|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课次** | **二** | | **水平目标** | | | | **水平三** | | | **时间** | | |  | | | | | | |
| **年级** | **五年级** | | **人数** | | | | **45人** | | | **执教人** | | | **陈康** | | | | | | |
| **学习**  **目标** | 1. 认知目标：知道起跑后加速跑的动作方法和意义   2．技能目标：起跑后能迅速进入加速跑，并能在加速跑中形成正确的身体姿势  3．情感目标：能以极大的热情投入到学练中去 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **学习内容** | 1. 跑：起跑后加速跑 2. 游戏：夺绳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点**  **难点** | 重 点：逐渐加快步频，加大步幅  难 点：上下肢的协调配合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **程序** | **学习内容** | | | | **教师活动** | | | **学生活动** | | | | **组织、要求** | | | **运动负荷** | | | | |
| 次数 | 时间 | | 强度 | |
| **准**  **备**  **部**  **分**    **基**  **本**  **部**  **分**  **基**  **本**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1.体委整队、师生问好、清点人数  2.宣布本课内容及目标  3.检查服装、安排见习生   1. 慢跑（200m）   准备活动  （6节徒手操）  1.头部运动  2.扩胸运动  3.体侧运动  4.体转运动  5.腹背运动  6.原地踢腿运动  一、起跑后加速跑  1、集体准备活动  2、讲解示范动作  3、练习提高难度练习  二、游戏：夺绳 | | | | 一、课堂常规：  1、教师和学生互动  2、教师讲解课堂要求和任务  二、1.讲解示范  2.带领做操，口令指挥，提出要求  1、组织学生进行跑的专门练习，集体听信号做蹲踞式起跑。  2、讲解加速跑的动作要领，起跑后的加速跑是从起跑到发挥高速度之间的一段很重要的跑法，是要在最短的距离内，用最短的时间发挥高速度。  3、分组练习站立式气泡后加速跑和蹲踞式起跑后加速跑20-30米。  4、在加速跑练习场地上，要用石灰做好加速跑的标志。   1. 老师讲解示范 2. 将学生按体能分组，分为四组，并安排小组长   3.提示学生跑得轻松、跑得持久  4.表扬在练习中变现优秀的学生和小组 | | | 一、课堂常规：  1、学生两路纵队站立。  2、学生认真听讲，站姿规范  二、1.认真观察理解  2.听口令进行练习 3.及时纠正自己的错误姿势  1、反复练习蹲踞式起跑动作，建立正确动作概念。  2、通过教师的讲解，学生知道起跑后加速跑的身体姿势和动作的要领。  3、分组通过站立式起跑和蹲踞式起跑练习体会加速跑的动作要领，初步掌握起跑后的加速跑动作。   1. 认真听老师讲解，模仿老师示范 2. 听从老师的安排，服从小组长指挥 3. 积极练习，注意安全   4.想表现优秀的同学和小组学习 | | | | 按四列横队整队，清点人数  要求：快静齐  ☺☺☺☺☺  ☺☺☺☺☺  ☺☺☺☺☺  ☺☺☺☺☺  ☻  ★  组织：四列横队体操队形  ☺ ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺ ☺  ★  组织：  ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺  ★ | | | 多次  多次  多次 | 3  5  15  10 | | 弱  弱  弱  中 | |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松操   二、课后小结  三、师生再见，  宣布下课 | | | | 1．教师带领学生一同放松，调整呼吸，放松心情；  2．师生共同小结本课的优缺点；  3．师生再见 | | | 1．学生随教师口令练习，动作舒展、放松。  2．学生交流学习与心得体会。  3．师生再见 | | | | ☺ ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺ ☺  ☺ ☺ ☺ ☺ ☺  ★ | | | **1** | | 3’ | | **弱** |
| **器材准备** | 短绳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **预计效果** | **练习**  **密度** | **20%** | | **平均**  **心率** | | **100—110分/次** | | | **心理**  **负荷** | | **良好** | **安全**  **措施** | | 1．清理好场地；  2．充分做好准备、放松活动；  3．课堂上进行安全教育；正确引导竞赛行为 | | | | | |
| **课**  **后**  **反**  **思** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |