**跳绳基本教学教案**

**早该帮 编制**

教材分析

跳绳是我国民间的一项体育项目，深受青少年儿童的喜爱，具有较大的锻炼价值。尤其跳绳对学生发展是非常有价值的体育活动。所以学校将跳绳安排为初二校本课程。这是对我国民间体育得到更好的发展。跳绳可以促进生长发育，可以使身体素质得到全面发展。也就是说跳绳练习能够使速度、力量、灵敏、弹跳力、耐力等素质得到全面发展。

学情分析

教学对象，初二年级学生，实践课

跳绳方面，基本的正摇跳，双脚跳，单脚跳，交叉跳。这些技术动作学生都有较浓的兴趣。

教学目标

1、使学生了解到跳绳运动对人体的锻炼价值，并积极参与锻炼。

2、发展学生的协调性，上、下肢肌肉力量，提高跳跃能力。

3、培养学生勇于克服困难、不怕失败，积极进取、拼搏向上的精神。教学重点和难点

“教”法：运用讲解示范法、启示引导法、鼓励表扬法等，尝试在体育课堂中加强师生间的交往与沟通，通过小组自主合作、探究学习，鼓励学生根据现有场地器材和自身实际情况，发挥自主能动性，努力寻找通过跳绳来发展学生素质的教学方法。

“学”法：让学生成为课堂的主体，通过自主管理、小组合作练习、探究性学习、创新演示，为学生提供一个展示的平台，激励学生获得成功。

教学内容的重点：尝试单人跳绳的不同玩法。

难点：能够掌握快速跳绳中的最佳绳间节奏。

教学过程

(一)准备部分6----8(分钟)1、课堂常规1---2’

2、慢跑2---3’

3、徒手操2—3(分钟)

目的：达到热身活动关节的目的。

(二)基本部分27—30(分钟)熟练运用跳绳

1、原地的单人双脚跳绳5—6’

目的：发展学生的主体性，体验运动快乐及敢于控制探究的精神。

2、单脚跳绳6—7’

目的：发挥学生的主体性，体验合作的快乐及敢于探究的精神。

3、尝试交叉跳绳10---12’

目的：发展学生的快速能力，体验快速中跳绳间最佳节奏。

(三)结束部分4—5’体验收获

目的：主要是教会学生放松身体的方法，让学生在轻松的音乐中结束本堂课的教学。师生互评。

(四)效果预计：

1、通过教师的引导，学生能认真参与各个内容的练习，达到教学目的，课堂气氛活跃，师生间情感融洽。

2、预计学生都能学会单人跳绳的2-3种玩法，并能学会用运于实际锻炼中。

3、预计通过快速跳绳学习，体验快速中跳绳间最佳节奏，能激发学生的学习热情，体验到合作带来的快乐。

4、预计的练习密度在40%---50%，平均心率达120---140次/分。

自评：

1、跳绳是中学生十分喜欢的一种体育活动，发展跳跃能力的传统性运动项目。在教学中如何调动学生学习的积极性是我首先要突破的难点。通过“以绳练跳”使学生掌握多样式的跳绳方法这是必要。

2、为了活跃课堂的教学气氛，我让学生两人一组结对，以比赛的形式，相互激励，使学生达到“练跳”的目的，既可收到良好的教学较果，又可促进学生身心的发展，提高学生的弹跳能力，灵敏性、协调性等。

我在教学《跳绳》一课，采用传授式教学法、学生创新方法、学生反复练习、分组比赛等方法来完成教学任务。目前，在教法上我改用激趣法和鼓励法进行教学尝试，取得了较好的效果。练习过程中，一些基础好的学生很快就完成老师布置的任务，为了保持学生的练习兴趣，一方面，引导学生学习花样跳绳，一方面，让学生当小老师教不会的同学。每当发现学生微小的进步，我都会不失时机地给予表扬。

教学反思

本节课准备活动后主要是让学生学习跳绳，基本的花样跳绳，以个人为单位，小组结合，请同学们发挥自己的聪明才智，各小组讨论创造双人跳法和最佳的组合练习。然后让学生展示自己的练习成果：

1、单人原地双脚跳绳、

2、单人交替绳跳。

3、单人单脚跳绳。

4、单人交叉跳绳。

5、尝试双人花样表演跳绳

新课程标准所提倡的“以学生为主体”的教学理念：把学习活动的主动权交给学生，给了每个学生以充分的选择机会和发展空间，让他们按照自己的爱好和兴趣来确定自己的学习内容和学习方式。

针对学生身体差异较大，活泼好动，为培养学生的主人翁意识和激发他们的学习兴趣，在教学中让学生通过自主选择学习方式，巧妙地以“跳绳游戏”分组比赛的形式，把学习过的多种跳绳方法融入整个教学过程。使学生在实践中积极思考问题，掌握知识和技能，这既让学生的情感得到体验，体育实践能力得到发展，意志品质得到培养，又注重了教学的趣味性、娱乐性。

分小组的群体活动，是教学中采用最多的一种形式。学生在小组群体中，人与人之间要进行各种交流，还要互相配合进行各种活动，这实际上是社会中人与人之间交往活动的缩影。两人一组一带一跳、四个人一组跳绳练习就是让学生在练习中体验到互相配合的重要性，使每个学体验到单靠个人的力量是不够的，让学生充分感受自主与合作的乐趣，让学生亲自体验活动的感受，因为成功与失败都是收获，酸甜苦辣都有营养。

教师进行积极的评价，在课堂中对学生的主体言行充满激情的真诚赞扬，让学生在教师的评价中充分感受到一份成功的自豪感和愉悦的情感。在教师引导下有目的的分组练习给学生搭建了展示才能的舞台，培养了学生的主动参与意识、自我管理能力和合作精神，使他们能充分享受到学习活动的乐趣。充分体现了平等、信任、双向情感互动的新型的师生关系，创设了开放、民主的课堂氛围，尊重学生、理解学生和信任学生，从而使学生成为教学过程中的劳动者、求索者和设计者。能使师生共享教学乐趣的方法，何乐而不为呢?

这节课上的闪光点我会在今后的体育课中，让它光芒四射，存在的问题和不足之处，我会努力改进，在今后的体育教学中，不断发现，不断的创新，并从中吸取经验和教训，只有不断的反思，总结才能有助于我们以后的教学工作，才能把我们的体育教学工作做的更好。

关键词：跳绳、基本、教学、教案

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-11428.html