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 |  |