

跨栏跑技术

课型：新授课

课时：1 课时

教学目标：

1. 知识与技能目标

学会跨栏步和栏间跑的技术动作，90%以上学生能完成跨栏技术动作。

2. 过程与方法目标

通过跨栏技术动作的学习发展灵敏、力量、速度、耐力、协调、柔韧等身体素质，发展跨越障碍的能力，培养节奏感。

3. 情感态度价值观

学生建立自信、战胜自我、主动学生、勇敢顽强以及培养同学互助学习的优良品质。

教学重点：

适宜的起跨距离；起跨腿积极下压

教学难点：

固定起跨腿，掌握准确的起跨距离

教学过程：

一、开始部分（2 分钟）

课堂常规：

- （一）集合整队
- （二）师生问好，报告人数
- （三）检查服装
- （四）宣布本节课内容
- （五）安排见习生

教学组织：四列横队

要求：快、静、齐

二、准备部分（10 分钟）

- （一）游戏——跨越障碍

将 1—4 道每道分别摆放 10 个障碍物，放倒 4 个栏架、4 块垫子、2 根跳绳，班级所有学生分为实力均等的 4 组，每组的第一位同学听到老师的口令后开始跑动跨过障碍物，当第一位同学跑出 10 米后第二位同学跟上，以此类推直至最后一名同学跨越最后一个障碍，根据到达终点的先后顺序排出名次。

教学组织：四列纵队

要求：必须从障碍上方跨过，注意安全。

（二）专项准备活动

教师示范跨栏跑的专项准备活动，学生进行模仿练习

1. 摆动腿攻栏

2. 起跨腿提拉

教学组织：四列横队

要求：认真模仿动作，为接下来的学习奠定基础。

三、基本部分（28 分钟）

导入：展示刘翔获得奥运会 110 米冠军的图片并提问：大家知不知道这是谁？他所进行的是什么运动项目？学生回答：刘翔、110 米跨栏跑。接下来我们要学习的正是这项运动项目的主要的技术动作起跨和攻栏。

新课讲授：

（一）学习栏侧过栏（橡皮筋）

1. 教师进行示范，并提示学生观察折叠腿在整个过程中是如何完成动作的，并请学生进行总结回答，教师进行补充最终得出：折叠摆腿正确到位，下压积极加速。身体高重心、攻栏意识强、向前性好，上体及身体其他环节协调配合。

2. 分组练习

① 行进间双腿交替摆压腿练习

② 上步攻栏练习

③ 行进间走动摆动腿栏侧过栏

④ 行进间跑动摆动腿栏侧过栏

将学生分为不同的小组，进行组间互相评价，老师针对不同学生出现的错误进行个别指导。

（二）起跨腿栏侧过栏（橡皮筋）

1. 教师示范，学生观察总结技术动作要点，教师进行补充：膝高于踝，以膝带踝，脚踝外上钩，大小腿折叠前拉至正前方下压放脚。上体、两肩正直，两眼前看。

2. 分组练习

- ①原地撑墙模仿起跨腿过栏练习
- ②原地撑墙起跨腿纵栏提拉模仿练习
- ③原地起跨腿横栏提拉模仿练习
- ④行进间走动起跨腿栏侧过栏（橡皮筋）
- ⑤行进间跑动起跨腿栏侧过栏（橡皮筋）

将学生分为不同的小组，进行组间互相评价，老师针对不同学生出现的错误进行个别指导。

教学组织：分为人数均等的四组

（三）要求：认真完成动作，互相点评指正。

竞速游戏——障碍跑

将学生分为实力均等的4组，1-4道每道分别放置75厘米高的橡皮筋10条，四组学生分列四列横队站在四条跑道的起点处，第一名学生听到老师的口令后开始运用起跨腿栏侧过栏技术完成10个栏的跑动，第一名学生跑出10米后第二个人开始，直至所有同学完成比赛，最先到达终点的组获胜。

教学组织：四列纵队

要求：跨越障碍时运用所学技术，注意安全。

四、结束部分（5分钟）

（一）老师针对今天上课的情况进行简单总结，并请两位学生就今天的课程提出建议与意见。

（二）伴随着舒缓、优美的音乐进行放松操。

（三）值日生归还器材，教师宣布下课。

五、场地器材

田径场、障碍物、栏架、垫子

六、预计强度

平均心率为120—135次/分钟左右，课堂密度为35—40%左右。