

2023年小学体育立定跳远教案 小学体育 跳远教案(实用13篇)

教学重点是教师在教学过程中所着重强调和解释的知识点或技能。在这些初一语文教案范文中，你可以看到不同教学思路和教学方法的融合与创新。

小学体育立定跳远教案篇一

立定跳远

以“健康第一”为指导思想，以《体育与健康课程》标准的四个学习领域为教学目标，以促进学生身心健康为宗旨，以体育新课程标准为指针，以学生的发展为目的，创设与教学内容相适应的氛围，引入课堂教学，并从学生的兴趣着手，避免了学习过程的枯燥，让学生热爱活动的乐趣，同时让学生在活动中健身、在活动中合作、在活动中创新、在活动中享受、在活动中健康成长。

立定跳远属于全日制义务教育小学体育(1~6年级)课程标准“水平一”身体健康学习领域中的内容之一。它是低年级跳跃动作的重点教材;是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段;也是急行跳远落地动作和发展腿部爆发力的辅助性练习。另外，它对于发展身体的跳跃能力以及促进下肢肌肉、关节和身体器官系统的发展，体验学习跳跃动作的乐趣，有着积极的作用。

本班共有学生30人，从班级学生整体身体素质状况来看为一般。另外，一年级小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，立定跳远动作虽然简单，但对于一年级小同学来说仍然是有一定难度的。因此，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和手段，调动他们学习的积极性，如通过游戏或竞赛的方式，诱导学生进入角色，激发练

习兴趣。另外在教学中要关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。

1、通过教学，激发学生对体育活动的情趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。

2、通过本课教学，使学生在活动中学会双脚脚尖同时登地起跳的动作，以及游戏的方法和规则。

3、发展跳跃的能力，提高学生的协调能力和力量素质。

4、通过练习和比赛，能够让学生的合作与竞争意识得到提升，并体验与他人合作学习的感受。

教学重点：

双脚起跳，双脚落地。

教学难点：

摆臂与蹬地协调用力。

场地：操场

器材：

1、跳绳30根。

2、呼啦圈4个。

3、音乐、播放设备1套。

小学体育立定跳远教案篇二

1、立定跳远。

2、游戏：钻树林。

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，培养学生遵守纪律的精神，发展奔跑能力。

(一)开始部分

1. 体育委员整队(要求：快、静、齐，精神饱满，动作正确、整齐)。

2. 听取体育委员汇报人数。

3. 师生问好。

4. 激趣导入：同学们!我们学校段考前举行了广播操比赛，我们班在比赛中取得了第一名的优异成绩，我们这节课能不能保持良好的学习状态呢?这节课我们一起来学习一下立定跳远的方法。宣布本课内容及要求(主要学习立定跳远和游戏：钻树林，大家一定要认真听讲，注意安全)。

5. 检查服饰。

6、准备活动

向左，向右各转四次。

广播体操：(教师放音乐，学生做)预备节

1. 伸展运动

2. 扩胸运动

3. 踢腿运动

4. 体侧运动

5. 体转运动

6. 腹背运动

7. 跳跃运动

理运动(各8×8拍/节)

(二) 基本部分

1、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。(动作方法：一摆二蹲三跳起，快速蹬地展身体，收腹提膝伸小腿，平稳落地跳的远. 重点：向前上方摆臂迅速有力，蹬地收腿有力。难点：动作连贯，蹬摆配合。)

组织教法

(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)、学生进行对比练习，分组练习。

(6)、学生分成四组，做前跳游戏活动。

(7)、展示评价、

师生共同指出易犯错误，并进行纠正。

2、游戏：钻树林

游戏方法：两队各15个人站在起跑线后，绕过树到达终点，以先到达终点多的队获胜。

(游戏规则：要求必须要绕过每一棵“树”到达终点。犯规一个减一分。要求：认真游戏，听从指挥，注意安全。)

(三)结束部分

1、集合队伍。

2、整理运动：原地踏步，齐步走。

3、小结：(学生归纳，教师指导)

4、下课，布置作业。

小学体育立定跳远教案篇三

本课坚持“健康第一”的指导思想，以自主探索学习为主要方式。以主题参与为策略，以身体练习为主要手段，以学生发展为中心，重视学生的主体地位。帮助学生形成终身锻炼的意识和习惯，挖掘运动潜能，提高运动欣赏能力。

运用情境教学激起学生的学习情绪，使学生的认知活动伴随着情感进行。让学生在不知不觉中感知、感悟、感受教材。

二、学练目标

运动参与目标：乐于在情境中扮演角色,积极参与活动,自尊、自信。

运动技能目标：体验两臂摆动和前脚掌用力蹬地的动作,做到同时用力。

身心健康目标：发展腿部力量及跳跃能力。勇于展现自我,尊重他人,与同伴相互合作。

三、重点、难点

重点：动作连贯协调

难点：两臂摆动和膝关节弹性屈伸

四、教学过程

（一）激发情绪

根据教材特点,以童话故事《小蝌蚪找妈妈》为切入口,这种生动的形式使学生特别兴奋,从而激发了学习兴趣。

（二）展示自我

根据故事的情节,让学生担当其中的角色,使学生带着角色转换的真切感受活动,生动的形式,使他们特别兴奋,从而在自主的学习气氛中努力地展现自我。

（三）能力提高

经过了小蝌蚪成长历程的角色体验,学生已经基本掌握了前脚掌用力的方法,此时教师加以点拨,学生再通过思考和尝试练习,跳跃能力必有提高。

（四）美的熏陶

音乐是一种抒情功能极强的艺术形式，它不需要通过语言为中介，而是通过直感式的体验，激起类似的想象和联想，心驰而神往之。课中，学生在《儿童圆舞曲》的旋律中尽情释放自己的情感，感受集体的温暖和情感的愉悦，从而受到美的熏陶。

小学体育立定跳远教案篇四

立定跳远是低年级跳跃动作的重点，是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段。本课是立定跳远的新授课，让学生在“小精灵学本领”的情景中学会双腿用力蹬地起跳的动作要领，在此基础上鼓励学生大胆创新，积极讨论，能够在游戏中熟练掌握立定跳远的技能，让每一位学生在“玩中学，乐中学，学中思，学中创”，真正的体会到体育的快乐。

（一）教学内容：立定跳远

（二）教学目标：

- 1、让学生乐于参加学练，提高学生跳跃能力，展示自我。
- 2、让学生积极开动脑筋，勇于创新。让学生通过自主选择游戏内容、场地，独立地进行练习，在自主和独立的选择性活动中，培养他们学习做课堂小主人的意识和能力。
- 3、培养学生机智果断，遵守规则，友好合作的优良品质。

（三）教学准备：

体操垫30块，毽子四个，录音机，磁带，奖品若干。

（四）教学过程：

组织教学：

- 1、课堂常规：教师步入课堂，师生问好。队列练习。
- 2、情景导入：通过和学生谈话，引导学生到大森林里玩，出发的路上会遇到很多好玩的事情。在音乐《蓝色精灵》的伴奏下，学生根据老师的口令模仿各种小动物的动作。

教学构想：“让学生感受到这是一节有趣、开心的体育课”

新授部分《立定跳远》

- 1、教师利用谜语、情景，引导学生模仿青蛙跳——然后鼓励学生发挥想象并且小组讨论，青蛙是怎样跳远的——找出两名不同水平的同学展示，其他同学找出不同点——教师讲解立定跳远的要领，编辑口令：一抬二蹲三跳——引导学生完整练习，强调腿部爆发力和上下肢协调配合。学生经思考、想象、自由反复练习完整动作。还可互相交流进行。学生自愿结合练习，而后相互表演动作。
- 2、讲解游戏名称《立定跳远接力比赛》，提出要求。
- 3、根据要求，学生研究怎样参加比赛组织方法。
- 4、分四组进行比赛。
- 5、小结：我们学会了《立定跳远》，课后同学们自己在想象还能用什么样的方法跳的更远。
- 6、小精灵学到了本领，很高兴，一起开庆祝晚会，音乐《再见歌》的伴奏下，做放松舞蹈。

第一，我在这节课中把音乐、语文等资源有机地融入到体育教学中。

子的世界和孩子交流，并探讨学习的经验共同进步，在期间巧妙利用学生的心理惩罚学生的淘气行为，让其知道自己的行为违反了课堂纪律要积极改正，同时将评价和惩罚相结合，例如：语言激励，“蓝色小精灵是勇敢的，遇到困难从不逃避，同时他们又是遵守纪律的，因为他们爱护自己的团体，你们是不是和小精灵一样棒呢？”学生的回答一定是肯定的。这样不仅保全了孩子的自尊，而且在惩罚教育中学习立定跳远的技术，更为评价的实施提供了一条可以借鉴的道路。

第二，这节课由易到难，由浅入深，循序渐进的教学原则。

在立定跳远的教授时，我首先用语言激励学生模仿青蛙跳，让学生感受青蛙跳的发力。其次，“知道了青蛙是哪发力了，你们能够告诉老师你们怎样才能跳得更远吗？”设置疑问，小组合作练习讨论。第三步，找同学示范动作，教师讲解立定跳远动作要领，编辑口令，一抬二蹲三跳。第四步，集体练习，并且小组合作。通过营造轻松、愉快的良好氛围，去引导学生、激发学生，在教师事先设计好的教学环境中进行学习立定跳远的技术、技能，促使学生在“玩”中享受体育的乐趣。整个教学过程中，我能够照顾到学生的身心发展规律和心理需求，通过小组合作、探究的方式完成了教学。设计了自主尝试、小组讨论、发表分享、展示归纳等教学流程，提高了学生自主学习能力，对学生合作意识和创新意识的培养有重要意义。

第三，这节课我还注重了情感的教育，通过语言引导、肢体表达各种方式来教育学生。

例如：“是谁跟我这样做”边拍手，边做动作，这样学生很快就能安静下来，并且跟随老师的口令完成动作，“我就跟你这样做”。在课堂整个过程中我注重表扬激励，以表扬某些同学来激励其他同学，每个环节及时评价，这样学生就明白自己的不足在哪里，并且能够及时改正，奖励机制在课堂中起到很大的作用。

小学体育立定跳远教案篇五

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。

1、开课式

2、队列练习

3、准备活动：慢跑两圈、放松活动。

1、立定跳远

动作：

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。

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。

3、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：

传递棒时不准抛，传棒是落后由传棒人捡起继续进行。

2格遵守纪律、遵守规则。

1、整理放松

2、小结、讲评

3、宣布下节课的内容

4、下课

小学体育立定跳远教案篇六

通过本次课的教学，我得到了很大的启发，很深的体会。游戏教学方法改变了过去以教师为主的被动式教学方法，调动了全体学生的积极性，全体学生的共同参与，也避免了少数学生厌学当观众的现象，利用团队的力量创造良好教学环境，加强学生与学生之间的合作学习能力，学生与学生相互指导，相互帮助，合作学习加深了学生们的友谊，提高了学习效果。学生通过分组比赛，进一步增强了责任感荣誉感以及和组员之间的凝聚力，从学生的练习程度上不难看出，学生对分组教学方法很感兴趣，教学比赛既是素质，技术，战术的较量，也是对学生心理素质的考验，比赛增强了学生的自信心，勇敢性和坚强的毅力，同时又培养了学生的竞争意识和创新能力。因此，分组比赛对提高全体学生的参与能力培养良好的心理素质方面也有着显著的功效。

优点：培养学生对体育活动的兴趣，提高学生参与体育活动的积极性是中学阶段体育课的重要目标之一，为达到这个目标，我将其归纳为：“乐中练，动中练，玩中练”。这里的“练”是发展能力的手段，而“乐、动、玩”则是培养学生兴趣的关键。为此我做到了：

1、创设了良好的学习环境学习环境对发展能力、培养兴趣具有重要作用。本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用自主教学的形式，让学生在有趣的情景中从事学习活动。

2、选择有效的教学方法。本课教学对象是七年级学生，具有好动、好玩、好思考等特点。我抓住这一特点，在立定跳远教学时，综合运用练习、思考、探索、讨论、游戏等教学方法，在教师引导下，逐渐完成探疑过程。这样不但学会了立定跳远的动作，而且培养了学生分析问题、解决问题的能力。另外，我用游戏活动贯穿教学的全过程，使体育教学的进行与游戏有机地结合起来，让学生始终沉浸在良性的学习氛围中自觉、自主、能动地学习。

另外这节课也存在着不足之处：这节课中学生没有进行分组练习。在练习立定跳远的过程中，没有突出学生的自主性，没有很好的为学生创设自由的空间和展示的平台。比如我要把所设计的游戏开设为“游戏超市”，就能为学生提供一系列可供选择的练习条件，学生可根据自己的需要和兴趣，自由选择游戏内容。这样做使学生的学习更为主动，并且能够给学生多一点自主的选择，多一点独立的思考，以利于激发学生的学习兴趣和积极性的发挥。在“游戏超市”中，教师以指导者、服务者的身份巡回在学生中间，一旦发现学生需要，就能及时提供帮助。这样就会更好的体现学生在课堂中的主体地位。

通过课堂实践后，让我重新认识了教学的意义，学生应是学习的主人，是课堂上主动求知、主动探索的主体，教师教学

的过程要顺应学生学习的过程，教师只能是在学生时行探索学习的过程中遇到困难和出现问题时，时行有效的引导和帮助，力求展现学生在自主探索活动中突出主体，突出个性，并获得积极的，成功的体验，使学生的创新意识和实践能力得到切实的培养。

小学体育《立定跳远》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

小学体育立定跳远教案篇七

- 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。

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。

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。

一、集队

二、整理运动：原地踏步

三、小结

四、解散

小学体育立定跳远教案篇八

本课整个环节设计的很合理，教学内容的选择与搭配上很适合二年级的学生，教学过程中教师的`叫台也很好，教学氛围很轻松，学生是快乐的，但因为没注意一些细节问题致使本节可多少还是有写缺憾。

活动时没有及时提醒学生换下一个模仿的动作。如果加上用口哨提示一下学生注意听教师的口令，及时更换动作，可能效果会更好。徒手操时教师不应该站在大的正方形当中，让学生分四队站在正方形的四条边上，因为二年级的学生对正反面和镜面示范的认识还很模糊，所以当教师在某一方向队列面前做示范动作时，另外三个方向的学生就不知道怎样跟着老师一起做动作。

立定跳远的教学过程中，教师对周边学生的注意力不够集中，没有及时的提醒学生观察和模仿，组织欠缺。改进的地方应

该是让学生集中在教师的周围听教师讲解动作要领并观察示范动作，然后再让学生返回原地进行练习，再指导评价，效果更好。游戏时向学生讲解的规则不够明确，没有把握好时间，导致指导评价没有到位。所以这节课需要进一步的改进。

小学体育立定跳远教案篇九

立定跳远是低中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、经过一学期的学习，学生已掌握了各种方式的跳跃，如模仿小兔子、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、近一年的学习生活，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、对于一年级小学生来说，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、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、“大风吹，小风吹”：学生想像大风、小风中的情景，根据自己的想像，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“风停了”学生做“站如松”，迅速站好。（反复几次）

[设计意图]：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”。“风停了，站如松”，要培养学生正确的站立姿势和组织纪律性。

2、天、地、球：教师根据自己的手势分别作出“指天、指地、成球”动作，学生随老师边喊边做。当老师手成球状，学生立即下蹲成球。

[设计意图]：提高学生的反应力和注意力，调节运动负荷。

3、拍皮球：教师扮演卡通人，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）

师：红的绿的都会跑（教师追逐学生，学生四处逃散）

[设计意图]：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，同时练习了奔跑、追逐、跳跃、躲闪等身体活动，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。

[设计意图]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。

[设计意图]：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、用小布球尝试进行各种投掷练习。
- 3、以小组为单位练习表情歌舞：用动作、表情表现“大海啊，故乡”的歌曲内容。

1、本节课的体育教学，以游戏为教学手段，通过创设情境，在生动、活泼、有趣的氛围中完成了运动参与、身体健康，运动技能等领域的教学目标。如“大风吹、小风吹”，“拍皮球”，“小兔子回家”等活动，收到了良好的教学效果。

2、教学过程中，教师能够照顾到学生的身心发展规律和心理需求，通过小组合作、探究的方式完成了教学。设计了自主尝试、小组讨论、发表分享、展示归纳等教学流程，提高了学生自主学习能力和学生合作意识和创新意识的培养有重要意义。

3、教学过程中也存在缺憾，如在小兔子过陷阱的环节中，教师的引导不够。能力强的学生一下就过了陷阱，而能力弱一点的学生，通过连续的跳跃也能过“陷阱”，这是学生大胆创造的结果。教师对此没能及时加以引导，说明应变能力不够。

小学体育立定跳远教案篇十

1. 立定跳远是最基本的跳跃动作，也是低年级学生体育教学的主要内容。
2. 在学生掌握了简单基本的跳跃练习动作后，做双足蹬地跳

起，双足落地缓冲的动作，这就是立定跳远的练习，针对低年级学生的身心特点，使用情景教学启发学生，吸引学生的注意力。

1. 通过前边教学情况来看，学生对跳跃这部分并不陌生。
2. 学生认知发展分析：学生对跳跃的认识不够全面，尤其是立定跳远这部分，需要教师点拨。
3. 学生认知障碍点：学生认为立定跳远就是随意去跳。

1. 通过情景教学，创设良好的学习、训练环境，激发学生对体育活动的兴趣，享受成功。
2. 教会学生最基本的跳跃方式，发展跳跃能力，提高协调、灵敏等素质。
3. 培养学生的吃苦耐劳以及创新的精神。

重点：掌握立定跳远的基本动作

难点：能够熟练的`运用动作，并要有一定的远度。

- 1、小青蛙过河 运用故事情节导入新课，学生进行“青蛙过河”的游戏。
- 2、小青蛙学本领 设疑“小青蛙怎么才能跳到河对岸呢？”引导学生要刻苦学习本领，让学生体会、思考、总结好的方法，出现动作问题就及时纠正、解决问题。
- 3、小青蛙练本领 教师用语言描述，小青蛙过河有不同的方法，让学生在情境中充分展示自己的运动能力，让学生体会学好本领的喜悦。
- 4、小青蛙比过河 学生间进行分组进行比赛

5、小青蛙开会 在课程即将结束的时候，学生间进行互相评价、交流，共同分享成功的喜悦。

小学体育立定跳远教案篇十一

本节课的体育教学，以游戏为教学手段，通过创设情境，在生动、活泼、有趣的氛围中完成了运动参与、身体健康，运动技能等领域的教学目标。如“大风吹、小风吹”，“拍皮球”，“小兔子回家”等活动，能够充分地激发学生的参与积极性，而且情景的创设更利于学生的学习，比以往教师一味的枯燥讲解有效的多。

教学过程中，教师能够照顾到学生的身心发展规律和心理需求，通过小组合作、探究的方式完成了教学。设计了自主尝试、小组讨论、发表分享、展示归纳等教学流程，提高了学生自主学习的能力，对学生合作意识和创新意识的培养有重要意义。

教学过程中也存在缺憾，如在小兔子过陷阱的环节中，教师的引导不够。能力强的学生一下就过了陷阱，而能力弱一点的学生，通过连续的跳跃也能过“陷阱”，这是学生大胆创造的结果。教师对此没能及时加以引导，说明应变能力不够。

小学体育立定跳远教案篇十二

摘要：随着教育事业的创新和改革，逐渐重视学生们综合能力和素质的培养，促进学生们德智体美全面性的发展，整体性的提升课堂教学的质量和有效性。在小学体育教学过程中，立定跳远是其中重要的项目之一，一方面促进学生们身体素质的提高，另一方面提升学生们的身体协调能力，全面性的提高学生们的体育能力。本文将小学体育立定跳远教学思考为主题，从以下几个方面进行详细的分析和探讨。

关键词：小学体育；教学课堂；立定跳远；教学策略；

在小学体育传统教学课堂上，整体呈现出课堂氛围枯燥的教学问题，学生们无法全身心地投入到体育教学和训练中，降低体育课堂教学质量和有效性的提升。所以，教师们改变自身的教学观念，将学生们处于教学课堂的主体地位，全面贯彻寓教于乐的教学观念，形成积极活跃的课堂教学氛围，同时进一步优化体育教学内容和方式，促进循序渐进地提高自身的体育综合能力，打造高效的小学体育教学课堂。

一、创设体育课堂教学情境

在小学体育教学过程中，学生们的兴趣和积极性不高是面临的重要问题，教师要改变自身的教学模式，根据立定跳远的教学内容，从生活的角度向学生们进行分析和讲解，同时采用设置悬念的教学方法，引导学生们主动参与到立定跳远知识的学习和探究中，以及将先进的多媒体教学设备融入到教学课堂上，激发学生们的积极性，进一步增加学生们之间的互动，促进体育课堂教学情境的创设，为之后专业的训练打下理论基础。

比如，在立定跳远理论知识的讲解中，教师要从运动会比赛项目出发，以图片或者音频的形式让学生们了解体育精神的内涵，同时引导学生们仔细观察立定跳远的动作，对立定跳远有一个简单、整体的认知，进而引入体育知识的分析和讲解。然后，全面落实学生们在体育课堂的主体地位，根据具体的教学情况，为学生们设计层次性的立定跳远问题，采用小组合作学习的教学方法，将学生们进行合理性的分组，引导学生们在小组内积极发表自身见解，形成激烈的讨论氛围，促进学生们之间相互学习、取长补短，不断提升自身对体育理论知识的掌握情况，打造高效的小学体育教学课堂。

二、创新体育课堂教学策略

在小学体育立定跳远教学课堂上，教师应对相关的教学案例进行分析，掌握自身所面临的教学问题，对其中所采用的教学策略进行筛选和总结，同时结合自身的教学经验，进一步创新和优化立定跳远的教学方法，逐渐形成完善的教学步骤，促进学生们循序渐进的提升自身的身体素质和立定跳远的能力，整体性的提升小学体育课堂的教学效果。

比如，在立定跳远训练的教学中，首先教师要为学生们量身打造专业训练前的准备活动，最大限度地活跃学生们的身体肌肉和韧带，避免在大幅度的`训练中造成身体损伤，促进立定跳远项目教学效果的`提升。然后，教师以采用示范教学的方式，向学生们展示正确、准确的立定跳远动作，让学生们清晰的了解到准备动作、跳跃动作和落地动作的姿势，同时向学生们讲解相关的注意事项，引导学生们具有针对性的纠正自身的身体动作，掌握立定跳远的技巧，充分发挥出身体的潜能，促进自身立定跳远能力的提升。最后，教师应引导学生以小组的形式开展立定跳远训练，一方面让学生们直接相互学习，另一方面指出学生们在身体动作上的错误和不足，让学生们具有针对性的学习和训练，不断改变自身习惯性动作，促进小组合作学习效率的提升，整体性的提高立定跳远体育项目的教学质量和有效性。

三、完善体育课堂教学模式

在小学体育传统教学课堂上，整体呈现出单一化的教学模式，枯燥、乏味的立定跳远训练难免会降低学生们的积极性和动力，进而无法全身心地投入到训练中，无法达到理想的教学效果。所以，教师将寓教于乐的教学观念融入到其中，组织学生们开展相应的体育活动，为学生们提供身心放松的空间，促进学生们立定跳远能力提高的效率，形成多元化的体育课堂教学体系。

比如，在立定跳远训练的教学中，教师组织学生们开展立定跳远比赛，激发学生们的竞争意识，促进学生们积极参与到

比赛中，以团队比赛的形式开展，促进学生们团队意识和合作精神能力的培养，整体性提升学生们的体育综合能力。同时，教师作为立定跳远比赛的裁判，以公平、公正的态度保持体育活动的顺利开展。另外，教师将鼓励性评价融入到教学体系中，根据学生们在立定跳远比赛中的成绩和表现，帮助学生们建立立定跳远学习的自信心，促进学生们形成高效的锻炼方法，同时引导学生们将体育锻炼实践到自身的生活中，形成良好的生活习惯，促进学生们身体素质的培养和提高，整体性地提升小学体育课堂的教学效果，逐渐形成完善的体育课堂教学体系，促进体育教学课堂的创新和改革。

总而言之，在小学体育教学过程中，教师从本质上对教学现状进行详细的分析和探讨，明确自身所面临的体育教学问题，具有针对性的创新和完善自身的教学方法，全面贯彻理论与实践相结合的教学观念，同时结合学生们不同的身体素质，设计科学合理性的立定跳远训练内容和强度，避免对学生们的身体造成损伤，整体性提升小学体育课堂的教学质量和有效性。

小学体育立定跳远教案篇十三

在给四年级上立定跳远课时，我用了一种新颖的方法，根据立定跳远的特点，我采用了“高人”、“矮人”、“超人”的方法让学生更加深刻地记住立定跳远的动作要领。果然，学生们都非常的感兴趣，并且在联系中也非常的积极，经常会有学生相互进行比较，看谁跳的更高更远。直到下课了，还有的学生围着我，说：“老师，下节课我们还做游戏吧。”在体育教学中只要老师努力地为学生设置好学习的平台，让学生在尝试中学习、在合作中学习、在交流中学习、在游戏中学习、在比赛中学习，那么学生得到的不仅是浓浓的乐趣，更技能、思维与做人的锻炼。

激发和培养学生的学习兴趣是教师主导作用的具体体现，教学的艺术性不在于传授的本领，而在于如何去激发起学生的

学习兴趣。每进行一个新的'单元学习时按不同的学习目标来选择学习内容的顺序，在教学中努力做到给学生一点时间，让他们自己去安排；给学生一个问题，让他们自己去解决；给学生一个机会，让他们自己去抓住；给学生一个权力，让他们自己去选择；给学生一个情景，让他们自己去创造。