|  |  |
| --- | --- |
| **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：** |