|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容：跑与游戏 | 学校：前黄中心小学 | 授课教师：张清 |
|  学习目标 | 1.知道快速安全通过障碍的方法。2.能在快跑中，采用多种方法通过多个障碍，速度灵敏不断提高。3.积极参与，表现出勇敢、果断的良好品质。 |
| 重、难点 | 重点：通过障碍动作正确 难点： 安全快速通过障碍 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师指导策略与要求 | 学生学法与组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 课堂常规愉快热身 | 一．课堂常规1．集合整队，师生问好。2．宣布本课教学内容、目标及要求。3．检查、整理服装。4．安排见习生随堂听课一．热身跑：1.热身慢跑两圈二．热身操：1．头部运动2．上肢运动3．体转运动4．俯背运动5．弓步压腿6．.仆步压腿7．活动手腕脚踝 | 1．教师带领学生共同完成热身跑练习。2．在队伍发生变化时提醒学生。3．教师用口令指挥学生完成热身操。4．不断给予学生鼓励，激发学生学习的兴趣。 | 1．学生按要求成四列横队集合， “快 齐 静”。2．服装整齐，精神饱满，认真听取教师布置的内容与要求。 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XX X X X X X X X X X X X X X X X  X X X X X X X X X X X X X X X X |  235 | 124x8  | 小中中 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师指导策略与要求 | 学生学法与组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 基本部分结束部分 | 一．教师讲解教师讲解快速安全通过障碍的方法二．学生学练通过各种障碍练习三．游戏部分迎面障碍接力跑1．集合整队，共同放松。2．小结与讲评。3．师生再见。4．安排学生归还器材。 | 1．教师讲解示范正确通过障碍的方法。2．教师口令指挥学生完成练习。3．发现学生有错误及时指出。4．教师讲解游戏基本规则。5．教师示范游戏中跑动的路线。1．总结课堂情况。2．及时表扬同学。3．提出更高的要求 | 1．认真观看教师的示范，记住动作的要点。2．明确教师队伍调动与练习的要求。3．认真参与，注意自身与他人安全。4．认真听讲明确教师讲解的游戏规则。5．相互鼓励与喝彩，增强团队凝聚力，体会成功。1．小组间同学自评、互评。2．认真聆听和思考，为下一堂课做准备。 | 510101 | 1325 | 小大大小 |
| 教学资源 | 田径场 秒表 标志杆 体操垫 | 练习密度预计 | 45% |
| 平均心率预计 | 125次/分 |