

# 最新一年级立定跳远教案三个课时(优秀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？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 一年级立定跳远教案三个课时篇一

- 1、通过“立定跳远”的学习，初步掌握“立定跳远”的技术动作，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

## 一年级立定跳远教案三个课时篇二

动有趣的学习情景，把学生带到特定的活动环境中去，让学生入景动情、明理知味，用情景来激发学生对体育活动的兴趣，很浅意把新知容进了游戏中，让学生在，“玩中学，学中玩，玩中创”，使学生充分获得向上跳起的学习体验，从而让学生由易到难，由简到繁，循序渐进，很快地掌握了立定跳远的动作方法突破重难点。我的多样化的评价大大激发了学生的上进心和积极进取的精神。使学生尽全力发挥了己的最高水平，让每个孩子都体验到成功的乐趣。最后的整理活动不仅消除了疲劳，还让学生有种意犹未尽的感觉，达到学生爱体育，想学好体育的目的。这节课我还深刻地认识到，要做好一位体育教师不但要有满腔的.热情，更要关注每一个孩子，保护他们的自尊，要用欣赏的目光去看待孩子们点点滴滴进步。随时留意在特殊群体的行为变化，并能够机动灵活地改变教学方法，创设良好的活动场景，拉近师生之间的距离，把课堂真正建设成为教师和学生共同的乐园。还要给学生足够的展示自己机会，倡导自主、合作、探究的学习方式，才能有效地促进学生的全面发展。

人教版小学体育与健康一年级《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

## 一年级立定跳远教案三个课时篇三

本节课我分为说教材、说教法、说学法、说教学程序四方面进行说课。

### 一、说教材

1、教材内容：（1）跳跃：立定跳远（2）综合活动：八仙过海

### 2、教材分析：

立定跳远是低年级体育教学的重点内容之一、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。

### 3、教学目标

根据体育新课程标准的要求和本课的具体情况，我把本课的教学目标定为：

（1）、初步学习立定跳远的基本动作和游戏“八仙过海”的方法，80%的学生能完成动作。

（2）、提高双脚跳跃、投掷能力和协调素质等。

(3)、体验活动的乐趣，享受主动参与活动的喜悦。

(4)、养成主动与同伴交流、爱动脑的好习惯及培养互帮互助、团结友爱的良好品质

#### 4、教学重点、难点

根据教学目标和内容我把本课的重难点分别定为：

重点：双脚起跳、双脚轻巧落地

难点：动作协调

5、教学器材：冲气小榔头（小手）、录音机

#### 6、教学分析：

(1)、一年级学生天真、活泼、好动、好玩。对新鲜的事物能积极投入，场面较热烈，同时由于他们的注意力容易分散，所以保持性不久。为此我将设计一系列的游戏、比赛来激发他们的兴趣，避免、减少学生走神的机会。

(2)、一年级的学生模仿力强，想象力丰富，由于他们的生活经验较缺乏，所以在练习中往往能制造出一些惊喜点、闪光点，为我们的教学添亮点。

(3)、学生容易合作，善于表现，有较强的表现欲望。我将安排小小组进行教学，把好的、优秀的个人和小组发掘、展现出来，提高学生的成功感。

## 二、说教法

为了营造一种自主、互动、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，本课我一改以往教师一味地强行地灌注给学生，而学生只能被动地接受这样单

调的技术动作，忽略了小孩子爱玩的天性，而是精心设计了多种教学手段，结合采用挂图讲解示范法、分组练习法、游戏竞赛法、提问法、设疑法、启发教学、激励法、情境教学法。其目的是培养学生善于动脑，勇于创新，敢于进取，相互合作，大胆竞争等优良品质。同时调动学生的积极性，激发学生的学习兴趣，让每个学生都乐于参与活动，在活动中学习，在活动中掌握动作、学会方法、体验快乐，更好地发挥学生的主体作用，从而达到新课标所提倡的“健康第一”的指导思想。

### 三、说学法

根据小学生积极性高，活泼好动、好奇的特点，本节课以合作学习，探究学习、创新学习为学习方式。在教学过程中，让学生自主动脑、动手，进行合作性、多样性的练习，使学生如何去学会锻炼，学会和同伴交流与合作。不断地促进学生发现问题，分析问题，解决问题的能力。培养学生爱合作、爱探究的良好习惯。

### 四、说教学程序

教学程序是课堂教学的实施过程，是由教师的“知”转化为学生的“知”，由“知”转化为“能”，并发展其“能”转化为一定信念和道德品质的过程。本节课教学过程分为以下三部分：

#### 1、热身部分。

按人体的运动规律，人体的运动状态是一个逐渐增强的过程。课的开始的热身运动是不可避免的。是为了让学生的身体状态适应下面课的运动强度，预防运动损伤。

#### 2、学习技能部分。

(1) 创想：在教学中教师给予学生一定的思维空间让其创编各种跳，发展了学生的想象力。

(2) 观察模仿：让学生分别观察模仿三种动物——“青蛙”“小兔”“袋鼠”，然后找出它们的共同点，提高了学生的观察模仿能力。

(4) 尝试练习：在学生思考或找到解决的方法之后，应充分发挥学生的主体作用，师生、同学之间互动学习，给学生自由的学习空间，让学生在练习中体会动作。

(5) 游戏：再次燃起学生的学习热情，让学习高潮延续不断让乏味的讲解通过学生的“玩”去把握技术要领。

### 3、恢复身心部分。

在优美的旋律、宽松的氛围中，本人安排了师生共同拼崇明岛地形及意念放松的内容，主要是把人体的心律、运动状态基本恢复到课前的水平。

最后用概括性语言总结课的情况，总结打造绿色生态岛的意义。希望同学们在今后的生活中能为建设崇明岛作出贡献。

## 一年级立定跳远教案三个课时篇四

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。

本课在设计上，从新课程理念出发，注重以学生的发展为本，

结合五年级学生的心理、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。

（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。

队列训练——韵律操——立定跳远——游戏——放松——总结评价——结束本课。

## 一年级立定跳远教案三个课时篇五

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合作意识，对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。