|  |  |
| --- | --- |
| 学习内容 | 田径短跑的蹲踞式起跑和加速跑 |
| 学习目标 | 1. 运动技能：正确认识短跑，说出起跑技术动作方法和规则，明确在短跑的作用。
2. 健康行为：正确运用起跑技术，提高短跑能力并养成健康的锻炼方式，调控情绪。
3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。
 |
| 教学重点 | 蹲踞式的姿势和快速起动 | 教学难点 | 后蹬充分有力，起跑后的重心控制 |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 开始部分 |  | **课堂常规**1.体育委员集合整队，清点人数2.师生问好3.宣布本节课任务及安全要求4.检查着装5.安排见习生 | 1.教师指定地点集合2.检查学生着装3.提出本节课任务和要求4.安排见习生5.提醒课堂纪律和安全要求 | 1.到指定地点集合2.体委整队清点人数3.师生问好4.明确学习任务5.见习生出列6.遵守纪律 | 组织队形🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**🛉****要求：快静齐** |  |
| 准备部分 |  | 1. 热身操

1.平举开合4\*8拍2.上下开合4\*8拍3.胯下击掌4\*8拍4.提膝下拉4\*8拍5.提膝触肘4\*8拍6.扩胸后踢4\*8拍7.下拉后踢4\*8拍8.原地踏步4\*8拍二、跑的专项练习1. 小步跑
2. 侧交叉步
3. 高抬腿
4. 车轮跑
5. 后蹬跑

游戏：喊号接球方法：学生围成一个圈，顺时针报数，教师站在圆心手持一个篮球，将球抛起后喊号，被叫到的学生迅速起动跑道圆心接球。 | 1. 教师讲解动作要求
2. 教师示范动作并带领学生一起练习
3. 教师喊口令
4. 教师提示学生动作练习规格和要求
5. 讲解示范专项练习
6. 指导学生进行练习
7. 提醒易犯错误和纠正
8. 提示练习次数
9. 讲解游戏方法
 | 1. 认真观看动作示范并明确动作要求
2. 跟着教师一起认真做热身操
3. 跟着老师一起喊口令
4. 按教师提醒的动作要求进行练习
5. 认真观看动作示范和听清楚要求
6. 按动作要求和指导进行练习专项
7. 尤其注意易犯错误的改正
8. 按质按量完成专项练习任务
9. 遵守规则
 | 组织队形🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**🛉****微信截图_20221231210240**要求：1. 按两臂距离散开站好
2. 散开和集合动作要快
3. 注意安全
4. 注意力要集中
 |  |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 基本部分 |  | 蹲踞式起跑1. **各就位**

方法：前脚脚尖距起跑线一脚半，后脚尖距前脚掌心一脚半，后腿跪地，双手虎口撑地。1. **预备**

方法：听到口令，臀部慢慢抬起稍高于肩，重心前移1. **鸣枪“跑”**

方法：双手迅速推离地面，双脚用力蹬地，上体前倾，加速跑进1. **起跑后加速跑**

方法：两臂快速有力前后摆动，后蹬充分有力，摆动腿积极前摆，身体重心前倾较大，频率快，步幅逐渐增加，上体逐渐抬起。练习策略：1. 练习各就位姿势
2. 练习预备
3. 听哨音跑
4. 15米加速跑
5. 30米加速跑

易犯错误：重心未前移，后蹬不充分，上体抬起过早纠正方法：明确要领，反复练习**比赛：接力赛**方法：分组，每组纵队排头听到信号跑到标志杆处绕杆返回与下一名同伴击掌，同伴出发，依次进行，完成时间短的小组获胜。体能课课练：俯卧撑 15个\*3组仰卧卷腹15个\*2组 | 1. 组织学生观看视频或挂图
2. 教师讲解动作要领
3. 教师示范动作
4. 组织学生进行练习
5. 巡视指导和纠正
6. 集体纠错
7. 组织优生展示和互评
8. 讲解示范比赛方法和规则
9. 组织学生进行比赛
10. 提示学生注意安全
11. 组织学生体能课课练
12. 总结
 | 1. 学生要仔细认真观看挂图动作
2. 仔细听讲动作讲解
3. 认真观看动作示范
4. 认真模仿练习
5. 集体练习各就位、预备、跑
6. 分组进行加速跑
7. 按教师要求纠正动作
8. 认真观看优生动作展示
9. 认真评价和听评
10. 仔细认真听讲比赛方法
11. 认真比赛，注意遵守规则
12. 按要求完成体能练习
13. 仔细回顾和总结本节课动作练习
 | **组织队形**🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**🛉**🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹要求：1. 队伍整齐，纪律严明
2. 练习精神面貌强
3. 注意力要集中
4. 同学之间互助
 |  |
| 结束部分 |  | 1. 放松
2. 师生总结
3. 布置课后练习作业
4. 回收器材
5. 师生再见
 | 1. 教师带领学生放松
2. 引导学生总结
3. 布置课后练习
4. 组织学生回收器材
5. 下课
 | 1. 认真放松练习
2. 跟随总结
3. 记住课后练习
4. 积极认真回收器材
5. 向老师再见
 | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**🛉** |  |
| 教学反思 |  | 预计负荷 | 群体练习密度约75%、个体练习密度约50%生理负荷平均心率约135次/分钟时间 | 场地器材 | 田径场、标志杆、音响、挂图、秒表、口哨 |