《跳长绳》的教学案例

教学目标：

1、掌握正确的跳绳时机，能准确的上绳和下绳。在各种大绳游戏活动中，学会正确的跳绳方法。

2、发展学生的跳跃能力，提高身体的协调性和灵敏性。发展下肢力量。

3、在遵守体育活动规则的前提下，积极展现自我，表现自我；建立和谐的人际关系，团结协作，具有良好的体育道德精神。

教学重、难点：

上绳时机，下绳的位置顺序

教具准备：

 长绳两条

教学过程：

一、整队集合，宣布本课主题。

1、组织学生集合。

常规练习：

⑴ 师生问好

⑵ 热身运动

⑶ 复习广播体操

⑷ 名言：

快乐运动，健康成长。

2、宣布本课内容和任务

⑴ 成四路形队站立。

⑵认真倾听，明确课堂任务及要求。

要求：

⑴精神饱满，注意力集中

⑵调动情绪激发兴趣

二、 跑过“彩虹”

1、跑过一条摇动的空绳。

2、教师示范跳长绳的基本动作。

要求：

⑴ 学生认真看老师的每一步的动作。

⑵ 认真看完后总结规律。

⑶ 学生总结

跑上绳的时机：当绳在上面时，学生可跑进椭圆进行跳绳。

跳绳：跳绳的学生眼看摇绳同学，当手臂摇至接近圆最低点时跳起连续跳绳。跳绳节奏练习初期可放慢摇绳的速度。

下绳的时机：当跳过绳后，绳恰在头上，跳绳的学生迅速向另一侧跑出绳。

三、儿歌小结

跳长绳，益处多，

你先我后别着急。

一字排开八字跳，

强身健体我最棒。

四、组织学生练习，示范动作，对学生的练习情况进行评价。

1、组织学生学习。

2、讲解并示范动作。

3、提示学生上下绳的时机。按要求安成动作。

4、结合教师的讲解与提醒，积极思考如何进行相应练习，教师给以评价。

五、分组练习

要求：

1、积极动脑，善于思考。

2、小组积极合作，共同探讨跑绳时机。激发学生学习积极性调动学生擦遇到到课堂当中来。 激发学生学习兴趣，更好地掌握上下绳时机。

3、小组展示。

4、根据学生实际练习情况，进行个别指导。

5、教师鼓励学生立纪录，以便在以后的练习中来不断超越。

六、游戏：

全班学生，分成两组，一组分成三三队，每小队分别穿插编辫。

1、讲解练习方式，明确游戏规则。

2、组织学生进行游戏。

3、强调游戏过程中对游戏规则和体育道德的遵守。

4、对学生游戏情况进行总结。

公正客观的评价同伴。利用游戏激发学生参与学习的热情，引导学生相互合作。

结束部分

1、放松活动：

2、宣布下课.