水平一、二年级跳短绳单元计划

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材内容 | 跳短绳 | | 计划课时 | | 5 |
| 单元  教学  目标 | 1、通过教学，使学生获得跳绳动作的基本知识，初步掌握几种跳绳的简单的动作方法和技能；  2、发展身体的灵敏性、协调性及判断力、弹跳力和控制身体的能力，促进肌肉、骨骼、内脏官和神经系统等全面发展；  3、培养学生果断、机敏和集体密切配合、团结协作的精神。 | | | | |
| 课次 | 内容 | 课时教学目标 | | 重点、难点 | |
| 1 | 摇绳、踩绳 | 知道并能说出跳短绳的握绳、量绳、摇绳、踩绳的方法 | | 重点：摇绳方法  难点：踩绳时机 | |
| 2 | 学习并脚连续跳 | 1、通过学习让学生学会双脚连续跳绳的动作要领，  85%同学学会连续跳短绳，15%基本掌握连续跳短绳的技术要求。  2、通过教案活动，发展学生的身体素质，提高学生的灵敏、协调以及弹跳能力  3、通过游戏、比赛，培养学生的竞争、合作意识以及克服困难的优良品质 | | 重点：手腕摇  绳，双脚起落  难点：上下肢协调配合，连续起跳 | |
| 3 | 学习单脚交换跳 | 1、积极参与跳短绳的活动，并大胆尝试短绳的各种跳法，敢于在同伴面前展示自己的创新跳法。  2、通过本课教学，90%同学掌握单、双脚跳短绳技术动作，10%的同学基本掌握动作方法  3、通过各种各样的跳绳练习，发展跳跃的能力，提高学生的协调能力和灵敏素质。能够提高学生的团结协作，互帮互助的意识 | | 重点：单脚交换  跳短绳  难点：摇绳的节奏与手脚的协调配合 | |
| 4 | 各种方式的跳绳 | 1、积极参与跳短绳的活动，并大胆尝试短绳的各种跳法，敢于在同伴面前展示自己的创新跳法。  2、培养学生的创新思维，让学生学会各种方式的跳绳，激发学生学习的兴趣。  3、通过各种各样的跳绳练习，发展跳跃的能力，提高学生的协调能力和灵敏素质。提高学生的团结协作，互帮互助的意识 | | 重点：手腕摇绳，两脚依次过  难点：上下肢协调配合，连续跳绳 | |
| 5 | 一分钟跳绳考核 | 1分钟能达到较好成绩 | | 连续性坚持 | |

**《单双脚交换跳短绳》教学设计**

**一、指导思想：**

本课在《新课程标准》理念的指导下，侧重于学生主体地位的落实，全面提高学生的身体素质和心理素质，并对其进行创新精神、探究能力、合作意识的培养，学会欣赏他人、体验成功的快乐，使学生能够快快乐乐地学习，轻轻松松地完成学习任务。

**二、教学目标**

1. 运动参与目标：积极参与跳短绳的活动，并大胆尝试短绳的各种跳法，敢于在同伴面前展示自己的创新跳法。
2. 运动技能目标：通过本课教学，90%同学掌握单、单脚交换跳短绳技术动作，10%的同学基本掌握动作方法，通过练习进一步掌握一些短绳的各种跳法的游戏活动方法和规则。
3. 身体健康：通过各种各样的跳绳练习，发展跳跃的能力，提高学生的协调能力和灵敏素质。
4. 心理健康与社会适应目标：通过练习和比赛，能够提高学生的团结协作，互帮互助的意识。

**三、 教材分析**

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动，它是以上下肢协调配合发展的一种身体活动。本节课是在学生学习掌握双脚快速跳的基础上，发挥学生想象力与创造力，创编形式多样的跳绳方法来丰富我们体育课堂以及课外生活。该教材内容丰富、形式多样，教学中利用学生的生理、心理特点制定教学内容，并在教学中采用了有趣的游戏、比赛等教学方法，通过表演、游戏的方式进行教学，以活泼多样的形式来指导学生练习，从而提升了学生学习兴趣，促进学生健康快乐成长。并有效地提高学生的跳跃能力，增强下肢力量，提高协调、灵敏素质，有利于培养学生不怕挫折、克服困难的自信心和勇气。

**四、 学情分析**

本次课的授课对象是小学二年级学生。二年级学生正处于生长发育的关键时期，乐于参加体育活动，模仿能力和接受新生事物的能力强，敢于表现自我，而且他们思维反应敏捷，但自我约束能力差，能在集体活动中与同伴团结合作，完成活动任务。针对二年级学生的生理和心理特征、认知规律，我选择了单脚交换跳短绳为本课的教学内容。

**五、 教学重难点**

1、重点：左右脚交换跳短绳

2、难点：摇绳的节奏与手脚的协调配合

**六、 教法学法：**

1、教法：讲解示范法、情绪激励法、纠正错误法、情景教学法。

2、学法：采用尝试学习法、自主学习法、对比学习法、小组合作法和交流等方法

**水平二、二年级单脚交换跳短绳教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学习**  **内容** | 1、单脚交换跳绳 2、游戏：踩绳 | | | | | | | | | |
| **学习**  **目标** | 1、运动参与目标：积极参与单脚交换跳短绳的活动，并大胆尝试短绳的各种跳法，敢于在同伴面前展示自  己的创新跳法。  2、运动技能目标：通过本课教学，90%同学掌握单、双脚跳短绳技术动作，10%的同学基本掌握动作方法，通过练习进一步掌握一些短绳的各种跳法的游戏活动方法和规则。  3、身体健康：通过各种各样的跳绳练习，发展跳跃的能力，提高学生的协调能力和灵敏素质。  4、心理健康与社会适应目标：通过练习和比赛，能够提高学生的团结协作，互帮互助的意识。 | | | | | | | | | |
| **重点**  **难点** | 重点：左、右脚交换跳短绳  难点：摇绳的节奏与手脚的协调配合 | | | | | | | | | |
| **部分** | **学习内容** | **教师活动** | **学生活动** | | **组织形式** | | **时间** | | **次数** | **强度** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规  1．集合整队，清点人数；  2．师生问好；  3.宣布本课的教学内容和要求；  4．检查服装，安排见习生。  二、准备活动  1、趣味慢跑  在慢跑过程中模仿老师的各种动作  2、跳格子游戏  由小组长带领进行游戏，每组格子跳一遍，小组之间交换。 | 1．师生问好；  2．检查人数及服装；  3．宣布学习目标；  4．安全教育，安排见习生。  1.教师带领学生慢跑，并完成准备活动  2.教师讲解“游戏”的方法与要求。  3.教师参与，适当进行指导；  4．进行安全提示。  5.给予评价。 | 1．快速集合，师生问好；  2．认真听讲，明确学习的内容及要求。  要求：快、静、齐  1.积极参与，听清跑的规则；  2.小组长带领，  同学们积极参  与，注意力集  中。  3、跟随老师一起做准备活动 | | 组织：四列横队  ××××××  ××××××  ○○○○○○  ○○○○○○  ★  组织：  分4个小组  小组长带领队伍 | | 2分钟  8分钟 | | 1  1 | 小  中 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、复习并脚跳短绳  方法：两手握住绳子的两端，由后往前摇绳子，当绳子即将落地的一瞬间双脚同时跳起，绳子从两脚下摇转过去，连续做数次。  二、学习单脚交换跳短绳  方法：握绳和摇绳方法同上，当绳子落地前一瞬间，左（右）脚在前跨过后，右（左）脚随即跟过，连续做数次。  三、拓展创新各种跳法  方法：教师示范几种跳法，学生自己创新各种跳法。  四、游戏：抓尾巴  方法：把学生分成四组，每个人将绳子绑在腰带上，其余学生想办法把绳子从其他学生身上抓下来，谁就获胜。  规则：学生不能把尾巴留的太短，必须在区域内游戏，不准出圈。 | 1、讲解动作方法并做示范  2、学生进行模仿练习  3、学生结合短绳进行各种跳法的练习  4、教师巡回指导、纠错  5、请跳的好的同学出来展示并创新其他跳法。  6、提醒孩子注意安全  1、教师讲解游戏方法、规则  2、教师示范  3、组织学生进行游戏  4、总结和表扬、鼓励。  5、提醒孩子注意安全 | 1.复习并脚跳短绳  2.认真老师示范，认真挺老师讲解动作要领  3在老师组织下安全、有序练习。  4. 自主练习，创新学习。  5.每个组推选1名学生展示。  要求：手脚协调配合，并脚轻跳有节奏  1、学生认真听讲  2、学生仔细观察  3、学生进行游戏  4、认真倾听，遵守纪律 | | 组织形式：  × × × × ×  × × × × ×  × × × × ×  × × × × ×  △  组织形式： | | 17  分钟  8分钟 | 4  2 | | 大  中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松； 2. 教师互动总结；   三、安排归还器材，师生再见 | 1.教师领做；  2.口令提示； | 1.在教师的带领下进行放松练习。  2.互谈感想和收获；  3.收还器材，师生再见。 | | 组织形式：  × × × × ×  × × × × ×  × × × × ×  × × × × ×  △ | | 5分钟 | 1 | | 小 |
| **场地器材** | 跳绳45根，音箱一个 | | | **预计**  **练习**  **密度** | | 预计平均心率：每分钟110—125次  练习密度：25﹪-35﹪ | | | | |

**教学反思**

跳绳是一种以下肢活动为主，结合上肢协调配合的一种全身活动，它可以通过控制动作的繁简和速度的快慢而很容易地达到调节运动量的目的，适合不同的年龄和性别。在练习中学生表现出了较好的团结和奋斗的精神，同时也体现出了学生在活动中天真和活泼的个性，在创新跳绳的活动中，有一小部学生的想象力真的很丰富，所谓众人拾火火焰高，在这个教案环节上进一步体现学生自主活动。灵活的安排多样的跳法练习，让学生自由学习，同时让学生自由组合，有效的激发团队精神、合作精神，有益于各层次学生得到提高。让学生将自己的跳法大胆的向其他同学展示，增强其自信心，获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。体育教案方法层出不穷，有情景教案法、愉快教案法、游戏竞赛法、动机迁移法、成功教案法、创造思维法、兴趣教案法等，从而改变单一的传授式教案方法，在教案实践中在灵活运用各种教法和学法，是新课改对教师的基本要求。