

# 中学体育立定跳远说课稿(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 中学体育立定跳远说课稿篇一

(一) 热身跑

(二) 活动各关节

(三) 原地熟悉球性、控制球练习

教学任务：初步掌握熟悉球性、控制球性的练习方法。

精品推荐：

[历年教师资格考试真题](#) [最新教师招聘公告](#)

[教师资格考试招生简章](#) [教师资格培训课程](#)

1、 前指拨球

2、 双手抛接球

3、 腰膝绕环

4、 胯下抛接球

5、 胯下绕8字

(一) 教学任务：基本掌握原地高、低运球的动作方法。

## （二）动作方法

### 1、原地高运球

动作方法：两脚前后开立，两膝微屈，上体稍前倾，目视前方。运球手臂自然弯曲，以肘关节为轴，用手按拍球的正上方，球的落点在身体侧前方，球的反弹高度在腰、胸之间。

动作要点：手按拍球的部位正确，手脚配合协调。

### 2、原地低运球

动作方法：两腿深屈，降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球。同时，手短促地按拍球，球的反弹高度在膝关节以下，以便控制球和摆脱防守继续运球。低运球拍球的部位在球的正上方。

动作要点：重心降低，上体前倾，按拍球短促有力。

两手向下略向外翻。

动作要点：持球动作正确。用力协调连贯，食、中指拨球。

## 中学体育立定跳远说课稿篇二

主教材

立定跳远测验

辅教材

球类活动

# 目 标

- 1、通过立定跳远的测验，使我们对学生立定跳远的素质有一个比较全面的了解，同时也使学生对自己的立定跳远和身体素质有一个了解，从而提高我校的达标率和每个学生的达标成绩作出努力。
- 2、学生每人测验两次，如有不及格或有将近满分的同学可以多给一次机会。
- 3、测验成绩公正、公开，使学生和教师都了解。

## 内容

## 教学步骤

## 重点难点

## 帮助与保护

## 开始

- 1、体育委员带领班级在学校司令台前集队，检查并汇报人数。
- 2、师生相互问好
- 3、宣布本堂课的测验项目和评分标准。
- 4、检查服装和鞋子
- 5、安排见习生

近来学生穿牛仔衣裤的比较多，这直接影响到测验成绩，需

要对学生提出严格的要求。

## 准备

1、慢跑：虽然现在气温比较高，但为了提高学生的'顽强拚搏，不怕吃苦的精神。对学生还是高标准和严要求。

2、徒手操：

(1) 上肢运动

(2) 肩绕环运动

(3) 腹背运动

(4) 体侧运动

(5) 跳跃运动

(6) 膝关节运动

(7) 腕关节和踝关节运动

## 基本

1、男生先测验，女生先活动球类。

2、测验的方法是：按照学生的学号每人测验两次

3、男女生测验的标准如下：

## 分值

70

65

60

55

50

45

40

35

30

男生

2.31

2.27

2.23

2.19

2.15

2.11

2.07

2.03

1.99

1.95

1.91

女生

1.93

1.89

1.85

1.81

1.77

1.73

1.69

1.65

1.61

1.57

1.53

1.49

1.45

## 1.41

- 1、全体学生集队
- 2、教师讲评本堂课的测验情况
- 3、布置下堂课的测验项目
- 4、师生再见

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 中学体育立定跳远说课稿篇三

各位老师，大家好！

我今天的说课内容是《立定跳远和游戏神枪手》。首先，我将对本内容进行分析。

一说教材

跳跃不仅是人体的基本活动，也是小学体育教学的重要内容

之一。它以丰富的内容、生动有趣的组织形式给学生带来欢乐，深受小学生的喜爱。它还为学生提供了一个展示自我的机会，使学生身心得到和谐的发展。

## 二说学情

小学四年纪的学生个性天真活泼、好动、兴趣广泛，并且有着极强的模仿能力，这对我们的教学有着积极的作用。但他们的心理素质却很不稳定，有的学生在学习了一点基础动作后就会产生一种厌学的心理，对我们进一步的教学产生阻力。因此，在教学中我采用多种教学方式来激发学生的学习兴趣就显得十分重要。

## 三说教学目标

根据本教材的分析和我对四年纪学生的认知结构及心理特征的了解，我制定了以下几点教学目标：

- 1、认知目标：通过教学使学生对立定跳远产生兴趣，初步了解立定跳远的动作方法。
- 2、技能目标：使学生掌握立定跳远的动作方法，培养学生弹跳、协调等身体素质。

## 五说教法和学法

为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度地发挥学生的主体作用和教师的主导作用，这节课我所采用的教学方法有：

讲解示范法、用规范，优美的示范动作，精简的语言，让学生了解立定跳远的动作要领。

分组练习法、通过分组使学生拥有更多的时间和空间进行练



习表扬、鼓励法：对学生的行为进行表扬和鼓励，满足其张扬、自我的个性，增强学生的自信心和自豪感，让学生体验到成功的乐趣。

这节课我在指导学生的学习方法和培养学生的学习能力方面主要采用：自主探究法、分析归纳法、总结反思法等六说教学过程为了让这节课突出重点、明确目标，做到条理清晰、紧凑合理，最大限度地调动学生参与课堂的积极性、主动性，我将本课分为准备、基本、结束三个部分。

一准备部分，总用时约5分钟。

1按照课堂常规进行集合、整队、师生问好、服装检查、安排见习生，并宣布本课内容——立定跳远和游戏神枪手（2分钟）

2以模仿动物动作的方式进行准备活动的练习，模仿的动作有象行、蚂蚁爬、袋鼠跳、兔子跳和青蛙跳等。这样安排一是旨在引起学生学习兴趣，激发学习动机。二是使学生的生理机能活动能力从相对较低水平逐渐调动起来，为人体进入活动状态作好生理和心理上的准备，并预防和减少运动损伤的发生。（3分钟）

二基本部分，总用时约30分钟第一个内容是：学习立定跳远，时间安排22分钟。为了解决这一内容的重、难点，使学生更好地掌握立定跳远动作要领，我设计了以下的教学步骤：

1、向学生介绍这项运动对发展人体各项素质的作用，运动中所处地位和重要性，目的是激发学生的学习热情。

2、教师讲解动作要领，并进行完整示范，让学生头脑中初步形成整体动作表象和了解各个技术环节过程。并按照循序渐进原则：从简单到复杂的方法来逐步掌握动作要领，安排如下练习：

练习1:原地预摆练习。我把学生分成4组，在小组长的带领下在指定的场地体会预摆动作。练习方法是：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。练习用时约3分钟  
练习2:起跳腾空练习，组织方式同练习1,练习方法是：学生在预摆动作后两脚快速用力蹬地，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。这个练习并不要求学生的落地姿势。练习用时约4分钟  
练习3:落地缓冲练习。目的是让学生建立完整的动作技术。组织方式同上。练习方法是：在前2个练习的基础上进行落地缓冲的练习我要求学生落地时收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓冲。练习用时约4分钟在以上3个练习中我都进行巡视指导，全面兼顾不同水平的学生。

3、优生展示。练习完毕后我让几位做得比较好的学生给其他同学展示，而我则有针对性的进行讲评和分析。这样做目的是让学生对比自己，引起注意，改正错误。这一环节用时约2分钟  
4、学生根据自己练习情况及结合教师评价，组内边练习边评价，总结各自的优缺点。并采取针对性练习方法。这一环节用时约2分钟  
5、立定跳远比赛，方法：在场地上画出一条直线供学生们进行比赛，比赛采用的是挑战模式，最终选出跳得最远的男生和女生并给予班级跳远王或公主的称号。这部分用时约4分钟  
第二个内容是游戏我是神枪手：时间安排8分钟。

1、讲解游戏方法和规则。方法：学生用小沙包作为弹药去击中悬挂在墙上的靶子规则：学生不能越过准备线进行攻击，不能影响其他队员，只有在老师的口令下才能射击和补充弹药  
2、组织游戏神枪手的练习。

方法：

1) 在操场的墙壁上挂上4个半径为30cm的圆形靶子每个靶子间隔3m,并在每个靶子的正前方3m处各画出一条1m的白色准备线（这些是我在课前就准备好的）。

2) 我要求已经分好4组的学生以纵队的形式站在各白线后。

3) 我给每组站在第一位的同学分发3颗“弹药”并告诉全体学生只有经过老师的允许后才能进行“射击”和“补充弹药”。所谓“补充弹药”也就是当前面的同学“射击”完毕后，接下来的同学去拣取小沙包。这样做是考虑到安全的因素。

(3分钟) 3、组织比赛。方法：在练习的基础上每组选出一名学生裁判进行小组间的交叉监督和分数的统计，比赛优胜的判定为弹药每击中靶子一次为一分，4小组中分数累计最高的一组为神射组，比赛为2次以第2次成绩为最终成绩。(4分钟) 4、教师再根据游戏情况进行点评。鼓励学生积极进取，同时寓思想教育于竞赛中，有意识地培养学生遵守纪律，互相帮助、团结协作的精神。(1分钟) 三结束部分：

1用配《幸福拍手歌》音乐进行放松，时间安排2分钟’。组织：在场地上学生以我为中心手拉手站成1个圈之后在音乐声中，进行放松练习。

2作课堂小结指出优点和不足之处，达到鼓励学生和继续提高的目的。

3布置器材的收回

4师生道别

七场地器材

本节课所选用的场地为20x20m的空地

采用器材为白色粉笔2根□30m皮尺一卷，靶子4个，小沙包12个，录音机一台。

八预计课的效果

学生能在教师指导下认真参与各个练习完成率在85%左右，80%的学生能基本掌握正确动作要领。预计课的练习密度为35%左右，平均心率达到110--120次/分。

## 中学体育立定跳远说课稿篇四

尊敬各位专家、评审、老师：

你们好！今天我说课内容是：水平二 四年级《站立式起跑》第一课时。

这节课主教材站立式起跑是在水平一小学生起跑基础上，对起跑动作深入学习。为水平三、四快速跑学习打基础。主要是通过站立式起跑姿势反复练习，初步掌握站立式起跑动作方法。训练学生反应时，并能把起跑与起跑后快速跑结合起来。

关于辅教材游戏《抗震救灾》，培养学生爱国主义民族精神，最终使学生身体健康，身心愉快。

（1）知识目标：了解、学习站立式起跑动作要领，能按口令做出站立式起跑动作。

（2）能力目标：培养学生观察、分析、模仿动作能力。

（3）情感目标：乐于接受教师指导和教育，能积极参与到各种学习活动中。培养爱国主义民族精神和创新能力。

降低重心，身体前倾

身体放松，反应迅速

为了完成教学目标，我确立了一个宗旨，四种方法，四个阶段

(1) 教学宗旨：本节课从始至终要贯彻面向全体学生，人人参与体育，人人享有体育，人人都有进步，人人拥有健康体育精神。

(2) 教学方法：语言诱导法，示范讲解法，激励评价法。

(3) 教学环节：准备阶段，学习阶段，巩固练习阶段，放松结束阶段。

进行2分钟左右队列练习，注重培养学生良好组织纪律性，改善身体形态。

教师引领热身活动：选取广播操《七彩阳光》中腹背运动和上、下肢一些徒手操作为准备活动。学生在教师口令下能够做到反应敏捷，动作准确。教师有针对性给予表扬。

引出问题：问题设计：奥运会中长跑运动员采用什么样起跑方式？还有那些比赛是用这种起跑方式？两个问题完成注意力转移。点明本课学习任务：站立式起跑。

教师用富有激情语言来感染、引导学生，从各种姿势起跑过渡到学习站立式起跑方法。调动了学生求知欲望。

教师示范：教师进行简明易懂讲解及正确示范。让学生对所学知识有个更加清晰概念。这样80%以上学生能够很好地解决并掌握教学重、难点。

学生练习：教师完整示范之后以组为单位展示，及时对错误动作进行指导与纠正，体现师生互动。对能够准确做出站立式起跑动作同学及重难点掌握牢固同学进行评价。

辅教材游戏，《抗震救灾》

本游戏体现了学生团结协作克服困难勇气和坚强意志，通过

游戏使学生体验体育运动中快乐。培养学生爱国主义精神。

深呼吸，放松紧张肌肉。

总之，通过本节课教学，力求使每个孩子参与到学习活动中来，在快乐中学到知识。

教学效果：本课练习密度预计：35%—40%；平均心律预计：120—130次/分；学生能够较好完成本课教师制定教学任务和要求。

我说课到此结束，不妥之处，恳请各位专家评委给予批评指正。

## 中学体育立定跳远说课稿篇五

尊敬的各位评委，各位老师大家好，我是来自宜昌市深圳路小学的张晋芳老师，我以“单双脚跳”的训练为教学内容，来说说我的教学设想。

本课以贯彻“健康第一”的课程理念为指导思想，在新课程标准的引领下，依据体育课程标准五个学习领域目标，根据水平一（一年级）学生身心发展特征，以生为本，围绕“小青蛙的一天”的活动，创设情境，设计青蛙跳房子和青蛙斗水蛇的游戏，激发学生参与体育活动的兴趣，使学生在游戏中掌握单双脚跳和正面投掷方法。

教学方法和组织形式多样。通过小组合作和探究学习，建立和谐的人际关系；通过小组比赛，增加学生的集体荣誉感和提高学生自信心。让学生在玩中学、学中练、练中创，充分感受自主与合作的乐趣。

根据教学内容的特点，注重课程资源的开发与利用，通过学生自制体育器材，培养学生的实践能力、创造能力、审美能

力。在器材的设置上，体现了器材的一物多用，一物巧用，一物新用。

1、通过跳房子和跳圈掌握基本的单双脚跳，从而发展学生腿部力量和协调性及弹跳力；让学生在摆圈的过程中发展他们的想象力和创造力，感受跳跃活动的乐趣。培养团结、协作一致的精神品质。

2、使学生在游戏中巩固复习正面投掷的动作方法，提高学生的竞争能力，合作能力。

3、通过障碍跳中情景的设置，使学生克服困难，体验成功感。

1、教学内容的趣味化。以情境教学贯穿整个课堂，诱导学生的上课热情，培养学生的想象力和创造力。让学生在趣味活动中获得知识，愉悦身心。

2、教学方法游戏化。在教学中，老师启发诱导，学生观察模仿、小组合作探究，自学、自练、自创，让每个学生都能体验到学习和成功的乐趣。

3、教学评价的个性化。通过游戏和比赛，体现师生评价，生生评价，小组评价的和谐气氛。

1、着装准备：师生身穿运动服，运动鞋。精神抖擞，愉快放松。

2、器材准备：学生每人准备1个青蛙头饰和1个沙包，教师准备青蛙妈妈头饰一个、小青蛇头饰若干个，垫子三床，铁环若干个，录音机1台。

3、场地准备：

操场上画二个大同心圆，内圆半径为6米，是学生跳房子及青

蛙跳房子游戏区域；外圆半径为8米，是学生自创摆圈跳跃游戏区域。

### （一）创设情景，活跃气氛阶段——青蛙晨炼（7分钟）

上课开始，教师戴着青蛙妈妈的头饰，亲切地告诉孩子们：“今天的天气真好，我们一起出去早锻炼吧。”在孩子们的雀跃声中，教师对学生进行安全教育：“外面的世界很精彩，外面的世界也很危险，孩子们在外面的一切行动，一定要听青蛙妈妈的指挥！”接着，音乐响起，师生共跳青蛙舞蹈进入场地，同学们散站成一个大圆，开始“青蛙晨炼”活动——自由模仿青蛙跳。在蹦跳中舒展身体，产生强烈的角色体验；在蹦跳中激发学习兴趣；在蹦跳中体会青蛙跳跃的动作要点。在这一环节中，通过形象化的头饰，音乐的渲染、语言的描绘，创设“青蛙晨炼”的教学情景，启发学生怀着探究的心理，带着强烈的表现欲望去尽情活动。有情、有景，能让学生产生一定的内容感受和情绪体验，从而提高其学习的积极性和主动性，为进入下一个环节作好准备。

### （二）巧设游戏，学习跳跃阶段——青蛙跳房子（8分钟）

为了激发学生的运动兴趣，教师安排了一个小游戏——“青蛙跳房子”。

- 1、小组互学：同学们五人一组，轮流跳房子，互帮互学。
- 2、师生同乐：在学生欢快地游戏时，教师参与其中，在与学生的和谐相处中，提示学生在跳房子时单跳双落，用前脚掌蹬地跳起和落下，落地时要轻巧，并发现问题及时纠正。
- 3、交流展示：在学生掌握跳房子基本技能后，教师组织学生交流、展示，并进行小组评价和生生评价。

在自由有序的游戏中，学生轻松、愉快，课堂呈现



出生生互动、师生互动的和谐气氛。学生在“乐中练、动中练、玩中练”的氛围之中掌握了单双脚跳的动作要领。

### （三）营造氛围，合作探究阶段——自创摆圈跳跃游戏（10分钟）

新课程标准指出：“以学生发展为本，尊重学生的主体地位。”“……要特别注重培养学生的小组合作、探究学习能力。”根据这一要求，我针对低年级学生好玩、好动、好思考的特点，创设了“青蛙自创摆圈跳跃”游戏的情景，在巩固学生单双脚跳的动作的同时，培养学生合作探究意识，拓展学生思维。

活动前，教师设疑，“青蛙妈妈知道，孩子们跳房子时都非常高兴。玩过了跳房子之后，还想玩别的游戏吗？那就开动你们聪明的脑袋，想一想我面前摆的铁环能做哪些游戏活动呢？”利用这一辐射性的问题，调动学生的思维，让他们议论纷纷。

接着，教师探疑。请2—3个学生做个别交流，教师及时给予肯定。

然后，小组摆圈，进行自创跳跃的游戏。这时，操场上可能会出现各种各样的图形：菱形、伞形、正方形……。也可能会有让我叫不名字的形状。

最后，看看、比比、评评，引导学生欣赏各自的摆圈造型，对有创意、有美感的造型，及时鼓励。这样能够有效地刺激学生去更积极地思考、创编，让求异思维、创新思维的训练真正在课堂上得以落实。

当然，在小组探究学习时，老师必须主动参与并适当指导，教师要给各组创编的游戏以交流、展示的机会，让每一位同学都能享受成功的乐趣。通过这一阶段的活动，让学生不断

的向学习的深度拓展延伸。使学生在浓厚的兴趣下经过自主学习、合作学习、探究学习，而促进创新能力的提高。

#### （四）小组合作，发展能力阶段——青蛙斗水蛇（10分钟）

有了前面学生的积极思考、创编、充分探究，那么后面的游戏就水到渠成、得心应手。接下来，“青蛙斗水蛇”的情景游戏把学生的情绪推向高潮。

教师戴着小青蛇头饰，模仿刚睡醒的小青蛇的样子，创设故事情景：“谁在这里喧哗，惊扰了我的美梦，我要吃掉它。”在学生惊讶、好奇的神情中，我一边布置游戏现场，把小青蛇头饰放入内圆中间，一边讲述游戏的方法：斗水蛇的学生站在教师指定的位置内，用沙包投向小青蛇，看看谁是斗蛇小英雄。

我以奖励小星星的激励方式，比一比哪一组投得准，赶走小青蛇多。授予获得小星星多的小组为斗蛇英雄小组，让学生为他们眼中的英雄贴上一颗星。在学生沉浸在成功的喜悦之中时，老师也跃跃欲试，进行正面投掷示范动作，让学生评价动作是否正确，优美，为老师也贴上一颗小星星。教师以此巧妙地对学生进行知识点的渗透，强调正面投掷时左右脚前后开立，右手握轻物屈肘于肩上，肘关节向前，后脚蹬地，向前自然挥臂，将沙包朝目标投出。这样，教师不露痕迹地向学生传授了知识。通过这一游戏，师生评价、生生评价、小组评价的和谐气氛又一次达到了高潮，激发了学生参与运动的欲望和积极性，体验到了成功的愉悦，增加了学生的集体荣誉感和个人自信心。

#### （五）稳定情绪，恢复身心阶段——小青蛙回家（5分钟）

这个环节，我通过情景教学“小青蛙回家”，达到调整学生身心，稳定学生情绪的目的。

在学生们欢快声中，教师语调柔和地说：“小青蛙们今天收获真不少，学会跳房子，自创了游戏，还赶走了小青蛇。大家辛苦了一天，伸伸胳膊弯弯腿，躺在草地上休息一会儿，我们就回家吧。”

在组织学生离开场地时，我配合音乐《小青蛙回家》给学生设置一个简单的跳垫子的障碍游戏，走出场地。这一环节，可以使学生的多种感官参与，心情放松，在愉快中调节身心。

1、心理性预测，根据本课特点，学生积极参与学习的情绪高涨，并能在练习中获得愉悦的心理体验和情感交流。

2、生理性预测：本节课有利于学生掌握单双脚跳及正面投掷的技术方法，平均心率控制在120~140/分。