

高中 第一篇：三级跳远

1.题目：田径

2.内容：三级跳远是在助跑后起跳，连续完成单足跳、跨步跳和跳跃动作，并以三跳的远度记取成绩，动作完成要求速度快、弹跳有力、连贯协调、一气呵成。

3.基本要求：

- (1) 讲解并演示“三级跳远”技术的动作要领，并指出易犯错误和纠正方法
- (2) 设计“三级跳远”技术的教学步骤
- (3) 展示“小步跑”、“高抬腿跑”、“后蹬跑”和“跨步跳”技术动作
- (4) 讲解约 10 分钟

教案设计及要求解析

一、开始部分：

教师集合整队、师生问好、报告人数、检查服装、安排见习生、宣布本次课的内容和任务。

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，各排依次报数，第一排、第二排、第三排、第四排。同学们大家好，今天大家精神饱满，人数全员到齐，整队的过程中，做到了快、静、齐，大家给自己一个鼓励的掌声。

生：掌声。

师：希望同学们继续保持对体育课的热情，今天我们要学习的内容是田径运动——三级跳远，在进行新内容之前，请每个同学检查自己的着装，此外，身体不适需要见习的同学举手出列，在旁边休息观摩老师上课。

准备部分：

师：同学们在进行新学习内容之前，我们一起来进行准备活动热身练习，我们围绕田径场先慢跑两圈，然后进行青蛙跳台阶小游戏。

生：略。

师：同学们，愉快的小游戏结束了，看大家意犹未尽，接下来，全体同学听口令，成 4 列横队并呈体操队形散开，接下来，我们跟着老师一起做徒手操拉伸运动。

生：略。

徒手操练习：头部运动、肩部运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节、踝关节各四个八拍。

三、基本部分

（一）学习阶段

师：同学们，在学习新内容之前，老师想问大家一个问题：田径跳远运动中有哪些运动项目？

生：略。

师：是的，主要有急行跳远、立定跳远和三级跳远，看来同学们都很热爱生活关注体育，我们就一起来学习田径——三级跳远的教学内容。下面，同学们听口令，呈二列纵队排列，我们进行专门性动作练习。

生：略。

专门性辅助动作练习：小步跑、高抬腿跑、车轮跑、后蹬跑、跨步跳、报膝跳、蛙跳、纵跳等动作练习，每个动作练习 30 米往返 2 组。

师：全体同学听口令，呈 4 列横队，第一排和第二排的同学蹲下。接下来，老师为大家详细讲解田径——三级跳远的动作要领和示范动作：第一步单足跳应注意充分利用助跑带来的速度向前跳跃，重心低而平，减少速度损失，手部动作可为单摆也可以双摆；第二步跨步跳，注意保持平衡，两大腿充分打开，利用双手在滑行的过程中保持平衡，落地时前脚迅速向下鞭打，以获取第三步跳跃的最大力量；第三步跳跃，利用最后的速度，双手迅速上摆，脚向尽量前伸，落地，完成动作。

生：略。

师：接下来，老师完成的为大家示范动作，老师刚才的动作大家都看清晰了吗？那么接下来，我们一起来练习。

（二）练习巩固

1、先进行三级跳远分解动作练习：先进行助跑与踏跳相结合动作练习，4-6 步助跑和踏跳练习，4-6 步助跑做单足跳练习，要求动作协调正确，每个动作练习 5 次，在练习期间，教师巡回指导，纠正指错。

2、掌握以后，组织学生进行三级跳远跨跳体操垫练习，克服跨跳恐惧，完成以后进行完整动作练习，教师针对学生在练习过程中的易犯错误，如：助跑与踏跳衔接不紧密，最后一跳容易犯规等问题，进行纠正。

3、组织学生完整动作展示，引导学生自评、互评，对表现优秀的学生进行表扬，对有所欠缺的学生也及时鼓励。

（三）拓展延伸

组织学生分为两组，一组为红军队，一组为新四军队，进行青蛙抢占荷叶游戏比赛，输的一队归还体育器材，巩固动作要领，强调注意安全等事项。

四、结束部分

（一）整理放松

师：一堂课很快就要过去了，下面请同学们一起来和老师在音乐中进行韵律操中进行放松。

（二）小结：

师：同学们在这堂课中大家表现的非常出色，每个人都把最好的一面展现给大家，并且同学们都能以顽强的意志品质坚持到最后，在这里对所有同学提出表扬。希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！请刚才在接力比赛中输的一队归还器材，同学们再见！

云南教师资格信息网

