**《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 | 1  2  2  2  2  2  2  1  1  1  1  1  1 | 1  1  3  2  2  2  2  1  1  2  2  2  1 | 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 |  | | | | | | | | |