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