|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课次** | **一** | **水平目标** | **水平三** | **时间** |  |
| **年级** | **六年级** | **人数** | **45人** | **执教人** | **徐静宜** |
| **学习****目标** | 1. 记住蹲踞式起跑的方法和口令。
2. 按口令做出蹲踞式起跑动作，做到起动迅速。
3. 积极参与学练，勇于自我表现。
 |
| **学习内容** | 1. 走和跑：蹲踞式起跑
2. 游戏：“黄河、长江”
 |
| **重点****难点** | 重 点：按口令做出蹲踞式起跑的动作难 点：蹲踞式起跑的重心前移 |
| **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.体转运动4.腹背运动二、蹲踞式起跑1、分组练习2、提问3、两人一组练习4、分组完整练习1. 游戏：黄河、长江

 规则：在有交效范围内拍或抓到才有效，才可得分。转身跑直线。 | 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、分组听信号做各种姿势的起跑练习。2、提问蹲踞式起跑的口令，请学生集体回答并演示动作。3、两人一组听口令练习蹲踞式起跑。4、分组练习蹲踞式起跑20米。1. 老师讲解练习方法

2.将学生分为2组，一组为黄河，一组为长江。1. 提醒学生在进行练习时要注意安全
 | 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、体会各种姿势的迅速启动动作。2、通过回答教师的提问，学生能记住蹲踞式起跑的方法和口令。两人一组体会“预备”时的身体前倾姿势和起跑后的身体姿势1. 认真听老师讲解游戏方法
2. 听从教师的指挥，认真配合
3. 在游戏的过程中注意安全，互相配合
 | 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：四列横队体操队形☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ★ | 多次多次多次 | 351010 | 弱弱弱弱 |
| **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** | 无 |
| **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** |  这节课主要讲了蹲踞式跑步的一些要领，学生跟着我的教学同步练习，接着我们通过一系列的针对性练习和小游戏，对今天所学的知识加以巩固，学生都参与的很认真，但是个别男生在热身活动的时候不太认真，有点偷懒，这对后面的体育活动容易产生安全隐患，所以我重点又强调了一下这个方面。 |