|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年级 | | 六年级 | | 人数 | | | 40 | | | 日期 | 2021.10.12 | | 执教 | 杨老师 |
| 班级 | | 2 | | 组班形式 | | | 自然班 | | | 周次 | 7 | | 课次 | 2 |
| 内容  主题 | | 主题：跳绳  1.双人交替跳绳  2.小组接力跳绳 | | | | | | | | 重点 | 正确的摇绳动作，用不同的方法进行跳绳 | | | |
| 难点 | 身体的协调配合，合作创新意识的培养 | | | |
| 学习  目标 | | 1.培养学生跳绳技能。  2.通过学习，发展学生的弹跳能力。  3.激发学生学习兴趣，让学生积极参与运动，培养学生互帮互助的良好品质 | | | | | | | | | | | | |
| 课序 | 时间 | 教学  内容 | | | 运动负荷 | | | 教与学的活动 | | | | | 组织与队形 | 信息技术应用 |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 一  二  三  四 | 1’  4’  15’  15’  5’ | | 课堂常规：  1.小干部整队  2.师生问好  3.宣布上课内容  热身活动：  头部运动  伸展运动  体转运动  腹背运动  踝腕运动  跳跃运动  主题：  ①双人交替短绳速跳  ②小组接力跳绳  放松拉伸 | | 1  5  5  1 | 4’  3’  3’  5’ | 中 | 1、整队并向学生问好，宣布上课内容。  2、向老师问好，明确本课学习内容及要求。  3、精神饱满，静齐快  1、模仿教师动作一起做课前的热身练习  2、积极投入，热身充分  1、多媒体导入，引出短绳速跳技术动作  2、学生通过多媒体了解短绳速跳的技术动作  3、训练过程强度由低到高  4、学生在教师的引导下边思考边复习，怎样更稳更快地跳绳  5、教师巡视辅导短绳速跳动作的规范性  1、教师根据数据简评学习情教师将所有学生平均分成四个小组，每位小组成员需要跳50下，接力直至小组所有成员完成比赛  2、学生体会团队协作  3、教师巡视并根据数据简评学习情况  安全小贴士：注意间距，安全学练   1. 教师带领学生共同放松、收拾器材 2. 学生积极模仿、身心放松   评价要点：自然放松、身心愉悦  安全小帖士：互帮互助，放松充分  3、学生认真倾听，教师总结，师生告别 | | | | | XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  ▲    XX XX XX  XX XX XX  XX XX 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 X  X X X X  X X X X  ▲ | 智能跳绳  智能跳绳 |
| 场地器材 | 室内体育馆  40\*智能跳绳  若干个标志盘 | | | | | | | 安全保障 | 1、选择平整、无杂物的场地，摆放标志物`  2、引导学生做好充分的准备活动，加强学生学练的安全意识  3、在练习中量力而行，以免发生不必要的伤害事故 | | | | | |
| 预计 | 练习密度 | | | | 强度 | |
| 全课 | | | 内容主题 | 中 | |
| 57.1% | | | 48.6%左右  56.7%左右 |
| 课后小结 |  | | | | | | | | | | | | | |