

# 级立定跳远教案 小学四年级体育立定跳远说课稿(优秀8篇)

高三教案是教师提前准备的一份教学设计，为学生的学习提供有针对性的指导。范文一：《三年级数学教案》，内容详实且条理性强，适合新课程标准要求。

## 级立定跳远教案篇一

各位领导，老师大家好：

今天我讲的是一节立定跳远提高课，我的目标是为了提高学生的运动协调能力，所以我用了“贴影子”游戏，进行热身，使学生充分活动开，并锻炼了学生的反应能力和协调性。接下来我们步入主题，我先提示并作示范的方式，帮助学生回忆，提出问题让学生积极思考，积极感受身体各部位在跳远中的作用，发现影响学生跳远成绩的因素，当学生找到答案后，我就把这个答案放大，分别采用了分层次，分组，分别指导的方法进行训练。我着重说一下分层次的方法，锻炼力量，使用器械哑铃，学生非常喜欢，提高了运动热情；锻炼协调能力，三级蛙跳，学生根据自身能力积极参与；综合训练，跳障碍，学生使用器械自由组成各种图形既锻炼了学生的创造力又迎合了学生爱玩的天性，学生锻炼非常积极。

本节课让学生在欢乐的'氛围中汲取知识，锻炼素质。学生本节课体能消耗虽然很大，但是精神饱满，动作到位，每个小节结束后我都会及时总结，以提起学生的注意，以便在下一小中发挥的更好。

最后结束部分应用了太极放松操，因为本节课学生相对比较劳累，运动量偏大，放松就显得尤为重要，音乐陶冶了学生情操，配合武术放松了学生的身体，使学生在祥和氛围中结束了本次课程。

反思：本节课成功的地方有：课结构条理清晰，课堂气氛活跃，特别注意学生的安全，学生参与积极。不足：有的学生协调性仍不太乐观，还需课下常抓不懈。

## 级立定跳远教案篇二

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：集会要做到：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

## 级立定跳远教案篇三

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

动作：

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。

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。

## 3、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：

传递棒时不准抛，传棒是落后由传棒人捡起继续进行。

2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

## 级立定跳远教案篇四

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、让幼儿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。

带领幼儿排四个纵队，根据节奏做热身运动。

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、引导幼儿讨论出：青蛙要跳过河。

3、教师规范的示范跳河的动作，幼儿认真观察。

4、请一个幼儿出来尝试跳远

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、幼儿按顺序进行跳远。

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、幼儿练习跳远，教师个别指导。

1、带领幼儿做放松运动。

2、请幼儿有序地回教室，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。

## 级立定跳远教案篇五

### 1、立定跳远

### 2、游戏：迎春花儿开

1、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。发展学生跳跃潜力，培养学生运动兴趣。

2、通过教师的启发、引导，学生的自我探索、体验总结并掌握立定跳远的技术动作，构成正确的概念。

3、通过自我挑战游戏发展学生的弹跳力、下肢力量及协调性等身体素质的发展

双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。

蹬摆配合、动作连贯、双脚轻巧落地

### 一、开始部分

1、体育委员集合整队，报告人数学生活动：

- 2、检查服装组织：
- 3、宣布本课资料四列横队
- 4、安排见习生

要求：快静齐

## 二、准备部分

- 1、围绕操场慢跑一圈学生活动：
- 2、课堂常规教学要求：队伍整齐精神饱满
- 3、简单的徒手操组织：
- 4、专项练习

a□原地用力向上跳跃b□原地向上抱腿跳远

## 5、注意安全

教法：教师前面领操，喊口令学生跟着联系要求：动作到位

## 三、基本部分

### 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：那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、教师把学生带到画满荷叶的操场，进行活动。

5、师：同学们大家还谁明白和青蛙一样用双脚跳动的动物呢

6、学生：兔子、袋鼠、麻雀等老师引导学生学习、仿这些动物动。

### (1) 立定跳远

2、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、学生进行比较练习，分组练习。

7、教师根据学生练习状况及时进行提示纠正错误动作。

### (2) 游戏：迎春花儿开

1、教师讲解游戏规则及游戏方法。

- 2、学生男女分成两组进行游戏□教师进行指导
- 3、游戏进行中要注意安全。
- 4、要求：听从指挥认真游戏

### 三、整理放松

- 1、学生集合整队
- 2、教师和学生一齐做放松操。
- 3、教师小结
- 4、师生再见、下课。

## 级立定跳远教案篇六

- 1、认知目标：使学生进一步了解立定跳远的动作要领及锻炼价值，掌握蹬地有力、轻巧落地的技术动作。
- 2、技能目标：85%以上的学生能够掌握立定跳远的技术动作，发展学生灵敏、协调、力量等素质，提高跳跃能力。
- 3、情感目标：激发学生学习兴趣，培养积极向上、团结协作的精神。
- 4、负荷目标：平均心率为120次/分左右，练习密度为45%左右。

蹬地有力、轻巧落地。

蹬摆协调。

导入语：同学们的表现真是棒极了！你们的激情深深的感染

了我。热了吧？用你们的小手扇扇风凉快凉快！

师：同学们；在刚才的活动中我们学习什么本领啦？

生：双脚起跳双脚落地。

师：对了，同学们真棒！下面听老师给大家讲一个故事，好不好？

生：因为青蛙跳跃的本领大，因为青蛙落在荷叶上很轻很轻

生：能！

师：嗯！好样的！你们的信心让老师看到了希望，那我们就开始行动吧！

师：第1组，第2组，第3组，第4组各小组在组长带领下，将荷叶任意摆放图形在自由跳跃，看看谁最有创意！

师：你们这是什么图形啊？

生：五环□“s”形……

师：哨声！请各组停止练习，拿好荷叶站在自己的位置上面向陈老师。刚才老师看到有的同学转一圈跳过荷叶或跳过荷叶转一圈，还有的同学单跳双落等等，而且摆放的图形也各有特色，同学们为你们精彩的创意鼓掌！

师：同学们，你们想不想往高杆的荷叶或离我们更远一点的荷叶上跳？

生：想！

生：顶个诸葛亮！

师：对了！顶个诸葛亮！所以呢大家要利用集体的智慧去迎接挑战，体验合作学习的快乐！

师：请各组长带领队员到指定荷叶上练习，连续跳过一片或两片荷叶重叠的高度，距离由近至远移动。

师：哇！你跳的可真远，你能说说是怎样跳的吗？

生：两手用力向上摆起，脚就跟着向前伸。

师：很好！来！大家看涵涵同学跳，很厉害吧！可真像一只大青蛙轻轻的落在荷叶上！

师：骆城也很不错！你是怎样跳过两片荷叶的？

生：用力蹬起，把腿收起向前伸！

师：哨声！请各组停止练习，站在自己的位置上面向陈老师。同学们刚才都有着出色的表现。老师把同学们所体验到的要点编成口诀，我们一起学习学习，请看图板，齐读：“一摆……”

师：请看老师给大家展示！

生：鼓掌！

师：谢谢你们的掌声！

师：哨声！刚才我们主要通过模仿练习让大家体会上下肢的配合，大多数同学都能按照动作要领去完成，有少部分同学的蹬、摆用力不够协调，还要加油哦。下面请各组长组织本队同学练习，好！各组练习开始。

师：你跳得真棒，如果起跳时手能摆高一点就更好了。

师：你的手脚配合的不够好呀，来！看老师跳一遍（教师示范），蹬地的同时手臂向上摆，落地时要屈膝下蹲缓冲来保护自己。

师：你学会了吗？

师：再跳一次老师看看好吗？

师：嗯，这下好多了。

师：你完全有能力跳得更远，来试试吧，相信自己。

师：哨声！，下面老师要请同学出来展示，大家认真观察，还要评价，谁先来？

师：你来

师：谁来评价一下她的动作，你说。

生：向前跳时双臂还留在后面，没有向前摆。

师：观察得真仔细。

师：奕姝你来展示一下

师：他跳的怎样？骆城你说。

生：手和脚配合不协调，落地很重，没有屈膝缓冲

师：很好，谢谢你的回答。

师：全班同学应该用掌声谢谢骆城同学，因为他又一次给全班同学强调了动作的要点。上下肢协调配合，落地要轻，屈膝缓冲。下面我们就请骆城给我们展示一下。

师：他跳的好吗？

生：好，（掌声）

师：好在哪？

生：跳得好远，蹬地有力。

师：骆城是跳的很棒，掌声送给他。

师：同学们，让我们再把能跳得远的方法说说：“一摆二蹬三跳起，快速蹬地腿收起，提膝收腹展身体，屈膝缓冲身前倾。”来！各组根据口诀再次体验动作。

生：有。

师：游戏的方法是：同学们可根据自己的实力选择起跳线，从第一条起跳线跳过荷叶的同学可获得三颗红星，从第二条起跳线跳过荷叶的同学可获得两颗红星，从第三条线跳过将获得一颗红星，同学们在夺取红星之后，快速跑回将红星贴到本队的贴板上，最后以红星多的队为胜队。

生：进行《夺星之旅》游戏练习。

## 级立定跳远教案篇七

### 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。

## 级立定跳远教案篇八

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。

一、准备部分

1、开课式

2、队列练习

3、准备活动：慢跑两圈、放松活动。

二、基本部分

## 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。

## 三、结束部分

1、整理放松

2、小结、讲评

3、宣布下节课的内容

4、下课