

# 最新运动员跳水 课文跳水心得体会(实用18篇)

大家好！我是XX□今天我将和大家分享一些关于XX的见解。”读书百遍，其义自见。”让我们一起来阅读一些优秀的总结范文，它们或许能给我们带来一些新的思考和收获。

## 运动员跳水篇一

《课文跳水》是一篇充满创意、传递正能量的作文，它让我们体验了在水下自由自在、潇洒畅游的感觉。通过课文跳水，不仅仅让我们了解了人类自然界的奥妙，还可以培养我们条理、专注的思考能力，下面我来分享我的心得体会。

### 第二段：体验课文跳水的乐趣

在我的课堂上，老师让我们感受课文，当我用心去读、去思考时，我就仿佛潜入了美丽的海底世界，感受到无与伦比的畅快和惊叹。在水下，一只乌龟悠闲自得地游过来，几只小鱼欢快地绕着我游来游去。我仿佛也成为了这个自由自在的海洋世界的一部分，被其中的美景所包围。

### 第三段：培养自己的思考能力

在体验课文跳水的过程中，我们不仅感受了乐趣，还需要思考。我们需要回答一些有关于自然、人类行为、社会等问题。正是通过这些问题，我们才更加深入地了解到人与自然之间的亲密关系。这种思考方式不仅可以让我们更好地理解作者的观点，也可以帮助我们培养条理性思维和专注力，从而提高我们的学习能力。

### 第四段：扩展思考，传递正能量

课文跳水还能激发我们的创造性思维，可以引发我们的思考，从而推动我们进一步地探寻自然的奥秘。相信大家都看过病毒的视频，其中有一句话“相信自己，相信共同抵抗病毒”，这也正是课文跳水所带给我们的正能量，让我们相信自己，相信自然界和人类之间的和谐共生，共同创造美好的未来。

## 第五段：总结体会

通过阅读《课文跳水》，我不仅收获了许多知识，还让我学会更好地体验自然和思考问题。课文跳水不仅富有价值，而且寓意深刻，让我们更加感悟到自然的魅力和生命的奥秘。我们要学会珍惜我们的生命、我们的自然环境，从而创造更美好的明天。

## 运动员跳水篇二

跳水是一项需要技巧、耐力和勇气的运动。作为一名跳水运动员，我从接触跳水以来，就深深地爱上了这项运动。今天，我来分享一下我的心得体会。

### 第二段：技巧

每一项运动都有自己的技巧，在跳水中也不例外。做好起跳的准备和站姿是关键。接着是做好转体动作，弯曲身体让身体重心前移，准确掌握转体的速度和力度，以及在空中的姿势控制。同时，水下滑行也需要掌握好技巧，通过保持身体稳定来降低水下滑行时的水阻力。技巧的掌握是跳水成功的关键之一。

### 第三段：耐力

跳水必须保持良好的耐力，因为跳水需要大量的训练和练习才能掌握其技巧。运动员需要不断地进行反复跳水和训练，保持身体各部位的协调性。在比赛中，良好的耐力也是取得

好成绩的关键因素之一。

#### 第四段：勇气

跳水也需要付出巨大的勇气。从高台上跳下需要很多的勇气和决心。但是，在跳水的过程中，还有很多心理上的阻力需要面对。如失误后怕打水、在上台前的紧张、恐高症等，这些都需要勇气来克服。勇气是跳水中不可或缺的一个因素。

#### 第五段：总结

跳水是一项专业的运动，需要技巧、耐力和勇气。在练习中要注重细节、注重技巧的掌握，保持良好的身体状态和耐力。同时，还需要不断地克服自己的心理障碍，提升自己的勇气和决心。通过不断地练习和实践，我们可以更深入的了解这项运动，发现其中的魅力并且为自己的人生增加更多的美好回忆。

### 运动员跳水篇三

作为一位跳水爱好者，我深知跳水不仅仅是一项技术性运动，更是需要全身心投入、克服恐惧和不断积累经验 and 信心的一门艺术。在这个过程中，我结合自己的经验，总结出了以下的心得和体会。

第一段，跳水需要全身心的投入。跳水是一项需要全身心投入的运动，身体的每一个细节都关系到跳水的成功与否。在跳水之前，必须先做好准备工作，如进行热身运动和技术练习等。之后，为了维持身体的稳定性、灵活性和平衡性，在生理上的各种差异，以及技术上的不同水平，每个人都需要针对自己的身体情况进行不同的调整和练习，保持身体的最佳状态。在跳水遇到一些困难的时候，不妨放慢呼吸，透深吸气，让自己的心情保持稳定，这样才能发挥出自己最好的水平。

第二段，跳水需要克服恐惧。跳水是一个很高的体验运动，而且也是一个需要克服恐惧的过程。在跳水的过程中，很多人经常会出现恐惧的心理，这样就会影响到跳水的动作和成绩。因此，在跳水之前，我们应该认真分析自己的心理和身体状态，不断挑战自己，渐渐地克服恐惧，并让自己能稳定地完成跳水的动作，这样才能取得更好的成绩。

第三段，跳水需要不断积累经验和信心。只有多练习和多练习，经验才能逐渐累积，从经验积累中发现跳水的规律，不断地改进自己的跳水技巧，让自己在跳水中不断地成长和进步。同时也需要不断地为自己加油，增强自信心，在跳水中不断挑战自己，不断推翻自己过去的想法和疑虑，这样才能在跳水中取得更好的成绩。

第四段，跳水需要好的心理素质。在跳水之前，我们最好先把所有的杂念和疑虑放到一边，把背后的嘈杂声也放到一边，让自己的心境变得更加平静，更加安静。只有这样，我们才能顺利地完成跳水的动作。当然，要时刻保持一个好的心态，不论成功或失败，都要拥有一个平常心，把跳水看作是一种生活中的积极体验，享受其中的快乐和灵魂的满足。

第五段，跳水需要承担自己的责任。跳水是一项需要承担自己责任的运动。在跳水之前，我们必须先做好全面的准备工作，如提前检查器材是否完整、比赛场地是否安全等。同时，我们还需要时刻保持自己的警觉性，要时刻关注自己的身体状况和跳水环境的变化情况，以确保安全。在跳水过程中，我们都应该严格遵守跳水规定，做好自己的本职工作，承担起自己的责任。只有这样，我们才能在跳水的道路上保持进步和成长，取得更好的成绩和体验。

综上所述，跳水是一项技术性运动，也是一种需要全身心投入、克服恐惧、不断积累经验和信心、良好的心理素质以及承担自己责任的一项运动。只有我们在跳水过程中多加修炼和经验积累，在各方面都取得自己的突破，才能够在跳水的

领域中愈发强大，享受到更多跳水的魅力所在。

## 运动员跳水篇四

### 活动目标

- 1、能从高20—30厘米处往下跳，轻轻落地，保持平衡。
- 2、能勇敢，不怕困难，有听指挥，守纪律的好品质。

### 活动准备

- 1、高20—30厘米的平衡凳四条，放在场地四周做“游泳池”边。
- 2、游戏音乐

### 活动过程

#### 一、导入

- 1、幼儿随《运动员进行曲》的音乐进入活动场地。
- 2、跟教师边念儿歌边做模仿操两遍（动作可自编）。

小小运动员（上肢运动），

动作真好看（体侧运动），

跳台高又高（下蹲运动），

跳水真勇敢（跳跃运动）。

#### 二、展开

### 1、教师示范讲解动作要领：

站在平衡凳上，两手前后自然摆动，身体向下稍蹲下，再充分向上伸展，往下跳。

落地时前脚掌先着地，膝盖稍弯曲呈蹲状。

正、侧、背示范三次。

2、幼儿练习，教师巡回指导，并请跳得好的幼儿做示范。

3、玩“跳水运动员”的游戏。

教师发出指令，幼儿从平衡凳上跳下，在平衡凳中间的“游泳池”模仿游泳的动作。

当教师说：“休息一会吧！”幼儿游回“池”旁，游戏重新开始。

### 三、结束部分

游戏“冰雪融化”

## 运动员跳水篇五

本篇课文讲述的故事紧张、惊险，学生定会被精彩的故事情节所吸引。

### 难点

学生对“甲板”“桅杆”等船上：的设施知之较少，理解上有一定的难度。

### 教师思考

这是一篇传统的讲读课文。描写精彩生动、引人入胜；这个故事告诉人们：事物在发展和变化中，要根据情况的变化采取相应的果断行动。教学时应注意抓住课文中人与猴子联系的变化和发展来深入理解课文内容，并引导学生认真体会、理解一些含义深刻的句子；同时以课文中的故事为载体，进行方法论的教育和语言的积累与训练。

## 重点

理解事情的发展，是由于帆船中人和猴子的联系而产生、发展、变化的。

## 设计特色

以研读为主，探究式学习；

## 信息资料

1. 有关帆船结构的图片或其他资料。
2. 师生搜集列夫·托尔斯泰的生平介绍及其他作品资料。

## [教学要求]

1. 理解课文内容，学习船长在危急中果断处理问题的思想方法。
2. 学习用注意事物之间联系的方法，深入理解课文内容。
3. 学会本课生字、新词。
4. 朗读课文。

[教学时数] 2课时

## 第1课时

### 教学目的

1. 理解课文内容。
2. 学会生字、新词。
3. 朗读课文。

### 教学流程

#### 一、联想，导入 新课

师板书课题，问：文章题目使你想到了什么？

如果下面不是水，而是陆地或别的物体，会出现什么情况呢？

下面我们就学习这篇由列夫·托尔斯泰所著的文章。

（训练学生的联想、想象、推断能力；交待作家是为了引起大家的注意而引发阅读的兴趣。）

#### 二、提出研究课题

1. 自读课文，自定研究课题。

如：危急时刻，船长为什么要那样做？……

2. 小组交流，充实课题。

3. 全班汇报，教师点拨，筛选出几个有价值的课题。

（在确定课题的过程中培养学生的质疑、探究能力。）



### 三、研读课文，合作探究

1. 教师提供几种研究的形式供学生选择，也可让学生自定研究形式。
2. 组织学生分组研究，教师巡回指导，参与学生研究。
3. 组织全班交流：
4. 引导学生进行自评

### 四、研究朗读课文

1. 引导学生研究如何才能读好课文。
2. 引导分析重点句。
3. 组织学生分组朗读。

（通过自主朗读进一步深化学生对文章内容的理解，并培养学生的口头语言表达能力。）

### 第2课时

#### 教学目的

1. 一步理解课文内容，学习船长在危急中果断处理问题的思想方法。
2. 通过拓展训练培养学生语言表达能力，

#### 教学流程

##### 一、课内扩展，充实语文小课堂

1. 谈谈在危急时刻船长是怎样做的，想象一下，当时船长是怎样想的。

2. 如果你是一位碰巧目睹了这件事的记者，你会问谁什么问题？

3. 当孩子被救上来以后，如果你是他们，你会怎样说？

船长：\_\_\_\_\_

水手：\_\_\_\_\_

孩子：\_\_\_\_\_

4. 请把这个故事写成一篇简短的新闻报道。

5. 作者通过这个故事，想告诉我们一些什么？把你想到的和同学交流。

(利用课文的空白、角色的特点引导学生养成体验角色、换位思考的习惯，对于改变学生的自我中心主义，形成正确的思考问题的方法，养成不断学习的好习惯及培养创造性思维都是非常有利的。)

## 二、课外扩展，走进语文大课堂

1. 形容处境危险、情况紧急，可以用哪些词语？与大家交流一下。

2. 把你所知道的遇事机智、当机立断的故事讲给同学们听。

## 三、课堂练习

1. 写出带有下列部首的5个字。

舟：一 一 一 一 一 木：一 一 一 一 一

2. 把词语补充完整。

龇牙咧( ) 心( )胆战

#### 四、实践活动

找列夫·托尔斯泰的其他作品读一读。

板书

跳 水

孩子遇险

孩子追猴

猴逗孩子 当机立断 跳水

父亲举枪 孩子得救

水手追猴

## 运动员跳水篇六

作为一名平时并不怎么喜欢跳水的学生，我在上完跳水课后，有了更深刻的认识和视角。本文将从五个方面分享我在课文跳水中得到的心得体会。

首先，跳水是需要勇气和决心的。一开始，我看到那高高在上的跳板就感到有些害怕，但我也深知放弃不是一件明智的选择。所以，我毅然决然地爬上了跳板，并让自己在那小小的平台上坚定脚步、屏住呼吸，最终敢于一跃而下。或许跳水就像人生一样，我们需要超越自己的恐惧，敢于承担飞跃

后的一切，才能真正感受到成长所带来的喜悦。

其次，跳水需要细致的技巧与严密的安全预防。每一次跳水都牵涉到许多细节，例如跳板的选择、高度的调整、水域情况的观察等等。同样，对于一个人的成长来说，也需要有计划、有规划地去为之付出努力，不能将自己不经意的错误或疏忽带来的后果视若无睹。只有将过程规范化，才能减少不必要的风险，让人更加游刃有余。

第三，跳水需要有运动的灵活性和操作的熟练度。练跳水不仅仅需要有决心和技巧，更需要运动员有敏锐的反应能力和击球的时机把握度。在跳板上调整高度和稳定姿势，保持平衡的同时作出正确的取飞姿势，在水里保证向前运动、保持姿势美观，这些都需要身体和思维的默契配合。同样，我们在日常生活中，也要敢于迎接挑战，打破自己的舒适区，通过勤奋和坚持来提高技能，更好地适应周围环境和人际社交。

第四，跳水需要有耐心和冷静的心态。有时候，我们的跳水并不如自己预期的一样优秀，这时有的人会情绪失控、甚至放弃。但对于一个成熟的跳水运动员而言，他们会保持冷静地分析问题，从失败中寻找原因，并有耐心地修正自己的缺点，做到不卑不亢、坚定不移。我们在生活中也需要学会控制情绪，保持耐心，在遇到挫折时，要有自我调节的能力和清醒头脑，做到静下心来，寻找问题的症结所在，制定更科学的解决方案。

最后，跳水也是一项极需团队精神的运动。无论是在练习中，还是在比赛中，都需要队员之间相互配合，互相鼓励、协调合作，乘风破浪一同前行。在跳水中，教练的指导和队友的支持也是必不可少的。我们不仅要注重个人能力的提高，还需要关注整体团队的运作以及团队合作所带来的积极效应，这样才能够在复杂多变的社会环境中，做到资源共享、优势互补，走上成功的路。

总之，通过跳水的学习和体验，我深刻地感受到了一个人成长所需要的重要要素：勇气、决心、耐心、技巧、团队精神等等。这些素质可以帮助我们在生活中更好地应对各种挑战，让我们具备勇敢面对挫折和迎接未来的能力，更具备坚韧不拔和磨难临危的品质，以更加稳定的步伐前行。

## 运动员跳水篇七

《跳水》一文是一篇富含深刻哲理的小说，故事的情节是相互联系，在变化中发生、发展、结束的。教学的重点与难点在于通过分析比较孩子、水手、及船长在同一件事发展过程中的不同表现，进行复述。让学生在了解事情发展变化的基础上，了解船长处理问题的方法，体会到船长“急中生智”的机智、果断、了不起。

听了闵行区潘老师所上的《跳水》阅读教学感受颇深，教师在课堂上体现了语文学生特点，体现了年段教学特点，深刻领悟编者的意图，进行恰当地语言文字的训练，进行了第一课时的讲授。下面就本课的几点成功，表述如下：

### 一、 教学整体思路清晰。

教者对教材理解透彻，有创造性地运用新的教学方法，独具匠心的教学设计，结合单元训练重点，确定了本课的教学目标：理解“取乐”、“放肆”、等词语以及形容处境危险的词语；有感情的朗读课文，有层次的复述课文。通过创设情景、分析理解了解故事的起因、经过、结果，深刻知道孩子身陷险境。创设情境，让学生亲眼目睹故事的全过程。教学过程中，运用讨论式，合作式等方法，让学生在语文课堂中大胆发言，自信表达，发展思维能力，培养创新自主精神。

### 二、 感悟文本，加深情感体验。

在朗读“这时候，甲板上的水手全都吓呆了。孩子只要一失

足，直摔到甲板上就没命了。即使他走到横木头上拿到了帽子，也难以回身来。有个人吓得大叫了一声。孩子听到叫声往下一望，两腿不由得发起抖来。”这一段时，进行了品读之后，潘老师问：从哪些地方可以看出当时孩子处境危险？抓住“横木的一头离桅杆一米多”、“手放开了绳子和桅杆”、“张开胳膊”、“摇摇晃晃”、“只要……就……”、“即使……也……”、“两条腿不由得发起抖来”等重点词句分析孩子当时的危险处境。老师有效地引导学生进行品词、品句，深入理解课文，使学生体会到孩子遇险，面临生死的险境，加深了情感体验。在整个教学过程中，认知和情感是和谐统一的。

### 三、巧设情境，锤炼语言，培养语言能力。

潘老师在这节课上始终不忘语言教学的根本——培养学生的语言能力。也就是概括能力。本文所列角色众多，关系也比较复杂，为使学生正确理解各角色之间的关系，潘老师让学生按照文中出现的先后顺序找出文中的人物，找出了文本的主线，在教学中善于引发学生对学习活动的内在乐趣，达到乐学、乐问，从而激活学生的思维，引发学生创造的欲望和强烈的出自内心深处的学习动机，使学生变“机械接受”为主动探究。教学中，创设直观形象的情境，创设交流、想象问题情境，变“单一思维”为“多向拓展”，学生潜意识创造力得以发展，从而提高学生的综合能力。

四年级是一个过渡阶段，语文教学不能停留在表面层次上，而要引导学生深入思考，懂得自读、自悟、自得，合作探究深入理解课文，在本节课上，学生充分展示了内在的潜力，乐学、乐问，在启发点拨之中，多数孩子获得自己的感悟。

### 四、合理板书，思路清晰。

复述故事内容，对于存有差异的学生来说，有难有易，但是潘老师在课堂的两次复述各有不同，旨在让全体学生都能够

用自己的话，大胆地说出来。第二次复述的时候，潘老师已经引导学生将故事的前半部分有了一个清晰的梳理，她请小朋友“根据老师的板书，加上角色的心情。再来复述一下故事的发生、发展和高潮”，尊重学生的个性差异，使全班学生都成为学习的主人，这时候，合理的板书给学生作“拐杖”，其实那完整的板书已经深深地刻在了学生的心里。

《跳水》在写法上很有特点，全文3/4是铺垫，只有1/4描写了文章主人公——船长，但文章故事情节进行的合情合理，直到船长的儿子陷入绝境，船长才出现。潘老师在教学中运用的抓住一些重点词、句来体会孩子走上横木时的危险处境，让学生明白在这样危险的情况下，其他任何办法都是行不通的，只有跳水才有生还的希望。从而体会船长的机智、冷静、果断。为下一节课打下了很好的基础，让人意犹未尽。

## 运动员跳水篇八

作为一名学生，不可避免地会遇到课文跳水这一情况。这意味着我们要在考试或者笔记中尽可能地快速掌握大量的知识点。在我的学习过程中，我也曾经遇到过这样的情况。通过不断的尝试和总结，我有了一些关于如何有效地应对课文跳水的心得体会。

### 第一段：课文跳水的原因和影响

课文跳水的原因很多，有的是因为自己没有足够的时间，有的是因为没有认真听课或者学习。不论原因是什么，课文跳水的影响都是不利的。它导致我们在考试中丧失自信，在提高学业成绩方面遭遇挫折，以及在日常工作和生活中掌握重要知识的能力受阻。因此，我们不能被课文跳水弄得丧失信心，而是要尝试寻找应对的方法。

### 第二段：积极提高学习效率

当我们遇到课文跳水时，最紧迫的任务就是提高学习效率。这意味着我们需要尝试各种学习方法，找到适合自己的方法，通过提高学习效率获取更多知识。我们可以通过方便的工具，如笔记和摘录，记录自己的学习进度和重点内容，这可以帮助我们防止重要知识流失。

### 第三段：合理规划时间

此外，学习过程中的时间规划也是非常重要的。学习时间必须合理规划，这可以使我们能够最有效地处理必须掌握的重要知识点。我们可以选择重要知识点集中攻克，并在学习时集中精力。这种方式让我们可以在更少的时间内获取更多的知识，从而加强自信心。

### 第四段：集中注意力和防止分散

不管是对于学习的技巧还是对于驱除课文跳水的方法，集中注意力是必不可少的。我们应该使自己心无旁骛，防止任何干扰因素打扰我们的学习。集中注意力不仅是能够大大提高我们处理信息的效率，而且还能激发自我领悟。

### 第五段：总结体会

最后，我想通过这篇文章来总结一下我对课文跳水的心得体会。对于一名学生而言，要避免课文跳水，我们必须学会高效学习、合理规划时间、集中注意力和记录笔记。如果我们可以正确地掌握这些方法，那么即使遇到课文跳水这样的情况，我们也能轻松应对。

## 运动员跳水篇九

教学目标：

- 1、能正确流利地朗读课文。在阅读中自主识字。



- 2、会用“只要，，，就，，，”或“即使，，，也，，，”造句。
- 3、能根据“提纲”复述故事，能展开想像进行说话。
- 4、感受船长在紧急关头超人的胆略和智慧。

重点难点：

- 1、会用“只要，，，就，，，”或“即使，，，也，，，”造句。
- 2、能根据“提纲”复述故事，能展开想像进行说话。
- 3、感受船长在紧急关头超人的胆略和智慧。

教学工具：

多媒体工具

教学过程：

一、启发谈话，揭示课题。

- 1、教师：今天，我们来学习一个在紧急关头，急中生智的人物。
- 2、板书课题：《23、跳水》。

（学生读课题。）

二、初读课文，感知大意。

- 1、教师：自读课文，要求：读准字音，读通句子，想想课文大意。
- 2、学生按要求预习。

### 3、检查指导。

(1) 指名带读，读准下列词语。

环游世界 风平浪静 放肆 桅杆 龇牙咧嘴 瞄准

(2) 指名分节读课文。(板书学生读错的字，纠正。)

(3) 说说课文大意。

### 4、介绍作者：列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰。

### 三、研读课文，领会中心。

1、教师：默读课文。这是一篇写事的课文，我们找找看，哪几小节写事情的起因，哪几小节写事情的经过、，哪几小节写事情的结果。

(学生交流。参考答案：第1节写事情的起因，第2——5节写事情的经过，第6——7节写事情的结果。)

### 2、完成思考题。

(1) 船长的儿子为什么会爬上那么高，那么危险的桅杆横木？

(2) 水手和孩子为什么会害怕？具体表现在哪里？

(3) 孩子的父亲为什么要让孩子往海里跳？

(4) 孩子最后为什么要听父亲的话？

(5) 40秒时间长吗？为什么大家觉得时间太长了？

(参考答案：略。小组讨论，教师归纳。)

### 3、读句子，思考。

(1) 水手们又大笑起来，只有那个孩子哭笑不得，眼巴巴地望着猴子坐在桅杆的第一根横木上，摘下帽子来用牙齿咬。

(“哭笑不得”是什么意思，孩子为什么会哭笑不得?)

(2) 40秒钟——大家已经觉得时间太长了。(大家为什么觉得40秒钟时间太长了?)

4、读课文，想想船长为什么对孩子发出“向海里跳！不然我就开枪了！”的命令(参考答案：这是为了救孩子。其实，这也是能救孩子的方法。请学生理解船长的果断和急中生智。)

5、教师：请大家正确流利地朗读课文。

(学生正确流利地朗读课文。)

### 四、课后小结。

课文是19世纪俄国最伟大的作家列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰的作品。主要写一艘帆船航行在风平浪静的大海上，水手们逗弄猴子，猴子又戏弄孩子，结果孩子追猴子不知不觉爬上了桅杆的横木。在紧急关头，孩子的父亲船长急中生智，命令孩子跳水，使他脱离了危险。文章以“取乐”引出事情，以“帽子”推动事情发展。

## 运动员跳水篇十

1. 能从高20—30厘米处往下跳，轻轻落地，保持平衡

2. 能勇敢，不怕困难，有听指挥，守纪律的好品质

### 二、活动准备

高20—30厘米的平衡凳三至四条，放在场地四周做“游泳池”边。

### 三、活动过程

#### 1. 开始部分

幼儿随《运动员进行曲》的音乐进入活动场地。

跟教师边念儿歌边做模仿操两遍（动作可自编）。

小小运动员（上肢运动），动作真好看（体侧运动），

跳台高又高（下蹲运动），跳水真勇敢（跳跃运动）。

#### 2. 基本部分

（1）教师示范讲解动作要领：站在平衡凳上，两手前后自然摆动，身体向下稍蹲下，再充分向上伸展，往下跳。落地时前脚掌先着地，膝盖稍弯曲呈蹲状。正、侧、背示范三次。

（2）幼儿练习，教师巡回指导，并请跳得好的幼儿做示范。

（3）玩“跳水运动员”的游戏。

教师发出指令，幼儿从平衡凳上跳下，在平衡凳中间的“游泳池”模仿游泳的动作。当教师说：“休息一会吧！”幼儿游回“池”旁，游戏重新开始。

#### 3. 结束部分：

游戏“冰雪融化”

### 四、活动建议

1. 幼儿在“池内”游泳的时间不宜过长。

可以用高度相同的小椅子或台阶代替平衡凳。

## 运动员跳水篇十一

跳水是一项需要勇气和技巧的运动，它要求运动员从跳板上跃起，在空中完成各种动作后巧妙入水。跳水课文是我们体育课上一篇非常有趣的文章，通过一名跳水运动员的经历，让我对跳水这个运动有了更深入的了解和体验。在阅读和学习这篇课文的过程中，我收获了很多，以下是我的心得体会。

首先，在跳水课文中，我深刻体会到了勇气的重要性。跳水是一项高空运动，运动员需要从跳板上跳下，并在空中完成各种技巧动作后落入水中。这个过程需要面对身高以及空中旋转带来的恐惧感。而在文章中，跳水选手在比赛前也会面临类似的挑战，他们需要克服恐惧，摆正心态，勇敢地跳入水中。这让我意识到，只有敢于面对并克服内心的恐惧，才能在挑战中展现自己的勇气。

其次，跳水课文让我认识到了团队合作的重要性。跳水比赛中，选手通常需要进行双人或团体的比赛，他们需要紧密配合，相互信任和依赖。在文中，为了达到完美的跳水，选手们需要默契地配合，在空中完成各种花样动作。这让我体会到，成功来自于整个团队的努力和协作，而不是个人的优秀表现。无论是在跳水场上，还是在我们的生活中，团队合作都是非常重要的，它可以帮助我们达成更大的目标。

再次，跳水课文让我认识到了正确的心态和态度对于成功的重要性。在文章中，跳水选手们在比赛中面临着各种压力和困难，但他们始终保持着积极的心态。无论是面对比赛的失败还是挫折，他们都能坚持并从中吸取经验教训。这让我明白，一个正确的心态和乐观的态度可以帮助我们在挑战中取得成功，无论遇到什么困难，都要保持积极的心态，相信自

己的能力，鼓励自己继续前进。

最后，跳水课文给予了我对跳水运动的独特魅力的深刻体验。通过描述选手们在空中展现出的优美身姿和动作，课文生动地展示了跳水运动的艺术性和魅力。尽管自己没有亲身体会跳水运动，但通过阅读这篇课文，我对跳水运动有了更深入的了解和欣赏，深深地被其优雅和紧张的魅力所吸引。

总之，跳水课文给予了我对跳水运动的更深入的了解和体验，让我深刻感受到了勇气的重要性，团队合作的价值，正确的心态和态度的重要性，以及跳水运动的独特魅力。通过这篇课文的学习，我不仅拓宽了视野，还培养了自己的勇气和团队合作能力，同时也增强了我对运动的兴趣和热爱。

## 运动员跳水篇十二

跳水作为一项水上运动项目，要求运动员从跳台上高速跃下，在跃至水中的瞬间完成各种姿势和动作。跳水以其独特的高空飞跃和优雅的水中表演而受到世界各地观众的喜爱。最近，我在体育课上学习了一节关于跳水的课程，收获颇丰。以下是我对跳水课文的心得体会。

首先，我被跳水运动员的勇气和决心所打动。在课堂上，教练向我们展示了一些跳水项目的精彩瞬间。从跳台上的高度和速度来看，跳水运动是一项极具挑战性的运动。然而，运动员们却能够在高空中镇定自若，同时用一系列复杂的动作在水中表演，给人留下深刻印象。这背后需要运动员付出大量的努力训练和顶级体能储备，以及在面对困难时保持坚持和克服困难的决心。作为学生，我意识到要想在任何领域取得成功，都需要保持积极的心态和强大的意志力。

其次，跳水课文让我领略到了对艺术和技术的追求。在跳水过程中，动作的完成要求不仅要准确无误，而且还要具备优美的姿势和流畅的表演，这使得跳水成为一项融合了技术和

艺术的综合性运动。在观看教练示范动作的时候，我被她们精确的动作和出色的控制能力所折服。每一个动作都要求周正、划一，而且还要求在空中保持良好的平衡和韵律感。这使我明白，在跳水运动中，艺术和技术是密不可分的，只有经过长时间的反复练习和不断的钻研，才能达到出色的表演水平。

第三，跳水课文激发了我对团队合作的重视。在跳水比赛中，运动员们常常需要与教练和队友紧密合作。教练需要根据队员的特长和技能制定训练计划，并在比赛中给予及时的指导和鼓励。队友们也要相互支持，共同合作，以便达到最好的效果。在这个过程中，团队合作成为了不可或缺的一部分。正如课文所强调的，没有团队合作和高效沟通是否，跳水运动是无法进行的。这激发了我对团队合作的重视，并意识到在任何一个团体中，大家都要团结协作，相互配合，以实现共同目标。

此外，跳水课文启发了我对美的独特领悟。水是自然界中最灵动、柔和的元素之一，而跳水运动将人们的优雅和水的灵动结合在一起，创造了美的瞬间。每一个动作都要求运动员以自己的方式展现优雅和力量，使人们对水中的姿态和动作产生共鸣。这让我明白了美是一种感悟，不仅仅是外貌上的表现，还包含了身体和精神的和谐统一。

最后，跳水课文让我明白到要想取得成就，需要付出很多努力和时间。运动员们不仅仅需要经过漫长的训练，还需要忍受疼痛和不断克服困难。他们要时刻保持对自己的要求，不断追求进步和完美。这给予了我一种追求卓越的动力。无论是在学习、工作还是生活中，只有付出更多的努力和坚持不懈，才能取得优异的成绩。

总之，跳水课文给我带来了许多启发和思考。我学到了勇气和决心、技术和艺术、团队合作、美的察觉以及为成就而努力的重要性。这些领悟将对我今后的学习和生活产生深远的

影响。我将倍加珍惜跳水课文所传达的这些信息，以此为动力，不断追求进步和完善自己。

## 运动员跳水篇十三

1. 能从35~40厘米高处自然跳下，能做到落地轻稳。
2. 了解跳水的简单规则和几种不同的泳姿。
3. 喜欢和同伴一起参与运动活动，有愉快的运动体验。
4. 能主动帮助收拾整理运动器材，并整齐地放回原处。

桌子4个。

经验准备：已经掌握单双脚跳、正面钻等基本动作。

教师带领幼儿进场，四散站立，在音乐伴奏下师生一起做热身操。

(1) 教师讲解游戏玩法及规则。幼儿先跨跳过“跨栏”（用单元筒、体能棒组合成

的）；爬上“跳台”（小椅子或小桌子充当），然后跳进“游泳池”（双单元砖、小椅

子和小桌子围成）。

(2) 教师带领幼儿开始游戏，指导幼儿从高处往下跳的动作。

幼儿四散站立，在舒缓音乐的伴奏下跟老师模仿自由泳、蛙泳、仰泳的动作。稍事

休息后，教师带领或指导幼儿将材料归放好。



## 运动员跳水篇十四

同学们好，“一日不见，如隔三秋”昨日同学们热情欢迎的笑脸还留在我脑海中，今日，看到同学们精神饱满、坐姿端正，张教师异常高兴。此刻到了我们共同学习的时光。这节课我们之后学习托尔斯泰先生笔下的《跳水》。上节课我们已经了解了故事资料，相信同学们已被文中跌宕起伏的情节所吸引。这节课我们将在品味大师留给我们的佳作中，展现思维的火花，进行智慧的碰撞，同样相信大家会有精彩的表现。

指名学生说一说作者为我们讲述了怎样一个故事。

以“你认为这个惊险故事中的关键人物是谁？”这一问题引导学生走进文本，抓住课文中的关键词句，发表自我的见解。

汇报交流，引导学生体会人物特点，指导朗读。

预设一：猴子起着关键性作用。

请学生说出自我的理由，根据学生的回答教师引导，猴子有哪些放肆的举动？引导学生想象猴子放肆的动作，绘声绘色的朗读。

(板书：猴子 爱取闹 行为放肆)

预设二：水手在文中起着关键性作用。

引导学生汇报文中描述水手的句子，体会水手的三次大笑，对猴子的放肆和孩子身陷险境起着推波助澜的作用。

(板书：水手 太放松 忽略危险)

预设三：孩子在文中起着关键性作用。

引导学生汇报交流文中描述孩子追猴子的有关语句，体会孩子的心境。解决问题“他为什么非要追回帽子？”

相机出示第四自然段，播放画面给学生身临其境中之感。朗读体会孩子处境的危险。

(板书：孩子 太鲁莽 缺乏思考)

预设四：船长在文中起着关键性作用。

当学生说出是船长在危急时刻想出了办法时，发散思维：你有解救孩子的办法吗？

用换词的方法感受“立刻”所表达的时光的短促，经过朗读体会叹号所表达的果断语气，体会用跳水这一办法孩子获救的可能性最大。指导学生朗读第五自然段，对学生的朗读师生进行客观评价。

(板书：船长 很冷静 机智果断)

孩子得救了，我们悬着的心也仿佛一块石头落了地。

四、畅谈收获，感情朗读。

1、师：学习托尔斯泰先生这篇佳作，我相信在座同学都会有自我的收获。能够以“我想对文中的 说——”发表自我的看法，也能够直接谈自我的收获或想法。

预设：有的学生还可能反省自我以前的错误做法，教师及时做好引导。

五、迁移运用，课堂练笔。

有的同学觉得故事还没有写完：那只猴子呢？孩子被救上甲板之后是怎样的情景？

请同学们做一次托尔斯泰，把故事之后写下去。能写多少写多少，我们不以多少论英雄，只要能写自我的想法就好。

根据时光确定是否让学生课上宣读展示。

板书设计：

跳水

猴子 爱取闹 行为放肆

水手 太放松 忽略危险

孩子 太鲁莽 缺乏思考

船长 很冷静 机智果断

## 运动员跳水篇十五

跳水是一项非常精彩的水上运动，通过课文的学习，我们可以了解到跳水的起源、规则和技巧。本文旨在通过总结课文内容，分享我对跳水的认识和体会。

首先，课文告诉我们跳水起源于中国古代游泳文化。在古代，跳水是一项非常具有观赏性和技巧性的表演活动。而现代的跳水则是在1891年首次在波尔多举行的比赛中首次亮相。通过参观跳水比赛和阅读课文，我对跳水的历史背景和演变过程有了更加深入的了解。这让我对跳水产生了浓厚的兴趣，并激发了我学习和练习跳水的动力。

其次，课文详细介绍了跳水规则和比赛流程。跳水比赛主要包括高台跳水和跳板跳水两个项目。运动员需要在规定的时间内完成动作，并通过姿势的优雅和空中动作的困难程度来获得评委的高分。从课文中了解到，跳水要求运动员具备良

好的柔韧性、力量和平衡能力。这让我深刻认识到跳水不仅仅是一项需要勇气和胆量的运动，更是一门需要运动员精通技巧和艺术的综合性运动。

接下来，课文还介绍了跳水的基本技巧，如起跳、旋转和入水等。其中，起跳是跳水的关键环节，决定了整个动作的顺利与否。通过练习和观摩，我了解到起跳时需要使用脚尖和脚掌的力量，以及腿部肌肉的控制能力。另外，旋转是跳水中十分重要的技巧之一。运动员需要通过调节身体的重心和利用双臂的力量，以最佳角度和速度完成旋转动作。最后，入水是跳水中的最后一步，也是最关键的一步。正确的入水姿势可以减少水的阻力，使得运动员更快速地进入水中。通过练习和体验，我逐渐掌握了这些技巧，并且在跳水训练中不断提高。

此外，课文还向我们展示了跳水的艺术魅力。跳水不仅仅是一项运动竞技，更是一种艺术表演。课文中描述了运动员们在空中飞行的优雅姿态和令人惊叹的水花。这让我深深地被跳水的美丽和神奇所吸引。我意识到跳水需要运动员通过动作的流畅性和身体的协调性来展现自己的艺术修养。这让我明白，跳水不仅需要技巧的掌握，更需要有艺术天赋和独特的表演风格。

最后，通过跳水课文的学习，我不仅对跳水的起源和规则有了更深入的了解，还了解到了跳水技巧和艺术魅力。通过实践和训练，我不断提高自己的技能，并感受到了跳水带给我身心的益处。跳水不仅提高了我的身体素质和协调能力，还让我学会了如何面对困难和挑战。同时，跳水也让我发现了自己的潜力和追求卓越的决心，这对我个人的成长和发展有着很大的帮助。

综上所述，通过跳水课文的学习，我对跳水的认识和体会更加深入。跳水作为一种精彩的水上运动，不仅要求运动员具备出色的身体素质和技能，更需要展现出艺术的魅力。通过

跳水的实践和训练，我得到了健康和快乐，并培养了自信和毅力。我相信跳水将在未来的日子里继续引领着我的生活和成长。

## 运动员跳水篇十六

跳水是一项曾经被认为是被动的运动项目，但如今已经成为了热门的高水平竞技项目。作为教学跳水的教练，我有幸参与了许多跳水运动员的成长过程，并从中获得了一些宝贵的经验和领悟。在这篇文章中，我将分享我对教学跳水的心得体会，诸多挑战和成就。

首先，在教学跳水方面，我发现了一个好的教学方法是关注于培养学生对跳水的热情和兴趣。跳水是一项激动人心的运动，因此引起学生的兴趣至关重要。通过让学生参与一些有趣的游戏和练习，他们可以更容易地掌握一些基本动作，并且更愿意接受教练的指导和建议。激发学生的热情和兴趣也有助于提高他们的学习效果，并提高他们的对跳水的热爱程度。

其次，对于初学者来说，建立正确的基本功非常重要。在跳水中，身体的姿势和动作对于完成一个成功的跳水非常关键。因此，作为教练，我始终将重点放在教授学生正确的基本动作上。我会给学生提供详细的指导和演示，并注重每个动作的细节。我也鼓励学生通过频繁的练习来加强他们的基本功，并帮助他们更好地理解 and 掌握动作的要领。只有通过建立牢固的基础，学生们才能进一步发展并取得更高的进步。

此外，体验成功是培养学生积极性和自信心的重要途径。在教学跳水的过程中，我会适时地为学生提供机会，让他们尝试一些较为简单的跳水动作，并给予他们及时的认可和赞赏。成功的体验将激发学生继续努力的动力，并增强他们对自己能力的信心。同时，我也会帮助学生制定个人目标，并帮助他们制定实现这些目标的计划和策略。通过设定具体而可执

行的目标，学生们能够更好地激发自己的潜能，并推动自己向更高的水平发展。

另外，在教学过程中，我也发现对于学生来说，良好的团队合作和互动是取得进步的重要因素之一。跳水是一项需要教练和队友共同配合的运动项目。通过与队友互动和交流，学生们可以分享彼此的经验和发现，相互学习和提高。团队的支持和合作也能帮助学生克服困难和挫折，保持积极的心态和态度。因此，作为教练，我不仅注重个别学生的发展，也鼓励学生们共同努力，建立一个有爱和鼓励的团队。

最后，在教学跳水中，我深刻体会到培养学生的耐心和毅力的重要性。跳水是一项需要付出大量时间和精力运动项目。学生们在学习过程中会面临各种困难和挫折。因此，作为教练，我会鼓励学生保持积极的心态，并提醒他们在遇到困难时坚持下去。我相信只要学生们保持耐心和毅力，他们就能够克服困难并取得成功。

总之，教学跳水是一项具有挑战性和充满乐趣的工作。通过关注学生的兴趣和激情，打下正确的基本功，提供成功和自信的体验，鼓励团队合作和互动，并培养学生的耐心和毅力，我们可以帮助学生们充分发展他们的潜力，并在跳水领域取得优秀的成绩。作为一名教练，我愿意一直努力不懈地帮助学生们成长，并为他们的成功而骄傲。

## 运动员跳水篇十七

1. 引导学生根据题目质疑，并能带着问题合作学习。
2. 反馈小组学习的情况，检查学生生字词掌握的情况。
3. 理清课文叙述的顺序。
4. 有感情地朗读课文。

理解课文内容，体会事物之间的联系。

布置学生查找列夫托尔斯泰的有关资料。

1. 今天，我们一起来学习一篇新的课文《跳水》。（板书课题）

2. 学生汇报搜集到的有关列夫托尔斯泰的资料。

3. 引导学生看课题提出问题，教师汇集，引导学生带着问题读书例如谁跳水为什么跳水，怎样跳水，结果怎样等。

1. 请同学带着这些问题，用自己喜欢的读书方式来读课文，认读生字，可同桌互读生字及生字组成的词和句子。

2. 再读课文，了解课文内容并找出课文的自然段。

3. 指名分自然段读课文，提出不明白的问题。

1. 汇报你读明白了什么。

2. 讨论故事的主要内容（起因、经过、结果），理清各种事物之间的联系。

3. 课文是按什么顺序写的。

1. 把课后生字以词或句子的形式，出现让学生认读。

2. 指导学生正确、流利地朗读课文。

3. 布置学生阅读列夫托尔斯泰的其他作品。

## 运动员跳水篇十八

1、乐于将珠珠抛进水中，初步感知物体在水中的沉浮现象并

产生好奇。

2、喜欢抛珠子活动，在活动中感知快乐。

3、愿意向同伴、老师表述：“木珠浮在水上”、“玻璃珠沉下去了。”

1、各种颜色的木珠、玻璃珠、钢珠、塑料珠、彩泥珠若干，分别将这些珠珠放在几个筐子中。

2、塑料大盆2个，里面装一半水。

3、在活动前组织幼儿看“跳水”的体育比赛，让幼儿了解“跳水”这一运动。

（一）以“跳水表演”引出

1、孩子们你们看过跳水表演吗？今天，有2位朋友也要来表演跳水，你们看，是谁？（分别出示木珠、钢珠），来和这两个珠珠大声招呼吧！

2、木珠是什么样的？（颜色、形状）钢珠呢？

（二）跳水表演（教师演示，幼儿表述）

1、跳水表演现在开始，首先出场的是木珠。（教师演示木珠跳水）听“咕咚”，木珠宝宝跳到水里去了。

2、木珠跳到水里后是怎么样的？

3、木珠宝宝浮在水面上，我们可以用怎样的动作来表示呢？一起来学一学。

告诉你们哦，老师也有一个方法来表示木珠浮在水面上，看，这个箭头朝上，就表示浮在水面上。



4、钢珠也来跳水，它跳到水里后会是怎么样的呢？（幼儿猜测后教师演示）

5、钢珠跳到水里后是怎么样的？它和木珠一样吗？（幼儿学说：“木珠浮在水上”，“钢珠沉下去了”

6、可以用动作来做一做沉下去吗？一起来试一试。

刚刚浮在水面上时箭头是朝上的，那么沉下去箭头朝哪里呢？

### （三）幼儿操作

1、还有很多珠珠也想来跳水，看看都有谁呀！

猜猜玻璃珠跳下水后会是怎么样的呢？塑料珠呢？彩泥珠呢？

2、到底会是怎样的，请小朋友们动手试试吧，仔细观察哦！

3、刚刚小朋友们都帮助了珠珠跳水，谁来告诉我，玻璃珠宝是浮在水面上了还是沉下去了？用哪个箭头表示？（请幼儿贴）

4、我们发现小朋友猜想和验证后的结果是不一样的，所以以后做任何事情都要动手试一试才能知道正确答案哦。

5、生活中还有很多东西放到水里也会沉下去或浮起来，请大家回去找一找哦。