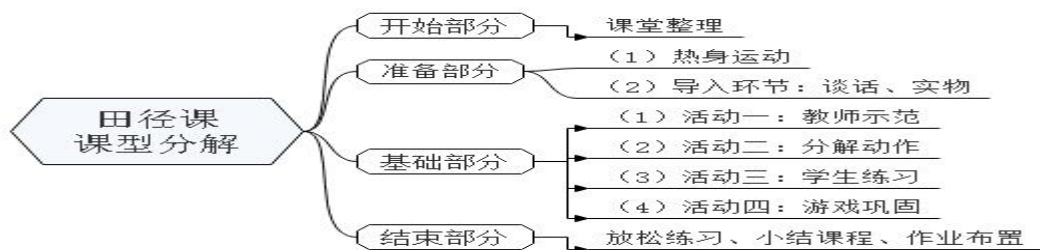


# 体育

## 【课型模板-田径】



### 《快速跑》教学设计

#### 二、教学目标

1.知识与技能目标：学习步频与步幅是决定跑速的概念，掌握提高跑速的技术。

2.过程与方法目标：通过教师讲解，跑的学练掌握步频和步幅与跑步速度的关系，提高动作灵敏度和协调能力。

3.情感态度价值观目标：热爱体育锻炼，养成终生锻炼身体的良好体育意识。

#### 三、教学重难点

【教学重点】了解步频和步幅与跑步速度的关系。

【教学难点】掌握提高跑的速度练习

#### 四、教学过程

##### (一) 开始部分

【课堂整理】(老师组织学生进行集合，核对人数，安排见习学生)

集合！报数！同学们今天集合非常迅速，非常好，继续保持。有没有学生（同学）见习。没有，很好。现在整体仪容仪表，鞋带系紧，把钥匙等尖锐物品放到老师准备的置物箱中。

【热身运动】

【热身1】全体同学向左转，齐步跑！一二一；一二一……注意保持队列整齐……一二一，一二一，立定……

【热身2】前后左右两臂距离，呈体操队形散开！跟老师一起做

(1)头部运动：一、二、三、四...(2)扩胸运动一、二、三、四...(3)振臂运动一、二、三、四

##### (二) 基础部分

###### 1.导入---问题导入

【提问】本次活动前，老师想考考大家，你们知道，我国最有名的田径运动员是谁？

【转述】没错，大家都异口同声的说是刘翔，他不仅仅是我国田径史上第一个奥运冠军，也是亚洲田径史上第一个奥运冠军，世锦赛冠军，并打破了世界纪录。大家要知道，短跑是一个非常考验肌肉爆发力的运动，而亚洲人身体素质不如白人以及黑人，因此想要打破其他人种的记录是一件非常困难的事情，所以大家都给了刘翔很高的赞誉。

###### 2.教学部分

###### (1) 活动一：教师示范

【过渡】这节课我们一起来学习一个新动作，这个动作叫做快速跑。

快速跑是一种有氧运动，能够提高代谢耐力，增加腿部肌肉，因此同学们要认真学习，促进身体健康。

下面老师完整的示范用一下快速跑的动作，大家注意观察。（教师示范）

【讲解】请大家注意正面示范……我们再来做一次侧面示范

**【提问】**观察老师的后蹬腿是蹬直的还是弯曲的？

**【转述】**没错，是蹬直的，这样有助于发力。

①两臂以肩为轴积极前后摆动，放松而有力；

注意：前摆时手臂不超过下颚大小臂夹角小于90度，后摆时胳膊肘稍外展，大小臂夹角大于90度；  
上体尽量保持直立；上下肢协调配合，以最快速度跑完全程。（讲述专业术语）

### **(2) 活动二：分解动作**

**【讲解】**刚刚看了完整动作，下面老师再给大家做一下分解示范动作。

②下肢，蹬腿...

注意：腿后蹬时快速有力，前摆腿抬高

动作要领：后蹬充分，快速积极，前摆幅度大，步频要快，中心移动平稳。

③上肢...

上体尽量保持直立，摆臂积极，两臂摆动配合好。

### **(3) 活动三：学生练习**

①集体练习

**【过渡】**刚刚同学们观察了老师的动作，下面老师喊口号，大家做动作，注意刚刚老师讲的动作要领。  
...2...1...2...

**【指导】**这位同学上身要保持直立。 这位同学重心不能靠前，重心在两脚中间。

②分组练习

**【讲解】**同学们，下面我们做一个练习，以现在的队列为例，各列各为一组，以黄线为起点，前面杆子的地方为终点，

第1组小步跑到达终点，

第2组高抬腿到达终点，

第3组弓箭步到达终点，

第4组后蹬跑到达终点，

比比看哪一组最先到达，预备，开始。。。

**【提问】**刚刚同学们都做的非常好，哪组同学跑的速度最快？

**【转述】**没错，是第四组同学。大家知道是为什么吗？

**【邀请】**这位扎辫子的女同学你来回答

**【转述】**这位同学说其他组的步频有的太快，有的太慢

**【评价】**观察和理解的非常正确，正确的步频不仅能增加速度，还能减少运动伤害，新手正确的步频应该在150~170之间，这需要同学们之后通过经常锻炼跑步掌握。

③学生展示

**【开场】**刚刚同学们都练习的成功非常好，有没有同学能来为我们做一个展示。

**【邀请】**这位穿条纹衣服的同学你来展示。

**【评价】**这位同学的步频掌握的非常好，并且后蹬腿非常有力，因此才能跑的这么快速。

### **(4) 活动四：游戏巩固**

**【开场】**刚刚同学们都掌握了动作要领，现在我们做一个游戏，游戏的名字叫“三人成团”

方法：大家围成一个圈，先慢跑，老师喊一个数字，比如3，三个同学就快速跑并抱在一起，没有组团的学生表演节目。

开始。。。

**【评价】**游戏时间结束，大家反应都非常迅速

### **(三) 结束部分**

**【开场】**现在请同学们跟老师一起来做伸展运动，让身体肌肉来做一个放松，缓解一下肌肉的紧张程度。

**【过渡】**快乐的时间总是短暂的，这节课同学们都学得非常认真，动作也非常标准，

**【提问】**哪位同学能告诉老师这节课你们都学到了什么？

**【转述】**老师听到有人说学会了如何快速跑和快速跑正确的步频。

**【评价】**看来这节课大家都收获满满，本堂课的学习到此为止，体育学科是一门需要持之以恒的学科，多进行锻炼能强身健体有益身心。

**【作业】**有兴趣的同学下课以后可以观看一下田径运动或者马拉松比赛，观察一下运动员们的跑步姿势。