《50米障碍跑》课时教案

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** | 薛家实验小学 | **教师** | 迟升  | **任教年级** | 四年级  | **学生数** | 20 | **日期** | 2021.11.02 |
| **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：合理摆放和通过障碍的方法。难点：上下肢的协调配合。 |
| **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. 教师用亲切的语言与学生们问好。
2. 教师宣布上课内容
 | 1. 组织学生集体与教师问好。
2. 学生认真听教师宣布上课内容。
 | \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* △ | 1分钟 |  |  |
| **设计意图：** |
| 准备部分5’ | 一、纪律体验二、热身准备 | 1. 教师带领学生慢跑150米。
2. 趣味热身操：
3. 扩胸运动
4. 体转运动
5. 腹背运动
6. 膝部运动
7. 腕、踝运动
 | 1. 学生排成两路纵队慢跑150米。
2. 学生散点站立，听口令进行趣味热身操。
 | \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* △ | 5分钟 |  | 中 |
| **设计意图：** |
| 基本部分31’ | 一、障碍跑。 | 1、教师将学生分成4组，小组讨论选出队长，起好队名。2、教师组织学生自主尝试穿越各种障碍。3、教师每组请1至2名学生进行展示，先让学生进行评价，教师在进行总结评价。4、教师讲解、示范穿越不同障碍的动作要领和方法。5、教师组织学生分组进行练习6、教师巡视指导帮助。 | 1、学生们自由讨论，选出队长，起好队名。2、学生自主尝试穿越各种障碍跑。3、学生踊跃参与，积极展示，积极评价。4、学生认真观察教师的示范动作，掌握穿越障碍的动作要领。5、学生分组进行练习6、学生们在教师的指导下改进完善。 |  Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ  | 20 | 2至3次 | 中 |
| **设计意图：** |
| 二、游戏：障碍接力跑。 | 1、教师讲解游戏的方法和规则。2、教师进行演示。3、教师组织学生分组进行游戏，教师巡视指导。 | 1、学生认真听教师的讲解，了解游戏规则和要求。2、学生认真观察示范，并进行尝试。3、学生能与同伴合作，积极参与游戏。 |  Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ Ｘ  | 11 | 1至2次 | 中 |
| **设计意图：** |
|  |
| 结束部分 | 1. 放松整理
2. 总结
3. 宣布下课
 | 1. 教师带领学生集体进行放松整理。
2. 教师进行课堂总结，表扬鼓励学生。
3. 师生再见。
 | 1. 学生集体进行放松整理。
2. 学生进行小组和自我评价。
3. 师生再见
 | \* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* \* \* △ |  |  |  |
|  |
| 器材 | 折垫\*8 呼啦圈\*4 |
| 密度 | 35% 120左右 |  |  |
| 课后作业 |  |
| 课后反思 |  |