《50米障碍跑》课时教案

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** | 薛家实验小学 | **教师** |  张跃雅 | **任教年级** |  四年级 | **学生数** | 20 | **日期** | 11.2 |
| **教学****目标** | 1. 认知目标：能相互协商自行选择设置障碍的合理方法。
2. 技能目标：能快速、安全的通过各种障碍，动作敏捷。
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** | 1. 跑：50米障碍跑。
2. 游戏：自设障碍接力跑
 |
| **重点****难点** | 重点：过障碍的动作方法难点：合理摆设障碍 |
| **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 | 1. 集合整队，清点人数，师生问好。
2. 提出本课要求，强调安全。
 | 1. 组织集体与老师问好。
2. 认真听老师讲要求。
 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXO | 1 |  | 小 |
| **设计意图：** |
| 准备部分5’ | 一、纪律体验二、热身准备 | 1. 引入情境：模仿动物在森林里过障碍。
2. 跟随老师热身跑，模仿动物活动：兔子跳、猴子爬、小熊走、老鹰飞……

3.趣味热身操：听音乐进行热身操练习 | 1. 认真听老师讲。
2. 跟着老师跑步，模仿各种小动物的动作。
3. 跟随音乐的节奏进行热身操练习。
 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXO1. 活而不乱；
2. 精力集中，认真听看。
 | 5 |  | 中 |
| **设计意图：** |
| 基本部分31’ | 情境导入 | 创设情境：让“小动物”练本领，小动物现在身处森林里，面对着障碍，我们应该怎样度过呢？面对小溪：跨面对山洞：钻面对高山：爬面对树林：绕 | 认真听教师讲解，尝试模仿老师的动作 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXO | 5 |  | 小 |
| **设计意图：创设情境，激发学生的学习兴趣** |
| （师设）障碍跑 | 1.利用器械设计好30米障碍场地。2.组织学生分组进行30米障碍跑3.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，调整为50米障碍4.学生按原先分组进行50米站障碍跑 | 1.分组集体进行30米障碍跑2.调整变化障碍为50米障碍3.分组进行50米障碍跑 | X X X X X XX X X X X XX X X X X XX X X X X X O  | 8 |  | 中 |
| **设计意图：让学生迅速体会过障碍的动作方法** |
| （自设）障碍跑 | 1. 指导学生合理摆设障碍
2. 学生按原先分组进行50米站障碍跑
 | 1. 在教师的指导下合理设置障碍
2. 分组进行50米障碍跑
 | X X X X X XX X X X X XX X X X X XX X X X X X O | 8 |  | 中 |
| **设计意图：学生学会设置障碍，体会过障碍的技巧** |
| 游戏：障碍接力跑 | 1. 教师讲解50米迎面接力跑的方法和要求
2. 特别提醒持棒过障碍时的安全
3. 分组进行障碍接力跑比赛
4. 教师巡视帮助挑战站位顺序、障碍设置方法，激发敢于同强者进行比赛的积极性
5. 总结游戏，表扬优胜组
 | 1. 认真听老师讲解接力障碍跑的方法和要求
2. 分组进行障碍接力跑比赛
3. 在教师的调整挑战升级障碍
4. 听老师表扬并进行组内互评
 | X X X X X XX X X X X XX X X X X XX X X X X X O | 8 |  | 大 |
| **设计意图：通过游戏，提升学生克服困难的勇气** |
| 素质练习 | 伴随音乐，锻炼身体核心及四肢力量，同时拉伸自己的身体。 | 更随音乐，学着老师的动作进行素质练习 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXO | 2 |  | 中 |
| **设计意图：通过素质练习，增强学生自身身体素质，提升过障碍的能力** |
| 结束部分 | 1. 放松整理
2. 总结
3. 宣布下课
 | 1. 跟随音乐，组织学生集体进行放松整理活动。
2. 总结点评，表扬鼓励学生。
3. 师生再见，回收器材。
 | 1.学生跟随音乐集体进行放松整理活动。2.认真听讲，进行小组评价和自我评价。3.与老师道再见。 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXO | 5 |  | 小 |
|  |
| 器材 | 田径场X1；小体操垫X6；栏架X6；呼啦圈X6，标志杆X6. |
| 密度 | 35%左右 | 心率 | 120±10左右 |
| 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 |  |