

# 最新八年级快速跑单元教学计划 快速跑 单元教学计划(优质5篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

## 八年级快速跑单元教学计划篇一

尊敬的各位评委老师：

上午好！

今天我说课的内容是：快速跑

### 一、指导思想：

本课以新课程标准为依据，坚持“健康第一”为指导思想，努力构建以学生为主体的教学模式，使学生在掌握基本知识与运动技能的同时，充分体验体育课的乐趣及获得成功的喜悦。在教学过程中充分发挥学生的主体地位，培养学生求知欲望，激发学生兴趣，开发学生思维，使体育课更具趣味性。

### 二、教材分析：

快速跑作为田径运动项的一种在田径教学中具有广泛的应用性。通过快速跑的学习可以发展学生的速度、耐力、力量等身体素质，培养集体意识。在教学过程中，不断挖掘集体智慧，激发热情，提高他们克服困难的信心。

### 三、学情分析：

根据小学生偏爱游戏的特点，本课在优雅的音乐下，教师和学生一起在校园捡垃圾，以谁的速度快引出课题。找生演示，师生找出快的原因，共同学习。教师提出怎样跑的'更快，让学生按自己的想法付于实践，来完成本节课的学习。因此根据本节课的特点以及学生的特点我将教学目标定为：

认知目标：通过学习初步掌握快速跑技术动作。

技能目标：发展学生速度、力量、耐力等素质，培养与他人合作能力。

情感目标：培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄败不馁的优秀品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

为了充分发挥教材优势根据教学目标我认为本节课的重点是蹬地-摆臂，难点是上下肢的协调配合。

#### 四、教学方法：

本课在教法上，采用情感与情境教学法，这些方法都能充分体现该年龄段儿童认识事物的规律，符合循序渐进的教学原则，由易到难，学生易于接受。

本课在学法上我主要采用了尝试学习法、对比学习法和小组合作学习法。首先让学生自己尝试动作，然后小组讨论悟出动作要领，最后通过小组协作和个人练习相结合的学习方法，最终解决问题，从而促进学生主动参与的积极性。

#### 五、教学过程：

在课的导入热身阶段，以每位学生都要有环保意识，提意同学们捡垃圾，看谁的速度快。

在课的发展创造阶段，我改变了已往先示范，再讲解的做法，

而是采用语言启示“同学们在人生的路途中你有很多机会选择自己的驿站，今天老师就让同学们根据自己头脑中的意识充分发挥你的想象力、创造力。在这个过程中充分发挥学生的想象力、创造力，让他们自己思考怎样才能跑得更快？接着通过对比评价以及比赛的方法选出动作最优美的同学，并趁机提出问题“为什么这位同学跑得最快那”这样既引出了本节课的中的重点又调动了学生的积极性。根据学生情况顺势做出正确示范、讲解。然后通过分组练习和教师巡回指导、个别辅导使学生掌握正确的动作要领。最后我安排了趣味游戏“保龄球”和“安全过雷区”以巩固对本节课动作的掌握；并使学生的能力得到拓展，培养不怕苦不怕累敢于拼搏的精神。

在体验快乐阶段，师生随优美的旋律《在希望的田野上》一同跳放松舞，享受体育课带来的乐趣，在享受乐趣中尽快消除疲劳，并在相互交流中完成本节课的评价，最后布置回收器材，师生再见。

在本节课中我用了田径场地一个，录音机一台。

我的说课到此结束。

谢谢各位评委老师！

## 八年级快速跑单元教学计划篇二

### 一、教材分析：

本教学内容是《体育与健康》课程水平四的教材。根据学生的心理与生理特征，我采用游戏手段贯穿整堂课，使课堂氛围活跃，从而达到教学目的。游戏是拓展有效的健身方法，其内容丰富、形式多样，深受学生喜欢。对培养学生团结及集体主义精神、遵守纪律、勇于进取、敢于创新、大胆竞争等优良品质都起到重要作用。

## 二、学情分析：

本次课的授课为初二年级学生。初二年级的学生正处在生长发育阶段，他们好动、易兴奋，也具备了一定的基本运动能力。但基础较差，因此，在学习中加强她们对基本技术的掌握随着学习的逐渐深入结合比赛进行教学以进一步提高她们的学习兴趣。

## 三、教学目标：

- (1)初步了解和掌握下压式传接棒的技术要领。
- (2)使学生掌握基本动作，发展学生奔跑的基本能力。
- (3)激发学生的创新欲望、主体意识及克服困难、积极上进的品质和团结互助的集体主义精神。

## 四、教学重点与难点：

- 1、重点：积极参与
- 2、难点：传接棒的'技术动作

## 五、教学策略：

结合学生的实际情况，遵循直观性、自觉性、积极性和循序渐进原则，我主要采用：启发式教学法；讲解示范法；纠正错误法；循序渐进法；评价法。在本课的学法中，让学生采用“听、看、想、练、问、比”的学习方法，发挥学生的主体地位，活跃课堂气氛，通过学生自主去尝试，面向全体学生，使不同层次的学生从运动得到锻炼，获得快乐。

## 六、教学过程：

整个教学过程分四部分。

(一)开始部分：课堂常规及教学内容目标及要求。

(二)准备部分：

1、绕场地慢跑；

2、徒手操。使身体得到充分活动，从而达到热身的目的。

(三)基本部分：

1、游戏“拍手接力”、“抱球接力”。激发学生的兴趣，体验接力跑的乐趣，为提高接力跑打好基础。

2、教师示范讲解传接棒动作。

3、徒手模仿练习。

4、接力比赛游戏。提高学习兴趣，激发学生的创新能力，有效提高学生的应用能力。

(四)结束部分：

1、音乐伴奏下放松

2、对本课进行小结，布置收回器材

七、场地器材：

田径场一片；接力棒20根。

## 八年级快速跑单元教学计划篇三

心，充分发挥了学生的主动性和创造性。2、学法：

(1)、在学法上，采用较为自由的小群体，自主合作的学练形

式，加上教师的共同参与，让学生自我体验，相互评价，相互促进，从而提高学生的学习热情。

(2)、在合作中获得不同的心理体验。

六、耐久跑单元教学计划(本单元共用五个课时完成)

本单元第一课时教案

## 八年级快速跑单元教学计划篇四

1、培养学生对耐久跑的学习兴趣，激发学生练习热情，发展学生耐力素质。2、通过运用多种形式的练习方法，让学生掌握耐久跑的基本技术和科学的锻炼方法。3、培养学生不怕困难，勇于战胜自我、展示自我，增强竞争与创新意识，培养团队精神。

二、教材分析：

本单元主教材内容是耐久跑，其完整技术一般包括：起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺等三个部分，其中途中跑包括直道和弯道。但由于跑的距离不同，所采用的技术也不同，而且还有全程跑的体力合理分配或者正式比赛中战术运用等，所以既要讲究动作的实际结果，更要节省体力。对于耐力跑的各个技术过程，始终要贯彻：动作轻松、自然，幅度较小；重心高且平稳；跑的节奏感要强，跑速要控制，全程计划分配体力，呼吸要有一定的节奏和深度。

耐久跑的锻炼价值在于能有效地发展学生的肌肉力量和耐力，提高心肺功能，对培养学生克服困难，顽强拼搏，积极进取和抗挫折的能力具有重要意义。

三、学情分析：

我校初二(3)班学生的耐力素质整体较好，但两极差异较大，更有部分同学感到耐久跑枯燥乏味，又特别累，不愿练习，且学生中的本位主义比较突出，集体观念、合作意识淡薄，自控能力差。根据以上情况，本单元结合学校靠近海边渔村的特色，以素质教育为切入点，结合耐久跑的基本技术的学习，创设了一节以《弄潮出海捕鱼》为主题，以出海弄潮为主线，以耐久跑技术为载体的耐久跑课。通过欢乐、紧张、激情、有序的教学情境，激发学生对耐久跑的学习兴趣，消除学生对耐久跑的畏惧心理，让学生在快乐中学习，在游戏中增长知识，在实践中学会自我调控，在竞争中体会团结合作。

#### 四、单元设计思路

本单元学习内容多，教学难度大，单一的耐久跑教学枯燥乏味。为解决学生对耐久跑厌学情绪，本单元采用情境教学法，设计适合学生学习兴趣、能力提高的方法。在设计教学流程时，以耐久跑教学内容为主线，运用游戏、图形跑等辅助教材进行练习；使整个单元教学流程趣味性、多样性和实效性，注重学生能力培养，将合作意识、团队精神融入到单元教学课堂中；在教学的个别环节，进行小组间、学生间的互评，鼓励差异改进不足，形成和谐包容的课堂氛围，争取获得较好的教学效果。

#### 五、教法与手段

##### 1、教法

(1)、采用主题式情景教学法，让学生入境动情，以情景激发兴趣，使学生在情景中完成学习，从而提高学习效果。

(2)、遵循学生的认知、情感、意志等规律，以学生为主体，教师为主导，共同参与，共同学习，共同讨论，较好地完成教学目标。

(3)、利用游戏竞赛法，激发学生的好奇心、好胜

## 八年级快速跑单元教学计划篇五

教学计划是一个系统完整的规划方案，一个专业的教学工作，其涉及面甚广，一起来看看下面的障碍跑单元教学计划吧！

### 一、教材分析

障碍跑是一项有难度、有实用价值的综合性技能运动，它是在一定距离内自然快跑中用跨、跳（绕）、钻等方法越过障碍的项目。此项教材可借助自然环境根据条件在障碍数量上有所增减、可在障碍内容上更换，也可根据学生的具体情况，适当增加障碍物的难度，甚至改变过障碍的方法，使每一个学生均能选择适合自己练习的内容，让学生在参与中得到培养、得到发展、得到提高，把“障碍跑”这一有难度的教材变为学生喜欢参与的内容。

### 二、学情分析

本次课的授课对象是小学一年级学生。由于学生年龄小，兴趣迁移较快，注意力极易分散，因此在教学中我安排了趣味性和灵活多样的运动形式调动和保持学生的运动兴趣。且学生对体育活动有着广泛的兴趣，喜欢模仿别人的运动技巧。教学中，我有意识的设计吸引学生的教学内容和方法，采用多表扬、少批评和指责的评价方法。充分调动起学生的学习欲望，有效发挥他们团队精神、合作精神，使学生们在参与活动中都能体验到不同层次的成功。

### 三、设计理念：

1、本节课以情景教学为主线，总体思路力求“新、活”为主，让学生在轻松愉快的活动中完成教学任务。采用秋天收获的季节学生们帮农民伯伯运水果设计情景。教师以饱满的热情



进入课堂，告诉学生运水果的路上有各种障碍物，给学生运水果带来一定的困难，留下一个悬念，充分激起学生学习克服困难的心理，紧接着用模仿操来开课，为完成本节课的任务做好了铺垫并提供了安全的保障，并且能够让学生在较短的时间快速的调动情绪，投身到学习之中。

2、在整个学习障碍跑的过程中，采取小组合作探究的形式，让学生在相互交流和帮助中学会与人接触和交往，增进同学间的了解，提高与人交往的能力；在变换小组障碍跑的环节中，体验不同练习的一种成就感。同时运用层层深入、循序渐进的教学原则，让学生对所学的知识有比较牢固的掌握，充分体现体育课堂上以学生为本教育。

3、通过学生喜欢的竞赛形式，充分发挥学生的主动参与、积极练习的情趣。在分组完成“搬运接力”地游戏时，学生的个体能力和小组合作的能力得以展示和体现，竞赛中的交往和相互鼓励，让学生更能够培养积极进取、顽强拼搏、团结协作的精神。

4、随着音乐的舒缓节奏，放松身心，让学生在轻松愉悦中结束本课的学习。使本节课前后贯通，融为一体。

#### 四、教学方法

1、教法：

2、学法：

本课在学法上主要采用了尝试学习法、对比学习法和小组合作学习法。首先让学生尝试想象跳跃动作，然后小组讨论悟出动作要领、最后通过“小组协作”和“个人练习”相结合的学习方法，最终解决问题。从而将课堂还给学生。

#### 五、教学目标

1、技能目标：使学生在规定距离内地自然跑中用跨、跳、钻、绕等不同方法通过障碍物。

2、参与目标：积极参加障碍设计以及障碍跑，对练习感兴趣。

3、情感目标：培养学生勇敢顽强、克服困难的精神以及创新意识，加强同学间的交往和社会适应能力。

## 六、教学重点、难点

重点：灵活运用跨、跳（绕）、钻等技术

难点：动作连贯、自然

## 七、教学流程

### （一）课堂常规

1、生整队，集合成四列横队

2、体育小常规练习：立正，稍息

3、向右看齐

4、准备活动，200米，有针对性的关节活动。

[设计意图]：集中注意力,提高学习兴趣；为完成本节课的任务提供了安全的保障。

### （二）创设情景

2、生：能

4、生大声答：能

5、师：太棒了，那我们一起来练练过这些障碍的本领

[设计意图]：古人说：兴趣是最好的老师。故意给学生留下一个悬念，激起学生的学习兴趣，调动学生的学习欲望，及要做好克服困难的准备。

### （三）学练越过各种障碍

1. 在去果园的路上出现了一处“小水沟”，怎么办？

学生讨论，用“跨”的方法跨过去，师：那下面我们一起来练跨。

（1）分散自由练一练，体验跨的方法。

（2）学生分组用“跨”的方法过前面的“小水沟”。

（3）可互相比一比，谁跨的更远，更好。

师带头给表现好的学生击掌鼓励。

生举手过“石头”的方法可以跳，师：（表扬）太棒了，谁还能比他更棒，生：还可以用“绕”。师生齐鼓掌。

（1）分组分散练一练“跳”及“绕”

（2）依次用“跳”或“绕”过一过“石头”。

3. 师：前面有个山洞怎么过？生：“钻山洞”师：一起去试试

（1）自由组合“钻山洞”。

（2）分组练一练，“钻山洞”。

4. 分组用“跨、跳（绕）、钻”方法越过各个障碍。

#### （四）游戏：搬运接力（运果子）

2、讲解“搬运接力”的游戏规则与游戏方法（略）

3、分组听口令进行比赛

4、一次后总结得失，再进行第二次比赛

[设计意图]：通过竞赛的方式，科学评价让学生，体验成功的喜悦

#### （五）自由放松

1、教师创设情景引出活动内容：

2、引导学生小结评价；

3、归纳评价。以发现优点为主。

[设计意图]：让学生自由放松，培养学生的创新能力，同时又达到放松的目的

### 八、说预期效果

通过教学使90%以上的学生知道障碍跑的锻炼价值和办法。

通过教学使80%~90%以上的学生能在规定距离内用跨、跳、钻、绕等不同方法顺利通过一定难度的障碍物。