**体育与健康课立定跳远教学的教学设计**

一、指导思想：

本课以《体育与健康课程标准》为依据，充分体现“健康第一”的指导思想。在课中重视培养学生的思维能力、合作能力、以及团队精神；同时重视对学生积极参与、公平竞争、团结协作、诚实守信等思想品质的培养。在教学活动中运用小组合作提高学生的体育学习能力，体现学生在学习活动中的主体地位，发挥学生的学习积极性和学习潜能，关注个体差异，确保每一个学生受益，使每个学生都能体验到体育练习与成功的乐趣，以满足他们的发展需要。按照水平四的领域要求，同时根据本学期的教学工作计划，来完成本科的教学设计。  
二、教材、学情分析：  
 立定跳远是八年级的重点教材，是发展学生跳跃能力的重要手段。它对促进学生的上下肢、关节、韧带、和身体器官机能的发展，提高学生的灵敏、速度、力量等身体素质有着积极意义。立定跳远由摆臂、蹬地、起跳、落地四部分组成，将两臂摆动和膝关节弹性屈伸作为本节课的教学重点。为今后跳跃的技术学习打下坚实的基础。因此根据八年级学生自制力和理解能力较差，情绪变化大等特点，结合体育教学实际，本课将通过语言激励、教师示范、学生展示等教学手段，诱发学生学习体育的主动性，让学生在探究和体验中学习掌握运动技能，从而达到增强学生体质，促进学生全面和谐发展的教学目的。  
三、设计思路：  
1、导入激发兴趣：教师利用问题的导出学习内容，激发学生学习的兴趣。  
2、激活思维，拓展能力：本次课内容为立定跳远，结合学生的实际，通过教师的设疑，学生的探索实践、合作、创新，让学生体会立定跳远动作（双脚跳起双脚落地），为立定跳远跳跃能力作准备。  
3、在音乐的伴奏下，让学生进行游戏比赛，心情愉悦，体会体育的乐趣。

**立定跳远体育教案**

单元课次：第一次课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **班级** | | 初二（10） | **人 数** | | | 40 | | **时 间** | 2017-3-14 | | **场 地** | | 篮球场 | **执 教** | | 梁家亮 | | | |
| **教学内容** | | 立定跳远；体能训练 | | | | | **重 点** | | | 掌握起跳时的平衡，注意落脚点的支撑，手脚的相互配合。 | | | | | | | | | |
| **难 点** | | | 合理的起跳角度，蹬摆协调有力。 | | | | | | | | | |
| **教学目标** | | 1、认知目标：学生能说出立定跳远的动作要领，知道发展弹跳力的多种练习方法。  2、技能目标：90%左右的学生能够用力蹬地，协调摆臂、蹬地充分，努力提高立定跳远的成绩。  3、情感目标：学生在学练中积极主动，能与同伴互帮互学，具有良好的合作意识和吃苦耐劳，勇于拼搏的精神 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **教学过程** | | **教学内容** | | | **教师活动** | | | | | **学生活动** | | | **组织形式与要求** | | | **运动负荷** | | | |
| **时间** | | **次数** | **强度** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | | 一．**课堂常规**  1、集合整队，检查人数；  2、宣布本节课的教学内容、重难点及组织要求；  3、整理服装，安排见习生；  **二**．**热身准备：**  1、绕田径场慢跑1圈。  2、徒手操：4X8拍/节  头部运动  肩部运动  扩胸运动  正压腿运动  侧压腿运动  踝腕关节运动  体前屈运动 | | | 1、督促学生列队，清点人数，师生问好。  2、提出注意事项，注意安全；安排见习生。    1、教师口令引导学生进行练习；  2、进行镜面示范；  3、教师督促、观察学生的活动 | | | | | 1、体委在指定地点集合队伍，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。  2、学生精神饱满，队伍整齐，见习生随堂听课。  3、明确本次课的内容目标  与要求。  1、学生随老师跑动路线跑进，集中精力听教师哨声，注意跟上队列。  2、积极参与，跟随教师的口令认真做好热身活动，避免受伤。 | | | 1、组织形式：  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ▲（体委）  ☆（教师）  （图一）  要求：集队迅速  精神饱满    1、组织形式：  如图一队形  要求：  教师：声音洪亮，清楚；  学生：动作到位，整齐 | | | **10**  **分**  **钟** | | **1**  **组** | **中** |
| **基**  **础**  **部**  **分**  **体能训练部分** | 一．原地纵向收腹跳练习  二．跳过平铺的小垫子练习  三．学习立定跳远，  1、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，上体前倾，手尽量向后摆。两脚快速用力蹬地，同时两臂自后往前上方摆动，向前上方跳出，落地缓冲，收腹举腿，小腿前伸，同时，两臂用力后摆并屈膝，落地缓冲。  2、三跳比远  3、定距离最少步数跳  四．游戏：跑跳接力赛  1、学生一个原地立定跳远  2、加速跑跑到雪糕桶3、单脚跳跳回起点  4、后面学生逐一接力5、最慢组抱头10个  6、伴以《相信自己》乐曲，激情进行游戏  五．弹跳力量练习  1、弓步交换跳 | | | 1、教师提出问题导入学习内容  2、教师示范动作  3、观察学生练习，对错误的地方进行纠正；    1、教师示范动作  2、教师督促、观察学生的活动  1、教师讲解动作要领并示范。  动作口诀：  一蹬二摆三跳起，  快速蹬地展身体，  收腹提膝伸小腿，  后跟着地向前起。  2、教师带领学生逐步  跳  3、组织学生分小组，依据口诀进行练习，巡视指导纠错，关注个体差异  4、集中评价动作技术各环节的优劣    1、讲解游戏规则，  2、组织学生进行游戏，做好裁判工作。    1、教师示范动作  2、教师督促、观察学生的活动 | | | | | 1、根据教师的动作示范，联系动作要领，进行练习；  2、认真听讲，仔细观察；  3、思考如何跳得更高    1、重点体会双脚起跳  2、认真听讲，仔细观察；  3、思考如何跳得更远  1、根据教师的动作示范，联系动作要领，进行练习；  2、认真听讲，仔细观察；  4、根据教师的指导认真练习；  5、重点体会蹬摆的节奏  6、重点体会起跳，加大摆臂  7、重点体会落地小腿前伸    1、学生认真听讲，明白游戏规则，  2、遵守游戏规则，积极参加游戏  1、根据教师的动作示范，联系动作要领，进行练习； | | | 1、组织形式：  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ☆  要求：  学生认真思考，模仿练习  1、组织形式：  ★★★○○○ ▄  ★★★○○○ ▄  ★★★○○○ ▄  ★★★○○○ ▄  ☆  要求：  学生认真思考，模仿练习  1、组织形式：  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ☆  要求：  学生认真思考，模仿练习  游戏练习队形为：  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ☆  ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠  要求：  互相鼓励，挑战自我，取得进步  1、组织形式：  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ☆  要求：  学生认真思考，模仿练习 | | | **17**  **分**  **钟**    **13分钟** | | **3**  **组**    **2组** | | **大**    **中** |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 一．放松运动  1让学生原地抖双手双脚，原地踏步。  二．课后总结与点评  三．回收器材 | | | 1、指导放松动作，使学生身心得到放松。  2、对本次课进行小结评价，安排下次课内容。  3、安排回收器材 | | | | | 1、根据教师示范进行放松练习，使自身得到身心放松。  2、积极发言本次课的体会。听取教师要求，学生与教师再见。  3、回收器材 | | | 组织如图：  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ★★★○○○  ☆  要求： 精神放松 | | | **5**  **分**  **钟** | | **1**  **次** | | **小** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 场地  器材 | 篮球场2块、垫子15个、接力棒4根、雪糕桶6个、音响一个 | 预计练习密度 | 35-40% |
| 预计平均心率 | 130-135次/分 |
| 课  后  反  思 | 通过课堂实践后，让我重新认识了教学的意义，学生应是学习的主人，是课堂上主动求知、主动探索的主体，教师教学的过程要顺应学生学习的过程，教师只能是在学生时行探索学习的过程中遇到困难和出现问题时，时行有效的引导和帮助，力求展现学生在自主探索活动中突出主体，突出个性，并获得积极的，成功的体验，使学生的创新意识和实践能力得到切实的培养。 | | |