



新北区第六批中学体育 赵金华优秀教师培育室 第 34 次活动

活动时间：2025 年 11 月 27 日
常州市新北区龙城初级中学





冯锦川，中学二级教师，本科学历，毕业于华东交通大学。现任职于常州市新北区实验中学。曾获常州市新北区初中体育教师基本功大赛二等奖、区年度论文评比一等奖，新北区优秀田径裁判员、常州市优秀田径教练员。



王俪，女，中学二级教师，本科学历，毕业于苏州大学。2010年参加工作与2019年担任常州市新北区龙城初级中学。曾获得2023年新北区体育教师基本功一等奖、2023获新北区教坛新秀，2019年所带领学校冬季跳绳市、市区比赛一等奖，2024-2025年区田径比赛一等奖，执教区级公开课3节，发表多篇论文。

课时计划表

水平四（八年级）跳跃类大单元教学计划表

单元主题		挑战自我，“跳”动青春——跳跃技能与体能发展	
单元教学理念		本单元以“健康第一”为指导思想，遵循八年级学生身心发展规律，以结构化、游戏化、竞赛化的教学方式，引导学生从基础跳跃向专项跳跃技能进阶。通过“学、练、赛、评”一体化的学习过程，不仅使学生系统掌握立定跳远、蹲踞式跳远和跨越式跳高的基本知识与技能，发展其力量、速度、协调、灵敏等身体素质，更注重培养学生勇敢顽强、敢于挑战的意志品质和遵守规则、善于合作的体育道德，促进其核心素养的全面发展。	
维度	运动能力	具体目标 1.知识与技能：能够说出三种跳跃项目的名称和基本技术环节；熟练掌握立定跳远的完整技术；初步掌握蹲踞式跳远的助跑、起跳、腾空（蹲踞姿势）和落地技术；初步掌握跨越式跳高的斜线助跑、起跳和两腿依次过杆技术。 2.体能发展：通过专项练习和体能游戏，有效发展下肢爆发力、腰腹核心力量、身体协调性和灵敏性。 3.运用能力：能在练习、游戏和教学比赛中综合运用所学技能，并遵守规则，表现出良好的竞争意识。	
	健康行为	1. 积极参与跳跃练习，养成科学锻炼的习惯，懂得跳跃前热身和跳跃后放松的重要性。 2. 在练习中学会自我保护和保护他人，树立安全意识。	
	体育品德	1. 在挑战新的高度和远度中，培养勇敢果断、积极进取的心理品质。 2. 在小组学习和比赛中，乐于合作，尊重对手和裁判，正确对待成功与失败。	
学习内容	理论知识	具体内容 1. 三种跳跃项目的基本技术原理与健身价值。 2. 跳跃运动中的安全知识与自我保护方法。	
	运动技能	1.立定跳远：预摆、蹬地腾空、收腹举腿、落地缓冲的完整技术。 2.蹲踞式跳远：助跑步点丈量、助跑与起跳的结合、“腾空步”技术、空中蹲踞姿势、落地技术。 3.跨越式跳高：起跳脚的确定、斜线助跑与起跳的结合、摆动腿与起跳腿的依次过杆技术、落地缓冲。	
	体能发展	1.专项体能：收腹跳、蛙跳、连续跳栏架、跳深、助跑起跳摸高。 2.一般体能：核心力量练习（平板支撑、仰卧举腿）、速度练习（30米加速跑）。	
	展示与比赛	1. 小组内的技能展示与测评。 2. 组织形式多样的教学比赛，如立定跳远擂台赛、蹲踞式跳远达标赛、跨越式跳高升级赛等。	
学习重难点	项目	学习重点	学习难点
	立定跳远	蹬摆协调配合，爆发式用力。	腾空后的收腹举腿动作，以及落地时的前伸与缓冲。
	蹲踞式跳远	助跑与起跳的紧密结合，形成有力的“腾空步”。	空中蹲踞姿势的维持与平衡，以及落地前双腿前伸的技术。
	跨越式跳高	斜线助跑与有力起跳的结合，摆动腿积极上摆带髋。	起跳后摆动腿与起跳腿的协调依次过杆动作，以及身体在空中的控制。

课次	学习目标	学习主题	主要学习内容	教学与组织形式
1	1. 了解跳跃大单元的学习内容与安全要求。 2. 通过多种跳跃游戏, 激发兴趣, 发展基础跳跃能力。	唤醒身体, 快乐起跳	1. 单元导入与安全教育。 2. 跳跃游戏: “十字跳”、“袋鼠跳接力”。 3. 各种方式的单、双脚跳。	组织形式: 班级集中讲解 + 分组循环练习。 教学方法: 讲解示范法、游戏法、情境教学法。
2	1. 初步学习立定跳远的预摆和蹬地技术。 2. 体会上下肢协调配合, 发展腿部力量。	立定跳远 (一): 蹬摆协调	1. 原地预摆练习。 2. 蹬地展髋练习 (跳起摸高)。 3. 跳过一定高度 (皮筋) 的练习。	组织形式: 分组在指定区域练习。 教学方法: 分解练习法、纠错法、限制法 (用皮筋设定高度)。
3	1. 学习立定跳远的腾空与收腹举腿动作。 2. 克服“只蹬不收”的问题, 改善空中姿态。	立定跳远 (二): 空中展体	1. 收腹跳练习。 2. 垫上仰卧收腹举腿。 3. 从高处跳下, 体会收腿动作。	组织形式: 分组轮换 (垫上练习区、跳跃练习区)。 教学方法: 分解练习法、保护与帮助法、对比示范法。
4	1. 掌握立定跳远的完整动作, 学习缓冲落地方法。 2. 能够进行完整的立定跳远练习与简单测评。	立定跳远 (三): 轻巧落地	1. 完整立定跳远练习。 2. 落地稳定性练习 (落地后不前倾、不后坐)。 3. 小组内测量与比赛。	组织形式: 分组在沙坑或体操垫上进行练习与测评。 教学方法: 完整练习法、比赛法、评价法。
5	1. 了解蹲踞式跳远的动作结构 2. 重点学习起跳后的“腾空步”技术。	蹲踞式跳远 (一): 腾空步	1. 短程助跑在跳箱盖上完成腾空步。 2. 利用踏板进行短程助跑腾空步练习。	组织形式: 分组循环练习 (模仿区、跳箱盖区、踏板区)。 教学方法: 分解练习法、辅助器材法 (跳箱盖、踏板)。
6	1. 学习助跑与起跳的初步结合。 2. 发展助跑节奏感和起跳能力。	蹲踞式跳远 (二): 助跑起跳	1. 学习丈量步点 (“双数步”法)。 2. 短程助跑起跳练习 (起跳腿蹬伸, 摆动腿前摆)。 3. 助跑起跳触高物。	组织形式: 分组在跑道上练习助跑, 在起跳区练习起跳。 教学方法: 讲解示范法、模仿练习法、标志物法 (设定触高目标)。
7	1. 学习腾空后的蹲踞姿势与落地动作。 2. 尝试进行短程助跑的完整蹲踞式跳远。	蹲踞式跳远 (三): 蹲踞落地	1. 悬垂于单杠上模仿蹲踞动作。 2. 短程助跑, 完整跳过较低障碍物 (如皮筋)。 3. 短程完整技术练习。	组织形式: 分组在单杠区和沙坑区轮换练习。 教学方法: 模仿练习法、完整练习法、保护与帮助法。
8	1. 巩固和提高短程助跑蹲踞式跳远的完整技术。 2. 通过练习和比赛, 提高技术的熟练度与稳定性。	蹲踞式跳远 (四): 巩固提升	1. 全程助跑步点丈量与调整。 2. 全程助跑完整技术练习。 3. 小组挑战赛。	组织形式: 每人确定助跑距离, 分组依次进行全程练习。 教学方法: 练习法、比赛法、个别指导法。
9	1. 了解跨越式跳高的动作过程, 建立初步概念。 2. 学习起跳腿 (下腿) 和摆动腿 (上腿) 的区分与作用。	跨越式跳高 (一): 认知与起跳	1. 观看示范, 了解动作轨迹 (“斜线”过杆)。 2. 确定自己的起跳脚。 3. 侧向跑几步, 起跳模仿练习。	组织形式: 全班集中听讲 + 分散模仿练习。 教学方法: 直观演示法 (视频/图解)、讲解法、尝试法。
10	1. 学习跨越式跳高的助跑 (斜线) 与起跳技术。 2. 体会摆动腿带动身体向上腾起的感觉。	跨越式跳高 (二): 助跑起跳	1. 沿斜线 (30-40 度角) 进行 4-6 步助跑起跳练习。 2. 助跑起跳后, 摆动腿踢高物 (悬挂的软球)。 3. 助跑起跳坐上跳高垫。	组织形式: 分组在斜线助跑道和跳高场地练习。 教学方法: 分解练习法、标志物法、条件练习法 (踢高物)。

11	1. 学习两腿依次过杆的协调动作。 2. 初步尝试在低高度下完成完整动作。	跨越式跳高 (三): 两腿过杆	1. 原地或上一步模仿两腿依次过杆。 2. 跳过横放的橡皮筋(低高度)。 3. 短程助跑完整跨越式跳高练习(低高度)。	组织形式: 分组在多个低高度跳高架前轮流练习。 教学方法: 分解练习法、完整练习法、降低难度法(用皮筋)。
12	1. 巩固和提高短程助跑跨越式跳高的完整技术。 2. 学习简单的步点丈量方法。	跨越式跳高 (四): 完整练习	1. 学习“反跑”法丈量步点。 2. 全程助跑完整技术练习。 3. 分高度组进行练习与挑战。	组织形式: 学生自己丈量步点, 按能力分组在不同高度练习。 教学方法: 分层教学法、练习法、成功体验法。
13	1. 复习并巩固蹲踞式跳远技术, 提高动作质量。 2. 通过组合练习, 发展综合体能。	跳跃能力强化 (一)	1. 蹲踞式跳远全程助跑练习与测评。 2. 组合练习: 立定跳远 + 30米加速跑。 3. 核心力量练习(平板支撑、仰卧举腿)。	组织形式: 分组轮换(跳远区、跑道区、力量区)。 教学方法: 循环练习法、评价法、强化练习法。
14	1. 复习并巩固跨越式跳高技术, 尝试挑战新高度。 2. 发展弹跳力和身体控制能力。	跳跃能力强化 (二)	1. 跨越式跳高练习, 逐步提升横杆高度。 2. 跳深练习(从 30-40cm 高处跳下接起跳)。 3. 连续跳栏架练习。	组织形式: 分组在跳高区和弹跳练习区轮换。 教学方法: 分层教学法(不同高度)、超等长练习法。
15	1. 创设比赛情境, 综合运用所学跳跃技能。 2. 培养规则意识、竞争精神和团队协作能力。	跳跃小赛场	1. 立定跳远小组擂台赛。 2. 蹲踞式跳远达标赛。 3. 跨越式跳高升级赛。	组织形式: 将班级分为若干竞赛小组, 轮流参加三个项目。 教学方法: 比赛法、情境教学法、小组合作法。
16	1. 将跑、跳等技能结合, 在趣味游戏中综合应用。 2. 提升兴趣, 巩固技能, 促进全面发展。	趣味跳跃与体能	1. 游戏: “救援行动”(综合跑、跳、搬运的接力)。 2. 跳绳综合练习(单脚、双脚、双摇)。 3. 团队体能挑战。	组织形式: 分组进行游戏和挑战赛。 教学方法: 游戏法、合作学习法、激励法。
17	1. 对本单元所学三项跳跃技能进行系统性复习。 2. 查漏补缺, 为最终的考核做准备。	综合复习与指导	1. 学生自主选择项目进行练习, 教师巡回指导。 2. 分项目设置“技术门诊”, 解决共性疑难问题。 3. 模拟考核流程。	组织形式: 学生自由选择练习区域, 流动式学习。 教学方法: 自主练习法、个别指导法、集中纠错法。
18	1. 全面评价学生在本单元的学习效果和进步情况。 2. 总结学习经验, 培养学生自我评价与欣赏他人的能力。	单元考核与总结	1. 技能考核(三项选二或全部进行)。 2. 学习态度、合作精神等过程性评价。 3. 单元总结与分享。	组织形式: 考核小组形式, 有序进行。 教学方法: 评价法(教师评、学生自评/互评)、总结法。

评价方式

<p>过程性评价（40%）</p>	<p>出勤与参与度（10%）：全勤+主动参与计满分，缺勤/被动参与扣分； 动作规范性（30%）：分解动作质量（15分）+完整动作连贯性（15分），按“优秀/良好/需改进/未掌握”四级评分。</p>
<p>技能评价（40%）</p>	<p>达标测试（25%）：立定跳远（男≥ 2.0米/女≥ 1.7米为良好）、蹲踞式跳远（男≥ 3.8米/女≥ 3.0米为良好）、跨越式跳高（男≥ 1.1米/女≥ 0.9米为良好），3次试跳取最佳成绩； 动作展示（15%）：随机抽项完成完整动作，评委组（教师+学生代表）从“技术要领（8分）+连贯性（4分）+精神面貌（3分）”评分。</p>
<p>学生自评与互评（15%）</p>	<p>小组互评（10%）：围绕“技术规范性、练习态度、进步幅度”三级评分，需写出具体优点与改进建议； 自我反思（5%）：填写《反思表》，分析“最熟练动作、最难改进环节、提升计划”。</p>
<p>理论与安全评价（5%）</p>	<p>技术原理问答（3分）：如“落地屈膝缓冲的作用”“助跑节奏对跳远的影响”； 安全知识考核（2分）：专项热身动作、损伤应急处理、场地安全检查要点。</p>

水平四（八年级）跳跃类大单元第5课时

蹲踞式跳远（腾空步）技术教学设计

授课人：冯锦川 新北区实验中学

一、设计思路

本课以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》为指导，采用“逆向设计”理念，即首先明确学生在本节课后应达成的“学习目标”（能够完成一个标准的腾空步动作），然后设计证明学生达成目标的“评估证据”（如动作展示、游戏竞赛），最后再来规划实现目标的“教学过程”。

同时，贯彻“结构化教学”思想，不将腾空步作为一个孤立的分解动作来教，而是将其置于完整的蹲踞式跳远技术链中。通过“起跳-腾空-落地”的完整动作感知，帮助学生理解腾空步在完整技术中的作用，避免技术学习的割裂感，提升在真实情境中运用技术的能力。

二、教材分析

蹲踞式跳远是初中田径教学的重要内容，其技术环节包括：助跑、起跳、腾空（腾空步）和落地。腾空步是起跳后身体在空中形成的“跨步”姿势，它是连接起跳与空中蹲踞动作的关键技术环节。其作用在于：

1. 维持平衡：克服起跳后身体产生的向前旋转力，为后续动作做好准备。
2. 创造空间：为空中收腿、团身蹲踞动作提供时间和空间。
3. 提升效果：一个稳定、舒展的腾空步是获得更远跳跃距离的基础。

传统教学常从助跑、起跳开始，本课逆向从“腾空步”切入，旨在让学生首先建立最关键的空中身体姿态概念，再通过后续课程反推和完善助跑与起跳技术，符合技能形成的规律。

三、学情分析

教学对象：八年级学生

生理心理特点：该年龄段学生正处于生长发育高峰期，力量、协调性、模仿能力有较好发展，求知欲强，乐于接受挑战，但注意力不易长时间集中。

技能基础：已具备基本的奔跑、单脚起跳、双脚落地能力，但对跳远的技术原理和身体精细控制能力较弱。

潜在问题：容易出现起跳不充分、腾空时身体前旋、上下肢配合不协调、落地不稳等问题。

学习需求：他们不满足于简单的“跳远”，渴望学习规范、有美感的专业技术，并希望
在展示和竞赛中获得成就感。

四、教学重难点

教学重点：起跳后，在空中形成“跨步”姿势。

教学难点：抬头挺胸向上跳

五、学习目标

运动能力

1. 认知目标：能说出“腾空步”技术的名称和“起跳腿蹬直、摆动腿高抬、双臂协调上摆”的动作要领。

2. 技能目标：通过练习，85%以上的学生能在短距离助跑下完成一次姿态较为规范的腾空步，并轻巧落地，发展跳跃能力和身体协调性。

3. 体能目标：通过体能练习，增强核心力量。

健康行为

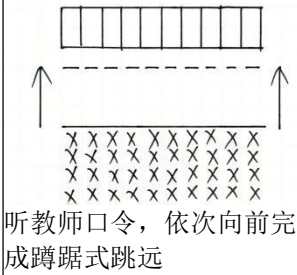
1. 能主动、积极地进行练习，并乐于向同伴展示自己的动作。


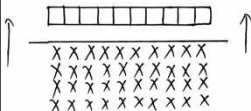

2. 懂得在跳跃类运动中如何进行自我保护，预防运动损伤。



体育品德

1. 在练习和游戏中，表现出勇敢、果断、克服困难的意志品质。

2. 能认真观察同伴动作，并给予客观、积极的评价，培养合作与互助精神。

老师	冯锦川	单元课次	6/18	人数	40		
学习目标	<p>1.运动能力：能说出“腾空步”技术的名称和“起跳腿蹬直、摆动腿高抬”的动作要领。通过练习，85%以上的学生能在短距离助跑下完成一次姿态较为规范的腾空步，并轻巧落地，发展跳跃能力和身体协调性</p> <p>2.健康行为：能主动、积极地进行练习，并乐于向同伴展示自己的动作。懂得在跳跃类运动中如何进行自我保护，预防运动损伤。</p> <p>3.在练习和游戏中，表现出勇敢、果断、克服困难的意志品质。能认真观察同伴动作，并给予客观、积极的评价，培养合作与互助精神。</p>						
学习内容	蹲踞式跳远（腾空步）技术						
学习重点	起跳后，在空中形成“跨步”姿势						
学习难点	抬头挺胸向上跳						
课的结构	学习内容	教师指导策略	学生学练活动	组织、教法要求	运动负荷		
					时间	次数	强度
开始部分	1. 课堂常规	1. 师生问好 2. 宣布本节课的内容和要求 3. 检查服装，安排见习生 4. 安全教育	1. 师生问好 2. 认真听记，明确要求 3. 见习生按要求进行活动 4. 牢记安全事项	四列横队	1	1	低
准备部分	1. 慢跑	1. 带领学生慢跑	1. 认真慢跑		2	1	低
	2. 专项热身 a. 交叉开展 b. 交叉伸展 c. 抬腿提踵 d. 踱步跳	2. 带领学生专项热身	2. 准备活动积极模仿，认真投入	四路纵队来回进行慢跑与专项热身	3	1	中
	一、导入：蹲踞式跳远（腾空步）	1. 通过 2025 年 11 月，江苏选手谈梦怡以 6 米 54 夺得全运会女子跳远冠军，导入蹲踞式跳远运动 2. 组织学生通过图解，尝试模仿蹲踞式跳远完整动作 3. 组织学生通过	1. 认真听讲 2. 认真练习	四列横队 图 1 	1	1	低
					1	1	中

基本部分	二、学习腾空步技术	图解，尝试模仿腾空步动作	3. 认真练习	组织同上				
	1. 摆动腿屈膝前上方高抬（摆动腿登箱：脚跟触箱）	1. 教师示范摆动腿登箱（同时引导学生通过观察前上方的标记，保持抬头挺胸）	1. 认真听讲，建立正确的动作表象	四列横队 	1	1		
		2. 组织学生练习	2. 认真练习	图 2 	2	5	低	
		3. 教师纠正	3. 根据教师纠正积极改进技术动作	听教师口令，依次完成练习	3	10	低	
		4. 教师示范上一步、三步摆动腿登箱	4. 认真听讲					
		5. 组织学生练习	5. 认真练习	组织如图 1				
		6. 教师纠正	6. 根据教师纠正积极改进技术动作		3	4	中	
		7. 组织学生在蹲踞式跳远中做出摆动腿登箱动作	7. 认真练习					
		8. 教师纠正	8. 根据教师纠正积极改进技术动作	听教师口令，依次完成练习				
	2. 起跳腿充分蹬伸（有力的在踏板上起跳）	1. 教师示范上一步踏板起跳	1. 认真听讲，建立正确的动作表象	四列横队 	2	5	低	
通过上面学习出现的问题，引导学生发现：有力的起跳是形成良好腾空步的前提，没有向上的力量就没有足够的腾空时间完成动作	2. 组织学生练习	2. 认真练习						
	3. 教师纠正	3. 根据老师纠正，积极改进技术动作	组织如图 2	2	5	中		
	4. 教师示范上三步踏板起跳	4. 认真听讲，建立正确的动作表象						
	5. 组织学生练习	5. 认真练习	听教师口令，依次完成练习					
	6. 教师纠正	6. 根据老师纠正，积极改进技术动作	组织如图 1					
	7. 组织学生在蹲踞式跳远中做出有力起跳	7. 认真练习		2	3	高		
	8. 教师纠正	8. 根据教师纠正积极改正技术动作	听教师口令，依次完成练习					
3. 进一步学习腾空步（起跳后在空中形成“跨步”姿势）	1. 教师示范上一步、三步摆动腿跨上箱子	1. 认真听讲，建立正确的动作表象	四列横队	3	8			
		2. 认真练习						

基本部分	三、核心力量训练 (增强身体平衡性与控制力) 1. 动态死虫 2. 卷腹击掌 3. 犬鸟式 4. 超人平板支撑	2. 组织学生练习 3. 教师纠正	3. 根据老师纠正, 积极改进技术动作	 组织如图 2 听教师口令, 依次完成练习	3	8	低
		4. 教师示范上一步、三步踏板起跳+跨步 5. 组织学生练习 6. 教师纠正	4. 认真听讲, 建立正确的动作表象 5. 认真练习 6. 根据老师纠正, 积极改进技术动作		 组织如图 2 听教师口令, 依次完成练习	5	5
		7. 组织学生在蹲踞式跳远中做出腾空步(跨步姿势) 8. 教师纠正	7. 认真练习 8. 根据教师纠正积极改进技术	组织如图 1 听教师口令, 依次完成练习 四列横队 听教师口令, 依次完成练习		3	40
		1. 教师示范 2. 组织学生练习	1. 认真学习 2. 认真练习				
设计意图	本课逆向从“腾空步”切入, 旨在让学生首先建立最关键的空中身体姿态概念(本课设计为腾空步的感知与练习课, 由易到难, 建立表象动作: 登箱、跨箱、空中跨步、挺胸抬头看标记)再通过后续课程反推和完善助跑与起跳技术, 符合技能形成的规律。						
结束部分	1. 放松练习 2. 整队集合, 教师总结, 3. 归还器材 4. 师生道别	1. 组织学生静态拉伸 2. 让学生自我评价, 教师小结 3. 组织学生归还器材 4. 师生道别	1. 模仿老师动作一起放松 2. 学会正确地评价方式, 3. 整理场地。归还器材 4. 师生道别	四列横队	2	1	低
预计负荷	平均心率	140次/分					
	练习密度	75%左右					
安全保障	1. 提前检查场地、 2. 充分做好准备、放松活动 3. 课堂上进行安全教育, 正确引导竞赛行为	场地器材	篮球场一片、小体操垫 90 张、大体操垫 10 张、跳板 11 个、标志桶 12 个、音箱 1 个				
课后反思							

体育与健康课程水平四田径大单元教学计划

授课人：王丽 新北区龙城初级中学

学习目标	<p>1.运动能力：掌握和提高奔跑、跳跃、投掷的基本技术和基本活动能力，促进肌肉力量、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能的全面发展，合理利用各种专项练习提高运动能力。</p> <p>2.健康行为：了解田径运动的健身价值，积极参与各种田径项目的比赛，树立安全运动意识，并学会欣赏田径比赛，形成健康的生活方式。</p> <p>3.体育品德：在学练赛活动中，能主动克服困难，具有挑战自我的精神，能胜任不同的运动角色，遵守规则。</p>		
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能：快速跑；蹲踞式跳远；双手头上前抛实心球。</p> <p>2. 技战术运用：在生活中灵活运用快、跳、投等基本技术。</p> <p>3. 一般体能与专项体能：斜身引体、引体向上、手推车、俯卧撑、立卧撑等发展上肢力量；仰卧起坐、两头起、仰卧车轮跑、仰卧举腿、支撑爬行、支撑跳跃等发展腰腹力量；前后碎步移动、左右滑步移动等发展灵敏性。</p> <p>4. 展示或比赛：100米跑、蹲踞式跳远、双手头上前掷实心球比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法：100米跑、蹲踞式跳远、双手头上实心球投掷等基本规则和裁判方法。</p> <p>6. 观赏与评价：观看和评价比赛视频和班级比赛。</p>		
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点：掌握跑、跳、投基本技术，进一步提高跑、跳、投的运动能力。</p> <p>2. 教学内容的重难点：跑、跳、投等基本技术和比赛中的运用。</p> <p>3. 教学组织的重难点：分组学练与个人学练相结合；如何保障各小组合作学练的安全和效率。</p> <p>4. 教学方法的重难点：示范讲解、情境教学法、合作学习、探究学习、自主学习、比赛法等。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法

1	<p>1.能说出 100 米跑的四个技术动作名称，通过各种起始姿态不同的快速起动练习，并能在实际生活以及体育锻炼中灵活运用，积极参与体能练习。</p> <p>2.积极参与学练，有安全运动意识</p> <p>3.学练中遵守规则，勇敢果断，有挑战自我的意识</p>	<p>1.开始部分</p> <p>2.准备部分：慢跑，喊数抱团，活动关节</p> <p>3.基本部分：</p> <p>（1）直立起动跑 30 米；</p> <p>（2）下蹲起动跑 30 米；</p> <p>（3）重心前移起动跑 30 米；（4）身体直倒起动跑 30 米；（5）俯撑姿势快速起动跑 30米；</p> <p>（6）赛一赛：看谁启动快</p> <p>（7）体能练习：俯撑猜拳、仰卧起坐、俯撑弓步跳、仰卧车轮跑</p> <p>4.结束部分</p> <p>静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等。</p>	<p>1. 教学组织：四列横队集合</p> <p>教学方法：体育委员整队，教师口令指挥。</p> <p>2. 教学组织：一路纵队围绕跑道“S”型跑动跑动，过程中喊数抱团。教学方法：教师口令指挥,学生跟着音乐跑动，充分热身。</p> <p>3. 教学组织：（1）-（7）八人一组。</p> <p>教学方法：（1）-（6）学生分组合作练习，教师巡回指导、纠错、鼓励学生展示,教师评价、学生自评互评；（7）教师讲解与示范体能练习方法，学生积极参与体能练习。</p> <p>4. 教学组织：散点。</p> <p>教学方法： 教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
---	--	---	---

2	<p>1.能说出蹲踞式起跑的动作要领，掌握蹲踞式起跑的技术动作，发展学生快速反应、起动的能力，积极参与体能练习</p> <p>2.能精神饱满地参与学练和比赛，保持较好的情绪</p> <p>3.学练中能遵守规则，尊重同伴和对手，勇敢顽强。</p>	<p>1.开始部分</p> <p>2.准备部分：慢跑，活动关节</p> <p>3.基本部分：</p> <p>（1）教师讲解示范蹲踞式起跑的动作方法与要领。</p> <p>（2）口令分解动作练习；</p> <p>（3）两人一组辅助练习；</p> <p>（4）完整动作练习；</p> <p>（5）蹲踞式起跑接加速跑 30 米练习；</p> <p>（6）30~50 米追逐跑</p> <p>（7）体能练习：俯卧撑、两头起（屈腿）、左右转髋跳、单腿硬拉</p> <p>4.结束部分</p> <p>静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等。</p>	<p>1. 教学组织：四列横队 集合教学方法：体育委员整队，教师口令指挥。</p> <p>2.教学组织：两路纵队围绕跑道“S”型跑动跑动，。</p> <p>教学方法：教师口令指挥,学生跟着音乐跑动，充分热身。</p> <p>3. 教学组织：（1）-（2）集体练习；（3）两人一组；（4）-（7）八人一组。</p> <p>教学方法：（1）教师讲解与示范；（2）学生集体练习,教师巡回指导、纠错；（3）-（6）学生分组合作练习，教师巡回指导、纠错、鼓励学生展示，教师评价、学生自评互评。（7）教师讲解与示范体能练习方法，学生积极参与体能练习。</p> <p>4. 教学组织：散点。 教学方法：教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
---	--	--	---

3	<p>1.能说出起跑后加速跑的动作要点，分析不同动作的优缺点，提高学生的快速奔跑和快速反应的能力。积极主动参与体能练习</p> <p>2.学练兴趣和信心有一定程度提高，主动与同伴交流合作，团队意识增强</p> <p>3.在班级比赛中能克服困难，有挑战自我的精神</p>	<p>1.开始部分</p> <p>2.准备部分：慢跑，活动关节，听数字抢道次。</p> <p>3.基本部分：</p> <p>（1）试一试，学生带着问题自主练习加速跑 30 米，实践体验，对比探究思考总结。</p> <p>（2）练一练，根据学生讨论的结果，选择有争议的代表性动作，让学生变换练习方法，体验不同的动作，说出感受。</p> <p>（3）看一看，学生仔细观察老师的动作，对比思考。</p> <p>（4）比一比，体验练习老师的动作，并与自己的动作作对比，创新自己的练习方法。</p> <p>（5）50 米跑接力赛。</p> <p>（6）体能练习：立卧撑、臀桥、单脚平衡、左右转髋跳</p> <p>4.结束部分</p> <p>静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等。</p>	<p>1. 教学组织：四列横队集合</p> <p>教学方法：体育委员整队，教师口令指挥。</p> <p>2. 教学组织：一路纵队围绕跑道“S”型跑动，过程中听数字抢道次。教学方法：教师口令指挥，学生跟着音乐跑动，充分热身。</p> <p>3. 教学组织：（1）-（6）分组练习；</p> <p>教学方法：（1）教师提出问题，学生自身体验；（2）-（4）学生分组合作练习，教师巡回指导、纠错、鼓励学生展示，教师评价、学生自评互评；（5）教师讲解与示范体能练习方法，学生积极参与体能练习。</p> <p>4. 教学组织：散点。</p> <p>教学方法：教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
---	--	---	---

4	<p>1.能描述途中跑动作要点，初步掌握途中跑的技术，做到蹬地摆臂积极，动作协调、自然，体能水平有一定提高</p> <p>2.能简单处理个人或他人的运动损伤，比赛时能够克服压力，保持良好心态</p> <p>3.学练中遵守规则，尊重同伴和对手，不断挑战自我</p>	<p>1.开始部分</p> <p>2.准备部分：慢跑，活动关节</p> <p>3.基本部分：</p> <p>（1）原地高抬腿练习。</p> <p>（2）跑动中高抬腿练习。</p> <p>（3）教师讲解示范途中跑的动作方法与要领。</p> <p>（4）用 70%、80%、100%的速度跑完全程。</p> <p>（5）组内比赛和组间挑战赛（6）体能练习：站立提膝、侧卧剪刀腿、侧卧提臀、单腿硬拉</p> <p>4.结束部分</p> <p>静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等。</p>	<p>1. 教学组织：四列横队 集合教学方法：体育委员整队，教师口令指挥。</p> <p>2. 教学组织：两路纵队围绕跑道“S”型跑动。教学方法：教师口令指挥，学生跟着音乐跑动，充分热身。</p> <p>3. 教学组织：（1）集体练习；（2）-（6）八人一组。 教学方法：（1）学生集体练习，教师巡回指导、纠错；（2）学生分组练习，教师巡回指导、纠错；（3）教师讲解与示范；（4）-（5）学生分组合作练习，教师巡回指导、纠错、鼓励学生展示，教师评价、学生自评互评。（6）教师讲解与示范体能练习方法，学生积极参与体能练习。</p> <p>4. 教学组织：散点。 教学方法：教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
---	---	--	--

5	<p>1.能说出冲刺跑的动作要点，做出撞线动作和保持技术不变形，并在比赛中合理运用，进一步强化体能水平</p> <p>2.学练中与同伴主动沟通，具有较好的调控情绪的能力</p> <p>3.学练中遵守规则，勇于拼搏，不断挑战自我</p>	<p>1.开始部分</p> <p>2.准备部分：慢跑，活动关节。</p> <p>3.基本部分：</p> <p>（1）教师讲解示范冲刺跑的动作方法与要领。</p> <p>（2）慢跑 5 米，以肩部或胸部冲撞终点线。</p> <p>（3）10 米中速跑，用肩部或胸部进行终点撞线，完成撞线后顺势向前跑过几步，直至自然停止。</p> <p>（4）快速跑 40-50 米，用肩部或胸部进行终点撞线，完成撞线后顺势向前跑过几步，直至自然停止。</p> <p>（5）男女 100 米混合追逐赛，男女相距 10 米，女生在前，男生在后追逐跑。</p> <p>（6）体能练习：两头起屈膝、仰卧交替抬腿、俯撑登山跑、俯卧对角伸展</p> <p>4.结束部分</p> <p>静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等。</p>	<p>1. 教学组织：四列横队集合</p> <p>教学方法：体育委员整队，教师口令指挥。</p> <p>2. 教学组织：两路纵队围绕跑道“S”型跑动。教学方法：教师口令指挥，学生跟着音乐跑动，充分热身。</p> <p>3. 教学组织：（1）集体练习；（2）-（6）八人一组。</p> <p>教学方法：（1）教师讲解与示范；（2）-（5）学生分组合作练习，教师巡回指导、纠错、鼓励学生展示，教师评价、学生自评互评。（6）教师讲解与示范体能练习方法，学生积极参与体能练习。</p> <p>4. 教学组织：散点。</p> <p>教学方法：教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
---	---	---	---

6	<p>1.知道 50 米跑考核的规则，高度重视和积极参与考核，力争发挥水平，各项体能得到综合发展。</p> <p>2. 能简单处理常见的运动损伤，排除各种干扰，保持情绪稳定，总结自身不足。</p> <p>3. 能胜任不同角色,不断挑战自我，正确对待考核结果。</p>	<p>1.开始部分</p> <p>2.准备活动：慢跑热身；专项准备活动。</p> <p>3.基本部分</p> <p>（1）教师讲解考核规则和评分标准。</p> <p>（2）体委发令，班长记录，教师掐表。</p> <p>（3）针对学练情况，进行适当的展示与讲评。</p> <p>（4）体能练习：俯撑高抬腿、平板、两头起(无支撑、屈腿)半燕飞（单手单腿）</p> <p>4.结束部分</p> <p>静力性拉伸、总结评价、布置课后作业等。</p>	<p>1. 教学组织：四列横队集合</p> <p>教学方法：体育委员整队，教师口令指挥。</p> <p>2.教学组织：四列横队成体操队形。</p> <p>教学方法：学生做好准备活动。</p> <p>3.教学组织：（1）四列横队；（2）四人一组；（3）-（4）散点。</p> <p>教学方法：（1）教师讲解测试标准及安全要求（2）教师组织考核。（3）教师与学生展示100米快速跑。（4）教师讲解并带领学生练习体能；学生积极完成体能练习。</p> <p>4. 教学组织：散点。</p> <p>教学方法：教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
---	---	--	--

7	<p>1.能说出蹲踞式跳远四个技术动作名称，并初步完成蹲踞式跳远的完整技术，了解蹲踞式跳远的规则，积极参与体能练习。</p> <p>2.积极参与学练，表现出一定的合作意识，具有安全运动意识，克服跃过垫子的恐惧心理。</p> <p>3.在创设的“重走长征路”的情境中，将长征精神体现在学练过程中，表现出不怕困难、顽强拼搏的意志品质。</p>	<p>1.开始部分。</p> <p>2.准备部分：集体热身跑；专项准备活动。</p> <p>3.基本部分</p> <p>(1)“四渡赤水”：助跑、起跳。①单挑双落跃过垫子；②助跑、起跳跃过垫子。</p> <p>(2)“飞跃大雪山”：腾空、落地。跃过不同高度的垫子</p> <p>(3)“过草地”：挑战赛</p> <p>(4)胜利在前方：体能练习。</p> <p>①支撑爬行</p> <p>②支撑跳跃</p> <p>③前后碎步移动</p> <p>④左右滑步移动</p> <p>4.结束部分</p> <p>“胜利大会师”静力性拉伸、总结评价、布置课后作业等。</p>	<p>1.教学组织：四列横队集合</p> <p>教学方法：体育委员整队，教师口令指挥。</p> <p>2.教学组织：两路纵队围绕体操垫热身跑，听口令完成绕、跨、垫步跳、单脚跳等各种动作。教学方法：教师口令指挥，学生跟着音乐跑动，充分热身。</p> <p>3.教学组织：(1)两人一组→四人一组；(2)四人一组；(3)-(4)八人一组。</p> <p>教学方法：(1)-(3)师讲解与示范，巡回指导，强调安全并纠错，鼓励学生展示，教师评价、学生自评互评；学生分组自主、合作练习，展示，进行个人挑战赛。(4)教师讲解与示范体能练习方法，学生积极参与体能练习。</p> <p>4.教学组织：散点。</p> <p>教学方法：教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
---	---	---	---

8	<p>1.了解助跑与起跳的作用和意义，做出助跑与起跳时全脚掌着地、髌膝踝关节迅速蹬伸的技术动作，积极参与多种体能练习。</p> <p>2.能够精神饱满地参与练习和比赛，并保持较好的情绪，合作意识进一步提高。</p> <p>3. 能挑战自我,积极进取；遵守规则、尊重同伴和对手的意识增强。</p>	<p>1.开始部分</p> <p>2.准备部分：热身慢跑，充分活动各关节；游戏：跳垫接力。</p> <p>3.基本部分（1）模仿挂图尝试练习,3~5步助跑完成蹲踞式跳远。 （2）教师讲解示范助跑与快速起跳的动作方法与要领。 （3）学生通过踩踏地面标记点，体会压紧步伐，快速上板的技术动作。 （4）短距离助跑，倒数第二步大，然后迅速用全脚掌起跳的练习，练习时，同伴可用击掌声提示跑的节奏与快速有力的踏跳，能力弱的学生可借助踏脚板练习。 （5）助跑 15~20 米，最后一小步全脚掌着地、髌膝踝关节迅速蹬伸踏跳,空中成腾空步，落入沙坑。 （6）完整练习:不断挑战自我(7) 体能练习：俯撑开合跳、俄罗斯转体俯撑击掌猜拳)臀桥(两手在体侧)</p> <p>4.结束部分 静力性拉伸、总结评价、布置课后作业等。</p>	<p>1. 教学组织：四列横队集合 教学方法：体育委员整队，教师口令指挥。</p> <p>2.教学组织:两路纵队围绕垫子跑动,跳垫接力。 教学方法：教师口令指挥,学生跟着音乐跑动，充分热身。</p> <p>3.教学组织:(1)-(7) 四人一组。 教学方法：(1)学生分组模仿挂图动作练习；(2)教师讲解与示范；(3)-(6)学生分组合作练习，教师巡回指导、纠错、鼓励学生展示，教师评价、学生自评互评。(7)教师讲解与示范体能练习方法，学生积极参与体能练习。</p> <p>4. 教学组织：散点。 教学方法：教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
---	---	---	---

9	<p>1.助跑 3~5 步,借助起跳板起跳,做出跳过一定远度和跨过一定高度的腾空步动作。多种体能水平有一定程度提高。</p> <p>2.增强学练的兴趣和信心,能主动与同伴进行沟通,团队意识增强。3.主动克服困难,不断挑战自我。</p>	<p>1.开始部分</p> <p>2.准备部分:多种形式慢跑热身。</p> <p>3.基本部分</p> <p>(1)原地腾空步练习。</p> <p>(2)助跑 3~5 步起跳后成腾空步动作。</p> <p>(3)助跑 3~5 步,起跳跨过“障碍物”成腾空步动作,逐渐加远度。</p> <p>(4)助跑 3~5 步,起跳起,跳过一定远度和跨过一定高度成腾空步动作。</p> <p>(5)挑战练习:小组比赛</p> <p>(6)助跑 3~5 步,借助起跳板跳起,完成头碰球形成空中制动。</p> <p>(7)助跑 3~5 步,借助起跳板跳起,完成弓箭步落地。</p> <p>(8)体能练习:仰卧左右摆腿、仰卧单脚摆腿、俯卧左右换手。</p> <p>4.结束部分</p> <p>静力性拉伸、总结评价、布置课后作业等。</p>	<p>1. 教学组织:六列横队集合</p> <p>教学方法:体育委员整队,教师口令指挥。</p> <p>2. 教学组织:两路纵队围绕垫子跑动。</p> <p>教学方法:学生跟着音乐跑动,充分热身。</p> <p>3. 教学组织:(1)-(2)一人一组;(3)-(4)6人一组;(5)-(7)多人一组。</p> <p>教学方法:(1)-(7)教师讲解与示范,巡回指导,强调安全并纠错,鼓励学生展示,教师评价、学生自评互评;学生分组自主合作练习,展示。(8)教师讲解并带领学生练习体能;学生积极完成体能练习。4. 教学组织:散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松身心,并进行总结。</p>
---	---	---	---

10	<p>1.知道起跳后腾空成“蹲踞式”的动作要领,能做出起跳后起跳腿向摆动腿靠拢,尽量向胸靠,在空中成“蹲踞式”的技术动作,落地屈膝缓冲,强化体能练习。2.了解基本的运动损伤应对措施,能够精神饱满地参与练习和比赛,并保持较好的情绪;合作意识进一步提高。</p> <p>3.能挑战自我,积极进取,遵守规则、尊重同伴。</p>	<p>1.开始部分</p> <p>2.准备部分:慢跑热身,跨越多个不同的障碍。</p> <p>3.基本部分</p> <p>(1)跳远辅助性练习:团身跳→上一步屈膝团身跳动作。</p> <p>(2)助跑 3~5步踏跳顶气球练习,体会全脚掌迅速着地、髌膝踝关节迅速蹬伸踏跳。</p> <p>(3)借助踏跳板复习助跑了3~5步起跳成腾空步动作。</p> <p>(4)示范助跑 5~7步蹲踞式跳远动作。</p> <p>(5)体会起跳后腾空成“蹲踞式”的动作。重点体验身体在腾空时的平稳姿态。</p> <p>(6)展评腾空时动作完成的情况。</p> <p>(7)完整练习:小组比赛。(8)体能练习:俯撑收腿、仰卧举腿、俯卧撑跪式俯卧撑、臀桥(双手胸前)</p> <p>4.结束部分</p> <p>静力性拉伸、总结评价、布置课后作业等。</p>	<p>1.教学组织:四列横队集合</p> <p>教学方法:体育委员整队,教师口令指挥。</p> <p>2.教学组织:两路纵队围绕垫子跑动。</p> <p>教学方法:学生跟着音乐跑动,跨越障碍,充分热身。</p> <p>3.教学组织:(1)-(8)四人一组。</p> <p>教学方法:(1)-(7)教师讲解与示范,巡回指导,强调安全并纠错,鼓励学生展示,教师评价、学生自评互评;学生分组自主合作练习,展示。(8)教师讲解并带领学生练习体能;学生积极完成体能练习。4.教学组织:散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松身心,并进行总结。</p>
----	--	--	--

11	<p>1.知道丈量步点的方法，进一步巩固蹲踞式跳远的完整技术，各种体能协调发展。</p> <p>2.能够表现出保护与帮助的行为，能主动与同伴进行沟通合作；具有较好的调控情绪的能力。</p> <p>3.勇于挑战，追求卓越，同时能遵守练习规则。</p>	<p>1.开始部分</p> <p>2.准备活动：慢跑热身；专项准备活动。</p> <p>3.基本部分</p> <p>(1)请同学思考如何确定步点。</p> <p>(2)教师讲解丈量步点的方法，分组练习步点丈量及助跑踏跳动作，确定助跑步数和助跑距离。</p> <p>(3)结合确定“助跑标记”反复进行全程助跑练习。</p> <p>(4)反复进行全程助跑接起跳的练习。</p> <p>(5)从助跑标记处助跑，做蹲踞式跳远练习，重点体会空中姿势。</p> <p>(6)从助跑标记处助跑，做蹲踞式跳远练习，重点体会落地技术。</p> <p>(7)小组比赛。</p> <p>(8)体能练习：俯撑高抬腿、平板、两头起(无支撑、屈腿)、半燕飞(单手单腿)</p> <p>4.结束部分</p> <p>静力性拉伸、总结评价、布置课后作业等。</p>	<p>1.教学组织：四列横队集合</p> <p>教学方法：体育委员整队，教师口令指挥。</p> <p>2.教学组织：两路纵队围绕垫子跑动。</p> <p>教学方法：学生跟着音乐跑动，充分热身。</p> <p>3.教学组织：(1)-(6)四人一组。</p> <p>教学方法：(1)学生思考并讨论。(2)教师讲解与示范。(3)教师巡回指导，强调安全并纠错；学生分组练习。(4)-(6)鼓励学生展示，教师评价、学生自评互评；学生展示与评价；(7)组织比赛；(8)教师讲解并带领学生练习体能；学生积极完成体能练习。</p> <p>4.教学组织：散点。</p> <p>教学方法：教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
----	--	---	---

12	<p>1.高度重视和积极参与蹲踞式跳远考核,力争发挥水平,考出好成绩。</p> <p>2. 排除各种干扰,保持情绪稳定,专心参与考核</p> <p>3. 能胜任不同运动角色,遵守考核要求,敢于迎接挑战,克服一切困难,树立必胜信心,正确看待考核结果</p>	<p>1.开始部分。</p> <p>2.准备部分:分散做有针对性的准备活动。</p> <p>3.基本部分</p> <p>(1)教师讲解测试标准及安全要求。</p> <p>(2)学生由小组长带领进行练习及测试。</p> <p>(3)巡回指导,帮助学生改进动作及指导考试。</p> <p>(4)根据测验情况,进行阶段性评价。</p> <p>(5)跳跃个性展示与多元评价。</p> <p>(6)体能练习:俯撑收腿与开合组合、单腿交替两头起、直臂变屈肘平板支撑、小燕飞</p> <p>4.结束部分</p> <p>静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等。</p>	<p>1. 教学组织:四列横队集合</p> <p>教学方法:体育委员整队,教师口令指挥。</p> <p>2.教学组织:四列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:学生做好准备活动。</p> <p>3.教学组织:(2)-(4) 四人一组;(5)-(6)散点。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解测试标准及安全要求。(2)-(4)教师组织考核,巡回指导并评价;小组长带领进行练习及测试。(5)展示不同跳跃方法及多方面评价。(6)教师讲解并带领学生练习体能;学生积极完成体能练习。</p> <p>4. 教学组织:散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松身心,并进行总结。</p>
----	---	--	---

<p>13</p>	<p>1. 了解投掷纸球、垒球的各种动作方法，能较好完成 1-2 种投掷技术，做到上下肢动作的连贯、协调，增加上肢力量的练习</p> <p>2. 在重复练习中体验达到更远距离的乐趣，做到统一行动，遵守秩序，具有安全投掷的意识</p> <p>3. 能挑战自我，积极进取，注意遵守规则</p>	<p>1.开始与准备部分 教学常规 热身慢跑,充分活动各关节游戏: 掷飞机。</p> <p>2.基本部分</p> <p>(1)讲解示范纸球、垒球的投掷方法</p> <p>(2)分组练习各种投掷</p> <p>(3)各小组讨论创新出一种投掷方法,并展示自己的投掷方法</p> <p>(4)组织学生以各自的目标距离进行投远练习,在进行目标投远比赛</p> <p>(5)体能练习:俯撑滚球、持球后撤弓箭步、持球屈腿两头起、分腿持球触地接举球纵跳</p> <p>3.结束部分 静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等</p>	<p>1. 教学组织:两路纵队慢跑、四列横队成体操队形散开 教学方法:教师讲解与示范、学生跟练,游戏活动、充分热身。</p> <p>3.教学组织:(1)四列横队成体操队形。 (2)-(4)分成八组→投掷线。 教学方法:(1)教师讲解示范,学生集体练习。(2)-(3)教师讲解示范,分组合作练习,教师巡回指导并发现创新内容。 (4)教师讲解与示范比赛的方法、规则,鼓励学生分组展示;教师评价,学生自评。(5)教师讲解与示范游戏方法;学生遵守规则,努力地完成体能练习。</p> <p>3. 教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:教师带领学生放松身心,并进行总结。</p>
-----------	--	---	---

<p>14</p>	<p>1. 了解实心球的各种抛投方法和动作要领，能完成不同姿势的抛、掷实心球动作，发展学生的力量素质</p> <p>2. 保持良好心态,养成良好的练习习惯,具有安全运动的意识。</p> <p>3. 学练中积极进取、不怕困难。</p>	<p>1.开始与准备部分 教学常规 热身慢跑,充分活动各关节准备活动: 实心球的自抛自接练习</p> <p>2. 基本部分</p> <p>(1)教师示范不同姿势的投掷方法(胯下前、后抛、侧面、正面),讲解动作环节的构成,强调最后用力的技术要领</p> <p>(2)分组练习: 胯下前抛、后抛实心球; 侧面、正面投掷实心球</p> <p>(3) 各小组展示不同姿势的抛、掷实心球技术</p> <p>(4) 小组比赛</p> <p>(5) 体能练习: 俯撑滚球、夹球跳、持球俄罗斯转体、两脚快速交替点球跳</p> <p>3.结束部分 静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等。</p>	<p>1.教学组织: 两路纵队慢跑、四列横队成体操队形散开 教学方法: 教师讲解与示范、学生跟练, 自抛自接活动、充分热身。</p> <p>2. 教学组织: (1) 四列横队成体操队形。 (2)-(4)分成 8 组→投掷线。 教学方法: (1) 教师讲解示范,学生徒手练习。(2)-(4) 教师讲解示范, 分组合作练习, 教师巡回指导提醒学生注意安全。 (5) 教师讲解与示范传球接力方法; 学生遵守规则, 努力地完成体能练习。</p> <p>3. 教学组织: 四列横队成体操队形散开。 教学方法: 教师带领学生放松身心, 并进行总结。</p>
-----------	--	---	--

15	<p>1. 知道双手头上前抛实心球的持球手型,基本的站姿和出手角度,初步完成完整技术动作,增强体质</p> <p>2. 在重复实心球练习中体验动作改进的乐趣,安全学练中保持较好的情绪,能简单处理常见的运动损伤</p> <p>3. 学练中尊重同伴和对手,遵守规则,不断挑战自我</p>	<p>1.开始与准备部分 教学常规 热身慢跑,充分活动各关节准备活动:自编实心球操</p> <p>3. 基本部分</p> <p>(1)讲解示范持球手型、基本站姿和出手角度,对照挂图提示要领</p> <p>(2)组织练习: 持球手型、基本站姿和出手角度徒手练习过不同高度的横绳持球练习,过一定高度的横绳</p> <p>(3)各组展示,评价球出手时动作完成的情况</p> <p>(4)个人挑战赛</p> <p>(5)体能练习:持球俄罗斯转体、两脚快速交替点球跳、俯撑滚球、分腿持球触地接举球纵跳</p> <p>3.结束部分 静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等。</p>	<p>1.教学组织:两路纵队慢跑、四列横队成体操队形散开 教学方法:教师讲解与示范、学生跟练,充分热身。</p> <p>2. 教学组织:(1)四列横队成体操队形。 (2)-(3)分成8组→投掷线。 教学方法:(1)教师讲解示范,学生徒手练习。(2)-(4)教师讲解示范,分组合作练习,教师巡回指导提醒学生注意安全。 (5)教师讲解与示范;学生遵守安全规则,努力地完成体能练习。</p> <p>3. 教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:教师带领学生放松身心,并进行总结。</p>
----	---	--	---

16	<p>1. 掌握双手头上前抛实心球技术，做到自下而上协调发力，动作连贯，提高学生的力量素质</p> <p>2. 乐于接受师生指导，表现出学练的兴趣和信心</p> <p>3. 能遵守规则、互帮互助，主动克服困难，挑战自我</p>	<p>1.开始与准备部分 教学常规 热身慢跑，充分活动各关节 准备活动：自编实心球操</p> <p>2.基本部分</p> <p>(1) 组织练习各种持球抛接 (2) 教师讲解示范双手头上前抛实心球完整技术动作,请同学们总结出要领</p> <p>(3)两脚前后站立重心在后，徒手练习完整动作</p> <p>(4)两人一组，双手头上前抛实心球完整练习</p> <p>(5) 展示与讲评</p> <p>(6) 投掷接力赛</p> <p>(7) 体能练习:夹球跳、双手持球下砸、持球立卧撑、俯撑滚球</p> <p>3.结束部分</p> <p>静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等。</p>	<p>1.教学组织：两路纵队慢跑、四列横队成体操队形散开</p> <p>教学方法：教师讲解与示范、学生跟练，充分热身。</p> <p>2. 教学组织：(1) - (3)四列横队成体操队形。(4) -(7) 分组练习 → 投掷线。</p> <p>教学方法：(1) - (3) 教师讲解示范，组织练习。(4)教师讲解示范，分组合作练习，教师巡回指导提醒学生注意安全。(5)每组选出优秀人员一名展示，教师评价，小组打分。(6)教师讲解与示范传球接力方法。(7)学生遵守规则，努力地完成体能练习。</p> <p>3. 教学组织：四列横队成体操队形散开。</p> <p>教学方法：教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
----	---	---	--

17	<p>1. 知道双手头上前抛实心球有哪些规则，能够熟练完成，提高出手速度和投掷距离</p> <p>2. 积极主动参与练习，敢于自我表现，展示自我</p> <p>3. 遵守规则、尊重同伴和对手能正确看待比赛结果</p>	<p>1.开始与准备部分 教学常规 热身慢跑，充分活动各关节准备活动：自编实心球操</p> <p>2. 基本部分</p> <p>(1)双手头上前抛实心球徒手练习</p> <p>(2) 双手头上前抛实心球</p> <p>(3) 两人一组面对面练习</p> <p>(4) 组织投远比赛，设定目标，投向一定距离的目标，选出最佳小组，展示与评价</p> <p>(5) 体能练习：交替剪刀腿（持球腿下交接球）、持球波比跳、仰卧持球屈腿挺髌、分腿持球触地接举球纵跳</p> <p>3.结束部分 静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等。</p>	<p>1.教学组织：两路纵队慢跑、四列横队成体操队形散开</p> <p>教学方法：教师讲解与示范、学生跟练，充分热身。</p> <p>2. 教学组织：(1) 四列横队成体操队形(2)-(4)分组练习→投掷线。</p> <p>教学方法：(1)教师讲解示范,学生徒手练习。(2)-(3)教师讲解示范，分组合作练习，教师巡回指导提醒学生注意安全。(4)组织比赛，选出优秀学生展示，教师评价。(5)教师讲解与示范；学生遵守安全规则，努力地完成体能练习。</p> <p>3. 教学组织：四列横队成体操队形散开。</p> <p>教学方法：教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
----	--	---	--

18	<p>1. 了解双手头上前抛实心球的考核方法、标准和要求，能综合运用所学技术参加考核，动作完成流畅，投出最远距离</p> <p>2. 保持良好心态,主动与同伴交流合作，对同伴取得的成绩给予真情鼓励</p> <p>3. 能胜任不同运动角色,正确对待考核结果，充分体现遵守规则、公平竞争的体育道德。</p>	<p>1.开始与准备部分 教学常规 热身慢跑，充分活动各关节准备活动：自编实心球操</p> <p>2.基本部分 (1)组织学生尝试性练习，体会动作的协调连贯 (2)宣布考查方法、标准和要求，强调注意安全。考查时，每人可投三次，记录下最好的一次成绩 (3)体能练习：俯撑滚球、持球转体 180 分腿跳、交替剪刀腿（持球腿下交接球）、夹球跳</p> <p>3.结束部分 静力性拉伸、总结评价、布置课后作业、收还器材等。</p>	<p>1.教学组织：两路纵队慢跑、四列横队成体操队形散开 教学方法：教师讲解与示范、学生跟练，充分热身。</p> <p>2. 教学组织：(1) 四列横队成体操队形。(2) 分成八组→投掷线。(3) 四列横队 教学方法：(1) 教师讲解示范,学生徒手练习。(2) 教师讲解规则,分组合作练习,教师巡回指导提醒学生注意安全。小组互派组长测量(3) 教师讲解与示范;学生遵守安全规则,努力地完成体能练习。</p> <p>3. 教学组织：四列横队成体操队形散开。 教学方法：教师带领学生放松身心，并进行总结。</p>
----	---	---	--

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<ol style="list-style-type: none"> 能说出 1-2 个跑、跳、投掷的术语和相关知识、动作要领和基本练习方法； 能运用所学动作技术顺利完成游戏和比赛； 学会 1-2 个利用跑、跳、投掷发展一般体能和专项体能的方法，体能达到《国家学生体质健康标准》合格水平； 能在教师协助下参与 3—5 人的比赛。 	<ol style="list-style-type: none"> 能参与锻炼，与同伴交流合作； 能说出跑、跳、投掷对身体的益处，能选择 1-2 个合适的健身方式； 在学练比赛中情绪稳定，养成安全锻炼的习惯，能简单处理运动损失。 	<ol style="list-style-type: none"> 在比赛中遇到困难能坚持； 在比赛中碰撞、摔倒能坚持； 有遵守规则的意识； 能关注同伴。尊重对手,履行自己的职责。

良好	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能说出 3—5 个跑、跳、投掷的术语和相关知识、动作要领和基本练习方法； 2. 能运动所学动作技术顺利完成游戏和比赛； 3. 学会 3—5 个利用跑、跳、投掷发展一般体能和专项体能的方法，体能达到《国家学生体质健康标准》良好水平；4.能独立或在教师协助下组织 3—5 人的比赛。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能主动参与锻炼，与同伴交流合作； 2. 能说出跑、跳、投掷对身体的益处，能选择 3-4 个合适的健身方式； 3. 在学练比赛中能情绪饱满，能安全第进行学练，养成终身锻炼的习惯，正确处理运动损失； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在活动中不怕对抗和冲撞，遇到困难努力克服； 2. 遵守比赛规则的意识强； 3. 能在比赛中承担角色责任，关心、团结同伴。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能说出 6 个以上跑、跳、投掷的术语和相关知识、动作要领和基本练习方法； 2. 能运动所学动作技术顺利完成游戏和比赛； 3. 学会 6个以上利用跑、跳、投掷发展一般体能和专项体能的方法，体能达到《国家学生体质健康标准》优秀水平；4. 能独立组织3—5人的比赛。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能积极参与锻炼，主动与同伴交流合作； 2. 能说出跑、跳、投掷对身体的益处，能选择 5-6 个合适的健身方式； 3. 在学练比赛中能持续情绪饱满，养成终身锻炼的习惯；4. 在团队中具有领导能力，组织同学团结协作，保持良好的心态，以饱满的热情，完成学习任务。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在比赛中用于对抗，不怕冲撞，遇到困难坚持不懈； 2. 能自觉遵守比赛规则，态度积极； 3. 能在比赛中，主动积极承担角色责任，关心、团结同伴。

单元教学反思

1. 优点：①教学设计结合动作技术结构和运动技能形成规律，从单个动作到组合动作整体融合，层层递进。充分发挥学生的主体作用，采用多样化的教学手段，运用自主合作探究的学习方式，体现“学、练、赛、评”一体化的单元教学。③学以致用。通过田径大单元的学习，让学生将习得的田径类运动能力和深刻理解的运用文化内化为自己生命的一部分，并有效迁移到学习和生活中。

2.不足：

①教学媒介单一。受学校条件限制，传统的教学多采用挂图与教师示范为主，多媒体视频教学在室外无法实施。

②投掷类运动强度不够。受投掷类本身项目特点的影响，为避免安全隐患，练习过程中投、捡器材的信号必须明确统一，因此运动强度受到影响。

③.存在一定的安全隐患。为保证运动强度和练习密度，在教学组织过程中，学生不能做到令行禁止，容易造成运动损伤。

3. 改进

①充分利用信息技术，整合利用多媒体资源，进一步激发学生的学习兴趣。

②限制捡球时间，等待区学生采用补偿性体能练习，保证运动强度。③

按照老师的指令或组织要求统一练习。

授课人：王丽 新北区龙城初级中学

一、指导思想

本课贯彻落实“健康第一”指导思想，坚持做到重视学生的主体地位。基于七年级学生身心发展规律，借助一定的情境教学，开展体育技能学习，让学生在轻松、愉快的教学氛围中得到主动、全面、健康、和谐的发展。

二、教材分析

本节课是九年级学生蹲踞式跳远单元教学中的第二次课田径大单元第九次课。在水平四学习的基础上进一步提升运动技术，此教材较为单一、枯燥，对教学组织工作的要求较高，从组织形式的构建，场地器材的设计，教学方法的选择，运动负荷量的调控以及对学生的兴趣调动等都要考虑细致、周到。教学时，采用在操场上用垫子练习替代在沙坑练习，使得多人一组同学能同时在一块较集中的场地上练习，便于教师观察与及时指导，也解决了练习密度偏小的问题，保证教学任务的完成。

三、学情分析

本课是男女生合班。虽然在小学阶段已经接触过蹲踞式跳远，有一定的体验，但由于身体力量的限制，运动能力一般，无法体验成功的快感，对跳远专业技术的理解较缺乏，教师通过技术的浅教学，引出蹲踞式跳远的动作雏形，让学生初步体验完整技术，重视学生兴趣与学习能力的培养，为单元完整教学打好基础。

四、教学措施

1.在教学中，少讲技术理论，用示范、挂图进行直观教学，多让学生进行尝试体验，注重动中教、练中学、学中思，体现了课程以身体练习为主要手段的基本特征。

2.采用“限制性”的教学手段，加深学生对蹲踞式跳远完整动作的理解。

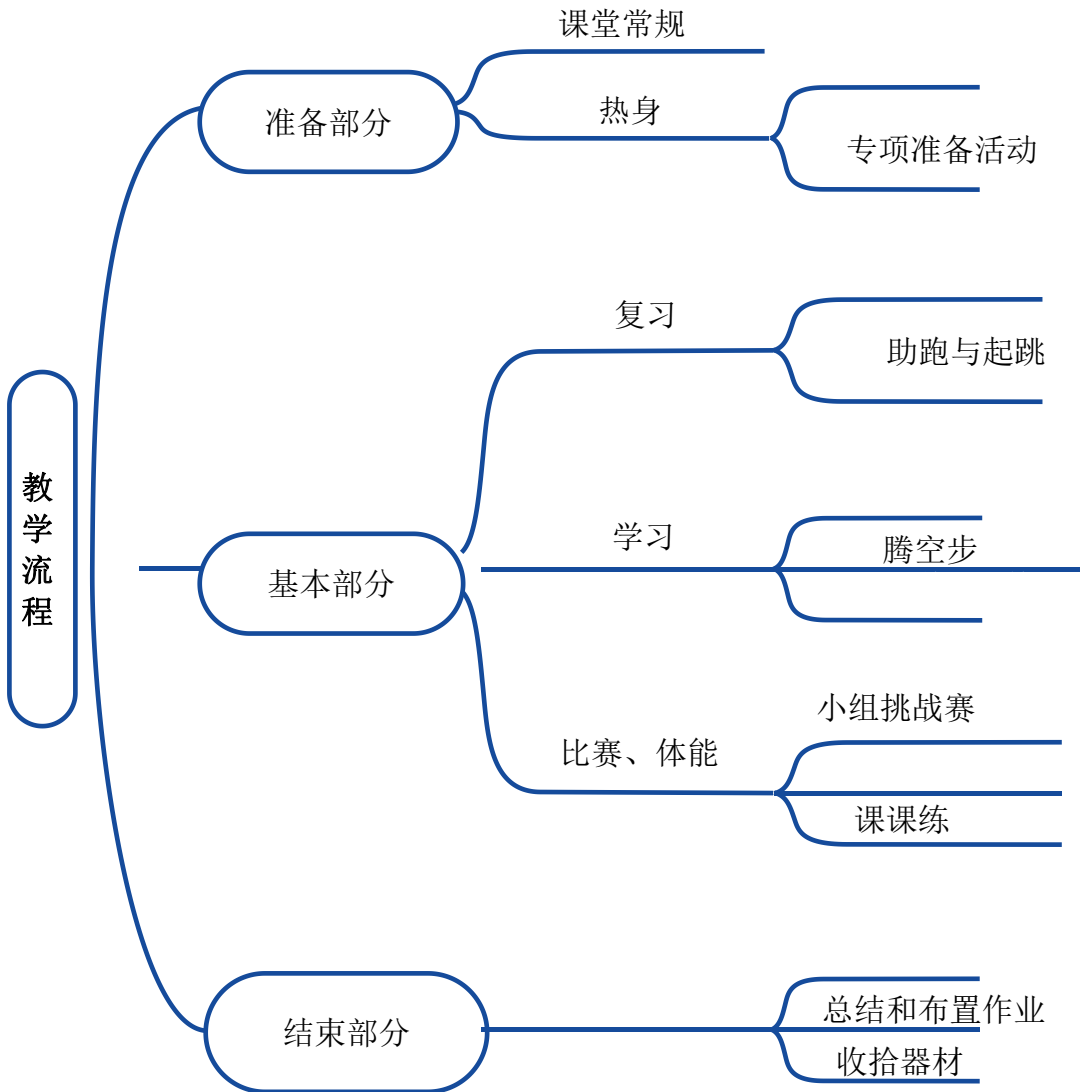
3.设置有效地教学情境，让学生在自我体验中，感受成功的喜悦与学习的乐趣，增强学习的信心与勇气。

五、教学重难点

1、重点：腾空动作准，落地稳

2、难点：起跳与腾空的衔接

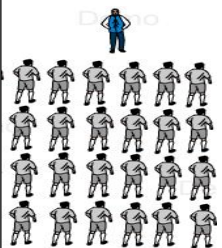
六、教学过程



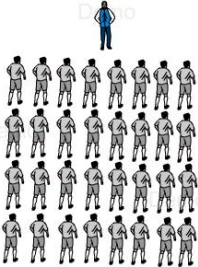
七、安全措施：

1. 课前检查场地与器材布置。
2. 课的开始，充分活动学生的肌肉和关节，避免受伤。
3. 课中练习时，保持安全间距，落垫屈膝缓冲，避免损伤。
4. 课结束时进行充分的放松

田径——蹲踞式跳远 课时教学计划

老师	王 俪	单元课次	9/18	人数	40		
学习目标	1. 能说出蹲踞式跳远四个技术动作名称，并做出蹲踞式跳远的完整技术动作，了解蹲踞式跳远的规则，积极参与体能练习。 2. 明确跳远动作的锻炼价值，积极参与学练，勇于挑战自我，努力增强竞争与合作意识。 3. 培养学生勇敢、果断的精神品质，树立勇敢战胜困难和挫折的信息的优良品质						
学习内容	1. 蹲踞式跳远腾空步技术						
学习重点	腾空动作准，落地稳						
学习难点	起跳与腾空的衔接						
课的结构	学习内容	教师指导策略	学生学练活动	组织、教法要求	运动负荷		
					时间	次数	强度
准 备 部 分 5	一、课堂常规	1. 师生问好 2. 宣布本节课的内容和要求 3. 检查服装,安排见习生 4. 安全教育	1. 师生问好 2. 认真听记,明确要求 3. 见习生按要求进行活动 4. 牢记安全事项	体委组织 六 列 横 队 	1	1	小
	二、热身活动 1. 绕标志物动态热身 (1) 慢跑 (2) s 跑 (3) 小马跳 (4) 左右提膝 (5) 胯下击掌 二、拉伸 X4	1. 教师讲解热身要求 2. 示范动作并带领学生一起练习 3. 提示学生动作练习规范	1. 学生认真观看动作示范并明确动作要求 2、教师带做拉伸，学生认真跟做，充分活动开各关节。	要求：前后保持距离，注意力集中，注意安全	4	1	中
【设计意图】 教师带领在指定路线慢跑，让学生熟悉练习场地，通过专项准备活动，激活学生身体机能，预防运动损伤，让学生激起学练兴趣。同时也可以集中学生注意力，使学生快速进入课堂，为本课所学内容奠定基础。							

基本部分 32	<p>一、复习助跑与起跳衔接</p> <p>(1) 走一步起跳 (2) 跑一步起跳 (3) 走三步起跳 (4) 跑三步起跳</p>	<p>1. 教师讲解练习方法</p> <p>2. 提示学生动作规范</p> <p>3. 提醒学生注意安全</p>	<p>1. 积极投入到练习中</p> <p>2. 动作标准，互相配合</p> <p>3. 认真模仿老师进行拉伸</p>		5	3	中
	<p>二、学习单脚起跳成腾空步</p> <p>1、教师示范完整的腾空落地动作</p>	<p>1、教师进行完整动作示范</p>	<p>1、学生观看教师示范（图示）后进行模仿练习，建立初步技术动作概念</p>		2	3	小
	<p>2、动作要领</p> <p>蹬踏有力、摆臂摆腿积极协调、上体正直、身体腾起有高度和远度</p> <p>(1) 原地上一歩起跳练习</p> <p>(2) 3-5 助跑起跳练习</p>	<p>2、教师讲解示范动作要领，组织学生进行有保护的腾空落地练习</p>	<p>2、学生认真观看教师示范，领会动作要领，依次练习</p>		7	6~8	中
	<p>(3) 巧用标志桶完成不同的远度</p> <p>(4) 巧用标志桶，形成“金字塔”完成高度</p>	<p>3、教师讲解示范动作要领，组织学生进行练习</p>	<p>3、学生依次进行练习，体会动作，认真练习，积极思考</p>		8	6~8	中~大
	<p>4、通关挑战：</p> <p>1、腾空步头碰球。</p> <p>1、根据老师布置的不同远度，在跳高垫上做出弓箭步落地。</p>	<p>4、教师讲解闯关要求，通过“小锦囊”图示，学生自主进行闯关</p>	<p>4、学生了解闯关要求，通过小组进行，评选出优胜组</p>		5	6~8	中
				5	10	大	

	5、体能练习 (1) 左右举腿 (2) 仰卧收腹 (3) 俯卧前举	5、教师讲解示范动作要领，组织学生分小组进行练习	5、认真观察，听清要求，相互鼓励				
<p>【设计意图】在基本部分先将腾空步动作进行复习，继续巩固已学知识。遵循运动技能的形成规律，采用集体和分组练习的方式进行循序渐进、由易到难的学练，结构化梯度进阶，逐一解决重点，突破难点。引导学生在自主、合作、探究学、练、赛、评中，促进深度思维的发展。</p>							
结 束 部 分 3	1. 牵拉韧带放松	1. 带领学生跟随音乐进行放松练习	1. 跟随教师积极模仿，充分放松		3	1	小
	2. 总结本节课 3. 布置作业 4. 归还器材 5. 下课	2. 总结本课要点，引导学生自评、互评 3. 布置课后作业 4. 安排收器材，与学生再见	2. 回顾本课学习要点，学会自评、互评 3. 值日生回收器材 4. 与教师再见				
<p>【设计意图】在轻松的音乐伴奏下带领学生一起放松，使得学生在经历一节课的中高强度练习后身体得到充分恢复，精神愉悦。通过回忆本课内容，加深学生对动作的印象，引导学生学会自我评价、正确评价他人，增加师生的和谐、互动。</p>							
预 计 负 荷	平均心率	120-130 次/分钟左右					
	运动密度	70%左右					
安 全 保 障	1. 做好安全预设，课前检查场地和器材 2. 组织学生充分热身，防止肌肉拉伤 3. 加强课堂管理，适当做好安全提示		场 地 器 材	1. 田径场 2. 大垫子 6 个、跳高垫子 1 个 3. 标志桶若干			
课 后 反 思							