**蹲踞式跳远**

**水平三 五年级**

**常州市武进区刘海粟小学 顾艳超**

****

**水平三（五年级）《蹲踞式跳远》教学设计**

**一、教学价值与意义**

 1、跳远是人体的基本活动能力之一,水平三阶段是以发展学生的跳跃能力为主要目的而进行的自然向远处跳跃，为初中阶段学习田径运动项目中的跳远基本动作技术与方法奠定基础。本教材的学习能有效地提高学生的跑、跳飞结合的基本活动能力，提高身体控制用力的能力,增强下肢力量,发展速度、力量、灵敏、协调周等身体素质。

2、本单元精选的跳远内容,是人体在短时间内的肌肉用力克服障碍向远处跳落的运动。通过学习能增强心、肺功能，调节神经系统的机制，培培养学生观察力、判断力和时空感。

3、本单元的教学内容贴近生活,通过多形式的的场景设置，不仅能让学生在学习跳远知识与技能的同时发展弹跳能力,提学生的团队合作精神及竞争意识,还能培养学生不畏困难、顽强果断的意志品质。

1. **教材分析**

五年级跳跃与游戏内容,是在水平一、水平二跳跃基本活动能力的基础上,穿插了简单的技术教学,旨在通过游戏化的练习内容和形式,进一步提高学生向远处跳跃的能力,让学生对跳远的动作结构有一个初步的感知。

**三、学情分析**

五年级学生正处于青春发育前期,男女生的性别特征逐渐显现。在心理上表现为男生向往英雄主义,期待展示;女生羞于表现自我,可又期待得到别人重视。在生理上表现为身高进入快速生长的早期,而力量素质的发展比较缓慢。

对于蹲踞式跳远教材，五年级学生并不陌生,二年级曾学习过的“单跳双落”内容与此教材非常相似，所以很好的缓解了学生的畏难情绪。另外,随着身体的自然生长及运动经验的积累,学生的跳跃能力有所提升,这为本教材的顺利实施提供了有利条件。但由于男生英雄主义思想的萌芽,往往在跳跃过程中会过于兴奋,存在一定的安全隐患,所以在教学组织和器材设置上一定要考虑安全因素。同时,由于该年龄段学生下肢力量及弹跳力的不足,教学中不应以远度为衡量技能学习的唯一标准,而应采取多种练习手段,给学生提供充分发展弹跳能力的机会，关注学习的进步度。

**四、学习目标**

1、运动能力：通过改进助跑与起跳技术，初步体会腾空步技术，80%的学生能够掌握腾空步技术

2、健康行为：通过练习发展学生的弹跳能力、协调能力，让学生体验成功的乐趣，促进学生心理健康的发展。

3、体育品德：培养学生勇敢果断的精神品质，树立战胜困难和挫折的优良品质。

**五、教学重难点**

重点：起跳与腾空的衔接技术（单跳双落）

难点：体会助跑与起跳、腾空步相结合的技术

**六、教法与学法**

教法：讲解示范法、比赛法、纠错法

学法：自主学习法、合作探究法

**七、教学流程**

课堂常规 →热身准备活动 →上一步起跳膝盖触垫子→“单跳双落”过垫子 →跳过一定高度的垫子→ 完整蹲踞式跳远动作练习 →分层挑战赛→放松总结→ 回收器材

**八、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，课中进行帮助，强化安全意识。

**水平三（五年级）《蹲踞式跳远》课时计划**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年级：五年级  | 人数：40 | 课次：5-1 | 授课时间：2025年4月 | 授课教师：顾艳超 |
| 学习目标 | 1、运动能力：通过改进助跑与起跳技术，初步体会腾空步技术，80%的学生能够掌握腾空步技术。2、健康行为：通过练习发展学生的弹跳能力、协调能力，让学生体验成功的乐趣，促进学生心理健康的发展。3、体育品德：培养学生勇敢果断的精神品质，树立战胜困难和挫折的优良品质。 |
| 学习内容 | 蹲踞式跳远 | 教学重难点 | 重点：起跳与腾空的衔接技术（单跳双落）难点：体会助跑与起跳、腾空步相结合的技术 |
| 教学程序 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分7基本部分 | 1. 课堂常规

二、准备活动 | 1、集合队伍2、师生问好3、安排课的任务4、检查服装1. 慢跑热身
2. 行进间活动

 抱膝走直踢腿后踢腿弓步走垫步绕臂小马跳听信号快速跑 | 1. 做好快、静、齐，向老师问好
2. 认真听讲，进入学习状态。
3. 了解明确学习目标。
4. 慢跑有节奏、精神饱满。
5. 充分做好准备活动。
 |  **\*\*\*\*\*\*\*\*\*** **\*\*\*\*\*\*\*\*\*** **\*\*\*\*\*\*\*\*\*** **\*\*\*\*\*\*\*\*\*** |  6’ |  1 次 | 中 |
| 设计意图：老师带学生进行慢跑和准备活动练习，让学生快速进入热身状态 |
| 1、蹲踞式跳远 | 教师示范讲解动作要领，让学生直观感受腾空步的动作要领。 | 学生共同观察老师的动作示范 | 要求：认真听讲，领会动作重点 | 3’ | 1 次 | 中 |
| 2、上一步起跳膝盖触垫子 |  | 学生两人一组，一人手持垫子于腰部，另一人上一步做起跳动作，摆动腿膝盖触垫子，体会起跳动作 |  要求：单腿支撑，提膝向上去触碰垫子  | 3’ | 10次 | 大 |
| 设计意图：通过设置障碍让学生跨过去，激发学生起跳后体会向前上方去的感觉。 |
|  3、跳过一定高度的垫子4、尝试完整的蹲踞式跳远5、跳远分层挑战赛6、体能练习 | 教师进行练习示范对学生进行动作的指导纠错鼓励学生尝试助跑、起跳与腾空步结合的技术动作采用跳高垫辅助练习，帮助学生克服恐惧心理综合性核心练习 | 学生四人观察老师的动作示范四人之间互相练习、帮助在练习中注意安全，按要求有序练习根据自身的水平和接受程度，选择适合的比赛场地学生两人一张垫子，完成最终的体能挑战 | 要求：起跳时要注意摆臂，落地时的屈膝缓冲要求：组内相互帮助、纠错要求：积极尝试，逐步克服困难要求：动作标准 | 5’6’8’4’ | 10次6次6次2次 | 大 |
| 设计意图：让学生用蹲踞式跳远的动作越过垫子并增加难度，激发学生的挑战欲望，增加练习兴趣。完成的同学做平板支撑的上肢体能练习，失败的做蛙跳来锻炼腿部力量的体能练习. |
| 结束部分 | 1、拉伸放松2、总结评价 | 1、示范放松动作，组织放松身心2、针对学习目标，点评学生表现3、组织有序回收器材 | 1.跟随老师放松，节奏放缓2.回顾全课，自评互评 3.明确课后任务，分享运动4.主动配合老师归还器材，注意安全 | 要求：充分拉伸、动作舒展 | 5’ | 1次 | 小 |
| 设计意图：在舒缓的音乐中充分放松身心，结合学习目标对学习内容和情感态度价值观等方面进行点评，引导学生积极反思，有效进行自评。 |
| 课程资源 | 负荷预计 | 群体练习密度：75%左右个体练习密度：55%左右平均心率：145-165次/分 | 场地器材 | 足球场一片，体操垫若干 |
| 课后反思 |  |