体 育 课 时 计 划

编号		周次	12	课次	12	年级	中专	性别	女	班级	完成记录	班级	完成记录
										国商 101		会计 125	
教材	一、健美操									商英 101		中加 121	
										会计 106		会计 129	
										会计 112		商日 123	

课的目标	
	1、复习、巩固和规范健美操 A-L 所学动作，让学生更熟练的掌握动作节奏、力度和幅度，初步掌握健美操 M 、N 动作的路线、方向和要求。
	2、在课中应保持乐观、开朗的心情与健康的心理，通过练习增进同学之间的友谊.
	3、培养学生互帮互助、互相鼓舞的优秀品质。

课序	时间分配	课的内容	运动量 次数	运动量 时间	学练指导与组织
开始部分 准备部分	2′	一、体委整队，汇报人数	各 4×8 拍	2′	队形：三列横队
					↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑
		二、师生问好			↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑
		三、宣布本课内容及要求			↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑
					↑
		四、安排见习生			1、教法：鸣哨集合，检查出勤服装
	5′			5′	2、学法：迅速站队集合，体育委员统计人数，向老师报告
					3 、要求：快、静、齐
		一、热身活动			队形：三列横队（插空）
		1、侧并步			↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑
		2、侧两次并步			↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑
		3、后交叉			↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑
		4、前点			↑
		5、侧点			1、教法：音乐伴奏，带领练习，口令指导
		6、侧吸腿			2、学法：学生积极参与，认真跟做
		7、后吸腿			3、要求：学生踏准音乐节奏，动作整齐、幅度大、到位、有力、协调
		8、向前走加原地跳			
		9、侧方向走加向后跳			
		10、调整呼吸			

课序	时分间配	课的内容	运动量 次数	运动量 时间	学练指导与组织
		一、健美操			队形：同上

基本部分	30′	1、复习 A－L 动作	2	5′	教法：1、音乐伴奏声中，教师及时语言提示
		A、交叉步	3次		学法：1、学生积极参与，认真练习
		B、分腿跳			2、开动脑筋思考，怎样将动作做的更有力
		C、抬腿			舒展
		D、侧两次			要求：1、学生动作更加到位、协调，跟的上节奏
		E、向前跳			有美感
		F、后退(加) 弹动			2、思想集中，积极开动脑筋
		G、后交叉			
		H、胸前击掌		10′	2、注意观察老师的动作，仔细听老师的口
		I、胸前打开			令
		J、手臂绕环			3、
		K、V 字步		5′	
		L、分腿跳			
		2、新授健美操 M 、		5′	队形：同上
		N 动作			教法：1、讲解与示范
				5′	2、仔细观察学生练习情况
					3、给学生讲解各个动作的注意细节和重点
	3′				难点
		3、A－N 连贯练习			4、对于典型错误进行集体纠正，对于个别
					错误单独纠正
					练习—纠正—练习
					5、对学生进行积极的评价，指出学生的优
				2′	缺点
		4、推优展示		1′	6、多鼓励学生，增加学生的自信心
					要求：1、示范动作规范
					2、讲解分明
					3、注意安全
		5、分组练习			学法：1、按老师要求练习，积极体会动作的要点
					2 、注意各个动作的重点和难点
					3、在音乐的伴奏下熟练的完成组合
					4 、及时提出疑问，每组认真练习
					要求：1、认真听讲
					2、积极体会
					3、更正错误
					4、不懂就问
结束部分		一、放松练习			队形：
		二、总结阶段			
		1、集合、整队			

<table>
<tr><td rowspan="3"></td><td rowspan="3"></td><td>2、自评小结</td><td rowspan="3"></td><td rowspan="3"></td><td colspan="5">教法：1、教师示范动作，尽量放松各块肌肉</td></tr>
<tr><td>3、布置下课任务</td><td colspan="5">2 、对本节课进行适当的评价</td></tr>
<tr><td>4、师生再见</td><td colspan="5">学法：1、学生跟做</td></tr>
<tr><td rowspan="2">场地器材</td><td colspan="2" rowspan="2">体操房</td><td rowspan="2">预计运动量</td><td rowspan="2">120%~130%</td><td rowspan="2">预计密度</td><td>整课密度</td><td>基本密度</td></tr>
<tr><td>38%</td><td>40%</td></tr>
<tr><td rowspan="4">课后小结</td><td colspan="7">1、通过几堂课的健美操练习，学生对动作的要求更清晰，节奏感更强。</td></tr>
<tr><td colspan="7">2、分组练习中，组长都能起到带头作用，并管理好组员，都能按时完成老师的要求的任务。</td></tr>
<tr><td colspan="7"></td></tr>
<tr><td colspan="7"></td></tr>
</table>