

《仰卧起坐》第 1 课时

《快速跑》选自人教版小学体育四年级上册

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：同学们看到地上的垫子了么？我们先进行一个小游戏热身。

生：好

师：游戏叫做“传接球”，大家躺在垫子上做仰卧起坐的动作用手传接球，先传到底的组获胜。下面老师先示范一下仰卧起坐的姿势。

师：我们先仰卧，两腿并拢屈膝，两脚放平，两手抱头后；同伴压着脚面。两手抱头，收腹低头成坐姿，两肘触膝；然后还原成预备姿势，继续进行。下面 2 个同学为一组，进行练习。

（学生练习）

师：同学们做的很好，你们觉得通过刚才的练习，有什么体会么？

生：……

师：很好，有几个地方我们还需要改正一下。请大家再练习一下。

（生练习，教师巡回指导、耐心点拨。）

师：我们现在请两位同学为大家做一下示范。

（示范）

师：现在我们进行一个接力赛，大家在垫子上排开，由每队排头做完 5 个传至下一名同学，后面的学生依次进行，以用时短，失误少的小组为优胜组。

生：好

师：好的，同学们，今天的课程就到这，最后我们当一次建筑师，把垫子叠落放好。

生：好的

师：今天的课很开心。大家都学会仰卧起坐了么？

生：学会了

师：今天的课就到此为止。再见，同学们！

生：再见，老师！