# 体育跳远教案中班 体育赤足跳远教案(模板9篇)

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2025-07-04

*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？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。体育跳远教案中班篇一根据《小学体育课程标准》（水平二）...*

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？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

**体育跳远教案中班篇一**

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。

**体育跳远教案中班篇二**

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。

**体育跳远教案中班篇三**

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：

**体育跳远教案中班篇四**

1.本节课的体育教学以游戏为主要教学手段，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”，等活动，收到了良好的教学效果。

2.教学过程中，教师能够照顾到幼儿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，提高了幼儿自主学习能力，对幼儿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，如在探索跳瓶子、定点跳伞的环节中，教师的引导不够。能力强的幼儿一下就能跳过，而能力弱一点的幼儿，通过连续的练习跳跃也能跳过，这是幼儿大胆创造的结果。教师对此没能及时加以引导，说明应变能力不够。

**体育跳远教案中班篇五**

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，没有抱到一起的要做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%。

**体育跳远教案中班篇六**

开始部分：

1、整队，报告人数，师生问好，集合要做到：快、静、齐，精神饱满，动作正确、整齐。

2、热身运动：

a、快、慢跑交替(快跑2组，慢跑2组，变速跑同时，教师要多关注幼儿及时提醒幼儿，避免相互冲撞的现象出现。

b、徒手操：

头部运动4×8、肩部运动4×8、膝关节运动4×8。

跳跃运动4×8、手腕脚踝关节运动4×8。

**体育跳远教案中班篇七**

（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。

（1）准备部分：

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、宣布课堂内容和要求。

3、准备运动：绕场慢跑两圈。

1、两脚左右开立约与肩同宽，上体稍前倾，两脚用前脚掌和脚趾抓紧地面。

2、两臂自然前后预摆，同时两脚随着协调屈伸。当两臂从后向前上方做有力摆动时，两脚迅速蹬地，充分蹬伸髋、膝，踝关节向前跳起，使身体在空中成一斜线。

3、收腹，屈膝，小腿前伸，两臂从上向下后摆。

4、脚跟先着地，落地后屈膝缓冲，上体仍保持前倾。

（3）易出现的错误：

1、单脚起跳，单脚落地。

2、两次起跳。

3、落地时不能屈膝缓冲。

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。

三、组织教法：

（1）教师出示立定跳远下蹲摆手动作图片。提问：你们知道图片上这个动作的名称吗？教师引导学生模仿下蹲摆手动作。对模仿最像的小朋友进行表扬对模仿不像的小朋友进行激励。

（2）教师出示立定跳远完整动作图片，让学生把整个动作图片连贯起来，试试自己行不行。

（3）教师提问：你们知道刚才做的这个动作的名称吗？教师出示“立定跳远”四个字，学生齐读两便。

（4）（青蛙过河）教师讲解故事情景，提问：青蛙怎样才能顺利过河？试试用自己的方法能不能过去，小组讨论总结经验在来一次。

（5）进行“立定跳远”的完整练习。第一次试跳后选出小组跳的最好的一名小朋友。让他们教教跳的不好的小朋友。第二次试跳后小组讨论找出难点，教师对照图片进行示范指导。第三次进行“立定跳远”比赛，以优、良、中、差作为评价标准，得优最多的队为冠军队。

四、结束部分。

（1）、集队。

（2）、整理运动：原地踏步。

（3）、小结。

（4）、解散。

**体育跳远教案中班篇八**

上课日期:2025年10月19日授课老师:：

班级。

初一（5）班。

第7周。

场地。

器材。

与

媒体。

场地:田径场。

器材:实心球。

媒体:。

人

数

58。

男30。

第1次课。

女28。

教

材

内

容

2，掷实心球（旧）。

教学。

任务。

与

教学。

目标。

1，使学习初步掌握立定跳远和投掷实心球的动作和方法。

2，通过学习，提高学生上下肢和腰腹力量。

3，培养学生集体精神，学生的创新能力。

重点。

难点。

立定跳远的摆臂和腾空；实心球以腰腹力量带动挥臂。

教学。

过程。

教学内容和达成目标。

教学组织与方法。

练习。

教师教法。

学生学法。

次

数

时

间

1，由体育委员集合整队，检查人数。

2，宣布本节课的内容及要求。

3，检查服装，安排见实生。

1由体育委员整队，并报告人数。

组织：对形如下（背对太阳）。

o

要求：

1集合快。静。齐。

2精神饱满精力集中。

1徒手操：（4x8拍）。

（1）头部运动。

（2）肩绕环运动。

（3）扩胸运动。

（4）腰部运动。

（5）膝关节运动。

（6）腕踝运动。

（7）正压退运动。

（8）侧压腿。

4辅助练习。

（1）两人压肩。

（2）高抬腿。

目标：使学生全身肌肉进入工作状态，为上课做好准备。

教师领操。

口令正确。

声音洪亮。

压肩：教师找同学示范，也可以三人一组压肩）。

组织：

xxxxxxxxxx。

xxxxxxxxxx。

xxxxxxxxxx。

xxxxxxxxxx。

o

要求：1、动作方向一致。

2、动作幅度要大。

压肩：两人相对站立，用手掌压着对方的肩，两腿分开，略大于肩，膝关节不能弯曲，两人上身往下压。

基本部分。

1、让学生自己体会向上原地向上跳动作。

2、学习原地摆臂动作。

3、学习原地摆臂向上跳。

1、两脚自然开立，与肩同宽，膝微屈上体前倾，两臂放在身后，起跳时，两腿用力蹬地，膝关节充分伸直，踝关节充分打开，同时，两臂急剧向前上方摆出。

2、教师找出动作较好的学生出来示范动作。

3、纠正学生错误动作。

1、生自己感受向上跳的动作。

2、双臂下沉后由下而上急剧向上方摆起。

二，掷实心球。

1握球的手形。

2投球的连贯动作。

3持球做投掷实心求动作。

4、发挥学生的想象能力。

三、游戏：传接实心球比赛；

教师讲解并示范：

1，握球：两手稍靠拢，手指自然分开，两拇指成八字形，两手握球的后下方。

3，

两脚前后开立面向投掷方向，双手举球于头上方，上体后仰，快速用力蹬地，挺胸，拔指将球向前上方投出。同时迅速收腹屈体。

4，让学生自己创造投掷方法，选出较好的动作再一起练习。

教师介绍游戏方法并组织游戏。

1学生不持球跟着老师做动作。

2组织：

xxxxxx。

xxxxxx。

o

xxxxxx。

xxxxxx。

3练习队行：

xxxxx。

xxxxx。

1放松。

2小结。

3收放器材。

作业和学。

生学习。

参考文献。

病弱处理。

课

后

小

结

**体育跳远教案中班篇九**

教学内容：

教学任务：

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：

双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。

教学难点：

双脚轻巧落地。

教具准备：

40个垒球、4个筐子、画满荷叶的操场1个、糖果、录音机一台。

教学程序：

一、导入新课。

1、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？

2、学生：原地学习青蛙跳。

3、师：老师这里有一群小青蛙肚子饿了要去找食物吃，青蛙妈妈决定带孩子们到池塘里去抓虫子吃。

4、师把学生带到画满荷叶的操场。

5、师：在抓虫子时不能掉到水里，掉到水里的青蛙要回到岸边后才能继续跳到池塘去找食物，找到食物的同学要把虫子放到岸边的盒子里后再继续去找食物。等大家抓完了虫子后才能一起分享劳动成果。

6、学生：学生听着音乐学着青蛙的跳跃的样子在荷叶上去找食物。（在找食物时教师用漂亮星星评价那些跳得好的，用太阳鼓励那些需要努力的学生。）。

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。

2、学生观看教师示范，教师边示范边讲解动作方法。（动作方法：两脚自然平行分开，上体稍前倾，两脚屈膝，两臂后举。然后两臂向前上方用力摆起，同时两脚蹬地，迅速向前上跳起出。落地时，小腿前伸，用两脚跟着地，屈膝缓冲，保持身体平衡。）。

4、学生边讨论边举手回答。

5、现在就请同学们自己来学一学，看谁学得快。

6、学生自由练习。（教师巡视指导及时用手势评价奖励优、中、差生）。

7、分组练习。（小组长评出动作做的最好的）。

8、各组优秀者上前表演。（学生评价好与坏的地方）。

9、分组跳过河看谁跳的最好，动作跳的最漂亮。（教师巡视指导及时评价奖励）。

设计意图：教师进行完整示范后，使学生获得了完整的动作表象，然后分组学习、讨论、练习，使学生的学习成为一种自觉自愿的行动，真正变“要我学”为“我要学”，同时又使学生获得自学、自练、互学、互练的学习方法。整个课堂充分给予学生自主学习的时间和空间，学生间相互指导，讨论指正，真正发挥了“小团体”与个人相结合的学习方法，促进互助互学，在练习中突破难点，掌握动作。并且通过及时的评价使学生最大限度的发挥水平，让每个孩子都体验到成功的乐趣。

三、整理放松。

1、师：可爱的孩子们经过强烈的体育运动后一定很累吧，那就请你们听着音乐跟我一起做放松操吧！

2、教师和学生一起做放松操。

3、教师小结。

4、师生再见。

5、整理器材。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找