广州市中小学体育与健康课时计划（教案）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校 | 中大附中 | 班级 | 初一1-5班 | 单元课次 | 1 | 执教教师 | 马风华 |
| 学习目标 | 1、运动技能：通过学习广播体操，使学生掌握动作节奏、动作规范；尽量达到动作一致。2、身体健康：学生的身体协调能力得到提高3、心理、社会适应：学生的组织纪律性和集体主义精神得到培养与提高。 |
| 学习内容 | 广播操放飞理想：1-3节 |
| 重点 | 动作规范 | 难点 | 动作节奏 |
| 场地器材 | 学校运动场 |
| 安全措施 | 做好准备活动，预防受伤。 |
| 教学流程 | 课堂常规——准备活动——广播操（放飞理想1-3节）——放松讲评 |
| 课的结构 | 达成目标 | 学习内容 | 学生活动 | 组织方式 | 教师活动 | 练习时间 | 练习次数 | 运动量 |
| 课堂常规 | 明白要求，理解广播操重要性；学会自律和与人交往合作。 | 队列练习 | 立正 、稍息 、看齐 、报数 | 教学组织：成四列横队 | 师生问好！宣布本课教学任务、整理服装、报数 | 2分钟 |  |  |
| 热身运动 | 积极参与准备活动，避免运动损伤，调动运动热情。 | 热身活动操 | １、扩胸运动　２、振背运动　　３、体侧运动　　４、肩绕环运动　　５、踢腿运动 ６、腹背运动　７、压腿运动 ８、跳跃运动 ９、踝腕关运动　 | 教学组织：成四列横队 | 先示范后讲解、边示范边提要求、学生听口令集体练习 | 5分钟 | 4 x 8/节 | 中小 |
| 技能学习 | 学生初步掌握广播操动作，培养学生集体主义团队精神。 | 广播操《放飞理想》预备节和1-3节 | （1）分解动作练习。（2）完整动作练习。（3）学生自已练习。（4）集体练习 | 教学组织：1、成四列横队2、集体练习3、分组进行练习 | 先示范后讲解、边示范边提要求、学生听口令集体练习组织分组练习 | 30分钟 | 8x 8/节 | 中大 |
| 身心放松 | 放松身心认真小结不断进步 | 放松运动 | 手臂放松 腿部放松 抖动放松 | 成四列横队 | 小结本课；宣布下次课教学内容和课外练习内容。 | 3分钟 | 4x 8/节 | 小 |
| 平均心率预计 | 140±5次/分钟 | 强度指数预计 | 1．5±0．1 | 练习密度预计 | 60%±5% |
| 运动心率曲线图预计 | 运动量预测： 210 200 190 180 170  160 150 140 130 120 110 100 90 5 10 15 20 25 30 35 40  |
| 课后反思 | 部分协调性差的同学，课后要加强练习，教师在课堂上要多关注。 |