**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。 |