

跨栏的教案小班 跨栏大班教案(实用8篇)

通过安全教案的学习，我们可以学会正确应对火灾、交通事故、自然灾害等紧急情况。如果你正在为六年级的教案设计而犯愁，不妨看看以下这些范文，或许能够给你一些启发。

跨栏的教案小班篇一

- 1、使幼儿初步学习跨栏运动，并对此项运动产生兴趣。
- 2、学习助跑跨跳的方式跳过障碍物，提高幼儿腿部肌肉的力量。
- 3、尝试助跑跨跳，发展幼儿的腿部力量，提高动作的协调性和灵敏性。
- 4、能向刘翔哥哥学习勇于尝试、不怕困难。

提供长短不同的纸棒若干根、小椅子、红花若干。

(一)、开始部分

活动场地热身运动：教师带领幼儿进入活动场地，做热身运动，活动手部、腿部等部位，消除活动的危险性，促进活动的正常进行。引导幼儿了解体育运动，如打篮球、排球、跳高、跳远、跨栏等，由刘翔跨栏引出跨栏运动。

(二)基本部分

1、幼儿探索。

(2)椅子和纸棍，引导幼儿设计小跨栏。

(3) 两人一组自由探索，教师指导。

(4) 说一说自己的玩法，并做示范。

教师重点示范动作要领：起跑速度快、跨跳要有力，

(5) 引导幼儿尝试更高一点的跨栏。

(6) 教师：刘翔大哥哥是不是只跨一个栏呢？怎样才能跨很多呢？让幼儿自己将小跨栏组合在一起，进行练习。

2、游戏“我是跨栏小冠军”

(1) 教师：你们想做冠军吗？想得奖牌吗？在比赛中动作要规范，有力，不能犯规。

(2) 幼儿分成四组比赛，为获胜组贴红花。

(3) 提高跨栏的高度，幼儿再次比赛，提醒幼儿注意安全。

3、出示椅子，利用椅子进行跨栏运动。

教师调整椅子之间的距离，进行跨栏练习。

(1) 将椅子按恰当顺序摆放好，各组小朋友分别从椅子上连续跨过。

(2) 分别将两个椅子背背相对，排成一列，各组小朋友分别从椅子上连续跨过。

比较小组同学完成时间的长短，跨椅子过程中，椅子倒地这位同学失败。孩子跨栏过程中，教师指导动作，保护好学生安全。

注意活动前，教师要讲好规则，注意安全，保持身体平衡

(三) 结束部分

- 1、幼儿坐在椅子上做放松运动。
- 2、收拾场地。

跨栏的教案小班篇二

现代教学论认为，在教学过程中，学生是学习的主体，教师是学习的组织者，引导者，教学的一切活动都必须以强调学生的主动性，积极性为出发点；根据这一教学理念，结合本节课的内容特点和学生的年龄特征，本节课我将从教材分析，学情分析，教学目标等几个方面加以说明：

本课以“健康第一”为指导思想，在新课标的运动技能目标引导下对教学内容进行灵活的处理，以学生的运动兴趣为出发点，关注学生个体发展，并引导学生自主探究学习、独立思考，以学生发展为中心，注重学生学习能力的培养。本节课让学生在练习中带着问题主动去思考，激发学生学习兴趣，提高学生的学习能力。

教材是教师执教的依据也是学生学习的依据，首先我谈一谈我对教材的分析和理解。跨栏跑的关键技术环节选自普通高中课程标准实验教科书《体育与健康》全一册。通过学习本课内容能够发展速度、力量等身体素质。跨栏跑的关键技术环节是田径运动中的竞赛项目，由起跑至第一栏技术、栏间跑技术、全程跨栏跑技术构成。跨栏跑的关键技术环节是影响跨栏跑成绩的重中之重。

教学必须符合学生的天性和身心发展规律，才能做到因材施教。下面我谈一谈我对学情的分析。此次授课对象为水平五的学生，之前学习过了快速跑、接力跑、耐久跑等其它田径教学内容之后，身体素质基础较以前更加扎实，身心发展逐渐成熟，具有了较高的运动能力，而且学生的观察、思考、

判断和分析能力不断提高，接受新事物的能力强，反应敏捷，参与体育运动的热情比较强烈并具备了一定的运动基础和自我保护能力。

在吃透教材、了解学情的基础上我的教学目标设计如下：

【知识与技能】

能说出跨栏跑的关键技术环节动作要领，能够应用到比赛当中。

【过程与方法】

通过学习跨栏跑的关键技术环节发展力量、速度等身体素质。

【情感态度与价值观】

通过本课培养学生勇敢、果断、克服困难的顽强意志品质。享受到田径运动的乐趣，提高学生对田径运动的热爱。

为了顺利达成教学目标我将教学重难点设计如下：

【重点】

能够熟练运用小、大、中的栏间步技术。

【难点】

起跨腿蹬、展、拉。摆动腿，抬、伸、压。

为了突出重点解决难点我采用的教学方法是讲解示范法、纠正错误法、观察评价法。

采用的学习方法是探究法、观察法，分组练习法。

在做好充分准备之后我的教学过程共分为4个部分。

（一）开始部分

1、课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。然后我会进行明星导入：相信大家都知道我国著名跨栏运动员刘翔。刘翔在跨栏比赛中多次取得良好的成绩，为我们国家拿到过很多荣誉。今天我们要学习的技能就是跨栏跑的关键技术环节，希望大家认真练习。以后也能像刘翔一样称为国人骄傲的运动员。

2、队列队形练习：进行行进间转法练习

【教学意图】调整学生的状态，迅速融入到课堂的气氛当中，并明确本节的学习目标。队列练习进一步集中学生的注意力，使身心都做好上课准备。

（二）准备部分

1、50米脚内侧运球折返跑

方法：以脚内侧踢球的方式运球50米，到达终点运球返回。
要求：踢球力量要小不能击球超过5米。

2、徒手操：头部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、弓步压腿、踝腕关节运动。

组织教学：四列横队体操队形。

要求：动作标准，到位，充分活动各关节。

【教学意图】课前充分活动关节能达到热身的效果，降低肌肉粘滞性，加大关节灵活性，避免运动损伤。也为新授技术的学习奠定基础。

（三）基本部分

1、示范

提问：注意观察老师跨栏时哪个腿先过栏和栏间的步幅是怎样的？

学生回答：左腿先过栏。栏间用了三步。

教师加以表扬，帮助同学建立初步的动作表象。

2、讲解

动作要点：摆动腿是大小腿折叠后前摆过栏准备着地的腿。起跨腿指支撑蹬地起跨的腿。跨栏步技术包括起跨攻栏和腾空过栏两个过程。起跨攻栏技术：起跨是指从起跨脚踏上起跨点到后蹬结束离地时止的整个支撑过程。起跨前应该保持较高的身体重心位置，起跨腿后蹬要迅速有力，蹬地结束瞬间起跨腿髋、膝、踝关节充分伸展，上体前倾，摆腿异侧臂也前伸。

腾空过栏技术：腾空过栏是从起跨腿离开地面到过栏后摆动腿着地为止的技术阶段。

栏间跑的主要任务：是尽可能地加快栏间跑节奏，准确地运用栏间距离，提高跑速，为顺利跨过下一栏创造有利条件。

栏间跑技术特点：重心高、频率快、节奏强，栏间三步步长的比例大小是小、大、中。

3、练习

（1）左腿在前呈“跨栏坐”姿势练习。教师巡视，个别纠错。组织教学：四路纵队，成体操队形散开。

(2) 栏侧练习，使栏架在摆动腿一侧，用小步跑至栏前，支撑腿蹬地，送髋向前，摆动腿屈膝高抬后，小腿前摆过栏后，以大腿用力下压落地，继续跑进至下一个栏。

(3) 栏上练习，降低栏架高度，学生在栏上练习跨栏动作。克服恐惧心理。

(4) 栏间步练习，教师强调栏间三步分别是小、大、中。学生原地练习步幅3分钟，然后依次进行跨栏练习。教师纠正学生步幅问题。

【教学意图】通过从简到繁，从易到难的递进方式可以帮助学生快速掌握本课内容。

4、检验—跨栏跑接力

方法：将学生分为四组，每组派出一名队员参加跨栏比赛。当第一组同学抵达终点的瞬间，组内第二名同学出发。依次进行。某一组所有人都抵达且率先达到终点为胜者。

【教学意图】目的是检验学生的学习效果，是否80%以上学生掌握该技能。同时也可以达到巩固的目的，学以致用。

(四) 结束部分

1、放松活动—放松操

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

【教学意图】在课堂学习的最后，为了使學生能够从激烈的比赛状态中过渡到相对稳定的状态，缓解疲劳，我会组织学生进行放松操。

2、课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

【教学意图】检验本堂课教学目标的达成情况，为我的课后反思提供理论基础。

3、宣布下课、师生再见、回收器材。

【教学意图】培养学生的独立品质。

练习密度：30%~35%；平均心率：120~130次/分；运动强度：中等偏上。

栏架若干个、田径跑道场地。

跨栏的教案小班篇三

二、指导思想：

本课以“健康第一”为指导思想，以发展学生为本，充分体现学生的主体地位和教师的主导作用，并注重学生和教师的互动教学，以增强学生的健康意识，提高学生的积极性，培养学生的创新精神。本堂课通过教师讲解示范正确的跨栏的动作，学生分组练习。体现了学生的主体地位，而且使学生在原有的基础上对动作的理解更加深刻，注重学生的观察与模仿能力的发展，培养学生兴趣，发展学生的观察与模仿能力，促进学生的个性发展。

三、教学目标：

1、运动参与：学习跨栏跑起跑到跨过第一个栏，使90%学生敢于跨，跨得过。

2、运动技能：使70%学生学会基本的跨栏跑技术，建立较规范的动作概念，发展学生的力量素质，灵敏协调能力。

3、情感目标：激发学生自主探究，团队协作能力，培养学生勇敢进取, 勇于克服困难的优良品质。

四、学情分析：

本课授课对象为高二学生，高中学生身心发展日趋成熟，已经具备了独立思考、判断、概括等能力，他们喜新、好奇、求趣。在身体锻炼中也具备了较高的基本运动能力和稳定的心理素质，但学生普遍对过栏技术掌握不太熟练，着重注意对过栏基础技术的复习。

五、教材分析：

根据“新课程标准”要求，在初中进行障碍跑练习的基础上，确定“50米跨栏跑”做为高中单元教材，共5课时，本课以“起跑跨过第一个栏，连续跨过2~5个低栏的技术”作为教学内容，以确定起跨点、起跨攻栏的技术动作为重点，使学生基本上掌握“起跑跨过第一个栏和行进间过栏”的技术。

六、教学重点：掌握起跑后踏准起跨点，起跨过第一个栏。
掌握栏间跑技术

七、教学难点：能动作协调的完成跨过第一栏。跨栏步技术动作及栏间跑节奏

八、解决重、难点措施：

(3) 标出适宜的起跨点，控制起跨距离，强调起跨腿要充分蹬直；

(4) 反复练习过栏，提高熟练程度；

(5) 反复进行起跑后加速跑练习，进行起跑后加速跑从栏侧跑过或从栏侧过栏，提高动作的熟练程度。

九、教学过程：

1、身心准备阶段

为增强课堂愉悦气氛，激发学生兴趣，在课的开始部分利用小比赛，（既达到热身的目的，又引出课题）激发学生跨越障碍的欲望，使老师和学生一起进入热身阶段。

2、准备阶段练习

（1）专项准备：在教师的指导下，学生进行摆动腿攻栏、起跨腿提拉动作技术的复习。

3、过栏练习阶段

（1）教师讲解、示范起跑过第一个空栏，学生观察、尝试模仿，教师提出问题，进行讨论。

（2）起跑过第一个空栏，学生体会加速节奏并确定起跨点。

（3）起跑过低皮筋，让学生养成跨和跑过栏的习惯，比较跳栏不利因素。

（4）起跑过低栏与高皮筋等，让学生做到敢于跨，跨得过。

（5）学生自己选择，有把握的可尝试过低栏，加强安全教育，不可超过自己能力蛮干

（6）由起跑开始，行进间跨越3个低栏练习。

4、身心放松阶段

在教师的带领下，师生共同做放松活动，达到身心放松的目的，最后引导学生谈收获与心理感受，教师点评，布置作业，收器械，下课。

专项练习：行走中（3/5步）从栏侧作连续摆动腿攻栏练习

行走中（3/5步）从栏侧作起跨腿的跨越练习

3/5步从栏侧连续完整练习

栏间距3/5步从栏侧作完整练习

跨栏的教案小班篇四

□

一、图片导入：

出示刘翔跨栏的照片，问是谁？他在干什么？小朋友也要学习刘翔哥哥，练好身体为祖国争光。

二、热身运动

幼儿扮演小运动员，老师和小运动员一起做热身运动：举重、打排球、打乒乓等上肢运动的模仿动作。

三、训练跨栏过程

1、小朋友自由尝试

每个小运动员选择一根纸棍或塑料棍，再选择两个相同的皮鞋盒，找一个地方去尝试跳过有一定高度的障碍物，活动的方式幼儿自由选择。

2、老师示范

1) 教练员请个别幼儿进行展示交流。并启发引导幼儿转入新的运动方式：“有几个小运动员本领真大，跨跳跳得真好，我们看看，他们是怎么跳过一定高度障碍物的。”

2) 教师示范并讲解，同时引发小运动员一起参与讨论跨跳要求：助跑要中速、短距、自然放松、跨跳时单起单落。

3、小朋友再次尝试运动

全体小运动员再次尝试助跑跨跳的动作，可以单独跳，也可以合作跳。教练员巡视观察，鼓励小运动员能积极尝试。重点帮助运动能力较弱的幼儿能积极尝试跳有一定高度的障碍物。

四、游戏：我是跨栏小冠军

游戏规则：小朋友分成两队，跨过前面摆放的障碍物（3-4组），最快跨完的一队小朋友获胜。游戏可以重复。

五、放松运动（跟着音乐节奏做放松动作）

刚才小朋友真棒，都快速地跨过前面的障碍，跟刘翔哥哥一样勇敢，好累啊，现在我们跟着音乐节奏来放松一下身体吧！

六、活动结束、（运动器械，物归原处，运动教学结束）

跨栏的教案小班篇五

1. 栏间跑技术2. 素质练习

二、指导思想

以育人为宗旨，紧紧围绕“为了每位学生的发展”这一课改核心理念，切实贯彻“健康第一”的指导思想，以学生为本，实施素质教育。体育教学只有更好地落实“健康第一”的指导思想，才能真正地体现体育与健康课程的性质，使学生在掌握体育与健康课程基本知识和运动技能的同时，形成体育与健康的意识，养成良好的体育锻炼习惯，培养终身体育观，

切实提高体质健康水平，真正实现身体、心理、社会适应的三维健康目标。“课程标准”确定了“起跑跨过第一个栏”“栏间跑”“全程跨栏跑”作为高中的教学内容。因此，在新课程改革背景下，在体育教学中，应根据学校的具体情况，致力于体育新课程改革，建设具有特色的课程模式，体现传统项目学校的教育理念。

三、教学目标

3. 提高学生分析问题、解决问题的能力，消除畏惧心理，增强自信心和安全意识；
4. 培养学生勇敢果断、不畏困难、战胜自我的意志品质和互助协作、积极进取的精神。

四、说教材

根据“课程标准”的要求，栏间跑是高中学段跨栏跑的“知识点”，高一年级主要学习了“起跑跨过第一个栏”的技术，高二年级的跨栏跑教学要求进一步建立正确的动作概念，重点发展栏间跑和连续过栏的能力。本课组织以“50米快速跑中跨过5个低栏”的单元教学，共安排5课次，本课是第2次课。

栏间跑是指除去跨栏步以外的栏间距离跑部分。栏间距是固定的，因此栏间跑的节奏也就是每个栏间跑的步数也应是固定的，教学中通常采用三步或五步的栏间跑节奏。为了减缓“过栏”给跑带来不利影响，采用比较合理的节奏跑过栏间的距离十分重要。从技术角度要求在栏间跑中要保持较高的身体重心，用前脚掌着地，加大后蹬用力和摆臂幅度，尽量加快动作的节奏，并为过下一栏做好必要的技术和心理准备。栏间跑的主要任务是发挥跑速，保持节奏，准备攻栏。

本课的教学重点是改进跨栏步、学习栏间跑技术；教学难点是栏间跑的节奏，培养运动感觉。

五、学情分析

此次授课对象为高二年级的学生，学习过了快速跑、接力跑、耐久跑等其它田径教学内容之后，身体素质基础较以前更加扎实，身心发展逐渐成熟，具有了较高的运动能力，而且学生的观察、思考、判断和分析能力不断提高，接受新事物的能力强，反应敏捷，参与体育运动的热情比较强烈并具备了一定的运动基础和自我保护能力。虽然高一时都学习过跨栏技术，但学生普遍对过栏技术掌握得不太熟练，仍有部分学生由于有过栏心理障碍，害怕受伤，不敢进行栏上练习，特别是女生尤为突出，虽然柔韧性较好，但力量相对较弱，动作幅度小，身体重心起伏不大，惧栏心理自然更强。为了增强学生的自信心，在第一次课教学中，利用了我国优秀跨栏选手刘翔、史冬鹏、纪伟等的“明星效应”激发了学生学习跨栏跑的热情，使学生产生了强烈的好奇感，表现出了浓厚的兴趣，因而为进一步学习跨栏跑技术打下了良好的基础。

六、教法与学法

1. 教法

主要采用讲解法、直观教学法、分解练习法、游戏竞赛法、提问作答法、纠正错误法、表扬鼓励法、分组练习法，分层递进法等，充分发挥教师在教学过程中的主导作用。

2. 教法策略

(3) 加强跨栏跑自主学习的研究；

(5) 与短跑教学相结合，如：高抬腿跑、后蹬跑，加速跑30~50米，快速跑50~80米，重复跑60~100米等的教学与练习，发展学生的运动能力。

3. 学法

主要采用观察法、表象训练法、模仿练习法、分组练习法、合作学习法、重复练习法、自我评价法和小组评价法等，充分体现学生在学习过程中的主体作用，培养学生实践能力和自我管理能力。

4. 学法策略

(2) 指导学生采用多种练习手段，改进与提高运动技术水平；

(4) 引导学生重视跨栏跑学练与思想品质的培养。

七、教学过程

(一) 准备部分 (10~12分钟)

1. 课堂常规 (2分钟)：提出要求，对学生进行纪律性和安全性教育，以利于教学的顺利进行。

(1) 体育委员整队，清点人数，并向老师报告出勤情况；

(2) 师生问好！

(3) 老师宣布上课内容、目标和要求；

(4) 检查着装；

(5) 安排见习生。

2. 准备活动 (8~10分钟)：通过组织慢跑热身和自主热身练习，使学生的主要肌肉和关节得到有效的活动，提高学生的神经兴奋性，为基本部分教学做好身心准备。

(1) 组织热身：学生成二路纵队在体育委员的带领下绕田径场慢跑400米；

(2) 自主热身：自由分组轮换，分别利用毽球、跳绳、足球、体操垫等器材在一定区域内进行活动。

(二) 基本部分 (30分钟)

1. 栏间跑的具体教学步骤 (25分钟)：分组不轮换，采用直观教学法和讲解法，使学生在大脑皮层建立动作表象，采用分解练习法等对学生进行系统性教学，逐步使学生掌握正确的栏间跑技术，培养学生的栏间节奏感，提高障碍跑的运动能力。

(2) “跨栏坐”练习，练习2分钟；

(3) 栏间跑技术模仿练习，学会体会栏间跑的节奏，练习4~6次；

(4) 行进间从栏侧做连续摆动腿攻栏练习，练习3~5次；

(5) 行进间从栏侧做起跨腿的提拉过栏练习，练习3~5次；

(6) 用适宜于自己的节奏，跑动中从栏侧跨过3~5个栏，练习3~5次；

(7) 用较合理的节奏，跑动中连续过5个栏，练习6~8次；

(8) 分层练习：按能力分组，降低栏高或调整栏距或减少栏数。

学生练习时，教师巡回指导，调动学生进行自评和互评，及时给予表扬与鼓励并纠正错误。

2. 素质练习 (5分钟)：以上肢练习为主，分四组进行练习，各小组自主选择练习内容和练习方式，可以合理利用有效教学资源，教师在旁观察与指导。

（三）结束部分（3~5分钟）

有组织的结束教学活动，逐渐恢复学生身体机能，愉快地结束本课。

1. 学生围绕老师散点集合；
3. 小结本课学习情况；
4. 布置课外作业；
5. 安排学生归还器材；
6. 师生再见（下课）。

八、运动负荷

学生参与各项练习很积极，课堂气氛活跃，顺利完成了教学任务，课的教学目标基本实现。预计本次课的平均心率为130~140次/分，预计课的练习密度为35~40%，练习强度较大。

九、场地器材

本次课在田径场直跑道上进行，所需器材有栏架20个、体操垫4块、跳绳8根、毽球10个、足球2个、挂图10张、展板2块、录音机1台、口哨1个、秒表1只。

跨栏的教案小班篇六

- 1、使幼儿初步学习跨栏运动，并对此项运动产生兴趣。
- 2、学习助跑跨跳的方式跳过障碍物，提高幼儿腿部肌肉的力量。

3、尝试助跑跨跳，发展幼儿的腿部力量，提高动作的协调性和灵敏性。

4、能向刘翔哥哥学习勇于尝试、不怕困难。

跨栏的教案小班篇七

1、积极探索篮子的多种搭法，学习用助跑跨跳的方法跨过障碍物，有勇敢精神。

2、体验与同伴合作游戏的快乐。

3、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。

4、体验人多力量大，同伴间应该相互合作的情感。

1、律动音乐，人手一个篮子。

2、在幼儿身上分别贴好数字1、2、3、4，以便将幼儿分成1、2、3、4队。

3、场地布置：起跑线(1、2、3、4)。

一、准备动作“篮操”。

师：今天小朋友们每人都有一个篮子，接下来就让我们用篮子来做做运动吧！

二、基本部分“我学刘翔来跨栏”

1、师：小朋友们你们认识刘翔吗？刘翔是什么运动项目的运动员呀？

2、你见过刘翔叔叔跨栏，是怎么跨的呢？

师小结：原来刘翔叔叔跨栏是先要跑步，跑栏架的时候跨过去继续跑，再跨过，再继续跑，这样子的。

3、那我们能不能用篮子来练习像刘翔叔叔一样跨栏呢？(可以)

师：可以的，好那待会你们就可以去试试看，不过在去练习之前，老师还要提醒小朋友们我们这么多人，练习的时候要注意什么？(找空地方，小心和旁边的小朋友撞起来)

师：恩，对的，练习的时候一定要找好空地方，小心碰撞。

4、幼儿分散练习。

(1)幼儿分散练习，教师巡回指导。

(2)集合讲解、练习。

师：刚才你们是怎么练习跨栏的？

a□一名幼儿练习跨过横向的篮子，他是怎么练习？

教师小结：要先把篮子放在地上，然后跑过去，看到篮子就跨过去，再往前跑。

b□(所有的幼儿在队形上练习助跑跨跳)我们其他小朋友也来试试看。

c□一名把篮子竖过来跳的幼儿，你是怎么练的？

d□她的想法也很好，把篮子竖过来，这样子我们跨过去的时候脚要抬的更高，跨得更远一点。

e□请两个人合作的出来介绍。

师：我刚才看到你们两个人和别人的练习方法都不一样，来把你们的方法介绍给大家看看。

师：你们看见了吗？他们两个人是怎么练习的呀？你们想试试看两个人合作练习的方法吗？（想）

5、幼儿合作练习跨栏。

(1)师要求：接下来也请你们都去找一个好朋友把两个篮子搭在一起试试看，搭篮子的时候小朋友们也可以动动脑筋，想出不同的搭篮子的方法。等一会我也会请练得好的好朋友过来给大家介绍。

(2)幼儿合作练习，教师巡回指导。

(3)有目的的请三对幼儿介绍。

(4)教师小结：小朋友们真会动脑筋，想出了这么多不同的方法，看来一次跨过一个栏架的方法已经难不倒你们了，这样吧接下来我们就用你们想出的搭篮子的方法来搭四条跨栏跑道。

6、排队跨栏

(1)介绍跑道及队伍。

(2)幼儿分组讨论搭栏方法。

(3)幼儿搭栏。

(4)幼儿排队跨栏。

师：现在跑道都搭好了，等一会小朋友们就可以像刘翔叔叔一样去跑一跑了，你跑过第一条路，回来，你可以去试一试另外的几条路。

(5)教师小结：刚才我们有挑战了不同的路，等我们长大了也要像刘翔叔叔一样去参加运动会。

7、跨栏比赛

(1)师：接下来我们要来一场跨栏比赛了，你们看见刘翔叔叔比赛的时候，跑道是怎样的？(一样的)。

师：对了，这样才公平，我们把跑道变成什么样呢？(幼儿商量)

(2)每队请两名幼儿来搭。

(3)你们看见刘翔叔叔在比赛的时候，裁判喊各就各位预备的时候要做一个什么动作。(请一名来示范)。

(4)所有幼儿在两排上练习一个各就各位预备的动作。

(5)幼儿排成四排就位。

(6)每排第一名就做好预备动作，(老师喊预备跑)，跑回来以后拍第二个小朋友的手就可以出发了，最后哪一队先跑完就胜利了，加油！

(7)教师小结：刚才我们学习了刘翔叔叔参加了跨栏比赛，虽然我们今天跑的不是真正的110米栏，但只要你喜欢，等你长大了也一定可以去参加运动会的。

三、听音乐整理放松运动。

师：现在我们可以听着音乐一起做做放松运动，放松一下我们的身体。

一、意识的创新性

在我之前的设计中，是以老师的“教”为主导，忽略了学生的自主能动性，教学显得比较传统。蔡老师直言不讳地提醒我，按照课标的理念和思路，学生应该成为课堂的主人，只要老师善于引导，就能调动学生自主学习的积极性。一节课，不应是老师唱主角，要给学生留有余地去发挥，培养他们分析问题解决问题的能力，并能通过自己知识体系去解决学习中的困难，所以，在与蔡老师讨论后，将栏侧、栏上练习环节设计成小组合作探究形式，通过学生自主选择练习方式、小组展示和评价，达到掌握基本动作要领的目的。在本次课上，这个设计得到了贯彻于实施，学生学习的积极性很高，形成了互帮互学的场景，而我也有更多的时间去关注与辅导学习有困难的学生。

二、架构的严谨性

一节课的设计，从准备活动到主教材的实施到课课练的'内容，都应该是相互呼应的，一节课的设计应从学生实际出发，而不是随意而为。经过认真的思考和构思，我从准备活动、主教材的实施、到身体素质练习部分都紧紧抓住跨栏跑教学的动作技术要点，在热身动作环节设计了障碍跑，让学生在准备部分无意识地就开始跨跳准备，然后又有意识地让学生自由体验跨越障碍，为顺利进入主教材的教学做好铺垫。在主教材教授环节，紧紧抓住跨栏跑的技术要领，层层深入递进，引导学生从模仿练习到自主合作练习、到学会评价技术动作，将学生的认知能力和实践能力紧密地联系在一起。整节课教学过程尽可能地严谨有序。

三、落实的有效性

学生是否真的学会了技能，是否落实到位，应具有可检测性。在学生练习后，通过引领，指导学生学会对技术动作的评价，同时又通过技术评价帮助学生更进一步掌握技术动作，学会掌握技能的方法。

四、过程的安全性

很多老师评课都不约而同提出要多提醒安全问题，这也是体育课最该重视的。所以，我在以后的教学中，会时时提醒学生注意安全，并真的做到让学生安全上课、安全下课。另外，队伍的整顿、队形的变化也时时存在安全隐患，我会争取在这些细小的方面做到完美无缺，务必保证学生的安全。

小百科：跨栏跑是在一定距离内，跨过规定的高度和数量的栏架、技术性较强的短跑项目，属田径运动中径赛的一种。

跨栏的教案小班篇八

活动场地热身运动：教师带领幼儿进入活动场地，做热身运动，活动手部、腿部等部位，消除活动的危险性，促进活动的正常进行。引导幼儿了解体育运动，如打篮球、排球、跳高、跳远、跨栏等，由刘翔跨栏引出跨栏运动。

(二) 基本部分

1、幼儿探索。

(2) 椅子和纸棍，引导幼儿设计小跨栏。

(3) 两人一组自由探索，教师指导。

(4) 说一说自己的玩法，并做示范。

教师重点示范动作要领：起跑速度快、跨跳要有力，

(5) 引导幼儿尝试更高一点的跨栏。

(6) 教师：刘翔大哥哥是不是只跨一个栏呢？怎样才能跨很多呢？让幼儿自己将小跨栏组合在一起，进行练习。

2、游戏“我是跨栏小冠军”

(1)教师：你们想做冠军吗?想得奖牌吗?在比赛中动作要规范，有力，不能犯规。

(2)幼儿分成四组比赛，为获胜组贴红花。

(3)提高跨栏的高度，幼儿再次比赛，提醒幼儿注意安全。

3、出示椅子，利用椅子进行跨栏运动。

教师调整椅子之间的距离，进行跨栏练习。

(1)将椅子按恰当顺序摆放好，各组小朋友分别从椅子上连续跨过。

(2)分别将两个椅子背背相对，排成一列，各组小朋友分别从椅子上连续跨过。

比较小组同学完成时间的长短，跨椅子过程中，椅子倒地这位同学失败。孩子跨栏过程中，教师指导动作，保护好学生安全。

注意活动前，教师要讲好规则，注意安全，保持身体平衡

(三)结束部分

1、幼儿坐在椅子上做放松运动。

2、收拾场地。