

## 小学五年级体育课《立定跳远》教案

### 小学五年级体育课《立定跳远》教案（精选 11 篇）

作为一名教育工作者，就难以避免地要准备教案，教案是备课向课堂教学转化的关节点。那么问题来了，教案应该怎么写？以下是小编精心整理的小学五年级体育课《立定跳远》教案，仅供参考，大家一起来看看吧。

#### 小学五年级体育课《立定跳远》教案 篇 1

##### 一：教学目标和要求：

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。

3、通过游戏，培养学生对工作认真负责的精神，发展奔跑能力。

##### 二：教学内容和活动：

1、跳远：（立定跳远）

2、游戏《换物接力》

##### （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、宣布课的内容和要求，安排见习生。

3、准备运动。

##### （2）基本部份

##### 一、立定跳远：

动作要领：

两脚自然左右开立，上体稍前倾，两臂前后摆动各一次，两腿配合作自然弹性屈伸，然后两臂用力向前上方摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳出，落地时以脚跟先着地。

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。

- 1、教师讲解示范，提出重难点。
- 2、学生做一、二、三“三拍法”的摆臂练习。
- 3、学生做摆臂向上跳起的练习。
- 4、在教师的指导下做摆臂向前上方跳跃的练习。
- 5、教师指出易犯错误，并进行纠正。
- 6、学生进行对比练习，分组练习。

二、游戏：（换物接力）：

游戏方法：

在场地上画一条起跑线，线前10米处并排画四个圆圈，间隔3米，圈内一个实心球。学生分成人数相等的四路纵队，正对圆圈站在起跑线后，各队排头手持一个小皮球。发令后，各队排头迅速跑向本队前面的小圆圈，将皮球放在圈内，拿起实心球往回跑交第二人，第二人按上述方法进行，用实心球换回小皮球。如此依次进行，以先跑的队为胜。

游戏规则：

交换物必须放在圈内，如滚出圈外，要拾回放好再跑。

要求：

认真游戏，听从指挥，注意安全。

三、结束部分

- 1、集队
- 2、整理运动：原地踏步
- 3、小结
- 4、解散

小学五年级体育课《立定跳远》教案 篇2

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。

师：今天我们要学习的立定跳远跟我们刚才青蛙跳的姿势很相似，这时候我们就一起来学习立定跳远好吗？

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

## 小学五年级体育课《立定跳远》教案 篇 3

### 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。

2、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(围大圈示范幼儿立于圆圈中)→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和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。

### 小学五年级体育课《立定跳远》教案 篇 4

#### 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：

- 1、带领幼儿做放松运动。
- 2、请幼儿有序地回教室，喝水、擦汗。

小学五年级体育课《立定跳远》教案 篇 5

学习内容：立定跳远

学习目标：能掌握用力蹬地起跳和轻巧落地，做到动作连贯，他、协调；对练习有浓厚兴趣，勇于自我表现。

学习步骤：

一、统一规章，身体力行

教师活动：

- 1、集合队伍，宣布本课主要内容。
- 2、组织学生进行基本队列队形练习。
- 3、引导学生两人一组，“摸膝盖”比赛。

学生活动：

- 1、快速安静集合队伍。
- 2、队伍整齐，动作规范，反应迅速。
- 3、积极参加活动，明确比赛方法及要求。

组织：四列横队 散点

二、合作探究，掌握技能

教师活动：

- 1、组织学生进行兔子跳、青蛙跳的小游戏，分组进行单脚跳接力。
- 2、组织学生练习原地摆臂蹬地起踵，注意动作协调，集体练习立定跳远。
- 3、分组练习立定跳远，提示学生用前脚掌蹬地起跳，着地时屈膝缓冲轻巧落地，蹬地起跳和摆臂动作协调。
- 4、教师巡视指导，及时总结学生的练习情况，并提出要求。
- 5、组织学生进行动作交流展示活动。
- 6、再次组织学生进行练习。

学生活动：

- 1、分散模仿练习，比谁模仿得像。
- 2、体验动作协调用力和前脚掌蹬地起跳动作。
- 3、分组在跑道上的统一白线上进行立定跳远练习，通过互测互评，看谁跳得好、跳得远。
- 4、认真听教师讲解动作，及时纠正自己的错误动作。
- 5、积极参与交流展示活动。
- 6、乐于反复练习，掌握动作方法。

组织：散点 八组

三、活跃身心，快乐放松

教师活动：

- 1、组织学生进行单脚跳接力比赛，讲解、示范比赛方法及规则。
- 2、及时点评学生的比赛情况。
- 3、再组织学生比赛。

学生活动：

- 1、按要求进行比赛，动作规范，遵守比赛规则。
- 2、对照自己的情况，及时纠正错误。
- 3、积极投入。

组织：四路纵队

四、交流评价，总结经验

教师活动：



1、总结评价整节课，并提出要求。

2、宣布下课。

学生活动：

1、相互交流评价。

2、师生再见。

组织：四列横队

## 小学五年级体育课《立定跳远》教案 篇6

一、设计初衷：

根据《标准》的实施建议中指出：“在注意选择适当的教学组织形式的同时，必须高度重视教学方法的改革，”结合小学生生活、心理特点，以情知教学为依据，以“健康第一”为指导思想，以素质教育为目标，通过教师组织引导，创设各种情景和条件，充分发挥学生的主体作用，力求达到身、心、知、智同育。

本课在设计上，坚持从新课程理念出发，注重以学生的发展为本，通过欢快有趣的游戏“小青蛙跳荷叶”的教学活动，全面激发、提高学生跳跃的兴趣和能力，也将本课的教学难点有机地落实到每个教学细节中去。整堂课注重学生的体验教育，处处让学生当好学习的主人，教师始终作为学生的引导者，组织者，帮助者，激励者，为学生搭建起“表现”和“展示”的舞台，用激励性的语言正面引导学生“跳”出乐趣，“跳”出友谊，“跳”出创新，使学生在民主、和谐、愉悦的氛围中度过本节课。

二、教材、学情分析：

立定跳远是五年级跳跃动作教学的重点教材，是发展学生腿部力量和弹跳能力的重要手段，同时对促进学生的下肢肌肉、关节、韧带和内脏器官机能的发展，提高学生灵敏、速度、力量等身体素质有着积极意义。本节教学内容的立定跳远（水平二）是学生在基本掌握一些简单单脚、双脚跳跃的技能上加以提升，它是由摆臂、蹬地、起跳、落地四个环节组成，将两脚用力蹬地起跳动作协调作为本课教学重点。为今后学习跳远、跳高等教学内容打下一个坚实的基础。因此，根据小学五年级的学生自制力和理解力相对提高，但情绪变化较大，而身

心发育快的特点，结合农村学生的学习与生活习惯，本课将通过语言描述、教师示范、情景创设、音乐渲染等教学手段，诱发学生学习体育的主动性，让学生置身于情景中去体验各种学习内容，在探究和体验中掌握运动技能，从而达到增强学生健康，促进学生全面和谐发展之教学目的。

### 三、教学目标：

1. 通过“立定跳远”学习，让大部分学生能体验，熟悉双脚立定跳远的动作技术，会做出一些双脚立定跳远的简单动作。

2. 通过“立定跳远”学习，发展学生灵巧、协调、速度等身体素质，增强学生身体平衡控制能力。

3. 通过“立定跳远”学习，培养学生集体意识和责任感，鼓励学生努力展示自我，培养学生活泼、愉快、主动、积极上进的精神。

教学重点：两脚用力蹬地起跳，动作配合协调

教学难点：双脚屈膝缓冲，轻巧落地

### 四、教学特色：

1、教学过程中体现主体意识和情感意识。

力求教学思路清晰，课堂结构严谨，给学生创造机会，有自主练习的时间与空间，让他们主动参与、主动发展、面向全体、关注差异。

2、教学方法中体现身体练习意识。

力求精讲多练，体现体育课让学生在身体练习的过程中掌握知识技术、技能特点。教学方法灵活多样，符合教材、学生和教师实际，注重课堂效率。

3、场地、器材运用中体现资源意识。

针对农村学校实际，采用“一材多用”充分体现体育器械的多功能性，同时合理布局场地，最大限度体现出场地的功效性。

小学五年级体育课《立定跳远》教案 篇 7

教学资料：

1、立定跳远 2、游戏：迎春花儿开

教学目标：

1、透过本节课的学习，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。发展学生跳跃潜力，培养学生运动兴趣。

2、透过教师的启发、引导，学生的自我探索、体验总结并掌握立定跳远的技术动作，构成正确的概念。

3、透过自我挑战游戏发展学生的弹跳力、下肢力量及协调性等身体素质的发展

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：蹬摆配合、动作连贯、双脚轻巧落地

教学程序：

#### 一、开始部分

1、体育委员集合整队，报告人数学生活动：

2、检查服装组织：

3、宣布本课资料四列横队

4、安排见习生

要求：快静齐

#### 二、准备部分

1、围绕操场慢跑一圈学生活动：

2、课堂常规教学要求：队伍整齐精神饱满

3、简单的徒手操组织：

4、专项练习

A、原地用力向上跳跃 B、原地向上抱腿跳远

5、注意安全

教法：教师前面领操，喊口令学生跟着联系要求：动作到位

#### 三、基本部分

##### （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：那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。

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/467100142150006164>