**班级： 人数： 日期： 授课教师：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教 学****内 容** | 耐久跑 | **重点** | 步频与呼吸节奏的配合 |
| **难点** | 重心平稳的跑进和极点的克服 |
| **教 学 目 标** | 1. **认知目标：**学生体验重心平稳、合理歩频与呼吸节奏的技术提高持续跑进能力
2. **技能与体能目标：**学生通过莱格跑的体验，对耐久跑产生新的空间、形态认知
3. **情感目标：**学生经过音乐控制的多种练习，建立规则意识，树立守规、顽强品格素养
 |
| **程序与时 间** | **课的内容** | **教师活动** | **学生活动** | **组织形式** | **时间** | **次数** | **强度** |
| 开始部分 准备部分  | 1. 课堂常规

1.体育委员整队、报告人数2.师生问好3.提出本课教学目标4.检查服装、安排见习二、热身跑1、热身跑：开口螺旋、闭口螺旋 3′三、徒手操1. 扩胸运动
2. 体转运动
3. 腹背运动

(4)弓步压腿(5)侧压腿（6）手腕及踝关节运动 专门性练习： （1）原地摆臂（2）行进间前踢腿（3）行进间后踢腿（4）行进间高抬腿一、学习耐久跑1.原地慢跑呼吸节奏练习2.16米往返跑配合呼吸节奏练习（1）慢速跑进节奏练习（2）快速跑进节奏练习3.游戏：“石头剪刀布”4.莱格尔跑完整练习 | 要求：声音洪亮、精神饱满1、带领学生一路纵队进行热身跑2、组织学生进行原地徒手操3、提醒学生练习方式及注意事项1.教师边讲解、边示范2.教师用口令指挥练习提示学生用力后振提示学生幅度要大提示膝关节不要弯曲，手指触地提示学生躯干正直，后腿蹬直提示学生幅度要大提示学生幅度要大提示学生屈臂前后摆动，前不露肘后不露手提示学生频率要快，大小腿折叠紧提示学生躯干不要后仰，尽量把大腿抬高1.教师语言提醒：三步一吸、两步一呼的节奏2.教师简要示范动作要领，配合呼吸节奏练习。提醒呼吸节奏可以根据跑进的速度做调整为：两步一吸两步一呼，或者更加短促的呼吸节奏。1. 教师简要提醒方法：两人一组石头剪刀布，嬴者原地不动，输者慢跑身后的标志线返回，然后继续游戏

4.教师语言提醒动作要领，激励体力遇到极点的同学完成练习。要求跟不上节奏的同学，记录自己的完成次数。调整呼吸节奏后，可重新跟上练习 | 1、体委整队，报告老师2、师生问好3、见习生出列要求：快、静、齐1、跟随老师绕场慢跑2、听口令进行徒手操练习1.学生认真观察动作 2.学生听口令练习 要求：每节操根据教师提示动作到位，尽量活动开。 要求：跟着教师的口令     1.根据教师提醒，体会呼吸节奏与脚步节奏的配合  2.学生看示范，听讲解，根据哨音节奏，自主进行尝试性练习   1. 学生根据要求进行游戏

4.学生听音乐节奏，根据动作要领由慢及快慢跑进行练习。遇到极点能通过加深呼吸、加快频率，克服不适完成练习。（如果出现三次达不到目标线16米，可缩短1米距离往返）  |  练习队形如图：练习队形如图：144945PG06250-b2G7练习队形如图：练习队形如图：练习队形如图：练习队形如图：练习队形如图： |  |  |  |
| **程序与时 间** | **课的内容** | **教师活动** | **学生活动** | **组织形式** | **时间** | **次数** | **强度** |
| 基本部分结束部分 | 5.体能练习一、听音乐进行放松拉伸练习二、对本课进行小结三、回收器材四、师生再见 | 5.教师简要讲解动作示范及要求教师简要提示方法，领做拉伸动作和学生再见 | 5.学生听讲解看示范，做练习 学生听音乐节奏做练习 回忆教学内容 值日生回收器材 和老师再见  | 练习队形如图：练习队形如图： |  |  |  |
| 场地器材 | 场地一片;标志筒若干个      | 安全措施 | 准备活动预防受伤提醒学生注意安全 |
| 课的预计 | 平均心率预计：115~130次每分钟练习密度预计：35%~45% | 课后小结 |  |