《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。 | | | | | XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  O | | | | 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。 | | | | | XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  O   1. 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 | | | | | XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  O | | | | 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 X  X X X X X X  X X X X X X  X 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 X  X X X X X X  X X X X X X  X 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 X  X X X X X X  X X X X X X  X 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 | | | | | XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  O | | | | 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。 | | | | | XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  O | | | | 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 |  | | | | | | | | | | | | | | | |