**水平二 四年级 体育与健康**

**体育教学设计——障碍跑**

常州市新北区薛家实验小学 陆峰

**一、设计理念**

本单元设计坚持“健康第一”的指导思想,遵循“以学生为主体”的课程理念,结合小学四年级学生的认知、心理、生理等特点,以学生发展为本,以互动学习为重点,以“红军长征两万五千里”的情境贯穿课的始终。通过教师引导、学生自主学练的教学过程，让学生在“练、竞、赛”的过程中掌握过障碍方法和技术，培养学生相互合作、吃苦耐劳的品质，让学生显示自己在集体中的价值。

**二、教材分析**

障碍跑是一项在跑进一定距离中以不同的方式通过不同的障碍物的自然快跑运动, 途中一般要用绕、跨、跳、钻、滚等方法通过障碍物,能激发学生的运动兴趣的综合性运动。本主题单元教学的重难点为, 通过教学学生能掌握钻、跳、跨等过障碍物的基本方法,在快速奔跑中灵敏、安全地通过障碍物,并能保持身体的平衡和正确的姿势。

**三、学习目标**

1. 能快速、安全的通过各种障碍，动作敏捷
2. 能相互协商自行选择设置障碍的合理方法

3.在练习中不怕困难，敢于挑战比自己强的对手

**四、教学重难点**

1、教学重点：合理摆放和通过障碍的方法

 2、教学难点：动作敏捷，反应要快

《 **50米障碍跑** 》课时教案

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** |  | | **教师** | 陆峰 | | **任教年级** | 四年级 | | **学生数** | | 20 | **日期** |  | | | |
| **教学**  **目标** | 1. 能快速、安全的通过各种障碍，动作敏捷 2. 能相互协商自行选择设置障碍的合理方法 3. 在练习中不怕困难，敢于挑战比自己强的对手 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 50米障碍跑 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点**  **难点** | 重点：合理摆放和通过障碍的方法  难点：动作敏捷，反应要快 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **教学程序** | **内容** | **教师策略与方法** | | | **学生练习与方式** | | | | | **组织队形与安全要求** | | | | **运动负荷** | | |
| **时间** | **次数** | **强度** |
| 开始部分  1’ | 课前交流与主题导入 | 1.导入：同学们，你们知道红军长征两万五千里吗？今天老师和你们一起来挑战一下，你们有信心吗? | | | 1.学生整队  2.认真听讲 | | | | | X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X | | | | 3 | 1 | 小 |
| **设计意图：** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 准备部分  5’ | 一、纪律体验  二、热身准备 | 1. 教师带领学生在障碍中进行爬、跨、钻、绕的动作，并播放音乐   2.教师带领学生进行韵律操，在韵律操中加入各种过障碍的动作 | | | 3.学生跟随老师用自己的方法进行跨、钻、绕的动作慢跑热身  4.分成四列横队跟随教师认真把身体活动开来。 | | | | |  | | | | 4 | 2 | 中 |
| **设计意图：1.热身2.知道本活动的练习位置** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 基本部分31’ | 一、五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸 | 1.第一关进行挑战过泥潭，在地上放置大垫子，将学生分成五组进行练习，远度30米。进行两次挑战接力（在路线上放上一张大的长垫子进行跨的练习，注意手脚配合，注意降低重心、手脚并用，协调连贯）  2.教师邀请速度最快的两组进行展示并请学生进行点评点赞  3.教师进行示范展示  4.组织学生再一次的练习 | | | 1.学生认真听讲、要求，并大胆配合去挑战难关   1. 踊跃举手发言，给其他组和自己组提出自己的宝贵建议 2. 认真观看老师动作并再次练习 | | | | |  | | | | 4 | 2 | 大 |
| **设计意图：通过练习的不断变化，激发学生的学习兴趣，在练习中不断总结，体验逐步的解决重难点** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 二、金沙水拍云崖暖，大渡桥横铁索寒 | 1.第二关进行挑战走独木桥，在地上放置一根长的板凳，将学生分成五组进行练习，远度30米。进行两次挑战接力（模仿独木桥，进行走的练习，注意走时双手侧平举，来维持平衡，眼睛目视前方。）  2.教师邀请速度最快的两组进行展示并请学生进行点评点赞  3.教师进行示范展示  4.组织学生再一次的练习 | | | 1.学生认真听讲、要求，并大胆配合去挑战难关  2.踊跃举手发言，给其他组和自己组提出自己的宝贵建议  3.认真观看老师动作并再次练习 | | | | |  | | | | 4 | 2 | 中 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 三、更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜 | 1.第三关，增加难度将前两关进行总和并放置标志桶，远度50米。进行一次挑战绕标志桶接力（在前进的道路上放置一米左右距离的标志桶进行绕的练习，注意绕时外侧脚脚外侧发力重心由外侧向内侧转移，跑动时注意重心下沉。）  2.教师邀请速度最快的两组进行展示并请学生进行点评点赞  3.教师进行点赞总结 | | | 1.学生认真听讲、要求，并大胆配合去挑战难关  2.踊跃举手发言，给其他组和自己组提出自己的宝贵建议  3.认真观看老师动作并再次练习 | | | | |  | | | | 4 | 2 | 大 |
| **设计意图：通过练习的不断变化，激发学生的学习兴趣，在练习中不断总结，体验逐步的解决重难点** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 四．红军不怕远征难，万水千山只等闲 | 1.拓展练习：红军的精神我们要传承下去，你们是不是还想挑战自己吗？  2.教师组织学生进行俯卧撑并进行石头剪刀布练习两次（练习时身体不要塌腰，收腹，力量放置自己的双手上）  3.教师组织学生进行拖着脚，支撑爬行 | | | 1. 学生认真听讲、要求，并坚持到底，挑战一下自我 2. 认真练习，认真听讲 | | | | | X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X | | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | |  | | | | |  | | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 结束部分 |  | 1. 教师组织学生在节奏轻松的音乐下进行拉伸放松 2. 小结本堂课的学习情况 3. 布置课后作业，安排学生收器材 4. 同学们再见 | | | 1. 学生积极进行放松 2. 学生认真听讲，共同参与小结，明确存在的问题 3. 值日生按要求回收器材 4. 老师再见 | | | | | X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X | | | |  |  |  |
| 设计意图：在舒缓的音乐中放松身心 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 器材 | 卡片、标志桶、棍子、绳子、垫子 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 密度 | 130次|分 | | | | | | |  | |  | | | | | | |
| 课后作业 | 和家人或者小伙伴到社区体育场所进行锻炼30分钟 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 课后反思 | 能快速、安全的通过各种障碍，动作敏捷，学会帮助其他同学 | | | | | | | | | | | | | | | |