

体育实践课教案

年级	二年级	课次	第 3 课时	执教者	郭丽	学生人数		日期	20230322
学习目标	1. 知道“负重跑”的动作要领和小游戏和我一起做的方法。 2. 通过体验，掌握负重搬运奔跑的技能，不断养成自我锻炼的健康行为。 3. 积极参与练习，体现坚持不懈，劳动最光荣的精神，乐于与同伴合作。								
学习内容	负重跑与小游戏和我一起做								
重点	保持身体平衡			难点	在生活中安全合理运用负重奔跑的方法				
课序 (时间)	教学内容	要 求	教 学 方 法		组织形式	运 动 负 荷			
			教师活动	学生活动		次 数	时 间	强 度	
准 备 部 分 (∞ 分 钟)	一、课堂常规： 1. 整队 检查人数、服装 2. 师生问好 3. 安排见习生，宣布本课内容	精 神 饱 满 身 体 姿 态 好	1. 语言提示 2. 启发互动	1. 体育委员整队 2. 听讲要求	四列横队（如图） 	1			
	二、热身跑及游戏： 1. 队列练习 2. 一路纵队跑到练习	精 神 饱 满 自 信	1. 口令指挥 2. 示范启发	1. 集体练习 2. 听口令	一路纵队 	1	2’ 20”	小	
	三、模仿操	动 作 到 位 有 力 充 分	1. 音乐伴奏 2. 教师参与 3. 语言提示	1. 集体练习 2. 认真观察 3. 积极参与	四列横队（如图） 	8× 8 拍	3’ 10”	中	
【设计意图】准备部分组织队列队形及自然地形跑动，在跑到过程中迁引小学生熟悉的力所能及的劳动概念，如搬运的方式拎、抬、扛等让学生练习为本课学习做好铺垫；通过模仿操，让学生在音乐伴奏下快乐的完成练习，指导学生热身的同时激发学生的运动激情，进一步培养学生运动意识。									

基本	四、负重跑	注意力集中	1. 讲解两人负重跑具体要求	1.听明白要求,分散练习	一人负重跑	1	1'	中 中 中上 中上
	重点: 保持身体平衡	仔细观察	2. 教师组织学生进行一定距离的两人负重跑练习	2.认真听讲,按照教师要求尝试练习		1	1'	
	难点: 在生活中安全合理运用负重奔跑的方法。	同伴之间互相帮助	3. 教师组织学生进行一定距离的四人负重跑练习	3.学生认真听讲,仔细观察,进行练习	两人负重跑	2-3	1' 30"	
	1. 诱导游戏 尝试拎重物、抬重物、扛重物		4.阶段练习小结	4.积极参与极讨论,发现问题及时纠正		1-2	1' 45"	
	2. 一人负重运送物资跑的练习		5.教师组织学生进行一定距离的四人负重跑练习	5.学生仔细理解练习方法,认真按要求练习		2-3	2' 30"	
	3. 两人负重运送物资跑的练习		6. 组织比赛组织有序整理归还物品	6.积极参与,能按要求完成物品归还	多人负重跑	1-2	2'	
	4. 多人负重运送物资跑的练习	学会团结合作 体会集体力量的强大	7.讲解负重跑时的注意要点,并再次组织练习	7.认真听讲,仔细领悟,并积极练习改正不足		1	2' 10"	
			8.点评, 互评	8.积极发言				

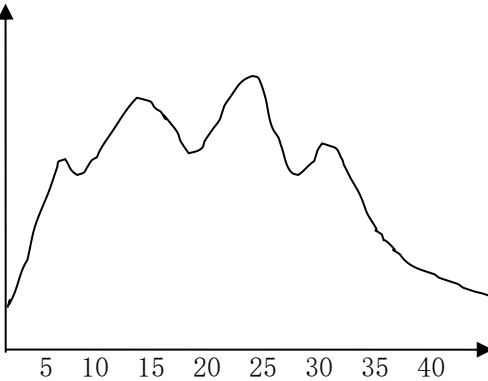
【设计意图】贴近学生生活实际,用贴近学生生活实际,通过红领巾物资运送小队协助运送器材的情景,用《拎、抬、扛重物》运送物资活动导入,安排不同人次的负重跑练习(如:一人运送物资、两人运输物资和多人运送物资负重跑练习,难度逐步加大让学生在无意间掌握快速负重跑的动作方法),鼓励学生负重跑;负重跑的练习中能做到同伴间协调配合,控制好速度来练习。

钟 部 分 (28分)	五、小游戏：我们一起做： 整理归还物品 (解决：策略 利用口令控制 速度协调)	注 意 安 全	1. 组织学生分组 2. 讲解方法并示范 3. 活动评价再次比赛 4. 点评与小结	1. 认真听讲积极配合 2. 按要求练习 3. 及时改正不足，再次练习 4. 积极参与	规定区域游戏 	1 1-2 1	1' 2' 2' 10"	中 上
----------------------	---	---------	--	--	---	---------------	-----------------------	--------

【设计意图】游戏中让学生体会集体的力量，感受劳动运动带来的无限快乐，最后通过组织比赛归还物品，潜移默化培养学生劳动会整理的好习惯。

结 束 分 部 分 (4分)	六、放松操 《请你跟我这样做》	积 极 参 与 动 作 自 然	1. 语言提示 2. 参与活动	1. 教师领做 2. 集体跟随练习			2'	小
	七、小结本课 归还器材 师生再见	客 观 的 进 行 自 评 和 互 评	1. 小结学习情况 2. 布置课外作业 3. 互礼宣布下课	1. 自评和互评小结 2. 归还器材	四列横队 			

【设计意图】愉悦放松，回忆学习过程，交流学习感受，布置回家作业，把体育锻炼延伸到课外，让体育运动成为学生的一种生活习惯，逐渐养成自主锻炼的习惯。

预 计 效 果							场 地 器 材	篮球馆、标志桶，彩色瓦片，滚筒、足球、体操垫等物件若干，多媒体设备 1 套	
生 理 、 心 理 负 荷	心 率 曲 线	脉搏(次/分)  时间(分钟)					平均心率	课 后 小 结	组织学生运送物资时，要保持身体平衡，根据物资的大小选择适合的劳动方式，在日常生活中能安全合理运用负重奔跑的方法搬运物品。练习过程要求同伴间协调配合，控制好速度，当出现动作不一致时可以用口令调整步伐达到统一。 本课利用红领巾物资运送小队创设情景融合劳动教育组织负重跑练习，倡导自己能做力所能及的小事，寻找劳动的快乐！
							155 次/分		
							练习密度		
							65%		
	愉 快 感	自我感觉			对今后活动的期望度			安 全 措 施	1. 清理好场地； 2. 充分做好准备、放松活动； 3. 课堂上进行安全教育；正确引导竞赛行为，加强合作教育。
		好	中	差	强	中	弱		
		95%	5%	/	90%	10%	/		
		√			√				

