**班级：八（7）班 人数： 44 人 授课教师：刘一桥**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教 学**  **内 容** | 耐久跑 | | | **重点** | 掌握耐久跑的呼吸节奏 | | | | |
| **难点** | 克服“极点” | | | | |
| **教 学 目 标** | 1. **认知目标：**通过耐久跑教学，让学生学会耐久跑的基本技术，从而提高终身体育锻炼的意识和能力。 2. **技能与体能目标：**通过教学，学生知道极点概念，初步了解自己的跑步呼吸节奏，知道定向耐久跑的乐趣积极参与练习，提高跑的耐力素质。 3. **情感目标：**通过教学，培养学生对耐久跑的学习兴趣，培养学生善于观察、积极思考和自我评价能力，培养学生的自信心，提高合作意识与能力。 | | | | | | | | |
| **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** |
| 准  备  部  分  14′ | 一、课堂常规 1′  二、准备活动  1、热身跑：开口螺旋、闭口螺旋 3′  2、徒手操 4′   1. 游戏：蜘蛛纸牌   5′  游戏规则：每人跑至前方翻一张牌，按由小到大顺序拿回，若不是当前顺序，则翻开放置原位 | 1、检查人数、服装  2、师生问好  3、宣布上课内容  4、安排见习生  1、组织学生一路纵队进行热身跑  2、组织学生进行原地徒手操和行进间徒手操  3、组织学生进行“蜘蛛纸牌”游戏  要求：游戏过程提醒学生注意安全 | 1、体委整队，报告老师  2、师生问好  3、见习生出列  1、跟随老师绕场慢跑  2、听口令进行徒手操练习  3、听指挥进行游戏，注意安全 | | △  XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXX  timg (1).jpg  X X X X X X X X  X X X X X X X X  X X X X X X X X  X X X X X X X X  X X X X X X X X  △  ○○○○○○○○ | | 1′  3′  4′  5′ | 1  1  1  1 | 小  中小  小  中 |
| **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  24′  结  束  部  分  7′ | 1. 呼吸节奏练习   1、原地呼吸练习1′  要点：口鼻吸气，嘴巴吐气  2、原地摆臂配合呼吸练习 2′  要点：三步一呼，三步一吸  二、耐久跑  1、慢跑一圈，感受呼吸节奏与脚步配合 2′   1. 赶超跑 12′   三、体能储备 6′  波比跳  放松 | 1、讲解练习方法及要求  2、组织学生练习  3、巡回指导纠错  要求：呼吸平稳流畅，不能过快过急  1、组织学生进行练习  2、鼓励学生加油坚持，克服“极点”  组织学生进行素质练习  1、拉伸练习  2、讲评本课表现  3、师生再见 | 1、听讲，观察教师动作  2、听指挥进行练习  1、慢跑时注意呼吸与脚步配合，注意节奏  2、坚定意志，克服“极点”  听指挥进行练习  1、跟随音乐进行放松  2、师生再见 | | XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXX  △  XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXX  △ XX  XX  XX  XX  X X XX  XX  XX | | 1′  1′  40″  10~  12′  5′  5′ | 多次  多次  1  1  3  1 | 小  小  中小  大  中  小 |
| 场地器材 | 标志物、纸牌、小音响 | | | | 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 |  | | | |