**《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.搬运纸盒1. 纸盒铺路

3.平板撑叠纸盒1. 素质练习：徒手跳绳

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. 搬运纸盒：

要求：距离4米，运送6个纸盒为一组，每次4组1. 纸铺路：

要求：双脚向前跳依次铺5个纸盒，返回时再依次将纸盒翻面，做2组1. 平板撑叠纸盒：

要求：左右手交替拿纸盒，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 | 134222111111 | 114242112221 | 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盒若干短绳一根 | 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 |  |