**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 XXXXXXXXXXXtimg (1).jpgX X X X X X X XX X X X X X X XX X X X X X X XX X X X X X X XX X X X X X X X△○○○○○○○○ | 1′3′4′5′ | 1111 | 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 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ XX XX XX XX X X XX XX XX | 1′1′40″10~12′5′5′ | 多次多次1131 | 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 |  |