|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  16  14  **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：** | | | | | | | |