**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 |   |