# 小学四年级体育说课稿

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-08-22

*第一篇：小学四年级体育说课稿小学四年级体育《趣味跳绳》说课稿各位评委，各位老师： 大家好！享受体育,是体育教学的最高境界。师生一起在活动中体验到体育的快乐，课堂才能焕发生命的活力。因此，在课堂教学中教师要为孩子搭建一个快乐的体育课堂，让他...*

**第一篇：小学四年级体育说课稿**

小学四年级体育《趣味跳绳》说课稿

各位评委，各位老师： 大家好！

享受体育,是体育教学的最高境界。师生一起在活动中体验到体育的快乐，课堂才能焕发生命的活力。因此，在课堂教学中教师要为孩子搭建一个快乐的体育课堂，让他们享受到体育的乐趣，从而对体育产生兴趣，积极投身到体育活动中来，并在活动中锻炼体质和提高健康水平，得到全面的发展.更好的适应社会。

《趣味跳绳》是自编的小学体育（水平二）四年级的教材。下面我从：教学内容、教学理念、教学目标、教学重难点、教学方法和教学过程六个方面对本课进行介绍。

一、说教学内容：

我这节课的主要内容是：跳绳和利用跳绳开展各种游戏。跳绳不仅是小学体育教学中的一项重要内容，而且还是小学生十分喜爱的一种体育活动。由于它轻便、灵巧,不需要很大的场地，容易开展。现在的学校学生人多，活动场地有限，跳绳是比较适合学生课余体育活动的内容。四年级小学生，在生理发展方面正处在生长发育时期，通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有非常显著作用。同时，丰富有趣的跳绳游戏活动，能充分调动学生参与的兴趣和积极性，在充满和谐友爱的游戏中，让学生体验到集体的温暖和与同学合作的快乐。在心理发展上，让他们的团体意识正逐渐加深，对团体竞争也产生浓厚的兴趣。在完成各种不同难度的跳绳活动中，让学生在心理上经历挫折和克服困难的过程，从而提高学生的抗挫折能力和情绪调节的能力，增强自信，培养创新精神和创

新能力，形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

二、说教学理念：

在确定了教学内容这一基础上，我主要是根据以下两个教学理念来设计本课教学的：

理念一：改变了过去只重视运动技能形成的规律，只关心学生的生理负荷，为注重激发学生的兴趣，享受参与体育活动带来的乐趣，调动学生参与的积极性这条主线来设计课堂教学，安排教学内容，选择教学方法。贯彻 “每天锻炼一小时，健康身后一辈子。”的教育理念。

理念二：改变过去学生的被动执行任务为现在的主动参与，充分调动学生的积极思维，培养学生的实践能力和创新精神。变教师“教”的要求，为学生“学”的需要。

三、说教学目标：

美国教育家布卢姆认为：“科学地确定学习目标是教学的首要环节。”强调：“有效的教学始于知道希望达到的目标是什么。”本节课我制定了五个教学目标：

1、运动参与目标:要让学生积极参加到学习活动中来,并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行,告别我不行。

2、运动技能目标:使学生掌握一些用跳绳练习的方法，并了解跳绳的特点、对身体的作用以及注意事项。

3身体健康目标:通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常发育和发展。

4、心理健康目标:在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，品尝到成功的喜悦，享受到体育的快乐。

5、社会适应目标：树立良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

四、说教学重难点：

本节课的教学重点是：让学生掌握各种跳绳的技巧和各种跳绳游戏活动； 教学难点是：个人跳绳练习时，双臂的摆动动作和手腕的旋转动作；和多人跳绳练习时，两人摇绳的动作配合。

五、说教学方法：

本节课我围绕教学目标、学生的年龄特征、结合体育活动课的特点，在学生的自主练习活动中，老师遵循教学多样性的原则，充分发挥老师的辅导作用，采用示范法、讲解法、竞赛法等教学方法充分调动学生的积极性和主动性，为学生搭建一个快乐的体育课堂，让学生享受跳绳所带来的乐趣。

六、说教学过程： 我主要从三个方面来进行说明：课前准备，架桥铺路；课程整合，达成目标；愉悦身心，期待体育。

（一）课前准备，架桥铺路

1、场地器材：短跳绳人手一条。

2、音乐播放器一台。

（二）课程整合，达成目标

在教学过程中，我依据学校教学改革提出的课程整合的这一基本理念，我在体育教学中把音乐、体育有机的结合起来，优化教学手段，努力实现教学目标。

1、情景创设、激发兴趣。我以轻松愉快的对话形式组织课堂常规，宣布本节课的内容。“同学们，大家好！欢迎大家来到展现我们活力的运动场，这节课同学们将和老师一起进行一些有趣的跳绳活动，享受跳绳给我们带来的快乐！”然后在动感的《种太阳》的音乐下带领同学们手拿跳绳跟我一起完成自

编操，自编操的内容依次为：振臂运动——扩胸运动——体转运动——体侧运动——腹背运动——全身运动。充分热身，为后面的活动做好生理和心理准备。

2、方法多样、循序渐进。由于跳绳的种类和方法很多，为了使教学更切合实际，根据学生的跳绳活动情况和学生掌握跳绳动作的实际水平。在安排课时，使学生的练习由简单逐步到复杂，循序渐进，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。

首先：让学生展示和练习以前掌握的各种跳绳方法。同时教师也向学生展示跳绳的技能，激发他们的学习兴趣和勇于挑战自我的精神。比比谁的跳法多？谁的跳的次数多。

然后进行“快快跳起来”游戏，让学生友伴、兴趣分组，教师鼓励学生展开自己丰富的想象自编游戏和跳法，这样既培养了学生的创新意识和能力，又尊重学生，充分体现学生的主体地位。在教学中，我参加各组的练习，适时引导和讲解，点评、指导学生更好的掌握游戏的的方法与技巧，这种平等的交流还加深了我和学生之间的感情，融洽了师生关系，使学生在轻松愉快中学习。通过游戏比赛的形式培养学生良好的竞争意识、团结精神和合作能力。

3、激发想像，拓展延伸。游戏《闯三关障碍赛接力赛》把这节体育课推向高潮，在这一小环节中，把学生分成两组进行接力赛。让学生在同伴的呐喊助威声中去奔跑、跨域、拼搏、挑战。让师生融入这活力无限的运动场。

（三）愉悦身心，期待体育

在教学的结束部份，我用《让我们荡起双桨》这首歌曲作为放松音乐，在美丽的校园背景下，我和学生一起用绳作放松操运动，让学生的生理和心理恢复到平常状态，同时还有机渗透了美育，陶冶了情操。

在最后的小结讲评、布置课外练习中，我是这样说的：“同学们，大家喜

欢跳绳吗？老师很高兴，这根小小的跳绳，不仅锻炼了我们的身体，还让我们享受到了与同伴一起运动游戏的快乐，今天我们在课堂上所学到的跳绳游戏，同学们可以在今后的课余的时间里去进行，老师还更希望你和你的伙伴在享受跳绳运动的快乐中，能开动脑筋，发明创造出更多更有趣的跳绳游戏，让我们在快乐中锻炼身体吧！”

这节课的教学设计和教学过程一定存在着很多的不足之处，恳请各位老师耐心指导，帮助我进步。谢谢!

**第二篇：小学四年级体育 投掷 说课稿**

《水平二 投掷：持轻物致远》说课稿

太仓市沙溪镇归庄小学

刘毛静

今天我说课的内容是小学体育四年级教材（水平二）《投掷》我分为说教材、说学情、说教法、说学法、说教学程序等五方面进行说课。

一、说教材

1、教学内容：原地投掷轻物

游戏：击落敌机

2、教材分析本课教学内容是全日制九年义务教育小学《体育与健康教学大纲》及基础教育课程改革目标新授教材。掷垒球是田径运动中的投掷项目，也现代小学运动会的比赛项目之一。通过教学，培养学生形成正确的身体姿势，发展学生的速度、力量、爆发力、柔韧性和协调性等身体素质；逐步培养遵守纪律、尊重他人，团结友爱等集体意识和良好作风；形成勇敢、顽强、克服困难的优良品质；同时进一步提高学生的身体健康和心理健康水平；增强学生的社会适应能力，养成坚持锻炼身体的好习惯。

3、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：通过游戏，初步了解和掌握原地投掷垒球的一些方法，并在游戏的过程中学会与他人合作。

（2）技能目标：经历游戏活动的过程，掌握原地投掷垒球的基本动作，发展投掷能力。体验投掷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。

4、教学重点、难点根据新课标的要求，教材内容特点，结合学生的实际情况。

本节课的教学重点是：体会两腿用力的衔接和向前送髋的动作，掌握良好的用力顺序和正确的用力方向。教学难点是：用力均匀程度，动作协调连贯。

二、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。所以在本课时教学内容的设计中，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，在教学时采用形式多样的教学方法来激发学生的学习兴趣，为下一步学习新内容知识，奠定了良好的基础。

三、说教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。教学中我以游戏贯穿整个教学过程，以活跃单调无味的课堂气氛，同时结合讲解示范法、分组练习法、游戏竞赛法、情境教学法等多种教学方法交叉使用。以培养学生勇于创新、敢于进取的学习精神，充分调动学生学习积极主动性，重视学生成为学习的主体、认识的主体、发展的主体，注重体现教与学合理的运行机制，从而达到掌握技能和锻炼身体的目的。

四、说学法在教学过程中，通过教师引导、启发、学生进行自主练习使学生动手、动脑、充分发挥学生的主体作用，在学生自主学习的同时，相互交流，讨论探究，再结合师生之间，生生之间的评价，激发学生在学习中建立自主创新的意识。

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游戏中，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。

（一开始准备部分

1、课堂准备活动

2、准备部分：棒棒操。带领学生一起进行纸棒自编操，热身中活动肩部关节以及腰、胯部，使同学们在练习前有个充分的热身。这一节约为8分钟左右。运动强度为“中”（为学生创造快乐愉悦的活动氛围，提高学生对体育活动的兴趣）

（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 2 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，从而达到锻炼身体的目的。

本课主要采用以下几种方法进行教学

1、通过语言提示与诱导，让学生把纸棒想象成炮弹，分组游戏，将呼啦圈泡在空中后，小组将纸棒快速投掷穿过呼啦圈（意图：要求有速度，要到手到，要有判断力）培养学生应变能力和敏捷的视力，激发学生勇于创新，不断进取的探索精神。

2、让学生自主建立友伴，引导，启发学生创想多种抛接方法。为学生创造一个能展现自我风采的舞台，同时也给学生提供了一个相互交流学习的机会。

3、把全班同学分成四个小组进行“击圈”比赛，在一定时间，以击中数量多的一组为胜，此游戏有利于调动学生学习的积极性，提高教学效果。

4、“击落敌机”我们是狙击手，是祖国的保卫战士，为了保卫我们的祖国。课堂上组织同学们扮演“狙击手”的角色。现实生活中，教育孩子热爱祖国，做个有理想有责任感的中国人，我们每个人要踊跃地加入到“击落敌机”以及捍卫我们祖国的行列中去。树立起同学们爱爱祖国，有责任感的决心。这一环节约为28分钟，运动强度为“强”。

（三）结束部分

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，让学生在轻松愉快的气氛中完成本课的学习。

2、小结：总结本课的优点、缺点，以表扬为主。

3、收还器材。这一环节约为4分钟左右、运动强度为“弱”。

**第三篇：小学四年级体育与健康说课稿**

小学四年级体育与健康说课稿

今天我研说的教材内容是科教版小学体育四年级教材内容（发展学生的自主、合作、探究学习能力）我研说的流程是说课标、说教材、说建议。说课标包括课程的总目标，内容标准，说教材包括本册教材的编写特点、编排体例、内容结构、知识与技能的立体式整合，说建议包括教学建议、评价建议、课程资源的开发与利用。首先我们看一下第一部分说课标

课程的总目标包括知识与能力、过程与方法、情感态度的价值观，知识与能力的目标增强学生的体能，掌握和应用基本的体育与健康知识与运动能力。过程与方法目标培养运动兴趣爱好形成坚持锻炼的习惯，具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神。情感态度的价值观提高个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式，发扬体育精神形成积极进取乐观开朗的生活态度。小学体育共分为三个阶段，一二年级为水平一阶段，三四年级为水平二阶段，五六年级为水平三阶段，接下来我看一下内容标准，内容标准包括五大领域运动参与，运动技能，身体健康，心理健康，社会适应。运动参与水平一让学生对体育课表现出学习兴趣，水平二乐观学习展示运动动作，水平三让学生主动的参与运动动作的学习。运动技能水平一初步的掌握运动技术，水平二知道如何在运动中避免伤害，水平三知道所练习项目的术语，初步的掌握运动的基本技术。身体健康水平一注意正确的身体姿势，水平二保持正确的身体姿势，水平三能用正确的身体姿势进行学习、运动、生活。心理健康水平一了解体育活动对心理健康的作用，水平二学会通过体育活动调控情绪，水平三理解体育活动与自尊自信的关系。社会适应水平一理解个人活动与集体活动的区别，尊重他人，水平二合作行为，水平三理解体育与健康资源，对弱者尊重与关爱。接下来我们看一下第二部分说教材

本册教材的编写特点

1、教材内容具有生活化、游戏化的特点。

2、教材内容与教学案例有机的结合起来，将教师从单一的知识、技能的传授者，转向让学生在学习中学会学习的指导者。

3、教材内容具有系统性、开放性、多样性、时代性，根据学生的身心发展规律由易到难，由简入深有利于学生更系统的学习体育知识。教材的编排体例，在《课程标准》中明确规定了小学体育教学的目的，通过体育教学向学生进行体育卫生、保健教育，增进健康，增强体质，促使德、智、体全面发展为提高全民族素质奠定基础。

下面我以三方面加以说明，1、课程概述包括课程的沿革历程和新课标对本册教材的内容要求。

2、体育与健康的基础常识主要结合学生身体的实践活动对学生进行必要的健康理论知识的传授。

3、实践活动的内容强调活动性和游戏性，所有教学内容都是示例性，各章节都撰写了教学案例。本册教材的内容结构包括三个部分：基础常识、基本活动、游戏。基本常识

1、身体各部位的名称及功能，主要包括使学生认识自己的身体，让学生大致的说出身体某些部位的简要功能。

2、身体差别的原因，通过教与学使学生知道影响身体高矮胖瘦的原因，能够准确描述自己与同伴的身体特征。基本活动包括走跑、跳跃、投掷、球类、武术、基本体操、韵律起个方面的教学内容。通过教学使学生初步掌握这些基本活动的动作要领，形成正确的身体姿势，培养学生对体育活动的兴趣。游戏包括走跑游戏、跳跃游戏、投掷游戏、球类游戏，游戏教材是由一定的情节动作、比赛规则和结果组成的综合性体育活动，既是体育教学内容，又是体育教学的方法和手段。知识与技能的立体式整合，横向整合，首先我以基础常识和基本活动为例进行阐述，基础常识中的高矮胖瘦主要培养学生形成良好的健康意识。基本活动的走跑、跳跃、投掷、武术培养学生的自尊、自信、勇敢、果断的意志品质，这四种良好的意志品质都体现了心理健康领域的目标要求，其次，我以立定跳远为例进行阐述，立定跳远发展学生单腿跳和双腿跳的能力，游戏中的搭火车也是发展学生的单腿跳和双腿跳能力的游戏，立定跳远和搭火车有机结合能够顺利的完成课堂教学目标。在纵向整合上，我以滚翻和武术来进行阐述，滚翻水平一学习前滚翻和连续前滚翻，水平二学习后滚翻和连续后滚翻，水平三学习前滚翻交叉转体180接后滚翻成起立，整个学段体现了教材从易到难的特点。武术水平一没有教学内容，水平二学习基本手型、步型和基本功的组合，水平三学习基本功的串联和少年拳第一套，整个学段体现了教材从无到有的特点。我们看一下第三部分说建议

教学建议，1、在体育课上保证安全第一，例如在课前对学生进行安全教育，排查操场上的隐患，有危险的情况及时汇报老师。

2、激发学习兴趣，培养动手能力，例如在投掷的教学过程中，让学生自制投掷物，学生的亲力亲为提高学生学习热情，从而使教学效果得到提高。

3、巧学妙记，减轻记忆负担，例如在后滚翻的教学过程中我采用精炼的口诀，这样学生能够很好的记住后滚翻的动作要领，有利于教学。评价建议，1、重视学生的自评和互评。

2、合理运用教师的评价，教师在评价过程中要多角度、多元化的衡量全体学生，关注学生个体差异，培养一个民主的课堂气氛。

3、在评价的过程中要注意评价的顺序性，首先是学生的自我评价，其次是组内的相互评价，最后教师才能评价，这样避免附和心理，便于学生发表自我意见。课程资源的开发与利用，1、人力资源的开发，例如在体育教学过程中，除了体育教师以外还应注意利用班主任、体育特长生等人力资源。

2、体育设施的开发，例如制作简易器材，改善教学条件，用废旧的铁锨杆、锄把制作接力棒，用纸、沙子、胶带制作投掷物。3课外体育资源的开发，例如学校可以开展快乐的大课间，组织体育兴趣小组，保证学生每天锻炼一小时。

4、校外体育资源的开发，例如可以组织学生参加一些社会团体组织的体育活动，开阔学生的眼界。5信息资源的开发，例如通过媒体网络、电视看一些奥运会、世锦赛的赛事，获取体育信息，更新和充实教学内容。

以上是我对科教版小学四年级体育教材内容的一些浅见。最后体育的特点是竞争，体育的灵魂是健康，体育的最终极目标是让人类生活的更美好，更幸福。谢谢大家！

**第四篇：2024年小学四年级体育说课稿跳绳**

小学四年级跳绳说课稿16 小学四年级《跳绳》说课稿；获市说课比赛三等奖；长安中心小学谢华；各位评委，各位老师：；大家好！；享受体育,是体育教学的最高境界；《跳绳》是自编的小学体育（水平二）四年级的教材；

一、说教学内容：；我这节课的主要内容是：跳绳和利用跳绳开展各种游戏；展上，他们的团体意识正逐渐加深，对团体竞争也产生；

二、说教学理念：；在确定了教学内容这一基础上，我主要是根据以下两个

小学四年级《跳绳》说课稿

获市说课比赛三等奖

长安中心小学 谢华

各位评委，各位老师：大家好！我是新塘镇久裕小学体育老师冯叶新，我今天的说课内容是：小学体育（水平二）四年级的教材第几次课《跳绳》和利用跳绳开展各种游戏

享受体育,是体育教学的最高境界。师生一起在活动中体验到体育的快乐，课堂才能焕发生命的活力。因此，在课堂教学中教师要为孩子搭建一个快乐的体育课堂，让他们享受到体育的乐趣，从而对体育产生兴趣，积极投身到体育活动中来，并在活动中锻炼体质和提高健康水平，得到全面的发展.更好的适应社会。

《跳绳》是自编的小学体育（水平二）四年级的教材。下面我从：教学内容、教学理念、教学目标、教学重难点、教学方法和教学过程六个方面对本课进行介绍。

一、说教学内容：

我这节课的主要内容是：跳绳和利用跳绳开展各种游戏。跳绳不仅是小学体育教学中的一项重要内容，而且还是小学生十分喜爱的一种体育活动.由于它轻便、灵巧,不需要很大的场地，容易开展,而我校学生人多，活动场地有限，跳绳是比较适合我校学生课余体育活动的内容.四年级小学生，在生理发展方面正处在生长发育时期，肌肉弹性较差，小肌肉群比大肌肉群发育较晚，他们的骨胳肌肉以及内脏器官发育不完善。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有非常显著作用。同时，丰富有趣的跳绳游戏活动，能充分调动学生参与的兴趣和积极性，在充满和谐友爱的游戏中，让学生体验到集体的温暖和与同学合作的快乐。在心理发

展上，他们的团体意识正逐渐加深，对团体竞争也产生浓厚的兴趣。在完成各种不同难度的跳绳活动中，让学生在心理上经历挫折和克服困难的过程，从而提高学生的抗挫折能力和情绪调节的能力，增强自信，培养创新精神和创新能力，形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

二、说教学理念：

在确定了教学内容这一基础上，我主要是根据以下两个教学理念来设计本课教学的：

理念一．改变了过去只重视运动技能形成的规律，只关心学生的生理负荷，为注重激发学生的兴趣，享受参与体育活动带来的乐趣，调动学生参与的积极性这条主线来设计课堂教学，安排教学内容，选择教学方法。一句话就是：“淡化技术，享受体育。”

理念二．改变过去学生的被动执行任务为现在的主动参与，充分调动学生的积极思维，培养学生的实践能力和创新精神。变教师“教”的要求，为学生“学”的需要。

三、说教学目标：

90%左右学生能够掌握\_\_\_\_\_\_\_的动作方法。

1，运动参与目标:要让学生积极参加到学习活动中来,并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行,告别我不行。

2，运动技能目标:使学生掌握一些用跳绳练习的方法，并了解跳绳 的特点、对身体的作用以及注意事项。

3，身体健康目标:通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常发育和发展。

4、心理健康目标:在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，品尝到成功的喜悦，享受到体育的快乐。

5、社会适应目标：树立良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

四、说教学重难点：

本节课的教学重点是：让学生掌握各种跳绳的技巧和各种跳绳游戏活动；

教学难点是：个人跳绳练习时，双臂的摆动动作和手腕的旋转动作；和多人跳绳练习时，两人摇绳的动作配合。

五、说教学方法：

本节课我围绕教学目标、学生的年龄特征、结合体育活动课的特点，主要采用：“三自”教学法。即学生“自己选择——自主练习——自我评价”，利用多媒体电脑为学生提供自己选择的练习内容，练习的方式、练习难度、练习伙伴，在学生的自主练习活动中，老师遵循教学多样性的原则，充分发挥老师的辅导作用，采用示范法、讲解法、竞赛法等教学方法充分调动学生的积极性和主动性，为学生搭建一个快乐的体育课堂，让学生享受跳绳所带来的乐趣。

六、说教学过程：

我主要从三个方面来进行说明：课前准备，架桥铺路；课程整合，达成目标；愉悦身心，期待体育

（一）课前准备，架桥铺路

1、场地器材：长跳绳若干条、短跳绳人手一条；

2、录音机一部、准备个人、双人、多人跳绳的摇绳解说；练习跳绳时应注意的事项、利用跳绳进行的一些趣味游戏以及跳绳活动对人体健康的促进作用。

（二）课程整合，达成目标

在教学过程中，我依据学校教学改革提出的课程整合的这一基本理念，我在体育教学中把音乐、舞蹈、美术、电脑等科目都有机的结合起来，优化教学手段，努力实现教学目标。

1、情景创设、激发兴趣。我一般以轻松愉快的对话形式组织课堂常规，宣布本节课的内容。“同学们，大家好！欢迎大家来到展现我们活力的运动场，这节课同学们将和老师一起进行一些有趣的跳绳活动，享受跳绳给我们带来的快乐！”

用自编操，振臂运动——扩胸运动——体转运动——体侧运动——腹背运动——全身运动。充分热身，为后面的活动做好生理和心理准备。（15

2、方法多样、循序渐进。由于跳绳的种类和方法很多，为了使教学更切合实际，根据我校开展的跳绳活动情况和学生掌握跳绳动作的实际水平。在安排课时，按照单人——双人——多人——集体、以及短绳——长绳、单绳——多绳等顺序练习跳绳的各种方法。使学生的练习由简单逐步到复杂，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。

首先：让学生进行友伴分组，练习以前掌握的各种跳绳方法。同时，在电脑中查找自己想了解的有关跳绳的资料。包括：个人、双人、多人跳绳的摇绳技巧录像及解说、跳绳的各种花样跳法的演示、练习跳绳时应注意的事项，比比谁的跳法多？谁的跳的次数多，练习后进行各组汇报展示，这样不但使学生掌握了跳绳的方法，而且了解到了跳绳的相关知识。

让学生友伴、兴趣分组，教师鼓励学生展开自己丰富的想象自编游戏和跳法，比一比哪组想得快，哪组最新颖，学生根据自己的爱好用跳绳做各种练习，如：用绳跳皮筋、投掷练习等，练习结束后，我再请各组同学展示他们创编的跳绳游戏。这样既培养了学生的创新意识和能力，又尊重学生，充分体现学生的主体地位。

（三）愉悦身心，期待体育

在教学的结束部份，我用《相思》这首歌曲作为放松音乐，在美丽的校园背景下，我和学生一起用绳作放松操运动，让学生的生理和心理恢复到平常状态，同时还有机渗透了美育，陶冶了情操。

在最后的小结讲评、布置课外练习中，我是这样说的：“同学们，大家喜欢跳绳吗？老师很

分钟）高兴，这根小小的跳绳，不仅锻炼了我们的身体，还让我们享受到了与同伴一起运动游戏的快乐，今天我们在课堂上所学到的跳绳游戏，同学们可以在今后的课余的时间里去进行，老师还更希望你和你的伙伴在享受跳绳运动的快乐中，能开动脑筋，发明创造出更多更有趣的跳绳游戏，让我们在快乐中锻炼身体吧！”

《跳绳》一课的教学设计是在新的课程理念指导下设计的，我相信在作课的实践中一定能取得良好的效果。谢谢!

各位领导、老师们，本节课我根据XX年级学生的心理特征及其认知规律，采用直观教学和活动探究的教学方法，以“教师为主导，学生为主体”，教师的“导”立足于学生的“学”，以学法为重心，放手让学生自主探索的学习，主动地参与到知识形成的整个思维过程，力求使学生在积极、愉快的课堂气氛中提高自己的认识水平，从而达到预期的教学效果。我的说课完毕，谢谢！

2024年小学四年级体育说课稿跳绳

这篇关于2024年小学四年级体育说课稿跳绳，是中国教师站（cn-teacher.com）特地为大家整理的，供广大师生学习参考!

一、分析学生

本次课的授课对象是小学四年级学生。好动是学生的天性,他们对体育活动有广泛兴趣，喜欢学习别人的运动技巧。自信心强，但有时过高的估计自己的能力，还存在着任性，娇气、依赖性强、缺乏合作精神等不良心理倾向。他们团体意识逐渐加深，除对个人的竞争有兴趣外，对团体竞争也发生浓厚兴趣。开始注意教师和同学们对自己的态度。因此在教学中针对学生的心理生理特点，灵活的安排多样的跳法练习，在课堂上为学生创设公平竞争的气氛，留给学生一定的活动天地，让学生由学习，在观察思考中得到启示，得到锻炼。多表扬，少批评和指责。同时让学生自由组合，有效的激发团队精神、合作精神，有益于各层次学生得到提高。使学生在参与活动中得到成功感，给学生带来：学会了的愉快，成功了的喜悦，获胜了的开心和自豪，正确引导学生，弱化、扭转不良的心理倾向。

二、教材的选择

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动。它是一种以下肢运动为主，结合上肢协调配合的一种身体活动，它可以通过控制动作的繁简和速度的快慢而很容易地达到调节运动量的目的，适合不同的年龄和性别。由于设备简单,不需要很大的场地容易开展,是小学体育教材中较好的内容。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显著作用。同时还可促进少儿智力、身高的增长，增强少儿心肺功能和胃肠功能。

三、教学目标：

运动参与目标:使学生积极参加到学习中,并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行,告别我不行。

运动技能目标:使学生掌握一些用跳绳练习的方法，并了解跳绳的知识、对身体的作用、以及注意事项。

身体健康目标:通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。心理健康目标:在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。社会适应目标：培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

四、组织教法：

1、为了更好的完成教学目标，根据我校的提出的教育改革和学科整合课题，我在体育教学中把音乐、美术、英语、信息技术等科目都加入到课堂。

2、在课的开始和结束部分，我以英语对话的形式进行课堂常规，大大增加了学生对体育课兴趣。准备部分先让学生进行游戏,充分调动学生学习的积极性、主动性，然后在动感的音乐下完成自编操，充分热身，为上课做好生理和心理准备。而结束部分以悠扬的歌曲《让我们荡起双桨》作为放松运动，陶冶情操、达到恢复学生生理和心理的目的。

3、由于跳绳的种类和方法很多，在安排课时，按照由单人——双人——多人——集体、以及短绳——长绳、单绳——多绳等顺序练习跳绳的各种方法。使同学的练习由简单逐步到复杂，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。然后让学生充分联想：用跳绳我们还可以做什么练习?并练习自己喜欢的内容。

4、将多媒体引入体育教学，通过动画的演示，使学生直观的了解跳绳的多种跳法和相关知识(包括：跳绳特点、对少年儿童的益处和跳绳应注意的问题)。而且让学生根据已有的跳法进行自由创编，培养学生的创新力。

5、在教学中，我适当的参加各组的练习，加深了师生的感情，融洽师生关系，使学生在轻松愉快中学习。并让同学将自己的跳法大胆的向其他同学展示。增强其自信心，获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。

最终在五个学习领域中完成水平二的教学目标，使每位同学在本节课中都有不同的收获和进步。

五、课的设计 准备部分：首先，在《地道战》的歌曲中，进行游戏，充分调动学生学习的积极性、主动性，活跃了课堂气氛。然后在动感的《动画片》音乐下跟老师一起完成自编操，充分热身，为上课做好生理和心理准备。基本部分：（15分钟）

1、让同学进行友伴分组，练习以前掌握的跳绳方法。同时，在电脑中查找自己想了解的有关跳绳的资料。包括：跳绳特点、促进少儿智力和身高的增长、增强少儿心肺和胃肠功能、对身体素质提高、练习跳绳时的注意事项和一些练习跳绳的方法。特别是对心肺、胃肠功能中，增加动画演示，让学生直观的了解到在跳绳中，心脏的跳动和肺部的运动。这样不但使学生掌握了跳绳的方法，而且了解到了跳绳的相关知识。

2、通过多媒体进行猜谜游戏，导出一种长绳的练习方法——《闯三关》。然后让学生仔细观察，电脑的演示，然后进行分组练习,比比哪组学的快。然后,学生可以选择老师给出的跳绳方法练习，也可以自由创编练习，比一比哪组学的快?哪组的跳法最新颖?

3、最后，让学生自己想象：用跳绳我们还能做什么练习，并自选一样比较喜欢的项目进行小组练习。

结束部分:先让学生欣赏歌曲，发挥充分的想象力和创造力，然后在悠扬的歌曲《让我们荡起双桨》的伴奏下自由做动作。从而达到恢复学生生理和心理状态的目的，同时渗透美育，陶冶情操。

小学二年级《跳绳》说课稿

昌吉州实验小学

于彬

师生一起在活动中体验到体育的快乐课堂才能焕发生命的活力。因此在课堂教学中教师要为孩子搭建一个快乐的体育课堂让他们享 受到体育的乐趣从而对体育产生兴趣积极投身到体育活动中来并 在活动中锻炼体质和提高健康水平得到全面的发展.更好的适应社会。

下面我从

教学内容、教学理念、教学目标、教学重难点、教学方 法和教学过程

六个方面对本课进行介绍。

一、说教学内容

我这节课的

主要内容是跳绳和利用跳绳开展各种游戏。跳绳不仅

是小学体育教学中的一项重要内容而且还是小学生十分喜爱的一种体 育活动.由于它轻便、灵巧,不需要很大的场地容易开展,而我校学生人 多活动场地有限跳绳是比较适合我校学生课余体育活动的内容.四年 级小学生在生理发展方面正处在生长发育时期肌肉弹性较差小肌 肉群比大肌肉群发育较晚他们的骨胳肌肉以及内脏器官发育不完善。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展 对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有非常显著作用。同时丰富有趣 的跳绳游戏活动能充分调动学生参与的兴趣和积极性在充满和谐友 爱的游戏中让学生体验到集体的温暖和与同学合作的快乐。在心理发 展上他们的团体意识正逐渐加深对团体竞争也产生浓厚的兴趣。在 完成各种不同难度的跳绳活动中让学生在心理上经历挫折和克服困难 的过程从而提高学生的抗挫折能力和情绪调节的能力增强自信培 养创新精神和创新能力形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

二、说教学理念

在确定了教学内容这一基础上我主要是根据以下两个教学理念来 设计本课教学的 理念一

改变了过去只重视运动技能形成的规律只关心学生的生

理负荷为注重激发学生的兴趣享受参与体育活动带来的乐趣调动 学生参与的积极性这条主线来设计课堂教学安排教学内容选择教学 方法。一句话就是“ 淡化技术享受体育。” 理念二

改变过去学生的被动执行任务为现在的主动参与充分调

动学生的积极思维培养学生的实践能力和创新精神。变教师“教”的 要求为学生“学”的需要。

三、说教学目标

美国教育家布卢姆认为“科学地确实学习目标是教学的首要环节。” 强调“有效的教学始于知道希望达到的目标是什么。”

四、说教学重难点

本节课的 教学重点 是

让学生掌握各种跳绳的技巧和各种跳绳游戏 活动 

教学难点 是

个人跳绳练习时双臂的摆动动作和手腕的旋转动作 和多人跳绳练习时两人摇绳的动作配合。

五、说教学方法

本节课我围绕教学目标、学生的年龄特征、结合体育活动课的特点 主要采用

“三自”教学法。即学生“自己选择——自主练习——自我评 价”

利用多媒体电脑为学生提供自己选择的练习内容练习的方式、练习难度、练习伙伴在学生的自主练习活动中老师遵循教学多样性的原则充分发挥老师的辅导作用采用

示范法、讲解法、竞赛法 等教学

方法充分调动学生的积极性和主动性为学生搭建一个快乐的体育课堂 让学生享受跳绳所带来的乐趣。

六、说教学过程

我主要从三个方面来进行说明课前准备架桥铺路课程整合 达成目标愉悦身心期待体育 一课前准备架桥铺路

利用跳绳进行的一些趣味游戏以及跳绳活动对人体健康的促进作 用二课程整合达成目标

在教学过程中我依据学校教学改革提出的课程整合的这一基本理 念

1、情景创设、激发兴趣。

我以轻松愉快的对话形式组织课堂常规 宣布本节课的内容。“同学们大家好欢迎大家来到展现我们活力的运 动场这节课同学们将和老师一起进行一些有趣的跳绳活动享受跳绳 给我们带来的快乐” 自编操的内容 依次为

振臂运动——扩胸运动——体转运动——体 侧运动——腹背运动——全身运动。充分热身为后面的活动做好生理 和心理准备。

2、方法多样、循序渐进

。由于跳绳的种类和方法很多为了使教学

更切合实际根据我校开展的跳绳活动情况和学生掌握跳绳动作的实际 水平。在安排课时按照

单人——双人——多人——集体、以及短绳— —长绳、单绳——多绳

等顺序练习跳绳的各种方法。使学生的练习由简单逐步到复杂并不断激发学生学习的兴趣让学生向新的目标挑战。3、激发想像拓展延伸。

让学生友伴、兴趣分组教师鼓励学生

展开自己丰富的想象自编游戏和跳法比一比哪组想得快哪组最新颖 学生根据自己的爱好用跳绳做各种练习如用绳跳皮筋、投掷练习等 练习结束后我再请各组同学展示他们创编的跳绳游戏。这样既培养了 学生的创新意识和能力又尊重学生充分体现学生的主体地位。三愉悦身心期待体育

在教学的结束部份我用 《让我们荡起双桨》 这首歌曲作为放松音

乐在美丽的校园背景下我和学生一起用绳作放松操运动让学生的 生理和心理恢复到平常状态同时还有机 渗透了美育陶冶了情操。

在最后的小结讲评、布置课外练习中我是这样说的“同学们大 家喜欢跳绳吗老师很高兴这根小小的跳绳不仅锻炼了我们的身体 还让我们享受到了与同伴一起运动游戏的快乐今天我们在课堂上所学

到的跳绳游戏同学们可以在今后的课余的时间里去进行老师还更希望你和你的伙伴在享受跳绳运动的快乐中能开动脑筋发明创造出更 多更有趣的跳绳游戏让我们在快乐中锻炼身体吧”

《跳绳》一课的教学设计是在新的课程理念指导下设计的我相信 在作课的实践中一定能取得良好的效果。谢谢!

四、游戏：趣味跳绳接力赛(约10分钟)

1、跳绳接力跑：

方法：全班分四组，相距30米分两头站立，一人跳绳跑至一头，交予另一头第一人接力跳。以此类推至最后一人。

规则：哪一小组先结束，哪一小组获胜。

步骤：(1)教师讲解规则方法。

(2)学生进行比赛。评选优胜小组。

2、单数单脚、双数双脚跳：

方法：全班分四组，每组学生站立一行，其他三组数数，先自由跳5—10个，然后遇到单数单脚跳，遇到双数双脚跳，失误者淘汰。

规则：以40个为标准，哪一小组剩余的人多哪一小组获胜。

步骤：(1)教师讲解，示范。

(2)学生练习，教师评价。

(3)学生进行比赛。评选优胜小组。

五、放松活动(约2分钟)

花样跳绳个人展示：

学生展示自己想到或者见过的其他跳绳方式，其他人评价、学习。

小学体育说课稿：《绳之趣》说课稿模板范例

时间：2024-10-1 5:51:38 点击：1867 【大 中 小】

小学体育说课稿：《绳之趣》说课稿模板范例

依据《体育与健康课程标准》，坚持“健康第一”的指导思想，学生的发展为本。根据学生的身心特点，本课以跳绳为主教材，借助现代信息技术为教学手段，使学生更多的了解跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生掌握多种的跳绳方法，而且让学生根据已有的跳法进行自由创编和用跳绳的创作，培养学生的创新、动手能力。让学生将自己的跳法大胆的向其他同学展示，增强其自信心，获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。

一、分析学情（1）分析学生

本次课的授课对象是小学四年级学生。好动是学生的天性,他们对体育活动有广泛兴趣，喜欢学习别人的运动技巧。自信心强，但有时过高的估计自己的能力，还存在着任性，娇气、依赖性强、缺乏合作精神等不良心理倾向。他们团体意识逐渐加深，除对个人的竞争有兴趣外，对团体竞争也发生浓厚兴趣。开始注意教师和同学们对自己的态度。

课涉及到上网查找有关跳绳的资料，本校对学生，三年级时就有信息技术的教学，所以本年级学生具有相关的信息技术基础知识和操作能力，让学生在体育课中来上网，对他们来说更是一大乐趣，更能调动学生的主动性和积极性。

因此在教学中针对学生的心理生理特点，灵活的安排多样的跳法练习，在课堂上为学生创设公平竞争的气氛，留给学生一定的活动天地，让学生自由学习，在观察思考中得到启示，得到锻炼。多表扬，少批评和指责。同时让学生自由组合，有效的激发团队精神、合作精神，有益于各层次学生得到提高。使学生在参与活动中得到成功感，给学生带来：学会了的愉快，成功了的喜悦，获胜了的开心和自豪。正确引导学生，让他们不仅身体得到有效的锻炼，而且更多地掌握有关跳绳的相关知识和科学锻炼方法。

（2）分析场地、器材

本校是市现代教育和信息技术实验校，设备齐全、到位，为本课所需的提供了条件，宽敞的运动场地也恰好在这电脑室的旁边，学生可在上网查有关跳绳的相关信息后，尽可能地少浪费时间到活动场地进行练习和游戏活动。还有相关的录音机和跳绳，也俱全。

二、教材的选择

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动。它是一种以下肢运动为主，结合上肢协调配合的一种身体活动，它可以通过控制动作的繁简和速度的快慢而很容易地达到调节运动量的目的，适合不同的年龄和性别。由于设备简单,不需要很大的场地，容易开展,是小学体育教材中较好的内容。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显着作用。同时还可促进少儿智力、身高的增长，增强少儿心肺功能和胃肠功能。

三、教学目标： 运动参与目标: 使学生积极参加到学习中,并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行,告别我不行。运动技能目标: 使学生掌握一些用跳绳练习的方法，并了解跳绳的知识、对身体的作用、以及注意事项。身体健康目标: 通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。心理健康目标: 在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。社会适应目标：

培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗向上。

四、教学重、难点：

教学重点：掌握动作技能，学会多种跳绳方法，培养团结协作能力 教学难点：控绳能力、动作协调，连贯

五、组织教学：

1、教学根据

这节课我主要采用了：自觉积极性原则、形象直观性原则，因材施教原则，愉快教学原则和教学多样性原则。

2、教学方法

因为小学生的注意力容易分解，集中时间短，易接受外界干扰等特点，课中采用“讲解示范法、直观法、练习法、游戏竞赛法”充分调动学生积极主动性。

3、组织教法

1）为了更好的完成教学目标，根据新课标提出的教育改革和学科整合，我在体育教学中把音乐、美术、信息技术等科目都加入到课堂。

2）在课的开始和结束部分，我组织的“自由站位”形式进行课堂常规，大大增加了学生对体育课兴趣。准备部分先让学生进行游戏,充分调动学生学习的积极性、主动性，然后在动感的《兔子舞》音乐伴奏下完成自编操，充分热身，为上课做好生理和心理准备。而结束部分以悠扬的歌曲《让我们荡起双桨》伴奏做放松运动，陶冶情操、达到恢复学生生理和心理的目的。

3）由于跳绳的方法很多，在安排课时，按照由单人——双人——多人—集体、以及短绳---长绳、单绳——多绳等顺序练习跳绳的各种方法。使学生的练习由简单逐步到复杂，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。然后让学生充分联想：用跳绳我们还可以做什么？展示自己喜欢的作品。

4）将多媒体引入体育教学，通过上网调查，使学生更多了解跳绳的多种跳法和相关知识（包括：跳绳特点、对少年儿童的益处和跳绳应注意的问题）。而且让学生根据已有的跳法进行自由创编，,来培养学生的创新能力。5）在教学中，我适当的参加各组的练习，加深了师生的感情，融洽师生关系，使学生在轻松愉快中学习。并让学生将自己的跳法大胆的向其他同学展示。增强其自信心，获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。我在这当中起到“穿针引线”的作用，单人的给予个别指导，多人的给予帮助组织和促进团结协作，也实施了“分层次教学”，好的给予表扬，激励学生向新的目标挑战，差的给予鼓励与帮助，增强其自信心，大胆尝试，学会了愉快，体验成功的喜悦。

最终在五个学习领域中完成水平二的教学目标，使每位学生在本节课中都有不同的收获和进步。

六、课的设计 准备部分：

课前常规后，首先进行游戏“踩龙尾”，充分调动学生学习的积极性、主动性，活跃了课堂气氛。然后在动感的《兔子舞》音乐伴奏下跟老师一起完成自编操，充分热身，为上课做好生理和心理准备。

基本部分：

1、让学生进行自由练习活动，练习以前掌握的跳绳方法。而后，在电脑中查找自己想了解的有关跳绳的资料。包括：跳绳特点、促进少儿智力和身高的增长、增强少儿心肺和胃肠功能、对身体素质提高、练习跳绳时的注意事项和一些练习跳绳的方法。特别是对心肺、胃肠功能中，让学生了解到在跳绳中，心脏的跳动和肺部的运动。这样不但使学生掌握了跳绳的方法，而且了解到了跳绳的相关知识。

2、给予鼓励和指导，让学生比一比跳绳跳法，大胆展示其跳法，看谁的跳法更精彩、更新颖。

3、通过讲解和演示，导出一种长绳的练习方法——《闯关》。然后让学生仔细观察，然后进行分组练习,比比哪组学的快。然后,学生可以选择老师给出的跳绳方法练习，也可以自由创编练习，比一比哪组学的快？哪组的跳法最新颖？

4、最后，让学生自己想象：跳绳除了可以用来摇着跳，我们还能做什么？（才艺创作）并自选一样比较喜欢的项目进行练习或展示。

结束部分: 先让学生欣赏歌曲，发挥充分的想象力和创造力，然后在悠扬的歌曲《让我们荡起双桨》的伴奏下自由做放松动作。从而达到恢复学生生理和心理状态的目的，同时渗透美育，陶冶情操

小学五年级体育《跳绳》教学设计范文 发布时间:2024-03-29 编辑:少芬 手机版

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动。为提高五年级学生的体育能力，yjbys小编特为大家分享最新《跳绳》教学设计范文，希望对大家有帮助!

一、设计理念:

以《体育课程标准》为依据，贯彻“以学生发展为中心”，重视学生的主导地位，关注学生个体发展的差异，激发学生的体育兴趣，改变单一的教学方式，淡化枯燥的跳绳练习，能让学生主动式、探究式的学习，做到寓教于乐，使学生在轻松愉快中完成教学目标，并从中学到一些简单的动作方法和活动技能。

二、教学目标：

(一)、情感、态度、价值观：

1、激发学生积极参与体育活动的兴趣，让学生能在活动中展示自我，快乐锻炼，使学生掌握一些自我保护和自我防范的能力。

2、培养学生的主动创造性，和吃苦耐劳的精神。同时增进学生团队合作意识和竞争意识。

(二)、知识与技能：

1、通过教学，使学生能体会一绳多用的方法,培养协调能力。

2、通过学生在跳绳中主动设计、创造的练习，发展学生的灵敏、协调的能力，并促进学生智力的开发。

三、教学重点、难点：

1、通过各种跳绳游戏的体验活动掌握一定的技能。

2、在练习中，能够掌握跳绳活动方法，做到自主学练和合作锻炼。

四、教材内容分析：

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动。它是一种以下肢运动为主，结合上肢协调配合的一种身体活动，它可以通过控制动作的繁简和速度的快慢而很容易地达到调节运动量的目的，适合不同的年龄和性别。本次课在学习掌握双脚快速跳和单脚交换跳的基础上，发挥学生想象力与创造力，创编出形式多样的跳绳方法来丰富我们的体育课堂。由于设备简单,不需要很大的场地，容易开展,是小学体育教材中较好的内容。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显著作用。同时还可促进少儿智力、身高的增长，增强少儿心肺功能和胃肠功能。

五、学情分析

好动是小学生的天性,他们对体育活动有着广泛的兴趣，自信心强，但注意力容易转移，缺乏合作精神等不良心理倾向。本课的教学对象是五年级的学生，他们正处于生长发育的关键期，他们的年龄特征：

1、依赖性强、自我约束能力较差;

2、模仿能力强;

3、具备一定的探索知识、自主创新的能力。五年级学生正处于生长发育的关键时期,乐于参加体育活动,并乐于向同伴展示运动动作.她们都比较活泼,思维反应敏捷,模仿能力和接受能力强.但是自我约束能力差,绝大部分同学已经具备了较强的社会适应能力,能在集体活动中与她们团结合作,完成活动任务.针对五年级学生的生理和心理特征、认知规律，我选择了各种方式的跳绳为本课的教学内容。

六、教学策略与设计思路

跳绳是一项对学生身体发展非常有价值的体育活动，教学时根据教学目标，在各个环节设置问题，让学生带着问题去探索和实践，在相应的环节里面，通过学生的探索变出形式多样、丰富多彩的练习内容，使学生在合作、创新的过程中享受成果。本课是以短绳为主线，把短绳、长绳有机地联系起来而设计的。使学生在实践和活动过程中，自主探索和学习一般规律和技能，为有能力的学生向更高的技术难度发展提供平台。并通过实践找到短绳与长绳结合，开发它们的练习方法，提高运动的趣味性和锻炼价值，并在这个过程中达到合作、创新，提高体能和技能的目标。

七、课型与教学方法

本课是新授课，因为小学生的注意力易分解，集中时间短，易接受外界干扰等特点，课中采用“讲解法、直观法、学生创新方法、练习法、竞赛法”充分调动学生积极主动性。

八、教学时数：1课时

九、教学过程：

一、开始部分：(3\')

1、组织上课，学生站成六排行队。

2、师生问好。

3、宣布本课内容。

4、检查服装，安排见习生。

二、准备部分(7\')

1、创设情境，激发兴趣。

师：同学们你们会编徒手操吗?下面我们一起编一套徒手操吧!以我们学过的各种跳绳动作为基础，编一套绳操。

生：学生分散，边创编边练习。

2、学生表演自编的绳操，一起练习几个有特点动作。

(设计意图：一反过去单调枯燥的慢跑。采用创编绳操，进入了角色。自由发挥练习，让学生在不知不觉中身心很快进入状态，达到热身的目的。)

三、基本部分：(25\')

(一)、学习跳绳，掌握技能。(15\')

1.单人跳短绳

(1)前摇并脚跳10—15次;要求：两腿伸直并拢。

(2)后摇并脚跳10—15次;要求：两腿伸直并拢。

(3)前摇两脚交换跳10—15次;要求：一摇一换脚。

(4)臂交叉跳绳

A、向前摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

(1)教师讲解动作要领并示范：两手握绳的两端，绳由体后前摇，当绳摇到前上方时，两臂迅速体前交叉，同时向后快速抖腕(前臂外旋)，两脚立即跳起，绳通过再摇至头上方时交叉两臂还原，用同样方法连续跳。

(2)练习方法：分组练习。

B、向后摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

(1)教师讲解动作要领并示范：两手握绳的两端，绳由体前向后摇，两脚立即跳起，两臂由下向上在体前交叉，同时快速抖腕(前臂内旋)，两脚立即跳起，绳 通过两脚，交叉臂还原，用同样方法连续跳。

(2)练习方法：分组练习。

注意事项：教师应掌握学生练习的次数、速度、时间，每次练习后要有适当的时间让学生做放松活动。

设计意图：发展学生自主学习的能力，根据学生的个体差异，重点辅导一般学生，鼓励他们树立信心，超越自我，通过各种评价促进学生改进动作，在练习中体验成功的喜悦，发展学生的速度耐力、协调性和灵敏性，提高学生的心血管机能。让学生带着问题过度到下一个环节双人跳短绳。

2.双人跳短绳

(1)一人摇绳，两人同时跳。

a、教师讲解动作要领。

b、练习方法：两人一组，分散站在场地上练习。

(2)一人摇绳，一人钻

a、教师讲解动作要领。

b、练习方法：两人一组，分散站在场地上练习。

(3)两人摇绳，一人并脚跳

a、动作：两人摇绳，一人并脚跳。跳绳人左(右)手握绳，将绳放于体后，摇绳人面对跳绳人右(左)手握绳，其中一人喊:“预备一跳”后，两人同时摇绳，跳绳人立即并脚跳起，连续跳多次，摇绳人计数。按规定次数，跳完交换位置。

b、教师讲解并示范。

c、练习方法，两人一组，分散站在场地上，一人跳，另一人协助摇绳并计数，然后轮换。

设计意图：利用问题来引导发展学生，用不同的跳绳形式，个人与集体，来发展学生的兴趣，丰富课堂内容，活化课堂气氛，提高学生眼疾脚快的应变能力，发挥体育骨干的作用，培养学生的组织能力和团队合作精神

3、集体练习长跳绳

重点：学生跑入时机，起跳时机。

难点：集体练习，合作学习。

师：同学们我们学习了短绳跳法，那么长跳绳大家会吗?

生：会。(集体回答)

师：下面大家举行一场比赛吧!看哪个组跳的多。

生：分成六个小组，自主尝试练习，然后比赛。

师：总结评价各组的表现，下面请各小组研究新的跳法创编新的动作。

4、创新思维

(1)、分组讨论：利用绳子还可以做哪些练习?

看一看哪一组长、短绳新跳法多，并且能介绍方法。

(2)、自由结伴分散练习，教师个别指导。

(3)、集体交流，请个别小组表演

(4)、选择一个小组设计的动作分散模仿练习

设计意图：通过教学比赛，让学生展示自己的创新。增强其自信心，获得成功的喜悦，培养学生团队合作精神，调动学生的情绪，积极参与锻炼身体。

(二)、游戏部分：(10\')

游戏名称：两人绑腿跑接力

游戏要求：学生相互合作，共同取胜。

师：

1、结合前面的内容，充分利用教学器材---跳绳，组织学生进行二人三足跑接力游戏，距离为14m。

2、老师讲解游戏方法及规则、要求。

3、强调学生在绑跳绳的时候要把多出来的绳子处理好，以免产生不安全因素。

生：

1、学生自己动手绑好跳绳，可自己选择规定范围内比较合适的位置绑腿。

2、学生对所要进行的练习熟悉，然后在老师的指导下进行比赛，看哪队获胜。

设计意图：

1、让学生自己动手选择不同的方法绑腿，发挥学生的自主创造能力，增强学生的社会适应性。

2、学生之间的配合可以增进学生的团结合作精神。

四、结束部分：(5\')

1、教师整理队伍。

2、放松活动：手和腿部尽量放松。

3、教师对本节课进行小结。

4、布置收拾器材，宣布下课。

教学反思：

本课“以人为本，健康第一”教育思想为指导，以教材为依据，以团结协作、竞争欢乐为主题，以一根跳绳贯穿整课，以跳绳为主线，充分发挥器材的多元性功能，以学生自主活动为主要练习形式，让学生的欢声笑语充满课堂，充分发挥学生的主观能动性，发展学生的创新意识，重在兴趣培养，为终身体育打下坚实的基础。

因为小学生的注意力易分解，集中时间短，易接受外界干扰等特点，课中采用“讲解法、直观法、练习法、竞赛法”等，充分调动学生积极主动性。由于跳绳的方法很多，在安排课时，按照由单人——双人——多人—集体等顺序练习跳绳，让学生充分利用手中的绳子进行多种形式的跳绳练习。如：短绳的前摇、向后摇、臂交叉的单脚、并脚跳，以及双摇摆跳、双人跳、集体跳等，使学生的练习由简单逐步到复杂，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。然后让学生充分联想：用跳绳我们还可以做什么?展示自己喜欢的作品。

在教学中，我适当的参加各组的练习，加深了师生的感情，融洽师生关系，使学生在轻松愉快中学习。并让学生将自己的跳法大胆的向其他同学展示。增强其自信心，获得成功的喜悦。

总之，这节课的设计我力争使整个教学过程体现于学生为主体，教师为主导的原则，让学生学得活泼快乐、学得积极主动、学有所获、身体素质得到提高。

《体育与健康》课程说课

《体育与健康》课程教学是实现学校体育目标的重要途径，是体育课程结构的重要部分。下面我分别从课程定位和性质、教学目标、教学内容与要求、教学重点、难点、学情分析与教学策略、教学方法与教学手段、教学评价与考核方式与教学反馈与教学效果八个方面具体介绍一下本课程教学的实施情况。

一、课程定位和性质

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称纲要）中明确指出，《体育与健康》课程是大学生以身体练习为主要手段，通过科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。

《体育与健康》课程是所有在校生必修课程之一，若课程考核不合格，则不能正常毕业。

二、教学目标

在《纲要》中明确指出，体育课程教学在实施过程要实现以下五个维度的目标，而且对每个目标所要达成的结果有明确表述。

1．运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成良好的体育锻炼习惯和终身体育意识，能独立制订适用于自身需要的锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

2．运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高运动能力；掌握常见运动创伤的处理方法。

3．身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

4．心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

5．社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

三、教学内容与要求

1、教学内容

根据《纲要》的基本精神并结合我校运动场地设备、器材和师资等实际情况，本着“健康第一”的指导思想，在教学内容的选择方面注重健身性、实效性、科学性、可选择性和可接受性相结合，并体现《大学生体质健康标准》的内容和要求，在2024年重新修订了我校的《体育课程教学大纲》，在大纲中明确了具体的教学内容，具体有，体育保健、篮球、排球、软式排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、瑜伽、健美操和体育舞蹈。

2、教学要求

所有教学内容按教学大纲要求全部实施选项课教学，具体设置及要求如下：

我校在一、二年级开设体育课程，每周2学时，每学期18周，36学时，一年共72学时，两学年共144学时。

学生可根据自己的实际需要在一年级的两个学期各选一个运动项目进行学习，在二年级选择一个运动项目进行学习。对部分身体异常和病、残、弱等特殊群体的学生，开设以康复、保健为主的体育课程。一年级选项课任务与要求：通过一个学期选项课程的学习，初步了解和基本掌握某项运动的理论知识和运动技术；发展一般运动素质，提高专项运动素质和基本能力；培养学生的体育兴趣和自觉参加体育锻炼的习惯。

二年级选项课任务与要求：通过一学年的选项课程的学习，深入了解和熟练掌握某专项运动的理论知识和运动技术；初步具备一定的战术意识和比赛能力；能运用所学专项运动技术，科学地锻炼身体，体验到运动的乐趣和成功感；养成比较稳定的体育锻炼习惯。

3、教材

本着规范、实用的原则，选择高水平、高质量的教材。近几年，先后选用过山东省高等学校统编教材，《体育与健康》；国家级“十一五”规划教材，《大学体育文化与运动教程》；全国普通高等学校体育教学指导委员会审定的自编教材，西南交通大学出版社出版的《大学生体育与健康》。

四、教学重点及难点把握

在“健康第一”的教学指导思想下，“三基”教学是重点；从课程终极目标看，学生的终生体育意识、体育兴趣以及体育健身习惯的培养和养成既是难点，也是不可忽视的。

具体到每一门选项课，各选项课其技战术体系结构不同，重点、难点呈现各具特点。根据具体教学情况，教师应做到重点突出，难点处理措施要考虑针对性和有效性；另外，要强调个性化教学和因材施教。

五、学情分析与教学策略

1、学情分析

大部分班级班额在30-40之间，比较合理；但部分班级班额较大；由于实行自然班教学，部分班级存在严重的男女学生比例失衡情况。学生整体体育健身价值取向明确，体育学习兴趣参差不齐，体能及其体育学习基础良莠不齐。体育课出勤率较高，学习态度较端正，课上学练热情较高。

2、教学策略

在保证基本教学任务顺利完成的前提下，采取教学应对策略为： 在教学中始终贯彻“健康第一”，学生为主体，教师为主导的教学指导思想；培养学生的自我控制能力和自主学习的能力；培养学生的体育兴趣和良好的体育健身习惯；确定了“兴趣引导是导向，习惯培养是目标，技能获得是保障”的体育教学整体应对策略。

六、教学方法与教学手段

1、教学方法

主要教学方法为语言讲解法、示范动作法、纠正错误法、完整教学法、分解教学法、重复练习法等；此外，还鼓励教师使用启发式教学法、诱导式教学法等先进教学方法。在实际教学过程中，针对学生实际情况，还要注意因材施教、分层教学等问题。

2、教学手段

在教学过程中除利用场地器材等常规手段外，为提高课堂教学效果提倡运用一切可以运用的先进教学设备与仪器。除常规教学手段外，某些选项课，如体育舞蹈、健美操、瑜伽等可利用音响、视频类等教学辅助手段。

七、教学评价与考核方式

1、教学评价

教学督导评价：校、院两级督导听课，给予指导与评价；教师相互听课，促进共同进步。

学生评价教师：学期末有课堂教学质量测评。

教师评价学生：通过观察、考勤、考核、课堂练习等了解学生知识掌握情况。

2、考核方式

学生体育课程学习考核方式由结果性评价调整为过程评价结合结果评价。具体操作模式为，过程评价包括：出勤、上课学练热情及积极性、学习态度、进步程度等；结果评价包括：技评、达标。课程学习总评成绩=过程评价（40%）+结果评价（60%）。

八、教学反馈与教学效果

1、教学反馈

一是课堂反馈渠道，即：教师在课堂教学过程中及时收集学生的反馈信息。二是教学管理部门定期收集教学督导和学生的反馈意见。

2、教学效果

教学效果的掌控可以通过以下几个渠道：一是在教学过程中通过课堂观察来了解学生对所学内容的掌握情况。二是利用课堂抽查或阶段性考核来检查教学效果。三是教师参与学生练习，通过教学互动检查学生对所学技术的掌握情况。

**第五篇：小学四年级体育立定跳远说课稿**

小学立定跳远说课稿

里仁小学：吴艳

一、说教材

1、教材分析

我今天说课的内容是立定跳远。立定跳远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。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。

2、学情分析

小学四年级的学生活泼好动，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。

2、教学目标

我这一堂课所教的对象是四年级的学生，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：

掌握双脚立定跳远的技术动作。2）技能目标：

通过情景教学，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：

通过各种活动，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）重点：双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。2）难点：上下肢协调配合，落地屈膝缓冲。

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，我主要采用 启发式教学法、循序渐进教学法、比赛教学法

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教学任务，本节课我设计了：愉悦热身、激励参与和舒缓身心三个阶段

（一）、愉悦热身阶段： 在这个过程中，我安排了“抢凳子”游戏和专项的关节徒手操。“抢凳子”这个活动我是针对四年级学生勇于竞争这个性格特点来设立的，它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，能很好的调动孩子们学习的积极性。本课的课题为立定跳远，因此专项关节徒手操我主要设置了有助于同学们活动手臂，腰部，腿部的专项练习。

（二）激励参与阶段：这是本课的重点部分，本部分我安排了立定跳远基本动作的教学阶段和跳跃障碍接力赛两个内容。在教学立定跳远动作要领时，我由易到难，层层递进，首先把动作分解开来练习再教学完整的立定跳远动作，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。针对学生好胜心强，勇于挑战的这一性格特点，在此期间我利用卡纸来帮助孩子们练习，让孩子确定目标，朝着目标用力跳出，这样教学效果又好了一些。接下来，我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）

针对立定跳远这一教学内容，我安排了障碍接力赛游戏：在以体操垫为障碍的游戏中，要求孩子们必须以立定跳远的动作连续跳跃障碍，以巩固本课的教学内容，在此之前我还了解到奎文小学的孩子们比较喜欢跳绳，因此在比赛终点的位置我还安排了双脚同事起跳的跳绳活动，激发了孩子们参与活动的兴趣。在比赛过程中，教师注意观察学生跳跃的细节动作，并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。在音乐的气氛中我带领学生做“大西瓜”的放松运动，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。接下来，让学生闭眼，想象自己站在广阔的草原上，做深呼吸，使身心完全放松下来。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。

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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！