**《体育与健康》课程课时教学计划**

**第 2 课**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题：跑：站立式起跑 游戏：各种姿势起跑 | 授课时间： 月 日 | 星期： |
| 学习目标 | 1、能基本作出站立式起跑的正确动作。2、能遵守游戏规则，合理避让，在运动后能及时拉伸放松。3、游戏时能做到启动灵敏、果断、姿势有创意。 |
| 重难点 | 重点：站立式起跑的动作方法难点：起动后的快速摆臂 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 | 学生活动与组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 常规积累激趣导入任务驱动共学互学 | 一、课堂常规 1、体育委员整队2、检查人数3、慢跑**二、**跑：站立式起跑 | 1、体育委员整队后，检查人数。 2、师生问好3、检查服装，安排好见习生4、宣布本课教学内容 要求：快、静、齐1、教师讲解站立式起跑的基本动作1、口令：各就位、预备~~跑！2、站立式起跑预备动作：两脚前后站立，手臂前后异侧摆放3、组织学生着重练习“跑”口令迅速起动迈第一步的动作，并采用各种信号快速反应练习（如口令、击掌、哨音等），让学生练习起动（注重起动后的蹬地摆臂）（4）指导学生完整练习起跑，着重提示：起动后，积极摆臂，快速跑几步，不出现动作停顿 | 1、体育委员整队、报数2、向老师问好3、明确本课内容及要求X X X X X XX X X X X XX X X X X XX X X X X X▲1、学生在教师的组织下事先尝试站立式起跑的动作方法2、记住站立式起跑的口令，适应发令的方式3、根据教师介绍的动作要领尝试练习，并且做到最好。4、注意教师提醒学生的地方，不要犯同样的错误 | 2分6分18分 | 1次200米2次2次左右 | 小小中大 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 | 学生活动与组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 拓展延伸提升引领 | 三、游戏：各种姿势的跑四、放松与小结 | 1、讲解各种姿势起跑游戏方法和规则，示范一种姿势（背向站立式起跑），提示学生集中注意力，快速反应2、鼓励和引导学生设计各种站、坐、蹲等各种姿势，并选择其中一部分姿势进行比赛3、带领学生进行小结，重点表扬有创意的学生1、组织学生跟随教师的口令，集体进行放松。2、教师整队，总结3、归回器材，师生再见 | 1、学生认真听讲游戏的方法。2、看清楚教师的示范动作，提出自己的问题。3、认真练习，保持和组员的默契，良好的配合，主动交流。4、顽强的拼搏，坚持到比赛最后一刻。（友谊第一、比赛第二、团结协作）1、学生能根据教师的指挥，充分放松各个关节的肌肉。组织形式：散点2、开展互评，教师总结3、师生再见，归回器材 | 5 5  4 | 22 1 | 中大 小  |
| 教学资源 | 标志桶8个 皮尺1把 | 个体运动密度预计 | 52% |
| 平均心率预计 | 146次∕分 |
| 课后反思 |  |