

最新立定跳远说课稿水平二(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

立定跳远说课稿水平二篇一

1、教学内容

《立定跳远》该内容是人教版小学体育课标二三年级跳跃部分的内容，要求学生通过本课的学习基本掌握立定跳远这一基本内容。它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重要方法，主要是学生学会两腿用力等地跳起、脚跟着地、落地平稳的动作方法，并能熟练的进行跳跃。这部分的教学使学生的身体得到了全面的锻炼，身体的基本的活动能力得到了提高，并同时培养了学生的体育意识和兴趣。

2、教学目标

我这一堂课所教的对象是三年级的学生，学社已有较好的学习习惯，能自觉的完成教室布置的各项任务，结合本课的特点与学生的实际情况，我预设一下教学目标：

1) 认识目标：

熟练掌握双脚立定跳远的技术动作。

2) 技能目标：

通过小青蛙捉虫子的情景教学，使95%以上的学生够做出双腿起跳、双腿落地的技术动作。

3) 情感目标:

1) 教学的重点: 摆臂与蹬地的配合、落得屈膝缓冲。 2) 抬腿收腹、摆臂与蹬地的配合。

依据本课的教学目标, 为了充分发挥学生的主体作用, 在学法指导中我主要尝试运用自主教学的策略, 目的是使学生在活动中创新, 在活动中合作, 在活动中健康成长。为了遵循运动技能学掌握的规律性, 为了更好的缓解学生长时间用双腿跳的练习, 于是在本课我安排了以下教学环节:

1、情境激趣;

2、激励参与。

3、舒缓身心。

其目的是为了给本节课用造出一种良好的学习氛围, 并使学生的主体作用和教师的主导地位得到最大程度的发挥。

本课在学法指导中, 我从“简明扼要的讲解”、“标准的示范动作”入手, 引导学生通过观察、分析、思考、自练、讨论的学习过程, 弄清跳跃在日常生活中的重要作用, 通过教学使学生感受到学会和会学的双重乐趣, 收到鱼渔兼收的效果。

为了很好的完成本课的教学任务, 我准备分三个阶段去进行教学:

(一)、情境激趣阶段

在这个过程中, 我安排了兔子舞的教学活动。这个活动的设立, 有助于学生从下课的兴奋状态转化到上课的注意力集中状态上来。

（二）激励参与阶段

这个阶段是本课的重点部分，在这个部分中，我安排了动物模仿操，小青蛙捉虫子的游戏，动物模仿操的目的在于引导学生在复习各种动物的形态到重点模仿小青蛙的跳跃练习，激发了学生上课时的参与积极性，同时，安排了游戏：小青蛙捉虫子的比赛。在比赛场地的设计上，我特地化了不同的路径合不同大小的的荷叶，不仅可以使学生根据自己的实际情况，选择最适合自己跳跃能力的荷叶，并通过动脑筋，看谁先到达对岸。于是，我组织学生在老师的带领下，在语音的提示下，进行各种动物的模仿练习，紧接着在复习完小青蛙跳之后，将学生分成人数相等的四个小组练习小青蛙捉虫子的比赛。在比赛过程中，教师注意观察学生跳跃的细节动作，并随时做好学生跳跃动作的指导。这样更有利于帮助学生共同完成本课的比赛活动。同时是本课的重点得到解决，难点得到突破。

（三）舒缓身心

剧烈活动后，做好放松活动是不可或缺的环节。根据运动学的特点，我选取了比较富有典型的校园舞蹈操《小白船》，引导学生慢慢将自己的呼吸调整均匀。在音乐的气氛中使身体由紧张的运动状态逐渐过渡到比较安静的状态，使心跳逐渐缓慢下来，呼吸渐渐恢复正常。结束部分的小结，除教师要对本课进行讲评外，还要求学生个人参与，总结学习体会。最后，教室布置好课外练习作业，学生解散。

总之，这节课的设计我力争使整个教学体现以教师为主导，以学生为主体的原则，让学生学得活泼、学得积极，学得愉快，身体素质得到了提高，顺利完成教学任务。

立定跳远说课稿水平二篇二

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、提高学生学习的兴趣和跳跃的能力,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。

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。

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

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。

体育教案

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。

示自我,培养学生活泼、愉快、主动、积极上进的精神。

顺教学内容学生活动教师活动过程目标组织形式数时强序

1、指导学1(提高学1、青蛙跳荷叶1、在教师学xxxx生散点蛙生的协调(1)诱导探究自的点拨下,进习跳练习。性和模仿8'中学自练。(小垫子行尝试练习。体2、教师紧能力。当荷叶)2、积极参验2(提高对要讲解游(2)学生汇报表演与,展开想身体姿态戏的方法(3)学生自由练习象,热情投xxxx的控制,与要求。重点:起跳有力入到教学活培养学生3、引导学量有远度。动中。要求:1、认真练创新想象生进行“青3、动作逼真,想像丰富。2、动难点:起跳后轻巧能力。

想象丰富。蛙跳荷叶”作到位。着地动作的形成。

游戏。

顺教学内容学生活动教师活动过程目标组织形式数时强序

x范。强调“一摆、2、展示自我远的动作立定跳远

蹬地起跳,动作时纠正与练习。“一摆、二蹲、三

率。

展1、游戏:网鱼1、认真听1、讲解游1、培养学示(1)教师讲解游讲,参与积戏的规生的反应自戏规则。极。则。和创造能我(2)教师示范2、自由拓2、准确示力。10合要求:1、积极参与中(3)学生尝试练展,尽情表范。2、互相帮'与,尽情表现。作习。现。3、教师带助,团结2、丰富想像,安安全有序。(4)教学比赛3、遵守规领学生练协作。挥则,注意安习。全。

调1、身心放松。1、练习放松1、师生共陶冶情节2、学练评价、总结2、谈感受与同放松。操,身心要求:身心放松,放3、

布置课外作业学习心得。2、评价放松。注重反思。松4、收回器材。3、收拾器学、练效评5’弱材,师生道果。价别。3(布置作总业。结4(鼓励、表彰。

小垫子16块、操场场地运动量与平均心率:

器材练习密度练习密度:

课后

小结

以下是附加文档,不需要

的朋友下载后删除,谢谢

立定跳远说课稿水平二篇三

一、指导思想:

本课依据《体育与健康课程标准》,树立“健康第一”、“以学生为本”的思想,以教材为依据,以团结协作、竞争欢乐为主题,以游戏练习为主线,充分发挥教师的主导作用和体现学生的主体地位,激发学生的学习兴趣,在玩中学、学中玩。

二、学情分析:

本班共50人,男女人数均等。

1、小学五年级学生正处于生长发育的关键期,他们的年龄特征:

a□依赖性强、自我约束能力差□b□模仿能力强□c□好奇心强;

2、五年级学生运动能力、性格爱好都具有很大的差异：一些带有表演性、模仿性的练习，学生有很大的兴趣，特别是将练习项目融入游戏中，学生们更容易接受；所以，在教学中应给学生一个充分展示自己想象、模仿等能力的舞台，发挥学生的主动性。

三、教材分析：

立定跳远在田径运动和达标内容中占有不可缺少的位置，也是学生日常生活必须具备的基本活动能力之一，它对锻炼和发展学生下肢力量、爆发力、协调性等起着十分重要的作用。这部分的教学为学生在今后的跳跃项目的学习打下坚实的基础。立定跳远的教学共分2学时，本次课为第1课时。

四、教学目标：

1、认知目标：通过本次课的学习，学生能够了解立定跳远，建立完整动作概念。

2、技能目标：通过本节课的学习，85%的学生能初步掌握立定跳远的动作技术，通过练习和游戏，发展学生的协调性和下肢力量。

3、情感目标：通过本节课的学习，学生能够体验到学习跳跃的乐趣，培养学生勇敢、团结互助的意志品质。

五、教学重难点：

重点：起跳，用力向前上方跃起，摆臂与蹬地的配合，落地屈膝缓冲。

难点：抬腿收腹、上下肢协调配合。

通过设置不同方式的跳跃练习，如利用跳跃过线练习引导学

生蹬地收腹，利用手碰球练习引导学生用力蹬地迅速向前上方跃起。

六、教法与学法：

教法：1) 情境教学法 2) 讲解示范法 3) 游戏比赛法 4) 纠正错误法

通过这些教学方法，学生能够直观感受到动作概念；由易到难的教学，学生能够初步掌握立定跳远完整动作；通过错误动作的纠正，学生能够认清正确与错误的动作技术。

学法：1) 观察法 2) 模仿练习法 3) 重复练习法

4) 自我评价法和小组评价法

学生采用“听、看、想、练、问、比”的学习方法，发挥学生的主体地位，通过学生自主去尝试，互相对比，讨论，观察、练习等方式获得新知。

七、教学流程：

开始部分□12min□

1、课堂常规：

教师整队集合，体委报告人数，了解学生的出勤情况；师生问好，教师宣布课的内容，让学生了解本次课的教学目标及任务。

2、愉悦热身：1) 体委带领学生绕操场慢跑一圈。

2) 徒手操：老师领做，要求学生动作到位，充分热身，防止损伤。

3、游戏：伴随音乐，学跳兔子舞，激发学生的兴趣。基本部分□25min□

1、问题探讨：学生自由发挥，不限定动作做各种蹲跳动作，比比谁跳得远，引出问题“怎样能够在立定的情况下跳的更远”的探究，小组讨论，明确本次课的教学方向。

2、立定跳远进沙坑

教师讲解示范立定跳远动作，示范时注意动作分解的层次和示范的速度，以侧面示范为主，正面示范为辅，使学生看得更清楚。讲解时，语言要简洁明了，便于理解，同时注意重点和难点。

口诀：一摆二蹲三跳起，快速蹲地展身板；收腹提膝伸小腿，后跟着地向前起。

学生模仿，个人尝试练习。

3、练习阶段：

a□起跳腾空碰球进沙坑：在沙坑前上方挂一个小球

教师讲解示范起跳腾空后于最高点时手碰前上方的球进沙坑的动作。

学生排成一排，逐个进行练习；让学生起跳腾空后尽力用手去碰小球：使学生向前上方跳跃，要求有高度。

b□起跳腾空后过障碍线进沙坑：在沙上拉一条橡皮筋教师讲解示范起跳腾空后过前方的障碍线后进沙坑的动作，学生尝试练习，要求有远度。根据不同水平的学生：障碍线的远度有不同的要求：没有跳过障碍线者：视为此次跳远无效。

c□综合练习：综合前面的跳远基础，移除所有障碍物，让学生进行完整动作练习。

教师集体指导纠正错误动作，学生改进技术动作。

4、游戏比赛：《小兔子过河接力》

将学生平均分成两组，每组河的两岸各站一半，绑住双脚。游戏开始，各组第一位同学跳过10米宽的河，解下绳子，将终点的第一位同学双脚绑住，跳跃至起点。依次论推至各组最后一位同学做完，游戏结束。注意安全。

通过游戏比赛，达到巩固动作的目的，让学生体验到学习跳跃的乐趣。

5、素质练习：蛙跳六个每组，三组。

结束部分□8min□

- 1) 播放轻松地音乐，在老师指导下进行放松活动。
- 2) 教师总结本课学习情况，回收器材，宣布下课。

八、课堂效果预计：

通过本节课的学习，学生能够积极主动参与学习，学习的情绪高涨，并能在练习中获得愉悦的心理体验和情感交流；85%以上的学生能够熟练掌握立定跳远的动作技术，学生的身体协调性和下肢力量能够得到初步发展。

九、场地器材： 场地：操场跳远沙坑

器材：录音机一台、橡皮筋一条、绳子两条、小球一个

立定跳远说课稿水平二篇四

本堂课的教学题目是《快乐的兔宝宝》，在设计教案时，我根据儿童热爱动物，热爱生活，好奇心强等生理特点和心理特点编创了一个有趣的童话故事情节：一群活泼可爱的小白兔，和妈妈幸福的生活着。在一个风和日丽的春天，这些兔宝宝在绿油油的草地上嬉戏，玩得太开心，不知不觉肚子饿，于是他们齐心协力的找食物。当他们吃饱喝足时，他们又围成一圈情不自禁的舞蹈。通过这些故事情节，以游戏的方式实现课教学的目标。

下面我从以下八个方面说说本堂课是怎样教学的：

兴趣是最好的教师，运动兴趣和习惯是促进同学们和终身锻炼的前提，只有激发和保持同学们的运动性才能使同学们自觉、积极的进行体育锻炼，本节课游戏内容选择故事情节运用，从而激发了同学们的运动兴趣。本课教学以发展同学们运动能力为中心，重视同学们的主体地位。情境教学贯穿整个堂课，以前立定跳远、快速跑练习为主线，以主体参与为策略，以合作创新为核心，通过同学们自学、自练、自评、互评、自创的形式展开教学活动，在活动中发展协调、灵敏、柔韧奔跑等素质，培养同学们的参与意识，创新精神，整体教学构想，立足于新课标五大领域，服务于同学们健康成长的需要。充分体现“乐中学，学中乐”的教学模式。

本课的主教材是立定跳远。

本课的辅教材是快速跑。

依据《新课程标准》（水平三）的要求，结合六年级同学们心理、生理特点选择了：

1、兔宝宝跳跳-----立定跳远；

2、兔宝宝找食物——快速跑。这个教材虽然不是很有新意，但是运用童话故事情节设计与组织还是可以让这节课有着较好的效果，作为一所农村学校，一些基本的知识也能起到潜移默化的作用，我们六年级的同学们有一定体育活动能力，她们生性活泼好动，班级凝聚力、荣誉感强，同学们守纪乐学，爱好文体活动，这给我的教学也带来了很多的生机与便利。

1、运动参与目标：培养同学们积极参与体育活动，增加同学们学习的积极性。

2、运动技能目标：让同学们掌握立定跳远的基本动作要领和方法。

3、身体健康目标：培养同学们正确的立定跳远姿势、身体姿势，力求为以后的发展与提高打下基础。

4、心理健康目标：使同学们养成正确面对困难，正确面对挫折的坚强意志品质。

5、社会适应目标：通过快速跑比赛，使同学们之间建立良好的合作精神和集体荣誉感。

教学重点及难点

本课重点：自由跳。

本课难点：双脚同时用力跳

1、教法：根据本课内容枯燥的特点，我首先采用了情景教学法和情绪激励法进行教学，以激发同学们的学习兴趣，使同学们积极主动地去学习。另外，还采用了示范法，以准确的动作示范激发同学们“我要学习”的情感，以及采用讲解法和练习法，通过教师的讲解和同学们的练习，使同学们更快

更好地掌握动作要领。

2、学法：本课在学法上主要采用了尝试学习法、对比学习法和小组合作学习法。首先让同学们在尝试练习中发现问题，然后在相互对比、小组研讨中悟出动作要领、理解道理，最后通过“小组协作”和“个人练习”相结合的学习方法，最终解决所发现的问题。从而促进同学们主动积极地参与练习，提高同学们学习的自主性。

：三个同心圆、四个红萝卜、八面彩旗、四个小龙门、一台录音机。

本课以同学们喜欢的动物形象“兔宝宝”贯穿课堂，从“兔宝宝早起勤锻炼——兔宝宝跳跳——兔宝宝找食物——举行联欢会”的这样一个流程进行教学，内容密切联系，从而达到提高同学们的弹跳力、奔跑能力、灵敏、柔韧等身体素质。

根据课的需要，本课分以下四个部分内容。

1、身心导入阶段：准备活动时利用小兔子晨练这个情节组织同学们行在圆上做热身运动。

2、身心发展阶段：利用动画情节兔宝宝跳跳引出我们的主教材——立定跳远，让同学们自己去发现、去探讨枯燥的立定跳远动作重难点——双脚齐用力，双手挥摆有力。给予同学们一定的活动空间和展示平台。发展同学们个性，提高同学们的创造力和想象力，使同学们成为学习的主人。让同学们自己发现立定跳远方法，充分发挥同学们的主观能动性。

3、身心满足阶段：引出本课的辅教材兔宝宝找食物——这是一项快速跑的项目，它是为主教材服务，它不仅弥补了主教材运动量不足。还发展了同学们智力，培养同学们动脑、亲身体念能力和勇敢、自信、团结奋进的精神，提高同学们

素质，增强小组间的合作意识，培养团结协作的精神。

4、身心平缓阶段：在欢快的兔子舞中结束学习，使同学们肌体在快乐的气氛中得到放松和恢复。

2、生理状况预测：练习密度在45%左右；平均心率在110-115次/分左右；平均心率为140次/分左右。

1、故事情节贯穿整堂课

2、小组长组织整个课堂

当然在本堂课中还存在很多不足之处，敬请各位领导，各位教师给予批评指正。谢谢大家，我的说课到此结束！

立定跳远说课稿水平二篇五

本次课共四个部分，开始部分、准备部分、基本部分、结束部分。

师：全体集合，四列横队，向右看齐，向前看，报数，人都到齐了。

师：好，同学们上午好。

生：老师好。

师：老师看大家今天穿着都很整齐，也都符合标准，值得表扬。

师：有没有身体不舒服的同学呢？请举手示意。

师：恩，同学们都很棒，看来大家都很喜欢上体育课。

师：好了同学们，下面我带领大家再做个小游戏“接力越障

碍”，来发展以下我们的跳跃能力。

生：好。

师：这个游戏，不仅能提高我们的跳跃能力，并且要想完成这个任务必须要小组合作，要大家一起努力，我们分成两个组别，20米的场地，跨越过小垫子，接龙。直到最后一名完成任务。

师：加油加油，看哪组更快一些。

师：大家在游戏中表现的都很好接下来，我们一起做个徒手操。上肢运动、扩胸运动、振臂运动、活动踝腕关节。

生：一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八。

师：大家都活动开了吗？

生：嗯

师：刚才我们做的小游戏是有关于跳跃的，那同学们猜到我们要学习什么了吗？

生：跳跃、立定跳远……

师：非常好，就是立定跳远。

(1) 学习阶段

师：同学们，站在我画的这条横线后面，然后立定跳远，五人一组，老师看看你们都跳的怎么样。

生：（都跳了一遍）

师：不错，大家都很努力，不过还是存在小瑕疵，老师相信通过这节课的学习，你们会跳的更好的。

师：立定跳远由立定跳远主要由预摆、起跳、腾空、落地四部分组成。大家看挂图。首先：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。其次：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。最后：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。(边讲解配合示范)。同学们试一试，按照挂图和老师刚才所讲试一试。我们分成6个小组，站在标志线后面，开始听口令，老师说开始你们每组的五人就开始跳远。

生：老师我还是不太会。

师：没关系，你先看看大家是怎么跳的，注意观察手臂，屈膝，和最后蹬地动作。我会在一边给你们指导，纠正错误。

(学生一边观察、一边练习)

(2) 巩固阶段

师：好了，我看同学们都学的差不多了，大家普遍犯的错误就是摆臂和屈膝的协调，这个大家先不要远跳，只在原地练习一下，每组练习5次。

生：(口令)一、二、三。

师：不错，下面同学们自主的将准备动作和远度结合起来，有不明白的地方问老师。

生：老师，我怎么总是顺拐呢？

四五六七八。

生：注意屈膝和摆臂的协调，不顺拐，然后用力蹬地。

师：大家今天表现的都非常好，关于立定跳远的协调性大家注意多练习，多多思考。勤能补拙嘛。好了，今天的课就到这，值日生归还器材。好，全体都有，立正，下课，同学们再见。

生：老师再见。

师：解散。