《了解 1500 米长跑知识》教学设计

课题	了解 1500 米长跑知识	课型	新授	课时	1
学习目标	初步了解相 1500 米长跑关知识。				
学习重点	了解基本技术动作。				
学习难点	了解基本技术动作。				
学习过程					
学习环节及时间分配	活动内容	活动规则	活动依据及设计意图		
创设情境	揭发式提问：同学们想了解1500米长跑知识吗？	认真倾听、仔细思考	激发学生的学习兴趣		
活动一：长跑起源与发展	1、长跑运动的起源 2、长跑运动的发展	仔细思考+1	组织：学生围坐一圈 形式：老师提问讲解，同学积极提问并回答，回答正确的同学给予加分。		
活动二：了解基本动作	1、营造宽松的课堂氛围 2、了解基本技术动作	认真倾听、仔细思考、认真练习+2	组织形式：面对面成四排站立，同学之间一臂距离 1、找到朋友者看表演 2、没有找到朋友者表演正规的俯卧撑。		

冥　想	1、跟着音乐和老师一起做放松活动 2、课堂总结 3、布置课后任务 4、归还器材	分享收获	学生回顾学习方法、分享学习收获。
板书设计			
教学反思			

《长跑的准备活动》教学设计

课题	长跑的准备活动	课型	新授	课时	2
学习目标	1．长跑的准备活动 2. 培养团结互助共同提高顽强拼搏的进取精神，养成良好的运动前热身习惯。				
学习重点	怎么进行长跑准备活动。				
学习难点	怎么让学生记住活动要领。				
学习过程					
学习环节及时间分配	活动内容	活动规则	活动依据及设计意图		
活动一：示范热身	1、热身运动的一般规律。 2、如何科学地进行热身运动。 准备活动的作用：克服身体惰性；使人体各器官、各系统的机能互相配合与协调；减少肌肉与韧带的粘滞性增加弹性，预防肌肉、韧带及关节的损伤。	仔细思考+2	1、 分组进行准备运动 2、 两人一组互相帮助进行热身		
活动二：分组练习	1. 一起做准备活动。 2. 分小组做准备活动。 3. 慢跑。	认真倾听、仔细思考、认真练习+2	1、 绕校园进行越慢跑 2、 女同学先跑,男同学次之。男同学最好能先女同学冲线。		

冥想	1、跟着音乐和老师一起做放松活动 2、课堂总结 3、布置课后任务 4、归还器材	分享收获	学生回顾学习方法、分享学习收获。
板书设计			
教学反思			

《长跑中呼吸调整》教学设计

课题	长跑中呼吸调整	课型	新授	课时	3
学习目标	1．了解长跑中呼吸调整 2．学会动长跑中呼吸调整作 3. 培养学生发现、分析和解决问题的能力及吃苦耐劳的优良品质。				
学习重点	学会长跑中呼吸调整技术动作。				
学习难点	学会技长跑中呼吸调整术动作。				
学习过程					
学习环节及时间分配	活动内容	活动规则	活动依据及设计意图		
创设情境	同学们知道怎样在长跑中调整呼吸吗？	认真倾听、仔细思考+1	激发学生的学习兴趣		
活动一：讲解如何调整呼吸	长跑，即长距离跑步，路程通常在5000米以上，属于有氧代谢运动，人体各大器官参与的循环，特别是呼吸系统。在跑步过程中，人体对氧气的需求量不断增加，一般情况下，以四步一呼吸为宜，并尽量始终保持这一节奏，也根据运动者自身的生理情况和调节习惯进行最佳调整。在呼吸方式上，尽量只用鼻子呼吸，或者应该尽可能时间久的用鼻子呼吸，也可以鼻吸嘴呼、口鼻混合吸较好。 长跑刚开始时，由于氧气供应落后于肌肉的活动需要，因此会出现腿沉、胸闷、气喘等现象，特别是经常不锻炼的人感觉会更强，但这是正常的。如果感觉比较难受，应停下来，步行几百米，如感到特别不适，就要停止长跑。 正确掌握跑步时的呼吸方法，是练好中长跑的重要一环，也是掌握中长跑的跑步节奏和节省体力提高成绩的关键所在。	仔细思考+1	组织：学生围坐一圈 形式：老师提问讲解，同学积极提问并回答，回答正确的同学给予加分。		

活动二：示范、跟着老师一起练。	1. 老师示范怎么在长跑中呼吸。 2. 学生照着做，学会要领。 3. 通过游戏让学生掌握。		
冥　想	1、 跟着音乐和老师一起做放松活动 2、 课堂总结 3、 布置课后任务 4、 归还器材	分享收获	学生回顾学习方法、分享学习收获。
板书设计			
教学反思			

《身体素质练习》教学设计

课题	身体素质练习	课型	新授	课时	4
学习目标	1、 激发学生学习的兴趣，为下一阶段的学习打下良好的体育基础。进一步提高学生在小球方面的兴趣，提高学生的球感。				
学习重点	提高学生身体素质				
学习难点	提高学生身体素质				
学习过程					
学习环节及时间分配	活动内容	活动规则	活动依据及设计意图		
创设情境	同学们知道怎样才能联系好身体素质吗？	认真倾听、仔细思考+1	激发学生学习兴趣。		
活动一：做游戏	1、队形、队列练习：看谁做得对。 2、准备活动：游戏平台 A 找朋友 B 多样的排球	仔细思考+1	体操队形 ××××× ××××× ××××× ○○○○○ ▲		
活动二：结合慢跑练习身体协调性	知识探究： 练习腹部肌肉的最佳方法。	认真倾听、仔细思考、认真练习+2	1、两位同学一张体操垫 2、练习队形： ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ▲		
冥想	1、 跟着音乐和老师一起做放松活动 2、 课堂总结 3、 布置课后任务 4、 归还器材	分享收获	学生回顾学习方法、分享学习收获。		
板书设计					

教学反思

《1500 米长跑的要领、技巧训练》教学设计

课题	1500m长跑：起跑的动作要领	课型	新授	课时	5 课时
学习目标	1、使学生了解起跑的动作要领。 2、使学生明白起跑的重要作用，增强大脑的反应速度。				
学习重点	掌握起跑的动作要领。				
学习难点	熟练掌握起跑的动作要领。				
学习过程					
学习环节	活动内容	活动规则		活动设计意图	
创设情境	1、整队、报告人数，师生问好，强调安全和安排见习生。 2、同学们知道怎样正确起跑吗？	听从指挥。+1 分		激发学生的学习兴趣。	
明确目标	学习起跑的动作要领。	认真倾听。+1 分		明确学习目标。	
活动一：积极热身	1、动态热身。 （1）头部运动 4x8 拍 （2）扩胸运动 4x8 拍 （3）体转运动 4x8 拍 （4）腹背练习 4x8 拍 （5）弓步压腿 4x8 拍 （6）仆步压腿 4x8 拍 （7）膝关节 4x8 拍 （8）踝、腕关节 4x8 拍 2、行进间踢腿。 （1）正踢腿 20mx1 组 （2）侧踢腿 20mx1 组 （3）内摆退 20mx1 组 （4）外摆退 20mx1 组 3、跟着音乐慢跑 400m。	认真听讲，积极参与热身。+2 分		1、分组进行准备运动。 2、两人一组互相帮助进行热身。	
活动二：学习起跑的动作要领	1、应采用站立式的起跑姿势。 2、各就位到第一步前的动作任务是迅速摆脱静止状态获得向前动力。 3、各就位时做一、两次深呼吸，然后放松地走到起跑位置。有力脚在后，前腿大小腿成 150°，后脚 130°，上	1、能仔细观察示范的技术动作，建立运动表象。+1		通过合作学习，活跃气氛，了解起跑对跑步比赛	

	目光在前方 5-8m。 （4）听到枪声，后脚蹬地并向前摆动。	分 2、说出起跑的技术动作。 +2 分	的重要性。
活动三：耐久跑练习	1、耐久跑方法探究。 2、注意呼吸与节奏。	认真倾听、练习。+2 分	1、绕操场进行越野跑。 2、女同学先跑，男同学次之。男同学最好能先冲线。
冥想	1、整队集合，放松身心。 2、技术动作回顾。 3、宣布下课，师生互相道别。	分享收获。+2 分	学生分享学习收获。
板书设计			
教学反思			

米长跑的要领、技巧训练》教学设计

课题	1500 米长跑	课型	新授	课时	第 9 课时
学习目标	1． 复习中长跑完整技术动作。 2 学习 1500 米跑。				
学习重点	学习 1500 米跑。				
学习难点	1500 米跑的技巧。				
学习过程					
学习环节及时间分配	活动内容	活动规则	活动依据及设计意图		
引入 （5 分钟）	1、集合整队、报告人数 2、检查服装、师生问好 3、宣布本课堂课的内容 4、目地、任务和要求 重点强调安全和安排见习生	认真倾听、仔细思考	培养孩子良好习惯,身体不适的孩子可以见习,但要观摩学习。		
亮出目标 明确任务 （1 分钟）	口述：复习中长跑完整技术， 学习 1500 米跑。	仔细倾听	明确学习目标,为后面的学习打下基础。		
准备活动 （18 分钟）	1、跟着音乐围绕篮球场进行慢跑两圈 2、原地徒手操 （1）、头颈运动、扩胸振臂 （2）、体转运动、弓步压腿 （3）、侧压腿、膝关节运动 （4）、手腕脚踝 3、行进间踢腿 正踢腿一组 侧踢腿一组 外摆腿一组 内摆腿一组 4、专项准备活动 （1）、小步跑 15m （2）、高抬腿 15m （3）30m加速跑 （4）60m加速跑	1、各小组编排准备活动，动作有序有力到位+2 2、团结协作+1	学生的认知源于自己的行动和思考,通过亲身的尝试来做体育徒手操。为长跑做准备。		
自主探究，总结反思（11 分钟）	一、复习中长跑完整技术动作 1、教师讲解、示范。 3、学生做。	1、能说出 1500 米技巧在比赛中的作用+1	通过交流，了解 1500 长米比赛中是否有用,知道长跑技巧在比赛中起重		

	1500 米跑。 教师讲解技巧，并做示范。 1、 呼吸 2、起跑 3、上身姿势 4、准备工作 2、 学生根据自身的特点，选择适合的内容，自主练习。 3、 教师巡视指导，纠正动作。	2、能按长跑技巧连贯做出技术动作+1	要作用。
冥想总结 分享收获 （5 分钟）	1、集合整队。 跟着音乐和老师一起做放松活动。 2、课堂总结 3、布置课后任务 4、归还器材 师生互相道别	分享收获	学生回顾学习方法、分享学习收获，有利于学生对后面上长跑知识的记忆和对学法的掌握。

板书设计
1500 米长跑技巧 1、呼吸 2、起跑 3、上身姿势 4、准备工作
教学反思

米长跑的要领、技巧训练》教学设计

课题	1、1500 米长跑的要领、技巧训练	课型	新授	课时	第 10 课时
学习目标	1、通过学习，使学生了解 1500 米长跑掌握运动要领。 2、增强学生身体素质，掌握基本技巧。				
学习重点	1500 米长跑要领、技巧训练。				
学习难点	1500 米长跑的要领、技巧。				
学习过程					
学习环节及时间分配	活动内容	活动规则	活动依据及设计意图		
引入 （5 分钟）	5、集合整队、报告人数 6、检查服装、师生问好 7、宣布本课堂课的内容 8、目地、任务和要求 重点强调安全和安排见习生	认真倾听、仔细思考	培养孩子良好习惯,身体不适的孩子可以见习,但要观摩学习。		
亮出目标 明确任务 （1 分钟）	口述：1500 米长跑要领、技巧训练。	仔细倾听	明确学习目标,为后面的学习打下基础。		
准备活动 （18 分钟）	3、跟着音乐围绕篮球场进行慢跑两圈 4、原地徒手操 （5）、头颈运动、扩胸振臂 （6）、体转运动、弓步压腿 （7）、侧压腿、膝关节运动 （8）、手腕脚踝 3、行进间踢腿 正踢腿一组 侧踢腿一组 外摆腿一组　内摆腿一组 4、专项准备活动 （4）、小步跑 15m （5）、高抬腿 15m （6）30m加速跑 （4）60m加速跑	4、各小组编排准备活动，动作有序有力到位+2 5、团结协作+1	学生的认知源于自己的行动和思考,通过亲身的尝试来做体育徒手操。为长跑做准备。		

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/795330014033011203