

【教学重点】

右错肩、立式传接棒，合理的折返方法。

【教学难点】

传接棒的时机和配合。

【教学建议】

- 以上两项接力跑应通过讲解、动作示范、图片或多媒体视频演示，让学生明确接力跑的方法和规则。
- 运用口诀“右手递右手，从他（接棒人）右边过！”启发学生体会右错肩传接棒，掌握正确的传接棒方法。
- 设置小组学习的情境，将学生分成若干组，明确小组内分工合作，体验原地、近距离、慢跑、快速跑中的传接棒方法，熟悉和掌握立棒式传接棒技术。
- 将学生分成若干组，通过增加标志物、缩短折返距离的方法，适当调整难易程度，引导学生体会折返跑的动作。
- 教师应根据学生的表现，提醒、激励学生团结合作，培养团队精神和遵守规则的意识。

△（四）障碍跑

20~30米通过2~3个障碍物的跑

【动作方法】

在快速奔跑的20~30米途中，采用跨、跳、钻、翻、爬等方法通过几个障碍物（图4-1-7）。

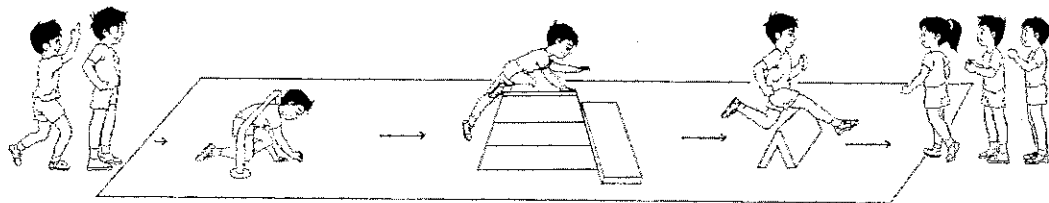


图4-1-7 20~30米通过2~3个障碍物的跑

【动作要点】

采用跨、跳、钻、翻、爬等方法越过障碍物。

【教学重点】

方法正确，姿势合理，安全、快速通过。

【教学难点】

灵敏、快速通过障碍物。

【教学建议】

- 引导学生思考、尝试练习适合自己的、能够灵巧地钻、跨、跳过障碍物的方法。教师及时给予肯定、鼓励和指导。
- 教师提出在中等速度跑中通过障碍物的限制条件，启发学生感受如何在中等速度跑中通过2~3个障碍物。
- 根据学生掌握动作的程度，适当提高要求，鼓励学生挑战在快速奔跑中通过2~3个障碍物。
- 可以引导学生以小组为单位进行协商，根据场地器材创想障碍物的设置、过障碍物的方法，进行交流和判断，并通过小组成员的共同努力实现创意，培养学生创新意识和实践能力。
- 创设障碍游戏和比赛情境，提高学生的练习兴趣和积极性。
- 加强安全意识教育和防护措施，防止意外伤害事故的发生。

(五) 发展奔跑能力的练习和游戏

跑的教学应紧密结合三、四年级小学生的身心发展特点，多采用游戏的方法进行教学，避免枯燥的练习。这里介绍了发展跑能力的练习和游戏内容，目的是使小学生在游戏化的氛围中，忘却或推迟疲劳的出现，从而获得奔跑的动作体验，促进奔跑能力的发展与提高。

1. 发展快速跑能力的练习与游戏

主要包括各种方式起动的跑、叫号赛跑、原地高抬腿跑、追逐跑、让距跑等，以发展学生快速反应能力和身体的灵敏性、协调性，提高快速跑和耐久跑能力。

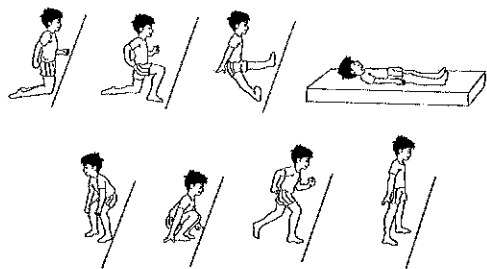


图4-1-8 各种方式起动的跑

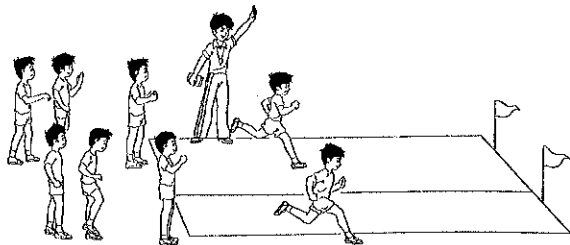


图4-1-9 叫号赛跑