

2023年跨越式跳高第一次课教案(精选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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

跨越式跳高第一次课教案篇一

通过三个课时的.教学，发现了一些我在教学中的存在的问题及今后在教学中要注意的问题：

在教学中有比较多的学生跳不起来，跳高成了跨高，这种现象不仅仅是技术和心理问题，最主要的是学生弹跳力弱，腿部的肌肉、关节力量差。所以在学习跨越式跳高之前要多进行一些跳跃的练习。如单脚跳、跨跳、纵跳摸高等身体素质的练习，提高学生跳跃能力与腿部、关节的力量。

六（4）班中有二个女生，人都比较高，腿也长，轻轻一摆脚就能跳过杆，可是他们的助跑与起跳总是不能无法正确的接起来，一跑到横杆前就减速或停下来，在过杆时整个重心非但没有跳起来，反而坐了下去，将跳高变成了跨高。这是心理原因造成的，这二位学生上学期脚部都受过伤，并休息过一段时间，恢复后在进行运动时常有点放不开手脚，害怕再出事。针对这二位学生的情况，我没有利马让他们上横杆练习，而使用小垫子与橡皮筋来辅助练习，让他们在无负担的感觉下多练习助跑起跳的衔接练习，在练习过程中感觉越过器材的成功感与喜乐感，等动作熟练和定型后再上杆，效果非常明显。

跨越式跳高是非常吸引学生的，特别是一些跳跃能力强的学生，他们往往喜欢在同学面前显摆一下，露一手，但因场地

的缺少，轮到一次又要较长时间而等不及，就会忽视课堂组织，插队乱跳而造成安全事故。所以在跳高教学中我对学生要求非常严格，在练习时必须等前面一个学生跳完后，并离开沙坑下一个学生才能起跑练习跳高；同时及时提醒学生注意跳高的起跳点，不要跑到沙坑的顶端起跳，导致人落到沙坑的外面而受伤；练习时一定要排好队，不能插队。所以3个课时教学无一人受伤，下次学习时一定要继续严格要求。

在集中学习了五步、七步起跳动作后，必须上沙坑练习，这样就能让学生更能直接体会跳高的技术要求，但学生能力彼此相差较大，同一高度往往不能满足学生的练习要求，这就需要有不同高度来满足学生练习的需求，从中让学生体会跃过横杆的成功与喜悦。为此我用大垫子组成了二个沙坑，另外加上一个沙坑，同时有三个跳高场地，三个场地的横杆设置不同的高度。通过这样的安排，让学生根据自己的能力有选择性的练习，从低到高，满足所有学生的需要，大大提高了学生的学习积极性。

通过本单元教学，再一次使我深刻的体会到教育改革的今天，我们教师要改变以往只注重知识技能传授的思想，在教学中要采用多种教法和手段，营造宽松的教学氛围，激活学生的学习兴趣，更多的重视学生在学习过程中是否学会探究与分析，从小传授他们“知其然，更要知其所以然”的学习方法。教师在教学中应想方设法为学生提供自主学习的机会，但也不能忽视学生的需要和情感的体验，使学生在教师的引导下潜移默化培养自主学习的能力。使学生们的身心得到全面、协调的发展。

跨越式跳高第一次课教案篇二

跨越式跳高是小学体育教学的基本项目之一，同时也是小学生喜爱的体育项目，它是最接近生活中跑与跨跳的自然动作，其动作结构可分为助跑、起跳、过竿和落地四个部分，这四个部分是相互联系的有机整体，不能截然分开。它的具体动

作就通过助跑，起跳使身体向空中腾起，并越过一定高度的横竿。

从技术上分析，助跑与起跳是关键，对于小学三年级学生，起跳的教学尤为重要。另外，过竿的姿势也重要，在各种过竿姿势中，跨越是最基本的一种。根据小学体育课程标准和三年级学生作为初学者的实际情况，选择跨越式跳高作为教学重点，有助于学生掌握助跑，起跳的技术及正确方法。增强学生的下肢力量，提高弹跳能力，发展身体的协调性，培养学生勇敢、顽强和相互合作精神。

根据小学体育新课程标准的要求，我从教材和学生实际情况出发，结合自己平时的教学经验设计本节课。

1、本节课的教学重点：起跳

起跳时要求起跳腿迈步要快，以脚跟先着地，踝、膝、髋关节超越肩关节且充分蹬直，两臂和摆动腿积极配合起跳腿的蹬地动作迅速有力向上摆起，同时提肩、拔腰。

2、本课的教学难点：助跑与起跳协调配合。

学生在跳高时容易出现的问题是起跳后身体往往向前冲，而不是向上腾起，特别是初学者，因此，本节课的教学难点就在于如何将助跑与起跳协调配合。

由于小学三年级学生对体育活动的兴趣普遍较高，又有较强的观察能力、模仿能力，好胜心强。因此，对本节课的学习内容将比较容易掌握，只要激发得当，学生的“要我学”变为“我要学”的积极性、主动性不难调动。

由于小学三年级学生的兴趣广泛，自制力差，其心理因素处于极不稳定的阶段，这需要在教学中采用有趣性的组织教学方法、变换练习方式及要求等手段来吸引学生的注意力，激

发学生兴趣，保证教学活动顺利进行。

1、利用示范讲解教学，培养学生认真观察事物的能力。

2、通过带领练习和指导练习，使学生逐步掌握模仿的学习方法。

3、通过要点的讲解，逐步培养学生会用所学理论指导实践的学习方法。

学生在练习过程中，个别人出现错误动作时，没有及时纠正，摆腿练习次数较多，负荷较大。致使个别学生出现练习不认真现象。在有竞赛的活动时，缺乏表扬机制，学生分组讨论意义不大。

学生练习过程中，出现错误动作，要及时纠正，需要及时鼓励，练习时应选择，能够控制全局的位置，制定好练习的负荷，尽量适合学生的接受能力。有比赛活动要有表扬和奖励，并达到适时适度。学生分组讨论问题，要在一定的范围内讨论，切实能够起到应有的作用。

跨越式跳高第一次课教案篇三

本节课总体设计较好，课中学生的积极性被充分的调动起来，学生参与练习的积极性高，课堂气愤活跃，组织也比较有序，教学效果也比较明显。

1、活：

针对儿童好动的特点，体现了四活；一是组织形式活。二是内容活。三是教法活。四是学法活。

2、新：

将教材内容设计优化，器材简化，并变换多种形式组织教学。使枯燥的教学内容变的有趣，促进教学任务的完成，激发学生独立思维，促进了学生主动意识，创新意识的培养。变换器材提高练习效率，增加了活动量，体现了新课标面向全体学生，少竞技多趣味多练习的理念。

3、简单实用：

场地器材准备简单易操作，具有实效性。便于在上完一堂课后能在几分钟内作好下一堂课的教学场地准备工作，确保课的顺利进行。

4、突破专题，达到了解决提出问题的目的。提高了教学实效。

学生在练习过程中，个别人出现错误动作时，没能及时纠正，摆腿练习次数较多，负荷较大。致使个别学生出现练习不认真现象。在有竞赛的活动时，缺乏表扬机制，学生分组讨论意义不大。

1、准备部分用了近8分钟，用时过多，虽然学生的情绪被完全调动起来了，但影响后面的教学任务的完成。导致课的练习密度不够。

2、助跑起跳诱导练习，强调欠缺。

3、分组教学，调队调控还不够节省。

4、纠错还不够及时明确，评价面不够。

学生练习过程中，出现错误动作，要及时纠正，需要及时鼓励，练习时应选择，能够控制全局的位置，制定好练习的负荷，尽量适合学生的接受能力。有比赛活动要有表扬和奖励，并达到适时适度。学生分组讨论问题，要在一定的范围内讨论，切实能够起到应有的作用。

总之，每一堂课对我来说都是一笔财富，我会吸收并利用在以后的课中。通过这次教学，使我对体育教学的领悟又上一台阶，体育教学不仅是要让学生身体发展，更重要的是通过你的设计达到身心全面发展的目的。我在以后的教学中应多从学生的角度出发，教学的形式也要多样性，进一步优化教学组织形式。教学是一门艺术，我深深感到自己的功力还欠火候，我希望在今后的教学中能够通过自己的努力来不段的修炼和完善自己。

跨越式跳高第一次课教案篇四

一、指导思想

本次课我以新的课程标准为依据，从学生的健康出发，以团结协作，竞争欢乐为主题，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，采用多种激励的手段，调动学生主观能动性，激发学生的学习兴趣，在玩中学、学中练，通过一系列教学活动，力图使学生的身心得到全面地发展。

二、教材分析

跨越式跳高是田径教材的跳跃项目之一，学习跨越式跳高不但能增强腿部力量，提高弹跳力，发展灵敏性和协调性，还能培养勇敢、坚定、果断和自信的意志品质。

三、学情分析

三年级的学生朝气蓬勃，富有想象，有很强的求知欲和表现欲，如果我们在教学中给学生一个充分展示自我的舞台，学生就完全可以从“要我学”转变为“我要学”，在学习活动中表现出应有的主动性和积极性。

四、教学目标

为此，我确定本课的教学目标为：

（一）初步学习跨越式跳高的助跑与起跳动作，学会两腿依次过竿并越过一定的高度，使85%的学生能够达标。

（二）激发学生跳跃兴趣和积极性，培养学生的弹跳、协调、反应能力和灵敏素质。

（三）培养学生勇于克服困难、挑战自我的良好品质及合作意识。

五、教学重难点

重点：助跑角度和起跳点的合理选择

难点：两腿依次过竿

六、教学程序

我将本课分为：开始部分、准备部分、主体部分、结束部分四个阶段。

（一）开始部分

我首先用简练的语言说明本课的教学目标，师生达成共识，然后激励和感染学生，激发学生的学习欲望，使学生带着目标尽快进入课堂状态。

（二）准备部分

1、队列练习：进行原地转法和齐步走立定，纠正学生动作，让学生养成坐立行走的正确姿势。

2、“找朋友”游戏、热身操

为了让准备活动新颖、有趣味性，我用“找朋友”游戏取代单调的慢跑练习，课堂活泼，活动效果好。然后教师带领学生跟音乐做了一套比较有活力的热身操，达到了运动准备的目的，为后面的教学做好了生理和心理的准备。

3、辅助练习

首先，我安排的是原地摆臂练习，教师示范引导学生练习，让学生观察模仿，从而解决了学生的摆臂动作；第二，起跳脚滚动摆臂练习，主要解决学生落脚动作；第三，上一步起跳、上三步起跳，逐步引导学生一步一步进行练习，逐步掌握起跳动作；第四，两腿依次摆腿练习（要求两个腿都练习），主要解决两腿依次过竿动作，然后用手绢做摆腿练习，进一步解决学生摆腿过低的问题；最后，模仿跨越式跳高的练习，给学生一个整体概念，教师及时捕捉学生的闪光点给予表扬与鼓励，以增强学生的自信心。

（三）主体部分

1、做过低皮筋练习。我先将学生分成四组，站在教师画好的助跑区域，教师示范并引导学生模仿练习，目的激发学生学习的兴趣，让学生自己去体会动作要领，然后教师再讲解，这样可以激发学生思维，培养学生观察和模仿能力，体现学生主体作用。

2、增加高度助跑3—5步过皮筋练习。先让学生斜摆放皮筋慢慢过渡到横放皮筋，解决摆动腿过低的问题，同时让学生体会助跑、起跳、摆腿和摆臂动作的协调。教师指导学生利用踏跳区练习起跳动作（注重强化最后一步要大，脚后跟先着地过渡到前脚掌），学生在小组长带领下进行练习，教师巡回指导，及时与学生交流。在此同时发现普遍问题全体纠正，针对一些个别的问题，小范围内点拨、纠正和指导。这样不但能有效的解决问题，而且充分发挥了单位时间的课堂效率，大大增加了学生的练习密度。另外注重引导学生学会学习、

学会评价，为今后的自主学习、合作学习奠定基础，这一环节完成了运动技能领域目标。

3、自由组合，挑战新高度。四个组分别设置不同的高度，同时教师在皮筋上拴上小铃铛，并提示学生谁跳过去铃铛没有声音，说明你跳过了这个高度。学生可以根据自己的能力选择自己跳的高度，挑战新高度进一步激发了学生的学习兴趣，并让学生自我表现能力和自信心得到了提高，有利于发展学生个性。练习中教师要特别关注捕捉学生的优点，例如有的同学助跑角度、踏跳点选择的特别合理，有的同学整体动作特别协调，教师应及时给以表扬。然后每组推荐两名优秀生展示，让学生给予评价打分，分别说说他那做得好那做得不好，使学生进一步明确正确的动作要领，培养学生的观察、评价和语言表达能力。

4、游戏：过障碍接力

次类推，直到最后一个同学最先越过起跑线，该组就获胜。安排这个游戏主要是因为跨越式跳高的运动量比较小，为了提高学生的运动量、运动强度我安排了过障碍接力这个游戏，既提高了运动量，又调节了课堂气氛，同时培养了学生积极进取的精神和团队意识。

（四）结束部分

本阶段我设计了一个“抓手指”的小游戏，游戏简单、活泼，让学生在游戏中消除运动后的紧张疲劳，加快身心恢复，达到放松的目的。另外，师生交流学习心得，让学生自己体会在本节课的学习过程中学到什么，悟出什么道理，最后教师进行以表扬鼓励为主的评价。

七、场地和器材

大垫子4块、皮筋4条、实心球4个

注意事项：

- 1、进入说课室的礼节：鞠躬问好、说明说课的教材及课次，并请示是否可以开始说课。
- 2、指导思想要体现说课的整体思路及课改的理念。
- 3、注意看中学的教材，尤其是田径和体操。
- 4、要根据不同的学段进行学情分析，因为小学、初中和高中学生的生理和心理特点是不一样的。
- 5、教学目标中的知识目标一定要细致，教学的重点和难点要分述。
- 6、说课时，前五大项内容要明确、简捷，用时不能超过5分钟。说课的重点内容是教学过程，要从开始部分一直到结束部分细致地说，包括内容、组织、教法、学法，同时一定要说明设计意图。
- 7、要板书说课题目，简单画出教学组织的场地（说到某环节的组织时即在黑板上画出）。
- 8、说课完毕后要鞠躬再见，然后擦净黑板。
- 9、问清楚是否有答辩题和技能测试，如有技能测试应穿运动装去说课。

跨越式跳高第一次课教案篇五

起跳时要求起跳腿迈步要快，以脚跟先着地，踝、膝、髋关节超越肩关节且充分蹬直，两臂和摆动腿积极配合起跳腿的蹬地动作迅速有力向上摆起，同时提肩、拔腰。

教学难点：助跑与起跳协调配合。

学生在跳高时容易出现的问题是起跳后身体往往向前冲，而不是向上腾起，特别是初学者，因此，本节课的教学难点就在于如何将助跑与起跳协调配合。

在课的准备部分设计了十字跑的游戏和棒操，充分调动了学生的积极性，也达到了热身的目的；接着运用体操棒原地进行跨越式跳高起跳、过竿的辅助练习，让学生体会到过竿的技术要点。基本部分共分成三步。一是过高低竿，二是过平行竿，三是过高度不等的平行竿。这样设使教学计循序渐进，学生能较好的掌握。接下来我再设计了一个游戏，传递爆破筒，同时充分运用体操棒，做到一物多用。也使学生的积极性更高，最后在音乐的伴奏下进行放松。

本课根据学校现有器材设计练习方法，有效解决器材少，避免课堂不安全事故发，在有限的范围内设计十字跑和绕圆的跑动路线，让学生在快乐有趣中学习跨越式跳高，使全部学生掌握跨越式跳高动作，较好的完成了教学目标。及时指导学生去发现问题：怎样跳身体才避免碰到棍棒；跨越式跳高的动作关键，如何才能跳得又高又好……学生通过动体——动脑——实践——体验，主动探究，在锻炼身体的同时，学会发现问题，解决问题，这种学习方式更主动，更积极，学生的学习兴趣更浓，思维更活跃。学生玩的高兴，学得开心，不知不觉的掌握了跨越式跳高的动作。跨越式跳高教学，在练习过程中经根据能力水平结合成“能力小组”进行练习，自己选择高度，这样可以使学生的发展既有共同特点，又有不同层次，有利于教师区别对待，因材施教。在教学过程中积极倡导同学之间互教互学，互相帮助，既培养学生之间的人际交往能力，又使他们的求知动机和自我表现动机得到展示，促使学生主动全面发展。

小组合作教学模式，提高学生自主探究学习的能力，能培养学生间的相互合作能力，建立责任意识，发展学生身体协调

性、灵敏性和平衡能力，增强合作意识。