

# 立定跳远教案高中(优质7篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 立定跳远教案高中篇一

### 一、指导思想：

根据《体育与健康》课程标准,突出“健康第一”的指导思想,以学生的主动为目标,让学生主动参与,使每个学生在认识上、情感上和运动参与中积极发展。 二、本节课教学设计思路：

立定跳远教学内容，发展学生的协调性和腿部力量，培养学生主体意识，创新能力和团结合作精神，增强学生的节奏感，根据初中学生活泼好动、兴趣性高等特点，设计了课题游戏“接力”，环绕课的内容，设计辅助各种跳跃项目，使学生在做游戏过程中学习，掌握“立定跳远”的动作及“三拍法”的节奏，达到立定跳远好成绩的效果。

学习“三拍法”立定跳远，让学生掌握方法和节奏，培养学生的节奏感，发展学生的协调性和腿部力量。

台阶试验指数是反映人体心血管系统机能状况的重要指数。台阶试验指数值越大，则反映心血管系统的机能水平越高，反之亦然。不过具体情况还要视被测人的身高、体重和肺活量而定。

女生采用高35厘米的台阶(或凳子立定跳远教案)做踏台上下运动。上下台阶(或凳子)的频率是30次/分，节拍器的节律为120次/分。

受试者按节拍器的节律完成试验，被练习者从预备姿势开始，分四步完成动作。第一步被测试者一只脚踏在台阶；第二步踏台腿伸直成台上站立；第三步先踏台的脚下先下地；第四步还原成预备姿势。

## 立定跳远教案高中篇二

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。

## 立定跳远教案高中篇三

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。

## 立定跳远教案高中篇四

- 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。

1、跳远：（立定跳远）

2、游戏《换物接力》

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。

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。

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。

一、集队

二、整理运动：原地踏步

三、小结

四、解散

# 立定跳远教案高中篇五

- 1、学习立定跳远，准确的练习跳的动作。
- 2、通过游戏【青蛙跳】，发展自身的跳跃能力，
- 3、能够大胆尝试，克服游戏中遇到的`困难。

1、幼儿拥有立定跳远的经验。

2、把呼啦圈放在地上，让幼儿按照指定站着的位置跳进呼啦圈里。

一、开始部分：准备活动{5分钟}

1、先绕操场慢跑1分钟。

2、热身运动。

二、授课内容：（10分钟）

1、学习立定跳远【提问小朋友有几种跳法】

3.小朋友跳的时候，老师要提醒小朋友注意安全。

三、复习部分【10分钟】

1.让小朋友把老师刚刚教的立定跳远再复习一遍。

2.小朋友跳的时候，老师要提醒小朋友注意安全。

四放松身体运动【5分钟】

## 立定跳远教案高中篇六

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，同时两脚蹬地，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）

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

## 立定跳远教案高中篇七

初中阶段，学生身心正处于快速发育成长期间，《体育与健康课程标准》在水平目标四中提出要通过各种形式的练习发展跳跃能力。立定跳远技术动作简单，为了提高学生学习兴趣，本课在实施中以不同游戏方式学习、练习立定跳远，减少教材学习的枯燥性；现在的学生大多数是独生子女，他们的团队合作能力与集体荣誉感比较欠缺，心理承受能力比较低，因此，运用游戏接力比赛的方式不仅能巩固练习技能同时培养学生合作能力和竞争意识。

a□有利因素：由于初一年级的学生对体育活动的兴趣较高，且本节课的练习具有娱乐性、趣味性，学生积极性和主动性是不难调动的。

b□不利因素：由于初一学生心理素质不稳定、好动，自制力不强，这需要在教学中采用灵活多样的教学方法，以确保教学活动顺利进行。

通过学习，80%的学生掌握立定跳远的技术动作；学生合作竞争意识、自信心、集体荣誉感增强。

蹬、摆协调用力的配合。

脚步练习、健身操、学习并练习立定跳远、分组跳、转圈、增强跑、跳能力、接力、普拉提放松、学生自我评价、教师评价总结。

### (1) 导入(1min)

a □体育委员集合、整队、清点人数

b □师生问好



## c □宣布本节课教学内容

要求：迅速整齐、精神饱满、积极向上

集合队形图(略)：

### (2)热身(6min)

#### 1、脚步练习

练习内容：学生围成圈跑动并进行单脚跳、前踢腿、后踢腿等脚步动作变化。

组织措施：教师用口令指挥学生进行不同路线的跑动。

#### 2、健身操

组织措施：带领学生一起随欢快的节奏做操。

要求：能够充分活动开，振作精神。

重点：让学生能跟上音乐节奏完成队形变化。

身体负荷：小 心理负荷：小

### (3)立定跳远(25min)

#### 1、学习立定跳远

练习内容：立定跳远15次。

组织措施：教师统一讲解动作要领，男女生根据自己的能力用健身圈作标志进行练习。

动作要点：两臂用力向上摆，起跳用力蹬伸，小腿朝前伸，

落地缓冲。

难点：双腿用力蹬地及落地缓冲。

要求：动作到位，积极练习。

身体负荷：中大心理负荷：中大

路线示意图：（红：女同学绿：男同学）

### 1、分组跳

练习内容：根据图示，从连续三个立定跳远逐步增强难度。

组织措施：学生通过图示要求自由组合进行练习，教师巡视、纠错。要求：跳到圈内不能移动脚步，要屈膝缓冲。

身体负荷：中大心理负荷：中大

### 2、转圈(调整游戏)

练习内容：学生利用圈在身体各部位进行转动。

组织措施：教师用语言开发学生思维，和学生一起活动。

身体负荷：中心理负荷：中

### 3、增强跑跳能力接力赛

练习内容：学生以单脚跳、并腿跳及立定跳远三种形式的跳法行进，看哪一组时间最快且动作完成最好为胜利，共练习两次。

组织措施：将学生分成五组，每一组8人，教师监督有无犯规。

路线图示

(略)

身体负荷：大 心理负荷：大

#### (4) 普拉提放松□(5min)

教学目标:通过普拉提放松运动，会让学生的肌肉更加的协调，把同学们的注意力拉回到自身内在的关注上来，平缓的、稳定的动作可以让同学们心灵平静，缓解精神紧张。

组织措施：学生自由散开，在教师的带领下随着音乐做简单的普拉提牵引。

要求：配合舒缓优美的音乐，同学们充分放松，动作流畅自然，惬意自在，没有劳累的感觉。

a□集合整队，学生进行总结评价，教师进行总结评价(3min)

b□安排学生归还器材。

身体负荷：小 心理负荷：小

备注：

教学器材：健身圈(41个)、标志物(10个)、录音机(1部)