**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第四周课程**

**跑与游戏--自然直线快速跑**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.通过游戏等方法重点教会学生多种跑的方法，发展奔跑能力，培养跑的正确姿势，发展速度，灵敏，协调性和一般耐力等身体素质。

2.培养勇敢顽强、克服困难、与同学友好相处、团结协作等良好品质。

**二、学习任务单**

（一）课前活动：

（1）了解跑是田径比赛里重要的组成部分

（2）世界短跑传奇人物：尤塞恩·博尔特（100米世界纪录9秒58）

（3）跟随视频进行热身活动

1.肩绕环

2.踝，腕关节绕环

3.小幅度深蹲

4.侧压腿

5.抱膝跳

6.后踢腿

7.开合跳

（4）专项准备活动

1.原地摆臂练习

2.原地高抬腿

（二）课上活动：

（1）跟随视频中的教师示范进行练习活动

1.教师示范。

2.穿过标志桶跑的练习。

3.跑向标志物练习。

4.沿直线跑的练习。

5.胸口放张纸跑的练习。

6.各种方式起跑练习。

7.易犯错误

8.在跑道上进行练习，比赛。

（2）游戏

1.让距追逐跑

2.长江，黄河

（三）课后活动

（1）放松

1.左右肩背拉伸

2.左右后腿拉伸

3.左右大腿拉伸

（2）结束语