|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。 | 1  4  ×  8  拍  1  3  1  1  1  1  1  2  3--5  2—5  4  ×  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 X  X X X X X  X X X X X  X 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 X  X X X X X  X X X X X  X 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 X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    （图二）  要求：静、快、齐  组织：  X X X X  X X X X  X X X X  X X X X  X X X X  组织：  X X X X  X X X X  X X X X  X X X X  X X X X  组织：四列横队成体操队形散开  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    （图二）  要求：静、快、齐  组织： 四列横队  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X 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 | |  | | | | | | | | | | |