|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容主题 | 短跑——蹲踞式起跑  | 重点 | 掌握蹲踞式起跑的动作方法。 |
| 难点 | 蹲距式起跑双脚位置的确定、身体重心怎样向上移动和双脚膝关节之间的角度大小。 |
| 学习目标 | 1. 通过学习，使学生明确蹲踞式起跑技术的动作结构，了解短跑技术的基本知识，85% 的学生能初步学会蹲踞式起跑技术。2. 通过教学练习，发展学生上、下肢力量、身体的协调性和灵敏性以及反应能力，提高学生跑的能力。3. 培养学生学习短跑技术的兴趣，培养学生积极参与活动，学会团结、学会竞争，提高学生适应社会的能力。 |
| 课序 | 时间 | 教学内容 | 运动负荷 | 教与学的活动 | 组织与要求 |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 开始部分准备部分基本部分30分钟结束部分 | 2分钟8分钟5分钟3分钟4分钟3分钟2分钟5分钟5分钟3分钟5分钟 | 1. 课堂常规
2. 体委整队，报告人数。
3. 师生问好
4. 宣布本次课的内容
5. 检查服装
6. 安排见习生

6、讲解安全要求1. 绕田径场跑1圈。

二、徒手操1. 头部运动
2. 肩绕环
3. 体侧运动
4. 腹背运动
5. 弓步运动
6. 侧压腿
7. 膝关节运动
8. 腕、踝关节运动

一、游戏【长江黄河】目的：提高反应速度反奔跑能力。方法：以篮球场中间横线为中线，篮球场边线处为安全线。把学生分成人数相等的两队，面对面分开站在中线两端【相隔 1m 】，一方为黄河，另一方为长江。游戏开始，教师喊 " 长江 " ，长江队迅速向安全线跑， " 黄河 " 立即追赶，凡是在安全线前拍着对方胜利。反之一样。 失败者罚俯卧撑 5 个。 　　调整队形：站成人数相等的两列【加强纪律的要求】 　　1. 摆臂练习
2. 反应练习
3. 站立式起跑反应
4. 全蹲式起跑反应
5. 俯卧撑式起跑反应
6. 转身式起跑反应
7. 蹲踞式起跑
8. 学习普通式起跑器的安装

1、普通式 : 起跑器前抵足板距起跑线约一脚半长，后抵足板距前抵足板也约一脚半长。前抵足板与地面约为 30 ° - 45 °角，后抵足扳与地面约为 70 ° - 80 °角。两个抵足板的中轴线间隔约 15 厘米 。2、 拉长式 3、 接近式 1. 学习蹲踞式起跑
2. 讲解示范
3. 顶练习者后脚跟的练习
4. 顶练习者肩部的练习

4、伸手臂，练习者钻练习5、分组进行完整蹲踞式起跑练习6、学生展示五、放松运动1、大臂拉伸2、肩部拉伸3、弓步压腿（静态）4、侧压腿（静态）5、脚背拉伸6、脚侧拉伸1. 集合整队
2. 小结

三、布置下节课任务并下课。四、组织学生归还器材。 | 14×8拍131111123--52—54×8拍 | 2分钟4分钟10秒5分钟30秒1分钟1分钟1分钟1分钟3分钟1分钟1分钟1分钟1分钟 | 小小小小中中 | 教：1.师生问好2.宣布本次课内容3.安排见习生学：1.体委整队并报告人数2.师生问好3.认真听讲教：1.提示学生注意保持间距，注意安全。学：1.保持间距，跑的过程不嬉闹，注意安全。教：1.示范并讲解动作。2.口令引导学生做练习。学：1.认真观察、模仿动作。1. 全班学生跟随教师的口令集体练习。

教：1、讲解游戏规则。1. 强调游戏过程中的注意安全事项。

学：1、认真听讲并熟悉游戏规则。2、游戏过程注意安全事项。教：1、提醒学生前后摆臂 2、通过口令的快慢来调整学生的摆臂速度3、组织学生反应练习学：1、注意摆臂2、注意摆臂的频率与教师的口令一致 3、练习反应练习时要注意力集中。教：1、示范并讲解起跑器的使用。2、教师结合挂图进行动作要领讲解：教师组织学生练习， 学生各自安装好起跑器， 在教师的口令（“各就位”学生两手撑地，两脚一前一后，后膝跪地、“预备”学生抬起臀部使身体重心向前上方移动，“哨响”两臂屈肘有力地前后摆动，两腿迅速蹬离地面）下进行徒手练习，最后在起跑器上进行练习。各就位： 学生先取好前脚的位置，并固定。再取好后脚的位置并固定，最后固定两手的位置。预备： 臀部抬起略高于肩。两手撑地，重心前移。全身放松，集中注意力，以使听到枪声准备起跑。与被动作都完成后，静止不动，等待枪声。枪声 : （起跑）后脚迅速前台，前脚用力后蹬，两臂用力前摆，加速跑，身体前倾，摆臂抬腿。要求：听统一口令，服从指挥，用力顺序正确，上下肢用力协调，动作快速连贯，蹬地、前倾，摆臂有力，蹬摆结合。2、示范并讲解练习方法学：1、认真观看并听解 2、练习时注意集中并注意安全。教：1、示范并讲解动作。2、声音洪亮。学：1、模范动作并认真拉伸。2、根据口令进行拉伸。教: 1.集合整队。2.总结本次课。3.安排值日生归还器材。学：1.集合迅速。2.认真听讲并总结自身的不足。3.值日生归还器材。 | 组织：四列横队X X X X XX X X X XX X X X XX X X X X (图一）要求：静、快、齐组织：两路纵队沿田径场跑1圈。组织：四列横队成体操队形散开X X X X XX X X X XX X X X XX X X X X （图二）要求：静、快、齐组织：以篮球场中间横线为中线，篮球场边线处为安全线。学生分为人数相等的两队。src=http_%2F%2Fwww.bjaojian.com%2Finclude%2Feditor%2Fattached%2Fimage%2F20200429%2F20200429203811_38031.jpg&refer=http_%2F%2Fwww.bjaojian组织：四列横队成体操队形散开X X X X XX X X X XX X X X XX X X X X （图二）要求：静、快、齐组织：X X X XX X X XX X X XX X X XX X X X组织：X X X XX X X XX X X XX X X XX X X X组织：四列横队成体操队形散开X X X X XX X X X XX X X X XX X X X X （图二）要求：静、快、齐组织： 四列横队X X X X XX X X X XX X X X XX X X X X (图一）要求：静、快、齐 |
| 场地器材 | 田径场、起跑器（8个） | 安全保障 | 1. 场地清洁，无杂物。
2. 在做剧烈运动时，讲明注意事项。
 |
| 预计运动负荷 | 练习密度 | 强度 |
| 全课 | 内容主题 | 中 |
| 45% | 30% |
| 课后小结 |  |