十分广泛，几乎那项体育活动都喜欢，感知动作的要领比较笼统，容易把相近的动作混淆起来，时间和空间感较差。

2、四年级学生注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。集中注意力的能力较好，交换练习的时间应控制在分钟内。

3、四年级学生无意记忆还占相当优势，因此，讲解不宜过长，叙述动作要领和练习方法要提纲挈领。

4、四年级学生的情感容易外露，爱争论问题，容易激动，动不动就提出批评意见，但仍愿意依靠老师，希望老师来做主。

5、男女生之间开始出现界限，男女生之间容易保持一定的距离，站队时的间距都比低年级大了，不愿意站的很近。

6、自我评价意识开始形成，担心自己体育成绩不佳、担心自己

意，特别是女生. 二、教学目的在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的的素质奠定基础。”

〈1〉使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。

〈2〉初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

〈3〉培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

体育课教学常规

体育课教学应从增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品

质。

质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。

### (一)、教师方面：

1、认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

学原则、教学方法，组织措施等。

妥善安排。

4、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据

青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运

动量。

6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精

神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。

7、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资

料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学

工作，不断提高教学质量。

8、教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且

经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

善处理。

(二)、学生方面：

觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不

带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做

到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵

守课堂各项规定。

4、在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动

器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后

要按教师的要求如数送还各种器材。

6、目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握

握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻

炼的习惯。

## 小学体育跳绳教学计划表篇六

五年级的学生年龄，处于敏感素质发展即将交替的阶段，速度、灵敏、柔韧等素质的最佳发展阶段快要过去，力量、耐力等素质的敏感期即将到来，男生活泼好动，表现欲强；女生由于发育的原因，很少参加激烈的运动项目，但考虑到某些女生的天性，要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯，使男女均衡发展特别是大肌肉群的发展时期，也将向大小肌群同时发展的时期过度。五年级是素质发展的大好时期，相应练习的容量要大。

### 二、教材分析

全学期教材内容包括：

- (1) 体育卫生基础知识。
- (2) 运动技能。
- (3) 身体健康。
- (4) 心理健康。

教材内容较多，其中体育卫生基础知识的教学以课堂讲授为主，并适当运用课堂讨论。室外授课，主要是让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧，让他们自觉锻炼身体，达

到“健康第一、安全第一”的目的。

### 三、教学目标

(1) 使学生具有主动、积极参与体育活动的意识和行为，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中具有展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的乐趣。

(2) 通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

(3) 培养运动的兴趣和爱好，形成锻炼的习惯。

(4) 提高对个人健康和群体的责任感，形成健康的生活方式。

(5) 发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

### 四、重点与难点

(1) 重点是田径的投掷与跳远及民族传统体育的武术。

(2) 难点是耐久跑的呼吸，跨越式跳高的助跑与起跳，过杆。

### 五、教学内容

#### 1、跑

改进快速跑和400米耐久跑的途中跑技术，培养跑的正确姿势，主要以50米、400米为主要教学内容。

#### 2、跳跃

掌握跨越式跳高和蹲距式跳远的助跑，起跳空中姿势和落地四个环节，重点改进助跑和起跑相结合的技术，教学内容以跨越式跳高和蹲距式跳远为重点教学内容。

### 3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法，初步掌握协调用力技能，教学中以上步掷沙包为教学重点。

### 4、基本体操

主要以1分钟跳绳，跪跳起为主要教学内容。

## 六、教学措施：

1、要改变只研究和强调教师的教法，而忽视学生的学法的倾向，加强对学生学法的指导。教学过程是师生交往、共同发展的互动过程，如果把体育学习理解为只是教师的讲解与示范，学生模仿教师的动作，强调了教师的教法研究，忽视了学生学法的探索，只管教的怎么样，不管学的如何，必然不利于调动学生的积极性，不利于提高教学质量。因此，要重视学生学法的研究与探索，不仅要研究教法与学法，而且要研究教法与学法的变化；不仅要研究学生的“学会”，而且要研究学生的“会学”。

2、在教学中多运用游戏作为方法、手段，为学生参与体育活动，培养和激发学习的兴趣性和积极性提供了丰富的内容。如主题式教学法、情景式教学法等充分发挥游戏和游戏法的功能与作用，激发学生的学与练的兴趣，达到预期的教学目标效果。

3、随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

文档为doc格式

## 小学体育跳绳教学计划表篇七

- 1、通过各种跳绳练习，让学生掌握花式跳绳的技巧。
- 2、发展学生身体上下肢的灵敏、协调等身体素质。
- 3、培养良好的合作意识，增强克服困难的自信心，促进心理健康和社会适应能力的提高。

篮球场1个、绳子50条、学生(以班为单位)、录音机、校园网等教学资源。

课次、达成目标、学习内容、重点与难点、教学与策略；

- 1、让学生了解跳绳的历史由来与发展。
- 2、通过对跳绳知识的了解，培养学习兴趣，提高认识。

1、学习跳绳有关知识。

2. 跳短绳。

1、上下肢协调。

2、死绳后快速起跳。

1、多媒体辅助教学。

2、友伴分组练习。

3、游戏比赛。

1、继续学习单双脚交换跳、并脚跳的跳绳方法。

2、发展学生互帮互学、相互协作的良好品质。

3、 初步掌握双人花样跳绳技术。

1、 继续学习单双脚交换跳、并脚跳的跳绳技术。

2、 双人花样跳绳。

1、 掌握手腕快速摇绳的动作。

2、 动作熟练连贯上下肢配合协调统一。

1、 友伴分组练习。

2、 学生示范，老师引导评价。

3、 教教学比赛。

1、 进一步提高单双脚交换跳、并脚跳的跳绳技术。

2、 培养合作和尊重、团结友爱的意识。

1、 复习单双脚交换跳、并脚跳的跳绳技术。

2、 二人、多人花样跳。

1、 上下肢协调。

2、 入绳时间和跳出时间。

1、 友伴分组练习。

2、 多媒体教学。

3、 自主创编

1、 通过复习进一步提高花样跳绳技巧。

- 2、 创编多种花样的组合。
- 3、 展示、并评价学习成果，提高学生学习能力和创新能力。

- 1、 复习双人花样跳绳。
- 2、 尝试并创编多人合作跳绳。

- 1、 同伴间动作的协调。
- 2、 多人同时入绳时间和跳出时间。

- 1、 教学比赛。
- 2、 创编各种花样。

3、 交流学习。

4、 成果展示。

## 小学体育跳绳教学计划表篇八

2、 获得运动基础知识；学习和应用运用技能：学生将能够在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等；做出基本体操的动作；做出单一的体操动作，如滚翻等；安全地进行体育活动. 获得野外活动的基本技能。

3、 形成正确的身体姿势；发展体能（发展柔韧、反应、灵敏和协调能力）；具有关注身体和健康的意识。

4、 学会通过体育活动等方法调控情绪，学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现；观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、

快乐的发展。

5、通过趣味体育，培养学生自主创新、在活动中体验成功的乐趣。6、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

### 学生知识现状的分析

较差，投掷能力不强，还待加强锻炼；本学期将进一步发展、提高学生的身体协调性、柔韧性及奔跑、跳跃、投掷能力。让学生在过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。培养学生健康和愉快生活的态度和坚强的意志。

### 教学重、难点

1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

2、小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。4、运动技能和体能中等以上的学生可采用一些分组轮换的方法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。

附：周进度计划表