**校本课程讲义**

|  |  |
| --- | --- |
| **教学**  **目标** | 1. 运动能力：了解跳长绳的正确姿势和要求，掌握跳长绳进出的时机、发展学生的身体素质，增强体能。 2. 健康行为：养成运动得习惯、练习过程中保持间隔，养成安全锻炼的意识。   3、体育品德：培养良好的团结协作和练习中能表现出果断、顽强、勇于向前的精神，培养学生的探究意识和创新意识。 |
| **教**  **学**  **要**  **点** | 1. 课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 要求：快静齐 二、准备部分   热身操 1.头部运动4\*8拍 2.扩胸运动4\*8拍 3.振臂运动4\*8拍 4.体转运动4\*8拍 5.弓步压腿（动态拉伸） 6.仆步压腿（动态拉伸） 7.抓脚趾深蹲（动态拉伸）   1. 趣味慢跑 教师带领学生跟随音乐慢跑，跑的途中教师随意变换动作，学生模仿教师动作。 2. 【学练】跳长绳 【学练1】分组自由练习跳长绳 【学练2】齐跳长绳   ①摇绳方法;摇绳两名学生面对 面站好，主要用小臂摇动长绳； 教师讲解动作要求 教师示范动作并带领学生一起练习 教师喊口令 教师提示学生动作练习规格和要求   1. 教师组织学生按课前预习分组练习跳长绳。 2. 引导学生提出困惑 认真观看动作示范并明确动作要求 3. 练习跳长绳，不会跳的单独练习。 4. 小组练习。 |
| **教学**  **目标** | 1、在学习过程中学生能积极参与、主动体验、充分享受玩铁环的乐趣。  2、初步掌握滚铁环的动作要领使大部分学生学会铁环平稳起动并向前滚动的技术。发展灵敏、协调等基本活动能力。  3、学生在游戏过程中初步学会与同伴合作、养成敢于竞争、敢于创新的品质。 |
| **教**  **学**  **要**  **点** | 1. 课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 要求：快静齐 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求   4.检查着装  二、准备部分  热身操 1.头部运动4\*8拍 2.扩胸运动4\*8拍 3.振臂运动4\*8拍 4.体转运动4\*8拍 5.弓步压腿（动态拉伸） 6.仆步压腿（动态拉伸） 7.抓脚趾深蹲（动态拉伸）   1. 活动过程 2. 左手持铁环，右手握钩柄，向前方滚动铁环，尽量使铁环垂直于地面滚动，顺势将铁钩推动铁环前进，钩与铁环的接触点在铁环的后下方。 3. 教师示范动作要领，学生认真听讲。 4. 组织学生练习，教师巡回指导及时纠错。 5. 分组教学比赛。 6. 游戏“穿山洞”，学生两人一组，巩固做a一送练习，要求送的直。 7. 学生两人一组在3米、6米线上做一送二推练习。   集体展示，巩固练习。 |