|  |
| --- |
|  |
|  |
| **2023 — 2024学年第二学期** |
| **体育 教学计划** |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **教 学 部 电气工程** |
| **专 业 体育**  **班 级 23机电1,2，23化工，23应急，23电子1,21电气，电子 .** |
| **任课教师 刘希宝 .** |
|  |
|  |
|  |
| **2023年 2 月 25 日** |
|  |
| 1. **教学目标：**(目的要求、质量标准)   1、使学生根据自身情况，合理的进行钻链，掌握幼管知识与技能，学会一些体育卫生保健和安全知识，培养其认真锻炼的态度；  2、学习部分田径、体操、球类等的基本技术与技巧，进一步提高其能力；  3、充分发挥体育课优势，提高其锻炼身体的兴趣和积极态度，培养其顽强、拼搏、团结协作等优良品质。  质量标准：体育测试合格率95%、优秀率30 |
| 1. **学情分析**：   我校是中职学校，学生个性强、学习水平普遍偏低，爱做小动作，有学生爱表现自己，接受能力较差，常常有令不行、有禁不止，在实际教学中要注意23机电，23应急都是男生，管理难度大，这些班就有6个存在运动障碍。在教学中要加以注意；其他的也要多考虑女生特点，多学习一些利于女生身心发展的体育项目。 |
| 1. **教材分析：**   结合我校实际，有计划地进行体育教学，传授学生体育卫生保健知识和体育技能，掌握体育基本知识和体育锻炼技能，在其过程中渗透德育教育。  教材内容：体育健康基础知识；田径中的跑；球类：篮球、羽毛球；身体素质训练等。  教材重点：跑中的快速跑、球类的控球技术等。  教材难点：蹲踞式起跑、球类中的人球结合等 |
| 1. **教学重点难点：**   教学重点：了解技术的动作要领，并形成动力定型，掌握并运用技术，使身体各部位协调，发力协调。  教学难点：身体的灵活性、协调性，对动作的准确把握和灵活运用。 |
| 1. **教学方法及采取措施：**   方法：演示法、练习法。讲授法、讨论法、启发法。  措施：因材施将、有的放矢，导入环节采用情景导入或直观导入，引出内容。基本教学环节采用自主、合作、探究的方法。首先用小组讨论的方法讨论动作要点，然后教师进行完整动作示范及讲解示范，点明重点、难点。再然后为了掌握重点，突破难点进行分步骤练习，①徒手模仿②辅助引导练习③易错点练习④完整动作练习最后进行辅助教学或游戏比赛以发展同学们的身体素质。 |

|  |
| --- |
| **附：学 期 授 课 计 划 表** |

**学 期 授 课 计 划 表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **时间** | **授课章节及内容提要** | **重点和难点** | **课时** | **备注** |
| **1** | **2.26--3.03** | 队列队形复习与体能恢复 | 整齐、步调一致 |  |  |
| **2** | **3.04--3.10** | 素质练习 | 协调性 |  |  |
| **3** | **3.11--3.17** | 途中跑 | 姿态、步幅、中心、呼吸方法 |  |  |
| **4** | **3.18--3.24** | 途中跑 | 跑速、节奏 |  |  |
| **5** | **3.25--3.31** | 蹲踞式起跑 | 快速启动技术 |  |  |
| **6** | **4.01--4.07** | 起跑后的加速跑 | | | | 快速启动技术 |
| **7** | **4.08--4.14** | 终点冲刺跑 | 动作自然、协调、全速冲过终点 |  |  |
| **8** | **4.15--4.21** | 全程跑 | 体力的合理分配 |  |  |
| **9** | **4.22--4.28** | 全程跑 | 体力的合理分配 |  |  |
| **10** | **4.29--5.5** | 50（100）米测评 |  |  |  |
| **11** | **5.06—5.12** | 素质练习 | 协调性 |  |  |
| **12** | **5.13--5.19** | 途中跑 | 姿态、步幅、中心、呼吸方法 |  |  |
| **13** | **5.20--5.26** | 素质练习 | 协调性 |  |  |
| **14** | **5.27--6.02** | 素质练习 | 协调性 |  |  |
| **15** | **6.03--6.09** | 途中跑 | 姿态、步幅、中心、呼吸方法 |  |  |
| **16** | **6.10--6.16** | 篮球 | 运球与控球 |  |  |
| **17** | **6.17--6.23** | 五项体质测试 |  |  |  |
| **18** | **6.24--6.30** | 五项体质测试 |  |  |  |
| **19** | **7.01-7.07** | **期末复习** | | | |
| **20** | **7.08-7.12** | **期末考试** | | | |