

《花样跳绳》教学设计

第一篇：《花样跳绳》教学设计

《花样跳绳》教学设计

指导思想

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，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。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。 教材的特点及重难点

教材特点：跳绳是一项全身运动，跳绳的方法非常多，简单易学，课间、课外都能进行，跳绳用最短的时间能获得最大的运动效果。它不受场地、人员的限制，随时随地可以做。通过跳绳，能够促进学生上、下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，提高弹跳力、灵敏和协调性等身体素质，培养学生勇于尝试，克服困难的良好品质，能有效地增强学生的合作意识和集体凝聚力。

教学重难点：甩绳与起跳节奏配合适当。 教学对象：本节课是针对小学二年级（水平一）的学生设计的，本课的授课对象为二年级（1）班学生，本班学生男女生人数相当，学生的课堂常规很好。

教学效果

学生在体育活动中学会主动探究学习，85%的学生能掌握一些简单的花样跳绳的动作方法，使学生的心理、生理得到了锻炼，提高学生参与意识、集体意识及适应社会实践活动的能力。

一、 教学内容：

- 1、 学习单脚交换跳。
- 2、 学习双人合作跳绳。

二、 教学目标：

- 1、 通过学习单脚交换跳和合作跳短绳，更好地提高学生跳短绳及合作跳跃的技能，增强学生下肢力量，提高身体的协调性与节奏感。
- 2、 通过拓展延伸，激发学生锻炼身体的热情，培养学生勇于创新的精神，积极进取，乐观开朗的学习态度。

三、 教学重点：

有节奏的摇跳，上下肢协调配合。

四、 教学难点： 自主学练、探究、创新

五、 教学器材、场地： 短跳绳 60 根， 学校篮球场

六、 教学过程：

（一） 准备部分： 8 分钟

1、 集合整队， 师生问好， 检查服装， 清点人数。

2、 宣布课的内容： 学习单脚交换跳和双人合作跳绳。

3、 安排见习生。

4、 热身活动： 学生慢跑 2——3 圈 （跑成一个大圆， 然后教师口令叫数抱团游戏， 通过游戏提高学生的注意力和快速反应能力）

绳操： 伸展运动、 体侧运动、 体转运动、 腹背运动、 跳跃运动（教师讲解 1 个八拍， 学生练习 2 个八拍）

（二） 基本部分： 28 分钟

1、 教师语言导入： 同学们喜欢跳绳吗？ 老师也很喜欢跳绳， 因为跳绳不仅能锻炼我们的身体， 还能提高我们的心肺功能， 培养同学们的吃苦精神。 那么这节课， 我们就来发扬二（1） 班同学刻苦学习的精神， 一起来学习花样跳绳。

2、 复习： 首先， 我们一起来复习一下以前学过的跳绳方法。（目的： 通过复习， 对学生的基础和技术进行初步了解） （整队前后距离调整） 组织： XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

(1) 双脚跳练习 30 秒 2 组 (第一组加垫跳, 第二组连续跳)

A、教师巡视, 个别指导, 评价。学生认真练习。

B、找出加垫跳和连续跳跳得好的同学展示, 解释何谓加垫跳, 何谓连续跳。 C、学生继续练习, 教师个别指导。

(2) 单脚跳练习 30 秒 2 组 (为了后面学习单脚交换跳做铺垫)

教学步骤同上

3、学习单脚交换跳:

(1) 教师讲解跳绳的方法并示范。

单脚交换跳: 两手握绳的两端, 从后向前摇转绳子, 绳摆至前下方, 当一只脚跳过绳后, 另一只脚迅速落地, 交换跳数次。(甩一次绳跳一次, 左右脚各一次)

(2) 学生模仿练习, 教师巡视指导。

(3) 教师进行集体纠错, 学生再次进行练习。 (4) 找跳得好的同学进行展示, 其他同学评价, 学习。

(5) 学生分组练习, 小组长进行指导组内同学纠正错误。教师巡视, 个别指导。

(6) 一分钟计时比赛跳绳，看那位同学跳的最多。跳的最少的同学表演节目。教师进行小结。

4、学习双人跳绳：

(1) 教师讲解双人合作跳绳的方法，并给学生进行示范。

动作方法：学生两人一组，各用一只手握绳柄，将绳放在其中一名同学体后，其中一人喊“预备——跳”后，两人立即同时摇绳（向前摇绳），同时站在绳上的同学双脚起跳，连续跳数次。（轮换练习）

(2) 进行分组。

(3) 学生尝试进行练习，教师个别指导。

(4) 教师请动作好的同学进行示范，并再次强调注意节奏。

(5) 学生再次进行练习，教师巡视，及时纠错。

5、拓展延伸：（散点）

(1) 自创花样跳绳动作。（教师提示，可以一人，两人，多人，也可以一根绳，两根绳）

教师巡视，个别指导。

教学意图：针对跳绳技术好的同学，给他们一次自创展示的机会，调动激发他们更喜欢跳绳。（2）不同花样跳绳进行展示，看哪组同学的花样最多，师生评价。

(3) 教师花样跳绳展示，学生评价。

三、结束部分：4分钟

1、放松游戏：“石头、剪子、布”。（散点活动）

教师讲解游戏方法：两位同学面对面站立，一起喊口令，边喊“石头、剪子、布”边进行有节奏的上跳，当喊到“布”时，落地成三种姿势。

游戏规则：并脚“石头”，马步当“布”，弓步当“剪子”。

2、整队集合，教师小结。（这节课同学们学习的都很认真，从自创花样跳绳中，老师能看出同学们很喜欢这项体育活动，希望大家把这项爱好坚持下去。）

3、布置课外作业。（把今天学会的跳绳方法回家与父母配合练习或展示给爸爸妈妈看）

4、整理器材，宣布下课。

第二篇：花样跳绳教学设计

花样跳绳教学设计

姜堰区南苑学校 卢德林

一、指导思想

本课坚持“健康第一”的指导思想,以《体育与健康课程标准》为依据,结合初中生的知识技能结构及心理特点进行教学。由于花样跳绳是个技巧性较强的项目,故在花样跳绳之前应复习一下基本的跳绳方法,还要注重心理健康和社会适应方面,培养参与意识,团结协作、责任意识等。

二、教材分析

跳绳是同学们喜闻乐见的一项活动,它不受场地、时间的限制,随时随地都可以进行练习。在教学过程中紧密联系实际,使学生对所学内容兴趣盎然,从而乐于学习、乐于探究、乐于尝试,激发调动学生兴趣,让他们在自主、合作的氛围中学习、活动,引导他们通过“玩中学、学中练”,在自学自悟、主动探究中掌握跳绳的正确动作要领及多种练习方法,同时进一步激发他们对跳绳活动的良好兴趣。

三、学情分析

本课教学对象为七年级学生,好奇心强,容易兴奋,注意力不集中的特点,但又具有较强的表现欲望和自学能力,针对这一特点,我采用一下方法:

- 1、采用生动有趣的花样跳绳引入本课,提高学生学习本课的兴趣,为更好地掌握跳绳技术奠定基础。

2、采用游戏、比赛等方法 and 手段来进行教学，活跃课堂气氛，提高教学效果与质量，提高学生的耐力素质。

3、强调教师的主导作用与学生的主体作用相结合。加强对学生学法的指导，提高学生自学自练的能力。

充分发挥学生的主体作用，更好的促进学生努力达到教学目标。

四、教学目标

1、认知目标：80%以上学生知道花样跳绳在我国有着源远流长的历史意义。

2、技能目标：70%以上学生掌握五种以上的花样跳绳方法，通过花样跳绳发展学生的协调、灵敏等素质。

3、情感目标：培养学生积极创新、团结合作以及勇于展示的优良品质。

五、教学重难点

重点：跳绳的几种不同花样的掌握 难点：各种不同动作间的衔接

六、教学方法

教法：运用讲解示范法、启示引导法、鼓励表扬法 学法：自主学习法、合作探究法

七、预计效果

目标达成度较好,预计运动强度为中等以上,平均心率在 120-230 次/分,练习密度在 40%-45%。

八、场地器材

篮球场、跳绳若干、标志物 4 个、扩音机一台。

九、本课特色

本课充分发挥教师的主导和学生的主体作用,采用“体验——合作——练习——讨论——评价”的学习方法,不仅让学生形成正确的动作表象,掌握了几种花样跳绳的方法,而且利用教材特有的教育因素渗透德育教育,让学生充分体验自主合作和尝试探究的乐趣,有效地培养了学生良好的合作意识和集体主义观念。

第三篇：花样跳绳教学设计

教学设计

根据本课的教学目标及设计思路,我研究学生以学定教,将教学过程分为四个阶段: A 动员身心阶段, B 愉悦身心阶段, C 发展身心阶段, D 恢复身心阶段。 A、动员身心

一、课堂常规

1) 师生问好，教师清点学生人数； (2) 队列练习，检查仪表，安排见习生等。

二、引出本节课学习内容，导入“跳绳王国”教学情景

(1) 教师宣布本节课学习内容，强调纪律性与安全意识； (2) 导入我是跳绳小健将教学情境，激发学生兴趣。 B、愉悦身心

一、慢跑热身

(1) 教师组织学生在体委带领下成一路纵队围篮球场慢跑 2 圈；
(2) 教师提醒学生姿势正确摆臂到位，口号响亮。

二、师生共同做绳韵律操

(1) 教师带领学生在动感的音乐伴奏下做绳韵律操； (2) 教师语言提示学生动作规范动作到位。 C、发展身心

一、花样跳绳学习与研发

(1) 教师展示。教师展示花样跳绳动作并让学生观察思考，激发学生学习兴趣。 (2) 自主体验。学生根据教师展示到各自场地进行自主体验，培养学生自主学习的能力。 (3) 引出动作要领并示范。教师教授花样跳绳动作要领并做分解完整动作示范，带领学生进行原地徒手体验。

4) 分组练习。将学生分为四组，由小组长带领到各自场地进行练习，在练习过程中教师注意观察学生动作，对动作好的同学表扬，不规范的进行改正。（5）动作展示。每组推荐一名做的好的同学进行展示。

（6）学习评价。展示后先让学生自评然后同学互评最后教师点评，使学生相互学习共同进步。（7）巩固提高。让学生根据本节课学习内容将自己研发的跳绳新玩法由小组长带领到各自场地进行实践，体验过程中教师注意强调安全意识、合作精神。（8）评选花样跳绳的“小小研发家”。教师组织学生观看学习各小组研发新花样，评选出“小小研发家”

二、游戏

我是跳绳小健将闯关游戏 游戏规则：游戏分为两关。

第一关：当学生听到哨声后，迅速从起跑线出发，（如图）跑到终点线处将跳绳放到线外后迅速跑回触起跑线后迅速跑到重点线将跳绳围城圆形后迅速返回触起跑线后再次跑到终点处跳到绳圈内后拿起跳绳迅速跳 10 个后带绳跳跑回到起点处，在规定时间内能完成动作最多的组闯关成功。

个本节课所学花样 10 个，然后迅速带绳跳返回后触起跑线，后迅速带绳跳到终点后做另一种花样 10 个，在规定时间内完成动作人数多的一组闯关成功。

闯过任一关的小组全体成员为跳绳小健将，闯过两关的小组全体成员为跳绳超级小健将。游戏分两组进行，先男生再女生游戏过程中教师强调纪律性与安全意识，同学之间互相监督。D、恢复身心

一、放松

教师带领学生在优美的瑜伽音乐中进行意念放松，使学生消除疲劳身心得到恢复。

二、师生畅谈收获

教师带领学生谈下本节课收获与不足，以便课后学习教师倡导学生课后练习。

三、组织学生回收器材宣布下课。

第四篇：花样跳绳社团教学设计

第一部分：单人花样跳绳

第一课时 练习个人单摇跳

教学目的 1.掌握跳绳方法。 教学课时 1 课时 教学过程

1. 第一步,徒手听节奏跳。让学生一边拍手一边跳,然后让学生随着节奏跳。

2. 第二步,按节奏模仿跳绳动作。学生仍空着双手,按照在第一步训练中已熟悉的节奏,双臂和双脚模仿跳绳的动作。

二、练习个人单摇跳

(1)原地单脚向前(后)摇跳:如一脚跳过绳,另一腿前举,前屈或后屈。(2)原地双脚摇跳:如前腿跳,蹲跳等。

三、展示跳绳 学生展示单人跳绳。

第二课时 练习个人单摇跳

教学目的

1. 练习个人单摇跳绳。 教学课时 1 课时 教学过程

一、教师介绍跳绳方法并分步练习。

1. 第一步,徒手听节奏跳。让学生一边拍手一边跳,然后让学生随着节奏跳。

2. 第二步,按节奏模仿跳绳动作。学生仍空着双手,按照在第一步训练中已熟悉的节奏,双臂和双脚模仿跳绳的动作。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/007044013152006131>