**泉州七中《体育与健康》课时计划**

任课教师：薛曲凡

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 1、快速跑能力  2、基础核心素质 | | **年段** | 高三 | **班级** | | 18 | **人数** | 30 | **周** |  |
| **次** | 1 |
| **教**  **学**  **目**  **标** | 1、通过体育游戏的方式，发展学生的快速跑能力，不但有助于更快、更准确、更协调地掌握技术并且能使已有的身体素质充分、有效地运用到实践中去。  2、学生通过基础核心力量的练习，避免因为核心肌肉不足，出现跑步姿势松散而导致的跑步效率降低，甚至造成身体损伤的情况。  3、培养学生树立终身体育的意识以及团结协作、克服困难的意志品质。 | | | | | | | | | | |
|  | **重点** | **快速跑能力以及基础核心素质的提高** | | **难点** | | **1.跑动中蹬摆动作的协调**  **2.弓背及塌腰情况的改善** | | | | | |
| **课的结构** | **时间** | **教学内容** | | **练习次数** | | **组织教法与要求** | | | | | |
| 开  始  准  备 | 5’  10’ | 1、课堂常规：  a准备器材，布置场地；  b师生问好,检查着装，安排见习生；  c宣布本课教材内容，达成目标要求。  2、准备活动：  1）田径场慢跑1圈  2）徒手操：  a 扩胸振臂活动  b 体侧、体转运动  c 左、右侧动态侧弓步压腿  d 开合跳  开合2.png开合1.png  e 深蹲提膝  深蹲提膝1.png深蹲提膝2.png  f 交替弓步蹲  弓步蹲.png  g 手腕踝关节活动 | | 1  4\*8  4\*8  4\*8\*2  16次\*1  8次\*1  8次\*1  4\*8 | | 1.了解本课的学习内容、任务  2.在教师指导带领，学生积极模仿练习  3.充分热身  组织队形：四列横队  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  ▲  要求：头看前方，核心收紧；落地轻快。  要求：对侧膝盖和手肘相碰；保持身体稳定。  要求：前脚膝盖不超过脚尖，后脚尖点地成弓步，上半身保持直立，两脚交替进行。 | | | | | |
| 学  习 | 15’  10’ | 一、快速跑能力练习  1）30米快速跑  2）十字接力跑游戏：  a 游戏方法：将学生分成人数相等的四个队，每队分别在直径十米的圆内站在十字线上。各队排头手持接力棒站在起跑线后。教师发令后，各队(从外到内)第一人沿着圆圈按逆时针方向奔跑，各队第二人在第一人将要跑完一圈回到起跑线时，站到起跑线后等待接棒。第一人将接力棒传给第二人后，随即退出圈外，如此依次进行，直至所有学生完成，最终以先完成的队伍为胜。  b 规则和提示：  1、跑时不得跨进圆圈或踏线。  2、接力棒如掉在地上，必须拾起再跑，不许抛棒。  3、超越别人时必须从外侧（右边）绕过，不得推人或撞人。  4、跑完的同学随即退出圈外，不得干扰其他同学完成练习。  二、基础核心练习  两人一垫，交替进行练习，统一跟随教师的口令示范先听后练，一人做垫上动作的同时，同组的同学及时提醒并帮助同伴调整错误动作，不开玩笑。同伴之间互相鼓励并按要求完成练习。  1）四足支撑  四足支撑.png  2）摸膝卷腹  摸膝卷腹.png  3）下肢卷腹  QQ截图20191009095122.png  QQ截图20191009095108.png  4）俯卧登山  登山.png | | 1  1  30秒\*2  10\*2  10\*2  30秒\*2 | | 组织队形：    \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* 30米  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  ▲  要求：跑动积极有弹性，摆臂有力；蹬摆的协调用力  组织队形：  ④ \*  \*  \*  \*  \*  \* \* \* \* \*③ ①\* \* \* \* \*  \*  \*  \*  \*  ② \*第一人      组织教法：   1. 教师讲解游戏方法和规则； 2. 组织学生进行游戏；   3、教师对获胜队进行表扬。  要求：遵守游戏规则，注意安全，同学们积极参与。  组织队形：  \* \* \* \*  \* \* ▲ \* \*  \* \* \* \*  ……   * 要求：   1.收紧核心  2.膝盖抬离地面  3.手臂、大腿和身体尽量形成两个直角  4.呼吸均匀   * 易犯错误及纠正：   1.膝盖没有抬离地面——抬起膝盖  2.塌腰或者弓腰——以肚脐为中心收紧核心   * 要求：   1.下巴始终保持微收  2.用手去摸膝盖带动上半身卷屈抬离地面  3.保持腹部发力，肩背部一碰到垫子就马上抬起来  4.起来时呼气，还原时吸气   * 易犯错误及纠正：   1.仰头导致颈部用力过多——保持下巴微收  2.用抬腿的力量起身——利用腹部力量卷屈  3.停留在垫子上的时间过长——教师节奏控制，学生尽量跟上口令   * 要求：   1.腹部收紧，全程保持腰部紧贴地面  2.吸气时慢慢把腿向前伸，呼气时慢慢收回来。   * 易犯错误及纠正：   1.腰部抬起来——多利用腹部发力，避免腰椎承压  2.身体晃动——动作速度放慢，收紧核心保持稳定   * 要求：   1.身体收紧，形成一条直线  2.双手撑住身体，膝盖尽量抬高  3.听教师口令信号，注意时快时慢的节奏  4.保持均匀的呼吸   * 易犯错误及纠正：   1.弓背或者塌腰——收紧腰腹  2.跟不上节奏——尽量适应快慢节奏，有克服困难的决心和勇气 | | | | | |
| 结束 | 5’ | 1、集中放松练习  1）腹部拉伸  2）左右腿后侧拉伸  3）小跳  2、总结  3、收放器材 | | 4\*8 | | 1、跟随教师做放松整理活动  组织队形：四列横队  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \*  ▲  要求：在教师的口令示范带领下积极放松  2、认真听总结  3、收拾器材 | | | | | |
| **场地**  **器材** | 田径场地或足球场地若干  秒表1  接力棒4  标志物若干 | | | **课后**  **小结** | | 教学内容安排到位、合理。通过课的学习，学生在枯燥的身体训练中得到乐趣，从而提高了训练效果，为终身体育奠定了基础。课堂氛围好，较好地达成了教学目标。 | | | | | |