**录制时间：**2016年12月28日下午

**微课时间：**5分19秒

|  |  |
| --- | --- |
| **系列名称** |  人教版体育四年级 |
| **本微课名称** | 立定跳远 |
| **知识点描述** | 初步掌握立定跳远的正确动作方法，在练习中不断实现升级目标，激发练习热情。 |
| **知识点来源** | □学科：体育    年级： 四     教材：人教版        章节：       页码： □不是教学教材知识，自定义：                |
| **基础知识** | 听本微课之前需了解的知识：立定跳远的正确动作方法 |
| **教学类型** | 讲授型 、探究学习型 |
| **适用对象** | 学生：本微课是针对本学科平时成绩多少分的学生？   所有学生教师：普通任课教师  |
| **设计思路** | 1.小学生喜动,兴趣易激发的特点,本课以故事形式贯穿整个教学过程。在游戏中进行多种形式的跳跃,使学生掌握立定跳远的动作,以达到学生心理、生理获得满足的教学效果。2.教育为引导,诱导学生进入“乐学、乐练”良好氛围,让学生充分发挥自己的想象力,在不知不觉中锻炼了身体,体验了乐趣。 |
| **教学过程** |
|   | **内 容** | **画面** | **时间** |
| **一、片头**（10秒） |       内容：了解本课内容，引入课题 | 第   1  张PPT | 10秒 |
| **二、正文讲解**（5分09秒左右） | 了解立定跳远的正确动作方法及基本要领 | 第2  至  13张PPT |    秒   |
| **三、结尾**（10秒） | 内容：谢谢观看 | 第   14  张PPT | 10秒 |
| **教学反思****（自我评价）** |  教学内容较完整，重难点突出。但由于第一次制作微课，技术不熟练，制作得比较粗糙，以后再不断学习，争取创作更多作品，以提高自身的微课创作能力。 |
| **以下两项适用于录屏软件制作微课** |
| **硬件准备** | 完成以下准备可以提高微课的视觉效果：1、麦克风音量控制90%左右，既可避免音量过小，又可避免系统杂音；2、摄像头应在脸部正面，左右偏离不超过30度，头像画片显示出肩膀及头部；3、环境光源应在脸部正面而不是在背面。 |
| **电脑设置** | 以下操作可以减少软件出故障概率，提高微课质量：1、 电脑屏幕颜色设置为“16位色”即可，不用过高；（windowsXP系统设置方法：桌面右键-属性-屏幕保护-选择色位；win7系统设置方法：桌面右键-屏幕分辨率-高级设置-监视器 -选择色位。）2、 电脑屏幕分辨率设置为“1024\*768”及以下，不用过高；（windowsXP系统设置方法：桌面右键-属性-屏幕保护-选择分辨率；win7系统设置方法：桌面右键-屏幕分辨率-选择分辨率。）3、 如果出现未知错误，尝试以“兼容模式”打开软件；（方法：点击桌面Camtasia Studio软件图标-点击鼠标右键-兼容性-在“以兼容模式打开这个程序”选项上打钩。）4、 生成的微课视频格式为FLV或MP4格式，不要用avi格式； |