|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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**1614**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：** |