**《体育与健康》课时教学计划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容：爬行 | 授课时间3月10日  | 星期：二 |
| 学习目标 | 1. 通过各种形式的跳绳作为热身运动的练习，激发学生的学习兴趣。
2. 通过爬行的练习，有效锻炼学生的上肢力量。
3. 通过超人、开合跳的素质练习，逐步恢复学生的体能。
4. 提高学生的肢体协调性，培养学生的耐心，要持之以恒，勇于挑战。
 |
| 教学重、难点 | 上下肢协调配合，持之以恒 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师指导策略与要求 | 学生学法指导 | 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 | 1. 课堂

常规1. 热身
2. 复习跳绳
3. 学习爬行：

1.跪撑爬2.前爬+横爬1. 超人“俯卧两头起”
2. 素质练习：开合跳

一、总结二、放松三、师生再见 | 1、师生问好2、宣布本节课内容及安全1. 带领学生随着节拍进行各关节活动热身
2. 跳绳：多种形式
3. 爬行：

（1）跪撑爬要求：选择床或地毯，可向前、后、左、右任意方向进行爬行，坚持爬行30秒，间歇40秒，进行下一组（2）前爬+横爬要求：选择床或地毯，四肢着地向前、后、左、右爬行，坚持爬行30秒，间歇40秒，进行下一组1. 跟同学们介绍“超人”（俯卧两头起）要求：俯卧两腿，胸部离地，手臂伸直，手手成点赞动作，最高点停顿两秒回落，不断重复练习

4、开合跳要求：跳起分腿落地，两臂上举击掌，并腿落地，两臂下落两侧，完成4个八拍，间歇60秒，进行下一组1、总结本节课的学习内容2、放松：（1）横叉：最大幅度30秒要求：上体前倾，两手前撑地（2）踏步调整两个八拍（3）纵叉：最大幅度30秒要求：左、右腿前后交换，臀部离地较高者，手臂撑地辅助（4）坐位体前屈：最大幅度30秒要求：两腿伸直，勾脚尖、掌心向下，两臂前伸，上体前屈（5）踏步调整两个八拍3、师生再见 | 1. 认真听讲

2、牢记安全第一1. 注意安全，充分活动各关节，避免受伤
2. 注意安全，避免受伤。
3. 认真进行练习，注意上下肢的协调配合以及膝关节的保护
4. 认真进行练习，注意要持之以恒
5. 认真练习，注意落地缓冲，膝关节的保护

1、认真听讲2、认真进行放松活动3、师生再见 | 在家走廊室外寻找较宽敞的空旷位置 | 22111111111 | 12223221221 | 小中中中大大小小小小小 |
| 课程资源 | 录制视频空旷地面一小片 | 安全措施 | 在整个课堂的练习过程中，要充分好的各关节，保护好膝关节 | 练习密度预计 | 35%左右 |
| 平均心率预计 | 125次/分左右 |
| 课后反思 |  |