交往互动式教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课题** | 跑：高抬腿跑 | | | | | | | **教时** | | **第一课时** | | | |
| **日期** | |  | | | |
| **教学目标：**  1.知道高抬腿跑的动作要领  2.初步掌握行进间高抬腿跑的动作  3.体验到个人在跑步与游戏活动时的快乐感受 | | | | | | | | **重点**  **与**  **难点** | | 重点：大腿高抬，支撑腿蹬直  难点：上下肢配合协调 | | | |
| **教 学 过 程** | | | | | | | | | | | | | |
| **活动**  **板块** | **活动内容与呈现方式** | | **学生活动方式** | | | | **组织、要求** | | | | **运动负荷** | | |
| **次数** | **时间** | **强度** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1. 课堂常规   1、体委整队，检查人数，师生问好。  2、宣布本次课的教学内容。  3、队列队形练习  二、热身热身  4、教师带领学生做准备活动  慢跑2圈  准备操 | | 1.学生四列横队站立。  2.学生认真听讲，站姿规范。  1.跟教师一同复习三面转法  2.练习原地踏步  1.跟着教师操场慢跑2圈  2.跟教师做准备操 | | | | 思想集中  精神饱满 | | | | 1  4x8 | 1’  2’  2’ | 小  中  中 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1.四列横队散开，从练习原地高抬腿走过渡到练习手触膝盖的原地高抬腿跑  2.示范手扶肩或器械的原地高抬腿跑，提示：上体正直，腿抬高，支撑腿要充分蹬直  3.两人一组练习原地高抬腿跑，相互评价动作  4.四列横队依次听哨音进行5米小步幅行进间高抬腿跑，规定每人高抬腿动作不少于12次\*2组  5.四列横队依次听哨音进行10米小步幅行进间高抬腿跑，规定每人高抬腿动作不少于25次\*2组 | | 1.练习原地高抬腿走过渡到练习手触膝盖的原地高抬腿跑  2.手扶肩或器械的原地高抬腿跑  3.两人一组练习原地高抬腿跑，相互评价  4.四列横队进行5米小步幅行进间高抬腿跑  5.四列横队进行10米小步幅行进间高抬腿跑进行50米快速跑练习。 | | | | 认真学习  积极参与各项练习 | | | | 1次  2次  2次  2次  2次 | 20”  1’  1’  2’  30” | 中  中  中  大  大 |
|  | 一、游戏：绕物往返跑接力 | | 1.教师讲解游戏方法及规则  2.带领学生集体练习  3.组织学生听音乐开始做游戏  4.各组自由选择一种音乐跑一跑，赛一赛。 | | | | 围成圆形  组织：  要求：呼吸有节奏，跑速稳定  严格遵守游戏规则，安全快速的接球 | | | |  | 1’  3’ | 中  大 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 一、放松操  教师带领学生一同放松，调整呼吸，放松心情。  二、课后小结  师生共同小结本课的优缺点  三、师生再见宣布下课   1. 收回器材 | | 1、学生随教师口令练习，动作舒展放松。   1. 学生交流学习心得与体会。   3、师生再见，下课  4、帮助老师收回器材。 | | | | 轻松活泼  精神饱满 | | | |  | 2’ | 小 |
| **器材**  **准备** | 塑胶操场、录音机、垫子8、排球8、篮球8 | | | | | **课后**  **活动** |  | | | | | | |
| **预计**  **效果** | **练练习密度** | **39%** | | **平平均心率** | **115—125分/次** | | | | **安安全措施** | 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 | | | |
| **教学**  **反思** |  | | | | | | | | | | | | |