

9 篇)

第 1 篇

一、指导思想

以新课标为依据，遵循“以人为本、健康第一”的宗旨，以学生的主动发展为目标，系统地利用教学中的动态因素，给学生充分自主的教学机会，让学生主动参与，自主地进行学习与尝试，在尝试与探索的过程中发现问题，解决问题

二、学生现状分析

水平二（四年级）的学生是我校新课程实施后的第二批实验对象，因此，他们较以往的学生学到的知识面更宽更广，对立定跳远技术动作并不陌生，学生活泼好动，有较强的求知欲，师生关系和谐融洽，班队集体荣誉感较强，但由于身体素质等原因，学生的能力差异较为明显。鉴于这样的学情以及知识接受能力，本教材我拟安排一课时时间教学。

三、教材分析

本课选择的立定跳远教学内容在体育课程标准中是列水平二教学内容。它是一项发展下肢力量为主基本运动，学生有一定的学习基础，对他们学有兴趣、学有激情。同时选择其它相关的一些跳跃动作作为立定跳远教学内容的拓展和补充，而选择的这些跳跃内容是开放式的教材，它没有固定动作的规格，没有纲领性的统一要求，这样无疑为学生提供了自我选

自我体验、自我探究的广阔学习空间，教师结合实际来挖掘这些符合学生身心特点的教材来充实体育教学内容，这与《体育课程标准》以目标的达成来统领教学内容的要求是相融相合的。游戏也是学生非常喜欢的一项体育教学，让学生利用教师提供的材料创作各种教学玩具，这不仅培养学生动手动脑的能力，更重要地培养了学生的创新思维和创新能力；同时，《体育课程标准》明确要求，小学生只要求学习掌握一些简单基本的跳跃动作，发展跳跃能力，从纵向看，本教材是跳跃运动的基础，起着承上启下的衔接作用。

四、课的目标

- 1 、使 80% 的学生基本学会立定跳远起跳、落地缓冲技术；
- 2 、使每一个学生的下肢力量、灵敏、协调等身体素质得到锻炼和发展；
- 3 、在自主和独立的选择性教学中，培养学生主动参与学练的意识和能力。通过跑四角游戏培养全体学生的不畏艰难、团结合作精神。

五、课的重点与难点

重点：蹬、摆协调用力配合及落地缓冲；

难点：起跳后的腾空技术。

执教：石 峻 授课班级：四（3）班 授课时间：20xx 年 12 月 13 日

下午第一节

教材

、立定跳远

2 、游戏：跑四角

教学目标

- 1 、使 80% 的学生基本学会立定跳远起跳、落地缓冲技术；
- 2 、使每一个学生的下肢力量、灵敏、协调等身体素质得到锻炼和发展；
- 3 、在自主和独立的选择性教学中，培养学生主动参与学练的意识和能力。通过跑四角游戏培养全体学生的不畏艰难、团结合作精神。

课的部分

教学内容

运动量

组织教法与要求

教育内容

时间

次数

开始部分

- 1 、体委整队报告人数；
- 2 、师生相互问好；
- 3 、宣布本课内容、要求；
- 4 、检查着装；

、安排见习生。

1 分钟

队形队列：



要求：快、静、齐

课堂常规激发学练情绪

准备教学

一、双人操：

1 、肩部运动

2 、上肢运动

3 、下肢运动

4 、腰部运动

5 、跳跃运动

二、教学性小游戏：踩脚尖

5

|

7 分钟

4 ×8 拍

组织队形：



教法：教师示范，学生两人一组练习。

要求：动作幅度大、到位有力，守规。

师生互动共同做好准备防止伤害

基本部分

基本部分

一、立定跳远

动作要领：两臂用力向上摆，起跳用力蹬伸，小腿向前伸，落地缓冲。

18

|

20 分钟

组织队形：同上

教法和步骤：

- 1 、创想学练，过渡教学（创设一定的空间，使学生主动参与学习，发挥学生的创造力；根据学生创想出来的各种跳跃动作：兔子跳、单跳双落、上下左右交换跳、青蛙跳等很自然的引入到了主教材的学习）
- 2 、学导结合，以趣促学（教师讲解示范，鼓励学生尝试；先解决起跳时蹬一摆协调问题，然后解决落地缓冲问题，最后解决腾空问题）
- 3 、目标练习，分层递进（学生根据自己的能力选择分组，在课前把边长为 40cm 的正方形泡沫拼版分别拼成长度为 160cm、120cm、80cm 的组合板各 4 个并分别摆放在 A、B、C 三个区，让同学们自主尝试分组，跳过

板的分到 A 区为 A 组，跳过 140cm 板的同学分到 B 区为 B 组，跳过 101cm 板的同学分到 C 区为 C 组，然后针对三种不同基础的学生，实施分层教学)

4 、激情挑战，展示自我（首先由同学毛遂自荐进行展示和交流。通过展示教学，让表演的学生享受一种自豪感，让观赏的学生产生一种羡慕感，同时让全体学生沉浸在欢乐而愉快地练、学气氛中，然后引导他们相互之间比一比、赛一赛，要求不仅比远度，还要比技术)

演示启发引导激发学习兴趣

示范讲解鼓励形成动作概念

加强个别辅导鼓励学生培养意志品质

展示自我分享愉悦提高技能

二、“跑四角”游戏

方法：把游戏者分成人数相等的四个队，分别站在一面小旗下。教师鸣笛后，各队第一人按逆时针方向跑四个角，跑回最后一个角时，进入场内，用脚踏一下距自己最近的圆圈，就算到达终点，以先后到达的顺序记分（第一 4 分、第二 3 分、第三 2 分、第四 1 分） 然后各组第二人进行游戏，最后以得分多的队为胜。

10

|

12 分钟

|

3 次

组织队形：

在场地上划一个边长 10 米的正方形，中间划四个直径 0.5 米的圆圈。

教法：

- 1 、讲解游戏方法、规则，对游戏者提出要求，并示范；
- 2 、教师要提醒游戏者注意安全；
- 3 、学生分组练习比赛，各队跑的顺序可由学生自行安排，以调动游戏者的积极性；
- 4 、师生共同评价。

游戏规则及要求：

- 1 、必须绕过四个角，违者算犯规，不计分。
- 2 、超越对方时，必须从右侧跑。
- 3 、跑时不得踩线或进入场内。

团结协作积极发扬团队力量与精神

结束部分

- 1 、集合整队；
- 2 、小结放松；
- 3 、归还器材。

分钟

- 1 、师生共舞；
- 2 、小结评价，师生共同参与；
- 3 、布置课后练习；
- 4 、收交器材由体委负责。

提出表扬与要求

场地器材

- 1 、泡沫拼板 40 块；
- 2 、教学录音机 1 台及磁带；
- 3 、小旗 4 面。

课后

小结

跳远的教案 第 2 篇

活动设计背景

近期观察大班幼儿在晨间操跳瓶子体能练习的环节中，有小部分幼儿动作不够规范，而立定跳远也是大班体育教学的重点内容。本次课通过先学习立定跳远后再学习双脚连续向前跳，使幼儿后续体能练习中能很好完成技术动作。

活动目标

- 1 、学习立定跳远技术，掌握两脚同时起跳和轻巧落地的跳跃方法。

、增强幼儿的弹跳力以及灵敏、协调身体素质的发展。

教学重点、难点

活动重点：两脚用力蹬地起跳，动作配合协调。

活动难点：落地缓冲后的身体平衡。

活动准备

电脑多点数控播放录象片段、塑胶操场、营养快线小瓶子人手 2 个、

音乐

活动过程

一、准备活动：激趣热身（预计用时 5 '）

课流程：课前观看立定跳远技术要领视频片段→播放音乐，游戏：大小风吹；高人矮人。

“中一班的小朋友，今天黄老师和你们一起来看一段视频，但有个要求，认真看片段里哥哥姐姐们都做了那些动作？”

游戏“大风吹，小风吹”：幼儿想像大风、小风、龙卷风中的情景，根据自己的想像，用身体、动作、语言(声音)表现出来。教师变化口令，幼儿跟随练习。当教师喊“风停了”学生做“站如松”，迅速站好。(反复几次)

游戏高人矮人：围大圆圈，教师于圆圈中，当教师是高人(站立)时，幼儿反之是下蹲。(反复几次)

二、基本部分：自主练习（预计用时 21 '）

课流程：讲解、示范→探索跳瓶子→向下跳：定点跳伞。

1、“谁告诉我刚才在片段里哥哥姐姐们都做了那些动作？”

幼儿示范（围大圈示范幼儿站于圆圈中）→教师示范、讲解：

步骤：

(1)、预备—腿稍屈，臂后摆，上体稍前倾，可弹动一次。

(2)、起跳——腿蹬直，臂向前上摆，展体，使身体向前跳出。

(3)、落地—屈腿全蹲。

用形象 1-2-3、立-定-跳-远 数、字代表动作技术分解步骤。

2、“今天黄老师和中一班的小朋友一起来玩你们平时做操的瓶子，大家尝试用刚才学过的本领去进行练习。”

巡回引导幼儿摆放不同位置的瓶子进行练习，重点引导由（近—远）调节摆放及幼儿两脚用力蹬地起跳及动作连贯性。（鼓励胆小幼儿能跳出第一步）

3、巩固练习：定点跳伞

从 30CM高的台阶往下跳到定点的圆圈中，跳到圆圈的幼儿进行奖品奖励，鼓励胆小幼儿。

重点引导幼儿落地缓冲后的屈腿全蹲。

三、结束部分：（预计用时 4'）

音乐放松游戏：木头人（不许动时规定幼儿做立定跳远预备、落地动作；）。

教学反思

1 、本节课的体育教学以游戏为主要教学手段，通过创设情境，在生动、活泼、有趣的氛围中完成了运动参与、身体健康，运动技能等领域的教学目标。如“大风吹、小风吹”，等活动，收到了良好的教学效果。

2 、教学过程中，教师能够照顾到幼儿的身心发展规律和心理需求，通过小组合作、探究的方式完成了教学。设计了自主尝试、小组讨论、发表分享、展示归纳等教学流程，提高了幼儿自主学习能力，对幼儿合作意识和创新意识的培养有重要意义。

3 、教学过程中也存在缺憾，如在探索跳瓶子、定点跳伞的环节中，教师的引导不够。能力强的幼儿一下就能跳过，而能力弱一点的幼儿，通过连续的练习跳跃也能跳过，这是幼儿大胆创造的结果。教师对此没能及时加以引导，说明应变能力不够。

跳远的教案 第3篇

活动目标：

- 1 、掌握原地起跳以前的屈腿降重心的要领。
- 2 、养成听指挥、遵守游戏规则的好习惯。
- 3 、发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。
- 4 、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

活动准备：

物质准备：活动操场。

活动过程：

一、准备部分：

带领幼儿排四个纵队，根据节奏做热身运动。

二、开始部分：

1 、以小青蛙要过河，导入活动。

师：小青蛙要到河对岸玩，要怎么过河呢？小朋友们帮小青蛙想想办法。

2 、引导幼儿讨论出：青蛙要跳过河。

3 、教师规范的示范跳河的动作，幼儿认真观察。

4 、请一个幼儿出来尝试跳远

5 、教师讲解跳远的基本要领，即预备、起跳、腾空、落地四个步骤。

重点讲解屈腿降重心的`要领。

6 、幼儿按顺序进行跳远。

注意事项：

(1) 不要连续跳；

(2) 不能用跑、跨；

(3) 要求双腿并拢跳；

(4) 要跳过河的对岸才能算过河。

7 、幼儿练习跳远，教师个别指导。

三、结束部分：

、带领幼儿做放松运动。

2 、请幼儿有序地回教室，喝水、擦汗。

教学反思：

立定跳远近的最直接因素就是身体素质，首先考虑的就是提高身体素质，立定跳远需要的是腿部的力量，所以可以多吃一些下肢的力量训练，比如蛙跳，深蹲、负重（轻重量）半蹲跳。或者干脆就是没事多跳立定跳。这些都有助于提高腿部力量。腿部力量就是立定跳远的根本，所以力量上去了，立定跳远成绩自然会提高。立定跳远的技术动作要领，跳前两腿分立大概与肩同宽，或者比肩稍宽。半蹲预摆，大腿于小腿之间角度 90 度左右，起跳时跳出角度和地面大概 25 度到 30 度左右，脑中想着稍微往高跳一点，不要于地面太平的就出去了。两条腿蹬起的同时，双臂用力往前上方摆起，以带动身体。快落地时，双腿尽量往前够出，已获得更远的距离。

跳远的教案 第 4 篇

1 、教材分析：

初中阶段，学生身心正处于快速发育成长期间，《体育与健康课程标准》在水平目标四中提出要通过各种形式的练习发展跳跃能力。立定跳远技术动作简单，为了提高学生学习兴趣，本课在实施中以不同游戏方式学习、练习立定跳远，减少教材学习的枯燥性；现在的学生大多数是独生子女，他们的团队合作能力与集体荣誉感比较欠缺，心理承受能力比较低，

运用游戏接力比赛的方式不仅能巩固练习技能同时培养学生合作能力和竞争意识。

2 、学生分析：

a 、有利因素：由于初一年级的学生对体育活动的兴趣较高，且本节课的练习具有娱乐性、趣味性，学生积极性和主动性是不难调动的。

b 、不利因素：由于初一学生心理素质不稳定、好动，自制力不强，这需要在教学中采用灵活多样的教学方法，以确保教学活动顺利进行。

3 、教学目标：

通过学习，80%的学生掌握立定跳远的技术动作；学生合作竞争意识、自信心、集体荣誉感增强。

4 、教材重点、难点：

蹬、摆协调用力的配合。

5 、教学步骤：

脚步练习、健身操、学习并练习立定跳远、分组跳、转圈、增强跑、跳能力、接力、普拉提放松、学生自我评价、教师评价总结。

6 、教学设计

(1) 导入(1min)

a 、体育委员集合、整队、清点人数

b 、师生问好

c 、宣布本节课教学内容

要求：迅速整齐、精神饱满、积极向上

集合队形图(略)：

(2) 热身(6min)

1 、脚步练习

练习内容：学生围成圈跑动并进行单脚跳、前踢腿、后踢腿等脚步动作变化。

组织措施：教师用口令指挥学生进行不同路线的跑动。

2 、健身操

组织措施：带领学生一起随欢快的节奏做操。

要求：能够充分活动开，振作精神。

重点：让学生能跟上音乐节奏完成队形变化。

身体负荷：小
心理负荷：小

(3) 立定跳远(25min)

1 、学习立定跳远

练习内容：立定跳远 15 次。

组织措施：教师统一讲解动作要领，男女生根据自己的能力用健身圈作标志进行练习。

动作要点：两臂用力向上摆，起跳用力蹬伸，小腿朝前伸，落地缓冲。

难点：双腿用力蹬地及落地缓冲。

要求：动作到位，积极练习。

身体负荷：中大心理负荷：中大

路线示意图：（红：女同学绿：男同学）

2 、分组跳

练习内容：根据图示，从连续三个立定跳远逐步增强难度。

组织措施：学生通过图示要求自由组合进行练习，教师巡视、纠错。

要求：跳到圈内不能移动脚步，要屈膝缓冲。

身体负荷：中大心理负荷：中大

3 、转圈(调整游戏)

练习内容：学生利用圈在身体各部位进行转动。

组织措施：教师用语言开发学生思维，和学生一起活动。

身体负荷：中心理负荷：中

4 、增强跑跳能力接力赛

练习内容：学生以单脚跳、并腿跳及立定跳远三种形式的跳法行进，看哪一组时间最快且动作完成最好为胜利，共练习两次。

组织措施：将学生分成五组，每一组 8 人，教师监督有无犯规。

身体负荷：大心理负荷：大

(4) 普拉提放松：(5min)

教学目标：通过普拉提放松运动，会让学生的肌肉更加的协调，把同学们的注意力拉回到自身内在的关注上来，平缓的、稳定的动作可以让同学们心灵平静，缓解精神紧张。

组织措施：学生自由散开，在教师的带领下随着音乐做简单的普拉提牵引。

要求：配合舒缓优美的音乐，同学们充分放松，动作流畅自然，惬意自在，没有劳累的感觉。

- a 、集合整队，学生进行总结评价，教师进行总结评价(3min)
- b 、安排学生归还器材。

身体负荷：小 心理负荷：小

备注：

教学器材：健身圈(41 个)、标志物(10 个)、录音机(1 部)

跳远的教案 第 5 篇

一、概述

《体育课程标准》要求初步掌握基本运动技术，这是《国家学生体质锻炼标准解读》书中五六年级的测试项目。

通过教学和实践，使学生掌握立定跳远的技能和方法，锻炼学生下肢力量，发展全身协调能力。通过练习悟出立定跳的方法与技巧。

二、教学目标分析

- 1 、学生初步了解立定跳的方法与技巧，发展下肢力量。
- 2 、学生通过游戏悟出跳远的方法，能有效调整下肢发力与全身协调关系。
- 3 、养成勤于思考的好习惯，形成良好的的组织性与纪律性。

三、学习者特征分析

农村学校，学生基本素质都比较好，尤其力量方面是强项，但是运动协调能力较差，对于他们来说，学习的重难点就在于逐渐体会和掌握身体协调用力的技术，使身体下肢力量优势得以充分发挥，再进行动作技术指导，提高立定跳远成绩。

四、教学策略选择与设计

根据体育教学大纲和本校的实际情况我采用两组互相比赛互相监督的方法，提高学生的运动能力。

五、教学资源与工具设计

教学资源与工具包括两个方面：一是为支持教师教的资源；二是支持学生学习的资源和工具，包括学习的环境、多媒体教学资源、特定的参考资料、参考网址、认知工具以及其它需要特别说明的传统媒体。

六、教学过程教师检查人数

- 1 、明确本节课学习内容并明确学习目标
- 2 、教师讲解动作，学生仔细听讲
- 3 、教师巡视观察，及时给予纠正（距离、动作）
- 4 、教师巡视提醒安全，教师再次示范强调动作要领以及下肢发力时机，学生练习。要求互帮互助，完善动作。
- 5 、划分场地，分5组进行，每组8名学生，确定组长，明确小组位置。

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/19522113134011200>