**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 | 1ˊ  8ˊ | 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 O  O 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    7ˊ  7ˊ | **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 | 3ˊ  2ˊ | 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  170  160  150  140  130  120  110  100  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 | | | | | | | |