蹲踞式起跑及起跑后加速跑教学设计

郭志强

一、指导思想:

依据《体育与健康》课程标准的理念，以“健康第一”为指导思想，在新课程改革精神的引领下，根据学生的实际情况，结合学生的心理、生理特点，设计了一套既能满足学生身心健康发展，又适应新课程标准需要的教学内容和模式，贯彻开展“阳光体育、快乐体育”的教学。在课程教学中，以学生为主体，充分体现学生的主动性，调动他们的参与积极性，使学生在锻炼体质的同时得到了身心全面发展。

二、教材分析

短跑全程技术可分为起跑(蹲踞式起跑)、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑(200m、400m)和终点跑5个部分。短跑是以练习下肢力量为主的素质练习，就练习的形式而言是较为枯燥的，所以在教学中主要通过一定的练习和游戏的运用，让学生初步掌握动作方法，重点在发展学生的反应速度，提高快速奔跑的能力，培养果断等品质。

三、学情分析

本课的教学对象是七年级的学生，学生已有较好的学习习惯，爱表现自己，活泼好动，课堂气氛较为活跃，身体各机能还未完全发育，体质稍差，运动能力一般，结合学生的身心发展特点，设计游戏、比赛的练习方式和手段，激发他们的学习兴趣，提高他们的运动激情。

四、教学方法

1、引入法：通过短跑的一些新闻，从而引出蹲踞式起跑的教学，能积极主动的参与到学习中去。

2、游戏法:通过游戏的形式激发学生的运动兴趣，活跃课堂气氛。

3、循序渐进法:遵循由浅到深，由易到难的科学原则。

4、讲解示范法:通过精炼的语言使学生形成正确的动作概念，用正确规范的动作示范，更有利于学生模仿、掌握。

5、反复练习法:针对学生的薄弱环节进行重复的动作练习，从而提高学生的运动成绩。

6、比赛法：通过比赛调动学生参与的积极性，培养竞争意识和体育兴趣。

五、教学目标

运动能力：通过新颖有趣的的教学方式，激发学生的运动兴趣，通过引导，使学生以饱满的激情投入到体育课堂，使90%的学生掌握蹲踞式起跑及起跑后加速跑的技术动作。

健康行为：通过学习蹲踞式起跑及起跑后的加速跑，煅炼学生速度、灵敏、协调和力量的身体素质，同时培养学生的团队合作精神及竞争意识，使学生在运动中快乐，快乐中运动。

体育品德：通过体育课程的学习，能够积极主动参与到体育活动中，在遇到困难或挑战自身身体极限且保证安全的情况下能克服困难、坚持到底，与同伴一起顽强拼搏、互相帮助、乐于助人，承担不同角色并认真履行职责，正确对待成败。

**蹲踞式起跑及起跑后加速跑教案**

**授课教师：郭志强**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 1、游戏：“喊数抱团”；2、蹲踞式起跑技术；  3蹲踞式起跑及起跑后的加速跑；4、素质练习：原地高抬腿 | | | | |
| 教学目标 | 1、使学生90%初步掌握蹲踞式起跑及起跑后的加速后技术动作。  2、煅炼学生速度、灵敏、协调和力量的身体素质，培养学生的团队合作精神及竞争意识。  3、培养学生对体育运动的兴趣，克服困难、顽强拼搏、坚持到底的意志品质。 | | | | |
| 重难点 | 1、重点:蹲踞式起跑技术。  2、难点:蹲踞式起跑和起跑后加速跑技术动作的连贯性。 | | | | |
| 课的部分 | 课的时间 | 教 学 内 容 | 练 习 | | 组织教法与教学要求 |
| 时间 | 次数 |
| 开始部分 | 2分钟 | 一、课堂常规  1、体育委员整队，检查人数，向老师报告出勤情况。  2、师生问好，强调安全，安排见习生。  3、宣布本课的内容和任务。 | 2分钟 |  | 1、队形  ★★★★★  ★★★★★  ◎◎◎◎◎  ◎◎◎◎◎  ▲  2、要求服从指挥，做到快、静、齐。  3、见习生参加服务工作。 |
| 准备部分 | 8分钟 | 1、做游戏“喊数抱团”，男女生分开按逆时针方向慢跑成圆形，当听到教师喊出的数字时，快速的按照具体数字抱在一起。  2、徒手操  a、扩胸运动  b、振臂运动  c、体转运动  d、弓步压腿运动 | 6  2 |  | ▲  1、要求：按口令进行练习，做到又快又准确。  12 2、要求：动作规范到位，精神  神饱满，节奏分明。 |
| 基本部分 | 26分钟 | 一、教师讲解、示范  1、蹲踞式起跑：包括"各就位"、"预备"、"鸣枪"(或"跑"的口令)三个环节。当听到“各就位”口令，根据个人习惯左脚或右脚在前，以左脚在前为例，靠近起跑线约一脚半远的地方，另一脚放在后、离前脚脚尖约一小腿长(以容易发力和自然而定)，两脚左右相隔约 15 厘米。两手拇指相对，四指并拢虎口向前支撑在起跑线后，相隔与肩同宽或稍大于肩部，颈部自然放松，眼自然下看。（总结四个一：一脚或一脚半、一拳宽、一小腿长、一肩宽）。当听到“预备”口令后逐渐抬起臀部重心略前移，听到“枪声”后，两手迅速离地摆臂，两腿猛蹬地后腿迅速向前摆出，身体向前冲出。  2、起跑后的加速跑：  起跑和起跑后的加速跑是一个不可分的整体。起跑后的加速跑，第一步不宜过大，身体要保持适当的前倾，双腿后蹬充分 积极有力，前摆积极，两臂积极主动有力地摆动，随着跑速的加快，上体逐渐抬起，步幅也逐渐加大。  二、教师带领下练习  1、练习蹲踞式起跑动作  A、原地做动作  B、蹲踞式起跑动作，并跑出5-8米距离。  2、练习蹲踞式起跑及起跑后加速跑  三、游戏“接力跑”  从蹲踞式开始，快速起跑绕过20米处的标志杆，返回的同学越过起点的同时，第二名队友也从蹲踞式起跑动作“预备”开始快速起跑，以此类推  四、素质练习：原地高抬腿 | 4  14  6  2 | 2  4  6  2  4  2  4  2 | 一、 ★★★★★  ★★★★★  ▲  ◎◎◎◎◎  ◎◎◎◎◎  二、教师带领学生练习  学生分成4组(男女各两组）  1、练习蹲踞式起跑动作  A、原地做动作2组  B、蹲踞式起跑动作，并跑出5-8米距离，动作到位，重心前压。  2、练习蹲踞式起跑及起跑后加速跑20米，身体要保持适当的前倾，后蹬充分，摆臂积极有力，步频较快。  三、学生分成4组，男女各两组进行比赛2-4组  四、学生听教师的节拍进行 |
| 结束部分 | 4分钟 | 放松活动：1、放松操  2、小结，收器材，师生再见，下课。 | 3  1 |  | 学生听音乐跟老师做动作，做操时自然大方，动作到位。 |
| 器材 |  | 标志杆4个，音响1个 | 运动负荷 | 运动强度：较强  最高心率：155次/分 | |
| 课后小结 |  |  |