

小学体育《跳绳》教学设计

【课型】新授课

【课时】第一课时

【教学目标】

1. 通过跳绳的练习发展学生的跳跃和协调能力。
2. 巩固复习并脚跳的方法, 进一步掌握 1-2 种短绳单人跳技术, 培养学生的创新能力。
3. 通过练习使学生树立信心, 积极上进, 促进身心健康发展。
4. 学会相互配合, 培养团结协作的团队精神。

【教学重点】

跳绳的协调性和连续性、上下肢协调配合。

【教学难点】

上下肢协调配合、学会多花样的跳绳。

【教学过程】

开始部分

1. 整队, 汇报出勤人数。
2. 师生问好。
3. 准备活动。
4. 小游戏: 雷达扫描。方法: 学生围成一个大圈, 教师站在圆圈的中心点, 拿着一跟绳子进行游戏。老师: 今天我们上课的内容就和绳子有关。猜猜是什么? (跳短绳)

行课

第一部分: 双脚并腿跳绳

1. 提问: (教师拿出绳子) 你们会跳短绳吗?
2. 请个别学生示范。

提问: 老师觉得他的效率不怎么高, 有谁比他跳得快?

老师: 我们跳绳最常用的方法就是双脚并腿跳。(示范) 下面我就发绳给大家自己练习。

3. 以小组为单位分发短绳。
4. 自由练习双脚并腿跳绳。
5. 个别展示, 集体模仿。
6. 集体练习——教师在前面带领学生跳(时间半分钟, 学生自己数数)。
7. 汇报自己跳绳的个数。
8. 双脚并腿跳绳比赛。

第二部分: 跳绳接力赛。(看时间来进行)

第三部分: 自编动作花样跳绳

1. 老师: 除了并脚跳这种最常见的跳法以外, 你还会什么有趣的跳法?
2. 请两三个学生上去展示方法。
3. 学生以小组为单位进行创编。(教师巡视指导)
4. 个别展示, 集体模仿。(注意鼓励)
5. 小结。

第四部分：游戏

老师：绳子除了可以用来跳以外，还可以用来做些什么游戏？

引出游戏：“踏石过河”。

1. 教师说明方法。
2. 学生游戏。

结束部分

1. 放松运动。
2. 对本课进行小结。
3. 收器材下课。

【板书设计】略

【教学反思】略

华智学校

小学体育《前滚翻计》教学设计

【教学目标】

- 1.使学生了解前滚翻时必须团身紧的技术要点,并使学生了解如何利用前滚翻技术保护自己。
- 2.通过练习使85%—90%的学生掌握前滚翻的正确技术动作。发展学生灵敏、柔韧、协调等身体素质。
- 3.通过学习,能够认识自己身体素质上的不足,培养同学互相帮助情感,感受课堂中的挑战与喜悦,喜欢体育爱上体育课。
- 4.通过本次课的学习,培养学生克服困难,勇于挑战自我的信心,学会尊重并听取别人意见,互帮互学,形成良好的合作精神。

【教学重点】低头蹬腿团身紧抱膝

【教学难点】团身紧,方向正,滚动圆滑

【教学准备】体操垫42张、录音机一台、标志杆4个

【教学过程】

一、准备部分

1.课堂常规

2.宣布课的内容、要求。

3、队列练习:

立正、稍息、报数等口令

4.热身活动

(1)拍手操(4×8拍)

头部运动

伸展运动

扩胸运动

踢腿运动

体侧运动

体转运动

体前屈运动

跳跃运动

整理运动

(2)游戏:

“小皮球跳、跳、跳”

方法:下蹲双手抱膝低头教师口令小皮球时原地蹲跳。

二、基本部分

(一)复习前滚翻

1、要领:蹲撑、低头,蹬地、团身向前滚动后抱膝。

2、保护与帮助:单腿跪垫侧,一手扶肩、一手压小腿帮助滚翻,必要时再托腰背

(二)拓展学练:前滚翻抱膝起立

1、要领:向前滚翻团身抱膝起立,连贯完成。

- 2、重点：团身抱膝
- 3、难点：动作连贯、协调

(三) 游戏：障碍接力赛

游戏方法：

学生分成人数相等的4队，分别成一路纵队站于起跑线后。游戏开始后，每队第一项：前滚翻；第二项：连续跨过三块小垫子；第三项绕过标志物，冲刺快速返回，依次进行，以组内最后一人先完成队为胜

三、结束部分

- 1、集合
- 2、放松运动
- 3、小结本节课所学内容，对学生进行评价
- 3、归还器材
- 4、师生再见

【板书设计】

【教学反思】