遂溪县第一中学教学设计

单位：遂溪县第一中学

教师：严安鸿

年龄：28

教龄：6年

职称：体育中学二级

教学设计

1. 教学内容

1、立定三级跳远 2、原地掷实心球

1. 教学对象

高二级

1. 指导思想

 本次课以提高学生立定三级跳和实心球的成绩为指导思想。遵循循序渐进的教学原则合理安排上下肢练习内容。以多种练习手段和方法，提高学生学习兴趣为目的；以观察动作，练习为主线，以学生为主体，教师为主导；同时注重学生放松恢复。通过运动技能练习，培养学生不怕艰苦和良好的心理素质，树立勇于拼搏精神，提高学生安全意识防止意外发生。

1. 学情分析

立定三级跳远和实心球想提高技术必须要扎实的技术基础，因此在教学设计中要有针对性技术练习，同时每个练习都有利于身体协调能力和爆发力的提高；并且采用多种练习形式提高学生的练习兴趣，从而达到更好的训练效果。

1. 教学目标

认知目标：通过练习使学生认识立定三级跳远和实心球技术。

 运动技能目标：通过练习使学生正确掌握规范立定三级跳远动作；通过练习实心球培养学生以标准的角度快速出手的能力，以及出手后的爆发力。

 情感目标：通过多种形式的练习，提高学生练习的积极性，互相团结、互相学习共同进步。

重点：立定三级跳远的跨步跳摆动腿大腿抬至水平面高度；掷实心球全身协调用力。

难点:跨步跳摆动腿大腿与小腿夹角大于90度。实心球的出手角度，身体拉弓。

1. 教法：讲解法、示范法、练习法、合作探究、自主学习。

**遂溪县第一中学体育与健康课教案**

**教师：严安鸿**

|  |
| --- |
| 教学内容1、立定三级跳远2、原地掷实心球 |
| 教学目标 | 认知目标：通过练习使学生认识立定三级跳远和实心球技术。运动技能目标：通过练习使学生正确掌握规范立定三级跳远动作；通过练习实心球培养学生以正确的角度快速出手的能力，以及出手后的爆发力。情感目标：通过多种形式的练习，提高学生练习的积极性，互相团结、互相学习共同进步。 |
| 重点难点 | 重点：立定三级跳远的跨步跳摆动腿大腿抬至水平面高度；掷实心球全身协调用力。难点:跨步跳摆动腿大腿与小腿夹角大于90度。实心球的出手角度，身体拉弓。 |
| 部分 | 课的内容 | 时间 | 次数 | 组织方法与要求 |  教师活动 | 学生活动 |
| 准备部分 基本部分 | * **准备部分**

一、课堂常规**二、**准备活动绕球场慢跑徒手操： 1. 肩部运动
2. 体转运动
3. 腰部运动
4. 提膝外摆
5. 前踢腿
6. 左右侧压腿
7. 弓步压腿
8. 横劈腿
9. 双人压肩，做拱桥
10. 挺身跳
11. 双摆臂
* **基本部分**
1. 蛙跳练习

1、学生练习分析1. 单脚跳练习
2. 学生练习分析
3. 跨步跳练习
4. 学生练习分析

 四、节奏跳练习（左脚为例左左右） | 10分钟33分钟 | 4\*85次2-4次 | 备注：× 为学生 ▲ 教师一．课堂常规1.队列队形：成四列横排队形密集队形集合。2、徒手操队形（成体操队形散开）×××××××××××××××××××××××××××× ▲3、.要求：动作协调，肢体舒展，充分活动身体关节 练习队形：如下图要求：每练完一组接着慢跑20米放松。←××××××××××××××××××××× ×××××××←▲ | 1、教师：宣布教学内容。2、教师：带领学生做准备活动。1、提出蛙跳动作要求，指导学生练习，提示学生练完放松。2、提出单脚跳动作要求，指导学生练习，提示学生练完放松。3、讲解跨步跳动作要领，指导学生练习。4、指导学生练习节奏跳 | 1、学生：集合、队伍整齐，并安排见习生。2、学生：做准备活动，认真有序。1、认真听讲积极练习互相纠正错误。2、认真听讲积极练习互相纠正错误。3、认真听讲积极练习互相纠正错误，积极自我展示。4、认真练习 |
| 部分 | 课的内容 | 时间 | 次数 | 组织方法与要求 | 教师活动 | 学生活动 |
| 准备部分 结束部分 | 三、讲解实心球前抛后抛动作要领1. 练习实心球前抛

后抛（学生练习分析）2、练习实心球出手角度（学生练习分析）四、结束1、小结2、自由配合放松3、慢跑两圈 | 2分钟 | 若干次 | 讲解队形×××××××××××××××××××××××××××× ▲练习前抛后抛队伍，两队相隔30米。×××××××  ▲ ↑ ↓××××××× 小结队形×××××××××××××××××××××××××××× ▲  | 1、教师讲解示范动作要领。2、教师安排学生练习（要求学生一定要注意安全）。3、教师指导学生练习出手。1、教师小结，安排学生自由放松。 | 1学生认真听讲模仿动作。2、学生认真练习，注意安全。3、学生认真练习积极自我展示。1、学生认真听小结，认真放松。 |
| 器材 | 实心球30个标志桶20个 | 心率 | 心率90-130次/分钟密度35%-45% |

**教学反思**

 根据高二学生的特点和需要，我安排了以上的学习内容。只有用形式多样的教学方法才能激发学生的学习兴趣，如果你让学生在那里长时间集中练练习，他也会觉得枯燥的，注意力也不会集中起来，影响教学的效果。所以我让学生为主体，自由发挥去练习，让学生注意模仿一些技术动作标准的同学。德国教育家第斯多惠说过：教学艺术的本职不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞。我这节课就是要通过立定三级跳和实心球的学习，使学生养成体育锻炼的习惯。这节课主要是立定三级跳和实心球的练习，提高下肢跳和上肢掷的能力，在课中安排学生互相学习共同进步,提高学生的学习兴趣。,课堂上灵活的教学方法以及变换多样的组织形式，使得学生练习的积极性非常高，在对运动产生浓厚兴趣的同时，又培养了团队合作的精神。存在的问题,在课堂内容安排上还是不够紧密,课堂气氛不够活跃,教学讲解不够清晰,在今后的教学中会注意并纠正的.