

《立定跳远》说课稿

各位考官：

大家下午好！我是来应聘小学体育教师的的 6 号考生，今天我抽到的说课题目是：立定跳远。

下面，我将从：教学背景、活动分析、教学过程、教学体会这四个部分展开我的说课。

本课选自于人教版《体育与健康》水平三上学期内容，本次课为第一课时，主要内容为：立定跳远的起跳、腾空和落地三个环节。立定跳远有助于发展学生的下肢力量，为学生后期学习挺身式跳远打下坚实的基础。对于小学四年级的学生来说，他们已经具备了跳跃的基本能力，但整体动作衔接能力和全身协调能力有待加强。这一年级的学生，思维敏捷，意志品质也在发展，但注意力难以集中，克服困难的毅力不够。针对这一阶段学生身心发展的特点，结合教材内容，依据“健康第一”激发体育学习兴趣，培养终身体育习惯的课程设计理念，制订以下三维教学目标：

1、知识与技能目标，通过观察、练习，学生能够说出立定跳远的起跳要点为：两脚快速用力蹬地，两臂用力往前上方摆动，向前上方跳起腾空，并能够独立完成立定跳远动作。对能顺利完成动作的学生给予良好的学习评价。

2、过程与方法目标，通过练习，能够发展学生的下肢力量和上下肢协调能力。对学习中态度热情积极的学生给予良好或优秀的参与评

价。

3、情感态度与价值观目标，通过分组练习，能够培养学生的团队协作能力，能够培养学生的运动习惯，为将来终身体育锻炼打下坚实基础。对于课堂表现自律、规范学生予以良好的学习评价。根据现阶段学生认知能力发展水平和身体发育情况确定本次课的重点为腾空时动作要领的掌握，难点在于起跳与腾空的有效衔接。

第二部分活动分析：为了更好的实现教学目标，设计如下评价方案并告知学生：本次的课堂表现是总评成绩的一部分，由师生共同对学生整个学习过程的参与、学习、展示、点评等四个环节进行评价。为了有效在帮助学生把握重点、突破难点，这节课的教法主要以讲解法、示范法为主，辅之以启发探究法。通过讲解和示范，学生能够更直观的掌握动作要领，加深学生对整体动作的理解。学法主要为：游戏法、比赛法和分组探究法。通过游戏激发学生不习兴趣，达到课未始兴已浓的课堂效果，再通过比赛和探究，培养学生团结协作精神和积极思考意识。

下面，具体讲解下我的教学过程，分为四个部分，分别为：开始部分、准备部分、基本部分和结束部分。

开始部分，我会用 2 分钟时间来安排课堂常规。队列整理、点名报数、师生问好，能够很快的将学生带进课堂，集中注意力。在安排好见习学生之后，开始上课。

准备部分，我会带领学生围成一个大圆，学跳兔子舞，用兔子

舞代替常规的徒手操练习，这种热身运动不仅有利于将学生的注意力从课间的休息状态转移到课堂中来，还能帮助学生初步体会“跳起”动作感觉，和本节课的教学内容紧密结合。接下来进入基本部分。

基本部分，这部分用时大约为 30 分钟。

（1）探索：本着教为主导、学为主体的教学原则，我会在课堂之初提出问题：“同学们，你们想知道跳远的秘诀吗？那么，我们这节课就来一起探索一下，如何才能跳的更远。”带着这样的疑问，我会将学生分成“南昌队”“九江队”“景德镇队”三队，并鼓励学生自愿承担组长职务，以分组的形式探究练习，同时增加学生对江西地理的了解。三分钟之后，每组派一名代表进行跳远示范，并说出各组认为的“跳远秘诀”。这个时候，我会通过总结和补充，说出立定跳远的动作要领为“两脚左右开立，与肩同宽，两臂前摆时，两腿伸直，后摆时屈膝降低重心，上体稍前倾。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”。强调离地前的前脚掌瞬间蹬地动作。并特别指出：“上下肢动作协调配合，摆动时一伸二屈降重心，上体稍前倾。”

（2）学习：在讲解完要领之后，我会向学生展示示范动作，然后带领学生集体原地小幅度的模仿动作要领，这有助于帮助学生对整体动作的理解。在此过程中我会对表现积极，态度认真的学生进行鼓励和表扬，对相对消极的学生视情况进行点评教育。

（3）巩固：学生学习了基本动作要领之后，再按之前的分组进行小组练习，每组 4 轮。完成基本动作学习之后，要求学生每人至少完

成两次跨越式过低杆动作，并点评自己动作优缺点，教师总结补充，提高学生自评能力。我也会在组间进行巡回指，及时纠正错误动作，用这种方法强化学生对动作要领的掌握。对于掌握慢的学生及时给予技术的指导和心理上帮助。

（4）游戏：在学生进一步掌握立定跳远动作要领之后，我再组织学生进行“兔跳接力”比赛，学生在比赛的乐趣中锻炼弹跳能力和全身协调能力。

结束部分，用时 3 分钟。我会带领学生跟随江西民歌《映山红》做伸展运动和抖腿运动，在陶冶情操的同时放松腰部肌肉和腿部肌肉。这有利于学生循序渐进的达到锻炼身体的目的，轻松的进行体育锻炼。此后，我会提问立定跳远的动作要领，并对学生的回答进行补充和点评，再次总结本节课的重难点。并对本节课中的闪光点进行激励，培养学生的自信心。

预期效果：本节课的练习密度大约为 40%，平均心率为 130 下/分钟，练习强度中上。90%学生通过本节课的学习，能够掌握立定跳远的动作要领，40%的学生能够优美的完成整体动作，预计教学目标基本实现。

最后谈谈我的教学体会，这节课我以新课标精神作指导，努力让学生主动积极地学习，珍视学生的感受、体验和理解。我不让学生一开始就看示范动作，然后一板一眼模仿，而让他们以游戏的形式去领悟动作要领。这种教学方式关注了学生思考能力的培养，关注了他们的独特感受。我特别注重学生学习过程中合作的重要性，采用多种

形式的合作，让学生在学习中进步，较好地达到了教学目标。

电子教案备查