**第 4课**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题：跑：50米快速跑 游戏：抓尾巴 | 授课时间： 月 日 | 星期： |
| 学习目标 | 1、能做出快速摆臂，前脚掌用力蹬地动作，并在游戏中运用2、乐于参加跑与游戏的活动 |
| 重难点 | 重点：快速摆臂，加快步频难点：起跑后加速跑时注意抬上体不要过早 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 | 学生活动与组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 常规积累激趣导入任务驱动共学互学 | 一、课堂常规 1、体育委员整队2、检查人数3、慢跑**二、**跑：50米快速跑 | 1、体育委员整队后，检查人数。 2、师生问好3、检查服装，安排好见习生4、宣布本课教学内容 要求：快、静、1、重心在两腿之间,两腿屈膝后腿着地,颈部放松。2、“预备”：听到预备口令时,臀部慢慢提起。重心微前移，肩部垂直线在起跑线前。3、“跑或讯号”：听到跑的口令或讯号时，后腿蹬地协调摆臂迅速向前冲出。重点：快速摆臂，加快步频难点：起跑后加速跑时注意抬上体不要过早 | 1、体育委员整队、报数2、向老师问好3、明确本课内容及要求X X X X X XX X X X X XX X X X X XX X X X X X▲★1、学生在教师的组织下事先尝试站立式起跑的动作方法2、记住站立式起跑的口令，适应发令的方式3、根据教师介绍的动作要领尝试练习，并且做到最好。4、注意教师提醒学生的地方，不要犯同样的错误 |  |  | 小小中大 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 | 学生活动与组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 拓展延伸提升引领 | 三、游戏：抓尾巴四、放松与小结 | 1、教师简单介绍规则，“抓尾巴”即为让距跑，前者在后背塞一红领巾，后者离一定距离，两者同时起跑，后者争取抓到红领巾为胜出2、教师组织学生练习一次3、组织学生游戏，提醒注意安全，不许推拉。）1、做好腿部放松活动2、认真听好本课小结，提出自己的认识。3、向老师道别，体委组织收集器材 | 1、学生认真听讲游戏的方法。2、看清楚教师的示范动作，提出自己的问题。3、认真练习，保持和组员的默契，良好的配合，主动交流。4、顽强的拼搏，坚持到比赛最后一刻。（友谊第一、比赛第二、团结协作）1、做好腿部放松活动2、认真听好本课小结，提出自己的认识。3、向老师道别，体委组织收集器材 | 5 5  4 | 22 1 | 中大 小  |
| 教学资源 | 红领巾4条 | 个体运动密度预计 | 52% |
| 平均心率预计 | 146次∕分 |
| 课后反思 |  |