

初中体育与健康《立定跳远》教学设计

【教学目标】

- 1、认识到跳跃能力的价值，掌握立定跳远的动作方法，培养参与活动的兴趣；
- 2、85%的学生能上下肢协调配合，做到用力顺序正确，同时发展瞬间起跳能力和下肢力量。
- 3、增强合作竞争意识、自信心、集体荣誉感。

【教学重点】 两脚用力蹬地起跳，动作配合协调。

【教学难点】 双脚屈膝缓冲，轻巧落地。

【教学过程】

一、常规

- 1、体育委员整队报告人数。
- 2、师生问好。
- 3、提出本科教学内容与要求。

二、学习活动

- 1、教师明确本节课学习目标。并强调注意安全等事项。

- 2、教师做示范动作，学生注意观察。

（按“三拍法”摆臂做立定跳远练习。

手臂前后摆动，当手臂摆到最后方时，双腿呈半蹲状，准备起跳

双脚起跳同时用脚前掌蹬地，要求做到：“两快”：臂前摆快，制动快、蹬地快；

“三直”：髌、膝、踝三关节伸直；

过最高点后屈膝、收腹、小腿前伸，两臂自上向下后摆，落地时脚跟先着地。）

- 3、生做模仿练习。

- 4、老师强调动作要领。

- 5、生分小组开始练习。

- 6、教师巡视指导，指出存在的不足。

- 7、教师让优秀学生做示范。

- 8、分组练习。

教师鼓励学生的突出表现，强调需要注意的问题。

- 9、小结。生提出学习过程中遇到的困惑。师生共同答疑。

三、游戏：《动物运动会》，巩固动作

- 1、创设情境，语言导入

- 2、讲解游戏规则并示范

- 3、组织比赛

- 4、整理部分 师生同做放松操。

四、小结

这节课我们共同学习了立定跳远方法与技巧，希望大家在课后能够认真练习，使我们的动作更加规范。游戏活动大家参与的热情很高，充分体验到了学习带给我们的快乐！

【板书设计】

【教学反思】

初中体育与健康《耐久跑》（教学设计）

【教学目标】

- 1、学会耐久跑的正确呼吸方法，跑得自然持久。能在身体有轻微难受感觉的情况下体验体育运动的艰辛与乐趣。
- 2、懂得如何利用身边的物品进行锻炼的方法，能与伙伴合作完成活动，感受合作练习带来的快乐。

【教学重点】呼吸自然而有节奏

【教学难点】姿势正确、轻松持久

【教具准备】椅子 40 个、图示 1 张、音响设备

【教学过程】

一、激发兴趣、活跃情绪

- 1、课堂常规与队列练习
- 2、韵律：椅子操

二、自主学练、发展能力

- 1、学习耐久跑的正确呼吸方法：原地摆臂呼吸练习
要求：用鼻子和半张着的嘴呼吸，两步或三步呼吸法
- 2、趣味图形跑

(1) 4 人 4 个座：

教师引导学生绕椅子跑动练习→学生自行设计路线图→设计者领跑→学生展示练习方案→师生共评优秀合作小组

要求：路线简单合理，以多练习为主。

(2) 8 人 8 个座：

相邻小组合作协商线路→跑动练习→展示练习的方案→选择一种方案统一练习→相邻小组比比看看谁跑的多→评选合作组

重点：运用合理的呼吸方法，跑步姿势合理

要求：组间合作默契，练习过程中合理避让，不影响他人练习。

(3) 20 人（或 40 人）40 个座：一路纵队随教师绕场地跑。

重点：进一步体验正确的呼吸方法，跑得持久、自然。

要求：跟上队伍不掉队

三、合作练习、拓展延伸

- 1、讲解素质练习的方法与要求：
 - (1) 学生 4 人一组合利用椅子进行锻炼
 - (2) 加强安全教育
 - 2、师生动作展示
 - 3、统一练习一至二个动作
- 要求：注意安全，合作完成各种练习。

四、稳定情绪、身心放松

- 1、放松活动：椅子舒展操
- 2、师生小结：回顾学习内容，巩固重难点
- 3、评选“最佳合作组”
- 4、布置课外作业：每天锻炼一小时
- 5、师生再见

预计效果：

1. 预计生理指标：
(1) 课的密度：35——40% (2) 平均心率：135±5 次/分
2. 通过本节课的学习，培养学生对耐久跑的兴趣，并鼓励学生平时积极地参加体育锻炼。

【板书设计】

【教学反思】

华智学校