**人教版体育与健康水平二**

**《立定跳远》教学设计**

**美罗镇第一小学学 陈丽君**

**一、指导思想**

本课以“健康第一”为指导思想，依据现代教育理念，结合体育教学的特点，在课堂教学中，以学生为主体营造热烈快乐的学习氛围充分调动学生的能动性；培养学生的参与意识，合作意识和实践能力，发展学生自制力和坚韧性，有利于发展学生自我表现和群体意识。

**二、教材分析**

跳跃是人体的基本活动能力之一。水平二跳跃教材内容是一些基本的跳跃方法，是发展腿部力量和弹跳力的重要手段。通过教学，能促进学生身体机能的发展，提高学生灵敏、速度、力量和协调素质和能力立定跳远教学，主要是让学生学会两腿用力蹬地起跳，脚跟着地，落地平稳。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 立定跳远 | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | 1.运动参与目标：积极活泼地参与体育，并表现出全身性的活动。  2.运动技能目标：掌握两脚同时起跳和轻巧落地的跳跃方法。  3.身体健康目标：发展跳跃能力，养成良好的健康习惯。  4.心理健康目标：养成主动与同伴交流，爱动脑筋的好习惯。  5.社会适应目标：培养学生尊重他人和合作学习的习惯。  6、通过游戏活动，培养学生团结合作精神和展示自我的能力。 | | | | |
| **教学重点和难点** | 重点：双脚有力蹬地向前、向上跃起，双脚同时落地。  难点：屈膝收腹，上下肢协调配合，落地轻巧。 | | | | |
| **教学过程** | **教学内容和教师活动** | **教师及学生活动** | **组织** | **练习** | |
| **时间** | **次数** |
| **情**  **景**  **导**  **入** | 一、课堂常规：  1、师生问好  2、报告人数  3、检查服装。  4、宣布课的内容和任务。  5、安排见习生。 | 要求：  1、集合快、静、齐  2、教师语言要清晰。  3、导入“动物园之旅”的情景 | 组织： | 2min |  |
| 1、健身操  音乐伴奏完成热身运动   1. 活动各关节 2. 热身结束后在老师的带领下小跑到指定位置。 | 1. 教师示范引导学生一同练习。 2. 学生认真听讲看示范。 3. 动作幅度大，充分活动开。 | 组织：    要求：精神饱满，精力集中 | 3min |  |
| **情**  **景**  **展**  **开** | 到达动物园，开始闯关游戏！  第一关：我会模仿   1. 模仿小青蛙，跟随音乐跳起来。 2. 模仿小兔子，跟随儿歌蹦起来。   第二关：比一比，看谁跳得高   1. 学生自己练习，体会怎样才能跳得高。 2. 抽生分享，教师总结。 3. 在教师口令指挥下再次体会并练习。 4. 引入情景：老虎在睡觉，怎样才能在跳得高的同时不吵醒它？ 5. 学生自己练习，小组讨论。 6. 抽生分享，教师总结。 7. 教师示范，学生再次练习。   第三关：我要变成超人！   1. 变成高人：双脚蹬直，脚后跟微微抬起，双手上举。 2. 变成矮人：双脚屈膝，双手用力向后，身体面向前方。 3. 变成超人：双脚用力蹬地，双手用力向上摆臂，落地屈膝缓冲。   第四关：游戏：障碍接力  全班同学分为两个组，先依次跳过圆圈，再依次绕过标志桶后回到起点与下一名同学击掌交换。先跑完全部的一组获胜。 | 1. 教师引导学生进行原地蹦跳练习，体会双脚同时落地。 2. 结合日常生活中所见的小青蛙、小白兔展开想象，动作形象，乐于表现、情绪饱满具有积极的参与性。 3. 引导学生感受大自然，模仿动物，尽情参与。 4. 让学生自由跳，体会跳跃过程。 5. 教师帮助学生总结动作要点：   双脚用力蹬地，双手用力向上摆臂。   1. 再练习，教师巡回纠错。   教师帮助学生总结要点：  落地时要轻，屈膝缓冲保护自己。    学生认真观看老师示范  学生再次练习，教师巡回纠错。   1. 看教师动作示范 2. 口令练习 3. 两人一组交互练习（教师巡回纠错） 4. 请同学出来展示 5. 学生进行点评 6. 总结之后再分组练习 7. 找两名学生先示范 8. 开始比赛 | 组织：教师围着老师成半圆形  组织：教师围着老师成半圆形  组织：教师围着老师成半圆形  组织：四列纵队循环练习          游戏组织：      C  C  C  C  C  C  C  C  C  C | 3min  3min  4min  12min  10min |  |
| 情  景  结  束 | 1、帮助学生放松整理运动;  2、总结，对表现好的表扬鼓励；  3、回收器材；  4、宣布下课。 | 积极配合教师的放松整理；  认真听取教师的总结，对自己整堂课做个评价；  器材回收一定要做到应收尽收，规范放置。 | 队形： | 3min |  |
| 运动负荷预计 | 平均心率预计：  120次/分左右 | | 运动密度：  50％-60% | | |
| 器材 | 1、标志桶12个  2、圆圈16个  3、音响1个  4、秒表1支 | | | | |