



人教版《体育与健康》水平二 跳跃单元作业设计





体育与健康跳跃单元作业设计

一、单元信息

基本信息	学科	年级	学期	教材版本	单元名称
	体育	四年级	第二学期	人教版	跳跃
单元组织方式	<input checked="" type="checkbox"/> 自然单元 <input type="checkbox"/> 重组单元				
课时信息	序号	课时名称			对应教材内容
	1	单、双脚跳跃			第四章 第二节
	2	立定跳远			第四章 第二节
	3	侧向助跑跳高			第四章 第二节
	4	发展跳跃能力的练习与游戏（一）			第四章 第二节
	5	发展跳跃能力的练习与游戏（二）			第四章 第二节
	6	单元质量检测			第四章 第二节

二、单元分析

（一）课标要求

本章内容在《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称课程标准）中属于“水平二运动技能一跳跃”能力。教学中，教师要帮助学生形成一下重要概念和能力。



- ◆ 1. 能够说出所学跳跃项目的名称和含义，初步了解跳跃的基本健身作用。
- ◆ 2. 掌握用单、双脚跳跃和立定跳远的方法，体验侧向助跑跳高的动作方法，初步具有跳得远、跳得高的意识。形成正确的跳跃姿势，提高弹跳能力。
- ◆ 3. 通过跳跃的学习和游戏，发展灵敏、速度、协调和力量等身体素质，增强弹跳力，培养观察力、目测力和时空感。
- ◆ 4. 能积极主动参与各项跳跃的学习活动，体验跳跃运动的乐趣，能主动与同伴进行交流与合作，培养学生勇敢、顽强、果断、敏捷和勇于克服困难的良好品质。

（二）教材分析

1. 跳跃教材内容价值

跳跃是小学三、四年级学生体育教学的主要内容和锻炼身体的重要手段，主要运用多种形式的单双脚跳、立定跳远、急性跳远和侧向助跑跳高等内容形式，进一步发展学生的身体基本活动能力。跳跃练习平时学生较少接触，表现在下肢力量不足，重心不稳，上下肢不协调。因此本单元作业重点解决这一问题。此单元作业能充分发展学生腰腹、下肢力量和关节相互作用的弹跳能力。经常参加跳跃活动，不仅可以发展学生的跳跃能力，提高身体的力量、灵活性和协调性，增强身体机能，还可以培养学生不畏困难、积极进取、勇敢果断的意志品质。

2. 跳跃教材的设计思路

三、四年级跳跃教材以跳远、跳高为主，是在一、二年级跳跃基本活动基础上，逐渐过渡到学习急性跳远和侧向助跑跳高，重点让学生体验快速助跑与单脚起跳相结合的动作方法。设置序列化作业内容，通过目标管理、多样化的评价手段让学生体验锻炼的价值，在内容安排上精选了一些发展跳跃能力的练习与游戏，形式多样、趣味性强，符合小学生的生理、心理特征，有利于激发学生参与跳跃的学练积极性和主动性，有效地培养学生的跳跃能力。

3. 跳跃教材搭配建议

跳跃的教材偏重于发展学生下肢力量，教学实施中，在搭配教材时应注意选择偏重于发展上肢的内容以促进学生的全面发展。可以通过游戏、比赛、组合衔接及创编等多样化的搭配形式激发学生的学习兴趣。在“双减”政策的大环境下，通过自主、合作、探究的学法及新媒体展示，培养学生挑战极限的勇气和信心，体验成功的喜悦。

（三）学情分析

1 生理方面：四年级的学生，处于生长发育关键期的他们在身体素质的各项指标中均有大幅的增长。尤其在速度和力量方面，该阶段应多安排跑，跳，投等基本活动能力的练习来发展小肌肉群。练习过程中，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备活动，以防因骨骼钙质较少而发生骨折。

2. 心理方面：四年级的学生正处于学习能力和情感能力快速发展的时期，好奇心强，兴趣广泛，但不稳定，注意力容易分散，好模仿，自主能力和应激能力差，但具备一定的学习能力和互动能力，能够根据教师的提示进行一定程度的模仿和自学，能够利用所积累的锻炼方法做一些基础的练习。



三、单元学习与作业目标

(一) 单元学习目标

1. 通过单双脚跳、立定跳远、侧向助跑跳高的学习，能在比赛和游戏中运用所学技术和创编能力，了解跳跃运动的锻炼价值，提高对体育运动的兴趣，为终身体育打下良好的基础。

2. 通过跳跃的学习和游戏，发展灵敏、速度、协调和力量等身体素质，增强弹跳力，培养观察力、目测力和时空感。

3. 体验跳跃运动的乐趣，能主动与同伴进行交流与合作，培养学生勇敢、顽强、果断、敏捷和勇于克服困难的良好品质。

(二) 课时学习目标

课时	课时目标
第 1 课时	1. 系统地了解 and 掌握单双脚跳技术动作在游戏中的作用 2. 提高在游戏中合理运用单双脚技术动作的能力 3. 体验跳跃运动的乐趣，培养学生挑战极限的勇气和信心
第 2 课时	1. 系统地了解 and 掌握立定跳远技术动作，形成正确的概念 2. 发展弹跳能力和身体的灵敏性、协调性 3. 培养学生的学习态度，增强自信心，具有互帮互助的合作精神
第 3 课时	1. 系统地了解 and 掌握侧向助跑跳高技术动作，形成正确的概念 2. 发展弹跳能力和身体的灵敏性、协调性 3. 建立和谐的人际关系，具有良好的体育道德
第 4 课时	1. 通过技术学练，提高多种跳跃能力 2. 提高身体的力量、灵活性和协调性，增强身体机能 3. 增强节奏感和表现力，培养良好的合作意识
第 5 课时	1. 通过游戏和比赛，进一步掌握所学技术的运用方法与时机 2. 提高对知识的运用能力和创造能力，提高竞争意识 3. 增强在游戏、比赛中的应变能力和判断能力
第 6 课时	1. 制定专项考核标准，测试学生多种形式跳跃的能力 2. 发展灵敏、速度、协调和力量等身体素质，促进身体全面发展 3. 在比赛中，自尊自信，与同伴合作、友好相处，提高社会适应能力



(三) 单元作业目标

1. 通过单双脚跳、立定跳远、侧向助跑跳高的作业练习，能在比赛和游戏中运用所学技术和创编能力，提高对体育运动的兴趣，为终身体育打下良好的基础。

2. 通过跳跃的学习和游戏，发展灵敏、速度、协调和力量等身体素质，增强弹跳力，培养观察力、目测力和时空感。

3. 体验跳跃运动的乐趣，能主动与同伴进行交流与合作，培养学生勇敢、顽强、果断、敏捷和勇于克服困难的良好品质。

(四) 课时作业目标

课时	作业目标	作业类型	作业功能
第1课时	1. 掌握单、双脚跳技术动作，提高连续跳跃的能力 2. 锻炼学生的下肢力量和身体灵敏、协调性及弹跳力 3. 体验群体学习乐趣，培养主动思维	技能类 体能类	课后复习
第2课时	1. 掌握立定跳远技术动作，提升动作熟练度 2. 增强腿部爆发力，提高双脚跳跃的能力 3. 培养学生的团队意识和集体主义精神	技能类 体能类	课后复习
第3课时	1. 掌握侧向助跑跳高技术动作，提升动作熟练度 2. 体会直腿摆动、移髻、两腿依次过杆内旋动作，发展身体灵敏、协调、力量等身体素质。 3. 指导学生克服自我心理障碍，培养敢于挑战自我的信心和勇气	技能类 体能类	课后复习
第4课时	1. 通过游戏、比赛，激发学习兴趣 2. 发展学生能准确运用不同的跳跃方法的能力 3. 磨炼心理素质，培养勇于克服困难的意志品质	技能类 体能类	课后复习
第5课时	1. 复习巩固单双脚跳、立定跳远、侧向助跑跳高的技术动作 2. 培养观察力、目测力和时空感。 3. 通过体育游戏练习，营造良好的家庭氛围	技能类 体能类	课后复习
第6课时	1. 通过游戏、比赛，提高学生的运动技能 2. 通过游戏、比赛，提升学生的规则意识 3. 培养学生对多种跳跃形式的运用和创造能力	技能类 体能类	课后复习



四、单元作业设计思路

激励学生参与体育家庭作业的重要环节是在学生完成体育家庭作业后,及时给学生完成的情况做分析和评价,运用正向的评价机制和方法,避免学生在长期参与的过程中产生倦怠和松懈情况,养成学生良好的锻炼习惯。体育家庭作业重要的两点因素是学生的参与率和完成率。在这两个因素的基础上制订出相关的评价机制来激励学生坚持参与体育家庭锻炼,在锻炼中向更高的目标奋进。

(一)参与率的评价:每月根据参与的天数给予相应的奖励,同时把参与率的评价纳入到学生班级总体评价体系当中,这极大地调动了学生参与的积极性和主动性。解决体育家庭作业的评价问题可采用“家校共育成长表”的评价方式。具体操作如下:教师在每节课后,请学生把布置的课后练习内容写在“运动记录卡”上,要求学生家长在完成情况处签字并打分,在第二天上课前,请体育委员收起,交到任课老师处,体育老师对“运动记录卡”进行检查并对参与率作出评价。

(二)运动成绩的评价:从“运动记录卡”中可以分析一个星期来的作业效果如何,对效果好的学生进行表扬和肯定。对效果不明显的应及时进行深入干预并及时制订相应对策。临近期末时,体育教师把每位学生的“运动记录卡”整理、汇总,作为期末成绩中的一项考核指标。比如:根据国家体质检测健康标准的等级划分,把学生一分钟跳绳锻炼的效果和成绩进步的状态分成5个等级,学生达到什么样的等级就颁发相应的等级证书,学生的努力有了证书的认可,参与锻炼的动力和持久性则更加旺盛。

(三)给予家长的肯定:家长的参与对学生完成体育家庭作业有着非常重要的作用,每学年可根据家长对于孩子参与的帮助和支持情况评选出20位榜样家长,以此来肯定家长体育家庭作业活动中的作用和地位,积极带动其他家长参与到这项活动中来。

(四)日常的指导和帮助:学生可以把每天锻炼的动态视频由家长及时发布到班级健康群中,体育老师利用业余时间根据所看到的情况及时对学生做适度的点评,可以有针对性地点评技术动作是否规范,也可以对学生参与的状态和精神给予肯定,鼓励学生,认可学生,以达到促进学生锻炼的目的,帮助学生在锻炼中及时改正错误动作,从而提升锻炼的实效性。

运动记录卡			
姓名		班级	
单元		课时	
作业内容			
完成作业过程	(视频或图片均可)		



预设作业 完成时间			
实际作业 完成时间			
反思：1、梳理出作业完成中所遇到的难点及解决方法			
反思：2、梳理出不会的动作，请教老师或小组合作解决			
作业完成后的其他反思			
学生自评	学习态度 ☆☆☆☆☆	学习方法 ☆☆☆☆☆	内容完成 ☆☆☆☆☆

五、课时作业

第一课时

(一) 作业内容

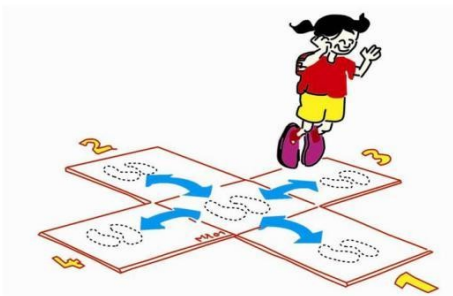
练习 1：双脚十字跳

(1) 动作方法：练习者两脚站立，双手叉腰。双脚发力依次跳向前、后、左、右四个方向，跳完每个方向之后回到中心起始位置紧接着跳向下一个方向。

(2) 练习建议：次数和强度要因人而异，四个方向循环 2 次为一组，做三组，每组练习之间间歇一分钟左右。

(3) 注意事项：落地缓冲和动作的连续性，前脚掌保持持续发力状态。

(4) 练习参考图示及视频：





练习 2：单脚十字跳

(1) 动作方法：练习者单脚站立，双手叉腰。单脚发力依次跳向前、后、左、右四个方向，跳完每个方向之后回到中心起始位置紧接着跳向下一个方向。

(2) 练习建议：次数和强度要因人而异，四个方向循环 2 次为一组，做二组，每组练习之间间歇一分钟左右。

(3) 注意事项：落地缓冲和动作的连续性，前脚掌保持持续发力状态。

(4) 练习参考图示及视频：



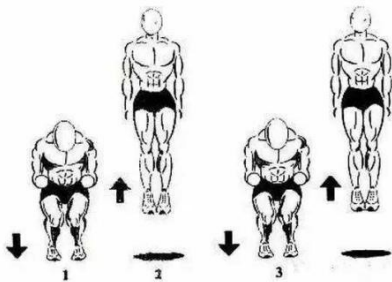
练习 3：原地纵跳

(1) 动作要领：练习者双脚站立与肩同宽，前脚掌发力双脚同时向上跳起，两臂协同摆动，落地之际迅速发力再次向上跳起。多次重复上述动作。

(2) 练习建议：次数和强度要因人而异，5-10 次为一组，做三组，每组练习之间间歇一分钟左右。

(3) 注意事项：膝盖尽量不要弯曲，保持踝关节稳定。

(4) 练习参考图示及视频：



(二) 时间要求

主要利用放学回家练习（饭后一小时为宜），时长 20 分钟。也可利用在校课余时间练习，不做时间要求。

(三) 评价设计



评价内容	评价标准	评价方式
1. 双脚十字跳、单脚十字跳、原地纵跳的规范性 2. 动作技能的规范性	优秀: 身体姿态协调, 动作熟练, 速度快 良好: 动作正确, 动作较连贯, 速度较快 及格: 动作较正确, 动作不连贯, 速度较慢 待进步: 动作较正确, 动作不连贯, 速度慢	<input checked="" type="checkbox"/> 自评 <input type="checkbox"/> 互评 <input checked="" type="checkbox"/> 师评

(四) 作业分析与设计意图

本课作业围绕本节课的作业目标和学习重难点进行设计, 学生通过手段集中、强度小的反复跳跃练习, 了解连续双脚跳跃和连续单脚跳跃的异同, 培养学生自主学习能力, 侧重发展学生腿部爆发力和小肌肉群的力量, 提高灵敏素质和弹跳能力; 巩固课上所学内容, 塑造终身体育意识。

第二课时

(一) 作业内容

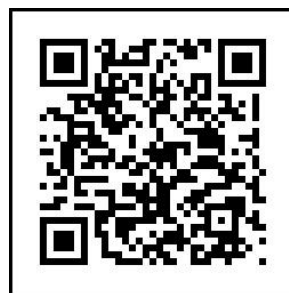
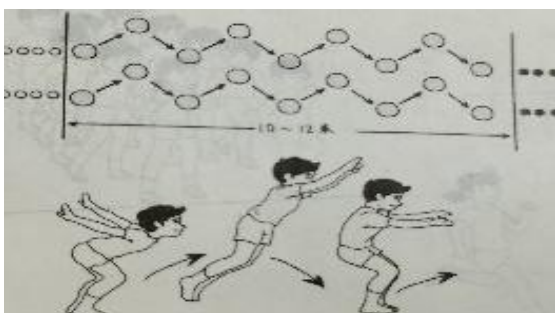
练习 1: 青蛙跳荷叶

(1) 动作方法: 练习者两脚分开站立成半蹲, 上体稍前倾, 两臂在体后成预备姿势。两腿用力蹬伸, 充分伸直髋、膝、踝三个关节, 同时两臂迅速前摆, 身体向前上方 45 度起跳, 然后收腹双脚前伸, 全脚掌落地后两臂摆成预备姿势。按照图示从起点第一个圈开始连续跳跃至最后一个圈。

(2) 练习建议: 次数和强度要因人而异, 从起点到终点为一组, 做三组, 每组练习之间间歇二分钟左右。

(3) 注意事项: 保持动作的连续性, 屈膝缓冲。

(4) 练习参考图示及视频:



练习 2: 连续双脚跳上跳下高台阶

(1) 动作方法: 练习者两脚平行开立, 上体稍前倾, 两膝半屈, 两臂向后伸。然后两脚用力蹬地跳起的同时, 两臂猛力向前上方摆起, 落于跳箱或台阶上, 再蹬腿跳下, 落地时, 用前脚掌着地, 屈膝缓冲。

(2) 练习建议: 次数和强度要因人而异, 10-15 次为一组, 做三组, 每组



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/136154104103010240>