|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **内容设计** | **技能动作规格：**跳跃：双脚连续跳上跳下跑 游戏：前跳追圈接力  **体能练习：**收腹跳 | | | | | | **重点：**起跳有力，落地屈膝缓冲 | | | | |
| **难点：**蹲跳要连贯 | | | | |
| **学习目标** | **知识技能** | | | | **体能发展** | | | **情意表现** | | | |
| 愿意参加跳跃与游戏的活动 | | | | 发展身体的速度素质，提高学生的弹跳能力 | | | 能做出双脚连续跳上跳下的动作 | | | |
| **过程/**  **时间** | **过程内容** | **教师活动** | | | | **学生活动** | | | **运动负荷** | | |
| **时间** | **次数** | **强度** |
| **准备部分**  **基本部分**  **结束部分** | 1．课堂常规  2．队列练习  立正、稍息  3．复习广播操  1.跳跃：双脚连续跳上跳下  2.游戏：前跳追圈接力。  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．运用示范和正误对比法，着重演示用前脚掌蹬地跳起，蹬地时两腿蹬直的方法，并让学生知道这样做的道理。  2．组织学生进行分组练习，巡视中对学生进行评价并提示：在做出前脚掌蹬地跳起，蹬地时两腿蹬直的基础上，逐步提高频率，加快速度。  3．组织学生自己选择方法练习，提示小组同伴之间相互观察并交流，要求动作能连贯协调。应尽可能选择泥地或草地进行练习。  1．教师讲解游戏的规则和方法，并请学生协助示范游戏的动作，组织学生分组尝试练习。  2．组织学生评议交流并安排比赛。  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.通过观察老师正误示范，进行比较、分析，明白两脚起跳，用力蹬直两腿的道理。接着分散模仿体验双脚连贯跳上跳下动作。  2.分组在20～25厘米高的台阶练习双脚连续跳上跳下，相互比试15秒跳几次。  3．学会自己选择跳跃方法，同伴之间相互观察并交流，反复体验动作的连贯协调。在教师的提示下知道选择安全的场地、牢固稳定、高度适宜的器材进行练习。  1.认真听教师的讲解，仔细的观察同伴的示范，领会游戏的方法。分组进行尝试练习。  2.互相交流学习，积极参加比赛。  1．四列横队站立，积极放松。  2．认真听讲 | | | **6**  16  14  **4** | **4×8拍**  **3**  **15**  **3**  **2**  **2**  **2** | **小**  **中**  **中**  **小** |
| **安全知识技能教育：**  在练习跳跃练习时选择好安全的场地，在练习中做到互不干扰。 | | **练习密度预计** | | **平均心率** | | **所需场地器材：**  台阶 呼啦圈4个 | | | | | |
| 35 % | | 130 次/分 | |
| **课外锻炼作业：**  立定跳远10次 | | | **课后反思：** | | | | | | | | |