

最新蹲踞式起跑教案(精选16篇)

三年级教案需要结合学生的实际情况和教学大纲进行编写。
《高中化学课教案:元素周期表与原子结构的联系》

蹲踞式起跑教案篇一

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：学好蹲距式起跑的技术要领。

难点：蹲距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%

蹲踞式起跑教案篇二

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](#)

蹲踞式起跑教案篇三

教与学目标：

- 1、知道蹲踞式起跑的由来，初步掌握蹲踞式起跑的动作技能。
- 2、通过体育活动，正确认识自己，增强个人的自尊与自信。
- 3、激发学生参与练习的兴趣，树立终身体育意识。

4、培养机智、果断的品质和快速反应的能力。

教与学内容：

1、游戏（小鱼网）

2、蹲踞式起跑

3、游戏（喊数抱团）

教与学方法：

探究法、游戏法、练习法

教与学步骤

一、开始部分

1、整队进入操场，师整队。相互问好，课堂常规检查。

2、宣布本节课的教学内容。

提问：你们谁能做出蹲踞式起跑的姿势？找出“蹲踞式”三个字中重要的是什么？学生演示，并回答。

组织队形

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

二、准备部分

1、慢跑两圈

2、专项准备活动(4x8拍)

头部运动扩胸运动弓步压腿踝腕关节运动

三、基本部分

(一) 游戏：小鱼网

游戏方法：教师选两名体力好的学生当鱼网，去抓其他的学生，抓住之后即成为鱼网。教师活动：

1、讲解游戏方法，规则

2、对学生进行分组

3、指挥进行，游戏过程中做好思想品德教育工作，培养良好的意志品质。

学生活动：

1、认真听讲

2、按要求进行游戏

(二) 蹲踞式起跑

动作要领：

蹲踞式起跑包括“各就位”，“预备”，“跑”三个动作

“各就位”：做几次深呼吸，轻松地走到起跑线前，屈体，两手与肩同宽，拇指相对。其余四指并拢。虎口向前。撑于起跑线后，两臂伸直，肩膀微微前置于线的正上方，有力脚在前，离起跑线约半个脚掌，后腿跪在地面上，后腿膝盖和前脚在一条线上，间隔10厘米，颈部自然放松，两眼视前方半米处，注意听“预备”口令（重心落在两手与后膝上）。

“预备——跑”：喊“预备”时提臀，身体重心前移，注意力集中。两眼视前半米处。（重心移向两手）成为一触即发的状态，喊“跑”时两腿迅速蹬离地面并快速向前摆动。

教师活动：

- 1、讲解蹲踞式起跑的动作要领，并做好正面、侧面示范动作，动作要准确，（分析——完整）
- 2、指导学生完成分解动作，纠正不规范动作。
- 3、指导学生完成完整动作，纠正不规范动作。
- 4、注意使用激励性语言。

学生活动：

- 1、学生认真听讲。
- 2、跟着教师练习分解动作。
- 3、分组进行练习，老师巡回观察及时指正。

三、游戏：

喊数抱团

四、结束部分

教师活动

- 1、带领学生做放松性练习
- 2、总结本节课的内容
- 3、整理场地

学生活动

- 1、学生进行放松性练习
- 2、收拾场地
- 3、整队离开操场

文档为doc格式

蹲踞式起跑教案篇四

蹲踞式跳远是小学生跳跃动作教学的重点教材，是发展学生腿部力量和弹跳能力的重要手段。本节教学内容的蹲踞式跳远是学生在基本掌握由助跑、起跳、腾空、落地四个环节组成的动作要领上，将起跳腿积极起跳，摆动腿积极上摆的腾空步作为本课教学重点。为今后学习跳远、跳高等教学内容打下一个坚实的基础。

基于以上思想的引导，我设计了本课的`教学目标：

- 1、认知目标：在掌握蹲踞式跳远动作的基础上进一步认识腾空步在跳远动作上的重要性
- 2、技能目标：通过练习让学生掌握练习腾空步的技术方法以及在蹲踞式跳远上的有效利用

经过一段时间的学习，学生已掌握了蹲踞式跳远的动作要领。对跳远有了一定的基础认识，这些为学生探究、合作学习提供了基础和可能。本课的教学重点放在腾空步的练习上。近一学期的学习生活，学生已经熟悉学习环境，能通过合作，共同参加身体练习，能在学习中发挥自主性和创造性，并相互交流。

本课的教学中首先要注意学生兴趣与方法的培养，根据教学内容的要求，采用分解与完整示范相结合的方式，利用讲解、示范、启发、引导、鼓励”等教学方法，让学生全体参与到教学活动中，促进学生全面素质的发展。

在本课的学习中，学生主要通过观察、思考、模仿、试试、做做、集体练习、分组合作巩固等方法来达到学习目的。

蹲踞式起跑教案篇五

人民的生活水平日趋提高，而社会竞争力越来越强，日趋严峻的生存就业问题已经摆在人们的面前。成人的就业问题已成为国家关注的焦点，而现在的青少年却缺少这方面的能力。因此，想通过这节课，让学生知道团结友爱和竞争的重要性。培养学生积极进取和团结协作的意识，同时也可以体验体育运动的乐趣。

二 教材分析

蹲踞式起跑是短距离跑的重要方式，它能使身体迅速摆脱静止状态，是学习短距离跑的重要环节，结合四年级学生活泼好动 模仿加强 喜欢游戏等特点，我采用游戏手段贯穿整个课堂，使课堂教学氛围活跃，从而达到教学目的。游戏拓展是小学生有效的健身方法，其内容丰富，形式多样，深受学生的喜欢，对培养学生的团结协作及集体主义精神，遵守纪律，勇于进取，敢于创新，大胆竞争等优秀品质起到作用。

三 学情分析

本次的教学对象是四年级学生，这一阶段的学生天真活泼、好动，模仿能力和接受新生事物的能力强，敢于表现自我，但注意力容易分散，不易长时间集中，所以在本课教学内容的设计中，我根据小学生的心理和生理特征，采用游戏活动为主要教学手段，不断变化游戏方法，合理安排，注意启发诱导，鼓励学生自学、自评、互学互练。用游戏引趣、激趣、促趣，使学生逐步养成竞争的习惯，不断促进学生发展。

四 教学目标及重点、难点

认知目标：通过学习，初步了解蹲距式起跑的动作方法和游戏“火炬传送接力”的方法。

技能目标：使80%的学生初步掌握蹲距式起跑的动作方法，培养学生起跑的正确姿势，巩固起跑的技能，发展学生起跑的能力，促进下肢和内脏器官的发展。

情感目标：培养学生体育运动精神，提高动作的协调性和发展学生奔跑速度。

重点：学好蹲距式起跑的技术要领和起跑后的加速跑的技术特点。

难点：蹲距式起跑双脚位置的确定、身体重心怎样向上移动和双脚膝关节之间的角度大小。起跑后的加速跑重心的变化过程。

五 教学设计的指导思想

本课教学以新的“体育课程标准”为教育指导思想。

1 以学生为发展中心，重视学生的主体地位，从课的设计到

评价的各个环节，始终把学生的发展放在中心地位。在教学活动中发挥教师的主导作用的同时，特别体现学生的主体地位，激发每个学生的兴趣，提高学生学习和增强团结协作的意识。

2 关注个体差异和不同需求，确保每个学生体验成功，由于学生在身体条件、运动技能等方面有个别差异，在教学中设计了不同的练习，使学生体验团结的好处和竞争的乐趣。

六 教学方法的运用

针对课的教学目标和学生的实际，遵循“以学生的实际出发，培养竞争意识”的教学理念。在教学过程中，主要采用以下几种教学方法：

1 情境教学：创设情境，激发学生的兴趣。

2 启发教育：通过启发，引导学生实践分析，来掌握技术动作，提高学生自己解决问题的能力。

3 团结教学：发挥学生的主体地位。通过小团结比赛互相促进提高，加强学生的合作精神。有助于学生形成互帮互助共同提高的集体意识。

七 本次课的主要内容：蹲距式起跑。由于动作练习比较单调、枯燥，因此，这次课我设计了多个游戏环节，它们包括“大球小球”“掷飞机”“火炬传送接力”等。

1 为了把大家的精神集中到课堂上，我运用了集中注意力的游戏“大球小球”。

2 在准备活动中，为了营造快乐活跃的课堂气氛，让学生在愉快的心情下进行学习，我采用游戏“掷飞机”进行热身活动，不仅激发学生学习的积极性，让学生充分展示自己，还

使学生下肢的各个关节、韧带活动起来，为下面的学习做好铺垫。

3 进行课的主要部分：蹲距式起跑

然后向同学们讲解示范蹲距式起跑的动作要领（蹲距式起跑包括“各就位---准备---跑”三个动作，它们的动作方法为：1各就位：主身自然放松，踏上起跑器，目视前下方。2预备：吸气，从容抬臀略高于肩，肩部略过起跑线。3鸣枪起跑：两手迅速推离地面，积极登摆，上体前倾），分组练习，教师巡回指导。

最后进行游戏“火炬传送接力”。

总之，整堂课在促进学生身心健康的同时让学生在学习的空间中尽情发挥，感受团结协作的集体精神，培养他们的竞争意识。从而使身体素质得到提高，技术动作得到了巩固，大大提高了课堂效率。

蹲踞式起跑教案篇六

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。

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：

1、认知目标：使90%的学生初步理解蹲距式起跑动作方法。

2. 目标：使85~90%的学生初步学会蹲距式起跑。

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：学好蹲距式起跑的技术要领。

难点：蹲距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。

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、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。

(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。

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。

(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%

蹲踞式起跑教案篇七

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

蹲踞式起跑教案篇八

一、指导思想

坚持以“健康第一”为指导思想，以学生的身心发展为中心，促进学生身体、心理和社会适应能力的综合发展，激发学生对体育运动的兴趣，体现学生的主体地位与主动参与的活动意识，培养他们的想象力、创造力和表现力。让学生在轻松、愉悦的情境教学中，体验成功，享受体育运动带来的快乐，养成坚持锻炼身体的好习惯。为终身体育锻炼打下坚实的基础。

二、教材分析

蹲踞式起跑是田径运动各个项目的基础，是用于锻炼的最基本的手段和方法。通过本次课的练习，发展学生基本的运动能力，培养学生对体育锻炼的兴趣和坚持锻炼的习惯。通过身体素质的练习，提高学生心肺功能，强健学生的体格。通过本次课的学习，发展学生反映能力、速度、力量等身体素质，使学生能掌握体育锻炼的基本知识和技能。

三、学情分析

本次课的教学对象是初中一年级的学生，这一阶段的学生处于生长发育的过渡期，有很好的模仿能力，同时学生具有好动和好奇的生理特点。与他人合作方面有一定基础，虽然体质还是较弱，运动技术较差的现象还是存在。但求知欲强，学习积极性高，好胜心强，敢于表现。本次课结合身体素质练习，使学生的身体素质得以加强提高。

四、教学目标

- 1、知识与技能：了解跑的基础知识，掌握跑的基本方法；
- 2、过程与方法：通过本次课的学习让大多数学生能够基本掌握蹲踞式起跑的身体姿势、起跑加速阶段的技术动作，同时能让学生的反映能力在一定程度上得以提高。
- 3、情感、态度与价值观：培养坚强的意志，增强自尊和自信，体验跑的乐趣。

五、教学难点、重点

- 1、教学难点：本课的教学内容要求学生在启动身体后能很快的达到最大速度，所以本次教学的难点是学生瞬间加速度的提高。
- 2、教学重点：在蹲踞式起跑中要求学生能快速的移动身体，

所以重心的移动和蹬地动作本次教学的重点。

六、教学方法

（一）教法

1、讲解示范法：通过讲解动作要领，做到语言精炼、讲解适度，辅助学生掌握动作要领，启示学生积极思维，学练结合。教师完整示范，让学生在头脑中树立准确的动作，激发学生兴趣。通过示范，培育学生观察能力。让学生更快的明白动作要领，学会练习方式。

2、练习法：

采用集体练习、分组练习、评比竞赛等多种方法组织练习。

3、指导、纠正错误法

在学生的练习过程中，通过应用全体与个别指导、纠正错误。

（二）学法：

本课在学法上运用观察法、对比法和竞赛形式，让学生通过实验观察，比较正确与错误之间的区别，接着在尝试练习中发现问题，从中悟出正确的动作原理、要领和方法，提高学生练习的积极性和主动性。

七、教学过程

（一）开始部分

1、集合整队，清点人数，以提问的形式，导入本次课所要学习的主题。

2、通过慢跑和徒手操使学生达到热身效果，结合游戏提高学

生的兴奋性和学习兴趣。

（二）学习与实践部分。

1、通过教师的讲解、示范让学生对蹲踞式起跑的动作技术有基本的了解，使学生能更准确的学习本次课的内容。

2、发展灵敏素质，提高反应能力，采用站立式起跑听突发信号的起动练习；比一比，谁的反应快。以及加速阶段的蹬地和摆臂动作的定型练习，加强学生对动作技术掌握。

3、学生自主练习，学生可围成圈向外起跑练习，距离20~40米，次数6~7次或由学生自定，在练习中进行互评互教。练习较大强度的加速跑40~60米，发展加速能力，体验速度感觉。通过学生自己在练习中发现的问题和教师的讲解和纠正帮助学生能充分的理解掌握蹲踞式起跑的动作技术。

4、通过身体素质练习，培养学生坚强的意志力和不怕吃苦的精神。

（三）结束与放松部分

1、整理队伍，进行小结。

2、散开集体放松，调整呼吸。

3、下课，师生再见。

蹲踞式起跑教案篇九

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。堂课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。

蹲踞式起跑教案篇十

通过一节课的教学，开始设计好的教学内容，问题都显露出来。同时通过和组内老师的交流，请教。反思一下自己的本节课，自己觉得以下几方面要反思：

一、教学内容。首先，教学内容的口令有问题，蹲踞式起跑的口令是“各就位、预备、跑”，而不是学生喊得“各就各位、预备、跑”，学生没有统一的口令，必须根据现实情况，及文书的资料，来正确的表达教学内容。

二、队伍的调动及老师站位。队伍调动的把握，是本节课是否连贯的关键。如果调动的好，就能很好的把本节课串在一起。调动时用一些平时常用的口语，而不是体育教学中的专业术语。老师的站位也非常重要，必有让所有学生看到你在做什么，说什么，而不是只要有大多数学生看到了就可以。有时候也参与到学生中去，积极的调整自己的站位。

三、练习的密度和强度。本节课让学生练习站立式起跑，四个学生一组进行练习，按二十秒练习一组，一个班练完也要近三分分钟左右，练习密度和强度太小，效率太低，如果能改成以排为组进行，那练习的次数会更多，练习动作、巩固要领是本节课学生的重点让学生要有知识“生成”过程，只有通过有效的练习。学生才能较好的掌握动作。

四、自主学习的组织。课堂教学是动态的，学生是课堂活动实施的主角，激发学生真正成为课堂的主角，在教学过程我发现几个较好学生，让他们来做小组长，负责整个小组的练

习。但学生毕竟能力有限，而且口令什么的，基本不会。导致整个小组有瘫痪的感觉，这些小组长学习的能力比较强，但教的能力却不一定强。作为小组长应该给这些学生培训，如口令怎么叫，技术动作的关键。掌握了这些，这些小组长才能发挥作用。

总之，要真正提高体育课堂的教学质量和课的效率，还有许多值得我去反思的东西，如何有效提高教学质量，将是我追求的目标。通过这样的形式，提高自己的能力，提高教学质量。

蹲踞式起跑教案篇十一

水平三

在游戏比赛中发展跑的能力

蹲踞式起跑、快速跑

一、快乐游戏，活跃情绪

1、组织学生常规训练

2、组织学生游戏：抢位子

3、组织学生复习基本体操。

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。

3、在教师的提示下进行奔跑游戏：抢位子。

4、两人一组，随意选择三到四节基本体操进行复习，动作到

位、有力。

组织：六列横队、小组分散

二、积极游戏，你追我赶

重点：蹲踞式起跑动作和轻松自然的快速跑动作。

难点：蹲踞式起跑时的蹬地有力，起动快速；快速跑时动作轻松协调。

1、提示学生复习蹲踞式起跑动作。

2、组织学生起跑游戏：看谁反应快

3、采用多种游戏、比赛方式组织学生进行快速跑练习。

4、及时鼓励和小结各项游戏。

5、组织学生欢庆胜利。

1、两人一组借助教师的提示和报纸进行蹲踞式起跑练习，着重体验起跑时的蹬地动作。

2、积极参与游戏，和伙伴比一比谁的反应快

3、游戏：龟兔赛跑（同一起跑线）

4、游戏：你追我赶（追逐跑）

5、团结力量大：分成六小组，每组六人，小组商量，根据每个人的体力分配不同的距离，接力赛跑，进行集体力量的展示。

6、手舞足蹈欢庆胜利。

场地器材：操场、录音机、每人一张报纸

本课最成功的是一张报纸让学生用了一节课，而是最后的一项接力跑学生的积极性调动得最好，小组间学生的配合也出乎我的意料，进取精神表露无疑，唯一的不足是在操场上有风，玩第一个游戏时座位固定不下来，学生有点着急。

蹲踞式起跑教案篇十二

蹲踞式起跑的教学内容，通过参加这次讲课。主要表现在教学的过程中，能紧贴教学对象，突出学生这一主体；紧贴所教内容，把提高学生的技能作为目标；紧贴教学环境，把营造活泼、愉悦的课堂氛围作为手段，从而达到了师生互动、共同参与、相互提高，大家始终在和谐愉快的气氛中完成了教学过程，但与新课标的高标准相比较，本节课还从在诸多差距：

一是对课的设计还不够完美，主要是自己讲的多，组织练习少，学生活动强度达不到要求。纠正问题多对学生的启发诱导还不够，如在做蹲踞式起跑练习时，可让学生自己体会，然后讨论讲评，这样效果会更好。

二是对个别学生参与练习不积极的问题，不能及时激发鼓励，

三是有些教学内容还是第一次尝试，时间把握上有些不合理，

五是安全问题虽然强调了，但在练习中的安全因素考虑不够

六是对待课堂管理重视不够

针对以上存在的问题，自己要在今后的教学中，会认真总结，加以改正。

蹲踞式起跑教案篇十三

1、复习蹲踞式起跑

2、坐位体前屈

1、认知目标：激励学生积极参加体育锻炼，使大部分学生初步掌握蹲踞式起跑的技术动作。

2、技能目标：80%以上的学生动作协调、放松，身体前倾适宜，步幅适宜、步频快。能熟练地进行蹲踞式起跑。

3、培养学培养学生勇敢顽强拼搏精神，团结合作与创新的能力。

重点：起跑反应敏捷、迅速，后蹬快速有力，并很快进入途中跑。

难点：起跑与起跑后的加速的衔接技术。

师生活动

组织形式

阶段目标

一、课堂常规

二、慢跑操场2圈热身。

三、队列练习

二) 准备操

1、头部运动

2、肩部运动

3、伸展运动

4、下蹲运动

5、踝关节

6、小步跑

教学重点：膝关节、踝关节放松用脚前掌着地，完成“扒地”动作。

7、后蹬跑

教学重点：前脚掌用力蹬地，后蹬充分，两臂协调配合。

三、复习蹲踞式起跑

教学重点：起跑反应敏捷、迅速，后蹬快速有力，并很快进入途中跑。

四、学习途中跑技术

教学重点：着地缓冲前脚掌“扒地”。

五、坐位体前屈练习

散点在草地上分组练习

一、放松

二、总结，课后延伸

三、师生再见

集合队伍，整队，师生问好

1、体育委员带领慢跑

1、师生齐做

2、跟随节奏做操

1、教学：教师讲解动作要领，示范完整动作，再由两位同学进行演示，教师指导，最后分组进行训练，教师巡视指导。

3、复习动作3—4次

4、40 -60米中速跑；

1、 教师讲解，学生练习

2、 动作到位

1、师生共同在和谐气氛中进行放松活动。

2、师生共同小结本课。

3、相互评价

4、整理器材，师生再见。

四列横队

四列横队：

×××××

×××××

×××××

×××××

组织：四列横队

×××××

×××××

×××××

×××××

组织：四列横队

要求：精神饱满，展开想象，身心投入，认真学练。

使学生从生理和心理上进入良好状态。

要求：学生遵守纪律，一切行动听指挥

要求：学会思考，学会合作，团结协作，努力拼搏，力争上游。

获得身心的轻松愉悦，感受体育的乐趣，培养学生大胆发言，提高语言表达能力。

蹲踞式起跑教案篇十四

本节课以新课程标准理论为依据，本着“健康第一”的教育教学宗旨。为培养学生的积极主动性，在教学中注重培养学生的兴趣，唤起学生的主动参与意识，在教学中突出教师与学生“教”与“学”的关系，强调学生“学”为主

体，以学生发展为中心，通过教学让学生掌握基础体育锻炼知识与技能，提高自我锻炼能力，为养成终身进行身体锻炼习惯奠定基础。

二、教学内容：

蹲踞式起跑、游戏

三、教学目标

1知识技能目标：了解蹲踞式起跑技术动作原理及其在短跑比赛中的作用。

2动作方法目标：80%的学生能较好地掌握起跑技术中的“各就位”、“预备”、“跑”，动作要领。

3情感、态度、价值观目标：在拓展游戏中体验身体机体协作能力、学生之间的沟通能力、以智慧取胜的个人能力。

四、学情分析

授课班级为初一年五班，共有48人，其中男女生各占一半。主要有来自本地农村家庭子女和外来务工子女组成，学生平时比较少接触游戏，据了解大多数学生喜欢体育运动，也乐于参加短跑比赛。农村学生有较强组织纪律性和学习积极性，有一定合作精神，但由于学生来自差别较大的家庭，学生和学生之间、教师和学生之间都存在不熟悉。因此在教学过程中要更加注意师生间情感交流与语言激励，尽量营造出和谐愉快的课堂氛围，激发学生的学习兴趣 and 积极参与的意识，完成既定的教学目标。

五、教材分析

短跑是一项深受人们喜爱的田径运动项目。它具有很强的娱

乐性、趣味性，个人能力。蹲踞式起跑是跑的技术中比较简单易学的一种起跑动作，对于初学者来说较易掌握。当前蹲踞式起跑已成为现代短跑中一个主要的起跑技术。不论是比赛的需要还是从锻炼身体的需要，都应让学生掌握此项技术。通过该项技术学习，让学生在学练中自己探究、分析、合作，提高学生发现问题、解决问题的能力，为快乐体育、终身体育打下坚实基础。

六、教学重点：

“各就位”教学难点：“预备”“跑”

七、教学设想

1. 科学分组：按照日常教学情况，将学生分为四个组。（能力相当的对应在一起，增加难度）

2. 实践体验阶段：一为异质分组，将不同能力水平的学生组合形成一个学练小组，让能力较好的学生这一资源得以充分利用，降低差生的学练难度。二为同质分组，将能力水平相近的学生组成学练小组，对身体素质不同、运动能力不同的学生采用不同的教学方法，提供不同的学练内容，提出不同要求，充分调动学生参与的积极性，使他们感到各自有其不同的奋斗目标。

3. 教师指导：对所有学生教师给予适当的指导，引导他们学会学习，对个别学生采用低起点，小步子，个别辅导的方法。

八、教学流程：

激趣导入6—10分钟蛇行跑游戏或“长江”“黄河”游戏

1师起跑动作讲解示范

2学生学练

蹲踞式起跑3分四组练习

4巡回辅导

实践与体验18—25分钟“各就位”前后点的量法与左右脚的之间的间隔（前后一脚半，左右一拳头，第一点离线后一脚半）

拓展游戏练习：“警察”“小偷”……

身心调整4-5分钟放松操、课堂小结

蹲踞式起跑教案篇十五

本课的教学内容是：蹲踞式起跑，授课对象是小学五年级的学生。在教学过程中我主要采用了技术分解法、语言讲解法及动作示范法等教学方法，并在课堂小结部分采用问题教学法进行引导，及时进行技术要点总结，加深学生的技术印象。

详细步骤如下：

第一步，以“刘翔跨栏比赛时的起跑姿势”为例，利用学生模仿体育明星的好奇心理，设置情境激发学生的学习兴趣，点明学习主题。

习积极性，优化课堂结构，提高课堂教学的有效性。

蹲踞式起跑教案篇十六

这节课我改变了以往上课的先讲解，后示范，再练习的教学模式，而是利用学生这一年龄段，观察能力、模仿能力特强的特点、跃跃欲试的心理，让学生观察动作，模仿动作，然

后分组练习。分组练习以后，我巡回观察、指导，发现学生比我想像的要聪明的多。小组中间同学们讨论、示范、讲解、纠正错误动作，进行的热火朝天，个个俨然是一位“小老师”。这是我没有想到的。其中一个组的一个同学在做“预备”动作时，小组其他同学就帮助他“臀部稍抬高一些，要稍高于肩”

“后腿不能蹬直了，脚要踏实，不能打滑”

“不要低头，要抬头看着自己的跑道前方”在起跑的教学中发现学生练习时，有几种常见的错误及纠正方法：

（1）眼睛不看前方

教师对于这一现象应该在练习中教师出示手指1、2、3、4等数字，让学生不断的报出数字，教师采用这种方法使学生眼睛看前方。

（2）学生不按口令

学生不按口令“各就位”时，学生早以做好了动作，在这种情况下教师首先要强调，如果再发现这种情况，应该发口令时，注意不要喊“预备”应吹哨或让学生站起来说说错误的地方。

（3）起跑中人先站后再跑

学生是先站直以后再向前跑，在教学中教师应该用2种不同的起跑慢动作来演示给学生看，让学生观察及分析，找出错误的地方，这样的教学效果不错。