**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  8  8  8  8  8 | 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 | | | 8  8  8  8  2  2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** |  | | | | | | | | | | | | | | |