耐久跑教学设计

教材	耐久跑：慢跑与快走交替、中速跑、定时跑； 武术：根本动作。
教学目标	1、解耐久跑的作用，耐久跑中呼吸的要求及耐久跑与快速跑的途中跑的主要区分； 2、80%以上学生耐久跑时能做到动作轻松、步伐均匀、重心平稳，且能保持肯定的呼吸节奏〔二三步一呼气，二三步一吸气〕； 3、学生知道手型、手法、步型、步法、腿法等是武术根本动作的内容； 4、学练中，学生认真听、认真看、动脑想、刻苦练，乐观协作教师完成所学动作； 5、学生在练习耐久跑时，有意识地培育吃苦耐劳的品质； 6、耐久跑 1—2 次；武术 3—4 次。

教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
开头准备部分	一、常规 二、队练习 三、预备活动	一、1、教师提前到场，预备好场地器材。 2、承受体育委员报告，向学生问好。 3、宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。 二、队队： 教师口指挥， 原地三面转法，齐步走、左右转弯；蛇走、穿插走。 三、徒手体操： ① 头部运动；②肩部运动； ② 上肢运动；④体转运动； ⑤体侧运动；⑥腹背运动； ⑦膝关节运动；⑧踝腕运动；⑨跳动运动。	5 分	一、1、学生将器材拿至场地。 2、体育委员整队，检查汇报人数。 队：二横队 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ ★ △ 3、师生问好，认真听讲明确要求。 二、学生四横队或进间按教师口练习。 三、1、成四横队体操队，听口跟教师做球操。 要求：动作协调有节奏。 2、自组小组开展活动，气氛活泼。	1 ∫ 2 次
基本部分	一、耐久跑	一、1、通过图片向学生展现耐久跑的动作过程，使学生明确呼吸的作用、耐久跑呼吸方法与节奏。 动作要点：步伐均匀，上体放松，重心平稳。 呼吸方法：二三步一呼，二三	10 ∫	一、1、学生认真观看，明确呼吸的方法与节奏。留意点：以口鼻呼吸为主，保持节奏。 ① 快步走、慢跑体会呼吸节奏； ② 中速跑 100 米~200 米，	1 ∫

教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数

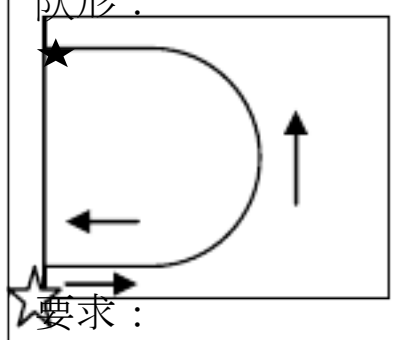
基本部分		一吸气。 2、通过观看、比较、争论，教师简要讲解耐久跑途中跑中上体、摆臂、腿部动作、脚着地方法的特点。 3、组织学生进跑走交替、中速跑、 定时跑练习，体验耐久跑的动作，做到动作放松、步伐均匀、呼吸有节奏。	15 分	2~3 次/人； ③跑走交替：男生〔跑 200 米+ 走 50 米〕×〔4~5 次〕；生〔跑 150 米+ 走 50 米〕×〔3~4 次〕； ④定时跑：男生—5 分钟跑 900~1000 米；生— 4 分钟跑 700~800 米。	2 次
	二、武术	二、1、教师介绍并示范武术根本动作的手型、手法、步型： 手型—拳、掌、勾；手法—推掌、摆掌、掌、冲拳、架拳、劈拳、撩拳、格肘、顶肘；步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步。 2、正确示范，建概，练讲解。 3、在学练过程中进辅导与讲评，让做得好的学生示范、表演，准时表扬。 4、对错误动作，提出问题让学生思考，准时订正。	10 分	二、1、学生四横队成体操队，认真仿照教师动作进练习： ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ 2、明确要求，刻苦练习，把握动作。 3、自我观看，自我练习，留意四周优秀同学的动作。 4、在问题中找到答案。	3 4 次
结束部分	一、整运动 二、小结	一、教师讲解并领做整 运动。 二、总结讲评本课学习情 况。 三、师生再见，宣布解散。	5 分	一、学生按教师要求做好充分放松。 二、小组小结，组长总结汇报。 三、师生再见。	

实施情况记载	班级	1	2	3	4		估量负荷	练习 平均密 40%心 135 次/分
	日期							
	1、耐久跑练习过程中，学生能至始至终认真坚持跑完。 2、学生能深刻生疏到把握武术根本功是练好武术的基础。 3、学生情愿承受教师的批判纠错。						场地器材	田径场； 足球场 1 面。

容		材				
课		教	欢快体育模式			
的	室外学习课	学				
类		模	探究体育模式			
型		式				

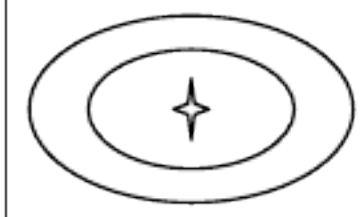
弯　道　跑

课的构造	教学内容	组织教法与学练法 教师指导	学法 学生活动	组织与要求	时间	强
激情引趣阶段	一、预备局部 1、体育委员整队、报告人数 2、师生问好 3、宣布本节课的内容 4、安排见习生 5、整队慢跑 2 圈，留意强调跑的姿势 6、热身操	教师等待体育委员报告人数；相互问好，紧接着宣布本课内容，安排见习生。教师带着学生进跑步	认真听师宣布课堂常规，学生听清师所讲内容。学生认真进跑步，注意队型 学生在进间要排好队，听从师指挥，按要求做动作	☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ★ 要求：教师饱满，声音洪干脆学生集中，专心听讲	5 分 钟 5	小
	①、踏步 ②、一字步 ③、V 字步 ④、穿插步 ⑤、踢腿跳	教师带着学生做预备活动，承受领做的方式，		要求：学生高集中队伍整齐 要求：教师口清楚示范到位，学生听口认真做尽活动开各个关节。	分钟	中

深 入 激 发 与 合 作 探 究 阶 段	二、根本局部 弯道跑 1、用篮球场三分线体验弯道跑 沿篮球场三分线慢跑*2 沿篮球场三分线中速跑*2 沿篮球场三分线快速跑*2 2、学生试着总结弯道跑技术，教师再对弯道跑技术作总结并通过口诀让学生记忆 弯道跑口诀： 跑速越快内倾大 右肩稍高左肩低 摆臂左小右微大 左外右内掌着地 3、学习弯道跑技术 4、弯道跑 5、个人技术展现 玩耍：环形接玩耍 将学生分成人数相等的四个队，手手以师为圆心围城一个圆圈，每组第一个人沿逆时针方向跑一圈回到自己的位置后击其次名同学的手掌，然后其次名同学才能沿圈外逆时针跑，依次进以最终一人先跑回本队起跑线的队为胜队。	1、小组自主、合作、探究弯道跑技术 2、组织全班学生总结归纳，引出课的重难点 3、指导学生进探究性实践，适当进纠错 4、教师示范 5、教师鼓舞优秀同学展现自我 1、集中，认真听讲 2、小组争论，体验、选择最正确方法进练习 3、相互鼓舞，合作共赢	1、分组有序的沿三分线体验跑 2、乐观思考，参与争论与总结 3、集体学习弯道跑技术 4、从排头开头〔男外、内〕在弯道上间隔 5 米依次进跑进练习 5、看优秀同学弯道跑并做仿照练习 1、讲解玩耍规章和方法 2、组织学生开展玩耍 3、教师担当裁判	一 、组织 队形：  要求： 教师示范到位，巡回指导，学生认真练习，态端正， 学生留意安全 要求：乐观参与遵守规章，留意安全	25 分 钟 5 分 钟	中

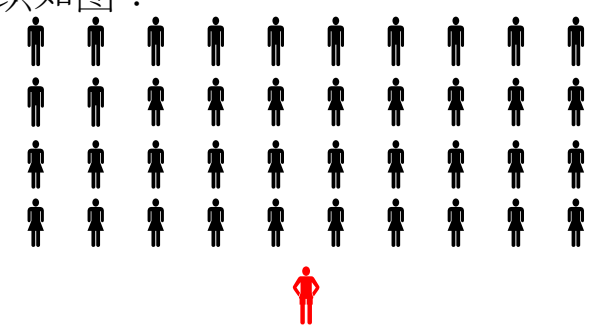
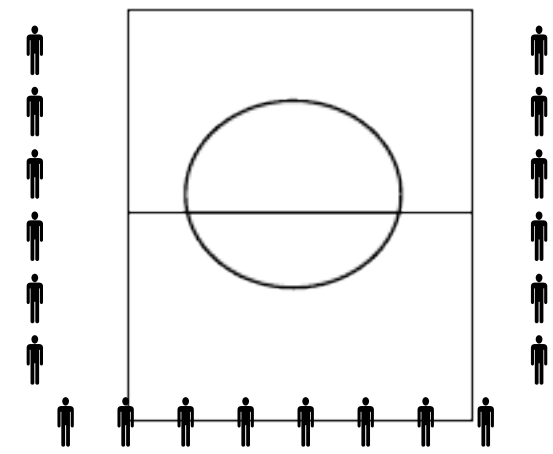
三、完毕局部 1、放松操 欢快手舞 教师语言说明，带着学生做简洁的手 2、总结 学生自愿小结，反响信息，教师小结，讲优缺点。 3、互道再见，安排见习生还器材 教师讲评优缺点，进自我总结。	学生乐观参与，认真听师讲解，帮助同学操。 言，进本次课的总结。	组织	进放松练习；乐观发	5分	总结小钟

学生认真进放松练习，乐观发言，提出自己的想法

放松身心						

班级	初二〔 〕班	人数	40	课的类型	授课	教师	宝权	单位	长兴县古城中学
教材	1、玩耍——惊弓之鸟 2、耐久跑——变速跑			重点	呼吸的节奏，正确的呼吸方法				
				难点	抑制“极点				
教学目标	1、学生能知道耐久跑的教材特点，解变速跑对耐久跑的重要意义。 2、把握耐久跑的呼吸方法，进展学生耐久跑的能。 3、学生能在练习中培育坚强的意志、坚韧的毅和勇于抑制困难的。 4、练习中乐于合作，感受集体的，培育和谐的人际关系。								

课序	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织形式

准备部分	12分钟	1、课堂常规： ① 师生问好，清点人数； ② 师宣布本课内容与教学目标； ③ 安排见习生。 2、预备活动： ① 学生慢跑热身； ② 头部运动； ③ 肩部运动； ④ 踝腕运动； ⑤ 腰部运动； ⑥ 膝关节运动； ⑦ 弓箭步压腿。 3、玩耍：“惊弓之鸟” 学生依据教师的要求在提前画好场地上站好，并且1—2报数，每个学生记住自己是单数还是双数。玩耍开头，全体学生沿逆时针方向，做横跨步移动。 当教师击掌发出“啪啪!两声时， 双数学生要快速跑进圈内；单数学生要抓住身边的人，让其进入圈内。 教师击掌发出“啪 !一声时，则单数学生跑，双数学生用手抓住身边的人，被抓住的学生要蹲在圈中间深蹲三次。 教师说明玩耍要求： 1 抓人时，只准以手拍背，得拽衣服。2 绕围移动时，得 脚踩线，否则停顿其玩耍一次。3 每进一次玩耍	1、提前到场，预备与检查器材； 2、承受体育委员报告，检查服装，向学生问好； 3、宣布本课内容与目标。 1、口指挥； 2、动作示范清楚、准确到位。 带着下认真完  后，要即重报数，以免缺位。 2、适当的奖罚。	1、体育委员整队，检查报告人数； 2、向教师亲问好； 3、认真听讲，明确学习目标。 在体育委员的成预备活动。 1、学生认真听讲，明确练习方法； 2、依据练习方法进玩耍。	组织如图：  〔图 1〕 要求：快，静，齐 组织如图：   〔图 2〕 动作准确、活动充分，留意安全。

课序	时间	教学内容			
教师活动			学生活动		组织形式

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/508140126034006127