

最新初中蹲踞式起跑说课稿(模板5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

初中蹲踞式起跑说课稿篇一

从整体看课前的教学目标，计划、教材的选用、设计，还算比较成功。蹲踞式起跑是在短跑中常用的起跑方式，有三个动作组成：各就位、预备、跑。“各就位”：站在起跑线后，两脚前后开立（有力脚在前）；前脚尖距起跑线约一脚半，后脚尖离前脚中部约一小腿长，两脚内侧相距约15厘米；两膝屈膝，后膝跪地；两手拇指相对，其余四指稍并拢，虎口向前，撑于起跑线后，约与肩同宽，两臂伸直，颈部放松。“预备”：臀部平稳抬起，稍高于肩，重心前移。“跑”或发令枪声：两手迅速推离地面，两臂用力前后摆动，两脚用力蹬地，后腿以膝领先积极前摆，前腿髌、膝、踝充分蹬直跑出，身体有较大前倾。在教学中，陈教师先进行了亲身示范，然后让学生模仿老师的动作起跑。结果，大部分学生起跑动作很慢。只有个别学生的爆发力好一点，跑的相对来讲快一点。究其原因，一是由于的动作不熟练而造成的；二是不会做专门的动作练习。对此陈老师便采取多种形式，让学生加以练习，先是两人一组互相发令练习，接着三四个人一组，一人发令，其他人一起起跑，比一比看谁的起动速度快。在练习的过程中，陈教师及时发现问题，及时纠正，并让动作标准的学生到前面给同学做示范。通过小组练习使同学很快的掌握了起动腿和起动线的距离。并且起动速度也相应的有了提高。在游戏部分教学内容的合理搭配，学生学习兴趣浓厚。

整个课堂学生状态非常好，练习的强度、密度、运动量都很

合适，达到了教学目标的要求。在课堂上学生体会到了运动的乐趣，让课堂真正体现了《新课标》：“汗、会、乐”的要求！如果教师能在语言更上应接近学生的年龄，或许就更好了。

文档为doc格式

初中蹲踞式起跑说课稿篇二

我觉得整节课教学目标明确，教学手段具有针对性，教学任务基本完成，教学思路也很清晰。在课的基本部分中，她先安排了诱导性练习单脚跳双脚落，这个练习很有针对性，为学生学习主要内容作了很好的铺垫，但在后面的队列队形，可以四列横队做练习，这样可以增加练习时间，从而增加练习的密度。然后，她安排了上一步单脚起跳，双脚落地的练习，让学生明白单脚踏板头往高处顶，在这个基础上她又安排了跑几步单脚起跳，双脚落地的练习，让学生感受助跑与起跳的动作。最后，利用横绳，比一比谁能跳过这个绳，主要目的是让体验腾空的高度，这样大大激发了学生的练习兴趣。最后，安排了一个障碍接力跑的游戏，在游戏中，垫子可以放在绳子的下面，像军人一样的爬过去，在课的结束前她采用了深呼吸的.放松操，让学生的身心得到了彻底的放松。

总之，在教学中邱老师教态自然，声音洪亮，基本功扎实，内容从易到难，环环相扣。但语言上缺乏抑扬顿挫，望改进。上课是为教学目标服务的，解决重点，突破难点，丘老师都能做到了。在课堂上教师缺乏引导，没有体现学生主体，教师主导的理念。希望邱老师再接再厉。

初中蹲踞式起跑说课稿篇三

一、教材分析：

短跑是由起跑、起跑后加速跑、途中跑和冲刺跑等四个的阶

段组成。蹲踞式起跑姿势，是短跑项目中普遍采用的一种起跑姿势。它分为各就位、预备、跑三个动作环节。它的意义在于使身体迅速摆脱静止状态并获得一个较大的冲力，为起跑后的加速跑创造条件。该教材对发展学生肌肉力量，提高灵敏性，促进体质健康，培养拼搏向上精神有着重要的意义。

二、学情分析：

本次课是第一次课，教学对象是20名初中年级学生，这一阶段的学生正处于比较平稳发育期。可塑性强、模仿能力好。但由于缺乏运动，运动素质较差。因此，制定以下几个教学目标：

三、教学目标：

- 1、认知目标：使90%的学生初步理解蹲踞式起跑动作方法。
2. 目标：使85~90%的学生初步学会蹲踞式起跑。
3. 目标：培养学生克服困难、积极上进的优良品质。

本次课的教学内容是：

蹲踞式起跑动作技术教学，游戏“快速出击”

本次课的重点：学好蹲踞式起跑的技术要领。

难点：蹲踞式起跑双脚位置的确定、臀部抬不起来，双脚膝关节之间的角度小。

四、教学程序：

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：

准备部分、基本部分、结束部分。

准备部分10分钟

(1) 课堂常规（集合整队，清点人数，宣布课的内容。）

(2)、准备活动（热身操热身慢跑）

基本部分20分钟

1. 游戏环节：快速出击。

1、集合，说明游戏规则，游戏惩罚。

2、两列横队，第一排向前走两步，向后转。

3、游戏规则：第一排的代号是1，第二排的代号是2，听口令，如果我喊1，那么第一排就去抓第二排的同学，相反，喊2，第二排就去抓第一排的同学，游戏范围15米范围内，被抓到的同学做5个俯卧撑。

2. 蹲踞式起跑动作技术教学方法

(1) 集合整队，说明上课的内容：简单介绍起跑的作用。

(2) 练习之前，首先找个学生出列演示一遍起跑，以了解同学们对起跑的认识。表扬该同学。

(3) 接着让学生们插孔站，以便观看。老师先完整的演示一遍起跑的整个过程，让学生对起跑有个初步的了解，建立强烈的求知欲。

3. 分解教学

起跑技术包括“各就位”“预备”“跑”三个阶段。

(1)、老师先讲解示范各就位和预备环节的动作技术，包括正面，侧面示范，突出动作要领。

(2)、讲解示范完前两个环节：让学生们前后左右间隔一米散开，原地先练习这两个环节，老师喊口令。这时老师观察学生动作，提示动作要领，及时纠正错误动作。练习5次。

(3)、练习完，向中靠拢插孔站，讲解示范跑的环节动作技术。

(4)、讲解示范完：集合，前后左右间隔一米散开。先让第一排的学生练习，第二排学生在一旁学习观看。老师喊口令，从各就位到跑的环节结合练习，蹬出去3米左右即可。然后到第二排练习，第一排的学习观看。练习中，注意观察学生动作，提示动作要领，及时纠正错误动作。练习5次。

(5)、练习完：向中靠拢，让学生插孔站。现在是介绍起跑器的用法及听到各就位口令后上起跑器的程序。介绍完后，老师完整的示范两遍。

4. 实际操作起跑器

(1)、由于起跑器有限：所以分组进行起跑器起跑练习。先让学生们自由体会练习，老师在一旁指导，纠正错误动作。

(2)、然后老师喊口令，学生分组上起跑器统一起跑练习，起跑蹬出去8米左右即可。比比谁起跑快，刺激学生的兴奋性。老师观察学生动作，及时纠正错误动作。练习5次左右。

(3)、集合，找一个起跑动作较好的同学出列展示，并请他简单说说起跑的动作要领，其他同学观看学习，然后给与评价。

结束部分5分钟

- 1、前后左右间隔一米散开。放松跳练习，调整呼吸。
- 2、集合，小结
- 3、解散，师生再见。（组织学生收拾体育器材，如数归还。）

场地器材：田径场，起跑器4个

整堂课练习密度：40--50%

每分心率：125—135%

初中蹲踞式起跑说课稿篇四

- 1、教师教学风格突出，教学流程清晰流畅。在这堂课中，陈老师展现出一种沉稳明朗的教学风格。在这种教学风格的影响下，教学流程没有多余的繁琐环节，教学流程清晰流畅，教师讲解评价简洁明确，整个课堂程序收放自如。
- 2、在教学过程中要注重学生的个体差异，确保学生的主体地位，科学合理的选择教学方法，安排学习方法，让大多数学生都能得到不同程度的提高，都能体验成长学习的乐趣。
- 3、教学中能根据学生之间存在的差异来精心设计教学环节，让学生都有机会表现自己的长处，让学生充满自信，从而对体育产生兴趣。
- 4、教学中学生合作学习始终贯穿于整课，学生之间互相帮助，取长补短，共同体验合作带来的成功与快乐。课的评价机制也较完善，整课，有师生评价，生生评价，小组评价，集体评价，这些评价较好地促进了学生的学习态度。

5、教师能真正做到关注真实，关注学生个性，关注生命，课上的很本色。课堂中陈老师采用了设置自主调整垫子高度的练习要求，通过让学生自主选择不同高度的跳远练习，很好的体现了分层教学在教学过程中的运用，与课改中的“以学定教”理念相符合。

教学过程中要深入细化，切忌“蜻蜓点水”本堂课陈老师安排了蹲踞式跳远的练习方式，循序渐进地推进学习的难度，让学生尽可能多的参与各种练习方式，体验跳跃的技术要点。出发点是好的，但是在操作过程中忽略了一堂课的时间限制。在35分钟的课堂中，减去课堂常规与准备环节的10分钟，加上预留的放松时间，留给学生的练习时间已寥寥无几。再加上陈老师在这堂课中采用了示范、集体四路纵队练习，40个学生的四路纵队，20分钟里，学生的练习次数屈指可数，练习的密度大大的减弱。最后分成八组练习时，又因为器材摆放以及步点丈量上浪费了很多时间、所以，我建议陈老师可以相对性的删减一些练习方式，选用几个有效的练习方式进行深入练习，再适当地调整队伍的排列，才能让学生更好的掌握技术动作。也可避免整个课堂教学流程如“蜻蜓点水一掠而过，只在湖面漾起涟漪，却激不起学习的水花”。

可以说在这堂课中，我发现了许多值得我学习的地方，感受了一个体育教师稳定的教学风格带来的魅力，也提醒了我在自己的课堂中要考虑更多的因素，让体育课堂教学更加安全有效。还应该继续磨下去，不断的创新不断地推翻，没有最好的课只有更好的课。

初中蹲踞式起跑说课稿篇五

在教学中，教师扮演着引路人的角色，主要不在于讲授知识，而在于激发学生的学习动机，唤起学生的求知欲望，让他们兴趣盎然地参与到教学过程中来，经过自己的思维活动和动手操作获得知识。“起跑”是一种迅速摆脱原有状态，向既定方向移动的技术，其发展是学生的反应能力，让学生充分

掌握起跑重点。在做动作时，有的学生上体前倾不够，身体重心没向前移动，跑出去会停一下在加速，这时我把同学们叫过来，讲解如果起跑重心在后面，会影响起跑的速度，重心向前移到恰当的位置，那么，起跑耽误的时间就会减少很多，还有起跑的第一步过大，造成上体过早抬起来，即影响加速又耽误时间，阻碍水平速度的向前性。

我又一次对同学们说：“第一步是用力蹬地跑，而不是迈出去再加速，第一步越小越有助于加速”。同学们听后，自己边做动作边思考，没过一会，就学会了，而且速度与动作技术配合的非常协调，同时也锻炼了身体的协调性和反应能力。我将不懈努力，时刻反思课堂中教学的不足，做到让学生易懂、易学、充分掌握运动技术，同时促进学生健康，增强体质，让他们快乐地成长。

新课程要求以“一切为了每一位学生的发展”为最高宗旨和核心理念，体育教师要兼顾学生的身心健康，充分认识到学生是学习的主体，要以学生发展为中心，将学生的全面发展放在首要地位。教师通过讲解、示范，指导学生积极的学习，所采用的引导、鼓励、表扬、比赛等激发学生的共同参与。从整体看课前的教学目标，计划、教材的选用、设计，还算比较成功。

总之，通过本节课学生对蹲踞式起跑有了一定的了解，并基本掌握动作方法，但由于蹲踞式起跑是个技术性较难的动作，在以后还需加强练习，尤其是起动后重心提的太高还有待于改进。

因此在以后的教学中，还需不断的努力，争取更大的进步。优点：在教学过程中，主要发展学生的自主能力，培养学生主动学习的意识和习惯。采用两人一组，互帮互学的形式，提高学生对教学内容的兴趣，并在加深了学生对教学内容的印象，反复练习，学生通过体会动作，到帮助他人改正动作，熟练记住了动作要领，而且在这个过程中培养了学生的自信

心、表达能力等综合素质。

本课不足：

1、在教学过程中，很多细节上的东西没有挖掘出来，还需要进一步的思考和实践。

2、在纠正错误动作时，学生体会不深，练习时总有出现错误的倾向。改进措施：在今后的教学中，要加强学生反复练习的次数和强度，提高教学方法的新颖性。使学生获得新知识，并使学生获得精神上的满足，从而进一步激发他们的学习积极性。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)