立定跳远教学课时计划（教案）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校 | 中大附中 | 班级 | 初一（3） | 单元课次 | 第3次 | 执教教师 | 黄元威 |
| 学习目标 | 1、技能目标：通过练习，使85％左右的学生掌握正确的起跳角度及起跳后腾空的技术动作，使55%左右的学生掌握腾空收腹的技术动作。2、体能目标：通过练习，发展学生的协调、弹跳、灵敏、下肢力量以及身体素质。3、心理、社会适应：培养学生敢于展示和顽强拼搏的意志品质。 |
| 学习内容 | 1. 立定跳远。

2、体能练习。 |
| 重点 | 立定跳远的起跳与腾空。 | 难点 | 腾空收腹，小腿前伸。 |
| 场地器材 | 一个篮球场，体操垫40张，橡皮筋8条，教学视频，多媒体一台，音响一台。 |
| 安全措施 | 1. 对学生进行安全教育，加强学生组织纪律性，遵守课堂纪律。
2. 引导学生充分做好准备活动，在组织教学的过程中活动空间适当，在活动中互帮互助。
3. 课前检查场地器材，时刻关注学生身体状况，有情况马上送医务室，视情况告知班主任，家长。
 |
| 教学流程 | 集合整队→徒手操→游戏→立定跳远的预摆练习→立定跳远的起跳练习→立定跳远→体能练习→放松活动 |
| 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 |
| 课堂常规 | 1、引导学生集中精神，培养集体主义精神和团队纪律。 | 1、体育委员集合，报告人数。2、师生问好。 | 1、集合：快，静，齐。2、精神饱满。 | ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★● ● ● ● ● ● ● ● ▲四列横队。 | 1、师生问好，教师口令清晰，准确响亮，精神饱满。2、宣布课的内容，提出课的要求，安排见习生。 | 1分钟 | 1 | 小 |
| 热身运动 | 达到热身效果，避免运动损伤。 | 1、徒手操。2、游戏-蛙跳接力。 | 1、学生充分活动各关节。2、把学生分成4组，学生依次蛙跳一定距离。 | 1、四列横队。2、把学生分成4组，学生依次蛙跳20米，返回起点然后接下一位同学，以此类推。 | 1. 师生同做徒手操。

2、师生一起玩游戏。 | 6分钟 | 11 | 中中 |
| 课的结构技能学习课的结构体能练习 | 达成目标1、体会腾空收腹。2、体会正确的正确的起跳角度技术动作。3、基本掌握立定跳远的腾空收腹的技术动作。达成目标培养学生团队协作能力，发展学生上肢、腰腹力量。 | 学习内容1、原地收腹跳。2、跳跃橡皮筋练习。3、连续跳跃体操垫练习。4、跳跃高高度体操垫习。6、完整的立定跳远练习学习内容1、体能练习 | 学生活动1、原地收腹跳15-20次。2、学生借助橡皮筋线练习腾空收腹的技术动作。3、学生借助体操垫练习腾空收腹的技术动作。4、学生借助体操垫练习立定跳远起跳角度技术动作。6、立定跳远。学生活动学生跟着音乐练习1、开合跳。2、交替摸肩。3、仰卧两头起。4、坐姿收腹。 | 组织方式 ▲★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ● ● ● ● ● ● ● ●★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ● ● ● ● ● ● ● ●★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ● ● ● ● ● ● ● ●....★ 6c7baefda63d9136272b24b58a756ed....★ 6c7baefda63d9136272b24b58a756ed▲....● 6c7baefda63d9136272b24b58a756ed....● 6c7baefda63d9136272b24b58a756ed....★ ....★ ▲....● ....●组织 方式★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ● ● ● ● ● ● ● ●  ▲ | 教师活动1. 教师讲解示范原地收腹跳。

动作要领：一摆二蹲三跳起，快速蹬地展身体，收腹提膝伸小腿，后跟着地向前起。2、教师组织学生练习站姿与前摆的技术动作。3、教师组织学生练习连续跳跃多个体操垫的技术动作。4、教师组织学生有序练习。5、教师组织学生有序练习，视学生水平分组练习。6、组织学生有序进行立定跳远的练习。教师活动1、教师领做体能操，语言激励学生。 | 练习时间3分钟2分钟 2分钟4分钟6分钟4分钟练习时间8分钟 | 练习次数2-3次5-8次5-8次8-10次10-12次3-5次练习次数2-3次 | 运动量小小小中中大中运动量大 |
| 身心放松 | 快，静，齐。身心放松。 | 1. 自编放松操。
2. 小结。
3. 师生再见。
 | 1. 学生随教师做放松活动。
2. 值日生归还器材。
 | ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ● ● ● ● ● ● ● ●  ▲ | 1. 教师引领学生做自编操。
2. 小结。
3. 布置课后作业。
 | 4分钟 | 1次 | 小 |
| 平均心率预计 | 130-135次/分 | 强度指数预计 | 1.5 | 练习密度预计 | 55%±5% |
| 运动心率曲线图预计 |   时间脉搏曲线 |
| 课后作业 | 1. 立定跳远：男生15次，女生12次。
2. 体能练习：坐姿收腹：男生15次，女生12次；1分钟平板支撑x3组。
 |
| 课后总结 |  |