**茂名市第一中学体育课教案**

 **班 级：**高一（11）班 **人数：**61人（男 35人，女26人）

  **授课老师：**杨武凡  **指导老师：**杨秀文 **日期：**2000年12月8日

指导思想：本课以全面推进素质教育，深化教育教学改革为指导思想，根据中学生心理、生理特点，采用形式多样的教学方法，激发学生学习体育的兴趣，培养学生终身锻炼的习惯。通过“情境教学”，进行爱国主义教育，以游戏进行环保教育；快乐兴趣体育贯穿全过程，充分发挥教师的主导作用和学生的主体积极性，发展学生模仿能力，协调能力和速度、力量、灵活等身体素质。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 1、团体操：中国人（复习）2、短跑：30米加速跑3、素质练习：蛙跳接力 | 重点 |  培养轻快的节奏感和快速奔跑能力 |
| 难点 |  起动快速，跑姿正确 |
| 本课目标 | 1. 在团体操教学中，通过“情境教学”促进学生爱国主义热情，体现学生集体观念和合作精神。
2. 发展学生的速度素质，改进跑的技术，提高跑的能力，培养学生集体主义精神和环保

 意识。 |
| 课的结构 | 时间 | 教 学内 容 | 教 学目 标 | 组 织形 式 | 教 学 方 法 | 运动负荷 |
| 教 师教 法 | 学 生学 法 | 次数 | 强度 |
| 准备部分 | 1ˊ8ˊ | 1. **课的**

**常规**1、体育委员整队。2、师生问好。二、团体操“中国人”武术↓队形(中国人)↓健美操 | 1、培养学生良好的纪律作风。2、团体操集中了学生的注意力，培养了学生的爱国热情，发展学生形体美。3、寓教学、娱乐、健美于一体，激发学生学习的兴趣，培养学生的集体观念和审美能力。 | ×××××0 0 0×××××0 0 0×××××0 0 0×××××0 0 0△     ↓↓O OO O ↓ ↓O O↓↓↓    △ | 宣布本次课内容及要求 1、教师提示,指挥练习. 2、音乐伴奏，教师领操。 | 快、静、齐,精神饱满。1、听音乐节奏进行武术、舞蹈、队形、健美操复习。2、按教师要求进行练习。3、心情激奋、欢快，投入情境角色 | 4×4×8拍 3个来回2圈2圈6×4×8拍 | 小中 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的结构 | 时间 | 教学内容 | 教学目标 | 组织形式 | 教 学 方 法 | 运动负荷 |
| 教师教法 | 学生学法 | 次数 | 强度 |
| 基本部分 | 6ˊ  6ˊ  7ˊ7ˊ | **一、短跑：**30米加速跑1、学习快速跑的动作技术 动作要领：起跑蹬摆快速有力，加速上体逐渐抬起，摆臂抬腿松快自然，速度提高快。1. **原地练习**
2. **采用站立式起跑进行练习**。

**教学重点：**起动快速，松快自然。 **教学难点：**上、下肢配合协调、跑得轻松、自然。**2、追逐跑**（**30米）****方法：**两人一组进行追逐跑，前者用报纸折成小尾巴，让后者追拨。1. **游戏：穿越封锁线(30米)**

**方法:**全班分成人数相等的两组,如右图.进攻一方依次穿越封锁线，防守一方用报纸球打击穿越者，穿越成功者得一分，以得分多少论胜负。二、**素质练习：蛙跳接力**方法：全班分成人数相等的6小组，如右图。练习的同学用两大腿夹住报纸球进行蛙跳接力。 | **1、**初步让学生掌握快速跑的技术要领。**2、**发展学生的本体感觉能力。 发展学生的奔跑能力。**1、**通过游戏的教学激发学生兴趣，发展学生快速跑的能力。**2、**培养学生环境保护意识。**3、**让学生养成相互鼓励的习惯。发展学生的弹跳能力，增强团结协作的精神。 |   ↑↑↑↑××××××××30→ 米 ←* O
* O
* O
* O
* O
* O

××××××××××××××××××××××××× 20米××××××××××××××××××××××××× | **1、**教师讲解、示范动作要领。**2**、教师用口令指导学生练习。**3、**教师巡视练习情况，纠正错误动作。**1、**教师讲解练习方法。**2、**教师用口令指挥学生练习。 **1、**教师讲解游戏方法和规则。 **2、**教师用口令指挥学生练习。 **3、**教师巡视，辅导学生练习。1、教师讲解练习方法。2、教师用口令指挥学生练习，巡视练习情况。 | **1、**分组练习**2、**按教师的要求进行练习，动作协调，跑得轻松、自然。**1、**按教师要求进行练习。2、积极追逐。 **1、**每小组长组织好队伍。**2、**小组长创设情境，欢快练习。1、每小组长组织好队伍进行比赛。2、按照教师要求进行练习，努力拼搏。 | 2组2组2—3组2-3组2组 | 中大较大大大 |
| 课的结构 | 时间 | 教学内容 | 教学目标 | 组织形式 | 教 学 方 法 | 运动负荷 |
| 教 师教 法 | 学 生学 法 | 次数 | 强度 |
| 结束部分 | 3ˊ2ˊ | 1、放松舞：“信自己”2、小结3、课后作业 立定跳远30次4、收集器材5、师生再见 |   让学生在欢乐的音乐舞蹈中恢复身心，倍加自我信心。 | ××××××××××××××××××××××××××××××××××××△ | 1. 教师提 出

 练习要求。2、师生共舞3、本课评议。 | 1、按老师要求练习2、边唱边跳要求动作整齐、放松、心情愉快。 | 8×4×8拍 | 小 |
| 运动生理曲线预测 | 心率180 170160150140130120110100 90 80  5 10 15 20 25 30 35 40 时间 | 运动负荷预计 | 平均心率 | 130—140次/分 |
| 练习密度 | 38—43% |
| 场地器材 |  田径场  音响1台 报纸球32个 立杆4根 |