

一年级跳绳教学计划 (精选3篇)

篇1：一年级跳绳教学计划

一、指导思想

树立健康第一的指导思想，体现健康、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。

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。

三、学情分析

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，让学生在学习过程中去探讨，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。

四、教学目标

1.使学生初步掌握花样跳绳的各种动作方法，掌握锻炼身体的简单方法，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。

五、教学重难点

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。

六、教学进度

周次、教学内容：

- 1、跳小绳(基本动作方法)、游戏
- 2、前后挽花跳、游戏
- 3、双绳双人同心跳、游戏
- 4、花样跳绳一级动作
- 5、单绳双人交替跳加换位跳、游戏
- 6、双人车轮跳、游戏
- 7、跳大绳练习、游戏
- 8、花样跳绳二级动作
- 9、大小绳结合跳、游戏
- 10、花样跳绳三级动作
- 11、学生创编绳操或花样跳绳动作、游戏
- 12、复习各种花样跳绳
- 13、个人绳与多人绳展示总评

篇2：一年级跳绳教学计划

一、指导思想

本节课从健身体育出发，全面提高学生的身体素质及自我锻炼的意识。根据小学生生理和心理特点，为学生提供自主学习活动的空间，改变原有的教学模式，以教师为主导，学生为主体，充分发挥学生主观能动性，挖掘学生内在潜力，尊重每个学生的个体差异，满足学生的不同需求，培养学生创新意识。通过多种教学方式，培养学生自学、自练、互评能力，在愉悦的气氛中完成教学任务。

二、教材选择

双长绳是本单元教材四，跳绳是深受小学生喜爱的体育教材内容，经常进行

跳绳，对于促进运动器官的发育和内脏机能的发展有重要的作用，尤其能够对发展弹跳力和提高灵敏、协调、速度、耐力等身体素质具有显著的效果。本课结合新课程标准的理念，根据五年级小学生身心特点，将跳绳教材游戏化，培养学生练习的积极性，针对学生的个体差异，采用分层次教学的方法，满足学生们的不同需求，确保每个学生都受益，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、教学过程

1、开始与准备部分：采用英语谈话的方式开课，以此激发学生的学习兴趣，让学生体会体育课不是单一存在的。利用音乐烘托课堂气氛，改变队列枯燥、单调的练习方式，巧妙地利用队形变化的特点，吸引学生的注意力，让队列真正成为课堂中不可缺少的一部分，充分体现学生的动作整齐，团结协作的优良品质，反映学生的精神面貌。用节奏欢快的乐曲进行韵律操练习，提高学生的节奏感、协调性，使学生在愉快的氛围下达到热身的目的。

2、基本部分：主教材是《双长绳》，师引导学生，通过检查作业的方式，了解学生对上节课内容的掌握程度，在此基础上鼓励学生勇于创新，从而引出本节课的主题双长绳。教师将主要内容直观地展示给学生，鼓励学生模仿 分组练习 巩固提高 自由创编，使教学内容由浅入深地进行，同时针对学生的个体差异，为他们创设充分展示的空间，来满足学生们的不同需求。为了发展个性加强合作与交流，活动形式由个体发展到结伴练习，最后到小群体练习，教师设疑引导，学生们相互交流、合作尝试。在自主创新练习中，让学生运用生活中的经验和学会的动作，引导学生研究讨论，帮助发挥各自的才智与创造力，去创造新跳法。通过小组交流、展示、形成积极、主动的学习态度和行为，激发学生积极思维，有意识地挖掘和发展个性，使每个学生在课堂中都能充分展示自己，培养体育能力，使学生学会做课堂的小主人。

。

运用游戏激发学生的好胜心和集体荣誉感，培养他们的竞争意识与合作能力，并从中体验到合作的快乐，同时在不知不觉中使孩子们丰富的想象力和创造力也得到发挥。

3、结束部分：在本课的最后，一首《感恩的心》把学生带入轻松舒缓的氛围之中，逐渐恢复身心，使学生在愉快的心境中完成本节课的任务。

四、教学特色

1、创设良好的学习氛围，建立民主、和谐的师生关系，促使学生主动、愉快地参与到课堂中来。

2、勇于创新与探索，让学生自主学习，开创学生的创造性思维，培养创新意识和实践能力。

3、采用以小组为单位的组织形式，学生自我练习、自主评价，实现了师生、

生生间教学评价与反馈及学习过程中的交流和交往。

4、关注个体差异，确保每一个学生都受益。

篇3：一年级跳绳教学计划

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，并从中学到一些简单的动作方法和活动技能，培养学生从小树立“健康第一”是设计本次课的基本指导思想。

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，对于促进运动器官的发育和内脏机能的发展有重要的作用，尤其能够对发展弹跳力和提高灵敏、协调、速度、耐力等身体素质具有显著的效果。本课程将根据小学生身心特点，将跳绳教材游戏化，培养学生练习的积极性，针对学生的个体差异，采用分层次教学的方法，满足学生们的不同需求，确保每个学生都受益，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。安排了花样跳绳，使学生运动乐趣达到高潮，营造良好的运动氛围，使学生能正确掌握花样跳绳的方法、要领和节奏，做到绳和人融为一体，用动态的方式淡化跳绳的局限性、竞技性和规范性，通过音乐做放松活动，使学生的心身在轻松愉快的活动中得到放松。体现出实施素质教育和贯彻健康第一指导思想下，以学生发展为本，以学生的身体和心理特点为依据，全面地达成课程标准五个领域的教学目标。

四、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韵律及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。

五、重点难点

1、动作自然、大方?跳入时机、跳跃方法、节奏协调一致节奏。

2、跳入、跳出时机的掌握，主摇手控制绳的节奏，同起同落、运用自如。

五、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。

六、详细分周明确学习目标：

第一、二周：正摇双脚跳

第三、四周：正摇双脚交替跳

第五、六周：正摇左右甩绳双脚跳

第七、八周：反摇双脚交替跳

第九、十周：正摇一步跑跳

第十一、十二周：正摇活编花跳

第十三、十四周：正摇固定花编跳

第十五、十六周：反摇活编花跳

第十七、十八周：反摇固定编花跳