

2023年初中立定跳远教案 立定跳远教案(优质9篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢?下面是小编整理的优秀教案范文,欢迎阅读分享,希望对大家有所帮助。

初中立定跳远教案篇一

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。

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。

双脚起跳,双脚落地;腾空协调用力。

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。

初中立定跳远教案篇二

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。

初中立定跳远教案篇三

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。

初中立定跳远教案篇四

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、培养幼儿团结合作的观念。

5、商讨游戏规则，体验合作游戏的快乐。

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

小结：

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。

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。

初中立定跳远教案篇五

- 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：（换物接力）：

（3）结束部分

1. 放松整理。
2. 集队讲评。
3. 宣布下课。

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。

双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。

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。

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。

1、教师和学生一起做放松操。

2、教师小结

初中立定跳远教案篇六

1、立定跳远

2、迎面接力跑

1、学会立定跳远的各种分解动作，提高学生立定跳远的能力，培养学生的原地弹跳能力。

2、发展学生速度和奔跑能力。

1、开课式

2、队列练习

3、准备活动：慢跑两圈、放松活动。

1、立定跳远

(1) 动作：

1、准备动作，原地向上往高处起跳10次，向上的时候手臂向上摆，跳得越高越好。

2、基本动作，听教师的口令，一是手向上举，二是手从上往下摆，身子下蹲，三是向前起跳（重心向前）。

2、教师讲解示范

学生跟着教师完成动作，接着学生分组完成动作十遍，直到大部分同学掌握为止。

2、迎面接力跑

(1) 方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以后遥将棒竖起传给接棒人，接棒人握棒后迅速跑向对面。

(2) 组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的平行线作起跑线，成纵队相对立在两端的起跑线后。

(3) 要求：1、传递棒时不准抛，传棒是落后由传棒人捡起继续进行。2、严格遵守纪律、遵守规则。

1、整理放松

2、小结、讲评

3、宣布下节课的内容

4、下课

初中立定跳远教案篇七

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。

初中立定跳远教案篇八

- 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、培养幼儿团结合作的观念。
- 5、商讨游戏规则，体验合作游戏的快乐。

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

小结：

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。

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。

初中立定跳远教案篇九

- 1、通过游戏，激发顽强的竞争意识。
- 2、增强腿部的弹跳力以及灵敏、速度、协调等身体素质的发展。
- 3、复习“立定跳远”，能正确掌握跳跃的动作要领。

重点：立定跳远的动作要领。

难点：手脚协调，两脚同时用力蹬地，迅速向前上方跳跃。

开始部分：

1、整队，报告人数，师生问好，集合要做到：快、静、齐，精神饱满，动作正确、整齐。

2、热身运动：

a□快、慢跑交替(快跑2组，慢跑2组，变速跑同时，教师要多关注幼儿及时提醒幼儿，避免相互冲撞的现象出现。

b□徒手操：

头部运动4×8、肩部运动4×8、 膝关节运动4×8

跳跃运动4×8、手腕脚踝关节运动4×8

2、教师示范并讲解：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，两脚同时用力蹬地，迅速向前上方跳出，落地时以脚跟先着地。

3、幼儿进行对比练习，分组练习。

4、游戏：看谁跳的格子多。

要求：认真游戏，听从指挥，注意安全。教师讲解游戏规则及注意事项，每组每次跳4个人，从起跳线起跳，每人向前连续跳5次，第2次跳跃取最近距离为起跳线，格子数多的为胜。

5、教师教学小结

1、集合

2、整理放松运动：原地踏步

3、教学总结

4、解散