《 50米障碍跑 》课时教案

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** |  | **教师** | 胡华超  | **任教年级** |  四年级 | **学生数** | 20 | **日期** |  |
| **教学****目标** | 1. 认知目标：能快速,安全地通过各种障碍，动作敏捷
2. 技能目标：能互相协商自行选择设置障碍的合理方法
3. 情感目标：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：合理摆动和通过障碍的方法难点：学生的身体协调能力能否适应各种身体姿态的障碍跑 |
| **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2’ | 课前交流与主题导入 | 1. 教师集合队伍并用亲切的语言与学生问好
2. 宣布教学内容
3. 安排见习生
 | 1. 学生快速集合整队并与教师问好
2. 仔细听好教师宣布的教学内容
 | \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* |  |  |  |
| **设计意图：加强组织纪律性，培养良好的课堂常规与师生关系** |
| 准备部分8’ | 一、纪律体验二、热身准备 | 1. 带领学生慢跑180米
2. 带领学生做趣味热身操练习
 | 1.在教师的带领下认真完成准备活动 | \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*  | 3’3’ | 4\*8拍 | 小 |
| **设计意图：在练习之前防止学生出现运动损伤** |
| 基本部分25’ | 跑：50米障碍跑 | 1. 教师讲解示范障碍跑的技术动作，讲解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
 | 1.学生认真观察教师示范的动作，在了解规则之后，进行模仿练习 |  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \*\* \* \* \*  | 3’ | 2次 | 中 |
| **设计意图：通过本堂课穿越不同障碍跑的教学以后，不仅培养了学生的灵敏素质，还锻炼了学生的身体协调性** |
|  | 2.将学生合理分组，然后进行30米过障碍的练习 | 2.组内同学互相探讨，通力合作，争取顺利通过障碍 |  | 6’ | 2次 | 中 |
| **设计意图：将学生分组，培养学生的团队意识，加强学生互相帮助的精神** |
|  | 3.在练习中教师观察学生的动作，然后循序渐进增加障碍的难度，在原障碍摆设的顺序上和障碍形状上进行变换，学生按原先的分组进行50米障碍跑练习 | 3.学生在练习中要善于抓住翻越的时机，在难度增加的情况下挑战自我 |  | 5’ | 2次 | 中 |
|  |
| 游戏：障碍接力跑 | 1.教师讲解游戏规则并且示范一遍，将学生合理分组 | 1.学生仔细听，认真看教师讲解规则和示范动作，在比赛中帮助同学，要敢于通强者进行比赛 | \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \*   | 5’ | 2次 | 中 |
|  |
|  | 2.强调游戏规则，注意安全教育 | 在比赛时，学生要遵守游戏规则，并且注意安全 |  |  |  |  |
|  |
| 结束部分5’ |  | 1. 放松整理活动
2. 教师做课后小结
3. 归还器材，师生再见
 | 1. 认真放松
2. 认真听教师总结
3. 归还器材，师生再见
 | \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* | 3’ | 4\*8拍 | 小 |
|  |
| 器材 | 田径场一个 小垫子若干个 |
| 密度 | 35% | 心率 | 120次/分 |
| 课后作业 | 和家人或小伙伴到社区体育场所进行锻炼30分钟 |
| 课后反思 |  |