

花样跳绳教学计划 (精选7篇)

篇1：花样跳绳教学计划

一、前言

跳绳是一项简单易学，老少皆宜的体育运动。它不仅能提高心肺功能，增强肌肉力量，提升协调能力，还能带给人们轻松愉快的感觉。在寒冷的冬季，跳绳是一项理想的室内运动。此外，花样跳绳还具有很高的表演性和观赏性，可以成为一项充满乐趣和挑战的团队活动。

本教学计划旨在帮助学生掌握花样跳绳的基本技巧和练习方法，通过系统的训练，不仅可以提高学生的身体素质，还可以让他们享受到跳绳带来的乐趣。

二、教学目标

掌握花样跳绳的基本姿势和技巧。

能够独立完成一些简单的花样跳绳动作。

能够进行团队花样跳绳的配合。

培养良好的体育道德和团队精神。

三、教学内容

第一阶段：基础训练

跳绳基本姿势和技巧：学习正确的跳绳姿势和手脚协调的技巧，包括如何启动和停止跳绳。

基础跳法：学习基本的单脚跳、双脚跳和单脚交换跳。

节奏控制：学习如何控制跳绳的节奏和速度，以及如何调整跳绳的长度。

第二阶段：花样跳绳动作学习

交叉跳：学习如何在跳绳的过程中进行交叉跳跃。

反跳：学习如何反向跳跃。

跳双飞：学习如何在一秒钟内完成两次跳跃。

其他花样跳法：根据个人兴趣和技能，学习更多创新的花样跳法。

第三阶段：团队花样跳绳

排舞：学习如何以排为单位进行跳绳。

交互跳绳：学习如何在同一根跳绳上进行交互跳跃。

表演跳绳：学习如何以团队的形式进行跳绳表演。

四、教学方法

理论讲解：通过讲解跳绳的历史、益处和应用场景，让学生了解跳绳的重要性。

示范教学：通过示范跳绳的基本姿势和技巧，让学生能够直观地了解正确的跳绳方法。

实践训练：通过让学生自己动手练习，发现并纠正错误，提高跳绳技能。

分组竞赛：通过组织团队花样跳绳比赛，提高学生的团队精神和竞争意识。

五、教学资源

场地：需要一个宽敞平坦的室内或室外场地进行训练和比赛。

跳绳：需要提供足够数量的跳绳供学生练习和比赛。

教练：需要一位有经验的跳绳教练进行指导和教学。

教材：需要一本详细的跳绳教材供学生学习参考。

六、评估与反馈

技能评估：定期进行技能测试，评估学生的跳绳技能水平。

表现评估：在团队花样跳绳比赛中，评估学生的表现和团队精神。

反馈：根据评估结果，及时给予学生反馈和指导，帮助他们提高跳绳技能。

七、安全措施

热身活动：在进行跳绳前，必须进行充分的热身活动，以防止肌肉拉伤。

安全姿势：教导学生使用正确的姿势进行跳绳，以防止因姿势不当导致的受伤。

注意事项：强调学生在跳绳过程中应注意避免跳跃过快或过度用力。

紧急措施：指定学生在发生意外情况时进行紧急处理，并及时联系医疗人员。

八、结语

花样跳绳不仅是一项有益健康的体育运动，还是一种艺术和娱乐方式。通过本教学计划的实施，我们希望学生能够掌握花样跳绳的基本技巧和方法，享受跳绳带来的乐趣，并在过程中培养良好的体育道德和团队精神。

篇2：花样跳绳教学计划

一、教材分析

小学体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，主要选择田径（跑、跳、投），跳绳等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高，并挖掘生活中的实用技能。全面的满足学生身心发展的需要。让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧（跳绳），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。

二、学情分析

小学5,6年级的学生组织纪律性较强、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。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

三、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，培养认真锻炼身体的态度。
- 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。

四、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、跳小绳、跳大绳、花样跳绳学习。

(2) 教学难点

花样跳绳

五、教学设计

- 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、措施。
- 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，指定趣味跳绳游戏，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、时间安排和对象

每周三下午的第二、三节教学对象：五六年级学习

七、教学进度

教学内容

- 1、连续并脚跳，
- 2、单脚跳、双脚交换跳、
- 3、向后摇绳跳、
- 4、行进跳、数数跳，
- 5、向前摇绳编花跳、
- 6、向后摇绳编花跳、
- 7、一人带一人跳、

8、双人同摇一绳向前跳

9、双人同摇一绳后前跳

10、双人同摇一绳轮换跳

11、原地并脚跳长绳

12-13、侧面跑入跳长绳

14、侧面跑入，鱼贯“8”字跳长绳

15、双人车轮跳，朋友跳。

16、2-4人飞轮跳

17、长绳附加动作跳（拍手跳、叉腰跳、触肩跳、摸地跳、高抬腿跳、前后踢腿跳、开合腿跳、传接球跳）

跳绳总结

通过跳绳理解基本术语的含义，发展速度与耐力素质，提高身体灵敏性，增强腿部力量，掌握跳长绳的基本花样，能利用长绳锻炼身体，培养运动兴趣和创新精神，增强团结协作、克服困难的优良品质重点动作自然、大方跳入时机、跳跃方法节奏协调一致节奏、摇绳、交接绳节奏性140-239次。

难点：跳入、跳出时机的掌握主摇手控制绳的节奏同起同?运用自如跳入超240次

建议

1、单人或双人连续跳长绳要学会跟随儿歌进行练习；

2、鱼贯式转圈跳长绳要在4年级开始学会，以利于比赛。

五、学生名单

五年级

略

六年级

略

篇3：花样跳绳教学计划

一、指导思想

树立健康第一的指导思想，体现健康、愉快、主动的宗旨，重视情感的激发。从心里入手增进身心同动，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。

二、教材分析

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含有很大的诱惑力。经常进行跳绳对于各运动器官的发育含有重要作用，特别能够发展学生的弹跳力和弹跳、敏捷、协调、速度、耐力等身体素质含有明显效果。通过花样跳绳的学习使学生即锻炼了身体，又提高了爱好，在运动中体验愉快。增强终身锻炼的意识。

三、学情分析

初中学生情绪变化较大，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，想象发明力丰富，学习爱好易激发。应当努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习办法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现，去发明。通过合理的运动实践，在不停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。

四、教学目的

使学生初步掌握花样跳绳的多个动作办法，掌握锻炼身体的简朴办法，主导参加花样跳绳的学习与发明。

在教师的引导下培养学生自主创新精神，发展学生思维敏捷等素质，培养对的身体姿势。

培养学生学习的爱好和主动性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉恪守规则，体现互帮、互学、互练的团团体意识。

五、教学重难点

教学重点

掌握跳绳的基本动作办法，培养学生身体素质。

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。

六、教学进度

周次 教学内容

跳小绳（基本动作办法）、游戏

前后挽花跳、游戏

双绳双人同心跳、游戏

单绳双人交替跳加换位跳、游戏

5、双人车轮跳、游戏

跳大绳练习、游戏

大小绳结合跳、游戏

学生创编绳操或花样跳绳动作、游戏

复习多个花样跳绳

个人绳与多人绳展示总评

篇4：花样跳绳教学计划

一、指导思想

贯彻“以学生发展为中心”，重视学生的主导地位，关注学生个体发展的差异，激发学生的体育兴趣，改变单一的教学方式，淡化枯燥的跳绳练习，能让学生主动式、探究式的学习，做到寓教于乐，使学生在轻松愉快中完成教学目标。

二、教材选择

跳绳是深受小学生喜爱的体育教材内容，经常进行跳绳，通过游戏提高团结、协作、竞争以及群体意识和集体荣誉感，使学生得到全面的发展，在学习中学会快乐，在运动中体验成功的同时培养学生的终身体育意识。

三、教学思路

整体思路是：课堂常规——教与学内容——组织与实施——学生评价。常规教学中安排队列队形练习，教与学内容中穿插游戏，使学生身心得到发展，进入一个较好的体育锻炼状态，从而完成创编韵律绳操和花样跳绳的内容。

四、原则

1、科学性原则

重视体育学科在校本课程体系中的地位。

2、民主性原则

以教师和学生为主体。学校要创造机会，鼓励师生积极主动、创造性的参与课程的开发与建设。

3、趣味性原则

要尽可能提供趣味性较强的内容和活动，激发学生的学习兴趣和学习动机。

五、内容

一、二年级学生跳绳兴趣的培养，三、四年级学生花样跳绳技术、技能的培养，五六年级示范推广。

六、对象

学校全体学生

七、带队教师及训练时间

带队教师：XXX

训练时间为：每周五下午3：05——3：45

八、训练基本内容

单摇、双摇

1、每次训练时间60分钟，早上学生自由练习

2、一分钟测试2到3次

3、连续跳两分钟2到3次

“8”字跳绳

1、学生按老师指定的路线进行练习

2、教师对学生的过绳步法进行改进

3、三分钟测试

4、五分钟练习

九、详细分周明确学习目标：

第一周：基本摇绳与单人花样练习

第二周：个人花样跳绳练习

第三周：一人一绳、两人一绳、两人两绳

第四周：跳长绳

第五周：跳长绳

第六周：交互绳花样跳

第七周：四长交互绳的花样，

正入反出式21-30人/组穿越长绳

十、学生评价

学生在教学的活动，参与意识，参与态度好，集体意识与合作意识较强，都能在活动中表达自己的愿望，具有开拓创新意识，积极参与实践活动。能遵守纪律和规则要求，捡拾器材，放还器材。

篇5：花样跳绳教学计划

一、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，以同学的心理活动为导向，面对全体同学，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，通过优生的演示，使同学直观的了解跳绳的多种跳法和相关学问。不但让同学学会多种的跳绳方法，而且让同学依据已有的跳法进行自由创编，培育同学的创新力量。让同学将自己的跳法大胆的向其他同学展现，增加其自信念，获得胜利的喜悦。培育同学良好的团结合作力量。

跳绳是学校生非常喜爱的一种体育活动，设备简洁，简单开展，通过跳绳活动能够促进同学上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的进展，对于进展弹跳、灵敏、协调性等具有显著作用。花样合作跳绳培育同学乐观运动，勇于创新，体验体育运动胜利的欢乐。

三、同学分析：

本次授课对象是学校三班级同学，班级人数较少，小班化教学更有利于小组合作和个别辅导，能更好的完成教学目标。同学体育的运动技能虽然有差异，但同学总体身体素质比较好，组织纪律性和集体荣誉感很强，有较强的思维力量，制造力量。

四、教学目标

1、认知目标：让同学知道花样合作跳绳的技术要领，把握肯定的方式方法。

2、技能目标：通过学练活动，让同学把握2—3种花样合作跳绳的方法，进展同学的上下肢肌肉、关节、韧带的功能及身体协调性。

3、情感目标：培育同学探究意识及英勇、坚决、团结合作的优良品质，同伴互助完成学习任务，从中体验合作胜利后的欢乐。

教学重点：同学把握两到三种合作跳绳的方法。

教学难点：同学合作力量和意识的养成及练习爱好的保持。

五、教学流程

1、预备阶段：通过舞龙灯嬉戏和交伴侣嬉戏，充分进行热身，为下一步学习做好身体、心理上的预备。

2、学习技术阶段：在单跳的基础上，采纳程序教学模式，把教材由浅入深地直线式排列，分成单跳练习—合作花样跳绳—同学展现—同学创新合作跳绳—拓展动态合作跳绳，这样一些连续的练习呈现给同学，让同学对跳绳产生深厚爱好。并通过自己的创新，体会到体育胜利的喜悦。针对学困生，在分组时以优等生为伴，加以指导和关心，以期不让一个同学掉队。

3、放松结束阶段：在舒缓的音乐中，老师引导同学做韧带拉伸运动，让同学的身心得以放松。采纳师问生答的方式，师生共同归纳技术技能，赐予同学对跳绳有个理性的熟悉。

六、教法学法

教学指导主要应用讲解示范法、嬉戏竞赛法、评价教学法等；学法主要应用观看法、自主练习法、合作练习等方法。

篇6：花样跳绳教学计划

为更好的开展良好的教学工作，进行有步骤的教学，顺利完成本学期的教学任务，根据学生的生理和心理特点，对本学期进行的教学计划。

一、指导思想

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。跳出健康跳出快乐，构建良好的氛围，培养学生的体育意识。

二、教学分析

跳绳是深受小学生喜欢的体育项目之一，花样跳绳对小学生来说更是具有很大的诱惑力，经常进行跳绳对于各运动器官的发育具有很重要的作用，尤其是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既锻炼了身体，又提高了兴趣，在运动中体验快乐，增强终身锻炼的意识。

三、学情分析

二年级的学生年龄小、活泼好动、对新事物感到好奇和新鲜感，模仿能力较强，尤其是对新学技术动作的第一印象特别深，对花样跳绳的兴趣是从模仿开始的，并会在愉快的体验中加强和巩固动作。跳绳的花样多种多样，因为这是他们接触花样跳绳的第一个学期，虽然对花样跳绳充满了新鲜感，但是还是需要从基本开始学习，只有基础学得扎实，后面才可以学得更好。我们要从学生的直观出发，让学生感受到花样跳绳的乐趣。

四、教学目标

认知目标：能够清楚的认识并说出花样跳绳的种类，知道一级动作技术

能力目标：准确不失误的跟上音乐节拍跳出一级动作，能够编排一级动作进行表演，在竞赛类各个方面都有所提高。

情感目标：培养学生学习花样跳绳的兴趣，引导学生自主创新的精神，发展学生思维灵敏的素质，培养同学间互帮互助的团队精神。

五、教学重点

花样跳绳一级动作

竞赛类速度的提高

六、教学进程

第一周：点名、分组、自我介绍

第七周：了解花样跳绳的种类、学习调节绳长度、握绳柄左右甩绳跳

第八周：复习左右甩绳跳、学习并脚跳

第九周：复习左右甩绳跳和并脚跳、学习单脚轮换跳

第十周：复习并脚跳和单脚轮换跳，学习开合跳、弓步跳

第十一周：并脚跳速度

第十二周：单脚轮换跳速度

第十三周：复习左右甩绳跳、并脚跳、单脚轮换跳、开合跳、弓步跳

第十四周：学习并脚左右跳（滑雪跳）和基本交叉跳（间隔交叉单摇跳）

第十五周：复习并脚左右跳和基本交叉跳（间隔交叉单摇跳），学习勾脚点地跳

第十六周：动作整合，测试速度跳

篇7：花样跳绳教学计划

一、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“安康第一”的指导思想，突出一个“新”字，表达一个“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，人人拥有安康。借助多种教学手段，通过优生的演示，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开展自由创编，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。培养学生良好的团结合作能力。

跳绳是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。花样合作跳绳培养学生积极运动，勇于创新，体验体育运动成功的快乐。

三、学生分析：

本次授课对象是小学三年级学生，班级人数较少，小班化教学更有利于小组合作和个别辅导，能更好的完成教学目标。学生体育的运动技能虽然有差异，但学生总体身体素质比较好，组织纪律性和集体荣誉感很强，有较强的思维能力，创造能力。

四、教学目标

- 1、认知目标：让学生知道花样合作跳绳的技术要领，掌握一定的方式方法。
- 2、技能目标：通过学练活动，让学生掌握2—3种花样合作跳绳的方法，发展

学生的上下肢肌肉、关节、韧带的功能及身体协调性。

3、情感目标：培养学生探究意识及勇敢、果断、团结合作的优良品质，同伴互助完成学习任务，从中体验合作成功后的快乐。

教学重点：学生掌握两到三种合作跳绳的方法。

教学难点：学生合作能力和意识的养成及练习兴趣的保持。

五、教学流程

1、准备阶段：通过舞龙灯游戏和交朋友游戏，充分开展热身，为下一步学习做好身体、心理上的准备。

2、学习技术阶段：在单跳的根底上，采用程序教学模式，把教材由浅入深地直线式排列，分成单跳练习 合作花样跳绳 学生展示 学生创新合作跳绳 拓展动态合作跳绳，这样一些连续的练习呈现给学生，让学生对跳绳产生浓厚兴趣。并通过自己的创新，体会到体育成功的喜悦。针对学困生，在分组时以优等生为伴，加以指导和帮助，以期不让一个学生掉队。

3、放松结束阶段：在舒缓的音乐中，教师引导学生做韧带拉伸运动，让学生的身心得以放松。采用师问生答的方式，师生共同归纳技术技能，给予学生对跳绳有个理性的认识。

六、教法学法

教学指导主要应用讲解示范法、游戏比赛法、评价教学法等；学法主要应用观察法、自主练习法、合作练习等方法。