

2023年跑步走立定教案跑步走(模板5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

跑步走立定教案跑步走篇一

立定跳远属于全日制义务教育小学体育与健康学习领域中的内容之一。它是小学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，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。

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，但兴趣易激发，而对于四年级学生来说立定跳远是有一定难度的，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和手段，才能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。

现代教育的目标是培养一个身心健康，能独立面对社会挑战，具有主体意识和积极向上的处世态度，具有探索创新精神，能接纳他人的身心健康的人。提高教学效率，优化教学过程，充分发挥学生的主体作用。培养学生对体育活动的兴趣和爱好，提高学生参与体育活动的积极性是小学阶段体育课的重要目标之一，为达到这个目标，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。

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，尝试运用创新的教学形式，让学生学与玩结合。我在课中运用一连串的游戏活动，吸引学生的注意力，让他们自绝主动的去学，这样做改变了以往教学中一切由教师带着学生活动的做法，命令学生学习的方式，使学生的学习由被动转向主动，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 and 积极性的发挥。在游戏活动中，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。

本课教学对象是四年级学生，自控能力与认知能力均有一定的发展，但是仍具有小朋友好动、好玩、好思考等特点。应抓住这一特点，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，要使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。

(1)、让学生自由组合，7—9人为一小组，由小组长负责。带领组员进行立定跳远练习，教师到每组实行检查。

(2)、每组可选送4名成绩优秀的同学，代表本组参加比赛，然后从中选取出8—10个跳得最远的同学给予奖励。

(3)、分成四大组，进行“拉网捕鱼”的游戏，看哪一组的反应速度和奔跑能力好，既锻炼了学生的身体素质，又提高了学生的团队精神和对体育课的喜爱。

分组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，从而有效地克服了长期以来形成的素质与素质差生的两极分化的弊病，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。

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。

跑步走立定教案跑步走篇二

立定跳远属于全日制义务教育小学体育身体健康学习领域中的内容之一，立定跳远教学反思。它是小学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，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。

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，但兴趣易激发，而对于四年级学生来说立定跳远是有一定难度的，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和手段，才能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。

现代教育的目标是培养一个身心健康，能独立面对社会挑战，具有主体意识和积极向上的处世态度，具有探索创新精神，能接纳他人的身心健康的人。提高教学效率，优化教学过程，充分发挥学生的主体作用。培养学生对体育活动的兴趣和爱好，提高学生参与体育活动的积极性是小学阶段体育课的重要目标之一，为达到这个目标，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。

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，尝试运用创新的教学形式，让学生学与玩结合。我在课中运用一连串的游戏活动，吸引学生的注意力，让他们自觉主动的去学，这样做改变了以往教学中一切由教师带着学生活动的做法，命令学生学习的方式，使学生的学习由被动转向主动，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 and 积极性的发挥。在游戏活动中，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，教学反思《立定跳远教学反思》。

本课教学对象是四年级学生，自控能力与认知能力均有一定的发展，但是仍具有小朋友好动、好玩、好思考等特点。应抓住这一特点，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，要使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。

(1)、 让学生自由组合，7—9人为一小组，由小组长负责。带领组员进行立定跳远练习，教师到每组实行检查。

(2)、 每组可选送4名成绩优秀的同学，代表本组参加比赛，然后从中选取出8—10个跳得最远的同学给予奖励。

(3)、 分成四大组，进行“拉网捕鱼”的游戏，看哪一组的反应速度和奔跑能力好，既锻炼了学生的身体素质，又提高了学生的团队精神和对体育课的喜爱。

分组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，从而有效地克服了长期以来形成的素质与素质差生的两极分化的弊病，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。

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。

跑步走立定教案跑步走篇三

在立定跳远的教学中，我参考了网上的一些资料，通过实践，我发现，按照以下四个步骤进行教学，能快速提高学生立定跳远成绩，起到事半功倍的效果。

一、重点学习起跳前的上下肢预摆技术，发展上下肢的协调性及下肢力量。

要求做到两臂以肩关节为轴，前后放松摆动，与下肢配合协调；分别介绍四种预摆方法：直腿摆臂；腿屈伸摆臂；屈腿摆臂；前后展屈体摆臂。学生任选一种适合自己的方法进行练习；教法采用多次重复预摆；负重预摆；小幅度立定跳远；诱导性练习等。

在体育比赛中，身体任何部位的赛前紧张必定会对技术水平的发挥产生不利影响。在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学，强调以放松协调为主，目的就是消除起跳前用力部位的紧张。便于起跳时肌肉的快速发力，以提高运动成绩。

要求做到“两快”即臂前摆快，制动快；蹬地快。“三直”即髌，膝，

踝三关节伸直;起跳时,重心前移,放在前脚掌上,上体前倾,两臂由体后向前上方迅速摆出,迅速蹬地,完成起跳.此时身体已充分伸展开,教法采用向上跳;向前跳;听信号,肌肉急剧收缩一次再迅速放松;跳深;立定跳远等.

起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节.包括起跳角度,用力方向,摆臂路线,上体动作,它的合理运用直接影响到起跳效果.

要求重心低,小腿前伸;落地技术应在落地前就做好准备.此时应为团身紧,大小腿夹角大于90度,以脚跟先着地之后迅速下蹲缓冲,两臂前摆;教法采用向上轻跳迅速团身在空中全蹲,静止落下;全蹲向前伸小腿,再迅速还原成全蹲;立定跳远踏线(距离等于最好成绩十脚长).

腾空和落地技术在教学时强调团身紧,重心低,小腿前伸目的就是延长空中身体向前运动的时间,使身体移动距离增大,以提高成绩.

在立定跳远教学过程中,针对初中学生的生理和心理特点,采用以技术性为主的教学方法,着重掌握起跳,落地两个重要环节,并适当发展下肢的爆发力素质,对提高立定跳远成绩能够达到事半功倍的效果.

跑步走立定教案跑步走篇四

在立定跳远的教学中,我搜集了网上的一些资料,在教学实践中,按照以下四个步骤进行教学,能较快地提高学生立定跳远成绩。

在平时的教学中,我是按这四个步骤进行立定跳远教学的。

要求做到两臂以肩关节为轴,前后放松摆动,与下肢配合协调;分别介绍四种预摆方法:直腿摆臂;腿屈伸摆臂;屈腿

摆臂；前后展屈体摆臂。学生任选一种适合自己的方法进行练习；教法采用多次重复预摆；负重预摆；小幅度立定跳远；诱导性练习等。

在体育比赛中，身体任何部位的赛前紧张必定会对技术水平的发挥产生不利影响。在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学，强调以放松协调为主，目的就是消除起跳前用力部位的紧张。便于起跳时肌肉的快速发力，以提高运动成绩。

要求做到“两快，”即手臂前摆快，制动快；蹬地快。“三直”即髌，膝，踝三关节伸直；起跳时，重心前移，放在前脚掌上，上体前倾，两臂由体后向前上方迅速摆出，迅速蹬地，完成起跳。此时身体已充分伸展开，教法采用向上跳；向前跳；听信号，肌肉急剧收缩一次再迅速放松；抱膝跳；立定跳远等。

起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节。包括起跳角度，用力方向，摆臂路线，上体动作，它的合理运用直接影响到起跳效果。

要求大腿紧贴身体；起跳后，大腿上抬找身体，两臂由前向上向后摆，后摆到最大限度，团身紧；教法采用屈腿跳；原地双脚跳上80—100cm高的跳箱；跳篮架；立定跳远等。

要求重心低，小腿前伸；落地技术应在落地前就做好准备。此时应为团身紧，大小腿夹角大于90度，以脚跟先着地之后迅速下蹲缓冲，两臂前摆；教法采用向上轻跳迅速团身在空中全蹲，静止落下；全蹲向前伸小腿，再迅速还原成全蹲；立定跳远踏线。

腾空和落地技术在教学时强调团身紧，重心低，小腿前伸目的就是延长空中身体向前运动的时间，使身体移动距离增大，以提高成绩。

在立定跳远教学过程中，针对初中学生的生理和心理特点，采用以技术性为主的教学方法，着重掌握起跳，落地两个重要环节，并适当发展下肢的爆发力素质，对提高立定跳远成绩能够达到事半功倍的效果。

跑步走立定教案跑步走篇五

立定跳远是学生《体质健康标准》测试项目之一，对发展学生腿部力量和弹跳力有着重要作用。虽然立定跳远动作简单，但对一年级学生来说也是有一定难度的，他们协调性较差，注意力易分散，理解能力也不够全面等特点，执教后我进行反思：

1、坚持“以学生的发展为中心”，以“健康第一”为指导思想。充分体现教师的主导作用和学生的主体地位。在教学中为了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，我采用了情境教学法“青蛙找妈妈”导入课题，在整个教学活动中改变了以往学生跟着教师练习的做法，而是为学生提供一系列可供选择的练习内容，学生根据自己的需要和兴趣，自主选择练习，让学生的练习由被动转向主动，多一点自主的选择，多一点独立的思考，能更好地激发学生的学习积极性。

2、选择有效的教学方法。根据学生具有好动、好玩、好思考等特点，教学时综合运用诱导、启发、合作、游戏、激励、评价等教学方法，激发学生学习的自觉性和积极性，让学生充分发挥自己的想象力，积极主动地参与到活动中，让学生在活动中真正体验到体育活动的乐趣。

3、留给学生足够的时间和空间。教学过程中通过学生自主选择、小组合作、游戏竞赛等练习手段，让学生有足够的时间和空间积极主动地参与练习。学生通过自评、互评、教师评等多种评价手段，让学生踊跃参与评价活动，并通过评价达到取长补短目的。

4、本节课存在不足之处。首先我的语言不够精炼，重复的较多，这样会降低学生的兴趣，分散注意力。课堂纪律比较乱，没有充分发挥骨干学生的引领作用。

通过这节课的教学使我在教学理念和技巧上有了更多的收获，而且我对自己的教学水平有了进一步的认识，知道自己“钻”劲不足，急需充电、摄取知识，不断完善自己。