**障碍跑说课稿**

1. 教材分析  
   以新课标为依据，遵循“以人为本, 健康第-一”的指导思想， 以发展学生为本，培养学生创新精神和实践能力。结合教材特点和小学生心理、生理特点，通过多种手段激发学生参与体育活动的兴趣，特制定以下说课内容。  
   二、学情分析  
   四年级学生正处于生长发育的关键期，个性活泼、思维反应敏捷，模仿 能力和接受能力强，对游戏、竞赛特别感兴趣，但自我约束能力差和注意力也不太稳定。  
   根据以上教材和学情的分析确定以下教学目标和重难点。  
   三、教学目标  
   1、认知目标:了解通过障碍的三种方法  
   2、技能目标:掌握三种通过障碍的动作方法  
   3、情感目标:在活动中创设良好的教学情境，体验群体学习的乐趣，开发学生参与活动的积极性和主动性。通过创新活动，培养学生自主学习，合作学习，创新学习的良好习惯。通过游戏活动，培养学生注意安全，克服困难的优良品质

四、教学重难点  
重点:合理通过障碍的方法  
难点:身体的灵活性  
五、教法与学法  
教法:  
本节课主应用了游戏教学法以及讲解示范法。这里我想主要讲一下讲解示范教学法，在教学过程中，我按照1 、教师提问:当同学们遇到障碍的时候应该怎样通过?2 、教师提示有三种更好方法可以通过障碍，今天就由老师带领大家一起来学习，分别是:爬、跨、钻3、教师首先讲解示范跨的动作方法，我们采用简易的跨栏动作方法4、教师组织学生进行跨的动作技术练习，以及等待同学的身体练习，因小学生身心发展特点，所以只要求学生顺利跨过障碍即可5、教师讲解示范爬和钻的动作方法 6、教师带领学生把爬、跨、钻三种通过障碍方法结合在一起进行完整的动作技术练习，以及等待同学的身体练习，教师巡回指导7、教师有序组织学生进行游戏活动以及等待同学的身体素质练习8、教师喊口令带领学生进行放松活动:后蹬自行车练习

学法:

本节课学生主要采用了观察法、模仿练习法、自主学练法等，在教学中我按照这样的顺序进行1.积极回答老师提问，积极尝试各种通过障碍的方法⒉．认真学习教师动作示范3．在教师带领下进行跨的动作练习，等待的学生积极按老师的要求进行身体素质练习4、认真学习教师动作示范5、在老师的带领下，把三种动作结合在一起完整的进行练习，等待的学生积极按老师的要求进行身体素质练习6、在老师带领下按照要求积极参与游戏，同时等待的同学按照老师要求积极进行身体素质练习7、跟随教师认真进行后蹬自行车练习，积极放松肌肉8、积极发言，认真总结本节课的表现

1. 教学环节及预计达到的效果  
   第一部分是准备部分  
   首先做准备活动，目的是使人体有准备地从相对安静的状态逐步过渡到运动状态，从而使整个机体在神经系统的统一调节下，迅速进入工作状态，并尽快地达到最高的活动水平。  
   第二部分是基本部分  
   一、障碍跑的动作教学
2. 教师提问:当同学们遇到障碍的时候应该怎样通过?积极回答老师提问，积极尝试各种通过障碍的方法2、教师提示有三种更好方法可以通过障碍，今天就由老师带领大家一起来学习，分别是:爬、跨、钻3、教师首先讲解示范跨的动作方法，我们采用简易的跨栏动作方法，认真学习教师动作示范4、教师组织学生进行跨的动作技术练习，以及等待同学的身体练习，因小学生身心发展特点,所以只要求学生顺利跨过障碍即可，在教师带领下进行跨的动作练习，等待的学生积极按老师的要求进行身体素质练习5、教师讲解示范爬和钻的动作方法，认真学习教师动作示范6、教师带领学生把爬、跨、钻三种通过障碍方法结合在一起进行完整的动作技术练习，以及等待同学的身体练习，教师巡回指导，在老师的  
   带领下，把三种动作结合在一起完整的进行练习，等待的学生积极按老师的要求进行身体素质练习
3. 游戏活动  
   内容:迎面障碍接力跑  
   1、教师讲解游戏方法与规则，组织学生分组进行游戏  
   方法与规则:采用爬、跨、钻三种过障碍的动作方法进行接力游戏，并且用迎面击掌的方式完成接力  
   2、在老师的带领下，学生按照游戏规则积极进行游戏，注意安全  
   第三部分是结束部分  
   1、教师带领学生进行放松活动:后蹬自行车练习  
   2、师生积极进行课堂小结  
   3、收拾器材，师生再见  
   七、预计练习时间  
   在准备部分中，用时约12分钟，我选用原地踏步走、游戏和专项准备活动

在基本部分中，用时约25分钟，有两个环节，环节一是学习障碍跑﹐环节二是游戏﹐  
迎面障碍接力跑  
在结束部分中，用时约4分钟，我带领学生进行了放松活动，并进行课堂小结  
八、场地与器材  
小体操垫子12块、呼啦圈8个、标志桶4个