

七年级：《15-30米快速跑》教学设计

新北区薛家中学 吴晓宇 2023.3.22

一、指导思想

坚持“以人为本”、“健康第一”的基本理念，突出学生的主体地位，注重对学生实际能力的培养，充分调动学生自主思维的积极性，培养团结协作的意识，全面提高身体素质和心理素质

二、教材分析

快速跑是初中年级田径教学的主要教材，是以最快的速度跑完规定的距离，发展速度素质的教学内容。学习快速跑重点是发展学生的反应速度、运动速度和位移速度。通过快速跑练习不仅可以提高学生的各种快速反应能力，机体无氧代谢能力，而且可以培养青少年勇往直前、奋发向上的精神，教材对于促进学生生理、心理健康起着积极作用。初中快速跑教学要求学生在体验快速跑乐趣的基础上，激发学生的学习兴趣，发展学生快速跑能力，掌握快速跑的基本技术与技能，以积极进取的态度和行为参与快速跑锻炼。同时，它作为人类的基本活动能力之一，在日常生活中，特别是在进行一些积极性身体活动或躲避灾难等方面，都有着极为重要的意义。本课时是七年级快速跑教学，主要是培养学生跑的正确姿势，发展学生快速跑能力。快速跑教学的技术教学竞技化味道很浓，而新课程强调学生的运动体验，突出身体锻炼，本课从教材的内涵出发，运用了多种教学手段、教学方法，让学生在快乐中体验快速跑

三、学情分析

七年级学生只是13岁的少年，他们刚进入青春前期，心血管系统和呼吸系统与神经系统均未生长发育成熟，不宜进行最大强度的无氧代谢练习。为此，在快速跑教材的选用与练习的安排上，距离不宜较长，强度不宜太大，重复次数不可过量。应采用适宜的反应练习、频率练习、快速协调练习、短程跑、加速跑练习等等。七年级学生由小学刚步入中学是发展身体素质、学习运动技能的重要时期，他们在小学阶段主要是以游戏和活动的方式学习了一些快速跑的基本技术，他们快速奔跑的能力也得到了一定发展。七年级学生他们来自不同地方的学校，他们还没有完全适应学校的环境和中学生活，身体素质和运动技能水平发展也参差不齐。但七年级学生活泼好动，竞争性和挑战性意识比较强，对新颖的事物充满了好奇心，他们参与体育锻炼的积极性高，内心向往成功，乐于表现和展示，在活动中能努力去争取与维护集体荣誉，并且具备自我评价的意识和能力，这对进行快速跑单元学习有一定的促进作用。但七年级学生易兴奋也易疲劳，注意力易分散，对快速跑一些枯燥的技术教学环节会产生厌学现象。因此，教学内容、教学手段要新颖并有趣味性。要让学生在合作中学习知识、形成快速跑的能力。同时培养学生勇敢顽强的拼搏精神和吃苦耐劳、果断坚毅等优良品质以及与人合作、战胜自我、完善自我的良好个性及心理品质，体现出较强的自信和勇于克服困难的优良品质。

四、学习目标

1. 通过本节课对快速跑的学练让学生了解快速跑的基本要素，形成快速跑的动作认知；在游戏及比赛过程中使80%的学生掌握快速跑动作技术——蹬摆结合，20%的学生基本掌握快速跑动作技术——蹬摆结合；在课练环节通过俯卧撑、俄罗斯转体等练习发展学生核心力量。
2. 通过游戏与比赛激发学生快速跑的兴趣，掌握快速跑动作技术，从而养成正确锻炼的习惯；认真完成多种发展快速跑“蹬摆结合”能力的练习，提高步频与步幅的稳定性。
3. 在游戏与比赛过程中培养学生遵守规则、尊重对手，团队协作的行为习惯，引导学生树立安全意识，培养学生在今后的学习与生活中发扬吃苦耐劳、坚持不懈、努力拼搏的良好精神。

五、教学重点与学习难点

教学重点：蹬、摆技术的协调配合。

教学难点：步频与步幅的稳定性。

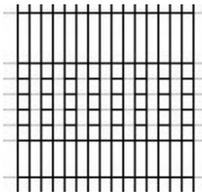
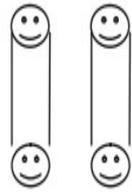
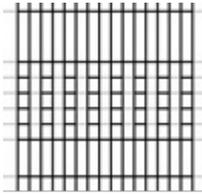
六、教学流程

详见教案

(水平四) 七年级: 《15-30 米快速跑》教学设计

学校: 新北区薛家中学 执教者: 吴晓宇 单元课时: 第 3 课次 学生数: 42 人

学习目标	1. 通过本节课对快速跑的学练让学生了解快速跑的基本要素, 形成快速跑的动作认知; 在游戏及比赛过程中使 80% 的学生掌握快速跑动作技术——蹬摆结合, 20% 的学生基本掌握快速跑动作技术——蹬摆结合; 在课课练环节通过俯卧撑、俄罗斯转体等练习发展学生核心力量。 2. 通过游戏与比赛激发学生学习快速跑的兴趣, 掌握快速跑动作技术, 从而养成正确锻炼的习惯; 认真完成多种发展快速跑“蹬摆结合”能力的练习, 提高步频与步幅的稳定性。 3. 在游戏与比赛过程中培养学生遵守规则、尊重对手, 团队协作的行为习惯, 引导学生树立安全意识, 培养学生在今后的学习与生活中发扬吃苦耐劳、坚持不懈、努力拼搏的良好精神。						
学习内容	15—30 米快速跑	课次	单元第 3 课次				
教学重点	蹬、摆技术的协调配合		难点	步频与步幅的稳定性			
教学流程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求	运动负荷		
					时 间	次 数	强 度
准备部分 11'	一、课堂常规: 1. 体育委员集合整队; 2. 师生问好; 3. 教师宣布本次课的内容及注意事项; 4. 检查服装, 安排见习生。 二、准备活动: 1. 捣蛋鬼游戏: 女同学横向摆绳子, 男同学纵向摆绳子, 在规定的时间内看谁完成的多, 三局两胜。 2. 自编热身操 3. 特定要求的跳短绳: 各种形式的双脚交换跳	1. 向同学们问好! 2. 宣讲本课的内容。 3. 安排身体不适学生见习。	1. 向老师问好! 2. 了解本课的学习内容。 3. 身体不适学生见习。	组织: 四列横队 ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ Δ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ Δ 要求: 充分热身、明确规则、积极参与。	3'	2-3	中
		1. 教师讲解游戏规则, 语言激励, 及时表扬出色的学生。 2. 提醒学生注意间隔距离, 避免损伤, 注意安全。 3. 教师请同学们根据提示跳绳, 如折叠交换跳、小幅高抬腿跳、大幅高抬腿跳等。 4. 学生展开练习后, 教师巡回指导。结束之后根据绳子头部的数字, 站到相应标志桶后方。	1. 明确游戏规则。积极参与到游戏中。 2. 仔细听提示, 根据提示和教师、同学的示范动作, 积极地进行练习。 3. 迅速的融入练习, 积极主动地按要求练习。 4. 在各种双脚交换跳中, 体验上下肢的协调配合。 5. 积极体验原地快频跑。		3'	1	小
					4'	1	中
设计意图: 根据学生特点, 以游戏的形势开场, 来调动学生的积极性, 通过自编热身操让学生能充分热身, 同时也是采用跳绳的方式来进行跑的一些辅助练习, 增加辅助练习的趣味性。为后面的内容做铺垫。							

	<p>一、跑格练习法</p> <p>1. 快频跑 ①一脚踏一格</p> <p>2. 大步跑 长格（2-3格） 女生 2 格，男生 3 格</p> <p>3. 短、长格穿插跑 出发进行短格，回来进行长格。</p>	<p>1. 教师讲解、简介，跑的基本技术，引出蹬、摆的协调配合是决定步频和步幅的关键。</p> <p>2. 请同学们根据要求进行练习，提示注意安全。</p> <p>3. 学生展开练习后，教师巡回指导，对一些练习中出现的错误及时纠正。</p> <p>4. 用激励性语言激励学生，及时表扬出色的学生。</p> <p>5. 组织学生回收绳梯</p>	<p>1. 各组根据老师的方法，尝试练习。</p> <p>2. 听清教师布置的学练内容，迅速进入练习状态。</p> <p>A 体会自己是如何跑的；</p> <p>B 观察别的同学，结合自己的体会，分析跑时下肢的动作要求；</p> <p>3. 仔细听提示，根据提示和教师、同学的示范动作，积极地进行练习。</p>	<p>组织：七路纵队</p> <p>组织：</p>  <p>如图，七路纵队练习</p> <p>5米的预跑区+10米的跑格区+10米的放松跑区</p>	4'	2	大
<p>设计意图：通过快频跑和大步跑两种方式来提升学生的步频和步幅，在此基础上设计了游戏摆数字“6”来增加学生的积极性，最后也是通过步频与步幅相结合的练习来进行巩固。</p>							
基 本 部	<p>二、拉绳牵引跑及其变化</p> <p>1. 原地牵引跑</p> <p>2. 25 米行进间牵引跑</p>	<p>1. 讲清练习的目的与方法，指导前面的学生跑时上体稍前倾，前后摆臂，用力蹬地，后面的学生拉紧绳子形成一定的阻力。</p> <p>2. 组织学生根据要求练习并交换，引导学生说出练习时的感受，分析自身的变化，请他们畅所欲言。</p>	<p>1. 根据教师的讲解与要求，尝试两种牵引跑的练习，做到动作协调。</p> <p>2. 同伴间相互交换轮流体验进行牵引跑。</p> <p>3. 在跑动过程中避免同学间的碰撞，注意安全。</p> <p>4. 自我反思、相互讨论牵引后自身的变化，并积极发言，明白蹬摆结合的重要性。</p>	<p>组织：</p> <p>两人一组， 轮换练习</p>  <p>要求：认真练习，相互观察动作。</p>	2'	2	大
<p>设计意图：通过设计牵引跑来让学生体会快速跑过程中蹬和摆的协调配合，并能跟上个环节有效的配合与运用。</p>							
分 26'	<p>三、终极挑战</p> <p>请学生合理运用本节课学习的动作技术，进行比赛，只取最先完成的两组；进行最后的对决。</p>	<p>1. 教师鼓励学生练习并纠正动作。</p> <p>2. 学生认真完成练习。</p> <p>3. 教师在比赛开始前的语言提醒学生注意安全和强调比赛规则。</p>	<p>1. 明确要求，学生积极参与比赛。</p> <p>2. 在比赛过程中注意安全。</p> <p>3. 遵守比赛规则。</p>	<p>组织：同上</p>  <p>要求：秉着公平公正的精神</p>	4'	2	中
<p>设计意图：在不采用任何辅助的情况下，对前面所学内容以游戏的方式来考察，让学生能对前面所学有一个加强巩固的效果。</p>							

	<p>四、核心力量组合练习</p> <p>1. 俯卧撑。</p> <p>2. 拿绳子练习俄罗斯转体。</p>	<p>1. 教师组织学生呈体操队行的形势。</p> <p>2. 讲解练习的要求与方式。</p> <p>3. 语言鼓励学生战胜困难，认真完成。</p>	<p>1. 学生认真听、看练习的方式和要求。</p> <p>2. 相互比一比，看谁做得好。</p> <p>3. 认真听老师讲评。</p>	<p>组织：</p> <p>⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕</p> <p>⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p style="text-align: center;">Δ</p> <p>要求：克服疲劳，认真完成规定动作。</p>	4'	2	中
<p>设计意图：整节课一直是针对下肢的练习，在最后通过上肢的素质练习来使学生达到一个平衡，让学生可以全面的得到锻炼。</p>							
结束部分 3'	<p>1. 肢体放松</p> <p>2. 讲评与小结</p> <p>3. 布置作业与归还器材</p> <p>4. 师生再见</p>	<p>1. 在舒缓的音乐下带领学生进行放松，放松身心。</p> <p>2. 小结本课，布置作业。</p> <p>3. 组织归还器材。</p>	<p>1. 学习本课的放松方法，按要求进行。</p> <p>2. 能自我总结本课感受。</p> <p>3. 听清课后作业要求。</p> <p>4. 归还器材。</p>	<p>组织：四列横队</p> <p>⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕</p> <p>⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p style="text-align: center;">Δ</p> <p>要求：认真放松。</p>	2'	1	小
<p>设计意图：老师带领学生进行放松，有助于学生的恢复，同时也是在舒缓的音乐下回忆本节课的学习内容，让学生能更加记忆深刻。</p>							
负荷预计	平均心率	120次 /分	练习密度	75%左右			
场地器材	田径场一片，绳梯7副，短绳42根，音响一台，标志桶14个		措施	<p>1. 清理场地</p> <p>2. 充分做好准备、放松活动</p> <p>3. 课堂上进行安全教育，正确引导竞赛行为</p>			
课后反思							