**《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。 | | xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx | | **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。 | | xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx | | **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。 | | xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx | | **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 |  | | | | | | | | | | | |