

# 最新立定跳远说课稿(优质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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 立定跳远说课稿篇一

关于立定跳远教学的四个步骤

一,重点学习起跳前的上下肢预摆技术,发展上下肢的协调性及下肢力量.

二,重点学习起跳蹬地技术,发展下脚爆发力量.

三,重点学习腾空技术,发展腹肌,髂腰肌及下肢爆发力素质.

四,重点学习落地技术,提高完整技术的动作质量,发展下肢爆发力.

在立定跳远教学过程中,针对初中学生的生理和心理特点,采用以技术性为主的教学方法,着重掌握起跳,落地两个重要环节,并适当发展下肢的爆发力素质,对提高立定跳远成绩能够达到事半功倍的效果.

## 立定跳远说课稿篇二

体育课是学生们最喜爱的课程之一，而其中最具挑战和乐趣的项目之一就是立定跳远。近期，在评课活动中，我作为观摩者参加了一堂立定跳远课。通过这次观摩和评课，我收获了很多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将结合我的观察和思考，与大家分享我对体育立定跳远课的评课心得体会。

## 第一段，初步印象

观摩这节课之前，我对立定跳远有一定的了解，但对于如何引导学生正确地掌握动作和提高成绩，仍然存在一些困惑。进入课堂后，我立刻被老师熟练的操作和精湛的技巧所吸引。在学生们热情参与下，课堂气氛活跃而紧张。老师很好地组织了课堂，充分发挥了学生的积极性和主动性。我的初步印象是，这堂课程注重动作规范和纠正，强调动作中每个细节的正确性和重要性。

## 第二段，学生表现

学生们在这堂课中表现出色，展现出了集体协作和个人表现的潜力。课堂上，学生们积极跨越训练和比赛的难点，互相配合和支持，不断突破自我。他们在不断实践中，不断调整动作，不断尝试突破个人极限。有的同学能够稳定地完成跳远动作，保持良好的平衡和力量；有的同学起跑时能够迅速蓄力并准确跳起；还有的同学在空中的姿势调整和落地时能够保持稳定和流畅。学生们在这个过程中展示了出色的运动能力和学习能力。

## 第三段，教师指导

老师在课堂上发挥了重要的角色，他们能够通过言传身教来激发学生的学习兴趣 and 积极性。他们注重动作的规范和技巧，对学生的每个动作进行了耐心的分析和指导。有时候是通过示范来展示正确的动作，有时候是通过手把手地教学生调整动作。在课堂上，老师们还注重激励学生，对每一个尝试和进步都给予鼓励和肯定。学生们因此感到被关注和尊重，能够更有信心地面对挑战。

## 第四段，课堂管理

这节课的课堂管理有序而高效。老师们在课前设定了明确的

学习目标，并通过讲解和训练来解释目标的实现过程。课堂上，学生们自觉地按照规定的步骤和时间完成动作训练和比赛，没有出现混乱或拖延的情况。老师们在课堂上能够灵活处理学生的问题和反馈，及时给予积极的引导和解答。学生们在这种有序的环境下更容易关注和投入到学习中。

## 第五段，改进建议

通过这次评课，我认为课堂上可以增加更多的差异化指导，针对每个学生的不同水平和问题，制定个性化的训练计划和指导方法。同时，还可以增加一些互动和竞赛元素，以提高学生的参与度和动力。另外，课后可以加强对学生的自主学习和训练，引导他们积极体验和总结。课堂上的评价也可以更多地关注学生的个人成长和进步，鼓励他们不断超越自我。

## 总结

通过观摩和评课，我对体育立定跳远课程有了更深入的理解和认识。学生们的积极参与和出色表现让我对他们的潜力充满信心。同时，老师们的指导和管理也是这节课成功的关键因素之一。通过对这节课的评价和思考，我也提出了一些建议和改进方向。我相信，在不断优化和改进的过程中，我们的体育教学能够让更多学生获得乐趣和成就感。

## 立定跳远说课稿篇三

体育课是一门非常重要的课程，不仅可以培养学生的身体素质，还可以培养学生的团队合作精神和竞争意识。作为一名体育老师，我带领学生们进行了一堂关于立定跳远的评课活动。通过这次活动，我深刻感受到了评课的重要性，同时也意识到了自己在教学过程中需要不断改进的地方。

在这堂课中，我首先给学生们介绍了立定跳远的基本动作和技巧。我强调了要保持良好的姿势，注重着地时的稳定性，

提高弹跳力等方面的要点。学生们非常认真地听讲，积极与我互动，学习兴趣也很高。但是，我也发现有一部分学生在理解上有一些困难，他们在实践中往往容易出现错位的情况。因此，我下决心在接下来的教学中更加注重基本动作的训练，多次示范和引导学生们纠正错误动作，加深他们对立定跳远的理解。

随后，我让学生们分为小组进行实践操作。这个环节是评价课程的重点，也是学生们参与度最高的一部分。每个小组都有一名队长进行组织和指挥，其他队员则轮流进行跳远尝试。我观察到，有些队员在冲刺速度和起跳时的力量表现很出色，但是在着地时不够稳定；有些队员在稳定性和技巧方面表现较好，但是跳远的距离与其他队伍有所差距。综合观察后，我准备了一份评价表，对不同方面的表现进行评分，这样既激发了学生们的积极性，又能够帮助他们更好地了解自己的不足之处。在此基础上，我鼓励学生们相互学习，互相交流经验，共同进步。

在互动环节中，我邀请学生们分享他们的体会和感受。他们踊跃地发表自己的看法，有些说自己在原地腾空时很困难，有些说跳远后无法稳定落地。我温和地纠正了他们的错误观念，并向他们普及了一些解决问题的方法。例如，准备跳远时要注重呼吸和放松，控制好起跳的力量和速度，合理运用双臂等。通过这样的互动，学生们更好地理解立定跳远的技巧和要点，同时也培养了他们的合作意识和表达能力。

最后，我组织了一次小比赛，让学生们展示他们所学的技巧。同时，我鼓励他们不要担心比赛结果，重要的是能够运用所学知识和技巧。这个环节不仅是对学生们的综合能力的检验，也是他们在实践中运用所学知识的机会。通过观察他们的表现，我发现学生们的立定跳远技术和步伐都有了明显的提高。虽然有些队伍仍然存在一些小问题，但是我看到了他们在学习过程中的努力和进步，这让我感到非常欣慰。

通过这次评课活动，我深切认识到了评课的重要性。评课不仅可以帮助我了解学生的学习情况和困难所在，更重要的是帮助我反思自己的教学方法和策略。通过与学生们的互动和交流，我不断改进教学，使课堂变得更加生动有趣。同时，评课也帮助学生们了解自己的不足之处，激发他们进一步努力学习的动力。我相信，在以后的教学中，评课将成为我不可或缺的一部分，帮助我不断提高教学水平。

## 立定跳远说课稿篇四

体育立定跳远是一项常见的体育课程中的项目之一，通过这个项目，我们可以锻炼学生的爆发力、协调性和平衡性等多个方面的体能。最近，我在课堂上进行了一节关于体育立定跳远的评课，我收获颇多，并且对于今后的教学也有了更深刻的认识。接下来，我将分享我在评课中得到的心得体会。

首先，在评课过程中，我发现学生的表现与他们的状态密切相关。有时候，学生可能在一开始的时候表现得异常出色，但随着课程的深入，他们的状态可能会逐渐下降。这可能是因为学生的体能还未完全恢复，或者是因为他们对于技巧的理解还不够透彻。为了解决这个问题，我决定适当缩短课程时间，保持学生良好的状态。同时，我还会为学生提供一些建议，帮助他们更好地理解技巧和规则。

其次，评课中，我注意到有些学生刻意追求出色的成绩，而忽视了技能的训练。尽管他们能够跳得很远，但他们的技术并不完善。因此，我在评课中提醒学生要注重技术的练习，并将技术训练与比赛成绩相结合。我告诉他们，只有掌握了正确的技巧，才能跳得更远，取得更好的成绩。通过这个评课过程，我发现学生们开始对技术的重要性有了更深入的认识，并意识到技能的训练是不可或缺的。

第三点是对学生的个体差异的关注。在评课中，我注意到不同学生的能力、体魄和兴趣都有所不同。有些学生可能天

生的灵活性强，跳远的技巧也很快就掌握了，而有些学生可能需要更多的时间去适应。因此，我采取了个别教学的方式，针对不同的学生制定不同的训练计划和教学方法。我与学生进行了一对一的交流，了解他们的需求和困难，并帮助他们克服问题，提高他们的水平。这种个别化的关注不仅让我更好地了解和照顾到每个学生的需求，也帮助他们充分发挥自己的潜力。

此外，在评课过程中，我还更加注重了团队合作和竞争的培养。在跳远项目中，学生们往往需要在小组中进行练习和比赛。通过分组合作，学生们不仅可以相互学习，还能切磋技艺，促进友谊的发展。在评课中，我鼓励学生互相鼓励和帮助，共同进步。我还设立了一些比赛，鼓励学生们以积极的态度参与其中，提高他们对于团队合作和竞争力的认识。

最后，通过这次评课，我意识到作为体育老师，我们的工作不仅仅是传授知识和技巧，更重要的是培养学生的身心健康，激发他们的兴趣和热情。在以后的教学中，我将更加注重培养学生的综合素质，注重学生的兴趣和个性发展，为学生提供更丰富的锻炼方式和活动。

总之，通过这次评课，我收获了很多宝贵的经验和教训。评课不仅让我更好地了解学生的需求和问题，还促使我反思自己的教学方法和理念。我相信，在今后的教学中，我会不断改进自己的教学方式，为学生打造更加完善的体育教育环境，帮助他们全面发展。同时，我也意识到评课是一项重要的工作，只有通过不断反思和总结，我们才能提高自己的教学水平，更好地为学生服务。

## 立定跳远说课稿篇五

一：教学目标 和要求：

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：集队要做到：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