

2023年三年级立定跳远教案表格(优质5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

三年级立定跳远教案表格篇一

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. 并行线作起跑线，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

三年级立定跳远教案表格篇二

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

三年级立定跳远教案表格篇三

- 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、让同学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。

一、准备部分：

带领同学排四个纵队，根据节奏做热身运动。

二、开始部分：

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、引导同学讨论出：青蛙要跳过河。

3、教师规范的示范跳河的动作，同学认真观察。

4、请一个同学出来尝试跳远

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、同学按顺序进行跳远。

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、同学练习跳远，教师个别指导。

三、结束部分：

1、带领同学做放松运动。

2、请同学有序地回教室，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。

三年级立定跳远教案表格篇四

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。

三年级立定跳远教案表格篇五

立定跳远是四年级体育教学的重点内容。教学重点是两脚同时起跳，落地平稳。所以，教学应着重解决两个问题：

1. 培养学生正确的跳跃姿势，为儿童以后的发展与提高打下基础。

2. 学会轻巧落地的方法，增强安全地参加体育活动的意识，提高自我保护的能力。

1. 四年级学生已能模仿小兔子、大青蛙、袋鼠等动物的跳跃动作。对跳跃有了一定的基础认识，这些为学生探究、合作学习提供了基础和可能。教学重点应放在协调用力和落地轻巧上。

2. 学生已经熟悉学习环境，能通过合作，共同参加身体练习，能在学习中发挥自主性和创造性，并相互交流。

1. 对于四年级小学生来说，在体育课中体验运动参与的乐趣，增进健康，并掌握一定的技能是主要任务。所以教师要充分考虑到儿童的身体现状和心理需求，让儿童在富有情境的环境中学习体育，参加锻炼。

2. 体育健康课关注的核心是满足学生发展的需求和情感的体验，所以，应给学生自我设计、自我展示、自我体验的机会，

以完成运动参与、身体健康、社会适应等各领域的教学目标。

3. 突出“以人为本”的教学理念，适当渗透自我保护的常识，并能够在生活中运用。

1. 运动参与目标：积极活泼地参与体育，并表现出全身性的活动。

2. 运动技能目标：掌握两脚同时起跳和轻巧落地的'跳跃方法。

3. 身体健康目标：发展跳跃能力，养成良好的健康习惯。

4. 心理健康目标：养成主动与同伴交流，爱动脑筋的好习惯。

5. 社会适应目标：培养学生尊重他人和合作学习的习惯。

(一) 引起动机

1. “红绿灯”：学生想象公路上红绿灯的情景，根据自己的想象，用身体、动作、语言(声音)表现出来。教师变化口令，学生练习。当教师喊“绿灯”，学生做“跑”，当教师喊“黄灯”，学生做“原地踏步”当教师喊“红灯”，学生做“站如松”，迅速站好。(反复几次)

[旁注]：以游戏的方式开始体育课，完成热身活动，使学生获得愉悦的情感体验。发展学生的想象力及表现力，在活动中表现出“动中有思、思中有练、练中有情”。“红灯停，站如松”，要培养学生正确的站立姿势和组织纪律性。

2. “荡秋千”：教师利用自己的手臂以肩关节为轴做前后摆臂练习，学生模仿教师做出手臂荡秋千动作。练习过程中逐步加大摆臂的幅度，做到协调用力。

[旁注]：提高学生的摆臂能力，调节运动负荷，为立定跳远做好铺垫。

3. 拍皮球：学生模仿小皮球，师生按儿歌的内容、节奏边说边练。

师：我有一群小皮球，拍一拍，

生：跳一跳，跳一跳，（边喊边做）

〔旁注〕：在师生共同参与的角色游戏中，让学生体会双脚同时蹬地起跳的动作要领，增加了师生间的情感交流。

（二）发展活动

1. 小兔子回家：设计情景，一只大灰狼在小兔子家门口睡觉，小兔子怎样回家？（引起学生思考，跳跃时落地轻巧。）师生共同参与游戏。

〔旁注〕落地轻巧是本课的重点，教师利用学生已有的感情经验，在游戏中让学生去体验落地动作，并掌握落地的方法，将教学重点内化在情境中。

2. 讨论尝试：

（1）怎样跳，才能和小兔子一样落地轻？

（2）各小组利用小垫子进行练习，目标是落地轻，落得远。

3. 发表分享：请各组做做看，选出最好的小组和个人带领练习，相互交流，为完成目标而努力。

4. 展示归纳：设计陷阱（将小垫子纵放），小兔子越过“陷阱”，评比，各小组以过得多者为胜。

〔旁注〕：立定跳远是教学重点，教学过程中应重视学生的心理需要和情感体验。在有趣的情境中，通过分组讨论、发表分享、展示归纳等活动，来激发学生学习的主动性，培养

学生的创新思维，提高合作、探究的学习能力，并照顾学生的个体差异，适当地给他们创造自我设计、自我展示和交流探讨的机会。

(三) 综合活动

1. 想像生活中还在什么情况下用跳跃动作，利用现有的场地器材试着练练看，并做到落地轻巧。

2. 让学生在垫子上放松练习。