|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **内容设计** | **技能动作规格：**跳跃：蹲踞式跳跃 游戏：青蛙部队**体能练习：**收腹跳 | **重点：**在助跑下完成单跳双落动作 |
| **难点：**正确做出全过程 |
| **学习目标** | **知识技能** | **体能发展** | **情意表现** |
| 能模仿蹲踞式跳远的全过程 | 发展学生的弹跳力 | 练习时果断、勇敢，在游戏中与同伴合作愉快 |
| **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：蹲踞式跳远2.游戏：青蛙部队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．出示挂图，示范、讲解全程助跑蹲踞式跳远的方法，告诉学生这是急行跳远中易学的一种方法。2．先组织学生分散做上一步、上三步，跑几步踏跳的练习，着重单跳双落，确定踏跳脚。3．做8～10米的全程助跑蹲踞式跳远的模仿练习。4．练习场地可采取沙坑与垫子辅助轮换进行的方法，沙坑需翻松、平整，垫子应足够的缓冲度。1．讲解游戏规则，示范游戏方法。2．组织学生分组练习与比赛。3．参与学生的交流与小结。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.通过观察挂图，示范，知道蹲踞式跳远的名称和起跳后空中成蹲踞式动作的方法，分散模仿单跳双落动作时，能选择有力脚为踏跳脚。2.分组做上一步、上三步，跑几步踏跳的练习，着重单跳双落，确定踏跳脚。3．分组模仿蹲踞式跳远全过程动作，做到果断、勇敢。4.分组轮换练习时，利用辅助练习进行改进动作，小组同伴之间相互观摩、相互指正，对胆小的同学给予激励。1．听清游戏规则，看懂游戏方法。2．分组练习与比赛。3．请合作愉快的组合，说一说成功的体会。1．四列横队站立，积极放松。2．认真听讲 | **6**1614**4** | **4×8拍****3****3****2****3****2****2****2** | **小****中****中****小** |
| **安全知识技能教育：**在游戏中做到安全、有序。 | **练习密度预计** | **平均心率** | **所需场地器材：**小垫子四块 |
| 35 % | 130 次/分 |
| **课外锻炼作业：**单脚交换跳 | **课后反思：** |