障碍跑说课

 小学体育水平一《障碍跑》说课稿

 尊敬的评委老师，各位同仁：

 今天，我为大家说课的内容是新课程标准“水平一”中跑的内容。依据新课程标准各学习领域“水平一”目标的要求，针对学生的接受能力和认识水平，我选择的教学对象为：一年级学生。教学内容为：障碍跑，并确定课题为：《勇闯大森林》。本次课为本单元的第一次课。

 一、教材分析

 本课教材是一项实用性较强的技能运动项目，对学生今后学习和掌握运动技能以及生活都有很大的帮助。利用大森林的场景在教师的引导下，学生动手、动脑，利用课桌、小垫子等体育器材创设草地、山洞、雪地、独木桥等障碍物。教学中要求学生在自然快跑的途中运用跨、跳、钻、绕、滚的方法越过障碍，提高学生综合应用体育所学有关运动技能。练习中与同伴积极合作，充分发挥想象力、创造性，发展学生身体素质和灵巧性、协调性。培养学生团队协同作战，顽强勇敢的精神。

 教学重点；

 学习“跨、跳、钻、绕、滚”通过障碍的方法。

 教学难点；

 综合运用体育所学相关运动技能知识，勇敢、灵巧、协调、合理的通过障碍。

 二、学情分析

 本课的授课对象是一年级的学生，学生是生理和心理发生巨大变化的转折时期，也是个性发展的关键时期。此时身体发育迅速，力量素质却相对较差，对新事物有着强烈的学习欲望，但情绪及心理素质极不稳定。本课“障碍跑”是学生在已有的基础上进行的，学生对此类运动技能充满好奇，有急于尝试的欲望。通过障碍跑的学习可以张扬学生个性，凸显学生的朝气蓬勃；此外，学生已经具备了一定的自主创新能力，组织纪律性和集体荣誉感很强。因此，本次课针对以上学情，选择以自主创编障碍为教学内容。通过障碍跑的练习，训练学生身体的灵活性和协调性，让学生活动中尽量自由地发挥，充分地展示自我，从而完成本课的学习任务。

 三、教学目标

 根据教材特点和学生学习能力及年龄特点，我制定了以下教学目标：

 1、认知与技能目标：使90%的学生了解障碍跑对今后学习、生活的帮助；基本掌握障碍跑的方法。

 2、体能与健康目标：通过障碍跑的练习，训练学生身体的灵活性和协调性，提高学生过障碍的能力。

 3、情感目标：练习中与同伴积极合作，充分发挥想象力、创造性，表现创新意识。运用情境教学激发学生学习的欲望，培养学生团结协作的能力，顽强勇敢的拼搏精神。

 为了提高学生学习的积极性，更好地达成以上教学目标并突破本课的重难点，本堂课我主要采用了情景教学法。在教学过程中，我将

 采用提问法、演示法、练习法、游戏法、激励法、情景教学法等教学方法进行教学。

 四、教学程序

 为了圆满实现教学目标，坚持以“促进每一位学生发展”为中心，体现教学重点，突出教学难点，本课按“导学、点拨、讨论、练习、评价”为教学步骤进行，并制定以下的教学策略：

 1、启发探究性：本次课的教学以教师的引导、激励，学生自主创编障碍，在创编障碍的过程中进一步掌握障碍跑的技术。

 2、齐心协力：针对六年级学生的心理状态的特点，设计了团队协作策略。

 3、遵循学生的认知、情感、意志等规律，以学生为主体，教师为主导，共同参与，共同学习，共同讨论。

 4、利用游戏竞赛，激发学生的好胜心，充分发挥学生的主动性和创造性。

 五、教学过程：

 本次课主要由三部分组成：1、开始热身部分 2、基本部分 3、结束部分。

 1、开始热身部分（11分钟）：首先，课堂教学常规，时间为2分钟。其次花样慢跑（1、蛇形跑 2、螺旋跑）激发学生运动兴趣，时间为4分钟。

 2、基本部分（30分钟）：改变传统的教学方法，结合六年级学生的年龄特点，让学生自己体会并总结出过障碍的方法，从而达到学习“障碍跑”技术。首先，教师组织和引导学生进行“穿越人体组合障碍物”练习，激发学生创新能力与自主学习兴趣，教师点拨指导，小组间互相交流、学习，教师的主导与学生的主体有机结合。其次，通过设计“场景障碍——勇闯大森林”练习，让学生发挥想象空间，发展学生运用各种方式快速跑通过障碍物的能力，最后运用“魔幻迷宫（人体移动障碍）与场景障碍”比赛的方式，进一步提高学生障碍跑技术，增强学生勇敢、坚强、不怕困难的优良品质，培养合作精神和竞争意识。

 3、结束部分（4分钟）：教师带领学生进行放松练习，使学生心情愉

 悦，放松自然。

 六、教学效果预计

 1、心理状况预测：根据本课特点，学生积极主动参与学习，学生学习的情绪高涨，并能在练习中获得愉悦的心理体验和情感交流；

 2、生理状况预测：练习密度在40%左右；平均心率在120次/分左右；最高心率为160次/分左右；

 3、技能掌握预测：通过以上我对本课的设计，60%以上的学生较好掌握动作，30%的学生基本掌握，另有10%的学生能初步完成障碍跑。

 七、教学中可能出现的问题及解决预防方法

 （一）可能出现的问题：

 1、个别学生可能出现惧怕心理，不敢跨越。

 2、学生跑动中容易出现冲撞。

 3、个别学生在练习中不按要求进行练习，安全意识差，做出危险动作。

 （二）解决的方法：

 1、降低障碍物的高度，以降低练习难度，教师适时鼓励。

 2、规定跑的路线，时时提醒强调。

 3、加强安全教育，学生在练习中不配合，不按要求进行练习时，教师要及时纠正，严肃指出，强调配合的重要性，树立团队协作的意识，积极遵守体育道德的良好个人品格。

 八、场地器材准备

 体操垫8个、呼啦圈20个、课桌4张、空地一块 标志杆4个 我的说课完毕，谢谢大家！