

# 原地踏步走與立定教學教案設計

## 一、課的設計

一年級的學生對體育課特別感興趣，課堂上有較強的表現欲望和競爭意識，樂學、好動、愛模仿、喜歡遊戲，是他們的特點。但他們對技術動作的學習興趣不大，認知比較粗淺，注意力不夠集中，情緒不太穩定，對體育活動的興趣和熱情來得快，去得也快，難以持久，又是他們的弱點。根據這些特點在設計時以多變的內容使他們時時有新鮮感。經老師的調控，使學生始終保持在最佳狀態下學習、鍛煉和娛樂。在整堂課中始終把增進學生身心健康和適應社會的能力作為目標和歸宿，為學生營造平等、民主、寬鬆、和諧的學習氣氛，使學生在課堂上參與、體驗、感受，達到目標要求。

## 二、教學內容：

原地踏步走與立定

遊戲：老鷹捉小雞

## 三、教學任務：

- 1、進一步學習原地踏步走與立定動作，培養學生的協調性和節奏感。
- 2、通過本課的學習培養學生正確的身體姿勢，促進身體各器官的正常發育。
- 3、通過這節課的學習發展學生的協調能力、組織能力及相互合作的樂趣。

## 四、教學重點：

- 1、起左腳上抬與右臂前擺至肩齊平相結合。
- 2、立定之後的 1、2 動作。

教學難點：上、下肢動作的協調性與節奏感。

## 五、教學方法：

講授法, 完整示範法, 分解示範法, 集體練習法, 分組練習法。

## 六、教學原則：

符合生理特徵的原則, 適應學生心理的原則, 統一性與靈活性相結合的原則

## 七、教學過程：

### 1、準備部分：

一年級學生課堂的組織要能放能收。放，能活而不亂；收，能整齊劃一。這節課因為兒童活潑好動, 好奇心強, 興趣和愛好非常廣泛, 注意力不集中, 容易分散, 又對單調持久的動作容易感到疲勞和厭倦, 為了使枯燥的佇列內容容易令學生接受學習, 我運用了傳統口令、口哨、手勢及歌謠, 下面我通過傳統體育課的三個部分的基本教學模式, 來加以說明這節課的內容。

學生成二路縱隊隊站立, 體委整隊教師協助, 進入復習的內容, (二路縱隊是我校間操的對形, 間操的品質又被列入學校的重點工作內容, 我們現在的一年級人多隊伍太長、孩子又小, 能夠站好這二路縱隊也非一日之功, 因此我把二路縱隊以開課的形式納入到我的每節體育課堂中作以復習與提高, 但是以二路縱隊開課的確不是什麼好的形式, 這本身就是一個難度, 口令聲音小排尾聽不見。你要到中間吧排頭小同學又說話溜號, 難以指揮, 但為了配合學校工作能夠使一年級小同學在站排的品質上能有所提高, ) 在此我每隔一段時間就變換教學手段有時運用口令、有時運用手勢、最近我用了一段歌謠, 例如: 我喊口令“稍息”學生會喊口令“挺胸抬頭向前看”我喊“立正”學生會喊“站直不動是關鍵”目的是提高枯燥的佇列內容訓練, 同時又加深了學生對動作的理解和記憶, 使學生對體育課的學習保持興趣, 注意力能夠集中, 有利於全課教學的任務能夠更好的完成。

原地踏步走與立定是本課的重點,在教學過程中我採取了講授法,完整示範法、分解示範法集體練習法、分組練習法來進行原地踏步走與立定的練習,同時根據學生的學習情況將原地踏步走與立定的動作延伸到行進間的齊步走與立定初步學習,給學生形成一個初步的行進間齊步走與立定的概念,為下節課的學習打下基礎。

## 2、基本部分:

首先我把原地踏步走與立定的動作分解,讓學生掌握上肢的動作,重點,聽到口令後右臂前擺至肩平,聽到口令“1”後,向後擺動,反復練習,接下來下肢的動作,重點,聽到口令後左腿自然上抬,聽到口令“1”後腳踏地,與此同時講示立定動作,口令“1”為“立”口令“2”為“定”“1”為左腳“2”為右腳,聽到口令後,再踏一步併攏,教師採用慢動作示範,反復練習,然後將上、下肢動作結合起來練習,在協調行的處理上我運用了慢動作的練習方法讓學生逐漸體會動作,在處理節奏感的過程中我不斷的變化口令的速度,時而快時而慢使學生明白什麼是節奏,在整齊的過程中以分組或者遊戲方法讓學生感受整齊的樂趣,最後將原地踏步走昇華到行進間齊步走與立定中,讓學生感受到佇列變化的無窮樂趣。

## 3、結束部份:

以老鷹捉小雞這個遊戲作為本課的結束部分,目的是為枯燥的佇列學習內容做以補充,為下節課做以鋪墊,同時讓學生在遊戲過程中體會集體合作的快樂和自身的組織能力,更希望學生能夠在意猶未盡的狀態下對下節體育課的渴望之中結束本課。

八、場地器材:口哨一個、平坦場地一塊

九、本課的平均心律:110——130% 練習密度:40——45%