

# 水平五“短跑”单元教学设计

## 一、指导思想

贯彻“健康第一、安全第一”的指导思想，以短跑阶段性训练，以学生发展为本，使学生掌握短跑练习方法，发展学生短跑能力，激发运动兴趣，培养学生跑步锻炼的意识和习惯，增强勇敢面对困难和参与比赛的勇气。关注学生之间的个体差异，因材施教，使每一位学生都能快乐学习和锻炼。

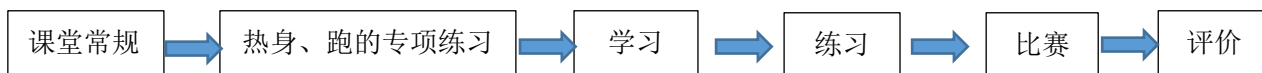
## 二、教材分析

“短跑”教学作为田径中的一项比较常见和重要的运动项目，主要为发展学生快速奔跑能力，培养其竞争意识的精神，本单元授课对象为水平四的学生，虽然对于跑并不陌生，但是对于其运动技术特点理解甚少，缺乏专项热身练习，存在安全隐患，本单元使学生重点掌握起跑、加速跑、途中跑、终点冲刺跑等阶段的练习方法，短跑是一项竞争非常激烈和精彩的项目，采用各种不同姿势的起动练习，采用趣味性强的游戏和比赛提高学生参与练习的热情，提高学习效率，培养学生的敢于竞争、勇于拼搏的精神。

## 三、学情分析

水平四的学生在小学阶段的体育课接受过很多次跑的练习，对于短跑项目很熟悉，也有一定短跑运动能力，进入初中阶段，随着身心发展的特点，他们的竞争性也很强。但是对于短跑的一些技术特点不够熟悉和了解，通过分解过程练习，循序渐进掌握短跑的各种练习方式，提高运动成绩。

## 四、教学流程



## 五、场地器材

场地：田径场、足球场。

器材：标志杆、起跑器、标志盘、体操垫、秒表、口哨、音响、绳梯、小栏架

## 五、教学课时

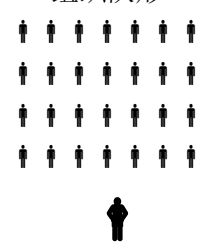
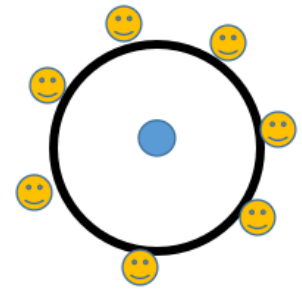
本单元教学安排 5 课次（见单元教学计划表）实施。


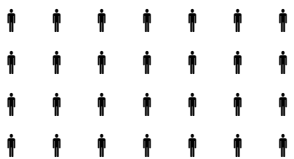






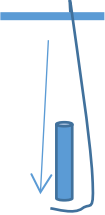
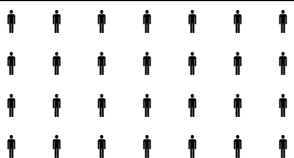

## 六、安全防范

- ① 排查班级学生的身体健康状况
- ② 了解学生的运动基础
- ③ 排查场地器材安全隐
- ④ 组织练习合理有序
- ⑤ 合理安排练习内容
- ⑥ 对天气隐患的规避

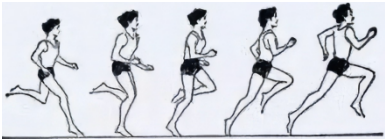
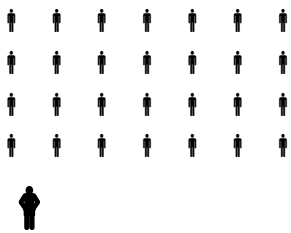
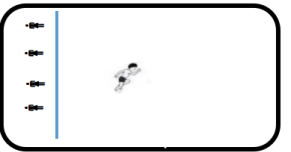
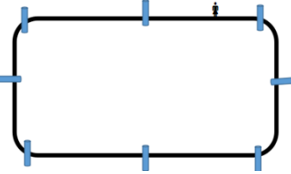
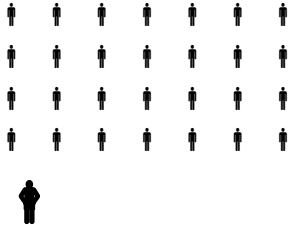
# 《短跑》单元教学计划

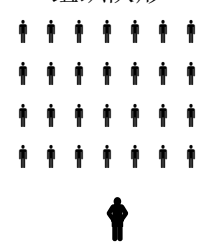
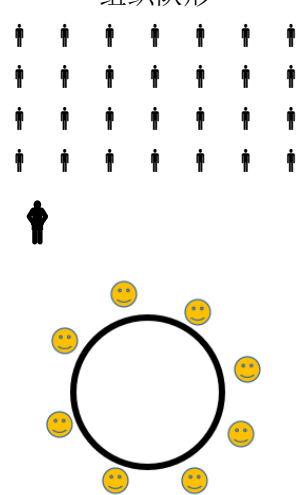
教学内容		短跑	课时	5	教学目标	理解掌握短跑的几个发展阶段，利用正确的短跑练习方法提高运动成绩，发展速度能力				
新课标 体育与 健康课	课次	1	2		3	4	5			
	教学目标	1、运动能力：蹲踞式起跑。 2、健康行为：正确短跑姿势提高短跑成绩，促进身体强健。 3、体育品德：培养积极参与的良好风尚和顽强拼搏精神，感受团结互助的价值和快乐。	1、运动能力：途中跑姿势。 2、健康行为：正确短跑姿势提高短跑成绩，促进身体强健。 3、体育品德：培养积极参与的良好风尚和顽强拼搏精神，感受团结互助的价值和快乐。		1、运动能力：弯道跑姿势。 2、健康行为：正确短跑姿势提高短跑成绩，促进身体强健。 3、体育品德：培养积极参与的良好风尚和顽强拼搏精神，感受团结互助的价值和快乐。	1、运动能力：终点冲刺姿势。 2、健康行为：正确短跑姿势提高短跑成绩，促进身体强健。 3、体育品德：培养积极参与的良好风尚和顽强拼搏精神，感受团结互助的价值和快乐。	1、运动能力：短跑速度能力。 2、健康行为：正确短跑姿势提高短跑成绩，促进身体强健。 3、体育品德：培养积极参与的良好风尚和顽强拼搏精神，感受团结互助的价值和快乐。			
	内容	蹲踞式起跑、20米加速跑 比赛：接力赛	30米加速跑、途中跑 比赛：400米多人接力比赛		弯道跑 比赛：弯道跑接力比赛	终点冲刺跑 比赛：10米折返跑接力比赛	(考核)			
	教学策略	1、各种起跑姿势尝试 2、蹲踞式学习 3、起跑接加速跑练习 4、比赛、总结	1、跑的专项练习 2、30米加速跑 3、途中跑练习 4、比赛、评价		1、自选、互动学习： ①原地有节奏的摆臂练习 ②原地跑动配合呼吸练习 ③弯道——直道变速跑 2、比赛 3、评价	1、慢跑终点冲刺过线姿势练习 2、30米中速跑终点冲刺 3、50米快速跑冲刺 4、比赛	1、直道100米考核 2、200米考核 3、评价、反馈			
	课外作业	法克来特跑	自然地形跑		越野跑	定时跑	匀速耐久跑			
课外资源	活动目标	自主结组，自选练习，安全锻炼	友伴为伍，自我展示，安全锻炼		小组为单位，安全锻炼	自主组合，安全锻炼	自主组合，安全锻炼			
	活动内容	跑走交替	定时定量，自由跑。		中速跑	重复跑	定时跑			


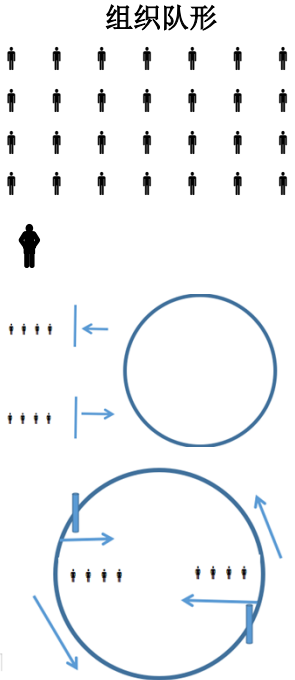
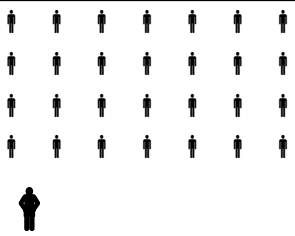
备课人		周次	课次	授课教师	
学习内容		田径短跑的蹲踞式起跑和加速跑			
学习目标		1. 运动技能：正确认识短跑，说出起跑技术动作方法和规则，明确在短跑的作用。 2. 健康行为：正确运用起跑技术，提高短跑能力并养成健康的锻炼方式，调控情绪。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。			
教学重点		蹲踞式的姿势和快速起动	教学难点	后蹬充分有力，起跑后的重心控制	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  <b>要求：快静齐</b>
准备部分		一、热身操 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：喊号接球 方法：学生围成一个圈，顺时针报数，教师站在圆心手持一个篮球，将球抛起后喊号，被叫到的学生迅速起动跑道圆心接球。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求  1. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 讲解游戏方法	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习  1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习专项 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质 按量完成专项练习任务 5. 遵守规则	组织队形  <b>要求：</b> 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		 <p><b>1. 各就位</b> 方法: 前脚脚尖距起跑线一脚半, 后脚尖距前脚掌心一脚半, 后腿跪地, 双手虎口撑地。</p> <p><b>2. 预备</b> 方法: 听到口令, 臀部慢慢抬起稍高于肩, 重心前移</p> <p><b>3. 鸣枪“跑”</b> 方法: 双手迅速推离地面, 双脚用力蹬地, 上体前倾, 加速跑进</p> <p><b>4. 起跑后加速跑</b> 方法: 两臂快速有力前后摆动, 后蹬充分有力, 摆动腿积极前摆, 身体重心前倾较大, 频率快, 步幅逐渐增加, 上体逐渐抬起。</p> <p>练习策略: ① 练习各就位姿势 ② 练习预备 ③ 听哨音跑 ④ 15米加速跑 ⑤ 30米加速跑</p> <p>易犯错误: 重心未前移, 后蹬不充分, 上体抬起过早 纠正方法: 明确要领, 反复练习</p> <p><b>比赛: 接力赛</b> 方法: 分组, 每组纵队排头听到信号跑到标志杆处绕杆返回与下一名同伴击掌, 同伴出发, 依次进行, 完成时间短的小组获胜。</p> <p>体能课课练: 俯卧撑 15个*3组 仰卧卷腹 15个*2组</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组织学生观看视频或挂图</li> <li>2. 教师讲解动作要领</li> <li>3. 教师示范动作</li> <li>4. 组织学生进行练习</li> <li>5. 巡视指导和纠正</li> <li>6. 集体纠错</li> <li>7. 组织优生展示和互评</li> <li>8. 讲解示范比赛方法和规则</li> <li>9. 组织学生进行比赛</li> <li>10. 提示学生注意安全</li> <li>11. 组织学生体能课课练</li> <li>12. 总结</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生要仔细认真观看挂图动作</li> <li>2. 仔细听讲动作讲解</li> <li>3. 认真观看动作示范</li> <li>4. 认真模仿练习</li> <li>5. 集体练习各就位、预备、跑</li> <li>6. 分组进行加速跑</li> <li>7. 按教师要求纠正动作</li> <li>8. 认真观看优生动作展示</li> <li>9. 认真评价和听讲</li> <li>10. 仔细认真听讲比赛方法</li> <li>11. 认真比赛, 注意遵守规则</li> <li>12. 按要求完成体能练习</li> <li>13. 仔细回顾和总结本节课动作练习</li> </ol>	<p><b>组织队形</b></p>         <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 队伍整齐, 纪律严明</li> <li>2. 练习精神面貌强</li> <li>3. 注意力要集中</li> <li>4. 同学之间互助</li> </ol>	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松</li> <li>2. 师生总结</li> <li>3. 布置课后练习作业</li> <li>4. 回收器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师带领学生放松</li> <li>2. 引导学生总结</li> <li>3. 布置课后练习</li> <li>4. 组织学生回收器材</li> <li>5. 下课</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真放松练习</li> <li>2. 跟随总结</li> <li>3. 记住课后练习</li> <li>4. 积极认真回收器材</li> <li>5. 向老师再见</li> </ol>	 	
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟</p>	<p>场地器材</p> <p>田径场、标志杆、音响、挂图、秒表、口哨</p>	

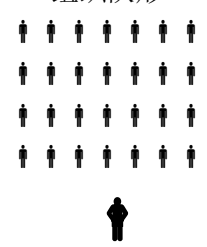
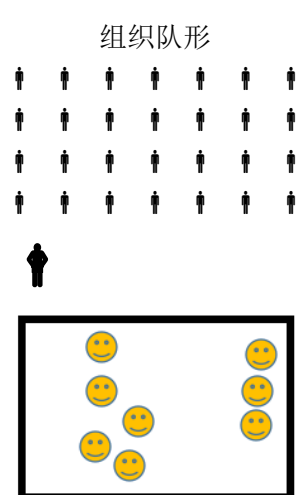
备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		田径短跑的途中跑				
学习目标		1. 运动技能：说出途中跑动作要领和练习方法，发展下肢力量，提高短跑速度能力。 2. 健康行为：课后积极参与短跑练习，和同学竞赛，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛，遵守竞赛规则和尊重体育道德。				
教学重点		摆臂、后蹬跑、步幅大		教学难点	后蹬充分有力，送髋	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  <b>要求：快静齐</b>	
准备部分		一、热身操 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：黑与白 方法：两排同学背对背站立，间距 2 米，一队为白队，另一对为黑队，教师喊“白”，听到口令后，白队追拍黑队。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求  1. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 说明练习次数 5. 讲解游戏方法	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习  1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行专项练习 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成专项练习任务 5. 遵守规则	组织队形  <b>要求：</b> 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		 <p><b>1. 途中跑动作要领</b>            上体正直或稍前倾，摆动腿大腿高抬、屈膝带动同侧髋积极前摆，大腿积极下压，小腿自然前伸，以前脚掌向后扒地，后蹬充分有力，两臂屈肘以肩为轴摆动</p> <p><b>2. 练习策略</b></p> <p>① 原地摆臂练习            ② 慢跑摆臂练习            ③ 各种速度的体会练习            ④ 变速跑间歇跑练习</p> <p><b>3. 400米多人接力比赛</b>            方法：八个人一组一个跑道，每人跑50米，听到开始信号，各组第一位同学采用蹲踞式起跑，后面同伴均是站立式起跑，采用击掌的方式进行接力。用时短为胜。</p> <p><b>4. 易犯错误：</b>后蹬不充分坐着跑            纠正：体会送髋和扶墙后蹬</p> <p><b>5. 体能课课练</b>            平板支撑 2分钟            俯卧撑 15*3组</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生观看视频或挂图</li> <li>教师讲解动作要领</li> <li>教师示范动作</li> <li>组织学生进行练习</li> <li>巡视指导和纠正</li> <li>集体纠错</li> <li>组织优生展示和互评</li> <li>讲解示范比赛方法和规则</li> <li>组织学生进行比赛</li> <li>提示学生注意安全</li> <li>组织学生体能课课练</li> <li>总结</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生要认真认真观看挂图动作</li> <li>仔细听讲动作讲解</li> <li>认真观看动作示范</li> <li>认真模仿练习</li> <li>集体练习和分组练习摆臂</li> <li>分组进行专项动作练习</li> <li>各种速度体会练习</li> <li>按教师要求纠正动作</li> <li>认真观看优生动作展示</li> <li>认真评价和听讲</li> <li>仔细认真听讲比赛方法</li> <li>认真比赛，注意遵守规则</li> <li>按要求完成体能练习</li> <li>仔细回顾和总结本节课动作练习</li> </ol>	<p><b>组织队形</b></p>    <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>队伍整齐，纪律严明</li> <li>练习精神面貌强</li> <li>注意力要集中</li> <li>同学之间互助</li> </ol>	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>放松</li> <li>师生总结</li> <li>布置课后练习作业</li> <li>回收器材</li> <li>师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师带领学生放松</li> <li>引导学生总结</li> <li>布置课后练习</li> <li>组织学生回收器材</li> <li>下课</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>认真放松练习</li> <li>跟随总结</li> <li>记住课后练习</li> <li>积极认真回收器材</li> <li>向老师再见</li> </ol>		
教学反思				预计负荷 群体练习密度约75%、个体练习密度约50% 平均心率约135次/分钟	场地器材 田径场、标志杆、音响、挂图、秒表、口哨	

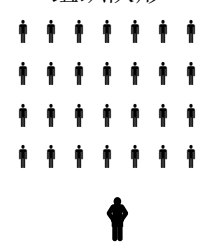
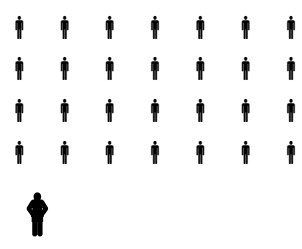
备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		田径短跑的弯道跑练习				
学习目标		1. 运动技能：说出弯道跑技术动作要领和练习方法，发展腰腹核心力量，提高短跑速度和核心稳定能力。 2. 健康行为：课后积极参与短跑练习，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛，遵守竞赛规则和尊重体育道德。				
教学重点		身体内倾，摆臂幅度差异		教学难点	上下肢协调配合和身体的稳定	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  <b>要求：快静齐</b>	
准备部分		一、热身操 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：叫号追拍 目的：体会圆周跑和直道跑区别 方法：学生站在中圈上，逆时针1-3报数。游戏开始，教室喊号，相同号的学生逆时针追拍他前面的学生。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求  1. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 说明练习次数 5. 讲解游戏方法	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习  1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行专项练习 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质 按量完成专项练习任务 5. 遵守规则	组织队形  <b>要求：</b> 5. 按两臂距离散开站好 6. 散开和集合动作要快 7. 注意安全 8. 注意力要集中	

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		 <p><b>1. 弯道跑动作要领</b></p> <p>① 右腿前摆时膝关节稍内扣，并以前脚掌内侧着地</p> <p>② 左腿前摆时，膝关节稍朝外，用前脚掌外侧着地</p> <p>③ 右臂摆动力量和幅度应大于左臂。</p> <p><b>2. 练习策略</b></p> <p>⑤ 原地摆臂练习</p> <p>⑥ 各种速度在中圈反复练习</p> <p>⑦ 弯道 70 米中速和快速跑</p> <p>⑧ 直道进弯道，弯道进直道</p> <p><b>3. 弯道跑接力比赛</b></p> <p>方法：分组，每组纵队站立，第一位同学听到口令迅速起沿弧线跑到终点绕过标志杆直线返回到起点将接力棒传给下一位同伴后落到队尾，依次进行。</p> <p><b>4. 易犯错误：</b>摆臂僵硬，动作幅度小</p> <p>纠正：加强肩关节灵活性，原地摆臂体会练习</p> <p><b>5. 体能课课练</b></p> <p>仰卧蹬车轮 20 次*2 组</p> <p>俯卧撑 15*3 组</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组织学生观看视频或挂图</li> <li>2. 教师讲解动作要领</li> <li>3. 教师示范动作</li> <li>4. 组织学生进行练习</li> <li>5. 巡视指导和纠正</li> <li>6. 集体纠错</li> <li>7. 组织优生展示和互评</li> <li>8. 讲解示范比赛方法和规则</li> <li>9. 组织学生进行比赛</li> <li>10. 提示学生注意安全</li> <li>11. 组织学生体能课课练</li> <li>12. 总结</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生要仔细认真观看挂图动作</li> <li>2. 仔细听讲动作讲解</li> <li>3. 认真观看动作示范</li> <li>4. 认真模仿练习</li> <li>5. 集体练习和分组练习摆臂</li> <li>6. 分组进行弯道各种速度跑</li> <li>7. 按教师要求纠正动作</li> <li>8. 认真观看优生动作展示</li> <li>9. 认真评价和听讲</li> <li>10. 仔细认真听讲比赛方法</li> <li>11. 认真比赛，注意遵守规则</li> <li>12. 按要求完成体能练习</li> <li>13. 仔细回顾和总结本节课动作练习</li> </ol>	<p><b>组织队形</b></p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 队伍整齐，纪律严明</li> <li>2. 练习精神面貌强</li> <li>3. 注意力要集中</li> <li>4. 同学之间互助</li> </ol>	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松</li> <li>2. 师生总结</li> <li>3. 布置课后练习作业</li> <li>4. 回收器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师带领学生放松</li> <li>2. 引导学生总结</li> <li>3. 布置课后练习</li> <li>4. 组织学生回收器材</li> <li>5. 下课</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真放松练习</li> <li>2. 跟随总结</li> <li>3. 记住课后练习</li> <li>4. 积极认真回收器材</li> <li>5. 向老师再见</li> </ol>		
教学反思				预计负荷 群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟	场地器材 田径场、标志杆、音响、挂图、秒表、口哨	



备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		田径短跑的终点冲刺跑				
学习目标		1. 运动技能：说出冲刺撞线技术动作要领，发展腰腹核心力量，提高短跑速度和核心稳定能力。 2. 健康行为：课后积极和同伴参与短跑比赛练习，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛，遵守竞赛规则和尊重体育道德。				
教学重点		身体前倾，肩胸撞线	教学难点	上下肢协调配合和身体的稳定		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  <b>要求：快静齐</b>	
准备部分		一、热身操 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：捕鱼 方法：在规定区域内，扮演追捕者站立在一边端线，扮演鱼的在对面的边线，听到口令，两边同时同时出发，鱼被捕到就变成追捕者，和追捕者手拉手捕捉其他鱼。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求  1. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 说明练习次数 5. 讲解游戏方法	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习  1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行专项练习 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成专项练习任务 5. 遵守规则	组织队形  <b>要求：</b> 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	

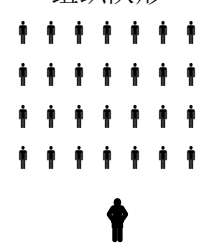
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		 <p><b>1. 终点冲刺动作要领</b> 保持最大速度冲向终点，在距终点线约两米处，躯干迅速前倾，手臂后摆，以胸部或肩部撞线，快速跑过终点之后随着惯性逐渐减速缓冲一段距离。</p> <p><b>2. 练习策略</b></p> <p>⑨ 原地摆臂撞线练习 ⑩ 上步摆臂练习 ⑪ 各种速度跑撞线练习 ⑫ 50米快速跑完整练习</p> <p><b>3. 10米折返跑接力比赛</b> 方法：分组，每组纵队站立，第一位同学听到口令迅速起动跑到十米处用脚触摸到标志线，迅速返回到起点和下一位同伴击掌接力，依次进行。</p> <p><b>4. 易犯错误：跳起撞线</b> 纠正：上步撞线和各种速度练习</p> <p><b>5. 体能课课练</b> 平板支撑 2分钟 俯卧撑 15*3组</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生观看视频或挂图</li> <li>教师讲解动作要领</li> <li>教师示范动作</li> <li>组织学生进行练习</li> <li>巡视指导和纠正</li> <li>集体纠错</li> <li>组织优生展示和互评</li> <li>讲解示范比赛方法和规则</li> <li>组织学生进行比赛</li> <li>提示学生注意安全</li> <li>组织学生体能课课练</li> <li>总结</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生要仔细认真观看挂图动作</li> <li>仔细听讲动作讲解</li> <li>认真观看动作示范</li> <li>认真模仿练习</li> <li>集体练习和分组撞线</li> <li>分组进行各种速度跑撞线</li> <li>按教师要求纠正动作</li> <li>认真观看优生动作展示</li> <li>认真评价和听评</li> <li>仔细认真听讲比赛方法</li> <li>认真比赛，注意遵守规则</li> <li>按要求完成体能练习</li> <li>仔细回顾和总结本节课动作练习</li> </ol>	<p><b>组织队形</b></p>   <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>队伍整齐，纪律严明</li> <li>练习精神面貌强</li> <li>注意力要集中</li> <li>同学之间互助</li> </ol>	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>放松</li> <li>师生总结</li> <li>布置课后练习作业</li> <li>回收器材</li> <li>师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师带领学生放松</li> <li>引导学生总结</li> <li>布置课后练习</li> <li>组织学生回收器材</li> <li>下课</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>认真放松练习</li> <li>跟随总结</li> <li>记住课后练习</li> <li>积极认真回收器材</li> <li>向老师再见</li> </ol>	 	
教学反思				预计负荷 群体练习密度约75%、个体练习密度约50% 平均心率约135次/分钟	场地器材 田径场、标志杆、音响、挂图、秒表、口哨	

备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		田径短跑的考核				
学习目标		1. 运动技能：通过考核提升心理素质，了解自己的短跑水平，提升短跑技术，熟知规则。 2. 健康行为：积极参与短跑练习，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛的精神，遵守竞赛规则和尊重体育道德。				
教学重点		讲清规则，鼓励学生	教学难点	各技术动作的完成标准		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  <b>要求：快静齐</b>	
准备部分		一、热身操 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、跑的专项练习 ⑥ 小步跑 ⑦ 侧交叉步 ⑧ 高抬腿 ⑨ 车轮跑 ⑩ 后蹬跑	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求  1. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习  1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行专项练习 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质 按量 完成专项练习任务 5. 遵守规则	组织队形  <b>要求：</b> 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	

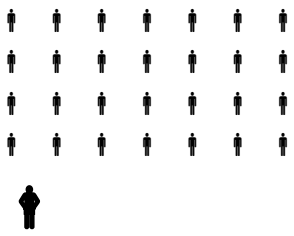
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p><b>1.理论考核:</b> 采用课堂提问、课后作业、卷面测试等形式。</p> <p><b>2.技术技能考核</b> 采用成绩达标和技术评定</p> <p>① 直道 100 米考核 ② 200 米考核</p> <p><b>3.平时评价</b> 通过平时课堂练习、课堂表现、课堂回答问题,上课态度、考勤、同学之间的相互评定进行综合评定 方法: 分组, 每组纵队站立, 第一位同学听到口令迅速起动跑到十米处用脚触摸到标志线, 迅速返回到起点和下一位同伴击掌接力, 依次进行。 规则: ① 不允许抢跑 ② 按照道次顺序进行 ③ 不能消极练习</p> <p><b>体能课课练</b> 平板支撑 2 分钟 俯卧撑 15*3 组</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解考核内容和要求</li> <li>教师示范动作</li> <li>提出问题</li> <li>组织学生进行练习</li> <li>记录成绩</li> <li>评价</li> <li>组织学生体能课课练</li> <li>总结</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>仔细听讲考核要求</li> <li>认真观看</li> <li>积极回答问题</li> <li>按分组的编号进行考试练习</li> <li>自我评价</li> <li>同学之间互评</li> <li>认真评价和听讲</li> <li>按要求完成体能练习</li> <li>仔细回顾和总结本节课动作练习</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>组织队形</b></p>  <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>队伍整齐, 纪律严明</li> <li>练习精神面貌强</li> <li>注意力要集中</li> <li>同学之间互助</li> </ol>	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>放松</li> <li>师生总结</li> <li>布置课后练习作业</li> <li>回收器材</li> <li>师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师带领学生放松</li> <li>引导学生总结</li> <li>布置课后练习</li> <li>组织学生回收器材</li> <li>下课</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>认真放松练习</li> <li>跟随总结</li> <li>记住课后练习</li> <li>积极认真回收器材</li> <li>向老师再见</li> </ol>		
教学反思				预计负荷 群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟	场地器材 田径场、标志杆、音响、挂图、秒表、口哨	

备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		田径接力跑（上挑式）				
学习目标		1. 运动技能：说出接力跑的传接棒技术动作，知道规则，能够运用传接棒技术。 2. 健康行为：正确运用传接棒技术，增加自信心，调整情绪并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛建立和谐的人际关系，培养团队协作的精神，遵守竞赛规则。				
教学重点		上挑式传接棒技术	教学难点	传接时机和运用		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐	
准备部分		一、热身操 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：海洋陆地 方法：学生围成一个圈，逆时针慢跑，游戏开始，教师喊“鱼雷”，学生 5 秒内抢占到代表陆地的圆圈内，喊“炸弹”同样抢占代表海洋的圆圈内，没有抢到位或者错误的同学奖励 3 个俯卧撑。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求  1. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习要求 5. 讲解游戏方法	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习  1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习专项 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务	组织队形  要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>挂图</p>  <p><b>1. 上挑式传接棒技术</b> 方法：接棒人的手臂向后伸出，手臂与躯干成 40-50 度角，掌心向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下。传棒人将棒向前上方挑入接棒人手中。异侧手传接棒，一三棒右手握棒，沿分道内侧跑进，二四左手接棒，分道外侧跑进</p> <p><b>2. 练习策略</b> ① 原地传接棒练习 ② 走或慢跑行进间传接棒 ③ 接力区中速传接棒练习 优点：接棒人手臂后伸自然，易掌握 缺点：不便持棒快跑，易掉棒 易犯错误：起动标记不准确、传接棒不准 纠正：明确正确要领，反复练习</p> <p><b>3. 迎面接力比赛</b> 方法：分两队，每队两组相距 20 米相向纵队站立，听到开始信号，每队 A 组第一位同学持接力棒起跑，传给 B 组的第一位同学，利用上挑式或下压式均可，接棒后立即起动同时 A 组同伴落入 B 组队尾，依次进行，用时短为胜。</p> <p><b>4. 体能课课练：</b> 俯卧撑 15 个*3 组 仰卧卷腹 15 个*2 组</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组织学生观看视频或挂图</li> <li>2. 教师讲解动作要领</li> <li>3. 教师示范动作</li> <li>4. 组织学生进行练习</li> <li>5. 巡视指导和纠正</li> <li>6. 集体纠错</li> <li>7. 组织优生展示和互评</li> <li>8. 讲解示范比赛方法和规则</li> <li>9. 组织学生进行比赛</li> <li>10. 提示学生注意安全</li> <li>11. 组织学生体能课课练</li> <li>12. 总结</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生要仔细认真观看挂图动作</li> <li>2. 仔细听讲动作讲解</li> <li>3. 认真观看动作示范</li> <li>4. 认真模仿练习</li> <li>5. 集体原地练习</li> <li>6. 分组练习</li> <li>7. 各种速度的传接练习</li> <li>8. 接力区练习</li> <li>9. 按教师要求纠正动作</li> <li>10. 认真观看优生动作展示</li> <li>11. 认真评价和听讲</li> <li>12. 仔细认真听讲比赛方法</li> <li>13. 认真比赛，注意遵守规则</li> <li>14. 按要求完成体能练习</li> <li>15. 仔细回顾和总结本节课动作练习</li> </ol>	<p><b>组织队形</b></p>  <p>要求： 1. 队伍整齐，纪律严明 2. 练习精神面貌强 3. 注意力要集中 4. 同学之间互助</p>	
	结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松</li> <li>2. 师生总结</li> <li>3. 布置课后练习作业</li> <li>4. 回收器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师带领学生放松</li> <li>2. 引导学生总结</li> <li>3. 布置课后练习</li> <li>4. 组织学生回收器材</li> <li>5. 下课</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真放松练习</li> <li>2. 跟随总结</li> <li>3. 记住课后练习</li> <li>4. 积极认真回收器材</li> <li>5. 向老师再见</li> </ol>	
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟</p>	<p>场地器材</p> <p>田径场、接力棒、音响、挂图、秒表、口哨</p>	

备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		田径接力跑（下压式）				
学习目标		1. 运动技能：说出接力跑的传接棒技术动作方法，知道规则，能够运用传接棒技术。 2. 健康行为：正确运用传接棒技术，增加自信心，调整情绪并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养团队协作的精神，遵守竞赛规则。				
教学重点		下压式传接棒技术	教学难点	传接时机和运用		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  <b>要求：快静齐</b>	

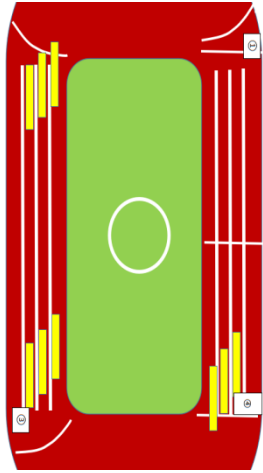
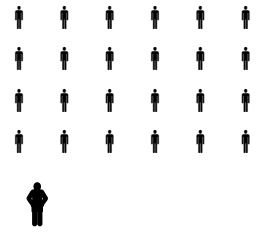
新课标水平五（ ） 体育与健康教案

过程	准备部分	<p>一、热身操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.平举开合 4*8 拍</li> <li>2.上下开合 4*8 拍</li> <li>3.胯下击掌 4*8 拍</li> <li>4.提膝下拉 4*8 拍</li> <li>5.提膝触肘 4*8 拍</li> <li>6.扩胸后踢 4*8 拍</li> <li>7.下拉后踢 4*8 拍</li> <li>8.原地踏步 4*8 拍</li> </ol> <p>二、跑的专项练习</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 小步跑</li> <li>② 侧交叉步</li> <li>③ 高抬腿</li> <li>④ 车轮跑</li> <li>⑤ 后蹬跑</li> </ol> <p>游戏：喊号接球 方法：学生围成一个圈，顺时针报数，教师站在圆心手持一个篮球，将球抛起后喊号，被叫到的学生迅速起动跑道圆心接球。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解动作要求</li> <li>2. 教师示范动作并带领学生一起练习</li> <li>3. 教师喊口令</li> <li>4. 教师提示学生动作练习规格和要求</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解示范专项练习</li> <li>2. 指导学生进行练习</li> <li>3. 提醒易犯错误和纠正</li> <li>4. 提示练习次数</li> <li>5. 讲解游戏方法</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真观看动作示范并明确动作要求</li> <li>2. 跟着教师一起认真做热身操</li> <li>3. 跟着老师一起喊口令</li> <li>4. 按教师提醒的动作要求进行练习</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真观看动作示范和听清楚要求</li> <li>2. 按动作要求和指导进行练习专项</li> <li>3. 尤其注意易犯错误的改正</li> <li>4. 按质按量完成专项练习任务</li> <li>5. 遵守规则</li> </ol>	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 按两臂距离散开站好</li> <li>2. 散开和集合动作要快</li> <li>3. 注意安全</li> <li>4. 注意力要集中</li> </ol>	
	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数


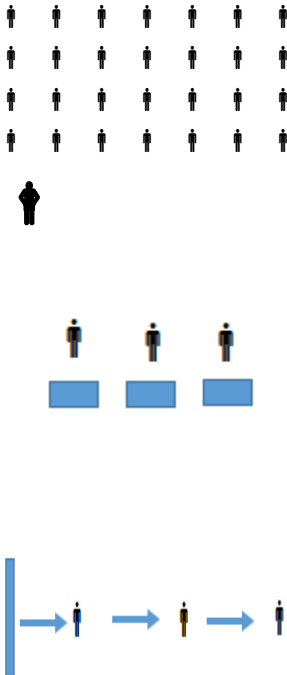


<p>基本部分</p>	 <p><b>1. 下压式传接棒技术</b> 方法：接棒人的手臂向后伸出，手臂与躯干成 50-60 度角，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前端由上向下传到接棒人手中。异侧手传接棒，一三棒右手握棒，沿分道内侧跑进，二四左手接棒，分道外侧跑进。</p> <p><b>2. 练习策略</b> ④ 原地传接棒练习 ⑤ 走或慢跑行进间传接棒 ⑥ 接力区中速传接棒练习 优点：便于持棒快跑 缺点：接棒人手臂紧张 易犯错误：起动标记不准确、传接棒不准 纠正：明确正确要领，反复练习</p> <p><b>3.400 米多人接力比赛</b> 方法：八个人一组一个跑道，每人跑 50 米，听到开始信号，各组第一位同学采用蹲踞式起跑，后面同伴均是站立式起跑，采用击掌的方式进行接力。用时短为胜。</p> <p><b>4. 体能课课练</b> 俯卧撑 15 个*3 组 仰卧卷腹 15 个*2 组</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组织学生观看视频或挂图</li> <li>2. 教师讲解动作要领</li> <li>3. 教师示范动作</li> <li>4. 组织学生进行练习</li> <li>5. 巡视指导和纠正</li> <li>6. 集体纠错</li> <li>7. 组织优生展示和互评</li> <li>8. 讲解示范比赛方法和规则</li> <li>9. 组织学生进行比赛</li> <li>10. 提示学生注意安全</li> <li>11. 组织学生体能课课练</li> <li>12. 总结</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生要认真认真观看挂图动作</li> <li>2. 仔细听讲动作讲解</li> <li>3. 认真观看动作示范</li> <li>4. 认真模仿练习</li> <li>5. 集体原地练习</li> <li>6. 分组练习</li> <li>7. 各种速度的传接练习</li> <li>8. 接力区练习</li> <li>9. 按教师要求纠正动作</li> <li>10. 认真观看优生动作展示</li> <li>11. 认真评价和听评</li> <li>12. 仔细认真听讲比赛方法</li> <li>13. 认真比赛，注意遵守规则</li> <li>14. 按要求完成体能练习</li> <li>15. 仔细回顾和总结本节课动作练习</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>组织队形</b></p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 队伍整齐，纪律严明</li> <li>2. 练习精神面貌强</li> <li>3. 注意力要集中</li> <li>4. 同学之间互助</li> </ol>
<p>结束部分</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松</li> <li>2. 师生总结</li> <li>3. 布置课后练习作业</li> <li>4. 回收器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师带领学生放松</li> <li>2. 引导学生总结</li> <li>3. 布置课后练习</li> <li>4. 组织学生回收器材</li> <li>5. 下课</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真放松练习</li> <li>2. 跟随总结</li> <li>3. 记住课后练习</li> <li>4. 积极认真回收器材</li> <li>5. 向老师再见</li> </ol>	
<p>教学反思</p>			<p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟</p>	<p>场地器材</p> <p>田径场、接力棒、音响、挂图、秒表、口哨</p>

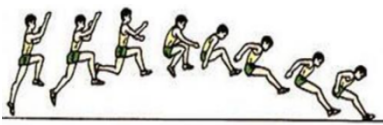
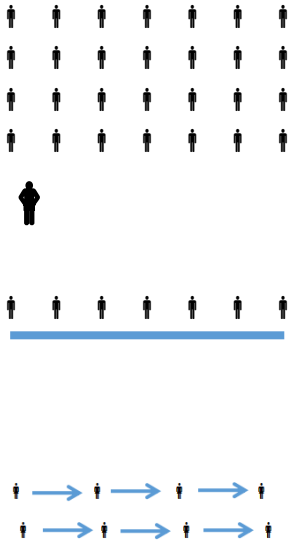
备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		田径接力跑巩固练习				
教学目标		1. 运动技能：熟练掌握接力跑的传接棒技术动作，并能够在接力区完成交接棒，清楚规则。 2. 健康行为：正确运用传接棒技术，增加自信心，调整情绪并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养团队协作的精神，遵守竞赛规则。				
教学重点		接力区完成传接棒技术		教学难点	传接时机和配合	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐	
准备部分		一、热身操 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：猎人来了 方法：三人一组，两人手拉手扮演大树，一人扮演动物钻在大树下，留 1-2 名同学去抢位，听到“猎人来了”口令，所有动物出洞找寻其他大树洞，没有抢到位置的俯卧撑 3 个，“火来了”大树散开组合站在动物上面。“地震来了”所有人跑起来，自由组合。同里没有抢到位置的奖励 3 个俯卧撑。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求  1. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习要求 5. 讲解游戏方法	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习  1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习专项 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质 按量 完成专项练习任务 5. 遵守规则	组织队形  要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数

基本部分	<p>挂图</p> <p><b>1. 接力区传接棒要点</b></p> <p>① 4*100 米接力区为 30 米，4*400 米接力区为 20 米。</p> <p>② 第一棒必蹲踞式起跑</p> <p>③ 其余为站立式起跑</p> <p>④ 二四棒站在跑道外侧</p> <p>⑤ 第三棒站在跑道内侧</p> <p><b>2. 4*400 米规则讲解</b></p> <p>① 第一棒不分道</p> <p>② 第二棒跑过第一个弯道可以切入里道</p> <p>③ 第三四棒不分道</p> <p>易犯错误：起动标记不准确、传接棒不准</p> <p>纠正：明确正确要领，反复练习</p> <p><b>3. 练习策略</b></p> <p>⑦ 接力区慢中速接力练习</p> <p>⑧ 接力区快速信号接力</p> <p>⑨ 间距 60 米快速跑接力</p> <p><b>4. 4*100 米比赛</b></p> <p>方法：分组进行，每组 4 人分别站立相应棒次位置，按田径规则进行比赛练习。</p> <p><b>5. 体能课课练：</b></p> <p>俯卧撑 15 个*3 组</p> <p>仰卧卷腹 15 个*2 组</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组织学生观看视频或挂图</li> <li>2. 教师讲解动作要领</li> <li>3. 教师示范动作</li> <li>4. 组织学生进行练习</li> <li>5. 巡视指导和纠正</li> <li>6. 集体纠错</li> <li>7. 组织优生展示和互评</li> <li>8. 讲解示范比赛方法和规则</li> <li>9. 组织学生进行比赛</li> <li>10. 提示学生注意安全</li> <li>11. 组织学生体能课课练</li> <li>12. 总结</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生要认真认真观看挂图动作</li> <li>2. 仔细听讲动作讲解</li> <li>3. 认真观看动作示范</li> <li>4. 认真模仿练习</li> <li>5. 各种速度的练习</li> <li>6. 接力区练习</li> <li>7. 按教师要求纠正动作</li> <li>8. 认真观看优生动作展示</li> <li>9. 认真评价和听评</li> <li>10. 仔细认真听讲比赛方法</li> <li>11. 认真比赛，注意遵守规则</li> <li>12. 按要求完成体能练习</li> <li>13. 仔细回顾和总结本节课动作练习</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>组织队形</b></p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 队伍整齐，纪律严明</li> <li>2. 练习精神面貌强</li> <li>3. 注意力要集中</li> <li>4. 同学之间互助</li> </ol>	
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松</li> <li>2. 师生总结</li> <li>3. 布置课后练习作业</li> <li>4. 回收器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师带领学生放松</li> <li>2. 引导学生总结</li> <li>3. 布置课后练习</li> <li>4. 组织学生回收器材</li> <li>5. 下课</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真放松练习</li> <li>2. 跟随总结</li> <li>3. 记住课后练习</li> <li>4. 积极认真回收器材</li> <li>5. 向老师再见</li> </ol>		
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50%</p> <p>平均心率约 135 次/分钟</p>	场地器材	田径场、接力棒、音响、挂图、秒表、口哨

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	田径蹲踞式跳远						
学习目标	1. 运动技能：说出蹲踞式跳远起跳方式，做出起跳和腾空，发展上下肢协调性，知道比赛规则。 2. 健康行为：正确运用起跳技术，提高起跳能力并掌握健康的锻炼方式，懂得调控自己的情绪。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。						
教学重点	起跳及腾空步技术			教学难点	上下肢的协调配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数	
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  <b>要求：快静齐</b>		
准备部分		二、热身操 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、专项练习 ① 提踵练习 ② 原地半蹲跳 ③ 跨步跳 ④ 收腹跳 游戏：撕铭牌 方法：分成甲乙两队，每队 AB 两组同学在规定区域内，用单脚跳的方式去互撕对方背后的铭牌。直至一方的铭牌被撕完。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求  1. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示动作要求 5. 讲解游戏方法	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习  1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习专项 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质 按量完成专项练习任务 5. 遵守规则	组织队形  <b>要求：</b> 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数	

基本部分	 <p>1. <b>起跳</b>：助跑的最后一步起跳腿几乎伸直，快速用全脚掌滚动着板；上体正直，目视前方，脚的着地点在身体重心投影前约30厘米。</p> <p>2. <b>摆臂摆腿快</b>：双臂向前上方摆动，摆动腿离地后快速折叠前摆</p> <p>3. <b>蹬伸起跳快</b>：起跳腿屈膝缓冲时身体重心前移，随即快速蹬伸髋、膝、踝关节，抬头伸展。</p> <p>练习策略：          ① 原地上步踏跳练习          ② 上三步踏板单跳双落          ③ 腾空步练习          ④ 跳跃障碍物练习</p> <p>易犯错误：蹬伸不充分，脚跟先着地</p> <p>纠正方法：明确要领，反复练习</p> <p>4. <b>比赛：接力赛</b>          方法：分组，每组纵队排头听到信号单脚连续跳三次，第二位同学从第一位同学结束位置接着连续三次单脚跳，依次进行，完成距离远者为胜。</p> <p>5. <b>体能课课练</b>          推小车 15米*2组          仰卧两头起 15*2组          30米快速跑</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组织学生观看视频或挂图</li> <li>2. 教师讲解动作要领</li> <li>3. 教师示范动作</li> <li>4. 组织学生进行练习</li> <li>5. 巡视指导和纠正</li> <li>6. 集体纠错</li> <li>7. 组织优生展示和互评</li> <li>8. 讲解示范比赛方法和规则</li> <li>9. 组织学生进行比赛</li> <li>10. 提示学生注意安全</li> <li>11. 组织学生体能课课练</li> <li>12. 总结</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生要认真认真观看挂图动作</li> <li>2. 仔细听讲动作讲解</li> <li>3. 认真观看动作示范</li> <li>4. 认真模仿练习</li> <li>5. 集体原地蹬伸摆臂练习</li> <li>6. 分组踏板起跳腾空练习</li> <li>7. 分组选择适合自己的高度进行练习</li> <li>8. 按教师要求纠正动作</li> <li>9. 认真观看优生动作展示</li> <li>10. 认真评价和听讲</li> <li>11. 仔细认真听讲比赛方法</li> <li>12. 认真比赛，注意遵守规则</li> <li>13. 按要求完成体能练习</li> <li>14. 仔细回顾和总结本节课动作练习</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>组织队形</b></p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 队伍整齐，纪律严明</li> <li>2. 练习精神面貌强</li> <li>3. 注意动作幅度</li> <li>4. 同学之间互助</li> </ol>	
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松</li> <li>2. 师生总结</li> <li>3. 布置课后练习作业</li> <li>4. 回收器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师带领学生放松</li> <li>2. 引导学生总结</li> <li>3. 布置课后练习</li> <li>4. 组织学生回收器材</li> <li>5. 下课</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真放松练习</li> <li>2. 跟随总结</li> <li>3. 记住课后练习</li> <li>4. 积极认真回收器材</li> <li>5. 向老师再见</li> </ol>		
教学反思		预计负荷 群体练习密度约75%、个体练习密度约50% 平均心率约135次/分钟	场地器材	田径场、踏板、小栏架、音响、挂图、秒表、口哨	

备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		田径蹲踞式跳远的助跑起跳				
学习目标		1. 运动技能：说出助跑的丈量方法和展示助跑起跳动作，发展上下肢协调性，知道比赛规则。 2. 健康行为：正确运用起跳技术，提高起跳能力并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。				
教学重点		跑跳结合	教学难点	上下肢的协调配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐	
准备部分		一、热身操 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、跳的专项练习 ① 提踵练习 ② 原地半蹲跳 ③ 跨步跳 游戏：撕铭牌 方法：分成甲乙两队，每队 AB 两组同学在规定区域内，用单脚跳的方式去互撕对方背后的铭牌。直至一方的铭牌被撕完。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求  1. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 讲解游戏方法	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习  1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习专项 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质 按量 完成专项练习任务 5. 遵守规则	组织队形  要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数

基本部分	 <p>1. <b>起跳:</b> 助跑的最后一步起跳腿几乎伸直, 快速用全脚掌滚动着板; 上体正直, 目视前方, 脚的着地点在身体重心投影前约30厘米。  2. <b>摆臂摆腿快:</b> 双臂向前上方摆动, 摆动腿离地后快速折叠前摆  3. <b>蹬伸起跳快:</b> 起跳腿屈膝缓冲时身体重心前移, 随即快速蹬伸髋、膝、踝关节, 抬头伸展。  练习策略:  ⑤ 原地上步踏跳练习  ⑥ 上三步踏板单跳双落  ⑦ 腾空步练习  ⑧ 跳跃障碍物练习  易犯错误: 蹬伸不充分, 脚跟先着地  纠正方法: 明确要领, 反复练习  <b>4.比赛: 接力赛</b>  方法: 分组, 每组纵队排头听到信号单脚连续跳三次, 第二位同学从第一位同学结束位置接着连续三次单脚跳, 依次进行, 完成距离远者为胜。  5.体能课课练:  跨步跳 15 米*2 组  单足跳 15 米*2 组</p>	<p>1. 组织学生观看视频或挂图  2. 教师讲解动作要领  3. 教师示范动作  4. 组织学生进行练习  5. 巡视指导和纠正  6. 集体纠错  7. 组织优生展示和互评  8. 讲解示范比赛方法和规则  9. 组织学生进行比赛  10. 提示学生注意安全  11. 组织学生体能课课练  12. 总结</p>	<p>1. 学生要认真认真观看挂图动作  2. 仔细听讲动作讲解  3. 认真观看动作示范  4. 认真模仿练习  5. 集体原地蹬伸摆臂练习  6. 分组踏板单跳双落练习  7. 按教师要求纠正动作  8. 认真观看优生动作展示  9. 认真评价和听讲  10. 仔细认真听讲比赛方法  11. 认真比赛, 注意遵守规则  12. 按要求完成体能练习  13. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p>	<p style="text-align: center;"><b>组织队形</b></p>  <p>要求:  1. 队伍整齐, 纪律严明  2. 练习精神面貌强  3. 传球注意力度和距离  4. 同学之间互助</p>	
教学反思		<p>预计负荷  群体练习密度约75%、个体练习密度约50%  平均心率约135次/分钟</p>	<p>场地器材  田径场、踏板、音响、挂图、秒表、口哨</p>		

以上内容仅为本文档的试下载部分,为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文,  
请访问: <https://d.book118.com/008022005017006073>