|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **内容设计** | **技能动作规格：**跳跃：单、双脚跳 游戏：跳圈接力  **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** | | | |
| 会做出单、双脚跳动作 | | | 发展学生的弹跳力 | | | 能体验到练习与游戏活动时的快乐感受 | | | |
| **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：单、双脚跳  2.游戏：跳圈接力。  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．组织学生做好准备活动，分散模仿兔跑、青蛙跳。  2．组织集体练习原地单脚连续交换跳、原地双脚连续轻轻向上跳，原地双脚连续高跳。  3．分组练习单、双脚向前跳，让做得好的学生示范表演。  1．分别用连续单圈、双圈、单双圈进行迎面跳圈接力的游戏比赛，过程中注意小结。  2．注意练习场地平整松软，练习中要针对学生的情况适时放松调整。  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.分散模仿兔跳、青蛙跳，体会前脚掌蹬地起跳动作。  2.体会各种跳跃的动作姿势，掌握稍屈膝和稍深蹲向上跳的动作要领。  3．通过观摩同伴示范表演，理解前脚掌蹬地起跳、膝踝迅速蹬直的动作要领。  1.不怕强手，分组比赛，小结时能与好朋友说一说自己快乐感受。  2.学会在练习中调整、放松。选择平整、无灰尘的场地进行练习。  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** | **小**  **中**  **中**  **小** |
| **安全知识技能教育：**  注意在平整松软的场地进行练习。 | | **练习密度预计** | **平均心率** | | **所需场地器材：**  呼啦圈4个 | | | | | |
| 35 % | 130 次/分 | |
| **课外锻炼作业：**  单脚交换跳 | | | **课后反思：** | | | | | | | |