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