# 跳跃教案8篇

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-02-23

*通过写教案，教师的能力一定都有所加强，教案是教师为了顺利开展教学预先撰写的文字载体，以下是小编精心为您推荐的跳跃教案8篇，供大家参考。跳跃教案篇1活动目标：1、通过游戏，激发顽强的竞争意识。2、增强腿部的弹跳力以及灵敏、速度、协调等身体素质...*

通过写教案，教师的能力一定都有所加强，教案是教师为了顺利开展教学预先撰写的文字载体，以下是小编精心为您推荐的跳跃教案8篇，供大家参考。

跳跃教案篇1

活动目标：

1、通过游戏，激发顽强的竞争意识。

2、增强腿部的弹跳力以及灵敏、速度、协调等身体素质的发展。

3、能正确掌握“立定跳远”跳跃的动作要领。

活动重难点：

重点：立定跳远的动作要领。

难点：手脚协调，两脚同时用力蹬地，迅速向前上方跳跃。

活动过程：

一、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

（通过热身运动，拉开幼儿的各个关节，减少运动中的伤害。）

二、基本部份

1、情景导入：小朋友们你们知道在动物王国中，哪几种动物是跳着走路的吗？我们以前也练习过几种跳跃的本领，展示出来看看能不能比小动物跳得好。（通过与小动物比赛，激发幼儿活动的积极性，使幼儿迅速融入活动中。）

2、教师示范并讲解：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，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。

（教师示范正确的立定跳姿势，让幼儿看得更清楚，明白！）

3、幼儿进行对比练习，分组练习。

（在幼儿自由练习的过程中，教师以观察为主，并以支持者和同伴的身份参与活动。）

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，跳得远的为胜。

（通过比赛进一步激发幼儿游戏的兴趣，进行再次的练习。）

5、教师活动小结

三、放松运动：师幼一起随音乐做放松运动。

刚才玩的太累了，现在跟着老师一起听音乐休息休息吧：睡觉——起床打哈欠深呼吸——伸懒腰——揉眼睛——转转脖子——锤锤胳膊——锤锤腿——锤锤腰——转转膝盖——加上手的动作慢慢地走一走。

(幼儿边听音乐边扭手臂、腰、膝盖、脚。达到放松的效果。)

跳跃教案篇2

活动来源：

本次活动主要是利用生活中的小盒子来练习孩子的跳跃能力，来源于幼儿平时的生活经验，在户外运动时，孩子利用自己周围的体育器械，创造出了不同的跳跃方式。因此我把这个点放大，以盒子为载体，练习孩子的跳跃能力。

活动亮点：

（一）活动材质：生活中常见纸盒。

（二）体现幼儿主动探索的\'过程。

在活动中，来测试幼儿能够跳多高？跳多远？是通过小朋友探索盒子的组合，创造出不同高度，不同距离的盒子组合来实现。

（三）自己摆设场地。

往往我们看到体育活动比赛的场地是老师事先摆好的，只是一个技能的巩固过程。我在最后的比赛环节中设置了小朋友根据样本来摆设自己的比赛场地，让小朋友通过自己的观察，根据自己探索出的组合设置比赛的场地。

不足之处：

（一）活动环节不紧凑

在我设计的这个活动中，由于双脚并拢跳小朋友都有一定的基础，因此对于跳的难度在高度和距离上设计，在前面解决双脚并拢的环节上，教师过多的反复让幼儿观察同伴的动作，我此目的是想产生生生互动，让幼儿在观察中加深对动作技巧的熟悉，但是在实际过程中，孩子们对于箱子特感兴趣，因此在规范幼儿的行为所花地时间比较长，因此这个环节所用的时间相应增加，由此环节显得冗长，不紧凑。

（二）探索的程度不够

在第一环节中探索不同的跳法，在教师的引导下，孩子们可以想出不同的跳法，并且能够愿意去尝试别人的跳法。在箱子垒高和拼长的环节中，教师的引导语没有达到效果，孩子们没能理解教师的提问和要求，致使有些组合是老师直接摆出来的，因此小朋友主动探索的时间较少，教师主导作用还很多。

（三）比赛环节

在比赛环节中，幼儿没有能够听清楚比赛的规则，因此孩子在比赛的时候有点混乱，障碍物之间的距离较短，因此在跳的时候有点难度。

跳跃教案篇3

一、指导思想：

本课坚持“健康第一”的指导思想，依据新的课程规范，以同学发展为中心，从同学的健康动身，结合低年级同学身心的特点，利用情境教学，创立一个宽松、和谐、民主的学习氛围。并关注个体差别，让每个同学都能体验到学习和胜利。充沛调动同学学习的主动性和积极性，在不时体验进步和胜利的过程中，增强自尊心和自信心，形成积极向上、乐观开朗的学习态度。

二、教学目标：

1、运动参与目标：乐于在情境中扮演角色，积极参与活动，自尊，自信。

2、知识与技能目标：90%的同学能初步掌握立定跳远的方法和要领，体会全身协调用力，发展腿部力量和跳跃能力。

3、情感目标：激发体育兴趣，培养观察、自主创新能力。在活动中学会与他人合作、交流，增强集体主义精神。

三、教材与学情分析：

本节课为跳跃单元教学的第一课时。跳跃是小学低年级体育运动的主要内容，也是促进身体全面发展的重要手段。通过跳跃练习，能增强肌肉、关节、韧带的力量，发展协调性和弹跳能力，促进内脏器官的发展。小学二年级的同学身体正处在迅速发育时期，他们的直观思维能力较强，具有活泼好动、喜欢竞赛、喜欢做各种游戏的特点。但注意力容易转移，自控能力差。小学一年级已接触了向高处跳和向远处跳，因此对学习立定跳远有一定的基础。

四、教学重难点：

重点：双脚用力蹬地，腿尽量伸直，展髋。

难点：蹬摆协调配合，平稳落地。

五、教学方法与手段：

１、本节课的主要任务是使同学在一年级的基础上，学会双脚用力蹬地，展髋收腹，双脚平稳落地。因此创设了“小青蛙学身手”这一情景，让同学通过模仿青蛙跳跃；对比教师示范动作，从而找出立定跳远的动作要点以和通过摆“荷叶”，跳“荷叶”完成立定跳远的教学。同学自始自终在愉快、活跃的气氛中进行学习。

２、课一开始就以童话入手，同学一边看着老师手中头饰的变化，一边跟着老师模仿各种动物的动作。教师再加入适当的童话语言，让同学在开始局部中的学习就能达到认真、专心并激发同学的兴趣。

３、在课的主要局部利用尝试教学法，让同学模仿青蛙跳跃。紧接着教师做出正确的立定跳远动作，利用评比的方法，让同学说一说老师和同学们跳跃的不同点，让同学通过自身的观察、对比，直观形象地明白了立定跳远的教学要点，为下一步的练习打下了很好的基础。

４、一改以往教师做示范，同学学示范的课堂教学模式。教师和同学一起戴上青蛙头饰，一起在池塘里学身手。体现了教学双方的互动性、自主性。而教师也走下讲台与同学一起探究、合作学习，体现了教学的创新性。

5、在课的后面两个环节中，为了不使同学的兴趣有所转移，还是利用与青蛙有关的游戏和舞蹈来吸引同学的注意力，从而把他们的学习兴趣，从课的开始一直坚持到最后。

６、教学中利用奖励法，激发同学学习的兴趣，提高同学练习的积极性，使整堂课的学习达到了高潮。

７、继续为下一节课设计情境，让同学在学习完本节课后更加期待下一节课的学习。

跳跃教案篇4

活动目标：

1、乐意与同伴合作游戏，能遵守游戏规则。

2、尝试合作探索花竿的各种跳法，活跃思维。

3、初步学会在花竿的跳动下跳进跳出，培养动作协调性。

活动准备：

骆马竿、芦苇棒等若干

活动过程：

一、舞长龙

1、做热身操，提起幼儿的精神。

2、每组幼儿两根棒，拿住当龙身，一组接一组，教师做龙头。

3、舞长龙，幼儿听教师信号，摆动龙身。

二、玩花竿

1、这些花竿真好，可以当龙身来玩，你还知道可以怎么玩这些花竿吗？

2、幼儿自由讲述。

3、那我们每组分4根花竿来一起玩玩好吗？

4、幼儿自由合作玩花竿，引导幼儿可以跳花竿等。

5、你们是怎么玩的？幼儿介绍玩法并示范。

6、教师抓一个较有特色的玩法讲解一下，并引导幼儿了解要有规律的摆动花竿、跳。

7、个别组尝试。

三、跳花竿

1、分组自由学习跳花竿。

2、引导幼儿有节奏地摆动花竿，并有规律地在花竿跳动中跳进跳出。

3、引导幼儿相互合作，教师指导参与其中。

4、集中交流，感受快乐。

四、探索花竿的其他跳法

1、除了刚才我们学的这种跳法，我们还可以怎么跳呢？

2、幼儿自由讨论。

3、我们再去试试可以怎么跳？

4、幼儿合作探索花竿的不同跳法。

引导幼儿合作游戏，大胆探索创新。

5、集中交流，幼儿介绍玩法，并示范给同伴看。

6、教师及时作鼓励，并请幼儿学习同伴的玩法。

活动结束

1、花竿真棒，现在我们把他们变成小船一起划船回去好吗？

2、划小船，轻轻摇摆，回教室。

跳跃教案篇5

设计意图

幼儿上小学后，逐步要面临自己独立上学和回家，需要有一定的独立性和自控能力，需要有安全保护和遵守交通规则的意识和行为。设计此活动旨在通过幼儿喜爱的体育竞赛游戏，培养幼儿遵守交通规则，树立自我保护意识，增强自控能力。

活动目标

1、 了解放学路上的安全常识，培养遵守社会生活规则的意识。

2、 遵守游戏规则，动作灵活，有一定的自控能力和自我保护意识。

活动准备

1、 开始部分。

（1） 活动身体各部位，可根据本班幼儿的发展需要自行安排。

（2） 练习模仿竞走动作。

2、 游戏：放学路上。

（1） 介绍游戏名称，场地，交待玩法和规则。

玩法：

①分四队，排头背书包站在起跑线上。

②脚尖脚跟走过直线。

③在篓中摸一张图片，看完后还原，自己判断能否过马路，能过就走过斑马线，不能过就大声数八下再过斑马线。

④过天桥（平衡木）。

⑤绕过终点返回，将书包交给第二人背好，依次游戏。

规则：

①违反玩法中的要求者退至起点，重新游戏。

②排尾最先回到起点为胜。

（2） 进行游戏。一般玩2-3次，可根据天气、幼儿身体状况适当调整次数。

（3） 小结游戏情况，奖励胜者，鼓励后者。

3、 自由活动：幼儿自选各种器械进行游戏。

4、 放松动作：根据需要自行安排。

延伸提示

在体育活动区提供游戏器材，供幼儿自由选择，自由游戏。

【教学目标】

1.利用盒子探索不同的跳跃方法，提高动作的协调性和灵敏性。

2.练习双脚并拢向前跳，勇于挑战。体验成功的快乐。

【活动准备】盒子。

【活动过程】

一、热身运动

儿歌形式律动操。

二、幼儿自由探索玩盒子

1.出示盒子

t：看！这是什么？（盒子）

2.t：今天我们试一试用各种方法来跳过盒子？

3.幼儿尝试不同的跳跃方式。

t：谁愿意来介绍一下你跳的方法？

4.幼儿介绍自己的跳跃方式，教师有针对性的发散思维并练习。（单脚跳、双脚跳、跨跳，旋转跳，蹲跳等）

5.幼儿尝试别人介绍的跳跃方法。

t：请你去试一试别人的跳法？

三、练习双脚并拢跳跃盒子

1.练习双脚并拢跳向前跳。

t：刚才有一种方法是双脚并拢向前跳过盒子的，现在请你们也去试一试？

小结：双脚并拢向前跳，双脚在空中不分开，双脚落地。

2．幼儿分组自由探索。

（1）t：怎么样使我们的盒子变高呢？让我们跳起来更具挑战性呢？

（2）t：盒子变长怎么摆呢？我们可以跳过去几个？

（3）t：又高又长，怎么摆呢？我们一起来试一试？

（4）教师有选择性的把幼儿创设的一些障碍组合创设成为比赛场地。

四、比赛

1．合作摆放比赛场地。

t：这一条障碍物就是我们今天比赛的场地，请每个队伍派两名小队员来照着老师的顺序和样子摆好自己的场地，看谁既动作快，又一模一样。（教师与幼儿一起数数）

2．观察一下自己的比赛场地是否一致。

3．交代规则：请用我们今天学到的本领（双脚并拢向前跳）来跳过障碍物，看谁的动作标准，速度又快的？

4．比赛第一次。

小结：遵守规则，双脚并拢落地。

5．比赛第二次。（增加比赛的难度）

6．t：今天我们利用箱子练习了我们的跳跃能力，其实还有一些生活用品都可以锻炼我们的身体，我们平时可以多观察，多想一想，和这些生活用品玩一玩，把我们的身体锻炼得棒棒的！

五、放松活动

幼儿与盒子做一做放松运动。（腿部的放松）

跳跃教案篇6

活动设计背景

大班幼儿活泼好动， 各种动作发展日趋完善。在平时开展主题活动时，发现部分幼儿做跳跃动作时，有身体不够协调，跳时落地不稳，起跳时双脚不同步等现象。本次活动训练内容主要是以向上跳为主，锻炼幼儿的肌肉力量，四肢配合的协调性和关节的灵活性。

活动目标

1,、愿意参加体育活动，体验跳跃的乐趣。

2、练习向上跳的动作技能，尝试用手够到距离30厘米左右的物体。

3、在游戏中尝试、观察、讨论跳跃的方法。

4、通过这次游戏促进幼儿身体的协调性和灵活性。

5、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

教学重点、难点

重点：探索向上跳的方法。

难点：用手够到距离30厘米的物体。

活动准备

音乐、气球、长椅

活动过程：

一、热身运动，随音乐活动身体各部位，激发幼儿参与活动兴趣。

二、尝试向上跳，探索向上跳的方法。

1想一想，怎样够到气球。

2试一试，初次尝试向上跳。

3说一说，幼儿总结向上跳的方法，学习向上跳基本动作要领。

4练一练，巩固练习，教师个别指导。

5玩一玩，鼓励幼儿站在长椅上向上跳够气球。学会保护自己，尽最大的努力完成任务。

三、放松运动师幼随音乐调整呼吸，有针对性的放松全身。

跳跃教案篇7

跳跃方式：

1、以跳跃的路线及方位不同可分为：原地纵跳，向前跳、侧向跳、原地绕转跳、变向跳、向后跳、向下跳及向上跳跃等；

2、以跳跃次数的不同可分为：一次性跳跃、多次及连续性跳跃等；

3、以跳跃的支撑不同可分为单脚跳跃、双脚跳跃、单双脚的交换跳、跨跳及手臂支撑跳跃等；

4、以跳跃时有无器材或障碍可分为：无器材或无障碍跳跃、有器材或有障碍跳跃等。

5、以人数的多少可分为：单人跳、双人跳及多人跳等。

跳跃游戏例如：

你能跳多高；双脚玩纸球；跳新房子；高山滑雪夺营；魔法棒；单脚跳大拼盘；蟹抓虾；跨过山沟沟竹竿上的`舞蹈；两个好朋友；跳动的舞步等。

各年龄段教学内容要求：

小小班：双脚原地向上纵跳；短距离双脚连续向前跳如小兔子、小青蛙）等。

小班：较长距离双脚连续向前跳；原地纵跳的同时用头触物；双脚跨跳过一条小河等。

中班：原地纵跳用手触物；立定跳远；单脚连续向前跳；单双脚交替跳；助跑跨跳过较远距离；由较高处往下跳等。

大班：行进向前侧跳；向前、向后、向左、向右变向跳；转身跳；助跑跨跳；跳绳；跳皮筋等。

跳跃教案篇8

活动目标

1、鼓励幼儿大胆运用多种材料建构游戏环境，培养幼儿独立解决问题的能力，使幼儿从中体验自主练习和成功的快乐。

2、练习跨跳等动作，发展幼儿下肢的肌肉力量和动作的协调性。

活动准备

教师用三把椅子和两根皮筋搭成两个障碍，一个高一些，另一个低一些；师幼共同准备活动材料，如短的粗绳、积木、塑料板、易拉罐、可乐瓶、油桶、大沙包、纸盒等。

活动过程

1、做准备活动

幼儿跟随教师的口令，在活动场地上做伸展、下蹲、腹背、绕膝、绕脚腕、跳跃等动作。

2、引入主题

(1)教师将幼儿带到事先搭好的两个障碍处，请幼儿排好队，依次练习从障碍上跳过去的动作。

(2)提问：“你们在跳老师搭的障碍时有什么感觉?”(难易不同)

(3)引出主题：“老师搭的障碍不能让每个小朋友都满意，想一想，怎样做才能让大家都满意?”(自己来搭障碍)

3、启发和鼓励幼儿自己想办法搭障碍、过障碍

(1)请幼儿观察教师提供的多种材料，想一想：自己选什么材料，怎样搭障碍?

(2)鼓励幼儿用自己想的方法尝试搭障碍，过障碍。

(3)教师进行观察，给予适宜的指导。

4、师幼进行交流和总结

将幼儿集中起来，相互交流自己的做法，并尝试着总结一些经验，如，障碍的高矮要适合自己，随时调整；跳较高的障碍时要有一段助跑；跳连续障碍时，材料之间要有适当的间隔等。

5、鼓励幼儿尝试跳他人搭建的障碍

鼓励幼儿把每个小朋友搭的障碍都跳一遍。

6、收拾和搬运材料

教师带领幼儿一起做整理和放松运动。活动结束，大家一起收拾和搬运活动材料。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！