

2023年体育赤足跳远教案中班(实用8篇)

教案的编写有利于教师对教学进程进行有效管理和调整
http://example.com/2nd_grade_lesson_plan1

体育赤足跳远教案中班篇一

一、课题：

急行跳远。

二、课型：

新授课。

三、教学目标：

1. 知识与技能目标：学生能够了解急行跳远动作，知道急行跳远的动作和方法。
2. 过程与方法目标：在动作练习过程中，学生能做出急行跳远的动作，加强下肢动作协调和力量。
3. 情感态度与价值观目标：学生通过互相帮助与保护，培养团结互助及吃苦耐劳的运动精神。

四、教学重点、难点：

1. 教学重点是：助跑有节奏。
2. 教学难点为：全身用力协调连贯。

五、教学过程：

(一)开始部分(课堂常规):

1. 体育委员集合整队，报告人数。
2. 上课，师生问好。
3. 检查着装、安排见习生。
4. 宣布本课的任务及要求。

(二)准备部分(导入热身):

1. 小游戏：喊数抱团。

方法：同学分为两组，中间一人喊数，其他同学围成一圈慢跑，当听到数字迅速抱在一起，没有抱到一起的要作5个蹲起，然后继续开始。

2. 徒手操：

(1)头部运动(2)肩关节运动(3)腹背运动(4)踝关节运动。

(三)基本部分(学习、练习、巩固、展示):

1. 导入：立定跳远游戏。

学生分成四组，每组人数相同，每组同学依次以立定跳远的动作向沙坑里跳，最后每组累计距离远的小组为胜利。

组织形式：四列横队。

要求：遵守规则，认真比赛。

2. 新授：老师和学生互动提示要点。

助跑自然，放松，速度逐渐加快，有力腿积极踏跳，落地平稳缓冲。

要求：认真观察。

组织形式：同学蹲下观察老师动作。

3. 练习：

练习一：2-3步模仿动作。

要求：认真模仿练习，动作正确规范，练习5次。

组织形式：四列横队体操队形散开。

练习二：沙坑放置橡皮筋。

要求：动作正确规范，预摆要协调，落地要轻。

组织形式：四列横队，每一排为一组。

练习三：分组练习完整动作(纠错，再练习)。

要求：队伍有序进行，注意安全积极开动脑筋体会动作要领。

组织形式：指定区域分组进行。

4. 展示练习：

优秀学生展示，建立信心。

组织形式：分组观看。

要求：分享、总结动作要点。

(四) 结束部分(整理放松、小结)。

1. 肌肉放松。
2. 课的小结。
3. 回收器材、师生再见。

六、场地设施：

田径场。

七、教学效果：

预计运动运动负荷：

2. 练习密度：40%-50%。

体育赤足跳远教案中班篇二

教学目标：

一、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。发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。

二、通过游戏发展学生的上肢力量，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神。

三、让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法，使学生热爱体育运动，并能够乐意接受教师的指导，从而体验成功。

教学重点和难点：

双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。

教学程序：

一、导入新课

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？

学生：原地学习青蛙跳。

设计意图：一个生动学习情景的营造，可以引起学生的新鲜感和亲和感，使他们情不自禁的注入自己的热情，主动参与学习活动，在轻松愉快的环境中达到事半功倍的教学效果。此活动还让学生达到了热身的效果，充分调动了孩子们的学习体育兴趣，为下一步学习新知奠定了良好的基础。

二、学习新知

1. 启发引导：在教学过程中，我首先以“请你跟我这样做”的形式引导学生利用拼板进行跳跃练习，然后提出问题：利用你手中的拼板想想还能有其它的跳法吗？鼓励学生积极创想各种跳跃的方法，激发学生的学习兴趣。学生经过个人、结伴、小组的积极讨论、交流与实践创想出了各种跳跃的方法。之后，通过学生的展示引出本课的学习内容“立定跳远”。接着，请学生尝试模仿并鼓励其能跳得远。这样，在教师的启发引导下学生对立定跳远动作有一个初步的概念。

2. 设疑探究：接下来教师所要做的就是让学生进一步掌握动作要领，此时教师设疑：怎样跳才能跳得远？并请一位动作好且跳得远的学生展示。学生以四人小组通过观察——思考——实践——讨论——交流从而归纳出“两手用力摆，两脚用力蹬，全身协调用力”的动作要点。学生在教师的引导下主动参与整个学习过程，在解决问题的实践过程中，通过

自身的感受和体验，既掌握了动作要领又培养了学生的自主探究意识，同时也让学生体验到了探究的乐趣。

3. 提高发展：在学生掌握了动作要领后，教师提出：你能跳多远？组织学生强化学练，进行分层练习，让每个孩子都尝到成功达到喜悦。之后教师鼓励学生挑战老师，激发学生的斗志，让有能力的学生得到进一步的发展。

4. 教学评价：整个环节中，教师始终以微笑和表扬性语言肯定学生的创想与回答。学生在教师不断地鼓励与表扬中充满了自信，并不断地享受着成功的喜悦。

三、整理放松

1、教师和学生一起做放松操。

2、教师小结

体育赤足跳远教案中班篇三

教学目标：

通过主体教学使学生在玩中学，学中练，积极参与教学活动，100%的学生能积极主动投入本课教学活动。

技能目标：

通过小青蛙学本领的故事导入本课，激发学生的积极性。

情感目标：

培养学生的学习态度，增强学生自信心，互帮互助的合作精神。

教学重难点：

双脚起跳，双脚落地；腾空协调用力。

教学过程：

一、基本部分：

1、导入学习立定跳远。

a.学生尝试练习；

b.学生演示；

c.老师评价并作示范；

d.带领学生一起做；

e.学生练习老师巡视纠正；

f.学生再次演示，老师同学共同评价；

g.学生再次练习

h.学生排成一路纵队跳垫子。

2、放松练习

3、小游戏：红灯停，绿灯行。

4、接力比赛：。

三、结束部分：

- 1、放松
- 2、总结
- 3、收拾器材，宣布下课。

体育赤足跳远教案中班篇四

设计意图：

当前，城市中幼儿的生活环境，遏制了幼儿好玩的天性，精巧的玩具、电视“保姆”等满足不了幼儿发展的需求。幼儿好奇心强，赤足玩耍会感到稀奇、轻松、愉快，而且赤足有利于踝关节的活动和发展脚趾的灵活性，锻炼其柔韧性，能促进血液循环，增强体质，并有助于改善大脑皮质功能，提高对外界环境的适应能力。因此，我根据幼儿的天性和发展需求，利用废旧物品和天然材料，设计了这个赤足活动。

活动目标：1、发展幼儿脚部肌肉的灵活性和协调性。

2、体验赤足活动的乐趣。

3、养成活泼、开朗的性格。

4、培养幼儿关心和保护环境意识。

活动准备：

1、活动场地内塑料玩具、石头、沙包、纸团、积木铺满地。

2、有塑料玩具、石头、沙包、纸团、积木标识的塑料篮子各一，垃圾筐四个，充气气球和报纸若干。

3、幼儿头戴小丑，老师扮演小丑妈妈。

4、音乐磁带，录音机。

活动过程：

一、准备活动

师：小丑娃娃们，今天妈妈要带你们到一个地方去做一件事情，你们愿意去吗？我们出发吧！

音乐声中，孩子们跟着妈妈做走、跑、跳等基本动作到达目的地。

二、基本活动

1、幼儿感受环境

2、提出要求，组织幼儿活动。

（1）幼儿自由用脚收拾各种物品，老师巡回指导、发展幼儿用多种方法参与活动。

师：我们平时做事都是用小手来做的，今天妈妈要给你们提一个要求，只能用脚来收拾这些物品，不能用手来做。你们看这是纸团、积木、石头、沙包、塑料玩具的家，我们一定要把它们送回自己的家，这送的过程中孩子们动动小脑筋，想出与小伙伴不同的方法，妈妈来看谁的小脚最能干。孩子们，动起来吧！

（2）检查活动情况，鼓励、表扬幼儿。

3、做小脚操，让幼儿适当休息一会儿。

师：孩子们看看这些物品都回到了家了吗？好，我们坐下来歇一会儿吧！（幼儿坐下）孩子们的小脚真能干，一会儿的功夫就把这些物品送回了家，接下来，请看妈妈表演一段小

脚操，孩子们可要看仔细了。

(1) 教师示范一遍小脚操。

(2) 教师带幼儿做一遍小脚操。

附儿歌：小脚操

小蜘蛛，走钢丝，

走来走去真自如。

掉下来，别着急，

嘴里咬根保险丝。

小鸭小鸭，去捉大虾，

心里痒痒，翘翘尾巴，

嘴巴一张，大虾蹦了。

小鸭小鸭，去捉大虾，

心里高兴，摇摇尾巴，

嘴巴一张，捉住大虾。

小鸭小鸭，捉住大虾，

心里喜欢，扭扭尾巴，

嘴巴一咬，吃掉大虾。

4、游戏

（1）撕报纸

师：刚才我们用小脚把那些物品送回了家，这回我们要用小脚来干什么呢？请看，妈妈给你们带来了什么？（出示报纸）现在请你们用小脚撕报纸。比比谁的'小脚最灵活，能最快的把报纸撕碎！（发给幼儿每人一张报纸，让幼儿用小脚撕报纸。教师观察指导，及时表扬方法多的幼儿）

（2）踩气球

师：请孩子们把眼睛闭上，想想妈妈还给你们带来了什么？（出示气球）你们看一气球，想不想玩啊？现在大家一起玩踩气球吧！看谁踩破的气球多。（将充气气球散落地上，幼儿自由踩气球）

三、结束活动

1、清理场地。

师：小丑娃娃们玩的真高兴，可是你们看，地上变成了什么样子了？报纸和气球都变成了垃圾，垃圾会污染环境和空气，影响我们的身体健康。因此，我们现在应该怎么办呢？我的娃娃们都是爱劳动的好孩子，现在妈妈就请你们用小脚来清理这些垃圾，把它们放到垃圾筐里，孩子们开始吧！

2、放松活动。

师：孩子们今天玩得高兴吗？时候不早了，我们该回家休息了！

（老师带幼儿听音乐出活动室）

体育赤足跳远教案中班篇五

根据《小学体育课程标准》（水平二）和小学生生理、心理特点，以情知教学为依据，以“健康第一”为指导思想，以素质教育为目标，通过教师组织引导，创设各种情景和条件，充分发挥学生的主体作用，力求达到身、心、知、智同育。在教学过程中充分体现学生的主体表现能力；充分发展学生的思想能力；充分发挥体育骨干的作用；培养学生自主练习、自我选择、自我表现、自我评价的能力。

二、课的构思

本课在设计上，从新课程理念出发，注重以学生的发展为本，结合三年级学生的心理、生理和认知规律的特点，选择学生喜欢的立定跳远为本课的教学内容，以欢快有趣的游戏《小青蛙跳荷叶》为铺垫，全面提高学生跳跃的兴趣和跳跃能力。先进行自由跳跃练习自然引入课题，教师创设情景“我们知道小青蛙不仅是捉害虫的能手，也是跳跃的能手”，但它们的本领不是天生具有的，它们和我们的奥运冠军刘翔一样都是通过不懈的努力才取得成功，我们也要向他们学习，练习好本领，将来也当奥运冠军，很自然的进入本课内容，组织同学们练习原地立定跳远，然后进行自主游戏“勇攀高峰”。通过“勇攀高峰”的活动提高，进一步掌握学生立定跳远动作要领。为了提高学生立定跳远的远度，接着设计游戏“鲤鱼跳龙门”，让学生在学与玩中掌握技能技巧，同时培养学生的环保意识。整堂课为了让学生扮演真正的主角，教师处处让学生当好学习的主人，始终作为学生的引导者、组织者、帮助者、激励者，为学生搭建起“表现”和“展示”的舞台。多用激励性的语言正面引导学生，“跳”出乐趣，“跳”出友谊，“跳”出创新，使学生在民主、和谐、愉悦的氛围中度过本节课。

三、具体教学目标

(一) 认知目标：让学生掌握立定跳远的技术。

(二) 运动技能目标：两脚用力蹬地、展体向前跳出，双脚屈膝缓冲，轻巧落地。

1、通过游戏发展学生跳跃能力，能准确的运用跳跃的方法，使学生能很快掌握立定跳远的技术动作，并且提高成绩。

2、发展学生的力量、灵敏性和协调性，培养学生的目测力。

(三) 情感目标

1、通过集体活动，体验群体学习的乐趣，培养集体意识与观念，与同伴友好相处、团结合作、共同进步。

2、通过游戏互动，教师鼓励学生加强自我表现的能力。

3、树立安全意识，培养学生活泼愉快、积极向上的精神。

四、教学流程

队列训练——韵律操——立定跳远——游戏——放松——总结评价——结束本课。

体育赤足跳远教案中班篇六

教学目标：

1、通过赤足教学，使学生感受赤足的快乐，了解赤部基

本知识与作用。

2、通过练习发展学生下肢协调能力，培养学生的克服困难的精神和自我管理能力的。

教学目标：

1、“幸福拍手歌”音乐伴奏

2入伍前的“赤足健身”

3、“当兵”

4、“练兵”

5、“阅兵”

6、“保卫战”

7、庆祝胜利

“幸福拍手

教学过程：

1、组织学生跳舞

2、导入：“幸福是怎样得来的？带领学生体验军人生活”。

3、组织学生以小组为单位健身。积极参与并引导

4、参与展示、评价

5、组织学生练兵“跨越战壕”参与、指导

6、展示练兵成果

7、组织并参与游戏

8、组织参与评价与学生庆祝胜利

9、课堂小结

学的过程

- 1、赤足自由的跳起来。
- 2、作答，参与并体验。
- 3、各小组在组长的`带领下结合赤足及以往积累，有组织的进行准备活动。
- 4、展示健身活动，并参与评价。
- 5、练习尝试原地及助跑跨越的
- 6、展示、评价
- 7、集体游戏
- 8、集体舞蹈
- 9、谈感受并参与小结

体育赤足跳远教案中班篇七

活动目标：

- 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。

活动准备：

物质准备：活动操场。

活动过程：

一、准备部分：

带领幼儿排四个纵队，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。

三、结束部分：

1、带领幼儿做放松运动。

2、请幼儿有序地回教室，喝水、擦汗。

教学反思：

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，所以可以多吃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。

小百科：跳远，又名急行跳远，田径运动跳跃项目。由助跑、起跳、腾空和落地等动作组合而成。运动员沿直线助跑，在起跳板前沿线后用单足起跳，经腾空阶段，然后用双足在沙坑落下，比赛时以跳的远度决定名次。

体育赤足跳远教案中班篇八

新课程的核心理念是以学生发展为本，让学生参与是新课程实施的核心。因此本课设计力求体现新课程的基本理念，以教学目标的达成为主线，以满足学生的发展需求为中心。

二、说教材

立定跳远是初中《体育与健康》教材第一册第二章第二节的主要教学内容，立定跳远具有简便易行的特点，有平地就能进行练习。另外，立定跳远在近两年的中考中是必考项目，所以在初中《体育与健康》教学中占有重要的地位。

三、说学生情况分析

由于初三的学生的年龄特点，对于说教过多、技术要求较高的教学内容不易接受，也不感兴趣；相反，对于直观的、易于模仿的具有感性思维的体育游戏却比较喜欢，学习兴趣也较高，因此，通过体育游戏激发学生的学习兴趣是上好体育课的关键。

四、说教学目标

- 1、知识目标：通过本次课的学习，使大部分同学初步掌握立定跳远的技术动作。
- 2、能力目标：发展学生小腿、脚掌、踝关节力量。
- 3、情感、态度、价值观目标：培养学生的身体协调能力、合作意识以及集体主义精神。

五、说教学重难点

重点：上下肢协调配合。

难点：上下肢协调配合。

六、说教法

讲解示范法、指导纠错法

七、说学法

让学生通过观察、模仿来完成学、练的目标。

八、说教学过程

1、导入新课：

2、学习新知：

立定跳远的动作要领：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。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。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。

3、立定跳远的辅助能力练习：

单足跳：主要发展小腿、脚掌和踝关节力量的练习。

4、小游戏：火车赛跑

5、整理放松：

6、本课小结：