**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 | | | |