

《跨栏跑》第1课时

《跨栏跑》选自人教版高中体育教材

师：全体都有，面向我成四列横队集合，向右看齐，向前看、稍息、立正。各排从右至左依次报数，体育委员，我们班人数到齐了吗？

体委：到齐了。

师：好，体育委员归队，同学们好。

生：老师好。

师：嗯，很好，同学们今天都穿的运动服，也非常的精神，有没有身体不舒服不宜参加今天活动同学，如果有请出列到我的右手边进行本节课的见习。我们今天来学习一个新的内容——跨栏跑。热身慢跑，慢跑之前大家检查一下自己的鞋带系紧，看看衣服口袋里有没有尖锐的物品，有的话交到老师右手边的收纳盒内，下课后自行取回。

师：好，同学们，在上课之前呢，我们来进行一个比赛，穿越丛林障碍跑，可以看到前方的1——4道每道呢，分别摆放10个障碍物，有4个栏架、4块垫子、2根跳绳，班级同学异质分组，分成实力均等的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。听清楚了吗？注意必须从障碍上方跨过，注意安全，同学们准备好了么？

生：准备好了。

师：第一组准备，开始（快、快、快），哨，注意跨越，注意避让，加油……第二组……第三组……同学们表现都不错，在遇到障碍时，都选择了相应的方法，老师刚才观察同学们，在越过栏架时，有人是跳过去的，有人是钻过去的，那再我们田径比赛中，有一个专门的比赛项目，叫做跨栏跑，我们的奥运冠军，刘翔，就是练习百一栏的，为了更好的学习该动作，同学们跟老师一起来坐下，专项活动攻栏练习。摆动腿攻栏，起跨腿提拉。摆动腿攻栏，起跨腿提拉。同学们都模仿的非常像啊。好，集合！

师：好，同学们，请看老师手里的这幅挂图：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。

师：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。好，首先呢，我们学习栏侧过栏。请看老师的动作示范。

师：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指导学生进行分组练习，师巡视指导。集体纠错，纠正大部分人都容易出现的错误，如：重心的控制、姿势的不规范。对个别同学的错误个别纠正。

师：同学们，大家做的都很不错，下面我们进行：

- 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。动作练习，记住动作要规范，同时要做到摆动腿下栏落地和起跨腿的提拉之间的连贯性。

.....

.....

.....

师：下面我们来进行一个小比赛，按照之前的分组，我们还是进行障碍跑比赛，看看有没有比课前的自己，在跨越障碍时进步了很多。

.....

师：下面我们进行一下放松活动。我们跟着音乐做我们的放松操，以中间这位同学为基准，成体操队形散开.....

师：好的，全体都有，集合，我们本节课主要学习了什么动作呢？谁来说？

生：学习了跨栏跑技术。

生：要注意手和脚的位置，以及脚和腿的角度。还有重心的转化。

师：很好，同学们今天表现很棒。希望同学们以后继续保持，由于时间的原因今天的课就到这里，同学们下课，再见！体育委员帮老师整理一下器材。各位考官我的试讲到此结束，谢谢。

