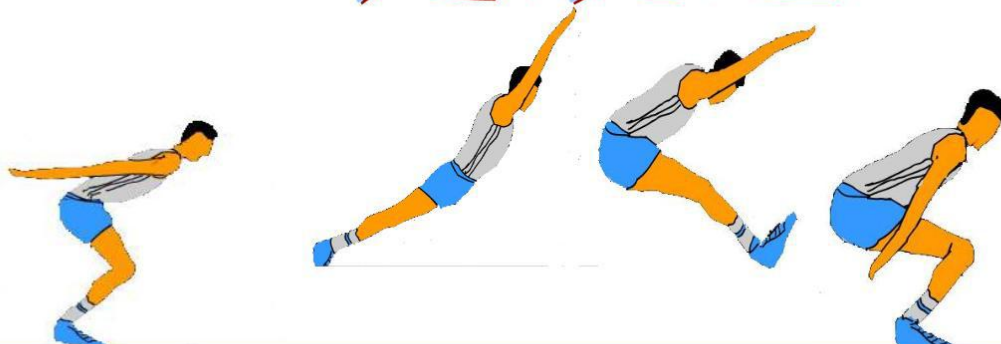


# 立定跳远



## 水平一

指导教师：何菊蓉

执教教师：黄夕勇

### 一、指导思想

本课以体育新课程标准为指针，结合本课实际情况，水平一的学生注意力不集中，本节课根据教学内容设计不同的游戏，从学生的兴趣着手，避免学习过程的枯燥，提升学生注意力，让学生热爱活动的乐趣，同时让学生在游戏中观察，模仿，比赛，建立正确的动作概念。使学生在锻炼中成长，在游戏中学会团结合作的精神，使学生的身心得到充分锻炼。

### 二、教材分析

立定跳远是低年级体育教学的重点内容，我在立定跳远单元中安排五个课时，本次课为第一课时，本次课教学重点是两脚同时起跳，并同时平稳落地，所以教学应着重解决两个问题：

- 1、培养学生正确的跳跃姿势，为儿童以后的发展与提高打下基础。
- 2、学会轻巧落地的方法，增加安全参与体育锻炼意识，提高自我保护的意识和能力。

### 三、学情分析

学生是学习的主体，要让学生能积极主动的学习，选择方法是很重要的。水平一的孩子自我控制和约束能力较差，如果一味跑和跳，会使学生感到厌烦，不愿意学。所以为了能使本课更符合学生的心理，将主要教学内容用游戏的方式来激发学生学习的积极性。

### 四、教学目标

根据教材特点和学生学习能力及身心特点制定以下三个教学目标：

**知识与技能目标：**通过学习立定跳远，使 90%以上的学生初步掌握立定跳远

的动作方法并较为熟练的运用立定跳远的动作技能。

**过程与方法目标:**通过本次课的学习,使学生学会观察,学会模仿,建立正确的立定跳远动作概念,学会学习。

**情感、态度、价值观:**通过学习,培养学生吃苦耐劳,不畏困难的,勇于挑战的优良品质。

## 五、教学重难点

**重点:**双脚起跳,双脚落地并屈膝缓冲。

**难点:**上下肢协调配合。

## 六、教法学法

**教法:**讲解示范法、引导法、探究法、指导法、比赛法、评价法等。

**学法:**小组合作学习、观察、模仿、相互学习来完成学练的目标。

## 七、教学程序

### (一)、开始热身部分

常规导入后,开始热身,慢跑中加入“挑花朵朵开”的游戏,在音乐的伴奏下跟随老师做韵律操,使四肢得到充分的热身。

### (二)、学习提高部分

通过“小青蛙跳荷叶”的游戏让学生体会双脚同时起跳,同时落地并让学生知道双脚屈膝平稳落地。在此时通过游戏“高人,矮人,超人”让学生在游戏中学会了立定跳远的动作要领。在此时引出本节课立定跳远的动作要领,并做完整示范。在“蹬,摆”辅助练习中,让学生体会充分展体,四肢协调用力。经过以上的练习,让学生挑战跳过不同高度的栏架,激发学生的练习积极性。最后利用场地做爬行接力,让学生四肢再次得到锻炼,再次活跃课堂气氛。

### (三)、整理恢复部分

教师带领学生随着音乐一起放松,并引导学生总结本次课立定跳远的动作要领以及重难点,最后宣布下课并把器材收回。

## 八、教学效果预计

1、预计 85%以上的学生能初步掌握立定跳远的动作技术。

2、预计本课学生的运动强度为中等,最高心率 120 次/分,平均心率 110 次/分左右,练习密度为 60%左右。

## 九、教学中可能出现的问题及解决预防的方法

### (1) 可能出现的问题:

1、在游戏中,可能出现部分学生没有按照游戏规则进行。

2、在慢跑和跳跃中部分学生喜欢挤在一起。

### (2) 解决预防的方法:

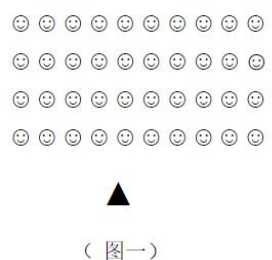
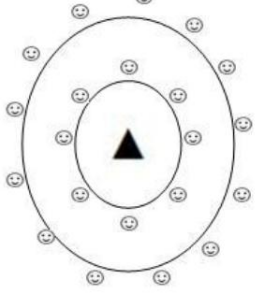
1、在练习前和练习中,强调注意安全,让学生保持一臂的距离或站在相应的标志上。


2、在游戏中,督促学生按游戏规则进行,如有犯规的同学,要扣分。


<b>单元 教学 计划</b>	1、熟悉了解立定跳远的基本知识，掌握起跳、腾空、着地各环节动作要领，激发学生学计划兴趣。 2、使 80%的，学生掌握立定跳远基本技能，发展下肢爆发力、-上下肢爆发力与协调等身体素质。 3、激发学生自主探究、团队协作,培养学生不畏困难、勇于进取，逐步形成提升自我的优良品质。			
<b>课次</b>	<b>教学内容</b>	<b>教学目标</b>	<b>重难点</b>	<b>教学策略</b>
1	1、立定跳远起跳技术 2、跳跃的游戏 3、下肢力量练习	1、建立立定跳远完整技术懂表象，初步掌握前掌蹬地起跳。 2、发展协调灵敏等身体素质，培养自主学习能力。	1、摆臂充分到位，脚前掌蹬地起跳。 2、起跳时，蹬摆有力，协调配合。	1、教师完整示范并请学生模仿。 2、学生有序的分布学习，教师迂回指导。 3、学生展示，体验成功。
2	1、立定跳远腾空技术 2、腰腹力量练习	1、基本掌握起跳技术动作，腾空抬腿，屈膝缓冲。 2、发展身体下肢、腰腹力量素质，激发学生探究合作能力。	1、起跳协调有力，腾空抬腿。 2、起跳后，高重心，腿抬高。	1、教师示范并分解技术要领,请学生大胆尝试。 2、学生自主探究合作，相互观摩，相互学习。
3	1、立定跳远着地技术 2、上下肢力量练习	1、80%同学掌握起跳和腾空技术，了解屈膝缓冲着地技术。 2、发展学生上下肢力量与协调等素质，培养顽强勇敢的精神。	1、屈膝缓冲，脚后跟先着地。 2、上下肢协调配合，着地稳定。	1、复习巩固并提高起跳和腾空动作质量。 2、教师示范并请学生大胆模仿,相互学习。 3、起跳高重心，体验快乐。
4	1、立定跳远完整技术 2、拓展训练	1、学会立定跳远完整动作技术，运动动作要领，提高运动成绩。 2、发展爆发，灵敏，协调等素质，注重相学习和交流。	1、起跳快，腾空高、落地稳。 2、高重心，举小腿前伸。	1、教师示范并讲解动作要领。 2、由易到难，分层学习，相互帮助，共同提高。
5	1、考核标准和要求 2、课堂考核	1、了解考核标准和要求，采用良好技术完成考核。 2、挖掘潜能，考出理想成绩。	1、运用立定跳远知识，掌握立定跳远技术。	1、表扬学生进步明显,并提出更高希望与要求, 2、学生依次按要求完成考核内容,并相互鼓励。 3、师生参与，共同评价。

# 小学体育与健康课教案

指导教师: 何菊蓉 执教教师: 黄夕勇 班级: 二年(4)班 人数: 51人 课次: 第一课时

<b>教学内容</b>	立定跳远与游戏		<b>重点:</b> 双脚同时起跳, 双脚同时落地 <b>难点:</b> 上下肢协调配合				
<b>教学目标</b>	<b>知识与技能目标:</b> 通过学习立定跳远, 使 90% 以上的学生初步掌握立定跳远的动作方法并较为熟练的运用立定跳远的动作技能。 <b>过程与方法目标:</b> 通过本次课的学习, 使学生学会观察, 学会模仿, 建立正确的立定跳远动作概念, 学会学习。 <b>情感、态度、价值观:</b> 通过学习, 培养学生吃苦耐劳, 不畏困难的, 勇于挑战的优良品质。						
<b>课的结构</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师活动</b>	<b>学生活动</b>	<b>组织形式</b>	<b>时间</b>	<b>次数</b>	<b>负荷</b>
开 始 热 身 部 分	一、课堂常规。 1、集合整队, 清点人数。 2、师生问好。 3、宣布课的内容及要求。 4、安排见习生。	1、集合队伍, 检查人数。 2、师生问好。 3、宣布本课上内容。 4、强调安全及注意事项。	1、四列横队集合。 2、认真听讲。 3、认真听口令, 并快速做出动作。 要求: 快、静、齐。	教学组织: 成四列横队集合  (图一)	2 分 钟	1	中 等
	二、慢跑并结合游戏“桃花朵朵开”。	1、带领学生围成圈慢跑并游戏。	1、跟随教师慢跑并游戏。 2、要求: 遵守纪律反应迅速。	教学组织:  (图二)	2 分 钟	1	
	三、少儿韵律操。	1、带领学生跟着音乐节奏做韵律操。 2、做操的同时用口令指导学生练习。	1、跟随教师在音乐的节奏下做韵律操。 要求: 动作有力, 节奏到位, 有节奏感。		3 分 钟	1	

学 习 提 高 部 分	<p>一、学习立定跳远。</p> <p>1、游戏：小青蛙跳荷叶。学生排成8路纵队，用小青蛙跳跃的方式跳过面前的三个荷叶。</p>	<p>1、示范讲解。</p> <p>2、带领学生做动作。</p>	<p>1、认真听讲。</p> <p>2、跟随老师做动作，体会双起双落。</p> <p>要求：双脚同时起跳落地，并屈膝缓冲落地。</p>	<p>教 学 组 织 ：</p>  <p>(图三)</p>	4 分 钟	3	中 等
	<p>2、游戏：高人、矮人、超人。</p>	<p>1、讲解游戏方法并示范。</p> <p>2、带领学生一起做立定跳远原地练习。</p>	<p>1、认真听老师讲解。</p> <p>2、认真观察老师动作并模仿。</p> <p>要求：双脚同时起跳，同时屈膝落地，上下肢协调用力。</p>	<p>教学组织：如图一</p>	5 分 钟	5 次	中 等
	<p>3、练习完整立定跳远动作及辅助练习。</p>	<p>1、示范完整动作。</p> <p>2、巡视纠错。</p> <p>3、请学生示范。</p>	<p>1、集体练习完整动作。</p> <p>2、认真观察其他同学的动作。</p> <p>3、两人一组，相互纠错，相互比赛。</p> <p>要求：上下肢协调用力，注意双脚同起同落，</p>	<p>教学组织：如图一</p>	10 分 钟	8 次 左 右	高 强 度

	4、穿越火线接力赛。	1、讲解比赛规则及方法并示范。 2、强调注意安全。 3、语言激励学生。	并屈膝缓冲。 1、认真听讲并观察模仿老师的动作示范。 2、遵守比赛规则，按要求完成动作。 要求：接力过程中必须击掌后下一位同学才能出发。跳完后到队伍后面排好。	教学组织：如图三	10分钟	2次	高强度
恢复整理部分	一、放松操。 二、总结。 三、宣布下课，回收器材。	1、带领学生在音乐伴奏下做放松操。 2、引导学生总结，并再次强调本次课的重难点。 3、宣布下课，安排学生收拾器材。	1、和老师一起在音乐伴奏下做放松操。 2、总结本次课的收获。 3、收拾器材。 要求：身心充分放松。	教学组织： 	4分钟	1次	低强度
场地器材	小栏架，小藤圈，标志筒		运动负荷		练习密度：60% 平均心率：110次/分 最高心率：120次/分		
课后反思							