安庆市外国语学校小学部电子备课纸

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学 科 | 体育 | 班级 | 303 | 授课教师 | 张巧连 | 授课时间 | 2018 11 15 |
| 课 题 | 跳远 | 课 型 | 新授 | 课时安排 | 1 |
| 教学目标 (三维目标) | 1. 掌握跳远的基本动作要领。

2、锻炼学生跳跃能力。3、磨炼学生吃苦耐劳的心理品质和团结协作的精神 |
| 教学重点 | 两脚用力蹬地向前、向上起跳跃起，两脚同时落地。  |
| 教学难点 | 摆臂与蹬地协调用力，轻巧落地 |
| 教学方法 | 讲解、示范 | 辅助教具 | 标志筒4 体操垫4 |
| 教 学 过 程 |
| 一、课堂常规：3分钟 1、体育委员整队报告人数。 2、师生问好。 3、宣布本堂课的内容及要求。 二、准备活动：7分钟 1、队列队形练习； 2绕操场跑两圈  3武术操 4压肩运动；5游戏：钻桥洞。游戏规则：将学生分成人数相等的4组，分别为1 2 3 4组，其中1与 2组面对面的站立，3 与4组面对面的站立两臂上举之后与对方的手双手合十构成桥洞的形状，游戏开始各队排头两位同学从桥洞的起点快速跑道队尾再组成桥洞站好，直到最后一名同学钻完桥洞，然后再以此游戏的规则原路返回，最先保持好原队伍者为胜。。三、基本部分（一）立定跳远（25分）1、教师讲解立定跳远的动作和方法（1）三拍法：两脚自然开立，上体稍前顷，两腿屈膝，两臂后举，听到“1”时两臂向上摆起，两腿弹性屈伸一次，数到“2”时，两臂向下，摆置后举，两腿弹性屈伸一次，数到“3”时，两臂用力上摆，前脚掌用力蹬地向上跃起。（2）动作方法：两脚自然平行分开与肩同宽，上体稍前顷，两脚屈膝，两臂后举。然后向前上方用力摆起，同时两脚蹬地，迅速向前上方跳起跃出，落地时，小腿前伸，用两脚着地，屈膝缓冲，保持身体平衡。（3）立定跳远动作方法歌诀： 一摆二蹲三跳起 快速蹬地展身体收腹提膝伸小腿 平稳落地跳得远2、学生尝试练习立定跳远（1）学生在教师指导下尝试做“三拍法”的摆臂练习。（2）学生做摆臂向上跳起的练习。（3）学生在教师的指导下做摆臂向前上方跳跃练习）（4）学生观摩练习，比较自己的不足，相互进行合作练习。（5）老师在学生练习时及时纠正学生的不协调动作。（6）学生以“青蛙跳争先赛”的游戏进行练习，让学生在游戏中体会“蹲、跳”的技术要领四、结束部分（5分）1、集合、整队2、教师带领学生一起拉伸、跑跳步放松活动。3、教师点评本节课。4、下课。 |