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 | 14x8 | 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** |  |