

# 最新立定跳远二级运动员多少米 立定跳远教案(模板8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 立定跳远二级运动员多少米篇一

教学目标：

通过主体教学使学生在玩中学，学中练，积极参与教学活动，100%的学生能积极主动投入本课教学活动。

技能目标：通过小青蛙学本领的故事导入本课，激发学生的积极性。情感目标：培养学生的学习态度，增强学生自信心，互帮互助的合作精神。

教学重难点：双脚起跳，双脚落地；腾空协调用力。

教学过程：

一、基本部分：

1、导入学习立定跳远。

a.学生尝试练习；

b.学生演示；

c.老师评价并作示范；

- d.带领学生一起做；
- e.学生练习老师巡视纠正；
- f.学生再次演示，老师同学共同评价；
- g.学生再次练习
- h.学生排成一路纵队跳垫子。

2、 放松练习

3、 小游戏：红灯停，绿灯行。

4、 接力比赛： 。

三、结束部分：

1、 放松

2、 总结

3、 收拾器材，宣布下课。

## **立定跳远二级运动员多少米篇二**

1、 喜欢参加跳跃活动，敢于尝试、有勇敢的精神。

2、 跳跃、技能、协调能力得到提高。

3、 学习立定跳和掌握立定跳的方法。

4、 培养幼儿团结合作的观念。

5、商讨游戏规则，体验合作游戏的快乐。

场地准备：操场布置

呼啦圈、平衡木、垫子、蘑菇片若干、音乐、热身操

一、随音乐进入场地、听音乐做热身操

天气变冷了，兔宝宝们，妈妈今天带你们到外面去玩玩，跟妈妈一起动起来吧。

随音乐做热身操。

二：基本部分

1、自由探索：过小沟

看，这里有一条小沟怎么办呢？

幼儿自由探索想办法跳过小沟，可分集体，个人和小组

小结：刚刚我们小朋友运用了许多的方法来过小沟，真是非常的了不起，那兔妈妈现在也来教你们一种新的本领。

2、学习双脚立定跳远

小兔子们，刚刚我们用很多的方法来过小沟，现在兔妈妈也来教你们一个新的本领。

（1）教师示范动作：双脚并拢，双脚弯曲，双手握拳放在身后，然后双脚用力蹬地向前跳，同时双臂用力向前上下摆动，最后双脚轻轻落下，脚尖落地，膝盖稍稍弯曲。

（2）、幼儿练习，教师进行指导，提醒幼儿动作要正确、到位

小结：

### 3、游戏：勇敢的小兔

(2) 集体、小组练习，教师进行指导。

### 三、结束活动：小兔回家

(1)、放松运动，兔妈妈带兔宝宝随音乐运动

(2) 总结：今天小兔子们都表现的非常棒，学习了新的本领……（巩固立定跳远的正确方法），还帮妈妈到那么远的地方采了这么多蘑菇。孩子们，我们回去吃蘑菇吧！

带领幼儿收拾场地，分享蘑菇，结束活动。

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，所以可以多做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。

## 立定跳远二级运动员多少米篇三

在初中生活中，跑、跳、投是少不了的体育课内容，而在这其中，比较有特色的是之一就是立定跳远。在整个学期的学习中，我们老师对跳高教学的做法也进行了不少尝试总结。

在这里，我想分享一下我的教学心得与体会。

### 第一段：把握理论知识，明确目标

作为教师，最良好的状态是根据学生的密集程度灵活地运用教学方法、技能及理论，引导学生发掘自身的潜能。我认为教师首先应该让学生了解跳远运动的基本理论，如起跳方式、运动规律等，并解析飞行过程的科学规律，为学生亲身实践提供较为准确的依据。

### 第二段：亲身示范，让学生看到篮球教练成功的事项

作为一个跳远新手，初步的感受对学生来说非常重要。因此，在教学过程中，老师应该站在篮球教练的立场进行示范，让学生可以看到如何做出正确的动作和节奏。示范还应该包含摆臂的力度，起跳步法，飞行收腿等各个环节，让学生可以模仿老师的动作活动，将意识转化为行动。

### 第三段：分类施教，给予差异化辅导

教育是为每个学生的个体特点定制的，因此，得明白每个初中学生入门的基本水平和口味。在教学中，要针对学生的性格、听觉分辨、注意力和身体的灵活性等特征来进行分类施教，给予差异化辅导。迈出第一步之后，需要通过不断的检测、及时的积极反馈和能随时给出合理引导的方法来提升动作的准确性和技术性。

### 第四段：强化对比，鼓励互动交流

跳远是一个竞技比较的运动，因此，在教学中，要让学生与同学进行对比，既能激励朋友，也能促进我和朋友之间的互动交流。此外，我们还将篮球教练的跳远过程录了下来，并与我们做的动作做了比较，用比较的结果鼓舞我们向更高的目标挑战。

## 第五段：总结反馈，挖掘潜力，创造个性化方法

当一个阶段的跳远教学完成之后，需要老师与学生共同对教学过程进行总结。要强调一个成功的企业需要学习，评估和反馈这三个重要的要素，同时还要用新的教学方法对学生进行引导，发掘潜力，创造个性化的方法，让每位同学可以在专业技能的阶段性上获得更丰富的经验。

总之，刚开始做老师时，我的教学方法和知识都比较零散，通过积累、总结和反思，我才发现要想做好一个跳远教练，需要尽可能去尝试和调整一些教学策略，并应该反复课以达到提高教学成果的目的。当然，每个老师都在不断寻找适合自己的教学方法，需要耐心地去琢磨，找到自己独特发展的路径。

## 立定跳远二级运动员多少米篇四

立定跳远是田径项目中的一项技术性较强的项目，对于学生来说是一项难度较大的运动。本文将以学生学习和掌握立定跳远的心得体会为主题，探讨如何通过训练和技巧提高立定跳远的水平，并分享学生在这个过程中体会与收获。

### 第二段：训练的重要性

学生在学习立定跳远时，训练是至关重要的。通过经常性的训练，学生可以提高身体的柔韧性、力量和速度，从而扩大跳远的距离。同时，训练还可以帮助学生掌握正确的技巧和动作，使其跳起来更加顺畅和自然。训练的方式可以是练习弹跳力和爆发力的训练，如蛙跳、深蹲跳等，也可以是练习跑动和起跳的训练，如短跑以及起跳姿势的模拟练习等。只有通过不断的训练，学生才能够逐渐进步，并最终达到跳远的目标。

### 第三段：技巧的掌握

学生在学习立定跳远时，同时也需要掌握一些技巧。首先，正确的起跳姿势非常重要。学生应该站立在跳远板前，双脚并拢，注意背部挺直，身体重心稍微前倾，保持平衡，并将目光集中在远方。其次，学生需要掌握正确的起跳时间和力量的发挥。在起跳时，学生应该尽量减少蹬地的时间，并迅速发力向前跳跃。最后，学生需要掌握好空中动作的控制。在跳远过程中，学生应该保持一定的身体姿势，如双臂向前伸展，双腿交替移动，保持平衡。通过正确的技巧和姿势的掌握，学生可以更好地提高立定跳远的水平。

#### 第四段：心态的调整

除了训练和技巧的掌握外，学生在学习立定跳远时还需要调整自己的心态。首先，学生应该树立信心，相信自己可以跳得更远。不论在训练或比赛中，学生都要相信自己的能力，并且积极乐观地面对挑战。其次，学生应该保持耐心和毅力。立定跳远不是一朝一夕可以掌握和突破的，需要长时间的坚持和努力。学生应该保持耐心，并且不惧怕困难和挫折，坚持不懈地进行训练。最后，学生应该享受跳远的过程。立定跳远不仅是一项运动，更是一种锻炼身心的方式。学生可以通过跳远来释放压力、提高自信以及培养坚韧的毅力。因此，学生要保持积极乐观的心态，享受并珍惜这个过程。

#### 第五段：总结与展望

通过训练、技巧的掌握和心态的调整，学生在学习立定跳远的过程中可以获得很多的收获。不仅可以提高自身的运动能力，还可以培养坚韧的品质和积极的心态。同时，学生还可以结识到更多志同道合的伙伴，共同进步。在未来，学生应该继续保持对立定跳远的热情，并通过不断的实践和训练，不断提高自己的水平，追求更高的目标。

## 立定跳远二级运动员多少米篇五

立定跳远是中学体育课程中非常重要的一项项目，它既能培养学生的身体素质，又能提升学生的协调能力和爆发力。我在学习立定跳远的过程中，积累了一些心得体会，使我不仅在技术上有所提高，而且也有了心理上的成长。

首先，正确的姿势是学好立定跳远的基础。在学习这项技能时，老师经常强调正确的姿势是非常重要的。原来我总是心急忙忙地就去跳跃，结果动作非常凌乱，距离也远远不够。经过一次次实践，我发现正确的姿势应该是：双臂自然下垂，两腿分开与肩同宽，脚尖微微朝外。整个动作需要有节奏地进行，同时要保持身体平衡。通过重复练习，我逐渐形成了正确的姿势，这对我的距离提升有了很大的帮助。

其次，腿部力量对跳远的距离至关重要。经过多次训练，我发现通过锻炼腿部肌肉可以增强体力，提升跳远的能力。为了增加腿部力量，我每天都会做一些力量训练，如深蹲、踢腿等。这些训练可以增加腿部肌肉的力量和爆发力，使我在跳远时更具优势。同时，我还注重腿部的柔韧性训练，如经常进行腿部拉伸。这样可以避免腿部肌肉的拉伤，使跳远过程更加顺畅。

此外，正确的起跑姿势和出发时机对跳远的成功与否具有决定性作用。在学习起跑姿势时，老师告诉我们要根据自己的身体情况选择合适的姿势。为了找到适合自己的起跑姿势，我不断摸索尝试，经过多次实践，我找到了适合自己的起跑姿势。我站在跑道上，双脚分开与肩同宽，上半身保持挺直，身体稍微向前倾。在出发时机上，我发现要抓住距离体内力的积蓄，要瞄准正确的出发点才能获得更好的跳远效果。这样的练习使我从一个踌躇满志的初学者变得更加从容和自信。

最后，心理素质是决定跳远成绩的关键。我的心理素质曾经不够强大，我害怕失败，害怕受伤。在跳远时，我总是战战



兢兢，提心吊胆。但是，我渐渐意识到压力对于我是一种推动力。在教练的鼓励和同学的激励下，我学会了调整自己的心态，放松心情，从而释放出更大的潜能。当我克服了这些心理因素，我感觉自己的水平有了显著的提高，跳远的成绩也有了明显的提升。

总之，学生学习立定跳远需要在技术、力量、姿势、心理等多个方面进行综合练习和磨炼。通过不断地实践和总结，我认识到只有站在正确的起跑线上，才能够助我腾飞。跳远训练对我不仅是肉体上的锤炼，更是心理上的挑战，让我感受到困难过程中努力奋斗、不断超越的快乐。我相信，只要我不放弃，持之以恒地训练，一定会在立定跳远这个舞台上展现自己的才华。

## 立定跳远二级运动员多少米篇六

跳远是田径比赛中的一项重要项目，培养学生们的运动能力和体能水平。在学生时代，我曾经参加过立定跳远的训练和比赛，通过不断的锻炼和实践，我积累了一些心得体会。首先，跳远需要全身的协调和力量的发力，其次，正确的动作和技巧至关重要，最后，坚持和自信是取得进步的关键。

在学生时代，我通过立定跳远的训练，感受到全身协调和力量的重要性。做好这项运动需要全身肌肉的协同合作，每一个部位都必须得到充分的锻炼和发力。例如，腿部肌肉是跳远的核心，它们需要具备较强的力量和弹性，能够为跳远提供稳定和爆发的动力。同时，上半身的协调也是不可忽视的，它可以帮助保持身体的平衡和稳定。因此，在训练过程中，我注重全身肌肉的锻炼和力量的发展，从而提高自己的跳远成绩。

除了全身的协调和力量的发力，正确的动作和技巧也是取得好成绩的关键。在立定跳远中，起跳的姿势、脚部的着地方式、臂部的协调都会影响跳远的效果。因此，学生需要在练

习中不断调整自己的动作和技巧，找到最适合自己的方式。例如，起跳时，我会保持身体的稳定并保持一定的弹性，同时将双臂的力量转移到腿部，才能达到最佳的起跳效果。而在着地时，我会选择合适的着地方式，以减小冲击力，保护腿部的关节。通过不断的调整和实践，我掌握了一些正确的动作和技巧，提高了跳远的水平。

然而，要在跳远中取得进步并不是一蹴而就的，需要坚持和自信。跳远是一项需要长期训练和不断积累经验的运动项目，没有一蹴而就的成功。因此，在训练和比赛中，面对困难和挫折，学生们需要保持坚持和自信的心态。我曾经在训练中多次失败和受伤，但是我没有放弃，而是努力调整训练计划，寻找更好的方法，坚信自己能够克服困难，取得进步。正是因为坚持和自信，我才能不断提升跳远的水平，取得了一些不错的成绩。

总之，学生学立定跳远需要注意全身的协调和力量的发力，正确的动作和技巧以及坚持和自信的心态。通过不断的锻炼和实践，学生们可以在跳远项目中取得进步，提高自己的运动能力和体能水平。学生时代的跳远训练不只是一种体育活动，更是我们锻炼毅力和勇气的一种途径。无论是在田径赛场上还是生活中的其他领域，这些经验和体会都能够帮助我们更好地面对困难，迎接挑战。

## 立定跳远二级运动员多少米篇七

本课以学生为主体营造热烈快乐的学习氛围，充分调动学生的自觉能动性；培养学生的参与合作意识和实践活动能力，发展学生自制力和身体协调性，有利于发展学生自我表现和群体意识。

四年级体育教学立定跳远是在一二三年级跳跃的基础上，安排了一些培养跳跃正确姿势的练习，增强学生下肢力量。将游戏寓于教学，增加学生学习的兴趣。

1. 以爱为基础，关注学生的个性发展。对小学生来说，兴趣是最好的老师，本课通过创设情境来吸引学生，让学生主动参与到学习中去探究、发现和解决问题，从而获得一定的知识与技能。

2. 以爱为基础，关注学生的情感体验。利用小组合作探讨，使每个学生都能找到认同感、归属感、体会成功的喜悦，走向成功。

## 立定跳远二级运动员多少米篇八

又一个运动会来了，同学们个个摩拳擦掌，精神抖擞地迎接每一场比赛。

我刚到场就去参加我的第一个项目：立定跳远。我立定跳远已经连续两三次得第一名了，所以我胸有成竹。我是第一个跳的，马上起跳时我突然又紧张起来，因为我已经有半年没练立定跳远了！两眼一瞪，双臂一甩，脚下生风，向前猛跳。哇，跳得好远哦！当我知道成绩后，好兴奋哪！这1.82米是我有史以来的成绩。我高兴得一蹦三尺高！接下来，我要跳第二跳，我也像第一次那样向前跳去，但这次只跳了1.71米。第三次呢，比第二次好一点，比第一次差一点，1.81米。我觉得拿第一应该没问题了。

没想到，人算不如天算，四（5）班的一个女孩子一跳就像长了翅膀一样飞到前面去。我一看长度，惊讶地嘴巴都合不拢。1.93米！一个女生跳得那么远，真的好厉害呀！我眼睁睁地看着第一名的桂冠从我头上腾空而起，飘飘悠悠地到她那边去了。

当然，整场运动会不止这个项目精彩，400米、200米、100米……都别开生面。

胜不骄，败不馁，赛出风格，赛出水平，与运动结为好友，

这是每个运动员和同学们应该做到的！