**教案： 30米快速跑 刘鑫 一（8）班**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课 题 | 30米快速跑 | | | |
| 教学目标 | 1. 认知目标：能知道用积极摆臂，加快步频来提高速度。 2. 技能目标：通过学习，使百分之八十学生初步掌握快速跑的基本技 术，提高奔跑能力，发展学生上下肢力量。   3、情感目标：创设良好的学习环境，激发学生的学习兴趣，促进学生积极参与活动的态度和行为，培养学生的群体责任感，提高合作、竞争的意识与能力，勇于克服困难的优良品质。 | | | |
| 教学重点 | 用前脚掌着地跑，跑姿正确、轻松。 | | | |
| 教学难点 | 跑的自然协调，摆腿蹬地有力；身体平稳，跑成直线。 | | | |
| 教 学 过 程 | | | | |
| 教学环节 | | 教师活动 | 学生活动 | 设计意图 |
| 准备  部分 | | 一、课堂常规  1、整队集合，清点人数  2、检查服装，安排见习生   1. 宣布课的内容和要求。   4、带领学生进行慢跑热身。  二、关节活动  1、各关节绕环  2、韧带练习 | 1）整队要求：快静齐  2）认真听清本节课的内容和要求。  3）队伍整齐，精神饱满，思想集中。  4）积极参与准备活动 | 1）让学生知道本节课的学习内容以及要求。  2）加强组织纪律性，培养良好的课堂常规与师生关系 |
| 基本  部分 | | 一、30米快速跑  1、能做出30米快速跑的全程动作，做到动作自然、放松、快速。**动作要领：**采用自然站立式起跑，起跑后两脚用力快速充分后蹬，摆动腿积极向前摆动，髋部前送；两臂以肩为轴积极前后摆动，放松而有力；上下肢协调配合，以最快速度跑完全程（学生根据口诀：一松二大三快四平直）  一松：动作轻松  二大：步幅大  三快：频率快  四平直：身体要平稳、跑成直线。   1. 教师带领学生做由慢而快的前后摆臂练习（2-3次） 2. 教师带领学生两人一组做抬腿练习。 3. 教师指导学生原地踏步体会摆臂动作。提示学生上体正直，用前脚掌着地。 4. 组织学生两人一组进行原地练习并纠错。 5. 集体纠错，请学生展示。 6. 用自然站立式起跑对准标志物，练习30米快速跑。   二、游戏：接力赛跑  方法：将学生分成前后四人一组，按照规定进行比赛，第一人由起点出发，跑到指定位置，做五次向上的跳跃，然后按原路返回和第二位同学击掌并站至队尾，第二位同学继续出发，依次进行。 | 1. 学生仔细听讲，了解快速跑的动作要领。并根据口诀自主练习。   2、学生认真听讲，并仔细观察教师示范并学练。  3、学生在教师的指导下进行练习。  4、学生在教师的指导下进行练习。  5、相互纠错  6、纠正错误动作，学生自我展示学生教师点评。  7、比一比，看谁跑得快   1. 学生认真听取游戏规则，并尝试进行游戏 2. 学生在老师的组织下进行比赛。 | 通过教师的讲解，学生初步了解30米快速跑的的动作及练习方法，能独立完成快速跑的起跑及途中跑动作。  通过口诀，让学生对之前的错误动作进行改正  在教师的带领下学生进行各专项的练习和纠错。  在游戏时，锻炼学生团结协作，锻炼学生的身体素质，发展学生学习新知识的能力，培养学生的学习兴趣。 |
| 结束  部分 | | 1放松整理活动  2教师作课后小结  3师生再见 | 充分展示自己，积极进行放松练习。 | 恢复体能，调整身心。  在轻松愉快的心情准备下节课的内容。 |
| 场地器材 | | 田径场 标志桶 | | |
| 课后反思 | |  | | |