# 体育课后田径教学方案

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-01-19

*教学内容短跑起跑——蹲踞式起跑教学任务1、掌握蹲踞式起跑技术动作；2、发展学生快速反应能力；结构教学详细内容时间强度组织教法及要求准备部分1、集合整队，报告人数；2、师生问好，宣布课堂任务；3、处理见习生，检查服装；4、慢跑800米5、原地...*

教学内容

短跑起跑——

蹲踞式起跑

教学任务

1、掌握蹲踞式起跑技术动作；

2、发展学生快速反应能力；

结构

教学详细内容

时

间

强度

组织教法及要求

准备部分

1、集合整队，报告人数；

2、师生问好，宣布课堂任务；

3、处理见习生，检查服装；

4、慢跑800米

5、原地徒手操

扩胸运动

振臂运动

俯背运动

体转运动

弓步压腿

仆步压腿

小

组织队形（如图）

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇要求：静快齐

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

△

教法：教师讲解并领做

要求：静、快、齐

精力集中、活动充分、动作大方

基

本

部

分

蹲踞式起跑技术动作

1、各就位

动作要领：左脚放在起跑线后沿半脚长到一个脚长距离处，右脚放在前脚后一小腿距离处，右膝盖放在左脚脚心内侧10厘米处，左脚与地面夹角45度，右脚与地面夹角75度左右，两手拇指相对，四指并拢虎口向前撑于起跑线后沿，两臂伸直与肩同宽，肩部稍微超过起跑线颈部放松，目视前下方半米处。

2、预备

动作要领：臀部慢慢抬起，稍微高于肩部，身体重心前移，左腿大小腿夹角90度，右腿大小腿夹角120度，两脚蹬紧起跑器，集中注意力。

3、发令

动作要领：两手迅速推离地面，前后摆臂，两脚快速蹬离起跑器，右腿以膝领先向前顶出，用前脚掌扒地同时，把髋、膝、踝三关节充分蹬直，把身体向前送出。

大

组织：如图体操队形

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

△

教法：教师一边示范动作一边讲解动作要领，讲解要清楚正确，动作示范要多方位多角度示范便于学生观察学习。

学法：边看教师的示范动作，边听教师讲解，根据教师的示范动作先做徒手模仿学习，然后分组进行徒手练习。学习中教师注意发现并纠正错误动作。

练习方法：以列为单位听教师口令分组练习。

1=各就位

2=预备

3=起跑

重点：

1、各就位时两脚与地面均有夹角；

2、预备要强调重心前移；

2、起跑后前几步步幅不能太大，重心要缓缓抬起。

结

束

部

分

1、集合队伍，课堂小结；

2、布置课外作业；

3、归还器材，宣布下课。

小

组织：四列横队

要求：静快齐

教学内容

快速跑辅助练习方法

教学任务

1、改进途中跑动作技术，发展速度素质；

2、培养学生勇猛顽强，不怕困难的精神；

3、培养学生团结互助的精神品质。

结构

教学详细内容

时

间

强度

组织教法及要求

准备部分

1、集合整队，报告人数；

2、师生问好，宣布课堂任务；

3、处理见习生，检查服装；

4、慢跑800米

5、原地徒手操

扩胸运动

振臂运动

俯背运动

体转运动

弓步压腿

仆步压腿

小

组织队形（如图）

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

△

教法：教师讲解并领做

要求：静、快、齐

精力集中、活动充分、动作大方

基

本

部

分

1、复习蹲踞式起跑

2、学习快速跑辅助练习动作技术

l

小步跑——一只脚支撑，另一只脚以膝盖领先抬起，脚尖点地，动作开始大腿积极下压，膝盖后展

把力量传到脚掌上面，脚掌用力扒地，两脚交替进行。

l

折叠腿跑——小腿后甩，脚掌后翻，大小腿充分折叠，以脚跟触及臀部为准，两腿交替向前进行。

l

高抬腿跑——身体竖直站立或稍微前倾，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，两脚以小步幅交替向前进行。

l

后蹬腿跑——在高抬腿跑的基础上，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，两脚交替进行。

中

大

组织：四列横队。

复习方式：以列为单位依次轮流进行复习，过程中教师注意纠正错误动作。

组织：如图体操队形,以列为单位依次轮流进行复习，过程中教师注意纠正错误动作。

教法：先从不同的方位和角度做出示范动作，然后讲解动作要领，提出要求让学生按要求学练，一个动作完全掌握后讲解下一个动作。

学习方法：

1、认真看教师的动作示范；2、领会教师的讲解；

3、原地模仿学习；4、逐列练习。

要求：

1、动作幅度由小到大；

2、上下肢协调配合；

3、富有节奏感。

结

束

部

分

1、集合队伍，课堂小结；

2、布置课外作业；

3、归还器材，宣布下课。

小

组织：四列横队

要求：静快齐

教学内容

途中跑动作技术

——摆臂、下肢动作

教学任务

1、掌握途中跑摆臂、下肢动作；

2、发展速度素质，培养学生上下肢跑步中的协调能力。

结构

教学详细内容

时

间

强度

组织教法及要求

准备部分

1、集合整队，报告人数；

2、师生问好，宣布课堂任务；

3、处理见习生，检查服装；

4、游戏：多拉快跑

5、原地徒手操

扩胸运动

振臂运动

俯背运动

体转运动

弓步压腿

仆步压腿

小

中

组织：四列横队。

要求：静、快、齐

组织：四路纵队

方法：男女生分别分四组，每组成一路纵队，第一名同学快速跑到队伍正前方标志物并绕过标志物返回队伍拉住第二名同学重复动作，依次拉住第三名、第四名，先做完的组为优胜者。

原地徒手操，教师领做，动作大方，节奏感强。

基

本

部

分

1、学习快速跑摆臂动作

\*

原地摆臂

动作要领：两脚前后开立，稍微前倾，两臂自然曲肘放于身体两侧，以肩关节为轴前后摆动，前摆时，臂稍微里合，肘关节角度减小，后摆时臂稍微外张，肘关节角度增大，两手半握拳。

\*

慢跑中摆臂

慢跑20

——30米体会摆臂动作，上下肢协调，富有节奏感。

中速跑50——60米，加深摆臂动作的理解运用。

2、快速跑下肢动作

\*

着地——腾空结束，摆动腿积极伸展下落，前脚掌富有弹性的在重心投影点前30厘米左右着地，同时后蹬腿以大小腿折叠的姿势向支撑腿靠拢。

\*

垂直缓冲——支撑腿着地后，由于惯性，加速总重心前移通过支撑腿正上方。在身体重力和摆动腿的屈膝摆动的压力作用下，支撑腿迅速弯曲缓冲。

\*

后蹬——在身体重心超过支点垂直面后，进入后蹬阶段，此时摆动腿快速有力的向前上方摆出，并且带动同侧骨盆前送，大腿几乎与地面平行。支撑腿在摆动腿的带动下，快速伸展髋、膝、踝关节。

中

组织：四列横队体操队型。

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

教法：

1、展示挂图动作分析；

1=着地2、3=垂直缓冲

4=后蹬

2、结合挂图讲解动作原理；

3、不同方位示范动作。

学习方法：

1、结合挂图和教师的讲解示范模仿动作。

2、慢跑中体会各个动作环节，加深动作印象。

结

束

部

分

1、集合队伍，课堂小结；

2、布置课外作业；

3、归还器材，宣布下课。

小

组织：四列横队

要求：静快齐

教学内容

短跑快速跑技术训练

教学任务

1、改进和提高短跑途中跑技术动作，提高快速跑的能力；

2、培养学生坚忍不拔、吃苦耐劳的品质。

结构

教学详细内容

时

间

强度

组织教法及要求

准备部分

1、集合整队，报告人数；

2、师生问好，宣布课堂任务；

3、处理见习生，检查服装；

4、集中注意力的游戏

名称：反口令动作

方法：听教师发出的口令，学生作出与口令相反的动作，比如教师喊立正，学生做稍息，向左转——向右转，起立——蹲下都是相反的口令。

小

组织队形（如图）

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

△

要求：静、快、齐、精力集中。

游戏要求：精力集中，反应快速，动作迅速。

基

本

部

分

1、复习短跑蹲踞式起跑；

2、复习短跑摆臂动作；

3、复习短跑途中跑下肢着地、缓冲和后蹬动作；

4、练习途中跑动作技术

①、富有弹性的慢跑——前脚掌着地，脚跟离地较高，跑动富有弹性，逐渐加大摆臂幅度和大小腿的折叠前摆。

②、60米中速跑——速度中等，动作放松、协调、步幅开阔，强调动作的大幅度和大小腿的充分折叠，切忌小腿后抛动作。

③、大幅度60米中速跑——体会摆动腿的前摆、送髋、着地动作技术要领，摆臂以肩为轴前后摆动，摆腿与摆臂的配合。

④、匀加速60——80米跑——体会完整的途中跑技术，要求速度逐渐加快、大步幅富有弹性的快跑，强调蹬地与摆动结合，上下肢协调配合。

⑤、变换节奏加速跑——加速跑30﹢最大速跑30米﹢自然放松惯性跑30米。变换节奏要连贯。

⑥完整100米跑。

中

大

组织：四列横队，体操队形。

教法：示范、讲解、纠正错误动作、语言提示等。

组织及练习方法：

○○○○○○○

○○○○○○○

○○○○○○○

○○○○○○○

教法：先从不同的方位和角度做出示范动作，然后讲解动作要领，提出要求让学生按要求学练，一个动作完全掌握后讲解下一个动作。

学习方法：

1、认真看教师的动作示范；2、领会教师的讲解；

3、原地模仿学习；4、逐列练习。

错误动作的纠正：

错误动作

纠正方法

坐着跑

后蹬三关节充分伸展；前摆带动骨盆前送；

加强腰腹肌、腿肌力量练习；保证身体正直。

摆动腿前摆太低

大小腿充分折叠；加强抬大腿屈肌群力量练习；身体正直，送髋。

踢小腿跑

大小腿充分折叠，同时高抬大腿，大腿下落时小腿顺势前伸；加强高抬腿、车轮跑练习。

摆臂错误

理解摆臂要领；正确学习摆臂；反复练习；加强臂力练习。

结

束

部

分

1、集合队伍，课堂小结；

2、布置课外作业；

3、归还器材，宣布下课。

小

组织：四列横队

要求：静、快、齐充分放松。

教学内容

短跑技术——终点冲刺跑

教学任务

1、掌握终点冲刺跑技术动作；

2、发展学生短距离跑耐力。

结构

教学详细内容

时

间

强度

组织教法及要求

准备部分

1、集合整队，报告人数；

2、师生问好，宣布课堂任务；

3、处理见习生，检查服装；

4、慢跑800米

5、原地徒手操

扩胸运动

振臂运动

俯背运动

体转运动

弓步压腿

仆步压腿

小

组织队形（如图）

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

△

教法：教师讲解并领做

要求：静、快、齐

精力集中、活动充分、动作大方

基

本

部

分

1、讲解终点跑概念

终点跑技术：距离终点15——20米，尽力保持身体前倾角度，增加两臂摆动的速度和力量，保持途中跑的高速度。

终点撞线技术：离终点线前一步时，上体急速前倾以肩部或胸部冲撞终点线，并跑过终点线后逐渐减速慢跑。

2、终点跑学习练习方法

\*

在慢速跑动中做上体前倾动作，以肩部或胸部冲撞终点线；

\*

用中速跑做肩部或胸部冲撞终点线；完成撞线后不要立即停止，顺势向前跑过几步，直到自然停止；

\*

快速跑40——50米，直接跑过终点，不做撞线动作，跑至终点线20米左右时，增大身体前倾程度，并加大摆臂幅度，迅速跑过终点；

\*

快速跑40——50米，离终点线前一步时，上体急速前倾以肩部或胸部冲撞终点线，并跑过终点线后逐渐减速慢跑。

小

大

组织：四列横队，体操队形。

教法：示范、讲解、纠正错误动作、语言提示等。

组织及练习方法：

○○○○○○○

○○○○○○○

○○○○○○○

○○○○○○○

教法：先从不同的方位和角度做出示范动作，然后讲解动作要领，提出要求让学生按要求学练，一个动作完全掌握后讲解下一个动作。

学习方法：

1、认真看教师的动作示范；2、领会教师的讲解；

3、原地模仿学习；4、逐列练习。

练习要求：

1、完成终点撞线动作时，强调不能跳起撞线；

2、完成终点撞线动作后，不能立即停止，以免发生伤害事故；

3、听教师的口令做前倾或撞线动作。

结

束

部

分

1、韵律操放松；

2、集合队伍，课堂小结；

3、宣布下课。

小

放松要充分

教学内容

短跑——100米完整技术

教学任务

1、正确掌握百米全程技术；

2、发展学生速度耐力、快速反应能力。

结构

教学详细内容

时

间

强度

组织教法及要求

准备部分

1、体育委员整队报告人数；

2、宣布本堂课内容及要求；

3、安排见习生，检查服装；

4、慢跑800米；

5、原地徒手操

扩胸运动

振臂运动

俯背运动

体转运动

弓步压腿

仆步压腿

小

组织队形（如图）

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

△

教法：教师讲解并领做

要求：静、快、齐

精力集中、活动充分、动作大方

基

本

部

分

1、快速反应的游戏：喊数报团——男女生分成两组，分别手拉手围成一个圆圈后，按逆时针方向做中速跑动，跑动时听到教师喊出一个数字，学生迅速按该数字报成相应人数的团体。人数不足或超过的每人次罚做3个俯卧撑。

2、复习蹲踞式起跑；

3、复习快速途中跑；

4、复习终点冲刺跑；

5、100米完整跑。

中

大

组织：男女生分成两组分别围成一个圆；

要求：报团要快速；

教师所喊数字可有加减等简单运算。

组织：如图体操队形,以列为单位依次轮流进行复习，过程中教师注意纠正错误动作。

教法：语言提示；动作示范；纠正错误动作；

优秀学生示范动作。

结

束

部

分

1、集合队伍，课堂小结；

2、布置课外作业；

3、归还器材，宣布下课。

小

组织：四列横队

要求：静、快、齐充分放松。

教学内容

理论——夏季锻炼身体的常识

教学任务

通过本节课学习使学生掌握夏季锻炼身体的常识，养成锻炼身体的良好习惯，了解锻炼身体的科学方法，懂得锻炼身体的注意事项，提高锻炼身体的积极性和自觉性。

教学详细内容

教学详细内容

夏天的气候特点是温度高，湿度大，感觉闷热。但人体对各种气候的适应能力很大，这种适应能力并非天生所有，人人所有，是靠锻炼培养起来的，一般来说经过夏季系统的锻炼后，机体对热的耐受性会逐渐提高，因此，夏天锻炼方法只要科学合理，就能受到显著的效果。在锻炼时必须注意以下事项：

1、应尽量避免在炎热的、烈日直接照射的中午进行锻炼（游泳除外），一般应在上午或傍晚。如果必须炎热、烈日直接照射时锻炼，应戴上白色凉帽，穿浅色、宽敞、透气性好的薄衣。如果在室内，要有良好的通风降温设备。

2、在运动量和运动强度上注意循序渐进，不可凭兴趣突然急增运动量。运动过程中增加休息次数，尽量到阴凉的地方休息，练习时间不易过长，感觉不要过累。

3、夏季进行锻炼，因出汗过多，机体丢失大量的水分和盐分，就很容易引起

热痉挛。若在休息时饮少量清凉、清暑、低糖、含盐的饮料，不但可以补充体内因出汗而排出的盐分，还可以限制部分水分的大量排出。

4、剧烈运动后不能大量饮水，更不可吃冰棒之类的东西和过冷的食物，以免引起胃肠功能紊乱，引起腹痛、腹泻。

5、运动后不易立即用凉水洗澡，应在汗落后进行擦浴或用温水冲洗。

6、如果运动中出现大量出汗、疲乏、恶心、头昏等症状，可能是中暑的先兆，应立即停止运动，迅速到阴凉通风的地方休息，喝点儿解热消暑的饮料或凉开水。

游泳是夏季锻炼的一个很好的运动项目，但危险性较大，应注意以下事项：

1、在江河、湖泊等自然水源进行游泳活动前，必须注意安全和卫生。充分注意水质、水温、水速、水深，禁止在有污染、有旋涡、水下有杂物的水域内游泳。

2、对患有严重心脏病、活动性肺结核、高血压、中耳炎等和一切发热病人都不易参加游泳；另外有皮肤病等传染病患者不能到公共游泳池游泳，以免传染他人。

3、在下水前，作好准备活动，多做下蹲运动，并用手揉搓腿部肌肉，然后用冷水淋一下身体后在下水，以防发生抽筋现象。此外在水中不易停留时间过长，过停止不动。一旦出现抽筋应立即上岸，按摩抽筋部位并注意保暖。

4、初学游泳的人，在水中不易停留时间过长，一般10---15分钟出来休息一会。如果出现皮肤发白，发紫，嘴唇发青或打寒战，应立即上岸轻缓活动晒晒太阳，调节体温以免感冒。

5、注意眼和耳朵卫生，游泳前滴点眼药，用棉球或橡皮塞上耳朵，以防进水。一旦耳内进水，不要随便挖耳，用同侧单足跳的方法将水倒出，或用手掌吸引法将水吸出。

6、剧烈运动后或大强度劳动后不能立即游泳，要等到机体恢复到正常后才可以下水。

7、不能空腹游泳。

教学内容

背越式跳高——过竿技术

教学任务

1、掌握背越式跳高过竿技术动作；

2、发展学生的协调性和灵敏性，提高弹跳能力；

3、培养学生果断，勇敢的意志品质。

结构

教学详细内容

时

间

强度

组织教法及要求

准备部分

一、课堂常规：体育委员整队报告人

数；宣布课堂任务；检查服装；

二、慢跑800米；

三、原地徒手操

扩胸运动

振臂运动

俯背运动

体转运动

弓步压腿

仆步压腿

腰部绕环

体前屈体四、二人结合架桥。

小

组织队形（如图）

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

△

教法：教师讲解并领做

要求：静、快、齐

精力集中、活动充分、动作大方

基

本

部

分

背越式跳高过竿技术

动作要领：起跳离地后，人体在飞向横竿的过程中，沿身体纵轴向前旋转，身体逐渐转为背对横竿。起跳腿的异侧臂先过竿，头部、肩部和另一臂随之过竿。当头部、肩部过竿后头向后仰，两臂向体侧张开，摆动腿膝盖保持上抬，两腿放松，膝微曲外展，髋部向外挺出，头继续向后仰，小腿自然下垂，身体成背弓形，此时臀部正处于竿上，挺髋动作持续到臀部完全移过横竿，然后收腹含首，当膝部靠近横竿时，两小腿及时向上甩起成两腿伸直，使整个身体越过横竿后背部落于垫子上。

重点：空中背弓挺髋

难点：身体各部位依次过竿；

大

组织：如图

垫子

垫子

垫子

垫子

教法：

1、展示背越式跳高过竿技术动作挂图；

2、结合挂图语言讲解；

3、完整动作示范；

4、练习中教师注意发现并纠正错误动作。

练习方法：

1、原地倒肩着垫子成“桥”；

2、背对垫子，纵跳挺髋成背弓后甩小腿，背部着垫；

3、自然快走几步后起跳，背越式越过一定高度的橡皮筋；

4、助跑几步后起跳，背越式越过一定高度的横竿。

结

束

部

分

1、听音乐自编舞蹈放松；

2、集合队伍课堂小结；

3、宣布下课；

小

动作、形式不限，放松充分。

四列横队集合教学内容

接力跑——下压式交接棒技术

教学任务

1、掌握下压式交接棒技术动作：

2、发展学生快速跑的能力；

3、培养学生密切配合、团结协作的集体主义精神。

结构

教学详细内容

时

间

强度

组织教法及要求

准备部分

1、体育委员整队报告人数；

2、宣布课堂内容及要求；

3、检查服装，处理见习生；

4、自编健身健美操

小

组织队形（如图）

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

要求：注意力集中，动作节奏感强；

协调有力，身体各部位充分活动；

教法：音乐伴奏，教师领做；

基

本

部

分

1、游戏“迎面接力”

方法：男女生分别分成人数相等的四个小组，每小组两路纵队面对面相隔20米站立，同侧排头一人手持一接力棒，听信号统一向对面传棒，对面队友接棒后再传回，依次类推，先完成的小组为胜。

2、下压式交、接棒

接棒手型：左手直臂向后伸展，四指并拢，大拇指外张，手掌张开，掌心向上，手背向下，保持手臂平衡。

传棒动作：右手握棒的近侧端，接近接棒人后，手臂前伸，把棒的远段放到接棒人手腕上方后，顺势压到手掌上面。

3、原地交、接棒

分若干小组各站成一路纵队，排尾同学持棒按顺序向前传接力棒。

4、慢跑中完成交、接棒

分若干小组各站成一路纵队慢速跑步走，排尾同学持棒按顺序向前传接力棒。棒传到排头后扔下继续前进，由排尾同学拣起棒后重复传棒。

5、环形跑道上做循环交接棒练习。

中

大

组织：

○○○

○○○○

○○○

○○○○

○○○

○○○○

○○○

○○○○

教法：语言讲解

组织：四列横队

教法：1展示下压式交接棒技术动作挂图；

2、结合挂图语言讲解；

3、完整动作示范；

4、练习中教师注意发现并纠正错误动作。

组织：分若干小组各站成一路纵队

教法：动作示范结合语言讲解；练习中教师注意发现并纠正错误动作

要求：

1、传棒时动作要轻压，不可下敲；

2、传棒位置准确；

3、接棒手要稳，不可随意摆动；

组织：同上

教法：同上

要求：跑动交、接棒时两人速度均衡，两人要相对静止，同时能在二人最高速时完成交接棒。

结

束

部

分

1、听音乐自编舞蹈放松；

2、集合队伍课堂小结；

3、宣布下课；

小

动作、形式不限，放松充分。

四列横队集合教学内容

考核课——100米

教学任务

1、考查学生短跑掌握情况；

2、考查学生100米成绩；

结构

教学详细内容

时

间

强度

组织教法及要求

准备部分

1、体育委员整队报告人数；

2、宣布本堂课内容及要求；

3、安排见习生，检查服装；

4、慢跑800米；

5、原地徒手操

扩胸运动

振臂运动

俯背运动

体转运动

弓步压腿

仆步压腿

小

组织队形（如图）

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

○○○○○○○

◇◇◇◇◇◇◇

△

教法：教师讲解并领做

要求：静、快、齐

精力集中、活动充分、动作大方

基

本

部

分

1、检录

按点名册上顺序把学生分成四人一组，按顺序集合好队伍。考查时由体育委员发令，班长记录，教师掐表。每四人一组，测完的同学成绩如不理想可重测，已经达标可以自由活动。

100米评分标准

等级

分数

成绩男

成绩女

优秀

13.5

15.4

14.0

15.9

14.4

16.3

良好

14.8

16.7

15.3

17.2

15.7

17.6

及格

16.3

18.2

17.0

18.9

17.7

19.6

结合评分标准自我总结，并做出自己的锻炼计划。

大

组织：如图按顺序4人一组进行测试

○○○○○○○

○○○○○○○

○○○○○○○

○○○○○○○

△

要求：严格按照短跑规则进行测试，发现违例犯规者重新测试。

1、起跑前，身体部位是否超过起跑线；

2、是否超前起跑；

3、途中跑是否跑出自己的跑道；

4、是否有影响他人的行为。

结

束

部

分

1、自由放松；

2、集合队伍，课堂小结：

3、宣布下课。

小

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！