**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 |  | | | | | | | | | | | | | | | |