# 蹲踞式起跑

**《蹲踞式起跑》人教版体育水平四**

尊敬的各位评委老师，大家下午好，我是小学体育组三号考生，我今天试讲的题目是：双手从头后掷实心球，现在开始我的试讲。

**师：**集合！稍息，立正，向右看齐，向前看，从右至左依次报数。同学们们好，稍息。首先老师对所有同学提出表扬，集合的时候大家做到了快、静、齐，另外大家服装整齐一致且全员参与没有同学请假。现在请摸摸你的口袋和身上是否有尖锐的物品，如果有请你放在这里。今天我们来学习双手从头后掷实心球。以中间同学为基准，成广播体操队形散开。

**师：**在开始之前让我们跟随一曲动感的音乐 high 起来吧！4，3，2，1GO

1-8,2-8,3-8,4-8,5-8,6-8

**师：**上周运动会咱班小明同学取得了 100 米跑冠军，他的起跑姿势漂不漂亮？

**生：**漂亮。

**师：**你想不想向他学习？

**生：**想。

**师：**你敢不敢向他发起挑战呢？

**生：**敢。

**师：**今天我们一起来学习蹲踞式起跑。前两排的同学请蹲下。现在老师先给大家做一个示范， 请同学们仔细观察。

**生：**好。

**师：**同学们看清清楚了吗？现在请前两排同学起立，接下来老师将会边示范边讲解，请同学们做到边听边看边模仿，好吗？

**生：**好。

**师：**蹲踞式起跑分为三部分：各就位，预备，鸣枪（跑）

各就位的时候，走到起跑器前，两手撑地，有力脚在前，两脚依次踏上起跑器，后膝跪地。两臂伸直与肩同宽，两手拇指相对，虎口向前，撑于起跑线后，颈部放松。

预备：两膝离地，臀部从容抬起，稍高于肩，重心前移，两脚压紧起跑器。

跑：两手迅速推离地面，两臂用力前后摆动，两脚用力蹬离起跑器，后腿积极前摆，前腿髋、膝、踝充分蹬直跑出。

我们现在就三部分分四组练习，各组小组长做好监督和组织。

开始练习吧？

**生**：好！

**师**：小亮同学，如果你再预备的时候，身体再前倾一些会更好，试一下，好吗？

**生**：好。

**师**：击掌

**生**：OK

**师**：小刚同学，你起跑的时候蹬地再迅速一些，起跑将会更快，要不要试一下？

**生**：好。

**师**：加油，加油！

**师**：停，老师发现通过刚才的练习大部分同学都能做到蹬地快速有力。老师发现小丽同学不仅能做到快速有力，姿势非常漂亮。我们请小丽同学给我做个展示好不好？

**生**：好。

**师**：有请小丽同学。小丽同学做的好看吗？好看在哪里？老师请一位同学来回答一下。手举得最高的那个男生。

**生**：好看，蹬地与起跑衔接紧密，快速有力。

**师**：他说的对吗？

**生**：对。

**师**：这位同学观察的非常仔细，蹬地与起跑衔接紧密，快速有力。这也是这节课的难点。再给大家几分钟时间，我们把这项动作做到完美好吗？

**生**：好。

**师**：时间到！通过刚才练习，大部分同学能做到起跑姿势正确，上下肢协调用力。为了奖励大家，老师给大家来一个小游戏，游戏的名字叫：蜈蚣赛跑。游戏规则为：每一组为一只蜈蚣，两个人的脚分别绑在一起，跑到对面篮球场用时最短的一组获胜。听明白了吗？

**生**：明白了。

**师**：预备，开始。第二组加油，第三组马上要超越了，注意脚下。停！现在我宣布第三组获得了冠军。他们不仅用时最短，在比赛中发扬了团结、协作精神。落后的一组今天帮助值日生一起回收器材，好吗？

**生**：OK

**师**：现在所有的学生围老师成一个圆，跟老师一起做，56 个民族 56 支花 56 个兄弟姐妹是

一家.....

**师**：集合！今天我们学习了蹲踞式起跑，蹲踞式起跑哪三个部分啊？

**生**：各就位，预备，跑！

**师**：今天大家的表现都非常出色，期待大家下节课的表现。

下课！同学们再见！请值日生收回器材。

**生**：老师再见！