

体育立定跳远说课稿 小学四年级体育立定跳远说课稿(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

体育立定跳远说课稿篇一

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

小学四年级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。

体育立定跳远说课稿篇二

各位领导，老师大家好：

今天我讲的是一节立定跳远提高课，我的目标是为了提高学生的运动协调能力，所以我用了“贴影子”游戏，进行热身，使学生充分活动开，并锻炼了学生的反应能力和协调性。接下来我们步入主题，我先提示并作示范的方式，帮助学生回忆，提出问题让学生积极思考，积极感受身体各部位在跳远中的作用，发现影响学生跳远成绩的因素，当学生找到答案后，我就把这个答案放大，分别采用了分层次，分组，分别

指导的方法进行训练。我着重说一下分层次的方法，锻炼力量，使用器械哑铃，学生非常喜欢，提高了运动热情；锻炼协调能力，三级蛙跳，学生根据自身能力积极参与；综合训练，跳障碍，学生使用器械自由组成各种图形既锻炼了学生的创造力又迎合了学生爱玩的天性，学生锻炼非常积极。

本节课让学生在欢乐的'氛围中汲取知识，锻炼素质。学生本节课体能消耗虽然很大，但是精神饱满，动作到位，每个小节结束后我都会及时总结，以提起学生的注意，以便在下一小中发挥的更好。

最后结束部分应用了太极放松操，因为本节课学生相对比较劳累，运动量偏大，放松就显得尤为重要，音乐陶冶了学生情操，配合武术放松了学生的身体，使学生在祥和氛围中结束了本次课程。

反思：本节课成功的地方有：课结构条理清晰，课堂气氛活跃，特别注意学生的安全，学生参与积极。不足：有的学生协调性仍不太乐观，还需课下常抓不懈。

体育立定跳远说课稿篇三

1、教学内容

《立定跳远》该内容是人教版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。这部分的教学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：

通过集体活动，使学生体验集体的学习兴趣，培养集体意识和责任感。

3、教学的重点和难点

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。

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。

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。

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

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，让学生学得活波、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。

体育立定跳远说课稿篇四

教学内容：

1、立定跳远

2、迎面接力跑

教学目标：

1、学会立定跳远的各种分解动作，提高学生立定跳远的能力，培养学生的原地弹跳能力。

2、发展学生速度和奔跑能力。

一、准备部分

1、开课式

2、队列练习

3、准备活动：慢跑两圈、放松活动。

二、基本部分

1、立定跳远

（1）动作：

1、准备动作，原地向上往高处起跳10次，向上的时候手臂向上摆，跳得越高越好。

2、基本动作，听教师的口令，一是手向上举，二是手从上往下摆，身子下蹲，三是向前起跳（重心向前）。

2、教师讲解示范

学生跟着教师完成动作，接着学生分组完成动作十遍，直到大部分同学掌握为止。

2、迎面接力跑

(1) 方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以后遥将棒竖起传给接棒人，接棒人握棒后迅速跑向对面。

(2) 组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的平行线作起跑线，成纵队相对立在两端的起跑线后。

(3) 要求：

1、传递棒时不准抛，传棒是落后由传棒人捡起继续进行。

2、严格遵守纪律、遵守规则。

三、结束部分

1、整理放松

2、小结、讲评

3、宣布下节课的内容

4、下课

体育立定跳远说课稿篇五

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、全体学生集队
- 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](#)