

2023年跨栏跑教案水平五(精选8篇)

编写教案要考虑学生的学习特点和需求，因此要灵活调整教学策略和方法。接下来，我们一起来看看一些优秀的一年级教案范文，共同学习之。

跨栏跑教案水平五篇一

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。

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。

跨跳动作和运动量均较大，腿部活动的负担较重。因此，在组织幼儿进行跨跳时，还同时安排了一些上肢运动的练习，使上下肢运动交替进行。在活动中，教师重点观察的是幼儿的选择能力，如：叠叠高的高度。指导的重点：要求幼儿跳过自己合适的高度。在活动进行中，还请个别幼儿进行展示交流，这一环节很重要，通过展示，幼儿之间可以互相观摩，互相学习，并能将别人好的经验相互迁移。同时幼儿在尝试过程中，自主的观察到了动作要领，如何轻松的跳过障碍物。

要在整个运动中不断推进，并通过多种形式，让幼儿能较正确地掌握助跑跨跳的基本动作。可以通过游戏的开展，在形式上进行了变化，目的就是进一步帮助幼儿复习巩固该基本动作。还有，在运动中难免会有许多障碍物(器械)的摆设，引导幼儿迅速摆放成几处障碍物，而且摆的位置要适中，高度不同，这对幼儿摆放器械的能力培养是一种很好的方法。

跨栏跑教案水平五篇二

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。

活动反思：

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。

跨栏跑教案水平五篇三

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。

跨栏跑教案水平五篇四

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。

跨栏跑教案水平五篇五

奥运会上刘翔获得了110米栏的冠军，并且平了世界最好成绩。小朋友对这个高大英勇的大哥哥钦佩不已，爱屋及乌对跨栏项目也印象深刻。当我提议也来学刘翔跨栏时，立刻得到了全班的一致赞成。跨栏是个竞技径赛，可以训练腿部肌肉、跨跳能力，锻炼胆量，对幼儿而言较枯燥，对体能也是个较大的挑战。记得以前要进行助跑跨跳练习，总要告诉小朋友我们来学学小鹿，它们要跳过这条小水沟，要……之类。其实小鹿是怎么跳的，没有几个人亲眼见过，孩子的动作也总是扭扭捏捏的。这次可不同了，大家主动提出要学习跨栏，而且要设计自己的小跨栏，真是运动带来了无穷的魅力。同时我们也进入了发现问题、解决问题的快乐学习阶段。

1、习助跑跨跳的方式跳过障碍物，提高幼儿腿部肌肉的力量。

a□连续助跑跨跳两个高50cm的障碍物，动作有力、连贯。

b□能连续助跑跨跳两个以上高40cm的障碍物，动作灵活，较连贯。

c□能助跑跨跳过障碍物，动作规范、起跳有力。

2、培养与同伴友好合作的能力。

纸棒若干根。小椅子，红花

（一）开始部分

1、队列练习：大圆——四个小圆——开花——大圆

2、念儿歌活动身体的腿部，脚踝处。

小朋友，起得早，迎着太阳练身体。东跑跑，西跑跑，跑到

草地做早操。伸伸臂，伸伸臂，弯弯腰，弯弯腰，练练腿，练练腿，踩呀踩，踩呀踩，转呀转，转呀转，变短了，长高了，天天锻炼身体好。

（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）儿分成四组比赛，为获胜组贴红花。

（3）高跨栏的高度，幼儿再次比赛，提醒幼儿注意安全。

（三）结束部分

1、幼儿坐在椅子上做放松运动。

2、收拾场地。

跨栏跑教案水平五篇六

在一堂跨栏跑教学课上，我组织了学生第一次跨栏。我先利用图片进行动作要领的讲解，并做模仿练习。不过栏练习时，他们都做得很好，但是，学生一到过栏就不行了，都是跑到栏前停下，不敢跨。只有少数胆大的学生能过，但都是跳过栏。在体育课中，我们经常碰到这种现象，如不敢做有点难度的单杠、双杠动作、不敢跳高、跳山羊、横箱等等。究其原因，一是由于学生在心理上产生恐惧而造成的，二是对动作要领没掌握、对自己没信心。如何消除恐惧的心理呢？使学生更快更好地完成跨栏动作。我在教学中进行了探索。

一、教学片断

我让学生观看在课前各小组收集的跨栏跑优秀运动员的图片、技术动作展示在同学面前，讲讲跨栏跑动作、比赛场面，优秀跨栏运动员的事迹等（从情感上获得我要学跨栏跑渴望，从感性上认识什么是跨栏跑）。

让学生说一说为什么“害怕”。针对“害怕”先让学生讨论什么是“害怕”？然后教师解释“害怕”即“恐惧”，恐惧是一种企图摆脱危机的逃避情绪。恐惧心理的产生是随着年龄的增长、生活经验的积累，自我保护意识增强而增强。年龄越小，恐惧感越弱。因为他不知道什么叫危险，如“初生牛犊不怕虎”就是这个道理。而跨栏跑练习确实有危险，不小心碰在栏上要摔跤的，所以不敢在跑动中跨栏，而采用逃避的方法，停下来跨过去。这样安全，不会受伤。

学习跨栏的动作，跨栏跑的关键是跨栏步和栏间跑技术，学生必须基本掌握这两项技术，又如何才能让学生克服恐惧心理，学好技术呢？我采用了两大方法。一是安全措施，二是做比较，增强自信心。

学生选择想出的方法进行尝试练习（在练习过程中按思——

练——思的程序反复练习，练完后再找出其成功和失败的原因）。特别是用橡皮筋作跨栏练习（不怕摔跤），两人一组拉直橡皮筋作“跨栏架”，排头同学依次跨过一道道橡皮筋，跨到最后作“跨栏架”。学生在练习中不断地提高高度，真是越跨越有劲（通过实践从理性上认识跨栏跑，体验运动乐趣）。

二、反思

通过跨栏的教与学，我进行了反思：

- 1、培养了学生的问题意识。让学生带着疑问探索“跨栏跑”。它是一种探索意识，是创造的起点。使学生学会了学习技术动作的方法（替代物法、降低难度法等），拓宽学生学习动作的思路，为学习其他技术起到举一反三的作用，培养了学生的创新精神。在探究过程中学生的研究能力和创新能力得到逐步提高。
- 2、培养了良好的心理品质和道德品质。学生通过反复练习技术，毅力增强了，勇气增强了，克服了恐惧心理，信心增强了。通过互相交流、帮助，促进同学间合作，增进了友谊。培养了学生的合作意识和能力。融洽师生关系，教师通过示范、讲解、保护帮助，提高师生亲和力、信任感。为学生营造了一个平等和谐、友爱互助的人际环境。
- 3、由于上课时间有限，留给学生发展个性的时间与空间不够，教师为学生创造练习环境，所需要的器材估计不足，影响了教学效果。应该在课前让学生准备好所用器材。
- 4、没能充分照顾到每个学生。少数学习困难的学生没能根据自己的条件自主选择练习，教师应重点帮助他们诱发创新思维，使他们找到适合自己的练习方法。

跨栏跑教案水平五篇七

活动目标：

- 1、尝试助跑跨跳一定高度的障碍物。
- 2、发展幼儿的腿部力量，提高动作的协调性和灵敏性。
- 3、勇于尝试、不怕困难。

活动准备：

- 1、材料准备：刘翔哥哥训练的照片（跑步、压腿、跨栏等动作）、提供长短不同的纸棍、塑料棍或长板条等有一定高度的障碍物。
- 2、知识准备：了解奥运跨栏冠军刘翔哥哥刻苦训练、克服困难、为国争光的故事。

活动过程：

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、（整理运动器械，物归原处，运动教学结束）

跨栏跑教案水平五篇八

新授课

五课时

1、知识与技能目标：通过学习跨栏跑技术，学生能够说出跨栏动作要领。

教学重点：起跨腿和摆动腿协调发力

教学难点：跑动中和第一栏距离

(一)开始部分(课堂常规)：

整合整队，点名报数，师生问好，检查服装，安排见习生

(二)准备部分(导入热身)：

1、游戏：长江、黄河

2、徒手操

(1)头部运动

(2)肩部运动

(3)体转运动

(4)原地模仿跨栏

(三)基本部分(学习、练习、巩固、展示)：

1、导入：挂图导入，学生根据图片自己理解自主练习

2、讲解、示范跨栏跑

动作要点：

3、摆臂和原地前后走栏练习

4、放松跑跨栏练习

5、起跑过第一栏练习

动作要点：起跑采用短跑的`蹲踞式起跑，一般用8步，起跨腿放在前面

6、游戏：跨过障碍

(四)结束部分(整理放松、小结)：

1、放松操

2、课的小结

3、回收器材、师生再见

跨栏、田径场、标志桶

预计运动运动负荷：

2、练习密度：35%-40%