**花样跳绳教学设计 水平二（三年级）**

**武进区星韵学校 周鸣波**

**一、指导思想：**

依据《体育（与健康）课程标准》中“健康第一”的课程理念，以终生体育观和主动体育观为指导思想，以认识规律、动作技能形成规律为理论依据，以跳绳基本技术教学内容为载体。通过教师引导、学生尝试、教师设疑、学生体验、释疑、验证、评价、师生共同总结的教学程序，使学生不仅学会和掌握技术动作，更能明其道理，让学生在和谐、快乐的教学气氛中学会锻炼、学会合作，从而更好地完成的预期目标。

**二、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、掌握2-3种单人跳、双人跳技术，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。

**三、重、难点：**

1、重点：跳绳的步伐

 2、难点：上下肢协调配合及同伴相互协作

**四、教学流程：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学程序** | 内容设计 |  教师策略与方法 | 学生活动与组织 | 时间 | 次数 | 强度 |
| **主****题****导****入** | 课堂常规 | 1. 集合时要求快静齐，学生精神饱满，服装整齐。

2、教师语言引导，导入主题 | ×××××××××××××××××××××××× | 1、精神饱满，仔细听讲2、对教学内容初步了解，并产生兴趣 | 1分钟 |  | 小 |
|  **热****身****激****趣****阶****段** | 1. 骑马跑

2、绳操 | 1、教师整队，语言调控2、教师宣布本课内容3、带领学生一起进行准备活动 |  | 1、排面整齐，听从指挥2、积极主动进行准备活动3、注意力集中培养学生的良好的行为习惯，激发学生的学习兴趣，达到热身的目的。 | 8分钟 | 1次8次 | 中 |
|  **探****索****学****习****阶****段** | （一）单跳花样**重点：**单跳花样步伐**难点：上下肢协调配合** | 1. 教师分解示范讲解单跳的步法

➀示范讲解 组织学生集体练习完整动作示范讲解 组织学生集体练习1. 师介绍单跳花样
2. 学生集体练习
3. 请学生展示
4. 让学生创新
5. 请学生展示，师点评

教师对学生进行安全教育 | 教师带领学生进行逐渐增加难度的集体与分散练习，并及时进行点评，教师纠正指导，组织再练习。这一环节，使学生的主体地位和教师的主导作用都得到了充分的体现，分组进行练习，提高练习的密度，也发现了学生的个体差异，通过老师的指导与纠正使学生的自信得到提高，能过体验到成功的喜悦。 | 学法：观察法、练习法、合作法1、学生认真观察老师的示范动作2、学生认真听清动作方法及要领3、跟老师集体进行练习及分散进行练习4、优生示范5、要注意老师的点评，及时更正动作，再次认真练习 | 18分钟 | 2次5次5次5次5次 | 中上 |
| **巩****固****与****提****高****（拓展）阶****段** | 1. 双人花样跳绳

 1. 多人花样跳绳

素质练习 | 1. 教师讲解示范2人一组花样跳绳方法（2-3种）

2、2人一组自主练习 师3、学生展示，师点评4、学生创新练习5、多人花样介绍（拓展） | 2人一组练习师及时点评，再次组织学生练习组织学生进行素质练习 | 1. 学生认真对待辅助练习
2. 积极动脑进行自主练习
3. 课课练，加强素质练习
 |  9分钟 | 7-8次2次 | 大 |
|  **恢****复****身****心****阶****段** | 1、 身心放松2、课堂小结点评3、师生再见 | 1、在教师带领下，学生放松2、教师总结评价表扬鼓励3、师生再见 | 散点队形 | 1、学生在教师指导下进行放松2、积极认真参与评价3、师生再见回收器材 | 4分钟 |  | 小 |
| **教学资源** | 短绳若干 |
| **密度** | 练习密度 | 45%以上 | 平均心率 | 140次/分以上  |