**蹲距式跳远**[**教学**](http://www.5ykj.com/Health/)**设计**

[教学](http://www.5ykj.com/Health/)内容：蹲距式跳远     游戏《运球接力》

教学目标：1、了解跳远比赛的知识和规则，知道并掌握跳远的动作技术环节。

2、与同伴合作，采用自己喜欢的练习手段学习空中动作，培养学生的合作意识。

3、培养学生的集体主义精神和荣誉感。

场地器材：1、准备好四个跳箱盖

          2、准备好标志旗、铁锹、皮筋等

一、问题导入

1、课堂常规

2、教师提问：蹲距式跳远分几个技术环节？助跑和起跳各有什么技术要求？用自己的话来形容一下空中动作的方法？

3、教师在学生回答的基础上总结，强化学生对所学知识的理解，最后引出空中动作的作用：一是为了维持身体的平衡，二是为落地做积极的准备。

二、热身活动

1、弓箭步走8---10步，2—3组。                     组织：小组进行练习

2、原地弓箭步交换跳10次。

3、原地进行单脚起跳，双脚落地的练习几次。

4、进行自己设计的一些柔韧性练习。

三、蹲距式跳远

1、教师运用挂图来描述蹲距式跳远空中动作的正确方法：起跳以后，保持摆动腿屈膝前提，起跳腿滞后的腾空步姿势，随即起跳腿迅速前摆与摆动腿并拢，并且双腿屈膝靠拢胸部，这就是蹲距姿势。快落地时，两小腿积极前伸，两臂后摆。落地时以两脚跟先接触沙面，两腿屈膝缓冲，同时上体前倾，两臂由后向前摆动，最后稳定的蹲在沙坑里。

２、教师介绍练习方法：为了增加腾空时间，方便大家体验动作，可自选下列方法进行练习。

1)从跳箱盖上起跳，提高腾空的高度。

2）在起跳线前设置高度适宜的皮筋。

3）降低练习难度，不考虑腾空步，只完成蹲距动作即可。

3、学生分组进行练习。

4、教师进行巡回指导，纠正。

5、进行优生示范，纠正一些集体性的错误。

6、进行小组展示。

教学重点：起跳腿快速前摆与摆动腿并拢，在空中做出蹲距动作。

四、游戏《运球接力》

游戏方法：将学生分成人数相等的两队，用乒乓球拍进行端起球的接力。

规则：1、发令才能起跑，不得越过起跑线进行交接球。

           2、中途如果球从球拍上掉下来，要从掉下来的地方拾起继续进行。

组织：分成两组进行   教法：1、教师讲解规则

                                              2、学生进行练习

四、放松身心

1、学生闭住眼睛，教师放音乐进行放松。

2、自己拍打主要肌肉群。

3互相提问：跳远的一些比赛常识。  组织：成圆形队进行

                                 教法：1、教师讲解练习方法

                                       2、师生共同进行放松

                                要求：积极放松