

《跑出疫情，跑进夏日》教学设计

教学课题	运动损伤的预防及处理		
课 程	《体育与健康》	课 时	1
班 级	19 级计算机 1 班	学生数	40
教 材	高等教育出版社 中职《体育与健康》		
一、指导思想			
<p>中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能，培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>			
二、教学设计			
1、教材分析			
<p>本课采用高等教育出版社的中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第二章第三节。根据《新课程标准》所积极提倡的挖掘校内外课程资源的精神，结合安全教育工作在我校广泛开展，我将运动损伤的处理及预防项目选作本节课的教学内容进行教学，旨在通过对该项目的学习，激发学生的安全意识和积极参与运动锻炼的热情，让学生学会保护自己和帮助别人并培养学生终身体育精神，为后面体育实践课的学习奠定基础。</p>			
2、学情分析			
<p>本次教学班级是 19 级计算机 1 班，班级人数 40 人且都为女生。通过课前分组，将不同层次的学生编排进组，在课的学习过程中学习难度逐步提升，不同基础的学生都会有收获。同时接受能力强的学生可以帮助组内其他同学，从而达到共同进步的目标。</p>			
3、教学目标			
<p>(1) 通过本节课的学习，学生能够运用“PRICE”原则正确处理常见的五种运动损伤，并加强运动损伤的预防意识。</p> <p>(2) 通过讨论与自主学习，学生了解维护个人健康的基本知识，掌握科学锻炼的方法和预防运动损伤的技能。</p> <p>(3) 通过课程引导学生树立体育意识与健康观念，发扬体育精神与爱国主义情怀。</p>			

4、教学重难点				
<p>教学重点：急救运动损伤“PRICE”原则 教学难点：急救运动损伤“PRICE”原则在运动损伤处理中的运用</p>				
三、学习环境、资源与教学方法				
1、学习环境选择（打√）				
多媒体网络教室√		社会调查		报告厅
校园网		因特网√		其他
2、学习资源类型（打√）				
课件√		网络资源库		微课
教学云平台√		案例库		其他
3、教学方法				
<p>本课中采用了讲授、讨论法、发现法、小群体教学法、分组合作探究等方法。</p>				
四、教学过程				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
课前	视频《常见运动损伤防护》。	发布视频，布置学习观看任务。	观看视频，对常见运动损伤的防护有一定映像。	通过视频让学生建立基本映像，在课程学习中方便加深巩固学习内容，降低学生学习难度提升学习兴趣。
新课导入	一、甘肃山地马拉松事件。	一、教师讲述甘肃山地马拉松事件。	一、听教师讲解甘肃山地马拉松事件，牢固树立体育活动安全意识。	通过时事新闻调动学生兴趣，让她们牢固树立体育活动安全意识。再观看视频让学生感受到

	二、视频《伟大的最后一名》。	二、播放视频《伟大的最后一名》导入新课。	二、观看视频,了解阿赫里瓦的故事。	运动损伤对人的影响,并对学生进行爱国主义教育。
新课探究	<p>一、运动损伤产生的原因</p> <p>(一) 思想麻痹大意。</p> <p>(二) 运动前准备活动不充分,特别是缺乏针对性准备活动。</p> <p>(三) 运动情绪低下,出现畏难,恐惧,犹豫以及过分紧张等状况。</p> <p>(四) 内容组合不科学,方法不合理,纪律松散以及技术上的错误。</p> <p>(五) 运动场地狭窄,地面不平坦,器械安置不当或不坚固,锻炼者拥挤等。</p> <p>(六) 温度、光线、空气等因素运动服装不合要求。</p> <p>二、急救运动损伤“PRICE”原则</p> <p>(一) Protection (保护)</p> <p>(二) Rest (休息)</p> <p>(三) Ice (冰敷)</p> <p>(四) Compression (加压包扎)</p> <p>(五) Elevation (抬高)</p> <p>三、常见运动损伤的处理方式</p> <p>(一) 擦伤处理: 冲洗、消毒</p>	<p>一、运动损伤产生的原因</p> <p>(一) PPT 展示案例分析,请同学们阅读并分析。</p> <p>(二) 通过学生分析总结运动损伤产生的六点原因。</p> <p>二、急救运动损伤“PRICE”原则</p> <p>(一) 通过图片上的英文让学生读一读猜一猜“PRICE”分别代表什么。</p> <p>(二) 简要介绍急救运动损伤“PRICE”原则。</p> <p>三、常见运动损伤的处理方式</p> <p>(一) 结合张强的故事和我校体</p>	<p>一、运动损伤产生的原因</p> <p>(一) 阅读案列,简要分析原因,积极主动回答问题。</p> <p>(二) 认真听教师讲解总结,并做好记录。</p> <p>二、急救运动损伤“PRICE”原则</p> <p>(一) 拼读英文猜一猜“PRICE”分别代表什么。</p> <p>(二) 根据课件及教师讲解了解“PRICE”原则并思考在发生运动损伤后“PRICE”原则的运用。</p> <p>三、常见运动损伤的处理方式</p> <p>(一) 听教师讲案例分析出现的</p>	<p>一、通过案例分析的形式,让学生自主分析得出结论。</p> <p>二、急救运动损伤“PRICE”原则的学习为后面的常见运动损伤的处理方式。</p> <p>三、分组讨论的方式加强学生自主学习的能力,通</p>

	<p>(二) 扭伤 处理：制动、冷敷、包扎</p> <p>(三) 肌肉痉挛 处理：根据不同部位进行相应的拉长部分肌肉</p> <p>(四) 肌肉拉伤 处理：停止运动、冷敷，后期热敷按摩补充营养</p> <p>(五) 鼻出血 处理：压迫处理、冷敷</p> <p>四、运动损伤预防措施</p> <p>(一) 思想高度重视。</p> <p>(二) 充分热身、适宜的装备。</p> <p>(三) 注意运动环境安全。</p> <p>(四) 加强肌肉训练、增加身体的灵活性。</p> <p>(五) 保证运动模式和运动技术的正确。</p>	<p>体育课及体育活动中出现的运动损伤，介绍在体育运动中常出现的五种运动损伤。</p> <p>(二) 安排学生抽签，并组织学生讨论。</p> <p>(三) 听学生汇报并分析。</p> <p>(四) 根据学生讨论结果对相应损伤的错误处理方式、正确处理方式、注意事项进行总结。</p> <p>四、运动损伤预防措施</p> <p>(一) 通过之前案例分析学习到的运动损伤发生的原因，让学生归纳总结运动损伤的预防措施。</p> <p>(二) 逐条讲解并强调运动损伤预防的重要性。</p>	<p>是哪一种运动损伤。</p> <p>(二) 根据教师安排，分组展开讨论。</p> <p>(三) 每组一名代表汇报讨论结果。</p> <p>(四) 对比教师的总结，学习正确的运动损伤处理方式。</p> <p>四、运动损伤预防措施</p> <p>(一) 回忆之前案例分析学习到的运动损伤发生的原因，归纳总结运动损伤的预防措施。</p> <p>(二) 听教师讲解，树立运动损伤预防意识。</p>	<p>过处理方式正误对比，让学生认识到之前处理方式错误，并巩固新学习的知识。</p> <p>四、首尾呼应，通过运动损伤原因总结运动损伤预防措施，知识体系完整。</p>
<p>课堂小结</p>	<p>一、总结本节课学习内容。</p> <p>二、根据学习内容在导学卡上回答问题</p>	<p>一、总结本节课学习内容。</p> <p>二、提出问题，帮助学生回忆思</p>	<p>一、回顾本节课内容，加深理解。</p> <p>二、巩固新课知识回答问题。</p>	<p>通过导学卡总结本节课内容，反馈教学成果。课后作业对课程学习进</p>

<p>(一) “PRICE”原则分别代表什么? (二) 肌肉拉伤的处理方式? 三、课后作业 根据运动损伤的预防措施中的充分热身, 制定一份课外活动中的热身计划。</p>	<p>考。</p> <p>三、布置课后作业。</p>	<p>三、记录课后作业。</p>	<p>行拔高。</p>
---	----------------------------	------------------	-------------

五、学习评价设计

评价项目			评价结果
1、你知道什么是“PRICE”原则吗?			
A、知道	B、不太清楚	C、完全不知道	
2、运动损伤的预防措施你能运用到你的学习生活中吗?			
A、一定能	B、不太能	C、完全不能	
2、你对自己在本节课的表现满意么?			
A、很满意	B、满意	C、不满意	

六、特色创新

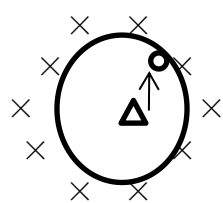
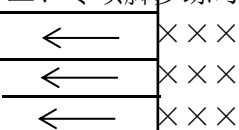
通过线上线下教学相结合, 用体育理论课指导实践课的开展。在体育理论课的教学中融入思政教育, 发扬体育精神与爱国主义精神。

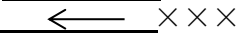
七、教学反思

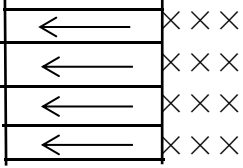
个人普通话有待加强, 语言组织不够流畅。知识的延伸不够, 要加强知识储备。

教学课题	《短跑-蹲踞式起跑》		
课 程	《体育与健康》	课 时	2
班 级	19 计算机 3 班	学生数	36

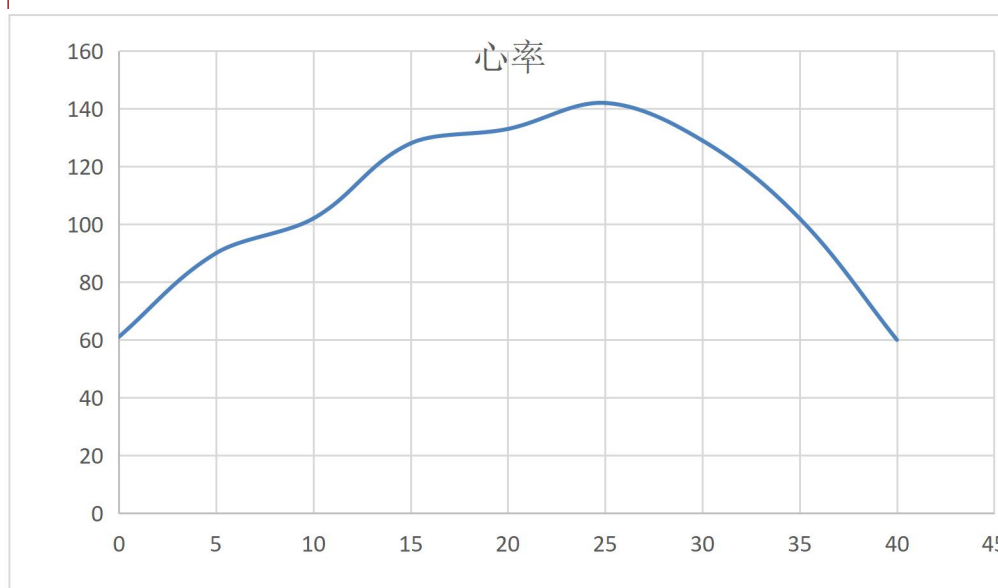
<h2>一、指导思想</h2>
<p>中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能，培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>
<h2>二、教学设计</h2>
<h3>1、教材分析</h3>
<p>本课采用高等教育出版社的中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第三章第一节。短跑是田径运动项目之一，在教材规划中是田径模块学习的开端。其具有技术动作简单易学，受场地影响小的特点，并且对培养学生果敢、机敏、顽强等心理品质，提高抗挫折意识和调节情绪的能力具有重要价值，但对于学生来说该项目缺乏对抗性较为枯燥，在教学中要提高学生的学习兴趣，为后续学习田径其他内容奠定重要基础。</p>
<h3>2、学情分析</h3>
<p>本次课教学对象是中职一年级学生的学生，他们具有较好的自控能力和认知能力，但是对于田径来说普遍存在畏难情绪，针对这一特点，本课开始设置趣味游戏、主题导入，采用多种练习方式贯穿整个课堂，用灵活创新的语言和教法引导学生创造性练习，使他们体会体育的乐趣，同时在练习过程中发现问题、解决问题的过程，体现了参与的乐趣和不断超越自我的成功感。</p>
<h3>3、教学目标</h3>
<p>运动能力：通过学练方法，掌握正确的起跑技术，并学以致用，发展速度、力量、灵敏等身体素质能力。</p> <p>健康行为：通过本课学习，发展学生跑的能力，能正确认知短距离跑对促进身心健康发展的重要性，培养体育锻炼的意识与习惯。</p> <p>体育精神：通过不断练习激发自我调控能力和吃苦耐劳、坚毅顽强的良好意志品质。</p>
<h3>4、教学重难点</h3>
<p>教学重点：学会使用起跑器，掌握起跑节奏</p> <p>教学难点：身体起跑反应时间短，启动速度快</p>
<h2>三、学习环境、资源、教学方法与安全措施</h2>
<h3>1、教学场地器材</h3>
<p>田径场</p>
<h3>2、学习资源类型（打√）</h3>

课件 ✓	网络资源库	微课		
教学云平台	案例库	其他		
3、教学方法				
本课中采用了示范、讨论、谈话、纠错等方法。				
4、安全措施				
学生穿着校服、运动鞋 不携带尖锐锋利的物品 身体不适者安排见习 教师全程看护，指导学生正确使用起跑器				
四、教学过程				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
开始部分	一、课堂常规	1、集合整队，清点人数。 2、宣布课的内容与要求。 3、安全强调，检查服装。 4、安排见习生	1、听口令快速集合报数 2、认真聆听牢记要求 3、排除自身安全隐患 4、身体不适及时汇报	组织： XXXXXXXX XXXXXXXX 00000000 00000000 A 要求：快、静、齐
准备部分	一、热身游戏“喊数接球” 二、专项脚步练习 1. 小步跑 2. 高抬腿	一、热身游戏“喊数接球” 教师指挥学生S型依次报数然后组织学生组成围成圆圈进行跑动游戏 二、专项脚步练习 教师	一、热身游戏“喊数接球” 学生根据教师组织围成圆圈队形，根据教师口令进行跑动，听到对应数字代码立即跑出接球，未接中者才艺展示。 二、专项脚步练习 学生根据教师示范进行模仿四路纵队有序练习。	一、热身游戏“喊数接球” 1. 组织：  △=教师 ×=学生 ○=球 要求：认真听讲，积极跑动 二、专项脚步练习 

	3. 跨步跳			 要求：充分活动热身
基础部分	<p>一、起跑技术</p> <p>1. 提问导入蹲踞式起跑</p> <p>2. 蹲踞式起跑的教学</p>	<p>一、起跑技术</p> <p>1. 教师通过提问苏炳添的短跑问题引入蹲踞式起跑</p> <p>2. 教师完整动作的示范</p> <p>3. 分解动作的教学 各就位：前脚距离起跑线一脚半，后脚与前脚间隔半脚，两手虎口张开，四指并拢，成八字，正对起跑方向，两臂伸直略宽于肩，与地面垂直。预备：重心前移，臀超过肩，肩超起跑线。 跑：两脚迅速蹬地，蹬伸髋、膝、踝，两臂屈肘快速摆动，身体迅速跑出</p> <p>4. 分解练习，完整练习，教师巡回指导纠错</p> <p>5. 介绍起跑器使用方法并使用起跑器练习</p> <p>6. 学生展示，师生共评</p>	<p>一、起跑技术</p> <p>1. 学生积极回答讨论</p> <p>2. 认真模仿教师教授动作</p> <p>3. 积极练习，不懂就问寻求教师帮助</p> <p>4. 听教师的讲解正确使用起跑器</p> <p>5. 共同讨论，改进动作</p>	<p>一、起跑技术</p> <p>组织 1： XXXXXXXXX XXXXXXXXX A 00000000 00000000</p> <p>组织 2： ××××××× ××××××× △ ←-----→ ××××××× ××××××× 原地练习四组，教师巡回指导</p> <p>组织 3： ■××××× ■××××× ■××××× ■××××× 使用起跑器练习四组</p> <p>组织 4： ××××××× × ××××× ×××× ×× ××××××× △ ×× 学生展示，师生共评</p>

	二、起跑反应王	二、起跑反应王 1. 讲解规则 四十人分为八组， 一组五人，五人听 口令采用蹲踞式 起跑，距离十米， 每组决出一个晋 级，晋级八人再分 两组决出两人进 行决赛，最终一人 夺冠 2. 有序组织比赛 3. 保证安全第一	二、起跑反应王 1. 学生听从教师分 组与规则准备活动 2. 充分准备发挥最 高水平	二、起跑反应王 组织 1:  要求：遵守规则，顽强 拼搏
结束 部分	一、放松操 1. 上肢拉伸 2. 下肢拉伸 二、总结评价 三、宣布下次课 教学内容和课 外练习内容。 收拾器材	一、放松操 组织学生拉伸 二、总结评价 给与学生本节课 表现得肯定，让学 生说一说自己出 现的问题并帮助 解答。	一、放松操 跟随教师口令拉伸 肌肉 二、总结评价 根据教师反馈发现 在自己问题，并提 出自己的困惑。	一、放松操 组织 1: X X X X X X X X X X X X X X X X 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 A 要求：充分拉伸缓解疲 劳，积极主动反馈问 题。

五、学习评价设计



课的密
度：75%
心率曲线
图：

六、特色创新

通过生动有趣的热身游戏让学生充分活动开，有利于后面课程的开展，中国体育名将的导入方式也深深吸引了学生，提高了兴趣。

七、教学反思

教师在教学过程中应致力于开发出有趣的训练方式，更加吸引学生，让学生能够更加投入的练习，更加好的掌握技能。

教学课题	《短跑--加速跑》		
课 程	《体育与健康》	课 时	3
班 级	19 计算机 3 班	学生数	36
一、指导思想			
<p>中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能，培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>			

二、教学设计

1、教材分析

本课采用高等教育出版社的中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第三章第一节。短跑是田径运动项目之一，在教材规划中是田径模块学习的开端。其具有技术动作简单易学，受场地影响小的特点，并且对培养学生果敢、机敏、顽强等心理品质，提高抗挫折意识和调节情绪的能力具有重要价值，但对于学生来说该项目缺乏对抗性较为枯燥，在教学中要提高学生的学习兴趣，为后续学习田径其他内容奠定重要基础。

2、学情分析

本次课教学对象是中职一年级学生的学生，他们具有较好的自控能力和认知能力，但是对于田径来说普遍存在畏难情绪，针对这一特点，本课开始设置趣味游戏、主题导入，采用多种练习方式贯穿整个课堂，用灵活创新的语言和教法引导学生创造性练习，使他们体会体育的乐趣，同时在练习过程中发现问题、解决问题的过程，体现了参与的乐趣和不断超越自我的成功感。

3、教学目标

运动能力：通过学练方法，掌握正确的起跑后的加速跑技术，并学以致用，发展速度、力量、灵敏等身体素质能力。

健康行为：通过本课学习，发展学生跑的能力，能正确认知短距离跑对促进身心健康发展的重要性，培养体育锻炼的意识与习惯。

体育精神：通过不断练习激发自我调控能力和吃苦耐劳、坚毅顽强的良好意志品质。

4、教学重难点

教学重点：起跑后加速跑的摆臂，蹬地

教学难点：加速跑时蹬摆协调配合，迅速提升速度

三、学习环境、资源、教学方法与安全措施

1、教学场地器材

田径场

2、学习资源类型（打√）

课件√	网络资源库	微课
教学云平台	案例库	其他

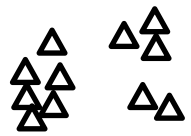
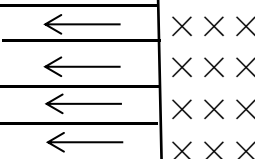

3、教学方法


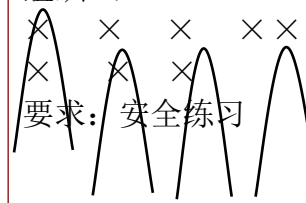
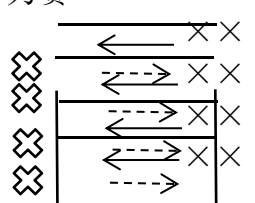
本课中采用了示范、讨论、谈话、纠错等方法。

4、安全措施

学生穿着校服、运动鞋
不携带尖锐锋利的物品
身体不适者安排见习
教师全程看护，指导学生正确使用起跑器

四、教学过程

教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
开始部分	一、课堂常规	1、集合整队，清点人数。 2、宣布课的内容与要求。 3、安全强调，检查服装。 4、安排见习生	1、听口令快速集合报数 2、认真聆听牢记要求 3、排除自身安全隐患 4、身体不适及时汇报	组织： XXXXXXXXX XXXXXXXXX 00000000 00000000 A 要求：快、静、齐
准备部分	二、热身游戏“喊数抱团”	三、热身游戏“喊数抱团” 教师指挥学生组成围成圆圈进行跑动，然后喊数学生抱团	一、热身游戏“喊数抱团” 学生根据教师组织围成圆圈队形，进行跑动，听到数字寻找队友进行抱团	一、热身游戏“喊数抱团” 组织 1：  要求：认真听讲，跑动抱团
	二、专项脚步练习 4. 车轮跑 5. 后踢跑 6. 小步跑	四、专项脚步练习 教师示范并口令指挥学生进行步伐训练	三、专项脚步练习 学生根据教师示范进行模仿四路纵队有序练习。	二、专项脚步练习  要求：充分活动热身
基础部分	二、加速跑技术 4. 复习蹲踞式起跑并导入	三、加速跑技术 7. 教师通过回顾蹲踞式起跑引	一、加速跑技术 1. 学生通过蹲踞式起跑自然过渡	一、加速跑技术 组织 1： 

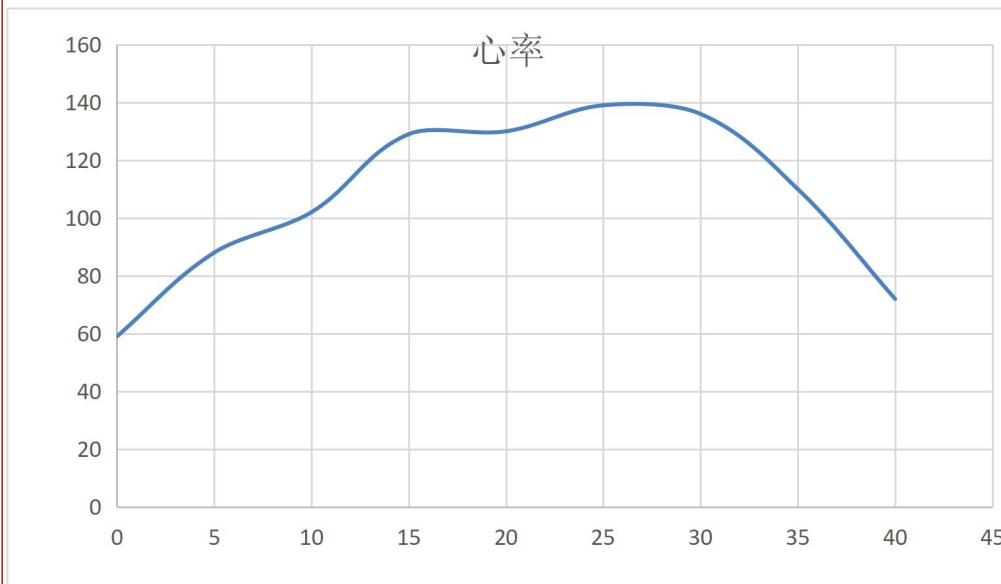
<p>加速跑</p> <p>5. 蹬摆教学</p> <p>6. 趣味练习</p> <p>二、游戏“摆臂”接力赛</p>	<p>入加速跑</p> <p>8. 摆臂的教学 大小臂成 90 度，双手握拳，以肩为轴自然摆动，前摆稍内收，后摆稍向外</p> <p>蹬地的教学 大小腿折叠程度小，蹬地有力而充分，频率逐渐加快，步幅逐渐加大</p> <p>9. 练习“伏尔加河上的纤夫” 学生两人一组同方向站位，“纤夫”将绳套在腰上拉“船”向前跑，跑动中不能突然松开绳子致使纤夫受伤</p> <p>四、游戏“摆臂”接力赛 讲解规则： 学生分四组，每组从起点跑到终点然后做原地摆臂 20 下跑回，击掌传递到下一位，用时少者获胜</p>	<p>到加速跑</p> <p>2. 学生根据教师的示范进行模仿练习，快速摆臂，积极蹬地</p> <p>3. 将教授的蹬摆融入的纤夫练习中，练习注意控制力度，避免受伤</p> <p>二、游戏“摆臂”接力赛 按照规则要求积极蹬摆，加快速度，力争第一</p>	<p>×××××××</p> <p>△</p> <p>×××××××</p> <p>↓</p> <p>要求：自然过渡加速跑</p> <p>组织 2：</p> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p>  <p>×××××××</p> <p>×××××××</p> <p>要求：仔细观察模仿</p> <p>组织 3：</p>  <p>要求：安全练习</p> <p>三、游戏“摆臂”接力赛</p>  <p>要求：拼搏进取</p>
---	---	--	---

<p>结束部分</p>	<p>一、放松操 1. 上肢拉伸 2. 下肢拉伸 二、总结评价 三、宣布下次课教学内容和课外练习内容。 收拾器材</p>	<p>一、放松操 组织学生拉伸 二、总结评价 给与学生本节课表现得肯定，让学生说一说自己出现的问题并帮助解答。</p>	<p>一、放松操 跟随教师口令拉伸肌肉 二、总结评价 根据教师反馈发现在自己问题，并提出自己的困惑。</p>	<p>二、放松操 组织 1: X X X X X X X X X X X X X X X X 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 A 要求：充分拉伸缓解疲劳，积极主动反馈问题。</p>
--------------------	--	---	--	--

五、学习评价设计

课的密度：78%

心率曲线图：



六、特色创新

教师通过生动有趣的练习方式让学生乐于接受，喜于表现

七、教学反思

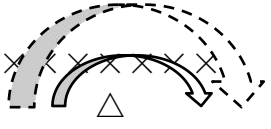
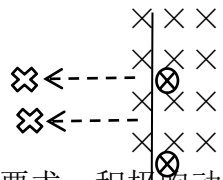


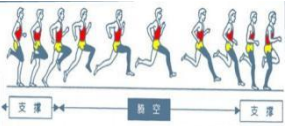

教师贯穿了“健康第一，欢乐为本”的指导思想，注重了学生心理健康和身体健康的协调发展，在教学中，遵循了“以学生为主体，教师为主导”的原则，充分调动了学生学习的进取性，并且在教学中引导学生学会评价、学会合作、学会欣赏他人。


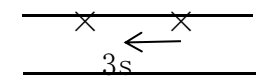
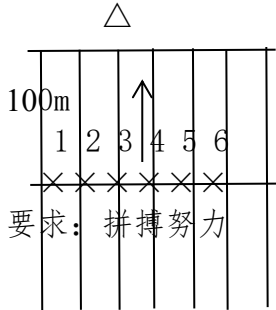
教学课题	短跑-途中跑		
课 程	《体育与健康》	课 时	4
班 级	19 计算机 3 班	学生数	36

一、指导思想

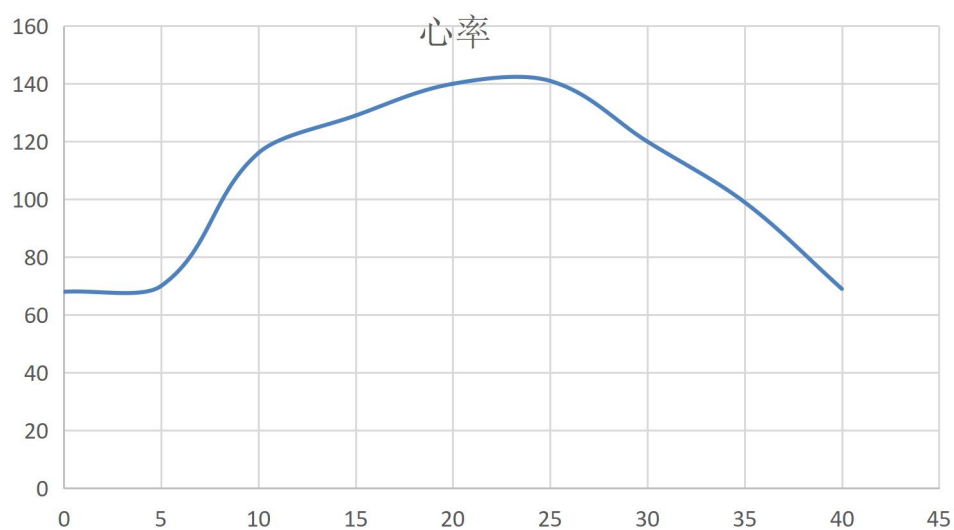
中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能，培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

二、教学设计		
1、教材分析		
<p>本课采用高等教育出版社的中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第三章第一节。短跑是田径运动项目之一，在教材规划中是田径模块学习的开端。其具有技术动作简单易学，受场地影响小的特点，并且对培养学生果敢、机敏、顽强等心理品质，提高抗挫折意识和调节情绪的能力具有重要价值，但对于学生来说该项目缺乏对抗性较为枯燥，在教学中要提高学生的学习兴趣，为后续学习田径其他内容奠定重要基础。</p>		
2、学情分析		
<p>本次课教学对象是中职一年级学生的学生，他们具有较好的自控能力和认知能力，但是对于田径来说普遍存在畏难情绪，针对这一特点，本课开始设置趣味游戏、主题导入，采用多种练习方式贯穿整个课堂，用灵活创新的语言和教法引导学生创造性练习，使他们体会体育的乐趣，同时在练习过程中发现问题、解决问题的过程，体现了参与的乐趣和不断超越自我的成功感。</p>		
3、教学目标		
<p>运动能力：通过学练方法，掌握正确的起跑后的加速跑技术，并学以致用，发展速度、力量、灵敏等身体素质能力。</p> <p>健康行为：通过本课学习，发展学生跑的能力，能正确认知短距离跑对促进身心健康发展的重要性，培养体育锻炼的意识与习惯。</p> <p>体育精神：通过不断练习激发自我调控能力和吃苦耐劳、坚毅顽强的良好意志品质。</p>		
4、教学重难点		
<p>教学重点：上体迅速前倾以胸部或肩部撞线</p> <p>教学难点：能做出撞线动作且动作准确</p>		
三、学习环境、资源、教学方法与安全措施		
1、教学场地器材		
田径场		
2、学习资源类型（打√）		
课件√	网络资源库	微课
教学云平台	案例库	其他
3、教学方法		
本课中采用了示范、讨论、谈话、纠错等方法。		
4、安全措施		
<p>学生穿着校服、运动鞋</p> <p>不携带尖锐锋利的物品</p> <p>身体不适者安排见习</p> <p>教师全程看护，指导学生正确使用起跑器</p>		
四、教学过程		

教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
开始部分	一、课堂常规	1、集合整队，清点人数。 2、宣布课的内容与要求。 3、安全强调，检查服装。 4、安排见习生	1、听口令快速集合报数 2、认真聆听牢记要求 3、排除自身安全隐患 4、身体不适及时汇报	组织： XXXXXXXXX XXXXXXXXX 00000000 00000000 A 要求：快、静、齐
准备部分	三、热身“追逐跑” 两路纵队，依次从队尾跑到队首，跑完两圈 四、游戏“擂台挑战赛” 学生均分成四组，依次猜拳跑动，两组间的胜利者用时短者获胜	一、热身游戏“追逐跑” 教师跟随，用哨声带动学生跑动 二、游戏“擂台挑战赛” 教师讲解规则，组织学生安全跑动	一、热身游戏“追逐跑” 学生在教师带领下跑动热身 二、游戏“擂台挑战赛” 学生根据教师讲解	一、热身游戏“变换跑动” 组织 1：  要求：跟随节奏，规律跑动 二、游戏“擂台挑战赛” 组织：  要求：积极跑动充分热身
基础部分	一、终点跑技术 1. 通过图片引入终点跑  2. 终点跑要领：上体倾，用肩撞；用力	一、终点跑技术 10. 教师通过图片引起学生讨论引入终点跑技术 11. 教师通过要领教授学生终点跑的技术动作 12. 教师组织学生两人互推，体验身体前倾感觉	一、终点跑技术 1. 学生观察图片展开热烈讨论	一、终点跑技术   

	<p>摆，腿要蹬</p> <p>3. 搭肩互推练习</p> <p>4. 触终点线</p> <p>5. 体验终点冲刺</p> <p>二、百米比赛 六人一组，结合起跑、加速跑、途中跑、终点跑进行百米比赛</p>	<p>13. 教师组织学生原地压线，两臂向后摆直，与肩同高，上体前倾</p> <p>14. 教师组织学生用肩冲终点线，撞线后顺势跑动几步</p> <p>二、百米比赛 教师组织学生进行速度赛，鼓励学生顽强拼搏，力争第一</p>	<p>要求：认真模仿</p> <p>组织 2:</p>  <p>要求：控制重心</p> <p>组织 3:</p>  <p>四、八十米的速度赛</p>  <p>要求：拼搏努力</p>
<p>结束部分</p>	<p>一、放松操</p> <p>1. 上肢拉伸</p> <p>2. 下肢拉伸</p> <p>二、总结评价</p> <p>三、宣布下次课教学内容和课外练习内容。</p> <p>收拾器材</p>	<p>一、放松操</p> <p>组织学生拉伸</p> <p>二、总结评价</p> <p>给与学生本节课表现得肯定，让学生说一说自己出现的问题并帮助解答。</p>	<p>一、放松操</p> <p>跟随教师口令拉伸肌肉</p> <p>二、总结评价</p> <p>根据教师反馈</p> <p>三、放松操</p> <p>组织 1:</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>A</p> <p>要求：充分拉伸缓解疲劳，积极主动反馈问题。</p>

五、学习评价设计



课的密度：72%

心率曲线图：


六、特色创新

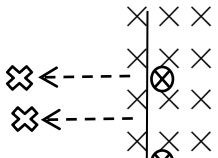

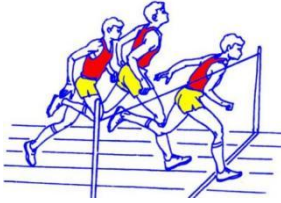
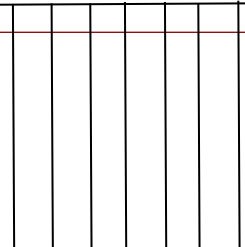
教师通过分解途中跑的技术动作，将其分解成摆臂与蹬地两个环节更加易于接受，最后再将其整合达到合二为一的效果，教学效果更佳

七、教学反思

在教学过程中，教师、学生、教材三者经过复杂的相互作用使教学成为一个动态的统一过程，在这一过程中，教师采取必须的组织教学形式来完成必须的教学任务，从而实现教师的“教”和学生的“学”的目的。

教学课题	短跑-终点跑		
课 程	《体育与健康》	课 时	5
班 级	19 计算机 3 班	学生数	36
一、指导思想			
<p>中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能，培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>			
二、教学设计			
1、教材分析			
<p>本课采用高等教育出版社的中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第三章第一节。短跑是田径运动项目之一，在教材规划中是田径模块学习的开端。其具有技术动作简单易学，受场地影响小的特点，并且对培养学生果敢、机敏、顽强等心理品质，提高抗挫折意识和调节情绪的能力具有重要价值，但对于学生来说该项目缺乏对抗性较为枯燥，在教学中要提高学生的学习兴趣，为后续学习田径其他内容奠定重要基础。</p>			
2、学情分析			
<p>本次课教学对象是中职一年级学生的学生，他们具有较好的自控能力和认知能力，但是对于田径来说普遍存在畏难情绪，针对这一特点，本课开始设置趣味游戏、主题导入，采用多种练习方式贯穿整个课堂，用灵活创新的语言和教法引导学生创造性练习，使他们体会体育的乐趣，同时在练习过程中发现问题、解决问题的过程，体现了参与的乐趣和不断超越自我的成功感。</p>			
3、教学目标			
<p>运动能力：通过学练方法，掌握正确的起跑后的加速跑技术，并学以致用，发</p>			

展速度、力量、灵敏等身体素质能力。				
健康行为： 通过本课学习，发展学生跑的能力，能正确认知短距离跑对促进身心健康发展的重要性，培养体育锻炼的意识与习惯。				
体育精神： 通过不断练习激发自我调控能力和吃苦耐劳、坚毅顽强的良好意志品质。				
4、教学重难点				
教学重点：上体迅速前倾以胸部或肩部撞线				
教学难点：能做出撞线动作且动作准确				
三、学习环境、资源、教学方法与安全措施				
1、教学场地器材				
田径场				
2、学习资源类型（打√）				
课件√		网络资源库		微课
教学云平台		案例库		其他
3、教学方法				
本课中采用了示范、讨论、谈话、纠错等方法。				
4、安全措施				
学生穿着校服、运动鞋 不携带尖锐锋利的物品 身体不适者安排见习 教师全程看护，指导学生正确使用起跑器				
四、教学过程				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
开始部分	一、课堂常规	1、集合整队，清点人数。 2、宣布课的内容与要求。 3、安全强调，检查服装。 4、安排见习生	1、听口令快速集合报数 2、认真聆听牢记要求 3、排除自身安全隐患 4、身体不适及时汇报	组织： XXXXXXXX XXXXXXXX 00000000 00000000 A 要求：快、静、齐
准备部分	五、热身“追逐跑” 两路纵队，依次从队尾跑到队首，跑完两圈	三、热身游戏“追逐跑” 教师跟随，用哨声带动学生跑动 二、游戏“擂台	一、热身游戏“追逐跑” 学生在教师带领下跑动热身 四、游戏“擂台挑战赛”	一、热身游戏“变换跑动” 组织 1： 

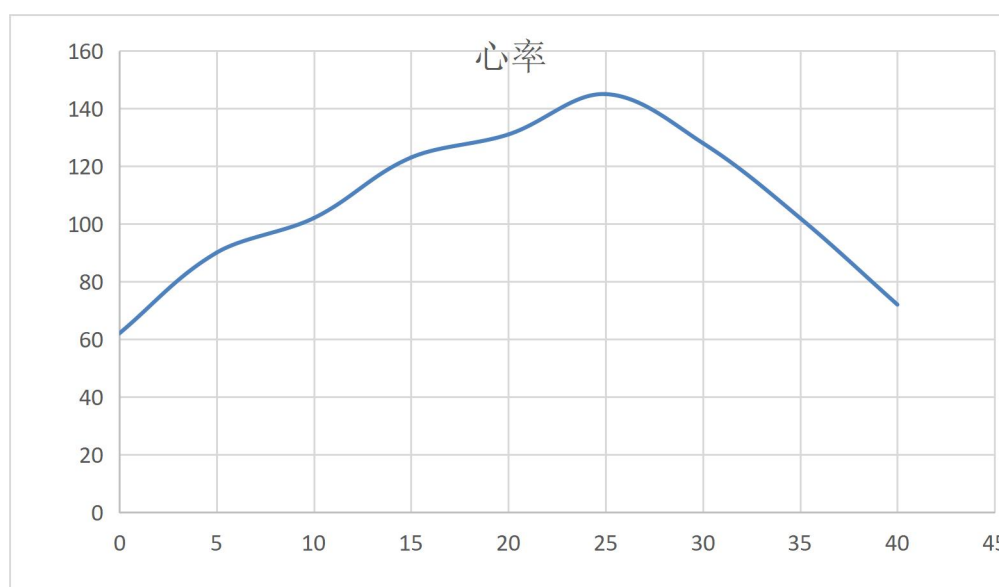
	<p>六、游戏“擂台挑战赛”</p> <p>学生均分成四组，依次猜拳跑动，两组间的胜利者用时短者获胜</p>	<p>挑战赛”</p> <p>教师讲解规则，组织学生安全跑动</p>	<p>学生根据教师讲解</p>	<p>要求：跟随节奏，规律跑动</p> <p>二、游戏“擂台挑战赛”</p> <p>组织：</p>  <p>要求：积极跑动充分热身</p>
<p>基础部分</p>	<p>三、终点跑技术</p> <p>1. 通过图片引入终点跑</p>  <p>6. 终点跑要领：上体倾，用肩撞；用力摆，腿要蹬</p> <p>7. 搭肩互推练习</p> <p>8. 触终点线</p> <p>9. 体验终点冲刺</p> <p>四、百米比赛</p> <p>六人一组，结合起跑、加速跑、途中跑、</p>	<p>一、终点跑技术</p> <p>15. 教师通过图片引起学生讨论引入终点跑技术</p> <p>16. 教师通过要领教授学生终点跑的技术动作</p> <p>17. 教师组织学生两人互推，体验身体前倾感觉</p> <p>18. 教师组织学生原地压线，两臂向后摆直，与肩同高，上体前倾</p> <p>19. 教师组织学生用肩冲终点线，撞线后顺势跑动几步</p> <p>二、百米比赛</p> <p>教师组织学生进行速度赛，鼓励学生顽强拼搏，力争第一</p>	<p>二、终点跑技术</p> <p>1. 学生观察图片展开热烈讨论</p> <p>2. 学生根据简单的口令便于记忆，易于练习</p> <p>3. 学生两人之间保持适力，体会上体前倾的感觉</p> <p>4. 学生练习时记住压线的身体动作，反复练习形成肌肉记忆</p>	<p>一、终点跑技术组织 2：</p> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p> <p>△</p> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p> <p>要求：积极讨论</p> <p>组织 4：</p>  <p>要求：体会动作</p> <p>二、百米比赛</p> <p>△</p> 

	终点跑进行百米比赛			<p>100m</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>—×××××—</p> <p>要求：拼搏努力</p>
结束部分	<p>一、放松操</p> <p>1. 上肢拉伸</p> <p>2. 下肢拉伸</p> <p>二、总结评价</p> <p>三、宣布下次课教学内容和课外练习内容。</p> <p>收拾器材</p>	<p>一、放松操</p> <p>组织学生拉伸</p> <p>二、总结评价</p> <p>给与学生本节课表现得肯定，让学生说一说自己出现的问题并帮助解答。</p>	<p>一、放松操</p> <p>跟随教师口令拉伸肌肉</p> <p>二、总结评价</p> <p>根据教师反馈</p>	<p>四、放松操</p> <p>组织 1:</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>A</p> <p>要求：充分拉伸缓解疲劳，积极主动反馈问题。</p>

五、学习评价设计

课的密度：72%

心率曲线图：



六、特色创新

通过图片的方式让学生能够直观的感受终点跑的技术动作，同时图片更加

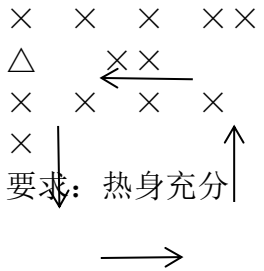

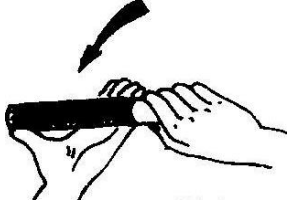
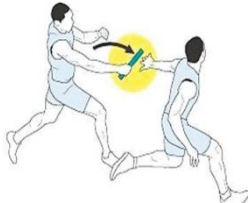
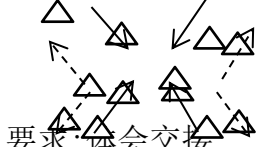
生动有趣，学生更有兴趣，并且将短跑的起跑、加速跑、途中跑、终点跑四个技术动作结合起来能够更加全面得到了解短跑的百米

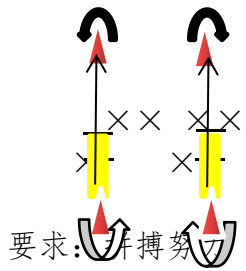
七、教学反思

体育教学间的知识结构虽然相当复杂，但知识间往往存在着某种类同或相同的成份。在安排练习时既要研究到学生身体的素质情景，又要研究到学生自身的知识体系的差异性，同时又要根据不一样的资料组织不一样的练习方式，所以教师在教给学生的练习方法时，应根据不一样的教材资料而定。如引导学生尝试自练；来体会动作的难易点。启发学生经过自由组合的小组练；来开拓学生的思维、提高学生的组织表达本事，到达练习的效果。

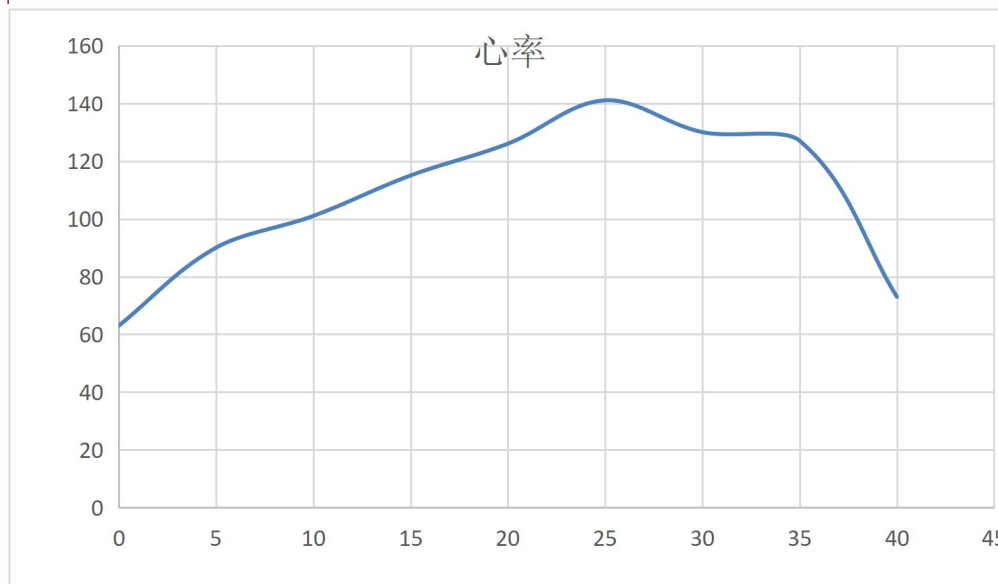
教学课题	短跑-接力跑		
课 程	《体育与健康》	课 时	6
班 级	19 计算机 3 班	学生数	36
一、指导思想			
<p>中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能，培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>			
二、教学设计			
1、教材分析			
<p>本课采用高等教育出版社的中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第三章第一节。短跑是田径运动项目之一，在教材规划中是田径模块学习的开端。其具有技术动作简单易学，受场地影响小的特点，并且对培养学生果敢、机敏、顽强等心理品质，提高抗挫折意识和调节情绪的能力具有重要价值，但对于学生来说该项目缺乏对抗性较为枯燥，在教学中要提高学生的学习兴趣，为后续学习田径其他内容奠定重要基础。</p>			
2、学情分析			
<p>本次课教学对象是中职一年级学生的学生，他们具有较好的自控能力和认知能力，但是对于田径来说普遍存在畏难情绪，针对这一特点，本课开始设置趣味游戏、主题导入，采用多种练习方式贯穿整个课堂，用灵活创新的语言和教法引导学生创造性练习，使他们体会体育的乐趣，同时在练习过程中发现问题、解决问题的过程，体现了参与的乐趣和不断超越自我的成功感。</p>			
3、教学目标			
<p>运动能力：通过学练方法，掌握正确的起跑后的加速跑技术，并学以致用，发展速度、力量、灵敏等身体素质能力。</p> <p>健康行为：通过本课学习，发展学生跑的能力，能正确认知短距离跑对促进身心健康发展的重要性，培养体育锻炼的意识与习惯。</p> <p>体育精神：通过不断练习激发自我调控能力和吃苦耐劳、坚毅顽强的良好意志品质。</p>			
4、教学重难点			
<p>教学重点：“下压式”传接棒技术动作</p> <p>教学难点：在接力区内快速完成传接棒技术</p>			

三、学习环境、资源、教学方法与安全措施				
1、教学场地器材				
田径场				
2、学习资源类型（打√）				
课件√		网络资源库		微课
教学云平台		案例库		其他
3、教学方法				
本课中采用了示范、讨论、谈话、纠错等方法。				
4、安全措施				
学生穿着校服、运动鞋 不携带尖锐锋利的物品 身体不适者安排见习 教师全程看护，指导学生正确使用起跑器				
四、教学过程				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
开始部分	一、课堂常规	1、集合整队，清点人数。 2、宣布课的内容与要求。 3、安全强调，检查服装。 4、安排见习生	1、听口令快速集合报数 2、认真聆听牢记要求 3、排除自身安全隐患 4、身体不适及时汇报	组织： XXXXXXXX XXXXXXXX 00000000 00000000 A 要求：快、静、齐
准备部分	一、热身游戏“看谁传得快” 四组传递网球，用时少者获胜	一、热身游戏“看谁传得快” 教师组织学生分组，组内两两间隔三米，所有人站立面向同一方向，每个队员不准回头，一手后伸，同伴将球传递，从队尾到队首，用时少者获胜 二、行进间徒手操	一、热身游戏“看谁传得快” 学生根据教师组织不准回头，用手后伸接球，遵守规则，快速传递 二、行进间徒手操 学生通过教师的	一、热身游戏“看谁传得快” 组织 1： × ↑ ↑ ↑ ↑ 要求：快速传递

	<p>二、行进间徒手操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 钻山洞 2. 绕标志桶 3. 蛙跳 4. 肩绕环 5. 扩胸运动 6. 体转运动 7. 弓步走 8. 高抬腿 	<p>教师通过口令指挥学生有序跑动，注意间距，安全第一</p>	<p>口令积极主动的热身，充分活动身体关节</p>	<p>二、行进间徒手操</p>  <p>要求：热身充分</p>
<p>基础部分</p>	<p>五、接力跑技术</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通过提问导入“下压式”传接棒技术 10. 讲解示范动作要领：接棒人将手臂向后伸直，与躯干成 50-60° 掌心向上，传棒人将棒前端由上向下压入接棒人手中 11. 原地模仿练习、原地持棒练习 12. 队列跑动练习、区域绕圈练习 <p>六、接力比赛</p> <p>将学生分成人数相等两队进行比赛，一队员持棒站立起跑，其他队员在接力区等待，依次接力</p>	<p>一、接力跑技术</p> <ol style="list-style-type: none"> 20. 教师提问学生接力跑的交接棒技术引入下压式 21. 教师通过示范讲解纠错将下压式交接棒技术教授给学生，并通过学生展示检验学生掌握程度 22. 教师组织学生进行多组不同类型的练习，循序渐进，固定动作 23. 教师组织学生在跑动中体会交接棒动作 <p>二、接力比赛</p> <p>教师组织学生分成实力相等的两队，交接棒使用下压式，在接力区完成交接，棒掉落捡起继续，</p>	<p>一、接力跑技术</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 学生对于教师的提问认真思考，主动回答 6. 学生仔细观察教师的技术动作，认真学生，积极讨论 3. 学生根据老师的组织分组练习，练习中不断思考，改正动作 4. 学生在行进间练习，更加贴近跑步交接棒 <p>二、接力比赛</p> <p>学生根据教师分组，讨论交接棒动作，分配人员顺序，遵守规则，积极参与</p>	<p>一、接力跑技术组织 1:</p>  <p>要求：积极回答</p> <p>组织 2:</p>  <p>要求：仔细观察</p> <p>组织 3:</p>  <p>组织 4:</p>  <p>要求：体会交接</p>

	直至最后一人完成	有序组织，注意安全		<p>二、接力比赛组织：</p>  <p>要求：非搏势</p>
结束部分	<p>一、放松操</p> <p>1. 上肢拉伸</p> <p>2. 下肢拉伸</p> <p>二、总结评价</p> <p>三、宣布下次课教学内容和课外练习内容。</p> <p>收拾器材</p>	<p>一、放松操</p> <p>组织学生拉伸</p> <p>二、总结评价</p> <p>给与学生本节课表现得肯定，让学生说一说自己出现的问题并帮助解答。</p>	<p>一、放松操</p> <p>跟随教师口令拉伸肌肉</p> <p>二、总结评价</p> <p>根据教师反馈</p>	<p>五、放松操组织 1：</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p>要求：充分拉伸缓解疲劳，积极主动反馈问题。</p>

五、学习评价设计



课的密度：76%

心率曲线图：

六、特色创新


教师一开始就通过网球接力的小游戏让学生们感受到接力是一个相互之间合作的事情，让学生提前感受团队的凝聚力与合作。

七、教学反思

在体育教学中，他们对学生的学习情景给予及时、公正、客观的评价，能进取影响学生的心理活动。对学生即使微小的提高，用进取肯定的语言加以鼓励和表扬，能使学生体验到成功的喜悦，从而加深对体育课的感情，提高学习进取性。

教学课题	《中长跑 1》		
课 程	《体育与健康》	课 时	7
班 级	19 级计算机 1 班	学生数	40
教 材	高等教育出版社 中职《体育与健康》		
(一) 指导思想			
<p>中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能，培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>			

(二) 教学设计				
1、教材分析				
<p>本课采用高等教育出版社的中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第三章第一节。中长跑是田径运动项目之一，在教材规划中是田径模块学习的开端。其具有技术动作简单易学，受场地影响小的特点，并且对培养学生果敢、机敏、顽强等心理品质，提高抗挫折意识和调节情绪的能力具有重要价值，但对于学生来说该项目缺乏对抗性较为枯燥，在教学中要提高学生的学习兴趣，为后续学习田径其他内容奠定重要基础。</p>				
2、学情分析				
<p>本次课教学对象是中职二年级学生的学生，他们具有较好的自控能力和认知能力，但是对于田径来说普遍存在畏难情绪，针对这一特点，本课开始设置趣味游戏、主题导入，采用多种练习方式贯穿整个课堂，用灵活创新的语言和教法引导学生创造性练习，使他们体会体育的乐趣，同时在练习过程中发现问题、解决问题的过程，体现了参与的乐趣和不断超越自我的成功感。</p>				
3、教学目标				
<p>运动能力：通过学练方法，掌握正确的起跑、加速跑、途中跑的技术，并学以致用，发展速度、力量、灵敏和协调等身体素质能力。</p> <p>健康行为：通过本课学习，发展学生跑的能力，能正确认知中长距离跑对促进身心健康发展的重要性，培养体育锻炼的意识与习惯。</p> <p>体育精神：通过不断练习激发自我调控能力和吃苦耐劳、坚毅顽强的良好意志品质。</p>				
4、教学重难点				
<p>教学重点：动作轻松、自然，幅度较小</p> <p>教学难点：呼吸要有一定的节奏和深度</p>				
三、学习环境、资源、教学方法与安全措施				
1、教学场地器材				
田径场一片				
2、学习资源类型（打√）				
课件		网络资源库		微课
教学云平台		案例库		其他√
3、教学方法				
本课中采用了讲解、示范、练习、运动游戏法等方法。				
4、安全措施				
安全的场地器材布置				
四、教学过程				
教学	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求

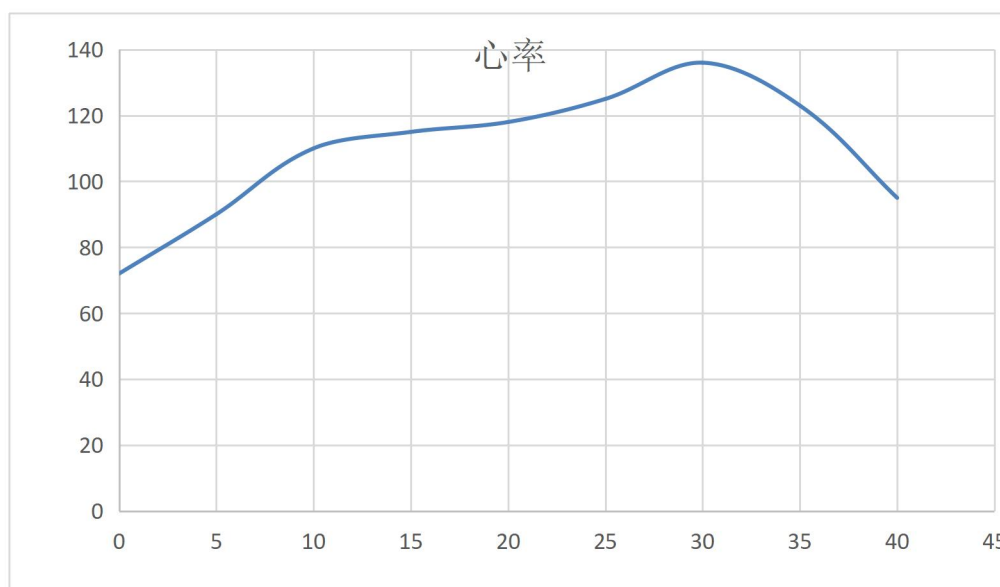
	<p>跑，无论在弯道还是在直道起跑，都应按切线方向朝着有利位置跑进。</p> <p>3. 途中跑</p> <p>跑时，头和上体正直，两臂屈肘轻松自然摆动，大腿前摆稍小，小腿自然折叠前伸；以全脚掌过渡前脚掌着地，后蹬用力适中，保持重心高且平稳；步幅稍小、轻快、放松；利用鼻和半张的口进行呼吸，一般跑二三步一呼，再跑二三步一吸，并特别注意加强呼吸的深度和一定的跑的节奏。</p> <p>(二) 素质练习</p> <p>1. 原地弓步摆臂加呼吸练习</p> <p>2. 高抬腿练习</p>	<p>2、组织学生练习起跑及起跑后的加速跑，30-50米追逐跑5组。</p> <p>3、组织学生练习途中跑，变速跑4圈。</p> <p>(二) 素质练习</p> <p>组织学生练习并用口令及击掌声控制快慢。</p>	<p>难点。</p> <p>2、听教师讲解练习方法，听口令有组织进行追逐跑练习</p> <p>3. 听教师讲解练习方法，有组织进行变速跑。</p> <p>(二) 素质练习</p> <p>根据口令有节奏地进行练习</p>	<p>00000000</p> <p>00000000</p> <p>要求：认真听，不懂就问。</p> <p>组织 2:</p> <p>追 00000000</p> <p>跑</p> <p>00000000</p> <p>A</p> <p>要求：听 口令出发，不串道注意安全。</p> <p>组织 3:</p>  <p>要求：直道加速快跑，弯道减速慢跑。注意控制呼吸节奏。</p> <p>(二) 素质练习</p> <p>组织:</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>A</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>要求：摆臂正确，高抬腿动作到位。</p>
<p>结束部分</p>	<p>(一) 放松操</p> <p>1. 上肢拉伸</p> <p>2. 下肢拉伸</p>	<p>(一) 放松操</p> <p>组织学生拉伸</p>	<p>(一) 放松操</p> <p>跟随教师口令拉伸肌肉</p>	<p>(一) 放松操</p> <p>组织:</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p>

				A
(二) 总结评价	(二) 总结评价 给与 学生 本 节课 表现 得 肯定, 让 学生 说 一 说 自 己 出 现 的 问 题 并 帮 助 解 答。	(二) 总结评价 根据 教师 反 馈 发 现 在 自 己 问 题, 并 提 出 自 己 的 困 惑。	(二) 总结评价: 00000000 00000000 00000000 00000000 A 要求: 充分 拉 伸 缓 解 疲 劳, 积 极 主 动 反 馈 问 题。	
(三) 宣布下次课教学内容和课外练习内容。收拾器材	(三) 宣布下次课教学内容和课外练习内容。 手机步数打卡每天 10000 步。	(三) 收拾器材 记录作业, 收拾器材。	(三) 宣布下次课教学内容和课外练习内容。 组织: 00000000 00000000 00000000 00000000 A	

五、学习评价设计

课的密度: 70%

心率曲线图:



六、特色创新

本课利用游戏的方法提高学生学习兴趣, 降低学习学习中长跑的畏难情绪,

课堂氛围生动活泼。

七、教学反思

在教学过程中，学生出现畏难情绪。作为体育教师要有意识地培养和发展学生这种优良的心理品质。根据学生体质不同分别采取适当的运动量，使每个学生都能完成最大限度的运动量，在运动中调动学生的积极性和主动性，使学生都能克服在练习中出现不良的意志品质，严格要求自己。

教学课题	《中长跑 2》		
课 程	《体育与健康》	课 时	8
班 级	19 级计算机 2 班	学生数	32
教 材	高等教育出版社 中职《体育与健康》		

一、指导思想

中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能，培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

二、教学设计

1、教材分析

本课采用高等教育出版社的中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第三章第一节。中长跑是田径运动项目之一，在教材规划中是田径模块学习的开端。其具有技术动作简单易学，受场地影响小的特点，并且对培养学生果敢、机敏、顽强等心理品质，提高抗挫折意识和调节情绪的能力具有重要价值，但对于学生来说该项目缺乏对抗性较为枯燥，在教学中要提高学生的学习兴趣，为后续学习田径其他内容奠定重要基础。

2、学情分析

本次课教学对象是中职二年级学生的学生，他们具有较好的自控能力和认知能力，但是对于田径来说普遍存在畏难情绪，针对这一特点，本课开始设置趣味游戏、主题导入，采用多种练习方式贯穿整个课堂，用灵活创新的语言和教法引导学生创造性练习，使他们体会体育的乐趣，同时在练习过程中发现问题、解决问题的过程，体现了参与的乐趣和不断超越自我的成功感。

3、教学目标

运动能力：通过学练方法，掌握正确的弯道跑、重点跑的技术，并学以致用，发展速度、力量、灵敏和协调等身体素质能力。

健康行为：通过本课学习，发展学生跑的能力，能正确认知中长距离跑对促进身心健康发展的重要性，培养体育锻炼的意识与习惯。

体育精神：通过不断练习激发自我调控能力和吃苦耐劳、坚毅顽强的良好意志品质。

4、教学重难点

教学重点：呼吸节奏及跑速变化的配合，弯道技术

教学难点：极点的克服

三、学习环境、资源、教学方法与安全措施

1、教学场地器材

田径场一片、标志杆

2、学习资源类型（打√）

课件	网络资源库	微课
教学云平台	案例库	其他√

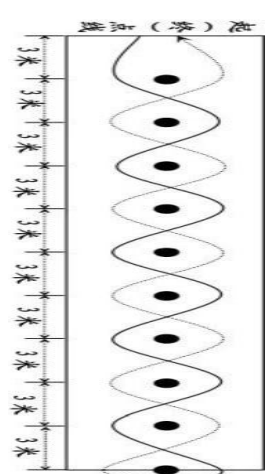
3、教学方法



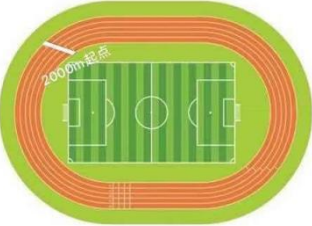
本课中采用了讲授、示范、练习、合作探究等方法。

4、安全措施

安全的场地器材布置

四、教学过程

教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
开始部分	(一) 课堂常规	5、集合整队，清点人数。 6、宣布课的内容与要求。 7、安全事项强调，检查服装。 8、安排见习生。	5、听口令快速集合报数。 6、认真聆听牢记要求。 7、排除自身安全隐患。 8、身体不适及时汇报。	组织： XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX A 要求：快、静、齐
准备部分	(一) 蛇形跑 从起点线起跑，按所示曲线饶杆往返跑3组 (二) 配乐热身操 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 弓步压腿 5. 侧压腿 6. 手腕脚踝运动热身操	(一) 蛇形跑 教师带领学生进行蛇形跑 (二) 配乐热身操 教师播放音乐，口令指挥，组织学生做热身操。	(一) 蛇形跑 跟随教师节奏进行蛇形跑 (二) 配乐热身操 根据教师口令，跟随教师做热身操。	(一) 蛇形跑 组织：  要求：饶杆灵活，跑步轻盈。 (二) 配乐热身操 组织： X

				<p style="text-align: center;">A</p> <p>要求：态度认真，跟随老师节奏，关节活动充分。</p>
<p>基础部分</p>	<p>(一) 中长跑技术</p> <p>4. 弯道跑，跑时身体应向左侧倾斜，右腿摆动的幅度较大，右脚着地时脚掌稍内旋。冲刺时，运动员应加大摆臂、加快步频，加大驱赶的前倾角度。</p> <p>5. 极点，由于氧气的供应落后于身体的需要，跑到一定距离时，会出现胸部发闷，呼吸节奏被破坏，呼吸困难，四肢无力和难以再跑下去的感受。这种现象称之为极点”。这是中长跑中的正常现象。当“极点”出现后，要以顽强的意志继续跑下去，同时加强呼吸，调整步速。这样，经过一段距离后，呼吸变得均匀，动作重新感到轻松，一切不适感觉消失，这就是所谓的第二次呼吸状态。</p>	<p>(一) 中长跑技术</p> <p>4. 教师讲解示范弯道跑及点跑技术，组织练习 120-150 米弯道跑加冲刺跑 3 组，并指导纠错。</p> <p>5. 讲解极点极点产生的原因鼓励学生在遇到极点时坚持不懈克服困难，组织学生进行 1500-3000 米跑，根据学情将学生分成三组分别进行 1500 米、2000 米、3000 米跑。</p>	<p>(一) 中长跑技术</p> <p>4. 听教师讲解技术动作，参与练习，反馈问题给教师。</p> <p>5. 了解极点产生的原因，坚定信心克服极点。分组进行练习时，将两节课所学的知识进行巩固，使用正确的跑步技术达到最好的成绩。</p>	<p>(一) 中长跑技术组织 4:</p>  <p>要求：弯道身体左倾，冲刺有速度。</p> <p>组织 5: 300 米跑:</p>  <p>要求：运动能力较好男生参与练习，中长跑各环节技术能充分展示。</p> <p>2000 米跑</p>  <p>要求：运动能力中等偏上男生及运动能力较强的女生参与，能完成 2000 米跑并克服极点。</p>

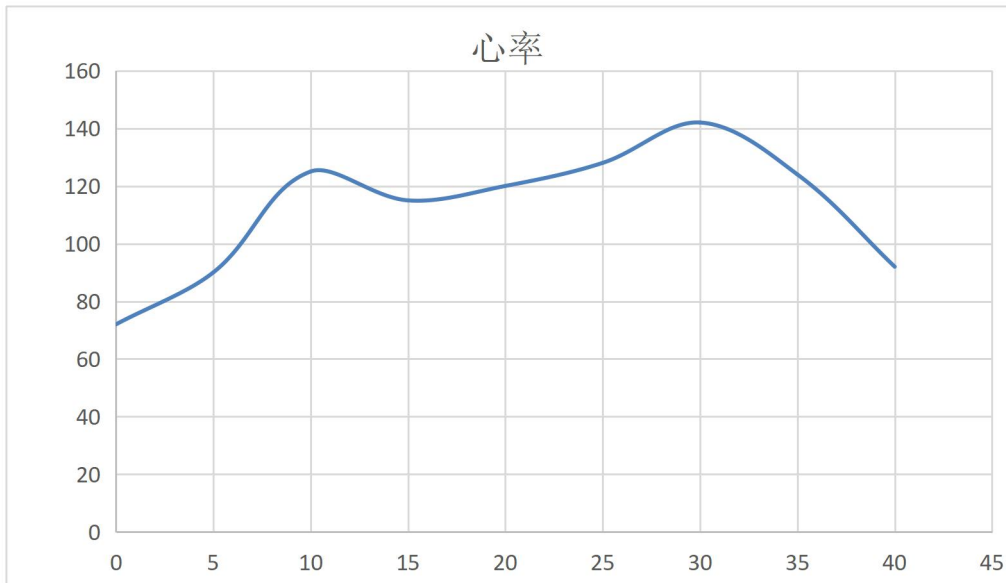
	<p>(二) 游戏贴膏药 方法：两至三人一组，组成一个圆图，教师任意指定两名学生，一抓一贴。贴膏药时必须经由内圈贴上，被抓到反过来抓别人，循环往复。</p>	<p>(二) 游戏贴膏药 教师讲解游戏规则，组织参与游戏。</p>	<p>(二) 游戏贴膏药 听教师讲解游戏规则，积极参与游戏</p>	<p>1500 米跑：</p>  <p>要求：运动能力中等偏上的女生参与，要求坚持完成 1500 米跑。</p> <p>(二) 游戏贴膏药</p>  <p>要求：跑动迅速，注意安全。</p>
<p>结束部分</p>	<p>(四) 放松操 1. 上肢拉伸 2. 下肢拉伸</p> <p>(五) 总结评价</p> <p>(六) 宣布下次课教学内容和课外练习内容。 收拾器材</p>	<p>(三) 放松操 组织学生拉伸</p> <p>(四) 总结评价 给与本节课表现得肯定，让学生说一说自己出现的问题并帮助解答。</p> <p>(三) 宣布下次课教学内容和课外练习内容。</p>	<p>(三) 放松操 跟随教师口令拉伸肌肉</p> <p>(四) 总结评价 根据教师反馈发现在自己问题，并提出自己的困惑。</p> <p>(三) 收拾器材 记录作业，收拾器材。</p>	<p>(二) 放松操 组织：</p> <pre>X A</pre> <p>(二) 总结评价： XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX A</p> <p>要求：充分拉伸缓解疲劳，积极主动反馈问题。</p> <p>(三)宣布下次课教学内容和课外练习内容。 组织： XXXXXXXXX XXXXXXXXX</p>

		手机步数打卡 每天 10000 步。		XXXXXXXXX XXXXXXXXX A
--	--	--------------------	--	-----------------------------

五、学习评价设计

课的密度：72%

心率曲线图：



六、特色创新

分层教学，根据学情的分析，设计不同层次学生练习的量与强度，让学生都能完成练习，体验跑的乐趣。

七、教学反思

男女学生在性别特征上的种种差异，决定了在中长跑教学与训练中应区别对待、因人而异、合理安排运动量、男女学生的训练强度应当有所区别。同时又要根据不同的体质、健康状况及训练水平差异进行分层次教学。本次教学采用了分成教学的方法，但是还不够细致。

教学课题	《自然地形跑》		
课 程	《体育与健康》	课 时	9
班 级	19 级计算机 2 班	学生数	32
教 材	高等教育出版社 中职《体育与健康》		
一、指导思想			
<p>中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能，培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>			
二、教学设计			
1、教材分析			
<p>本课采用高等教育出版社的中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第三章第一节。耐久跑是一项比较枯燥而又乏味的教材，学生练习兴趣不高，但它对锻炼学生的体能及培养学生的意志品质有很高的价值。本课内容是耐久跑综合技术的练习，是对前面中长跑跑技术的复习和提高，学练本课内容对提高耐久跑综合能力有很大的帮助。</p>			
2、学情分析			
<p>本课教学对象为中职二年级学生，共 32 人，总体来看该班学生有一定的 控制能力，是非辨别力以及荣誉感较强，求知欲望高，乐于接受新事物，具有一定的自主学习和合作学习的能力。因此，我将在教学中采用多种激励手段，激发学生的荣誉感和学习动机。学生在不同强度耐久跑中掌握正确的呼吸节奏有一定困难，需要多次体验对比。</p>			
3、教学目标			
<p>运动能力：通过学习学生知道不同地形跑的动作要领和正确的呼吸方法。能在不同地形上跑时做到摆臂姿势和呼吸方法正确，在练习中能合理分配体力。</p> <p>健康行为：学生能建立和自己赛跑的意识，感受超越自我的快乐，建立不怕困难的信心。</p>			

体育精神：在游戏和比赛中培养学生的自信心和学练积极性，体验自我征服的成就感，培养学生吃苦耐劳的意志品质及终身体育的意识。

4、教学重难点

教学重点：不同地形跑的动作要领，跑时步伐轻松，呼吸均匀

教学难点：不同地形的摆臂姿势和呼吸的节奏

三、学习环境、资源、教学方法与安全措施

1、教学场地器材

校园自然环境

2、学习资源类型（打√）

课件	网络资源库	微课
教学云平台	案例库	其他√

3、教学方法

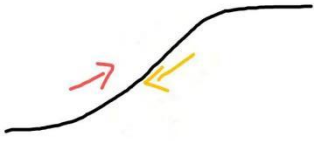
本课中采用了讲授、示范、练习、运动游戏法等方法。

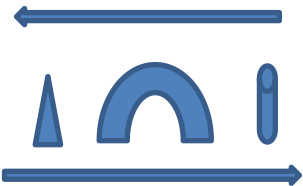
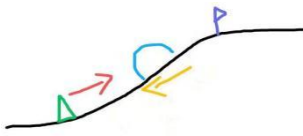
4、安全措施

安全的场地器材布置

四、教学过程

教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
开始部分	(一) 课堂常规	9、集合整队，清点人数。 10、宣布课的内容与要求。 11、安全事项强调，检查服装。 12、安排见习生。	9、听口令快速集合报数。 10、认真聆听牢记要求。 11、排除自身安全隐患。 12、身体不适及时汇报。	组织： XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX A 要求：快、静、齐
准备部分	(一) 热身操	(一) 热身操 教师口令指挥带领学生	(一) 热身操 跟随教师口令做热身，	(一) 热身操 组织： X X X X X X X X X X X X X X X X

	<p>(二) 慢跑</p>	<p>做热身操。</p> <p>(二) 慢跑 组织学生从操场出发慢跑到自然地形上课地点，严肃组织纪律，维护安全。</p>	<p>动作标准到位。</p> <p>(二) 慢跑 跟随教师路线慢跑，严肃纪律。</p>	<p>X X X X X X X X X X X X X X X X A</p> <p>要求： 动作标准到位，关节活动充分。</p> <p>(二) 慢跑 组织： 自由路线 要求：跟随教师路线慢跑，注意安全，严肃纪律。</p>
<p>基础部分</p>	<p>(一) 上下坡跑 上坡跑的要领：1. 跑时重心适度前倾，腰背部保持正直。2. 双臂向后摆动再快速向前摆出，通过摆臂速度提升步伐的频率。3. 上坡时要有意识地使用臀部肌肉和腓绳肌，同时专注呼吸上。4. 上坡常见的错误跑步姿势主要是上坡过程中猛力向后蹬地。5. 注意练习的强度不要太大。 下坡跑的要领：1. 下坡时尽量保持和平地一样的姿势，但不是肩膀前倾，而是从髋关节处前倾。2. 学会利用手臂来保持平衡。3. 尽量往下坡的方向看，而不是脚，避免前倾风险。4. 不要拿脚踝来当支撑点，尽量用脚趾施力。</p>	<p>(一) 上下坡跑 教师讲解上下坡跑技巧及注意事项。 组织学生练习上下坡跑三组。</p> <p>(二) 障碍跑 讲解障碍跑的注意事项及练习布置，示范障碍跑</p>	<p>(一) 上下坡跑 学生认真学习上下坡跑的技巧，根据教师要求完成上下坡跑的练习。</p> <p>(二) 障碍跑 认真听教师的讲解与示范，练习过程中注意安全。</p>	<p>(一) 上下坡跑 讲解组织： XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX A XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>练习组织： </p> <p>要求：上坡重心适度前倾，下坡保持平衡。</p> <p>(二) 障碍跑 讲解组织： XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX A XXXXXXXXXX</p>

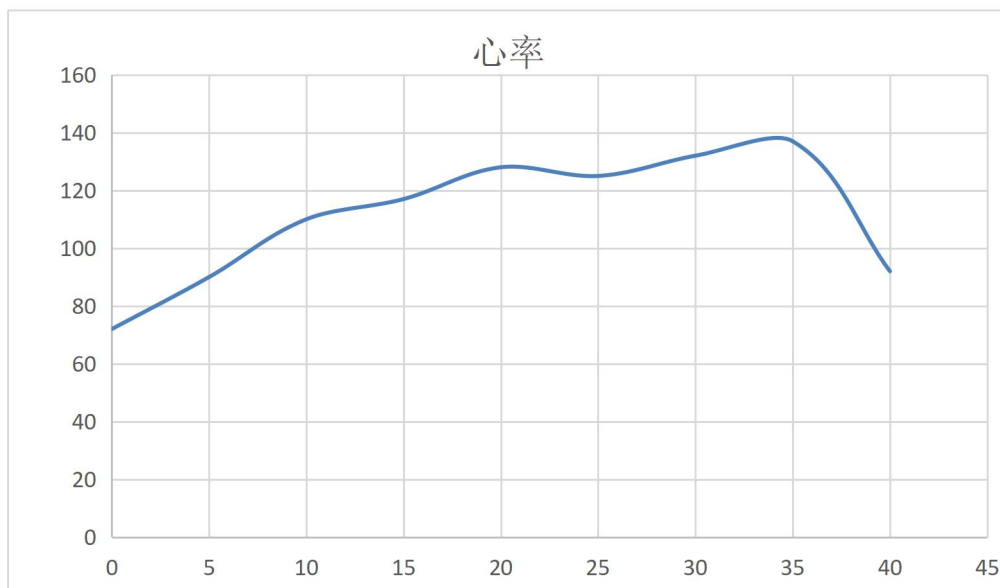
	<p>要保持脚接触地面的时间愈短愈好，就好像中、前足轻轻触地而以。</p> <p>(二) 障碍跑 是在快速跑中运用合理的方式、方法越过若干个障碍的运动项目。指跑过、跨过、穿过、绕过各种障碍物。</p> <p>(三) 接力跑 接力队员依次接替跑完一定距离的集体比赛项目。</p>	<p>障碍跑的过程。组织学生练习。</p> <p>(三) 接力跑 讲解练习要求，将上下坡跑与障碍跑结合，分组进行接力比赛。</p>	<p>(三) 接力跑 按照老师要求分组进行接力跑比赛，相互合作鼓励。</p>	<p>XXXXXXXXXX</p> <p>练习组织：</p>  <p>要求：依次跨过标志桶，穿过阻力线，绕过标志杆。来回一趟快速有节奏。</p> <p>(三) 接力跑 讲解组织：</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX A XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>练习组织：</p>  <p>要求：注意安全，要发挥体育竞争意识，为团队争取荣誉。</p>
<p>结束部分</p>	<p>(七) 放松操 1. 上肢拉伸 2. 下肢拉伸</p> <p>(八) 总结评价</p>	<p>(五) 放松操 组织学生拉伸</p> <p>(六) 总结评价 给与学生本节课表现得肯定，让学生说一说自己出现的问题并帮助解</p>	<p>(五) 放松操 跟随教师口令拉伸肌肉</p> <p>(六) 总结评价 根据教师反馈发现在自己问题，并提出自己的困惑。</p>	<p>(三) 放松操 组织：</p> <p>X X</p> <p>A</p> <p>要求：身心放松</p> <p>(四) 总结评价 组织：</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>

	<p>(九) 宣布下次课教学内容和课外练习内容。 收拾器材</p>	<p>答。 (三) 宣布下次课教学内容和课外练习内容。 手机步数打卡 每天10000步。</p>	<p>(三) 收拾器材 记录作业，收拾器材。</p>	<p>XXXXXXXXX A 要求：充分拉伸缓解疲劳，积极主动反馈问题。 (三) 宣布下次课教学内容和课外练习内容。 组织： XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX A</p>
--	---------------------------------------	--	--------------------------------	---

五、学习评价设计

课的密度：72%

心率曲线图：



六、特色创新

利用自然地形开展课堂教学，唤起学生学习的兴趣，提高跑的能力。

七、教学反思

本节耐久跑教学过程充分体现了“以发展学生为本”的教学思想，运用情境教学模式，活跃了课堂气氛，使学生以情入境，以境乐练，真正体验了运动的乐趣、自我征服的成就感，又激活了学生参与体育活动的激情，同时又达到了耐久跑教学

的效果。在体育教学中，不能只注重知识技能的传授，要采用多种教学方法、手段，游戏形式，来激发学生的学习兴趣，创造愉快、和谐、轻松的教学气氛，让学生学有兴趣，学有所乐，学有所获，培养学生自主合作学习意识。

改进措施：评价要具体、及时、细致、有针对性，使学生及时了解自己存在的不足并改进。

教学课题	《定向越野》
------	--------

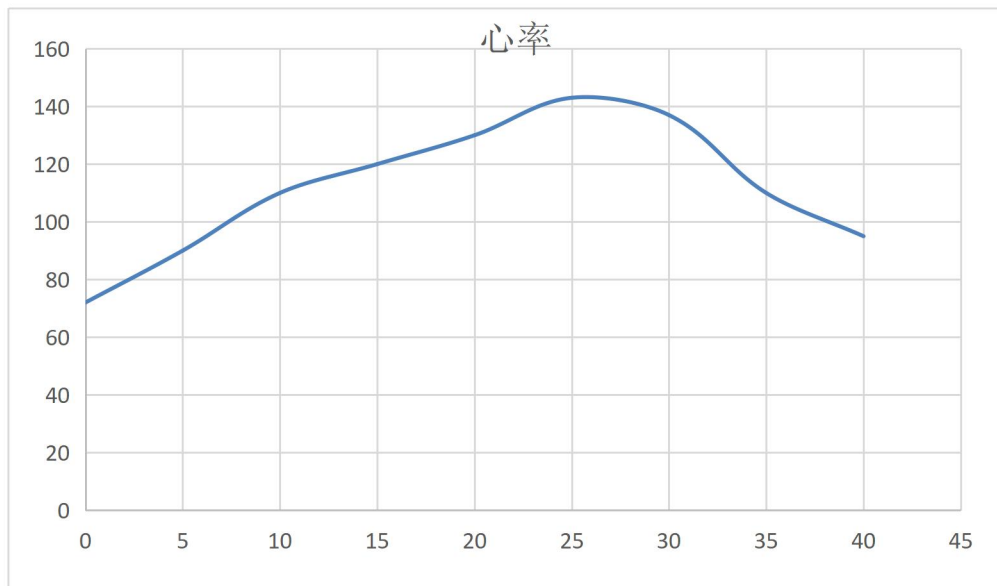
课 程	《体育与健康》	课 时	10
班 级	19 级计算机 3 班	学生数	36
教 材	高等教育出版社 中职《体育与健康》		
一.指导思想			
<p>中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务,坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法,提高学生的体育运动能,培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯,形成健康的行为与生活方式,健全人格,强健体魄,具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养,引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观,自觉践行社会主义核心价值观,成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>			
二.教学设计			
1. 教材分析			
<p>定向越野是一项融趣味性、知识性和竞争性为一体的运动项目,其过程就是在辨别方向中寻找回来的路。各组队员有效的利用资源,按照任务书寻找快速解决问题的办法,体验在困境中的患难真情,磨练坚韧顽强的精神,清晰和明确地传达指令,团结协作,共同走向胜利。</p>			
2. 学情分析			
<p>本课教学对象是 19 级计算机 3 班的学生,班级人数 36,男女生人数均等。适合开展团队协作体育项目,高中阶段的学生正是少年向青年发展的过度时期,她们的运动系统、呼吸系统的功能日趋完善,这一时期提高学生的运动技能,这将对学生以后的教学竞赛和终身体育打下良好基础。</p>			
3. 教学目标			
<p>运动能力:学习定向运动知识,提高耐力运动能力,学会看简单地图辨别方向,并快速选择行进路线到达目的地。</p> <p>健康行为:通过学习学生了解什么是定向越野,发展速度耐力素质,增强学生的观察和判断能力。</p> <p>体育精神:培养学生克服困难,坚韧不拔的意志品质,体验定向运动的乐趣,克服对长跑的恐惧。</p>			
4. 教学重难点			
<p>教学重点:学会看简单地图,清楚点标位置。</p> <p>教学难点:控制跑的节奏,快速看图定位,选择正确路线。</p>			
三.学习环境.资源.教学方法与安全措施			
1. 教学场地器材			
学校自然地形、打点器、地图、指北针			
2. 学习资源类型 (打√)			

课件	网络资源库	微课		
教学云平台	案例库	其他√		
3. 教学方法				
本课中采用了讲解法、讨论法、运动竞赛法等方法。				
4. 安全措施				
选择合适的天气、安全的校园环境、路线、合适的服饰装备				
四.教学过程				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
开始部分	(一) 课堂常规	13、集合整队，清点人数。 14、宣布课的内容与要求。 15、安全事项强调，检查服装。 16、安排见习生。	13、听口令快速集合报数。 14、认真聆听牢记要求。 15、排除自身安全隐患。 16、身体不适及时汇报。	组织： XXXXXXXXX XXXXXXXXX 00000000 00000000 A 要求：快、静、齐
准备部分	(一) 热身操 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 弓步压腿 5. 侧压腿 6. 手腕脚踝运动 (二) 规则学习 1. 读懂地图。 2. 打卡规则。 3. 安全知识学习。	(一) 热身操 1. 用语言引导学生列队。 2. 带领学生做热身操。 (二) 规则学习 1. 讲解简单的地图辨别知识。 2. 讲解打卡规则及注意事项。 3. 安全知识强调。	(一) 热身操 1. 听教师口令快速完成列队。 2. 听口令认真完成热身操练习，动作舒展到位。 (二) 规则学习 1. 学习简单的地图辨别知识。 2. 认知听规则及注意事项，不懂就问。 3. 安全牢记心中。	(一) 热身操 组织： X X X X X X X X X X X X X X X X 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 A 要求：动作到位，充分活动关节、韧带。 (二) 规则学习 组织： 00000000 00000000 A Xxxxxxxx Xxxxxxxx 要求：原地坐下，认真听讲。
基础	(一) 定向越野	(一) 定向越野	(一) 定向越野	(一) 定向越野

部分	<p>野： 自由规划路线依次到达地图图标点位打卡，然后返回终点，以最短时间完成为胜。</p> <p>(二) 回收任务卡</p>	<p>野： 1. 组织小组出发。 2. 计时。 3. 巡视监督并观察学生奔跑及身体变化情况。 4. 微信群了解各组完成情况。</p> <p>(二) 回收任务卡 1. 组织监督员回收任务卡并做好统计。 2. 检查有效任务卡，统计公布成绩。</p>	<p>1. 听哨声分组出发。 2. 跑动中不可以推拉其他组队员，注意安全。 3. 回到终点后在等候区休息讨论。</p> <p>(二) 回收任务卡 1. 上交任务卡，协助老师统计成绩。 2. 根据成绩总结学习成果。</p>	<p>组织： 按图（附件二）打卡要求：合理规划路线，跑动注意安全，将自然地形跑学习内容运用到实际。团队协作，争取用最少的实践打卡最多地方。</p> <p>(二) 回收任务卡组织： XXXXXXXXX XXXXXXXXX 00000000 00000000 A 要求：原地休息，总结经验。</p>
结束部分	<p>(一) 放松操 1. 上肢拉伸 2. 下肢拉伸</p> <p>(二) 总结评价</p>	<p>(一) 放松操 1. 组织学生进行上下肢拉伸。</p> <p>(二) 总结评价 1. 总结，表扬肯定学生的表现。 2. 指导学生进行相互讨论心得及相互鼓励。</p>	<p>(一) 放松操 1. 跟着教师做拉伸活动，身体放松。</p> <p>(二) 总结评价 1. 听教师总结本节课的不足与收获。 2. 相互讨论交流本节课的心得。</p>	<p>(五) 放松操组织： X X X X X X X X X X X X X X X X 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 A (二) 总结评价： XXXXXXXXX XXXXXXXXX 00000000 00000000 A 要求：充分拉伸缓解疲劳，积极主动反馈问题。</p>
五.学习评价设计				

课的密度：75%

心率曲线图：



六.特色创新

创设情景，来激发学生对定向运动的兴趣，以此来发展学生的耐力素质，培养学生果断勇敢、不怕困难、勇往直前的拼搏精神和团结互助的集体主义精神。使学生在集体中找到自己的位置，在生活中要明确自己的目标。

七.教学反思

教学时间安排上较紧，学生为达到目标奔跑速度快。量与强度过大，部分学生出现心率过快的情况。但是整体教学效果较好，充分调动每一名学生的学习奔跑积极性。

附件一：

任务卡：

全组队员在20分钟内完成地图上各点位打卡任务，并在下列相应区域盖章。打卡顺序由各小组自己设定，回到起点则计时结束。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

ps：此项目带有一定的竞争性，气氛活跃，场面激烈，一定要注意安全。各组队员有效的利用资源，按照任务书寻找快速解决问题的办法，体验在困境中的患难真情，磨练坚韧顽强的精神，清晰和明确地传达指令，团结协作，共同走向胜利。

附件二：

地图



教学课题	《迷你马拉松》		
课 程	《体育与健康》	课 时	11
班 级	19 级计算机 3 班	学 生 数	36
教 材	高等教育出版社 中职《体育与健康》		
一、指导思想			

中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能，培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

二、教学设计

1、教材分析

本课采用高等教育出版社的中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第三章第一节。本节课的学习是对学生中长跑学习成绩的检测，同时通过创设情境，帮助学生掌握中长跑运动比赛规则、组织方法和裁判方法。培养学生的角色意识、组织能力、交往能力和责任感，引导学生将规则运用到教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力，为接下来学习奠定基础。

2、学情分析

本次课教学对象是中职二年级学生的学生，他们具有较好的自控能力和认知能力，但是对于田径来说普遍存在畏难情绪，通过创设情境，让所有学生参与到中长跑的教学比赛中，让不同层次的学生都学有所获参与组织比赛中，同时也能够达到检测成绩的目的。

3、教学目标

运动能力：通过组织比赛，学生了解赛事组织各环节工作内容，在规定时间内完成中长跑比赛。

健康行为：通过本节课学习，学生学会赛场组织、交往能力，提升责任感，积极主动参与课堂学练活动。

体育精神：通过比赛，突破极点勇争第一，让学生体会到拼搏进取、公平竞争、团队协作的精神。

4、教学重难点

教学重点：完成中长跑比赛

教学难点：赛场组织，分工合作

三、学习环境、资源、教学方法与安全措施

1、教学场地器材

田径场一片、红白小旗、秒表、笔纸、任务单

2、学习资源类型（打√）

课件	网络资源 库	微课
教学云平台	案例库	其他√

3、教学方法



本课中采用了讲解法、运动竞赛法、情景教学法等方法。

4、安全措施

安全的场地器材布置

四、教学过程

教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
开始部分	(一) 课堂常规	17、集合整队，清点人数。 18、宣布课的内容与要求。 19、安全事项强调，检查服装。 20、安排见习生。	17、听口令快速集合报数。 18、认真聆听牢记要求。 19、排除自身安全隐患。 20、身体不适及时汇报。	组织： XXXXXXXXX XXXXXXXXX 00000000 00000000 A 要求：快、静、齐
准备部分	(一) 配乐热身操 6. 头部运动 7. 扩胸运动 8. 体转运动 9. 弓步压腿 10. 侧压腿 6. 手腕脚踝运动	(一) 配乐热身操教师播放音乐，口令指挥，组织学生做热身操。	(一) 配乐热身操根据教师口令，跟随教师做热身操。	(一) 配乐热身操 组织： XXXXXXXXX XXXXXXXXX 00000000 00000000 A 要求：态度认真，跟随老师节奏，关节活动充分。
基础部分	(一) 裁判员组织 各裁判组工作职责 检录组： 主要职责：1. 确认参赛人员身份。2. 督促运动员按时检录。3. 带领参赛人员进入比赛场地。 检查组： 主要职责：1. 清理跑道上闲杂人员，保证比赛秩序；检查是否	(一) 裁判员组织 检查学生课前预习情况，对各组裁判员职责分工表发放给学生自学，对重点内容进行讲	(一) 裁判员组织 将预习情况反馈给教师，听教师讲解各裁判员工作职责重难点，参与讨论分工合作，组织	(一) 裁判员组织 组织： XXXXXXXXX 00000000 A 00000000

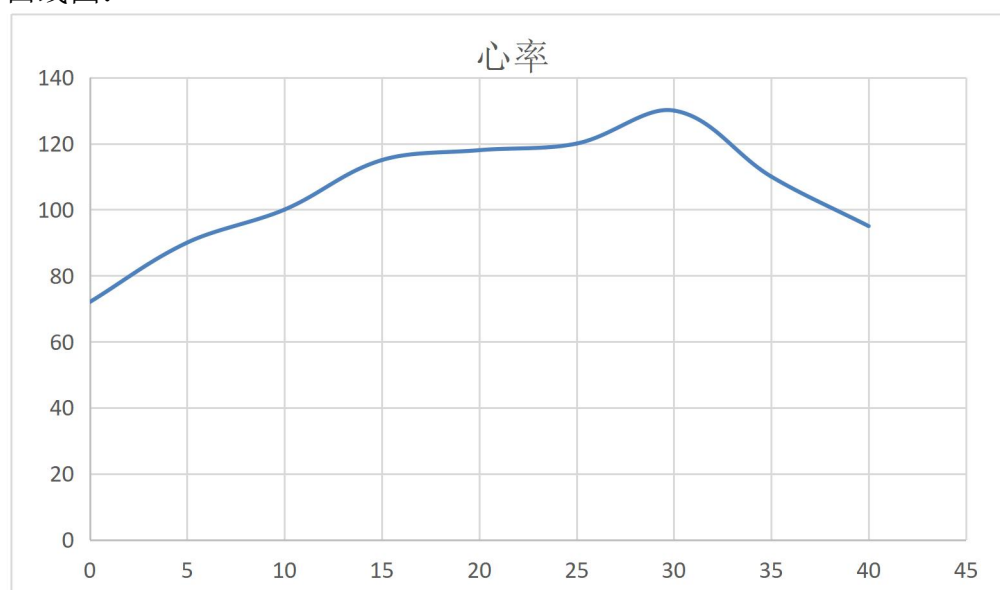
<p>有运动员犯规(抢道、故意阻挡他人比赛)将举旗与终点裁判员示意取消该运动员成绩。2. 每单元比赛结束, 将赛道清理完善后是否开始比赛与发令组举旗示意。</p> <p>发令组主要职责:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 组织运动员进入跑道。 2. 需举旗与计时组和检求组是否准备就绪。 3. 开始发令; 4. 监督是否有犯规(偷跑、抢道)警告运动员, 如果继续犯规取消比赛资格 <p>计时组主要职责:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 联系记录组该单元参赛人数。 2. 做好分道计时的准备。 3. 举旗与发令组联系是否准备完善 4. 将成绩交予计时长, 将最终成绩交予记录组。 <p>联络组主要职责:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 负责联系各比赛项目; 2. 将检录名单送到终点记录处; 3. 将运动员号码布收回检录处; 4. 协助检录处带领运动员到指点位置 <p>器材组主要职责:</p> <p>负责比赛期间所需器材物品发放。</p> <p>编排组主要职责:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 秩序册的编写; 2. 最终成绩汇总并填写成绩单; 3. 将检录名单交予检录组、终点组各一份; 4. 将最终成绩交到记录公告处。 <p>终点裁判组主要职责:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 终点名次判定; 2. 加强与记录处联系该单元参赛人数做好记录准备; 3. 长距离项目计圈总表记录将记录名次与计时组核对是否一致, 交予然后交予记录组。 <p>公告组主要职责:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通知播音员宣布即将比赛的项目 2. 通知运动员到比赛 	<p>解。指导学生分工合作, 组织比赛。</p> <p>(二) 运动员参赛</p> <p>指导学生参与比赛, 给学生定目标, 鼓励学生勇争第一, 用积极的心态面对比赛。</p>	<p>比赛开展。</p> <p>(二) 运动员参赛</p> <p>服从裁判员安排, 进行检录比赛活动, 用积极的心态取得最好的成绩。</p>	<p>XXXXXXXX</p>  <p>要求: 各组裁判员按照工作指责提示单分组讨论开始组织比赛。</p> <p>(二) 运动员参赛</p>  <p>要求: 比赛认真对待, 充分热身, 服从裁判员安排。</p>
--	--	--	---

	<p>场;3. 将各比赛场地成绩进行汇总, 并公告。</p> <p>(二) 运动员参赛同时开始</p> <p>女子 3000 米</p> <p>男子 5000 米</p>			
结束部分	<p>(一) 放松操</p> <p>1. 上肢拉伸</p> <p>2. 下肢拉伸</p> <p>(二) 总结评价</p> <p>宣布下次课教学内容和课外练习内容。</p> <p>收拾器材</p>	<p>(一) 放松操</p> <p>组织学生拉伸</p> <p>(二) 总结评价</p> <p>给与学生本节课表现得肯定, 让学生说一说自己出现的问题并帮助解答。</p>	<p>(七) 放松操</p> <p>跟随教师口令拉伸肌肉</p> <p>(八) 总结评价</p> <p>根据教师反馈发现在自己问题, 并提出自己的困惑。</p>	<p>(六) 放松操组织:</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p>A</p> <p>(二) 总结评价:</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>00000000</p> <p>00000000</p> <p>A</p> <p>要求: 充分拉伸缓解疲劳, 积极主动反馈问题。</p>

五、学习评价设计

课的密度: 68%

心率曲线图:



六、特色创新

将课堂交给学生，由学生自己组织比赛参与比赛。充分体验比赛每一个流程的工作，也达到了检测成绩的目的。

七、教学反思

在教学过程中，部分学生还是出现依赖老师的情况，没有教师的指令不敢开展工作。在后期的教学中要着重培养学生的组织能力与自主学习能力，鼓励他们相互合作。

教学课题	每天坚持一小时锻炼		
课 程	《体育与健康》	课 时	12
班 级	19 级计算机 3 班	学生数	36
教 材	高等教育出版社 中职《体育与健康》		

一、指导思想

中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念。通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能，培养运动爱好和专长。使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

二、教学设计				
1、教材分析				
<p>本课采用高等教育出版社的中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第二章第三节。根据《新课程标准》所积极提倡的挖掘校内外课程资源的精神，结合安全教育工作在我校广泛开展，我将运动损伤的处理及预防项目选作本节课的教学内容进行教学，旨在通过对该项目的学习，激发学生的安全意识和积极参与运动锻炼的热情，让学生学会保护自己和帮助别人并培养学生终身体育精神，为后面体育实践课的学习奠定基础。</p>				
2、学情分析				
<p>本次教学班级是19级计算机3班，班级人数36人男女混合。通过课前分组，将不同层次的学生编排进组，在课的学习过程中学习难度逐步提升，不同基础的学生都会有收获。同时接受能力强的学生可以帮助组内其他同学，从而达到共同进步的目标。</p>				
3、教学目标				
<p>(4) 通过本节课的学习，学生了解跑步的益处，坚持跑步的策略，并能够坚持跑步运动。</p> <p>(5) 通过讨论与自主学习，学生学会针对自身制定跑步计划，并能够相互监督养成跑步计划。</p> <p>(6) 通过课程引导学生树立体育意识与健康观念，养成体育强身的观念。</p>				
4、教学重难点				
<p>教学重点：根据自身制定跑步计划</p> <p>教学难点：养成坚持跑步运动的习惯</p>				
三、学习环境、资源与教学方法				
1、学习环境选择（打√）				
多媒体网络教室√	社会调查	报告厅		
校园网	因特网√	其他		
2、学习资源类型（打√）				
课件√	网络资源库	微课		
教学云平台√	案例库	其他		
3、教学方法				
<p>本课中采用了讲授、讨论法、任务驱动法、分组合作探究等方法。</p>				
四、教学过程				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
课前	通过播放视频《奔跑者》	发布视频，布置学习观看任务。	观看视频，对跑步运动有一定印象	通过视频让学生建立

				基本印象,在课程学习中方便加深巩固学习内容,降低学生学习难度提升学习兴趣。
新课导入	<p>三、视频《梅西的足球比赛》</p> <p>四、梅西的故事</p>	<p>三、教师通过播放《梅西的足球比赛》提起学生兴趣</p> <p>四、讲述梅西的故事,感动学生</p>	<p>三、观看教师播放的视频《梅西的足球比赛》</p> <p>四、根据教师讲述的故事进行思考</p>	<p>通过足球明星的比赛视频调动学生兴趣,让他们牢固树立坚持锻炼的意识。再讲述梅西的故事让学生感受到体育运动对人的促进作用,并对学生进行爱国主义教育。</p>
新课	<p>二、讨论运动</p> <p>1. 讨论喜欢的运动并阐述原因</p> <p>2. 跑步锻炼的价值</p> <p>3. 每天坚持一小时锻炼的策略</p> <p>二、制定跑步计划</p> <p>1. 制定跑步计划,进行锻炼</p> <p>2. 坚持跑步的策略</p> <p>3. 跑步的注意事项</p>	<p>一、讨论运动</p> <p>1. 教师讲述故事后向学生们提问喜欢的运动并展开讨论</p> <p>2. 讨论之后紧接着展示运动锻炼的价值</p> <p>3. 教师讲解每天坚持一小时锻炼的策略</p> <p>二、制定跑步计划</p> <p>1. 教师根据前面讲解教导学生制定跑步计划</p> <p>2. 教师通过教导学生坚持跑步的策略而鼓励学生将制定的跑步计划完成</p> <p>3. 教师告诫学生跑步的注意事项</p>	<p>一、讨论运动</p> <p>1. 学生通过教师的提问开始讨论喜欢的运动</p> <p>2. 听教师讲述运动锻炼的价值</p> <p>3. 学生听取教师讲解</p> <p>二、制定跑步计划</p> <p>1. 学生根据前面学习制定属于个人的跑步计划并分享</p> <p>2. 学生通过坚持跑步的策略勉励自己</p> <p>3. 学生通过学生</p>	<p>一、通过讨论的方式引入学生喜欢的运动,介绍价值让学生爱上跑步,策略也能让坚持到底。</p> <p>二、后面通过计划的制定让学生动起来,真正的开始跑步,开始运动。并且附上了注意事项,让学生在跑步运动时注意安全,更加健康的运动。</p>

探究		项，让其安全的跑步运动	健康的进行跑步	
课堂小结	<p>一、跑步益处，制定计划</p> <p>三、视频《锻炼的改变》</p> <p>四、课后作业 同桌之间监督计划，制定一个月计划</p>	<p>一、跑步益处，制定计划 教师带领学生总结这节课所学习的重点</p> <p>二、视频《锻炼的改变》 教师通过播放视频让学生看到锻炼的好处，积极锻炼</p> <p>三、课后作业 教师提出课后作业让学生们按时完成</p>	<p>一、跑步益处，制定计划 学生跟着教师一起回顾</p> <p>二、视频《锻炼的改变》 学生通过观看激励自己坚持跑步</p> <p>三、课后作业 学生课后认真完成作业</p>	<p>一、学会制定计划，为自己量身打造</p> <p>二、通过视频感染学生，让他们看到锻炼的变化而更有动力</p> <p>三、让学生在课下继续制定更好的计划</p>

五、学习评价设计

评价项目			评价结果
1、你知道跑步的策略吗？			
A、知道	B、不太清楚	C、完全不知道	
2、你知道跑步的益处吗？			
A、知道	B、不太清楚	C、完全不知道	
2、你能够针对自身制定跑步计划吗？			
A、能	B、不太能	C、完全不能	

六、特色创新

通过线上线下教学相结合，用体育理论课指导实践课的开展。在体育理论课的教学中融入思政教育，发扬体育精神与爱国主义精神。

七、教学反思

教师通过典型的人物故事进行说明，让学生感受到体育运动的益处，同时通过相互的监督帮助，一步一步引导学生能够自己制定计划，达到教学目标。

