**中山大学附属中学**

**学 科 教 学 计 划**

2019-2020学年度 下学期

班级高二三班 学科 体育 任课教师 王亚明

|  |
| --- |
| 教材编排特点及重点训练项目：  1、坚持“健康第一”的指导思想，培养学生健康的意识和体魄。   1. 疫情期间主要以体能锻炼为主，包括上下肢力量、核心力量、速度耐力、有氧耐力等。 2. 疫情期间锻炼视频主要是王亚明、黄元威和梁辉端老师进行录制，所有老师对应各个年级进行播放。   4、强调以学生发展为中心，帮助学生学会学习。  5、掌握科学锻炼身体的方法，养成坚持锻炼的习惯。全面提高学生的身体素质。  6、掌握短跑起跑、加速跑、途中跑以及冲刺的基本技术动作。   1. 返校上课期间，培养学生毽球的兴趣。   学生学情  今天是比较特殊的一个年份，疫情期间同学们只能居家进行锻炼。没有老师的现场指导与监督。大部分同学对参与锻炼的积极性和趣味性下降。为了提高学生的锻炼效果，体育老师也做出了各方面的努力（将视频拍得更好一些；布置家庭作业；适度鼓励学生）。返校期间刚开始上课也是一个摸索过程，从戴口罩上课---可以不带口罩---不带口罩上课。学生们和老师们都承受着较大的压力，但由于疫情的慢慢缓解，我们的压力也开始慢慢得到缓解。 |
| 教学要求：  1、以健康第一为指导思想，促进学生身心的全面发展。  2、以培养学生对运动的兴趣为主，促学生身体的正常生长发育与运动能力的发展。  3、培养学生良好的行为习惯，养成尊重老师，尊重同学的习惯。  4、培养学生在疫情期间自主学习能力。  5、培养学生快速移动能力以及一般耐力。  6、培养学生毽球的运动兴趣。  7、发展学生的四肢力量，比如跳跃。  8、培养学生的主体意识和团结合作意。  主要措施：  1、疫情期间通过视频录制提高学生的体能。  2、按照学校的要求，对学生的行为习惯进行培养。  3、学会与人合作，加强交流，共同提高技战术。  4、关注全体学生的健康发展，注意学生的个体差异，达到人人参与活动，个个积极锻炼的目  的。同时老师也要运用因人而异，因材施教的方法进行分层教学。  5、提高学生的体质，加强学生身体素质练习。  6、注重学生的学习过程。将学习过程和教学评价相结。  7、培养学生教学相长的观念，同学之间做到相互帮助。 |

**教 学 进 度 计 划**

2019-2020学年度 下 学期

班级 高二三班 学科 体育 任课教师 王亚明

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 教学内容 | 课时数 | 机动节数 | 执行情况 |
| 1 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 2 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 3 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 4 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 5 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 6 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 7 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 8 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 9 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 10 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 11 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 12 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 13 |  | 网课（体能锻炼为主） | 5次（20分钟） |  |  |
| 14 |  | 返校（原地锻炼为主） | 2 |  |  |
| 15 |  | 原地体能训练 | 2 |  |  |
| 16 |  | 原地体能训练 | 2 |  |  |
| 17 |  | 核心力量 | 2 |  |  |
| 18 |  | 上下肢力量 | 2 |  |  |
| 19 |  | 毽球 | 2 |  |  |
| 20 |  | 毽球 | 2 |  |  |
| 21 |  | 乒乒球与羽毛球 | 2 |  |  |
| 22 |  | 毽球 | 2 |  |  |
| 23 |  | 考试（立定跳、毽球、50米） | 2 |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |