**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 X  X X  X X  X △ X   * □ * □ * □ * □ * □ * □ | | 1′  3′  4′  5′ | 1  1  1  3-4 | 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 X  X X  X X  X △ X   * □ * □ * □ * □ * □ * □ * □ * □ * △ □ * □ * □ * □ | | 1′  9′  1′  5′  5′  5′  5′ | 1  2  1  2-3  2-3  1  1 | 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 |  | | | |