1. 指导思想

本课贯彻“健康第一”的指导思想，以“新课程”的教学理念为依据。遵循“学生为主体，教师为主导”的教学原则，根据水平二学生的身心发展特征，以实施素质教育为核心。使学生在掌握运动技能的同时充分体会到体育课的快乐。

1. 教材分析

立定跳远教材是在跳跃的基础上进一步巩固双腿跳的练习，是发展学生腿部力量和弹跳力量的主要教材，主要是发展学生学会两腿用力蹬地跳起、脚跟着地、缓冲落地的动作方法，并能熟练的进行跳跃。

1. 学情分析

本课的教学对象是初中二年级的学生，学生已有较好的学习习惯，爱表现自己，活泼好动，课堂气氛较为活跃，身体各机能还未完全发育，体质稍差，运动能力一般。只有让学生在“玩中学，学中玩”才能符合学生的身心发展特点。因此，教学过程中设计新颖、有趣的练习方式和手段，才能激发他们的学习兴趣，提高他们的身体素质。

1. 教法与学法

教法：1、循序渐进法：遵循由浅到深，由易到难的科学原则。

2、讲解示范法：教师通过精炼的语言使学生形成正确的动作概念，用正确规范的动作示范，更有利于学生模仿。

3、预防与纠正错误法：加强易犯错动作的提示，预防学生形成错误动作，练习过程中及时纠正学生的错误动作。

4、评价法：通过多元化的评价方式，激发学生的运动兴趣。

5、游戏法：通过游戏的形式激发学生的运动兴趣，活跃课堂气氛。

1. 教学目标

知识与技能目标：通过教学使学生牢固掌握立定跳远的动作技术要领，并能运用所学技术进行练习。

过程与方法目标：发展学生的一般性跳跃跳力，增强下肢的力量使学生在练习中体会身体素质练习，养成自觉锻炼身体的习惯，培养学生自主、探究的学习能力。

情感态度目标：通过教学活动使学生能积极主动的练习，培养学生具有吃苦耐劳与艰苦训练的精神品质。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1、立定跳远辅导教学 ；2、接力游戏。 | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | ●知识与技能目标：通过教学使学生牢固掌握立定跳远的动作技术要领，并能运用所学技术进行练习。  ●过程与方法目标：发展学生的一般性跳跃跳力，增强下肢的力量使学生在练习中体会身体素质练习，养成自觉锻炼身体的习惯，培养学生自主、探究的学习能力。  ●情感态度目标：通过教学活动使学生能积极主动的练习，培养学生具有吃苦耐劳与艰苦训练的精神品质。 | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按指定地点集合，检查人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一、  课  堂  常  规  二、  准  备  活  动 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2. “同学们好！”   3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。  4、安排见习生。   1. 跑步 2. 分并跑队列。 | 2´  5´ | 全班成四列横队集合。  组织如图一  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  △  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。  组织：四列横队分二路纵队沿场地慢跑。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  |  | 体育委员带领做徒手操   1. 头部运动 2. 振臂运动 3. 体转运动 4. 腹背运动 5. 挺身跳 6. 团身跳 | | | | | | 5´ | 组织：二列纵队变四队橫队，成体操队形散开。 | | 4\*8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 立  定  跳  远  接  力  游  戏 | 一、教师讲解立定跳远的方法和技术要领。  重点：空中挺身展体。  难点：收腹抬腿。  二、教师讲解立定跳远辅助练习动作，挺身跳、收腹跳要领。  立定跳远技术动作1、预摆起跳：2、腾空展体3、收腹抬腿落地缓冲。  三、组织学生练习。  四、请学生演示，讲解再练习。帮助学生纠正错误并加以鼓励。  曲线跳接力比赛   1. 教师介绍曲线跳路线，及比赛方法。 2. 每个小组组长安排战术先练习一次。 3. 开始比赛，必须按照指定的线路跑，接力棒掉了不能经第三人接，每组人数相等，小组最后一人到达终点举起接力棒者获胜。 | | | | | | 18´  7´ | 一、练习队形如图  ××× O O O O O  ××× O O O O O  ××× O O O O O  ××× O O O O O  （O）是不同高度的障碍标志和跳远垫子。  二、学生练习   1. 认真听讲，记住动作要领。 2. 模仿和体会教师的动作。 3. 排头小组长负责、学生相互观察和评价。 4. 学生展示。   练习图（同上）   1. 学生明确游戏方法及要求。 2. 分组练习并进行友谊比赛。 3. 学生相互鼓励，争取第一。 | | 10组  2次 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 1. 集合讲评，评估本节课的学习情况，表扬优秀学生。 2. 整理放松练习：调整呼吸，拍打腿部肌肉。 3. 回收器材。 4. 师生再见。 | | | | | | 3´ | 1、集合队伍，学生自我评价。  2、放松练习。  要求：放松、调整呼吸  3、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度 平均心率**  **35** **%** **140** **次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 不同高度标志杆24根  接力棒4根  测试跳远垫子4块  标志杆4根 | |

初中立定跳远辅导教案

洛龙区丰李三中

赵现军