

《快速跑》第1课时

《快速跑》选自人教版小学体育六年级上册

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，稍息，各排从右至左报数。

（生报数）

师：在学校举办运动会时都有哪些短跑项目？用何种方式跑？口令是什么？

生：60米、100米、200米等。

师：为什么有的同学跑得快有的跑的慢？影响快慢的因素是什么？

生：身高、力量、步子的大小、快慢

师：步频，就是脚步的频率。步幅，就是一步的距离。

师：高抬腿跑：上体正直或稍前倾两臂前后摆动摆动腿。膝盖积极上顶，支撑腿髋关节、膝关节、踝关节充。分伸展，脚前掌着地，两脚小步幅交替前行。后蹬跑：在高抬腿的基础上身体前倾，摆动腿加大步幅整个身体在空中成弓箭步姿势，摆动腿下压同时用力蹬地前送身体，脚前掌着地，交替进行。

师：好了，下面我们进行练习。

（练习）

师：我们现在玩一个小游戏——游戏：《贴膏药》方法和规则：学生成双层圆圈站立，左右间隔一臂，前后学生靠近站立。先由两名学生开始围着追逐，抓到的就换人。如被追者跑到一个同学的前面，后面的同学则变成被追者。注意安全，不能推撞同学，而且换人要快，不要跑超过两圈。现在我们开始练习一下

（练习）

师：同学们刚刚打击完侵略者大鳄鱼，累不累啊，大家休息

生：好

师：好的，同学们，我们转动脚踝和手腕，进行放松

师：同学们，今天学快速跑要领，你们学会了么？

生：学会了

师：今天的课很开心。今天的课就到此为止。

师：再见，同学们！

生：再见，老师！

