

立定跳远加油稿 立定跳远教案(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

立定跳远加油稿篇一

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。

立定跳远加油稿篇二

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。

立定跳远加油稿篇三

立定跳远是体育课程中常见的一项项目，它可以锻炼学生的肌肉协调、爆发力和身体协调性。由于立定跳远具有一定的难度和技巧性，因此在教学过程中，教师需要针对学生的实际情况，设计合理的教学方案，使得学生能够掌握相应的技能和技巧。

第二段：总结教学过程中的关键点和难点

在立定跳远教学中，跑步起跳和跳跃时的技术动作是比较关键的环节。因此在教学过程中，应该注重以下几个方面：首先要保证学生跑步起跳时的速度和力量，加强跑步训练和体能训练是非常重要的；其次，教师应该注重跳跃动作的细节，并引导学生掌握正确的姿势和跳跃技巧；最后，教师还需要关注学生在跳跃过程中的着陆，确保他们能够正确落地，并避免受伤。

第三段：分享教学实践中的具体操作

在立定跳远教学实践中，我采用了以下措施：首先，针对不同学生的水平，合理安排跑步、腿部肌肉力量训练和柔韧性训练；其次，注重跳跃动作的细节教学，引导学生掌握正确的姿势和跳跃技巧；最后，注意教学中的注意事项，例如落地时需要吸气、保持身体平衡等。

第四段：分享教学效果和意义

通过这些教学措施和方法，学生在学习立定跳远技能和技巧的过程中，显著提升了自己的潜力和能力。他们不仅掌握了正确的起跳和跳跃技巧，还能够运用这些技能进行进一步的训练和提升。此外，他们也对自己的体能和身体素质有了更深入的认识和了解。

第五段：总结体会

通过这次立定跳远教学的实践，我深刻认识到，教师的教育教学技能和方法对于学生的发展和成功至关重要。只有注重细节，关注学生的实际情况，才能让他们发挥出自己的最大潜力和能力。因此，在教学中，应该注重多方面的训练和措施，使得学生能够全面提升自己的水平和能力。

立定跳远加油稿篇四

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。

立定跳远加油稿篇五

- 1、喜欢参加跳跃教学，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、通过教学锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
- 5、初步培养幼儿体育教学的兴趣。

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

3、游戏：勇敢的小兔

(2) 集体、小组练习，教师进行指导。

三、结束教学：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，结束教学。