《障碍跑》课时教案

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** | 薛家实验小学 | | **教师** | 刘鑫 | | **任教年级** | 四年级 | | **学生数** | | 20人 | **日期** | 11.2 | | | |
| **教学**  **目标** | 认知目标：能快速、安全的通过各种障碍，动作敏捷。  技能目标：能相互协商自行选择设置障碍的合理方法。  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** | 50米障碍跑，游戏 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点**  **难点** | 重点：合理摆放和通过障碍的方法  难点：身体协调，动作轻盈 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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. 教师引导课的内容 | | | 1. 师生问好 | | | | | 0000000000  0000000000  0000000000  0000000000  △ | | | | 1 | 1 | 小 |
| **设计意图：明确教学目标** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 准备部分  5’ | 一、纪律体验  二、热身准备 | 1、组织学生进行集中注意力的练习  2、教师评价带领学生慢跑并要求学生模仿各个动作。  3、教师评价。 | | | 1. 听教师口令进行集中注意力练习，听到哨声后面朝老师成立正姿势 2. 绕场地慢跑听到哨声后成木头人的姿势。 3. 模仿老师的动作   ①树桩  ②树枝  ③山洞 | | | | | XXXXXXXXXX  XXXXXXXXXX  XXXXXXXXXX  XXXXXXXXXX  △ | | | | 5 | 1 | 小 |
| **设计意图：充分活动各个关节，提高学生的组织纪律性** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 基本部分31’ | 一：障碍跑动作要领： 跨时抬腿，钻时身体斜侧，饶是中心向障碍物一方倾斜 | 1. 示范障碍跑中跨 绕 钻的动作并且组织学生练习动作 2. 三队为一组并且示范绕障碍物的动作 3. 三队为一组并示范障碍跑的动作 4. 三人为一组并示范钻障碍物的动作 5. 进行动作的纠错 | | | 1. 三人为一组轮换练习绕 跨 钻的动作 2. 三队为一组练习绕障碍物的动作 3. 三队为一组练习跨障碍物的练习 4. 三队为一组练习钻障碍物的动作 5. 及时进行纠正 | | | | | 组织队形：  O  O O  O  O O | | | | 20 |  | 大 |
| **设计意图：通过练习让学生领会障碍跑中绕 跨 钻的动作并让学生初步掌握，从而进一步激发学生的学习兴趣** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 二：趣味障碍跑 | 示范趣味障碍跑中各个动作并组织学生尝试和练习 | | | 五个同学作障碍，其余同学进行障碍跑练习 | | | | | 组织队形：  00000000  00000000  00000000  00000000  **○** | | | | 9 |  | 较大 |
| **设计意图：发展学生的障碍跑的能力，培养学生灵敏 机智的优良品质** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 结束部分 | 放松练习  要求：动作柔和，舒缓 | 1. 组织学生进行放松练习 2. 本课小结 3. 师生再见 | | | 1. 在教室的带领下跟音乐放松 2. 师生互评 3. 整理器材 | | | | | 组织队形：  00000000  00000000  00000000  00000000  △ | | | | 5 | 1 | 小 |
| 身心调节 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 器材 |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 密度 | 45%-50% | | | | | | |  | |  | | | | | | |
| 课后作业 |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | | | | | | |