

最新跳绳教案大班(3篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/c4f7c15d9525c0c7ae4cb71f2b582849.html>

范文网，为你加油喝彩！

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

跳绳教案大班篇一

- 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的练习方法。
- 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：培养学生合作创新意识的意识，使他们能建立和谐的人际关系，乐于合作，增强集体凝聚力。

教学重点：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。

a、课堂常规

教师：

- 1、鸣哨，集合。
- 2、讲解课的内容和要求。

学生：

1、集合做到快、静、齐。

2、师生问好。

3、明确课的内容和要求。

a、热身跑：多种队形跑。

教师：

组织生成两路纵队，在前面领跑。

学生：

按照师的要求调整队形，进行各种形式跑。

b、绳操练习：

上肢运动、体转运动、踢腿运动、腹背运动、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。

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。

a、花样跳绳：

学生7人自由组合在一起，进行合作探究、创新多种跳绳的方法，教师巡回查看、引导。并请学生示范；师生共同评价。

1、合作探究（前摇跳；后摇跳；交叉跳；跑动跳等）。

2、示范（有独特的跳法）。

3、师生评价。

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。

a：游戏：绘图

要求：运用集体智慧，自主创新。

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用绳子来拼图”。

2、讲解并示范游戏方法，强调注意事项。

3、组织学生进行小组合作创新练习，勇于展示自己组的作品。

4、小组间交流，评价。

学生：

1、看示范，听讲解，明确练习的方法。

2、加强小组合作意识。

3、积极比赛，自评、互评。

4、充分放松身心。

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、进行自我评价。
- 3、收拾器材。

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，不仅注重学生的自我创新，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。考虑到4年级的学生接触跳绳的时间已经比较长了，他们或多或少能跳出花样来，而且思维创新能力的发展也到了一定水平，他们非常乐于展示自己、表现自己、竞争意识也逐渐增强，所以我在教学中给他们提供了很多展示自我的机会，以此来进一步获得成功的体验，激发他们对体育运动的兴趣。

跳绳教案大班篇二

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动，由于设备简单，不需要很大的场地，很容易展开，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、具有显著作用。

本课以“健康第一”为指导思想，以培养学生的创新意识和探究能力为核心，通过跳绳进行各种活动，培养学生参与竞争意识与创新能力。激发学生主动参与体育运动学习的兴趣，使学生在轻松愉快的气氛中进行锻炼，为终生体育打下基础。

在跳绳中，充分发挥学生的自主创新能力，使学生懂得一根绳能有多种玩法，学会在活动中思考，在玩中锻炼，达到高效课堂的目的。

跳绳组合

运动参与、群体意识、团结协作、自我创新

让学生掌握多种跳绳的技巧培养团结协作的能力

控绳能力、动作协调连贯、创新

本课我围绕教学目标，结合体育课的特点，主要采用“多元互动，主题探究的模式”，在教学中充分发挥老师的辅导作用，采用示范法、讲解法、游戏竞赛法、激励法、评价等方法充分调动学生的积极性和主动性，为学生提供内容，学生自己练习，难度、伙伴、方法可以自己选择，为学生搭建一个快乐的体育课堂，让学生享受跳绳所带来的乐趣。

一、开始部分：

- 1、体育委员整队，报告人数。
- 2、师生问好，宣布本节课所教授的内容（前几课我们学过跳绳最基本的动作，今天我来学习一下把简单的跳绳动作组合到一块，大家有信心吗？）

3、安排见习生。

二、准备部分：

1、课课练（稍息、立正、向前看齐、向前看、原地踏步、立定、散开。）

2、在歌曲《大家一起来》中，进行自编的绳操内容为：伸展运动——下蹲运动——腹背运动——体侧运动——体转运动——全身运动充分热身，为后面的活动做好准备。

3、复习跳绳动作（稍含胸、大臂夹住、脚尖着地、），做两组不拿绳子的动作，接下来拿着绳子在老师口令的带领下可以加大难度练习。

三、基本部分：

讲解本节课的内容：绳子的简单组合

1、首先教师完整的示范。

2、先教学生上肢的摇绳动作，双手拿绳在身体的左右两侧各摇绳一次。

3、再学脚的动作，双臂在体前交叉的同时，手腕用力往后摇绳，双脚跳过绳子。

4、学生原地自己练习两三分钟，感觉一下动作的要领。

5、在教师口令的带领下完整的练习左—右—跳。

6、把学生分成四个小组，先把这个组合练习熟练，然后在这个组合的基础上加上其他动作，创编4个八拍的绳操，教师巡回指导，辅导学生完成动作，给予鼓励。

7、每组轮流展示，评比出难度最大的，质量最高的，最优秀的小组（动作熟练、连贯、创新）。

四、结束部分：

1、《爱我中华》这首歌曲作为放松音乐，进行放松动作的练习，从而达到恢复学生的生理和心理状态，同时渗透美育，陶冶情操。

2、小结：同学们喜欢跳绳吗？老师也很喜欢跳绳，这一根小小的跳绳，不仅锻炼我们的身体，还让我们享受到了与同伴一起运动游戏的快乐，它不光可以在课堂上跳，还可以在今后的`课余时间进行，老师更希望同学们在享受跳绳运动快乐的同时，能开动脑筋，发明学会更多有趣的跳法，让我们在快乐中锻炼身体吧！

3、师生再见。

跳绳教案大班篇三

- 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。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发