

# 最新跳水说课稿第一课时一等奖(汇总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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 跳水说课稿第一课时一等奖篇一

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

高20—30厘米的平衡凳三至四条，放在场地四周做“游泳池”边。

### 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”

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。

## 跳水说课稿第一课时一等奖篇二

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。

## 跳水说课稿第一课时一等奖篇三

跳水是一项魅力十足的体育项目，它让观众可以全面了解体操运动员的精湛技艺和优雅表演。最近，我有幸观看了一场跳水比赛，并从中体会到了许多感悟。以下是我对跳水比赛的观察与心得体会。

### 第一段：赛前准备的严谨性

在比赛开始之前，我看到了运动员们严肃认真的态度。他们带着认真的神情进行热身操，全神贯注地调整身体状态。我深刻体会到，在微笑背后要付出许多辛勤努力。这种严谨的态度令我深受感动，更加敬佩跳水运动员们对自己事业的专注。通过这个比赛，我明白了成功的背后绝非一蹴而就，需要付出大量时间和精力努力。

### 第二段：奇妙的动作与完美协作

每当运动员腾空跃起，随后带着尽全力的力量封场时，我仿佛看到了一抹鸟儿的自由振翅。他们展示的各种高难度动作令我震撼不已。作为观众，我无法想象要在空中保持姿态、旋转、进入水中的过程有多么困难。尤其是双人项目中，运动员之间需要默契配合，时间和空间的精确把握相当困难。但他们似乎毫不费力地完成了所有动作，这需要他们长时间的训练和默契协作。这让我深刻认识到，团队合作和相互信任是达到卓越成绩的重要因素。

### 第三段：不畏困难与迎接挑战的勇气

当运动员做出一次失败性的跳水动作时，他们并没有因此灰心丧气，而是振作起来并勇敢面对挑战。观看他们冷静地分析错误并更正，我深深被他们的勇气所打动。跳水比赛中，并不是每次尝试都会取得成功。但这些运动员并没有放弃，而是以错误为经验，不断完善自己。他们的勇敢和坚持给我留下了深刻的印象，并鼓舞着我在面对困难时要毫不退缩。

#### 第四段：专注力与心理素养的重要性

观看跳水比赛，我深刻理解到专注力和心理素养对运动员取得优异成绩的重要性。在比赛过程中，运动员的眼神坚定，身体稳定，他们完全沉浸在跳水的世界中。他们不受外界因素的干扰，专注于每一个动作的完成。在平常生活中，我们常常很难保持专注力，容易受到外界因素的干扰。观看跳水比赛让我明白，只有在极度专注和全神贯注的状态下，才能取得最好的成绩。

#### 第五段：乐观积极与享受比赛的精神

跳水运动员们在比赛中展现出乐观积极的精神，他们充满自信和笑容，不断地给自己加油打气。他们享受比赛的过程，用乐观的心态应对一切困难。他们不会因为一次失败而消极丧气，而是相信自己、坚持到底。正因为他们对比赛的热爱和积极态度，才能在舞台上展示出最佳的自己。这种态度激励着我在生活中，无论遇到何种困境，都应该保持乐观积极的心态。

通过观看跳水比赛，我深刻地体会到了运动员们背后付出的努力与奉献。他们的顽强拼搏、专注与乐观精神都是我们学习的榜样。我相信，只要我们拥有坚定的信念、不怕困难的勇气、全神贯注的专注力和乐观积极的态度，无论面对何种挑战，都能取得应有的成功。

## 跳水说课稿第一课时一等奖篇四

观看跳水比赛是一项令人着迷的事情，它展示着人类体育界的顶尖水平。作为一种精密的技巧运动，跳水要求运动员在瞬间做出准确的动作，在空中完成多种旋转和翻转。在观看跳水比赛的过程中，我深刻体会到了跳水运动的美妙之处，对其技术和运动员的表现产生了许多感慨。

### 第二段：跳水的技术要求

跳水是一项高难度、高风险的运动，对运动员的技术要求极高。观看比赛时我发现，运动员在跳伞的瞬间需要保持身体的稳定和平衡，随后要在极短的时间内完成旋转和翻转的动作。这种身体的控制力和敏捷性需要长时间的高强度训练。观看运动员完成完美的动作时，我充分认识到了技术对于他们的重要性。

### 第三段：运动员的表现和压力

观看跳水比赛，我深刻感受到了运动员所承受的压力。他们必须在众目睽睽之下展示出最好的表现，这种心理压力对他们的影响不可忽视。但正是这种压力激发了运动员们的潜能，展现出了他们超强的意志力和毅力。我被运动员们的坚持和执着所打动，他们的表演使我体会到了勇气和决心的重要性。

### 第四段：美的体验和感受

跳水是一项充满美感的运动，观赏者可以从中体验到独特的美。运动员在空中完成优雅的动作时，我感受到了无与伦比的美感。身体在空中自由旋转、翻转的姿态，展示出的力与美的结合给人以美的享受。此外，在观看过程中我也注意到运动员的呼吸节奏和肌肉的控制，这些微妙的动作加强了整个过程中美的感知。

## 第五段：对个人成长的启示

观看跳水比赛，我不仅得到了赛事的刺激，更加深感到了一种坚持不懈、追求卓越的精神。运动员们为了在赛场上脱颖而出必须进行持续不断的努力和训练，这种努力和勤奋是我们每个人所需要的。通过观看跳水比赛，我明白了只有通过不停的尝试和追求，才能够实现自己的目标，取得成功。

总结：

跳水比赛是一项高难度的技巧运动，要求运动员具备出色的技术和完美的表现。观看比赛，我们不仅能够欣赏到运动员身姿的优雅，还能感受到他们的毅力和勇气。同时，观看跳水比赛让我明白了在追求目标的道路上，坚持和努力是不可或缺的。通过体验和感悟，我更加激励自己，在自己的领域中不断努力，追求卓越。

## 跳水说课稿第一课时一等奖篇五

这篇课文叙述了在一艘外国轮船上发生的故事：一只猴子把船长儿子戴的帽子挂到了桅杆最高的横木的一头，孩子为了追回帽子，走上横木。在万分危急的时刻，船长急中生智，命令儿子跳水，水手及时下水抢救，终于使孩子转危为安。故事蕴涵着这样的道理：事物是不断发展和变化的，我们要根据情况的变化采取相应的果断行为。

- 1、学习本课生字、新词，会用“模仿、显然”造句。
- 2、理清课文层次，给课文分段。
- 3、创设情境，激发学生学习兴趣。
- 4、体会船长在危急中果断处理问题的方法，教育学生懂得遇到危险情况要沉着冷静，果断处理。

1、通过抓住关键词，联系上下文理解感悟表现孩子处境危险的句子，并有感情地朗读。

2、学习船长的智慧，冷静的处事方法。

1、师：课前老师已布置大家阅读了《跳水》这个故事，你对故事有了哪些了解？

(学生纷纷发言，各抒己见)

2、课文是怎样记叙这个故事的呢？老师要请同学来读读课文，注意要读得正确流利。

1、理一理：课文是按照什么顺序记叙的？

(1)个人读课文，理清文章脉络。

(2)小组内交流，这个故事的发展过程是怎样的？

1、学习第4—6自然段。

(1)师：这篇课文的人物有很多，不知同学们能否找出来？

老师相信你们，请行动吧！快速浏览课文。

(板书：孩子 猴子 水手 船长)

(2)师：(出示课件1。边放课件边解说)有一天，在无边无际的大海上一艘帆船正往回航行，水手们正悠闲地站在甲板上欣赏着美丽的大海。瞧，一只猴子出来了，正和水手们取乐，可事隔一会儿，这里却发生了让人心惊肉跳的事。

(3)(出示课件2：一个孩子摇摇晃晃地站在桅杆的顶端)

师：同学们，你们的神态、语言已经告诉我，你们都感到这

个孩子的处境太危险了。

师：请打开书本快速浏览课文，看看课文里哪几个自然段描写这个孩子处境很危险，找到了可以大声告诉同学们。

(4)师：现在请大家小声读文，边读边画出这三个自然段中哪些句子描写了小孩子处境危险，找到后可以和同桌议一议。

师：找得十分准确，请再读课文中描写男孩处境危险的句子，试一试你用什么方法理解这些句子。

(5)师：思考好了，请找自己的学习伙伴交流、讨论。

(学习小组讨论，教师参与其中的二、三个小组学习讨论)

(6)师：现在哪个小组来汇报一下。(引导学生抓重点词句交流自己的感受。)

预设1：若学生抓住文中关键词““放开绳子”，摇摇摆摆”，“走上横木”，感受到孩子处境十分危险时，教师可抓住时机引导学生抓住文中的关联词“只要……就”这段话，更深层的感悟到“只要孩子一失足，他就会跌到甲板上，摔个粉碎。”更体会到孩子处境的危险，并指导学生有感情的读文。

预设2：若学生只抓住了正面描写的句子，没有发现“这时候，甲板上的人都在望着……全都吓呆了”这个侧面描写的句子时，引导学生再读文，抓住“吓呆”一词，从中感悟这些经历许多困难的水手已被眼前情境(太危险的情境)吓得不知如何是好，只知道傻站着，更深入感悟了孩子的处境太危险了。

(7)师：同学们把刚才对课文的感悟用朗读的方式再现出来，就更棒了！

(生朗读师引导学生对朗读情况进行评价。)

师：用什么样的语气读更能够表现出孩子的处境危险呢？

(引导：语速再快一点、声稍高一些，突出重点词语。生练读文。)

师：你们读文的技巧掌握得真好，太令老师欣赏了！

(8)师：我知道此时你们非常想救这个孩子，谁有好办法？

(学生各抒己见，进一步体会当时情况的危急。)

师：大家的办法，到底行不行呀，为什么呢？我现在不替你们作评判，因为学习原本就是个从不会到会的过程。请再读描写孩子处境危险的句子。

师：那个孩子摔到甲板上了吗？

2、理解文中第7、8自然段。

师：谁救了他？请同桌一起读7、8自然段，把能作为你的理由的句子划下来。

(同桌读书讨论，生汇报。)

师：请自己读读描写父亲和水手的句子，你从中体会到了什么？

(学生交流自己的看法。)

师：能把你们的体会有感情的朗读出来吗？

1、师：学习本课后，你有哪些收获？(生交流)

2、拓展练习：孩子被救上来后，船长、水手、孩子又会说些什么？说一说，再写下来。

在这节课的教学设计中，我注重学生从自己的体验中获得知识，关注每一位学生的情感体验，在合作交流中探究，通过个人读、小组读、分角色读等方法以及借助评价引导学生抓住描写孩子心理变化及船长性格特征的关键词句品读，教师不失时机引导学生深入理解课文内容，理清文中的段落，探究感悟。在实际教学中基本实现了我的教学设想，达到了教学目的。同时，利用媒体课件有情有景，使学生进一步把握了故事发展高潮结局，突破了难点，解决了学生课前的困惑，使学生随故事的发展，情感也在潮起潮落，感悟出船长遇事沉着、果断、机智的性格特点，展现了他极大的人格魅力，对学生学习如何处事，起到了事半功倍的作用。四年级是一个过渡年级，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。但个别同学自悟能力差些。在今后的教学中，还要关注全体同学，让每个孩子学得有动力，更加有热情。

1、本节课教师在教学中以学生发展为主，坚持学生自读、自悟、自得；坚持辅之以“导”，做到“指一指引”以导向，“点一点化”以开窍，“拨一拨弄”以知晓，把学生引进理解文章的“门”引上理解文章的“路”，把学习主动权交给学生。

2、教师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。