

最新小学体育立定跳远说课逐字稿 小学 体育立定跳远说课稿(通用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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学体育立定跳远说课逐字稿篇一

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。

小学体育立定跳远说课逐字稿篇二

（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。

小学体育立定跳远说课逐字稿篇三

活动目标：

- 1、探索椅子的各种玩法，充分练习平衡、爬、跳、跑等动作。
- 2、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

活动准备：

1. 24张椅子排成四横排，另加1张教凳。
2. 上课音乐。

活动过程：

一、导入部分，热身运动，跑步。(9:10-9:15))

二、单人玩椅(9:15-9:25)

- (1)手放膝盖上——把两手举起来——举一只手——左手举起——右手举起；
- (2)左脚抬起——右脚抬起——两只脚抬起来——两只手两只脚都抬起来；
- (3)拍五下手——拍五次脚——手脚一起拍五下。
- (4)骑车。

2、站椅子旁师：请站在椅子旁，和椅子做做好朋友，和它亲热亲热。朋友见面我们一般有几种打招呼的方式?(握手、拥抱、敬礼、特别好的就轻吻)，现在我们也来和椅子亲热亲热。

- (1)用嘴巴亲一亲椅子的头——轻轻吻一吻椅子的肚子——亲

一亲椅子的腿

(2) 在亲的时候两只脚站好，不可以弯曲，两腿笔直，谁弯了就失败，下面的动作要求腿不能弯。

(3) 谁亲到椅子的腿了？展示一下。总结玩的时候其实也是动脑子的。

3、躺椅子

(1) 躺：老师示范在椅子上平躺睡觉。

(2) 趴：刚才躺着睡，现在试试能不能趴着睡。数秒。

4、站椅子上师：现在开始，不能掉下来，掉下来就是失败。

手打开——下来——高个子——矮个子——单腿——换只腿——转一圈

5、从椅子上跳下师：从山上跳下去，身体哪个地方先着地？哪里是脚？跳下去腿弯的还是怎么样的？(幼儿尝试后回答)

(2) 上山下山游戏累了吗？我们坐在山上休息一下

三、男女合作，钻过山洞(9:25-9:35)刚才一个人玩椅子，接下来我们集体玩。两排椅子两两相对排好。

(1) 一张椅子的山洞：

男孩子做像老师一样的动作，变成一个山洞，难吗？女孩子用最快的速度，从山洞里钻过去，钻过去以后从旁边的小路回来排到队伍最后去。

(2) 两张椅子的山洞：

男孩子的山洞起立，变高，简单吗？女孩子倒过来爬。

(3) 跨山洞：

女孩子，好玩吗？你们当然好玩，但是男孩子很辛苦的。现在男孩子要休息一下，坐沙发了，请你们坐一张椅子，脚放另一张椅子上。女孩子不爬，看看能不能跨过去？女孩子脚抬高，男孩子可以边休息便发挥一下绅士风度，扶一下女孩子。

四、搬运椅子，往返接力(9:35-9:38)换场地：

男孩子真棒，帮老师一个忙，好吗？把自己的和女孩子的椅子都搬到操场那一面的边上排成一排。女孩子还等什么，我们也过去排队喽。谢谢男孩子。

你们的表现真棒，为了奖励你们，来一个接力赛，好吗？游戏规则是这个样的：对面有一张椅子是你们返回点，等一会儿每个人都要跑过去，绕过那张椅子返回来，碰一下下面一个小朋友的鼻子，再排到队伍的后面去，下一个小朋友要被碰到鼻子才能出发，等队里每一个人都跑完了，组长站在点上高举上手就代表完成任务了，合作才能成功，看哪一组第一个跑完就是冠军。(请谁来试一试)

(1) 空跑热身，熟悉规则。

(2) 搬一张椅子接力。增加难度，不用碰鼻子了，搬椅子接力，只要把椅子交给下一个人就算接力完成。

小结：刚才谁赢了？谁输了？为什么会输了？其实比赛谁输谁赢不是最重要的，看是不是动脑筋，团队是否有合作。

安全提醒小结：

动动脑子，椅子就可以变得很好玩，每个人都可以想出很多

玩椅子的方法，有些动作好玩，但有一些难，可能现在你还做不好，不要着急，多多练习，长大了就会做得很好。有些动作好玩，可能还有一些危险，如果在教室里，没有老师，没有爸爸妈妈的同意，你就不可以这样玩椅子，懂吗？相信你们都会懂得在运动中保护好自己的身体不受伤，玩得又开心又安全。

五、放松娱乐，听音乐做动作。(9:38-9:40)

摘要：体育活动是小学生比较热爱的活动，通过体育活动可以锻炼小学生的体质，丰富小学生的课余生活，调整学生的课余生活节奏。家庭作业好像与体育课堂无缘，殊不知，体育课堂上布置适当的家庭作业，既可让学生耳目一新，更能让学生从小养成热爱锻炼的良好习惯。

关键词：体育；锻炼；家庭作业

作者简介：潘斌（1967—），男，江苏淮安人，小学高级教师，本科，研究方向：小学体育课堂教学的优化。

我国公民的体质健康数据不容乐观，学生的身体素质问题已不容忽视，尤其是小学阶段的学生正处于身心发展的关键时期，这就需要通过小学体育教学帮助学生提升自己的身体素质。但是，仅靠课堂上的短短四十分钟是不可能从根本上改善学生的身体素质的，这就需要通过合理设计与实施家庭作业，帮助学生提升自身的身体素质。此外，学生要学习的体育知识也较多，如果不能能够在课后及时地巩固复习，学生就不可能很好的掌握这些知识，提升整体能力。

1. 精选内容，优化设计

小学阶段的学生学习的科目较多，家庭作业也较多，为了让学生最有效地进行体育知识的学习与体育锻炼，就需要精选作业内容并进行优化设计。第一，设计家庭作业的反馈单。

家庭作业的反馈单可设计如下内容：日期、完成情况、作业内容、本月考核项目、教师的话、家长的话。反馈单要做到内容清晰，方便实用，让学生和家长坚持反馈作业情况，教师持续进行监督。第二，要精选作业内容并进行科学合理的安排。体育家庭作业的设计要贴近学生的实际生活，符合学生身心发展的特点，让学生真正喜欢这项作业，而不是将其当做负担。教师要根据学生的兴趣爱好，并结合实际的教学目标学生的不同体质，分层制订学习目标并根据学习目标设计不同层次的家庭作业，让每一位学生通过自己的努力都能够实现自己的目标，提升学习的自信心。家庭作业的设计要根据不同的季节灵活安排，每一个月安排固定的考核项目。

2. 创新形式，彰显优势

体育家庭作业的设计和实施，需要教师、学生、家长和学校共同参与，并通过有效配合才能够完成。是学生进行身体练习进而提升身体素质的活动。传统的作业形式较为单一，往往只有一种作业形式，这种单一的形式不仅不能够激发学生学习的积极性，而且可能使学生产生厌烦情绪，甚至可能使学生讨厌体育学习，这就使得家庭作业失去了原来的价值和意义。因此，需要创新体育家庭作业的形式，给予学生更多的选择机会，让学生在己有兴趣的驱动下积极主动地完成相关的家庭作业。教师和学校在周一到周五要根据教学要求和学生的具体情况为学生设计多样化的家庭作业，然后让学生根据自己的实际情况和兴趣特点选择性地完成作业。

3. 多元评价，注重实效

教师的教学评价具有重要的导向作用，因此，教师要在评价家庭作业时进行多元化的评价，以激发学生学习的积极性和兴趣，鼓励学生不断地挑战自我，超越自我，促进学生健康快乐地成长。第一，教师要提前制备好学生的家庭作业反馈单并提交相关部门进行审核修改，并将电子版交教导处作为对学生的考核内容之一；第二，体育教师和班主任要密切配

合，体育教师要将学生的实际情况与班主任进行及时有效的沟通，班主任要及时与学生家长进行沟通；第三，请家长积极地配合学校的相关工作，根据作业单上的内容，有效地督促自己的孩子完成规定的作业，并根据孩子的实际情况做好相关的记录，作为学校考核学生的依据；第四，家长可以将自己观察到的孩子完成作业时的态度、感受、趣事等记录在“家长的话”一栏，也可以对教师的作业设计提出宝贵意见；第五，在学期末，学生可以总结自己这一学期的学习情况并通过视频□ppt或者是照片的形式交给体育老师，作为期末考核的依据；第六，在每个月末，班主任要收齐学生的作业反馈单并做好相关记录；第七，在学期末，学校要组织大型的体育比赛，在比赛中取得优异成绩的学生将获得“体艺宝贝”的荣誉称号，并可以得到相关的物质奖励。通过这种方式，帮助学生健康成长。

总之，体育家庭作业的良好设计与实施对学生的成长具有重要作用，在实施中需要教师、学生和家的有效配合，真正发挥体育家庭作业的作用，全面的提升学生的身体素养。

参考文献：

[1]俞美芬.不妨给小学低年级学生布置体育家庭作业[j].小学时代（教师），2012（7）：81.

[2]蒋梁英.小学体育家庭作业布置的思考[j].新课程（上旬），2015（3）.

为了丰富校园体育文化、促进师生积极参与体育锻炼，达到强健体魄、全面发展的目的。我校结合学生的实际情况，经研究将“毽球”确立为我校“一校一品”体育特色项目。

1、关于“毽球”运动及开展的意义

对于如何使学校的体育活动更好地适应日益发展的教育形势

需要，并成为我校的特色，必须做出明确的选择。经过学校行政与体育教研组的商量讨论，我们将毽球项目作为学校的特色运动而逐步地加以普及推广。这一特色活动理念的形成主要基于两种考虑。

首先，毽球运动俗称“踢毽子”，是我国民间传统体育活动，由古代蹴鞠运动演变而成，踢毽子起源汉代，盛行于六朝隋唐。有着及其悠久的历史，同时作为一种群众喜闻乐见的体育项目，毽球活动自身有着加速血液循环，增加对骨骼和肌肉的血液供应，使骨骼和肌肉获得比平时更多的氧气和营养物质；通过跑、跳、踢等动作还能对骨骼和肌肉的生长产生全面、良好的机械刺激，为造骨过程和肌肉生长创造了良好的条件，能够更好地促进儿童和青少年身体朝着完美的方向发展等诸多特点，十分适合在小学生中开展。

其次，毽球运动是一项竞技性强、十分吸引人的新颖比赛项目，同时它也是强身健体的运动项目，它动作丰富多彩，有前踢、后踢、内踢、外踢、凌空踢，还可以用头顶、胸、腹、腿触毽调整。毽球运动一般在羽毛球场上进行，由于灵活多变、运动杀伤力小、设施简单等特点受到了在校学生的欢迎。

2、我校开展的条件：

首先，学校领导一直以来大力支持体育工作开展，并非常重视师生体质健康，提倡：“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的理念。其次是学校“每天一小时阳光体育”活动中已经在一至五年级开展有踢毽子的活动项目，学生在体育课堂学习和课余活动时对踢毽子都十分喜爱和熟悉，具有良好的群众基础，学校还有一批充满活力的年轻教师队伍，将十分有利于今后的毽球运动的普及与推广。

特色项目确立后我们设想将学生分为两个学习段：高一年级；高二年级和高三年级。根据各学习段学生年龄、运动能力的不同特点，设置训练计划与方案，确保他们既能得到合理的

体能与技巧锻炼。花毽即花样踢毽，是毽球运动中的一种，分规定动作赛和自选动作赛两项。规定动作有盘踢、磕踢、落、上头、高低交替踢6个套路。高一年级学习段的学生要学会踢毽子的个人技术动作（脚内侧踢（盘踢）、脚外侧踢（拐踢）、膝盖踢（磕踢）、脚背正面踢（绷踢）是四种基本的踢法）。高二、高三年级段的学生在踢毽子的个人技术动作掌握的基础上，进一步提高，进行拐踢、双拐对踢、盘拐互换踢、磕踢、盘磕拐互换、定时踢、围踢的内容训练，组织开展班级、年级的毽球比赛。现将一（2）班、二（2）班、三（2）班作为学校开展毽球运动项目的各学习段教学的试点，一周2节体育课中1节课为毽球项目的教学和训练，“每天一小时”体育活动安排为毽球项目的活动，以达到全校师生人人喜爱、人人参与，逐步形成具备集体展演的水平，从而成为学校特色。

1、成立“一校一品”体育特色工作领导小组。

组长：

副组长：

2、教练组成员：

3、时间保证：大课间、晚练及开设毽球课。

4、经费保障：每学年用于采购器材、聘请专业教练指导，开展比赛活动的经费预算为三万元。

在这一学期里，我们得到很多收获、也取得了很大的进步，在学校领导的大力支持，特别是开学初教务处配备了几名较踏实肯干的体育教师，通过本组几位体育教师的共同努力。圆满完成了本学年度学校体育工作的各项任务，并取得了一些成绩。细细回顾这一学期学校体育组的工作，也有很多值得总结的地方：

1、继续抓好体育课教学的过程管理。在本学期开学初，我们就进行了体育教研活动，制订了本学期的各项计划，教师们充满朝气和活力。老师们经常在工作中相互交流，相互学习，使大家在工作中得到不断提高。本学期在教务处统一指导下，体育常规教学取得了很大的进步，认真备好课，充分利用40分钟的课堂教学，抓好学生的体育常规教育，让学生掌握准确规范的广播操和基本的运动技能，有机地结合爱国主义和集体主义的教育。定期和随机检查教案，不定期进行随堂听课，发现问题及时解决，开展公开课、常态课相互学习，坚决杜绝无教案上课和“放羊式”教学。

2、我们根据新课改的要求，积极探索新的教学方法。针对我校的场地设施条件和特点，每位教师认真制定年度教学计划，并按计划完成教学任务。结合体育课程标准，因地制宜制订教学计划。要求体育教师，因地制宜上好每一堂体育课。在教学中特别重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体内容，向学生进行思想品德教育。培养学生的自觉性、组织性、纪律性、集体荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。本学期我们主要抓了以下方面的工作：

(1) 抓广播操质量和出操队列

开学初，我们根据教务处工作安排，统一制定出针对不同年级，如何提高广播操质量的方案，每个老师在课堂中认真组织教学，三个新老师从不知从何下手，成长为一个能很好完成教学的好老师；正是所有体育老师的合力，让我校广播操规范程度有了质的飞跃。

(2) 抓常规纪律

常规纪律是上好一节体育课的保障，能让课堂效率发挥到；所以从开学初我们就严格的要求，从服装的要求到队列的规范，逐渐形成学生规范要求自己的习惯；对待学生，既要求严格注重素质的培养，也应注重提高他们的自信心，教学中多采取

鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神，使大部分学生乐于上体育课，这也是我们体育教师的目的。

(3) 抓安全教育

安全是学生接受教育的先决必要条件，所以在开学初规定，备课和教具的准备上都要体现安全管理，在课堂中要对学生严格规范，增强学生安全意识；所以每位老师不论从备课还是教具的准备，到最后到课堂的实施无一不把安全放首位，确保了本学无一体育教学事故。

(4) 抓阳光体育活动工作

第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到做阳光体育活动的重要性和必要性，培养学生重视、自觉、坚持、认真活动的良好习惯。

第二，跳绳作为全校传统的锻炼项目，并且在11月份校运动会上举行各年级的不同类型的跳绳比赛，从而提高学生活动的积极性；强化校园课间操，强调动作到位，整齐！要求全校学生参与，每次运动会各年级都安排比赛，使每个班平时做操不敢丝毫马虎，提高了早操的质量，使早操落到实处。

第三，有针对性的培养体育苗子，利用体育课堂、早上和中午的课余时间训练，为宝山区的各项阳光体育比赛做好准备。

(5) 抓备课、听课、评课；

开学初教务特别强调了体育教师的备课，每个老师都做到以下几点：

- 1、制定学年体育教学工作计划，学期体育教学工作计划，单元教学计划，备好课，写好教材，做到课前布置和检查场地

器材。

2、准备部分和整理部分，以及每个教学环节前后，都要求学生做好准备或放松活动练习。

3、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。

4、讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

5、教材内容的教学安排由易到难，由简到繁。循序渐进，新旧难易程度和不同性质的教材，搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

6、注意每堂课运动量适度安排，防止身体过度疲劳，影响下节课的教学。

7、全组老师虚心请教有经验的领导和老师，使自己理论和实践经验相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

教研组是学校落实教学工作，开展教学研究和提高教师业务水平的主要基地之一。有计划正常地开展教研组活动，研讨教学工作，学校体育工作，交流思想，统一认识是搞好学校体育教学工作的基本保证。本学期我们体育教研组做了如下工作：

1、集体参与制订学校体育工作计划，共同做好体育工作小结。

2、认真备课、上课，开展对体育课堂教学的研究工作。

体育代表训练比赛工作是学校体育的重要组成部分，本学期

中，我们体育组在认真完成体育教学工作的前提下，利用每天下午课间活动组织学生进行训练，极大地丰富了学生的课余生活，提高了全校学生进行各项锻炼的热情，同时，田径运动水平也得到了明显的提高。

1、按照宝山区体育局的要求，学校成立学生阳光体育冬季长跑小组，制定了活动细则，并按要求组织学生进行冬季锻炼。

2、学校运动会，在大家的精心准备下，成功进行了开幕式及运动会各项活动的开展，效果良好。

本学期中，在学校领导及体育组各位教师的共同努力下，体育工作得到顺利开展，成绩有所提高。

总之，体育组全体教师决心在上级的指引下、在学校的领导下，全体教师团结一致，一如既往地深化体育教育教学改革，加大教育科研力度，在工作中齐心协力、更新观念、努力钻研、开拓创新，“争一流，创特色”，为我校学校体育的发展共同努力。

1、体育教学中还存在着不规范和班级常规教差的现象(极个别)，特别要认真抓好学生出操、集体活动队列队行的严格管理。

2、还应该不断加强组内教研的力度，有针对性的进行学习。

3、多开展全校性的或年级性的学生单项竞赛活动。

4、学末时更不能放松常规教学和课堂纪律。

体育教研组是学校落实教学工作，开展教学研究和提高教师业务水平的主要基地之一。有计划正常地开展教研组活动，研讨教学工作，学校体育工作，交流思想，统一认识是搞好学校体育教学工作的基本保证。

- 1、组织好学校各项体育工作，做好校级运动会筹备工作。
- 2、加强体育教师教育教学能力、水平的提高，树立优良的教学风格，刻苦钻研业务，不断学习新知识，争取在教学上有所创新，有所突破。
- 3、加强组内常规教学工作，做到天天抓，以保证学生上课的安全。
- 4、认真抓好课早操和课外活动的管理工作，认真制定相应的措施和管理制度。
- 5、加强运动队的训练工作，严格训练。

班级里的小胖子们一直是我搞不定的，跳绳，立定跳远，耐久跑统统不行。我不知所措的眼神，他们当然会用不自信的神态来回应我。

初春总是多雨。室内课对于学生来说还是毫无吸引力，我灵机一动：“同学们，今天，我们举办一场掰手腕大赛！”。气氛自然被点燃！看那几个小胖子，笃定会赢的神情！我在黑板上画好了表格，写好了对阵名单，教室里自然也炸开了锅。“谁再不安静下来，比赛不可以参加。”我说，教室里立马安静到前所未有的地步！“真管用”我心想。比赛的诱惑力比我上课的诱惑力大多了！

前后组成一组对阵，保证了基本的公平。一张桌子摆在教室的储物柜前，两张凳子就是比赛时的选手们的“专用凳”了，学生们的小手都摩擦摩擦，仿佛能够带来一点好运一样。今天的比赛只男生参加，女生们自愿组成了拉拉队，气氛好不热闹！

经过一番激烈竞争，十位同学成功突围，进入半决赛。半决赛的气氛自然是比初赛更为紧张激烈，拉拉队们也士气高涨，

在班长的带领下，“×××加油”呼声越来越高。（×××自然是她们喜爱的小男生）男生选手们在如此气氛下比赛也是卯足了劲儿，有的组在对阵的过程中僵持不下，两只小手上攒上了浑身的劲儿，一会儿左边倾斜，一会儿右边倾斜，拉拉队们的加油声也随着选手们的左右摇晃而左右摇晃，自左向右，自下而上。为了保护他们的小手，我结束这样的僵持，两人同时晋级总决赛！

总决赛开始了。小胖子陆同学成了最大的赢家。我把他和一个最有希望夺冠的选手组成了一组。在决出第三第四名后，冠亚军之争成了最大的看头。张同学和陆同学之间的战争一触即发，连我都跟着紧张起来。因为用力太大而涨红的小脸，抖动的双腿，拉拉队的呼声也降了下来，大家都屏气凝神，观看这一场“男生之战”！在几次“左右摇摆”后，陆同学凭着爆发力和耐力赢得了本次男生掰手腕大赛的冠军！

陆同学一直是我搞不定的小胖子中的一个。我担心他跑步，立定跳远，担心他跳绳。可我从没想过，他会在我的体育课上绽放。

有的学生是桃花，会在春天吐蕊；有的学生是荷花，会在夏天开放；有的学生是枫叶，会在秋天灿烂；而有的学生是腊梅花，在你最意想不到时节绽放，给你一个最大的惊喜。我应该学会欣赏班级里的每一朵小花。

百年大计，教育为本；教育大计，教师为本；教师大计，师德为本。”到底什么是师德师风？所谓师德，就是教师具备的最基本的道德素养；师风，是教师这个行业的风尚风气。师德师风是教育工作者的灵魂。

对于师德师风问题，不少教育家及国家领导人曾有过精辟的论述。孔子提出：“躬自厚而薄责于人”，“以身立教，为人师表”等；教育家叶圣陶先生说过：“教育工作者的全部工作是为师表。都是必须具有高尚的道德品质和崇高的精神境

界”xx同志也说过：“教师作为人类灵魂的工程师，不仅要教好书，还要育好人，各方面都要为人师表。”人民教师，肩负着培养人和塑造人的神圣使命。毫不夸张的说，一个民族的希望，是通过教师托起的。教师不但教人以知识，使人从无知到文明，教师更重要的是教人以德，使人学会如何做一个高尚的人。一个民族的素质直接折射出这个民族的教育程度，反之，要提高民族的素质就必须有一支良好的教育队伍。踏上三尺讲台，也就意味着踏上了艰巨而漫长的育人之旅。

作为一名普通的人民教师，认真备好每一堂课，认真上好每一堂课，不断提高自己的业务水平是根本，但仅仅做到这一点还不能说你就是一名合格的教师。作为教师，还应加强自身的人格塑造，要做一个高尚的人，有着良好素质的人，这进行必要的角色转换，要从传统的师道尊严中摆脱出来，要从家长的威严中解放出来，要从正确的师长的假想中醒悟过来，学会倾听，学会理解，学会宽容，学会欣赏，懂得赞美，善于交流，成为学生成长的伙伴，成为学生成长的引导者和鼓励者。对教师来说，的回报就是得到学生的真心拥戴。

好的师德师风的一个具体表现，就是师生之间保持一种人格上的平等。相互学习、相互尊重。教师，是学生学习 and 效仿的榜样和楷模，身教重于言教，因此幽默风趣的谈吐，得体大方的着装，亲切热忱的态度，扎实渊博的知识，犹如和煦的阳光照射到学生的心灵上，使他们感到温暖、舒畅、轻松。融洽的师生关系可提高学生的学习效率，从而产生对教师的信任感，尊敬感。努力进取。作为传道授业的老师，只有不断的更新自己的知识，不断提高自身素质，不断的完善自己，才能教好学生。

如果自身散漫，怎能要求学生认真。要提高我们的自身素质，这要求我们年轻教师多听取学生和老教师的各种意见。并且自身不断的学习，积极学习，不断开辟新教法。任何事情都是双向的，学生如果看到老师这么努力、这么认真，付出这么多来教他们，我想他们肯定会首先在思想上对这位老师予

以肯定，不会在学习的过程中对老师的教学态度持有怀疑，这样对学生的学习显然是很有利的。以身作则。教师的言行对学生的思想、行为和品质具有潜移默化的影响，教师的一言一行，学生均喜欢模仿，这将给学生成长带来一生的影响。因此，教师一定要时时刻刻为学生做出好的榜样，凡要求学生做到的，自己首先做到。坚持严于律己。

这是我对师德师风的一些体会。我自己要从以上各方面努力。坚持不断地学习，使自己能在不断更新的知识中汲取营养，能够把自己所学奉献给学生，更会在道德和作风方面给学生以积极的影响。

班级里的小胖子们一直是我搞不定的，跳绳，立定跳远，耐久跑统统不行。我不知所措的眼神，他们当然会用不自信的神态来回应我。

初春总是多雨。室内课对于学生来说还是毫无吸引力，我灵机一动：“同学们，今天，我们举办一场掰手腕大赛！”。气氛自然被点燃！看那几个小胖子，笃定会赢的神情！我在黑板上画好了表格，写好了对阵名单，教室里自然也炸开了锅。“谁再不安静下来，比赛不可以参加。”我说，教室里立马安静到前所未有的地步！“真管用”我心想。比赛的诱惑力比我上课的诱惑力大多了！

前后组成一组对阵，保证了基本的公平。一张桌子摆在教室的储物柜前，两张凳子就是比赛时的选手们的“专用凳”了，学生们的小手都摩擦摩擦，仿佛能够带来一点好运一样。今天的比赛只男生参加，女生们自愿组成了拉拉队，气氛好不热闹！

经过一番激烈竞争，十位同学成功突围，进入半决赛。半决赛的气氛自然是比初赛更为紧张激烈，拉拉队们也士气高涨，在班长的带领下，“×××加油”呼声越来越高。（×××自然是她们喜爱的小男生）男生选手们在如此气氛下比赛也是卯

足了劲儿，有的组在对阵的过程中僵持不下，两只小手上攥上了浑身的劲儿，一会儿左边倾斜，一会儿右边倾斜，拉拉队们的加油声也随着选手们的左右摇晃而左右摇晃，自左向右，自下而上。为了保护他们的小手，我结束这样的僵持，两人同时晋级总决赛！

总决赛开始了。小胖子陆同学成了最大的赢家。我把他和一个最有希望得冠的选手组成了一组。在决出第三第四名后，冠亚军之争成了最大的看头。张同学和陆同学之间的战争一触即发，连我都跟着紧张起来。因为用力太大而涨红的小脸，抖动的双腿，拉拉队的呼声也降了下来，大家都屏气凝神，观看这一场“男生之战”！在几次“左右摇摆”后，陆同学凭着爆发力和耐力赢得了本次男生掰手腕大赛的冠军！

陆同学一直是我搞不定的小胖子中的一个。我担心他跑步，立定跳远，担心他跳绳。可我从没想过，他会在我的体育课上绽放。

有的学生是桃花，会在春天吐蕊；有的学生是荷花，会在夏天开放；有的学生是枫叶，会在秋天灿烂；而有的学生是腊梅花，在你最意想不到时节绽放，给你一个最大的惊喜。我应该学会欣赏班级里的每一朵小花。

认真完成七年级体育教学任务，使学生掌握体育基础知识，基本技能，基本技术。培养学生的兴趣。认真完成教学研究和教学改革任务，争取在比赛中取得优异成绩，认真完成上级领导安排的各种时令性工作和任务。

初一年级的学生身体发育正处于青春期的^{高峰}时期，心理、生理的发育波动强。男生爱动，喜欢对抗性强的运动项目如：篮球、足球、等项目。而_则恰恰相反，喜欢娱乐性、柔韧性、游戏性强的项目。从身体素质方面来看男生力量素质差，但是灵活性和反应能力强。_也是力量差，但是柔韧性好。对于

体育与健康理论知识较薄弱，对锻炼方法模糊，不知如何合理的进行体育锻炼。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。因此要因势利导，培养学生积极参与体育锻炼。

1、常规落实，上课前认真备课，钻研教材，改进教学手段，根据学生的不同差异制定不同的教学手段使每个学生受益。在体育课中，对学生严格要求，加强组织纪律教育，防止各种伤害事故的发生，做到安全第一。

2、体育教学是整个体育工作的中心环节，因此，上好体育可是重中之重，是对学生进行体育教学的重要手段，本学期，我将按照“健康第一”的指导思想，努力探索新课程标准，积极改进自己的授课方式，提高自己的授课水平。

在教学中严格贯彻以学生为主体，以教师为主导的教学思想，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，增强体质，使教学质量得到有效的提高。

3、进一步提高课外教学活动和运动竞赛水平，学校的体育工作除体育教学以外，还有课外体育活动和运动竞赛，这两项同样是学校体育工作的重点。

课外体育活动是学生非常喜爱的活动形式，它即可以使学生对在体育课上学到的知识进行巩固，又可以发挥自己的能力去学习自己喜欢的运动项目基于这一点对本学期的课外活动要详细计划措施，并做好辅导，以保证课外体育活动顺利的开展。

50米、立定跳远、坐位体前屈。

附教学进度：

1周：身体恢复性项目练习、课堂常规教育。

2—4周：学习广播操、自选项目练习。

5周：快速跑、篮球。

6周：篮球、足球、沙包。

7周：跳跃、技巧。

8周：排球、投掷。

- 9周：考核篮球、50米。
10周：花样跳绳、蓝球。
11周：跳跃、自选项目。
12周：球类、自选项目。
13周：技巧、自选项目。
14周：快速跑、自选项目。
15周：排球、篮球、自选项目。
16—17周：基础知识测验、考核立定跳远、坐位体前去。

小学体育立定跳远说课逐字稿篇四

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。

小学体育立定跳远说课逐字稿篇五

立定跳远教学我主要使学生突破重点做到屈膝蹬伸，上下肢协调配合的要领，针对重点在课的开始部分进行模仿的练习，模仿主要由跳的动作进行组合，使学生对跳跃有初步的印象，紧接着进行辅助练习—弹性屈伸跳，辅助练习主要使学生掌握摆臂、双脚一起蹬伸的动作为进行完整的立定跳远技术做铺垫。立定跳远在原地进行练习时以往都是运用双手侧平举拉开距离，经过练习发现单臂侧平举学生之间的距离够了，不影响练习又好管理，但在进行轮换的练习的时候个别学生之间的距离变小，应在场地上做些小标记让学生更直观的懂得自己的位置在哪里，紧接着进行自主练习，目的是给学生更进一步的掌握重点。队伍：分为8路纵队考虑结合开始部分的队列练习同时在练习时间上学生的练习量可以很好的达到，但练习时学生的能力不一，会出现有的跳不过圈，在画圈时应想的更全面，更适合能力不一的学生，让每一个学生都能充分的得到锻炼。