

体育与健康单元作业设计

一、单元信息

基本信息	学科	年级	学期	教学版本	单元名称
	体育	八年级	全一册	人教版	田径
单元组织形式	<input checked="" type="checkbox"/> 自然单元 <input type="checkbox"/> 重组单元				
课程信息	序号	课时名称		对应教材内容	
	1	途中跑		第二章	
	2	弯道跑		第二章	
	3	起跑及起跑后加速跑		第二章	
	4	提高途中跑通过趣味跑练习		第二章	
	5	改进提高途中跑通过定距跑练习		第二章	
	6	改进提高途中跑通过变速跑练习		第二章	
	7	巩固提升途中跑技能学习冲刺跑		第二章	
	8	途中跑 1000 米记时跑技术巩固提高		第二章	
	9	考核男子1000米、女子800米		第二章	

二、单元分析

(一) 课标要求

本章内容属于“水平四项运动技能——中长跑”项目，列入《义务教育体育与健康课程标准(2013 年版)》(以下简称《课程标准》)。教学中，教师要帮助学生形成以下重要概念和能力。

- ◆建立正确的完整中长跑技术动作概念，认识其对身心健康发展的重要性并了解有关中长跑的知识
- ◆通过各种跑的练习，提高途中跑技术，掌握正确的呼吸方法及呼吸节奏与跑步的配合，提高跑的能力；
- ◆提高心肺功能及有氧代谢能力，发展耐力素质
- ◆培养学生不怕苦、不怕累、任劳任怨

(二) 教材分析

1. 中长跑教材内容价值

作为竞技体育项目的中长跑，在初中教学中，是田径教学的重点，也是难点。因为枯燥无味而不招学生们待见，但它健身效果很好，便于长期开展，不受场地

器械限制的运动项目，能培养学生吃苦耐劳、积极进取的精神，树立终身体育的思想，是一项具有创造性的体育项目。通过不同的练习方法和手段，与健康教育理论学习相结合，与自主探究、校园定向跑拓展练习紧密结合，与生活相结合，通过知识的诱导，启发学生的思维，让源于生活的科学技术回归生活，正确认识中长跑运动的重要意义，通过知识的引导，启发学生的思维，使在问题的导引下，在自主探究中培养体育情感和团结协作的意识，提高社会适应能力。

2. 中长跑教材的设计思路

中长跑是初中体育课程教学中遵循水平四学生的认知规律和身心发展规律，同时也是《国家体质健康标准》规定的必测项目，是在氧气供给充足的情况下，人体长时间的跑步能力，是有氧运动，也是田径项目内容的重要组成部分，能有效提高心肺功能，促进心肺、血液系统的发育，是一项有氧、运动塑造健美体形，增强意志品质，此为“终身体育”的有效途径。

3. 中长跑教材搭配建议

学生在掌握基础技术和基本理论知识之后，可根据本单元所学的技术动作内容，进行组合衔接及创编，作为单元比赛或考核的内容，创设适合本学段能力水平的简化版中长跑比赛。

(三) 学情分析

现在的初中学生耐力素质一直在下降，八年级的学生在奔跑能力上有了一定的发展，但由于缺乏对中长跑锻炼价值的认识和锻炼方式的了解，以及缺乏磨练意志品质等原因，学生在锻炼中的积极性不高，大多数学生都出现了不同程度的厌学情绪，由于缺乏对中长跑锻炼价值的认识和锻炼方式的认识，学生在锻炼中表现出了较强的耐受力，我把中长跑教材的教学设计成多种情景(如追逐跑、图形跑、障碍跑、游戏、比赛)，引起学生的好奇心，激发学生的学习兴趣，使学生在不知不觉中学习到中长跑的知识和能力，从而使学生在练习中消除心理障碍，感受到中长跑的乐趣，使他们在练习中学到一种运动技能，使学生在运动中得到锻炼，为终身体育打下基础。

三、单元学习与作业目标

(一) 单元学习目标

1. 对中长跑基础知识、基本技术和基本技能的掌握，介绍训练的主要手段；
2. 通过中长跑锻炼，发展耐力和强健体魄；
3. 培养学生特别能吃苦、特别能战斗、特别勇敢、意志品质特别顽强的意志品质，通过运动会和中长跑比赛；
4. 培养学生分析、研究和解决中长跑学习中实际问题的能力；
5. 通过教学，使学生在中长跑的知识、技术、技能三方面，达到培养目标。

（二）课时学习目标

课时	课时目标
第1课时	1. 系统地了解和掌握途中跑技术动作在中长跑比赛中的重要作用 2. 提高在教学比赛中合理运用途中跑技术能力 3、培养学生的优良品质，不怕苦，不怕累，发展学生的忍耐力品质 4、初步学习弯道跑技术，在中长距离项目中扮演好自己的角色 5、提高运用弯道跑技术能力 6、培养学生通过定时跑操，发展耐力素质，培养勇于战胜困难的优秀品质
第2课时	1. 系统地了解和掌握发令后加速跑的技术 2. 提高起跑和起跑后加速跑的技巧 3. 通过障碍跑，培养学生不怕苦、不怕累，耐力素质得到发展的优秀品质
第3课时	1. 改进提高途中跑技术动作 2. 提高准确运用途中跑技术的能力 3. 通过趣味跑练习，发展学生的耐力素质，培养学生勇于战胜困难、顽强拼搏的优秀品质
第4课时	1. 改进提高途中跑技术动作 2. 提高途中跑技术在中长跑中的经济性和有效性 3. 培养学生不怕苦、不怕累的优秀品质，通过固定距离跑练习，发展学生的耐力
第5课时	1. 改进提高途中跑技术动作 2. 改进提高途中跑技术的同时能正确运用呼吸方法和跑步节奏的配合 3. 培养学生不怕苦不怕累，顽强拼搏的优秀品质，通过变速跑练习，发展学生的耐力素质。
第6课时	1. 途中跑技术巩固提高，学会冲刺跑 2. 提高中长跑的冲刺技术在中长跑项目中的作用 3. 培养学生勇于克服困难、顽强拼搏的优秀品质，通过间歇性的跑步练习，发展学生的速度耐力。
第7课时	1. 巩固提高途中跑技术 2. 体会“极点”与“第二次呼吸”及体力的分配 3. 通过 1000 米的记时跑，发展学生的中长跑能力，培养学生吃苦耐劳的精神和坚韧不拔的意志品质。
第8课时	1. 通过参加男、女中长跑专项比赛考核，能运用起跑、加速跑、途中跑和冲刺跑等多项技能 2. 发展体能，如速度，耐力，灵敏，力量等，促进体能的全面发挥 3. 自尊自信的优秀品质，知难而进，敢打敢拼，在比赛中永不言败。
第9课时	

（三）单元作业目标

1. 加强对中长跑运动的理解，通过中长跑技术的作业练习，促进中长跑运动的开展。

2. 发展灵敏的身体素质，如速度，力量，耐力等，通过作业练习促进身体的全面发展。

3. 培养学生在实践中的意志品质，在吃苦、勇敢、顽强等方面提高社会适应能力。

(四) 课时作业目标

课时	作业目标	作业类型	作业功能
第1课时	1. 掌握途中跑基本技术动作 2. 提高神经肌肉反应速度以及正确的摆臂方法，发展学生的耐力素质 3. 培养学生的意识和运用途中跑技术的能力	技能类 体能类	课后复习
第2课时	1. 初步提升学生弯道跑技术，并能熟练的运用到中长跑中 2. 通过计时跑练习，提高弯道跑技术在实际操作中的运用能力 3. 提高学生的耐力素质	技能类 体能类	课后复习
第3课时	1. 掌握起跑和起跑后的加速跑技术，提高动作的熟练度 2. 提高起跑反应速度和加速跑速度，提高站立式起跑技术 3. 提高动作的熟练度。 4. 磨练心理素质，提高学生的注意力	技能类 体能类	课后复习
第4课时	1. 通过趣味跑练习，改进提高途中跑技术 2. 提高学生跑动速度的能力及正确的着地技术 3. 在长跑中提高兴趣，在耐力素质上有所发展，在精神状态上培养勇于克服苦难的精神。	技能类 体能类	课后复习
第5课时	1. 改进途中跑技术，通过固定距离跑练习 2. 途中跑时提高呼吸的正确方式，提高跑步的韵律配合 3. 发展耐力，培养自主学习和探究能力，提高学生对中长跑运动的兴趣。	技能类 体能类	课后复习
第6课时	1. 通过变速跑练习提高途中跑技术 2. 提高学生的耐力素质和跑的节奏及呼吸节奏的配合 3. 激发学习兴趣，提高学生正确运用技术动作的能力	技能类 体能类	课后复习
第7课时	1. 途中跑技术的巩固与提高，冲刺跑技术的学习 2. 通过间歇跑练习，发展学生速度耐力及合理运用冲刺跑技术 3. 培养学生优秀品质，勇于克服困难，顽强拼搏	技能类 体能类	课后复习

第8课时	1. 巩固提高途中跑技术，通过1000米计时跑，发展学生的中长跑能力 2. 通过计时跑的方式，体验“极点”的“极点”和分配体力的“第二次呼吸”。 3. 提高学生的运动兴趣，培养自主学习和探究能力	技能类 体能类	课后复习
第9课时	1. 通过男女生中长跑考核比赛，熟悉比赛规则，提高学生的运动技能 2. 通过中长跑比赛，提升学生体力的分配及跑的战术 3. 培养学生对中长跑知识的运用与创造能力	知识类 技能类 体能类	课后复习

四、单元作业设计思路

1. 分析课程标准要求，授课内容，学习情况等；
2. 制订单元学习和作业目标；
3. 基本的作业设计流程；作业目标要明确，问题任务要定，考核标准要定，方式设计要定。

五、课时作业

第1课时

1. 作业内容

练习1：原地摆臂练习

动作方法：眼睛直视正前方，以肩关节为轴，双臂屈肘成九十度，双手半握拳前
后脚开立，两手前后摆动，注意全身动作协调。

练习建议：肩膀放松，每组 50 次，共 4 组，根据个人次数和强度的不同而定。

注意事项：注意身体姿势，保持核心稳定。

练习2：原地高抬腿练习

动作方法：在原地，上体正直或稍前倾，两臂前后摆动，大腿积极向上摆或水平，并稍稍带动同侧髋向前，大小腿尽量折叠，脚跟接近臀部，在抬腿的同时另一侧的大腿积极下压，直腿足前掌着地，重心要提起，用踝关节缓冲。

练习建议：热身要充分，每组 15 米共 4 组，因人而异，次数和强度也不同。

注意：步幅小，频率快，完成整个动作时身体重心不要有过大的起伏，动作要协调一致。

练习3：小步跑练习

动作方法：躯干正直，肩和双臂放松，提起脚跟保持高重心，一腿伸膝蹬地一腿屈膝前摆，大腿积极下压膝关节放松小腿自然稍向前下方伸出，接着前脚掌迅速向前下方着地，着地要积和富有弹性，双臂屈肘前后摆动，步幅小频率快，整个动作配合要协调连贯。

练习建议：充分热身，次数和强度要因人而异，15米/组，共4组。

注意事项：步幅小频率快，身体重心起伏不要过大，整个动作配合要协调连贯。

练习4:1200米匀速跑练习

动作方法：以均匀的速度，动作轻松自然，身体中心移动平稳，节奏性强，肌肉用力和放松交替能力好，做到动作既有实效又能节省能量的消耗。

练习建议：由于次数和强度的不同，要注意场地的安全，每组 1200 米，共 1 组。

注意事项：合理分配体力，保持匀速前进，注意呼吸的节奏以及手臂的摆动方式。

2. 时间要求

25分钟

3. 评价设计

评价内容	评价标准	评价形式
1. 手臂摆动，腿抬得高，小步跑，中长跑动作规范 2. 动作技能的协调性	优秀：身体姿态协调，动作娴熟，呼吸有节奏感，步调有节奏感。 良好：动作端正，动作比较连贯，呼吸、步伐都要有节奏，完成动作的速度要快一些。 及格：动作较正确，动作不连贯，呼吸和步调没有节奏，速度较慢。 待进步：动作较正确，动作不连贯，呼吸步调有节奏，速度慢	<input checked="" type="checkbox"/> 自评 <input type="checkbox"/> 口互评 <input checked="" type="checkbox"/> 师评

4. 作业分析与设计意图

本节课的作业围绕本节课的作业目标和学习的重难点进行设计，学生通过自主练习了解中长跑中基本动作的使用价值，如摆臂、高抬腿、小步跑、途中跑、训练等。学生自主学习的能力，使学生在力量、速度、灵敏、耐力等方面的能力得到提高，并通过练习提高了身体素质；巩固课上所学内容，塑造终身体育意识。

第2课时

1. 作业内容

练习1:原地模仿跑弯道的动作练习

动作方法：原地模仿跑弯道的动作练习

练习建议：以 50个/组，共 4 组为单位，每个人的次数和强度不同，上下肢协调配合。

注意事项：注意身体姿势，保持核心稳定。

练习2:体会技术动作要领练习绕足球场地中央跑一圈

动作方法：加深体会弯道跑动作要领，以低速进行练习，同学们围绕足球场中心圆进行练习。

练习建议：每个人做 4 组，每组 5 圈，每个人的肩膀放松、次数和强度都不一样。

注意事项：合理的倾斜角度、正确的挥臂和双脚着地的姿势。

练习3:在跑道上进行弯道跑练习

动作方法：进一步强化弯道跑技术，学生在田径跑道上，将由直道进弯道100

米中速跑练习。

练习建议：直线入弯衔接要流畅，100 米/组，共 4 组，根据个人、100 米/组的不同次数和强度而定。

注意事项：在保持身体平衡的同时，控制重心，克服离心力。

练习4:7分钟定时跑练习

动作方法：进一步巩固弯道跑技术在中长跑中实践运用，规定7分钟时间在田径跑道上进行完整的中长跑练习。

练习建议：跑速尽量提高，次数和强度要因人而异，7分钟/组，共1组

。 注意事项：倾斜角度合理，重心要控制好，离心力要克服，身体要保持平衡。

2. 时间要求

30分钟

3. 评价设计

评价内容	评价标准	评价形式
1. 弯道跑技术动作的规范性	优秀：身体姿态协调，动作熟练，速度快 良好：动作端正，动作连贯、迅速 及格：动作相对端正，不连贯，步伐缓慢。	<input checked="" type="checkbox"/> 自评 <input type="checkbox"/> 口互评 <input checked="" type="checkbox"/> 师评
2. 动作技能的协调性	待进步：动作比较端正，动作不连贯，速度不快。	

4. 作业分析与设计意图

本节课的作业围绕本节课的作业目标和学习重难点进行设计，学生通过练习力量、速度、灵敏、耐力等身体素质，巩固课上所学内容，塑造终身形，培养自主学习能力，通过练习弯跑技术动作在中长跑中的应用价值，培养学生自主学习的能力。

第3课时

1. 作业内容

练习1: 站立式起跑动作练习

动作方法: 两腿前后分开要弯曲, 重心放在前腿上, 两臂前后放体侧, 能够做到

起跑前身体前倾到快要倒下的程度, 不要同手同脚。

练习建议: 流畅连贯的上下肢连接, 因人而异, 共4组, 每组5个, 次数和强度各不相同。

注意事项: 重心前移并保持稳定。

练习2: 起跑后的加速跑技术动作练习

动作方法: 摆动腿前腿与后腿的夹角稍大于90度, 摆动腿过份高抬并无好处,

会使躯干的前倾和向前的运动产生困难, 第一步的摆动腿应积极下压,

着地点在身体重心投影点的后方, 以前脚着地并迅速过度到有力的后蹬结束, 加速跑的距离一般为30米, 起跑后的最初几步的步长变化是第一步约为三脚半到四脚的步长, 以后的步长约逐步增加半个脚掌

,

直到入途中跑的步长。

练习建议: 躯干的前倾度, 次数和强度要因人而异, 30米/组, 共4组。

注意事项: 上午上体后上举, 身体重心不要过于起伏, 动作要一气呵成, 整个动作协调一致。

练习3: 起跑后的站立式起跑和加速跑的动作练习

动作方法: 50米进行练习比赛, 强化起跑及起跑后加速跑技术动作的运用, 整个动作配合要协调连贯。

练习建议: 准备活动开, 次数和强度要因人而异, 50米/组, 共2组。

注意: 在学习阶段, 为了不影响起跑的连贯性和加速跑, 不要过分强调身体前倾。在技术练习成熟后, 完成加速跑的过程中, 逐渐要求增加身体前倾的角度。

练习4: 1200米障碍跑练习

动作方法: 在跑道上设计多种不同的障碍物, 学生以跳、绕、钻、爬等形式通过障碍物。

练习建议: 注意场地、器材安全, 次数和强度要因人而异, 1200米/组, 共1组

。

注意事项: 处理好各种障碍物通过的方法, 协调配合。

2. 时间要求

30分钟

3. 评价设计

评价内容	评价标准	评价形式
1. 起跑后的立式起跑和加速跑动作规范 2. 动作技能的协调性	优秀：身体姿态协调，动作熟练，速度快 良好：正确的动作，更连贯的动作，更迅速的速度 及格：动作相对端正，不连贯，步伐缓慢。 待进步：动作比较端正，动作不连贯，速度不快。	<input checked="" type="checkbox"/> 自评 <input type="checkbox"/> 互评 <input checked="" type="checkbox"/> 师评

4. 作业分析与设计意图

学生通过自主练习中长跑中立式起跑和起跑后加速跑技术动作的使用价值，围绕本节课的作业目标和学习重难点设计作业，培养学生的自主学习能力；学生的身体素质，如力量，速度，灵敏，耐力等，通过练习得到提高；巩固课上学过的内容，同学们积极认真的练习，不怕脏，不怕累的在练习中锻炼；学生站立式起跑，通过练习能遵章守纪、讲究稳妥。培养学生具有克服困难，塑造学生终身运动意识的意志品质和顽强拼搏的精神。

第4课时1. 作业内容

练习1: 高抬腿跑

动作方法：躯干正直，保持高重心大小腿折叠高摆大腿，与地面平行，另一条腿充分伸展，然后摆动腿大腿下压用前脚掌着地，两臂屈肘前后摆动步幅小频率快，整个动作快速有力。

练习建议：双眼平视前方，次数和强度要因人而异，20米/组，共4组。

注意事项：步幅小频率快，整个动作迅捷有力，体态协调，动作连贯，一气呵成。

练习2：后蹬腿跑

动作方法：两脚前后站立，躯干稍有前倾，后面的腿以膝领先，大小腿折叠前摆，同时支撑腿蹬地充分伸展并送髋，蹬摆结束瞬间，摆动腿大腿积极向后下压，用前脚掌着地转入后蹬，另一腿大小腿折叠前摆，两臂屈肘

前后摆动，整个动作节奏快，重心上下波动小，动作幅度大而有力。

锻炼建议：每个 20 米一组，共 4 组，次数和强度要因人而异。

注意事项：重心上下起伏较小，动作幅度大而有力，身体姿态协调一致，动作连贯，一气呵成。

练习3: 中速跑50--60米

动作方法：以对面相距50--60米，进行接力的体育游戏。

练习建议：遵循竞赛规则，以 60 米/组、共 4 组、因人而异的人数和激烈程度为宜。

注意：上下肢要协调配合，步幅要适当调整，步频也要适当调整。

2. 时间要求

25分钟

3. 评价设计

评价内容	评价标准	评价形式
1. 高抬腿跑、后蹬腿跑和中速跑动作的规范性	优秀：身体姿态协调，动作熟练，速度快 良好：正确的动作，更连贯的动作，更迅速的速度 及格：动作相对端正，不连贯，步伐缓慢 待进步：动作比较端正，动作不连贯，速度不快	<input checked="" type="checkbox"/> 自评 <input type="checkbox"/> 口互评 <input checked="" type="checkbox"/> 师评
2. 动作技能的协调性		

4. 作业分析与设计意图

本课作业围绕本节课的作业目标和学习重难点进行设计，学生通过高抬腿跑、后蹬腿跑、途中跑的自主练习，提高途中跑技术动作在中长跑中的应用价值，培养学生的自主学习能力，通过练习提高学生的力量、速度、灵敏、耐力等方面的能力。巩固课上所学内容，营造良好的优秀品质，塑造终身体育意识。

第5课时

1. 作业内容

练习1：单足跳练习

动作方法：稍降重心，一脚用力蹬地踏跳，另一腿向前上方屈膝提起，踏跳时，踏跳腿后脚掌先着地，快速反撑，由后脚掌过渡到前脚掌，上肢伸展，起跳后，屈膝缓冲。

练习建议：蹬地要有力，次数和强度要因人而异，30米/组，共2组。

注意事项：跳起时，以协调连贯的动作，使踝关节、膝关节得到充分的蹬伸，落地时动作平稳而轻盈。

练习2：正确的呼吸方法与跑步节奏的配合。

动作方法：在200米慢跑中体会正确的呼吸方法和跑步节奏的配合，跑步时，有意识地把双脚步伐节奏与呼吸节奏协调起来，一般来说，根据自己体力状况和跑步速度变化，可以采取二步一吸、二步一呼或三步一吸、三步一呼的方法。

练习建议：尽量用鼻呼气，次数和强度要因人而异，200米/组，共2组。

注意事项：尽量让呼吸的节奏跟着节奏走，深长呼吸，缓慢有节奏，深呼吸以腹部为宜，吸气时鼓起腹部，呼气时收起腹部，随着运动的力度不同，呼吸时收起腹部，吸气时收起腹部。

练习3：改进提高途中跑技术

动作方法：上体正直稍前倾，大小臂屈成90°，大腿带动小腿积极向前摆动，

大腿积极下压，前脚掌着地，后蹬充分有力，上下肢协调充分。

练习建议：注意安全，在1400米/组、共组的情况下，次数和强度要因人而异。

注意事项：正确的呼吸方法和跑步节奏的配合。

2. 时间要求

25分钟

3. 评价设计

评价内容	评价标准	评价形式
1. 单足跳跃动作规范，途中跑 2. 动作技能的协调性	优秀：身体姿态协调，动作熟练，呼吸的节奏跟随步伐的节奏，速度快 良好：动作正确，动作较连贯，呼吸的节奏较能跟随步伐的节奏，速度较快 及格：动作较正确，动作不连贯，呼吸的节奏不能跟随步伐的节奏，速度较慢 待进步：动作较正确，动作不连贯，呼吸的节奏不能跟随步伐的节奏，速度慢	<input checked="" type="checkbox"/> 自评 <input type="checkbox"/> 口互评 <input checked="" type="checkbox"/> 师评

4. 作业分析与设计意图

本课作业围绕本节课的作业目标和学习重难点进行设计，学生通过单足跳、途中跑的自主练习改进提高途中跑技术动作，能正确运用呼吸方法和跑步节奏的配合，培养学生自主学习能力，通过练习提高学生的力量、速度、灵敏、耐力等

身体素质，巩固课上所学内容，营造良好的优秀品质，塑造终身体育意识。

第6课时

1. 作业内容

练习1：加30米加速跑的跨步跳跃

动作方法：跨步跳要求摆动双腿，屈膝向前上方高抬，支撑腿迅速有力蹬地，髋、膝、踝三个关节充分伸直，上体正直，两臂同跑步一样前后摆动。随

后30米加速跑。

练习建议：蹬地有力，次数和强度要因人而异，30个跨步跳+30米/组，共3组。

。

注意事项：动作准确协调。

练习2：车轮助跑加30米加速跑

动作方法：摆动腿高抬，身体重心较高，摆至最高点时快速制动，随即摆动腿积极下压，自然伸小腿做“鞭打式”扒地式动作，脚前掌积极“扒地”，

支撑腿前摆时小腿随惯性与大腿折叠。随后30米加速跑。

练习建议：次数和强度要因人而异，车轮跑20米+30米/组，共3组。

注意事项：动作的正确、连贯、协调。

练习3：1000米追逐跑

动作方法：一路纵队以中速围田径跑道跑动，最后面的同学以最快的速度跑到队伍的最前面，保持原来队伍的速度，变为领队队员，队伍最后学生依次重复上面动作，进行变速跑步练习。

练习建议：要保持较大的速度差，次数和强度要因人而异，1000米/组，共2组。

注意事项：调整好正确的呼吸方法和跑步节奏。

2. 时间要求

25分钟

3. 评价设计

评价内容	评价标准	评价形式
1. 跨步跳、车轮跑、追逐跑动作的规范性	优秀：身体姿态协调，动作熟练，速度快 良好：正确的动作，更连贯的动作，更迅速的速度 及格：动作相对端正，不连贯，步伐缓慢 待进步：动作比较端正，动作不连贯，速度不快	<input checked="" type="checkbox"/> 自评 <input type="checkbox"/> 互评 <input checked="" type="checkbox"/> 师评
2. 动作技能的协调性		

4. 作业分析与设计意图

本课作业围绕本节课的作业目标和学习重难点进行设计，学生通过自主学习跨步跳、车轮跑、追逐跑技术，来改进提高途中跑动作，培养学生自主学习能力，通过练习提高学生的力量、速度、灵敏、耐力等身体素质，改进提高课上所学内容，营造良好的优秀品质，塑造终身体育意识。

第7课时

1. 作业内容

练习1: 折叠跑练习

动作方法: 摆动腿大小腿积极折叠, 大腿前摆, 小腿顺惯性折叠, 脚跟靠近臀部
,

上体正直, 两臂配合摆动。

练习建议: 折叠前摆要快, 次数和强度要因人而异, 30米/组, 共3组。

注意事项: 动作的正确、连贯、协调。

练习2: 后蹬跑练习

动作方法: 后蹬时支撑腿髋、膝、踝充分伸展用力, 以脚趾蹬离地面。摆动腿屈膝向前摆动成水平, 小腿自然下垂。

练习建议: 上下肢协调配合, 次数和强度要因人而异, 30米/组, 共3组。

注意事项: 注意两腿的蹬摆配合。

练习3: 冲刺跑

动作方法: 终点跑是全程跑的最后一个阶段, 应尽力保持途中跑的高速度跑过终点。其技术要求运动员在离终点线15-20米时, 尽力加快两臂摆动速度和力量, 保持上体前倾角, 当离终点线一步距离时, 上体急速前倾,

双手后摆, 用胸部或肩部冲向终点线, 跑过终点线后逐渐减速。

练习建议: 防止重心失控, 次数和强度要因人而异, 50米/组, 共3组。

注意事项: 动作连贯协调步调一致。

练习4: 间歇跑

动作方法: 是由跑的距离、速度、次数、间歇时间、间歇方式等五个因素组成的一种发展专项耐力的方法。

练习建议: 提高速度, 次数和强度要因人而异, 时间2分钟, 200米/组, 共4组。

注意事项: 呼吸和跑的节奏要很好配合及最后的冲刺。

2. 时间要求

25分钟

3. 评价设计

评价内容	评价标准	评价形式
1. 折叠跑，后蹬跑，冲刺跑，间歇跑动作规范 2. 动作技能的协调性	优秀：协调的身体姿势，娴熟的动作，律动的呼吸 良好：动作正确，动作较连贯，呼吸节奏跑的节奏配合较好，速度较快 及格：动作较正确，动作不连贯，呼吸节奏跑的节奏配合不好，速度较慢 待进步：动作较正确，动作不连贯呼吸节奏跑的节奏配合不好，速度慢	<input checked="" type="checkbox"/> 自评 <input type="checkbox"/> 互评 <input checked="" type="checkbox"/> 师评

4. 作业分析与设计意图

本课作业围绕本节课的作业目标和学习重难点进行设计，学生通过自主学习 折叠跑、后蹬跑、冲刺跑、间歇跑动作技术，来巩固改进提高途中跑动作技术， 培养学生自主学习能力，通过练习提高学生的力量、速度、灵敏、耐力等身体素

质， 提高课上所学内容， 培养终身体育意识的良好优良品质。

第8课时

1. 作业内容

练习1：原地摆臂配合腰髋练习

动作方法：原地摆臂练习配合腰髋转动，腰髋沿身体垂直轴扭转，左臂向后摆时左髋向前中转动，异侧成自然的反向运动。

练习建议：体会腰髋转动，次数和强度要因人而异，50个/组，共4组。

注意事项：摆臂练习配合腰髋转动

练习2：加速跑

动作方法：加速跑的距离一般为30-50米，起跑后的最初几步的步长变化是第一步约为三脚半到四脚的步长，以后的步长约逐步增加半个脚掌，直到入途中跑的步长。

练习建议：蹬地和摆臂要积极，次数和强度要因人而异，50米/组，共4组。

注意事项：上体不要抬起过早。

练习3：计时跑

动作方法：动作放松，上体正直，重心平稳，步幅较小，跑步均匀，摆臂自然。

练习建议：提高跑速，次数和强度要因人而异，1000米/组，共1组。

注意事项：“极点”与“第二次呼吸”相关知识以及体力的分配。

2. 时间要求

20分钟

3. 评价设计

评价内容	评价标准	评价形式
1. 摆臂配合腰髋、冲刺跑、计时跑、动作的规范性 2. 动作技能的协调性	优秀：身体姿态协调，动作熟练，体力的分配很好，速度快 良好：动作正确，动作较连贯，体力的分配较好，速度较快 及格：动作较正确，动作不连贯，体力的分配不好，速度较慢 待进步：动作较正确，动作不连贯，体力的分配不好，速度慢	<input checked="" type="checkbox"/> 自评 <input type="checkbox"/> 互评 <input checked="" type="checkbox"/> 师评

4. 作业分析与设计意图

本课作业围绕本节课的作业目标和学习重难点进行设计，学生通过自主学习 摆臂配合腰髋、冲刺跑、计时跑动作技术，来巩固提高途中跑动作技术，培养学 生自主学习能力，通过练习提高学生的力量、速度、灵敏、耐力等身体素质，改

进提高课上所学内容，培养良好的优秀品质，塑造终身体育意识。

第9课时

1. 作业内容

练习1：观看奥运会中长跑比赛技术视频，简述在比赛中运动员运用哪些中长跑 基本技术，你印象最深刻的技术是什么，以及在中长跑运动中起跑 、途 中跑、冲刺跑的运用价值。

练习2：复习专项练习

动作方法：原地摆臂练习、小步跑练习、高抬腿跑练习、车轮跑练习、后蹬跑练习、折叠跑练习、原地摆臂配合腰髋练习、加速跑练习。

练习建议：原地摆臂练习、原地摆臂配合腰髋练习各200次1组，跑动专项练习

30米2组，加速跑50米3组，次数和强度要因人而异。

注意事项：动作规范协调。

练习3: 考核中长跑

动作方法: 男子1000米、女子800米

练习建议: 注意场地安全, 次数和强度要因人而异, 男女生各1组。

注意事项: 准备活动要充分, 防止意外发生, 掌握预防方法, 检查学生的耐久跑

能力, 能正确运用呼吸的方法。

2. 时间要求

25分钟

3. 评价设计

(一) 技术理论评价

评价内容	评价标准	评价形式
1. 简述起跑、途中跑、冲刺跑在中长跑运动中的运用价值	优秀: 身体姿态协调, 动作熟练, 起跑、途中跑、冲刺跑很合理, 速度快 良好: 动作正确, 动作较连贯, 起跑、途中跑、冲刺跑较合理, 速度较快 及格: 动作较正确, 动作不连贯, 起跑、途中跑、冲刺跑一般合理, 速度较慢 待进步: 动作较正确, 动作不连贯, 起跑、途中跑、冲刺跑不合理, 速度慢	<input type="checkbox"/> 自评 <input type="checkbox"/> 互评 <input checked="" type="checkbox"/> 师评
2. 专项练习动作规范		
3. 途中跑的稳定性		
4. 体力分配合理性		
5. 动作技能的协调性		

(二) 具体成绩评价

等级	男生	女生
优秀	小于4" 00	小于3" 44
良好	4" 01~4"15	3"45~4"00
及格	4" 06~5" 05	4" 01~4"50
不及格	大于5" 00	大于4"40

4. 作业分析与设计意图

本课作业围绕本节课的作业目标和学习重难点进行设计, 学生通过自主学习复习专项练习动作技术, 来巩固改进提高中长跑动作技术, 培养学生自主学习能

力, 通过练习提高学生的力量、速度、灵敏、耐力等身体素质, 改进提高课上所学内容, 培养良好的优秀品质, 塑造终身体育意识。

六、单元质量检测作业

(一) 单元质量检测作业内容

1. 专项练习

评价方法：身体姿态协调性，动作熟练度。

评价标准：

等级	优秀	良好	及格	待进步
技评	整个动作完成好，全身用力协调，动作熟练。	整个动作完成较好，全身用力比较协调，动作正确，动作较连贯。	整个动作基本能完成，全身用力基本正确，动作较正确，动作不连贯。	整个动作基本能完成，动作较正确，动作不连贯。

2. 加速跑50米

评价方法：身体姿态及上下肢协调性和所需时间确定成绩。

评价标准：

等级	优秀	良好	及格	待进步
达标	男生	小于7.5	7.6~8.6	8.7~9.2
	女生	小于8.5	8.6~9.0	9.1~9.6
技评	身体姿态协调，动作熟练速度快	动作正确，动作较连贯，速度较快	动作较正确，动作不连贯，速度较慢	动作较正确，动作不连贯，速度慢

3. 中长跑

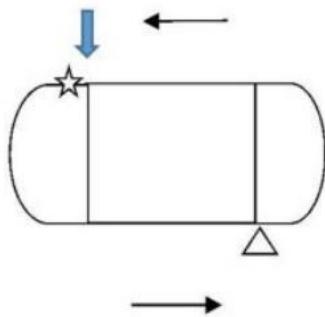
评价方法：男子：1000米、女子：800米，身体姿态及上下肢协调性和所需时间确定成绩。

评价标准：

等级	优秀	良好	及格	待进步
技评	身体姿态协调动作熟练，速度快	动作正确，动作较连贯，速度较快	动作较正确，动作不连贯，速度较慢	动作较正确，动作不连贯，速度慢

得分	100	98	96	94	92	90	87
男	3"48	3"50	3"52	3"54	3"57	4" 00	4" 04
女	3"25	3" 29	3"31	3"34	3" 37	3" 40	3"44
得分	84	81	78	75	72	69	66
男	4"12	4" 18	4"24	4"30	4"34	4"38	4"42
女	3"48	3"52	3" 46	4" 00	4"08	4" 16	4" 22
得分	63	60	50	40	30	20	10
男	4"46	4"50	5" 00	5" 10	5"20	5"30	5"40
女	4"28	4"34	4"40	4"46	4"52	4"58	5" 04

4. 练习图形：男子1000米、女子800米，在400米跑道中，起跑点位置。



男生起跑点
女生起跑点(终点)
终点计时点

(二) 单元质量检测作业属性表

序号	类型	对应单元 作业目标	对应学习水平			难度	来源	完成时间
			了解	理解	应用			
1	实践	1			√	易	选编	

2	实践	1、2			√	中等	选编	30分钟
3	实践	1、2			√	中等	选编	