

《跳山羊：支撑分腿跳》教学设计

彭行儒（常州市新北区汤庄桥小学）

一、指导思想

本节课以新体育课程标准为依据，坚持“健康第一”的指导思想，始终贯彻“以学生发展为中心”，重视学生的主体地位，关注学生的个人发展，让每个学生都能在愉悦的氛围中积极主动参与各种游戏活动，适应各种环境变化，从中学习技术动作。

二、教材分析

分腿腾跃由助跑、踏跳、支撑、推手、腾空、落地等技术环节组成，对发展学生体能与技能，增强学生的上下肢、肩带和腰腹肌力量，提高灵敏、协调性和控制力等有着十分重要的作用。本课是“山羊·分腿腾跃”单元中的第一课时。本课分腿腾越过器械的内容虽有一定危险性，对学生是一种挑战，但更能激发学生学习欲望。为此，本课创设“剪刀石头布”、支撑提臀、支撑分腿跳、坐山羊等各种辅助练习以及团结合作、充满活力的学习情境，培养学生果断、勇敢的意志品质。通过多样的语言引导和及时评价，让学生在自己的努力和群体的帮助下克服紧张心理，学会并做好保护与帮助，感受合作学习的乐趣。

三、学情分析

五年级学生的速度力量均有所增强，学生已经基本掌握了一些支撑跳跃的基础练习，对学习山羊分腿腾跃具有很大的帮助。学生对山羊分腿腾跃练习保持了良好的学习兴趣，但是学生之间仍然存在着很大的差异，部分学生乐于挑战有难度的项目，部分学生对有难度的项目缺乏信心，产生畏惧，针对这一问题，进行心理上的疏导以及采用分层教学法，通过难度逐渐增加，同时加强保护帮助，排除学生的恐惧心理，增强自信。

四、学习目标

1. 知道山羊·分腿腾跃的动作环节，认识到支撑跳跃对身体的锻炼价值。
2. 能做出助跑起跳，提臀分腿动作，发展学生的上肢力量和全身协调能力。
3. 积极勇敢练习，大胆展示自己的动作，在保护与帮助中团结协作，增强安全意识。

五、学习重、难点

1. 教学重点：助跑起跳与支撑、分腿动作
2. 教学难点：直臂支撑、快速提臀、推手迅速。

六、教学流程

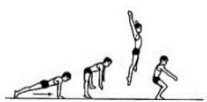
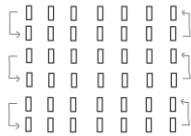
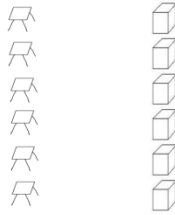
俯撑提臀→俯撑分腿→展体（体会空中姿态）→并腿前落→助跑练习→游戏：石头剪刀布→支撑提臀→支撑提臀分腿→坐山羊→尝试跳山羊→课课练

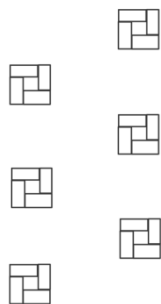
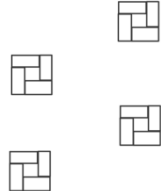
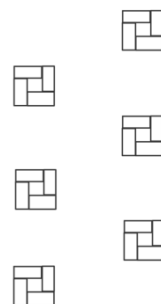
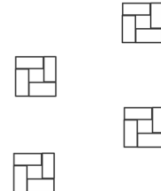
七、安全防范

1. 课前了解学生健康状况，确保场地平整，器材无损。
2. 热身准备活动充分，避免受伤。
3. 注意强调练习间距，课中时刻提醒保护与帮助，强化安全意识。

《体育与健康》课时教学计划表

教学内容：山羊分腿腾越：支撑分腿跳			课次	1			
学习目标	1. 知道山羊·分腿腾跃的动作环节，认识到支撑跳跃对身体的锻炼价值。 2. 95%的学生能做出双脚起跳，提臀分腿坐山羊的动作，其余学生能做出提臀分腿的动作，通过本节课学习发展学生的上下肢力量和协调性。 3. 积极勇敢练习，大胆展示自己的动作，在保护与帮助中团结协作，增强安全意识。						
教学重、难点		教学重点：助跑起跳与支撑、分腿动作 教学难点：直臂支撑、收腹提臀、推手迅速。					
课的部分	教学内容	教师指导策略与要求	学生学法指导	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
准备部分 7’	1. 课堂常规	1. 检查学生着装，宣布学习内容，提出上课要求。	1. 学生根据教师要求检查着装，认真听教师讲解要求。	<div>□□□□□□□□</div> <div>□□□□□□□□</div> <div>□□□□□□□□</div> <div>□□□□□□□□</div>	2.5	1	中
	2. 热身跑	2. 组织学生热身慢跑，并穿插高抬腿跑和侧身跑	2. 学生跟随教师进行热身慢跑。				
	3. 热身操	3. 带领学生做热身徒手操	3. 学生认真跟随教师做热身徒手操。		1.5	1	中
	4. 拉伸	4. 调整呼吸，带领学生对相关肌群进行拉伸。	4. 跟随教师进一步拉伸肌肉，为接下来的学习做好准备。		0.5	1	小
	设计意图	通过热身活动激活学生肌肉，同时锻炼了学生节奏感与协调性，韵律操融入一些技术动作，通过对髋关节进一步拉伸，提高学生关节活动度，为更好地学习做好准备。					
基本部分 30	一、辅助练习： 1. 俯撑提臀	1. 教师讲解示范动作，并通过口令组织学生练习。	1. 学生仔细看教师动作，并根据教师口令进行练习，	<div>□□□□□□□□</div> <div>□□□□□□□□</div> <div>□□□□□□□□</div> <div>□□□□□□□□</div>	1	8	小
	2. 俯撑提臀分腿	2. 教师示范分腿动作，组织学生尝试学习。	2. 学生仔细观察教师撑手位置，并根据教师口令进行练习。		1.5	8	小
					要求：分腿时两脚之间的距离尽量大于垫子的长度。		

课的部分	教学内容	教师指导策略与要求	学生学法指导	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
基本部分 30	3. 俯撑提臀分腿+展体	3. 教师讲解示范推手动作，并强调快速推手，组织学生练习。	3. 学生认真看教师动作示范，仔细听教师要求。		1.5	8	小
	4. 俯撑提臀分腿+展体前落	4. 教师讲解示范由分腿到推手并腿前落的动作，组织学生根据口令集体练习。点评部分学生的展示动作。	4. 学生认真看教师的动作，并能积极展示自己的动作。	要求:空中身体要充分展体。	1.5	8	中
	二、助跑练习:	1. 组织学生根据“1、2、跳、跳”的口令进行助跑练习，强调双脚起跳。并组织学生在场地上进行循环练习。（剪刀石头布）	1. 学生按照口令进行练习，做到双脚起跳并展体。		2.5	10	中
	三、支撑分腿跳 1. 游戏: 石头剪刀布	1. 教师组织学生布置场地，讲解游戏方法和规则，组织学生在游戏过程中发现提臀重要性。	1. 学生根据教师要求布置场地，认真听游戏规则。		2	6	中
	2. 支撑提臀	2. 组织学生小组合作练习。	2. 学生按照教师要求进行合作练习。		2	5	中
	3. 支撑提臀分腿	3. 教师讲解示范助跑后支撑提臀分腿动作，并强调保护方法。	3. 学生仔细看教师示范动作，学习保护方法。	要求:保护的同學五指張開掌心對準練習同學的肩膀。	2	4	中
	4. 坐山羊	4. 教师示范坐山羊的动作并组织学生体验坐山羊。	4. 学生认真观察教师动作，练习过程中做好保护。		2	4	中

	教学内容	教师指导策略与要求		学生学法指导	组织形式	运动负荷		
						时间	次数	强度
基本部分 30	5. 分层练习：尝试跳山羊、继续坐山羊	5. 练习过程中观察学生学习情况，鼓励学生尝试跳山羊，组织其他学生继续进行坐山羊练习。		5. 学生根据学习情况选择适合自己的练习。		2	2	大
	四、课课练：人体风车	1. 组织学生布置场地，通过游戏发展学生上下肢力量。		1. 学生按照教师要求迅速布置场地，并积极参与练习。		1	4	大
	设计意图	通过地面的专项辅助练习，让学生初步体会直臂支撑提臀与分腿动作；通过助跑循环练习强化学生双脚起跳的意识与节奏，并体会空中展体动作；石头剪刀布游戏让学生认识到提臀的重要性，为后面的“坐山羊”奠定基础。						
结束部分 3	1. 拉伸放松	1. 教师带领学生做拉伸放松。		1. 学生认真模仿教师拉伸动作，舒缓疲劳。		1	1	小
	2. 课堂总结	2. 教师与学生一起回忆本节课收获，归纳重难点。布置课后作业。		2. 学生回忆本节课收获，归纳学习重点。课后完成家庭作业。				
	设计意图	结合音乐舒缓学生身心，拉伸肌肉，总结本节课学习重难点，布置课后作业，养成良好的体育习惯。						
课程资源	篮球场 1 片、体操垫 55、山羊 6 个		安全措施	体操垫布置要有一定间距、跳山羊用体操垫做好防撞措施。	练习密度预计		60%	
					平均心率预计		120 次/min	