**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4×82）.扩胸运动4×83）.振臂运动4×84）.腹背运动4×85）.弓步压腿4×86）.仆步压腿4×87）.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     ＯＯＯＯＯＯＯＯＯＯＯＯ                           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 ＯＯ ＯＯ Ｏ  25mＯ 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/%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.51taoshi.com/uploads/2015/10/_blank)认真听，仔细看[老师](http://www.3edu.net/%22%20%5Ct%20%22http%3A//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/%22%20%5Ct%20%22http%3A//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  ＯＯ  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 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |