

小学《跳绳》说课稿（通用 5 篇）

小学《跳绳》说课稿（通用 5 篇）

作为一位杰出的教职工，常常要根据教学需要编写说课稿，说课稿有利于教学水平的提高，有助于教研活动的开展。快来参考说课稿是怎么写的吧！以下是小编整理的小学《跳绳》说课稿（通用 5 篇），欢迎大家分享。

小学《跳绳》说课稿 1

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。

小学《跳绳》说课稿 2

一、教学理念

本课以全面推进素质教育，深化体育教学改革，树立“健康第一”的指导思想，突出一个“新”字，体现一个“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，人人拥有健康。

二、说教材

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动.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。

三、分析学生三年级

小学生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,他们的骨路肌肉以及内脏器官发育不完善。团体意识逐渐加深,对团体竞争也产生浓厚的兴趣。开始注意教师和同学对自己的态度。并通过言语或表情来表现自己情绪。

四、教学目标：

运动参与目标:使学生积极参与到学习中,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。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。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:树立正确的团结协作精神。积极进取,乐观开朗。

五、教学过程：

首先,我以对话的形式进入课堂常规,大大增加了学生对体育课兴趣。在《春天在哪里》的歌曲中,进行互踩影子游戏,充分调动学生学习的积极性、主动性,活跃了课堂气氛。然后在动感的《动画片》音乐下跟老师一起完成自编操,充分热身,为上课做好生理

和心理准备。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，按照由单人——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。

具体练习方法：

- 1、让同学进行伙伴分组，练习以前掌握的跳绳方法。
- 2、通过导出一种长绳的练习方法——《闯三关》。让学生仔细观察，然后进行分组练习，比比哪组学的快。然后，学生可以选择老师给出的跳绳方法练习，也可以自由创编练习，比一比哪组学的快？哪组的跳法最新颖？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。
- 3、最后，让学生自己想象：用跳绳我们还能做什么练习，并自选一样比较喜欢的项目进行小组练习。最后以悠扬的钢琴曲《欢乐颂》作为放松音乐，学生在老师的带领下用绳作放松操。达到恢复学生生理和心理状态，同时渗透美育，陶冶情操。

小学《跳绳》说课稿 3

一、说设计理念：

绿色教育是我校经过长期办学实践提炼出的教育理念。“绿色教育”理念渗透教学，指导教学的各因素、各环节协调相生。让“老师笑起来，学生动起来，课堂活起来”这与我们丹阳打造“活力课堂”区域品牌的理念不谋而合，因此本节课设计理念为：

绿色体育课堂是遵循教学规律和人的健康运动规律的课堂，是以人为本的课堂，是追求学生和谐发展的课堂。

再次本课依据新课改的精神，坚持“健康第一”的指导思想，采用灵活多样的教学方式，激发学生的锻炼兴趣，提高学生的身心素质。

二、说教材：

跳短绳是一项简单易行的大众化健身运动。跳短绳活动强调身体协调配合，如何在学习活动中激发学生学习跳绳的兴趣，鼓励他们积极参与，找到属于自己练习的最佳方法，使他们能体会到成功的乐趣，这是最关键的。单脚交换跳短绳是在学生学会了并脚和单脚跳短绳的基础上来学习的。通过单脚交换跳短绳活动既能促进学生手脚的协调性，又能促进动作的敏捷性、节奏感的发展。根据本课教学内容教具准备为短绳人手一根，面包机一台，福娃头饰 5 个。

三、说学情：

小学二年级学生活泼好动、好奇心强、喜欢游戏。但注意力极易分散、兴趣迁移较快、自我控制力差。因此，本课多以符合低年级学生特点的儿童语言贯穿课的始终，以符合低年级学生认知规律的情景化、游戏化、趣味化方式开展各项活动，再加上教师以情带情来感染学生，使学生的学习兴趣得以保持。

四、说教学目标：

根据教材内容和学情，确定了以下教学目标。

- 1、知识目标：知道单脚交换跳短绳的方法，了解其锻炼价值。
- 2、能力目标：学会单脚交换跳短绳的动作，发展跳跃能力和上下肢的协调性能力。
- 3、情感目标：激发学生的参与兴趣，培养学生的跳绳爱好，鼓励学生进行合作创新。

五、说教学重难点：

- 1、重点：能做出正确的单脚交换跳短绳动作

通过观察、模仿、徒手练习、根据音乐节奏练习等方式，让学生能正确地做出单脚交换跳短绳的动作。

- 2、难点：单脚交换跳短绳动作协调、规范。

从寻找单脚连续跳绳的节奏入手，逐步递增单脚交换的次数，提高手和左右脚的协调配合能力，从而降低教材的难度，达到掌握连续单脚交换跳的目的。

六、说教学方法：

教法：创设情景法、示范讲解法、语言激励法

根据本课教学内容以及低年级学生身心发展特点，主要采用情景化（福娃分组、福娃小绳王、团结福娃、合作创新福娃）的教学方法，以激发学生的学习兴趣，促使学生能积极主动地参与学习。此外还运用示范讲解、语言激励的方法来启发学生、帮助其掌握动作要领。

学法：观察模仿法、练习法、比赛法

以观察模仿法帮助学生树立正确的单脚轮换跳短绳的动作概念，用练习法中重复练习、不断挑战难关练习、激趣练习等方法，来提高其动作的协调性和熟练程度，达到掌握技能、激发情趣的目的。通过让学生将自己的跳法大胆地向其他同学展示，增强其自信心，获得成功的喜悦。此外游戏比赛的方法培养学生良好的团结合作创新能力。

七、说教学过程：

（一）开始部分：五环福娃 活跃情绪

记得苏霍姆林斯基说过：“如果教师不想方设法使学生产生情绪高昂和智力振奋的内心状态，就急于传授知识，那么这种学习就会成为学生的负担。”于是课堂常规后老师情境渲染：同学们，你们还记得奥运会的五个福娃吗？今天我们都变成了福娃，来比一比，哪个福娃最了不起！

设计意图：良好地开端是成功地一半，我以五环为教学场地，根据福娃的名字贝贝、晶晶、欢欢、盈盈、妮妮五个福娃分组组织教学，不仅可以让学生快速进入学习氛围，而且这样的教学组织形式也很科学合理。

（二）准备部分：音伴绳操 激发兴趣

1、游戏：石头、剪刀、布

组织形式：各自在圆环上两人一组进行

设计意图：在两人一组游戏中复习并脚跳和单脚交换跳。通过这个游戏为单脚交换跳短绳做好铺垫。

2、绳操（音伴）。

设计意图：课的准备部分，我通过让学生在音乐的渲染下和老师模仿绳操，使学生愉快的进入角色，达到热身的目的。

开始、准备部分共 6 分钟，运动强度为小。

（三）基本部分：福娃争霸 掌握技能

1、反复练习，提升技能

德国哲学家狄慈根说重复练习是学习之母。因此新授环节我采用不同形式的重复练习来帮助学生掌握动作技能。

（1）福娃展示：

请两三个福娃展示已经会的跳短绳动作，提示语：我是小福娃，我会这样跳.....其他

同学可以跟着展示的福娃一起跳一跳。这样给学生表现的机会，培养学生自我学习、自我求知、自我发展的学习能力。

（2）福娃求知：

①徒手练习阶段：

a 学生在原地练习徒手单脚交换跳短绳动作，我喊口令：“1234、2234、3234……”

b 学生以小组为单位，手拉手，一起随着音乐的节奏练习单脚交换跳短绳动作。让小组里协调性节奏感较好地同学带动协调性相对较弱地同学一起练习，帮助协调性较弱的同学掌握合理的单脚交换跳短绳的节奏。

②持绳练习阶段：

a 学生把短绳置于身后腰部位置，两手分别持绳两头，在原地做单脚交换跳短绳动作。

b 我喊口令引导学生先一脚连续跳 5、6 次，再换脚连续跳 5、6 次，接着换脚连续跳 2、3 次，再换另一只脚连续跳 2、3 次，过渡到单脚连续交换跳短绳动作。

c 学生尝试练习，在原地练习不同节奏的单脚交换跳短绳。

③福娃交流：

这个阶段我采用集中交流和分散交流相结合。请两组福娃展示单脚交换跳短绳，其他三组在我的带领下帮助练习的学生击掌打拍子。然后轮换练习。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/876013112205010124>