

## 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，在学习中体会快乐，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。