

50米跑教案

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/8028.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

50米跑教案

50米跑教案（一）：

一、指导思想：

本次课以体育与健康课程标准提出的“健康第一”为指导思想进行教育教学。在整个教学过程中采用师生之间、学生之间互动教学，培养学生自主学习的习惯，互学互助共同提高。教师透过语言点拨、启发、诱导；动作提示释疑；评价、小结，使学生由易到难，循序渐进掌握50米全程跑的动作方法。增强对体育知识的认识、了解，培养学生的终身体育潜力。

二、教学资料：50米快速跑人教版三年级

三、单元计划：本教材分为5次课，本次为第4次课

四、教学背景分析

1、教材资料分析

50米全程跑是小学三年级以上的学习资料，他是快速跑的典型项目，也是《《国家体育锻炼标准》》规定的项目和本年级的考核项目。那里的全程跑仍不是短跑技术过程的含义，而主要是透过50米全程跑的要求学生用全力快速跑完50米的距离，进一步改善跑的技术，发展速度素质和跑的潜力及神经和心肺功能。

2、学生状况分析

本课的教学对象是三年级的学生。低年级学生，兴趣广泛，模仿力强，活泼好动、喜欢游戏。三年级的学生，处在长身体的时期，走和跑习惯和方法还没有定型，身体发育还不完善，心理发育不成熟。如在教学中，以跑的各种游戏来教学，使儿童在活动中掌握跑的正确方法，培养学生的正确身体姿势，构成良好的身体形态，发展学生的潜力，为儿童带给展示自我的条件和机会，让儿童体验参加体育运动的乐趣，身心得到发展，心理需求得到满足，从而提高学生的综合素质。

五、教学目标

认知目标：使95%的学生明白50米全程跑的四个环节，明白完整的技术动作要领。

技能目标：90%的学生能够初步掌握50米跑的四个技术环节，完成50米全程跑。10%的学生能够初步掌握50米跑的起跑、起跑后的加速跑及途中跑技术动作。

发展目标：发展学生的速度素质和下肢力量和身体协调潜力。透过游戏发展学生的上、下肢力量及协调性。

情感目标：培养学生的勇于拼搏，团结协作的良好品质。

六、教学重点：站立式起跑、起跑后的加速跑、途中跑和冲刺跑的四个环节的连接。

教学难点：上、下肢动作协调配合。

七、教学手段：

教法：直观教学法、讲解示范法和练习法，透过讲解和学生的练习，使得更好更快的掌握动作要领。小组合作学习法，在合作学习过程中透过探究学习，逐步掌握完整的动作技能。使学生在练习的过程中开动脑筋、互相帮忙共同解决遇到的困难。

学法上，主要采用尝试学习法、比较学习法和小组合作学习法，让学生在尝试中发现问题，然后透过小组练习、讨论，经过教师提示悟出动作要领，理解道理，最后透过小组协作和个人练习等方法，解决问题，促进学生主动用心参与练习，提高学习主动性。

八、教学过程

本节课在开始部分以三面转法练习为主，使得学生感受个人与群众的关系，对学生进行常规教育。

准备部分以简单的徒手操为主，使学生充分热身。在专项准备活动中，进行了摆臂和高抬腿跑的练习，为后面的50米跑做铺垫。

基本部分首先透过提问，引导学生说出50米全程跑的四个技术环节。透过教师讲解示范，帮忙学生学习站立式起跑及加速跑的技术动作。然后透过不同距离的快速跑练习，使学生体会50米全程跑的技术动作。引导学生慢慢理解，掌握，突破教材重难点。课上教师示范，学生示范技术动作，加强直观教学。最后，让学生体会完整技术动作。本节课安排游戏“运球接力”发展学生的上、下肢力量及协调性。

结束部分透过放松操，使学生身心充分放松，并对学生进行美育教育。最后师生共同总结本次课学习状况。

九、教学预设：

1、学生在练习中容易出现退后蹬不直，前摆不高。

教法：透过原地高抬腿跑，手扶同学肩斜身站立做后蹬抬摆腿练习。

2、途中跑时上体过于前倾或后仰。

教法：反复做20-30米途中跑，教师强调身体的正确姿势。

十、场地器材：操场跑道起跑线准备线

十一、本课特色：

充分利用场地，尽量创造宽松的的教学环境，以便激发学生学习兴趣，让学生始终处于“爱学、乐学”的氛围中，发展身体素质、激发思维、拓展潜力、体验合作、体验成功。教师示范力争做到规范、到位、简单、自然、完整、讲解尽量使用儿童语言，贴合学生认知水平，重点突出，简明扼要，把握时机有效指导。

十二、单元计划（5次课）

教学目标

1、使学生初步掌握正确的自然奔跑方法，培养正确自然跑的身体姿势，发展灵敏和速度，提高奔跑潜力。

2、学会自然站立式起跑，快跑50米并快速透过终点线的方法。透过练习使学生跑的正确、自然、放松、协调、持久

, 促进他们身心得到全面发展。

3、养成勇于克服困难、互相鼓励、合理竞争意识和良好品质。

(一) 发展跑的潜力, 养成跑的正确姿势, 学会快跑的方法。要求: 跑的自然, 跑得快, 培养奋力争先的精神。

重点: 前脚掌着地跑成直线。

难点: 跑的协调自然。

教法: 示范、讲解。反复练习。自由结伴学练。老师给予评价。群众随着老师口令练习。1、原地做摆臂练习。2、原地做高抬腿跑的练习。3、原地做高抬腿跑加摆臂练习。4、慢跑加快跑的练习。5、50米快跑。

学法: 学生记住动作。学生说出简单的动作要领, 完成动作连贯。展示学练成果。试着随音乐节拍练习。知识点: 记住动作要领, 完成动作协调连贯。

(二) 学会自然站立式起跑的方法, 发展跑的潜力, 提高快跑的技巧。要求: 跑得快, 跑得直。培养勇敢、顽强的品质。

重点: 掌握正确的起跑姿势, 记住要领。

难点: 起跑反应灵敏, 后蹬地有力, 动作连贯。

教法: 1、原地做高抬腿跑加摆臂练习。2、练习不同姿势的起跑和自然站立式起跑。3、用不同音响(鸣哨、击掌、喊跑等)练习快速反应。4、自然站立式起跑, 向前跑10---15米。

学法: 练习、观察、听讲。学生记住起跑动作。自由结伴学练, 展示学练成果。试着听教师口令练习。知识点: 记住要领, 用心参与练习。

(三) 发展跑的潜力, 学会途中跑和快速透过终点线的方法, 提高快跑技术。要求: 以最快的速度透过终点线, 激发学生竞争的意识。

重点: 掌握完整的全程跑动作, 记住要领。

难点: 跑得自然、简单、快速, 动作协调。

教法: 复习。示范、讲解全程跑动作。组织学生练习, 老师给予评价。分组听老师的口令练习。教师巡视指导纠正。1、原地摆臂, 高抬腿跑结合的练习。2、快跑15米, 快速冲过地上的终点线。3、50米全程快跑。

学法: 练、观察, 听讲。学生分组练习。采用游戏方式进行, 展示学练成果。试着随音乐节拍练习。知识点: 记住全程跑分成几个部分, 简单说出。

(四) 进一步巩固快速摆臂、直线奔跑的快速跑方法。提高学生的奔跑潜力。养成用心自信、进取向上的良好精神。

重点: 站立式起跑、起跑后的加速跑、途中跑和冲刺跑的四个环节的链接。

难点: 上、下肢动作协调配合。

教法: 讲解示范、教师提示动作要领, 发不同口令的信号, 组织学生练习站立式起跑及加速跑技术动作、教师讲解示范50米全程跑技术动作。教师提示动作要领, 组织学生练习30—40米中速跑, 体会途中跑动作要领。组织学生做让距跑游戏。组织学生完成完整的50米全程跑技术动作练习。在终点拉一条终点线, 让学生体会冲刺跑技术动作。

学法: 用心思考, 同伴讨论、小组自主练习

(五) 透过考核, 检查学生的掌握状况并进一步改善教学方法和探索新的教学手段。

重点: 跑的动作协调、简单, 冲刺不减速。

难点: 快速跑完全程, 争取较好成绩。

教法: 1、复习起跑, 冲过终点线的练习。2、练习50米全程跑。3、公布测验标准与方法, 分组轮流测验。4、安排好准备测验和测完学生的活动。5、小结。

学法: 听讲。学生练习。2人一组考核。听从教师指出的不足之处。男女轮换考核。知识点: 明白自己成绩, 找出不足, 今后改正。

50米跑教案(二):

1、50米跑

2、游戏

学习目标:

1、让90%以上的学生学会跑步的正确的摆臂基本动作。

2、让学生透过快跑练习提高学生跑的频率和速度。

3、提高学生的灵敏、协调、反应等各项身体素质。

重点: 上下肢协调配合动作

难点: 大腿高抬。

一、收心热身

1、体育委员整队集合(四列横队)

2、老师宣布课的资料和要求。

3、布置见习生。

4、原地活动手脚踝腕——蛇行慢跑——侧身跑——走——单脚跳——走——脚尖走——脚跟走——竞走。

组织: 两路纵队进行, 老师领做。

要求: 持续前后间隔距离, 认真做好各种动作。

二、50米快跑练习三组

组织: 四路纵队进行。跑过去从两侧漫漫走回来。

要求: 看谁跑的直、快。

三、游戏: 自选

组织: 自由结合, 选取自己喜欢的游戏和练习进行。

要求: 选取安全的游戏进行。注意安全。

四、全体集中散点队行

1、小结

2、放松

3、宣布下课

50米跑教案（三）：

50米快速跑教学设计

滨海县永宁路实验学校潘顺兵

一、指导思想

随着新一轮体育课程改革的发展，现代体育教学理念不断更新，体育教学改革不断深化，“健康第一”的教学思想全面贯彻于学校体育教学，传统的教学思想、教学模式、教学方法，已逐渐被自主、合作、探究式教学所代替，教学创新已成为体育课堂教学发展的必然。因此，侧重以学生自主发展、自主创新、自主探究、合作学习及实践潜力的培养，体育教学才得以实现终身体育的目的。

二、教学目标

1、认知目标：学生初步掌握50米快速跑的动作要领和投准游戏的方法及规则。

2、技能目标：学生透过各种游戏的练习，激发对体育课的兴趣，增强上下肢力量，发展灵敏、速度、协调、力量等素质。

3、情感目标：练习中透过各种游戏激发学生创新欲望，培养学生克服困难、用心进取的精神和刻苦锻炼、勤奋好学的良好品质。

4、负荷目标：运动量中上，练习密度预计40 - 45%，平均心率预计135 - 140次/分。

三、教材的分析和设计

1) 自主探究站立式起跑；

2) 结伴尝试30米加速跑；

3) 教师指导加速跑；

4) 教师正确示范50米快速跑；

5) 完整练习50米快速跑。

四、教学过程

1、开课式利用“小小指挥官”辨方向引入课堂，集中学生的注意力，启发动脑，使学生身心尽快进入学习状态，为学习后面的资料打下了较好的基础。

2、在导入练习中以师生问答形式，激发学生动脑创新，并充分激发了学生的练习兴趣和动力。

3、在主教材中，能让学生主动、快速奔跑，顺利解决50米快速跑的难点。

4、副教材的处理是设计了练习超市，自由选取、自主练习，尽可能为学生创造民主和谐的学习环境，使学生的个

性得到了充分的发展。

5、结束部分采用小游戏击鼓传花进行放松，让学生在动听的音乐和优美的舞姿中理解美的熏陶。

整个课堂练习中以老师为主导、学生为主体的教学思想，培养学生动脑创新的潜力和团结互助乐于练习的精神。

小学三年级体育课教案（水平二）

教学资料

1、50米快速跑。2、自由选取超市：投准游戏。

教学设计

一、常规练习

- 1、体育班委整队，师生问好
- 2、检查服装，安排见习生。
- 3、“小小指挥官”辨方向。

要求：资料：四面转法。老师用报纸卷成指挥棒指方向，学生转出相同的方向。反应迅速。

二、导入新课

1、以师生谈话式导入，激发学生扩散性思维。

问题：报纸是用来阅读了解信息的，它还能干什么用呢？老师明白同学们喜欢做游戏；下面老师就让同学们动脑筋利用手中的报纸做各种各样的游戏或体育动作。

2、学生创新练习。

3、练习要求：

大胆创新，练习有序；

互帮互助，团结合作；

创意新者，发给“金星”。

三、50米快速跑

- 1、教师提示要求后，学生自由组合研究站立式起跑的动作。
- 2、学生结伴尝试30米加速跑。
- 3、教师巡视。
- 4、教师讲解并示范50米快速跑。
- 5、学生利用报纸顶在胸前练习50米快速跑，评出“小健将”并发“金星”。

活动场面：报纸顶在胸前做跑步练习；报纸压成球做“打沙包”练习；玩“击剑”游戏；玩“踢毽子”；报纸平放在地上做立定跳远练习；还有的在做“铺路前进”游戏等等。

采用多种练习方法做各种跑的练习。发展学生的奔跑潜力，培养竞争意识和用心进取的锻炼精神。

口诀提示：

前掌着地身莫摇前后摆臂纸不掉

眼看前方跑直线快速奔跑我第一

四、游戏迎面接力跑

练习形式：学生分成四个队，两两应对面站于限制线后，（约15米左右），听到开始信号后，左侧的一队向前跑进，到对面后交由对面的排头进行，自己站到对面队的队尾，如此交替进行，先结束的一组为胜。

五、放松练习（5分钟）

- 1、游戏 击鼓传花。
- 2、教师讲解游戏方法、规则，并主持。
- 3、游戏放松练习。

游戏要求：

击鼓传“花”，鼓声停，“花”停，表演者产生。

表演者唱歌、跳舞或做一个体育动作，其余学生也可一齐做。

传“花”只准传，不许扔或抛。

六、小结（1分钟）

- 1、对本课学习状况进行小结。
- 2、表扬表现突出的学生。（看谁的小“金星”多）

七、宣布下课，并组织部分学生收器材。

更多教案请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发