

# 最新立定跳远说课稿(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 立定跳远说课稿篇一

### 一、说教材

#### 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，脚跟着地、落地平稳的动作方法，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高一学生，学生已有较好的学习习惯，能自觉地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：

认识目标：熟练掌握双脚立定跳远的技术动作。

技能目标：

1、通过小青蛙学本领的故事情景教学，使95%左右的学生能够做出双脚起跳、双脚落地的技术动作。

2、了解立定跳远的健身价值，发展弹跳能力和有氧耐力；培养学生自主学练的方法。

情感目标：

1、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。

2、通过主题式教学使学生在玩中学、学中练，积极参与教学活动，100%的同学能积极主动投入本课时教学活动。

3、教学重点与难点

本课的重点为：摆臂与蹬地的配合、落地屈膝缓冲。

难点是：抬腿收腹、摆臂与蹬地的配合。

二、说教法

依据本节课的教学目标，为充分发挥学生的主体作用，在教学方法上我尝试运用自主教学策略，目的是让学生在活动中创新，在活动中享受，在活动中合作，在活动中健康成长为了遵循运动技能学掌握的规律性，为了缓解学生长时间用双脚跳的练习，于是在课中我分别安排了模仿人物练习、动物模仿操的练习、小青蛙捉虫子等过程。本节课我设计为三个环节：一、情境激趣。二、激励参与。三、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。

三、说学生：

高一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。

#### 四、说学法

本节课在学法指导中，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，收到鱼渔兼得的效果。

#### 五、说教学过程

为了很好地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，我安排了热身操和《传递实心球》的活动。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。

##### （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、换物赛跑等项目。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，进一步安排了游戏：小青蛙捉虫子的比赛。在比赛场地的设计上，我特地画了不同

路径与不同大小的荷叶，不仅可以让学生根据自己的实际体能情况，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，在语言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比赛。在比赛过程中，教师注重观察学生的跳跃细节动作，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。同时使本课的重点得解决，难点得以突破。

### （三）、舒缓身心阶段

剧烈活动后，做好放松活动是不可忽视的环节，根据运动生理学的特点，我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，除教师要对本节课进行讲评外，还要求学生个人参与，总结自己的学习体会。最后教师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，学得主动，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。

## 立定跳远说课稿篇二

### 一、指导思想：

本单元教学设计树立“健康第一”的指导思想和以学生发展为中心的教育理念，结合学生生理、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、教学目标

1、认知目标：通过教师的讲解示范，使学生领会技术动作。在思想上认识到自身不足，在练习时，加以注意改进。

2、能力目标：通过练习，更好的改进提高立定跳远的动作质量。

3、情感目标：通过讲练结合，让学生们即能用心去理解，又能通过锻炼去提高。从中培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。

## 三、教材分析：

我选用的是水平三的跳跃这个单元，跳跃是人体的基本活动之一，并且是具有实用意义的体育项目，深受青少年的喜爱。本单元我分三个课时来完成，简单的各种方式的单双脚跳、双脚跳上、跳下20厘米物体、立定跳远。这些学习内容可以培养学生跳跃的正确姿势，发展学生跳跃能力。因为部分初二学生身体协调能力差，还没有足够的力量在瞬间完成蹬地跃起后展腹、展髋、身体充分伸展，然后收腹举腿向前跃出这样复杂的动作过程。因此，本年级立定跳远主要是使学生掌握双脚蹬地跃起，向远处跳出，并能双脚落地的方法。重点是双脚起跳双脚同时落地，难点是上下肢配合协调。初二年级立定跳远要求的技术不是太高，因此单元教学安排3课时，通过3课时教学，学生有足够时间掌握其动作方法，发展跳跃能力。使学生身体得到全面的锻炼，培养学生的体育意识、兴趣、习惯和能力。

## 四、学生情况分析：

由于当前独生子女数量大、吃苦精神、个性差异等原因我

校初二年级的学生普遍存在身体素质和接受能力都比较差，学习注意力也不是很集中，所以在学习时教学内容一定要合理安排。但学生中城镇学生占多数，他们生性活泼、好动，模仿力、好奇心强，学习积极性高、勇于竞争、自我表现欲强等特点也为很好的完成教学提供了有力的条件。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。因此，在立定跳远的单元教学中，每节课都需要采用学生喜闻乐见的情境，紧紧地抓住学生的心理，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。

## 五、单元目标：

- 1、运动参与目标：通过教学，让学生乐于参加学练，展示自我，使100%的学生参与到练习中去。
- 2、心理健康目标：培养学生的学习兴趣，让学生能够积极主动的参与到活动中去。
- 3、身体健康目标：学会在体育活动中，调控自己的情绪并能与同伴合作学习和讨论，在练习中懂得尊重别人和关心别人。
- 4、运动技能目标：95%掌握了立定跳远的动作要领，基本能够用正确的方法进行运动。

## 六、课时目标：

- 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。

七、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。

八、教法、学法：

教法：引导法，探究法、指导法、比赛法、评价法等。

学法：让学生通过小组合作学习探究、观察、模仿，相互学习来完成学、练的目标。

九、教具准备：接力棒4跟、体操垫4块、画满荷叶的操场1个。

十、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。（在找食物时教师及时评价那些跳得好的。）

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

### （1）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。（教师巡视指导及时用手势评价奖励优、中、差生）

7、分组练习。（小组长评出动作做的的）

8、各组优秀者上前表演。（学生评价好与坏的地方）

9、分组跳过河看谁跳的，动作跳的最漂亮。（教师巡视指导及时评价奖励）



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限度的发挥水平，让每个孩子都体验到成功的乐趣。

## (2) 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、师：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，消除疲劳以的状态进入下堂课的学习。

## 立定跳远说课稿篇三

今天我说课的内容是《立定跳远》下面我将从教材分析、学情分析、教法、学法、教学过程几方面来进行解说。

我今天说课的内容是跳跃这个单元。跳跃是人体的基本活动之一，并且是一项具有实用意义的体育项目，深受学生的喜爱。它也是小学体育（1~6年级）课程标准“水平一”的内容之一。它是低年级跳跃动作的主要教材，是培养学生跳跃的正确姿势，发展学生跳跃能力。由于四年级学生还没有足够的力量在瞬间完成复杂的动作过程。因此，本节课主要是学习立定跳远的基本动作，为后面的进一步提高跳跃能力打下基础。

小学四年级的学生生性活泼好动，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，但自我约束能力较差。同时个体间存在身体条件、运动能力等方面的差异。所以，想要让学生整节课都能精神饱满地投入到学习活动中去，就必须在教学中合理安排教学内容，要选择学生感兴趣的教学方法和手段。从而使学生在轻松、愉悦的环境里“玩中学，情境中练”，以达到教学目标。

通过创设教学情境，激发学生对本次课的学习兴趣。

通过游戏比赛，让每个学生在“玩中学，学中玩”，在愉悦中初步掌握所学内容，同时培养学生的运动兴趣。

培养学生认真、负责的积极态度；团结协作的团队精神；体验成功乐趣。

重点：双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。

难点：上下肢协调配合，双脚轻巧落地。

教法：情境教学法、启发式教学法、循序渐进教学法、比赛教学法

学法：尝试学习法、相互评价学习法、小组协作学习法

根据学生实际情况，本节课我设计了：情境导入——愉悦热身——掌握技能——巩固提高——恢复身心四个环节。

活动内容：猜谜语——模仿小青蛙、小白兔游戏

学习过程：

课开始，教师创设情境：“同学们，老师给你讲个谜语让你们来猜一下好吗？这个谜语是：妈妈有腿没有尾，儿子有尾没有腿。儿子长大变了样，脱掉尾巴长出腿。”激发起学生学习的兴趣，而后教师启发学生模仿各种动物跳跃动作。如：小兔跳、小青蛙跳……（教师鼓励学生尽情发挥大胆创造，以此突显个性）。最后要求学生在这次课中扮演小青蛙进行学习。

教学要求：生动形象

组织队形：集中式

设计意图：本环节通过创设了对小青蛙以

及其他动物的模仿情境，激发起学生的兴趣，发展了学生观察能力、模仿能力及动作协调能力。

活动内容：利用学生对扮演小青蛙角色的兴趣进行跳绳复习。

教学过程：

教师情景延伸：“同学们，本次课你们都是以小青蛙的角色进行学习，那么在这之前我们要做做热身活动，以保证不受伤，才能学习好本领。”此时，教师组织学生进行跳绳练习，看谁的跳法多样且连贯。

组织要求：学生积极参加，气氛活跃。

组织队形：两人面对面一组散开，自由练习，尝试多种跳绳的方法。

活动内容：学习立定跳远的方法

学习过程：

### 1、小青蛙学本领“立定跳远”——引出新知

教师将情境延伸：“同学们，小青蛙出生以来学会的第一个本领是什么？那就是跳跃。那么今天你们这一群小青蛙学习的本领就是——立定跳远。有没有信心学好？”（对学生进行激励）

教师请出自愿出列的学生进行示范，给予评价。（同时给予学生掌声鼓励——积极学习和思考）

教师示范分解和完整立定跳远的动作，使学生初步了解立定跳远的动作要领，并组织学生进行统一自我练习，体验两腿用力蹬地跳起，脚跟着地，落地平稳的方法。

## 动作要点

两脚自然开立于起跳线后，经过两臂预摆（也有做好臂后下举的静止姿势），配合两脚屈膝蹬伸，向前上方跳出，收腿向前落地，屈膝缓冲。

## 完整示范

### 动作要点 重点 难点

练习之后会出现错误动作（助跑，落地不稳等情况），教师及时给予纠正并说明原因。此时，教师导入一首歌谣：“青蛙青蛙跟我跳，双脚用力向前跳，向上摆臂收大腿，落地缓冲又轻巧。”引导学生掌握正确动作方法。

背诵歌谣之后再练习，同时启发学生“小青蛙是怎么跳的啊？跳绳时是怎么蹬地的啊？”

教学要求：依据歌谣进行练习，学生学习情绪要积极，精神饱满。

## 2、“青蛙过河”游戏

### 教学过程：

引导学生按正确的动作要领，跳过一定宽度的小河（用自己手中的跳绳做成小河，河的宽度按自己的能力去调整，体验立定跳远的动作）。看谁跳得又远又稳，随时表扬鼓励。

### 组织教法：

跳绳摆成小河，按一三五后转与二四六排相对而立进行练习，一个人跳一个人评价。

### 教学要求：

是否双脚同时起跳和落地，是否跳过河。（注意：一定要强调用跳绳做河的时候，要求把手柄放旁边，避免危险事故发生。）

（教师在活动过程中要关注学生的学习状态，如果有些障碍难度过大，教师要及时进行调整，确保活动能安全顺利的进行。）

教学意图：让学生强化对立定跳远的动作要领的理解和体会。

### 3、荷叶跳练习

教学过程：

原地将小河变成两片相距适当距离的荷叶，进行练习，体会双脚落地动作。同时，引导提示：小青蛙为什么在荷叶上跳跃没有掉下去？鼓励学生积极思考和回答问题。

教学意图：跳荷叶的目的是重视轻轻落地。

### 4、小青蛙跳过荷花池捉害虫

教学过程：

用跳绳做四组荷叶，每组四到五个，每个荷叶相聚1-1.5米。学生分为四个小组，按教师要求分别站在池塘指定的位置开始进行接力比赛。对输的队伍进行适当的惩罚，给予赢的队伍给予正面的奖励。同时注重进行环保教育（小青蛙捉害虫），让孩子们明白青蛙是人类的好朋友。

教学要求：

每一跳都要跳到荷叶上，跳到池塘边捉回害虫与下一位学生击掌。

教学意图：

发展学生的弹跳能力与协调能力，培养学生团结协作的精神；激活学生的创新思维，同时将知识延伸，为后面学习助跑跳远奠定基础。

1、放松整理：集体大腿舞

方法：所有人围成以个大圈，听教师的口令、节奏，同时开始跳，最后筑城堡。

2、课的结束：

方法：学生围绕着老师周围听讲评，再次集体读出总结立定跳远要领的那首歌谣。

教学要求：心情愉悦、放松

操场、跳绳人手一根

预计密度：35%—40% 预计心率：120—130次/分 心理负荷：良

## 立定跳远说课稿篇四

根据《体育与健康课程标准》对初中跳跃项目的要求，立定跳远技术应属于水平段四的要求范围（初中阶段），它是初中《体育与健康》的主要教学内容，也是初中体育会考的必考项目。

本节课主要是在学习双脚跳跃的基础上学习的，又是为初中体育会考打下基础，另外，学习立定跳远，还能有效发展速度、协调、力量等身体素质，改善神经系统、心血管系统的功能，培养学生不畏困难、勇敢直前的精神，并具有健身性、

竞争性、娱乐性的锻炼价值。所以在初中《体育与健康》教学中占有重要的地位。

本节课主要教学内容为立定跳远，我准备配合辅助教材跳台阶共同完成，把二者安排在一起是因为：

一是根据学生身体全面发展的基本原则，发展腿部力量的下肢练习，

二是根据合理安排生理负荷和心理负荷的原则，结合人体适应性的基本规律，使学生的身体机能科学合理的发展。另外，在整节课的设计上，我把课的内容全部游戏化、比赛化，这样既体现了“健康第一”的指导思想，又激发了不同层次学生参与体育锻炼的兴趣，为终身体育奠定了基础。

学生情况分析：由于当前独生子女数量大、吃苦精神、个性差异等原因我校的学生普遍存在身体素质和接受能力都比较差，学习注意力也不是很集中，所以在学习时教学内容一定要合理安排。但学生中城镇学生占多数，他们生性活泼、好动，模仿力、好奇心强，学习积极性高、勇于竞争、自我表现欲强等特点也为很好的完成教学提供了有力的条件。

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。因此，在立定跳远的单元教学中，每节课都需要采用学生喜闻乐见的情境，紧紧地抓住学生的心理，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。

- 1、认知目标：通过本次课的学习使大多数学生初步掌握立定跳远的技术动作
- 2、技能目标：发展学生的跳跃能力、协调性、灵敏性，提高学生下肢力量和立定跳远水平。



3、情感目标：培养学生吃苦耐劳精神和终生体育意识，增强集体荣誉感。

三、教学重点、难点：依据教材的知识体系及动作技能形成的基本规律，可确定本节课的教学重难点为快速有力的起跳和腾空后的展髌，确定的依据主要有两个方面：

二是由于学生体质较弱，做到空中展髌动作有些难度，因此定为本节课的难点，我将通过游戏中逐渐增加小垫子的高度和远度来解决。

因此，本节课我主要采用以下几种教法：

1、游戏、比赛参与法：将教学内容全部融合于游戏中，提高学生的学习兴趣。

2、启发尝试教学法：依据“实践——认知——在实践”的规律，在讲解前，先使学生主动探索，启发学生创新练习，理解知识、自我完善，同时也体现了“先学后教”的基本原则。

4、指导、纠正错误法：在学生的练习过程中，通过应用全体与个别指导、纠正错误相结合的方法，引导学生学习规范动作。

5、表扬法：利用学生的好胜心理，多鼓励多表扬，发现闪光点，提高学生的主动性。

1、水平段分组合作法：学生依据自身的素质和技术能力的自我评定进行分组，组内互助学习，其目的是通过自选难度，自由分组，真正做到因材施教，保证了学生学习的兴趣和真实的需要。

2、大胆尝试练习法：在教师或同伴的指导下大胆尝试做跨越障碍练习。

其目的是：通过大胆的尝试增强学生的勇气，建立自信心，并在不断的尝试过程中找出最佳的方法。

动作要点：预摆：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。

要点：上下肢动作协调配合，体稍前倾。起跳腾空：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。

要点：蹬地快速有力，腿蹬和手摆要协调，空中展体要充分，强调离地前的前脚掌瞬间蹬地动作。落地缓冲：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。

要点：小腿前伸的时机把握好，曲腿前伸臂后摆，落地后往前不往后。易范错误动作和纠正方法预摆不协调。

解决办法：反复做前摆直腿后摆屈膝的动作，由慢到快。腾空过高或过低。

解决办法：利用一定高度或一定远度的标志线来纠正这类错误效果很好。收腿过慢或不充分。

解决办法：反复做收腹跳的练习，注意，是大腿往胸部靠而不是小腿往臀部靠，击掌动作要及时。落地不稳，双腿落地区域有较大的差异。

解。

## 立定跳远说课稿篇五

10月9号迎来了我的师父，体育组芦老师的新学期引领课，水平一二年级《立定跳远》。一场秋雨把这堂本应该在室外进

行的体育课转移到体育馆进行。但是丝毫没有影响到本节课的上课质量，这节课对于向我这种年轻教师来说感受颇深。以下是我从三个方面对本次课的个人感想。

### 一、课前准备，准备充分、细致入微；

由于下雨芦老师很早就去了体育馆布置场地准备器材，进行课前的常规准备。充分的课前准备给这节体育课打下坚实的基础，由于是低年级的学生注意力不能长时间集中，从准备活动到基本部分再到游戏及放松每一个环节的教学设计、场地规划、队形变化必须做到细致紧凑不枯燥。充分的课前准备是一节体育课的基础，更是一名合格教师的基本责任。

### 二、课中教学，规范有序、灵活多变；

从开始的课堂常规师生问好、安全强调、提出问题，再到准备部分由慢到快的慢跑热身及步伐练习和徒手操的各关节活动达到充分热身的目的。进入基本部分以后芦老师将学习的主动权教给学生并鼓励每一名同学参与进来，让学生们自己去发现立定跳远的基本要领在结合叫停纠错及代表示范让大部分学生更好的理解立定跳远的基本动作。最后通过小游戏活跃了课堂气氛，达到了练习强度做到了低年级学生在“玩中学，学中练”的教学目的。创设情境教学，提高学生的学习主动性与积极性。

### 三、课后小结，充分鼓励、制定目标；

给予每一名学生充分的认可与鼓励并提出下一节课的目标，让每一名学生对于下一节课充满期待。

总结：通过这一节课的学习让我受益匪浅，尤其自己是带一年级的课怎么去抓他们的心理，什么样的课程形式更适合他们，课堂上的组织与沟通这些都是我需要提高和完善的。

3、做到课前充分准备，课中灵活有序，课后积极反思；

5、努力提高自身综合素质，下功夫提升业务能力，力争做一名一小优秀的体育老师。

在立定跳远的教学中，我参考了网上的一些资料，通过实践，我发现，按照以下四个步骤进行教学，能快速提高学生立定跳远成绩，起到事半功倍的效果。

### 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。

要求做到两臂以肩关节为轴，前后放松摆动，与下肢配合协调；分别介绍四种预摆方法：直腿摆臂；腿屈伸摆臂；屈腿摆臂；前后展屈体摆臂。学生任选一种适合自己的方法进行练习；教法采用多次重复预摆；负重预摆；小幅度立定跳远；诱导性练习等。

在体育比赛中，身体任何部位的赛前紧张必定会对技术水平的发挥产生不利影响。在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学，强调以放松协调为主，目的就是消除起跳前用力部位的紧张。便于起跳时肌肉的快速发力，以提高运动成绩。

二，重点学习起跳蹬地技术，发展下脚爆发力量。

要求做到“两快”即臂前摆快，制动快；蹬地快。“三直”即髌，膝，踝三关节伸直；起跳时，重心前移，放在前脚掌上，上体前倾，两臂由体后向前上方迅速摆出，迅速蹬地，完成起跳。此时身体已充分伸展开，教法采用向上跳；向前跳；听信号，肌肉急剧收缩一次再迅速放松；跳深；立定跳远等。

起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节。包括起跳角度，用力方向，摆臂路线，上体动作，它的合理运用直接影响到起跳效果。

三，重点学习腾空技术，发展腹肌，髂腰肌及下肢爆发力素质。

要求大腿紧贴身体；起跳后，大腿上抬找身体，两臂由前向后摆，团身紧；教法采用屈腿跳；原地双脚跳上80—100cm高的跳箱；跳篮架；立定跳远等。

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。

要求重心低，小腿前伸；落地技术应在落地前就做好准备。此时应为团身紧，大小腿夹角大于90度，以脚跟先着地之后迅速下蹲缓冲，两臂前摆；教法采用向上轻跳迅速团身在空中全蹲，静止落下；全蹲向前伸小腿，再迅速还原成全蹲；立定跳远踏线（距离等于最好成绩十脚长）。

腾空和落地技术在教学时强调团身紧，重心低，小腿前伸目的就是延长空中身体向前运动的时间，使身体移动距离增大，以提高成绩。

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。