|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **上课人数** | | | **40** | | **授课时间** | **40min** |
| **教学内容** | | | **接力跑下压式传接棒教学** | | | |
| **教学目标** | | **运动技能：通过各种手段练习传接棒，学生了解下压式传接棒的交与接的动作方法，**  **体能与运动能力：培养学生正确的下压式交接棒技术和上下肢及身体的协调性和身体素质。**  **体育品德：培养学生的团结合作能力和集体主义精神，以及健康向上的心态。** | | | | |
| **教学的重点和难点** | | **重点：下压式传接棒动作要领**  **难点：上下肢的协调性，传接棒的时机** | | | | |
| **教学方法** | | **教学方法：（1）讲解示范法（2）语言提示法（3）递加循环法**  **学练方法：（1）自主性学习（2）合作性学习（3）探究性学习** | | | | |
| **教 学 过 程** | | | | | | |
| **课的部分** | **学习内容** | **师生活动** | | **教学组织** | | |
| **导**  **入**  **与**  **热**  **身**  **6-8min** | **（一）导入**  **（二）热身**  **1、多路线慢跑2、跟音乐高抬腿，侧压腿**  **2、游戏：**  **“迎面接力”** | **集合整队、师生问好、精神展示、安排见习生。**  **1.跟音乐慢跑**  **一路纵队为一个小组，小组长作为火车头带领学生在既定区域慢跑。注意：当老师喊“3”号时，这一组第三个同学从左侧跑出成为火车头，继续慢跑。**  **2.教师讲解游戏规则并示范，速度最快的获胜。** | | **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***  **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***  **要求：认真跟做，动作整齐**    **注意：慢跑时不要冲撞。**  IMG_256 IMG_256 IMG_256 IMG_256  IMG_256 IMG_256 IMG_256 IMG_256 | | |
| **实**  **践**  **与**  **提**  **高**  **22-25min** | **一、下压式传接棒**  **技术动作：**   1. **传棒：虎口握紧接力棒的下端，由上至下，棒头轻压掌心；**   **接棒：手臂向后伸出，掌心朝上，四指并拢与拇指分开，虎口朝后。**   1. **传接棒两人错肩站位。** 2. **传棒时喊“接”。** 3. **练习** 4. **原地传接棒** 5. **慢跑，行进间传接棒**   **3.学生展示**   1. **弯道跑技术** | **1.教师讲解示范**  **2.让学生出来做示范，教师请几位同学示范，指出有缺点，并鼓励差生调整情绪，以最大的努力和勇气向高度挑战。**   1. **一路纵队为一组，错肩站位，最后一名同学拿棒。** 2. **奇偶队反方向慢跑传接棒，奇数队向后转。** 3. **口诀：左臂摆小右摆大，身体内倾保持好；右肩稍比左肩高，两脚着地领会好；上弯道要加速度，下弯道要放松跑。** | | **要求：积极活泼，安全有序。**  **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***  **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***  **\* \* \* \* \* \***  **\* \* \* \* \* \***  **\* \* \* \* \* \***  **\* \* \* \* \* \***  **要求：左手传右手接，右手传左手接**  **要求：体会弯道感觉** | | |
| **竞**  **赛**  **体**  **能**  **6-7min** | **1.接力赛，4个小组“十”字站位，1-4小组顺时针站。（2次）**  **2.平板支撑30s**  **俄罗斯转体20** | **各小组面朝4个方向，第一个同学拿棒，逆时针沿着设定的弯道跑一圈，交给第二个同学后跑到队尾。** | |  | | |
| **结**  **束**  **部**  **分**  **3min** | **1.放松操**  **2.总结本课练习情况，宣布下节课内容，提出更高要求。**  **3.师生再见，下课。** | **跟音乐，老师带领学生一起放松** | | **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***  **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*** | | |