《站立式起跑》

《站立式起跑》人教版小学四年级

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。今天我们来学习站立式起跑。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站立式起跑。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：站立式起跑分为三部分：各就位，预备，鸣枪（跑）

各就位的时候，走到起跑线前，双腿自然分开，前后站立，双臂自然垂于身体两侧。

预备：双腿自然分开，前后站立，双臂屈肘自然置于身体两侧，双腿微屈，身体重心向前，目视起跑线前面的地面。

跑：两腿快速蹬地，双臂协调摆动。

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，如果你在预备的时候，身体再放松一些会更好，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！今天我们学习了站立式起跑，站立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！