

快速跑

课型：新授课

课时：1 课时

教学目标：

1. **知识与技能目标**
2. 通过教学，使 95% 的学生能说曲臂摆臂和直线跑结合的动作方法，知道注意直线跑，建立正确的运动表象。
3. **过程与方法目标**
4. 教师在教学中运用语言和示范动作，使学生形象、直观地看到所学的动作全貌，了解所学动作的整体形象、结构，产生初步的感性认识。
5. **情感、态度与价值观目标**

培养学生认真刻苦地完成练习任务，能够愉快地与同伴练习和竞争意识。

教学重点：直线跑，蹬摆的结合且摆腿蹬地有力。

教学难点：步频快，步子幅度大，上下肢协调配合，保持正确的姿势

教学工具（或教学准备）：秒表、胶布、报纸、操场

教学过程：

（一）开始部分：

1. 集合整队，课堂常规
2. 徒手操

（二）基本部分，三个内容：

1. 辅助练习

（1）原地摆臂练习（2）原地摆臂小步跑（3）原地摆臂高抬腿

2. 快速跑：

（1）组织学生行进间小步跑（2）在画有线的跑道中快速跑出 20m

3. 游戏：“迎面接力”

（三）结束部分：

1. 集合整队，进行放松整理运动。
2. 总结本节课的优缺点，各小组进行评价并做好评价记录。
3. 收回器材、师生再见！

（四）运动负荷预计：

预计练习密度：30%—35%

预计平均心率：120—130 次/分