# 2025年体育跳远教案小班(优质15篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2025-07-06

*作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。体育跳远教案小班篇一1、通过本课的学习，使学生掌握立定跳远的基...*

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**体育跳远教案小班篇一**

1、通过本课的学习，使学生掌握立定跳远的基本动作技术。

2、在游戏中，提高身体协调能力，体验成功的愉悦。

3、发展综合体能，培养学生竞争意识和坚强的意志品质五、设计思路。

根据学生的认知水平和实际能力，在课的准备部分，为了激发学生的参与兴趣，设计了反口令的游戏。通过游戏激发学生的学习兴趣和积极参与的`意识。基本部分遵循循09立定跳远教案序渐进的原则，通过教师的讲解与示范，分小组练习，和最后的优生展示和比赛的环节，是学生在换了轻松的齐粉中更好的掌握技能，同时也是本节课达到高潮。

**体育跳远教案小班篇二**

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。

**体育跳远教案小班篇三**

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，两脚同时用力蹬地，迅速向前上方跳出，落地时以脚跟先着地。

3、幼儿进行对比练习，分组练习。

4、游戏：看谁跳的格子多。

要求：认真游戏，听从指挥，注意安全。教师讲解游戏规则及注意事项，每组每次跳4个人，从起跳线起跳，每人向前连续跳5次，第2次跳跃取最近距离为起跳线，格子数多的为胜。

5、教师活动小结。

**体育跳远教案小班篇四**

一、教学目标和要求：

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。

二、教学内容和活动：

1、跳远：（立定跳远）。

2、游戏《换物接力》。

（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、宣布课的内容和要求，安排见习生。

3、准备运动。

（2）基本部份。

一、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。

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。

二、游戏：

游戏方法：在场上画一条起跑线，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。

（3）结束部分。

一、集队。

二、整理运动：原地踏步。

三、小结。

四、解散。

**体育跳远教案小班篇五**

本节课的教学对象为水平一（二年级）的学生，学生其注意的集中性和稳定性较差，在观察时往往也只注意事物较突出的特征，缺乏顺序性。独立意识也开始增强，已经不满足于单纯地听老师的话，希望能够自主思考的空间。其神经系统发展较快，兴奋和抑制的机能有所增强，控制和调节自己行为的能力提高较明显，对运动技术的学习开始提高细节要求。如果一味的跑和跳,会使学生感到厌烦,不愿意学。在教学中采用多种情境教学变换进行,引导学生以积极的态度去开动脑筋,积极参与。

**体育跳远教案小班篇六**

一、指导思想：

贯彻“健康第一”的指导思想和以学生发展为中心的教育理念，转变传统教学观念创建教学新模式，树立“学生为主体，教师为主导”的思想，增强学生创新能力，个性和特长，重视学生的全面发展，为学生形成终身体育意识和良好的运动习惯打下基础。

二、教学目标：

1、认知目标：认识跳跃练习能发展人体特弹跳能力和游戏的方法规则。

2、技能目标：通过练习，更好的改进提高立定跳远的动作质量。

3、情感目标：通过讲练结合，让学生们即能用心去理解，又能通过锻炼去提高。从中培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。

三、教材分析：

跳跃是人体的基本活动之一，，深受青少年的喜爱。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，体验学习跳跃队长动作的乐趣，有着积极的作用。本年级立定跳远主要是使学生掌握双脚蹬地跃起，向远处跳出，并能双脚落地的方法。重点是双脚起跳双脚同时落地，难点是上下肢配合协调。

四、教学重点、难点：

重点：双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。

难点：上肢的摆动配合空中展体。

五、教法、学法：

教法：引导法，探究法、指导法、比赛法、评价法等。

学法：让学生通过小组合作学习探究、观察、模仿，相互学习来完成学、练的目标。

六、课的设计：

（一）活跃情绪、启发兴趣。

1、通过教师导入激发学生的学习兴趣，明确了学习的内容。

2、超市（自选练习）这样的设计学生能根据自己额爱好选择，能充分激发学生的学习兴趣，从而满足学生的运动乐趣。

3、健身操：在音乐伴奏下，做健身操，起到健身的作用，并且能提高学生的音乐节奏感。

（二）保持活跃情绪、发展运动能力。

1、立定跳远在教学过称中以引导、提示、参与、游戏、竞赛等教学方法，激发学生的运动和学习兴趣，通过学生的创造、思考、练习、等学习方法，培养学生的终身体育意识。

2、游戏：齐心协力保护小树苗，通过导入引导学生热爱家乡、爱护校园，保护环境，让学生养成良好的行为习惯。

（三）稳定情绪、恢复身心。

在轻松欢快的舞蹈中得到身心的放松，使紧张的机体得到调节。

**体育跳远教案小班篇七**

本课教学对象是低年级学生，自控能力与认知能力均较差，但是低年级小朋友具有好动、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。

**体育跳远教案小班篇八**

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。

**体育跳远教案小班篇九**

根据《标准》的实施建议中指出：“在注意选择适当的教学组织形式的同时，必须高度重视教学方法的改革，”结合小学生生活、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。

本课在设计上，坚持从新课程理念出发，注重以学生的发展为本，通过欢快有趣的游戏“小青蛙跳荷叶”的教学活动，全面激发、提高学生学习跳跃的兴趣和能力，也将本课的教学难点有机地落实到每个教学细节中去。整堂课注重学生的体验教育，处处让学生当好学习的主人，教师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，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。

**体育跳远教案小班篇十**

1、透过本节课的学习，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。发展学生跳跃潜力，培养学生运动兴趣。

2、透过教师的启发、引导，学生的自我探索、体验总结并掌握立定跳远的技术动作，构成正确的概念。

3、透过自我挑战游戏发展学生的\'弹跳力、下肢力量及协调性等身体素质的发展。

双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。

蹬摆配合、动作连贯、双脚轻巧落地。

一、开始部分。

1、体育委员集合整队，报告人数学生活动：

2、检查服装组织：

3、宣布本课资料四列横队。

4、安排见习生。

要求：快静齐。

二、准备部分。

1、围绕操场慢跑一圈学生活动：

2、课堂常规教学要求：队伍整齐精神饱满。

3、简单的徒手操组织：

4、专项练习。

a、原地用力向上跳跃b、原地向上抱腿跳远。

5、注意安全。

教法：教师前面领操，喊口令学生跟着联系要求：动作到位。

三、基本部分。

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：那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、教师把学生带到画满荷叶的操场，进行活动。

5、师：同学们大家还谁明白和青蛙一样用双脚跳动的动物呢。

6、学生：兔子、袋鼠、麻雀等老师引导学生学习、仿这些动物动。

2、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、学生进行比较练习，分组练习。

7、教师根据学生练习状况及时进行提示纠正错误动作。

（2）游戏：迎春花儿??

1、教师讲解游戏规则及游戏方法。

2、学生男女分成两组进行游戏，j教师进行指导。

3、游戏进行中要注意安全。

4、要求：听从指挥认真游戏。

三、整理放松。

1、学生集合整队。

1、教师和学生一齐做放松操。

2、教师小结。

3、师生再见、下课。

**体育跳远教案小班篇十一**

1、体育委员集合整队，报告人数学生活动：

2、检查服装组织：

3、宣布本课资料四列横队。

4、安排见习生。

要求：快静齐。

二、准备部分。

1、围绕操场慢跑一圈学生活动：

2、课堂常规教学要求：队伍整齐精神饱满。

3、简单的徒手操组织：

4、专项练习。

a、原地用力向上跳跃b、原地向上抱腿跳远。

5、注意安全。

教法：教师前面领操，喊口令学生跟着联系要求：动作到位。

三、基本部分。

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：那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、教师把学生带到画满荷叶的操场，进行活动。

5、师：同学们大家还谁明白和青蛙一样用双脚跳动的动物呢。

6、学生：兔子、袋鼠、麻雀等老师引导学生学习、仿这些动物动。

（1）立定跳远。

2、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、学生进行比较练习，分组练习。

7、教师根据学生练习状况及时进行提示纠正错误动作。

（2）游戏：迎春花儿??

1、教师讲解游戏规则及游戏方法。

2、学生男女分成两组进行游戏，j教师进行指导。

3、游戏进行中要注意安全。

4、要求：听从指挥认真游戏。

三、整理放松。

1、学生集合整队。

1、教师和学生一齐做放松操。

2、教师小结。

3、师生再见、下课。

**体育跳远教案小班篇十二**

1、运动参与目标：培养学生具有积极参与体育运动的态度和行为，自觉参与学习。

2、运动技能目标：将跑、跳的基本技能相结合。

3、身体健康目标：发展学生的身体协调性、灵敏性，及下肢力量。

1.教师带领幼儿跑步热身（跳、爬、旋转、拍手、并腿跳、走、慢跑等），活动开身体的各关节。要求：紧跟教师的动作。

（指导要领：动作变换时，都要事先提醒幼儿。在强度大的动作之间要安排一个动作强度小的动作，帮助幼儿调节运动负荷。）。

2.跑步结束，每人选一块手脚板站好，教师讲解基本动作。

(1)教师讲解动作要领及步骤：手上举；腿半蹲，手后摆；手前甩，脚蹬地。

(2)教师带领幼儿练习动作。要求：动作正确、有力。

（指导要领：1.关注幼儿动作是否标准。2.充分利用手脚板的长和宽，带领孩子练习。3.让幼儿摆弄手脚板并练习，为下一环节小组合作组合手脚板做好准备。）。

**体育跳远教案小班篇十三**

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。

**体育跳远教案小班篇十四**

1、教学过程中体现主体意识和情感意识。

力求教学思路清晰，课堂结构严谨，给学生创造机会，有自主练习的时间与空间，让他们主动参与、主动发展、面向全体、关注差异。

2、教学方法中体现身体练习意识。

力求精讲多练，体现体育课让学生在身体练习的过程中掌握知识技术、技能特点。教学方法灵活多样，符合教材、学生和教师实际，注重课堂效率。

3、场地、器材运用中体现资源意识。

针对农村学校实际，采用“一材多用”充分体现体育器械的多功能性，同时合理布局场地，最大限度体现出场地的功效性。

**体育跳远教案小班篇十五**

教学内容：

游戏：立定跳远接力。

教学目标：

1、使学生了解各游戏的方法、规则。

2、发展学生的弹跳能力以及灵敏素质。

3、提高学生自主锻炼能力，培养团队意识。

教学方法：讲解法、分组练习法、游戏竞赛法、合作法。

场地器材：平坦场地、粉笔、小木棍、跳绳等。

教学过程：

1、体委整队，报告人数，师生问好，检查服装。

2、从本节课开始，我们连续4节课采用分组进行四项竞赛，最后计取团体总分。(立定跳远接力、迎面接力赛、四人斗鸡、拔河等)。

3、宣布本节课竞赛项目——立定跳远接力赛，出场跳跃的顺序各组自定。分组。

1、游戏：“惊弓之鸟”

在场地上画个大圆圈，学生手拉手，面向圈内站在圈外，放开手后1～2报数，每个学生记住自己是单数还是双数。游戏开始时全体学生沿逆时针方向，做横跨步移动。当教师击掌发出“啪啪”两声时，双数学生要迅速跑进圈内，单数学生要试图抓住身边的人，不让其进入圈内，被抓住的学生要站在圈内中间停止一次游戏。如果判断错误而误跑、误抓时，也要停止游戏一次，然后其他学生站好报数，继续游戏;当教师击掌发出“啪”一声时，单数学生向圈内跑，双数学生抓。

规则：(1)“抓人”时只准用手拍背，不得拉拽衣服。(2)每进行一次游戏后，要立即重新报数以补缺位。

通过以上的各项练习，保持了学生的学习热情，为后面的教学做好了准备。

此阶段时间10分钟，运动负荷中等。

2、分组活动练习，各队组长带领，做准备活动。(单双脚跳过横绳)。

3、强调：纪律及安全的落实。

组织方法：

1、每队第一人均在起跳线后，其他人可立于两侧或本队第一人身后，第一人从起跳线跳出落地后，每组监测员要及时在第一人的落地点处划一横线，然后第二人在第一人的落地点接着向前跳，以此类推。

2、各队组长带领进行分组练习。

3、比赛开始，最后跳得最远的队获胜。

4、组长汇报成绩，并记录。

规则：

1、每人第一次失利后，可重新跳一次;。

2、接力时，跳者不得越过标线(或小木棍);。

3、按本组规定的顺序跳;。

4、监测员(划线人)要认真确定落地点。

图2游戏：立定跳远接力赛。

1、游戏：听数抱团。

全班边集合边拍打疲劳的肌肉，由教师报数，当学生听到教师报数后立即就近按所报数字抱在一起结成一组，最后不能凑够人数的同学为失败者。

2、结课。

体育活动可以让我们获取成功的自信，也可以让同学们在活动的过程中得到战胜困难或对手的成就感，还可以让我们感受运动本身具有的乐趣，并能很好的调节我们的情绪。尤其在参与集体比赛时，它可以增进我们同学之间的理解，获得宽松、消遣身心、减缓学习、生活中的压抑情绪。但体育活动中也会产生一些消极情绪，我们该如何来调节呢?同学们下去后可以互相探讨一下，也可以上网调查一下，希望同学们能在下节课上把你的答案向同学们展示出来，我相信下节课同学们会做的更好!

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