《 50米障碍跑 》课时教案

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** | 薛家实验小学 | **教师** | 窦文博  | **任教年级** | 四  | **学生数** | 44 | **日期** | 11.2 |
| **教学****目标** | 认知目标：学生能快速、安全地通过各种障碍，动作敏捷。技能目标：学生能互相协商自行选择设置障碍的合理方法。情感目标：学生在练习中不怕困难，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：合理摆放和通过障碍的方法。难点：上下肢协调发力，动作协调，稳定。 |
| **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. 师生问好。
2. 老师在课前利用抗日战争的情景设定，让学生们争做小小解放军战士，告诉他们要无惧困难，克服各种障碍。
 | 1. 师生问好
2. 学生认真听老师的讲解，勇于担任小小解放军，不怕困难。
 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |  |  |  |
| **设计意图：激发学生的运动兴趣，让学生们积极参与，同时为爱国教育做铺垫。** |
| 准备部分5’ | 一、纪律体验二、热身准备 | 1. 老师带领同学们慢跑两圈。
2. 趣味热身操
3. 扩胸运动
4. 体转运动
5. 俯背运动
6. 膝部运动
7. 弓步压腿

3.老师带领同学们进行原地小步跑的专项热身练习。 | 1.学生排成两路纵队慢跑两圈。2.学生散点站立，听口令进行徒手操练习。3.学生跟随老师进行原地小步跑练习。 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 10 |  | 小 |
| **设计意图：防止运动损伤，让学生的身体进入最佳的运动状态。** |
| 基本部分31’ | 各种方式通过障碍 | 1. 老师讲解示范如何设置障碍，设置完成后询问学生：如果现在你是小小解放军，你会用什么方式通过障碍，并上来演示（在演示的同时进行纠错和讲解示范）。
2. 老师讲解示范动作钻（低头，双膝和双手扒地移动）。
3. 组织学生分4组练习。
 | 1. 学生认真听老师的讲解示范如何设置障碍。积极思考老师提出的问题，勇于上去尝试挑战。
2. 认真听看老师的示范和讲解。
3. 学生分4组进行练习。
 | X X X X X X X XX X X XX X X X | 7 | 2至3 | 中 |
| **设计意图：引导学生独立思考，发挥学生的主体作用，教师在课堂中只担任主导作用。** |
|  | 1.老师讲解示范动作跨、绕。2.组织学生分4组练习。 | 1.认真听看老师的示范和讲解。2.学生分4组进行练习。 | X X X X X X X XX X X XX X X X | 8 | 2至3 | 中 |
| 比赛：50米障碍接力跑 | 1. 教师创设抗日战争的游戏情景，小小解放军们要冲过敌人的封锁区。
2. 教师讲解迎面障碍跑接力的方法和要求，特别提醒持棒过障碍时的安全。
 | 1. 学生认真听老师的导入，勇于担任小小解放军，不怕困难。
2. 学生认真听看老师的示范和方法。
 | X X X X X X X X |  |  |  |
|  | 3.组织学生进行50米迎面障碍跑接力比赛。 | 3.学生分组进行50米迎面障碍跑接力比赛。 | X X X X X X X X | 10 | 1 | 大 |
|  |
| 结束部分 |  | 1. 教师带领学生集体进行放松整理活动。
2. 教师进行课堂总结，表扬鼓励学生。
3. 教师与学生互相再见
 | 1. 学生集体进行放松整理活动。
2. 学生们进行小组评价和自我评价。
3. 学生们与教师互道再见。
 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 5 |  | 小 |
|  |
| 器材 | 体操垫、栏架。 |
| 密度 | 35%左右 | 平均心率预计 | 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 |  |