|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 3  5  10  10 | | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |