|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。  X  XXXXXX  XXXXXX  XXXXXX  XXXXXX  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 X X | | | 2  3  5 | 1  2  4x8 | | | 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。 | | | 5  10  10  1 | | 1  3  2  5 | 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 | | | | | |