尊敬的各位评委老师，下午好！

我今天说课的主题是水平二四年级《障碍跑》

1. 指导思想：  
   本课以《小学体育与健康课程标准（2011）》提出的“健康第一”和“身体、心理、社会适应三维健康理念”为指导思想，在教学设计时，采用多种形式来组织联系，从学生发展的角度来帮助学生掌握障碍跑的基本能力，促进学生身心发展，培养团结协作、共同完成练习的精神。  
   二、教材分析  
   障碍跑是发展快速跑能力的一项主要内容，是练习的重要组成部分。障碍跑的技术简单，是具有一定趣味性，实用性的综合技能运动，在一定距离内自然快跑，途中合理运用钻、跳、跨、绕等方法越过障碍，以提高和综合运用体育所学过的有关运动技术的能力，培养学生积极思考问题解决困难的良好习惯，激发学生参与体育与健康与健身活动的兴趣。
2. 学情分析  
   小学四年级学生通过几年的系统体育学习，具备了一定的基本运动能力。他们身心发展开始趋于成熟，逐步具备独立思考、判断、概括等能力，但注意力不能长时间集中，毅力较差，对枯燥乏味的反复练习不太感兴趣。障碍跑可以提高学生对跑步练习的兴趣，让学生自觉投入到练习中。由于障碍跑要通过各种障碍， 有一定的危险性，所以在练习中要时刻关注学生，防止意外伤害。  
   四、教学目标 ：  
   1、认知目标：学生能判断不同障碍用不同动作通过。  
   2、技能目标：在自然快跑中用钻、跨、跳、绕方法越过障碍，乐于参与练习，从而提高身体灵活性和协调性。  
   3、情感目标：培养学生主动参与意识和自主实践能力，体验运动的乐趣和成功的愉悦，在快乐中得到锻炼，培养学生顽强拼搏、团结互助的优良品质  
   五、教学重难点：  
   教学重点：学生能在慢跑和快跑中安全的通过几个障。  
   教学难点 ：巧过几种障碍。  
   六、教学流程 ：
3. 游戏1一个都不掉队——热身操——30米内通过3道障碍——游戏2攻关——快乐竹竿舞——放松讲评、收还器材  
   热身激趣：
4. ①课堂常规  
   ②教师放明快节奏的进行曲音乐把学生的情绪调动起来，师生共做队列队形游戏：“一个都不掉队”要求排面整齐、步调一致、精神饱满。体现一切行动听指挥，钢铁长城般的组织纪律性。  
   ③唱唱跳跳健康操：师生同练，充分热身，起到热身又动脑的作用，有效的调动课堂气氛。  
   掌握形成：引导学生观察场地、器材设置,第一关、第二关有着不同的高度，第三关有着适当的远度，根据自己的身高、力量我们如何不触碰竹竿，安全过关呢？学生观察得出第一关适合跳、第二关适合钻、第三关适合跨、绕过标志物，老师将学生分成人数相等的四队进行障碍往返接力赛。  
   第一轮：按场地顺序钻、跳、跨、绕过障碍返回起点，练习基本技术；  
   第二轮：在一的基础上，小组会议商量改变赛道障碍的位置，变换钻、跳、跨、绕的场地布置顺序，锻炼学生动手动脑能力；  
   第三轮：学以致用，张扬个性、与生活实际相结合，用中等以上的速度，设置情景模拟顺利、安全的钻过山洞、跨过小河、跳过壕沟、绕过小树林的动作，激发学生的参与欲、挑战欲，和学习的内驱力，体验成功的喜悦。。  
   师：利用手中的竹竿，进行了高度、远度的练习，大家体验了过障碍的开心、喜悦。竹竿舞的两种跳法大家还记得吗？好！布置场地，发扬配合默契、同伴协作的精神。
5. 在音乐的伴奏下，带领学生进行校本课程竹竿舞“过龙门” “十字形”两种跳法。  
   师：一根根竹竿看上去很普通，，却带给了我们活力和健康，学习生活中只要我们善于发现，动手、动脑，惊喜无处不在。  
   回味放松：在音乐的伴奏下，带领学生进行"彩虹的约定"放松操练习。  
   师：快乐的时光显得这么的短暂，就要和同学们说再见了，这节课你都感受到了什么？  
   生：用竹竿做了障碍跑、跳快乐竹竿舞。  
   交流学习体会与收获。下课！  
   效果评价 练习密度38%  
   平均心率：132次|分钟  
   强度：中等  
   场地器材：跳高架4副、竹竿12根、标志物4个 、录音机一台  
   七、本课特点  
   1、本课游戏1“一个都不掉队”、“障碍跑”“”快乐竹竿舞都围绕“竹竿”展开游戏活动。“竹竿”成为了课堂主线，不仅提高了学生的参与兴趣，也提高了练习效率。  
   2、在的孩子都是独生子女，缺乏与人沟通、与人合作的意识，让学生在游戏的氛围中互相帮助，互相协作，能增强学生团结协作能力。  
   3、体现健康第一”的指导思想，立足于学生，让学生成为教学的真正主体，积极地参与到学习中来；充分调动学生学习的积极性，变被动为主动，提高学生对体育课的热情和兴趣。  
   八、安全措施  
   安排适宜的运动量并让学生学会自己调整联系强度的方法，帮助合理安排运动量，体会在运动中自我监控，防止运动量过大。