**蹲踞式起跑教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | | 三2 | | 人数44人左右 |  | | 课的类型实践课 | | 新授课 | | 教师 | | 杨艳 | | |  |
| 内容  主题 | | 1．  学习蹲距式起跑技术。 | | | | | 重点 | | 身体重心的前移，臀部抬起，四点支撑。 | | | | | | |  |
| 难点 | | 上下肢协调配合，蹬摆结合动作的掌握。 | | | | | | |  |
| 教  学  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，６５%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。 | | | | | | | | | | | | | |  |
| 课的部分 | 时间 | 教学内容 | | | | 教师活动 | | | | 学生活动 | | | | 实施目标 | | |
| 准    备    部    分 | 10  分钟 | 课堂常规：  师生问好，清点人数。  老师宣布本科内容与教学目标。  安排见习生。  队列队形练习  （稍息令正，原第三面转发，齐步走立定，跑步走立定）  准备活动：  绕操场慢跑一圈    成体操队形做热身运动：  1）.头部运动4×8  2）.扩胸运动4×8  3）.振臂运动4×8  4）.腹背运动4×8  5）.弓步压腿4×8  6）.仆步压腿4×8  7）.手腕脚踝关节  4×8 | | | | 1.提前到场，准备与检查器材  2.接受体育委员报告，向学生问好  3.宣布本课内容与目标    口令指挥。        强调学生在跑步过程中注意安全。  口令指挥。  动作示范清楚、准确到位。 | | | | 1.体育委员整队，检查报告人数  2.向教师亲切问好  3.认真听讲，明确目标  队形：  ＯＯＯＯＯＯ  ＯＯＯＯＯＯ  ＯＯＯＯＯＯ      ＯＯＯＯＯＯ                  ★    队列整齐一致。 | | | | 要求：快，静，齐      要求：动作准确、  活动充分。 | | |
| 基    本    部    分 | 30分钟                                                                        30  分  钟 | 1．学习蹲距式起跑技术  （1）动作要领  起跑技术包括“各就位”“预备”  “鸣枪”(或“跑”)三个阶段。  听到“各就位”的口令后 ， 两手间略宽于肩，四指并拢与大拇指成“八”字型支撑，前脚置于离起跑线一脚的距离，后腿膝关节置于离前脚弓平齐相距一拳处。（一脚，一拳，一腿）    当听到“预备”口令后，，抬起臀部，比肩稍高约10—20厘米，身体重心同时前移，形成臀部高于肩、肩超过起跑线的身体姿势，此时，身体重心落在两臂之前。前腿大小腿夹角约为90°—100°，后腿大小腿夹角约为110°--130°，此时注意力要高度集中，静听枪声准备起跑。  当听到鸣枪后，两腿迅速蹬离地面，同时两手迅速推离地面，身体向前上方运动，躯干前倾，与地面成15°—20°角，加速阶段要大臂摆，快节奏，高抬大腿，速度逐渐加快，上体逐渐抬起，两脚逐渐成一条直线。  ）  原地的集体练习。  学生集体根据教师口令练习，练习原地的‘各就位’‘预备’技术 4—6次   ⑶蹲踞式起跑后加速跑  一排为一组，依次进行练习。     （25m x  2-3次） | | | | 1.教师讲解蹲踞式起跑的基本要领和动作技术要领。                2.从不同角度作各种示范动作，让学生与理论结合的同时理解动作的真正含义。                               原地的集体练习。  1教师观察，学生练习，并进行纠错，除个别存在的普遍错误外，其余的采用个别辅。    2.请优秀的学生做示范。    要求：教师口令指挥    Ｏ Ｏ  Ｏ Ｏ  Ｏ Ｏ  25m  Ｏ Ｏ    要求：  1.蹲踞式起跑姿势正确    2.反应迅速    3.强调练习过程中注意安全。 | | | | 1.[学生](http://www.3edu.net/" \t "http://www.51taoshi.com/uploads/2015/10/_blank)认真听，仔细看[老师](http://www.3edu.net/" \t "http://www.51taoshi.com/uploads/2015/10/_blank)做示范；  2.注意老师讲得重难点。                      2.[学生](http://www.3edu.net/" \t "http://www.51taoshi.com/uploads/2015/10/_blank)认真做练习；教师应指出重难点。                                     1.学生根据教师口令集体练习，体会起跑技术动作的要领。  2.体会蹲距式起跑的‘各就位’‘预备’技术     认真练习，仔细观察前排学生的动作，思考改进自身做的不对的地方 | | | | 要求：  1．教师讲解示范；                          2．教师分解讲解蹲距式动作；    注意：  1．  在“各就位”步骤中，体重应平均地被两手，一脚，一膝所支撑。  2．  在“预备”步骤中，体重主要落在两臂和前脚上。整个身体好像压紧的弹簧一样成稳定状态，全神贯注，静听枪声。  注意：  1． 、每同学必须认真完成蹲距式动作；  2．  跑出去的同学从中间分开从两侧慢跑回来准备练习。   目 的：  集中注意力，发展反应能力。  规 则：  听见口令后，要迅速做出相应的动作 | | |
| 结  束  部  分 | 5  分钟 | 一：集合整队，见习生入列  二：放松练习    三：总体小结    四：收还器材 | | | | 教师领导学生进行放松练习    评价学生本次课的完成情况，以鼓励为主，提高学生的自信心，激发学生主动参加运动的意识。 | | | | 放松练习  1.认真听讲。  2.自我反思，自我  评价。    3．收还器材 | | | | 队形：集合队形    Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ  Ｏ    ★ | | |
| 场地器材 | 标志杆4个 | | 安全保障 | | | 课前检查场地；充分做好准备活动；课间加强安全意识教育。 | | | | | | | | | | |
| 练习密度 | | | | | 40% | | | | 强度 | | | 中 | |
| 课后小结 |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |