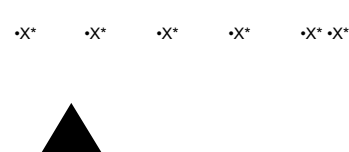


体育学院田径（短跑）课课程设计

上课日期：年 9 月 25 日

授课教师：

班级	体教 1、2 小班		第 1 周		场地器材与 媒体	场地： [Q 径场		
人数	23、 23	男： 23	第 1 次课			器材：秒表, 小红旗， 灰桶灰勺		
		女： 23			媒体：			
教材内容	1.介绍短跑的技术特点及锻炼价值。 2.短跑的专门性辅助练习。 3.100 米测验， 了解学生掌握快跑的技术和跑的能力。			教学 任务与教 学目 标	1. 通过对短跑的介绍使学生了解短跑的技术特点 和锻炼价值。 2通过短跑的专门性辅助练习体会跑的技术动作 要领。 3. 常握了解学生的情况，因材施教， 区别对待。			
重点	辅助性练习的技术动作学习							
教学 过程	教学内容和达成目标		教学组织与方法			练习		
			教师教法		学生学法		次数	时 间
准 备 部 分	一、 课堂常规 体育委员集队， 向教师报 告人数， 教师检查着装， 宣布课的任务, 安排见习 生		组织： 		要求： 安静， 整齐		4*8	2、
	二、 准备活动 1、 绕出径场慢跑两圈		组织： 绕田径场进行					4、
	2、 徒手操： 头部运动、 启部运动、 腰部运动、 踢 腿运动、 活动各关节。		组织： 成体操队形进行 ***** ***** 		模仿体会 要求： 动作到位， 舒展大方			5、
	3、 柔韧性练习 肋木压腿（正压腿、 侧压 腿、 压大腿后部肌样， 前摆 腿， 后摆腿， 侧摆腿练习）		讲解示范法 组织： 按照队列队形站好 进行练习（同上） 讲解示范法		模仿体会			5、
分	三、 游戏 “贴膏药” 发展奔跑能力		学生围成同心圆, 前后站 立紧贴， 两名学生出来， 一 人追逐， 一人躲避追逐， 被 追者可以在任一位宽紧 贴, 被贴人立即成为被追 逐者， 躲闪范围不得超过 同心圆三米外， 否则为失 败被追上者与追 逐者交 换角色。		要求： 奔跑时注意自我保护, 防 止受伤。			7、

基 本	一、介绍短跑的技术特点和锻炼价值及现代短跑训练的主要特点和发展趋势。 短跑运动是世界上最古老的一项田径运动项目。随着时代的进步，现代短跑更注重实效性和发挥个人特点的基础上不断完善技术，以“速度”和“力量”为核心全而发展和提高身体能力，有意识地培养和形成良好的心理素质，这是现代短跑训练的主要特点。 技术特点：短跑的特点是运动过程短，强度大，要求运动员从静止状态，在最短时间内充分调动最大限度的体能，发挥最高的速度，这就需要人体的运动器官，内脏器官。在短时间内付出最大强度的工作量，对机体要求比较高。通过短跑训练可以有效地发展人的运动速度，力屋，速度耐力和灵敏协调等身体素质，对提高山径运动技术水平有着重要意义。 现代短跑训练发展趋势： 1.整体化和精细化的同步提高。 2.短跑技术训练的个体化更加明显。 3.力量训练表现形式越来越多，针对性越来越细。 4.心理训练日趋重要。 5.专项化更加突出。 6.训练手段分类更加明确。 7.训练负荷在增大。 8.恢复训练将倍受重视。 9.训练多周期化。 10.更严格地执行短跑运动员多年训练过程中程序的安排。	组织：教师讲解示范队形 ***** ***** ▲ 教法：教师讲解学生听，并了解短跑运动的发展趋势，及技术特点。	学生听，并了解短跑运动的发展趋势，及技术特点。	10、
--	--	---	--------------------------------	-----

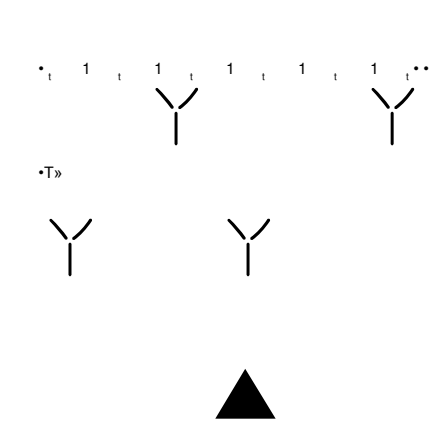
结 束 部 分	、集合		组织：	学生模仿		5、
	二、放松操		*****			

			▲			
	三、小结		教法：直观教学法			
宣布下课						
作业和学生 学习参 考文献		《田径》教材 作业:短跑的技术特点是什么?其锻炼价值何在？ 练习并掌握专门性辅助练习 技术动作要领。				
病弱处理		见习生做课堂笔记，课下请教师辅导并掌握本次课内容.				
课后小结						

韶关学院体育学院田径(短跑)课课程设计

上课日期：2006 年 9 月 28 日

授课教师：王玲

班级	()6 级体教 1、2 小班		第 1 周		场地器材与媒体	场地：田径场 器材：灰桶灰勺 媒体：			
人数	23、23	男：23 女:23	第 2 次课						
教材内容	1、学习短跑辅助性练习 2、学习短跑直道跑的途中跑技术。			教学任务与教学目标	1. 辅助性练习，可以使学生反复体会短跑动作细节。帮助学生学习和完善跑的技术。 2. 通过直道途中跑的学习是学生掌握途中跑的技术要点				
重点难点	途中跑技术								
教学过程	教学内容和达成目标		教学组织与方法			练习			
			教师教法		学生学法	次数	时 屈		
准 备 部 分	一、 课堂常规 体育委员集队，向教师报告人数，教师检查着装， 宣布课的任务，安排见习 生		组织： 			要求：安静，整齐		4*8	3、
	二、 准备活动 1、 绕田径场慢跑两圈		组织：绕田径场进行			要求：动作到位，舒展大方			5、
	2、徒手操：头部运动、启部运动、腰部运动、踢 腿运动、活动各关节。柔 韧性练习。		组织：成体操队形进行 ***** *****						5、
	3、短跑辅助性练习								3、
	1) 小步跑(2X20M)		组织：按照队列队形站好进行 练习						
	2) 高抬腿(2X20M)		(同上) *****] 						
	3) 后蹬跑(2X30M)								3、
	4) 蹬摆练习(2X30M)		教法:学生练习,教师纠正错误动作。						
			纠错：集体纠错和个人纠错相 衣□□。						3'

[illegible]

结 束 部 分	一. 集合 二. 放松操 三. 小结 四. 宣布下课	组织： ***** 水*水水水***** ▲ 教法：运用抖、揉、拍放松	3—4 组 要求：快跑时应强 调放 松，逐渐加快 两腿交换 频率，当 达到域高速度 后， 保持高速跑完规定 距离。 4. 行进间跑 30 — 60M 3—4 组 要求：技术动作的 正确 性和放松。 学生模仿体会	3	ir	5'
作业和 学 生学 习参 考 文献	VV 出径 >> 教材 途中跑的技术要领是什么？ 掌握途中跑的技术					
病弱处 理	见习生做课堂笔记，课下请教师辅导并掌握木次课内容.					
课后小 结						

韶关学院体育学院田径（短跑）课课程设计

上课日期：2006 年 9 月 30 日

授课教师：工玲

班 级	06 级体教 1、2 小班		第 2 周
人 数	33、23	男：33	第 1 次课
		女:23	

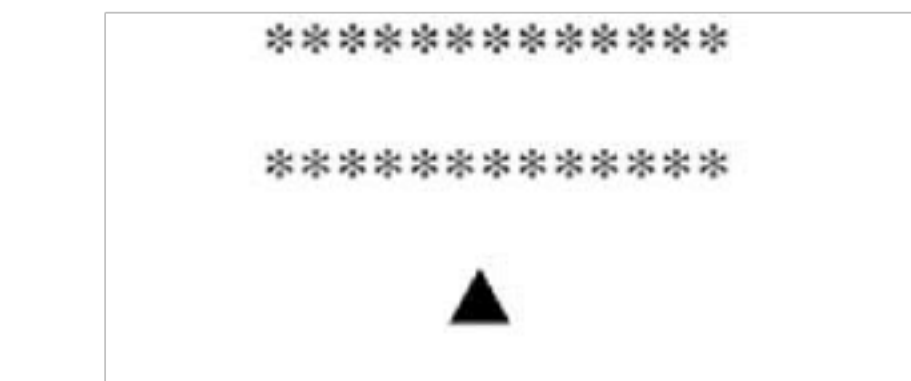
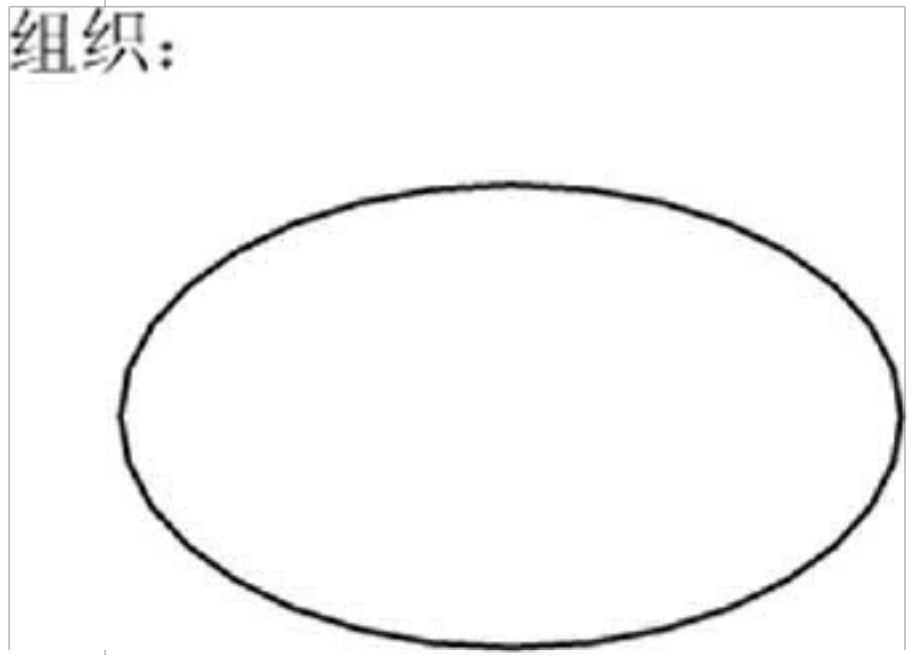
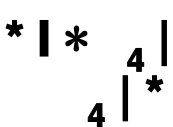
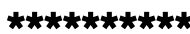
场地器材
与 媒体

场地：田径场
器材：起跑器
媒体：

教材内容	1. 反应练习	教学任务 与教学目 标	1. 通过反应练习提高学生的反应速度和 动作速度，增加学习兴趣。
	2. 学习起跑器的安装和蹲距式起 跑。起跑后的加速跑。		2. 通过学习使学生掌握起跑器的安装方 法。通过学习掌握蹲距式起跑和起跑后的 加速跑。
	3.		3.

重点 起跑后的加速跑技术
难点

教学组织与力法

学 过 程	教学内容和达成 H 标	教师教法	学生学法	
	一. 课堂常规 体育委员集队，向 教 师报告人数，教 师检 查着装，宣布 课的任务，安排见 习生	组织： 	要求：安静，齐	3、
	二. 准备活动 1. 绕田径场慢跑两 圈	组织： 		5、
	2.徒手操：活动各 关 节，扶肩摆腿练 习	 绕田径场进行		5、
	3. 柔韧性练习：正 踢腿、侧踢腿、 弓箭 步走、	组织：学生练习队形： 		6、
	4. 短跑的专门练习 小步跑 高抬腿 折叠腿跑 后蹬跑	教法：学生练习，教师纠正动作。 组织教法同上	20MX2 20MX2 要求：严格按照 技 术动作的要求 完成 练习。	

基

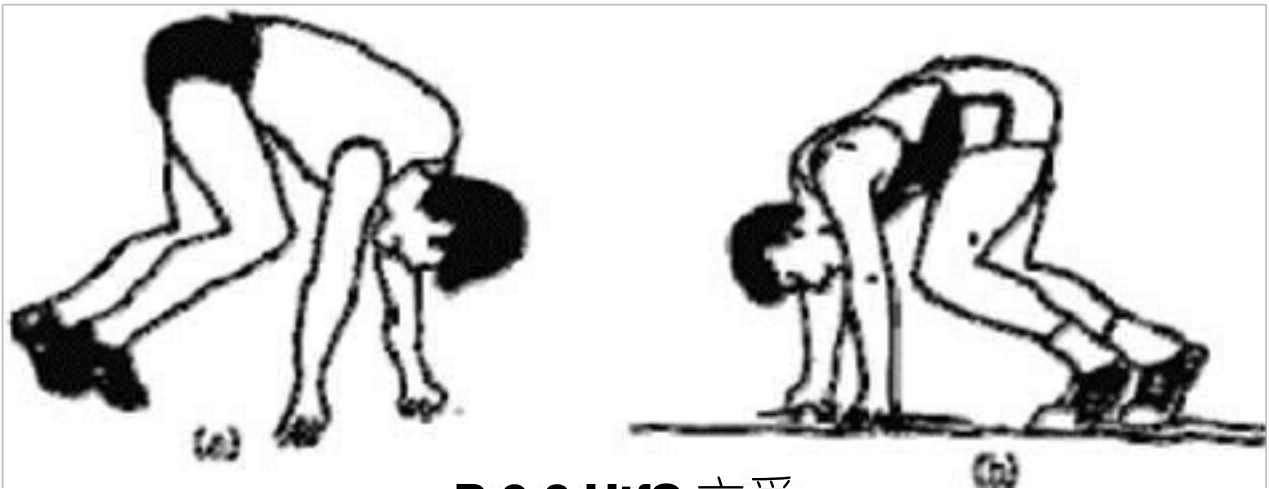
宽，四指并拢和拇指 指成八字支撑，颈 部自然放松，两眼 平视前方约 40— 45CM 处，听到预 备口令后，平稳的 胎气臀部，与启同 高或稍为丁肩，重 心适当前移，肩部 稍超出起跑线，体 重主要落在两臂和前腿上，前腿大、小腿 夹角约 90— 100 度，后腿约为 110—130 度，前后两小腿趋 于平行，构成较好 的用力角度。

听到枪声，两手迅 速离地，两臂屈肘 有力地做前后摆 动，两腿迅速蹬离 起跑器，使身体向 前上方运动，蜷干 前倾。

阿、起跑后加速跑 技术：加速跑阶段 要加快腿与臂的摆 动和蹬地，保持身 体平衡。第一步的 着地应尽虽靠近身 体重心投影点，脚 着地后迅速转入后 蹬，蹬离前起跑器 的腿也迅速屈膝向 前摆动。摆臂的方 向与运动方向一 致，前摆时肘关节 角稍小于 90 度，后 摆稍大于 90 度。加 速跑段的距离一般 为 30 米左右。

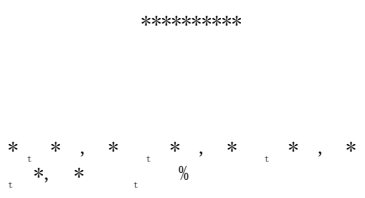


召 8-2 耐胡曲曲&

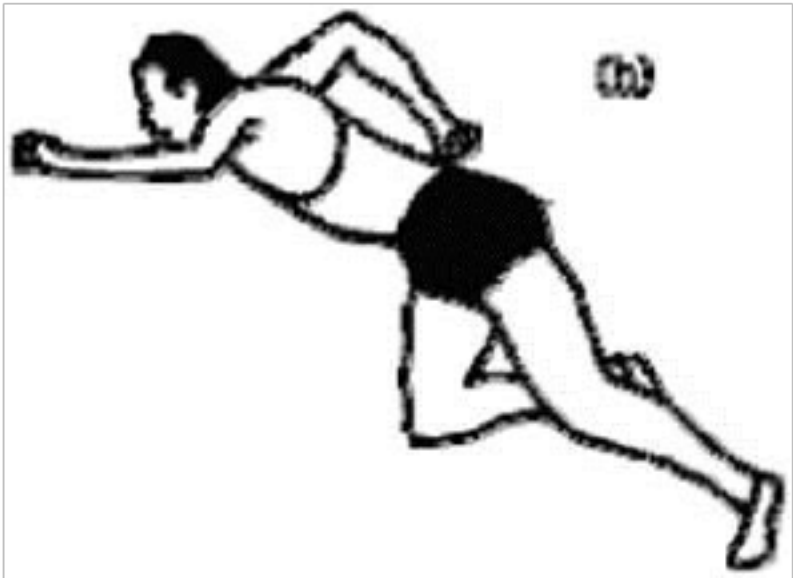


B 8-3 HttfS 立焉

组织：学生练习队形：



错误动作纠正：集体和个别相结合



1.体会：各就位、预备技

2.练习各就位、预备技

3.分组进行各就位、预备 技术练习

要求：体会动作要领。

1-蹬离起跑器 跳远体会蹬离起跑器 的法力顺序。

2.蹬离起跑器接起跑后加

(3X10M)

3 蹬离起跑器接起跑后加

(3X20M)

4.蹬离起跑器接起跑后加

(3X30M)

5.起跑. 起跑后加速跑与途中跑的衔接 (3X50M)

技术要点：逐步 加大步幅，逐步 抬起上体，两脚 落点逐步靠近一 条直线。

结 束 部 分	集合 二. 放松操 三. 小结 四. 宣布下课	组织： ***** ▲ 教法：运用抖、揉、拍放松	运用抖、揉、扑【放松		5、
作业和学 生学习参 考文献	VV 田径 >> 教材 起跑器安装方法分为几种?如何安装？ 起跑后加速跑的技术要点				
病弱处理	见习生做课堂笔记，课下请教师辅导并掌握本次课内容.				
课后小结					

韶关学院体育学院田径(短跑)课课程设计

上课日期：2006 年 10 月 8 F1

授课教师：王玲

班级	()6 级体教 1、2 小班		第 2 周		场地器材与媒体	场地：田径场	
人数	33、23	男：33 女:23	第 2 次课			器材：终点线，起跑器 媒体：	
教材内容	1.学习终点冲刺跑及全程跑 2.复习蹲距式起跑及起跑后加速跑及 衔接途中跑技术。			教学任务与教学目标	1. 通过学习掌握短跑全程跑的全部技术。 2. 通过复习巩固和提高短跑的技术动作，提 高运 动成绩。 3. 培养学生不怕苦，不怕累的良好品质。		
重点 难点	终点跑撞线技术						
教学 过程	教学内容和达成目标		教学组织与方法			练习	
			教师教法		学生学法	次 数	时 间
准 备 部 分	一. 课堂常规		组织：		要求：安静，整 齐		3、
	体育委员集队，向教师报 告人数，教师检查着装， 宣布课的任务，安排见习 生		▲				
	二. 准备活动						
准 备 部 分	1、 绕田径场慢跑两圈		组织：绕田径场进行				5、
	2、柔韧性练习：压腿练 习，收蹬腿走，交叉跑。		组织：学生练习队形： 窃*水宕水宕窃客窃* A *****水*科 a ▲		要求：严格按照 技 术动作的要 求完成 练习。		5、
	3、游戏：贴膏药		教法：学生练习，教师纠正动作。				
分	学生按 1、2 报数分成两 组，并站成同心 1 员 1，其中 一 名同学作为膏药，另一 名同 学追逐，被追逐的同 学贴与 何出该位置的同 学即刻启动 为被追逐者， 如果被追逐者 触及，则两 名同学交换角色。		组织：		要求：按照游戏 规 则进行。		12'
			D O a				

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/198013075023006061>