**《体能：发展灵敏、位移速度》教学设计**

**一、指导思想**

本课坚持“健康第一”的教育理念，在以身体练习为主要手段的课程标准性质下，落实育体育人，既让学生掌握运动技能，又实现核心素养的达成。根据三年级学生的生理、心理特点落实“教会、勤练、常赛”要求，注重“学、练、赛”一体化教学，创设丰富多彩、生动有趣的教学情境，将体育健康知识、跑的基本技能与知识、相关体能等融入在游戏当中，促进学生身心健康、体魄强健、全面发展。

1. **教材分析**

本课内容属于水平二专项运动技能中的田径类，在跑跳项目中来体现位移速度，从而提高灵敏和速度能力。跑是人的基本活动能力之一，是各项运动的基础，也是三四年级学生体育教学的主要内容和锻炼身体的重要手段，主要包括快速跑、耐力跑、接力跑和障碍跑等内容形式，具有发展学生速度、耐力、力量和灵敏等身体素质，提高身体协调性、灵活性和奔跑能力的健身价值，对于培养学生敢于竞争、不怕困难、坚持到底的意志品质具有较好的育人价值。其中的位移速度是指人体位移运动的快慢和方向，其动作主要特点表现快速移动、快速变化方向、快速反应，位移速度快慢主要与灵敏与协调素质有关。良好的位移速度，可以帮助学生增强反应能力，增加速度素质，提升身体的平衡协调性，对今后跑跳项目和球类项目的动作发展具有较大帮助。而从灵敏性训练入手，可以更好的发展位移速度，提高奔跑能力。基于此，本课安排在四年级田径大单元“短距离速度与灵敏组合练习”中的中段，旨在通过发展奔跑能力的多种练习来提高短距离跑的速度。课中选取了能充分表现灵敏与速度素质有关的练习方法，创设练习情境，教材游戏化运用，通过一些跑的专门性练习让学生体会技术动作，又发展位移速度、反应能力、协调性、肌肉力量、爆发力等。本课创设城市赛车这条情境主线，把位移与速度紧扣赛车特点来设计练习内容。

1. **学情分析**

学生学习特点：四年级学生感知觉的无意性和情绪性比较明显，身体练习时容易被新颖的内容所吸引，兴趣十分广泛，几乎喜欢所有的体育活动。但是注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。内在动力变得强烈，有了自己的想法。推理能力增强。对于任何事情，都可能有自己的想法，这即是好奇心的体现，也是培养他们学习能力，学习方法的重要阶段。体育课堂中有小组合作的经验，具备初步的合作学习能力。学生技能水平：学生在1-3年级学习过多种方式起跑、短距离快速跑、接力跑、跑走交替，也学习过多种方式的跳跃，这两个技能都让学生具备一定的发应能力、变向能力和改变身体姿态的能力，为本课的位移速度学习具备了一定的动作基础。

 **四、学习目标及重难点**

（一）学习目标：

1.通过游戏和比赛，了解位移速度与灵敏素质对速度提高的重要性和安全驾驶相关知识。能运用操控、跳跃和跑等组合技能动作完成快速脚步移动、直线跑与变向跑的练习和比赛。发展学生灵敏、协调和位移速度素质。

2.通过游戏和比赛，能积极参与练习与比赛。与同伴一起合作完成器材组装，相互合作运用游戏方法完成练习。

3.通过游戏和比赛，能遵守游戏规则，听从老师的口令，有序练习。在游戏中遵守安全规则，移动中不推拉人，避免相撞。敢于竞争，表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。

（二）教学重难点

1.教学重点：跑动快速，动作敏捷

2.教学难点：脚步移动速度灵活，反应快

**五、教学流程**

1.准备部分，通过游戏“赛车手训练营”热身，把灵敏、拉伸、位移融入热身准备活动中，结合音乐创设的情境，充分做好奔跑、位移需要的专项活动。该环节音乐独特，能较好的给学生创设愉快的学习情境，也融入了位移、速度动作，为基本部分学习奠定了基础。

2.基本部分紧紧围绕发展位移速度的目标，设置了三个与之有关的趣味练习活动，创设运动情境，结构化教学进阶，简单组合与复杂组合相结合的练习。游戏“城市小巷赛”闯关，用两车转圆环快速移位游戏和四车转圆环快速移位游戏，在快速跑练习中提高灵敏和速度素质。游戏“立交桥接力赛”，利用四个相连接的圆环进行十字象限跳方式加跑的接力，提高灵敏和速度素质。游戏“高架桥接力赛”，利用八个相连接的直线圆环，利用脚步灵敏移动的动作，提高灵敏与位移速度。在体能拓展环节，充分体现课课练的补偿性、趣味性和整合性原则。

3.结束部分采用静态和动态拉伸放松形式，恢复疲劳，身体和心理得到放松。

**六、本课特色**

1.情境创设游戏化。针对小学生年龄特点，创设丰富的，形式多样的城市赛车场景，具有复杂运动情境的游戏，让学生主动学习。

2.器材使用简单化、多样化。器材简单，一物多用，融于不同游戏情境中，学、练、赛环节使用多样化。

3.智能辅助教学。利用课前拍摄的练习短视频，课中清晰呈现练习方法，节省教师讲解和示范时间。利用音乐创设赛车情境，增加运动体验和乐趣。

4.运动负荷充分达标。练习环节清晰简单，设计紧凑，情境化呈现减少了教师的讲解时间，从而增加了运动密度。

 **七、场地器材**

敏捷圈每人1个、魔术贴每人一根、标志桶6个，音响。

**八、运动负荷**

预计运动密度≧75%，平均心率145-165次/分。

**《体能：发展灵敏、位移速度》课时计划**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **年级：四**年级 | **人数：**46人 | **课次：**第1课时 | **授课时间：2025.5.8** | **授课教师：**韩 雪 |
| **学习目标** | 1.运动能力： 通过位移游戏活动，了解位移速度与灵敏素质对速度提高的重要性和安全驾驶的相关知识。能运用跑、跳、钻等组合技术动作完成快速脚步移动，直线跑与变向跑的练习和比赛。发展学生灵敏、反应和位移速度素质。2健康行为：通过游戏和比赛，能积极参与练习和比赛，与同伴一起合作完成器材组合，相互合作运用游戏方法完成练习。3.体育品德；通过游戏和比赛，遵守游戏规则，听从老师的口令，有序练习。在游戏中遵守游戏规则，移动中不拉人，避免相撞，敢于竞争，表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。 |
| **学习内容** | 学习发展反应、灵敏、位移速度的练习 | **重、难点** | 重点：跑动快速、动作敏捷难点：脚步移动速度灵活、反应快 |
| **顺序** | **教学内容** | **教师策略与方法** | **学生练习与方式** | **组织形式** | **运动负荷** |
| **时间** | **次数** | **强度** |
| 准备部分 | 一、课堂常规1.集合整队2.师生问好，宣布本课内容3.检查课堂常规，安全教育1. 热身慢跑
2. 赛车手训练营

学生双手持圈，模拟开车，进行慢跑热身。 | 1.组织学生集合。2.宣布本课内容、要求，激励学生做好上课准备。3.与学生互动、巩固课前动作约定1. 教师提出训练营的方法和规则，语言激发兴趣。
2. 用音乐和提示音来控制练习的动作。
 | 1.精神饱满，认真听讲。2.对教学内容初步了解，并产生兴趣。3.积极投入课堂。1. 听清要求，跟随音乐完成动作，做到不相互碰撞。
2. 观察视频，跟随完成“加油”动作，在点评中明白灵敏和速度的重要性。
 | 组织队形：四列横队要求：快静齐，精神饱满、能做出“刹车”动作。组织队形：自主练习要求：有序、不冲撞，积极参与，能跟随提示较好完成动作。 |  1’5’ | 11 | 小 |
| 设计意图：交代情境规则，使学生明白本课的情境，且能做出约定动作（刹车），激发学生学习兴趣。让学生双手持圈模拟开车，在慢跑中用提示音来控制练习的动作，更好地组织学生练习。 |
| 基本部分31’ | 一、城市小巷接力赛1.两人小巷卡位赛2、四人小巷卡位赛二、立交桥接力赛1. 高架桥接力赛
 | 1.视频呈现方法、规则，提出要求；2.组织体验，提出卡位位置要求；3.组织比赛，点评灵敏和速度素质表现，提示灵敏的重要性。1.组织相邻四人连接方形圆环，提示方法，巡回帮助；2.播放视频讲解方法，规则；3.组织体验动作，组织练习；4.点评。1.播放视频，组织相对八人连接直线圆环。 | 1.观看视频，明方法和规则。2.练习，遵守安全要求，做到不推拉撞，努力完成游戏；3.自我评价灵敏表现。1.做出刹车动作，观看视频，在师的讲解下明确规则和方法；2.听指令，迅速组成4人小组，用魔术贴连接四个圆环成方形状，并站队；3.体验动作；8人小组相互合作完成接力赛；4.听点评，明评比。1. 做出“刹车”动作，观看视频按方法，完成高架桥。
2. 小组合作练习一次，熟悉方法。

3.按规则比赛，合作挑战，争取胜利。 | 组织队形：1.相对两人一小组；2.相邻4人一小组。要求：不推拉，不冲撞，相互合作组织队形：I.相邻4人纵队站；2.相对8人小组比赛。要求：遵守规则，合作比赛。1.4人一组分别站于圆环内，两个组想对站。要求：相互合作、遵守规则。 | 4-6’5-8’5-8’ | 8-10次3-4次3-4次 | 中大大 |
|  | 设计意图：练习形式由2人到4人再到8人，难度由简到难，循序渐进的指导教学，学生在这样的情境下不仅得到了体育锻炼也培养了他们团结协作的能力，同时还提升了学生主动参与体育活动的意识。  |
| 三、体能练习1.8人俯卧撑移动2.8人单脚连续跳圈3.8人双脚左右跳圈圈 | 1.组织战队，播放视频，讲解安全要求。2.组织练习语言激励，鼓励坚持，点评坚持不懈的体育精神。   | 1. 按教师要求组织战队，观看练习视频，了解练习方式。
2. 有序练习，努力坚持。3.了解方法，听点评、明体能的重要性 。
 | 组织队形：八人纵队小组要求：有序，遵守规则，坚持不懈 。 | 5’ | 2次 | 中 |
| 设计意图：在动感的音乐下进行体能练习，练习补充本节课运动负荷，在愉快的氛围中提高学生的协调性和核心力量。 |
| 结束部分3’ | 1.放松练习2.小结讲评3.布置课后作业4.组织归还器材 | 1. 1.组织学生集体拉伸放松练习
2. 2.教师小结本课
3. 3.完成一分钟跳绳3组。
4. 4.组织学生归还器材
 | 1.放松身体，愉悦身心2.自我评价3.认真完成家庭作业4.自行归还器材 | 要求：充分拉伸、动作舒展 | 2’ | 1次 | 小 |
| 设计意图：在舒缓的音乐中充分放松身心，结合学习目标对学习内容和情感态度价值观等方面进行点评，引导学生积极反思，有效进行自评。 |
| **课程资源** | 敏捷圈40个、一体机一台、标志痛8个、音响一个 | **负荷预计** | 群体练习密度约为70%左右 个体练习密度约为50%左右 |
| 平均心率约为140次/分 |
| **安全措施** | 1.课前了解身体状况，确保场地平整，器材无损。2.热身准备活动充分，避免受伤。3.注意强调练习间距，时刻提醒学生。 | **课后作业** | 一分钟跳绳3组 |