**《体育与健康》课时教学计划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容：趣味武术拳操（前三小节） | 授课时间：3.24 | 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. 通过趣味武术拳操的练习，有效提升学生的身体素质及协调能力。
3. 通过胯下击掌、俯卧交替支撑的素质练习，逐步恢复学生的体能。
 |
| 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 |
| 准备部分基本部分基本部分结束部分 | 1. 课堂

常规1. 热身
2. 学习趣味武术拳操
3. 冲拳推掌

2.马步冲推3.手型变换1. 素质练习：俯卧交替支撑

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. 胯下击掌

要求：15\*2组，每组间歇30秒1. 冲拳推掌：

预备式：并步直立，双手握拳，屈肘收抱于腰间第一个八拍：1. 左开步双冲拳

左脚向左开步，与肩同宽，双拳向前冲出1. 左并步抱拳

右脚向左并步，双臂屈肘，双拳收至腰间1. 左开步双推掌

左脚向左开步，与肩同宽，双拳变掌向左右两侧推出；头向左甩，目视左掌1. 左并步抱拳

右脚向左并步，双臂屈肘，双拳收至腰间（5）-（8）拍动作同上，方向相反1. 马步冲推：

预备式：同冲拳推掌第一个八拍：（1）左马步双冲拳左脚向左开步，下蹲成马步；双拳向前冲出，目视前方（2）马步双沉肘马步不变，双拳外旋，屈臂沉肘，目视前方1. 马步双推掌

马步不变，双拳变掌向身体左右两侧平推；头向左甩，目视左掌方向1. 并步抱拳，右脚向左并步，双臂屈肘，双拳收至腰间
2. -（8）拍动作同上，方向相反
3. 手型变换：

预备式：同冲拳推掌第一个八拍：1. 左开步双叉掌

左脚向左开步；两拳变掌，屈臂交叉于胸前，左掌在前，目视前方1. 开步双勾手

两掌经头上向身体两侧分开变勾手，头向左转，目视左勾手1. 开步双冲拳

两勾手变拳，屈肘收于腰间后向前冲出，目视前方1. 并步抱拳，右脚向左并步，双臂屈肘，双拳收至腰间
2. -（8）拍动作同上，方向相反

4、俯卧交替支撑要求：4次一组，完成6-8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、安全第一1. 注意安全，充分活动各关节，避免受伤，持之以恒
2. 认真练习

要点：开步、并步与冲拳、推掌要同时完成，动作要刚劲有力1. 认真练习

要点：注意马步要扎扎实1. 认真练习

要点：手型变换要清晰准确，手法要有力1. 认真练习，注意安全
2. 认真练习

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 | 1222222111111 | 1132222112221 | 小中中中中中中小小小小小小 |
| 课程资源 | 录制视频空旷地面一小片 | 安全措施 | 在练习过程中尤其注意脚踝关节的保护 | 练习密度预计 | 35%左右 |
| 平均心率预计 | 125次/分左右 |
| 课后反思 |  |