**《体育与健康》课时教学计划**

**第 课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容：立定跳远 身体素质练习 | | | | | | | 授课时间： 月 日 | | 星期： | | | |
| 学  习  目  标 | | 1、进行完整立定跳远练习，提高身体爆发力和动作协调性  2、通过仰卧起坐等素质练习发展力量素质及身体协调能力  3、培养学生勇于探究的学习精神和不断超越自己良好品质 | | | | | | | | | | |
| 教学重、难点 | | | 正确的立定跳远要领 | | | | | | | | | |
| 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 |
| **开始部分** | 1、课堂常规：  2、专项练习  “反口令” | | 1、教师提前到场做好准备  2、师生问好  3、布置本课教学任务  提出教学目标及要求  4、检查服装，安排见习生  5、提出游戏要求，组织学生练习，集中学生注意力 | | | 1、体育委员整队，检查并报告人数  2、精神饱满，师生问好口令洪亮  3、思想集中，明确要求  4、认真听讲，反应迅速  动作快速正确 | | 1、组织队形如图  ××××××××  ××××××××  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  Δ  要求：集合快静齐  2、队列练习队形同上，左右间隔一臂 | | 1′  2′ | 3 | 小  小 |
| **准备部分** | 1、准备活动  慢跑  2、徒手操  ①．扩胸运动  ②．体转运动  ③．腹背运动  ④．活动腕踝关节、肩关节、膝关节  ⑤．弓步压腿  仆步压腿  3、柔韧练习  立位体前屈 | | 1、教师明确慢跑要求  2、带领学生进行练习，哨音控制慢跑节奏  1、教师示范动作，明确徒手操要领  2、教师喊口令，带领学生集体进行练习  3、巡回观察，及时发现动作不足，提出改进意见  4、要求：动作优美，口令洪亮，精神饱满，教态积极 | | | 1、认真听讲，明确要求  2、队形整齐，步伐一致  3、跑动积极有节奏  1、认真观察听讲，明确动要求  2、听口令集体练习  3、动作整齐舒展有力  练习认真活动充分  4、勇于克服困难挑战自我，努力完成练习要求 | | 1、体育委员带队，全班成二路纵队绕操场进行慢跑  1、组织如图  × × × × × × × ×  × × × × × × × ×  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  △  集体听口令进行 | | 3′  4′ | 2  4\*8 | 小  小 |
| 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 |
| 基  本  部  分 | 一、立定跳远  1、辅助练习  2、立定跳远  二、素质练习  仰卧起坐  立卧撑 | | 1、教师示范，引导学生练习  ①、“1、2、3”摆臂练习  ②、摆臂蹲跳起练习  ③、收腹跳跃过垫子  2、教师准备好场地，划好标志线，激励学生练习  及格 良好 优秀 满分  男1.75 2.00 2.20 2.30  女1.45 1.70 1.85 1.90  3、组织学生集体练习3次后自由练习，教师巡回指导  1、教师讲解动作要领，提出练习要求及数据标准  2、组织学生练习  3、巡回指导，督促提高 | | | 1、教师示范讲解时认真听讲，积极思考  2、模仿练习时主动参与，总结提高动作质量  3、积极进行练习尝试，  勇于挑战、超越自我  4、注意练习过程中相互观察合作，共同提高  1、明确规则及动作要求  2、认真参与练习，积极努力地完成动作  3、乐于接受教师指导，不断提高动作质量 | | 1、2练习如徒手操队形  3练习队形如下：  ∧ ∧ ∧ ∧ × × × × × × × ×  ∧ ∧ ∧ ∧ × × × × × × × ×  ∧ ∧ ∧ ∧ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ∧ ∧ ∧ ∧ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  × × × × × × × ×  × × × × × × × ×  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  前后2名学生依次交换  × × × × × × × ×  × × × × × × × ×  △  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | | 15′  5′ | 3 | 中  大 |
| 结束部分 | 一、整理运动  二、结束常规 | | 1、原地轻松踏步放松  2、集合队伍，小结本课测试情况，提出发展希望  3、师生再见，解散队伍 | | | 1、积极参与练习  主动充分放松  2、认真总结，了解自我  确定下一步发展目标 | | 练习队形为四列横队体操队形  集合队形同上课开始部分 | | 2′  3′ |  | 小  小 |
| 课程资源 | 操场一片  折叠垫20张 | | | 安全措施 | 安全教育 垫子保护 | | | 练习密度预计 | | 35% | | |
| 平均心率预计 | | 130 | | |
| 课后反思 | 本节课整体较好，能完成教学目标，练习密度和负荷达到预设要求，学生课堂积极性较高，部分同学需加强腿部力量练习，后期课中可安排适当分层分组练习，个别同学协调性比较差，需个别指导。 | | | | | | | | | | | |