

# 2023年初中立定跳远说课稿 水平一立定跳远说课稿(优质8篇)

青春是我们学习知识、锻炼能力，为将来的发展奠定基础的阶段。青春是时间宝贵的阶段，我们要合理规划时间，提高效率。以下是小编为大家整理的青春电影推荐，希望能给大家带来一些欢乐和思考。

## 初中立定跳远说课稿篇一

教材分析：

立定跳远是水平二跳跃内容的重点教材，是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段，具有实用意义的体育项目，深受学生的喜爱。学生在一年级时已经对立定跳远有所接触，教学方法仍按让学生学会弹性屈伸动作，然后数“一、二、三”分解动作练习，虽然能让学生学到立定跳远的动作，但学生的练习积极性并不高，反复地练习容易使学生感到枯燥无味。因此，要想让学生保持持续的学习兴趣，我将立定跳远融入到游戏当中，使学生能在玩中学、玩中练。通过教学，促进学生身体机能的发展，提高学生灵敏、速度、力量、协调等身体素质。

学情分析：

水平二的学生活泼、好动，模仿力、好奇心强，学习积极性高、自我表现欲强。根据学生年龄的特点如果一味的跑和跳，会使学生感到厌烦，不愿意学。据观察了解，小学生十分乐意和小动物交朋友，为了能使本课的情境更符合学生的心理，将主要教学内容用以“小青蛙捉害虫”的方式贯穿，以“小青蛙”来命名立定跳远。安排“青蛙捉害虫”的游戏来改变练习手段，让学生带着他们各自喜爱的角色去练习，不仅完成了教学目标，而且还激发了学生的学习兴趣。在教学中采

用多种情境教学变换进行，引导学生以积极的态度去开动脑筋，积极参与。使学生懂得害虫是庄稼最大的敌人，我们都应该知道保护它。

教学目标：

1、通过本节课的学习，让每个学生在“玩中学，学中玩，玩中创”感受到愉悦，在愉悦中初步掌握双脚蹬地跃起向远处跳出，并能双脚落地的方法。发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。

2、通过游戏发展学生的上肢力量，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神。

3、让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法，使学生热爱体育运动，并能够乐意接受教师的指导，从而体验成功。

教学重点、难点：

重点：双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。

难点：上肢的摆动配合空中展体。

教具准备：接力棒4跟、体操垫4块、画满荷叶的操场1个。

教学过程：

一、导入新课

1、师：同学们你们见过青蛙跳吗？他们是怎样跳的呀？你们原地学学好吗？

2、学生：原地学习青蛙跳。

3、师：老师这里有一群小青蛙肚子饿了要去找食物吃，青蛙妈妈决定带孩子们到池塘里去抓虫子吃。

4、师把学生带到画满荷叶的操场。

5、师：在抓虫子时不能掉到水里，掉到水里的青蛙要回到岸边后才能继续跳到池塘去找食物，找到食物的同学要把虫子放到岸边的盒子里后再继续去找食物。等大家抓完了虫子后才能一起分享劳动成果。

6、学生：学生听着音乐学着青蛙的跳跃的样子在荷叶上去找食物。

设计意图：

一个生动学习情景的营造，可以引起学生的新鲜感和亲和感，使他们情不自禁的注入自己的热情，主动参与学习活动，在轻松愉快的环境中达到事半功倍的教学效果。此活动还让学生达到了热身的效果，充分调动了孩子们的学习体育兴趣，为下一步学习新知奠定了良好的基础。

## 二、学习新知

### （一）立定跳远

2、教师边示范边讲解动作方法。（动作方法：两脚自然平行分开，上体稍前倾，两脚屈膝，两臂后举。然后两臂向前上方用力摆起，同时两脚踏地，迅速向前上跳起出，跳出后身体在空中保持展体动作尽量向前飘，落地时，小腿前伸，用两脚跟着地，屈膝缓冲，保持身体平衡。）

4、学生边讨论边举手回答。

5、现在就请同学们自己来学一学，看谁学得快。

- 6、学生自由练习。
- 7、分组练习。
- 8、各组优秀者上前表演。
- 9、分组跳过河看谁跳的最好，动作跳的最漂亮。

设计意图：教师进行完整示范后，使学生获得了完整的动作表象，然后分组学习、讨论、练习，使学生的学习成为一种自觉自愿的行动，真正变“要我学”为“我要学”，同时又使学生获得自学、自练、互学、互练的学习方法。整个课堂充分给予学生自主学习的时间和空间，学生间相互指导，讨论指正，真正发挥了“小团体”与个人相结合的学习方法，促进互助互学，在练习中突破难点，掌握动作。并且通过及时的评价使学生最大限度的发挥水平，让每个孩子都体验到成功的乐趣。

## （二）游戏：身体素质接力赛

- 1、师：我们刚才学习的立定跳远，它是一个需要身体各部分配合完成的一个动作，老师为了同学们身体技能协调发展我给同学们准备了组合游戏“跑的快”，同学们先认真听老师讲完游戏方法和规则再去做游戏。
- 2、：讲解游戏规则及游戏方法。
- 3、学生分组游戏。（教师巡视指导）
- 4、教师评价鼓励，请获胜队介绍经验。设计意图：一节好的体育课最重要的是要注重学生身体全面协调发展，所以在经过较强度下肢运动后，在安排一个促进学生机体全面发展的游戏，不仅使学生得到全面协调发展，还能激发学生学习兴趣。

### 三、整理放松

1、师：可爱的孩子们经过强烈的体育运动后一定很累吧，那就请你们听着音乐跟我一起做放松操吧！

2、教师和学生一起做放松操。

3、教师小结

4、师生再见

5、整理器材设计意图：在最后听着轻松的音乐，做着放松操让学生在经过较强度体育活动后身体各部分得到放松，消除疲劳以最佳的状态进入下堂课的学习。

文档为doc格式

## 初中立定跳远说课稿篇二

教师通过说课，可以进一步明确教学的重点、难点，理清教学的思路。这样就可以克服教学中重点不突出，训练不到位等问题，提高课堂教学的效率。下面是小编为大家收集的关于立定跳远的说课稿范文，希望大家喜欢！

### 1、教学内容

《立定跳远》是水平二跳跃动作的重要内容，它是在跳跃的基础上进一步巩固双脚跳的练习，是发展学生腿部力量和弹跳力量的重要方法，主要使学生学会两腿用力蹬地跳起，平稳落地的动作方法，并能熟练地进行跳跃。这部分教学是在学生已掌握了各种方式的跳跃，如模仿小兔子、大青蛙、袋鼠等动物的跳跃动作的基础上进行的，使学生身体得到全面的锻炼，身体基本活动能力得到提高，并且培养学生的体育意识、兴趣、习惯和能力，促使学生认识与能力的提高。

## 2、教学目标

我这一堂课所教对象是四年级的学生，学生已有较好的学习习惯，能自觉的完成老师布置的各项任务，结合本课特点和学生的实际情况，我预设以下教学目标：

(1)通过小兔子学本领的故事情景教学，使学生初步了解立定跳远的技术动作。

(2)了解立定跳远的健身价值，发展弹跳能力和有氧耐力；

(3)通过集体活动，使学生体验群体学习的兴趣。培养集体意识和责任感。

## 3、教学重点与难点：

教学重点：摆臂与蹬地的配合、落地屈膝缓冲。

教学难点：抬腿收腹、屈膝缓冲的方法；

依据本节课的教学目标，为充分发挥学生的主体作用，采用了讲解示范法、情境教学法、情境激励法等，以激发学生的学习兴趣，让学生在活动中创新，在活动中享受，在活动中合作，在活动中健康成长本节课我设计为三个环节：

一、情境激趣。二、激励参与。三、发展提高，四、舒缓身心。

其目的是为了给体育课堂营造出一种平等互助，自主生动活泼的学习氛围，并使学生的主体作用和教师的主导地位得到最大程度的发挥。

四年级学生在学习该内容之前已经学习过兔跳，青蛙跳的动作，已经对双跳双落的动作有了初步的概念，为本课的学习打下了一定的基础。该年级的学生具有鲜明的年龄特征：依

赖性强，自我约束能力差，好奇心和模仿能力强，但他们的运动系统、心血管系统、呼吸系统的功能还没有完善，所以难度不宜过大，以免影响学生的健康和练习的积极性。

本节课采用的学法主要有观察法、尝试法、展示法等。让学生在生动活泼、和谐的课堂氛围中，真正体验到体育运动所带来的欢乐。

为了很好地完成本课的教学任务，我准备分四个阶段去进行教学：

### (一)、情境激趣阶段

在这个过程中，我安排了慢跑和韵律操的活动。学生伴随着优美的音乐进行活动，这些活动的设计，有利于学生从下课时的兴奋状态转化到上课时的注意力集中，不仅有利于学生进入到上课状态，而且把这个部分放在开头，更有利于学生集中注意力，并且能创造情境，为后面的内容作准备。

### (二)、激励参与阶段

在这个部分中，我安排了动物模仿秀项目。动物模仿秀的目的在于引导学生在学习各种动物的形态到重点模仿小兔子的跳跃练习，激发了学生上课时的参与积极性。同时，进一步设置情境：小兔子要参加第二届森林运动会，和小乌龟进行立定跳远比赛，激励学生认真练习，争取赢得比赛的胜利。

### (三)发展提高阶段

这个阶段是本课的重点部分，师讲解示范立定跳远的动作，并编成口诀，便于学生学习。

练习时先集体练习，再分组练习，教师发现问题随机指导，给学生充分的自练时间，通过学生先尝试、讨论、然后小组

展示，相互评价相互学习，体现“小群体合作学习”意识，来掌握动作要领，培养学生的自学能力、思维能力、合作能力，让学生感受个体在集体中的价值。同时使本课的重点得解决，难点得以突破。

#### (四)恢复休息阶段

在这个部分安排了《金孔雀轻轻跳》韵律活动，让学生在轻松优美的音乐中放松身体。再进行总结交流：说一说今天你学到了什么？教师宣布下次课的内容是选择最优秀的小兔子代表兔子家族参加运动会，激励学生回家继续练习，实现课上和课后的延伸发展。

### 初中立定跳远说课稿篇三

各位评委，各位老师：

大家好！

本节课我分为说指导思想，说教材、说学情、说教法学法、说教学程序，说教学特色等六方面进行说课。

#### 一、说指导思想：

本课设计以“健康第一”为指导思想，以学生发展为中心的教育理念，结合四年级学生生理、心理特点，将运动实践的情境教学贯穿始终，让学生在有趣的情境中，积极主动地学习，使学生乐学、愿学、想学，充分调动学生的学习积极性。创设自主、合作、探究学习的空间，培养学生创新精神和实践能力，发展学生个性和特长，重视学生的全面发展，为学生形成终身体育意识和良好的运动习惯打下基础。

#### 二、说教材：



1、九年义务教育小学《体育与健康》三年级教材《立定跳远》第一课时。游戏：建设家园。立定跳远是在一、二年级跳跃基本活动的基础上，培养正确的跳跃姿势，通过该技术的学习增强下肢力量，发展跳跃能力。跳远与游戏的紧密结合，淡化了田径运动项目的竞技性更倾向小学跳跃教学的针对性，实用性，趣味性，灵活性的特点。

## 2、教学目标

教学目标新课程体育教学的总目标是以“终身体育”与“快乐体育”为指导思想，注重培养学生的终身体育意识，使学生在快乐中掌握锻炼方法，参加锻炼，增强体质。

(1) 认知目标：初步了解和掌握立定跳远的一些方法，并在游戏的过程中学会与他人合作。

(2) 技能目标：80%掌握立定跳远的基本动作，发展跳跃能力。体验跳跃活动的运动乐趣和方法。

(3) 情感目标：培养良好的合作精神与创新意识。

## 三、说学情

1、有利因素：小学四年级学生个性天真活泼、好动，而且兴趣广泛，其模仿能力及对新鲜事物的好奇心较强。所以在本课教学设计中，根据小学生的心理和生理特征，我采用以游戏练习为主线，注重诱导、启发，鼓励学生发挥想象，大胆创新。

2、不利因素：由于部分学生已掌握了一定的技能基础，但是学生的心理素质不稳定，容易产生满足而导致厌学的倾向，对学习新的技术动作带来了一定的阻力。因此，我采用情景教学，安排了兔子舞、模仿操、学本领、运砖块、建场馆五个环节，使他们积极主动地投入到课堂教学中来，在玩中学，

在情境中练，以有效达到教学目标。

#### 四、说教法和学法

为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度发挥学生的主体作用和教师的主导作用。我创设主题情境，采用讲解示范，游戏竞赛，分组学练，归纳小结等方法来达到传授技能、提高体能、培养兴趣、激发参与的目的。学生在教师的主导下，主要采用模仿练习，尝试练习，自主学习，探究合作学习，小组竞赛等学习方法完成学习任务。同时达到掌握技能和锻炼身体的目的。

#### 五、说教学程序

本课是根据人体生理机能活动的变化规律，再结合本课的任务和小学生的心理需求，把本节课要学习的内容贯穿于情景中，使课堂的气氛活跃起来，提高学生的学习兴趣，从而达到良好的教学效果。

本节课我分为：开始准备部分、基本部分、结束部分三个部分进行教学。

##### （一）、准备部分

2、教学常规后，安排慢跑接兔子舞和模仿操来热身，组织散点成圆。这一节约为6分钟左右。运动强度为“中”。（设计一个生动学习情景，可以使学生情不自禁的参与学习活动，提高学生对体育活动的兴趣。而兔子舞的准备，为下一步学习新知奠定了良好的基础。）

##### （二）、基本部分

这一部分是课的主体部分，是解决教学重点与难点的关键，是“教”与“学”的重点，要充分发挥学生的主体地位，给学

生充分的学习时间与空间，让学生在学中乐、乐中学，从而达到锻炼身体目的。

基本部分我创设三部分情景，一是学本领，二是运砖块，三是建设家园，情景设置是一环扣一环，培养学生的逻辑思维。

1、学本领时先让学生尝试各种跳跃的方法，这样有利于发展学生的创造思维。再由教师示范讲解立定跳远的动作技术，学生模仿练习，经过3—5次集体练习后，教师组织学生讨论“怎样会跳得更远”学生通过观察，思考，总结：要跳得远首先蹬地要有力，腾起角度不能太大，手脚配合要协调。让学生讨论总结重难点不仅让学生对跳远的动作掌握的更好，而且给学生创造了合作学习，探究学习的机会，培养了学生的创造思维能力。最后以小组形式练习，教师巡回辅导并安排各组优生示范，这样有利学生边练习边互相探讨。

2、运砖块其实就是用游戏的方式练习跳跃，增加练习密度的同时激发学生的练习兴趣。而砖块是用我们随处可见的泡沫块做得，这不仅是对体育器材的开发，同时也是废品再利用。

3、建设家园的过程是让学生先小组合作讨论建设家园的方法。然后教师宣布游戏规则（两名学生先跑过去建房子，用“推小车”的游戏回来，房子倒了后来者要把它重新摆好）。游戏中用“推小车”游戏，意在发展学生的上肢力量，使学生上下肢协调发展，符合锻炼身体全面发展原则。

### （三）、整理放松

1、为了恢复学习的心理和生理负荷，通过熟悉的音乐和轻柔的舞蹈动作进行放松，消除疲劳以最佳的状态进入下堂课的学习。

2、小结：教师提问今天你收获了什么，生谈感受，教师总结本课的优点、缺点，以表扬为主。

3、收还器材。这一环组织散点成圆，时间5分钟，运动强度为“弱”。

#### （四），练习心率与密度

全课平均心率，140次/分左右全课练习密度，约40%

### 六、教学特色

跳跃为最基本的活动技能，存在于我们日常学习和生活中，水平二（四年级）学生已掌握了一定的跳跃动作方法及要领。但立定跳远教材练习较为单调，故我以“建设者”为主线，让学生在“乐中学，玩中练”，不断提高学生参与水平，增强学生合作意识，使学生体验合作的乐趣，同时了解建设者的辛苦与伟大。

整堂课我创设主题情境，采用讲解示范，游戏竞赛，分组学练等方法组织教学，充分调动学生的学习兴趣。学生在教师的主导下，主要采用模仿练习，尝试练习，探究合作学习，小组竞赛等学习方法完成学习任务。

在器材上选择泡沫块，意在变废为宝让学生在活动的过程中，了解“其实身边有很多废品都可变成玩具的”。同时培养学生的环保意识。

## 初中立定跳远说课稿篇四

### 1、教学内容

《立定跳远》该内容是人教版小学体育课标二三年级跳跃部分的内容，要求学生通过本课的学习基本掌握立定跳远这一基本内容。它是在跳跃的基础上进一步巩固双腿跳的练习，是发展学生腿部力量和弹跳力量的重要方法，主要是学生学会两腿用力等地跳起、脚跟着地、落地平稳的动作方法，并

能熟练的进行跳跃。这部分的教學使学生的身体得到了全面的锻炼，身体的基本的活动能力得到了提高，并同时培养了学生的体育意识和兴趣。

## 2、教学目标

我这一堂课所教的对象是三年级的学生，学社已有较好的学习习惯，能自觉的完成教室布置的各项任务，结合本课的特点与学生的实际情况，我预设一下教学目标：

### 1) 认识目标：

熟练掌握双脚立定跳远的技术动作。

### 2) 技能目标：

通过小青蛙捉虫子的情景教学，使95%以上的学生够做出双腿起跳、双腿落地的技术动作。

### 3) 情感目标：

1) 教学的重点：摆臂与蹬地的配合、落得屈膝缓冲。2) 抬腿收腹、摆臂与蹬地的配合。

## 二、说教法

依据本课的教学目标，为了充分发挥学生的主体作用，在学法指导中我主要尝试运用自主教学的策略，目的是使学生在活动中创新，在活动中合作，在活动中健康成长。为了遵循运动技能学掌握的规律性，为了更好的缓解学生长时间用双腿跳的练习，于是在本课我安排了以下教学环节：

### 1、情境激趣；

### 2、激励参与。

### 3、舒缓身心。

其目的是为了给本节课用造出一种良好的学习氛围，并使学生的主体作用和教师的主导地位得到最大程度的发挥。

### 三、说学法

本课在学法指导中，我从“简明扼要的讲解”、“标准的示范动作”入手，引导学生通过观察、分析、思考、自练、讨论的学习过程，弄清跳跃在日常生活中的重要作用，通过教学使学生感受到学会和会学的双重乐趣，收到鱼渔兼收的效果。

### 四、说教学过程

为了很好的完成本课的教学任务，我准备分三个阶段去进行教学：

#### （一）、情境激趣阶段

在这个过程中，我安排了兔子舞的教学活动。这个活动的设立，有助于学生从下课的兴奋状态转化到上课的注意力集中状态上来。

#### （二）激励参与阶段

这个阶段是本课的重点部分，在这个部分中，我安排了动物模仿操，小青蛙捉虫子的游戏，动物模仿操的目的在于引导学生在复习各种动物的形态到重点模仿小青蛙的跳跃练习，激发了学生上课时的参与积极性，同时，安排了游戏：小青蛙捉虫子的比赛。在比赛场地的设计上，我特地化了不同的路径合不同大小的的荷叶，不仅可以使学生根据自己的实际情况，选择最适合自己的跳跃能力的荷叶，并通过动脑筋，看谁先到达对岸。于是，我组织学生在老师的带领下，在语音

的提示下，进行各种动物的模仿练习，紧接着在复习完小青蛙跳之后，将学生分成人数相等的四个小组练习小青蛙捉虫子的比赛。在比赛过程中，教师注意观察学生跳跃的细节动作，并随时做好学生跳跃动作的指导。这样更有利于帮助学生共同完成本课的比赛活动。同时是本课的重点得到解决，难点得到突破。

### （三）舒缓身心

剧烈活动后，做好放松活动是不可或缺的环节。根据运动学的特点，我选取了比较富有典型的校园舞蹈操《小白船》，引导学生慢慢将自己的呼吸调整均匀。在音乐的气氛中使身体由紧张的运动状态逐渐过渡到比较安静的状态，使心跳逐渐缓慢下来，呼吸渐渐恢复正常。结束部分的小结，除教师要对本课进行讲评外，还要求学生个人参与，总结学习体会。最后，教室布置好课外练习作业，学生解散。

总之，这节课的设计我力争使整个教学体现以教师为主导，以学生为主体的原则，让学生学得活泼、学得积极，学得愉快，身体素质得到了提高，顺利完成教学任务。

文档为doc格式

## 初中立定跳远说课稿篇五

### 一、指导思想：

以“健康第一”为指导思想，以《体育与健康课程》标准的四个学习领域为教学目标，以促进学生身心健康为宗旨，激发学生的运动兴趣，挖掘学生的学习潜能培养学生的自主创新，主动参与和合作学习的意识，培养学生良好的心理品质和社会适应能力。学习时给学生较大的自主学习空间，让学生在探究学习中体验学习的乐趣。

## 二、教材分析：

立定跳远是小学生跳跃动作教学的重点教材，是发展学生腿部力量和弹跳能力的重要手段，同时对促进学生的下肢肌肉、关节、韧带和内脏器官机能的发展，提高学生灵敏、速度、力量等身体素质有着积极意义。

本节教学内容的立定跳远（水平二）是学生在基本掌握一些简单单脚、双脚跳跃的技能上加以提升，它是由摆臂、蹬地、起跳、落地四个环节组成，将两脚用力蹬地起跳双臂摆臂协调作为本课教学重点。为今后学习跳远、跳高等教学内容打下一个坚实的基础。

## 三、学情分析：

二年级学生自制力和理解力相对较差，情绪变化较大，具有生性活泼、好动，模仿力、好奇心强，学习积极性高、勇于竞争、自我表现欲强等心理特点，但体能较弱，个体间存在身体条件、运动能力等方面的差异。想要整节课学生精神饱满、持久地投入到课堂教学中去，就要选择学生感兴趣的教学方法和手段。本课将通过语言描述、教师示范、情景创设、音乐渲染、观察图片等教学手段，诱发学生学习体育的主动性，让学生置身于情景中去体验各种学习内容，在探究和体验中掌握运动技能，从而达到增强学生健康，促进学生全面和谐发展之教学目的。

## 四、教学目标：

**运动参与：**学生能积极主动全身心投入到本课的教学活动中。

**运动技能：**掌握动作要领，发展弹跳力，学会游戏方法。

**身体健康：**学生在活动中承受适宜的运动负荷，达到促进身体健康的目标。



心理健康和社会适应：培养学生自我表现能力，善于创新的个性品质，使学生在活动中得到满足。

## 五、教学重点、难点

重点：培养兴趣，蹬地及双臂的协调摆动

难点：快速蹬地的力量及全身协调配合。

动作要领：腿部有弹性的屈伸，双脚蹬地，双臂预摆

## 六、教学流程

情境导入，愉悦热身——掌握技能，育心增体——巩固知识，体验乐趣——稳定情绪，恢复身心。

(1) 常规：师生问好，检查人数，安排见习生。

(2) 动员：宣布本节课的任务。掌握基本组合，并能配合音乐的节奏。

(3) 准备活动：（配乐）慢跑报团游戏

(4) 探究式游戏：青蛙跳荷叶

### 设置情景

整个篮球场是池塘，体操垫是荷叶，模仿青蛙从一张荷叶上跳到另一张荷叶上面。

### 合作尝试

(1) 怎样跳，才能和青蛙一样跳上高的荷叶。

(2) 各小组动脑筋仔细体会，并观察同学的动作。举手回答，

你的发现。。。

## 学习新知识

1、经过自主探究学习青蛙跳荷叶，可以和青蛙跳跃进行对比，展示教师示范，讲解立定跳远的技巧。

2、对比青蛙跳跃和立定跳远，老师一边示范跳高的荷叶，一边讲解。

3、分组尝试青蛙跳上高的荷叶练习，下面请学生们想想怎样才能把这个动作做好，立定跳远和青蛙跳有什么共同之处。

4、学生边讨论边举手回答。

5、学习青蛙越过荷叶落水练习

6、请学生们自己来学一学，看谁学得快。

7、分组练习，鸣一次哨子做一次动作。

8、分组练习。（小组长评出动作做的的）

9、各组优秀者上前表演。（学生评价好与坏的地方）

10、（青蛙比赛）小组测试自己是否达标。

11、鼓励不达标者，多练习

## 巩固练习——青蛙接力赛

将学生分成8小组进行合作接力练习，教师监督评定最远的为优胜青蛙

## 稳定情绪

学生很激烈的运动之后进行放松练习，在音乐的伴奏下模仿大雁飞放松手臂。坐在地上拍拍自己的腿充分放松。

师生再见回收器材

八、运动负荷预计

练习密度（35+3）%，平均心率（130+5）次/分。

九、场地器材操场、音响1台、体操垫8片

## 初中立定跳远说课稿篇六

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、全体学生集会

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

## 初中立定跳远说课稿篇七

跳跃是人体的基本活动能力之一，并且是具有实用意义的体育项目，深受少年儿童的喜爱。跳跃教材内容丰富，形式多样，生动活泼而富有童趣，能有效地提高学生的跳跃能力，增强下肢力量，提高协调灵敏素质，有利用培养学生不怕挫折，克服困难的自信心和勇气。那么，立定跳远这一课应该怎么上，才不会显得枯燥乏味呢？下面福建省教师招聘考试网的小编整理的一篇关于立定跳远的说课稿，希望对各位教学有所帮助！

### 一、教材分析

本课主题是池塘里的游戏（原教材是立定跳远），该教材是二年级跳跃内容，要求学生通过本课的学习基本掌握立定跳远。立定跳远是中低年级跳跃教材中的重点内容之一，是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段，也是急行跳远落地动作的辅助性练习，它对于发展身体的跳跃能力，促进下肢肌肉、关节及各器官系统的发展，有着积极的促进作用。本节课分别安排了抢占荷叶、自由玩荷叶、连续跳荷叶、互挤出叶、拼奥运五环等教学，借助短绳的功能，利用情景教学围绕池塘里的荷叶设置一系列的游戏，让学生在乐中学、乐中



练、在学练中使技能得以接受、使情感得以升华。

## 二、教学目标

（一）认知目标：了解正确立定跳远对连续跳荷叶的作用，以及明白各种游戏的方法

（三）情感目标：不怕脏累、积极进取，互相合作的精神

## 三、教学重、难点

（一）重点：蹬地有力，落地轻巧；

（二）难点身体协调有力。

## 四、教学方法

（一）教法：本节课主要采用了情景教学法和情绪激励法进行教学，以激发学生的学习兴趣，使学生积极主动地去学习。另外，还采用了示范法，以准确优美的动作示范激发学生“我要学习”的情感，以及采用讲解法和练习法，通过教师的讲解和学生的练习，使学生更快更好地掌握动作要领。

（二）学法：本课在学法上主要采用了尝试学习法、对比学习法和小组合作学习法。首先让学生尝试想象跳跃动作，然后小组讨论悟出动作要领、最后通过“小组协作”和“个人练习”相结合的学习方法，最终解决问题。从而促进学生主动积极地参与。

## 五、场地器材

蓝球场短绳40条录音机一台

## 六、教学过程

依据小学生的身心特点，本课结构采用“收心热身—育心强体、增智促技——稳定情绪、恢复心身。

### （一）收心热身、愉悦心身

通过教师的语言，将学生带入“郊游”的情景，学生们装扮成（小青蛙）进行游戏抢占荷叶来活跃课堂气氛，集中学生的注意力，紧接着自由玩荷叶（短绳），通过短绳练习能使有关肌肉、关节、韧带得到充分的活动。

### （二）育心强体、增智促技

这个阶段是本课的重点部分，在这个部分中，主要安排了连续跳荷叶、利用“荷叶”导入青蛙妈妈带领孩子们学本领，将学生们带入连续跳荷叶的练习中。

连续跳荷叶要求：

3. 集体比赛，团结合作，遵守游戏规则。

教师讲解示范怎样连续跳荷叶的动作，分组练习，教师发现问题随机指导，给学生充分的自练时间，“白思”时间。组织集体连续跳荷叶的比赛。

又通过游戏“互挤出叶”。创设一个学生喜欢的情境，让学生自由组合队伍进行游戏，把学生学习兴趣进一步推向高潮。

方法和要求：

（2）裁判要清楚自己的工作，做到公平公正；

（3）两人背对背，两手胸前交叉（不允许用手推或突然闪让）；

（4）选手只要一脚出了圈就判失败一次。

### （三）稳定情绪，恢复心身

奥运会知识：你们知道20xx奥运会在什么地方举办吗？

学生利用手中的短绳拼奥运五环

目的：为了消除激烈紧张运动的疲劳，通过放松（拼奥运五环）动作调节心情、身体得到恢复，让学生充分体验到体育课的乐趣。

教师对各小组进行评价，对优胜小组发给小红旗奖励，对拼错的小组进行指导。最后教师布置好课外练习作业，学生解散。

## 七、教学效果

（一）运动技能：学生基本掌握连续跳荷叶动作和游戏方法、规则。

（三）心育意向：基本达到肯谦让，并能友好合作锻炼、有较好的集体荣誉感。

## 初中立定跳远说课稿篇八

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自白线后。

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。