

## 耐久跑

**课型：**新授课

**课时：**1 课时

**教学目标：**

**1. 知识与技能目标**

通过教学使学生了解各种跑的练习对身体健康的意义，并掌握利用跑发展各项身体能力的锻炼方法。

**2. 过程与方法目标**

通过教学使学生体验到参与运动锻炼的乐趣，提高学生的奔跑能力，发展学生的速度和耐力水平，培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。

**3. 情感、态度与价值观目标**

通过教学增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种跑的游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。

**教学重点：**通过课堂教学使学生了解体育锻炼对身体形态和机能的影响，从而养成长期参与运动锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。

**教学难点：**难点是掌握各种跑的锻炼方法及利用这些方法发展各项身体能力。

**教学工具（或教学准备）：**篮筐、实心球

**教学过程：**

（一）热身活动（穿越障碍游戏）：学生简单活动身体各部位关节后，成一路纵队以跳、跨、钻、滚等方式，慢跑穿越各种障碍。

（二）快速跑练习（抗洪抢险游戏）

1. 教师讲述解放军战士在抗洪抢险中的事迹，向学生提出向解放军叔叔学习的号召，创设“抗洪抢险”情境进行游戏。

2. 游戏方法：将学生按能力分成人数相等的两组；在起点处分别放置两个空球筐作为防洪大堤；在 20 米远处设置折返点，折返点处放置球筐两个（内置实心球若干作为防洪沙包）；要求每名同学跑到折返点时，从球筐内取出一个实心球后，迅速返回起点（途中若实心球落地，要拾起后才可继续游戏），将球放入本组的防洪大堤上；该名同学完成防洪任务后，下一名同学继续进行；以最短时间完成抗洪抢险任务的组为获胜组。

### （三）耐久力跑练习

1. 教师为学生创设见义勇为捉“小偷”的教学情境，以情境导入游戏练习。
2. 角色分配：学生分成两组，其中将班级中耐力跑水平较高的学生分成一组扮演“小偷”，其他同学扮演见义勇为的好少年。
3. 游戏方法：“小偷”跑离 15 秒后，好少年开始“追捕”，路线不限，方式不限（可单独追捕亦可分小组追捕）；每名“小偷”被捉住后立即离开游戏，10 分钟之内将“小偷”全部捉住，为好少年组获胜，反之，“小偷”组获胜。

### （四）协作跑练习

1. 教师讲述“赛船”游戏的赛船游戏满语称作“赛威呼”。据史书记载，该项活动是由满族民间赛船演变而来，在现代已成为陆地上进行象征性的赛船活动的一种集体赛跑游戏。
2. 游戏方法：5 人一组，5 人均站于两根竹竿中间，两手分别握住一根竹竿；前 4 人面向前方，第 5 人反向站立，发令后 5 人一齐向前跑，先跑到终点，队伍不散的组为获胜组。
3. 规则：每个小组在中途因动作不一致，有摔倒、掉竿等情况发生时，必须全体停下，待队伍整理好后才能继续游戏，到达终点是以“舵手”过线为准。

### （五）整理活动

学生跟随着轻快优美的音乐做放松操练习，将身心从紧张的游戏情境中解放出来，使心理和身体获得彻底的放松。教师简单总结授课情况，给予全体学生积极性的评价，本课结束。