



三年级《跳跃》单元作业



单元信息

基本信息	学科	年级	学期	教材版本	单元名称
	体育	三年级	第一学期	人教版	跳跃
单元组织方式	回自然单元口重乡		单元		
课时信息	序号	课时名称		对应教材内容	
	1	立定跳远		第四章第二节	
	2	立定跳远		第四章第二节	
	3	立定跳远		第四章第二节	
	4	急行跳远		第四章第二节	
	5	急行跳远		第四章第二节	
	6	急行跳远		第四章第二节	
	7	急行跳远		第四章第二节	
	8	发展跳跃能力的练习与游戏		第四章第二节	
	9	发展跳跃能力的练习与游戏		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（2013年版）》（以下简称《课程标准》）中属于“水平二运动技能——跳跃”项目。教学中，教师要帮助学生形成以下重要概念和能力。

◆积极参与体育学习和锻炼，体验跳跃的乐趣与学习跳跃的方法；

◆基本掌握立定跳远、急行跳远等技能，在日常生活，游戏比赛中能灵活运用；

◆在跳跃练习中提高下肢力量、速度、灵活性，协调性等各项身体素质；

◆通过跳跃培养学生勇敢果断不畏困难的意志品质，形成良好的体育道德；

（二）教材分析

1. 跳跃教材内容价值

跳跃是小学三年级学生学习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、急行跳远、跳跃游戏比赛等内容形式，进一步发

展学生的身体基本活动能力。

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，还可以培养学生不惧困难、积极进取、勇敢果断的意志品质。跳跃活动形式多样，受场地限制较小，具有较强的趣味性和可变性。它对于增强学生体质、促进身心健康、提高学生体育活动的参与意识，培养与人合作的意识和相互竞争的意识具有重要意义。

1. 跳跃教材的设计思路

三年级跳跃教材以跳远为主，是在一、二年级跳跃活动的基础上，过渡到学习立定跳远与急行跳远，重点让学生体验双脚起跳，双脚落地。快速助跑与单脚起跳相结合的动作方法。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，符合小学生的身心发展的特征，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，在实际教学中本单元主要依据《课程标准》中关于水平二跳跃教学的相关内容，遵循水平二学生的认知规律以及身心发展的规律，以学生为主体，让教师成为学生的学伴和指导者。通过跳跃内容的学习，激发学生的练习兴趣，掌握跳跃方法，能够勇于跳跃，跳得高跳得远。同时，通过将比赛与游戏，激发学生对于跳跃的学习兴趣，让学生喜爱跳跃运动，培养终身体育的意识。

2. 跳跃教材搭配建议

学生在学习立定跳远与急行跳远的基础技术之后，可根据学生立定跳远的弹性屈伸摆动，空中展体收腹动作，跳跃远度，及落地缓冲技术动作和急行跳远的助跑与起跳的配合，腾空动作与跳跃远度等内容，作为单元比赛或考核的内容，也可以设计符合三年级学生能力水平的跳跃游戏或不同形式的比赛，提升学生的训练热情。

(三)学情分析

三年级学生，其生理特点为：骨骼成分中有机质较多，富有弹性，不易骨折，但易变形，肌肉细长柔嫩，肌肉含水量较高，肌力差，易疲劳，易恢复，其心理特点为：注意力不易集中，善于形象记忆，对枯燥的技术动作学习不感兴趣。此阶段学生主要学习立定跳远与急行跳远的基本方法。本单元通过多样的比赛与游戏来激发学生的学习兴趣，通过各种跳跃游戏、教师示范与学生展示，提高参与的积极性。根据学生的年龄特点选择多种学习方式，通过集体练习、分组练习、游戏比赛等组织形式，充分调动学生的学习积极性，实现本单元的学习目标。

三、单元学习与作业目标

(一) 单元学习目标

1. 学生够说出所学跳跃项目的名称,初步了解跳跃的基本健身作用,形成对参加跳跃运动的兴趣和爱好。

2. 掌握用单、双脚跳跃和立定跳远的动作方法,体验急行跳远的动作,初步具有跳得远、跳得高的意识,通过跳跃的学习,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. 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,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. 学习立定跳远的正确动作,掌握立定跳远的弹性屈伸与手脚蹬摆的配合 2. 发展学生的下肢力量,跳跃能力与协调能力 3. 建立和谐的人际关系,培养学生的勇敢,果断,勇于克服困难的意志品质
第 2 课时	1. 学习立定跳远动作要领,掌握立定跳远屈膝落地缓冲运用 2. 通过多种练习活动学生能够熟练掌握立定跳远的动作 3. 通过游戏激发学生运动兴趣,培养学生合作意识
第 3 课时	1. 熟练掌握立定跳远的正确动作方法,能够快速有力的起跳 2. 发展学生的跳跃能力,检验学生的学习成果 3. 通过比赛,建立和谐的同伴关系,培养良好的体育道德
第 4 课时	1. 系统的了解和掌握急行跳远的摆臂动作和找准踏跳腿 2. 提高摆臂和找准踏跳腿的准确性 3. 通过技术学练,建立和谐的同伴关系,培养良好的合作意识和体育道德
第 5 课时	1. 系统的了解和掌握急行跳远助跑动作 2. 提高准确急行跳远的助跑能力和身体的协调性 3. 通过技术学练,建立和谐的同伴关系,培养良好的合作意识和体育道德
第 6 课时	1. 能够形成蹲踞式跳远的意识,自然而然地做出蹲踞式跳远的动作 2. 掌握蹲踞式跳远的技术动作 3. 培养学生的组织纪律性和积极向上的优良品质,增强学生自信心
第 7 课时	1. 知道单脚踏跳后摆动腿向前上方摆起的动作方法 2. 通过逐渐提高跳越高度和加长助跑距离的练习,能做踏跳后两腿屈膝,越过一定高度的动作 3. 观察、模仿,敢于自我表现

第 8 课时	1. 通过练习能够运用单脚起跳双脚落地和双脚起跳双脚落地的跳跃方法 2. 掌握单、双脚跳，发展灵敏、力量、耐力身体素质，促进身体全面发展 3. 在游戏中学会合作与竞争，提高社会适应能力
第 9 课时	1. 了解并掌握单脚跳与双脚跳的跳跃方法，体会跳跃动作的不同 2. 提高跳跃能力，发展灵敏、力量、耐力、柔韧身体素质，促进身体全面发展 3. 通过练习增强自信，体验体育运动的乐趣，增强提高社会适应能力

（三）单元作业目标

1. 学生能说出关于立定跳远、急行跳远的动作术语，掌握立定跳远和急行跳远的正确动作，能够跳得高、跳得远，学会发展跳跃能力的游戏，促进学生参与运动锻炼的行为。

2. 通过作业练习，发展学生的跳跃能力，锻炼下肢力量，增强学生对跳跃的兴趣和爱好，发展灵敏、速度、力量、耐力、跳跃等身体素质，促进身体的全面发展。

3. 在练习中，形成自尊自信、不畏困难及与同伴合作友好相处的精神，提高社会适应能力。

（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. 熟悉立定跳远弹性屈伸与手脚蹬摆配合的预摆技术动作 2. 提高学生的下肢力量，跳跃能力，发展身体素质 3. 培养学生勇于跳过一定远度的意识和能力	技能类 体能类	课后 复习 辅助 练习
第 2 课时	1. 掌握立定跳远快速起跳与落地屈膝缓冲动作 2. 发展学生腿部力量，掌握立定跳远动作技术，提高学生立定跳远成绩 3. 通过游戏发展学生合作意识，培养学生热爱体育，参与锻炼的热情	技能类 体能类	课后 复习 辅助 练习
第 3 课时	1. 掌握立定跳远蹬伸用力，空中展体收腹的技术动作 2. 发展学生的下肢力量，跳跃能力 3. 通过比赛激发学生练习热情，培养学生敢跳远能跳远的能力	技能类 体能类	课后 复习 辅助 练习
第 4 课时	1. 掌握急行跳远的摆臂动作和踏跳腿，提升动作熟练度 2. 提高摆臂和踏跳腿的准确性 3. 磨练心理素质，提高学生练习时的注意力	技能类 体能类	课后 复习 辅助 练习

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/508044025107006071>