

立定跳远教案通用8篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://www.xiaorob.com/fanwen/jiaoan/44285.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

立定跳远教案（通用8篇）

作为一名默默奉献的教育工作者，时常会需要准备好教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。来参考自己需要的教案吧！以下是小编精心整理的立定跳远教案，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

立定跳远教案篇1

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）基本部分

（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（换物接力）：

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。

(三) 结束部分

- 1、集队。
- 2、整理运动：原地踏步。
- 3、小结。
- 4、解散。

立定跳远教案篇2

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。

师：今天我们要学习的立定跳远跟我们刚才青蛙跳的姿势很相似，这时候我们就一起来学习立定跳远好吗？

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力，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。

立定跳远教案篇3

一、概述

《体育课程标准》要求初步掌握基本运动技术，这是《国家学生体质锻炼标准解读》书中五六年级的测试项目。

通过教学和实践，使学生掌握立定跳远的技能和方法，锻炼学生下肢力量，发展全身协调能力。通过练习悟出立定跳的方法与技巧。

二、教学目标分析

- 1、学生初步了解立定跳的方法与技巧，发展下肢力量。
- 2、学生通过游戏悟出跳远的方法，能有效调整下肢发力与全身协调关系。
- 3、养成勤于思考的好习惯，形成良好的组织性与纪律性。

三、学习者特征分析

农村学校，学生基本素质都比较好，尤其力量方面是强项，但是运动协调能力较差，对于他们来说，学习的重难点就在于逐渐体会和掌握身体协调用力的技术，使身体下肢力量优势得以充分发挥，再进行动作技术指导，提高立定跳远成绩。

四、教学策略选择与设计

根据体育教学大纲和本校的实际情况我采用两组互相比赛互相监督的方法，提高学生的运动能力。

五、教学资源与工具设计

教学资源与工具包括两个方面：一是为支持教师教的资源；二是支持学生学习的资源和工具，包括学习的环境、多媒体教学资源、特定的参考资料、参考网址、认知工具以及其它需要特别说明的传统媒体。

六、教学过程教师检查人数

- 1、明确本节课学习内容并明确学习目标。
- 2、教师讲解动作，学生仔细听讲。
- 3、教师巡视观察，及时给予纠正（距离、动作）。
- 4、教师巡视提醒安全，教师再次示范强调动作要领以及下肢发力时机，学生练习。要求互帮互助，完善动作。
- 5、划分场地，分5组进行，每组8名学生，确定组长，明确小组位置。
- 6、教师巡视指导。

布置练习作业，整理器材。

- 1、体育委员整队，师生问好。
- 2、游戏“蛙跳”。
- 3、学生分小组进行练习。
- 4、教师和学生一起总结练习时的问题，并想出解决办法。
- 5、学生结伴进行比赛。
- 6、学生分组练习。

七、教学评价设计

教学中通过游戏进行练习，避免了学生对立定跳远产生恐惧，有利于学生掌握动作要领，教师也可以把更多精力放在指导上，收到了良好的效果。学生身体的下肢发力掌握不好，另外在协调性方面表现不好，特别是女生成绩不理想，有待在协调性训练上下功夫。

八、帮助和总结

立定跳远教案篇4

一、教学内容：

●中考体育考试项目(立定跳远)辅导教学

●游戏活动

●身体素质练习

二、教学目标：

●知识与技能目标：通过教学使学生牢固掌握立定跳远的动作技术要领，并能运用所学技术进行练习。

●过程与方法目标：发展学生的一般性跳跃跳力，增强下肢的力量使学生在练习中体会身体素质练习，养成自觉锻炼身体的习惯，培养学生自主、探究的学习能力。

●情感态度目标：通过教学活动使学生能积极主动的练习，培养学生具有吃苦耐劳与艰苦训练的精神品质。

三、教学重难点：

●重点：臂摆和起跳的协调配合。

●难点：收腹抬腿。

四、教学步骤与过程：

一)开始部分：5'

◆教师主导活动：◆学生主体活动：

1、提前到场布置场地器材。1、体育委员集合整队，清点人数。

2、向学生“问好”。2、向老师“问好”。

3、检查课堂常规。3、精力集中，明确目标。

4、向学生宣布课的练习内容及要求。4、遵纪守法，服从安排。

5、处理见习生活动事宜。

组织形式：

★★★★★★★★(男生)

☆☆☆☆☆☆☆☆(女生)

△(教师)(图示1)

二)准备部分：8'

◆教师主导活动：◆学生主体活动：

1.组织学生自主热身活动。3' 1、每人一条绳进行自我热身活动。

2.指导学生练习定位徒手操：5' 2、休息时间收好跳绳。

▼扩胸▼振臂3、跟随指导口令进行练习。

▼体转▼压腿

组织形式：(散点式站立)

教学要求：1.学生呈散点式站立，拿出自己的跳绳在原地做跳绳练习。

2.休息60秒后，将跳绳收起来在原地做徒手操(4×8拍)

三)基本部分：27'

●中考体育考试项目(立定跳远)辅导教学：12'

◆动作方法：

◎预摆起跳：两脚开立与肩同宽，两臂自然前后摆动，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)。同时两脚快速用力蹬地，向前上方迅速跳起。

★要点：1、上下肢动作协调配合，摆动时一伸二屈降重心，上体稍前倾。

2、蹬地快速有力，腿蹬和手摆要协调，

◎腾空展体：起跳腾空后，并充分展体(三大关节“髋、膝、踝”伸直)。

★要点：空中展体要充分，强调三大关节伸直要自然、协调。

◎收腹抬腿：收腹抬腿，小腿积极往前伸，并成“蹲距式”

★要点：积极收腹，小腿前伸。

◎落地缓冲：落地时双臂用力向后摆动，并屈膝落地缓冲。

★要点：小腿前伸的时机把握好，曲腿前伸臂后摆，落地后往前不往后。

◆教师主导活动:◆学生主体活动：

1、结合示范动作，提出问题:1、针对问题积极思考和踊跃回答。

①分为哪几个动作环节?2、认真观看示范动作。

②每个动作环节的要点是什么?3、按照要求进行分组自主练习。

2、对回答得好的学生给予表扬与肯定。4、互动交流，团结协作。

3、讲解动作要领，提示要点。

4、练习中巡回观察与指导。

◆练习安排：

练习一：“图形练习法”练习者站在不同小圈内跳向外围大圈(如下图2所示)×(5-6次)

要求：原地节奏预摆后小跳。

练习二：站在跳箱上完成体会练习(预摆起跳—腾空展体—收腹抬腿—落地缓冲)。×(5-6次)

要求：用默念方法进行练习，并注意身体感受。

▲中间休息：1'

●游戏活动：8'

1、游戏名称：“火车赛跑”

2、练习目的：活跃课堂气氛，发展学生一般跳跃能力，培养团结协作意识。

3、场地器材：篮球场、皮尺、秒表

4、练习方法：画两条相距10米相互平行的线。将学生分成人数相等的若干组(每组5-8人)，成纵队站在起点线处(每队之间相隔2米)。

教师喊“预备”时，每人以左手扶在前一人的肩上，右手托住后一人向前抬起的右脚踝组成一列“火车”。发令后，各队排头用走步带领后面的队员以单脚集体向前跳进，以最后一名队员到达终点线的队为胜。

5、规则：①各队为统一动作节奏可由一人用口令指挥。

②在行进中除排头外，如还有人以两脚行走则判为犯规。

③“火车”若中途脱节，必须在原地接好方可继续前进。

◆教师主导活动:◆学生主体活动：

1、讲解练习方法、目的，提示规则。

2、组织演练练习过程。

3、指导学生分组练习，并巡回观察与辅助。

▲中间休息：1'

●身体素质练习：×(2-3次)5'

1、练习方法：以两脚连续向前跳越障碍物。

2、练习目的：发展和提高学生一般性跳跃素质能力。

3、练习要点：注意臂摆与腿跳的协调配合。

4、场地器材：土质跑道、实心球12个

★学法指导：

- 1、启发学生体验与总结起跳的时机和方法，可用简易语言提示。
- 2、通过各种练习方式来帮助学生牢固掌握积极、安全的落地方法。
- 3、建议学生运用默念法和自我暗示进行练习。

★安全教育小专栏：

- 1、课前要仔细检查跑道和沙坑有无存在安全隐患，即使给予排除。
- 2、课中要认真做好准备活动，以免发生关节扭伤和肌肉拉伤。
- 3、练习前，听清方法和要求，遵纪守法、服从安排。

四)结束部分：5'

- 1、集合整队，清点人数。
- 2、放松活动(指导学生揉捏、捶拍下肢)
- 3、总结练习情况及布置课外作业。
- 4、收齐器材归还。
- 5、师生“再见”

五)教后反思：本节课是中考体育测试项目辅导教学，我采用结合游戏活动来调动学生练习的兴趣、积极性及自主性，并以此辅助动作技术掌握和素质能力提高;使学生在练习中能“乐”与教师、同学

配合共同完成练习过程的体验，并努力达成练习目标。

立定跳远教案篇5

一、设计初衷：

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。

二、教材、学情分析：

立定跳远是高年级跳跃动作教学的重点教材，是发展学生腿部力量和弹跳能力的重要手段，同时对促进学生的下肢肌肉、关节、韧带和内脏器官机能的发展，提高学生灵敏、速度、力量等身体素质有着积极意义。本节教学内容的立定跳远（水平二）是学生在基本掌握一些简单单脚、双脚跳跃的技能上加以提升，它是由摆臂、蹬地、起跳、落地四个环节组成，将两脚用力蹬地起跳动作协调作为本课教学重点。为今后学习跳远、跳高等教学内容打下一个坚实的基础。因此，根据小学高年级的学生自制力和理解力相对提高，但情绪变化较大，而身心发育快的特点，结合农村学生的学习与生活习惯，本课将通过语言描述、教师示范、

情景创设、音乐渲染等教学手段，诱发学生学习体育的主动性，让学生置身于情景中去体验各种学习内容，在探究

和体验中掌握运动技能，从而达到增强学生健康，促进学生全面和谐发展之教学目的。

三、教学目标：

1. 通过“立定跳远”学习，让大部分学生能体验，熟悉双脚立定跳远的动作技术，会做出一些双脚立定跳远的简单动作。
2. 通过“立定跳远”学习，发展学生灵巧、协调、速度等身体素质，增强学生身体平衡控制能力。
3. 通过“立定跳远”学习，培养学生集体意识和责任感，鼓励学生努力展示自我，培养学生活泼、愉快、主动、积极上进的精神。

教学重点：两脚用力蹬地起跳，动作配合协调

教学难点：双脚屈膝缓冲，轻巧落地

四、教学特色：

- 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。

立定跳远教案篇6

教学资料：

- 1、立定跳远
- 2、游戏：迎春花儿开

教学目标：

- 1、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。发展学生跳跃潜力，培养学生运动兴趣。
- 2、通过教师的启发、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、通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

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：蹬摆配合、动作连贯、双脚轻巧落地

教学程序：

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。
- 7、师：这天我们要学习的立定跳远跟我们刚才青蛙跳的姿势很相似，这时候我们就一起来学习立定跳远好吗

(1) 立定跳远

- 1、师：刚才同学们学青蛙跳都学得不错，这时候我们就一起来学习这节课要学习的资料立定跳远好吗？立定跳远和青蛙跳动作方法是差不多的，同学们先看看老师做一下示范，同学们再来学习好吗？
- 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：迎春花儿开

- 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、教师和学生一起做放松操。
- 2、教师小结
- 3、师生再见、下课。

立定跳远教案篇7

一、指导思想

本课贯彻“健康第一”的指导思想，以“新课程”的教学理念为依据。遵循“学生为主体，教师为主导”的教学原则，根据水平二学生的身心发展特征，以实施素质教育为核心。使学生在掌握运动技能的同时充分体会到体育课的快乐。

二、教材分析

立定跳远教材是在跳跃的基础上进一步巩固双腿跳的练习，是发展学生腿部力量和弹跳力量的主要教材，主要是发展学生学会两腿用力蹬地跳起、脚跟着地、缓冲落地的动作方法，并能熟练的进行跳跃。

三、学情分析

本课的教学对象是三年级的学生，学生已有较好的学习习惯，爱表现自己，活泼好动，课堂气氛较为活跃，身体各机能还未完全发育，体质稍差，运动潜力一般。只有让学生在“玩中学，学中玩”才能贴合学生的身心发展特点。因此，教学过程中设计新颖、搞笑的练习方式和手段，才能激发他们的学习兴趣，提高他们的运动激情。

四、教法与学法

教法：

- 1、循序渐进法：遵循由浅到深，由易到难的科学原则。
- 2、讲解示范法：通过精炼的语言使学生构成正确的动作概念，用正确规范的动作示范，更有利于学生模仿。
- 3、预防与纠正错误法：加强易犯错动作的提示，预防学生构成错误动作，练习过程中及时纠正学生的错误动作。
- 4、评价法：通过多元化的评价方式，激发学生的运动兴趣。
- 5、游戏法：通过游戏的形式激发学生的运动兴趣，活跃课堂气氛。

学法指导：本课我认为要教会学生学习方法。本课的学法中让学生采用自主学习的学习方法，发挥学生的主体地位，活跃课堂气氛，通过学生自主去尝试，互相比对，师生讨论，探究、观摩等方式培养学生的思考潜力，观察潜力和实践潜力。面向全体学生，使不同层次的学生从运动中得到锻炼，获得快乐。

五、教学目标

运动参与：通过新颖搞笑的教学方式，激发学生的运动兴趣，通过游戏引导学生以饱满的激情投入到体育课堂。

运动技能：90%的学生掌握立定跳远两臂摆动与膝关节屈伸协调用力的动作技术。

身体健康：通过学习立定跳远增强体质，发展身体的弹跳力、腿部力量及协调潜力，提高学生的速度素质，灵敏素质。

心理健康：培养学生的团队合作精神和竞争意识，使学生在运动中快乐，快乐中运动，培养学生“强健的体魄，健全的人格”。

社会适应：在教学的组织过程中锻炼学生的组织潜力，创新潜力，在玩游戏及学习武术过程中通过师生的互动，同学间的沟通，学习时的互相帮忙，培养学生的人际交往潜力，为将来适应社会打下基础。

立定跳远教案篇8

1、教材分析：

初中阶段，学生身心正处于快速发育成长期间，《体育与健康课程标准》在水平目标四中提出要通过各种形式的练习发展跳跃能力。立定跳远技术动作简单，为了提高学生学习兴趣，本课在实施中以不同游戏方式学习、练习立定跳远，减少教材学习的枯燥性；现在的学生大多数是独生子女，他们的团队合作能力与集体荣誉感比较欠缺，心理承受能力比较低，因此，运用游戏接力比赛的方式不仅能巩固练习技能同时培养学生合作能力和竞争意识。

2、学生分析：

a、有利因素：由于初一年级的学生对体育活动的兴趣较高，且本节课的练习具有娱乐性、趣味性，学生积极性和主动性是不难调动的。

b、不利因素：由于初一学生心理素质不稳定、好动，自制力不强，这需要在教学中采用灵活多样的教学方法，以确保教学活动顺利进行。

3、教学目标：

通过学习，80%的学生掌握立定跳远的技术动作；学生合作竞争意识、自信心、集体荣誉感增强。

4、教材重点、难点：

蹬、摆协调用力的配合。

5、教学步骤：

脚步练习、健身操、学习并练习立定跳远、分组跳、转圈、增强跑、跳能力、接力、普拉提放松、学生自我评价、教师评价总结。

6、教学设计

(1)导入(1min)

a、体育委员集合、整队、清点人数

b、师生问好

c、宣布本节课教学内容

要求：迅速整齐、精神饱满、积极向上

集合队形图(略)：

(2)热身(6min)

1、脚步练习

练习内容：学生围成圈跑动并进行单脚跳、前踢腿、后踢腿等脚步动作变化。

组织措施：教师用口令指挥学生进行不同路线的跑动。

2、健身操

组织措施：带领学生一起随欢快的节奏做操。

要求：能够充分活动开，振作精神。

重点：让学生能跟上音乐节奏完成队形变化。

身体负荷：小 心理负荷：小

(3)立定跳远(25min)

1、学习立定跳远

练习内容：立定跳远15次。

组织措施：教师统一讲解动作要领，男女生根据自己的能力用健身圈作标志进行练习。

动作要点：两臂用力向上摆，起跳用力蹬伸，小腿朝前伸，落地缓冲。

难点：双腿用力蹬地及落地缓冲。

要求：动作到位，积极练习。

身体负荷：中大 心理负荷：中大

路线示意图：(红：女同学绿：男同学)

1、分组跳

练习内容:根据图示，从连续三个立定跳远逐步增强难度。

组织措施：学生通过图示要求自由组合进行练习，教师巡视、纠错。要求：跳到圈内不能移动脚步，要屈膝缓冲。

身体负荷：中大心理负荷：中大

2、转圈(调整游戏)

练习内容：学生利用圈在身体各部位进行转动。

组织措施：教师用语言开发学生思维，和学生一起活动。

身体负荷：中心理负荷：中

3、增强跑跳能力接力赛

练习内容：学生以单脚跳、并腿跳及立定跳远三种形式的跳法行进，看哪一组时间最快且动作完成最好为胜利，共练习两次。

组织措施：将学生分成五组，每一组8人，教师监督有无犯规。

路线图示

(略)

身体负荷：大心理负荷：大

(4)普拉提放松：(5min)

教学目标:通过普拉提放松运动，会让学生的肌肉更加的协调，把同学们的注意力拉回到自身内在的关注上来，平缓的、稳定的动作可以让同学们心灵平静，缓解精神紧张。

组织措施：学生自由散开，在教师的带领下随着音乐做简单的普拉提牵引。

要求：配合舒缓优美的音乐，同学们充分放松，动作流畅自然，惬意自在，没有劳累的感觉。

a、集合整队，学生进行总结评价，教师进行总结评价(3min)

b、安排学生归还器材。

身体负荷：小心理负荷：小

备注：

教学器材：健身圈(41个)、标志物(10个)、录音机(1部)

更多教案请访问 <https://www.xiaorob.com/fanwen/jiaoan/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](http://zhann.cn)开发