

大班趣味田径教案(模板8篇)

教案的编写需要教师注重对学生个体差异的考虑，关注学生的主体地位和主动参与，以提高教学效果。以下是小编为大家整理的初二教案范文，希望能够对大家的教学工作起到一定的指导作用。

大班趣味田径教案篇一

学校体育教学内容包括：田径、体操、球类、武术等；对提高学生身体各方面素质、培养学生集体主义观念，锻炼学生克服困难、勇敢顽强的意志品质有重要的作用，大部分学生对体育运动有浓厚的兴趣，培养和利用学生对体育运动的兴趣，并合理地运用到教学中，会给学校的体育教学工作带来意想不到的效果。

一、激发学生上体育课的兴趣

体育活动可以帮助提高心肺功能促进骨骼肌的健康，但胖学生越不喜欢体育课，因为上体育课要消耗大量的体力，胖学生越觉得上体育课累。如何让体育课变得更有趣，让学生爱上体育，是教育工作者要思考的问题。儿童的心理特点是爱玩、好奇心强，但是忍耐性差，特别是传统的以“跑、跳、投”竞技体育为内容的教学模式，枯燥无味，使学生对体育课产生抵触。所以我们应该不断地变换锻炼方法和内容，和学生一起活动，用儿童理解的言语和他们交谈，设计既有参与性又有乐趣的活动，让他们体验到运动的快乐。可以充分运用新器材调动学生的运动积极性。购置些价廉物美的小型运动器材，比如“呼啦圈”、“溜溜球”等，和学生一起玩，既可以丰富运动内容，又可以进一步激发胖学生参加运动的热情。除此以外，还可以经常变换练习方法，使孩子对运动产生强烈的兴趣。比如可以将跑步练习变成行进间高抬腿跑、变速跑、追逐跑或是计时跑等，这样既有利于学生学习多种

锻炼方法，又能调动学生参与运动的积极性。

二、选好游戏教材，安排适量运动

根据阴雨天的教学需要，要把握好室内游戏教材，以发展学生智力为主，如：“打电报”、“看谁算得快”等游戏。一堂体育课的教材，要与其他各项教材之间搭配合理，注意教材本身的负荷量，在本课中要适当。组织游戏时应以最短的时间合理调整队伍，根据内容的不同，对每组人数要进行适当的调整。如发现学生疲劳，流汗过多等现象要及时调整，同时老师也要一同参加游戏，以提高学生练习的积极性，不能站在旁边当旁观者。根据学生的身心发育和生理特点，选择适宜的运动负荷量的游戏。在生理方面小学生的骨钙化尚未完成，骨硬度低，弹性较大，关节面软骨较厚，关节囊韧性大，关节具有较大的伸展性和灵活性，但支撑性较差。根据以上特征，在游戏活动中，应注意培养学生正确的姿势加强两侧的对立练习。同时也应避免负荷过大的或静止性的力量练习，防止骨化提前或引起骨膜炎。

三、转换角色，调动学生参与的主动性

传统教学以教师为中心，教师是教学的主体，学生只是在教师的命令下按照教师的意愿进行学习。这种无视学生特点的教学观念压抑了学生的个性，使得学生对体育学习与活动失去了兴趣，不利于学生知识体系的主动构建，导致学生在体育学习与活动中感受到只有命令与强制，只是在机械地执行教师的教学计划，丝毫体验不到参与体育学习与活动的乐趣，自然也就失去增强学生体质、促进学生身心健康发展的教学功能。因此，要将趣味教学落实到具体的教学实践中，教师必须顺应新课改的要求，实现角色转换，即由以教师为中心转变为以学生为中心，让学生成为体育学习的主体、活动的主角，充分发挥学生的主体作用与主观能动性，使学生的学习潜能得以挖掘，积极主动地投入体育学习与活动，使学生在体育活动中身心得以舒展，从而实现预期的教育教学目标。

因此，在教学中我们要树立以学生为中心的教学观，以促进学生全面和谐发展为宗旨，促进学生身心健康发展。

四、加强思想教育，启发思维能力

游戏的特点之一是思想性很强，因此思想教育应贯彻游戏始终。教育学家陈鹤琴先生曾说：“儿童必须以游戏为基本活动。”由此可以看出，小学课程应关注学生的生活，积极利用周围环境和社区资源，关注课程各领域的有机整合，促进学生整体、和谐、主动、健康地发展。小学课程生活化、游戏化的提出，使我们在如何整合课程资源、整合各领域的最佳途径和方法等方面进行了深入的思考和实践，启发学生积极思维，注意对学生智力的培养。如教学《冲过火刀网》游戏时，启发学生想一想，怎样投中活动目标，怎样躲避投来的球？这些应变活动，对学生的思维能力和智力的发展有积极的作用。

五、游戏教学，让学生在玩中学

克鲁普斯卡娅说：“对于儿童来说，游戏是学习，游戏是劳动，游戏是重要的教育方式。”游戏深受小学生的喜爱。在教学中我将学生所喜爱的游戏引入体育教学中，将枯燥的动作要领与技术的讲解与生动的游戏相结合，将单调的动作训练与游戏相结合，这样的设计真正实现了寓教于乐，让学生在玩中学，在学中玩。现行的小学体育教材注重体育学习的游戏性与活动性，这便于我们实施体育游戏教学。通过体育游戏教学实现了教学的趣味性、娱乐性、学习性与集体性，可以有效缓解学生的学习疲劳，使学生带着轻松愉悦的心态参与游戏，在不自觉中进入体育学习与活动的最佳状态。如徒手操，即第二套《小学生广播操》，其特点是操节多、节拍多、变化多，节奏鲜明，富有韵律感和表现力。因此在教学时，我在学生间开展比一比、赛一赛的游戏活动，看哪位学生的动作做得最标准，并让学生选出做得好的学生指导其他学生，或者将学生分成若干小组，在小组间展开比赛。这

样的竞技游戏，调动了全体学生参与学习活动的积极性，使学生没有把这当做一项学习任务来完成，而是以参加游戏、玩游戏的愉悦心态参与，充分调动学生的智力与非智力因素，促进学生素质的全面提高。又如上投掷课时，其目的在于让学生练习肩上挥臂投掷动作，可以改变教材的投掷训练。我设计了投掷“纸飞机”的游戏，学生参与的积极性非常高。当学生掌握基本的动作要领后，我让学生以小组为单位进行比赛，使得个人间的竞争转化为小组竞争，这样既让学生在比赛中掌握了基本的动作要领，又培养了学生的团结意识与竞争能力。小学体育教学不仅要顺利实现教学目标，还要提高学生整体的身体综合素质。重视体育的趣味性教学，不断提高学生的创新思维，是每一个体育教师应当不断追求的目标，也是小学基础教育中重要的教学内容。

参考文献：

[1] 李然. 小学体育课堂情景教学有效性探究[J]. 新课程（小学），2013（12）.

[2] 徐珺. 让体育游戏激活小学体育课堂[J]. 新课程学习（下），2014（02）.

大班趣味田径教案篇二

- 1、通过快速跑的学习，发展学生的速度素质，提高机能水平。
- 2、培养学生坚强的意志，体验跑的乐趣。

跑姿正确，协调。后蹬要充分，步频快，重心平稳。

准备部分一、教师指导

- 1、教师提前到场，准备场地器材。

2、接受体委报数，向学生问好。

3、宣布课的内容要求。

4、检查服装，安排见习生。（安全教育）

1、体委整队，检查人数，向教师报告。

2、向教师问好。

3、要求学生认真听讲。

4、见习生应随堂听课。（认真强调安全问题）

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

* 要求：饱满，注意力集中。

基本部分

1、慢跑一圈

2、教师指挥学生进行跑的专门练习。

1) 摆臂练习

2) 小步跑练习

3) 高抬腿练习

4) 30米加速跑

3、游戏《长江、黄河》

1) 讲解游戏方法。

将学生分成人数相等的两队，一对为长江，一对为黄河，听教师发口令，喊到长江，长江快速跑，黄河要快速去追，规定距离追到得多为胜。反之则相反。

2) 讲明游戏规则。触到就好，不许退、拉、拽，注意安全。

1、注意节奏和呼吸。

2、学生集中。

3、在教师统一指挥下进行。

（注意作活动时也要强调注意安全的问题，充分做好准备活动，避免运动损伤）

4、学生认真听教师讲解并按游戏规则进行游戏。

5、体委帮助教师组织游戏。（再一次强调主意安全及其规则要求）

组织：原队形游戏场地（长10米宽8米）

结束部分

一、教师指导

1、放松。

2、教师。

3、布置课下作业。

4、宣布下课，师生再见。

二、学生活动

1、2人一组进行放松。

2、课下认真完成。

3、师生再见。

三、组织与要求在场内成体操队形站立。

同学们积极认真的完成了老师交给的各项任务，很好的完成了本节课的教学内容，使学生们身体得到了锻炼。

大班趣味田径教案篇三

本课坚持“以人为本，健康第一”的指导思想，以学生发展为宗旨，针对三年级学生的生理和心理特点，采用了启发式、对比式的教学方法，使学生愿学、乐学、会学。教学中注重对学生良好学习习惯，让学生了解学习一个动作可以分解的进行。本课根据学生情况把加速跑分解为步伐、步频和前脚掌几个关键点进行教学，最终使学生学会疾跑阶段的加速。

本课教学内容为50米快速跑：加速跑。是人民教育出版社出版的《体育与健康》第三册的三年级教学内容。快速跑在小学体育课众多教材中，是教学价值最高的基本体育教材之一。辅教材搭配上下共同锻炼以及发展判断能力的游戏“警察与小偷”，力求达到全面发展学生身体素质。

(1) 教学内容分析

三、四年级后蹬跑的教学结合要求逐渐做到快速有力的后蹬，同时注意身体的平稳性，摆臂正确。

五、六年级可增加对摆动腿积极下压着地的要求。

(2) 学生情况分析

本课教学对象为三（1）班学生，学生对以前所学跑的只是掌握相对熟练。本班学生的小组合作能力较强，但学生在学习和练习时兴趣的依赖性比较强，注意力易分散，兴趣点较多。针对学生的心理特征，我利用分散兴趣点以及分解学习的教学方法，对教材内容进行学习，使学生注意每个兴趣点最终得以强化动作的学习。

1、通过各种方式的起跑练习，学生能够了解快速跑中加速跑的环节。

3、通过学生自我发现、对比的学习情境，培养学生创新的精神，在游戏中增强学生集体合作的意识与判断力。

重点：难点：

评价方式：运用激励机制采取过程性评价。并进入状态，从而达到教学的目的。利用分解教学法加深学生对每个动作的印象，在层层递进的学习中掌握技术动作，突破本节课的重、难点。

评价内容：动作完成的效果

1、本节课教师运用游戏引入的方式，提高学生的兴趣点，使学生愿意参与到本课的学习过程。

2、在课堂中通过分解练习，使学生的练习更具有针对性与有效性。

大班趣味田径教案篇四

在20__年里，我个人没有多少成绩，但我觉得在这段时间里，我努力工作成长着，我相信，成长比成绩重要。

一、 在教学方面的成长

二、 在工作能力方面的成长

我们体育工作得到了学校领导的大力支持，同事的鼎力协助。一年来，我们做了国家学生体质健康测试的数据测试上报工作、学校特色体育项目的训练、春季集体项目比赛、学校和市学生田径运动会、市小学生篮球赛，体育强镇创建、阳光体育冬季长跑活动等重大工作。这些工作的顺利完成，无不凝聚着同事们的智慧和汗水。尤其是上学期学生田径运动会，共有29人次打破17项学校年级记录，在10月底的市中小學生田径运动会上，获得18分，列全市第17名的好成绩。这些工作都是大家团结合作的结果。这让我明白了相信同事，与同事合作共处的美好效果。我们体育组年轻专职老师都上了一堂校内公开课，其中，应俏老师还上了市教师进修学校和中心学校的考核课，获得了中心学校一等奖的好成绩。

三、 经验和不足

一年的工作下来，让我充分体会到了年轻真好！年轻老师在一起共事，大家有干劲。年轻人负担少，做事速度快，说干就干，这是一种可贵的精神。发挥得当，能让工作运转迅速。由于速度快了，做事考虑得就欠周全，很多细节就考虑不到，如运动会报名表填写、运动会裁判的培训、场地器材的安全设施等等，这些在学校领导的关怀和老教师的帮助下，妥善处理，使工作能和谐地进行。

综上所述，我 综上所述，我在今后的工作中，将戒骄戒躁，好好学习，努力工作，更好地为学生服务，为学校服务，为

国家服务。

20__年12月22日

大班趣味田径教案篇五

但是我还是完完整整地把这节课上了下来。指导老师针对出现的问题，要求我多做练习，多向经验丰富的教师学习，并且指出教案的不足以及上课时存在的缺点。这近两个月的实习使我的教学经验和能力得到了一个质的飞跃，学到了很多书本上学不到的知识。

一、实习目的

我想，我们每做一件事，肯定要对主体对象有一定的了解和认识，在此基础上你才会有更好、更有效的方法和途径去完成任务、实现目标。而我对目前中学生体育运动能力缺乏足够的认识，对目前中学体育教学的开展状况、学生的理解能力、心理特点缺乏必要的认识，而只停留在“我认为应该是这样”上。

渐渐地，你会发现同一年级不同班、同一班不同学生，有着鲜明的集体风貌和个性特点。当你用同一份教案给平行班上课时，其表现情况、完成效果是不同的。所以从一开始编写教案起，我们应从学生实际水平出发，制定切实的教学目标和要求，采取适合的教学内容、方法、手段。在对班级、学生有充分的了解的基础上，应做到区别对待。对平行班的教学，虽采用同一份教案，但在部分内容、方法、组织、语言口令方面可采取不同方法，适应不同班级、学生的班风和个性特点，达到共同的教学目标。

二、实习内容

我们现在编写教案过程中，往往十分注重教学内容、方法、

手段，把很大的心思花费在内容、方法、手段的组合、创新上，使课上的生动、活泼上。当然这是我们上课的目标，但不可否认整堂课是一个有机的整体，我们在执行过程中应充分重视实现教学内容的载体的重要性，没有他们作为保障，再好、再有创意的内容也得不到实现。这“载体”所指“场地布置、队伍调动及各内容之间的衔接。

我们在编写教案中，对场地布置应十分详细，考虑各种因素(人数、队形、安全问题、器材数量等等)，并且在教学过程中要有“流水作业”的概念，一个个内容要衔接自然、合理、省时，使整支队伍调动紧凑、集体性强、井然有序。以此作为保障，可能在内容上有所不足，但相信给人的感觉，尤其在整体感上是相当井井有条、自然合理的。

对于实习老师而言，在上课时很容易遗忘内容，这种情况在实习初在我身上就发生好几次。所以现在每上一节课之前，我会对自己编写的教案在脑海中进行一次次“翻阅”，尤其是队伍调动、口令语言、教学步骤进程一一进行想象，直到有时做梦也会想到这些。我想，这是一种习惯，一种前提的保障，是对你的教案、你的劳动的一种负责。

俗话说：计划不如变化。在上课时，可能会出现一些突发、使你毫无准备的情况，按照教案上的计划可能很难执行，就应学会随机应变、处理各种突发状况，使教学顺利开展进行。当然，这样的能力是一个积累的过程，不是靠一次两次的处理就能达到很高的处理水准，这需要我们始终有这样随机应变的意识，在实践中不断提高。

实习教师在实习过程中每个人都有很深刻的实习体验，有共性的问题，也有不同的特点。我们相互之间应多交流和总结，交换相互之间的想法，互相指正，不断提出建设性的建议，以此来改进我们每个人自身的不足，提高教学水平和教学能力。这样的互动形式是很有帮助的，当你自己感觉良好、发现不了自身存在的问题的时候，其他同学的见解会使你对自

己有更进一步的认识。我想进步是我们共同的追求！

为人师表，这是永恒的话题，作为一名老师，在各个方面都应体现出与教师这一神圣称谓相符的品质。我们只有在仪表、谈吐、举止、心理等各方面体现出作为教师的气质，才能折服我们的学生、赢得他们的尊重与尊敬。我们应以踏踏实实、认真严谨的工作态度对待我们的工作，为学生做出良好的表率作用。此外，我们应用“心”教学、用真情和爱心去教育、感染、爱护和启示我们的学生，让他们意识到老师对他们每一个人的充分肯定和重视，重视他们的个性发展，使他们健康、快乐的成长。这也是作为一名教师最为开心、最为欣慰与幸福的事。

一个月，我们学会扶强而立，接下来的一个月，我们要开始学着走路了，这当中我们可能会摔倒很多次。“摔”不可怕，关键是摔了以后要立刻站起来，继续往前行走。所以，在后阶段我们会遇到很多新问题，我们要充满自信，努力克服、改进、不断提高、不断改进小的细节，使我们的步伐越来越稳当。

大班趣味田径教案篇六

【知识与技能】

能叙述出蛙泳腿部动作的技术动作要领，能展示出蛙泳腿部技术动作。

【过程与方法】

经过分组练习，讲解示范等方法，发展协调，灵敏等身体素质。

【情感态度与价值观】

树立勇敢果断、不怕困难、勇于进取的优秀品质和坚韧不拔的精神。

【重点】

脚的外翻动作及时机。

【难点】

动作的协调连贯发力。

1、课堂常规：集合整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学资料，强调纪律安全，检查服装，安排见习生。

组织教学：二列横队。

1、游戏一球漂

方法：两人一组。一人吸气后团身抱膝浮体，另一个人扶住对方的腰，帮忙“球”漂浮起来。扶着“球”在水中走动。到达对面后两人交换进行再原路回到。

规则：两人一组，一场比赛四组同时在四个泳道上进行。听教师口令在长10米的泳道内进行比赛，如果一口气到不了目的地，就在原地吸气继续进行游戏。最先回到为获胜组。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示注意事项，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：动作到位，舒展大方

2、配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作

要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：节拍准确，动作到位，节奏感强。

1、示范导入

2、示范及讲解

(1) 坐姿蛙泳腿示范，俯卧蛙泳腿示范。

(2) 讲解技术动作要领。

3、练习

(1) 半陆半水俯卧蛙泳腿模仿练习。

(2) 扶池边漂浮蛙泳腿练习

(3) 扶池边漂浮蛙泳腿与呼吸配合练习。

纠错：收腿时两膝关节分开过宽。

要求：学生练习时，教师巡回指导，并不断强调动作要点、节奏以及呼吸配合练习。

(4) 扶板蛙泳腿练习。

4、优生展示

在练习中表现优秀的学生进行展示。

1、放松活动—配乐放松操

组织教学：二列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2、课堂小结：从知识与技能、情感态度与价值观方面进行总结，表扬优秀学生，激励全体学生。

3、宣布下课、安排回收器材、师生再见。

游泳馆、漂浮板若干，录音机1台、磁带。

练习密度：30%~35%；平均心率：120~135次分；运动强度：中等偏上。

大班趣味田径教案篇七

教学目标：

- 1、经过学习，让学生了解田径运动场地，具备基本的田径理论知识。
- 2、经过结合实例讲解田径比赛通则，让学生初步学会各规则。
- 3、经过学习，培养学生的注意力，扩宽知识面。

教学资料：

- 1、简介田径运动场地（基本常识。相关知识资料）
- 2、简介田径竞赛规则

重点：场地介绍难点：田径竞赛规则的理解与运用

一、田径运动场地的介绍

田径运动场地是进行田径运动教学、训练、组织田径运动竞赛和开展大众体育活动必不可少的物质条件。

1、田径运动场地是全长400米的半圆式场地。其跑道是由两个180°到半圆（弯道或称曲段）和两个对等的直段组成。

2、田径运动场地的弯道半径最好的是36.5米。

3、运动场地一般有8-10道分道，弯道有8道，分道宽1.22-1.25米，所以分道线宽均为5厘米。

4、田径运动场地除竞赛场地外还应在跑道外地空地上，合理安排跳跃和投掷的场地。

（推铅球、掷链球和掷铁饼三个项目的落地有效区均为40度角；跳远、三级跳远场地沙坑至少宽2.75米，跳远沙坑远端至起跳线距离至少10米，一般沙坑长在6-9米，坑宽2.75-4.00米；跳高用的沙坑或海绵包至少长5米、宽3米，半圆形助跑道德半径至少20米；撑杆跳高场地的助跑道宽至少1.22米，长至少40米。）

二、田径运动比赛介绍

田径分为田赛、径赛，全能三大类

1、径赛有：短跑、中长跑、长跑、马拉松(42.195)、竞走。

其中400米及400米以下的项目，如100米、200米、400米、110米栏、4x100接力为短跑。采用蹲踞式起跑，使用全自动电子计时。

800米及其以上距离项目为中长跑、长跑。

2、田赛主要有：跳跃类和投掷类（跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、链球、标枪、撑杆跳高）

3、全能主要有七项全能和十项全能。

三、田径竞赛规则介绍

- 1、田径比赛的跑进方向一般为逆时针跑向。
- 2、起跑犯规：运动员在做好最终预备姿势后，只能在接收到发令枪或批准的发令装置信号后开始起跑。（2次犯规是指同一组非同一个人，只要同组已有一人犯规，你再次犯规就判犯规）
- 3、运动员挤撞或阻挡别人从而妨碍其他运动员走或跑进时，应取消该项目的比赛资格
- 4、分道跑到比赛中，运动员应自始至终在自我的分道内跑进。
- 5、运动员由于受他人推、挤或被迫跑出自我的分道，但未阻挡其他运动员，也未从中获得实际利益，不犯规。（例如□a在直道上跑出自我的分道，没有获得实际利益□b在弯道上抛出自我的分道外侧分道线。）
- 6、800米跑起跑时分道跑，在第一个弯道末端一条宽5厘米，横跨跑道的弧形抢道线即可切入里道。
- 7、离开跑道，运动员自愿离开跑道后将不得继续参加该项目比赛。
- 8、接力赛，运动员必须手持棒跑完全程。
- 9、在所有接力赛跑中，都必须在接力区内传递接力棒。
- 10、运动员在接棒之前和传棒之后，应留在各自分道或接力区内，直到跑道畅通，以免组的那个其他运动员。

田赛，除跳高和撑杆跳高外，在其他田赛项目中，如参赛人

数多于8人，则每名运动员均有3次试跳机会，有效成绩最好的前8名运动员可再试跳(掷)3次。若参赛者仅有8人或少于8人，则每人有6次试跳机会。

11、在田赛的某一次试跳(掷)中，由于任何原因使运动员受阻，能够补试跳机会。

12、田赛项目比赛时，运动员无故延误试跳时光，将导致不许其参加该次试跳，并记录为该次试跳失败。

大班趣味田径教案篇八

1、介绍项目。

2、途中跑。

课的任务

1、学习短跑理论知识。

2、初步学习短跑途中跑技术。

□·□

3、发展学生速度和力量等身体素质。提高快跑本事。

4、培养学生竞争意识和坚毅、顽强的意志品质。

开始部分

一、体委整队，报告人数，师生相互问好。

二、宣布本课资料、任务布置见习生课堂要求。

三、慢跑800米

四、徒手操、下肢伸展练习1、正压腿运动。2、大腿前侧拉伸运动。3、体前压运动。4、弓步压腿运动。5、小腿后侧，腓跟腿拉伸运动。

五、加速跑40米

六、游戏：报数接力。方法：学生站两排，人数相等，依次报数，排尾报完数后跑到排头，继续进行。

基本部分

一、学习短跑一般知识

1、短跑的特点短跑是田径运动竞赛项目中距离最短，速度最快，人体在很多缺氧情景下完成的极限强度的周期性运动项目。

2、短跑的锻炼价值。短跑是锻炼身体价值较大的体育手段，经常练习短跑能促进人体神经过程兴奋和抑制交替迅速、提高神经过程的灵活性；改善肌肉物质代谢；提高人体运动器官在缺氧的条件下工作的本事；能发展速度、力量和灵敏等身体素质提高快速奔跑的本事；能培养竞争意识和坚毅、顽强的意志品质。

3、短跑的比赛项目。正式比赛项目有100m□200m400m□少年和室内比赛还有60m□

二、学习直道途中跑技术要求。

1、方法和要领。

(1) 上体正直稍前倾。

(2) 大小臂屈成约90度，以有关节为轴，以肺用力前后摆动。

(3) 大腿带动小腿进取向前摆动。

(4) 大腿进取下压，前脚掌着地，着地时由前向后下进取“扒地”

(5) 后蹬充分有力。

(6) 上下肢协调配合。

2、学习和初步掌握途中跑技术。

(1) 中速跑60—80m□要领：动作简便自然，步隔开阔，躯干姿势，腹部，摆背动作正确。

(2) 加速跑60—80m要领：逐渐和均匀加速，到段落结束前到达较高速度。

(3) “同步并列”中速跑60m要领：动作轻快，有节奏、放松、协调、体会动作要领。

(4) “同步并列”加速跑60m□要领：跑成直线。强调摆动腿摆动充分带髋向前。

(5) 变速跑要领：加速跑—最大速度跑—顺惯性放松跑—加速跑—放松慢跑。

结束部分

一、放松慢跑

二、总结本课情景。