

新北区小学体育孙建顺优秀 教师培育室研讨活动

材 料 集

地 点：新北区泰山小学

时 间：2025 年 12 月 3 日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 51 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孙建顺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 12 月 3 日（周三）12：50

二、活动地点：新北区泰山小学

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全体成员。欢迎其它区体育骨干教师参与。

四、活动主题：耐久跑与学生素质发展

五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)
12:50-13:30	公开课	同课异构：耐久跑	钱财军
12:50-13:30	公开课	同课异构：耐久跑	丁健
13:40-15:10	讲座	学生耐力素质发展规律与教学	张勇卫 (省特级教师)
15:10-16:40	讲座	小初衔接视角下的耐久跑	刘成兵 (市教科院)

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：13401***616

新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室
常州市新北区教师发展中心
2025 年 11 月 27 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：了解耐久跑、跳远、投掷的相关知识和文化。能说出技术动作名称、动作技术要领和比赛基本规则。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，在耐久跑的学练中，注意呼吸和跑的节奏，能根据自身情况合理分配体力；知道发展耐久跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球的体能学练方法，乐于参与体能练习和游戏，体能水平进一步的提高；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。

2. 健康行为：掌握耐久跑、跳远、投掷运动中预防和简单处理运动损伤的技能，在学练中表现出预防安全隐患的行为。能主动运用所学的田径知识和技能锻炼身体，表现出学练耐久跑、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。

3. 体育品德：在耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球的学练与比赛中，能克服“极点”等身体不适，不畏困难，勇于挑战。能平常心对待胜负，积极进取、公平竞争、遵守规则。

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、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 50×8 往返跑、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。	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	

单元教学计划：

学习目标	<p>1. 运动能力：了解耐久跑、跳远、投掷的相关知识和文化。能说出技术动作名称、动作技术要领和比赛基本规则。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，在耐久跑的学练中，注意呼吸和跑的节奏，能根据自身情况合理分配体力；知道发展耐久跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球的体能学练方法，乐于参与体能练习和游戏，体能水平进一步的提高；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。</p> <p>2. 健康行为：掌握耐久跑、跳远、投掷运动中预防和简单处理运动损伤的技能，在学练中表现出预防安全隐患的行为。能主动运用所学的田径知识和技能锻炼身体，表现出学练耐久跑、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。</p> <p>3. 体育品德：在耐久跑、接力跑、蹲踞式跳远、侧向投掷垒球的学练与比赛中，能克服“极点”等身体不适，不畏困难，勇于挑战。能平常心对待胜负，积极进取、公平竞争、遵守规则。</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、50×8 往返跑、变速跑、迷你马拉松挑战赛、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	<p>1. 学习重难点：能将所学技能运用到田径项目中去，每个技术动作的连贯性、准确性、节奏性要强。</p> <p>2. 教学内容重难点：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。</p> <p>3. 教学组织重难点：依据学生的发展需求，做好分层教学，共同参与不同角色的学、练、赛。</p> <p>4. 教学方法重难点：讲解示范、游戏法、合作学习、信息技术等方法的有效组合运用来更好的帮助学生掌握内容。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<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. 观看中长跑比赛视频</p> <p>2. 体验两到三步一吸，两到三步一呼</p>	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、合作学习法、信息技术应用法</p>

2	<p>1. 通过耐久跑的学习与练习，使 80% 学生掌握耐久跑途中跑的摆臂和呼吸方法技术要领。</p> <p>2. 通过耐久跑的学习，让学生在活动中体验到运动的乐趣并积极投入到运动之中，让学生喜欢上耐久跑运动，培养学生终身体育意识。</p> <p>3. 培养学生吃苦耐劳，顽强勇敢，积极进取，不屈不挠的优良品质</p>	<p>1. 匀速耐久跑</p> <p>2. 学习途中跑摆臂方法</p>	<p>教学组织：个人练习、小组合作练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏竞赛法、合作学习法</p>
3	<p>1. 学生能够跟随相同的节奏跑出一定的距离，合理分配体能；发展协调、灵敏和速度等素质，提高奔跑能力。</p> <p>2. 知道练习耐久跑的重要性和意义并运用到今后的锻炼身体活动中去，享受有氧运动的乐趣。</p> <p>3. 学生在练习中，积极参与跑的练习、游戏、比赛，乐于融于团队，相互激励、相互指导。</p>	<p>1. 跑的节奏练习</p> <p>2. 小组合作跑</p> <p>3. 跟随跑和音乐节奏跑</p>	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、自主学习法</p>
4	<p>1. 学生能够掌握正确的跑步姿势、呼吸方法。</p> <p>2. 提高安全意识，了解身体极限；在学练中能够积极参与，主动思考，合作探究学习。</p> <p>3. 培养学生吃苦耐劳，顽强勇敢，积极进取的优良品质。</p>	<p>1. 正确的摆臂和呼吸方法</p> <p>2. 跑的节奏与呼吸相配合</p>	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解、游戏法、合作学习、探究学习</p>
5	<p>1. 把益智类游戏“五子棋”和“幸运 26”迁移到课堂中与技能练习结合完成变速耐久跑，选用适合自己的呼吸方法进行有节奏的慢跑或快速跑，边跑边调整呼吸并思考如何快速战胜对方。在游戏中发展学生思维能力及反应、协调、耐力等身体素质</p> <p>2. 积极合作协同完成游戏，注意安全意识的养成。</p> <p>3. 积极参与练习及游戏。培养坚持到底顽强的意志品质。</p>	<p>1. 游戏</p> <p>2. 变速跑呼吸调节练习</p>	<p>教学组织：个人练习、小组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、探究学习法</p>
6	<p>1. 在测试赛中能正常发挥自己的水平，在规定时间内完成往返跑</p> <p>2. 能做出正确的耐久跑技术，跑动均速，轻松有节奏。</p> <p>3. 积极参与练习，遵守裁判，遵守规则，能克服耐久跑使身体产生的较累的困难，勇敢挑战自我，全力跑完全程。</p>	<p>1. 50×8 往返跑测试及裁判方法</p>	<p>教学组织：6 人一组进行测试</p> <p>教学方法：示范讲解、比赛法</p>
7	<p>1. 体验不同起跳环境，助跑几步单脚往上跳的动作，体会各种不同动作的单脚起跳。</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. 各种跑跳、单脚跳</p> <p>2. 跨跳组合动作</p>	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法</p>

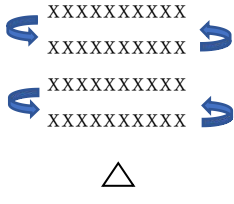
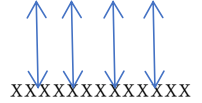
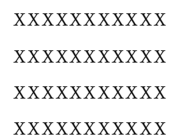
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道助跑和起跳之间的联系，提高起跳高度。 2. 尝试不同高度的助跑起跳，头触不同高度的悬挂物，踏跳有力，动作连贯。 3. 表现出不怕困难，勇于挑战，遵守规则的品质。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 助跑与起跳组合动作与游戏 	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、合作学习法</p>
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道腾空对跳远高度的影响，腾空时身体舒展，摆动腿快速上摆，起跳腿收腿前伸，落地远。 2. 3至5步助跑起跳后腾空步越过一定高度的障碍物。 3. 在学练和比赛中乐于帮助同伴，勇于挑战，大胆尝试。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起跳与腾空组合动作与游戏 2. 体能练习 	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、合作学习法</p>
10	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 助跑后的单脚起跳 2. 展示或比赛：助跑后的摸、顶、踢比赛 	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、合作学习法</p>
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道蹲踞式跳远动作方法和锻炼价值。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蹲踞式跳远技术 2. 展示或比赛：最美跳高者。 3. 体能练习 	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、合作学习法</p>
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解丈量步点及调整步点的方法，能正确丈量步点。 2. 助跑起跳动作有力，踏跳准确有力，收腹举腿前伸。 3. 比赛时不怕困难，敢于尝试，勇于挑战。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蹲踞式跳远完整动作及裁判法 	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、比赛法</p>
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解投掷动作的基本要求。 2. 投掷时做到快速转体、挥臂有力，动作连贯。 3. 遵守在规定区域投掷的规则，树立安全意识，表现出不断挑战自我的良好品质。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上步投掷垒球基本动作 2. 持垒球掷远游戏 	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、合作学习法</p>

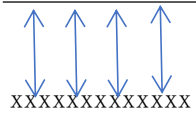
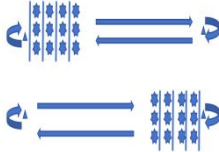
14	<p>1. 通过原地侧向投掷与助跑投掷的对比，知道动作方法的异同，及助跑对投掷的价值。</p> <p>2. 发展手臂力量、爆发力和协调素质。</p> <p>3. 发展勤于思考、敢于挑战和团结合作的体育品德。</p>	<p>1. 助跑投掷垒球基本动作</p> <p>2. 投掷垒球过一定高度的游戏</p>	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、合作学习法</p>
15	<p>1. 了解投掷垒球的发力顺序，知道高度对于远度的影响。</p> <p>2. 手臂发力顺序连贯，出手角度正确，出手快，落地远。</p> <p>3. 有安全意识，听指挥统一投、捡，能与同伴分享心得体会。</p>	<p>1. 助跑投掷垒球比远</p> <p>2. 投掷不同远度障碍目标游戏</p>	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、合作学习法</p>
16	<p>1. 了解交叉步动作技术特点，80%的学生能掌握该技术。</p> <p>2. 做到交叉步上步动作连贯，转体快速，挥臂有力，上下肢协调用力。</p> <p>3. 在投掷练习中控制好投掷力度和方向，有安全意识，主动与同伴沟通。</p>	<p>1. 交叉步投掷垒球的动作技术</p> <p>2. 5-7步助跑结合投掷步练习</p>	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、合作学习法</p>
17	<p>1. 了解助跑投掷垒球的比赛规则和比赛秩序。</p> <p>2. 在比赛中正确展示助跑投掷垒球的动作技术。</p> <p>3. 在比赛中遵守规则，服从判罚，勇于挑战。</p>	<p>1. 助跑投掷垒球积分赛</p> <p>2. 投掷垒球基本规则和判定成绩方法</p>	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、游戏法、合作学习法</p>
18	<p>1. 积极参与并完成3项比赛，积极担任不同的裁判角色，完成赛事准备及分工。</p> <p>2. 正确运用所学技术动作，奋力拼搏，正常发挥自己的水平。</p> <p>3. 能正确对待比赛结果，尊重裁判，尊重对手，相互鼓励。</p>	<p>1. 模拟田径竞标赛：50×8往返跑、跳远、投掷积分赛</p>	<p>教学组织：个人练习、分组练习、集体练习</p> <p>教学方法：示范讲解法、比赛法</p>

单元学习评价

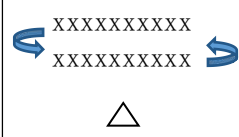
核心素养	内容要求	具体指标	评价方式	评价主体	权重
运动能力 (50分)	专项体能	1. 一般体能：《国家学生体质健康标准》项目为主	定量评价	教师	20%
	技能	1. 匀速耐久跑 2. 蹲踞式跳远 3. 助跑投掷垒球	定量评价	教师	15%
	比赛展示	1. 50×8 测试比赛 2. 蹲踞式跳远测试 3. 助跑投掷垒球测试	定性评价	教师	10%
	1. 耐久跑知识 2. 步点丈量方法 3. 投掷距离的丈量	1. 耐久跑相关的知识(心率测试方法、靶心率、极点和二次呼吸) 2. 步点丈量的方法和调整方法 3. 远度的丈量及裁判方法	定量评价	教师	5%
健康行为 (30分)	出勤	每次上课出勤 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%
耐久跑教学反思					
优点： 通过 1-6 课时的学练，大部分学生能够掌握耐久跑的技术要点，积极参与小组比赛					
不足： 部分学生因体力差异出现消极情绪，部分学生在“呼吸与步伐协调”环节存在动作变形问题					
改进： 注重分层目标设计（如分组设定距离与配速），将技术要点（呼吸节奏、摆臂姿势）拆解为游戏化练习					

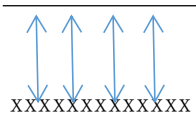
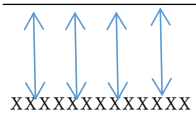
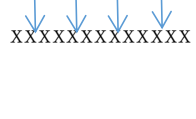
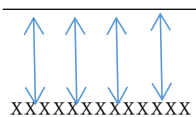
水平三《耐久跑的跑动节奏》

学校：常州市虹景小学		年级：六年级	班级：六（4）	人数：40			
学科：体育与健康		课次：第3次课	教师：丁健	日期：12.3			
教学目标	<p>运动能力：通过本节课学习，掌握耐久跑合适的跑动步幅与步频，找到匀速耐久跑的节奏感，做到跑动轻快、协调，步幅均匀，能够跟着音乐提示，精准的踏准节拍，90%的学生能保持匀速完成练习。</p> <p>健康行为：通过对心率测试和耐久跑中“极点”现象的学习，增强学生健康知识。通过耐久跑的学练，在面对生活中的困难时，提高抗挫折的能力和对各项环境的适应能力。在练习时前后保持距离，建立安全意识，在集体练习时注定关注同伴练习情况，共同营造安全的运动环境。</p> <p>体育品德：在学习中积极参与，遵守游戏规则，有序站队、有序跑出。注意跑动安全，保持距离；对同伴友好，失败时不责怪同伴，体验运动乐趣。培养克服困难、坚持不懈的坚韧品质。</p>						
教学重点难点	<p>教学重点：跑动节奏的稳定，步幅和步频稳定</p> <p>教学难点：合理分配体能，跑动轻松、协调、步伐一致</p>						
教学过程							
环节	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
开始部分 预热	1、师生问好，宣布课的内容。 2、通过介绍马拉松引出本节课内容	1、检查常规，安全提示 2、与学生交流，增加感情。	1、快速集合，精神饱满，自我安全检查。 2、向老师问好，与老师互动。	XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX △	1分钟	1次	小
	设计意图：明确学习目标及安全事项，激发学生学习兴趣。						
准备部分	1、激趣热身 专项练习： 原地摆臂、小步跑、后踢腿、弓箭步练习	1、教师讲解慢跑要求，组织学生进行活动。 2、跟着音乐节奏律动。（融入专项练习）。	1、学生围绕练习场地进行慢跑，整齐有序，微微出汗，活动关节。 2、学生跟随老师一起进行热身活动。	 △	7分钟	1次	中
	设计意图：通过慢跑、辅助性练习达到充分热身效果，通过练习让学生初步建立匀速的意识和概念。						
基本部分	1、训练一：复习摆臂动作，肩关节带动手臂 2、训练二：节拍器步频练习	1、教师讲解示范匀速耐久跑摆臂技术动作：前不露肘，后不露手，并带领学生集体学练。 2、组织学生听不同步频的节拍，原地小碎步踩点，找到最轻松、合适的步频。	1、学生仔细观察，认真聆听，掌握匀速耐久跑的摆臂动作。 2、学生积极参与练习，耳朵听清音乐的节奏。	 	2分钟	多次	小
					3分钟		中

	3、训练三：尝试搭肩合作跑	3、学生4人一组，前后搭肩，步伐一致，尝试向前跑动。	3、前后保持距离，步幅稍小，步频一致。		5分钟		
	4、训练四：四人一组节奏跑	4、组织学生前后四人一组，听音乐进行匀速跑节奏跑。	4、学生认真聆听，积极参与练习，练习过程中注意安全。		4分钟		大
	5、训练五：十人一组节奏跑	5、组织学生前后十人一组，听音乐进行匀速跑节奏跑。	5、学生根据前一个人的步频，控制好步幅，保持距离。		4分钟		中
	6、训练六：整班一起节奏跑	6、全班学生一起，一路纵队跟着音乐节奏，进行匀速节奏跑。	6、前后同学步频相同，步伐一致，跑动轻快。	要求：动作规范，团结协作	8分钟		大
	7、体能挑战： 跪姿俯卧撑 平板支撑 俄罗斯转体 俯卧收腿	7、讲解体能练习的方法和要求，激励学生克服体能瓶颈、突破自我。	7、听清楚体能练习要求，挑战自己，努力完成体能训练，注意安全		3分钟		
设计意图:通过设置不同梯度的循序渐进的练习，培养学生的匀速跑节奏感，提升学生的心肺耐力。通过小组合作跑巩固培养学生团结合作精神和规则意识。在动感音乐中进行趣味体能练习，补充本课运动负荷，发展学生核心和上肢力量。							
结束部分	1、放松操	1、师带领学生一起进行放松。	1、学生模仿老师一起进行放松。	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX	3		小
	2、师生共评	2、师和学生一起回顾本课学习内容，进行自评和互评。	2、学生和老师一起回顾本课内容，并进行自评和互评。				
	3、师生告别	3、师与学生告别。	3、学生与老师告别。	△			
设计意图：在舒缓的音乐中拉伸充分放松身心，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	音响一个、地垫若干	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 75%左右 个体 55%左右		
				平均心率预计	140—160		

水平三《耐久跑的跑动节奏》

学校：常州市新北区泰山小学	年级：六年级	班级：六（2）	人数：40				
学科：体育与健康	课次：第3次课	教师：钱财军	日期：12.3				
教学目标	运动能力：通过本节课学习，掌握匀速耐久跑的节奏感，做到跑动轻快、协调，步幅均匀，能够跟着音乐提示，能够卡准音乐的节点，85%左右的学生能保持匀速完成练习。 健康行为：通过练习耐久跑，能够了解运动促进健康的知识。 体育品德：在学练过程中，能够遵守课堂规则。注意跑动安全，保持距离；体验运动乐趣。培养克服困难、坚持不懈的坚韧品质。						
教学重点难点	教学重点：跑动节奏的稳定，步幅和步频稳定 教学难点：合理分配体能，跑动轻松、协调、步伐一致						
教学过程							
环节	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
开始部分 预热	3、师生问好，宣布课的内容。 4、通过介绍马拉松引出本节课内容	1、检查常规，安全提示 2、与学生交流，增加感情。	1、快速集合，精神饱满，自我安全检查。 2、向老师问好，与老师互动。	XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX △	2分钟	1次	小
设计意图：明确学习目标及安全事项，激发学生学习兴趣。							
准备部分	1、激趣游戏：喊数报团 2、激趣热身专项练习：原地摆臂、小步跑	1、教师讲解慢跑要求，组织学生进行活动。 2、跟着音乐节奏律动。（融入专项练习）。	1、学生围绕练习场地进行慢跑，整齐有序，微微出汗，活动关节。 2、学生跟随老师一起进行热身活动。		7分钟	1次	中
设计意图：通过慢跑、辅助性练习达到充分热身效果，通过练习让学生初步建立匀速的意识和概念。							

环节	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	1. 学习探究尝试跟着音乐卡点练习	1、教师讲解示范跟着音乐卡点跑	3、学生仔细观察，认真聆听		2分钟	多次	小
	2、尝试一段距离有节奏的跑	2、组织学生进行练习，找到适合自己的节奏	2. 学生积极参与练习。		4		中
	3、学习课堂小知识	3、组织学生了解长跑短跑的发令知识	3. 学生认真听讲		5	多次	大
	4、加长距离，有节奏的进行跑	4、组织学生进行练习	4. 学生认真聆听，积极参与练习，练习过程中注意安全。		5		
	5. 定向越野挑战	5、组织学生了解定向越野的规则及要求	5. 学生认真听讲要求，进行练习	要求：动作规范，团结协作	7	中	
	6、体能训练	6、组织学生进行上肢力量训练	6. 学生认真听讲动作要求，认真练习		3	大	
设计意图:通过设置不同梯度的循序渐进的练习，培养学生的匀速跑节奏感，提升学生的心肺耐力。通过小组合作跑巩固培养学生团结合作精神和规则意识。							
结束部分	4、放松操	1、师带领学生一起进行放松。	1、学生模仿老师一起进行放松。	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX	3		小
	5、师生共评	2、师和学生一起回顾本课学习内容，进行自评和互评。	2、学生和老师一起回顾本课内容，并进行自评和互评。	△			
设计意图：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	大屏幕一个、标志桶若干	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 75%左右 个体 55%左右		
				平均心率预计	140—160		