**《体育与健康》课时教学计划**

**第 课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容：快速跑 素质练习 | | | | | | | 授课时间：10月18 日 | | 星期：三 | | | |
| 学  习  目  标 | | 1、复习站立式起跑、加速跑，提高快速反应能力和加速能力  2、通过素质练习发展学生力量、灵敏素质，提高身体协调性  3、培养学生坚持不懈的良好意志品质和勇往直前的体育精神 | | | | | | | | | | |
| 教学重、难点 | | | 快速正确的站立式起跑 | | | | | | | | | |
| 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  跟我学 | | 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，提高学生注意力 | | | 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  学习动作快速正确 | | 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  报数成团  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、教师明确慢跑及游戏要求  2、带领学生进行练习，哨音控制慢跑及游戏节奏  3、奖惩激励，促进提高  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  5、柔韧练习努力提高质量 | | | 1、认真听讲，明确要求  2、队形整齐，步伐一致  3、活动积极，反映迅速  遵守游戏规则  1、认真观察听讲，明确动要求  2、听口令集体练习，  认真完动作  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，全班成二路纵队绕篮球场进行慢跑及游戏  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、快速跑  1、复习站立式起跑  2、起跑加速跑  二、素质练习  连续蛙跳 | | 1、教师示范，讲解起跑要领  预备：两脚自然前后开立，身体稍前移，重心落在前脚上，手臂自然放松，注意力集中  跑：两腿用力蹬地，两臂积极摆动，身体迅速前冲  要求：两腿积极后蹬，积极下压扒地，两臂协调摆动，重心慢慢抬起  2、学生练习，教师巡回指导  及时发现并纠正动作错误  3、进行正误对比，提高质量  1、教师示范，提出练习要求：  动作连贯有力，身体姿态协调，注意运动安全  2、组织学生练习，指导提高 | | | 1、认真听讲，积极思考巩固提高  2、认真观察教师示范，明确各种动作要领  3、积极进行练习尝试，  掌握各种动作要领  4、勇于挑战自我，克服困难积极完成练习  5、两人一组，练习过程中相互帮助，合作学习，互相观察，相互指导，共同提高  1、认真听讲，明确要点  2、积极参与，尝试完成，不断提高动作质量  3、克服困难，认真完成 | | 复习起跑练习队形  ××××××××  ××××××××  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  Δ  观察示范全体面对教师  练习时逐排进行  加速跑练习队形  × × × × × × × ×  × × × × × × × ×  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  △    1、素质练习队形：  × × × × × × × ×  × × × × × × × ×  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  △ | | 10′  10′  10′ | 5  3  5 | 中  大  大 |
| 结束部分 | 一、整理运动  二、结束常规 | | 1、原地轻松踏步放松，轻微拍打下肢放松  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  3、师生再见口令洪亮 | | 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 | | | 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 | | 120 | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | | |