

初中体育教案立定跳远（精选 13 篇）

（经典版）

编制人：_____
审核人：_____
审批人：_____
编制单位：_____
编制时间：____年____月____日

序言

下载提示：该文档是本店铺精心编制而成的，希望大家下载后，能够帮助大家解决实际问题。文档下载后可定制修改，请根据实际需要进行调整和使用，谢谢！

并且，本店铺为大家提供各种类型的经典范文，如职场文书、公文写作、党团资料、总结报告、演讲致辞、合同协议、条据书信、心得体会、教学资料、其他范文等等，想了解不同范文格式和写法，敬请关注！

Download tips: This document is carefully compiled by this editor. I hope that after you download it, it can help you solve practical problems. The document can be customized and modified after downloading, please adjust and use it according to actual needs, thank you!

Moreover, this store provides various types of classic sample essays for everyone, such as workplace documents, official document writing, party and youth information, summary reports, speeches, contract agreements, documentary letters, experiences, teaching materials, other sample essays, etc. If you want to learn about different sample formats and writing methods, please pay attention!

初中体育教案立定跳远（精选 13 篇）

教案是教学质量的保证，可以帮助教师更好地组织和控制教学过程。接下来是一些经过多次实践验证的初中教案，供大家参考借鉴。

初中体育立定跳远教案

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，因此，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。

初中体育《立定跳远》教案

教学目标：

一、通过本节课的学习，让每个学生在“玩中学，学中玩，玩中创”感受到愉悦，在愉悦中初步掌握双脚蹬地跃起向远处跳出，并能双脚落地的方法。发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。

二、通过游戏发展学生的上肢力量，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神。

三、让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法，使学生热爱体育运动，并能够乐意接受教师的指导，从而体验成功。

教学重点和难点：双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。

教学程序：

一、导入新课。

师：同学们你们见过青蛙跳吗？他们是怎样跳的呀？你们原地学学好吗？

学生：原地学习青蛙跳。

设计意图：一个生动学习情景的营造，可以引起学生的新鲜感和亲和感，使他们情不自禁的注入自己的热情，主动参与学习活动，在轻松愉快的环境中达到事半功倍的教学效果。此活动还让学生达到了热身的效果，充分调动了孩子们的学习体育兴趣，为下一步学习新知奠定了良好的基础。

二、学习新知。

1. 启发引导：在教学过程中，我首先以“请你跟我这样做”的形式引导学生利用拼板进行跳跃练习，然后提出问题：利用你手中的拼板想想还能有其它的跳法吗？鼓励学生积极创想各种跳跃的方法，激发学生的学习兴趣。学生经过个人、结伴、小组的积极讨论、交流与实践创想出了各种跳跃的方法。之后，通过学生的展示引出本课的学习内容“立定跳远”。接着，请学生尝试模仿并鼓励其能跳得远。这样，在教师的启发引导下学生对立定跳远动作有一个初步的概念。

2. 设疑探究: 接下来教师所要做的就是让学生进一步掌握动作要领, 此时教师设疑: 怎样跳才能跳得远? 并请一位动作好且跳得远的学生展示。学生以四人小组通过观察——思考——实践——讨论——交流从而归纳出“两手用力摆, 两脚用力蹬, 全身协调用力”的动作要点。学生在教师的引导下主动参与整个学习过程, 在解决问题的实践过程中, 通过自身的感受和体验, 既掌握了动作要领又培养了学生的自主探究意识, 同时也让学生体验到了探究的乐趣。

3. 提高发展: 在学生掌握了动作要领后, 教师提出: 你能跳多远? 组织学生强化学练, 进行分层练习, 让每个孩子都尝到成功达到喜悦。之后教师鼓励学生挑战老师, 激发学生的斗志, 让有能力的学生得到进一步的发展。

4. 教学评价: 整个环节中, 教师始终以微笑和表扬性语言肯定学生的创想与回答。学生在教师不断地鼓励与表扬中充满了自信, 并不断地享受着成功的喜悦。

三、整理放松。

1、教师和学生一起做放松操。

2、教师小结。

教学反思:

在立定跳远的教学中, 我参考了网上的一些资料, 通过实践, 我发现, 按照以下四个步骤进行教学, 能快速提高学生立定跳远成绩, 起到事半功倍的效果。

一, 重点学习起跳前的上下肢预摆技术, 发展上下肢的协调性及

下肢力量。

要求做到两臂以肩关节为轴，前后放松摆动，与下肢配合协调；分别介绍四种预摆方法：直腿摆臂；腿屈伸摆臂；屈腿摆臂；前后展屈体摆臂。学生任选一种适合自己的方法进行练习；教法采用多次重复预摆；负重预摆；小幅度立定跳远；诱导性练习等。

在体育比赛中，身体任何部位的赛前紧张必定会对技术水平的发挥产生不利影响。在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学，强调以放松协调为主，目的就是消除起跳前用力部位的紧张。便于起跳时肌肉的快速发力，以提高运动成绩。

二，重点学习起跳蹬地技术，发展下脚爆发力量。

要求做到两快即臂前摆快，制动快；蹬地快。三直即髋，膝，踝三关节伸直；起跳时，重心前移，放在前脚掌上，上体前倾，两臂由体后向前上方迅速摆出，迅速蹬地，完成起跳。此时身体已充分伸展开，教法采用向上跳；向前跳；听信号，肌肉急剧收缩一次再迅速放松；跳深；立定跳远等。起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节。包括起跳角度，用力方向，摆臂路线，上体动作，它的合理运用直接影响到起跳效果。

三，重点学习腾空技术，发展腹肌，髂腰肌及下肢爆发力素质。

四，重点学习落地技术，提高完整技术的动作质量，发展下肢爆发力。

要求重心低,小腿前伸;落地技术应在落地前就做好准备.此时应为团身紧,大小腿夹角大于 90 度,以脚跟先着地之后迅速下蹲缓冲,两臂前摆;教法采用向上轻跳迅速团身在空中全蹲,静止落下;全蹲向前伸小腿,再迅速还原成全蹲;立定跳远踏线(距离等于成绩十脚长).腾空和落地技术在教学时强调团身紧,重心低,小腿前伸目的就是延长空中身体向前运动的时间,使身体移动距离增大,以提高成绩。

在立定跳远数学过程中,针对初中学生的生理和心理特点,采用以技术性为主的教学方法,着重掌握起跳,落地两个重要环节,并适当发展下肢的爆发力素质,对提高立定跳远成绩能够达到事半功倍的效果。

体育教案立定跳远

教学内容:

教学任务:

一、通过本节课的学习,让每个学生在“玩中学,学中玩,玩中创”感受到愉悦,在愉悦中初步掌握双脚蹬地跃起向远处跳出,并能双脚落地的方法。发展学生跳跃能力,培养学生运动兴趣。

二、通过游戏发展学生的上肢力量,培养学生认真、负责的积极态度,团结协作的团队精神。

三、让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法,使学生热爱体育运动,并能够乐意接受教师的指导,从而体验成功。

教学重点:

双脚起跳,用力向前上方跃起,上下肢协调配合。

教学难点：

双脚轻巧落地。

教具准备：

40 个垒球、4 个筐子、画满荷叶的操场 1 个、糖果、录音机一台。

教学程序：

一、导入新课。

1、师：同学们你们见过青蛙跳吗？他们是怎样跳的呀？你们原地学学好吗？

2、学生：原地学习青蛙跳。

3、师：老师这里有一群小青蛙肚子饿了要去找食物吃，青蛙妈妈决定带孩子们到池塘里去抓虫子吃。

4、师把学生带到画满荷叶的操场。

5、师：在抓虫子时不能掉到水里，掉到水里的青蛙要回到岸边后才能继续跳到池塘去找食物，找到食物的同学要把虫子放到岸边的盒子里后再继续去找食物。等大家抓完了虫子后才能一起分享劳动成果。

6、学生：学生听着音乐学着青蛙的跳跃的样子在荷叶上去找食物。（在找食物时教师用漂亮星星评价那些跳得好的，用太阳鼓励那些需要努力的学生）。

设计意图：一个生动学习情景的营造，可以引起学生的新鲜感和亲和力，使他们情不自禁的注入自己的热情，主动参与学习活动，在轻松愉快的环境中达到事半功倍的教学效果。此活动还让学生达到了热身的效果，充分调动了孩子们的学习体育兴趣，为下一步学习新知奠定了良好的基础。

二、学习新知。

2、学生观看教师示范，教师边示范边讲解动作方法。（动作方法：两脚自然平行分开，上体稍前倾，两脚屈膝，两臂后举。然后两臂向前上方用力摆起，同时两脚蹬地，迅速向前上跳起出。落地时，小腿前伸，用两脚跟着地，屈膝缓冲，保持身体平衡）。

4、学生边讨论边举手回答。

5、现在就请同学们自己来学一学，看谁学得快。

6、学生自由练习。（教师巡视指导及时用手势评价奖励优、中、差生）。

7、分组练习。（小组长评出动作做的最好的）。

8、各组优秀者上前表演。（学生评价好与坏的地方）。

9、分组跳过河看谁跳的最好，动作跳的最漂亮。（教师巡视指导及时评价奖励）。

设计意图：教师进行完整示范后，使学生获得了完整的动作表象，然后分组学习、讨论、练习，使学生的学习成为一种自觉自愿的行动，真正变“要我学”为“我要学”，同时又使学生获得自学、自练、互学、互练的学习方法。整个课堂充分给予学生自主学习的时间和空间，学生间相互指导，讨论指正，真正发挥了“小团体”与个人相结合的学习方法，促进互助互学，在练习中突破难点，掌握动作。并且通过及时的评价使学生最大限度的发挥水平，让每个孩子都体验到成功的乐趣。

三、整理放松。

1、师：可爱的孩子们经过强烈的体育运动后一定很累吧，那就

请你们听着音乐跟我一起做放松操吧！

2、教师和学生一起做放松操。

3、教师小结。

4、师生再见。

5、整理器材。

初中体育《立定跳远》教案

一、课题：

二、指导思想：

以“健康第一”为指导思想，以《体育与健康课程》标准的四个学习领域为教学目标，以促进學生身心健康为宗旨，以体育新课程标准为指针，以學生的发展为目的，创设与教学内容相适应的氛围，引入课堂教学，并从學生的兴趣着手，避免了学习过程的枯燥，让学生热爱活动的乐趣，同时让学生在活动中健身、在活动中合作、在活动中创新、在活动中享受、在活动中健康成长。

三、教材分析：

立定跳远属于全日制义务教育小学体育（1~6 年级）课程标准“水平一”身体健康学习领域中的内容之一。它是低年级跳跃动作的重点教材；是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段；也是急行跳远落地动作和发展腿部爆发力的辅助性练习。另外，它对于发展身体的跳跃能力以及促进下肢肌肉、关节和身体器官系统的发展，体验学习跳跃动作的乐趣，有着积极的作用。

四、学情分析：

本班共有学生 30 人，从班级学生整体身体素质状况来看为一般。另外，一年级小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，立定跳远动作虽然简单，但对于一年级小同学来说仍然是有一定难度的。因此，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和手段，调动他们学习的积极性，如通过游戏或竞赛的方式，诱导学生进入角色，激发练习兴趣。另外在教学中要关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。

五、教学目标：

1、通过教学，激发学生对体育活动的雅趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。

2、通过本课教学，使学生在活动中学会双脚脚尖同时登地起跳的动作，以及游戏的方法和规则。

3、发展跳跃的能力，提高学生的协调能力和力量素质。

4、通过练习和比赛，能够让学生的合作与竞争意识得到提升，并体验与他人合作学习的感受。

六、教材重、难点：

教学重点：

双脚起跳，双脚落地。

教学难点：

摆臂与蹬地协调用力。

七、场地器材：

场地：操场。

器材：1. 跳绳 30 根。2. 呼啦圈 4 个。3. 音乐、播放设备 1 套。

体育教案立定跳远

(1) 通过“立定跳远”的学习，初步掌握“立定跳远”的技术动作，形成正确的概念。

(2) 增强学生的弹跳力以及灵敏、速度、协调等身体素质的发展。

(1) 准备部分：

1、整队，报告人数，师生问好。

要求：集队要做到：快、静、齐，精神饱满，动作正确、整齐。

2、宣布课堂内容和要求。

3、准备运动：绕场慢跑两圈。

1、两脚左右开立约与肩同宽，上体稍前倾，两脚用前脚掌和脚趾抓紧地面。

2、两臂自然前后预摆，同时两脚随着协调屈伸。当两臂从后向前上方做有力摆动时，两脚迅速蹬地，充分蹬伸髋、膝，踝关节向前跳起，使身体在空中成一斜线。

3、收腹，屈膝，小腿前伸，两臂从上向下后摆。

4、脚跟先着地，落地后屈膝缓冲，上体仍保持前倾。

(3) 易出现的错误：

1、单脚起跳，单脚落地。

2、两次起跳。

3、落地时不能屈膝缓冲。

重点：向前上方摆臂迅速有力，蹬地收腿。难点：动作连贯，蹬摆配合。

三、组织教法：

(1) 教师出示立定跳远下蹲摆手动作图片。提问：你们知道图片上这个动作的名称吗？教师引导学生模仿下蹲摆手动作。对模仿最像的小朋友进行表扬对模仿不像的小朋友进行激励。

(2) 教师出示立定跳远完整动作图片，让学生把整个动作图片连贯起来，试试自己行不行。

(3) 教师提问：你们知道刚才做的这个动作的名称吗？教师出示“立定跳远”四个字，学生齐读两遍。

(4) (青蛙过河) 教师讲解故事情景，提问：青蛙怎样才能顺利过河？试试用自己的方法能不能过去，小组讨论总结经验再来一次。

(5) 进行“立定跳远”的完整练习。第一次试跳后选出小组跳的最好的一名小朋友。让他们教教跳的不好的小朋友。第二次试跳后小组讨论找出难点，教师对照图片进行示范指导。第三次进行“立定跳远”比赛，以优、良、中、差作为评价标准，得优最多的队为冠军队。

四、结束部分。

(1) 集队。

(2) 整理运动：原地踏步。

(3) 小结。

(4) 解散。

体育教案立定跳远

辅教材。

球类活动。

目

标

1、通过立定跳远的测验，使我们对学生立定跳远的素质有一个比较全面的了解，同时也使学生对自己的立定跳远和身体素质有一个了解，从而提高我校的达标率和每个学生的达标成绩作出努力。

2、学生每人测验两次，如有不及格或有将近满分的同学可以多给一次机会。

3、测验成绩公正、公开，使学生和教师都了解。

内容。

教学步骤。

重点难点。

帮助与保护。

开始。

1、体育委员带领班级在学校司令台前集队，检查并汇报人数。

2、师生相互问好。

3、宣布本堂课的测验项目和评分标准。

4、检查服装和鞋子。

5、安排见习生。

近来学生穿牛仔衣裤的比较多，这直接影响到测验成绩，需要对学生提出严格的要求。

准备。

1、慢跑：虽然现在气温比较高，但为了提高学生的顽强拼搏，不怕吃苦的精神。对学生还是高标准和严要求。

2、徒手操：

(1) 上肢运动。

(2) 肩绕环运动。

(3) 腹背运动。

(4) 体侧运动。

(5) 跳跃运动。

(6) 膝关节运动。

(7) 腕关节和踝关节运动。

基本。

1、男生先测验，女生先活动球类。

2、测验的方法是：按照学生的学号每人测验两次。

3、男女生测验的标准如下：

分值。

70。

65、

60。

55、

50。

45、

40。

35、

30。

男生。

2.31、

2.27、

2.23、

2.19、

2.15、

2.11、

2.07、

2.03、

1.99、

1.95、

1.91、

女生。

1.93、

1.89、

1.85、

1.81、

1.77、

1.73、

1.69、

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/268021070007007011>