

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)。

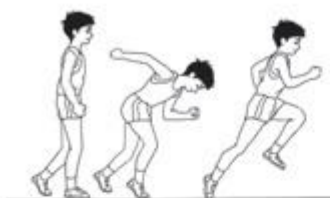


图4-1-1 站立式起跑

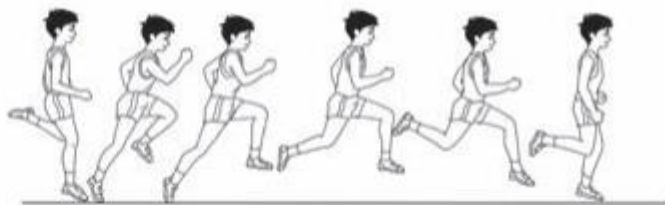


图4-1-2 途中跑

【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。

【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。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
“预备”时前脚同侧臂在前	<ul style="list-style-type: none"> ○提示学生前脚落位后另一侧手臂放在前面 ○让学生体会同侧和异侧手臂在前起跑的感觉，引导学生自己总结起跑时异侧手臂在前的要求
途中跑跑不成直线	<ul style="list-style-type: none"> ○让学生相互观察跑的情况，在教师指导下找出影响跑直线的原因 ○采用窄道跑、沿直线跑或安放标志物等方法加以纠正
途中跑后蹬腿蹬伸不积极，坐着跑	<ul style="list-style-type: none"> ○教师示范坐着跑的姿势，引导学生分析、判断产生的原因，强化学生对正确技术的理解 ○指导学生后蹬时髋、膝、踝三关节充分蹬伸，用前脚掌蹬离地面，提示注意蹬伸的速度和力量 ○体会后蹬跑和各种跳跃练习时脚尖蹬离地面的感觉
摆臂姿势不正确	<ul style="list-style-type: none"> ○感受以肩为轴，两臂前后自然、用力摆动 ○做原地摆臂练习，体会摆臂时肩、肘自然用力感觉，并通过中等速度的跑改进摆臂技术

(二) 300~400米耐久跑

【动作方法】

采用站立式起跑，用较快速度跑20~30米后，以匀速进入途中跑。途中跑的动作方法与快速跑基本相同，但是动作的幅度较小，要求动作轻快、协调，步幅均匀，并有节奏地呼吸，合理控制跑速和分配体力，快到终点时努力用较快的速度冲过终点，跑完全程（图4-1-3）。



图4-1-3

续表

易犯错误	纠正方法
见高不见远	○提示学生起跳时上体要适当前倾，加大向前摆臂的幅度和速度，按预备姿势要领，准备充分后再起跳 ○挑战前面适当远度的横绳、橡皮筋或标志线

（二）急行跳远

【动作方法】

自然助跑，逐渐加速，最后一步踏跳时踏跳腿积极下压，用全脚掌快速有力地踏板（或踏跳区）蹬伸起跳，使身体充分腾起；落地时，身体前倾屈膝缓冲，双脚同时落地保持平衡，两臂前摆（图4-2-2）。

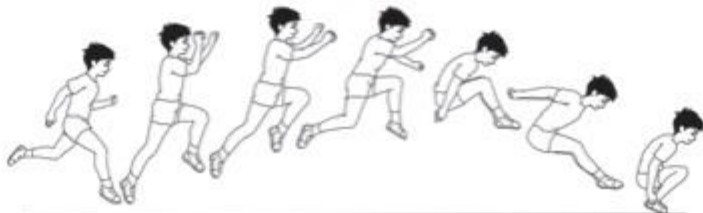


图4-2-2 急行跳远

【动作要点】

助跑自然、放松，速度逐渐加快，有力腿积极踏跳，上下肢配合协调，落地缓冲平稳。

【教学重点】

助跑与踏跳的结合。

【教学难点】

准确、有力地踏跳。

【教学建议】

○三、四年级学生开始学习和体验急行跳远的动作，由于学生已经具备“助跑几步向远处跳”的动作经验，教学中可根据学生腿部力量和助跑速度较慢的实际，采取循序渐进的方法，引导学生以较慢、中等速度进行练习，重点体会向远处跳的身体感受。

- 可采用模仿练习法,引导学生上一步起跳,双脚轻巧落地的动作感觉,建立单跳双落的动作概念。
- 可采用条件练习法,设置一定的踏跳区域,采用跑几步,在踏跳区内起跳,双脚屈膝落入沙坑,体会助跑与起跳相结合的动作。
- 也可在沙坑内离踏跳区80~120厘米处,放置30~50厘米高的橡皮筋,使学生踏跳后向高腾起,并成蹲踞姿势。
- 可采用限制法,在沙坑内靠近落点处,放置明显标志(如白灰线、彩带等),要求落地时小腿积极前伸,缓冲落地。
- 初步掌握了以上动作后,可以让学生尝试做蹲踞式跳远练习,为水平三阶段的学习奠定基础。可在踏跳区两端插小旗,在沙坑边拉皮尺,在“合格”处放彩旗等,激励学生努力向远处跳,让学生知道自己每次跳远成绩,提高练习兴趣,增强进取心理。
- 对三、四年级学生来说,跳远教学主要是让他们体会动作的基本过程,能够尽自己努力向远处跳,感受跳得远带来的自信和喜悦。教学中,对技术动作只要求初步建立正确的动作概念,尽力去模仿、体会即可。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
踏跳前减速,或接近踏跳区时倒小步	<ul style="list-style-type: none"> ○引导学生用较慢的速度跳 ○尝试缩短助跑距离,保持适宜的速度起跳
踏跳不准	<ul style="list-style-type: none"> ○适当加大踏跳区 ○试着用慢一些的速度,力争在踏跳区起跳
踏跳腿没蹬直、起跳不充分	<ul style="list-style-type: none"> ○尝试跑几步一脚踏跳,用头或手触悬挂物体,提示学生注意腿充分蹬伸 ○提示学生注意腿充分蹬直 ○起跳后,越过一定高度的障碍物
落地后倒、坐地,前冲	<ul style="list-style-type: none"> ○尝试落地时两腿屈膝缓冲,上体稍前压 ○落地前小腿前伸

(三) 侧向助跑跳高

【动作方法】

以左脚起跳为例。侧向直线助跑,助跑方向与横杆的夹角在 30° ~ 45° 。助跑放松,在距横杆垂直线三四脚的地方用左脚用力蹬地起跳,两臂协调配合用力上摆,起跳腾起后两腿依次过杆,摆动腿先着地(图4-2-3)。

投掷的组织形式，建立按统一指令投出和捡拾器材的常规习惯，帮助学生养成安全练习的意识和习惯，培养学生严格的组织纪律性。

- 可采用模仿练习法。徒手练习，侧对投掷方向，做蹬地、转体、送髋动作，体验用力顺序。
- 可分小组或者两人一组进行练习。持轻物进行结伴投掷练习，体会握球和挥臂的动作方法。
- 采取多种练习方式，提高挥臂速度。如原地对墙投掷沙包或垒球。
- 可采用条件练习法，通过设置一些练习条件，帮助学生体会投掷时器材出手角度对投掷远度的影响。如将垒球掷过距离投掷线5~6米处，高2~3米的横绳。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
投掷臂没有充分后引	<ul style="list-style-type: none"> ○做侧向站立，先徒手再过渡到持器材的投掷臂向后引伸，体会动作感觉 ○两人一组，相互帮助
投掷物从肩侧甩出	<ul style="list-style-type: none"> ○两人一组，体验相互握投掷臂的手练习转体、翻肘动作，体会器材从肩上投出的动作 ○在投掷臂的一侧（约20厘米）立一竹竿，帮助强化器材经肩上屈肘掷出的动作

（二）双手前掷实心球

【动作方法】

面对投掷方向，两脚前后开立，两臂屈肘，两手持球于头后；上体稍后仰，重心落在后腿上，然后两腿用力蹬地、收腹、甩臂，用全身力量将球从脑后向前上方掷出（图4-3-3）。

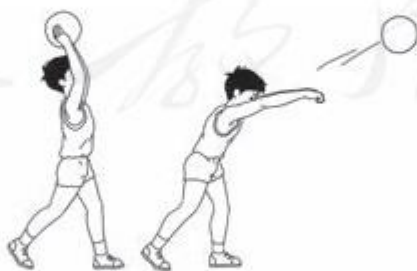


图4-3-3 双手前掷实心球

【动作要点】

上体稍后仰，后腿蹬伸，迅速收腹，用力挥臂，协调用力。

【教学重点】

屈肘后仰、向后引伸，蹬地收腹、快速挥臂。

【教学难点】

出手时机，动作连贯，协调用力。

【教学建议】

- 三、四年级学生已经具备了双手投掷的动作经验，教师应根据学生动作技术不断提高的特点，适当提高动作质量的要求和练习密度。要特别强调蹬地、收腹和甩臂配合协调，加强技术规范。
- 水平二学生的理解能力有了一定提高，教学时可通过形象生动的讲解、示范，或者用图片或多媒体视频演示，帮助学生建立正确的动作概念和表象。
- 可采用模仿练习法，指导学生体会双手前掷实心球的用力顺序。如让学生做两脚前后开立、双手持球、身体后仰、向前抛掷的徒手模仿练习。
- 采用分组练习法，进行合作学习。如两人一组或三人一组（站成三角形）做向前掷球练习，相互间隔距离适当，注意加强安全教育。
- 可设置一些练习条件，帮助学生体会掷球出手的角度。如面对墙站立（4~6米）双手对墙做掷小足球或小排球和接住反弹球的练习，并对掷出的高度提出一些建议或要求。
- 采用多种方法练习，激发学生学练兴趣，提高投掷能力，发展力量素质和全身协调用力能力。如设计一些投准、掷远的游戏或比赛，激励学生挑战自我。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
掷球过高或过低	○可在投掷方向的一定距离处设置适当高度的横绳或横杆，帮助学生体会、分析投掷时器材出手角度对投掷远度的影响
只用上肢力量，不能全身协调用力	○徒手模仿练习，体会用力顺序 ○提示学生注意发力顺序：屈肘、后仰、蹬地、收腹、挥臂，身体协调用力