|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 351510 | 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** |  |