**俱乐部试课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间段** |  | **等级** |  | **人数** |  | **执教** |  |
| **日期** |  | **课次** |  | **时间** | 80分钟 |  |  |
| **内容****主题** | 一、二、 | **重点** |  |
| **难点** |  |
| **学习****目标** | 1.了解并掌握前后转换跳的基本方法，80%以上的同学可以做到动作协调连贯。2.通过基前后转换跳的练习锻炼学生下肢力量、灵敏协调等身体素质。3.培养学生观察能力，乐于挑战自我以及团队协作的优良品质。 |
| **课序** | **时间** | **教学****内容** | **运动负荷** | **教与学的活动** | **组织与队形****动作示范** |
| **次数** | **时间** | **强度** |
| **导入****部分** | 3＇ | 课堂常规1. 集合整队
2. 宣布本科内容

3、安排见习生 |  |  | 小 | ◎相互问好，激励学生，进入角色☆学生精神饱满， 快、静、齐 | 🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🛉 |
| **准备部分** |  7＇ | 1. 自编热身操

 在《健康歌》的节奏下，带领学生进行热身操练习（二）徒手操头部运动肩带运动腰背运动腿部拉伸踝腕关节 | 2组88888 | 2＇2＇ | 小小 | ◎教师引导并带领 学生热身◇学生积极模仿教 师的动作◎教师巡视 指导参与☆注意间距， 避免碰撞◎教师提出要求， 口令指挥， 体委领操◇学生积极配合， 教师口令指挥 | 结伴散点🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🛉 |
| **基本部分** | 14＇~16＇ | **前后转换跳**1. 辅助练习

模仿跳：原地徒手模仿整个动作过程1. 前后转换跳
2. 前转后
3. 后转前
4. 连贯动作
5. 展示

**小小拔河赛**方法：将学生分为人数相等的若干组，每组再平均分为两小组站于绳子的两端处，当比赛开始后，双方用力往后拉，比比哪组先将对方拉过中点线则视为胜利方。1. 每组各自练习并商量对策
2. 集体比赛
 | 888822组 | 1＇2＇3＇ | 中中大 | ◎教师讲解并示范前后转换跳的方法，组织学生原地进行模仿练习◇积极学练◎教师组织学生进行分解练习后再连贯练习，做好监督指导工作◇循序渐进，逐步掌握◎组织学生进行展示，给予积极评价◇积极展示自我◎教师讲解比赛的规则与方法，做好安全监督工作◇遵守规则，积极参与◎教师组织学生进行协商讨论后进行集体比赛 | 🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🛉全体散点散开全体分组散点散开 |
| **结束部分** |  5＇ | 1.放松练习2.教师点评总结3.布置作业4.收回器材5.师生再见 |  |   1＇ |  小 | ※教师对本课内容进行评价、总结※表扬较优秀学生、鼓励全体学生 | 积极放松，思考回顾 |
| **场地器材** | 田径场每人一根跳绳 | 安全保障 | 1.场地、器械做好课前检查，符合安全要求2.深入安全教育和关注问题的出现3.持器械做到令行禁止 |
| 运动量与强度 | 运动密度 | 跳跃次数 | 平均心率 |
|  |  |  |
| **课后小结** |  |