**《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 min2min3min8min2min | 1 3-4132 |  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  |