



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	考核项目
跑	1. 50 米快速跑 ☆ 2. 400 米耐力跑 ☆ 3. 4×50 米接力跑 ◇ 4. 30~40 米内通过 3~4 个障碍物跑 ◇ 5. 发展奔跑能力的练习与游戏 ◇	50 米快速跑

注：☆ 掌握 ◇ 基本掌握

(一) 50 米快速跑

【动作方法】

50 米快速跑的完整技术过程，包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑等。

采用站立式起跑，起跑后加速进入途中跑；途中跑时，上体正直或稍向前倾，摆动腿前摆积极，后蹬腿后蹬充分、有力，大、小腿自然折叠，用前脚掌着地，两臂屈肘前后自然、协调摆动，用最快速度冲过终点（图 4-1-1）。

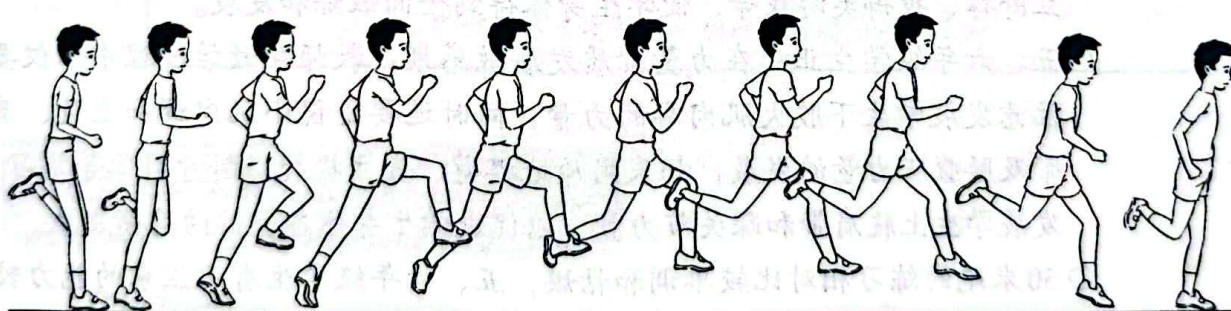


图 4-1-1

【动作要点】

起跑快，后蹬有力；起跑后，上体保持适当前倾，后腿前摆不宜过高；途中跑动作协调、自然，前摆积极、后蹬有力，摆臂自然，上下肢、蹬与摆协调配合，并以最快速度冲过终点。

【教学重点】

起跑有力，加速明显；途中跑时重心平稳，直线性好，蹬摆有力，较自然放松。

【教学难点】

跑的各环节衔接紧密；途中跑动作协调、自然、有力。

【教学建议】

○50米跑对发展学生速度、力量、灵敏等体能具有积极作用，是《国家学生体质健康标准》规定的测试项目，也是水平三阶段的考核项目，是本学段教学的重点内容，教师应设计好单元教学计划和课时计划，有计划地提高学生快速跑能力。

○五、六年级的学生在水平二阶段已经学习和掌握了快速跑的基本方法和动作要领，而且身心发育发展已近青春期的早期，具有较强的竞争意识。本学段在技术上主要帮助学生重点掌握50米途中跑的技术，提高快速跑的能力，同时在教学方式和方法、手段的设计上，要多样化、兴趣化，并适当引入竞争因素，培养学生敢于拼搏、勇于竞争的精神，以加强对学生的教育。

○由于途中跑要求速度快、运动强度大，应在反复进行中速跑、全速跑和重复跑等练习的基础上，再进行50米全程跑的教学。在教学中不要过于追求技术细节，应以发展快速奔跑能力、提高途中跑能力、发展体能为主。

○由于50米跑使下肢的运动负荷较大，在教学内容搭配方面，快速跑应注意与上肢活动、腰腹运动或发展上肢的游戏等进行合理搭配，如悬垂、立卧撑、投掷类游戏等，使学生身体得到全面锻炼和发展。

○五、六年级学生正处在力量素质发展敏感期，教师在教学过程中不仅要注意发展学生下肢大肌肉群的力量，同时还要重视小肌肉群和上肢、肩带及腰腹肌力量的发展，如采用原地摆臂、直立提踵、斜身引体等练习，发展学生上肢肩带和踝关节力量，以促进学生身体各部位的均衡发展。

○50米跑的练习相对比较单调和枯燥，五、六年级学生有意注意的能力较弱，教师应选择多种发展速度素质的练习和游戏，如后蹬跑接加速跑、追逐跑、贴人游戏、拉雪橇游戏等，既能使学生掌握一些锻炼方法，提高身体素质，又能激发学生的学练兴趣。

○教师要善于发现学生在练习中存在的错误与误区，分析原因，及时给予帮助与纠正。要使学生明确快速跑的速度既取决于素质，也取决于掌握基本技能的程度，因此，在小学六年级要打下较好的基本技术基础，为升入初中做准备。

○快速跑要取得好成绩，需要有较好的力量素质做基础，但学生间存在个体差异，会对运动成绩产生影响，不利于学生自信心与兴趣的形成。教师

应选择适当的教法、手段或多种评价方法，如让距跑、成长记录袋等形式，尽量使每位学生获得成功体验，激发和保持学生的运动兴趣。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
起跑时抢跑	<ul style="list-style-type: none"> ○认真体会“各就位”的动作，使前支撑腿感到能控制身体为止 ○集体起跑，以不同的时间间隔鸣枪或发信号，养成听信号起跑的习惯 ○教育学生抢跑是违反体育道德的行为，应克服侥幸心理
加速跑时无明显加速	<ul style="list-style-type: none"> ○讲清并让学生体验身体重心逐渐抬起的方法，找到蹬地用力的感觉 ○多做原地或行进间的高抬腿跑，体会频率和爆发力；做后蹬跑练习，体会后蹬动作
途中跑上体过于后仰	<ul style="list-style-type: none"> ○40~60米中速跑，感受上体正直，眼平视前方 ○在游戏中做拉轮胎跑、拉橡皮筋跑；双手扶肋木原地高抬腿跑
途中跑上体摇晃，跑的直线性差	<ul style="list-style-type: none"> ○思考并体会前后摆臂动作的正确方向 ○在跑道分道线、地面上的直线进行练习，也可朝前方标志物跑 ○做后蹬跑、跨步跑等练习，提高下肢力量和控制身体重心的能力
终点冲刺时减速、向上跳起等	<ul style="list-style-type: none"> ○向学生讲清终点冲刺的方法以及计时方法 ○在终点线前约5米处，放一标杆，要求学生体会保持最快速度冲过终点线前的标杆，方可减速 ○教师在终点延长线一端观察并提示动作要点

(二)400米耐久跑

【动作方法】

用站立式起跑，起跑后加速跑20~30米后，进入途中跑。途中跑动作技术与快速跑基本相同，只是蹬、摆的动作幅度要稍小，频率要稍低，更注重动作的省力和运动效果。动作轻快、放松、自然，身体重心较高、平稳；呼吸有节奏，一般两三步一呼、两三步一吸；跑速和体力分配合理，尽可能以最快的速度冲过终点。

【动作要点】

节奏稳定，动作协调，步幅均匀，呼吸有节奏，合理分配体力。