**接力跑教学设计**

1. 指导思想

以学生为主体，教师为主导，引导学生学会观察、思考，学生知道为什么学，如何学，促进学生在教师指导下主动地、有创造性地学习，提高学生的体育学习能力，注重学生的感受，学、练、游戏合理安排，激发学生学习热情，培养学生运动兴趣。

1. 学情分析

本班是七年级16班，人数55人，男生29人，女生26人，男女生比例均衡。在小学接触接力跑主要以游戏为主，并未掌握正确的接力跑技术，甚至还不了解接力跑的相关规则。因此在教学中要耐心细致的指导，让学生们感受不一样的专业技术学习。与此同时，七年级的学生活泼好动，自我约束能力较弱，因此需要加强教学过程中的德育管理才能把教学内容更好的教授给学生。

1. 教材分析

本课是第一次接力技术的授课。接力跑时田径短跑教学中的重要组成部分，在本人来看教授接力跑技术应该从学生感兴趣的传接棒技术过渡到相对枯燥站位和启动时机以及交接棒时机的技术练习，这样更容易让学生掌握。接力跑技术不仅可以发展学生的速度素质能力还能培养学生之间团结协作的精神，提高班级的凝聚力。接力跑技术的运动强度为中上等，在课中应该适当结合上肢或者腰腹力量训练为宜。

1. 教学目标

认知目标：初步了解接力跑传接棒的技术和方法；

技能目标：通过练习70%能正确掌握传接棒的方法，并能运用正确的传接棒技术进行接力练习；

体能目标：通过腰腹练习发展力量素质；

情感目标：通过接力跑培养良好的合作意识和体育道德，并能在接力跑中充分体现与同伴的合作精神。

1. 教学重难点

重点：传接棒的基本技术与跑的方法

难点：传接棒的时机

1. 教法与学法

教法：直观教学法：教师与学生同场竞技给学生视觉上的冲击，加深印象，提高学生学习的兴趣和热情。

展示教学法：要求学生展示并进行评价，教师给予表扬，增加学生的成就感。

学法：自主模仿练习。培养学生的模仿、积极思考的能力。

自评互评：培养学生的观察和对动作的分析评价能力，帮助学生自身动作的纠正。

**教师：陈斌　班级：初一（16）班　　人数：55人　课次：17次　 时间：2020年11月2日 地点：场地1——中间篮球场和主席台右侧跑道**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容 | 接力跑 | 重点：传接棒的基本技术与跑的方法难点：传接棒的时机 |
| 教学目标 | 认知目标：初步了解接力跑传接棒的技术和方法；技能目标：通过练习70%能正确掌握传接棒的方法，并能运用正确的传接棒技术进行接力练习；体能目标：通过腰腹练习发展力量素质；情感目标：通过接力跑培养良好的合作意识和体育道德，并能在接力跑中充分体现与同伴的合作精神。 |
| 课的结构 | 教学内容 | 教学活动方式与组织措施 | 运动负荷 |
| 次数 | 时间 |
| 准备部分 | 一、课堂常规。1、体育委员整队集合，检查服装，报告出勤。2、师生问好，教师宣布本节课的主要内容。3、安全教育。4、安排见习生。二、准备活动。1、垫上热身活动：①头部运动；②扩胸运动；③跨栏坐运动；④压髋运动；⑤压踝运动；⑥坐姿摆臂运动；⑦俯卧开髋运动。4×8拍。2、导入部分。方法：请4位50m平均成绩在8″左右的同学进行4×50m接力同老师同场竞技。教师跑32″以内，看看学生是否能跑赢老师，引发同学们思考，同样加起来是32″的能力，同学们为何跑不赢？ | 组织队形一如图：1、在指定地点集合。2、向老师问好，并认真听讲。要求：集合做到快、静、齐，背风，背光。组织队形二如图：要求：１、认真看示范，听讲解。２、动作幅度尽量大，拉伸身体。组织队形三：如图二坐垫子上观看比赛。要求：1. 比赛的同学只能静止接力，不能启动行进间接力；
2. 观看同学认真思考提问。
 |  1 1 1 |  2′5′3′ |
| 基本部分基本部分 | 1. 接力跑技术。

下压式交接棒动作要领：观察传棒错位站；听到信号加速跑；虎口朝后掌向上；听到接棒要握紧。1. 教师讲解动作要领并请4名学生示范；
2. 原地练习传接棒技术并学习交接棒口诀；
3. 4人一组绕垫子顺时针行进间练习交接棒技术；
4. 2人一组相距10m，后者先起跑在相距5m时发出“跑”的信号，前者加速，两人尝试共同找到重叠点；
5. 2人一组相距10m，后者先起跑在相距5m时发出“跑”的信号，前者加速，两人尝试共同找到重叠点时进行交接棒技术练习。
6. 再次请4名同学进行4×50m挑战一下老师200m。

方法：利用所学技能合理利用接力赛规则完成接力。提问：每个人的速度不可能在一节课就提升为何能赢老师？1. 素质练习。
2. 垫上仰卧起坐30次；
3. 垫上收腹举腿20次。
 | 练习1为组织队形四如图三，坐着听教师讲解和观看接力跑交接棒动作要领。练习2为组织队形五如图二。要求：2、4排向右横跨一小步错位站立，左手交接棒，1、3排右手交接棒。传至第一排后向后转继续练习。练习3为组织队形六如图：　　　　 要求：认真听清游戏方法及规则，第一位接到接力棒后丢在地上由第四位同学捡起再进行练习。练习4和5为组织队形七如图：　　　　  10m｛ 5m要求：认真听清游戏方法及规则。组织队形如图二：要求：收腹举腿双腿伸直脚尖勾，不能触碰地面。 | 1~25~105~103~53~511~21~2 | 2′3′5′5′5′5′3′3′ |
| 结束部分 | 一、集合整队。二、评价和总结。三、垫上放松练习。四、收还器材。五、师生再见。 | 组织队形：1、在指定地点集合。2、认真听讲放松方法和规则。要求：集合做到快、静、齐，背风，背光。3、收还器材。 | 1 | 4′ |
| 场地器材 | 田径场一片；篮球场一片；小垫子55床；标志杆8根；接力棒27根。 | 安全保障措施 | 安全教育全程提示，注意见习生的安排，时刻观察学生的心率和状态。 |
| 预计运动负荷 | 练习密度：50%平均心率：100~110次/分 | 课后反思 |  |