

《跑与游戏》单元教学计划

单元学习目标	(1) 乐于参加跑与游戏的各种活动 (2) 知道接力跑、合作跑、障碍跑、耐久跑的名称,基本学会四种跑的方法,初步掌握自然地形跑时自然跑动与呼吸配合的方法 (3) 在跑与游戏练习中,位移速度、灵敏和耐力素质得到提高 (4) 体验与他人合作的乐趣,表现出不怕苦累,坚持完成练习的良好情绪状态		
单元教学内容	(1) 跑:迎面接力跑(决速交接物体);合作跑(牵手跑、牵绳跑、持棒跑);合作跑(绑腿跑);障碍跑:300~500米自然地形跑;400~600米自然地形跑;定时跑(10分钟) (2) 游戏:二人合作跑持棒合作跑接力;二人双足跑接力;障碍赛跑:听音乐走跑交替;自设场地自然大也形跑;头上、胯下传球		
学时	学习目标	教学内容	教学建议
1	(1) 知道迎面接力跑传递物体的方法 (2) 通过示范讲解和分组学练,能较好地进行持物快速跑,并正确传递物体 (3) 在合作跑的游戏,分享与同伴共同进步的快乐	(1) 跑:迎面接力跑(快速交接物体) (2) 游戏:二人合作跑	(1) 设置小组学习的情境,在走、慢跑、快跑中,错肩交接物体,距离可以由近到远,速度可以由慢到快 (2) 教学中,交接的物体,可以是先交接沙包、小球,再到交接接力棒。练习中,提示交接的时机和同伴的相互配合
2	(1) 知道合作跑的动作方法和“持棒合作跑接力”的游戏方法 (2) 通过尝试、比较和体验,能步调一致、协同配合地完成30米双人合作跑 (3) 主动与同伴进行合作与交流,体验成功的乐趣	(1) 跑:合作跑(牵手跑、牵绳跑、持棒跑) (2) 游戏:持棒合作跑接力	(1) 组织学生一人跑和2人牵手跑,说一说1人跑和2人牵手跑有什么区别。指出2人牵手跑时,速度一致,相互配合的道理 (2) 根据学生二人合作跑掌握情况,可尝试练习三人、多人合作跑。加强合作意识,提高合作跑的能力
3	(1) 知道绑腿合作跑的动作方法 (2) 通过速度由慢到快、距离由近到远的合作学练,基本做到与同伴能步调一致,协同配合地完成绑腿合作跑 (3) 在活动中乐于与同伴共同参与并完成练习	(1) 跑:合作跑(绑腿跑) (2) 游戏:二人三足跑接力	(1) 学生尝试绑腿合作跑。并归纳、总结出绑腿合作跑的动作方法 (2) 边有节奏地呼口号,边采用原地、走、慢跑的方式练习绑腿合作跑,体验与同伴按节奏步调一致,同步前进的动作要领 (3) 练习中,速度由慢到快,距离由近及远,逐渐增加难度,促进合作能力的提高
4	(1) 能说出障碍跑的意义和方法 (2) 在不同形式的障碍与不同方式的多次挑战中,通过尝试、体验、交流、改进,能用较快的速度顺利安全通过3个障碍物 (3) 通过分组与分工,乐于参加障碍跑游戏,能与同伴积极交流、友好合作	(1) 跑:障碍跑 (2) 游戏:小小搬运工 (3) 素质练习:支撑移动、跪姿俯卧撑	(1) 通过游戏,让学生先体验、在交流、后总结 (2) 教学中,对单个有难度的动作进行练习,在进行完整的尝试、练习,要求学生做到快速、安全地通过障碍 (3) 引导学生小组合作、分工,自主设置和摆放障碍并进行体验,总结出快速通过的3中障碍,统一障碍排列顺序并进行比赛

5	(1) 知道自然地形跑的动作方法 (2) 在自然地形跑的情境中,通过体验跑的正确动作和呼吸方法,初步掌握自然地形跑时呼吸的方法和节奏 (3) 体验较长距离奔跑中克服身体疲劳后的成功感受	(1) 跑: 300-500米自然地形跑 (2) 游戏: 听音乐走跑交替	(1) 在原地踏步与原地跑步中,教会学生呼吸方法 (2) 教学中,注意控制跑速,跑的距离要根据学生情况,逐渐增加。随时提示跑的正确动作和呼吸方法 (3) 按体能、性别分组,对体弱的学生要适当降低要求或改变联系方式 (4) 注重对学生意志品质的培养
6	(1) 知道较长距离自然地形跑对身体的重要意义 (2) 在自然地形跑的情境中,通过复习巩固和按体能分组的练习,基本掌握自然地形跑的动作方法,并在跑动中能较合理地分配体力 (3) 能不怕苦、不怕累,保持较高的情绪状态,坚持完成跑的任务	(1) 跑 400-600米自然地形跑 (2) 游戏: 听音乐走跑交替	(1) 按体能分组,练习自然地形跑 (2) 引导学生合理分配体力,请速度节奏好的学生领跑 (3) 交流自己身体疲劳时的感受
7	(1) 知道定时跑对身体发展的作用 (2) 在 6 分钟的定时跑中,通过自由结伴的合作学习,基本掌握跑的正确姿势和呼吸方法,努力完成规定时间跑的距离,基本保持平稳的节奏 (3) 主动克服怕苦、怕累的心理,积极跑完全程	(1) 跑: 定时跑(6 分钟) (2) 游戏: 头上、胯下传球	(1) 有节奏、放松的原地跑练习 (2) 愉快地练习 6 分钟定时跑 (3) 组织游戏练习与竞赛

水平二三年级《跑与游戏单元》第4课时《障碍跑》

常州市新北区百草园小学 夏丽玲

一、指导思想

以“健康第一”，“立德树人”为指导思想，在课堂中利用启发性教学手段鼓励学生创造性思维；创设合作探究氛围，培养学生伙伴合作、探究的意愿；通过解决实际问题情境设计，培养学生综合运用学科知识的能力；通过核心素养渗透，促进学生健康、文明的行为习惯，最终达到以体综合育人的目的。将关注技能教学慢慢转变为运动技能，体育品格，健康行为3个方面的综合兼顾与提升，并充分重视体育品格与健康行为的有意识与无意识的培育，促进学生综合生长。

二、教材分析

障碍跑作为跑类教材，较一般的跑，有趣味性强，挑战性高，综合能力要求高等特点。障碍跑在水平二第一次出现，在水平一主要进行了快速跑、绕竿跑、变向跑等不同形式跑的体验，本课作为三年级跑与游戏单元第四课时，前三课时也均未出现障碍跑，所以相对来说是初学内容。障碍跑的学习有助于提升学生对跑的兴趣，能够提升学生反应、协调、速度等素质，尤其障碍跑具有生活实际可发生的意义，学习障碍跑，有助于培养在特殊条件下学生应急避险的思维与能力。

三、学情分析

三年级学生活泼好动，注意力容易分散，但喜欢新鲜事物，乐于尝试挑战，龙城小学三年级学生乐合作爱表达，虽未接触过障碍跑，但对于不同形式跑的体验较多，具有了一定的障碍跑基础，因此对于顺利过障碍的难度并不大，更多是如何运用不同方式过，怎样过的快，能否自我选择更优方案。所以本课在教学方式上采用较为自主的方式，自主学习，合作探究等相结合，让学生在课堂上体验感更强，更重视学科素养综合运用与实践运用能力。

四、重难点

重点：用正确的方式过障碍

难点：跑动中快速、安全通过障碍