**班级：七（10）班 人数： 44 人 授课教师：刘一桥**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教 学****内 容** | 快速跑——途中跑 | **重点** | 提膝、摆腿、送髋 |
| **难点** | 蹬地有力，上下肢协调 |
| **教 学 目 标** | 1. **认知目标：**通过快速跑的学习，让学生了解加大步幅的练习方法以及途中跑的正确跑步动作。
2. **技能与体能目标：**通过学习,进一步掌握跑的技术要领,在途中跑过程中主动抬腿送髋，发展学生速度、灵敏、力量等素质。
3. **情感目标：**培养学生克服困难、团结合作，敢于挑战自我的良好品质。
 |
| **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 二、准备活动1、热身跑：蛇形跑 3′2、徒手操 1. 游戏：翻山越岭

游戏规则：助跑后，每个垫子之间只能跨一步，第一次只要求通过，第二次要求快速通过。 | 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蛇形跑热身2、组织学生原地徒手操3、讲解游戏规则，组织学生进行游戏 | 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* □
* □
* □
* □
* □
* □

X XX XX XX △ X* □
* □
* □
* □
* □
* □
 | 1′3′4′5′ | 1113-4 | 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. 途中跑

1、提问怎样一步通过垫子？ 2、提膝、摆腿、送髋练习（1）垫步抬腿（2）车轮跑（3）后蹬跑（4）途中跑3、提问为何同样的步幅，有的同学通过垫子的速度快？4、高抬腿接加速跑练习5、快速跑四、体能储备 仰卧举腿1. 放松
 | 1、引导学生给出答案：通过提膝、摆腿、送髋拉大步幅2、组织学生进行练习，提醒学生注意提膝、送髋等动作并请学生进行示范3、引导学生给出答案：主动蹬地，蹬地有力4、组织学生进行练习安排任务，组织学生练习1、拉伸练习2、讲评本课表现3、师生再见 | 1、积极思考问题并给出自己的答案2、听指挥进行练习，在练习时注意安全3、积极思考问题并给出自己的答案4、主动蹬地，保持蹬地节奏5、听指挥进行练习按要求完成练习1、跟随教师进行放松2、师生再见 | X XX XX XX △ X* □
* □
* □
* □
* □
* □
* □
* □
* △ □
* □
* □
* □
 | 1′9′1′5′5′5′5′ | 1212-32-311 | 小大小大大中小 |
| 场地器材 | 海绵砖，垫子 | 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 |  |