

2023年挺身式跳远第一课时教案 立定跳远教学反思(精选8篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。那么问题来了，教案应该怎么写？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

挺身式跳远第一课时教案篇一

立定跳远属于全日制义务教育小学体育与健康学习领域中的内容之一，。它是小学年级跳跃动作的重点教材；是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段，它对于发展身体的跳跃能力以及促进下肢肌肉、关节和身体器官系统的发展，体验学习跳跃动作的乐趣，有着积极的作用。

小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，立定跳远动作虽然简单，但兴趣易激发，而对于四年级学生来说立定跳远是有一定难度的，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和手段，才能调动他们学习的积极性，如通过游戏或竞赛的方式，诱导学生进入角色，激发练习兴趣。另外在教学中要关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。

现代教育的目标是培养一个身心健康，能独立面对社会挑战，具有主体意识和积极向上的处世态度，具有探索创新精神，能接纳他人的身心健康的人。提高教学效率，优化教学过程，充分发挥学生的主体作用。培养学生对体育活动的兴趣和爱好，提高学生参与体育活动的积极性是小学阶段体育课的重要目标之一，为达到这个目标，将其归纳为：“乐中练，动中练，玩中练”。这里的“练”是发展能力的手段，而“乐、动、玩”则是培养学生兴趣的关键。

学习环境对发展能力、培养兴趣具有重要作用。本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用创新的教学形式，让学生学与玩结合。我在课中运用一连串的游戏活动，吸引学生的注意力，让他们自觉地主动的去学，这样做改变了以往教学中一切由教师带着学生活动的做法，命令学生学习的方式，使学生的学习由被动转向主动，并且能够给学生多一点自主的选择，多一点独立的思考，以利于激发学生的学习兴趣 and 积极性的发挥。在游戏活动中，教师以指导者、服务者的身份巡回在学生中间，一旦发现学生需要，就能及时提供帮助，教学反思《》。

本课教学对象是四年级学生，自控能力与认知能力均有一定的发展，但是仍具有小朋友好动、好玩、好思考等特点。应抓住这一特点，在立定跳远教学时，综合运用练习、思考、探索、讨论等教学方法，在教师引导下，逐渐完成探疑过程。这样不但学会了立定跳远的动作，而且培养了学生分析问题、解决问题的能力。另外，要使游戏活动贯穿教学的全过程，使体育教学的进行与游戏有机地结合起来，让学生始终沉浸在良性的学习氛围中自觉、自主、能动地学习。

(1)、让学生自由组合，7—9人为一小组，由小组长负责。带领组员进行立定跳远练习，教师到每组实行检查。

(2)、每组可选送4名成绩优秀的同学，代表本组参加比赛，然后从中选取出8—10个跳得最远的同学给予奖励。

(3)、分成四大组，进行“拉网捕鱼”的游戏，看哪一组的反应速度和奔跑能力好，既锻炼了学生的身体素质，又提高了学生的团队精神和对体育课的喜爱。

分组教学方法改变了过去以教师为主的被动式教学方法，调动了全体学生的积极性，全体学生的共同参与，也避免了少数学生厌学当观众的现象，从而有效地克服了长期以来形成的素质与素质差生的两极分化的弊病，利用团队的力量创造

良好教学环境，加强学生与学生之间的合作学习能力，学生与学生相互指导，相互帮助，合作学习加深了学生们的友谊，提高了学习效果。

通过课堂实践后，让我重新认识了教学的意义，学生应是学习的主人，是课堂上主动求知、主动探索的主体，教师教学的过程要顺应学生学习的过程，教师只能是在学生时行探索学习的过程中遇到困难和出现问题时，时行有效的引导和帮助，力求展现学生在自主探索活动中突出主体，突出个性，并获得积极的，成功的体验，使学生的创新意识和实践能力得到切实的培养。

挺身式跳远第一课时教案篇二

立定跳远属于全日制义务教育小学体育身体健康学习领域中的内容之一，立定跳远教学反思。它是小学年级跳跃动作的重点教材；是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段，它对于发展身体的跳跃能力以及促进下肢肌肉、关节和身体器官系统的发展，体验学习跳跃动作的乐趣，有着积极的作用。

小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，立定跳远动作虽然简单，但兴趣易激发，而对于四年级学生来说立定跳远是有一定难度的，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和手段，才能调动他们学习的积极性，如通过游戏或竞赛的方式，诱导学生进入角色，激发练习兴趣。另外在教学中要关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。

现代教育的目标是培养一个身心健康，能独立面对社会挑战，具有主体意识和积极向上的处世态度，具有探索创新精神，能接纳他人的身心健康的人。提高教学效率，优化教学过程，充分发挥学生的主体作用。培养学生对体育活动的兴趣和爱好，提高学生参与体育活动的积极性是小学阶段体育课的重要目标之一，为达到这个目标，将其归纳为：“乐中练，动

中练，玩中练”。这里的“练”是发展能力的手段，而“乐、动、玩”则是培养学生兴趣的关键。

学习环境对发展能力、培养兴趣具有重要作用。本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用创新的教学形式，让学生学与玩结合。我在课中运用一连串的游戏活动，吸引学生的注意力，让他们自绝主动的去学，这样做改变了以往教学中一切由教师带着学生活动的做法，命令学生学习的方式，使学生的学习由被动转向主动，并且能够给学生多一点自主的选择，多一点独立的思考，以利于激发学生的学习兴趣 and 积极性的发挥。在游戏活动中，教师以指导者、服务者的身份巡回在学生中间，一旦发现学生需要，就能及时提供帮助，教学反思《立定跳远教学反思》。

本课教学对象是四年级学生，自控能力与认知能力均有一定的发展，但是仍具有小朋友好动、好玩、好思考等特点。应抓住这一特点，在立定跳远教学时，综合运用练习、思考、探索、讨论等教学方法，在教师引导下，逐渐完成探疑过程。这样不但学会了立定跳远的动作，而且培养了学生分析问题、解决问题的能力。另外，要使游戏活动贯穿教学的全过程，使体育教学的进行与游戏有机地结合起来，让学生始终沉浸在良性的学习氛围中自觉、自主、能动地学习。

(1)、 让学生自由组合，7—9人为一小组，由小组长负责。带领组员进行立定跳远练习，教师到每组实行检查。

(2)、 每组可选送4名成绩优秀的同学，代表本组参加比赛，然后从中选取出8—10个跳得最远的同学给予奖励。

(3)、 分成四大组，进行“拉网捕鱼”的游戏，看哪一组的反应速度和奔跑能力好，既锻炼了学生的身体素质，又提高了学生的团队精神和对体育课的喜爱。

分组教学方法改变了过去以教师为主的被动式教学方法，调

动了全体学生的积极性，全体学生的共同参与，也避免了少数学生厌学当观众的现象，从而有效地克服了长期以来形成的素质与素质差生的两极分化的弊病，利用团队的力量创造良好教学环境，加强学生与学生之间的合作学习能力，学生与学生相互指导，相互帮助，合作学习加深了学生们的友谊，提高了学习效果。

通过课堂实践后，让我重新认识了教学的意义，学生应是学习的主人，是课堂上主动求知、主动探索的主体，教师教学的过程要顺应学生学习的过程，教师只能是在学生时行探索学习的过程中遇到困难和出现问题时，时行有效的引导和帮助，力求展现学生在自主探索活动中突出主体，突出个性，并获得积极的，成功的体验，使学生的创新意识和实践能力得到切实的'培养。

挺身式跳远第一课时教案篇三

记得9月18号接到要上公开课的通知之后，连续几天睡不着觉，满脑子都是怎么才能上好这节课，什么课才能吸引孩子们的注意，使他们更加喜欢我的课。

这是我从教以来的第一节公开课，对于今年刚刚经历招教考试进入东风路小学的我来说，着实是一个不小的挑战，真的是既紧张，又兴奋!!!

接到任务之后我就开始备课，首先我把三到四年级的体育与健康教材全部过了一遍，最终和师傅一起选定了立定跳远这个体育项目。跳跃是人体的基本活动之一，并且是具有实用意义的体育项目，深受孩子们的喜爱，三四年级的孩子正是爱蹦爱跳的年龄，所以我把授课对象定位为三年级的孩子。选定授课对象后，就开始着手写教学设计，这也是我认为在备课过程中最难的部分啦，怎么使一节课循序渐进的进行，怎么环环相扣，怎么更好的以学生为主体，发挥学生的主观能动性，这都是要考虑的。于是我看了大量的优质课，并且

去听陈彪师傅的课，学习他的授课方法。就这样，在师傅的帮助下，教学设计终于顺利完成。

接下来就是紧张的试课阶段啦。第一次试课时由于教学设计的内容太多，上课方式过于死板，导致我的第一次试课以失败告终。课后我做了深刻的反思，并且数次和师傅一起对我的教学设计进行教研和修改。很快又迎来了第二次试课，这次我吸取教训，改善了我的说话方式，不再是体育老师专用的命令式语气，而是多采用表扬的方式，并且严格按照教学设计规定的时间来完成每一项练习。孩子们积极的学习状态和整齐划一的步伐见证了我的第二次上课圆满成功。终于迎来了我的徒弟展示课阶段，10月26日上午第一节。早早的把孩子们带到操场，等待观课老师们的到来。刚开始还有些许紧张，猜但看着孩子们高高举起的手，积极的上课状态，紧张什么的全部抛到脑后了，心里只有说不出的欣慰与自豪。就这样，带着各位有经验的观课老教师们的意见与建议，我的公开课圆满结束。

这节公开课有很多不足：

第一，我的课堂把控能力还不是很好，在进入“乐研”环节的时候，我引导学生每一横排做立定跳远的练习时，没有注意到其他横排是等待状态，没有做到关注到全部学生。

第二，在“信展”环节，我用的教具是塑料拦架，在学生进行跳栏架比赛过程中突然一阵风吹过来，由于塑料拦架过轻，导致大多数拦架被风吹走了，孩子们忙着捡拦架，比赛过程很乱，学生纪律不好。万事开头难，经历过这一次公开课，我明显感觉到在之后的课堂上我更加自信从容了，也不再那么抵触上公开课啦。也是我意识到作为一名新老师，要学习的不仅仅是知识，还有与学生的相处能力，解决课堂突发情况的能力等。我会更加努力，并且坚信，通过自己的努力，一定会成为一名学生喜欢，领导信任的好老师！！！！

挺身式跳远第一课时教案篇四

为了增强学生的体育术语意识（如新接触的体育术语急行跳远、助跑，起跳、腾空、落地等），为了提高学生学习的效率（如尽快掌握急行跳远动作技术等），在急行跳远教学讲解的时候，我将动作方法、动作要领编成口诀进行教学，这样简洁明了，真正体现了老师的“主导”。学生跟着老师学口诀，然后再看老师优美的、完整的急行跳远动作示范，学生看得直观，学得轻松，练得认真，表现积极，真正体现了学生是课堂学习的“主体”。在教学急行跳远动作方法时，我编成口诀：急行跳远，1助跑、2起跳、3腾空、4落地；1234协调连贯，一气呵成；在强调动作要领时，我编成口诀：急行跳远，单脚起跳，双脚落地；助跑快速，踏跳有力；脚跟着地，屈膝缓冲等。当然，学生初学急行跳远，能够跑得自然，能够单跳双落，跳得协调连贯就可以了，所以，踏跳的区域我没有过分强调，大致画个圆圈，学生能在圆圈里起跳就可以了。

两跳，就是指立定跳远和急行跳远；比较，就是找出立定跳远和急行跳远相同之处和不同之处。在学生学练急行跳远有了一定的尝试后，针对部分有错误动作的学生，运用立定跳远动作进行对比，找出相同之处，不同之处，然后改进、提高急行跳远技术动作。两跳相同之处有，都要求踏跳有力，双脚落地，落地轻巧，屈膝缓冲等。不同之处在于，立定跳远是原地、双脚蹬地起跳；急行跳远则是助跑、单脚起跳等。这样进行相同和不同的动作比较，学生对跳远的动作技术要领更明了，更利于动作错误的学生尽快纠错，尽快掌握正确动作！

在教学急行跳远“助跑与起跳”动作技术的时候，我改变以往传统的教师教学生学的教学方法，而是以游戏“闯关”的形式进行教学，助跑由走到跑，由近距离到远距离，这样循序渐进的一步一步指导。即一步练习开始，到三步、五步、七步练习；从走三步、五步、七步，到跑三步、五步、七步

进行练习。每一次练习前，老师先做一个示范，学生则观察、模仿、练习。老师示范的时候，要求学生保持安静、认真观察。学生散点练习的时候，合理分组，合作互助，觉得可以了，就到老师那里“过关”；也可以在老师巡回观察指导的时候“过关”。老师把握过关的人数，90%以上的学生都过关了，再进行下一个练习。这样，学生愿意学，积极练；学生学得轻松，学得愉快！不用说，学生掌握跳远动作技术也更快更好了！

挺身式跳远第一课时教案篇五

立定跳远是学生《体质健康标准》测试项目之一，对发展学生腿部力量和弹跳力有着重要作用。虽然立定跳远动作简单，但对一年级学生来说也是有一定难度的，他们协调性较差，注意力易分散，理解能力也不够全面等特点，执教后我进行反思：

1、坚持“以学生的发展为中心”，以“健康第一”为指导思想。充分体现教师的主导作用和学生的主体地位。在教学中为了培养学生对体育活动的兴趣、提高学生参与体育活动的积极性，我采用了情境教学法“青蛙找妈妈”导入课题，在整个教学活动中改变了以往学生跟着教师练习的做法，而是为学生提供一系列可供选择的练习内容，学生根据自己的需要和兴趣，自主选择练习，让学生的练习由被动转向主动，多一点自主的选择，多一点独立的思考，能更好地激发学生的学习积极性。

2、选择有效的教学方法。根据学生具有好动、好玩、好思考等特点，教学时综合运用诱导、启发、合作、游戏、激励、评价等教学方法，激发学生学习的自觉性和积极性，让学生充分发挥自己的想象力，积极主动地参与到活动中，让学生在活动中真正体验到体育活动的乐趣。

3、留给学生足够的时间和空间。教学过程中通过学生自主选

择、小组合作、游戏竞赛等练习手段，让学生有足够的时间和空间积极主动地参与练习。学生通过自评、互评、教师评等多种评价手段，让学生踊跃参与评价活动，并通过评价达到取长补短目的。

4、本节课存在不足之处。首先我的语言不够精炼，重复的较多，这样会降低学生的兴趣，分散注意力。课堂纪律比较乱，没有充分发挥骨干学生的引领作用。

通过这节课的教学使我在教学理念和技巧上有了更多的收获，而且我对自己的教学水平有了进一步的认识，知道自己“钻”劲不足，急需充电、摄取知识，不断完善自己。

挺身式跳远第一课时教案篇六

立定跳远属于全日制义务教育小学体育与健康学习领域中的内容之一，立定跳远教学反思。它是小学年级跳跃动作的重点教材；是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段，它对于发展身体的跳跃能力以及促进下肢肌肉、关节和身体器官系统的发展，体验学习跳跃动作的乐趣，有着积极的作用。

小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，立定跳远动作虽然简单，但兴趣易激发，而对于四年级学生来说立定跳远是有一定难度的，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和手段，才能调动他们学习的积极性，如通过游戏或竞赛的方式，诱导学生进入角色，激发练习兴趣。另外在教学中要关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。

现代教育的目标是培养一个身心健康，能独立面对社会挑战，具有主体意识和积极向上的处世态度，具有探索创新精神，能接纳他人的身心健康的人。提高教学效率，优化教学过程，充分发挥学生的主体作用。培养学生对体育活动的兴趣和爱好，提高学生参与体育活动的积极性是小学阶段体育课的重

要目标之一，为达到这个目标，将其归纳为：“乐中练，动中练，玩中练”。这里的“练”是发展能力的手段，而“乐、动、玩”则是培养学生兴趣的关键。

学习环境对发展能力、培养兴趣具有重要作用。本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用创新的教学形式，让学生学与玩结合。我在课中运用一连串的游戏活动，吸引学生的注意力，让他们自绝主动的去学，这样做改变了以往教学中一切由教师带着学生活动的做法，命令学生学习的方式，使学生的学习由被动转向主动，并且能够给学生多一点自主的选择，多一点独立的思考，以利于激发学生的学习兴趣 and 积极性的发挥。在游戏活动中，教师以指导者、服务者的身份巡回在学生中间，一旦发现学生需要，就能及时提供帮助，教学反思《立定跳远教学反思》。

本课教学对象是四年级学生，自控能力与认知能力均有一定的发展，但是仍具有小朋友好动、好玩、好思考等特点。应抓住这一特点，在立定跳远教学时，综合运用练习、思考、探索、讨论等教学方法，在教师引导下，逐渐完成探疑过程。这样不但学会了立定跳远的动作，而且培养了学生分析问题、解决问题的能力。另外，要使游戏活动贯穿教学的全过程，使体育教学的进行与游戏有机地结合起来，让学生始终沉浸在良性的学习氛围中自觉、自主、能动地学习。

(1) 让学生自由组合，7—9人为一小组，由小组长负责。带领组员进行立定跳远练习，教师到每组实行检查。

(2) 每组可选送4名成绩优秀的同学，代表本组参加比赛，然后从中选取出8—10个跳得最远的同学给予奖励。

(3) 分成四大组，进行“拉网捕鱼”的游戏，看哪一组的反应速度和奔跑能力好，既锻炼了学生的身体素质，又提高了学生的团队精神和对体育课的喜爱。

分组教学方法改变了过去以教师为主的被动式教学方法，调动了全体学生的积极性，全体学生的共同参与，也避免了少数学生厌学当观众的现象，从而有效地克服了长期以来形成的素质与素质差生的两极分化的弊病，利用团队的力量创造良好教学环境，加强学生与学生之间的合作学习能力，学生与学生相互指导，相互帮助，合作学习加深了学生们的友谊，提高了学习效果。

通过课堂实践后，让我重新认识了教学的意义，学生应是学习的主人，是课堂上主动求知、主动探索的主体，教师教学的过程要顺应学生学习的过程，教师只能是在学生时行探索学习的过程中遇到困难和出现问题时，时行有效的引导和帮助，力求展现学生在自主探索活动中突出主体，突出个性，并获得积极的，成功的体验，使学生的创新意识和实践能力得到切实的培养。

挺身式跳远第一课时教案篇七

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。

要求做到“两快”即臂前摆快，制动快；蹬地快。“三直”即髋，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.

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(距离等于最好成绩十脚长).

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.

挺身式跳远第一课时教案篇八

20xx年4月7日, 在大足区中学转岗小学支教体育教师培训活动中, 我就水平一《立定跳远》教学内容进行了作课。感谢参与的所有老师对我的鼓励和肯定, 但是对自己而言, 本次上课效果并不理想。究其原因, 我觉得有以下几点:

本课内容在一年级上期我就上过一次展示课, 效果还好, 受到很多老师的好评, 学生的学习效果也不错。想到本次是和中学转岗教师联合教研, 就上一节常态课就行了。就没有花什么功夫去专研教材, 更没有花什么心思去想二年级与一年级的学生之间的差异。就想着有现成的教案, 现成的说课稿省事。

本课以16床垫子贯穿整个课堂, 一心想着在课堂中减少器材

的使用，又想着一物多用，在游戏“过河”这一环节，垫子的使用，本想着拓展立定跳远的动作，从而也培养学生齐心协力，团结进取的优良品质，可适得其反，学生为了快速求胜，一是动作不规范，二是学生的蹬摆也受到了限制。成了为了用器材而用器材，教学目的不强。

心里受借班教学的影响，生怕学生放开了，收回来困难，时间耽搁长，影响后面的教学进度。在语言上缺乏儿性化，缺乏对学情的深入分析，没有去想二年级的学生想的是什么，他们最喜欢听什么，最喜欢做什么。缺乏引导学生交流探索的能力，太低看了他们，一心想着他们跟着我走就行了。

本班二年级的学生个子大，在和他们第一次见面时，就有几个孩子不仅会跳立定跳远，而却还跳得不错。就想同学们都会跳了，在教学中，一直都认为他们都会跳了，就按照我的设计进行走就行了，就没有去仔细观察每个同学的动作，说实在的，我还真没看见有学生双起单落的现象，好不容易看见一个，我就及时纠正了，我还想，全体同学都那么容易就达到了教学目标：两脚双起双落。自己就不知道该怎么办了，学生都已经达到目标了，就不好做过多的强调双起单落了。可后来，在老师们的提醒中，我才知道原来还有好几个学生是双起单落的。

虽然这是一节不成功的课，但是我还是认为低年级的体育教学，课堂常规还是要时时抓，课课讲，要让学生动得起来，静的下来，从细节着手，从口号入手，规范学生的课堂行为，建立学生的自信。通过课后大家畅所欲言的探讨，我提出了自己的疑惑，也得到了大家的帮助，收获了很多金点子。如：关注个体差异；留给學生尝试，讨论的时间；换器材，用泡沫垫子可以因人而异设置教学难度等等。有工作室这个大讲堂，有这么多名师的辐射作用，我要向成长型教师发展，努力追求教学的实效性，趣味性。