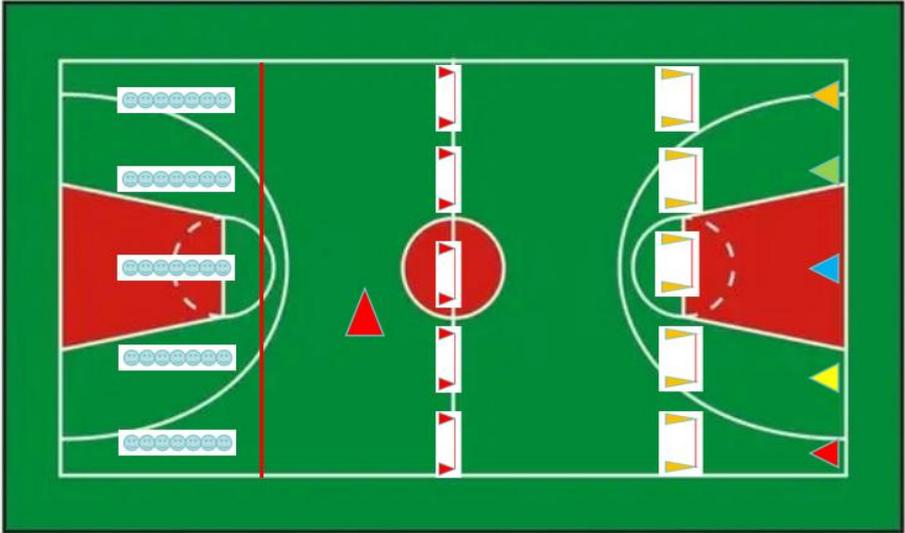


《多种形式的跳跃练习方法 1:单双脚跳》课时计划

<p>指导思想</p>	<p>本课遵循课程标准，以健康第一为基本原则，践行“四化”课堂的理念。本堂课创设游戏化、生活化为学练情境，关注学生不同需求，结合学校学习常规五会(会整理、会倾听、会表达、会合作和会质疑)进行设计。培养学生合作探究，勇于挑战和展示的精神品质。</p>
<p>教材分析</p>	<p>跳跃是人类的基本技能之一，本课根据基本的跳跃动作设计多种形式的跳跃游戏，激发学生的想象力、创造力，不过分强调技术规格，主要发展下肢力量、身体的协调性、灵敏性等基本体能，增强其弹跳力，提高身体的控制能力，培养学生的观察力、目测力和时空感，是之后学习向高、向远跳跃的基础。</p> <p>关键问题：单双跳跃协调连贯</p>
<p>学情分析</p>	<p>身心特点：二（1）班学生喜欢体育课，活泼可爱，喜欢表达自己的感受！在平时的课堂中我常以小组合作的方式进行练习，学生有团队和小组意识。班级中有一人的协调能力很不好不会进行奔跑，另一人的听力很不好需要加以关注。</p> <p>技术起点：在前面的课中进行了滚翻，简单的跨越练习，以及游戏性的单脚和双脚跳跃，具备这节课的体能储备能力。</p> <p>班情：本班级学生班风优良,有较强的集体主义精神。</p>
<p>教学流程</p>	
<p>场地布置</p>	
<p>安全防范</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 热身活动要充,特别是肩颈腰背。做好充分的准备活动,避免运动损伤,在练习过程中,强调练习方法,注意游戏规则等,提醒学生要注意安全,避免相互碰撞等。 2. 保护帮助要到位,不嬉戏打闹。确认器材和场地的安全。 3. 不带尖锐危险的物品,有困难或问题及时报告老师。 4. 及时回收体育器材,避免学生利用器材玩闹,产生安全事故。

年级 班级	二年级	课 次	6-1	学生数	40	
教学 内容	1. 多种形式的跳跃练习方法 1:单双脚跳					
教学 目标	1. 学生能说出所说单双脚跳的动作名称和动作基本要领。 2. 学生在不同单双脚跳、跳跃一定高度和组合练习中能做出起跳双脚用力蹬地落地轻的缓冲动作, 展示跳跃动作连贯、协调, 发展学生的上下肢力量、身体协调性和跳跃能力。 3. 学生能表现出认真听讲、积极思考发言、运动时安全有序的学习好习惯, 积极模仿扮演角色、勇敢完成任务的行为。					
关键 问题	单双跳跃协调连贯					
教学 过程	学练内容	学练标准	组织形式 与安全措施	问题设计	练习 次数	练习 时间
准备 部分 8'	1. 课堂常规 2. 队列队形。 3. 热身活动 慢跑 3 圈	1. 快、静、齐。 2. 6 路纵队 3. 一个跟着一个跑, 前后一臂距离	1-2 路纵队 间隔半臂 距离 一路纵队	怎么站得直	10	10'
				怎么跑	1	3'
基本 部分 28'	1. 单一练习 1.1 双脚跳方法 1 1.2 双脚跳方法 2 1.3 单双脚跳方法 2. 组合练习 2.1 单双脚跳+跨过低障碍 2.2 单双脚跳+连续跨过低中障碍 3. 游戏或比赛 兔子警官考核赛	1. 在小组合作下商量讨论出本组的跳跃方法, 完成 50 次, 即可通关, 有碰到呼拉圈的要求增加 10 次, 方可通关。 2. 小组合作下能够每个人完成 5 次挑战, 即可通关。 3. 能够积极通过所有的障碍挑战, 先完成的小组获胜。	1.6-7 人/组 安全措施: 注意彼此间距。	1. 怎么样能够跳起落地轻巧	3 3 5	3' 3' 5'
			2.6-7 人/组 6 路纵队 安全措施: 注意前后距离, 遵守规则。	2. 怎么样才能顺利通过低障碍?	5 5	2' 2'
			3.6-7 人/组 6 路纵队 安全措施: 可以根据小组能力自行调整高度。	3. 如何才能的规则下取得胜利?	3	3'
结束 部分 4'	1. 放松 2. 小结 3. 回收器材、整理场地 4. 布置作业	拉伸放松	2 路纵队	充分想象	3	3
场地 器材	标志桶 小体操垫 呼拉圈 音响					
作业 设计	合作探究创设更多样的单双脚跳的练习方法					
教学 反思	因为时间的关系准备得不是很充分, 展示的是我的一堂随堂课。这节课是我这学期进行大单元教学时, 以小组的形式孩子们进行合作练习跨跳的一次整合。新课标颁布以后, 我认为在自己的课堂中去实践才是最有效的。首先, 关于教学内容结构化。我这次简单的将双脚跳、单双脚跳, 过渡到单双脚跳+跳过一定的障碍, 最后以接力的方式进行游戏。有一定的结构化, 但是是否可以把课的内容变得更加多样有趣? 这是我要思考的点。第二, 关于教学组织小组化。在前期我有进行随机的自由分组打篮球比					

赛，踢毽子，游戏等。因此，我们的孩子对小组合作有一定的基础。结合学校学习常规会合作、会表达、会质疑。我本堂课是将学生以教室里原始的分组，教室位子怎么坐的就怎么分小组。课前告知小组组长和组员的义务，以及本节课的教学目标和学练要求。这点作为课堂的前置准备我觉得非常的重要。第三，教法学法问题化。其实这点我这堂课做的不是特别好，我应该用孩子听得懂的语言去表达。第四，评价精准化。我这节课的评价，在课堂中有体现评价的多样性，语言、手势、小组的鼓励等。但是在评价方式、评价对象、评价内容、评价场景创设上作的不够，评价的诊断功能没有得到很好的发挥，进而分层教学的效果没有达到，也就是没有更好的做到因材施教。这在以后的课堂中需要进一步的注意。