**《体育与健康》课时教学计划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容：队列队形（一） 趣味游戏 | 授课时间： 月 日  | 星期： |
| 学习目标 | 1. 通过十二生肖操作为热身运动的练习，激发学生的学习兴趣。
2. 通过队列队形的练习，有效提升学生的课堂常规。
3. 通过趣味游戏的进行，再次激发学生的学习积极性，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，勇于挑战的精神。
 |
| 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. 复习十二生肖操
3. 队列队形：

1.立正2.稍息3.向右看齐1. 趣味游戏：
2. 前后跳
3. 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. 复习十二生肖操
3. 队列队形：

（1）立正：动作方法：直立，脚跟靠拢并齐，两脚尖分开相距一脚长，两腿挺直，上体正直，自然挺胸，小腹略收；两肩要平，两臂自然下垂于体侧，五指并拢微屈，中指紧贴裤缝；头正颈直，下颌微收，口微闭，两眼平视前方。（2）稍息：动作方法：左脚向左侧出一步成开立，距离与肩同宽，体重平落与两脚上；两手放在体后，右手半握拳，左手握右手腕；挺胸，小腹微收，眼看正前方。（3）向右看齐：动作方法：排头立正目视前方，同时其余学生右手迅速叉腰，向右转头，眼看临近学生的左腮并通视全线。后列学生向前对正，左手前平举，与前列学生保持一臂距离。1. 趣味游戏：
2. 前后跳

要求：画一条线或地面线为标志，连续前后跳跃标志线，6-8步为一组，做4-5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）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（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. 积极复习
3. 队列队形：

（1）立正：动作要领提示：头正颈直眼平视；肩平后张臂下垂；手指并拢自然屈；中指贴于裤缝线；自然挺胸腹微收；脚跟靠拢尖成八。（2）稍息：动作要领提示：左脚平移与肩宽；握右手腕放背后；挺胸收腹向前看。（3）向右看齐：动作要领提示：转头向右眼看腮，仅除排头一人外，对正看齐要站好，通视全线别站歪。1. 趣味游戏：

认真进行游戏，注意安全，遵守游戏规则，要持之以恒1、认真听讲2、认真进行放松活动3、师生再见 | 操场 | 12322222 | 11322231 | 小小中中中中大小 |
| 课程资源 | 空旷地面一片 | 安全措施 | 在整个课堂的练习过程中，要充分活动好各关节，游戏环节注意保护好膝关节。 | 练习密度预计 | 35%左右 |
| 平均心率预计 | 125次/分左右 |
| 课后反思 |  |