

大单元教学下蹲踞式起跑教学设计

驻马店实验小学 李少华

一、指导思想

本课以新课标的教育理念——以“健康快乐第一”为依据，以最终使学生终身受益为宗旨。在教学中注重培养学生对体育运动的爱好和兴趣，让学生掌握从事终身体育运动所需要的体育知识和技能，提高自我锻炼的能力，养成终身体育态度和习惯。以学生发展为中心，通过课堂教学，调动学生的学习积极性，增强学生体质，发展学生个性。

二、教材分析

快速跑是田径运动的基础项目，对田径运动水平的提高，对其他运动项目的发展都有着重要的意义。它的特点是强度大，以最快的速度跑完全程，通过较短距离的跑，来发展快速跑的能力。而在快速跑的起跑姿势中，以蹲踞式起跑更能使身体迅速摆脱静止状态。起跑后的加速跑是尽快加速达到自己的最高速度。通过这两种技术的学习发展学生速度，力量、灵敏等身体素质。使学生掌握从事终身体育运动所需要的体育知识和技能。本次课学习蹲踞式起跑技术动作和 50 米全程跑技术。

三、学情分析

本次的教学对象是小学6年级学生，这一阶段的学生正处于发育期，可塑性强、模仿能力好。在这一阶段应该加强有利于提高力量、速度等身体素质的练习，掌握通俗易懂的体育与健康的基础知识。

四、教学目标

- 1、认知目标：通过教学，使学生建立快速起跑的概念，并能正确陈述蹲踞式起跑的动作概念。
2. 技能目标：通过教学，使学生掌握蹲踞式起跑的动作技术，能通过蹲踞式起跑获得最大初速度，发展协调、灵敏的身体素质。
3. 情感目标：培养学生吃苦耐劳，乐学、好学的良好习惯及团结协作的优良品质。

五、本课的重、难点

重点：正确做出各就位、预备、跑的蹲踞式起跑动作

难点：起跑时的迅速蹬地

六、教法和学法

根据人体动作技能的形成规律和本课教材的实际，结合小学生形象思维能力较强，善于模仿的特点，遵循其直观性和自觉性原则，本课采用下列教学法：

1、讲解法：

①通过揭题，说明教学目标，让学生产生学习兴趣。

②帮助学生掌握动作要领，启发学生积极思维，学练结合。

2、示范法：完整示范，建立概念，动作正确优美，利于模仿。

①教师的完整示范，让学生在头脑中建立正确的动作表象，激发学习愿望。

②通过示范，培养学生观察思维的能力，使之明确要领，学会练习方法

3、学、练习法：

①通过尝试练和模仿学习，教会学、练方法，领会动作要领。

②学、练结合，开展互学、互帮、互纠、互评，开创一个和谐、平等、高效的学、练平台，掌握动作技术环节，从而产生运动欲望，开拓进取，达到目标。

七、教学程序设计

遵循人体生理机能活动的变化规律，依据本课的目标，教学程序分为：激发引趣阶段（准备部分）、学习与实践阶段（基本部分）、恢复身心阶段、结束课程（结束部分）。

（一）、激发引趣阶段

- 1、体育委员集合整队，检查人数
- 2、师生问好，宣布本次课的内容
- 3、检查、整理服装
- 4、安排见习生
- 5、慢跑热身

（二）、学习与实践阶段

1、介绍蹲踞式起跑的意义：蹲踞式起跑能更有效地完成快速起跑；获得更快的初速度。

2、介绍普通式起跑器安装方法：前起跑器抵足板离起跑线后沿约本人的一脚半长，后起跑器抵足板也约本人的一脚半长。两起跑器的中轴间距大约在 15cm 左右。

3、学习蹲踞式起跑动作技术：

教师讲解、示范蹲踞式起跑的动作方法：起跑技术包括“各就位”“预备”“鸣枪”（或“跑”）三个阶段。

（1）听到“各就位”口令后，两手撑地，有力的脚放在前面，另一只脚在后面，然后后膝跪在地上，两手拇指相对，其余四指并拢，虎口向前撑于起跑线后。两手约与肩同宽，两臂伸直，肩微前移超过起跑线，颈部自然放松，两眼视前下方半米处，注意听预备口令。

（2）“预备”：听到口令后，臀部抬起，稍高于肩，重心前移，肩部的投影点落在起跑线前面，眼睛看前面 40cm—50cm 的地方，等待起跑。

（3）“跑”：听到“跑”的口令（或枪声）后，两手迅速离地，两臂积极前后摆动，两腿用力蹬地，后腿以膝领先迅速向前摆出，用前脚掌扒地，同时前腿要把髋、膝、踝关节充分蹬直，身体保持较大的前倾度向前冲出。

（1）、分解教学，带领学生练习，教师指导。

（2）、分组练习：全班分成八组做练习，完最后一组接一组听口令做动作，当听见哨音后迅速跑出去，后面的同学仔细观察前面同学的动作是否正确。教师指导，自定目标，开展互学、互帮、互纠、互评的教、学、练相结合活动。

4、游戏比赛

红旗手

(三)、恢复身心阶段

1、拉伸练习

2、同学之间互相放松

(四)、结束课程

1、讲评小结，布置作业

2、回收器材，师生再见

八、课堂预想

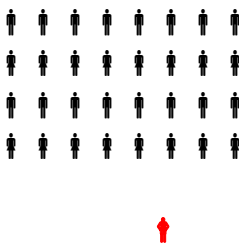
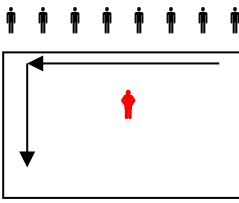
整堂课练习密度约为：45—50%，练习强度中等。

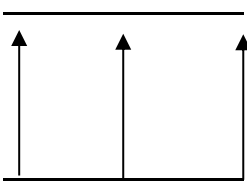

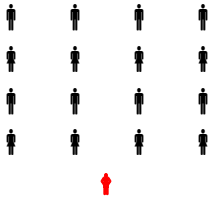
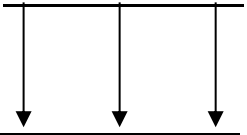
九、场地与器材

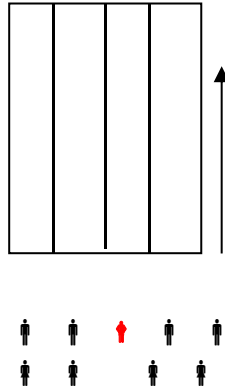
一块田径场，一个起跑器，4个标志物，4根接力棒

蹲踞式起跑

年 级	六年级	人 数	45	班 级	六 二	执 教 人	李少华			
内 容 主 题	1. 蹲踞式起跑 2. 游戏：红旗手			重 点 难 点	1、途中跑重心平稳 2、加快步频时摆臂与抬腿的协调用力					
教 学 目 标	1、认知：使学生明确蹲踞式起跑的技术动作要领。 2、体能：使学生基本掌握蹲踞式起跑的动作要领，能初步做到跑姿正确、轻松、自然。 3、思想：鼓励学生积极参与练习，培养学生相互合作的能力，增强团队意识。									
过 程	教 学 内 容	教 师 活 动		学 生 活 动		组 织 形 式 与 要 求		次	时	强

					数	间	度
开 始 部 分 (9')	a、课堂常规 1、体育委员整队， 报告上课人数。 2、师生问好 3、宣布本节课的 内容和任务。 4、检查服装安排 见习生。	1、组织队伍 2、导入，我国 哪位田径运 动员最让同 学们印象最 深——刘 翔，张苏炳 添，引出教 学内容—— 快速跑	1、集合队伍 2、明确本课的 学习动作	组织： 	1	30" 4' 30"	中
	b、准备活动 1、绕长方形场地 慢跑 2 圈。 2、行进间徒手操 扩胸运动 俯背运动 体转运动	3、讲解准备活 动动作方法 及要求 扩胸运动：要求 伸展充分手臂 伸直。 体转运动：要求 手臂抬平，腰部 转动	3、认真听准备 活动要求， 积极参与。 4、男生外圈场 地女生内圈场 地	组织： 	2 4X4	5'	中

基 本 部 分 (28')	一、学习蹲踞式起跑	1、教师做示范动作	1、听讲解，看示范。	组织： 	1	3'	
	1、动作要点：蹲踞式起跑包括起跑和起跑后加速跑、途中跑、冲刺跑。 采用蹲踞式起跑，起跑后后蹬有力，进入途中跑上体要保持正直或者向前倾斜，摆动腿积极摆动，前脚掌着地，上下肢要协调配合，用最快的速度冲过终点。	2、提问学生老师的动作有什么特点 2、组织学生进行一组尝试练习	2、仔细听老师讲解动作要领。 3、学生积极思考回答问题 4、分四大组进行尝试练习，练习时仔细体会动作。做完动作的同学观察下一组同学的错误动作。		1	5'	强
	要求：学生练习时仔细体会动作要领 辅助练习： 1. 蹲踞式起跑练习 2. 原地摆臂练习 3. 原地小步跑练习 要求：摆臂要迅速，上下肢要协调	3、随时指出错误动作并加以纠正。 纠错：1、起跑时抢跑 2、加速跑时没有加速 3. 途中跑上体过于后仰、摇晃 4. 冲刺跑时减速 4、根据纠正错误在进行一组巩固练习	5、根据纠错学生积极做辅助性练习 6、积极参与巩固练习体会错误动作。	组织： 	2	5'	中
				组织： 	2	6'	强

	<p>二、游戏：小小红旗手</p> <p>游戏规则：所有同学按照制定分组由小组长带领到指定场地从起点出发听老师口令到终点争夺小红旗，最后看哪对抢到的的小红旗个数最多为获胜队伍。对该队提出鼓励。</p>	<p>1、讲解游戏规则和要求</p> <p>2、组织学生开始游戏</p> <p>3、提示学生注意安全遵守游戏规则</p> <p>4、及时表扬表现优秀的学生</p>	<p>1、学生仔细听老师讲解游戏规则</p> <p>2、积极参与练习</p> <p>3、不可推、打对方</p> <p>4、注意安全</p>		1	8'	强
<p>结 束 部 分</p> <p>(4')</p>	<p>1、放松活动</p> <p>2、小结本节课的内容</p> <p>3、宣布下次课的内容</p> <p>4、归还器材</p> <p>5、师生再见</p>	<p>1、组织学生进行放松练习</p> <p>2、小结本课</p>	<p>1、深呼吸、甩甩腿、甩甩手臂的放松练习</p> <p>2、认真听老师总结本节课</p>	<p>组织：</p> 	1	4'	小
场地	田径场 50 米跑道						