**《体育与健康》课时教学计划**

**第 课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容：篮球 快速跑 | | | | | | | 授课时间： 月 日 | | 星期： | | | |
| 学  习  目  标 | | 1、进行篮球变向运球练习，进一步熟悉运球绕杆动作，提高运球的稳定性  2、进行多次30米快速跑练习，发展学生快速跑动能力  3、培养学生勇往直前的意志品质，努力超越自我的精神品质。 | | | | | | | | | | |
| 教学重、难点 | | | 快速运球绕杆 快速跑速度 | | | | | | | | | |
| 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、队列练习  齐步走 | | 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，提出篮球教学目标耐久跑要求  4、检查服装，安排见习生  5、强调队列要求，组织学生练习，提高队列规范性 | | | 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，积极练习  培养良好集体主义精神 | | 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、球感练习 | | 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、球感练习要求  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  跑动积极，节奏明确  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  1、组织如图  × × × × × × × ×  × × × × × × × ×  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  △  集体听口令进行  球感练习两人一组 | | 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、篮球  1、原地运球  单手变向运球  双手变向运球  2、运球绕杆  二、快速跑  1、30米跑 | | 1、教师示范，强调动作要点  重点：击球部位，球落地点  要求：动作协调、连贯、稳定  2、学生练习，教师巡回指导  及时发现并纠正动作错误  1、教师提出练习动作要求：  要点：运球路线正确，运球动作协调，变向动作连贯，跑动快速稳定  2、组织学生逐个练习，引导观察，通过讲评指导教学  1、教师提出快速跑要求，  站立式起跑，正确跑动姿态  直线快速跑动，冲刺有力  2、教师调整练习队形，在篮球场边线外组织练习  3、表扬激励，促进提高 | | | 1、认真听讲，观察示范，  明确动作要领  2、认真进行练习尝试，  积极思考，巩固提高  3、两人一组，相互帮助  1、认真观察听讲，体会运球绕杆动作要领  2、练习过程中相互帮助，互相观察，指导提高  3、认真参加练习，不断反思，积极提高  1、按上课开始部分时的四路纵队排好队伍  2、保持良好的自信心，积极参与练习  3、果断顽强，超越自我  全力冲刺 | | 原地练习队形  ××××××××  ××××××××  Δ  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  观察示范全体面对教师  运球练习两人对面进行  运球绕杆场地示意图  201204~1  50米跑示意图：  ×××××  ×××××  ○○○○○  ○○○○○  Δ  4路纵队逐排冲过篮球场 | | 5′  15′  10′ | 3  3  3 | 中  中  大 |
| 结束部分 | 一、整理运动  二、结束常规 | | 1、原地踏步摆臂放松  2、集合队伍，小结本课练习情况，提出发展希望  3、师生再见，解散队伍 | | | 1、积极练习、充分放松  2、认真总结，确定耐久跑个人发展目标  3、体育委员协助收器材 | | 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 | 篮球场一片  篮球2人一只  标志杆20根  秒表一块 | | | 安全措施 | 安全教育、准备活动  常规检查 | | | 练习密度预计 | | 30% | | |
| 平均心率预计 | | 135 | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | | |