

# 跨栏跑教案初中(汇总8篇)

高中教案的编写需要教师具备良好的教学理论基础和教学经验，才能够准确地把握教学内容和节奏。接下来是一些中班教案的案例分析，希望对大家有所帮助。

## 跨栏跑教案初中篇一

通过本次活动，培养了幼儿良好的心理品质和道德品质。通过反复练习，增强了孩子们的毅力、勇气、信心，克服了恐惧心理。通过互相交流、帮助，促进孩子们之间的合作，增进了友谊，培养了他们的合作意识和能力，融洽师生关系。师通过示范、讲解、保护帮助，提高师生亲和力、信任感。为孩子营造了一个平等和谐、友爱互助的人际环境。

## 跨栏跑教案初中篇二

活动目标：

- 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。

活动准备：

提供长短不同的纸棒若干根、小椅子、红花若干。

活动过程：

## (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。

## 跨栏跑教案初中篇三

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：学习跨栏跑起跑跨过第一个栏，使100%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，对体育非常爱好，身体素质较好，心理素质较稳定。但学生普遍对过栏技术掌握不太熟练，就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。

#### 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

为增强课堂愉悦气氛，激发学生兴趣，在课的开始部分利用徒手操，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，起跑过低皮筋

(3) 让学生养成跨和跑过栏的习惯，比较跳栏不利因素。

(4) 起跑过与低栏等高皮筋，学生敢于跨，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

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

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。

## 跨栏跑教案初中篇四

### 1、教学内容：

- (1) 学习栏间跑
- (2) 素质练习（自选）。

### 2、教材分析：

根据《大纲》要求，“栏间跑”是高二年级跨栏跑的“知识点”，组织“以50m快速跨过5个低栏”的单元教学，改进栏间跑的节奏，发展学生连续过栏和快速跑的运动能力。高一年级已经学习了“从起跑第一栏”、“起跨过第一栏”的技术教学，高二年级的跨栏跑教学，应把巩固学生连续过栏，改进栏间跑节奏作为教学的重点，紧密结合快速跑及快速跑的各种能力练习，发展学生跑的能力，培养节奏感。本单元共五节课，本次课是第二次课，重点是改进跨栏步、学习栏间跑技术。难点是栏间跑的节奏，培养运动感觉。素质练习（自选）是课课练的内容之一，结合技巧练习，实现一物（垫子）多用，进一步发展学生的灵敏素质、柔韧、力量等身体素质。

### 3、学情分析：

本课教学对象为高二（理1）班学生。

(1) 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。

(2) 女生具有动作幅度小、频率快、向前性好、身体重心起伏不大等特点。

(3) 该班学生组织纪律性和集体荣誉感强，且勤于思考、善于学习。但部分学生有过栏心理障碍。

(4) 在刚结束的雅典奥运会上我国跨栏选手刘翔取得了历史性的突破，学生对跨栏跑表现出一定的兴趣。

## 跨栏跑教案初中篇五

1、助跑跨跳动作是大班年龄阶段较难掌握的跳跃动作一味地进行专门的练习会使幼儿感到枯燥乏味同时也不利于动作的发展本活动设计想通过“学刘翔哥哥来跨栏”这一主题式游戏方式贯穿整个运动教学引导幼儿向刘翔哥哥学习学做跨栏的游戏。同时掌握助跑跨跳动作的一些基本要领促使动作的发展和动作的协调性。

2、在组织此次运动时障碍物要稳落地处尽量做到松软。因幼儿骨盆还未形成下肢关节、韧带都比较嫩。

## 跨栏跑教案初中篇六

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。



# 跨栏跑教案初中篇七

## 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。

## 跨栏跑教案初中篇八

- 1、学习助跑跨跳，掌握跨跳动作要领。
- 2、借助同伴间的经验分享，自主探索，练习，团队竞赛等方式，逐渐使动作协调、灵活。
- 3、积极参与活动，团结合作，有集体荣誉感。
- 4、幼儿能自主结队进行游戏，学会与他人协作，提高团结协作能力。
- 5、锻炼幼儿坚持到底的意志，吃苦耐劳的精神。