**江苏省秦淮中学体育与健康课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 田径 | | 年级 | 高一 | | 人数 |  | | 第周课次 | | 2 | 时间 | 2019.11.7 | |
| 教学  内容 | 1、变速跑  2、单足跳、屈腿跳练习 | | | | | | 重、难点 | | 正确跑姿；呼吸与步伐的协调配合 | | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、提高途中跑技术，学会掌握呼吸节奏；  2、培养团结协作精神，增进友谊，愉悦身心。 | | | | | | | | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | | 教师活动 | | | | | 学生活动 | | | | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5分钟 | 一、课堂常规  二、热身 | | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  1、徒手操  2、游戏“揪尾巴” | | | | | 队形：四列横队  1、体委整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  1、体委带领  2、积极参与 | | | |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 35分钟  ~  37分钟 | 1. 变速跑   “三步一吸三步一呼”  要求：态度认真  注意安全 | | | 1、教师讲解、示范练习方  法及要求  2、组织练习  3、巡回辅导  4、鼓励与表扬 | | | | | 1、认真听讲、看示范  2、踊跃参与  A、匀速跑60-80米  B、变速跑（直道快-弯道慢）  3、虚心求教 | | | |  |
| **二**、单足跳、屈腿跳练习  要求：态度认真  注意安全 | | | 1、教师讲解、示范练习方  法及要求  2、组织练习  3、表扬与批评 | | | | | 1、认真听讲、看示范  2、踊跃参与 | | | |  |
| 身  心  放  松 | 3分钟 | 一、集合放松  二、小结  三、师生再见 | | | 1、和学生一起做放松练习  并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | | | | 1、跟着音乐的节奏进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、体委归还器材 | | | |  |
| 场  地  器  材 |  | | | | | | | 课  后  小  结 | |  | | | | |