# 高一年级快速跑单元计划

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **单元教材内容** | 快速跑 | **单 元 总 课 时 数** | 7 |
| **单 元 目 标** | **1．运动参与：**了解快速跑的锻炼价值，能主动积极参与快速跑的学练。并在课余时间自主锻炼。**2．运动技能：**掌握快速跑的起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑以及弯道跑、接力跑、合作跑的技术要领并在练习中有效地应用。发展速度、力量等全面的素质，掌握增强体能的自我锻炼方法。提高安全运动能力。**3．身体健康：**通过多种方法的快速跑练习，发展无氧运动能力，增强协调性，提高心肺代谢能力，全面发展体能，提高健康水平。**4．心理健康与社会适应：**通过学练培养学生果敢、顽强的意志，以及克服困难、坚持到底的精神；通过小组合作练习、集体研讨、竞赛等方式，增强集体荣誉感、团队合作意识和探究意识。 |
| **学 情 分 析** | 本届高一学生在初中学习田径的基础上，已具备一定的快速奔跑能力，身体素质较好，学习能力强，具有积极参与体育活动的意识和团结协作的精神，集体荣誉感和竞争意识强。 |
| **单元重难点** | **重点：**后蹬充分，两臂配合好。**难点：**重心平稳；蹬摆协调。 | **安全****策略** | 1.专项准备活动做充分；2.充分利用场地；3.设计时，充分考虑安全问题；4.加强课前、课中的安全、常规教育；5.器材场地的安全检查；6、教师加强安全提示。 |
| **主要教学策略** | **教法：**讲解与演示、设疑与释疑、引导探究、异质（同质）分组、分层教学、游戏法、竞赛法。**学法：**小组合作探究、观察与思考、讨论与分析、练习法、竞赛法、自我评价与互评。 |
| **课次** | **学 习****内 容** | **课时教学目标** | **重点、****难点** | **教与学的主要策略** | **预计负荷** |
| **平均心率** | **练习密度** |
| **1** | **摆臂+步频、步幅** | 1．学生知道用积极摆臂、加快步频、加大步幅、用力后蹬来提高跑速。2．85%以上的学生能形成跑的正确姿势，做到动作自然放松。3．在活动中乐于与同伴合作探究，共同完成学练任务，培养团结协作的团队意识。 | **重点**：跑动中积极摆臂，加快步频，加大步幅  **难点**：快速跑动中上、下肢的协调配合。 | 1．在教师的带领下分四组进行热身绳操的活动。2．在教师指导下做摆臂的专门性练习，蹬腿摆臂的配合协调练习。3．合作探究：十人为一小组，把绳子展开放在地上，绳子之间的距离先放小让学生跑过绳子体会步频，再把绳子的距离适当放大，让学生跑过体会步幅。前面的绳子距离小后面的绳子距离大，让学生逐渐体会步频与步幅。（解决本课重难点）4．分组交流与展示评价。 | 135/分左右 | 35%左右 |
| **2** | **起跑+起跑后的加速跑** | 1．学生知道各种起跑方式，懂得起跑后接加速跑的要求。2．在各种起跑方式的练习中，提高快速启动的能力。在快速跑过程中各阶段的动作衔接自然连贯。3．仔细观察同伴之间的动作，能够对他人做出评价，勇于在同伴面前展示自己的动作。   | **重点：**快速启动。 **难点：**起跑与加速跑衔接自然连贯。 | 1．教师引导学生体验各种方式的起跑。2．学生通过自主交流探究出哪一种方式的起跑最快。3．蹲距式、站立式起跑的介绍后，学生自主尝试性练习，并进行体会总结。4．在教师指导及学生配合示范后分组练习身体逐渐抬起的起跑加速跑过程。5．利用橡皮带进行牵引起跑练习。6．起跑反应练习游戏。7．起跑接加速跑练习30米×3组 | 135/分左右 | 35%左右 |
| **3** | **弯道跑** | 1．学生知道弯道跑的技术要领，以及动作原理，加深对田径运动的了解。2．85%以上的学生能做出身体内倾、外侧摆臂大于内侧摆臂的弯道跑动作，发展速度素质，技能素质及上下肢的协调性。3．在各种游戏中体验运动的乐趣与成功的愉悦，提高团队的协作能力。养成自主学习，刻苦耐劳的精神。 | **重点：**蹬地、摆臂的方法及上下肢协调配合。  **难点**：弯道内加速和保持高       速。 | 1．教师充分利用两个同心圆带领学生进行热身。在穿针引线游戏中激发学生的学练热情。2．通过呼号绕圆的练习，让学生在绕圆跑中达到热身的目的。3．通过学生的示范体验，在探究学习中讲解弯道跑的技术要领。4．让学生两人一组在逐渐加速中体会弯道跑的技术要领。5．通过绕圆接力比赛，把所学到的动作运用于实战，体验加速过程中身体动作的变化。6．用挂图讲解弯道跑身体倾斜的原理。7．“直道—弯道—直道”的比较学练，让学生体会直道与弯道动作的区别。 | 130/分左右 | 40%左右 |
| **4** | **接力跑** | 1．学生知道上挑与下压式传接棒技术的动作要领。2．80%以上的学生能在传接棒时利用预跑标志及时起动进行传、接棒配合。3．乐意重复练习，具有较高的学习热情，能够在团队合作中参与讨论、评价。 | **重点：**上挑与下压式传接棒的手型。  **难点：**交接棒时默契配合。 | 1．学生分组在跑道的两个对角，听口令进行抢占对方营地的追逐跑游戏。2．讲解示范接力跑交接棒的方法。3．引导学生自主学练，鼓励学生积极探讨、尝试练习。四人一组在慢跑中循环进行接力棒的传递练习。4．分四组在跑道的进弯道和出弯道处进行逆时针方向的接力跑练习2—3次。5．“十字接力”游戏。6．4×100米接力比赛。 | 135/分左右 | 35%左右 |
| **5** | **50米跑** | 1．学生知道正确的跑动姿势、快速起动及途中跑技术。2．80%的学生能认真做出“蹬摆结合”的动作。发展学生快速奔跑能力、提高柔韧、灵敏与协调性。3．在练习中，与同伴共享获得成功的乐趣，增强规则意识。 | **重点：**蹬、摆技术的配合。 **难点：**放松自然后蹬充分。 | 1．进行跑的专门性练习：原地摆臂、原地小步跑、原地高抬腿、行进间小步跑接快速跑、行进间高抬腿接快速跑+各种反应性练习等。2．学生示范、教师讲解，师生共同评价优缺点。教师强调途中跑的要求，放松自然、后蹬充分，最后冲刺时不减速。3．在教师的启发引导下，学生分组探究更多的蹬摆结合的拓展性练习方法。4．游戏：跑垒夺旗（分成四组）5．游戏：勇敢者的游戏（分成四组）6．50米快速跑×4(教师在终点提醒冲刺并做好记录)。 | 130/分左右 | 40%左右 |
| **6** | **合作跑** | 1．学生知道合作跑练习的方法，掌握多种合作跑的方法与技能。2．80%的学生能够在高速中完成合作跑。3．提高学生抗挫折能力和情绪调节能力，培养坚强的意志品质。     | **重、难点：**与他人的良好合作精神、积极向上的创新精神和创新能力。  | 1．诱导练习：超越领先跑（音伴）。2．游戏：“钻城门”。3．“15米多人集体合作跑”（各种跑动方法与路线的结合）4．游戏：“跑垒接力赛”①讲解规则与要求②分组学练与评价③分组比赛5．游戏：校园定向跑（集齐标志即可）6．拓展练习：集体跳绳、搭桥过河、集体加人蹲起、拉小车、勇往直前等。7．每人创编合作跑游戏一个。 | 135/分左右 | 35%左右 |
| **7** | **计时跑** | 1．学生了解自身的技能情况，为今后进一步改进技术动作提供依据。2．85%以上学生能以正确、自然的动作完成全程跑，并达到良好及以上的标准。3．尝试与同伴共同评价，寻找差距，学会正确评价自己。 | **重点：**快速跑终点计时的规则要求。 **难点**：快速跑技术各阶段动作的相互衔接。 | 1．快速跑的专门练习（原地摆臂、小步跑、高抬腿等）2．森林脱险游戏，讨论交流脱险的经验，师生参与。3．小步跑接加速跑30米×2。4．高抬腿接加速跑30米×2。5．教师讲解测验要求，公布成绩标准。6．男女生分组轮换考核(1～2次)；7．游戏：“巧过沼泽地”。利用四块海绵垫作为过沼泽地的木板，把学生分为四个小组，通过团队合作踩在垫子上通过长度约为30米的“沼泽地”，同时要保证没有人掉进“沼泽”。用游戏达到放松身心的目的。 | 135/分左右 | 40%左右 |
| **评 价** | **要 素** | **内   容** | **方 法** | **主 体** | **分 值** |
| 过程评价 | 出勤率、学习态度、参与积极性 | 考勤记录、学生自评与互评 | 教师、体育骨干、学生 | 30 |
| 快速跑方法掌握 | 掌握快速跑和相关辅助性动作的方法及快速跑的计时。 | 技能评定 | 教师 | 30 |
| 团队意识养成 | 学练、竞赛中的竞争与合作 | 观察评价 | 教师、小组长 | 30 |
| 快速跑应用 | 各种练习、游戏中的有效应用 | 观察评价 | 教师 | 10 |
| **单元后记** |  |

**高一备课组**

**2017、9**