|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课题 | 单起双落 | | 课次 | | | 第一课时 | | | 授课班级 | 二（12） | | | 人数 | | 40 | | | |
| 教学  内容 | 跳跃：一脚蹬地起跳，双脚落地 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 教学  目标 | 1.运动参与目标：通过思想教育和情景设置，学生能按要求主动参与各项练习，认真观察，吸取经验，在快乐而兴奋的情绪中完成学习任务； | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| 2.运动技能目标：通过模仿观察，并以诱导-尝试练习手段，使大部分学生能够做到单脚起跳双脚落地并且越过一定高度及远度的障碍物，同时发展下肢力量和身体协调性； | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| 3.身体健康目标：通过有效的练习密度和适宜的练习量和强度，增强学生的下肢、核心力量，提高肢体快速运动能力和协调性； | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| 4.心理健康和社会适应目标：通过教师强调、小组合作、自主学练等方式，培养刻苦品质，树立安全意识，懂得合作与分享。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| 教学重、  难点 | 重点：单脚起跳，双脚同时落地  难点：上下肢协调配合，屈膝缓冲轻巧落地 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 课的部分 | 教学内容 | | | 教师指导活动 | | | 学生学习活动 | | | | | 组织形式 | | | | 负荷 | | |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 1. 课堂常规 2. 师生问好 3. 检查着装   3.宣布本课内容及要求 | | | 1. 执行常规 2. 师生融洽交谈 | | | 1. 快静齐 2. 向教师问好 3. 认真听讲，明确本课的内容与要求 | | | | | ○○○○○○○○○○  ○○○○○○○○○○  ●●●●●●●●●●  ●●●●●●●●●●  △ | | | | 2′ | 1 | 小 |
| 1. 趣味热身 2. 趣味跑：猴王下山 3. 热身操：运动模仿操 | | | 1.讲述规则与要求，伴随音乐有序组织趣味跑；  2.教师带领学生进行热身，语言提示。  要求：  动作舒张、有节奏 | | | 1. 明确规则与要求，有序活动； 2. 认真按照教师要求进行热身；   认真观察模仿，积极参与，动作到位。  要求：  反应迅速，遵守纪律，身心投入，认真模仿 | | | | | ●●●●●●●●●●●●△  ●  ●●●●●●●○○○○○○  ○  ○○○○○○○○○○○○○  ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  △ | | | | 8′ | 5\*4 | 中 |
| 基  本  部  分 | 1. 原地单脚起跳，双脚落地   动作方法：原地单腿向上提起，有力腿用力向上起跳，空中迅速并腿，落地屈膝缓冲  要点：向上充分起跳 | | | 1. 教师讲解示范标准动作； 2. 要求学生用有力脚单脚着地起跳，双脚轻巧落地； 3. 组织学生听哨音练习； 4. 教师巡回指导。 | | | 1. 学生观察教师示范； 2. 认真听哨音参加练习； 3. 按教师要求认真修正动作 | | | | | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  △  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | | | | 3′ | 6 | 小 |
| 基  本  部  分 | 1. 上一步单脚起跳，双脚落地   动作方法：有力腿蹬地后，随后上前一步，有力腿用力迅速蹬地起跳，空中快速并腿前伸，落地屈膝缓冲。  要点：向前上方起跳充分 | | | 1.教师讲解示范上一步，单脚起跳双脚落地动作；  2.组织学生练习  3.组织学生合作练习；  4.教师巡回指导 | | | 1.认真观察教师示范，掌握起跳时机；  2.认真听哨音参加练习；  3.五人一组认真参与，合作练习；  4.组员相互评价相互指正。 | | | | | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  △  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | | | | 5′ | 8 | 中 |
| 1. 上三步单脚起跳，双脚落地   动作方法：有力腿在后，迅速三步助跑，有力腿用力蹬地起跳，空中迅速并腿前伸，落地屈膝缓冲  要点：助跑有节奏，肢体协调，动作连贯 | | | 1.教师讲解示范上三步，单脚起跳双脚落地动作；  2.组织学生练习  3.组织学生合作练习；  4.鼓励学生上前示范，学生评价，教师总结 | | | 1.认真倾听并观察讲解与示范；  2.按分组有序进行练习；  3.小组合作学习；  4.自荐上前，展示自我；  5.相互评价，共同进步。 | | | | | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  △  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | | | | 5′ | 8 | 中 |
| 1. 难度拓展：上三步单脚起跳，越过一定高度及远度，双脚落地 2. 两张展开的垫子 3. 一张展开一张叠起的垫子 4. 自我创作障碍物   要点：越过一定高度及远度的障碍物 | | | 1. 教师讲解要求并示范； 2. 教师组织学生小组练习； 3. 巡回指导，加强安全教育； 4. 引导学生自我创设 | | | 1. 认真观察并倾听教师讲解示范； 2. 按分组有序进行练习； 3. 小组商讨按自身能力进行障碍创设。 | | | | | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  △  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | | | | 7′ | 6 | 大 |
| 1. 课课练： 2. 空中自行车 30秒 3. 俯身登山 30秒 4. 滑雪跳 30秒 | | | 1. 教师组织学生练习； 2. 播放音乐辅助练习，提示动作到位； 3. 激情投入。 | | | 1. 学生注意集中认真听讲，加强安全意识； 2. 随音乐进行练习； 3. 学生积极参与课课练内容。 | | | | | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  △ | | | | 5′ | 3 | 大 |
| 结束  部分 | 1. 垫上放松操 2. 课后小结 3. 归还器材 4. 师生道别 | | | 1. 跟随音乐，教师领做并提示动作要领，进行整理放松活动； 2. 教师对学生进行评价总结，并引导学生自评和互评； 3. 组织收还器材； 4. 布置课后练习。 | | | 1. 随音乐跟随教师做放松操； 2. 认真倾听并与教师一起总结交流； 3. 积极主动参与整理场地、归还器材。 | | | | | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  △ | | | | 5′ | 1 | 小 |
| 场地器材 | | 小垫子40张  田径场  音响 | | | 预计练习密度 | | | 38% | | | 预计平均心率 | | | 120次/分左右 | | | | |