**体育与健康》课程课时教学计划**

**第 4 课 杨培明**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容：50米快速跑 | 授课时间：6 月 5 日 | 星期：五  |
|  学习目标 | 了解快速跑的正确姿势和动作要领，知道游戏的方法和要求；能掌握“快、大、直”三大动作要领，跑的自然、轻松、协调，游戏时能大胆创新，团结协作。 |
| 重、难点 | 加快步频，加大步幅 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师指导策略与要求 | 学生学法与组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 开始部分基本部分 | 1.整队、师生问好。2.宣布内容，提出要求。3.组织学生做热身操。4.带学生做专项准备活动。一、50米快速跑1.教师组织学生原地练习摆臂、高抬腿跑，提示动作协调、放松。2.教师紧扣“快”这一字，组织学生练习起跑动作。3.教师在“快”的基础上引导学生思考提高途中跑的动作要领有哪些？组织学生尝试。 | 队伍整齐，精神饱满，明确要求。激发学生活动兴趣。跑的辅助练习，做好充分的准备。练习起跑，把握快速跑的第一步。学生展示交流，分享感受，发现不足。 | 1.成四列横队站立。2.认真倾听，注意力集中。3.学生认真做热身操。4.学生学做专项准备操。1.学生听哨音按要求原地练习摆臂动作和高抬腿跑动作。2.学生倾听，积极参与动作练习。3.学生认真思考，大胆回答老师的提问，并乐于进行动作尝试。 |  |  |  |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师指导策略与要求 | 学生学法与组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 结束部分 | 4.教师寻找资源，邀请学生展示、交流。5.教师对动作进行讲解、示范，组织学生再练习。6.教师出示报纸，利用报纸进行50米快速跑练习。二、游戏：铺路前进1.引导学生利用报纸设计游戏。2.教师寻找有价值的游戏全班进行练习并比赛。3.组织学生比赛，选出冠军。1.组织学生自我小结。2.教师进行总结。3.布置课后小练习。 | 了解动作要领，提高跑的速度。创新练习，提高学生练习积极性。培养学生创新思维和四肢协调能力。课后总结了解本课学习情况，改进教学。培养学生体育意识。 | 4.学生分组练习，敢于展示，认真评价。5.学生认真观察老师的示范动作，倾听老师的讲解，知道动作要领。6.学生利用报纸进行50米快速跑练习。7.学生动脑，参与游戏设计。8.学生认真学练游戏。9.按游戏规则进行比赛，做到团结文明。1.认真进行自我总结。2.听老师进行总结。3.课后主动练习。 |  |  |  |
| 教学资源 | 田径场 | 练习密度预计 |  |
| 平均心率预计 |  |
| 课后反思 | 知道了快速跑的方法，能尽最大努力跑出好成绩 |