水平四七年级快速跑（第2课时）教学计划

授课教师：关俊 年级：七年级

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学  习  目  标 | | 1、知道途中跑技术动作的要领，并了解步频和步幅的关系。  2、80%以上的学生能掌握途中跑技术，步频快、步幅大，动作自然协调。  3、培养竞争意识和顽强拼搏的精神。 | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：大腿快速下压提高频率 后蹬有力提高步幅  难点：蹬摆协调配合 | | | | | | | | |
| 课的  部分 | 教学内容 | | 教师教学策略与要求 | 学生活动与组织形  式 | | 运动负荷 | | | | |
| 时间 | | 次数 | | 强度 |
| 准备部分  10‘ | 1、课堂常规        1、热身跑：（双手叉腰前提腿跑、后踢腿跑）  2、热身操 | | 1、体委整队，检查人数服装。  2、师生问好。  3、宣布本课内容和相关的要求。  4、明确上课纪律听从指挥。  5、教态自然，声音洪亮  1、教师带领学生进行热身跑。  2、途中提醒学生注意动作变换。  3、教师强调注意安全。   1. 教师带领学生进行热身操操 2. 口令指挥 3. 强调动作到位 | 1、体委整队，向老师汇报。要求快、静、齐。  2、师生问好，精神饱满。  3、认真观看，积极回答问题  4、认真听讲，明确本课内容及目标。  5、充分热身，防止受伤。  ○○○○○○  ○○○○○○  ○○○○○○  ○○○○○○  ▲  1、认真听教师讲解，明确规则。  2、认真参与热身，调整好呼吸。  3、过程中注意安全。  4、充分热身，防止受伤。  ○○○○○○  ○○○○○○  ○○○○○○  ○○○○○○  ▲ | | 2  3  3 | | 1  1 | | 小  中 |
| 课的部分 | 教学内容 | | 教师教学策略与要求 | 学生活动与组织形式 | | 运动负荷 | | | | |
| 时间 | 次数 | | 强度 | |
| 基本部分  26’  结束部分  3 | 1、专门性练习：原地摆臂、原地高抬腿、快速点地）  2、跑格练习：1、步频练习  2、步幅练习  3、步频加步幅结合练习  4、快速跑完整练习    5、接力比赛  6、欢乐体能   1. 放松 2. 小结 | | 1. 教师讲解并示范练习要求， 2. 以口令和节奏指挥学生进行练习 3. 教师巡回指导进行纠错 4. 步频要求：前脚掌着地，大腿快速下压，频率要快。 5. 步辐要求：后蹬有力提高步幅 6. 组织学生进行练习，强调学生注意安全 7. 语言鼓励学生，积极参与 8. 教师强调学生途中跑过程中将步幅和步频结合起来 9. 教师进行示范 10. 组织学生进行练习   教师讲解要求：先将标志盘收完的队伍获胜   1. 教师讲解比赛要求 2. 组织学生进行比赛 3. 强调安全意识 4. 教师讲解体能练习要求 5. 带领学生进行体能练习 6. 带领学生进行放松整理运动 7. 对本课进行小结 | ○○○○○○  ○○○○○○  ○○○○○○  ○○○○○○  ▲        ○○○○○○  ○○○○○○  ○○○○○○  ○○○○○○  ▲   1. 跟随教师进行放松整理运动 2. 自我评价 | | 3  15  5  5  3 | 1  4  4  2  2  1  1 | | 中  大 | |
| 教学资源 | 田径场，标志盘若干，标志桶若干个 | | | 练习密度预计 | 75% | | | | | |
| 平均心率预计 | 140-150次/分 | | | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | |