**立定跳远体育与健康教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校 | 花广金狮学校 | 班级 | 805班 | 单 元课 次 | 一 | 执教教师 | 陈用好 |
| 学习内容 | 1、立定跳远 2、游戏：跳雪糕筒接力 |
| 学习目标 | 运动能力：学习掌握立定跳远的动作技术和动作要领，能熟练运动在比赛中，体验比赛的乐趣和发展下肢力量与核心力量健康行为：提高运动安全防范意识，养成锻炼习惯，提高学生对不同环境的适应能力体育品德：培养学生刻苦、顽强的体育精神，提高学生互帮互助的团队意识 |
| 重点 | 摆臂和起跳的协调配合 | 难点 | 上下肢协调、收腹落地 |
| 场地器材 | 场地：田径场 器材：垫子22个、雪糕筒16个、小栏架20个、跳远垫子4个 |
| 安全措施 | 1、上课前做好充分热身防止受伤 2、保持安全距离，防止碰撞 |
| 教学流程 | 先充分热身，然后讲解、示范跳远练习动作，再到学生练习，最后集合总结本节课情况 |
| 课的结构 | 达成目标 | 学习内容 | 学生活动 | 组织方式 | 教师活动 | 练习时间 | 练习次数 | 运动量 |
| 开始部分 | 集合快、静、齐，精神饱满；认真听讲，建立良好的课堂气氛。 | 课堂常规：（1）集合整队，师生问好，检查上课人数。（2）宣布本节课内容（3）安排见习生 | 队列整齐、注意力集中，认真听讲 | 站成四列横队组织：○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○       △ 要求：集合静、齐、快学生：○ 教师：△ | 宣布上课内容，安排见习生，强调运动中注意安全 | 2分钟 | 1次 | 小 |
| 准备部分 | 学生做好充分热身，活动开身体各关节防止受伤 | 跳远专项热身：1. 慢跑1圈热身
2. 腿部拉升
3. 直腿跳
4. 胯下击掌
5. 弓步跳
6. 跨步跳
 | 跟着老师做动态热身，每个动作认真练习做好充分热身 | 组织：○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○        △ 学生：○ 教师：△ | 教师带领学生跟随音乐做徒手操，提醒学生做好充分热身 | 8分钟 | 1次 | 中 |
| 基本部分 | 学生掌握素质练习的要点和动作，对跳跃类素质练习有了正确的认识 | 一、立定跳远动作示范讲解；对动作重难点进行强调和练习 1. 辅助练习：
2. 原地摆臂练习
3. 半蹲跳
4. 收腹跳
5. 跳垫子
6. 跳垫子+障碍物
7. 立定跳远练习
8. 教师巡回检查学生动作
9. 游戏：

跳雪糕筒接力 | 学生注意听教师讲解并注意观察模仿教师动作学生根据教师示范的动作进行立定跳远辅助练习学生分组练习模仿教师的立定跳远动作对自己的动作进行改正 | 组织：○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ △学生：○ 教师：△    （1）教师讲解示范动作（2）学生进行自主动作练习。（3）教师巡回检查，纠正练习中出现的错误。（4）动作做的好的学生给同学们做示范1. 用双脚起跳落地的方式跳过雪糕桶然后跑到前面跃过垫子，绕过雪糕桶跑回起点与下一位同学进行接力
 | 教师讲解示范素质练习的动作，并组织学生对动作进行练习教师组织发令，指导学生练习教师巡回检查学生的动作，纠正练习中出现的错误动作 | 25分钟 | 5 | 中 |
| 结束部分 |  | 一、放松运动二、总结本节课的学习情况三、收器材、下课 | 认真做好放松运动认真听老师评价上课情况下课解散 | 组织：○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○     △ 学生：○ 教师：△认真放松，动作规范 | 带学生做放松运动小结，回答学生提出的问题宣布下课 | 5分钟 |  |  |
|  |  | 平均心率 | 140—150次/分钟 | 练习密度 | 50%-60% |
| 课后反思 |  |