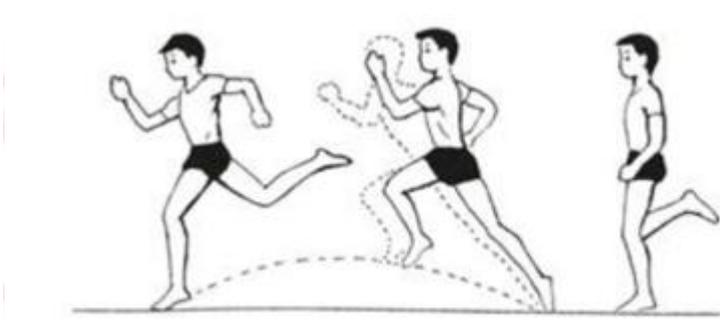


小学 第一篇：跑的教学-终点跑

1.题目：跑的教学

2.内容：终点跑



以最快速度跑进，在距终点线两米左右时，躯干迅速前压，以胸或肩部撞压终点线，跑过终点。跑过终点后，逐渐自然减速跑进一段距离。

3.基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟
- (2) 讲解清晰、精炼，示范准确、到位，口令清晰、准确，声音洪亮
- (3) 教法应用得当，重难点突出，有辅导与纠正方法
- (4) 体现对学生组织性、纪律性的教育

教案设计及要求解析

一、开始部分：

教师集合整队、师生问好、报告人数、检查服装、安排见习生、宣布本次课的内容和任务。

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，各排依次报数，第一排、第二排、第三排、第四排。同学们大家好，今天大家精神饱满，人数全员到齐，整队的过程中，做到了快、静、齐，大家给自己一个鼓励的掌声。

生：掌声。

师：希望同学们继续保持对体育课的热情，今天我们要学习的内容是田径运动跑的教学-终点跑，终点跑是短跑运动中冲刺部分的关键，在田径跑的教学是十分重要的教学内容，在进行新内容之前，请每个同学检查自己的着装，身上不要放铅笔、小刀等尖锐物品，有上述物品的同学请自行交给老师保管，此外，身体不适需要见习的同学举手出列，在旁边休息观摩老师上课。

二、准备部分：

师：同学们在进行新学习内容之前，我们一起来进行准备活动热身练习，我们一起来做一个热身的小游戏《网鱼》，游戏过程中，大家一定要严格遵守游戏规则，并注意游戏过程中注意安全等事项，下面，老师先为大家详细讲解游戏规则：

将田径场中圈作为“鱼塘”，大家分散在场地内做“鱼”，另选3名同学做“渔夫”。游戏开始后，渔夫手拉手做成“网”在鱼塘内捕鱼，被网围住了就算被捉，被捉的学生立即又与渔夫手拉手去捕捉其他的鱼，直至将所有的鱼捉完为止。

生：略。

师：同学们，愉快的小游戏结束了，看大家意犹未尽，接下来，全体同学听口令，成4列横队并呈体操队形散开，接下来，我们跟着老师一起做徒手操拉伸运动。

生：略。

徒手操练习：头部运动、肩部运动、腰部运动、膝关节、踝关节各四个八拍。

三、基本部分

（一）学习阶段

师：同学们，在学习新内容之前，老师想问大家一个问题：你们知道有哪些奥运会短跑运动健儿吗？

生：略。

师：是的，有苏炳添、博尔特，看来同学们都很热爱生活关注体育，那么你们想知道运动健儿能跑那么快的秘诀吗？今天，就让我们进行跑的教学——终点跑。下面，同学们听口令，呈二列纵队排列，我们进行专门性动作练习。

生：略。

专门性辅助动作练习：小步跑、高抬腿、车轮跑、后蹬跑，每个动作练习30米往返2组。

师：全体同学听口令，呈4列横队，第一排和第二排的同学蹲下。接下来，老师为大家详细讲解跑的教学——终点跑动作要领和示范动作：终点跑的任务是尽力保持途中跑的高速度跑过终点，在离终点15—20米处，尽量保持上体前倾角度，加快步频和两臂摆动速度和力量，距离终点2—3米处上体急速前倾，以上体躯干向前撞压终点线。

生：略。

师：接下来，老师完成的为大家示范动作，老师刚才的动作大家都看清楚了吗？那么接下来，我们一起来练习。

（二）练习巩固

1、进行 20 米的终点跑冲刺跑分解动作练习，强调身体重心压线前移以及保持步长和步频，每个动作练习 5 次，练习期间，教师巡回指导，纠正指错。

2、掌握以后，进行完整动作练习，教师针对学生在练习过程中的易犯错误，如：切记在跑的过程中，瞎跑瞎撞，这样很容易被对手超越，其次不要给自己太大的压力，目标始终盯着终点而不是其他队员等问题，进行纠正。

3、组织学生每 2 人为一组进行完整动作练习，一人练习，一人观摩动作，然后两者互换，相互评价。

（三）拓展延伸

组织学生分为两组，一组为红军队，一组为新四军队，进行奔跑吧小伙伴终点冲刺跑的比赛，输的一队归还体育器材，巩固动作要领，强调注意安全等事项。

四、结束部分

（一）整理放松

师：一节课很快就要过去了，下面请同学们一起来和老师做一下放松练习：相互压肩，正压腿、侧压腿、手腕踝关节练习。

（二）小结：

师：同学们在这堂课中大家表现的非常出色，每个人都把最好的一面展现给了大家，并且同学们都能以顽强的意志品质坚持到最后，在这里对所有同学提出表扬。希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！请刚才在接力比赛中输的一队归还器材，同学们再见！

云南教师资格信息网



