**星海实验中学学校**

**体育与健康课教案**

授课教师：唐忠才

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习阶段 | 水平五 | 授课对象 | | 高一 | | 人数 | 40 | | 课次 | 第 2 次课 | | |
| 教学目标 | 1. 认知目标：学生能够对整军队列队形有一定的认识，了解军人姿态要求。 2. 技能目标：学生能够熟练掌握整军队列队形的相关要求并能规范完成。 3. 情感目标：学生能够树立齐心协力、严于律己的优秀军人品质和习惯。 | | | | | | | | | | | |
| 学习 内容 | 队列队形 | | | | 重点 | | | 动作与口令协调一致 | | | | |
| 难点 | | | 集体整齐划一 | | | | |
| 程序  与  时间 | 教学内容 | | 教法指导 | | 学生活动 | | | 组织形式 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分（8min） | 一．课堂常规  1.体育委员整队并  汇报人数  2.师生问好  3.宣布本节课的教学内容和教学目标  4.安排见习生  5.慢跑热身 | | 1.教师组织学生从左至右依次报数，并立正、稍息。  2.教师向学生问好，要求精神饱满、声音洪亮。  3.明确本节课教学内容和教学目标。  4.强调课堂安全和纪律，安排见习生。  5.教师指导学生匀速慢跑。 | | 1.体委整队，要求快、静、齐，报数时声音洪亮。  2.集体向老师问好。  3.认真听老师介绍本节课的教学内容和目标  4.见习生随堂见习  5.学生围绕操场进行热身跑，要求有序、有节奏。 | | | 🚹🚹🚹🚹…🚹🚹🚹🚺…🚹🚹🚹🚹…🚹🚹🚹🚺…  🛉  ×××××××  ××××××× | | 3  min  5  min |  | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 程序  与  时间 | 教学内容 | 教法指导 | 学生活动 | 组织形式 | 时间 | 次数 | 强度 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 开始部分(26min) | 一、复习基本军姿和三面转法  1、立正  2、稍息  3、整齐：向右看—齐  4、原地三面转法  二、学习队列队形  1、两列横队变一列横队。  动作要领：后排同学向左前方跨一步与前排平齐变成一排。  2、一列横队变两列横队。  动作要领：从右向左“1.2”依次报数，2数同学向后跨一步并向右看齐。  3、一路纵队变两路纵队。  动作要领：“1.2”报数，2数同学向右前方跨一步。  4、两路纵队变一路纵队。  动作要领：偶数同学向左后方跨一步，与奇数排头对齐。 | 1、教师根据上节课同学们的学习情况，进行有针对性的复习。  1、教师下达口令：成一列横队——走。  2、教师下达口令：成二列横队——走。  3、教师下达口令：成二路纵队——走。  4、教师下达口令：成一路纵队——走。  要求口令清晰、声音洪亮。 | 1、学生根据教师指出的问题进行纠正。  1、学生根据教师的口令变成一列横队。  2、学生根据教师的口令变成二列横队。  3、学生根据教师的口令变成二路纵队。  4、学生根据教师的口令变成一路纵队  要求动作迅速、整体节奏一致。 | 🚹🚹🚹🚹…🚹🚹🚹🚺…🚹🚹🚹🚹…🚹🚹🚹🚺…  🛉  两列横队变一列横队  一列横队变两列横队  一路纵队变两路纵队  图片3_旋转  两路纵队变一路纵队  图片1_旋转 | 2  min  4  4  4  4 | 2  4  4  4  4 | 小  小  小  小  小 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 程序  与  时间 | 教学内容 | 教法指导 | 学生活动 | 组织形式 | 时间 | 次数 | 强度 |
| 结束部分（6min） | 一、素质练习  1、俯卧撑  2、平板支撑  二、课堂小结 | 1、教师指导学生进行上肢和核心部位的训练。  1、教师总结这节课同学们的表现情况，以及出现的不足之处。 | 1、学生依据教师的指导进行素质练习，要求动作规范。  1、学生根据教师提出的要求自我印证，不断进步。 | 🚹🚹🚹🚹…🚹🚹🚹🚺…🚹🚹🚹🚹…🚹🚹🚹🚺…  🛉  同上 | 4  min  2  min | 2 | 中 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 场 地 器 材 | 操场 | | 安全措施 | 1、着舒适的运动服和运动鞋。 |
| 课 的 预 计 | 课的密度：80%±5%  心率预计：90±5 | 课后小结 | |  |