《 障碍跑》课时教案

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** | 薛家实验小学 | **教师** |  陈佳 | **任教年级** | 四年级  | **学生数** | 20 | **日期** | 2021.11.2 |
| **教学****目标** | 认知：能相互协商自行选择设置障碍的合理方法技能：能快速、安全的通过各种障碍。动作敏捷。情感：在练习中不怕困难。敢于挑战比自己强的对手。 |
| **内容** | 跑：50米障碍跑 游戏：自设障碍接力跑 |
| **重点****难点** | 重点：合理摆放和通过障碍的方法难点：手脚协调用跨、钻、绕的方法快速通过障碍 |
| **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 | 同学们，看到我们场地上的器材了吗。今天，老师带领大家学习一项新本领：障碍跑。有没有信心跟着老师一起学习好。 | 积极回应老师，呈四列横队队形站好。 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |  |  |  |
| **设计意图：** |
| 准备部分5’ | 一、纪律体验二、热身准备 | 1. 师生问好
2. 检查服装，安排见习生
3. 慢跑热身（2圈）
4. 准备活动趣味热身操

 头部运动 扩胸运动腹背运动弓步压腿侧压腿手腕脚踝关节运动 | 1. 以饱满的精神状态向老师问好
2. 跟随老师进行热身活动
 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |  |  |  |
| **设计意图：准备活动，充分热身，避免运动损失，注意安全。** |
| 基本部分31’ |  | 1. 讲解示范：利用器械设置障碍的基本方法，按跨、钻、绕的动作顺序，自行调整各障碍间的距离，学生分4组进行30米过障碍的练习2次。（强调顺序）
 | 1.认真观看教师示范2.分4组进行30米过障碍的练习2次 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |  |  |  |
| **设计意图：从基础部分，让学生尝试简单障碍跑。** |
|  | 2.难度升级：在规定的场地内，在原障碍摆设的顺序上和障碍形状上进行变换，学生按原先分组进行50米障碍跑练习2次 | 1.认真听好教师要求2.分4组进行50米障碍跑2次 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |  |  |  |
| **设计意图：难度升级，障碍摆设顺序变换，要求提高。** |
|  | 3.教师示范并指导学生合理摆设障碍，学生按分组进行50米障碍跑练习2次 | 1.学习合理摆设障碍2.按照分组进行50米障碍跑练习2次 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |  |  |  |
|  |
|  | 1. 游戏;快快接力2次

规则：各小组人数相同，第一位在跑完规定路程后与下一位同学击掌接力则下一位同学出发。再次强调障碍跑重点：跨、钻、绕动作协调。 | 1. 认真听清游戏规则
2. 开始游戏时注意教师强调的障碍跑重点
 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |  |  |  |
|  |
|  | 第二次比赛教师指出第一次比赛时的错误，再次强调障碍跑的动作顺序。 | 1. 认真听清教师要求
2. 分组进行比赛。强组可以适当帮助弱组调整站位顺序，障碍摆放位置。
 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |  |  |  |
|  |
| 结束部分 |  | 1. 归还器材
2. 布置额外作业
3. 师生再见
 | 1. 归还器材
2. 师生再见
 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |  |  |  |
|  |
| 器材 | 十二个栏架 |
| 密度 |  |  |  |
| 课后作业 |  |
| 课后反思 |  |