

2023年蹲踞式起跑的教学设计小学 蹲踞式起跑教学设计(模板8篇)

6. 编辑的目标是使文章更加易读、通顺和美观。编辑一篇较为完美的文章需要注意结构的合理性，包括开头、中间和结尾的布局和过渡。编辑是将原始材料进行加工和整理，使之达到更好的表达效果。编辑应当先明确写作的目的和受众群体。以下是编辑们推荐的一些值得一读的文章，希望大家能够喜欢和受益。

蹲踞式起跑的教学设计小学篇一

坚持以“健康第一”为指导思想，激发运动兴趣培养学生终身体育的意识为依据。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，根据小学五年级学生的生理、心理特点，结合教材制定“蹲踞式起跑”第一课时的. 教学设计方案。

小学生身体素质的锻炼主要以田径类项目为主，跑是田径类项目中的重要教学内容之一，而蹲踞式起跑是短距离跑类项目的起跑方式。通过了解与学习，让学生学会正确的起跑技术，同时发展学生的速度、灵敏等身体素质，提高身体的协调性和控制力，发展跑的能力；培养小学生的运动感觉和运动知觉，以及勇敢顽强的拼搏精神；同时培养和激发小学生参加体育锻炼的兴趣和积极性。

本课的教学对象是小学五年级学生，他们大多数体能较好、且活泼好动，但参与运动凭兴致，有时显得鲁莽；少数学生因体质单薄，活动能力较差，灵活性、协调性也不好。而五年级学生已有一定的站立式起跑的技术基础，他们不会满足于简单的起跑和活动形式。所以，本课将从激发学生兴趣入手，让游戏与起跑练习相结合，积极促进学生初步了解蹲踞式起跑的技术。

《蹲踞式起跑》起跑是小学中高年级的主教材之一，本课是五年级第一学期第一课，教学任务是初步学会蹲踞式起跑动作。由于田径比赛都必须采用蹲踞式起跑姿势，对于五年级的学生来说技术难度比较大，建议2课时。蹲踞式起跑包括“各就位”、“预备”、“跑”三个动作。

“各就位”：两手撑地，有力的脚放在前面，另一只脚在后面，然后后膝跪在地上，两手拇指相对，其余四指并拢，虎口向前撑于起跑线后。两手约与肩同宽，两臂伸直，肩微前移超过起跑线，颈部自然放松，两眼视前下方半米处，注意听预备口令。

“预备”：平稳抬起臀部，稍高于肩，身体重心前移，注意力高度集中。

“跑”：两手迅速推离地面，两臂用力前后摆动，两脚迅速蹬地面。

清理好场地；充分做好准备、放松活动；课堂上进行安全教育；正确引导竞赛行为，防止恶性竞争。

蹲踞式起跑的教学设计小学篇二

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，为养成终身进行体育锻炼习惯奠定基础。

蹲踞式起跑、游戏

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。

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。

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。

“各就位”教学难点：“预备”“跑”

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。

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

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。

蹲踞式起跑的教学设计小学篇三

主教材蹲踞式起跑是在水平二小学生掌握站立式起跑的基础上，对起跑动作的深入学习。为水平四、五的快速跑学习打基础。主要是通过蹲踞式起跑姿势的反复练习，初步掌握蹲踞式起跑的动作方法。训练学生的反应时，并能把起跑与起跑后的快速跑结合起来。

辅教材上肢游戏《推小车》，发展学生上肢力量，上下肢结合最终使学生身体健康，身心愉快。

(1) 知识目标：了解、学习蹲踞式起跑的动作要领，能按口令做出蹲踞式起跑的动作。

(2) 能力目标：培养学生观察、分析、模仿动作的能力。

(3) 情感目标：乐于接受教师的指导和教育，能积极参与到各种学习活动中。具有体育竞技意识与拼搏向上的精神。

蹲踞式起跑的连贯性

臀高于肩、重心前移，肩超过起跑线

为了完成教学目标，我确立了一个宗旨，四种方法，四个阶段

(1) 教学宗旨：本节课从始至终要贯彻面向全体学生，人人参与体育，人人享有体育，人人都有进步，人人拥有健康的体育精神。

(2) 教学方法：语言诱导法，自主探究法，示范讲解法，激励评价法

(3) 教学环节：准备阶段，探究学习阶段，游戏阶段，放松结束阶段

1、准备阶段

2、探究学习阶段

教师用富有激情的语言来感染、引导学生，从站立式起跑过渡到学习蹲踞式起跑的方法。调动了学生求知欲望。

3、游戏阶段

辅教材上肢游戏，《推小车》

本游戏体现合作精神，通过角色互换体验对方感受，同时发展学生上肢力量。游戏开始前教师及时提示、引导学生学会相互关心，培养自我保护意识。

4、结束部分

选取祖国道教吐纳法，配合轻音乐达到调整呼吸，放松紧张肌肉的目的。

总之，通过本节课的教学，力求使每个孩子参与到学习活动中来，在快乐中学到知识。

教学效果：本课练习密度预计：35%；平均心律预计：125次/分；学生能够较好完成本课教师制定的教学任务和要求。

我的说课到此结束，不妥之处，恳请各位专家评委给予批评指正。

蹲踞式起跑的教学设计小学篇四

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、培养学生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

×××××

×××××

XXXXXX

XXXXXX

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。

蹲踞式起跑的教学设计小学篇五

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。

蹲踞式起跑的教学设计小学篇六

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。

蹲踞式起跑、游戏

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。

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。

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。

“各就位”教学难点：“预备”“跑”

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。

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

3、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

蹲踞式起跑的教学设计小学篇七

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。

蹲踞式起跑的教学设计小学篇八

- 1、通过该活动让学生了解椭圆式田径跑道的结构，学会确定跑道起跑线的方法。
- 2、让学生切实体会到数学在体育等领域的广泛应用。

如何确定每一条跑道的起跑点。

确定每一条跑道的起跑点。

1、小组讨论：田径场400m跑道，为什么运动员要站在不同的起跑线上？（终点相同，但每条跑道的长度不同，如果在同一条跑道上，外圈的同学跑的距离长，所以外圈跑道的起跑线位置应该往前移。）

2、各条跑道的起跑线应该相差多少米？

1、看课本75页了解400m跑道的结果以及各部分的数据。

2、出示图片、投影片让学生明确数据是通过测量获取的。

直跑道的长度是85.96m□第一条半圆形跑道的直径为72.6m□
每一条跑道宽1.25m□□半圆形跑道的直径是如何规定的，以及跑道的宽在这里可以忽略不计）

学生对于获取的数据进行，通过讨论明确一下信息：

1、两个半圆形跑道合在一起就是一个圆。

2、各条跑道直道长度相同。

3、每圈跑道的长度等于两个半圆形跑道合成的圆的周长加上两个直道的长度。

1、看书p76页最后一图：

2、学生分别计算各条跑道的半圆形跑道的直径、两个半圆形跑道的周长以及跑道的全长。从而计算出相邻跑道长度之差，确定每一条跑道的起跑线。（由于每一条跑道宽1.25m□所以相邻两条跑道，外圈跑道的直径等于里圈跑道的直径加2.5m□

3、怎样不用计算出每条跑道的长度，就知道它们相差多少米？
(两条相邻跑道之间的差是 $2.5\pi r$)

m跑道如何确定起跑线？