|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 授课教师姓名 | 刘雪 | 微课名称 | 立定跳远 |
| 知识点来源 | 学科：体育 年级初三 版本2022版  章节：第五章节 | | |
| 录制工具和方法 | EV录屏、口播类 | | |
| 设计思路 | 在双减政策全力推进的基础上，为了更好的利用互联网展现优质体育课堂，更好的服务学生，我精心设计了本次微课教学。  1、整体介绍，完整示范，让学生对学习内容现有一个整体的了解，提升兴趣。  2、详细分解教学，让学生了解每一项或每一步具体是如何完成的，还要注意彼此之间的衔接。 | | |
| 教学目的 | 一、运动参与目标能力较好的学生能够做到上下肢动作连贯，协调能力一般的学生能够做到双脚有力蹬地向前上方跃起，双脚同时落地。能力较弱的学生对动作技术有初步的认识和理解。  二、运动技能目标通过练习，学生能掌握立定跳远的技术动作，并独立完成，并在原有的基础成绩上有所提高。  三、身体健康目标能增强学生的弹跳力以及协调灵敏速度等身体素质，发展学生体能。  四、心理健康与社会适应的目标，激发学生合作学习的热情，培养学生团体意识和不断挑战自我体验取得成功的喜悦感。 | | |
| 教学重点难点 | 教学重点  双脚起跳，用力向前上方跃起，双脚落地，落地前收腹，屈膝，小腿尽量前伸，落地时脚跟着屈膝缓冲。  教学难点  上，下肢协调配合以及上肢的摆动配合空中展体动作 | | |
| 教学过程 | 1、立定跳远技术动作解析  立定跳远姿势解析：立定跳远的姿势决定了起跳的效果，正确的姿势可以帮助运动员更好地发挥其力量和速度。  起跳与落地技巧解析：立定跳远中，选手需保持身体平衡，两脚同时离地并向前跳跃，确保脚跟先着地且两脚距离尽量长。  落地技巧与保护：落地时的技巧和保护措施可以防止运动员受伤，同时也能影响跳远的距离。  2、立定跳远技术演示  1、两脚自然分开，两臂预先上举，下蹲，髋膝关节屈，踝关节伸，两臂用力后摆  2、起跳时，当身体向前倾的一瞬间，两侧髋关节和膝关节迅速蹬伸，两臂前摆，最后有力的蹬离地面，充分展开身体，便于我们获得更好的飞行角度。  3、两臂向前上摆，胸部向前上方挺，成展体挺身姿势迅速收腹屈膝，两腿并拢，两臂后摆，小腿向前伸。  4、准备落地时，两腿屈膝高抬，上体前倾，两腿尽量向前伸直。此时上体不应过分前倾，双臂应由上经前向下方摆，脚触地后及时屈膝，使身体重心向下，支撑点前移。  3、常见错误及纠正方法  1、落地不稳原因：落地不稳往往是由于起跳时身体重心过高，或着地时脚掌未完全接触地面，需要通过调整跳跃姿态和着地方式来改善。  2、起跳角度问题：起跳角度过大或过小都会影响跳远的距离，一般来说，最佳起跳角度在20-30度之间，需要通过反复练习来掌握。  3、手臂摆动不协调：手臂摆动不协调会导致身体失去平衡，影响跳远的效果，应该通过专门的训练来提高手臂的协调性。 | | |

发展学科思维素养微课教学设计