**《体育与健康》课时教学计划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容：广播操（一）、游戏 | 授课时间： 月 日 | 星期： |
| 学习目标 | 1、认知目标：使学生能知道广播操的名称。2、技能目标：通过练习使学生掌握广播操预备节、伸展运动的动作要领。3、情感目标：培养学生认真学练、乐于改进的学习作风。 |
| 教学重、难点 | 教学重点：掌握动作要领。教学难点：手脚协调配合，注意节奏。 |
| 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、预备节、伸展运动。二、游戏：换物赛跑。 | 1、教师讲解、示范广播操预备节、伸展运动的动作。2、教师组织学生集体练习。3、教师组织学生分组练习，教师巡视指导纠正并激励学生。4、教师组织学生表演。1、组织学生复习游戏方法，能在快速中完成换物动作。 | 1、学生认真观看教师示范，跟随教师模仿练习。2、集体练习广播操。3、分小组练习，相互评比，并在教师的指导下纠错完善。4、积极表演，勇于表现自我。1. 仔细回想游戏方法、规则和动作要领。
 | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx | **10** | **1****至****2****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****结束本分** | 1、放松整理。2、总结。3、宣布下课。 | 2、教师讲解增加游戏难度，将距离延长或变换交换物，并示范。3、组织学生练习，教师在一旁指导。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。 | 2、在教师的指导和讲解下，认真练习加大难度的换物赛跑。3、认真练习，比一比看哪一组做的最好。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。 | x x x xx x x xx x x xx x x xx x x xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx | **5****2** | **1至2次** | **中****小** |
| 课程资源 | 田径场一片纸球若干 | 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 |  |