|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |