《障碍跑》课时教案

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** | 新北区薛家实验小学 | | **教师** | 吴志鹏 | | **任教年级** | 四年级 | | **学生数** | | 20 | **日期** | 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：动作轻盈，身体协调，灵活应用各个技术。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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  2’ | 课前交流与主题导入 | 1. 教师引导课的内容。 2. 组织学生进行集中注意力的练习。 3. 教师评价。 | | | 1. 师生问好 2. 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。 | | | | | 组织队形：  ○○○○○○○  ○○○○○○○  ○○○○○○○  ○○○○○○○  ☆  ☆教师○学生 | | | | 2 | 1 | 小 |
| **设计意图：1、明确教学目标 2、提高学生的组织纪律性。** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 准备部分  5’ | 一、纪律体验  二、热身准备 | 1. 带领学生慢跑并要求学生模仿各个动作。 2. 带领学生听音乐进行热身活动。 | | | 1、学生围绕场地进行慢跑绕过障碍，跑动过程中注意安全。  2、学生模仿老师一起进行热身操。 | | | | | ☆ | | | | 6 | 1 | 中 |
| **设计意图：1、充分活动身体各关节 2、通过热身慢跑激发学生学习兴趣** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 基本部分29’ | 一、障碍跑  1、跨过障碍 | 1、教师质疑：假如跑步时，前面有个石板或小沟，你该怎么办？  2、教师边讲解边示范动作，并强调动作重点与难点。 | | | 1、学生讨论、尝试、练习。  2、“跨”过障碍物练习，跨跳过一定高度障碍。  学生分组练习，体会通过障碍的最有效方法  3、分组讨论，交流：怎样用最快速度安全地通过障碍。 | | | | | ○○○○○  ○○○○○  ○○○○○  ○○○○○ | | | | 6 | 1 | 小 |
| **设计意图：激发学生学习兴趣，交流讨论最快方法** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2、增加高度   1. 钻过障碍 2. 绕过障碍 3. 组合障碍   二、障碍接力跑 | 3、当障碍物有一定高度，你又是怎么办呢？正确选择踏跳点摆动腿高抬向前跨步。  4、钻过障碍物的学习  （1）学生体验，对比学习。  （2）教师讲解师范，学生集体练习。钻：降低重心、低头、协调连贯。  5、绕过障碍物的练习  动作要领：降低重心、外侧脚的脚内侧着地。  6、组合障碍的练习  从起跑线开始助跑，每位同学依次经每个障碍物进行跨过障碍物，钻过障碍物，绕过障碍物。  1、教师讲解游戏的规则与方法。  2、组织学生自由摆放障碍物的位置。  3、在跑动过程中，注意学生安全。 | | | 1. 分组讨论，交流：怎样用最快速度安全地通过障碍。 2. 学生分组练习。 3. 用正确过障碍的形式穿越障碍。 4. 降低重心、外侧脚的脚内侧着地，改变跑步的方向，绕过一个标志桶障碍物。 5. 在跑动过程中注意安全。 6. 认真听讲，了解游戏规则与方法。   2、小组讨论，如何摆放障碍物有利于快速通过。  3、注意安全。 | | | | | ○ ○  ○ ○  ○ ○  ○ ○  ☆教师 ○学生  ○ ○  ○ ○ | | | | 23 | 5 | 大 |
| **设计意图：培养学生团队协作的精神，领会通过各种障碍的方法** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 结束部分 | 1. 放松操 2. 师生共评   3、师生告别 | 1、师带领学生一起进行放松。  2、师和学生一起回顾本课学习内容，进行自评和互评。  3、师与学生告别。 | | | 1、学生模仿老师一起进行放松。  2、学生和老师一起回顾本课内容，并进行自评和互评。  3、学生与老师告别。 | | | | | ○○○○○○○  ○○○○○○○  ●●●●●●●  ●●●●●●●  ☆ | | | | 3 | 1 | 小 |
| 器材 | 体操垫、栏架、标志桶 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 密度 | 45%-50% | | | | | | |  | |  | | | | | | |
| 课后作业 |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | | | | | | |