

2023年立定跳远的教案初中 初中立定跳远公开课教案(汇总5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

立定跳远的教案初中篇一

- 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

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

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。

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。

(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。

立定跳远的教案初中篇二

立定跳远是四年级体育教学的重点内容。教学重点是两脚同时起跳，落地平稳。所以，教学应着重解决两个问题：

1. 培养学生正确的跳跃姿势，为儿童以后的发展与提高打下基础。

2. 学会轻巧落地的方法，增强安全地参加体育活动的意识，提高自我保护的能力。

1. 四年级学生已能模仿小兔子、大青蛙、袋鼠等动物的跳跃动作。对跳跃有了一定的基础认识，这些为学生探究、合作学习提供了基础和可能。教学重点应放在协调用力和落地轻巧上。

2. 学生已经熟悉学习环境，能通过合作，共同参加身体练习，能在学习中发挥自主性和创造性，并相互交流。

1. 对于四年级小学生来说，在体育课中体验运动参与的乐趣，增进健康，并掌握一定的技能是主要任务。所以教师要充分考虑到儿童的身体现状和心理需求，让儿童在富有情境的环境中学习体育，参加锻炼。

2. 体育健康课关注的核心是满足学生发展的需求和情感的体验，所以，应给学生自我设计、自我展示、自我体验的机会，以完成运动参与、身体健康、社会适应等各领域的教学目标。

3. 突出“以人为本”的教学理念，适当渗透自我保护的常识，并能够在生活中运用。

1. 运动参与目标：积极活泼地参与体育，并表现出全身性的活动。

2. 运动技能目标：掌握两脚同时起跳和轻巧落地的'跳跃方法。

3. 身体健康目标：发展跳跃能力，养成良好的健康习惯。

4. 心理健康目标：养成主动与同伴交流，爱动脑筋的好习惯。

5. 社会适应目标：培养学生尊重他人和合作学习的习惯。

(一) 引起动机

1. “红绿灯”：学生想象公路上红绿灯的情景，根据自己的想象，用身体、动作、语言(声音)表现出来。教师变化口令，

学生练习。当教师喊“绿灯”，学生做“跑”，当教师喊“黄灯”，学生做“原地踏步”当教师喊“红灯”，学生做“站如松”，迅速站好。（反复几次）

[旁注]：以游戏的方式开始体育课，完成热身活动，使学生获得愉悦的情感体验。发展学生的想象力及表现力，在活动中表现出“动中有思、思中有练、练中有情”。“红灯停，站如松”，要培养学生正确的站立姿势和组织纪律性。

2. “荡秋千”：教师利用自己的手臂以肩关节为轴做前后摆臂练习，学生模仿教师做出手臂荡秋千动作。练习过程中逐步加大摆臂的幅度，做到协调用力。

[旁注]：提高学生的摆臂能力，调节运动负荷，为立定跳远做好铺垫。

3. 拍皮球：学生模仿小皮球，师生按儿歌的内容、节奏边说边练。

师：我有一群小皮球，拍一拍，

生：跳一跳，跳一跳，（边喊边做）

[旁注]：在师生共同参与的角色游戏中，让学生体会双脚同时蹬地起跳的动作要领，增加了师生间的情感交流。

（二）发展活动

1. 小兔子回家：设计情景，一只大灰狼在小兔子家门口睡觉，小兔子怎样回家？（引起学生思考，跳跃时落地轻巧。）师生共同参与游戏。

[旁注] 落地轻巧是本课的重点，教师利用学生已有的感情经验，在游戏中让学生去体验落地动作，并掌握落地的方法，

将教学重点内化在情境中。

2. 讨论尝试：

(1) 怎样跳，才能和小兔子一样落地轻？

(2) 各小组利用小垫子进行练习，目标是落地轻，落得远。

3. 发表分享：请各组做做看，选出最好的小组和个人带领练习，相互交流，为完成目标而努力。

4. 展示归纳：设计陷阱(将小垫子纵放)，小兔子越过“陷阱”，评比，各小组以过得多者为胜。

[旁注]：立定跳远是教学重点，教学过程中应重视学生的心理需要和情感体验。在有趣的情境中，通过分组讨论、发表分享、展示归纳等活动，来激发学生学习的主动性，培养学生的创新思维，提高合作、探究的学习能力，并照顾学生的个体差异，适当地给他们创造自我设计、自我展示和交流探讨的机会。

(三) 综合活动

1. 想像生活中还在什么情况下用跳跃动作，利用现有的场地器材试着练练看，并做到落地轻巧。

2. 让学生在垫子上放松练习。

立定跳远的教案初中篇三

1、掌握原地起跳以前的屈腿降重心的要领。

2、养成听指挥、遵守游戏规则的好习惯。

3、发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。

4、让同学初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

物质准备：活动操场。

一、准备部分：

带领同学排四个纵队，根据节奏做热身运动。

二、开始部分：

1、以小青蛙要过河，导入活动。

师：“小青蛙要到河对岸玩，要怎么过河呢？小朋友们帮小青蛙想想办法。”

2、引导同学讨论出：青蛙要跳过河。

3、教师规范的示范跳河的动作，同学认真观察。

4、请一个同学出来尝试跳远

5、教师讲解跳远的基本要领，即预备、起跳、腾空、落地四个步骤。重点讲解屈腿降重心的要领。

6、同学按顺序进行跳远。

注意事项：（1）不要连续跳；（2）不能用跑、跨；（3）要求双腿并拢跳；（4）要跳过河的对岸才能算过河。

7、同学练习跳远，教师个别指导。

三、结束部分：

- 1、带领同学做放松运动。
- 2、请同学有序地回教室，喝水、擦汗。

立定跳远近的最直接因素就是身体素质，首先考虑的就是提高身体素质，立定跳远需要的是腿部的力量，所以可以多做一些下肢的力量训练，比如蛙跳，深蹲、负重（轻重量）半蹲跳。或者干脆就是没事多跳立定跳。这些都有助于提高腿部力量。腿部力量就是立定跳远的根本，所以力量上去了，立定跳远成绩自然会提高。立定跳远的技术动作要领，跳前两腿分立大概与肩同宽，或者比肩稍宽。半蹲预摆，大腿于小腿之间角度90度左右，起跳时跳出角度和地面大概25度到30度左右，脑中想着稍微往高跳一点，不要于地面太平的就出去了。两条腿蹬起的同时，双臂用力往前上方摆起，以带动身体。快落地时，双腿尽量往前够出，已获得更远的距离。

立定跳远的教案初中篇四

- 1认识目标：熟练掌握双脚立定跳远的技能动作。
- 2、运动技能目标：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。
- 3、身情感目标：通过练习和游戏发展学生的下肢力量，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神。

因为部分三年级的学生身体协调能力差，还没有足够的力量在瞬间完成蹬地跃起后展腹、展髋、身体充分伸展，然后收腹举腿向前跃出这样复杂的动作过程。因此，本年级立定跳远主要是使学生掌握双脚蹬地跃起，向远处跳出，并能双脚落地的方法。所以：

1、教法：依据本课的教学目标，为了充分发挥学生的主体作用，在教法指导中我主要尝试运用自主教学的策略，目的是使学生在活动中创新，在活动中合作，在活动中健康成长。

2、学法：

本课在学法上主要采用了尝试学习法，对比学习法和小组合作练习法。首先让学生通过小游戏“小青蛙找食物”，尝试产生想象跳跃的动作，和然后教师的完整示范，让学生产生学习的兴趣。教学过程：

一、情境激趣阶段，导入新课

1、首先我会用提问的方式，提问学生：同学们你们见过青蛙跳吗？他们是怎样跳的？学生回答后，我就让学生：原地学习青蛙跳。

我把操场设计为充满荷叶的池塘

2、我把学生比喻为小青蛙，比喻这群小青蛙肚子饿了要去找食物吃，然后我把这群小青蛙带到池塘里让同学们用着自己想象出来的青蛙跳，去抓虫子吃。（在找食物时我会及时评价那些跳得好的同学。）

二、学习新知，立定跳远。

1、我会告诉同学们，本课学习的立定跳远跟同学们青蛙跳的姿势很相似，然后我会做一个立定跳远的示范于及讲解。让同学们清楚地了解立定跳远的动作要领。

2、我做完示范后，我会让同学们想想立定跳远和青蛙跳有什么区别？提问同学们要怎样才能把这个立定跳远的动作做好。

3、我会让学生边讨论边举手回答。

4、然后我会让学生分组练习（在学生练习的时候我会巡视指导或及时评价奖励优秀的学生）

5、各组练习了一段时间后，我会让各组优秀的学生上前示范。（然后让学生们评价好与坏的地方）

三、游戏巩固知识阶段。

1、我把篮球场比喻成一条小河，把同学分成两组。让同学用刚学到的立定跳远的动作跳到对面，同学们以支撑的方式接着跳。让同学们比比那组动作跳的又高又远。

2、同学们在分组跳过河比赛的时候我会巡视指导及时评价奖励看谁跳的最好，动作跳的最漂亮。

3、比赛完了我会进行评价鼓励，也会请获胜队介绍经验。

八、总结，整理放松阶段

总结交流：让同学们说一说本课你学到了什么？

立定跳远的教案初中篇五

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) 准备部分：

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。

(2) 基本部份

一、立定跳远：

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。

二、游戏：

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。

(3) 结束部分

一、集队

二、整理运动：原地踏步

三、小结

四、解散