

蹲踞式起跑教学设计优秀7篇（蹲踞式起跑优秀教案）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/4498b27564960ee9062e1057aba11689.html>

范文网，为你加油喝彩！

蹲踞式起跑教案 篇一

学习目标

- 一. 任知目标：学习和了解弯道蹲踞式起跑及弯道加速跑
- 二. 技能目标：基本掌握弯道蹲踞式起跑和弯道跑技术的动作要领
- 三. 情感目标：加强学生的身体协调性，发展奔跑能力和灵敏性，激发学生学习的积极性，培养学生不怕苦不怕累的精神，200米起跑教案。

教学内容

- 一. 学习弯道起跑技术和弯道加速跑动作要领
- 二. 各种与游戏相结合的练习

热身阶段 5 分钟

- 1、整理队伍
- 2、迅速集合，体育委员整队并检查人数；
- 3、精神饱满，注意力集中
- 4、认真做好队列队形练习

组织和纪律能力的培养 5分钟

徒手操

- 1) 头部运动
- 2) 扩胸运动
- 3) 要部运动
- 4) 膝关节运动
- 5) 正压腿
- 6) 侧压腿
- 7) 手腕，踝关节

1、迅速按要求排好队伍并整理队伍

2、听口令完成动作

发展学生的协调性和灵敏性，活动开关节柔韧性 小 学习与实践阶段 15分钟 1.学习200米起跑技术及起跑后的加速跑，教案《200米起跑教案》。（重点：弯道起跑、起跑器对弯道切点的位置上。相应地在“各就位”动作时，左手应撑在距起跑线后沿5~10厘米处。听到哨声后，从跑道右侧起跑加速直线向正对弯道切点的位置跑去尽量贴着跑道的左侧跑）

- 1、认真听讲
- 2、积极模仿
- 3、听口令原地练习，自动调整起跑器的位置
- 4、起跑后要紧贴弯道练习加速

讲解示范

调整起跑器的位置

- 2、讲解示范起跑后的加速动作要领
- 3、组织学生原地起跑
- 4、引领学生练习熟悉

（队形为两列）

- 1、让学生充分了解调整起跑器的方法和作用
- 2、掌握起跑后弯道加速技术

放松与总结 3分钟 身心放松练习

- 1、全身放松{深呼吸慢呼气}
- 2、手部放松
- 3、腿部放松

蹲踞式起跑体育教案 篇二

一、指导思想

坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯；以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习；关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。

二、学情分析

本次授课对象是高一年级的学生。高一新生由于来自不同的学校，基础不同，在技能水平上差异也非常大；对跑的认识也不尽相同；如何实施体育教育需要教师认真思考的问题。他们正处于身体发育时期，身心发展尚未成熟。他们喜爱追逐、奔跑，喜欢展现自我。他们的身体各部分肌肉、骨骼日趋成熟，充满活力。只有通过快速奔跑来锻炼下肢，使下肢力量进一步增强，对学生体态形成有良好促进作用。

三、教学目标

- 1、认知与技能目标：通过学生自身体验，初步掌握起跑后的加速跑的动作技术要领；80%的学生将能做到快速起跑，且能轻松自然地加速跑；提高学生的奔跑能力。
- 2、体能与健康目标：借助多种跑的练习，发展学生的速度、灵敏、协调等身体素质，增进身心健康。
- 3、情感目标：通过练习及游戏相互竞争，学生将能体验运动中的乐趣，逐步养成自信、果断等良好心理品质。

四、教学策略

1、教法：

- ①讲解示范法：向学生讲解加速跑的动作方法和要领并示范，让学生对动作建立直观的概念。
- ②问答法：通过问答启发学生积极思考，使课堂效果活跃。
- ③运动竞赛法：通过游戏培养学生的竞争协作意识。
- ④纠正错误法：让学生及时得到改进。

2、学法：

- ①自主练习法：锻炼学生是自学能力和思考能力。
- ②展示法：通过展示可以激发学生的积极性
- ③游戏法：通过游戏让学生体会运动的乐趣。

五、教学过程

（一）开始热身部分 10分钟

1、课堂常规：

（1）教学活动

- a、集合整队，检查人数，师生问好。
- b、教师宣布课的内容、目标。
- c、检查服装，安排见习生。

2、热身跑

（1）教学活动

学生在教师带领下，听口令模仿做徒手操练习。

（2）要求：

双人徒手操4×8拍

第一节：上肢运动要求：手臂伸直，动作到位

第二节：压肩运动要求：尽量下压

第三节：体侧运动要求：弓步做好，尽量向外拉伸

第四节：体转运动要求：两臂打开，同时身体朝一个方向转动

第五节：踢腿运动要求：充分踢腿，拉伸肌肉

第六节：跳跃运动要求：提踵跳跃，动作协调

学习起跑后的加速跑

动作要领：跑时上体正直稍前倾，头要正，眼看前方。第一步不宜过大，以后逐渐增大，前几步躯干有较大前倾，随步长和跑速增加逐渐抬起来。用前脚掌迅速做扒地缓冲动作，后蹬腿髋、膝、踝关节依次迅速伸直，摆动腿的大腿迅速有力的向前上方摆出且带动骨盆前送。同时两臂屈肘，以肩关节为轴，自然前后摆动。

重点：后蹬有力，提高加速能力

难点：蹬摆协调配合

(1) 教学活动

a、教师讲解加速跑的动作要领并进行范。

b、教师讲解练习方法及要求。

c、学生认真听教师讲解动作要领，看教师示范动作。

d、组织学生练习。

○1、反应练习，采用蹲踞式起跑听信号跑20米

○2、学生蹲踞式起跑后听击掌声音加快步频加速跑20米

○3、女生站在起跑线前面5米，男生站在起跑线上，听口令30米追逐跑。

e、观察学生练习情况，给予纠正并鼓励。

f、教师巡回指导。

g、个别学生展示，学生互评。

游戏：20米往返接力赛

方法：学生成四路纵队站于起跑线后，教师法令后排头同学跑出，绕过标志物后跑回，拍第二人手，第二人跑出如此接力进行，以先完成队为胜。第二次时学生自荐或小组推荐跑得快的同学跑两次，方法同前。

六、教材分析

跑是高中年级田径教学的主要教材，是以最快的速度跑完规定的距离，发展速度素质的教学内容。学习加速跑重点是发展学生的反应速度、运动速度和位移速度。针对学生的自然状况，以及加速跑教学的特点，结合新课标的要求。注重引导让他们体验快速跑运动带给他们的身心改变以及超越自我的成功喜悦，注重培养学生的自我分析能力、自主学习的能力，边学边用，阶梯式提高，逐步推进学生思考、改进。严格要求，弘扬刻苦锻炼的精神。发展学生加速跑能力，掌握加速跑的基本技术与技能，以积极进取的态度。本课从教材的内涵出发，教学过程多设计为游戏式、比赛式练习，既活跃课堂气氛，激发学生学习的欲望，评价过程注重个体，因材施教、褒奖推进

。把思想品德、意志品质、心理健康教育贯穿于教学的全过程，抓住学生突发的闪光点实施教育。

重点：后蹬有力，提高加速跑能力

难点：蹬摆协调配合

蹲踞式起跑体育教案 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

XXXXXXXX

XXXXXXXX

XXXXXXXX

XXXXXXXX

V

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
- 2、收拾场地
- 3、整队离开操场

蹲踞式起跑教案 篇四

（t7t8美文号www.）学材分析

教学重难点：会计算跑道的弯道（半圆）长，能解决有关起跑线的设置问题。

学情分析

学生在开运动会时，在上体育课时，经常会接触到200米、400米赛跑的起跑问题，起跑时每条跑道上运动员的位置有前后之分，而不是在同一条水平线上。所以学生理解起来不是很难，具体的计算可能会比较难。

学习目标

- 1、会利用已有知识和技能解决圆弧长的相关计算问题。
- 2、通过起跑线问题的解决，体会数学知识在体育中的应用，培养学生的应用数学意识和解决问题的能力。

导学策略

启发、引导、讨论、练习

教学准备

情景图

教师活动

学生活动

一、情景引入

出示教材第44页起跑线图。

问一：为什么每条起跑线都不在同一条水平线上呢？（因为跑道的弯道部分，外圈比内圈长一些）

问二：半径为10米的半圆有多长，你会计算吗？

11米呢？

二、讲解实例

6名运动员进行200米赛跑，怎么设置每条跑道的起跑线？（每条跑道宽约1.2米，弯道部分为半圆）

(1)最内圈的弯道半径为31.7米，这个弯道的全长为（米）。

(2)靠内第二圈的弯道半径为（米），这个弯道的全长为（米）。

(3)相邻两条跑道的弯道部分相差（米）。

总结：相邻两条弯道部分的差等于每条跑道的宽与圆周率的积。

（想法：此块内容教材不作要求，但我想通过对相邻弯道长的计算、比较，得出起跑线设置的规律，给学生一种收获感。）

三、练一练

进行200米赛跑，如果最内圈跑道的起跑线已经画好，那么以后每条跑道的起跑线应依次提前多少呢？

四、实践活动

量一量，学校操场跑道最内圈的弯道半径，计算出最内圈跑道的总长度约为多少米。

五、思考题

国际标准田径运动场跑道全长400米，最内圈弯道半径为36.5米，每条跑道宽为1.2米。

(1)最内圈弯道长为多少米？

(2)若最内圈跑道的起跑线已画好，那么400米赛跑的以后每条跑道的起跑线应依次提前多少米？

学生解决书本笑笑和陶气所走过的路程问题。

解：(1)圆的周长 $C=2$

半径为31.7米的圆的周长为231.7米

半径为31.7米的半圆的长为 $231.7/2$ 米，即31.7米，所以这个弯道的全长为31.7米。

(2)因为每条跑道宽约1.2米，所以靠内第二圈的弯道半径为 $(31.7+1.2)$ 米，这个弯道的全长为 $(31.7+1.2)$ 米。

(3) $(31.7+1.2) - 31.7$

$= 31.7 + 1.2 - 31.7$

$= 1.2$

3.770米

学生尝试着进行计算。

板书：

起跑线

教学反思

学生在开运动会时，在上体育课时，经常会接触到200米、400米赛跑的起跑问题，起跑时每条跑道上运动员的位置有前后之分，而不是在同一条水平线上。这到底是为什么呢？每条跑道的起跑线的位置到底是怎样设置出来的呢？学生通过学习解决了这个问题，并从中进一步体会到数学与现实生活的紧密联系，学以致用，学习起来更有兴趣、更有动力，培养了学生的数学应用意识，更深刻地体会到数学的现实。

蹲踞式起跑教案 篇五

尊敬的各位专家、评审、老师：

大家好！我是来自石家庄市新华区红鹰小学一级教师王军。今天我说课的内容是：水平三五年级《蹲踞式起跑》第一课时。

一、教材分析

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。

二、教学目标

- (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。

三、教学重点

蹲踞式起跑的联贯性

四、教学难点

臀高于肩、重心前移，肩超过起跑线

五、教学过程

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

进行2分钟左右的队列练习，注重培养学生良好的组织纪律性，改善身体形态。

教师引领热身活动：选取中式街舞的一些基本动作作为准备活动。激发学生参与兴趣，在音乐伴奏下能够做到反应敏捷，动作放得开。教师有针对性的给予表扬。

复习站立式起跑姿势。学生按队分组，发挥小组长做用，这样有利于学生的分组训练。

2、探究学习阶段

引出问题：问题设计：刘翔在110米栏比赛中是不是采用站立式起跑？他采用的是哪种起跑方式？还有那些比赛是用这种起跑方式？三个问题完成注意力的转移。点明本课学习任务：蹲踞式起跑

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。

探究问题：把教学内容转化为几句短语，藏于锦囊。将锦囊分发给各组小组长，并说明，在心中有疑问的时刻，打开锦囊。通过锦囊让每个学生清楚知道每个环节的技术要点，通过自主探究对教学内容进行大胆研究、尝试。

教师示范：在学生自主探究的基础上，教师要给学生进行简明易懂的讲解及正确的示范。让学生对所学知识有个更加清晰的概念。这样80%以上的学生能够很好地解决并掌握教学重、难点。

学生练习：教师完整示范之后以组为单位展示，及时对错误动作进行指导与纠正，体现师生互动。然后由各小组推荐3人以上参加比赛。利用蹲踞式起跑跑完30米。对能够准确做出蹲踞式起跑动作的同学及重难点掌握牢固的同学进行评价。

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》优秀教案 篇六

一、指导思想

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》优秀教案 篇七

一、设计理念

本课积极贯彻“健康第一”的指导思想，依据初中一年级学生的身心特点，培养学生健康的意识和良好的体魄。尊重学生的基础能力，结合蹲踞式起跑教材特点，采用趣味化、游戏化的教学方法，重视学生的心理感受和情感体验，激发学习兴趣和参与锻炼的主动性。设置多种练习手段、辅助措施，强调同伴之间的合作与竞争，力求提高蹲踞式起跑学习的趣味性。同时，设计活泼的练习形式与竞赛活动，激发学生的学习兴趣和运动情感，培养学生养成良好的锻炼习惯。提高课堂教学的实效性。

二、教材、学情分析

蹲踞式起跑是发展学生基本活动能力（跑类）教材之一，是学生要掌握的基本技能和方法，是径赛类短跑教学内容的重要组成部分，所以该内容比较重要。

本课的教学对象是初中一年级学生，他们大多数素质较好、活泼好动，参与的积极性高，但动作技术又不能准确的完成；少数学生因体质单薄，基本活动能力较差，灵活性、协调性也不好，在做技术动作时显得没精神。初中一年级学生在小学阶段，对站立式起跑的技术有了一定的基础，由于他们对新事物的了解很快，对起跑的方法不再局限于站立式起跑，不会再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，引出传统游戏与起跑练习相结合的活动方式，积极促进学生初步了解蹲踞式起跑的技术。

三、学习目标

1. 感知蹲踞式起跑短距离跑中最快的起动动作方法。
2. 体会起动时身体协调用力过程，发展身体反应速度和动作协调性。
3. 参与“头上胯下传接球”游戏竞赛活动，获取同伴间协同互助的经验，具有勇于竞争的品质和合作进取的意识。

四、教学重点和难点

1. 教学重点：初步学会蹲踞式起跑的动作。
2. 教学难点：协调用力，快速起动。

五、主要教学环节

为了解决课堂的重难点，教学中采用循序渐进多种诱导手段和层层递进的练习步骤，促进学生逐层深入的学练动作技术。其主要教学环节与步骤有：学生体验，教师评析，教师示范，学生练习，教学竞赛，比一比、评一评。在每一个教学环节和练习过程中，注重技术动作规范的示范与讲解，着重反复练习“起动”这一关键动作，让学生在趣味性活动中，真正做到多学多练、实实在在的提高技能水平。教学过程中强调采取自主学练、相互提示、相互纠正、合作学习、共同进步的方式，积极引导培养学生养成自主学习习惯和互帮互学的良好风气，有效地增强自我及小组的学练实效。

为进一步激发学生课堂学习热情，本课还组织了小组间的“头上胯下传接球”竞赛活动，让同学们的欢快活泼的气氛中参与竞争、享受快乐，建立了良好的人际交往环境，培养了互信互赖、合

作进取的精神。

六、教学主要特色

- 1、让学生体验出蹲踞式起跑短距离跑中最快的起动动作方法，从“要他学变为我要学”学生很乐意去参与蹲踞式起跑的技能学习。
- 2、灵活运用游戏化的教学方法，将枯燥的蹲踞式起跑学习和传统的游戏相结合变得生动而有趣味，努力激发学生思维与参与技能练习的兴趣，培养动手能力和创新意识。

以上就是t7t8美文号为大家整理的7篇《蹲踞式起跑教学设计》，能够帮助到您，是t7t8美文号最开心的事情。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发