

最新立定跳远一年级教案(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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

立定跳远一年级教案篇一

各位老师，大家好！

我今天的说课内容是《立定跳远和游戏神枪手》。首先，我将对本内容进行分析。

一说教材

跳跃不仅是人体的基本活动，也是小学体育教学的重要内容之一。它以丰富的内容、生动有趣的组织形式给学生带来欢乐，深受小学生的喜爱。它还为学生提供了一个展示自我的机会，使学生身心得到和谐的发展。

二说学情

小学四年纪的学生个性天真活泼、好动、兴趣广泛，并且有着极强的模仿能力，这对我们的教学有着积极的作用。但他们的心理素质却很不稳定，有的学生在学习了一点基础动作后就会产生一种厌学的心理，对我们进一步的教学产生阻力。因此，在教学中我采用多种教学方式来激发学生的学习兴趣就显得十分的重要。

三说教学目标

根据本教材的分析和我对四年纪学生的认知结构及心理特征的了解，我制定了以下几点教学目标：

1、认知目标：通过教学使学生对立定跳远产生兴趣，初步了解立定跳远的动作方法。

2、技能目标：使学生掌握立定跳远的动作方法，培养学生弹跳、协调等身体素质。

五说教法和学法

为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度地发挥学生的主体作用和教师的主导作用，这节课我所采用的教学方法有：

讲解示范法、用规范，优美的示范动作，精简的语言，让学生了解立定跳远的动作要领。

分组练习法、通过分组使学生拥有更多的时间和空间进行练习
表扬、鼓励法：对学生的行为进行表扬和鼓励，满足其张扬、自我的个性，增强学生的自信心和自豪感，让学生体验到成功的乐趣。

这节课我在指导学生的学习方法和培养学生的学习能力方面主要采用：自主探究法、分析归纳法、总结反思法等六说教学过程为了让这节课突出重点、明确目标，做到条理清晰、紧凑合理，最大限度地调动学生参与课堂的积极性、主动性，我将本课分为准备、基本、结束三个部分。

一准备部分，总用时约5分钟。

1按照课堂常规进行集合、整队、师生问好、服装检查、安排见习生，并宣布本课内容——立定跳远和游戏神枪手（2分钟）
2以模仿动物动作的方式进行准备活动的练习，模仿的动作有象行、蚂蚁爬、袋鼠跳、兔子跳和青蛙跳等。这样安排一是旨在引起学生学习兴趣，激发学习动机。二是使学生的生理机能活动能力从相对较低水平逐渐调动起来，为人体进入活

动状态作好生理和心理上的准备，并预防和减少运动损伤的发生。（3分钟）二基本部分，总用时约30分钟第一个内容是：学习立定跳远，时间安排22分钟。为了解决这一内容的重、难点，使学生更好地掌握立定跳远动作要领，我设计了以下的教学步骤：

1、向学生介绍这项运动对发展人体各项素质的作用，运动中所处地位和重要性，目的是激发学生的学习热情。

2、教师讲解动作要领，并进行完整示范，让学生头脑中初步形成整体动作表象和了解各个技术环节过程。并按照循序渐进原则：从简单到复杂的方法来逐步掌握动作要领，安排如下练习：

练习1:原地预摆练习。我把学生分成4组，在小组长的带领下在指定的场地体会预摆动作。练习方法是：两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量往后摆。练习用时约3分钟

练习2:起跳腾空练习，组织方式同练习1,练习方法是：学生在预摆动作后两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动，()向前上方跳起腾空，并充分展体。这个练习并不要求学生的落地姿势。练习用时约4分钟

练习3:落地缓冲练习。目的是让学生建立完整的动作技术。组织方式同上。练习方法是：在前2个练习的基础上进行落地缓冲的练习我要求学生落地时收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓冲。练习用时约4分钟在以上3个练习中我都进行巡视指导，全面兼顾不同水平的学生。

3、优生展示。练习完毕后我让几位做得比较好的学生给其他同学展示，而我则有针对性的进行讲评和分析。这样做目的是让学生对比自己，引起注意，改正错误。这一环节用时约2分钟

4、学生根据自己练习情况及结合教师评价，组内边练习边评价，总结各自的优缺点。并采取针对性练习方法。这一环节用时约2分钟

5、立定跳远比赛，方法：在场地上画出一

条直线供学生们进行比赛，比赛采用的是挑战模式，最终选出跳得最远的男生和女生并给予班级跳远王或公主的称号。这部分用时约4分钟第二个内容是游戏我是神枪手：时间安排8分钟。

1、讲解游戏方法和规则。方法：学生用小沙包作为弹药去击中悬挂在墙上的靶子规则：学生不能越过准备线进行攻击，不能影响其他队员，只有在老师的口令下才能射击和补充弹药2、组织游戏神枪手的练习。

方法：

1) 在操场的墙壁上挂上4个半径为30cm的圆形靶子每个靶子间隔3m,并在每个靶子的正前方3m处各画出一条1m的白色准备线（这些是我在课前就准备好的）。

2) 我要求已经分好4组的学生以纵队的形式站在各白线后。

3) 我给每组站在第一位的同学分发3颗“弹药”并告诉全体学生只有经过老师的允许后才能进行“射击”和“补充弹药”。所谓“补充弹药”也就是当前面的同学“射击”完毕后，接下来的同学去拣取小沙包。这样做是考虑到安全的因素。

（3分钟）3、组织比赛。方法：在练习的基础上每组选出一名学生裁判进行小组间的交叉监督和分数的统计，比赛优胜的判定为弹药每击中靶子一次为一分，4小组中分数累计最高的一组为神射组，比赛为2次以第2次成绩为最终成绩。（4分钟）4、教师再根据游戏情况进行点评。鼓励学生积极进取，同时寓思想教育于竞赛中，有意识地培养学生遵守纪律，互相帮助、团结协作的精神。（1分钟）三结束部分：

1用配《幸福拍手歌》音乐进行放松，时间安排2分钟’。组织：在场地上学生以我为中心手拉手站成1个圈之后在音乐声中，进行放松练习。

2作课堂小结指出优点和不足之处，达到鼓励学生和继续提高的目的。

3布置器材的收回

4师生道别

七场地器材

本节课所选用的场地为20x20m的空地

采用器材为白色粉笔2根□30m皮尺一卷，靶子4个，小沙包12个，录音机一台。

八预计课的效果

学生能在教师指导下认真参与各个练习完成率在85%左右，80%的学生能基本掌握正确动作要领。预计课的练习密度为35%左右，平均心率达到110--120次/分。

立定跳远一年级教案篇二

教学内容：

- 1、立定跳远
- 2、迎面接力跑

教学目标：

- 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

立定跳远一年级教案篇三

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。

立定跳远一年级教案篇四

今天我说课的题目是《立定跳远》，我将从以下几点对本节课作出分析。

“以人为本，健康第一”的基本理念，突出学生的主体地位，注重学生实际能力的培养，充分发挥学生自由思维的积极性。培养学生团结合作意念，全面提高学生的身体素质和心理素质。

(1) 小学二年级学生生性活泼好动、好奇心强、求知欲强、有较强的表现欲望，但是存在体质普遍较弱、运动技术较差的现象；在体育课中比较易兴奋，又易抑制，精神不易集中。

(2) 二年级的学生运动能力和性格爱好都不同，女生文静，男生好动，一些带有表演性、模仿性的练习，学生有很大的兴趣。

鉴于上述分析，针对本节课的内容，特别制定了以下教学目标和教学重、难点。

2、教学目标

(1) 认知目标：初步理解体会立定跳远的概念。

(2) 能力目标：学会立定跳远的动作。力争90%的学生能独立完成：通过练习发展协调性、灵敏性、增强下肢力量；提高跳跃能力。

(4) 教学重点：是上下肢动作协调配合。

教学难点：摆动时一伸二屈降重心的用力顺序

(1) 准备活动（课堂常规）

教法：1、师生问好

2、慢跑

3、徒手操，活动身体各关节。

(2) 激发兴趣阶段（游戏：模仿小白兔双脚跳20米往返接力）

(3) 教学阶段（教授学生立定跳远的动作

教法：示范法：利用学生模仿能力强，好动及爱表现自己，但体质较弱的心理、身理特征，应用规范优美的完整动作示范，以激起学生的学习兴趣。分解讲解：重点讲授立定跳远的重点和难点。

学法：学生模仿，个人探究怎么能跳的更远。

(4) 练习阶段

5) 做的动作规范跳得远的学生的表演和展示。和教学比赛

要求：注意安全

通过韵律操让学生充分放松，重点放松腿部肌肉。教师针对本节课进行点评和总结，布置课外作业，宣布下课。

立定跳远一年级教案篇五

本节课我分为说指导思想，说教材、说学情、说教法学法、说教学程序，说教学特色等六方面进行说课。

本课设计以“健康第一”为指导思想，以学生发展为中心的教育理念，结合四年级学生生理、心理特点，将运动实践的情境教学贯穿始终，让学生在有趣的情境中，积极主动地学习，使学生乐学、愿学、想学，充分调动学生的学习积极性。创设自主、合作、探究学习的空间，培养学生创新精神和实践能力，发展学生个性和特长，重视学生的全面发展，为学生形成终身体育意识和良好的运动习惯打下基础。

1、九年义务教育小学《体育与健康》三年级教材《立定跳远》第一课时。游戏：建设家园。立定跳远是在一，二年级跳跃基本活动的基础上，培养正确的跳跃姿势，通过该技术的学习增强下肢力量，发展跳跃能力。跳远与游戏的紧密结合，淡化了田径运动项目的竞技性更倾向小学跳跃教学的针对性，实用性，趣味性，灵活性的特点。

2、教学目标

教学目标新课程体育教学的总目标是以“终身体育”与“快乐体育”为指导思想，注重培养学生的终身体育意识，使学生在快乐中掌握锻炼方法，参加锻炼，增强体质。

(1) 认知目标：初步了解和掌握立定跳远的一些方法，并在游戏的过程中学会与他人合作。

(2) 技能目标：80%掌握立定跳远的基本动作，发展跳跃能力。体验跳跃活动的运动乐趣和方法。

(3) 情感目标：培养良好的合作精神与创新意识。

1、有利因素：小学四年级学生个性天真活泼、好动，而且兴趣广泛，其模仿能力及对新鲜事物的好奇心较强。所以在本课时教学内容的设计中，根据小学生的心理和生理特征，我采用以游戏练习为主线，注重诱导、启发，鼓励学生发挥想象，大胆创新。

2、不利因素：由于部分学生已掌握了一定的技能基础，但是学生的心理素质不稳定，容易产生满足而导致厌学的倾向，对学习新的技术动作带来了一定的阻力。因此，我采用情景教学，安排了兔子舞、模仿操、学本领、运砖块、建场馆五个环节，使他们积极主动地投入到课堂教学中来，在玩中学，在情境中练，以有效达到教学目标。

为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度发挥学生的主体作用和教师的主导作用。我创设主题情境，采用讲解示范，游戏竞赛，分组学练，归纳小结等方法来达到传授技能、提高体能、培养兴趣、激发参与的目的。学生在教师的主导下，主要采用模仿练习，尝试练习，自主学习，探究合作学习，小组竞赛等学习方法完成学习任务。同时达到掌握技能和锻炼身体的目的。

本课是根据人体生理机能活动的变化规律，再结合本课的任务和小学生的心理需求，把本节课要学习的内容贯穿于情景中，使课堂的气氛活跃起来，提高学生的学习兴趣，从而达到良好的教学效果。

本节课我分为：开始准备部分、基本部分、结束部分三个部分进行教学。

(一)、准备部分

2、教学常规后，安排慢跑接兔子舞和模仿操来热身，组织散

点成圆。这一节约为6分钟左右。运动强度为“中”。（设计一个生动学习情景，可以使学生情不自禁的参与学习活动，提高学生对体育活动的兴趣。而兔子舞的准备，为下一步学习新知奠定了良好的基础。）

（二）、基本部分

这一部分是课的主体部分，是解决教学重点与难点的关键，是“教”与“学”的重点，要充分发挥学生的主体地位，给学生充分的学习时间与空间，让学生在学中乐、乐中学，从而达到锻炼身体目的。

基本部分我创设三部分情景，一是学本领，二是运砖块，三是建设家园，情景设置是一环扣一环，培养学生的逻辑思维。

1、学本领时先让学生尝试各种跳跃的方法，这样有利于发展学生的创造思维。再由教师示范讲解立定跳远的动作技术，学生模仿练习，经过3—5次集体练习后，教师组织学生讨论“怎样会跳得更远”学生通过观察，思考，总结：要跳得远首先蹬地要有力，腾起角度不能太大，手脚配合要协调。让学生讨论总结重难点不仅让学生对跳远的动作掌握的更好，而且给学生创造了合作学习，探究学习的机会，培养了学生的创造思维能力。最后以小组形式练习，教师巡回辅导并安排各组优生示范，这样有利学生边练习边互相探讨。

2、运砖块其实就是用游戏的方式练习跳跃，增加练习密度的同时激发学生的练习兴趣。而砖块是用我们随处可见的泡沫块做得，这不仅是对体育器材的开发，同时也是废品再利用。

3、建设家园的过程是让学生先小组合作讨论建设家园的方法。然后教师宣布游戏规则（两名学生先跑过去建房子，用“推小车”的游戏回来，房子倒了后来者要把它重新摆好）。游戏中用“推小车”游戏，意在发展学生的上肢力量，使学生上下肢协调发展，符合锻炼身体全面发展原则。

（三）、整理放松

- 1、为了恢复学习的心理和生理负荷，通过熟悉的音乐和轻柔的舞蹈动作进行放松，消除疲劳以最佳的状态进入下堂课的学习。
- 2、小结：教师提问今天你收获了什么，生谈感受，教师总结本课的优点、缺点，以表扬为主。
- 3、收还器材。这一环组织散点成圆，时间5分钟，运动强度为“弱”。

（四），练习心率与密度

全课平均心率，140次/分左右全课练习密度，约40%

跳跃为最基本的活动技能，存在于我们日常学习和生活中，水平二（四年级）学生已掌握了一定的跳跃动作方法及要领。但立定跳远教材练习较为单调，故我以“建设者”为主线，让学生在“乐中学，玩中练”，不断提高学生参与水平，增强学生合作意识，使学生体验合作的乐趣，同时了解建设者的辛苦与伟大。

整堂课我创设主题情境，采用讲解示范，游戏竞赛，分组学练等方法组织教学，充分调动学生的学习兴趣。学生在教师的主导下，主要采用模仿练习，尝试练习，探究合作学习，小组竞赛等学习方法完成学习任务。

在器材上选择泡沫块，意在变废为宝让学生在活动的过程中，了解“其实身边有很多废品都可变成玩具的”。同时培养学生的环保意识。