

水平三 五年级《往返跑——消防战士养成记》教学设计

一、指导思想

本课以 2022 版《体育与健康课程标准》为依据，面向学生，呈现活动化、结构化的“学、练、赛、评”一体化过程。在教学中以学生为主体，发展学生的个性，帮助学生学会学习。在关注学生动作技能、个体差异及不同层次的练习需求上，教学中运用多种策略，提高学生自主学习的能力。

本课根据新课标跨学科主题“钢铁战士”中水平三“智勇双全小战士”学习主题设计，结合消防安全教育课程，以学习消防知识、掌握消防器材的使用方法和发展跑动能力为目的，在带领学生了解消防战士的日常生活和职责种类，体验变身“消防员”的同时，提高学生往返跑的能力，增强体质的同时提高体质测试的成绩。

二、教材分析

学生通过四年级的学习与锻炼，对跑的动作已有一定的基础，往返跑既是学生体质测试的项目之一，又能发展学生的心肺耐力，通过学习，学生能够做到在往返跑时动作自然、合理分配体力，绕杆时身体降低重心、转身灵活，提高运动能力的同时，培养团队合作能力，感受消防员职业的伟大与艰辛，通过情境体验，渗透德育，培养学生安全意识，提高自救意识，培养不怕挑战、坚持到底的“消防精神”，促进学生精神品格的提升。

三、学情分析

本节课的授课对象是五年级的学生，具有较强的竞争意识，设计不同的“救援”场景，适当引入竞争意识，培养学生勇于拼搏、敢于争先的精神。五年级学生的有意注意的能力逐渐增强，在教学过程中不仅要引导学生更多地参与学练，也要教会学生掌握练习方法，及时纠错。结合角色分配卡，让学生有完整体验，形成项目化学习。

四、学习目标

1. 掌握和运用往返跑的动作方法，在往返跑中能做出身体降低重心、转身灵活的技术动作，能够合理分配体力。

2. 了解消防安全的基础知识；了解往返跑对发展心肺耐力的相关知识与价值；树立学生的规则意识和安全意识，体验游戏、比赛的乐趣；培养学生职业理想，并让学生在职业体验中学会角色分工，团结协作，学会调节消极情绪。

3. 学生能够学会角色分工、遵守规则，以认真负责和合作互助的态度进行游戏，培养学生勇于拼搏、敢于争先的“消防精神”。

五、重难点

重点：掌握往返跑的动作要领，做到一蹬二拐三加速，保持身体平衡。

难点：动作协调、跑中能合理分配体力。

六、教法和学法

教法：启发诱导、情境教学、游戏竞赛、讲解示范、过程评价等。

学法：观察、思考、体验、自主学习、合作学习等。

七、教学流程

趣味热身—学本事—不同场景下的救援—体能训练营—放松拉伸，练习过程中，利用有趣的音乐和比赛的方法来激励学生在体验中掌握，穿插多样化评价，在运用中强化往返跑的能力。

八、教学要求

1. 根据五年级学生的特点，学练过程通过模拟消防救援场景，结合音乐结合游戏、任务等形式，多元化多角度的激发学生练习的兴趣，培养善于合作的团队精神。

2. 练习过程中注意组与组之间的距离，要求学生遵守练习秩序，避免冲撞。

3. 设计任务卡中的不同分工，让学生自主选择并承受相应运动负荷。

九、教学亮点

1. 本课与安全教育课程相结合，根据不同场景的消防救援，帮助学生更深刻地感受往返跑绕杆时要降重心、平衡身体；也通过消防救援中不同的角色分工，引导学生学会评估自身体能水平，明白往返跑中合理分配体力的重要性，也激发学生对消防等国防建设的自豪，强化思想品格养成。

2. 本课结合消防员训练、救援相关知识，创设“消防战士养成记”的情境进行教学，由浅入深，由易到难，不断地让学生在各种方式的练习中体会掌握往返跑动作要领。

3. 本课在课堂过程中，结合德育、数学心算、科学小常识等，运用多学科知识解决学练中的问题，促进学生集中注意力的同时，增强趣味性，弱化往返跑的枯燥，在“强”学生“体魄”的同时，促进学生多方面综合发展。

水平三 五年级 《往返跑——消防战士养成记》教学预案

授课教师：许诗楠 学生人数：48. 课次：4/1

学习目标	1. 掌握和运用往返跑的动作方法，在往返跑动中能够做出身体降低重心、转身灵活的技术动作，能够合理分配体力。 2. 了解消防安全的基础知识；了解往返跑对发展心肺耐力的相关知识与价值；树立学生的规则意识和安全意识，体验游戏、比赛的乐趣；培养学生职业理想，并让学生在职业体验中学会角色分工，团结协作，学会调节消极情绪。 3. 学生能够学会角色分工、遵守规则，以认真负责和合作互助的态度进行游戏，培养学生勇于拼搏、敢于争先的“消防精神”。						
教学内容	跑：往返跑						
重点难点	重点：掌握往返跑的动作要领，做到一蹬二拐三加速，保持身体平衡。 难点：动作协调、跑动中能够合理分配体力。						
安全预设	课前检查场地是否平坦，有无坚硬物品、石子等；检查学生身上、书包是否存在有危险的物品，如发卡、铅笔等尖锐物品；做好膝、踝、趾等关节的活动，避免运动损伤。						
教学过程	活动内容	教师活动	学生活动	组织队形 安全要求	运动负荷		
					次数	时间	强度
准备部分 (5分钟)	一、课堂常规 二、趣味慢跑	1、教师整队问好，与学生互动，创设情境。 2、教师引导学生进行往返慢跑。 3、热身中渗透安全距离、服从命令等精神。	1、四列横队集合，问好互动。 2、认真进行热身活动，听哨声起停，精神饱满。 3、认真模仿老师动作。	 四路纵队	1	1’	中
				四路纵队	1	4’	中
设计意图：1. 本课从热身开始创设“消防救援”的情境，热身跑时采用往返的形式，提前渗透课堂内容，在跑动过程中通过口令变化，发展学生灵敏性、协调性，预热课堂。							
基本部分 (31分钟)	三、消防战士学本领 1、初试往返跑（短距离）	1. 教师引导学生感受，示范往返跑，强调绕杆时“一蹬二拐三加速”。 2. 教师组织前后两人一组，尝试练习短距离往返跑，感受动作要领，要求同伴之间相互观察评价。	1. 认真观察教师示范，牢记动作要领小口诀，并积极尝试。 2. 积极参与练习，观察同伴动作，并对同伴做出客观评价。	1. 四列横队 2. 前后两人一组。	5	3’	大
					5	3’	大

	<p>2、“花样”往返跑（长距离）</p> <p>四、消防战士会救援</p>	<p>3. 教师组织4人一组，利用标志桶模拟水枪、灭火器，模拟消防员抱着水枪、灭火器、消防铲救援，渗透消防救火知识的同时，更深刻地感受往返转变方向时要做到一蹬二拐三加速。</p> <p>4. 利用彩圈、标志垫做简单障碍物，引导学生进行过障碍的往返跑，巩固练习。</p> <p>5. 教师强调动作要领，巡回纠错。</p> <p>6. 教师组织四人一组，结合山林小火、楼梯间着火、房屋倒塌等不同的救援场景，利用不同场景的降低重心的躲避方式，结合不同的音乐，渗透往返跑中要降低重心转身快。</p> <p>7. 教师讲解不同的角色分工，指挥员、供给员、伤员、作战员，组织学生组内讨论进行分工，明确往返跑中应合理分配体力，比一比哪个小组行动最快速。</p>	<p>3. 听清并遵守练习要求积极练习，感受与空手往返跑的不同，等待同伴练习时按要求完成教师的体能指令。</p> <p>4. 积极练习，按要求进行往返跑练习，在奔跑过程中，做出自我评价。</p> <p>1. 学生认真倾听方法、要求，积极参与。</p> <p>2. 遵守游戏规则：各司其职守规矩、注意安全有秩序，同伴加油声最高。</p>	<p>3. 四人一组。</p> <p>要求：遵守规则、团队合作。</p>	<p>3-5</p> <p>3-5</p> <p>3-5</p> <p>3-5</p>	<p>3’</p> <p>3’</p> <p>3’</p> <p>3’</p>	<p>大</p> <p>大</p> <p>大</p> <p>大</p>
<p>设计意图：1、通过消防安全课程中不同的消防器材的使用方法，帮助学生在跑动过程中更好感受降重心，保持身体平衡。2、用标志桶模拟水枪、灭火器，一物多用，增加课堂的趣味性。3、通过消防火场救援中不同的角色分工，引导学生知道合理分配体力的重要性。</p>							
	<p>五、体能训练营</p> <p>1、支撑猜拳</p> <p>2、支撑爬行</p> <p>3、直腿传递</p> <p>4、蜘蛛转圈</p>	<p>1. 教师组织学生利用标志垫进行不同的体能练习。</p> <p>2. 鼓励学生学会坚持、为同伴加油。</p>	<p>1. 遵守训练规则，评价自己与同伴、坚持到底。</p>	<p>要求：认真参与、坚持到底。</p>	<p>1-2</p> <p>5’</p>	<p>5’</p>	<p>大</p>

	设计意图：1、利用标志垫锻炼学生上肢、腰腹力量，同时穿插课堂评价，通过自评、互评、教师评价对本节课再次进行回顾，巩固学习效果。						
结束部分 (4分钟)	七、放松操 八、总结	1. 组织学生听音乐模仿教师动作进行放松练习。 1. 总结本课内容完成情况，布置家庭作业，师生道别。	1. 跟随音乐模仿教师认真进行放松练习。 1. 认真听讲并思考，积极完成家庭体育作业。	要求：身心放松，积极回顾本节课学习重点。	1	2'	低
场地器材	标志垫 48 个、标志桶 24 个、彩圈 24 个、音响		预计个人练习密度：55%以上 预计群体练习密度：75%-80% 预计平均心率：140-160 次 / 分钟				