**课时设计**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 第一课时 | 水平目标 | 水平二 | 时间 |  |
| 班级 | 三年级 | 人数 | 48 | 执教人 | 胡亦双 |
| 学习内容 | 合作接力跑 |
| 学习 目标 | 1、知道合作接力跑的动作方法。2、能步调一致、协同配合地进行双人合作接力跑的练习。3、主动与同伴进行合作与交流,体验成功的乐趣。 |
| 重点 难点 | 重点：相互配合、跑速一致。难点：接力交接配合及规则遵守。 |
| 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 | 一、课堂常规1.整队、师生问好2.宣布本课教学内容与练习要求3.安排见习生4.强调安全问题二、军纪严明完成基础队列常规三、游戏-侦察小兵显身手学生跟随老师进行侦察任务，遇到飞机、坦克、装甲车后能做出各种伪装动作。四、专项准备-强化训练增技艺1、摆臂练习2、高抬腿练习3、组合热身操 | 1、教师整队集合，清点人2、合理安排见习生以及身上是否有尖锐品。3.强调学生注意安全事项1.教师情景导入。2.通过口令，完成队形队列基础考查。3.在学生跑动过程中穿插口令与学生互动,考察学生快速反应。1.口令引导，带学生一起进行专项准备活动,充分活动上肢摆臂练习。2,通过口令，充分活动下肢3.上下肢组合练习，提高摆臂与蹬地协调配合。 | 1. 整队集合快、静、齐数,检查服装,向学生问好。2.向老师问好，检查服装3.认真听教师讲解本堂课及注意力集中。4.听从指挥注意力集中。1.学生认真听讲，积极主动。2.置身情境，积极跑动,快速反应。3.养成安全意识，注意在热身游戏中的自我保护。1、跟随口令指示，根据老师提示进行专项的热身准备活动。2、认真专注，反应迅速3、充分拉伸，激活肌肉。4、积极练习，快速跑动。 | 组 织 ：四列横队要求：精神饱满、思想集中、准备上课组织形式四列横队组织形式绕篮球半场进行慢跑组织形式四列横队 | 121 | 133 | 中上 |
| 基本部分 | 一、搭建补给站:游戏方法:组织学生排成一路纵队，以游戏形式完成场地器材布置。二、曲线突击游戏方法:手持信号球以“s”形的方式跑至终点获取情报并返回。三、同心协力游戏方法:前后双人手牵手，以直线的方式快速跑至终点并返回。四、“火炬”传递游戏方法:两人一组将标志桶伪装成“火炬”跑至终点收集情报返五、传递信号球游戏方法:三人一组手持信号球以直线、跨越的方式将信号球交给对面第一名同学完成信息传递。六、体能练习：与同伴相互配合完成素质练习。 | 1.教师讲解，并做动作示范,引导学生在游戏中完成补给站的搭建。2.教师运用提示性口令，指导学生进行统一练习。3.教师指导，学生按要求完成。4.教师发现练习过程中出现的普遍问题时,立即进行集体纠错和个别指导。5.教师示范，并讲解游戏规则以及提出注意事项。6.引导学生，双、三人配合完成接力，并给予学生鼓励。7.引导学生进行各游戏体验，掌握正确的接力方法。8、带领学生一起进行体能素质练习。 | 1.认真听老师讲解游戏规则,并仔细观察老师示范。2.在老师的指导下安全自序的进行游戏。3.认真聆听老师的口令,反应迅速，跑动积极。4.积极参与游戏、遵守游戏规则。5.及时改正老师所指出的错误动作，积极练习，头脑机智，身手敏捷。6.发现问题及时向老师反馈，并在练习过程中注意安全，学会白我保护。7.尊重对于，合理竞争，正面看待比赛胜负。要求:1、遵守课堂纪律, 积极参与，认真练习。2、听老师口令，统一练习。3.老师示范仔细观察。 |  | 113322 | 335555 |  中大中大中中大大 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 结束部分 | 1.放松练习2.教师小结3.宣布下课4.师生再见 | 1.教师示范并指导学生起进行静力性牵拉。2.小结总评本节课堂情况，并布置在家练习内容。3.整队下课。 | 1.老师带领放松练习。2.认真听老师总结，记住他人优点改正自己缺点。3.师生再见4.帮助老师回收器材 | 组织形式： | 1 | 3 | 中下 |
| 四列横队 |
| 器材准备 | 标记桶55只、小球50个 |
| 预计效果 | 练习密度 | 70% | 平均心率 | 120—130分/次 | 强度指数 | 1.5 | 安全措施 | 1.消理好场地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 |  |