**《体育与健康》课时教学计划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容：自然走，前脚掌走 | 授课时间： 月 日 | 星期： |
| 学习目标 | 1、认知目标：懂得自然走和前脚掌走的正确方法，知道走时身体要自然放松，上体正直，自然挺胸。2、技能目标：熟练掌握走和前脚掌走的正确姿势，做到上体正直，自然挺胸，眼看前方。3、情感目标：能做到听指挥，遵守纪律。 |
| 教学重、难点 | 教学重点：掌握自然走和前脚掌走的动作要领。教学难点：做到自然放松。 |
| 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** | 1、课堂常规。2、准备活动。 | 1、教师用亲切的语言与学生们问好。2、教师带领学生慢跑150米。3、徒手操：①扩胸运动 ②体转运动③俯背运动④膝部运动⑤腕、踝运动 | 1、组织学生集体与教师问好。2、学生排成两路纵队慢跑150米。3、学生散点站立，听口令进行徒手操练习。 | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx | **5** |  | **小** |
| **基本部分**课的部分 | 一、自然走，前脚掌走。 | 1、教师讲解、示范自然走和前脚掌走的动作要领。要求：自然放松。2、教师组织学生原地练习自然和前脚掌走动作。3、教师组织学生分散练习自然和前脚掌走动作。4、组织学生练习把手放在不同的部位的自然走和前脚掌走，比比看，谁走的好。 | 1. 学生集体认真听老师讲解，仔细观察老师示范。
2. 学生跟随教师一起原地练习自然走和前脚掌走。
3. 学生自己分散练习自然走和前脚掌走。

4、学生分组练习并相互指导，比一比谁走的好。 | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx | **8** | **3至4次** | **中** |
| 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 |
| **基本部分** | 二、游戏：快走贴烧饼。 | 1、教师讲解游戏的方法和规则，强调是走动中的贴烧饼。2、教师演示游戏的玩法。3、教师组织学生进行游戏，并且巡视指导。 | 1、学生认真听教师的讲解，了解游戏规则和要求。2、学生集体认真观察示范，能记住几种玩法。3、学生们分小组进行游戏，互相合作帮助。 |  | **5** | **1至2次** | **中** |
| **结束本分** | 1、放松整理。2、总结。3、宣布下课。 | 1、教师带领学生集体进行放松整理活动。2、教师进行课堂总结，表扬鼓励学生。3、教师与学生互相再见。 | 1、学生集体进行放松整理活动。2、学生们进行小组评价和自我评价。3、学生们与教师互道再见。 | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx | **2** |  | **小** |
| 课程资源 | 足球场×1 | 安全措施 |  | 练习密度预计 | 35%左右 |
| 平均心率预计 | 120±5次/分 |
| 课后反思 |  |