

# 跳远课心得体会 跳远心得体会视频(汇总5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 跳远课心得体会篇一

跳远是田径运动中的一项技术性项目，需要运动员在速度、力量和技术等多个方面达到一个平衡点。经过一段时间的钻研和训练，我深刻体会到，跳远不仅是一项体育项目，更是一门艺术。在我的跳远心得体会视频中，将展示出我对跳远的理解和对自己潜能的彻底释放。

### 第一段：跳远的基本技术

在跳远心得体会视频的第一段中，我会介绍跳远的基本技术。跳远分为起跑、起跳、飞行和落地四个阶段。我将逐一解释每个阶段的要领和技巧，帮助观众了解跳远的具体操作。通过视频中的实际演示和解说，观众们将更好地掌握跳远的基本技术，为接下来的内容做好铺垫。

### 第二段：跳远的身体力量训练

在跳远心得体会视频的第二段中，我会介绍跳远所需要的身体力量训练。跳远需要的力量包括爆发力、腿部力量和核心力量等。我将分享我自己的力量训练计划，包括重量训练、爆发力训练和柔韧性训练等。通过视频的呈现和解说，观众们将深入了解到这些力量训练对于提升跳远成绩的关键作用。

### 第三段：跳远的技术训练和细节

在跳远心得体会视频的第三段中，我会重点介绍跳远的技术训练和细节。作为一项技术性的项目，跳远要求运动员在起跑、起跳和飞行过程中做到动作的协调和稳定。我将展示我个人的技术训练方法，并通过实际演示和解说，向观众们展示如何在跳远中注意身体姿势、摆臂动作和步伐节奏等细节。

### 第四段：纪录与突破

在跳远心得体会视频的第四段中，我将与观众们分享我自己的跳远纪录和突破过程。我会回顾我个人跳远历程中所取得的成绩和困境，并分享我对于提高跳远成绩的心得体会。通过与观众们分享我的经验和故事，我希望能够激励他们勇敢面对挑战，不断追求突破自我的目标。

### 第五段：鼓励与展望

在跳远心得体会视频的最后一段中，我将向观众们发出鼓励和展望。我将引用一些鼓舞人心的名言和名人传记中的故事，激励观众们在自己的人生和体育事业中敢于追求梦想，并展望未来跳远事业的发展前景。通过积极的态度和鼓励性的言辞，我希望能够激发观众们对于跳远以及其他体育项目的热爱和兴趣。

### 总结：

跳远心得体会视频将通过展示基本技术、身体力量训练、技术训练和细节、纪录与突破以及鼓励与展望这五个部分，向观众们展示我掌握和理解跳远的深度和广度。我希望通过这一视频，能够激发观众们的运动潜能，不断追求自己的目标，不断突破自我，在跳远和其他事业上大放异彩。

## 跳远课心得体会篇二

### 《原地定点跳远》

#### 【要求】

- (1) 讲解原地定点跳远
- (2) 展示原地定点跳远
- (3) 讲解约10分钟

#### 【简案示范】

知识与技能：了解有关定点跳远的基本知识，积极参加跳跃活动。

过程与方法：初步学习双脚起跳，掌握上下肢协调配合的立定跳远的基本技能和方法，提高跳跃能力。

情感态度与价值观：在游戏活动中，学生获得勇敢、顽强、勇于探索和团结的优良品质。

#### 重点

双脚用力蹬地向上跃起，双脚同时落地

#### 难点

上下肢协调配合，落地轻巧

#### 1. 导入新课

#### 课堂常规

- (1) 集合整队，检查着装
- (2) 师生问好
- (3) 宣布本课内容与要求
- (4) 安排见习生

## 热身运动

- (1) 绕篮球场慢跑2圈
- (2) 徒手操

第一节：头部运动

第二节：扩胸运动

第三节：弓步压腿

第四节：腹部压腿

第五节：膝关节运动

第六节：手腕脚踝运动

## 2. 讲授新课

- (1) 教师引导学生原地进行分解动作。

教师：第一步两脚自然平行开立，与肩同宽，两臂由前向后摆动。

学生：原地跟随老师做此动作。

教师：第二步前摆时，两腿伸直同时提踵，后摆时，屈膝降低重心上体稍前倾，然后两臂向前上方用力摆起，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳起。

学生：将学生分成4组，分散练习，教师监督指导。

教师：每组选出一个小手向同学们展示自己的练习成果。

学生展示，教师总结。

教师：第三步落地时，用两脚跟着地过度到全脚掌着地，同时屈膝缓冲，保持身体平衡。

(2) 教师示范，讲解动作要领：两脚自然平行开立，与肩同宽，两臂由前向后摆动，前摆时，两腿伸直同时提踵，后摆时，屈膝降低重心上体稍前倾，然后两臂向前上方用力摆起，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳起。落地时，用两脚跟着地过度到全脚掌着地，同时屈膝缓冲，保持身体平衡。

(3) 教师引导学生原地进行分解动作原地收腹跳练习。

### 3. 巩固练习

(1) 学生进行完整动作的练习。

练习方法：在地面上画两条标志线，他们分别为合格线和优秀线，将学生分成人数相等的4组。练习者站在预备线后准备起跳。第一组练习时要求学生尽量跳到合格线，第二组练习时，要求学生尽量向远跳，争取跳到优秀线。

(2) 学生分组进行练习，教师巡回指导，抓重点，解难点，及时纠错。

(3) 教师请2位同学上来展示交流，强调动作要领。

#### (4) 游戏：我是特种兵

游戏方法：全班同学平均分四组同学，立定跳远方式，跳入呼啦圈内，然后爬过垫子，最后绕过标志物直线跑回原点与下一位同学击掌。

游戏规则：击完掌方可接力、最短时间内完成接力的队伍获胜、跳的范围必须是在呼啦圈的圆圈内。

#### 4. 课堂小结

(1) 集合，师生一起做放松操。上肢放松、下肢放松、全身放松。

(2) 教师总结本次课，指出优点和不足之处，达到鼓励学生和继续提高的目的。

#### 5. 布置作业

课后加强练习。（宣布下课，体育委员收还器材。）

### 跳远课心得体会篇三

跳远是田径运动中的重要项目之一，它要求运动员在短距离内加速并通过一个跳板跳过一个沙坑。在最近的体育课上，我们学习了跳远技巧并进行了实际操作。通过这次课程，我收获了很多，并对跳远项目有了更深入的认识。

#### 第二段：技术分析

跳远涉及到多个技术因素，如起跑、起飞、着陆等。我学到了正确的起跑姿势，要保持身体平衡，并向前迈出一步以获取更多的加速。在起飞阶段，我学会了弯曲膝盖，保持双脚离地的时间，并利用双臂摆动来扩大跳跃的距离。着陆时要

注意将身体重心向前倾，控制好着陆时的冲击力，避免受伤。通过学习这些基本技术，我对于如何进行一个成功的跳远动作有了更清晰的认识。

### 第三段：思维转变

在跳远课上，我发现自己在跳远时的一个问题，那就是害怕冲刺。当我准备起跑的时候，总是害怕全力冲刺，害怕跳出去后无法控制自己的身体。然而，我意识到只有在放开心态、全力以赴的情况下，才能达到更远的距离。于是，我努力克服这个问题，通过多次练习和训练，逐渐放下恐惧，努力向前冲刺。这个过程让我明白了在任何事情上，都必须克服内心的恐惧，勇敢去尝试和挑战自己。

### 第四段：团队合作与交流

在跳远课上，我瞩目于团队合作和交流的重要性。跳远虽然是个人项目，但我们必须要与教练和队友们进行密切的合作。教练会指导我们的技巧和动作，队友们则会互相鼓励和帮助。通过与他们的沟通和交流，我学到了很多新的技能和策略。而且，在一起训练和比赛中，我感受到了团队的力量和凝聚力。我们共同努力，分享经验，相互帮助，从而取得了进步。这一点在我们最近的比赛中得到了充分的体现，我们团队以全新的境界取得了出色的成绩。

### 第五段：总结

通过这次跳远课，我不仅学到了技术上的知识和技巧，更重要的是收获了对于体育运动的热爱和意义。跳远让我更加意识到了自身的潜力和努力的重要性。它要求我们在短时间内发挥出最好的状态，克服自己的恐惧和不足。通过与教练和队友们的合作，我体会到了团队的力量和凝聚力。在这个过程中，我不仅成长了，也培养了积极向上的人生态度。跳远课的收获远远超过了技术层面，它是我成长道路上的重要里

程碑。

## 跳远课心得体会篇四

1、通过“立定跳远”的学习，初步掌握“立定跳远”的技术动作，形成正确的概念。

2、增强学生的弹跳力以及灵敏、速度、协调等身体素质的发展。

3、通过游戏，培养学生对工作认真负责的精神，发展奔跑能力。

二：教学内容和活动：

1、 跳远：（立定跳远） 2、 游戏《换物接力》

1、 整队，报告人数，师生问好，

要求：集会要做到：快、静、齐，精神饱满，动作正确、整齐。

2、宣布课的内容和要求，安排见习生。

3、准备运动。

一、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，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳出，落地时以脚跟先着地。

重点：向前上方摆臂迅速有力，蹬地收腿。



难点：动作连贯，蹬摆配合。

- 1、教师讲解示范，提出重难点。
- 2、学生做一、二、三“三拍法”的摆臂练习。
- 3、学生做摆臂向上跳起的练习。
- 4、在教师的指导下做摆臂向前上方跳跃的练习。
- 5、教师指出易犯错误，并进行纠正。
- 6、学生进行对比练习，分组练习。

二、游戏：（换物接力）：

游戏方法：在场地上画一条起跑线，线前10米处并排画四个圆圈，间隔3米，圈内一个实心球。学生分成人数相等的四路纵队，正对圆圈站在起跑线后，各队排头手持一个小皮球。发令后，各队排头迅速跑向本队前面的小圆圈，将皮球放在圈内，拿起实心球往回跑交第二人，第二人按上述方法进行，用实心球换回小皮球。如此依次进行，以先跑的队为胜。

游戏规则：交换物必须放在圈内，如滚出圈外，要拾回放好再跑。

要求：认真游戏，听从指挥，注意安全。

一、集队

二、整理运动：原地踏步

三、小结

四、解散

## 跳远课心得体会篇五

世界上有许多体育项目，其中跳远被广大学生所喜爱。作为一项需要技巧和力量的项目，大学跳远是一门全面发展身体和提升个人竞技表现的体育课程。通过参与大学跳远训练和比赛，我收获了许多心得体会。

### 第二段：技巧的重要性

在大学跳远中，技巧的运用至关重要。首先，正确的起跳动作能够最大限度地提高起跳的高度和长度。我在训练中学到了蹲下、借助重心转移等起跳技巧，在实践中我发现这些技巧能够提高我的起跳效果。其次，飞越过杆的技巧也是跳远成功的关键。通过学习和练习扫腿、收腿等动作，我逐渐掌握了飞越的要领，让我的跳远成绩得到了明显提升。技巧的运用不仅能够帮助我更好地完成跳远动作，还能够降低因不正确操作而引起的受伤风险。

### 第三段：力量的重要性

除了技巧，力量也是大学跳远不可忽视的重要因素。强壮的肌肉能够提供更大的爆发力，从而使跳远的速度和力量更高更强。通过定期的力量训练，我增强了核心肌肉和腿部肌肉的力量，这为我完成更高质量的跳远提供了保障。力量的提升不仅能够改善我的跳远成绩，也让我在其他体育项目中有更出色的表现。同时，力量训练也有助于预防运动损伤，增强身体的稳定性和平衡性。

### 第四段：心理素质的培养

在大学跳远中，除了技巧和力量，心理素质也是一个重要的方面。首先，自信心是跳远成功的基础。只有相信自己能够跳得更远，才能够调动自己的全部能量和潜力。通过在训练和比赛中取得一次又一次的成功，我逐渐建立起了自信心，

这也让我在其他方面的生活中更加有勇气和自信。其次，耐心和坚持是跳远过程中不可或缺的品质。要想突破自己的极限，需要时间和不断的努力。在多次失败后，我坚持不懈地训练，最终看到了自己的进步和成果。这种对于目标的执着追求，也成为我在学业和工作方面的品质。

## 第五段：跳远带给我的变化

大学跳远让我不仅收获了技巧和力量上的提升，还带给了我身心上的积极变化。首先，跳远培养了我的积极心态和团队合作精神。在团队中，我要积极与队友交流和合作，共同进步。其次，跳远加深了我对体育运动的理解和热爱。通过不断挑战自我和突破自身极限，我对体育训练和比赛有了更深入的认识，也培养了我坚持锻炼的习惯。最后，跳远锻炼了我的意志力和毅力。面对困难和失败，我不会轻易放弃，而是勇敢面对并寻找解决办法。

## 总结：

大学跳远是一项需要技巧、力量和心理素质的体育项目。通过参与大学跳远训练和比赛，我不仅提高了自己的技能和身体素质，还培养了自信心、耐心和坚持的品质。跳远让我身心得到全面的锻炼，也为我今后的学业和生活奠定了坚实的基础。我相信，在未来的道路上，我会继续努力跳得更高、更远，为自己创造更多辉煌的成就。