水平二 三年级《障碍跑》教学设计

**一、指导思想**

本课以《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》为依据， 以水平二三年级跑与游戏大单元为蓝本，坚持“立德树人 ”、“健康第一 ”的指导思想，落实“教会、勤练、常 赛 ”的教学理念。本节课以激发兴趣为立足点，以动作技能的迁移为原理，在关注学生动作技能个体差异及不层次的练习需求上，以学生能力发展为根本，以游戏学练为主线，学科融合为特点，激励学生完成障碍跑，激发学生的学习兴趣，有机渗透新课标理念，学会互相合作、探索，实现学生身心全面发展。培养学生勇敢顽强、坚持不懈、公平竞争等体育品 德，整节课力求做到规范、有趣、高效、灵动。

**二、教材分析**

障碍跑是小学体育水平二（三年级）跑单元的核心内容之一，属于综合性技能运动项目。其通过设置不同障碍物，要求学生在自然快跑中灵活运用跨、跳、绕、钻、爬等动作通过，障碍，兼具实用性与趣味性。该教材不仅能发展学生的速度、灵敏、协调等身体素质，还能培养克服困难、团队协作的意志品质，是连接基础跑动技能与专项运动能力的重要桥梁。本次课是水平二三年级跑大单元第8课时，学生已经基本掌握站立式起跑、短距离快速跑、合作跑等，能够在跑步过程中掌握跑步与呼吸的节奏，在障碍跑的这节课中，所用器材较多，应考虑先熟悉单个动作练习之后再连贯练练习，并且要引导学生重新设置和摆放障碍，创设不一样的障碍跑场地。

**三、学情分析**

水平二（三年级）学生处于身体发育关键期，肌肉力量与协调性逐步提升，但心肺耐力较弱且动作易变形；心理上表现出好奇心强、模仿能力突出、乐于参与游戏化活动的特点，但注意力集中时间较短，部分学生存在畏难情绪和依赖性。运动技能方面，学生已掌握站立式起跑、短距离快速跑及合作跑等基础技能，具备初步的平衡与协调能力，但对复杂障碍跑缺乏经验，动作衔接不够流畅。学习需求上，学生偏好军事、探险类情境和竞赛活动，需要通过趣味化练习突破动作难点以增强自信心，同时渴望在团队协作中获得归属感。教学中需结合分层递进策略和即时反馈机制，并融入德育元素强化规则意识与集体荣誉感。

**四、学习目标**

1.运动能力：能够完全掌握跨、跳、绕、钻、爬、平衡等过障碍的基本方法，在快速跑动中保持动作连贯性和节奏，发展自身灵敏、协调等身体素质。

2.健康行为：养成主动锻炼的意识，在课堂中能够主动和同学合作，遵守规则、树立安全意识，预防运动损伤；课后能够积极消除运动疲劳，注意少量多次饮水。

3.体育品德：在练习过程中学生能够克服疲累，坚持不懈；游戏过程中能够做到尊重对手，公平竞争；树立正确的胜负观，培养自己自尊自信，有责任、懂礼貌的品质。

**五、教学重难点**

重点：跨、跳、绕、钻、爬过障碍的正确动作

难点：跑动中快速、安全通过障碍。

**六、教法与学法**

教法：讲解示范法、游戏法、纠错法、竞赛法

学法： 自主练习法、合作探究法

**七、教学亮点及特色**

1.器材选用有意而为。利用标志杆将定向运动和行进间运球完美结合，让学练更有趣。

2.教学设计以生为本，以学生的运动需求为课的起点和终点，有效运用师生互动性语言。将语文汉字与体育运动结合，将学科融合的效果放大。

**八、安全防范**

1.课前了解学生健康状况，确保场地平整，器材无损。

2.热身准备活动充分，避免受伤。

3.注意强调练习间距，课中时刻提醒保护与帮助，强化安全意识。

**水平二** **三年级《** **障碍跑与游戏》课时设计**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年级：三**年级 | | **人数：**48 人 | | **课次**：第8课 | | **授课时间：**2025 年 5月 | | **授课教师**：陈涵阁 | | | |
| **学习**  **目标** | 1.运动能力：能够完全掌握跨、跳、绕、钻、爬、平衡等过障碍的基本方法，在快速跑动中保持动作连贯性和节奏，发展自身灵敏、协调等身体素质。  2.健康行为：养成主动锻炼的意识，在课堂中能够主动和同学合作，遵守规则、树立安全意识，预防运动损伤；课后能够积极消除运动疲劳，注意少量多次饮水。  3.体育品德：在练习过程中学生能够克服疲累，坚持不懈；游戏过程中能够做到尊重对手，公平竞争；树立正确的胜负观，培养自己自尊自信，有责任、懂礼貌的品质。 | | | | | | | | | | |
| **学习**  **内容** | 障碍跑与游戏 | | | | **教学重难点** | | 重点：跨、跳、绕、钻、爬、平衡过障碍的正确动作  难点：跑动中快速、安全通过障碍。 | | | | |
| **课的**  **部分** | **教学内容** | | **教师策略与方法** | | **学生练习与方式** | | **组织形式** | | **运动负荷** | | |
| **时**  **间** | **次**  **数** | **强**  **度** |
| 开  始  部  分 | **一、课堂常规**  1.整队集合  2.师生问好  3.内容导入  4.任务宣布  5.见习安排  **二、准备活动**  1.慢跑+身体摆字  2.身体画字 | | 1.教师课前布置好场地与器材，接受体委汇报，了解学生出勤。  2.整队，队列队形练习，集中学生注意力。  3.情境导入，安排任务，提醒安全，安排见习生。  带领学生绕场地慢跑，在慢跑过程中教师出示汉字，让学生用身体摆出。    教师出示汉字，引导学生用身体的各个部位写字。 | | 1.整队，清点人数，注意力集中。   1. 明确课时任务和目标，见习生随堂见习。   1.有序热身，充分舒 展身体，积极参与活 动。了解和复习相关 排球知识和技能。  慢跑并根据教师出示的汉字，摆出汉字的造型。  听从指导，用身体的各个部位写出汉字。 | | 组织形式：六路纵队  ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀  ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀  ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀  ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀  ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀  ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀  ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀  ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀  ▲  要求：精神饱满，队 伍整齐  要求：积极参与，动 作到位 | | 1 ’  5’ | 1  次  多  次 | 小 中大 |
| **设计意图：**  1.通过情境汉字王国的探险之旅导入，激发学生的兴趣，明确课堂内容和要求。  2.在热身环节中用身体摆字、身体画字契合本次课堂情境，带领学生积极热身，防止受伤。 | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基  本  部  分 | **闯关一 ：**  **单一障碍+汉字拼组**  **闯关二：**  **复合障碍+成语填空**  **闯关三：**  **变换障碍+连词成句** | 1.讲解示范利用钻、跨、跳、爬、绕、平衡通过单一障碍。  2.讲解游戏规则，完成偏旁部首的组字  3.指导6组学生轮换练习   1. 指导学生变换队形并变换器材方向。 2. 鼓励学生尝试多种障碍的连续通过并完成平板中的成语填空闯关练习。 3. 挑选动作好的学生展示 4. 引导学生思考，怎样摆放器材可以提升整个队伍的速度，小组讨论并改变器材顺序。   2.引导学生完成拼句接力，在通过障碍后，选择一个字，直到拼完所有字形成一句话。 | 1.学生熟悉单一障碍  2.学生完成单一障碍后跑到对应位置在平板上并完成一题偏旁组字。  3.积极轮换练习通过不同障碍的方法并完成平板任务的挑战。   1. 根据教师提示，变换队形及器材方向。   2.初步尝试多种障碍的通过，并逐渐找到自己的节奏，快速安全的通过障碍。  3.完成闯关任务，通过障碍后完成成语填空选择。   1. 小组讨论，商量改变器材的顺序，并调整好器材。 2. 小组先完成一轮障碍跑，熟悉障碍并了解平板上的词语。 3. 小组讨论，变换站位顺序和连成一句怎样的话 4. 开始比赛。以最快速度通过障碍并完成闯关挑战 | 5a412f255eebe46e23f69f0f0661c2b  要求：安全稳定的过障碍，并且完成任务。  b052021cc17765bff7cc334f6cd7b3a  要求：注意力集中，认真学练，完成闯关  要求：搬运器材注意安全，互相配合，认真学练，完成闯关。 | 8’  5’    6’ | 12次  多次  多次 | 大 大 大 |
| **设计意图：**   1. 首先让学生熟悉单一的障碍通过方法，再逐步增加难度，变为组合形式的障碍跑，最后让学生合作变换器材顺序后完成障碍跑，通过这一系列的设计，让学生能够掌握快速通过障碍的方法。 2. 运用学生容易接受的闯关模式融合语文字词等知识，既学会了障碍跑的动作要领，又复习了语文知识，跨学科融合，让学练更有趣。 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基 本 部 分 | **体能训练** | 1.指导学生在平板天天跳绳APP上完成体能小游戏。 | | 打开天天跳绳APP,选择AI健身——出拳又出汗——爆燃拳击5分钟完成体能训练 | | 要求：分组认真完成体能训练 | | 5’ | 多次 | 中 |
| **设计意图：**  本节课基本是下肢运动较多且运动量大，因此在体能练习中，考虑将运动强度稍降低，把练习设置为拳击，锻炼上肢。 | | | | | | | | | |
| 结  束  部  分 | 1.音伴拉伸放松  2.总结评价 | 1.示范拉伸动作，组 织放松身心。  1，针对学习目标，点评学生表现。  2.布置课后作业。  3.提醒学生课后洗手、喝水。  4.组织有序回收器材。 | | 1.跟随老师放松，节 奏放缓。  1.回顾全课，自评互评。  2.与家人运动，养  成良好的运动习惯。  3.严格执行，养成良好的生活习惯。  4.主动配合老师归 还器材，注意安全。 | | 散点站位  要求：充分拉伸、动 作舒展 | | 2 ’ | 1  次 | 小 |
| **设计意图：**  在舒缓的音乐中充分拉伸、放松肌肉后，解除疲劳从而达成健康行为的目标。总结课堂所学，引导学生积极反思，有效自评，布置课外作业，帮助学生有效地落实“校内、校外 ”一小时锻炼。 | | | | | | | | | |
| 课程  资源 | 1.篮球场 2.音响一台  3.小栏架、大栏架、纸砖、体操垫、平衡板、标志杆各为6个  4.平板6个 5.桌子6张 | | | 负荷预计 | 群体密度：75%左右  个体密度：55%左右 | | | | | |
| 平均心率  预计 | 140-160 次/分左右 | | | | | |
| 安全  措施 | 1.课前了解学生健康状况，确保场地平 整，器材无损。  2.热身准备活动充分，避免受伤。  3.注意强调练习间距，时刻提醒学生保持 安全距离，强化安全意识。 | | | 课后作业 | 1.与家人一起设置障碍并完成短距离障碍跑。  2.高抬腿 30秒/3 组。  3.观看一场跨栏比赛。 | | | | | |
| 课时  学习  评价 | **一** **级** | | **二** **级** | | | | **三** **级** | | | |
| 1.了解障碍跑基本动作要领。  2.积极学练、动作连贯。  3.能参与展示。 | | 1.做出正确的障碍跑动作，如准确跨过、绕过障碍物，并能指导点评同伴。  2.动作自然连贯，节奏协调。3.敢于展示与竞争。 | | | | 1.通过改变障碍，找到自身合适的节奏快速通过。  2.和同伴团结协作，合力完成比赛任务。  3.坚持不懈，完成所有课堂任务。 | | | |
| 课后  反思 |  | | | | | | | | | |