

# 最新小学体育立定跳远教案过程设计 小学五年级体育课立定跳远教案(通用5篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

## 小学体育立定跳远教案过程设计篇一

活动目标：

- 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、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
- 5、初步培养幼儿体育活动的兴趣。

活动准备：

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

活动过程：

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。

活动反思：

## 小学体育立定跳远教案过程设计篇二

### 教材分析

《立定跳远》该内容是人教版小学体育课标三年级跳跃部分的内容，要求学生通过本课的学习基本掌握立定跳远这一基本内容。

### 学情分析

它是在跳跃的基础上进一步巩固双腿跳的练习，是发展学生腿部力量和弹跳力量的重要方法，主要是学生学会两腿用力等地跳起、脚跟着地、落地平稳的动作方法，并能熟练的进行跳跃。这部分的教学使学生的身体得到了全面的锻炼，身体的基本的活动能力得到了提高，并同时培养了学生的体育意识和兴趣。

### 教学目标

这一堂课所教的对象是三年级的学生，学社已有较好的学习习惯，能自觉的完成教室布置的各项任务，结合本课的特点与学生的实际情况，我预设一下教学目标：

#### 1) 认识目标：

熟练掌握双脚立定跳远的技术动作。

#### 2) 技能目标：

通过小青蛙捉虫子的情景教学，使95%以上的学生够做出双腿

起跳、双腿落地的技术动作。

### 3) 情感目标:

通过集体活动,使学生体验集体的学习兴趣,培养集体意识和责任感。

### 教学重点和难点

1) 教学的重点:摆臂与蹬地的配合、落得屈膝缓冲。

2) 抬腿收腹、摆臂与蹬地的配合。

### 教学过程

#### (一)、情境激趣阶段

在这个过程中,我安排了兔子舞的'教学活动。这个活动的设立,有助于学生从下课的兴奋状态转化到上课的注意力集中状态上来。

#### (二) 激励参与阶段

这个阶段是本课的重点部分,在这个部分中,我安排了动物模仿操,小青蛙捉虫子的游戏,动物模仿操的目的在于引导学生在复习各种动物的形态到重点模仿小青蛙的跳跃练习,激发了学生上课时的参与积极性,同时,安排了游戏:小青蛙捉虫子的比赛。在比赛场地的设计上,我特地化了不同的路径合不同大小的的荷叶,不仅可以使学生根据自己的实际情况,选择最适合自己的跳跃能力的荷叶,并通过动脑筋,看谁先到达对岸。于是,我组织学生在老师的带领下,在语音的提示下,进行各种动物的模仿练习,紧接着在复习完小青蛙跳之后,将学生分成人数相等的四个小组练习小青蛙捉虫子的比赛。在比赛过程中,教师注意观察学生跳跃的细节动

作，并随时做好学生跳跃动作的指导。这样更有利于帮助学生共同完成本课的比赛活动。同时是本课的重点得到解决，难点得到突破。

### （三）舒缓身心

剧烈活动后，做好放松活动是不可或缺的环节。根据运动学的特点，我选取了比较富有典型的校园舞蹈操《小白船》，引导学生慢慢将自己的呼吸调整均匀。在音乐的气氛中使身体由紧张的运动状态逐渐过渡到比较安静的状态，使心跳逐渐缓慢下来，呼吸渐渐恢复正常。结束部分的小结，除教师要对本课进行讲评外，还要求学生个人参与，总结学习体会。最后，教室布置好课外练习作业，学生解散。

## 小学体育立定跳远教案过程设计篇三

### 1、立定跳远

### 2、素质练习

双脚用力蹬地跃起，动作协调，轻巧落地；

两臂随腿屈伸，协调摆动和双脚同时落地。

1. 认知目标：通过练习，学生掌握立定跳远的技术动作。

2. 身体目标：发展爆发力、柔韧性等身体素质。

3. 情感目标：培养团结协作互助和勇于探索的'精神。

1、集合整队；

2、师生问好；

3、宣布课的内容和任务；

4、检查服装，安排见习生。

1、指定地点集合并整队；

2、向老师问好。

1、向同学们问好；

2、宣布课的内容和任务。

同学们你们希望自己身高高人一等吗，练习跳跃可以发展身体素质提高下肢力量延长骨骼生长时间促进长高。

3安排见习生

队形：

.....

要求：

1、集合快静齐。

2、精神饱满，富有朝气准备活动。

1、游戏：蛇形跑。

2、徒手操：

扩胸运动。

高抬腿手腕脚踝关节绕

- 1、学生和教师一起做游戏。
- 2、学生认真听讲看示范。
- 3、学生精神饱满，动作舒展大方。
- 4、认真听讲解看示范并徒手模仿练习。
- 5、师生一起练习。

### 1、立定跳远

### 2、猜拳行令

游戏过程中采用立定跳远的方法2组2名同学共同前进，相遇点猜拳胜者继续立定跳远前进，败方的下一名学以同样的方法前进，方法同前。直到有一名同学跳到对方端线，则本队为胜利。

### 3、素质练习蛙跳20x2组

#### 1、学生认真练习，保证动作正确

#### 2、看谁跳得远

#### 1、学生分成二组比赛，明确游戏的方法、规则。

2、要求以立定跳远方法前进，相遇时2人间隔一定距离或左右错开避免2人相撞。

#### 1、集中练习2次；

#### 2、分组练习；

#### 3、各组派代表展示看哪组跳的最远。

- 1、放松。
- 2、小结。
- 3、宣布下课。

## 小学体育立定跳远教案过程设计篇四

**【导语】**教案是教师为顺利而有效地开展教学活动，根据课程标准，教学大纲和教科书要求及学生的实际情况，以课时或课题为单位，对教学内容、教学步骤、教学方法等进行的具体设计和安排的一种实用性教学文书。本站准备了以下内容，供大家参考！

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”即髌,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.

在立定跳远教学过程中,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.

中考体育立定跳远多远体育课立定跳远评课稿

## 小学体育立定跳远教案过程设计篇五

课题

立定跳远教学设计与反思

## 教材分析

第一、立定跳远是小学体育与健康第二册的教学内容，这是让学生初步接触双脚跳起的知识，为今后的助跑式跳远和三级跳远打好良好的基础。

第二、第二、教材特点：突出团结合作，自主训练及坚持不懈精神。

## 学情分析

乡镇学校的学生，对立定跳远的接触还是比较少的，但是，缺乏立定跳远的一些最基本常识，故应多加训练。

## 教学目标

运动参与目标：通过创设教学情景，吸引学生积极参与到活动中来，并大胆展示自己。

运动技能目标：知道运动参与目标：通过创设教学情景，吸引学生积极参与到活动中来，并大胆展示自己。

运动技能目标：知道立定跳远的动作的方法，初步掌握立定跳远动作技能。

身体健康目标：发展下肢肌肉力量，提高动作协调性。

心理健康目标：在活动中充分表现自我，尝试运动带来的乐趣，体会成功的喜悦，增强自信。

社会适应目标：树立良好的团结协作的精神和优良品质。

## 教学重点和难点

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。

## 教学过程

### 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）立定跳远

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，同时两脚踏地，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。

## (2) 游戏：投球入筐

1、师：我们刚才学习的立定跳远让我们的下肢得到了充分的锻炼可我们的上肢还没得到锻炼，老师为了同学们上下肢能

协调发展我给同学们准备了一个下肢活动的游戏《投球入筐》  
同学们先认真听老师讲完游戏方法和规则再去做游戏。

2、师：讲解游戏规则及游戏方法。

3、学生分组游戏。（教师巡视指导）

4、教师评价鼓励，请获胜队介绍经验。

设计意图：一节好的体育课最重要的是要注重学生身体上下肢协调发展，所以在经过较强度下肢运动后，在安排一个上肢游戏不仅使学生上下肢得到协调发展，还能激发学生学习兴趣。

### 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