

2023年小学跨越式跳高教案和反思(精选5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

小学跨越式跳高教案和反思篇一

这节课中学生的积极性被充分的调动起来，学生参与练习的积极性高，课堂气氛活跃，组织也比较有序，教学效果也比较明显。

课程特色：

- 1、活：针对儿童好动的特点，体现了四活；一是组织形式活。二是内容活。三是教法活。四是学法活。
- 2、新：将教材内容设计优化，器材简化，并变换多种形式组织教学。使枯燥的教学内容变的有趣，促进教学任务的完成，激发学生独立思维，促进了学生主动意识，创新意识的培养。变换器材提高练习效率，增加了活动量，体现了新课标面向全体学生，少竞技多趣味多练习的理念。
- 3、简单实用：场地器材准备简单易操作，具有实效性。便于教师在上完一堂课后能在几分钟内作好下一堂课的教学场地准备工作，确保课的顺利进行。
- 4、突破专题，达到了解决提出问题的目的，提高了教学实效。
- 5、完成了预设的运动量和练习密度

不足之处：

学生在练习过程中，个别人出现错误动作时，没有及时纠正，摆腿练习次数较多，负荷较大。致使个别学生出现练习不认真现象。在有竞赛的活动时，缺乏表扬机制，学生分组讨论意义不大。

- 1、准备部分，讲解调动学生学习状态不够，没能使学生完全明白游戏的意图和场地范围。注意力集中不够。造成用时太多，影响后面的教学任务的完成。
- 2、助跑起跳诱导练习，强调欠缺。
- 3、分组教学，调队调控还不够节省。
- 4、纠错还不够及时明确，评价面不够。

改进措施：

学生练习过程中，出现错误动作，要及时纠正，需要及时鼓励，练习时应选择，能够控制全局的位置，制定好练习的负荷，尽量适合学生的接受能力。有比赛活动要有表扬和奖励，并达到适时适度。学生分组讨论问题，要在一定的范围内讨论，切实能够起到应有的作用。

每一堂课对我来说都是一笔财富，我会吸收并利用在以后的课中。通过这次教学，使我对体育教学的领悟又上一台阶，体育教学不仅是要让学生身体发展，更重要的是通过你的设计达到身心全面发展的目的。我在以后的教学中应多从学生的角度出发，教学的形式也要多样性，进一步优化教学组织形式。教学是一门艺术，我深深感到自己的功力还欠火候，我希望在今后的教学中能够通过自己的努力来不断的修炼和完善自己。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

小学跨越式跳高教案和反思篇二

- 1、懂得跳高的关键是起跳迅速有力，尽量使身体向上腾起；
- 2、能改进起跳技术，做到起跳迅速有力，身体尽量向上腾起；
- 3、乐于重复练习，具有坚毅果断、努力进取的精神；

一．组织学生整队

- 1、体委整队；
- 2、师生问好，宣布课的内容；
- 3、学生自编徒手操练习；
- 4、组织学生进行步步高游戏；

组织队形：四列横队、圆圈练习

二. 跳跃：跨越式跳高

- 1、组织学生原地向上摆腿，原地跨越式跳高，助跑3~5步起跳摆腿等练习；
 - 2、教师讲解、示范确定起跳点及丈量助跑距离的方法，（助跑节奏要稳定，起跳点要踏准）
 - 3、组织学生尝试性越过一定高度橡皮筋的练习；
 - 4、请做的好的学生进行表演，教师及时讲评；
 - 5、组织学生分组继续练习；
 - 6、教师对有困难的学生，专门设立一小组降低高度进行练习；
- 1、根据教师的要求进行各种辅助性的练习；
 - 2、观察教师的示范，学会丈量助跑距离的方法；
 - 3、观察同学的表演，通过教师的讲评，能找出自己的缺点；
 - 4、学生继续练习，对动作加以改进和提高；
 - 5、设立互帮小组，让“有困难的学生”尽快掌握动作要领；
- ：散点、小组练习

三. 学生自练

学生用自己准备好的橡皮筋，按能力的不同进行分组练习，争取更好的成绩，为小组比赛做好准备。

组织学生跨越式跳高的比赛。（小裁判根据高度和技术掌握的情况进行打分），教师及时讲评。

四. 游戏：互挤出圈

- 1、请四个同学当助手讲解、示范游戏的规则和方法；
- 2、组织学生常尝试性练习，并组织学生交流；
- 3、带领学生分组游戏，鼓励学生向强者挑战；（注意安全）

- 1、仔细观察示范的过程，认真听讲，理解游戏的规则和方法；
- 2、在组长的带领下，自我体验游戏的过程，针对问题，积极讨论，积极发言；
- 3、积极参加游戏，战胜本组同学的同时，能勇敢向其他组挑战；

组织队形：8个圆圈

五. 整理放松

- 1、教师播放音乐，学生围成圆圈进行放松；
- 2、教师小结，归还器材；

小学跨越式跳高教案和反思篇三

课题小学跨越式跳高（小学四年级人教版）

教材分析

跳高是一种有节奏助跑、单脚起跳、越过横竿落地等动作组成，以越过横竿上缘的高度计算成绩的比赛项目，跳高更是一种征服高度的运动项目，是人类不屈不挠，勇攀高峰的象征。

侧向助跑直腿摆动跳高属于小学体育教学基本内容之一，同时也是小学生喜爱，是学生展示自我。挑战极限，满足身心的一项趣味性极强的体育项目，它是最接近生活中跑与跨跳的'自然动作，其动作结构可分为助跑、起跳、过竿和落地四个部分，这四个部分是相互联系的有机整体。对提高学生跳跃能力，促进下肢肌肉, 关节, 韧带和内脏器官机能的发展，提高灵敏、速度、力量等身体素质有积极意义。

学情分析

四年级学生朝气蓬勃、富于想象，有很强的求知欲和表现欲，注意力时间相对有限，喜欢新鲜有趣的体育活动。而四年级学生身体正处于成长关键时期，他们肌肉力量弱，身体易疲劳。作为个体，又具有其独立性，要具有较强的耐受挫折的能力。所以，在教学中给学生一个充分展示自己想象、模仿等能力的舞台，发挥学生的主动性。通过比赛，体现现代人追求成功，尝试冒险、挑战，努力和奋斗赢得胜利，超越自我的心理倾向。也可使学生心里积聚的压力得到宣泄，心情愉悦，以乐观积极的态度去面对困难和挫折。

教学目标

- 1、发展学生的跳跃能力，提高身体平衡感、协调性、灵敏性。
- 2、树立勇于战胜困难和挫折的信心，培养学生团结协作探究的能力。

教学重点和难点

教学重点：起跳时要求起跳腿迈步要快，以脚跟先着地，踝、膝、髌关节超越肩关节且充分蹬直，两臂和摆动腿积极配合起跳腿的蹬地动作迅速有力向上摆起，同时提肩、拔腰。

教学难点：助跑与起跳协调配合。

教学过程

（一）在游戏中认识棒的威力

校学生喜爱游戏，四年级的学生更喜欢游戏，游戏可调动学生学习兴趣，激发他们对某个项目的喜爱。我以棒的纷飞，让学生在在游戏中认识到棒的威力。

（二）在合作中蕴涵棒的奥妙

教学效果在很大程度上与教学情景和教学氛围有密切的关系，为了学生直观了解动作，我设计一系列场景：小火车、地线、独木桥、鲤鱼跃龙门，充分的激发学生的兴趣，引导学生挑战。在合作中提高学生直腿摆动，两腿依次过竿的能力。

文档为doc格式

小学跨越式跳高教案和反思篇四

三~四年级：初步学会跨越式跳高的动作方法，助跑起跳连贯不停顿。

五~六年级：助跑和起跳结合紧密，节奏清楚，过杆动作协调。助跑节奏逐渐加快，助跑和起跳结合紧密，过杆动作协调，落地平稳。跨越式跳高，从技术角度讲已经落后了，但它的动作简单易学，是小学阶段跳跃教材的主要内容。跨越式跳高3~6年级重复出现，所以三年级教学要求不要太高，应把助跑、起跳作为重点，但儿童肌肉力量和身体协调性较差，往往起跳力量不足，身体腾起后很快下降，出现压杆现象。因此，在教跳高技术的同时，适当安排发展跳跃能力的练习。

教师不宜过早引导学生把注意力放在过杆的高度上，以免影响学生掌握基本功，随着动作地掌握，逐渐提出高度上的要求。通过教学让学生初步学会跨越式跳高的方法，体会助跑

与起跳相结合的技术动作，发展学生的下肢力量、弹跳力和身体协调性。

1、初学时，教师可组织学生做诱导性的辅助练习。如：两腿依次摆过斜放的横杆或皮筋等。（主要目的是体会两腿依次过杆的动作）

2、原地或跑动跨过不同高度的皮筋。（主要目的是体会两腿依次过杆动作）

3、原地或上步摆腿练习。（主要目的是体会摆动腿带动髋关节向前上方摆动）

4、助跑几步，单脚起跳后摆动腿的脚尖或头、手触悬挂的球等。（主要目的是体会助跑与起跳的衔接动作）

5、学生自由选择助跑方向，做尝试性起跳过杆练习，教师帮助确定起跳腿。

6、3~4步助跑起跳过杆练习。（主要目的是初步体会完整的动作，体验动作感觉）

7、教会学生丈量步点。

8、用5~7步（或双数步）助跑做完整动作练习。

1、学会跨越工跳高的方法。

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，培养学生勇敢果断和克服困难等优良品质。

教学重点：起跳

教学难点：过杠技术

- 1、体育委员整队，检查人数，
- 2、师生问好，宣布本课内容。
- 3、广播操

(1) 踢腿运动8×8

(2) 全身运动8×8

(3) 跳跃运动8×8

跨越式跳高

动作：

(1) 从侧面助跑，助跑方向与横竿的夹角在45°左右，左（右）脚是有力脚（踏跳脚）从右（左）侧助跑，助跑距离约4—5米，助跑速度逐渐加快，助跑最后一步要大些，在距离横竿投影约三四脚的地方，用有力脚踏跳，踏跳腿稍屈膝，先以脚跟着地，过渡到全脚掌，再以前脚掌迅速蹬地同时摆动腿向前上方摆起，两臂随之上摆上体前倾，使大腿靠近胸部，当摆动腿摆至横竿上时，即稍内旋，踏跳腿完成踏跳动作后，迅速离地方向上摆起两腿相继过竿。

(2) 落地时摆动腿先着地，踏跳腿跟着落地，两腿相应做弹性屈膝，缓冲平衡。男女各一组，由队长负责学生纪律。

步骤：

(1) 教师讲解并示范

(2) 将横杆放成斜坡学生做跨越动作

要求：

(1) 有较明显的用力蹬地腾起胡动作，不是单体胡跨越过竿。

(2) 把横竿适当地升高，做做助跑三、五步踏跳跨越过横竿的动作缓慢的动作。

教法

1、集合整队

2、放松：广播体操之整理运动

3、总评本课的内容，学习前翻滚

场地器材

1、两块平整的场地

2、跳高架杆二套

3、垫子二块

小学跨越式跳高教案和反思篇五

知识与技能

学生能正确的做出跨越式跳高的技术动作。

过程与方法

通过起跳过杆练习，发展学生跳跃能力和身体的灵敏协调能力。

情感态度与价值观

培养学生克服困难、勇敢顽强、团结协作的`优秀品质。

助跑的速度和节奏，助跑与起跳技术。

助跑与起跳衔接技术，摆动腿内旋下压，过杆动作协调。

（一）开始部分

课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

导入：同学们，大家知道跳高技术有哪些吗？哪一过杆技术中最早采用和最简易？

组织教学：四列横队。

要求：队列整齐。

（二）准备部分

1、森林运动会

方法：教师带领学生围绕操场成两路纵队慢跑，跑的时候教师随即说出一种动物学生模仿动物走路的样子。

组织教学：将学生分为两路纵队，游戏过程及时表扬鼓励。

要求：注意力集中，听清教师的口令。

2、配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：节拍准确，动作到位，节奏感强。

（三）基本部分

1、侧面示范

提问：助跑路线是什么？哪只腿先落地？

学生回答：侧面直线助跑，摆动腿先落地。

组织教学：四列横队，前两排蹲下，组织学生讨论，学生得出答案。

要求：积极思考回答。

2、讲解

动作要点：侧面直线助跑，助跑方向与横杆的夹角为30~60度，一般跑6~8步；助跑逐渐加速，在距离横杆垂直线三四脚的地方，用有力脚起跳；起跳以脚跟先着地、快速过渡到全脚掌并稍屈膝、以前脚掌快速有力蹬地起跳，同时摆动腿积极向上摆起，两臂配合协调上摆；过杆时上体前倾，摆动腿屈膝，大腿靠近胸部，摆至横杆上后稍内旋，积极下压；过杆后上体稍前倾并向横杆方向扭转，接着起跳腿迅速向上摆起、高抬外旋，两腿相继过杆；摆动腿先落地，然后起跳腿落地，屈膝缓冲。

3、练习

（1）原地或行进间的摆腿练习

组织教学：四列横队依次向前进行摆腿练习。

要求：腿尽量抬高。

（2）上一步起跳，跨越式过杆练习

组织教学：四列横队均有一个横杆练习，每队之间相距3米。

要求：按照顺序跳跃，注意安全。

（3）上三步起跳，跨越式过杆练习

组织教学：同上。同时需注意左脚起跳的学生先练习，右脚起跳后练习。

要求：体会三步节奏。

易犯错误：跳起后冲落横杆。

纠正方法：反复做3~5步助跑起跳后用摆动腿脚尖触悬垂物的练习，体会助跑节奏和最后一步蹬地起跳的身体感觉。

（4）慢速助跑6—8步，跨越式过低杆练习

组织教学：同上。

要求：动作要尽量标准。

（5）快速跑助跑6—8步，跨越式过杆练习

要求：助跑速度要快，落地注意缓冲。

易犯错误：腾空过杆时坐杆或过杆后髋碰杆。

纠正方法：提示摆动腿过杆后，脚尖内转下压，上体转向横杆。

4、优生展示

组织教学：每个小组选出一名优秀的同学，进行动作展示。

要求：其他同学认真观察，并在所有同学展示后作出评价。

（四）结束部分（5分钟）

1、放松活动—深呼吸放松法。

组织教学：四列横队，体操队形，在教师的口令下进行深呼吸的放松练习。

要求：放松活动，身心充分放松。

2、课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3、宣布下课、师生再见、回收器材。

练习密度：30%—35%；平均心率：120—130次/分；运动强度：中等。

跳高架4个、横杆4根、垫子4块、录音机1台、磁带2盒、田径场。