《50米障碍跑 》课时教案

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** | 薛家实验小学 | **教师** | 王贝  | **任教年级** | 四年级  | **学生数** | 20 | **日期** | 2021.11.2 |
| **教学****目标** | 1. 能快速，安全地通过各种障碍，动作敏捷。
2. 能相互协商自行选择设置障碍的合理方法。
3. 在练习中不拍困难，敢于挑战比自己强的对手。
 |
| **内容** | 50米障碍跑 |
| **重点****难点** | 重点：合理摆放和通过障碍的方法难点： |
| **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，师生问好
2. 安排见习生，检查学生着装。
3. 才艺展示，导入新课。

教师组织学生依次展示短绳的不同跳法 | 1. 集合，整队，与老师问好
2. 自我检查衣着，
3. 学生依次展示跳绳的不同跳法
 | ×××××××××××××××××××××××××××××××××××× △  | 2 |  |  |
| **设计意图：通过学生才艺展示，增强学生学习的积极性和兴趣，使学生在愉快，活泼的气氛中得到充分活动** |
| 准备部分5’ | 一、纪律体验二、热身准备 |  通过让学生自主通过小栏架，体会通过障碍的方法与技巧热身活动，学生分组做游戏，分组活动游戏名称“找朋友”将学生分成两队，在慢跑中听口令数字按要求抱团。做到队伍整齐，反应迅速 |  | ××××××××××××××××××××××××××××××××××××△ |  |  |  |
| **设计意图：通过热身活动和热身操，可以让肌肉，关节以及整个身体都处在一个比较好的状态，让我们身体在接下来的激烈运动中受到充分的保护，避免出现各种伤害** |
| 基本部分31’ | 障碍跑：依次进行跨，钻，绕的动作学习 | 1教师讲解跨过小体操垫的动作要领，并示范给学看。2组织学生开始练习。3教师讲解钻栏架的动作要领，并示范。4组织学生开始练习。5教师讲解绕标志桶的动作要领，示范给学生看6组织生生开始练习 | 学生认真听讲各个动作要领学生开始练习各个动作 |  ■  |  |  |  |
| **设计意图：** |
| 30米障碍跑 | 教师组织学生依次跨过体操垫，钻过小栏架，绕过标志桶进行30米障碍跑的练习 |  |  |  |  |  |
| **设计意图：** |
| 50,米障碍跑 | 障碍摆设顺序进行变换，学生安原先分组进行50米障碍跑 |  |  |  |  |  |
|  |
|  | 教师组织学生自行设置障碍后，进行50米障碍跑练习 |  |  |  |  |  |
|  |
| 50米迎面障碍接力跑 | 教师讲解游戏规则，学生分组进行练习 |  |  |  |  |  |
|  |
| 结束部分 |  | 1. 放松整理
2. 教师点评
3. 回收器材，师生再见
 |  |  |  |  |  |
|  |
| 器材 |  |
| 密度 |  |  |  |
| 课后作业 |  |
| 课后反思 |  |