**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 |  |