|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **内容设计** | **技能动作规格：**跑：50米快速跑 游戏：抓尾巴  **体能练习：**高抬腿跑 | | | | | |
|
| **学习目标** | **知识技能** | | | | **体能发展** | | |
| 能体验到最高速度冲过终点时的身体感觉 | | | | 发展身体的速度素质，提高，提高反应速度 | | |
| **过程/**  **时间** | **过程内容** | **教师活动** | | | | **学生活动** | | |
|
| **准备部分**  **基本部分**  **结束部分** | 1．课堂常规  2．安排见习生  3．队列练习  原地踏步  1.跑：50米快速跑  2.游戏：抓尾巴  1．放松练习  2．总结结束 | 组织学生整队，检查人数，师生问好，教师宣布本课内容，安排见习生。  喊口令对学生进行队列队形练习  喊口令纠正学生错误动作，放音乐让学生做操，教师注意观察。  1.组织学生做好准备活动，进行原地摆臂、高抬腿跑等练习。  2.示范、讲解快速跑动作，提示学生观察跑的摆臂姿势和前脚掌用力蹬地动作。  3.分散练习，巡视指导，并及时纠正错误动作。  1.讲解“抓尾巴”游戏的名称、方法和规则。请两位同学协助示范，重点提示学生观察游戏方法和安全方面的注意事项。  2.组织和参与游戏比赛，及时帮助弱组，解决比赛中存在的问题，争取胜利。  3.教育学生遵守游戏规则，保证安全。  1．组织学生进行放松练习  2．小结本课情况，宣布下课 | | | | 迅速整队，认真听讲。  精神饱满，动作正确。  积极参与，动作到位。  1.认真做好脚踝、下肢部位的准备活动，防止在活动中拉伤和扭伤。  2.细听讲解，根据教师的提示，认真观察示范动作，了解本节课所要完成的任务。  3.自由组合学练小组，统一方向，互帮互学，共同体会快速跑的正确动作。  1.在教师的提示下，认真观察两位同学的示范，明确游戏的方法和规则，相互说一说安全方面的注意事项。  2.分组进行游戏比赛，在保证安全的前提下，适当提高难度，调整双方的间距。  3.游戏中，追抓过程中做到不推人、拉人，以防摔跤或绊倒别人。  1．四列横队站立，积极放松。  2．认真听讲 | | |
| **安全知识技能教育：**教育学生注意练习时的安全。  在游戏中不推人、拉人。 | | **练习密度预计** | | **平均心率** | | **所需场地器材：** | | | |
| 35 % | | 130 次/分 | |
| **课外锻炼作业：** | | | **课后反思：** | | | | | | |