三、教学内容与教学建议

表4-1-1　跑的教学内容安排建议

项目	教学内容
跑	1. 50米快速跑☆ 2. 300~400米耐久跑☆ 3. 接力跑◇ 4. 障碍跑◇ 5. 发展跑的能力的练习与游戏◇

注：☆掌握　◇基本掌握

（一）50米快速跑

【动作方法】

采用站立式起跑（图4-1-1）。“各就位”时，站在起跑线后面，两脚前后开立，有力脚靠近起跑线；“预备”时，两腿稍弯曲，前脚的异侧臂屈肘在体前，上体稍前倾；听到“跑”或信号时，两脚用力蹬地，迅速向前跑出；途中跑时，后蹬充分有力，大腿积极前摆，用前脚掌着地；眼看前方，上体保持正直；两臂屈肘前后协调摆动，并以最快的速度冲过终点（图4-1-2）。

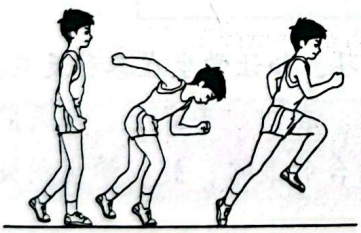


图4-1-1　站立式起跑

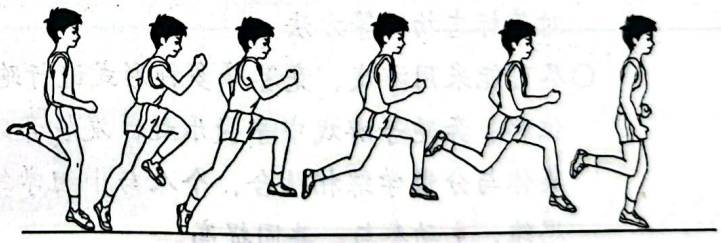


图4-1-2　途中跑

【动作要点】

预备动作前脚异侧臂在前，起跑两脚用力蹬地，反应快；起跑后，上体保持适当前倾，并随跑速的逐渐加快而逐渐抬起；途中跑后蹬充分，积极前摆，动作协调、舒展。

【教学重点】

起跑反应快，后蹬充分，前摆积极，上下肢协调配合。

CS 扫描全能王
3亿人都在用的扫描App

【教学难点】

蹬摆协调，跑得自然。

【教学建议】

○小学三、四年级学生开始学习和体会50米跑的动作技术，它也是《国家学生体质健康标准》规定的测试项目。应根据小学三、四年级学生有意注意能力较弱，并且具有较强的好胜心理等特点，在对教学内容的处理和教学方法的选择上，要注意趣味性和竞争性，以激发学生的学习兴趣，并通过一些游戏或比赛活动培养学生积极向上、奋勇拼搏的精神。

○教师通过讲解、动作示范或图片、多媒体视频演示，结合模仿、体验，帮助学生建立50米快速跑的正确动作表象。

○采用各种突发信号起跑和变换方向起跑，让学生自我选择起跑的方式进行体验，并根据起跑情况引导学生分析、归纳哪种起跑方式好。教学时可分组进行起跑练习，由学生自发口令或由同伴发令，培养学生合作与自主学练的意识和能力。

○教学时，教师可采用先分解后完整的策略，重复进行放松跑、短距离加速跑等学练，在学生跑的动作和能力改进提高后，再逐渐过渡到50米全程跑的学练。

○小学三、四年级学生身体正处于生长发育阶段，动作协调性较差，教学时要采取多种手段培养学生直线跑的能力。如采用窄道跑、沿直线跑和对着标志物跑等方法。

○尽可能采用游戏、竞赛等多种形式进行跑的练习，如让学生在各种反应、位移、奔跑等游戏中享受乐趣，发展奔跑能力。在组织形式上，可采用集体与分散学练相结合，个人与小组学练相结合的策略，鼓励学生积极思维，主动参与，共同提高。

○创设自评、互评的评价环境，有意识地让学生结合跑的学习要点对自己和同伴做出评价，同时结合教师评价和达标考核，记录学习的变化和成绩。培养学生自评和互评的能力，学会欣赏他人的优点，树立自信心。

扫描全能王
3亿人都在用的扫描App