|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **内容设计** | **技能动作规格：**跳跃：蹲跳起游戏：跳流星**体能练习：**蛙跳 | **重点：**前脚掌同时用力蹬地起跳 |
| **难点：**动作连续 |
| **学习目标** | **知识技能** | **体能发展** | **情意表现** |
| 在练习与跳流星游戏中，表现出较高的热情 | 发展蹲跳起的能力 | 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：蹲跳起2.游戏：跳流星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．指导学生分组做好准备活动。2．示范、讲解蹲跳起动作，指导学生分散做模仿练习。3．组织学生分组练习半蹲起、深蹲跳，提示向上跳起时两腿伸直，落地时曲膝缓冲。4．安排分组练习快速蹲跳起。组织练习次数不宜太多，要强调有跳起的高度和一定的速度。1．安排游戏练习比赛，让学生在游戏中体会蹲跳起动作。2．与学生共同小结，对于热情参与练习与游戏的学生给予表扬。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.由组长带领做好全身，重点是下肢的准备活动。2.观察教师的示范，分散做模仿练习，体会蹲跳起的动作过程。3.由半蹲跳逐渐过渡到深蹲跳练习，体会整个过程的动作顺序和踝关节的用力。4.分组练习,体会加速连续的蹲跳起的动作方法。1.在组长的带领下，参加“跳流星”游戏，相互观察学习双脚跳过方法，与同伴交流。2.与教师共同小结，评出身边上课表现积极热情，进步明显的同伴，给予鼓励。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** | **小****中****中****小** |
| **安全知识技能教育：**在玩游戏时，注意抡起绳子的高度，做到安全。 | **练习密度预计** | **平均心率** | **所需场地器材：**一头系沙包的绳子4根 |
| 35 % | 130 次/分 |
| **课外锻炼作业：**立定跳远10次 | **课后反思：** |