**新桥初级中学2019-2020第一学期第十八周工作安排**

**（12.30-1.5）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **内容** | **参加对象** | **地点** | **职能部门** | **通讯报道** |
| 12.30  (周一) | 上午两节课后 | 升旗仪式 | 全体师生 | 操场 | 学生发展处  团委 | 团委 |
| 下午第一节 | 王小金公开课：实心球 | 全体体育老师 | 操场 |  |  |
| 1.1  (周三) | 元旦放假 | | | | | |
| 1.2  (周四) | 下午第一节 | 周晓阳公开课：耐久跑 | 全体体育老师 | 操场 |  |  |
| 1.3  (周五) | 上午第三四节课 | 行政会议 | 全体行政人员 | 206会议室 | 校长室 |  |
| 1.3  (周五) | 下午第二节 | 魏金城公开课：快速跑 | 全体体育老师 | 操场 |  |  |
| **其他工作提醒**  **学生发展处：**   1. **请班主任将评语于1月4号前完成**，七年级发给周校，八年级发给高校。九年级1～6班发给季云萍，7～11班发给聂永丽。 2. 今年元旦采用班级联欢方式，学校不做统一安排。班主任可以早做安排，联欢节目形式自由安排，组织学生畅谈新年愿望，可邀请任课老师参加，也可以在教室布置新年愿望树。每班上传一张活动照片至班主任群，精彩的，有代表性的，能看出班级特色的。活动时间定在12月31日4:40开始，放学前20分钟结束，安排学生打扫卫生，班主任检查完毕放学。   **教师发展处：**   1. 各备课组安排好复习计划，指导学生有效复习，不搞题海战，注重知识的归类及方法的指导，各老师控制好作业量，各班主任密切关注本班作业量，并做好调控。   2.本周音、美、信息、校本考查结束，并将成绩在1月9号前发给各班主任。 | | | | | | |

初中体育课程课例“耐久跑”教学设计

新北区新桥初中 周晓阳

一、教学说明

本课例体现实践性学习方法在教学中的运用，旨在培养学生的自主学习，激化学生对耐久跑的恐惧感、锻炼学生吃苦耐劳的精神品质；使学生在快乐、轻松、自主自由的氛围中掌握耐久跑的的的基本技术动作和呼吸节奏要领，形成跑的正确姿势，提高耐久跑的能力，培养克服困难，挑战自我的品质。

二、教学主要内容及目标

1、教学内容的分析

耐久跑是跑项目当中的重点，是学生提高身体素质和心肺能力的有效手段，也是克服意志力的训练手段。通过前一阶段的对短跑和长跑的练习，了解了短跑和中长跑技术上面的区别。同学们已有一定的认识和基础，而本次课正是在这一基础上进行的一次较高难度的学习课。在跑的过程当中，注意呼吸与节奏的配合。

2、学生情况分析

这堂课面对的是初二年级的学生，全班共有53个学生，同学们的身高、力度、协调性和模仿能力等指标都不尽相同。同时，初中生的学习意识较强，兴趣较高，有强烈的表现的要，但是耐久跑也是部分同学的通病，有一定的恐惧感。另外，这些学生都已经学习了两到三节课的跑技术，都有了一定的认识和基础，现在正进一步提高他们跑的能力的时候。所以，同学们对如何开展学习研究一一实践呼吸和步伐的配合、协调动作、形成动力定型不存在太大的难度。

3、教学目标

基于以上两点的分析，本次课的教学目标是：

1）、学习与提高耐久跑技技术，体会呼吸与步伐节奏配合等技术动作；

2）、通过同学们的模仿练习、自主练习、反复练习的过程，全面提高同学们的模仿能力、协调能力和形成动力定型。

3）、通过学习和练习达到锻炼学生身体，增强学生体质，提高学生耐久跑能力的目的，为终身体育打下一定的基础。

三、教学重点、难点

1、引导与促使学生的学习过程由被动向主动转变，化单调枯燥为活泼生动；

2、如何引导与组织学生来达到这种效果。

四、教学手段与方法

1、集体学习与分组练习相结合，选出动作比较自然、协调、规范的学生给其他学生作示范，激化学生的学习兴趣；集体学习、集体纠错、个别纠错与同学们相互纠错相结合。

五、教学过程设计

1、课前准备

1）、同学们课余时间可以利用各种搜索信息的途径（如看体育书、VCD、图书资料和上网）去了解耐久跑的一些常识，了解各个环节的重点和要求等；

2）、教师设计好进行本次课程教案的研究方案；

3）、设想进行实践性学习后可能达到的效果或者提出难度更大的研究问题。

2、教学过程：

为了更好地理解本次课的教学过程，课程采用流程图的形式反映教学过程。

六、小结

1、表扬与评价表现好的小组与学生个人；

2、肯定研究性学习带来的学习热情与高潮；

3、提出课后更进一步的研究问题。

七、各项指标预计

1、练习密度：40％；

2、平均心率：150-170次/分；

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教 学**  **内 容** | 耐久跑 | | | **重点** | 步频与呼吸节奏的配合 | | | | |
| **难点** | 重心平稳的跑进和极点的克服 | | | | |
| **教 学 目 标** | 1. **认知目标：**学生体验重心平稳、合理歩频与呼吸节奏的技术提高持续跑进能力 2. **技能与体能目标：**学生通过莱格跑的体验，对耐久跑产生新的空间、形态认知 3. **情感目标：**学生经过音乐控制的多种练习，建立规则意识，树立守规、顽强品格素养 | | | | | | | | |
| **程序与时 间** | **课的内容** | **教师活动** | **学生活动** | | **组织形式** | | **时间** | **次数** | **强度** |
| 开始部分 | 1. 课堂常规   1.体育委员整队、报告人数  2.师生问好  3.提出本课教学目标  4.检查服装、安排见习  二、热身跑  1、热身跑：开口螺旋、闭口螺旋 3′  三、徒手操   1. 扩胸运动 2. 体转运动 3. 腹背运动   (4)弓步压腿  (5)侧压腿  （6）手腕及踝关节运动  专门性练习：  （1）原地摆臂  基本部分  （2）行进间前踢腿  （3）行进间后踢腿  （4）行进间高抬腿  一、学习耐久跑  1.原地慢跑呼吸节奏练习  2.16米往返跑配合呼吸节奏练习  （1）慢速跑进节奏练习  （2）快速跑进节奏练习  3.游戏：“石头剪刀布”  4.莱格尔跑完整练习 | 要求：声音洪亮、精神饱满  1、带领学生一路纵队进行热身跑  2、组织学生进行原地徒手操  3、提醒学生练习方式及注意事项  1.教师边讲解、边示范  2.教师用口令指挥练习  提示学生用力后振  提示学生幅度要大  提示膝关节不要弯曲，手指触地  提示学生躯干正直，后腿蹬直  提示学生幅度要大  提示学生幅度要大  提示学生屈臂前后摆动，前不露肘后不露手  提示学生频率要快，大小腿折叠紧  提示学生躯干不要后仰，尽量把大腿抬高  1.教师语言提醒：两步一吸、两步一呼的节奏  2.教师简要示范动作要领，配合呼吸节奏练习。提醒呼吸节奏可以根据跑进的速度做调整为：两步一吸两步一呼，或者更加短促的呼吸节奏。   1. 教师简要提醒方法：两人一组石头剪刀布，嬴者原地不动，输者慢跑身后的标志线返回，然后继续游戏   4.教师语言提醒动作要领，激励体力遇到极点的同学完成练习。要求跟不上节奏的同学，记录自己的完成次数。调整呼吸节奏后，可重新跟上练习。 | 1、体委整队，报告老师  2、师生问好  3、见习生出列  要求：快、静、齐  1、跟随老师绕场慢跑  音乐  2、听口令进行徒手操练习  1.学生认真观察动作  2.学生听口令练习  要求：每节操根据教师提示动作到位，尽量活动开。  要求：跟着教师的口令          1.根据教师提醒，体会呼吸节奏与脚步节奏的配合    2.学生看示范，听讲解，根据哨音节奏，自主进行尝试性练习      3.学生根据要求进行游戏  音乐  4.学生听音乐节奏，根据动作要领由慢及快慢跑进行练习。遇到极点能通过加深呼吸、加快频率，克服不适完成练习。（如果出现三次达不到目标线16米，可缩短2米距离往返） | | 练习队形如图：    练习队形如图：  144945PG06250-b2G7  练习队形如图：    练习队形如图：    练习队形如图：    练习队形如图：    练习队形如图： | | 1  3  5  4  2  5  4  10 |  |  |
| 结束部分 | 5.体能练习   1. 进行放松拉伸练习   二、对本课进行小结  三、回收器材  四、师生再见 | 5.教师简要讲解动作示范及要求  教师简要提示方法，领做拉伸动作  和学生再见 | 5.学生听讲解看示范，做练习  学生听做练习  回忆教学内容  值日生回收器材  和老师再见 | | 练习队形如图：    练习队形如图： | | 3  2  1 |  |  |
| 场地器材 | 场地一片;标志筒若干个 | | | | 安全措施 | 准备活动预防受伤  提醒学生注意安全 | | | |
| 课的预计 | 平均心率预计：115~130次每分钟  练习密度预计：35%~45% | | | | 课后小结 |  | | | |

**常州市新桥初级中学教师听课评课情况记录表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学科 | 体育 | 授课教师 | 周晓阳 | 时间 | 2020.1.2 |
| 课题名称 | 跳远 | 评议主持人 | 王艳 | 地点 | 体育教研组 |
| 参与评议人（签名） | 魏金城 沈兰芳 王艳 赵中格 王小金 周晓阳 宋丽华 徐梦强 | | | | |
| 评  议  内  容  记  录 | 优点：在教学中教师注重给学生一个充分展示自己的平台，在新课引入后，教师通过学生的小组讨论，交流探究出了跳远的动作要领。引导学生初步掌握跳远的动作方法，培养了学生自主学练、 自主探究、团结协作、 创新学习的品质。本课教学中教师努力为学生的体育学习营造一个宽松、和谐、平等和充满生气与活力的氛围，他采用情境创设，直观演示等方法让学生在富有情趣的环境中，带着浓厚的学习兴趣，主动、积极的参与到各项活动中去，使学生的个性得到充分的发挥。  缺点与不足：  改进建议：加强语言连贯性和表达能力。 | | | | |

分管领导签字： 时间：2020年1