



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，逐渐过渡到学习急行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

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/886112114155010133>