**和平中学《体育与健康》课教案**

授课教师：陈秋锐 授课班级：高二级

|  |  |
| --- | --- |
| **目 标****教 学** | **1、**提高掌握原地投掷实心球的技术和学会形成对技术的评价。**2、**提高所学技术，学会对技术评价，促进学生的参与。**3、**培养艰苦奋斗精神，按教师要求认真做练习。**4、**通过素质练习提高学生身体素质，培养良好意志品质，加强安全教育。**5、**基本部分练习密度在30%—50%。 |
| **内 容****教 学** | 1、提高原地掷实心球技术。2、上、下肢素质练习。 |
| **顺序** | **时间** | **达 成 目 标** | **学 习 内 容** | **教 师 活 动** | **学 生 活 动** |
|  准 备 部 分 | 十分钟 | 1、学生对体育课有浓厚兴趣专心听讲和进行练习。2、慢跑时注意队形队列，徒手操使学生运动达到热身目的。3、活动身体各关节肌肉提高人体各系统的活动能力使其适应锻炼要求。 | 一、开始部分1、体委集合、整队向教师报告人数。2、师生问好！3、教师宣布课的任务。4、安排见习生。二、准备活动1、慢跑田径场一圈2、徒手操①头部运动 ②肩部运动③踢腿运动 ④腹背运动⑤压腿运动 ⑥膝关节运动 ⑦碗踝关节运动 | 1、上课前检查上课场地、准备上课器材。2、宣布体育课内容、任务，安排见习生、强调运动中注意安全。3、引导学生进行练习纠正做不到位的动作。 | 1、上课认真听讲，练习刻苦。2、动作到位保持动作幅度。3、一拍一动，动作整齐规范男生🚹女生🛊教师●🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊🛊 ●集队图、体操队型散开是徒手操练习图。 |
|  |  | 1、复习投掷实心球手臂和腿脚技术动作的练习，体会到动作的发力顺序：正对投掷方向，从下到上发力。 | 一、复习技术动作1、分解动作讲评。2、连贯动作进行。3、个别矫错。 | 1、集中学生看示范动作并指出动作要领。2、安排男女生练习投掷实心球。 | 1、服从老师分配认真听体会动作和练习。2、练习过程中掌握一定的投掷技术。 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **时间** | **达 成 目 标** | **学 习 内 容** | **教 师 活 动** | **学 生 活 动** |
|  基 本 部 分 | 二十五分钟 | 2、掌握原地投掷实心球的技术。3、学生根据自己的具体情况自选活动素质练习内容4、男女生分组练习和自选活运时注意纪律和安全 | 二、原地双手投掷实心球。三、上、下肢素质练习：1、拉韧带2、左右单脚跳3、选做：高抬腿，俯卧撑，蛙跳四、分组练习五、请学生示范，老师作出评价，初步让学生评价。 | 3、组织学生进行练习时注意学生的安全。4、分组练习时注意观察学生的情况，找出准备示范的学生。 | 3、男生、女生分开进行投掷实心球练习。

|  |
| --- |
| 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹●🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

投掷实心球练习图

|  |
| --- |
| 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

学生示范图 |
|  结 束 部 分 | 五分钟 | 1、集合要快齐静2、可领悟到这节课的动作 | 1、集合、小结本节课的情况。2、安排学生收拾器材归还练习小结。3、师生再见。 | 1、吹哨集合进行小结，对课进行评价，强调本节课学习过的内容。2、带做放松操。 | 以四列横队集合，动作快、静、齐，认真听讲，领悟本节课所学的内容和动作要领 | 配合老师做好放松操 |
| **场 地****器 材** | 篮球场1个实心球20个 |
| **课 后 小 结** | **预计负荷指标****平均心率：130****练习密度：30%—50%****强度指数：1.2—1.5** |  |