**《体育与健康》课程课时教学计划**

**第 1 课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课题：四年级体育居家学习指导 | | | | 授课时间：3.9-3.13 | | | | 星期： | | | |
| 教  学  目  标 | | 1、通过本次课使80%学生学习到新的跳跃方式。  2、通过本次课使80%学生掌握新的跳跃方式。  3、通过本次课培养学生吃苦耐劳精神，增强上下肢协调能力。 | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：动作标准。 难点：上下肢协调 | | | | | | | | | |
| 课的  部分 | 教学内容 | | 教师教学策略与要求 | | 学生活动与组织形式 | | | | 运动负荷 | | |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | 一、热身  1、居家慢跑  素质练习  1、原地变速跑  2、柔韧  3、波比跳  4、跳绳  放松练习 | | 1、组织学生进行慢跑。口令清晰  1、组织学生原地变速跑（慢-快-慢-快-慢）教师示范动作准确，变速清晰。  2、柔韧练习：  A.压腿 B.腹背  C.体转 D.振臂  3、波比跳：  下蹲—后踢脚---俯卧撑---前跳---垂直跳  教师示范完整动作—分解动作---完整慢动作。  4、组织学生进行一分钟跳绳。  1、组织学生进行抖腿抖手放松 | | 1、在家中进行慢跑，慢跑时注意调整呼吸与手臂摆臂幅度。   1. 认真慢跑，切换速度时协调快速。   2、在老师的带领下积极做操，要求：动作准确，规范有力  3、听老师指挥，认真进行练习，动作到位，衔接连贯  4、学生认真练习，尽量减少失误次数。  1、尽量敲打自身肌肉酸痛位置，放松到位。 | | | | 3 min  2min  3min  8min  2min | 1  3-4  1  3  2 | 小  中  小  大  中 |
| 教学资源 | 空地  跳绳 | | | | | 练习密度预计 | 45% | | | | |
| 平均心率预计 | 110次/分 | | | | |