

新北区小学体育培育室研讨活动

材 料 集

地 点：溧阳市前马小学

时 间：2025年4月25日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第35次活动的通知

各有关单位：

按照新北区教育局第二轮“三名”培育工程实施意见和新北区教师发展中心培育室管理规定，依据《新北区第六批小学体育教学孙建顺培育室工作方案》和学期研讨工作计划，经研究，决定近期与常州市小学体育名师工作室联合召开研讨活动。具体事项如下：

一、活动时间

2025年4月25日（周五）8：20-16：30

二、活动地点：溧阳市前马小学

三、参加对象

常州市小学体育名师工作室、新北区小学体育培育室、溧阳市马志刚名师工作室全体成员，欢迎其他老师参加。

四、活动主题：小学田径项目结构化教学

五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)
8:20-8:50	观摩	观摩大课间	乔敏
8:50-9:30	公开课	水平三接力跑：下压式交接棒	严犇
9:45-10:25	公开课	水平三接力跑：破解预跑时机的密码	汤祥
10:30-12:10	引领	以 Deepseek 为例谈谈人工智能在教学中的应用	卢敏
13:00-14:20	讲座	基础教育高质量发展创新案例撰写	孙建顺
14:20-16:20	讲座	信息技术赋能教学	马志刚

六、活动要求

1. 活动时间与地点如有变化，另行通知。
2. 提前10分钟到达现场并实名签到。
3. 认真记录，书写端正，及时反思研修心得与体会。

联系人：孙建顺 联系电话：13401350616

新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室

2025年4月15日

水平三（六年级）田径大单元教学设计

一、单元设计理念

立足学科育人，以培育学科核心素养为导向，通过跑、跳、投相关主题和跨学科主题的学习，培养学生体育健康行为和体育品德，全面均衡发展学生田径专项运动能力的基础上，让学生有完整的项目和生活体验，促进学生掌握适应终身发展所需的关键能力、必备品格和正确的价值观。

二、单元学习主题

发展耐久跑能力；接力跑学习；发展跳跃能力；发展投掷能力；模拟田径锦标赛。

三、单元学习目标

1. 运动能力：掌握所学田径运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，并运用于多种游戏、比赛和跨学科主题情境中；体能水平进一步的提高；能描述所学田径运动项目的动作技术要领、练习方法、比赛基本规则。每学期观看不少于八次所学田径运动项目的比赛；并能进行简要评价。田径的运动项目学练与比赛中不畏困难，勇敢果断，刻苦学练。能接受比赛结果。

2. 健康行为：表现出耐久跑、接力跑、跳远和侧向投掷垒球项目的信心，适应教学比赛环境，情绪稳定，与同伴交流合作，安全地。参与所学项目的活动，能简单处理运动中的轻度损伤。

3. 体育品德：在耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球目学练与比赛中不畏困难，勇敢果断，刻苦学练。能接受比赛结果。

四、教学重难点

1. 学生学习的重难点：发现组合技术动作在游戏或比赛运用中存在的问题，并尝试解决。

2. 教学内容的重难点：结构化学练耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球组合动作技术。

3. 教学组织的重难点：依据学生的发展需求，引导学生进行赛季的策划和组织，共同参与不同角色的学、练、赛。

4. 教学方法的重难点：不同学练赛情境的创设、分层赛，进阶赛，挑战赛设计等。

四、单元课时分配与内容结构

内容分配	具体内容要点	建议课时	
		小计	总计
基础知识与基本技能	了解耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远和投掷实心球项目相关知识，学练耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远和侧向投掷垒球项目主要的基本动作技术、组合动作技术和完整的动作技术，描述上述运动项目的动作要领和练习方法，了解上述运动项目的相关知识、文化以及常见的运动损伤的处理方法。	4	18
技战术运用	在游戏或比赛中运用耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远和侧向投掷垒球运动项目主要的基本动作技术和组合技术动作，对所学田径类运动项目有较完整的体验和理解。	4	
体能	心肺耐力、肌肉力量、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能练习。	2	
展示或比赛	耐久跑、接力跑、跳远技评赛、小组跳远比赛、不同重量和姿势的投掷赛等。	3	
规则与裁判法	了解中长跑、接力跑跳远、侧向投掷垒球项目的比赛规则，比赛秩序和成绩测试方法，学习组织班级内800米、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球的小型比赛，学会与同伴合作完成上述比赛场地的安全检查和成绩记录等。	3	
观赏与评价	知道田径比赛的观看方法，结合大单元各种个人和团队比赛、参与观赏8次以上。	2	

五、结构化的建构策略

本单元教学共18课时。围绕“教会、勤练、常赛”的理念，建构学-练-赛-评一体化的完整学习活动，教学纵向突显，立足水平二田径专项教学的递进性，横向关联学生体育学科和其他学科的知识技能，第一阶段：主要围绕发展学生耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球能力；第二阶段：主要是学科间跨学科主题学习。如体育学科的耐久跑与道德与法治学科的革命历史知识相融合，开展跨学科主题学习；第三阶段；主要是学科内综合和应用。通过模拟田径锦标赛的形式，进行学科内的耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远和侧向投掷垒球的综合和实践。

六、单元教学计划

学习目标	<p>1. 运动能力： 掌握所学田径运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，并运用于多种游戏和比赛和跨学科主题情境中；体能水平进一步的提高；能描述所学田径运动项目的动作技术要领、练习方法、比赛基本规则。每学期观看不少于八次所学田径运动项目的比赛；并能进行简要评价。田径的运动项目学练与比赛中不畏困难，勇敢果断，刻苦学练。能接受比赛结果。</p> <p>2. 健康行为： 表现出耐久跑、接力跑、跳远和侧向投掷垒球项目的信心，适应教学比赛环境，情绪稳定，与同伴交流合作，安全地。参与所学项目的活动，能简单处理运动中的轻度损伤。</p> <p>3. 体育品德： 在耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球目学练与比赛中不畏困难，勇敢果断，刻苦学练。能接受比赛结果。</p>		
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能： 了解耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远和投掷实心球项目相关知识，学练耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远和侧向投掷垒球项目主要的基本动作技术、组合动作技术和完整的动作技术，描述上述运动项目的动作要领和练习方法，了解上述运动项目的文化知识、文化以及常见的运动损伤的处理方法。</p> <p>2. 技战术运用： 在游戏或比赛中运用耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远和侧向投掷垒球运动项目主要的基本动作技术和组合技术动作，对所学田径类运动项目有较完整的体验和理解。</p> <p>3. 体能： 心肺耐力、肌肉力量、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛： 校园定向跑赛、折返跑、弯道竞速、跳远技评赛、小组跳远比赛、不同重量和姿势的投掷赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法： 了解中长跑、接力跑、跳远、侧向投掷垒球项目的比赛规则，比赛秩序和成绩测试方法，学习组织班级内400米、接力跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球的小型比赛，学会与同伴合作完成上述比赛场地的安全检查和成绩记录等。</p> <p>6. 观赏与评价： 知道田径比赛的观看方法，结合大单元各种个人和团队比赛、参与观赏8次以上。</p>		
教学重难点	学生学习	发现组合技术动作在游戏或比赛运用中存在的问题，并尝试解决。	
	教学内容	结构化学练耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球组合动作技术。	
	教学组织	依据学生的发展需求，引导学生进行赛季的策划和组织，共同参与不同角色的学、练、赛。	
	教学方法	不同学练赛情境的创设、分层赛，进阶赛，挑战赛设计等。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 了解折返跑的动作方法，了解折返跑的锻炼价值。 2. 通过学练发展学生心肺耐力、位移速度及反应能力。 3. 培养团结意识，合作意识，创新意识。	1. 结构化知识与技能： ①理论知识： 中长跑比赛知识和著名赛事②不同距离的折返跑 ③游戏密码跑 2. 组建学习小组	1. 集中播放视频，介绍中长跑著名赛事和相关知识导入教学。 2. 四列，1、2为一组向前跑，3、4为一组向后排，循序渐进学练不同距离的折返跑。 3. 四人一组轮流编排一个4位数密码。（不同距离的连续折返） 4. 阶梯挑战赛。 5. 按照阶梯挑战赛的结果组建4人小组。

2	<p>1. 学习大步跑的动作方法，了解大步跑的锻炼价值。</p> <p>2. 通过学练发展学生心肺耐力、位移速度及反应能力。</p> <p>3. 培养学生团结意识，合作意识，创新意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能： 大步跑</p> <p>①理论知识： 步频和步长决定跑速</p> <p>②跑的专项练习： (小步跑、高抬腿、后踢跑)</p> <p>③“标志点跑”</p> <p>④加速跑接标志点跑</p> <p>2. 展示或比赛：中长距离比赛</p> <p>3. 体能练习： ①仰卧爬行②两头起 ③平板支撑④直臂悬垂</p>	<p>1. 播放视频，介绍步长与步频。</p> <p>2. 集体练习跑的转项练习。</p> <p>3. 四人一组鱼贯练习标志点跑。</p> <p>4. 四人一组鱼贯练习加速跑接标志点跑。</p> <p>5. 300-500米的分层赛</p> <p>6. 散点集体进行体能练习</p>
3	<p>1. 了解耐久跑的作用，知道耐久跑中呼吸的方法。</p> <p>2. 发展学生的心肺功能和耐力水平。</p> <p>3. 有意识地培养学生吃苦耐劳的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能： 匀速耐久跑</p> <p>①呼吸与摆臂、后踢跑、高抬腿和慢跑的配合</p> <p>②6. 3秒15米往返匀速跑</p> <p>③4. 3秒15米往返匀速跑</p> <p>④根据自己的节奏15米往返跑</p> <p>2. 展示或比赛： ①定距赛②定时赛</p> <p>3. 体能练习： ①仰卧爬行②两头起 ③平板支撑④仰卧起坐</p>	<p>1. 四人一组练习呼吸与摆臂、后踢跑、高抬腿和慢跑的配合</p> <p>2. 独立练习15米折返匀速跑</p> <p>3. 四人一组定向赛</p> <p>4. 四人一组3分钟定速跑赛。</p> <p>5. 散点体能大比拼</p>
4	<p>1. 了解弯道跑的动作方法，了解弯道跑的锻炼价值。</p> <p>2. 通过学练发展学生心肺耐力、位移速度及反应能力。</p> <p>3. 培养团结意识，合作意识，创新意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能： 弯道跑</p> <p>①S形跑②大小圆圈跑</p> <p>③弯道跑④直道跑+弯道跑</p> <p>⑤弯道跑+直道跑</p> <p>2. 展示或比赛： 弯道跑+直道跑+弯道跑</p> <p>3. 体能练习： ①三十秒静态体前屈②鸭子步走③仰卧起坐④三十秒直臂支撑</p>	<p>1. 4人一组通过不同幅度的弧形跑体会重心和脚的变化。</p> <p>2. 集体学习弯道跑</p> <p>3. 分组鱼贯练习弯道跑</p> <p>4. 分组鱼贯练习直道跑+弯道跑</p> <p>5. 分组鱼贯练习弯道跑+直道跑</p> <p>6. 组织比赛 弯道跑+直道跑+弯道跑比快。</p> <p>7. 散点体能比赛。</p>
5	<p>1. 能说出下压式交接棒的技术名称，明确传棒者（虎口向下）与接棒者（掌心向后，四指并拢）的握棒要点；能在原地2米间距中，连续完成5次正确握法的传接棒动作（不掉棒）；能在走动和跑动中完成前后错位交接，保持手臂稳定伸直到位；发展协调、灵敏和速度素质，提高短距离奔跑能力；</p> <p>2. 掌握交接棒安全练习方法，避免手部、肩部受伤；养成充分热身、规范练习的习惯，增强自我保护与互助意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能： ①原地交接棒 ②原地小步跑交接棒 ③慢跑交接棒 ④加速跑交接</p> <p>2. 展示或比赛 双人接力跑、四人接力跑</p> <p>3. 体能练习： ①单手平板支撑 ②单腿臀桥 ③胯下抬腿击掌 ④综合练习</p>	<p>1. 4人一组原地从后往前传接棒比赛</p> <p>2. 集体学习下压式传棒技术</p> <p>3. 集体学习接棒手型</p> <p>4. 2人一组练习传接棒</p> <p>5. 4人一组练习传接棒</p> <p>6. 组织比赛 小场地接力+大场地接力</p> <p>7. 体能练习</p>

	3. 通过接力游戏培养信任感与默契，学会鼓励同伴；理解公平竞争原则，尊重裁判与比赛结果。		
6	1. 掌握预跑时机调整的方法，提高预跑时机调节能力，发展快速反应和移动能力，提高无氧代谢水平。 2. 知道相关工具的安全摆放。学练赛的过程中表现出，积极思考、乐于反复尝试。 3. 在与同伴配合的过程中能表现出，团结合作，积极沟通交流，互帮互助；能够正确看待比赛的胜负	1. 结构化知识与技能： ①不同状态的快速跑 ②预跑时机 ③接力跑 2. 展示或比赛 游戏：双人接力跑、四人接力跑 3. 体能练习： ①不同方向的爬行 ②仰卧爬行 ③俄罗斯转体 ④综合练习	1. 体会不同状态的跑 2. 引发学生思考预跑时机 3. 双人体验预跑 4. 探索预跑 5. 双人体能练习。
7	1. 知道助跑几步单脚往上跳的动作方法，知道助跑几步单脚向上起跳对跳高和跳远项目的促进作用。 2. 发展腿部力量和爆发力。 3. 发展勇敢果断、敢于挑战和团结合作的体育品德。	1. 结构化知识与技能： 助跑后的单脚起跳 ①助跑后摸高悬物 ②助跑后头顶高悬物体 ③助跑后单脚踢高悬物 2. 展示或比赛： 助跑后的摸、顶、踢比赛。 3. 体能练习： ①仰卧爬行②俄罗斯转体 ③平板支撑④仰卧起坐	1. 集体讲解助跑后的单脚起跳 2. 组织学生四人一组分组练习，寻找有力脚 3. 组织学生分别体验，助跑后的单脚起跳摸、顶和踢高悬物体 4. 组织学生进行分层挑战赛。 5. 学生分小组进行体能练习。
8	1. 体验不同起跳环境，助跑几步单脚往上跳的动作，知道助跑几步单脚向上起跳对跳高和跳远项目的促进作用。 2. 发展腿部力量和爆发力。 3. 发展勇敢果断、敢于挑战和团结合作的体育品德。	1. 结构化知识与技能： 不同起跳环境的助跑后的单脚起跳 ①助跑后踏板起跳摸高 ②助跑后平地起跳摸高 ③助跑后沙地起跳摸高 2. 展示或比赛： 助跑后沙地起跳顶高悬物比赛。 3. 体能练习： ①仰卧爬行②俄罗斯转体 ③平板支撑④仰卧起坐	1. 集体讲解助跑后的单脚起跳 2. 组织学生四人一组分组练习，寻找有力脚 3. 组织学生分别体验，不同起跳环境的助跑后的单脚起顶高悬物体 4. 组织学生进行分层挑战赛。 5. 学生分小组进行体能练习。
9	1. 知道助跑几步单脚往上跳的动作方法，知道助跑几步单脚向上起跳对蹲踞式跳远项目的促进作用。 2. 发展腿部力量和爆发力。 3. 发展勇敢果断、敢于挑战和团结合作的体育品德。	1. 结构化知识与技能： ①助跑几步单脚起跳摸高、顶高和踢高练习。 ②助跑几步单脚起跳摆动腿上摆练习 ③助跑几步单脚起跳双腿依次摆动 2. 展示或比赛： 助跑起跳后，双脚依次提高比赛。 3. 体能练习： ①三十秒跳短绳②原地高抬腿膝下击掌③三十秒直臂支撑 ④单脚跳折返	1. 集体复习助跑单脚起跳的摸、顶、踢练习 2. 集体讲解助跑后的单脚起跳，摆动腿上摆练习。 3. 组织学生四人一组分组练习。 4. 集体讲解助跑后的单脚起跳，双腿依次摆动练习。 5. 组织学生四人一组分组练习。 6. 组织学生进行分层的助跑起跳后，双脚依次提高比赛。 7. 学生分小组进行体能练习。
10	1. 知道蹲踞式跳远动作方法和锻炼价值。	1. 结构化知识与技能： 蹲踞式跳远技术	1. 教师结合视频集体讲解，蹲踞式跳远的技术环节。

	<p>2. 发展腿部力量和爆发力。</p> <p>3. 发展勇敢果断、敢于挑战和团结合作的体育品德。</p>	<p>①理论：蹲踞式跳远的技术环节</p> <p>②原地双腿依次摆动，过侧面的泡沫棒③上三步双腿依次摆动，过侧面的泡沫棒</p> <p>2. 展示或比赛：最美跳高者</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>①下蹲起立半蹲②隔网掷羽毛球</p> <p>③高抬腿横向跑④三十秒原地高抬腿</p>	<p>2. 讲解示范双腿依次摆动过杆练习</p> <p>3. 学生两人一组一人持棒，一人练习。</p> <p>4. 组织学生体验上一步过渡到上三步练习。</p> <p>5. 组织学生进行“最美跳高者”比赛</p>
11	<p>1. 知道不同的错误动作，对应打的辅助练习方法。</p> <p>2. 发展腿部力量和爆发力。</p> <p>3. 发展勇敢果断、敢于挑战和团结合作的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>①高端过斜杆</p> <p>②低端过斜杆</p> <p>③上一至三步过一定高低的泡沫棒。</p> <p>④小组教练组指导。</p> <p>2. 展示或比赛：小组积分赛</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>①三十秒跳绳②一分钟六米线折返跑③让距跑④一分钟仰卧起坐</p>	<p>1. 教师讲解示范高端和低端过斜杆的练习方法。</p> <p>2. 组织学生分别体验，并提问学生如果失败是什么原因。</p> <p>3. 组织小组上一、三步过杆练习。</p> <p>4. 小组成员相互指出彼此不足，并提供辅助练习建议。</p> <p>5. 组织小组积分赛。</p> <p>6. 各小组组织体能练习。</p>
12	<p>1. 知道不同的错误动作，对应打的辅助练习方法。</p> <p>2. 发展腿部力量和爆发力。</p> <p>3. 发展勇敢果断、敢于挑战和团结合作的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>①助跑单脚起跳摸高练习</p> <p>②助跑单脚起跳双腿依次摆动练习</p> <p>③高低端过斜杆练习。</p> <p>④上三、五步过横杆练习</p> <p>2. 展示或比赛：小组积分赛</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>①三十秒原地高抬腿</p> <p>②一分钟双手仰卧起坐</p> <p>③一分钟双手仰卧举腿</p> <p>④一分钟3米线折返跑</p>	<p>1. 组织学生练习助跑单脚起跳摸高和双腿依次摆动练习。</p> <p>2. 组织学生分别练习高低端过斜杆练习。</p> <p>3. 组织小组上三、五步过杆练习。小组成员相互指出彼此不足，并提供辅助练习建议。</p> <p>4. 组织小组积分赛。</p> <p>5. 各小组组织体能练习。</p>
13	<p>1. 知道蹲踞式跳远比赛方法和规则。</p> <p>2. 发展腿部力量和爆发力。</p> <p>3. 发展勇敢果断、敢于挑战和团结合作的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>①蹲踞式跳远比赛方法和规则。</p> <p>②蹲踞式跳远的专项诱导练习</p> <p>③夸士跳高的分组提高练习2. 展示或比赛：蹲踞式跳远考核</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>①小拱桥</p> <p>②持球矮子原地蹲跳</p> <p>③绕障碍跑</p> <p>④隔网掷羽毛球</p>	<p>1. 教师集体讲解蹲踞式跳远的比赛方法和规则。</p> <p>2. 组织学生练习助跑单脚起跳摸高和双腿依次摆动练习。</p> <p>3. 组织学生分别练习高低端过斜杆练习。</p> <p>4. 组织小组上三、五步过杆练习。小组成员相互指出彼此不足，并提供辅助练习建议。</p> <p>5. 组织小组积分赛。</p> <p>6. 各小组组织体能练习。</p>
14	<p>1. 通过原地侧向投掷与助跑投掷的对比，知道动作方法的异同，及助跑对投掷打的价值。</p> <p>1. 发展手臂力量、爆发力和协调素质。</p> <p>3. 发展勤于思考、敢于挑战和团结合作的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>①原地侧向投掷</p> <p>②有助跑的侧向投掷</p> <p>③侧向投掷技术价值</p> <p>④侧向投掷的步伐。</p> <p>⑤上三、五的的侧向投掷</p> <p>2. 展示或比赛：投掷大赛</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>①立定跳远</p> <p>②三十秒持球静态体前屈</p> <p>③一分钟持球单脚十字跳</p>	<p>1. 组织学生体验有助跑和无助跑的侧向投掷</p> <p>2. 教师对有助跑的侧向投掷技术进行科学分析，解释其远的背后原因。</p> <p>3. 组织学生集体和分组练习侧向投掷步伐</p> <p>4. 组织学生分小组体验有助跑的侧向投掷垒球。注意提示安全。</p> <p>5. 组织投掷大赛。</p> <p>6. 组织体能练习。</p>

		④一分钟持球开合跳	
15 - 18	<p>1. 知道田径竞标赛的组织方法和角色分工。从裁判知识和比赛欣赏评析等丰富自己运动知识和赛事组织技能。</p> <p>2. 积极参与赛事组织和比赛工作，增强田径耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球项目的运动能力。</p> <p>3. 在参与比赛、竞赛组织、比赛赏析等活动，培养学生的体育品德。</p>	<p>模拟田径竞标赛</p> <p>1. 教师分析班级同学的技术掌握情况，介绍4课时赛事的具体安排</p> <p>2. 确定赛事模式，团队比赛任务分配为后期赛事做好准备</p> <p>3. 赛事时间安排，抽签、制定赛事时间表、组织部分同学参与比赛的裁判工作</p> <p>4. 赛前培训： ①比赛方法：项目设置400米、接力跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球。同一项目，每队限报两人，每人限报两项。比赛取前八名，分别积9、7、6、5、4、3、2、1分。 ②裁判、工作人员培训：比赛场地、人员、测量、犯规判定和裁判分工安排。 ③赛事报道：每人利用课后写一篇赛事欣赏小短文。</p> <p>5. 田径比赛：“积分赛” 第一阶段赛事：400米、垒球积分赛 第二阶段赛事：接力跑、跳高积分赛</p> <p>6. 颁奖仪式和点评 ①单项前八名 ②男子团体冠军 ③女子团体冠军 ④最佳学习小组 ⑥优秀裁判员 ⑦优秀赛事评论员</p> <p>7. 开展过程性评价</p> <p>8. 课内体能练习菜单：（自选）</p>	

七、单元学习评价

依据田径大单元教学设计，结合耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球项目特点和水平三学生认知发展水平。单元主要从学习习惯、学习兴趣和学业效果三个维度进行全过程、全方位的过程性评价和终结性评价。重点选取学习的学习态度、参与学练、合作互助、交流讨论、自主学习、展示与比赛等观测点，设计了“挑战之星”“进步之星”“好学之星”的评价“导向链”，充分运用综合性评价作用，采用教师评价、学生自评和同伴互评相结合的方式评价。根据水平三田径专项运动技能的学业质量标准，有效考评学生在大单元学习目标中运动能力、健康行为、体育品德三方面核心素养的达成情况。

核心素养	内容要求	具体指标	评价方式	评价主体	权重
运动能力 (50分)	专项体能	<p>1. 一般体能：《国家学生体质健康标准》项目为主；</p> <p>2. 专项体能：儿童版莱格尔跑；摸高测试；轻器械快挺。</p>	定量评价	教师	5%
	技能	<p>1. 匀速耐久跑、变速耐久跑、接力跑；</p> <p>2. 三五步的助跑、起跳、过杆和落地衔接；</p> <p>3. 助跑三、步的步伐和侧向投掷衔接；</p>	定量评价	教师	30%

	比赛展示	1. 定距和定时耐久跑比赛； 2. 蹲踞式跳远挑战赛； 3. 侧向投掷垒球比赛；	定性评价	教师	10%
	田径知识	田径跑跳投相关的知识	定量评价	教师	5%
健康行为 (30分)	出勤	每次上课出勤 1 次得 1 分；	过程性评价	小组长	10%
	上课态度	上课积极得 3 分，一般得 2 分，消极得 1 分；	过程性评价	同伴教师	10%
	锻炼表现	课后或校外能参与体育锻炼每次得 1 分；	过程性评价	家长同伴	10%
体育品德 (20分)	游戏或展示表现	在游戏或比赛展示过程中，表现出积极参与、大胆展示、尊重对手、诚实守信、正确对待成败等优秀品质。	过程性评价	同伴团队	20%

《水平三（六年级）接力跑：下压式交接棒》教学设计

常州市新北区三井第二实验小学 严犇

一、指导思想

坚持“以人为本、健康第一”的指导思想，根据《体育课程标准》的要求，在教学中结合小学对接力跑的喜爱，激发学生的学习兴趣、培养学生的合作意识，让每一位学生感受运动的乐趣和成功的快乐，进而养成终身锻炼的良好习惯。

二、教材分析

接力跑是田径跑类专项运动技能的重要教学内容，它对发展学生快速移动、团结合作的能力与意识有着独特价值。短距离的接力跑除了需要掌握短跑的技术要点外，还需要掌握预跑时机、交接棒和棒次安排等知识和技战术。本单元为田径专项运动技能教学，共18节课，本节课为第5课时，围绕交接棒技术进行教学。而在接力跑中，下压式传接棒是最为常用的交接棒技术，它不仅传接速度快，而且易学不容易失误。学生之前学习了迎面接力跑，已经建立了接力跑的概念，有了一定的接力跑基础。通过本课教学，使学生初步掌握下压式接力跑的原地交接棒技术，做到左手传棒右手接，右手传棒左手接，错肩站位免碰撞，从上往下压送给接棒人。进而发展学生的灵敏、协调等身体素质，培养团结协作、友好交往的集体意识。

三、学情分析

六年级的学生相对于低年级来说容易组织，安全意识较强，对动作的认知、理解和接受能力都有了强大的提高，他们在学习方法上有了较大的转变，已具备一定的自主学习能力，在教师的引导下，在学练结合中具有发现问题、解决问题的能力，团队合作能力强，这些特点都为上好本课奠定了良好的基础。但下压式传接棒又是一项技术要求比较高的项目，怎样做到“化繁为简、精讲多练”为此，本课精选有效的教学方法，将复杂的技术动作简化为示意图和口诀，引导学生分组探究学习，从两人合作到多人合作，从原地传接棒到一人跑动一人原地接棒，由易到难地循序渐进，确保大多数学生掌握下压式传接棒技术。

四、教学目标

1、能说出下压式交接棒的技术名称，明确传棒者（虎口向下）与接棒者（掌心向后，四指并拢）的握棒要点；能在原地2米间距中，连续完成5次正确握法的传接棒动作（不掉棒）；能在走动和跑动中完成前后错位传接，保持手臂稳定伸直到位；发展协调、灵敏和速度素质，提高短距离奔跑能力；

2、掌握交接棒安全练习方法，避免手部、肩部受伤；养成充分热身、规范练习的习惯，增强自我保护与互助意识。

3、通过接力游戏培养信任感与默契，学会鼓励同伴；理解公平竞争原则，尊重裁判与比赛结果。

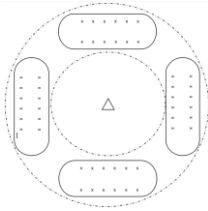
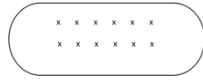
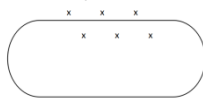
五、教学重难点

重点：下压式交接棒动作。

难点：同伴之间协调配合。

水平三（六年级） 接力跑：下压式交接棒

学校：新北区三井第二实验小学		年级：六年级	班级： 班	人数： 人			
学科：体育与健康		课题：下压式交接棒	教师：严犇	日期：2025.04			
教学目标	<p>1、能说出下压式交接棒的技术名称，明确传棒者（虎口向下）与接棒者（掌心向后，四指并拢）的握棒要点；能在原地2米间距中，连续完成5次正确握法的传接棒动作（不掉棒）；能在走动和跑动中完成前后错位交接，保持手臂稳定伸直到位；发展协调、灵敏和速度素质，提高短距离奔跑能力；</p> <p>2、掌握交接棒安全练习方法，避免手部、肩部受伤；养成充分热身、规范练习的习惯，增强自我保护与互助意识。</p> <p>3、通过接力游戏培养信任感与默契，学会鼓励同伴；理解公平竞争原则，尊重裁判与比赛结果。</p>						
重点难点	<p>重点：下压式交接棒动作。</p> <p>难点：同伴之间协调配合。</p>						
教学过程							
课的部分	教学内容	教师指导策略与要求	学生学法指导	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
导入部分	1、情境导入	<p>1、师问：田径比赛中，哪个项目是需要同伴之间合作完成的？</p> <p>2、今天咱们学校将要举行盛大的接力跑比赛了，大家想不想去参加？</p>	<p>1、生答：接力跑。</p> <p>2、同学情绪高涨，摩拳擦掌，跃跃欲试。</p>	<p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">△</p>			
准备部分	<p>1、热身跑</p> <p>2、热身操</p>	<p>1、师邀请同学们一起跑步进场（绕小田径场慢跑，在慢跑过程中进行垫步高抬腿、后踢腿、传棒、接棒练习）。</p>	<p>1、学生在老师的带领下伴随音乐进行慢跑，在跑动中完成垫步高抬腿、后踢腿、传棒、接棒练习。</p> <p>2、学生模仿老师一起进行热身操。</p>		5		中
基本部分	一、赛前小试牛刀：背向传棒接力	<p>1、师讲解游戏规则：每组从后往前依次传棒，在传棒过程中，不能向后转身，不能回头，比一比，哪组传棒最快？</p> <p>2、师组织比赛。</p> <p>3、师请同学小组讨论：采用哪种方式才能传的又快又稳呢？</p> <p>4、师再次组织比赛。</p> <p>5、师请一组学生说一说他们的传接棒方式。</p> <p>6、师引出本课内容：下压式交接棒技术。</p>	<p>1、学生认真聆听，知道游戏规则。</p> <p>2、学生有序比赛。</p> <p>3、学生小组讨论，找出又快又稳的传接棒方法。</p> <p>4、学生再次比赛。</p> <p>5、学生踊跃发言，说说自己的传接棒方式。</p> <p>6、学生知道本课学习内容。</p>		1 1 1	1 1 1	小

课的部分	教学内容	教师指导策略与要求	学生学法指导	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
基本部分	二、学习下压式交接棒技术 1、学习传棒技术 2、学习接棒手型	1、师讲解示范传棒动作：手腕轻轻往下压。 2、师带领学生集体练习传棒动作。 1、教师讲解示范接棒手型口诀：四指并拢，拇指张开，虎口朝后，向后摆出。 2、师带领学生集体练习。 3、师组织学生两人一组分组练习，师巡视指导纠错。	1、学生仔细观察，认真聆听，掌握传棒动作。 2、学生集体练习传棒动作。 1、学生仔细观察，认真聆听，知道口诀，能正确做出接棒手型。 2、学生集体练习。 3、学生分组练习，一人做接棒手型，一人观察，对了就拍他的手，错了就纠正。		1	5	小
	3、学习下压式交接棒技术	1、师组织学生两人一组合作探究学习交接棒技术，边看示意图边尝试着做一做。 2、师请一组同学进行展示，其他同学进行评价。 3、师讲解示范完整的下压式交接棒技术。 口诀：错肩站位免碰撞，右手传棒左手接，左手传棒右手接，从上往下压送给，传棒之前喊声接。 4、师组织学生集体练习“交接”动作。 5、师组织学生两人一组练习交接棒动作。 6、师请学生展示，其他学生评价。 7、师组织学生利用“线”解决错肩站位。 8、师组织学生分组练习一人跑动传棒，一人原地接棒。 9、师组织学生再次进行背向传棒接力。	1、学生分组探究学习交接棒技术，初步知道右手传棒左手接（左手传棒右手接）和错肩站位。 2、学生积极展示，其他学生踊跃评价。 3、学生仔细观察，认真聆听，知道口诀，初步掌握下压式交接棒技术。 4、学生集体练习“交接”动作。 5、学生分组练习交接棒动作。 6、学生踊跃展示，其他同学仔细观察并评价。 7、学生两人一组利用“线”练习错肩站位。 8、学生分组练习一人跑动传棒，一人原地接棒。 9、学生分组进行背向传棒接力比赛。	 	2 2	2 5	下 小
					2	1	小
					1	5	小
					2	5	小
					2	5	小
					3	5	小
					1	2	小

课的部分	教学内容	教师指导策略与要求		学生学法指导	组织形式	运动负荷		
						时间	次数	强度
基本部分	4、预赛：下压式接力跑比赛（小田径场）	1、师讲解示范比赛规则和方法。强调注意安全，外道超越。 2、师组织学生进行比赛。		1、学生仔细观察，认真聆听，知道比赛规则和方法。 2、学生分组比赛。		4	2	中
	5、决赛：下压式接力跑比赛	1、师讲解示范比赛规则和方法。强调注意安全，外道超越。 2、师组织学生进行比赛。		1、学生仔细观察，认真聆听，知道比赛规则和方法。 2、学生分组比赛。		6	2	大
结束部分	1、放松操 2、师生共评 3、师生告别	1、师带领学生一起进行放松。 2、师和学生一起回顾本课学习内容，进行自评和互评。 3、师与学生告别。		1、学生模仿老师一起进行放松。 2、学生和老师一起回顾本课内容，并进行自评和互评。 3、学生与老师告别。		2		小
课程资源	操场、接力棒、标志盘		安全措施	1、课前做好场地布置，排除课中不安全因素； 2、课中注意时刻提醒学生注意安全	练习密度预计	群体练习 80%左右 个体练习 50%左右		
					平均心率预计	150左右		

《水平三（六年级）接力跑：破解预跑时机的“密码”》教学设计

常州市实验小学 汤祥

一、指导思想

本课以发展学生的核心素养为导向，突出学生综合与实践能力的培养。教学以体育学科为载体学科，主动关联其他学科知识，通过情境的创设，以进阶的问题与任务为驱动，设计一些列的学习活动，帮助学生逐步掌握综合运用体育、科学和数学知识，解决接力跑预跑时机判断这一相对复杂的问题。教学过程中，通过预跑时机的探究启发式教学，以问题为导向，跨相关学科知识技能，培养跨学科意识和能力。

二、教材分析

接力跑是田径跑类专项运动技能的重要教学内容，它对发展学生快速移动、团结合作的能力与意识有着独特价值。短距离的接力跑除了需要掌握短跑的技术要点外，还需要掌握预跑时机、交接棒和棒次安排等知识和技战术。本单元为田径专项运动技能教学，共18节课，本节课为第6课时。第5课时围绕交接棒技术进行教学。本课教学内容预跑时机的调节，考虑到它需要学生综合运用科学的物体运动和数学的估测量等知识方法，对培养学生体育与科学和数学跨学科的综合与实践能力和较强的教与学价值。因此，本课教学内容为：破解短距离接力跑预跑时机的密码。预跑时机受接力双方的速度、接力区范围限制等因素的影响。通过“预跑标志物”摆放，辅助接棒者把握预跑时机，为第6课下压式交接棒，更为完成体验短距离接力跑的教学，打好认知和技能基础。

三、学情分析

本次课以水平三六年级学生为授课对象。这个年龄的学生对新鲜事物有比较强烈的探究和挑战欲望，具备一定的观察理解能力和发现问题、解决问题的能力。通过水平一移动性基本运动技能、水平二阶段短跑专项运动技能以及本单元前5课时的学习，具备了一定的短跑专项运动能力。同时，学生通过科学和数学学科的学习，已经掌握了速度计算、实验操作流程、测量估量、等知识技能。这些学科知识的掌握，为学生综合运用跨学科知识，把握预跑时机，做好知识技能的铺垫，此外，学生还未系统地学习过交接棒技术，教学过程弱化交接棒技术的要求，重点让学生初步体验完整的接力跑项目。

四、设计思路

本课参考《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》提供的跨学科主题“破解运动的密码”（水平三），结合田径专项运动技能大单元的接力跑教学，进行活动的整体设计，在前一节课，下压式交接教学的基础上，本课通过“有无预跑的实验对比”“预跑的理想形态”“预跑时机的判断调整”“不同配合对象的尝试运用”“接力比赛的实战模拟”等一系列环环相扣的问题任务驱动，以体育学科知识为主体，主动跨科学的物质运动、数学知识的量感等学科知识，综合运用实验与测量等技能，在学练赛的过程中，培养学生的体育学科核

心素养。首先，通过提出假设、验证调节、测量记录等活动，增强学生对速度和距离的感知，学会破解预跑时机的方法；其次，通过与不同对象的配合练习，熟练掌握破解预跑时机的技能；最后，通过四人一组的持棒接力赛，体验在更为真实的比赛情境中运用的能力。

四、教学重难点

重点：预跑时机的调节方法。

难点：不同配合对象和练习情境的运用能力。

五、学习目标

1. 运动能力：经历对比、预估、验证和运用的过程，利用科学速度和数学量感等知识技能，掌握预跑时机调整的方法，提高预跑时机调节能力，发展快速反应和移动能力。

2. 健康行为：知道相关工具的安全摆放、等待与完成练习后待在合适区域，避免碰撞。学练赛的过程中表现出，积极思考、乐于反复尝试。

3. 体育品德：在与同伴配合的过程中能表现出，团结合作，积极沟通交流，互帮互助，共同探究的良好品质；能够正确看待比赛的胜负、配合中的失误以及同伴的评价建议。

六、教学特色

1. 学科深度融合，发展实践能力。从跨学科知识的导入、情境问题任务的安排、学习活动的设计，进而促进体育与科学和数学相关知识的深度融合，培养学生综合运用跨学科知识技能和思维方法解决复杂问题的意识和能力。

2. 突显主体地位，激发学习兴趣。教学中通过直观实验对比、任务活动进阶、组织形式的变换等方式，联系学生的生活经验、学科基础和兴趣爱好，选择符合学情的练习方式，对教与学的活动进行设计。


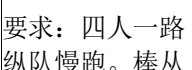


3. 优化组织形式，提高运动负荷。本课通过优化课堂组织形式，通过各种活动和线路的设计，充分利用场地和器材，提高练习的密度与强度。

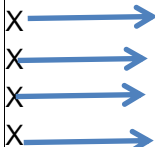



七、安全措施

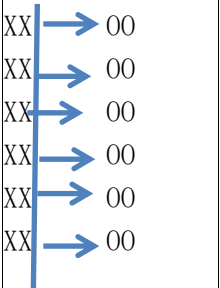
1. 检查场地器材，学前充分热身；
2. 加强安全教育，提高纪律意识；
3. 保持练习间距，互帮互助到位；
4. 时刻关注动态，适时进行调整。

水平三（六年级）接力跑：破解预跑时机的“密码”

单位： 常州市实验小学 执教： 汤祥 上课年级： 五年级 学时： 第6课时

学习目标	<p>1. 运动能力：经历预估、验证和运用的过程，利用科学速度和数学量感等知识技能，掌握预跑时机调整的方法，提高预跑时机调节能力，发展快速反应和移动能力，提高无氧代谢水平。</p> <p>2. 健康行为：知道相关工具的安全摆放、等待与完成练习后待在合适区域，避免碰撞。学练赛的过程中表现出，积极思考、乐于反复尝试。</p> <p>3. 体育品德：在与同伴配合的过程中能表现出，团结合作，积极沟通交流，互帮互助，共同探究的良好品质；能够正确看待比赛的胜负、配合中的失误以及同伴的评价建议。</p>						
学习内容	<p>1. 短距离接力跑预跑时机的调节</p> <p>2. 素质练习</p>		<p>重点：预跑时机的调节方法。</p> <p>难点：不同配合对象和练习情境的运用能力。</p>				
过程时间	过程内容	教师活动	学生活动	运动负荷			组织队形及学练效果预测
				时间	次数	强度	
准备部分 8分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1. 师生问好</p> <p>2. 检查服装</p> <p>3. 安排见习生</p> <p>二、宣布任务</p> <p>三、热身运动</p> <p>1. 一般热身活动</p> <p>①四人慢跑中传接棒</p> <p>②跑跳步融合各种拉伸动作</p> <p>2. 专项热身活动</p> <p>①原地加速跑</p> <p>②原地快频率接加速跑</p> <p>③原地高抬腿接加速跑</p> <p>四、对比实验</p> <p>慢者在后起跑，慢者与快者平齐时，快者起跑，比比谁先到终点</p>	<p>1. 检查场地与学生人数，提示学生系好鞋带。</p> <p>2. 安排好见习生。</p> <p>1. 宣布本课的学习内容和学练要求。</p> <p>1. 教师讲解示范四人慢跑中传接棒</p> <p>2. 组织学生练习体会。</p> <p>3. 教师示范并带领学生跑跳步+慢跑，并把扩胸、体转和抬腿等动作融入进去。</p> <p>4. 引导学生跑动中学体会加速，并能感知行进间比原地更利于摆脱静止状态。</p> <p>1. 讲解对比实验的练习方法，并引导学生结合科学知识积极思考。</p> <p>2. 引导学生思考得出接力跑有预跑更利于发挥快速完成交接。</p>	<p>1. 小组长带领本组成员快快找到自己的家。</p> <p>2. 认真听教师讲解。</p> <p>1. 认真听讲，记住课堂的学练内容与要求。</p> <p>1. 知道慢跑传接棒的方法和要求</p> <p>2. 按要求四人一组练习</p> <p>3根据老师的口令，做出相应的动作，充分激活身体和活动开主要关节。</p> <p>4. 保持有序跑动，积极体会加速。记住和同伴谁的速度更快。</p> <p>1. 按要求练习，并结合学过科学知识进行思考。</p> <p>2. 积极思考有预跑速度快，对哪个团队配合项目有启示</p>	1	1	小	<p>要求：四列横队，对其标志桶站立</p> 
				2	1	中	<p>要求：四人一路纵队慢跑。棒从最后一人依次向前传，至排头后，排头放于地面，最后一人捡起重复向前传。</p> 
				3	2	中上	 <p>要求：前面一人做到前方标志物，后面一人跟上。</p>  <p>要求：按规则练习，积极思考实验结论和对接力跑的启示。</p>
设计意图	<p>一是通过四人慢跑传接棒，复习前课内容。二是通过慢跑衔接各种热身动作，充分热身。三是通过不同状态的起跑，进行专项诱导，并体会到动起来更有利于快速起跑四是通过实验对比，引导学生思考总结出有预跑速度快的知识，对接力跑有启示和帮助。</p>						

基 本 部 分	一、学方法 1. 同向提速 练习方法： 当1棒跑至2棒摆放的标志物，2棒启动。1棒要努力在接力区追上2棒。 调节方法： 早前晚后	1. 教师结合科学的速度知识，提出接力跑的理想形态，讲解示范“同向追逐赛”目的和方法。 2. 组织学生2人一组轮换角色配合练习。 3. 教师引导学生思考调节的方向。	1. 认真听讲，知道接力双方要尽量提高速度、练习目的和方法。 2. 按要求练习，完成3-5次注意帮次轮换。 3. 学生思考时机早和晚调节标志物的方向。	3	3-5	大	
	2. 双人接力赛 练习方法： 1棒跑至标志物，2棒启动并在交接区拍手完成接力。	1. 教师讲解双人接力赛和计时的方法。 2. 组织学生2人一组轮换角色配合练习。 3. 选1-2组配合示范，提示减少速度损耗的技巧。 4. 组织学生继续体验。	1. 认真听讲知道接力赛的方法和计时方法。 2. 按要求练习，完成3-5次注意轮换。 3. 积极观看示范，知道彼此接近时再伸手。 4. 结合同伴示范和教师讲解再次体验。	3	3-5	中上	
	3. 丈量与记录 练习方法： 接力区“入口”借用场地标识和脚进行估量	1. 教师结合数学丈量与估量知识，讲解标志物距离的测量和记录。 2. 组织学生丈量估量记录第一个配合对象的预跑标识距离数据。	1. 知道预跑时机标识的距离丈量估量方法。 2. 丈量并记录第一个配合对象的预跑标识的距离数据。	1	1	小	
设计 意图	二、练技能 1. 第二个配合对象;2、3两排互换位置 2. 第三个配合对象2、4两排互换位置						
	三、赛能力 1. 四人短距离拍手接力	1. 教师总结预判时机调节的完整流程：假设、验证、记录。 2. 组织学生更换配合对象练习。	1. 学生加深了解预跑时机调节的完成流程。 2. 按照要求跟换练习对象练习	7	6-10	中上	
	2. 四人长距离持棒接力	1. 教师讲解四人短距离接力方法和要求。 2. 组织学生安排好棒次，布置预跑标识和比赛。	1. 知道练习方法和相关要求。 2. 小组长安排好棒次、结合前面记录的数据摆放好预跑标识、进行接力比赛。	3	1-2	大	
	3. 不同距离分层赛	1. 教师讲解四人长距离持棒接力跑的方法 2. 组织学生安排好棒次，布置预跑标识和比赛	1. 知道练习方法和相关要求。 2. 小组长安排好棒次、结合前面记录的数据摆放好预跑标识、进行接力比赛。	3	1-2	大	
		1. 教师讲解分层赛方法 2. 组织学生根据自己能力调节跑动距离	1. 知道分层接力赛的方法和目的 2. 按照本组水平选择接力跑距离。				
设计意图	一是通过“同向追逐赛”“双人接力赛”“丈量与记录”感知速度配合的理想形态、降低交接的速度损耗（接棒者）、时机调节的估量方法；二是通过与不同对象的配合，提高学生熟练运用预跑时机调节的技能；三是通过四人不同距离的接力赛，在更为真实复杂的情景中，发展学生时机预估和调节能力；四是通过分层赛，让学生在本组的最近发展区进行挑战。						

	<p>四、体能练习 毛毛虫快跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仰卧爬行 2. 矮人走 3. 单脚跳（往返用不同脚） <p>三种方式综合赛</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解游戏方法和规则 2. 组织学生练习，并提示规则 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道游戏方法和规则 2. 按要求两人一组进行游戏 <p>游戏方法：前面一人将后一个盘移动变成前盘，返回与第二人接力，重复前面操作。</p> <p>游戏规则：两个标志盘需靠紧</p>	8	1	--	2	<p>大</p> 
设计意图	<p>通过多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能练习发展学生一般体能和专项体能，提高学生的体能水平，从而提高学生运动能力，进而发展学生体育学科核心素养。</p>							
结束部分 3分钟	<p>一、放松活动</p> <p>二、课堂总结</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生随音乐进行放松拉伸活动 2. 评价小结，引导学生畅谈学习感受 3. 布置课外作业，收拾器材，宣布下课。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跟随教师一起随音乐做模仿练习，动作舒展、放松。 2. 积极参与小结交流，能对自己和他人做出积极的评价。 3. 帮助老师收拾器材。 	2	1	小	<p>动作舒缓、心情愉悦、敢于表达自己的想法</p>	
设计意图	<p>回顾本课知识与技能，促进新旧知识技能的练习，帮助学生形成结构化发的知识技能体系。</p>							
<p>安全知识技能教育； 身上不携带坚硬物品；练习中如感到身体不舒服时需及时报告老师。</p>	<p>群体练习 密度预计</p>	75%	<p>平均心率</p>	<p>场地器材：接力棒24根；标志桶24个，标志盘48个</p>				
	<p>个体练习 密度预计</p>	50%	150-170次/分钟					
<p>课外作业： 与父母或同学配合，借用标志物把握预跑时机。</p>	<p>课后反思：</p>							