# 最新跨栏跑评课 短距离跑说课稿(3篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-08-29

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。跨栏跑评课 短距离跑说课稿篇一本课以“健康第一”为...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**跨栏跑评课 短距离跑说课稿篇一**

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。

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。

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。

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。

（1）采用降低栏高、利用替代器材（皮筋等），减小过栏的难度等方法、手段，以使学生增强自信、消除惧怕心理；

（2）通过讲解、示范，明确身体要积极向前攻栏，强调身体向前而不是向上，培养跨或跑栏的意识；

（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。

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。

（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。

（2）辅助练习：对墙攻栏、扶墙栏侧提拉，学生观察、尝试、体会、比较、讨论、改进，重点是起跨点离栏架距离的确定

（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。

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

**跨栏跑评课 短距离跑说课稿篇二**

【知识与技能】

能够说出跨栏跑的动作要点，70%的学生能跨过3～4个栏。

【过程与方法】

通过跨栏跑的练习方法，发展速度、协调、灵敏等身体素质。

【情感态度与价值观】

培养勇敢、果断、不畏困难，勇于进取的心理素质和体育精神。

【重点】

攻栏时摆动腿大腿屈膝高抬，过栏时起跨腿收髋屈膝。

【难点】

克服恐惧心理以及全身的协调用力。

（一)开始部分(3分钟）

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。

导入：同学们好！还记得跨栏小王子是谁吗？对！就是刘翔！

在雅典奥运会上，刘翔拿下了当时的110栏的世界冠军，更是一举打破了前人所创下的记录，成为新的世界纪录保持者，创造了中国人在男子110米栏项目上的神话，引得无数国人为之欢呼，这是值得我们骄傲的一刻！

今天呀我们就一起来学习下跨栏跑技术。

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

（二)准备部分(7分钟）

1、组点着地游戏热身

方法：学生成一路纵队在直径为15米的圆上慢跑，慢跑过程中根据老师说出的数字以身体的任何部位进行组点着地。

2、配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

（三)基本部分(30分钟）

1、示范

提问：谁来说一说跨栏时哪条腿是摆动腿，哪条腿是起跨腿？（先迈过栏的是摆动腿，后者是起跨腿）

组织教学：四列横队，前两排蹲下

2、讲解

动作要点：摆动腿要抬、伸、压；起跨腿要蹬、展、拉。

3、练习

（1）跑动中栏侧起跨腿过栏练习。

组织教学：两路纵队分别在栏的两侧练习

（2）跑动中栏侧摆动腿“攻摆”练习。

组织教学：两路纵队分别在栏的两侧练习

（3）跨3-4个栏练习。

纠错：大家在练习的时候会出现“跳栏”的现象，在接下来的练习中大家可以标出适宜的起跨点，控制起跨距离，起跨腿要充分蹬直，不要过早离地。

4、检验—优生展示

（1）游戏：以体育小组为单位，分别推荐出两名代表进行展示

（2）评价：表扬做得好的，鼓励有不足之处的，帮助其改正。

（四)结束部分(5分钟）

1、放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形

要求：放松活动，身心充分放松。

2、课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3、宣布下课、师生再见、回收器材。

栏架15个、录音机1台、磁带2盒、田径场。

练习密度：33%～40%；平均心率：128～136次/分；运动强度：中等偏上。

**跨栏跑评课 短距离跑说课稿篇三**

（1）学习栏间跑

（2）素质练习（自选）。

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“从起跑到第一栏”、“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。

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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找