

## 耐久跑

各位评委老师：

大家好，我是初中体育组的3号考生，今天我抽到的试讲题目是“耐久跑”下面开始我的试讲。

同学们，集合了，上课，立正——向右看齐，向前看，各排一次报数，同学们好，今天同学们的精神都很饱满，都很开心啊。我们在学习新内容之前先进行热身慢跑。全体都有，像左转，女生在前，男生在后，好，接下来我们一起来做跳兔子舞游戏，来，围成一个圆圈，把双手搭在前面的同学肩上，老师喊左，就向左跳下。喊右就向右跳，听清楚了嘛。好，听清口令，左、左、右、右。。。。。。注意安全。停，集合。同学们，做的非常好，都做的非常棒，鼓励下。接下来，我们做下徒手操，以中间这名同学为基准，成体操队形散开。第一节头部运动，第二节扩胸运动，依次从腰部，大腿内侧和膝关节，踝关节等关节活动开。以中间这名同学为基准，向中看齐，向前看。同学们徒手操做的很好，很整齐。

在学习新内容前，我先介绍下，耐久跑的组成部分包括起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑，那我们先来学习短道途中跑，练习中等匀速60~80直到跑，速度用50%的力量，听明白了吗？现在我们先分组，1-4报数，4人一组，1-4为一组，练习2次，到起跑线上，开始练习，对，很好，注意脚拔地，好，集合，刚刚同学们已经体会了直到跑对吧，现在我们弯道跑60-80米，速度用50%的力量。按照之前的分组每人练习2次，在练习的注意注意上下肢协调哈，好，集合，原地休息下，听老师总结下，刚刚同学们在弯道跑的时候呢，有部分同学摆臂还没有到位，摆臂一定要和腿部协调，注意上下肢协调。好立正，下面我们练习定时跑，男生跑4~6分钟、女生跑3~4分钟，在跑的时候要注意呼吸与节奏的配合，如果发现呼吸困难的情况下，要注意调整步幅，坚持跑下来，放慢速度，知道了吗，好分成4组，男女各两组，男生先，来，上跑道，准备，跑，其他同学在旁边可以帮同伴们加油打气哦，好，不错啊，同学们都完成了，都做的很好，鼓掌，来走走。放放松。来，集合，下面跟着音乐做下啦啦操放松，成体操队形散开，开始。集合，不错，很好啊，好，我问下大家，今天学习了耐久跑，哪位同学知道耐久跑的动作要领，第一排排头说要注意呼吸的配合，恩，还有补充的

吗，最后一排第三个小朋友说要上下肢配合，恩，不错，都说的很好，今天我们学的耐久跑动作要领以上几位同学说的都非常好，大家要记住今天学的动作要领。今天的课就上到这里，记得还器材，同学们再见！

格木教育