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