**《体育与健康》课时教学计划**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容：队列队形（二） 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.原地踏步走  2.立定   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）原地踏步——走：：  动作方法：听到动令后，先左脚起步，两脚在原地依次上下起落；脚抬起时，大腿带起小腿，脚尖自然下垂，前脚掌先着地，再过渡到全脚，两臂自然伸直前后摆动。  （2）立——定：  动作方法：听到动令后（动令落在右脚），左脚再原地踏一步，右脚迅速向左脚靠拢，成立定姿势。   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：   动作要领提示：  挺胸抬头眼看前方，直臂摆动到胸前。动令落在右脚上，左脚右靠如踏棉。   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 | 1  1  3  2  2  3  1 | 小  小  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，要充分保护好各关节，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 |  | | | | | | | | | |