



中国教育学会体育与卫生分会
“十城市”学校体育研究会系列丛书

学校体育教学成果 优秀课案集



主编 张晓虹

中国教育学会体育与卫生分会
“十城市”学校体育研究会系列丛书

学校体育教学成果优秀课案集

主 编 张晓虹
副主编 杨肇云 兰 林

中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

学校体育教学成果优秀课案集/张晓虹主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-300-19734-0

I. ①学… II. ①张… III. ①学校体育-体育教学-教案 (教育)-汇编 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 154294 号

中国教育学会体育与卫生分会
“十城市”学校体育研究会系列丛书
学校体育教学成果优秀课案集

主 编 张晓虹

副主编 杨肇云 兰 林

Xuexiao Tiyu Jiaoxue Chengguo Youxiu Ke'anji

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 5.75

字 数 127 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2014 年 9 月第 1 版

印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价 18.00 元 (附光盘)

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

专家顾问：(排名不分先后)

刘端文 任 硕 汤 念 姚 晋

邱 华 刘 江 唐小宾 游贤辉

李 梅 杨兴远 郑介平

编 委：(排名不分先后)

李 玲 梁 敏 周洪荣 李 昊

周 毅 李国奎 伍孙龙 肖远英

张 挺 刘 伟 陈柯燃 徐丹姝

黄世龙

前言

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》明确规定：体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以发展学生体能、增进学生健康、培养学生终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。因此在学习运动技能的同时，掌握其中有关体育与健康知识（常识），既是体育教学目标，也是提高体育教育内涵必不可少的载体，因为掌握体育知识技能与培养情感态度、价值观、优秀品格之间是相互依存、相互促进的。

党的十八届三中全会通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》也明确提出，要强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康和体魄强健。体育教育自身功能可分为五大板块：身体教育、保健教育、生活教育、休闲教育和竞技教育。前三大板块严格讲都是“生命至上”、“健康第一”的教育。我们在此所作的体育健康知识与实践课相结合的教学专题研究，就是提升体育课深层次内涵的一种表现，是真正为青少年的身心健康打好实践基础的一种探讨，也想以此更好、更完美地发挥体育教育的自身功能。

按照新课程标准要求，体育与健康基础知识的教学每学年应为16课时。有效利用体育室外课教学时间，让体育理论知识在实践中升华，科学拓展规定内容，让一些必需的理论知识（常识）授课既能照顾理论知识授课要求，又能突出体育课特点，以运动项目、身体练习为载体，找准两者结合点和教材教学切入点，探索如何把学生学习体育与健康知识、技术的过程与学生行为、态度和能力的发展结合起来；探索如何把健身性和教育性结合起来；探索如何把知识、技术体系转变为促进学生发展的教育体系；探索如何把教师教的目标变成学生学的目标，变成学生自觉的、具体的学习行为。我们就是以这样的理念，以提高体育教育内涵、提高体育教学质量为核心，即以实现学生真正的发展为指导思想，做了书中阐述的一些体育健康知识与实践课相结合的教学设计尝试。

本书所提供的案例，都进行了大量的教学实践，并且在教学实践中，我们发现这样的理论课很受孩子们欢迎，参与主动性高，孩子们在接受相关体育理论知识的同时达到了身体锻炼的效果，掌握知识点迅速、牢靠，教学效果好。书中内容就是根据课标选择的部分体育理论知识教学板块，撷取某些知识点进行的设计，我们以教学设计的思考及说明、知识点、实训目标、实训策略、扩展知识链接、案例集锦为结构线索进行编排，抛砖引玉，力求使读者能够在实践中举一反三。

由于编者水平有限，在编写中难免有误，敬请广大读者多提宝贵意见，以便进一步完善、提高。

目 录

第一篇 运动健康常识教学设计	(1)
一、教学设计的思考及说明.....	(1)
二、知识点.....	(1)
三、实训目标.....	(2)
四、实训策略.....	(3)
五、扩展知识链接.....	(3)
六、案例集锦.....	(3)
案例一：灾害应急自护教学设计——游戏：躲避（水平二·三年级）.....	(3)
案例二：安全运动、健康饮水常识（水平一·二年级）.....	(8)
案例三：“运动伤害的现场急救与处理”教学设计（水平二·三年级）.....	(12)
案例四：“血液循环常识”教学设计（水平三·五年级）.....	(17)
案例五：运动负荷自我评价教学设计（水平四·九年级）.....	(22)
第二篇 运动安全常识教学设计	(28)
一、教学设计的思考及说明.....	(28)
二、知识点.....	(28)
三、实训目标.....	(29)
四、实训策略.....	(30)
五、扩展知识链接.....	(31)
六、案例集锦.....	(32)
案例一：“安全、应急自护逃生”教学设计——红绿灯、拨打求救电话、火灾逃生 （水平一·二年级）.....	(32)
案例二：各种方式支撑越过障碍物教学设计.....	(36)
第三篇 运动规则教学设计	(42)
一、教学设计的思考及说明.....	(42)
二、知识点.....	(42)
三、实训目标.....	(42)
四、实训策略.....	(43)
五、扩展知识链接.....	(44)
六、案例集锦.....	(45)
案例一：体育课堂教学基本常规和运动规则教学设计（水平一·二年级）.....	(45)
案例二：游戏运动规则——欢乐游戏竞技场教学设计（水平二·四年级）.....	(50)

案例三：排球运动规则教学设计	(54)
第四篇 《国家学生体质健康标准》教学设计	(59)
一、教学设计的思考及说明	(59)
二、知识点	(59)
三、实训目标	(59)
四、案例集锦	(60)
案例一：现场学生展示活动方案（水平一·二年级）	(60)
案例二：家长开放日活动方案（水平三·六年级）	(66)
案例三：讲座设计（水平四）	(71)
案例四：篮球运动家长开放日活动方案（水平四·七年级）	(81)

第一篇 运动健康常识教学设计

一、教学设计的思考及说明

运动健康常识是通过对体育学、人体生理学、健康理论的学习和研究,帮助学生掌握体育知识并树立健康观念,自愿采纳有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。它的内容包括运动的基本知识、饮食卫生知识、人体生理知识、养生保健常识。学生通过对运动健康常识的了解,能提升自身体育文化素养,从而自觉地进行体育锻炼,并能根据自身实际情况制定合理的运动处方。本篇共设计了四个水平段的案例供大家学习。

二、知识点

1. 水平一

- (1) 体育课运动着装要求。
- (2) 正确的坐、立、行身体姿势。
- (3) 对户外运动的初步认识,如对徒步、露营、登山等运动常识的了解。
- (4) 健康饮水。

2. 水平二

- (1) 运动伤害的现场急救与处理常识。
- (2) 奥林匹克运动的相关知识。
- (3) 体验运动过程并了解动作名称的含义。
- (4) 初步了解身高、体重的合理比例。
- (5) 体能的概念、构成。

3. 水平三

- (1) 了解与奥林匹克运动相关的知识。
- (2) 运动项目的分类。
- (3) 运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理常识。

- (4) 初步了解人体的运动系统——肌肉、骨骼、关节等的简单常识。
- (5) 青春期的生长发育特点和保健知识。
- (6) 关于心脏、血液循环的生理常识。

4. 水平四

- (1) 初步形成体育锻炼的习惯。
- (2) 掌握科学锻炼身体的基本知识和方法。
 - 1) 运动强度和密度。
 - 2) 心率测定方法。
 - 3) 靶心率计算方法。
 - 4) 运动量控制。

三、实训目标

1. 总体目标

丰富学生体育健康常识，培养健康行为和生活习惯。了解基本运动中的健康常识，提高学生运用运动健康常识的实效性。使学校健康教育在三个递进过程（学生、家庭、社会）中发挥个人、家庭、社会各自的潜力，共同实现社会健康目标。

2. 水平一目标

初步掌握上体育课的着装要求以及生活、运动中的一些基本常识（例如正确的坐立行走、健康饮水、户外活动小常识等），培养良好的行为习惯及健康意识。

3. 水平二目标

获取一定的运动常识（例如奥林匹克运动、运动动作名称的含义等）及个人卫生保健常识，培养初步的运动伤害现场急救能力及科学锻炼身体的行为习惯。

4. 水平三目标

了解和认识青春期的生长发育特点和保健知识；食品安全与健康的关系；运动项目的分类。进一步掌握运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法等运动健康常识，学会运用科学方法预防运动伤害及简单处理运动伤害，培养保健意识，养成良好的行为习惯。

5. 水平四目标

熟悉自我评价的具体操作程序，增强感性认识，发展学生的自评能力，知道在自主练习时，什么样的运动强度对身体有益。

四、实训策略

建议采用理论与实践相结合的方法进行测试。教师根据学生学习内容自行制定理论测试题。教师在进行实训测试时,主要依据学生能否将理论知识运用于自身实际生活中。在课堂上积极利用各类活动检测学生掌握运动健康常识的情况,同时利用父母和学生填写的反馈表分析学生对运动健康常识的运用程度。各学校体育教研组可以把运动常识作为校本主题研修的内容,结合“课堂教学有效性研究”,每位教师确定一个小课题,进行系统的实践和研究,努力朝着教学研究课题化的目标迈进,提高校本教研的质量。

五、扩展知识链接

通过对运动常识的深入了解,可以把对运动处方的学习、制作与运用作为高年级学生学习的拓展部分。以下相关知识点需要进一步学习、了解、掌握:

运动处方的概念、运动处方的内容、制定运动处方的程序、运动处方的实施原理、自我生长发育的评价(例如:身高、体重、肺活量)、自我身体成分的评价(例如:体脂重、瘦体重)、自我心血管机能的检查(例如:一次运动负荷实验、联合运动负荷实验、台阶实验)、自我呼吸系统机能检查(例如:五次肺活量实验、闭气实验)等。

六、案例集锦

案例一:灾害应急自护教学设计——游戏:躲避(水平二·三年级)

1. 指导思想

坚持“健康第一”的指导思想,在课中不但要注意提升学生的身体素质,而且要特别关注培养学生的“生命安全”意识,将学生的身体健康意识、安全意识始终贯穿于课中,将“健康第一”的指导思想落到实处;课中采用游戏组织方法,激发学生的运动兴趣,将学生放在主体地位,确保每一位学生都能在锻炼中受益!

2. 教材分析

“汶川大地震”后,学校重新对学生安全工作进行了梳理,开发了体育主课堂+活动课堂的安全课程。在体育主课堂中,我们通过体育教学,发展学生体能,增强学生安全意识,落实“健康第一”的新课标思想。经过三年的努力,取得了一定的成绩。

本课是针对水平二·三年级设计的,教学内容主要有折返跑、蛇形跑、侧身跑、向后

转跑、快速躲避，特别是快速躲避的练习，锻炼了学生遇到灾害时的反应能力、身体运动能力和观察躲避能力。

本课教材“游戏一躲避”是本课的中心，其他教学内容中有关对灵敏度、反应的练习是对中心的有力支撑。教材技术性比较简单，但对学生的身体素质要求比较高，要求学生注意力集中，努力保持高昂的兴趣，完成练习。本课单元教学计划如表 1—1 所示。

表 1—1 单元教学计划

班级	三年级	授课教师	李国奎	课时数	三课时
教学单元主题		灾害应急自护			
单元重难点		学生协调、迅速地做出灾害应急自护动作			
教学目标	1. 学生能向同学或家人讲述一些灾害应急自护常识。 2. 发展学生位移速度、灵敏度、观察、反应能力。 3. 培养勇敢、机智的意志品质。				
课时	学习目标	学习内容		组织教法	
第一课时	1. 90%以上的学生能正确说出火灾、地震逃生的要诀“十个一”。 2. 能遵守学校楼道活动安全要求。 3. 培养勇敢、机智、临危不惧的意志品质。	1. 火灾逃生要诀“十个一”。 2. 地震逃生要诀“十个一”。 3. 学校楼道活动安全演练。		1. 讲解法。 2. 提问法。 3. 测试法。 4. 实践锻炼法。 (室内讲解和室外演练相结合。)	
第二课时	1. 90%以上的同学能正确做出手脚并用匍匐前进的动作，并能采用绕过、跨过的办法快速通过设置的障碍物。 2. 发展学生的动作灵敏度、位移速度能力。	1. 匍匐前进。 2. 躲闪跑。 3. 游戏：我们都是消防员。		1. 讲解示范法。 2. 情景设置法。 3. 游戏练习法。	
第三课时	1. 85%以上的学生能在三秒内因地制宜正确选择灾害来临时的躲避、护头方式。 2. 发展学生位移速度、动作的灵敏度性和观察、反应能力。 3. 培养合作能力。	1. 灵敏度练习（折返跑、蛇形跑、侧身跑、向后转跑）。 2. 反应练习（游戏：摸摸自己小脸蛋；我们都是木头人）。 3. 躲避练习（原地躲避、空地行进间躲避、障碍间躲避）。		1. 讲解示范法。 2. 游戏练习法。 3. 比赛练习法。	

3. 器材的选择与处理

本课选用学校里常用的桌子作为教学的辅助器材，并将桌子贴上 4 种号码，在进行灵敏度练习的时候，桌子是“障碍物”，同学们围绕桌子做各种跑的练习；在进行反应练习的时候，桌子是“标志物”，同学们需要快速观察桌子，快速反应躲避；在进行躲避练习的时候，桌子是“保护物”，同学们既有躲避在保护物下面的空间，又有躲避在保护物旁边的距离，体现出一物多用、巧用的教学原则。

4. 重、难点

本课的重、难点在于学生协调、迅速、正确地选择灾害应急自护动作。针对这个问题，笔者从以下几方面突破重、难点。

(1) 程序式教学方法，提升学生运动技能掌握水平。在学生掌握运动技能的设计中，笔者的教学流程是：简单的协调灵敏度练习、游戏性的反应练习、原地反应专项练习、行进间空地反应自护专项练习、行进间障碍反应自护练习。每一个环节都反复练习，需要学生掌握，并且技能的程序化教学，有利于发挥学生的学习积极性。

(2) 游戏式教学流程，提升学生参与锻炼活动的兴趣。本课是小学三年级的课程，学生精神集中，热情活泼地参与到锻炼中，有利于课程的重、难点突破。教师采取游戏教学方式，通过片段情景设计、小比赛、声行互动等办法，提升学生的参与兴趣。

5. 教学语言实施要点

(1) 采用口头评定成绩办法，鼓励、激励学生。

(2) 采用“关键词”提醒办法，例如：快、躲避、低头、抱紧等，对学生心理暗示起到提醒作用。

(3) 采用目的性明确的话语，富有启发性地教育学生明白道理、做出动作，使学生看、听、想、练有机地结合起来。

6. 学情分析

三年级学生的好奇心强，好动活泼，对新鲜事物有一种尝试的欲望，喜欢表现自己。因此，教学中利用各种练习来巩固、提高躲避技术，激发练习兴趣，提高学生的练习效果。队列中的两翼是选拔出来的同学，能力较强，有利于完成课堂组织的组织并起到示范作用。

7. 教学组织形式与管理实施（见图 1—1）

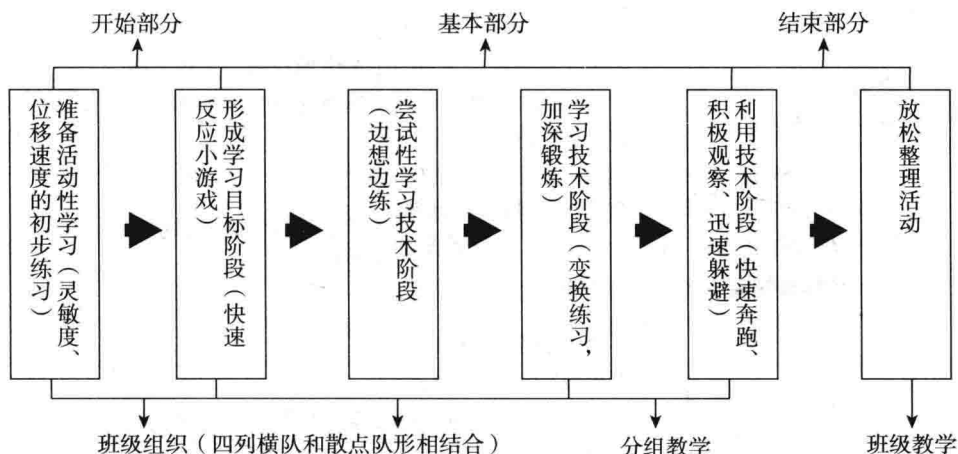


图 1—1 教学组织形式与管理实施（案例一）

8. 本课创新和其他特色说明

(1) 本课是贯彻“健康第一”指导思想的典型案例,将理论常识作为重中之重,在体育实践课中教授,通过实践演练,让学生正确选择应急、自救行为,不但让学生在校园活动中有安全保障,而且为学生终身幸福奠基。

(2) 本课将传授运动技能和健康常识相结合,既突出体育教学特点,又从教学的整体上谋求了知识与技能的优化组合,达到了整体性效益。

9. 本地教研员点评

本课指导思想明确,从体育教学的基本规律出发,教学设计合理,场地器材利用具有实用、有效的特点,符合教学实际需要。

本课以运动技术教学为载体,融学生生命安全教育与身体素质锻炼于教学体系,具有重要的现实意义,并且易于操作,适合推广。

10. 课时计划 (见表 1—2)

表 1—2

课时计划 (案例一)

授课年级	水平二 (三年级)				
教学目标	1. 85%以上的学生能在三秒内因地制宜正确选择灾害来临时的躲避、护头方式。 2. 发展学生位移速度、动作的灵敏度性和观察、反应能力。 3. 培养合作能力。				
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	强度	时间
课堂常规	集合整队、报告人数,师生问好,开始上课。	言语亲切,营造良好的氛围。	成四列横队集合,一人一桌。	小	30 秒
开始部分	宣布授课内容。	教师言语导入,激发兴趣。	学生认真倾听。	小	1 分钟
	灵敏度练习:绕场地折返跑、蛇形跑、侧身跑、向后转跑。	1. 老师一路纵队带领学生开始练习。 2. 语言提示学生动作要求和规格。	学生愉快地在老师的激励下完成灵敏度练习。	中偏大	4 分钟
	自编操:头部、扩胸、压肩、体侧、压腿、跳跃、踝腕关节运动。	1. 老师带领学生一起做。 2. 老师语言提示学生动作要领。	学生根据老师的提示一起做。	中	3 分钟
基本部分	注意力、观察力练习: 1. 摸摸自己小脸蛋。 2. 反口令练习。	1. 教师讲解游戏规则,提出反应迅速的要点,学生根据老师的指挥练习。 2. 老师及时评价,增强学生参与积极性。	学生按照老师的要求做出反应。	小	2 分钟

续前表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	强度	时间
基本部分	跨步护头练习（游戏：我们都是木头人）。	1. 老师讲解“我们都是木头人”游戏规则。 2. 教师示范。 3. 语言提示学生练习。	1. 学生认真倾听和观察教师的讲解和示范。 2. 学生集体练习。	中	3 分钟
	原地抱头反应练习。	1. 教师一边讲解动作要求一边示范。 2. 老师引导学生进行尝试练习。 3. 教师要求学生进行快速反应练习。	1. 学生倾听和观察老师的讲解和示范。 2. 学生进行尝试练习。 3. 学生进行快速反应练习。	中	4 分钟
	空地行进间抱头反应练习。	1. 教师引导学生到空地进行行进间抱头练习。 2. 通过走、跑增强学生反应能力。 3. 没有反应正确，“奖励”两个立卧撑。	1. 学生按照老师要求完成练习。 2. 反应错误的同学做两个立卧撑，增强灵敏性。	中偏大	5 分钟
	桌子间抱头反应练习： 1. 单人单桌。 2. 双人或多人一桌。 3. 利用其他器械护头。	1. 教师口哨指挥学生由空地练习过渡到桌子间练习。 2. 教师减少桌子，就“当灾害来临时同学们可以就近选择坚硬物体下方或侧方躲避”的道理进行讲解。	1. 同学们两路纵队围绕桌子跑步，并按照老师信号进行练习。 2. 学生认真倾听老师的讲解。	中偏大	5 分钟
	快速跑急停躲避练习。	1. 教师语言引导学生开始下一阶段的练习。 2. 学生根据老师的发令开始练习。 3. 及时评价，增强积极性。	1. 学生在小组长的带领下到指定位置开始练习。 2. 学生根据老师的口令开始快速跑急停躲避练习。	大	9 分 30 秒
结束部分	总结放松： 1. 放松小游戏。 2. 拍打放松。	教师语言提示动作。	学生按照老师提示完成动作。	小	2 分钟
器材	课桌 32 张				

案例二：安全运动、健康饮水常识（水平一·二年级）

1. 教学目标

(1) 通过本课的教学活动，90%的学生知道运动前、后以及生活中健康饮水的常识。并将安全运动、健康饮水常识运用到实际生活中。

(2) 培养学生安全意识及相互协作、相互帮助、团结向上的精神，为终身体育打基础。

2. 教材分析

本节课的教学内容是安全运动、健康饮水常识，该教学内容是水平一的必授内容之一。本课的教学在传统上是在教室内以理论课形式完成的，可作为水平一的学生学习。单纯的理论课难以激发学生的学习兴趣，效果也不会太好。因此，笔者设计以走、跑的运动方式为载体，将安全运动、健康饮水的知识贯穿整个教学过程。这种方式可使学生有更大的积极性参与教学，也能更深刻地理解本课传授的安全运动、健康饮水常识。本课以走、跑练习为主线，以发展学生奔跑、跳跃能力，增强下肢力量，提高灵敏度及协调性，为学生终生体育锻炼打基础。

3. 学情分析

本次课因授课对象年龄小，自控能力较差，注意力不易长时间集中。因此笔者根据他们的心理和生理特征，不断变化运动方式，激发学生运动兴趣，抓住适宜时间切入饮水常识，培养学生健康锻炼的好习惯，提高学生身体素质。

4. 重、难点

本课的重、难点在于学生对安全运动、健康饮水知识的知晓和应用，针对这个问题，笔者从以下几方面突破重、难点。

(1) 循序渐进的运动载体的设计：听、看信号跑走练习，分组跑走练习，完整跑走练习。

(2) 教学内容流程：安全运动练习（听、看信号跑走练习），健康饮水知识介绍（分组跑走练习完成后），安全运动、健康饮水的知识加深（完整跑走练习阶段）。

5. 器材的选择与处理

本课根据安全运动、健康饮水常识的特点，将生活中的饮用矿泉水利用到课堂中。另外本节课还利用了障碍圈、小垫子、标志盘、S形障碍板、矿泉水等器材进行场景障碍设置，使学生在各种跑走练习中既体验运动的乐趣，又达到了教学目标。充分调动了学生的积极性，提高了学生的学习兴趣。

6. 教学组织形式与管理实施 (见图 1—2)

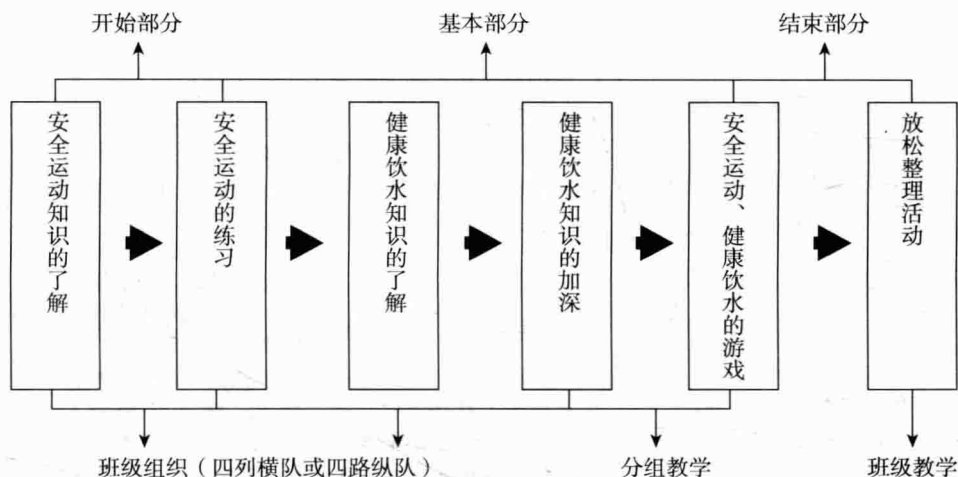


图 1—2 教学组织形式与管理实施 (案例二)

7. 运动负荷设计

平均心率: 130 ± 5 次/分。

练习密度: 40%~50%。

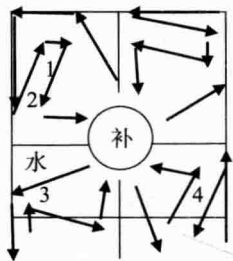
8. 课时计划 (见表 1—3)

表 1—3

课时计划 (案例二)

授课年级	水平一（二年级）	授课教师	周洪荣		
教学目标	(1) 通过本课的教学活动，90%的学生知道运动前、后以及生活中健康饮水的常识。并将安全运动、健康饮水常识运用到实际生活中。 (2) 培养学生安全意识及相互协作、相互帮助、团结向上的精神，为终身体育打基础。				
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	强度	时间
开始部分	集合整队，报告人数，师生问好，开始上课。	言语亲切，建立良好的氛围。	站位图： 	小	9 分钟
	宣布授课内容。	教师言语导入，激发兴趣。			
	引导趣味游戏：这是多少。	慢跑中进行游戏，活跃练习的氛围。			
	模仿动物（通过模仿动物动作使学生在练习中达到初步热身的目的）。	1. 老师带领学生做。 2. 教师语言提示动作要领。			
	各种形式听、看信号跑走练习（这个练习主要目的在于使学生初步掌握遇到红色标志停、绿色标志走的规则，从而巩固、掌握生活中红灯停、绿灯行的原则）。	以学生模仿动作时队形不整齐为契机，引出队伍的组织纪律性，进而开始下面的练习。 教师带领学生跑走，语言激发兴趣，提示动作。			
			1. 成两路纵队热身跑。 2. 成两路纵队模仿动物。 3. 学生在练习中学会看到绿色动、红色停的原则，从而巩固、掌握生活中红灯停、绿灯行的原则。		

续前表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	强度	时间
基本部分	1. 分组跑走练习。 (通过这项练习,使学生初步了解安全运动、健康饮水知识,并在练习中采用多种方式巩固学习内容。) 1号场地跑走内容: 跑、钻、走、跑。 2号场地跑走内容: 跑、独木桥、走、跑。 3号场地跑走内容: 跑、跳、走、跑。 4号场地跑走内容: 跑、绕、走、跑。 	1. 老师介绍跑走练习的两组练习方式。 2. 向学生介绍,在进行跑走练习中找到各关卡的标志盘(健康饮水的知识点)。 3. 练习中强调在只有一个通道的情况下,怎样通行。 4. 组织学生分场地进行跑走练习,教师在学生练习时注意来回巡视指导学生快速有序地通过障碍,并积极学习、掌握在关卡中的健康饮水知识点。 5. 教师总结学生通过情况,目的在于使学生更深刻理解安全运动的方法;同时教师利用提问、激励等多种形式让学生注意并理解关卡知识点。 6. 进行分组交换练习。	1. 学生快乐积极地聆听练习方式,并能准确地完成。 2. 学生带着渴求的愿望去寻找关卡中的知识点,并清楚地理解。 3. 学生掌握到只有一个通道时,前后要有一定的间隔距离才能更安全地通过。 4. 学生积极地开始练习,能安全地通过关卡,并在练习时关注到关卡中的知识点,并积极地理解它。 5. 学生积极听取教师的总结,在下一阶段的练习中能积极地运用。通过教师的引导,更深刻地理解健康饮水的知识。 6. 学生按照上阶段的总结,快速安全地通过走、跑练习,并积极、学习健康饮水的知识点。	中	13分钟
	2、完整跑走练习。 将4个场地,跑走练习连在一起练习。 (此阶段主要目的在于以完整的活动为载体,使学生更深刻地了解安全运动的知识,同时更深刻地体会在练习的前后饮水量的多少以及掌握健康饮水的具体知识点。)	1. 教师利用学生的疲劳状态,引出健康饮水知识的巩固练习,并组织学生进行运动补水。 2. 组织学生进行完整,跑走历程练习。 3. 教师进行总结,进而深化安全运动和健康饮水的知识。	1. 学生理解健康饮水知识,并通过实际补水深刻体会饮水量的多少。 2. 学生在练习中再次巩固安全运动和健康饮水的知识。 3. 通过教师的总结,能在以后的实际生活中运用学到的安全运动和健康饮水知识。	大	16分钟
结束部分	总结放松: 1. 放松小游戏。 2. 拍打放松。	教师语言提示动作。	学生按照老师提示完成动作。	小	2分钟
器材	障碍圈8个,垫子1床,标志盘,S形障碍板,矿泉水,器材筐。				