

# 最新立定跳远教案小学六年级(优质5篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。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。

## 立定跳远教案小学六年级篇一

1、通过“立定跳远”的学习，初步掌握“立定跳远”的技术动作，构成正确的概念。

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，发展奔跑潜力。

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、宣布课的资料和要求，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、学生进行比较练习，分组练习。

## 二、游戏：（换物接力）：

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：交换物务必放在圈内，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

## 立定跳远教案小学六年级篇二

教学内容：

游戏：立定跳远接力

教学目标：

1. 使学生了解各游戏的方法、规则。
2. 发展学生的弹跳能力以及灵敏素质。
3. 提升学生自主锻炼能力，培养团队意识。

教学方法：讲解法、分组练习法、游戏竞赛法、合作法

场地器材：平坦场地、粉笔、小木棍、跳绳等

教学过程：

一. 直导

1. 体委整队，报告人数，师生问好，检查服装。

2. 从本节课开始，我们连续4节课采用分组进行四项竞赛，最后计取团体总分。（立定跳远接力、迎面接力赛、四人斗鸡、拔河等）

3. 宣布本节课竞赛项目——立定跳远接力赛，出场跳跃的顺序各组自定。分组。

## 二. 热身活动

### 1. 游戏：“惊弓之鸟”

在场地上画个大圆圈，学生手拉手，面向圈内站在圈外，放开手后1~2报数，每个学生记住自身是单数还是双数。游戏开始时全体学生沿逆时针方向，做横跨步移动。当教师击掌发出“啪啪”两声时，双数学生要迅速跑进圈内，单数学生要试图抓住身边的人，不让更多学生进入圈内，被抓住的学生要站在圈内中间停止一次游戏。如果判断错误而误跑、误抓时，也要停止游戏一次，然后其他学生站好报数，继续游戏；当教师击掌发出“啪”一声时，单数学生向圈内跑，双数学生抓。

规则：(1)“抓人”时只准用手拍背，不得拉拽衣服。(2)每进行一次游戏后，要立即重新报数以补缺位。

通过以上的各项练习，保持了学生的学习热情，为后面的教学做好了准备。

此阶段时间10分钟，运动负荷中等。

2. 分组活动练习，各队组长带领，做准备活动。（单双脚跳过横绳）3. 强调：纪律及安全的落实。

## 三. 游戏：立定跳远接力赛

组织方法：

1. 每队第一人均在起跳线后，其他人可立于两侧或本队第一人身后，第一人从起跳线跳出落地后，每组监测员要及时在第一人的落地点处划一横线，然后第二人在第一人的落地点接着向前跳，以此类推。

2. 各队组长带领进行分组练习。

3. 比赛开始，最后跳得最远的队获胜。

4. 组长汇报成绩，并记录。

规则：

1. 各人第一次失利后，可重新跳一次；

2. 接力时，跳者不得越过标线(或小木棍)；

3. 按本组规定的顺序跳；

4. 监测员(划线人)要认真确定落地点。

图2游戏：立定跳远接力赛

#### 四. 放松身心

1. 游戏：听数抱团

全班边汇编边拍打疲劳的肌肉，由教师报数，当学生听到教师报数后立即就近按所报数字抱在一起结成一组，最后不能凑够人数的同学为失败者。

2. 结课。

体育活动可以让我们获取成功的自信，也可以让同学们在活动的过程中得到战胜困难或对手的成就感，还可以让我们感

受运动本身有的乐趣，并能很好的.调整我们的情绪。尤其在参与集体比赛时，它可以增进我们同学之间的理解，获得宽松、消遣身心、减缓学习、生活中的压抑情绪。但体育活动中也会产生一些消极情绪，我们该如何来调整呢?同学们下去后可以互相探讨一下，也可以上网调查一下，希望同学们能在下节课上把你的答案向同学们展示出来，我相信下节课同学们会做的更好!

## 立定跳远教案小学六年级篇三

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、 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。

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）：

游戏方法：

在场上画一条起跑线，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。

1、集队

2、整理运动：原地踏步

3、小结

4、解散

## 立定跳远教案小学六年级篇四

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
- 1、教师和学生一起做放松操。
- 2、教师小结
- 3、师生再见、下课。

## 立定跳远教案小学六年级篇五

《体育课程标准》要求初步掌握基本运动技术，这是《国家学生体质锻炼标准解读》书中五六年级的测试项目。

通过教学和实践，使学生掌握立定跳远的技能和方法，锻炼学生下肢力量，发展全身协调能力。通过练习悟出立定跳的方法与技巧。

- 1、学生初步了解立定跳的方法与技巧，发展下肢力量。

2、学生通过游戏悟出跳远的方法，能有效调整下肢发力与全身协调关系。

3、养成勤于思考的好习惯，形成良好的的组织性与纪律性。

农村学校，学生基本素质都比较好，尤其力量方面是强项，但是运动协调能力较差，对于他们来说，学习的重难点就在于逐渐体会和掌握身体协调用力的技术，使身体下肢力量优势得以充分发挥，再进行动作技术指导，提高立定跳远成绩。

根据体育教学大纲和本校的实际情况我采用两组互相比赛互相监督的方法，提高学生的运动能力。

教学资源与工具包括两个方面：一是为支持教师教的资源；二是支持学生学习的资源和工具，包括学习的环境、多媒体教学资源、特定的参考资料、参考网址、认知工具以及其它需要特别说明的传统媒体。

1、明确本节课学习内容并明确学习目标

2、教师讲解动作，学生仔细听讲

3、教师巡视观察，及时给予纠正（距离、动作）

4、教师巡视提醒安全，教师再次示范强调动作要领以及下肢发力时机，学生练习。要求互帮互助，完善动作。

5、划分场地，分5组进行，每组8名学生，确定组长，明确小组位置。

6、教师巡视指导

布置练习作业，整理器材。

- 1、体育委员整队，师生问好。
- 2、游戏“蛙跳”
- 3、学生分小组进行练习
- 4、教师和学生一起总结练习时的问题，并想出解决办法。
- 5、学生结伴进行比赛
- 6、学生分组练习

教学中通过游戏进行练习，避免了学生对立定跳远产生恐惧，有利于学生掌握动作要领，教师也可以把更多精力放在指导上，收到了良好的效果。学生身体的下肢发力掌握不好，另外在协调性方面表现不好，特别是女生成绩不理想，有待在协调性训练上下功夫。