尹玉凤公开课教案

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教 材  内 容 | 短跑练习 | | | | | | |
| 教 学  目 标 | 1、技能目标：通过练习，使80%-90%的学生较好掌握动作要领，并坚持完成短跑练习。  2、认知目标：通过教学，使学生了解短跑对身体素质的促进作用  3、情感目标：发展学生的协调、柔韧、等身体素质，培养学生的自信心和成功意识，养成积极、乐观、向上的健康心理。 | | | | | | |
| 课的结构 | 教 学 内 容 | 教 学 活 动 | | 组织形式和要求 | 练习  时间 | 练习次数 | |
| 开  始  部  分 | 1. 课堂常规 2. 体育委员整队。 3. 报告人数。 4. 师生问好。 5. 宣布上课内容。 6. 安排见习生。 | 1、学生集合，教师宣布学习内容、提出要求。  2、学生明确学习任务、要求。 | | 组织队形：四列横队  ★ ★ ★ ★ ★ ★  ★ ★ ★ ★ ★ ★  ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  ▲  要求：集合快、静、齐 | 3′ | 1 | |
| 准  备  部  分 | 一、热身操（4×8）  1、头部运动2、扩胸运动  3、体转运动4、腹背运动  5、弓步压腿6、跳跃运动  二、游戏 | 1、老师讲要求，领操，语言引导。  2、学生跟随老师一起做操。  1、学生按照老师的要求完成游戏 | | 组织队形：四列横队  ★ ★ ★ ★ ★ ★  ★ ★ ★ ★ ★ ★  ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  ▲  要求： 注意力集中  精神饱满  认真练习  游戏按照规定路线完成 | 7′ | 1 | |
| 基  本  部  分 | 一、柔韧素质练习  1. 30米冲刺跑4组  2.60米冲刺跑2组  3、100米冲刺跑1组  4、30米比赛 | 1.教师讲解示范 2.组织学生分组练习  要求:  1、讲解清楚简明 2、示范正确  3.注全面观察  1、教师示范和讲解竞赛规则  2、指挥学生按要求分组进行竞赛  要求：  1、要点讲解明确示范到位  2、调动竞赛积极性  3、强调安全 | | （1）组织：分小组教学,  四列横队如图  ★ ★ ★ ★ ★ ★  ★ ★ ★ ★ ★ ★  ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  ▲  要求：积极参与  团结协作  遵守规则 | 25′ | 3 | |
| 结  束  部  分 | 1、集合整队  2、做放松活动  3、总结本次课  4、下课（同学们再见） | 1、跟随老师放松运动，同学小组放松。  2、教师评价，小结。 | | 组织队形：  ★ ★ ★ ★ ★ ★  ★ ★ ★ ★ ★ ★  ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  ▲  要求：身心充分放松 | 5′ | 1 | |
| 场  地  器  材 | 1、空地一块  2、秒表 | 预计  心率  曲线 | 心率  170  时间  0 20 40 | | 练 习  密 度 | | 65%左右 |
| 平 均  心 率 | | 135次∕分 |
| 课后小结 |  | | | | | | |