# 跳绳说课稿(优质11篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2025-07-13

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。跳绳说课稿篇一随着素质教育的深入发展，深化学校体育...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**跳绳说课稿篇一**

随着素质教育的深入发展，深化学校体育教学的改革，我根据体育与健康教学大纲的精神，再结合实际情况及不同年龄阶段学生的生理、心理等特点来制定本教材：“多法跳绳”，来发展学生的跳跃能力。从中培养学生的创新力，想象力，来突出《体育与健康》新课程的理念，体现目标的达成。再通过游戏比赛的形式培养团结合作，自主探究、拓展思维、长进知识的能力。

本节活动是幼儿园大班上学期的内容，跳绳是孩子们十分喜欢的一种体育活动。所以我根据孩子们的兴趣制定本了本节活动的内容，促进幼儿健康发展。

根据喜欢游戏等特点，在教学中采用有趣的游戏方法、丰富的内容和多变的组织形式，使教材内容更具有趣味性和娱乐性。

1、大胆想象，探索不同的跳绳方法，提高与他人合作的能力。

2、发展跳跃能力，增强动作的协调性。

1、教学重点：用不同的方法练习跳绳。

2、教学难点：幼儿合作跳绳。

1、为了更好完成教学目标，在课的启发兴趣阶段、我利用垫小步跑配乐的方式上圈，大大增加学生对体育课的兴趣，充分热身，为上好整节课做好准备。

2、由于跳绳的方法很多，为了使教学更切合实际、给合学生水平，在育心强体阶段，我按照由“个人练习——小组组合练跳”等方式，来拓展学生的思维能力、创新能力和勇于求异、展现自我的精神。其中，加入了“剪刀石头布”小比赛来判输赢，谁输了谁就用多种方法来跳，目的是为了发挥学生的想象能力、创新能力。

3、在教学中，我适当地加入各组的练习中，加深师生之间的感情、融洽师生的关系，使学生能在轻松、愉快、激烈的氛围中发展学生的个性，给学生一个平台，展现自我，增强其自信心，尝到成功的滋味。

4、在游戏阶段，我之所以选择了“挑选小航天员”这个游戏不仅能激发学生的兴趣，活跃课堂气氛，而且也传播了关于航天英雄事迹，灌输于学生的思想当中，让学生对此有所了解，有更高的奋斗目标，敢于接受挑战。其中我设计学生用绳子排圆圈，目的在于培养学生的动脑动手、发挥想象，团结合作，战胜困难的精神。

5、然而在交流共享阶段，以悠扬的音乐作为放松运动，陶冶情操，学生不仅能充分放松，还培养了韵律感，使其德、智、体、美素质全面发展，达到了恢复学生生理、心理的目的。

这节课我主要采用了：自觉积极性原则、形象直观性原则，因材施教原则，愉快教学原则和教学多样性原则。

因为小学生的注意力易分解，集中时间短，易接受外界干扰等特点，课中采用“讲解法、直观法、练习法、竞赛法”充分调动学生积极主动性。

1、热身活动：幼儿站成六路纵队，做教师自编的跳绳。

2、自由探索：

（1）幼儿分散在场地上，用不同的方法练习跳绳。

（2）鼓励幼儿在学会跳绳的基础上，创造性地变换花样，尽量与别人跳得不一样。请有创意的幼儿示范，大家都来学一学。

（3）两人一根绳，幼儿结伴跳绳，教师指导幼儿合作跳绳：两幼儿同时甩绳同时跳；一幼儿站着不动，一手甩绳，另一幼儿边用一手甩绳边跳；引导幼儿把一人跳绳的方法迁移到两人合作跳绳过程中。

（4）请成功合作的幼儿示范，让大家也变换花样试一试，看两人合作学会了几种跳法。

（5）幼儿分成四组，跳绳赛跑。

3、放松身体：

放松整理活动：“我愿和你跳个舞”

每个幼儿领一根绳子绕好放在规定的地方。

**跳绳说课稿篇二**

跳绳减肥方法的准备工作：

一、空手跳绳者：所谓的空手跳绳指的是不会跳绳的亲们不用绳子，而是不拿跳绳而摆动双臂，做出跳绳的动作，但是消耗的热量和跳绳者消耗的热量是一样的！空手跳绳者也要准备一双稍厚一点的软底运动鞋！

二、在跳绳之前要进行压腿、伸展、转动腰肢等准备工作，这样会把身体的各个关节都打开，可以尽可能的减少在运动不适时对身体造成的伤害，而且会提高身体的柔软性，特别要注意伸拉小腿腓肠肌和跟腱，这两个部位最重要，因为整个跳绳过程中它们始终处于高度紧张状态！

跳绳减肥方法的正确方法：

不管是空手跳绳者还是运动跳绳者，在跳绳的过程中都不要急于求成，由于各人的体质不同，所以运动坚持的时间也不同，我们要循序渐进，耐力小的可以先跳五分钟，第二天再跳十分钟，第三天再跳十五分钟，经过一段时间的磨合和训练，我们一定可以坚持的时间越来越长的。

跳绳的正确方法是我们每一个人都应该学会的。但是，大家千万不要忽视了这些了。虽然运动，是每个人每天都必须的，但是要想达到很好的强身健体的效果的话还是需要我们坚持下去哦，三天打鱼两天晒网确实是不行的。关键的地方大家记住了吧。

**跳绳说课稿篇三**

《跳绳》这节课是本册书第五单元第4课时的内容。本节课是在学生学习了两位数减一位数退位减法的基础上出现的。这节课主要是和学生一起探究“两位数减两位数退位减法”的计算方法。教材着眼于“跳绳”这个游戏来贯穿新知，而这个游戏恰恰是学生比较喜欢的。教学中我紧紧抓住儿童好玩、好奇、好胜的天性利用本班学生进行跳绳比赛来导入新课，让学生感到亲切、生动、有趣。并让学生在学习中经历探索运算方法的过程，体验算法多样化。通过估计运算的结果，培养学生的估算意识。

北师大数学第二册63页第五单元跳绳(两位数减两位数的退位减法)。

以学生为主体，引导学生探索并掌握两位数减两位数的计算方法，进一步体会算法多样化；初步发展学生的估算意识，运用所学知识解决简单的实际问题；培养学生独立思考、合作探究的能力，发展学生数学语言的表达能力。

教学目标：

知识目标：通过看图寻找数学信息，提出数学问题，培养学生收集信息、自主探索的能力。通过和邻居说一说的方法，寻求多种计算方法，培养学生的个性思维，并让学生在学习中经历探索运算方法的过程，增强自信心。利用所学的知识解决实际问题，增强学生对数学的应用意识。

能力目标：通过竖式的书写，培养学生认真、仔细、书写整洁的良好习惯。利用迁移规律，引导学生抽象概括笔算减法的计算过程，以培养学生的分析、比较、抽象概括能力和语言表达能力。

情感目标：通过合作学习，培养学生的自信心、竞争意识以及团结协作精神。

教学重点：

探索计算方法掌握算理。

教学难点：

理解并掌握算理。

（一）课前交流。

通过跳绳比赛，活跃气氛：先让学生说一说自己一分钟能跳多少下？

（二）创设情境，激趣导入。

课前，我们进行了激烈的跳绳比赛，跳绳不仅能锻炼身体，还藏着许多的数学问题呢！这是我们班三个小朋友跳绳比赛时的照片和成绩表。（多媒体出示）。

（三）探究新知。

1、根据这个表格，你能找到哪些数学信息？

2、根据这些信息，你能提出哪些减法数学问题？继续发展学生的问题意识并限制提问范围，因为要发展学生的问题意识，不单只是让学生面对情境提出问题，更深入的是在活动中进行质疑、交流，限制提问范围，避免偏离主题的现象，节省出更多的时间来保证在探索问题的过程中进行有效的互动。

我们先来解决“小东比小红多跳多少下？”这个问题。（多媒体出示）。

3、分析题意，列式：能不能用一个式子来表示？

4、估算：这个算式等于多少呢？我们先来估一估：渗透一些估算方法，培养学生的估算能力。

过渡：到底哪一个才是正确的，现在请小朋友们动脑想一想，用什么方法来计算呢？（独立思考）。

5、讨论算法：请你们把自己的算法在小组内与同伴交流交流，待会儿，再看看哪一组的算法多！（学生讨论，老师巡视引导）。

6、交流算法：演示计数器，指名摆小棒，重点强调笔算，引导学生理解和掌握退位减法的竖式计算方法和算理，板书口算的方法。让学生进一步体会算法多样化。

7、优化列竖式：多数同学用到了列竖式的方法，看来列竖式确实是一种既简单又方便的算法，同桌两个互相说一说列竖式时应注意什么？让学生体会算法多样化的同时，计算方法也需要优化。

（四）巩固练习。

1、利用所学的知识，用列竖式的方法解决课本63页的试一试。

（五）课堂总结。

**跳绳说课稿篇四**

跳绳花样繁多，可简可繁，随时可做，一学就会，特别适宜在气温较低的季节作为健身运动，而且对女性尤为适宜。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动。

动作技巧。

侧身斜跳这个动作能训练耐久力，增强外展肌和内收肌。两人一前一后站在跳绳的左右两侧，先侧身单脚跃绳向前跳，然后斜身跳回原位。跳跃时应注意用力摆动双臂。跳1分钟之后休息10秒钟，重复练习2次。

简单跳绳法准备动作：双脚并拢，进行弹跳练习2至3分钟(弹跳高度为3至5厘米)。

开始跳绳，注意手腕做弧形摆动。初学者先跳10至20次，休息1分钟后，重复跳10至20次。非初学者可先跳30次，休息1分钟后，再跳30次。

单脚屈膝跳右腿屈膝，向前抬起。踮起脚尖，单脚跳10至15次，换左腿重复上述动作。休息30秒钟，每侧各做2轮。

分腿合腿跳先做跳绳准备运动(参阅练习2)，然后跳绳，跳跃时双脚叉开，着地时双脚并拢，重复动作15次。

双臂交叉跳先做跳绳准备运动(参阅练习2)，然后双臂交叉跳绳。当绳子在空中时，交叉双臂，当跳过交叉的绳子之后，双臂反向恢复原状。

双人跳绳(1)采取并排站立的姿势。每人用外侧的一只手握住绳柄。先开始练习简易跳绳法(参阅练习2)，两人同时用双脚跳绳，然后练习同时用单脚跳绳。

(2)采取一前一后的站立姿势。身高者站在后面，并挥动跳绳。

绕旋跳两人跳绳练习：一人叉开两腿蹲下，甩动绳子使跳绳在地上画弧线，另一人则不断地从甩动的绳子上跳过去。速度由慢逐渐加快，1分钟后两人交替。

看了上面的介绍，相信你对于跳绳的一些方法有了一定的掌握，跳绳的花样有100多种，如果属于初学者的话，最好从最基本的跳绳方法来入手，只有熟练掌握最基本的跳绳方法以后，才可以学习花样跳绳，跳绳需要重复练习才能达到熟练，所以一定要坚持下去，要有毅力。

**跳绳说课稿篇五**

今天，我们学校举行了一年一度的“体育节”。这次的体育节的主要活动是跳绳，看见我的题目没?我参加的.就是双人跳绳比赛。想知道比赛结果就往下看。

我的搭档是钱忠亮，他在体育这方面可是绝对的一级棒。在比赛之前，我和他先练习双人跳，但是，跳的不咋的，还没跳几个就掉下来。终于到我们比赛了，帮我们计数的是李海蓉，她计的可严了。我和钱忠亮死命的跳，但是和之前的比起来还是差太多了。有几个五年级的男生也来给我们数，这下我们更紧张了，远远不如以前，我们才跳了几个就掉下来，，太不争气了，仅仅跳了一分钟，我们就掉了十几次。一分钟到了，我们问李海蓉跳了多少个，她说我们跳了57个。哎，才跳了57个，我们想让李海蓉给我们多加三个，再加三个就是60个了，但是她就是不，跳了多少个就是多少个，不多不少。从这里就可以看出李海蓉是多么的忠于职守，相信她也一定能把“副班长”这个职位当好。

**跳绳说课稿篇六**

随着素质教育的深入发展，深化学校体育教学的改革，我根据体育与健康教学大纲的精神，再结合实际情况及不同年龄阶段学生的生理、心理等特点来制定本教材：“多法跳绳”，来发展学生的跳跃能力。从中培养学生的创新力，想象力，来突出《体育与健康》新课程的理念，体现目标的达成。再通过游戏比赛的形式培养团结合作，自主探究、拓展思维、长进知识的能力。

一、教材分析。

本课是四年级体操中的一项，是小学生十分喜欢的一种体育活动。所以我根据学生的生理、心理及不服输的天性来制定本课内容，促进学生身体各关节和内脏器官机能的发展。

根据中年级学生兴趣广泛，模仿力强、活泼好动、喜欢游戏等特点。在教学中采用有趣的游戏方法、丰富的内容和多变的组织形式，使教材内容更具有趣味性和娱乐性。

二、教学目标。

1、运动参与目标：鼓励学生积极参与学习，并大胆向同学展示自己动作，相信我能行，告别我不行。

2、运动技能目标：使学生掌握用跳绳练习的方法，提高弹跳能力。

3、身体健康目标：通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能、促进身体正常的生长发育。

三、重、难点。

1、教学重点：掌握动作技能，学会多种跳绳方法。

2、教学难点：动作协调、连贯。

四、组织教法。

1、为了更好完成教学目标，在课的启发兴趣阶段、我利用垫小步跑配乐的方式上圈，大大增加学生对体育课的兴趣，充分热身，为上好整节课做好准备。

2、由于跳绳的方法很多，为了使教学更切合实际、给合学生水平，在育心强体阶段，我按照由“个人练习——小组组合练跳”等方式，来拓展学生的思维能力、创新能力和勇于求异、展现自我的精神。其中，加入了“剪刀石头布”小比赛来判输赢，谁输了谁就用多种方法来跳，目的是为了发挥学生的想象能力、创新能力。

3、在教学中，我适当地加入各组的练习中，加深师生之间的感情、融洽师生的关系，使学生能在轻松、愉快、激烈的氛围中发展学生的个性，给学生一个平台，展现自我，增强其自信心，尝到成功的滋味。

4、在游戏阶段，我之所以选择了“挑选小航天员”这个游戏不仅能激发学生的`兴趣，活跃课堂气氛，而且也传播了关于航天英雄事迹，灌输于学生的思想当中，让学生对此有所了解，有更高的奋斗目标，敢于接受挑战。其中我设计学生用绳子排圆圈，目的在于培养学生的动脑动手、发挥想象，团结合作，战胜困难的精神。

5、然而在交流共享阶段，以悠扬的音乐作为放松运动，陶冶情操，学生不仅能充分放松，还培养了韵律感，使其德、智、体、美素质全面发展，达到了恢复学生生理、心理的目的。

五、教学根据。

这节课我主要采用了：自觉积极性原则、形象直观性原则，因材施教原则，愉快教学原则和教学多样性原则。

六、采用的教学方法。

因为小学生的注意力易分解，集中时间短，易接受外界干扰等特点，课中采用“讲解法、直观法、练习法、竞赛法”充分调动学生积极主动性。

通过以上的教学原则、教学方法、教学手段的运用，贯彻“健康第一”的思想，让学生在乐教乐学的氛围中结束教学，给本节课的教学画上一个圆满的句号。

**跳绳说课稿篇七**

享受体育，是体育教学的最高境界。师生一起在活动中体验到体育的快乐，课堂才能够焕发生命的活力。因此，在课堂教学中教师要为孩子搭建一个快乐的体育课堂，让他们享受到体育的乐趣，从而对体育产生兴趣，积极投身到体育活动中来，并在活动中锻炼体质和提高健康水平，得到全面的发展。更好的适应社会。

《趣味跳绳》是自编的小学体育（水平二）四年级的教材。下面我从：教学内容、教学理念、教学目标、教学重难点、教学方法和教学过程六个方面对本课进行介绍。

一、说教学内容：

我这节课的主要内容是：跳绳和利用跳绳开展各种游戏。跳绳不仅是小学体育教学中的一项重要内容，而且还是小学生十分喜爱的一种体育活动。由于它轻便、灵巧，不需要非常大的场地，容易开展。现在的学校学生人多，活动场地有限，跳绳是比较适合学生课余体育活动的内容。四年级小学生，在生理发展方面正处在生长发育时期，通过跳绳活动能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、协调性等具有非常显著作用。同时，丰富有趣的跳绳游戏活动，能充分调动学生参与的兴趣和积极性，在充满和谐友爱的游戏中，让学生体验到集体的温暖和与同学合作的快乐。在心理发展上，让他们的团体意识正逐渐加深，对团体竞争也产生浓厚的兴趣。在完成各种不同难度的跳绳活动中，让学生在心理上经历挫折和克服困难的过程，从而提高学生的抗挫折能力和情绪调节的能力，增强自信，培养创新精神和创新能力，形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

二、说教学理念：

在确定了教学内容这一基础上，我主要是根据以下两个教学理念来设计本课教学的：

理念一：改变了过去只重视运动技能形成的规律，只关心学生的生理负荷，为注重激发学生的兴趣，享受参与体育活动带来的乐趣，调动学生参与的积极性这条主线来设计课堂教学，安排教学内容，选择教学方法。贯彻“每天锻炼一小时，健康身后一辈子。”的教育理念。

理念二：改变过去学生的被动执行任务为现在的主动参与，充分调动学生的积极思维，培养学生的实践能力和创新精神。变教师“教”的要求，为学生“学”的需要。

三、说教学目标：

美国教育家布卢姆认为：“科学地确定学习目标是教学的首要环节。”强调：“有效的\'教学始于知道希望达到的目标是什么。”本节课我制定了五个教学目标：

1、运动参与目标：要让学生积极参加到学习活动中来，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。

2、运动技能目标：使学生掌握一些用跳绳练习的方法，并了解跳绳的特点、对身体的作用以及注意事项。

3、身体健康目标：通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常发育和发展。

4、心理健康目标：在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，品尝到成功的喜悦，享受到体育的快乐。

5、社会适应目标：树立良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

四、说教学重难点：

本节课的教学重点是：让学生掌握各种跳绳的技巧和各种跳绳游戏活动；

教学难点是：个人跳绳练习时，双臂的摆动动作和手腕的旋转动作；和多人跳绳练习时，两人摇绳的动作配合。

五、说教学方法：

本节课我围绕教学目标、学生的年龄特征、结合体育活动课的特点，在学生的自主练习活动中，老师遵循教学多样性的原则，充分发挥老师的辅导作用，采用示范法、讲解法、竞赛法等教学方法充分调动学生的积极性和主动性，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。

六、说教学过程：

我主要从三个方面来进行说明：课前准备，架桥铺路；课程整合，达成目标；愉悦身心，期待体育。

（一）课前准备，架桥铺路。

1、场地器材：短跳绳人手一条。

2、音乐播放器一台。

（二）课程整合，达成目标。

在教学过程中，我依据学校教学改革提出的课程整合的这一基本理念，我在体育教学中把音乐、体育有机的结合起来，优化教学手段，努力实现教学目标。

1、情景创设、激发兴趣。

我以轻松愉快的对话形式组织课堂常规，宣布本节课的内容。“同学们，大家好！欢迎大家来到展现我们活力的运动场，这节课同学们将和老师一起进行一些有趣的跳绳活动，享受跳绳给我们带来的快乐！”然后在动感的《种太阳》的音乐下带领同学们手拿跳绳跟我一起完成自编操，自编操的内容依次为：振臂运动――扩胸运动――体转运动――体侧运动――腹背运动――全身运动。充分热身，为后面的活动做好生理和心理准备。

2、方法多样、循序渐进。

由于跳绳的种类和方法许多，为了使教学更切合实际，根据学生的跳绳活动情况和学生掌握跳绳动作的实际水平。在安排课时，使学生的练习由简单逐步到复杂，循序渐进，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。

首先：让学生展示和练习以前掌握的各种跳绳方法。同时教师也向学生展示跳绳的技能，激发他们的学习兴趣和勇于挑战自我的精神。比比谁的跳法多？谁的跳的次数多。

然后进行“快快跳起来”游戏，让学生友伴、兴趣分组，教师鼓励学生展开自己丰富的想象自编游戏和跳法，这样既培养了学生的创新意识和能力，又尊重学生，充分体现学生的主体地位。在教学中，我参加各组的练习，适时引导和讲解，点评、指导学生更好的掌握游戏的的方法与技巧，这种平等的交流还加深了我和学生之间的感情，融洽了师生关系，使学生在轻松愉快中学习。通过游戏比赛的形式培养学生良好的竞争意识、团结精神和合作能力。

3、激发想像，拓展延伸。

游戏《闯三关障碍赛接力赛》把这节体育课推向高潮，在这一小环节中，把学生分成两组进行接力赛。让学生在同伴的呐喊助威声中去奔跑、跨域、拼搏、挑战。让师生融入这活力无限的运动场。

（三）愉悦身心，期待体育。

在教学的结束部分，我用《让我们荡起双桨》这首歌曲作为放松音乐，在美丽的校园背景下，我和学生一起用绳作放松操运动，让学生的生理和心理恢复到平常状态，同时还有机渗透了美育，陶冶了情操。

在最后的小结讲评、布置课外练习中，我是这样说的：“同学们，大家喜欢跳绳吗？老师非常高兴，这根小小的跳绳，不仅锻炼了我们的身体，还让我们享受到了与同伴一起运动游戏的快乐，今天我们在课堂上所学到的跳绳游戏，同学们可以在今后的课余的时间里去进行，老师还更希望你和你的伙伴在享受跳绳运动的快乐中，能够开动脑筋，发明创造出更多更有趣的跳绳游戏，让我们在快乐中锻炼身体吧！”

这节课的教学设计和教学过程一定存在着许多的不足之处，恳请各位老师耐心指导，帮助我进步。

**跳绳说课稿篇八**

本课以实施《体育与健康课程标准》为依据，以“健康第一”、“快乐体育”为主导，同时结合我校跳绳特色，在教学中以增强学生身体健康为目的，以增进学生的体育兴趣和能力为核心，以培养学生的终身体育意识为最终目标。总体设计上以点带面把韵律花绳融入到体育课堂教学中，调动学生的积极性，激发学生学习兴趣，培养学生的`自学、自练能力，在促进学生身心健康发展的同时提高学生体会美、表现美、创造美的能力，陶冶学生美的情操。

1、学情分析：

（1）三年级学生活泼好动，思维活跃，想象力丰富，善于模仿，喜欢新颖。在体育活动中，表现出竞争意识强，自我表现欲强等特点，但同时也有集体间的合作意识薄弱现象。

（2）本校学生的跳绳能力较好，具备一定深入教学基础，但由于过去教法的限制，学生主动跳绳的积极性有所减退，所以，改革教法激发学生兴趣，调动学生积极性和主动性势在必行。

2、教材分析：

跳绳是一项技术性较高，对身体协调性要求较高的项目，跳绳具有花样繁多，富有情趣的特点，具有培养集体合作精神的教育功能，能提高跳跃能力，所以本课选择跳绳为主教材，从学生需要出发，不强加运动技术的掌握，教材具有较大的弹性和选择性，能激发学生独立思考和探索，培养学生的创新能力和合作精神。

3、培养学生团结协作、敢于创新的精神，，建立和谐的人际关系。

教学重点：基本步伐的掌握及动作与音乐的协调配合。

教学难点：动作协调、到位、并能与音乐旋律相吻合。

教法和学法。

在教法上，采用了讲解法示范法、语言指导法、表扬鼓励法、指导纠正法、情景教学法，注意创设轻松、愉快的教学氛围，从而达到快乐教学的目的。

在学法上，本课采用了观察法、自学自练法、小组合作学习法、小组互评法，同时注意加强对学生参与体育运动意识、体育能力的培养，充分发挥学生的创造性。

1、准备部分：

教师创设情境，“今天动物王国来了很多可爱的小动物，让我们一起学习新的本领，好吗？”。通过情景教学调动学生情绪、激发学习兴趣。“首先我们来学习猫捉老鼠的本领，大家愿意吗？”通过小游戏“猫抓老鼠”达到热身的目的，然后组织在音乐伴奏下一起做绳操活动身体各关节，充分激发学生情绪，调动学生的积极性，使学生身心都得到充分活动。

2、基本部分。

（1）设疑自探：

先集体复习已经学过的花样跳绳，之后各小组根据教师在题板上设定的学习目标进行自主探究。各组通过看图片、小组讨论、自主练习等方式进行自学自练、自主挑战，掌握技能。同时教师进行巡回指导纠正，多给予学生表扬与鼓励。

（2）解疑合探。

针对学生在自探过程中出现的问题，教师进行讲解示范，学生再分组合作学习，纠正错误动作。然后各小组展示学习成果。

（3）质疑再探。

各小组根据学过的步法进行自主创编，各组创编各自的花样跳绳方法和利用跳绳拓展各种玩法，进行分组展示，拓展学生的思维。

（4）通过游戏“传球接力”使学生上下肢锻炼得到合理的搭配。

3、结束部分。

体形伸拉练习：引导学生自己感受音乐的美，用自己的动作去表现对音乐的理解，在愉快的氛围重视学生的身心得到充分的恢复和放松、通过伸拉肌肉、提高身体协调性和柔韧性。

（1）简单易行，又具有兴趣性和健康性；

（2）尊重主题，多种选择；本课能“以学生发展为本”的教学理念。强调学生学习方式的改变，注重教师的引导，利用以往的学习经验和实际情况，选择练习的方法，提高自学、自练的能力和合作的精神，把课堂真正还给孩子。

（3）依据基础，创编花样：在自学、自练的基础上，合作练习，最终达到培养学生自主学习创新能力和合作精神。创造想象在小学生的学习中的意义是不可忽视的。同时，在学习活动中，同学之间的相互启发和影响，对其创造想象的发展起到积极的作用。

**跳绳说课稿篇九**

我这节课的主要内容是：跳绳和利用跳绳开展各种游戏。跳绳不仅是小学体育教学中的一项重要内容，而且还是小学生十分喜爱的一种体育活动.由于它轻便、灵巧,不需要很大的场地，容易开展,而我校学生人多，活动场地有限，跳绳是比较适合我校学生课余体育活动的内容.四年级小学生，在生理发展方面正处在生长发育时期，肌肉弹性较差，小肌肉群比大肌肉群发育较晚，他们的骨胳肌肉以及内脏器官发育不完善。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、协调性等具有非常显著作用。同时，丰富有趣的跳绳游戏活动，能充分调动学生参与的兴趣和积极性，在充满和谐友爱的游戏中，让学生体验到集体的温暖和与同学合作的快乐。在心理发展上，他们的团体意识正逐渐加深，对团体竞争也产生浓厚的兴趣。在完成各种不同难度的跳绳活动中，让学生在心理上经历挫折和克服困难的过程，从而提高学生的抗挫折能力和情绪调节的能力，增强自信，培养创新精神和创新能力，形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

在确定了教学内容这一基础上，我主要是根据以下两个教学理念来设计本课教学的：

理念一．改变了过去只重视运动技能形成的规律，只关心学生的生理负荷，为注重激发学生的兴趣，享受参与体育活动带来的乐趣，调动学生参与的积极性这条主线来设计课堂教学，安排教学内容，选择教学方法。一句话就是：“淡化技术，享受体育。”

理念二．改变过去学生的被动执行任务为现在的主动参与，充分调动学生的`积极思维，培养学生的实践能力和创新精神。变教师“教”的要求，为学生“学”的需要。

美国教育家布卢姆认为：“科学地确实学习目标是教学的首要环节。”强调：“有效的教学始于知道希望达到的目标是什么。”本节课我制定了五个教学目标：

1，运动参与目标:要让学生积极参加到学习活动中来,并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行,告别我不行。

2，运动技能目标:使学生掌握一些用跳绳练习的方法，并了解跳绳的特点、对身体的作用以及注意事项。

3，身体健康目标:通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常发育和发展。

4、心理健康目标:在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，品尝到成功的喜悦，享受到体育的快乐。

5、社会适应目标：树立良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

本节课的教学重点是：让学生掌握各种跳绳的技巧和各种跳绳游戏活动；

教学难点是：个人跳绳练习时，双臂的摆动动作和手腕的旋转动作；和多人跳绳练习时，两人摇绳的动作配合。

本节课我围绕教学目标、学生的年龄特征、结合体育活动课的特点，主要采用：“三自”教学法。即学生“自己选择——自主练习——自我评价”，利用多媒体电脑为学生提供自己选择的练习内容，练习的方式、练习难度、练习伙伴，在学生的自主练习活动中，老师遵循教学多样性的原则，充分发挥老师的辅导作用，采用示范法、讲解法、竞赛法等教学方法充分调动学生的积极性和主动性，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）课前准备，架桥铺路。

1、场地器材：长跳绳若干条、短跳绳人手一条；

2、录音机一部、六台多媒体电脑。电脑里放置的内容包括：个人、双人、多人跳绳的摇绳技巧录像及解说；跳绳的各种花样跳法的演示；练习跳绳时应注意的事项、利用跳绳进行的一些趣味游戏以及跳绳活动对人体健康的促进作用。

（二）课程整合，达成目标。

在教学过程中，我依据学校教学改革提出的课程整合的这一基本理念，我在体育教学中把音乐、舞蹈、美术、电脑等科目都有机的结合起来，优化教学手段，努力实现教学目标。

1、情景创设、激发兴趣。我以轻松愉快的对话形式组织课堂常规，宣布本节课的内容。“同学们，大家好！欢迎大家来到展现我们活力的运动场，这节课同学们将和老师一起进行一些有趣的跳绳活动，享受跳绳给我们带来的快乐！”

接着，播放歌曲《跳绳》，让学生在歌曲声中分组进行“快快跳起”的游戏，从而充分调动学生的积极性、主动性，让课堂气氛活起来。然后在动感的《种太阳》的音乐下带领同学们手拿跳绳跟我一起完成自编操，自编操的内容依次为：振臂运动——扩胸运动——体转运动——体侧运动——腹背运动——全身运动。充分热身，为后面的活动做好生理和心理准备。

2、方法多样、循序渐进。由于跳绳的种类和方法很多，为了使教学更切合实际，根据我校开展的跳绳活动情况和学生掌握跳绳动作的实际水平。在安排课时，按照单人——双人——多人——集体、以及短绳——长绳、单绳——多绳等顺序练习跳绳的各种方法。使学生的练习由简单逐步到复杂，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。

首先：让学生进行友伴分组，练习以前掌握的各种跳绳方法。同时，在电脑中查找自己想了解的有关跳绳的资料。包括：个人、双人、多人跳绳的摇绳技巧录像及解说、跳绳的各种花样跳法的演示、练习跳绳时应注意的事项，比比谁的跳法多？谁的跳的次数多，练习后进行各组汇报展示，这样不但使学生掌握了跳绳的方法，而且了解到了跳绳的相关知识。

接下来通过电脑演示，让学生仔细观察电脑中的跳绳《闯三关》，让学生猜猜这是什么游戏？教师讲解要求，然后进行友伴分组练习,比比哪一组学得快。哪一组顺利闯关时间短。在教学中，我参加各组的练习，适时示范和讲解，指导学生更好的掌握闯关的方法与技巧，这种平等的交流还加深了我和学生之间的感情，融洽了师生关系，使学生在轻松愉快中学习。接着，我再组织一次各组《闯三关》的游戏比赛，通过游戏比赛的形式培养学生良好的竞争意识、团结精神和合作能力。

3、激发想像，拓展延伸。游戏《闯三关》结束后，让学生友伴、兴趣分组，教师鼓励学生展开自己丰富的想象自编游戏和跳法，比一比哪组想得快，哪组最新颖，学生根据自己的爱好用跳绳做各种练习，如：用绳跳皮筋、投掷练习等，练习结束后，我再请各组同学展示他们创编的跳绳游戏。这样既培养了学生的创新意识和能力，又尊重学生，充分体现学生的主体地位。

（三）愉悦身心，期待体育。

在教学的结束部分，我用《让我们荡起双桨》这首歌曲作为放松音乐，在美丽的校园背景下，我和学生一起用绳作放松操运动，让学生的生理和心理恢复到平常状态，同时还有机渗透了美育，陶冶了情操。

在最后的小结讲评、布置课外练习中，我是这样说的：“同学们，大家喜欢跳绳吗？老师很高兴，这根小小的跳绳，不仅锻炼了我们的身体，还让我们享受到了与同伴一起运动游戏的快乐，今天我们在课堂上所学到的跳绳游戏，同学们可以在今后的课余的时间里去进行，老师还更希望你和你的伙伴在享受跳绳运动的快乐中，能开动脑筋，发明创造出更多更有趣的跳绳游戏，让我们在快乐中锻炼身体吧！”

**跳绳说课稿篇十**

各位老师：

我说课的内容是四年级体操课之双人跳绳。本课通过讲解与示范，使学生了解跳绳的多种跳法以及相关知识。不但让学生掌握双人跳绳方法，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。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。

一、教学目标：

运动参与目标：使学生积极参加到学习中,并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行,告别我不行。

运动技能目标：使学生掌握一些跳绳练习的方法，并了解跳绳的知识、对身体的作用、以及注意事项。

身体健康目标：通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。

心理健康目标：在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。

社会适应目标：培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

二、教学重点：

二人协同配合，动作协调统一。

三、教学难点：

自由创编新跳法，创新能力的培养。

四、分析学生：

本次课的授课对象是小学四年级学生。好动是学生的天性,他们对体育活动有广泛兴趣，喜欢学习别人的运动技巧。自信心强，但有时过高的估计自己的能力，还存在着任性，娇气、依赖性强、缺乏合作精神等不良心理倾向。他们团体意识逐渐加深，除对个人的竞争有兴趣外，对团体竞争也发生浓厚兴趣。开始注意教师和同学们对自己的态度。因此在教学中针对学生的心理生理特点，灵活的安排多样的跳法练习，在课堂上为学生创设公平竞争的气氛，留给学生一定的活动天地，让学生由学习，在观察思考中得到启示，得到锻炼。多表扬，少批评和指责。通过游戏，有效的激发团队精神、合作精神，有益于各层次学生得到提高。使学生在参与活动中得到成功感，给学生带来：学会了的愉快，成功了的喜悦，获胜了的开心和自豪，正确引导学生，弱化、扭转不良的心理倾向。

五、分析教材：

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动。它是一种以下肢运动为主，结合上肢协调配合的一种身体活动，它可以通过控制动作的繁简和速度的快慢而很容易地达到调节运动量的目的，适合不同的年龄和性别。由于设备简单,不需要很大的场地容易开展,是小学体育教材中较好的内容。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、协调性等具有显著作用。同时还可促进少儿智力、身高的增长，增强少儿心肺功能和胃肠功能。

六、组织教法：

1、准备部分让学生在教师的带领下做徒手操，充分热身，为上课做好生理和心理准备。而结束部分让学生按照教师室内课介绍的被动放松法做放松运动，加强学生之间的感情交流，达到恢复学生生理和心理的目的。

2、由于跳绳的种类和方法很多，在安排课时，按照由单人——双人，单脚——双脚等顺序练习跳绳的各种方法。使同学的练习由简单逐步到复杂，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。然后让学生充分联想：用跳绳我们还可以做什么练习？并练习自己喜欢的内容。

3、教师通过多种方法跳的示范，使学生了解跳绳的多种跳法和相关知识，包括：跳绳特点、对少年儿童的益处和跳绳应注意的问题。而且让学生根据已有的跳法进行自由创编，培养学生的创新力。

4、在教学中，我适当的参加各组的练习，加深了师生的感情，融洽师生关系，使学生在轻松愉快中学习。并让同学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。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。

七、课的设计：

全课分四个部分，即开始部分、准备部分、基本部分、结束部分。具体做法如下：

开始部分：（5分钟）学生成路队从教室到操场集合。；体育委员整队、清点人数，向教师汇报；师生问好，教师检查服饰；教师宣布课的内容。

准备部分：（2分钟）师生一起完成自编徒手操，充分热身，为上课做好生理和心理准备。

基本部分：（28分钟）。

双人跳绳说课稿四年级体操课说课稿,标签：体育说课教案,体育说课稿范文,。

1.同学进行自由分组，练习以前掌握的跳绳方法。单脚跳---双脚跳。

2.教师示范讲解双人跳绳的方法及注意事项。采取单人、分组、分解、综合的方法，由易到难，由简到繁，由分解到综合等练习方法，自然过渡，达到动作的完整准确。

3.学生讨论、想象、教师启发：跳绳我们还能做什么练习？

学生根据自己讨论、想象的创新双人跳绳进行练习。

学生分组向全班汇报，评选出最佳动作创新组合、最熟练的创新展示组合、最喜闻乐见的创新组合等等。

结束部分:（5分钟）。

2.教师对全课总结；

3.成路队回班。

八、心率预测：

心率的最高点的形成主要是由运动强度和学生的兴趣加强可以达到最高点。本课主要以学生练习为主，所以最高心率可能在130左右，分两次：一次在基本部分的自由分组复习（第9分钟左右），一次在学生创新后，练习熟练时（第27分钟左右）。其他时段是教师的讲解与示范、学生讨论，根据运动量的减轻将有所下降心率最低点是在开始部分和放松运动教师总结全课时。

九、运动密度预测：

大约35%。

谢谢！

**跳绳说课稿篇十一**

本课是四年级体操中的一项，是小学生十分喜欢的一种体育活动。所以我根据学生的生理、心理及不服输的天性来制定本课内容，促进学生身体各关节和内脏器官机能的发展。

根据中年级学生兴趣广泛，模仿力强、活泼好动、喜欢游戏等特点。在教学中采用有趣的游戏方法、丰富的内容和多变的组织形式，使教材内容更具有趣味性和娱乐性。

1、运动参与目标：鼓励学生积极参与学习，并大胆向同学展示自己动作，相信我能行，告别我不行。

2、运动技能目标：使学生掌握用跳绳练习的方法，提高弹跳能力。

3、身体健康目标：通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能、促进身体正常的生长发育。

1、教学重点：掌握动作技能，学会多种跳绳方法。

2、教学难点：动作协调、连贯。

1、为了更好完成教学目标，在课的启发兴趣阶段、我利用垫小步跑配乐的方式上圈，大大增加学生对体育课的兴趣，充分热身，为上好整节课做好准备。

2、由于跳绳的方法很多，为了使教学更切合实际、给合学生水平，在育心强体阶段，我按照由“个人练习——小组组合练跳”等方式，来拓展学生的思维能力、创新能力和勇于求异、展现自我的精神。其中，加入了“剪刀石头布”小比赛来判输赢，谁输了谁就用多种方法来跳，目的是为了发挥学生的想象能力、创新能力。

3、在教学中，我适当地加入各组的练习中，加深师生之间的感情、融洽师生的关系，使学生能在轻松、愉快、激烈的氛围中发展学生的个性，给学生一个平台，展现自我，增强其自信心，尝到成功的滋味。

4、在游戏阶段，我之所以选择了“挑选小航天员”这个游戏不仅能激发学生的兴趣，活跃课堂气氛，而且也传播了关于航天英雄事迹，灌输于学生的思想当中，让学生对此有所了解，有更高的奋斗目标，敢于接受挑战。其中我设计学生用绳子排圆圈，目的在于培养学生的动脑动手、发挥想象，团结合作，战胜困难的精神。

5、然而在交流共享阶段，以悠扬的音乐作为放松运动，陶冶情操，学生不仅能充分放松，还培养了韵律感，使其德、智、体、美素质全面发展，达到了恢复学生生理、心理的目的。

这节课我主要采用了：自觉积极性原则、形象直观性原则，因材施教原则，愉快教学原则和教学多样性原则。

因为小学生的注意力易分解，集中时间短，易接受外界干扰等特点，课中采用“讲解法、直观法、练习法、竞赛法”充分调动学生积极主动性。

通过以上的教学原则、教学方法、教学手段的运用，贯彻“健康第一”的思想，让学生在乐教乐学的氛围中结束教学，给本节课的教学画上一个圆满的句号。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！