**《体育与健康》课时教学计划**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容：趣味游戏 | | | | | | 授课时间3月17日 | 星期：二 | | | |
| 学  习  目  标 | | 1. 通过各种形式的热身运动的练习，充分活动学生的各关节。 2. 通过各种趣味游戏的练习，有效提高学生的速度和灵敏性；培养学生的腿部爆发力及手脚配合能力；锻炼学生的上肢力量以及腰腹力量。 3. 通过跳绳的素质练习，逐步恢复学生的体能。 | | | | | | | | |
| 教学重、难点 | | | 素质的逐步提升及持之以恒的毅力 | | | | | | | |
| 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. 趣味游戏   1.搬运纸杯   1. 纸杯铺路   3.平板撑叠纸杯   1. 素质练习：跳绳   一、总结  二、放松   1. 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. 小步跑 3. 开合跳 4. 吸腿跳 5. 搬运纸杯：   要求：距离4米，运送6个纸杯为一组，每次4组   1. 纸杯铺路：   要求：双脚向前跳依次铺5个纸杯，返回时再依次将纸杯翻面，做2组   1. 平板撑叠纸杯：   要求：左右手交替拿纸杯，6个为一组，每次4组  4、跳绳：  要求：100个为一组，每次2组  1、总结本节课的学习内容  2、放松：  （1）跟着音乐进行各关节的放松  （2）踏步调整两个八拍  （3）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  （4）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. 认真练习，注意保护踝关节   有助于提高学生的速度和灵敏性   1. 认真进行练习，注意膝、踝关节的保护   有助于培养学生的退步爆发力及手脚配合能力   1. 认真练习，注意保护腕关节   有助于锻炼学生的上肢力量和腰腹力量  4、认真练习，持之以恒，注意踝关节的  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 | 1  3  4  2  2  2  1  1  1  1  1  1 | 1  1  4  2  4  2  1  1  2  2  2  1 | 小  小  中  中  中  大  小  小  小  小  小  小 |
| 课程资源 | 录制视频  空旷地面一小片  一次性纸杯若干  短绳一根 | | | 安全措施 | 在整个课堂的练习过程中，要充分好的各关节，保护好腕、膝、踝各关节 | | 练习密度预计 | 35%左右 | | |
| 平均心率预计 | 125次/分左右 | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | |