|  |
| --- |
|  |
|  |
| **2023 — 2024学年第二学期** |
| **《体育与健康》教学计划** |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **教 学 部 信息工程部** |
| **专 业 计算机、天师**  **班 级 21计算机1班、23计算**  **机3班、23天师班** |
| **任课教师 沈元玉** |
|  |
|  |
|  |
| **2023年 2 月 25 日** |
|  |
| 1. **教学目标：**(目的要求、质量标准)   提高运动技能水平，增强体育实践能力和创新能力，形成运动爱好和特长；培养终身体育的意识和习惯；继续发展良好的心理品质；增强协作意识和团队意识，提高社会责任感；逐步形成健康的生活方式和积极地人生态度。 |
| 1. **学情分析**：   所任教班级的学生具有了良好的思想品质，具备了良好的体育运动理论知识和运动技能，需要继续落实立德树人根本任务，更积极地调动学生的学习积极性，激发学习兴趣，因材施教，促使学生更加熟练地掌握运动理论知识，提高运动技能水平，更好地促进学生全面发展。 |
| 1. **教材分析：**   本教材，课程坚持落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能力，培养运动爱好和专长，使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。 |
| 1. **教学重点难点：**   1.完整的运动技术；  2.传统项目；  3.体育实践能力和创新能力。 |
| 1. **教学方法及采取措施：**   1.加强思想品质教育，培养学生优良作风；  2.贯彻循序渐进原则；  3.合理安排运动负荷原则；  4.提高练习密度，严格技术动作质量。 |

|  |
| --- |
| **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** | 体育理论知识，健康教育。 | 伤病防治 | | 2 | |  | |
| **2** | **3.04--3.10** | 速度素质，灵敏素质。 | 速度能力 | | 2 | |  | |
| **3** | **3.11--3.17** | 短距离跑；力量素质。 | 速度能力 | | 2 | |  | |
| **4** | **3.18--3.24** | 短距离跑；力量素质。 | 力量能力 | | 2 | |  | |
| **5** | **3.25--3.31** | 中长跑，健康教育。 | 速度能力 | | 2 | |  | |
| **6** | **4.01--4.07** | 中长跑，乒乓球基本技术。 | | 乒乓球基本技术 | | 2 | |  |
| **7** | **4.08--4.14** | 足球基本技术；体操。 | 足球基本技术 | | 2 | |  | |
| **8** | **4.15--4.21** | 足球基本技术；体操。 | 足球基本技术 | | 2 | |  | |
| **9** | **4.22--4.28** | 投掷技术；足球基本技术。 | 投掷技术 | | 2 | |  | |
| **10** | **4.29--5.5** | 投掷技术；足球基本技术。 | 投掷技术 | | 2 | |  | |
| **11** | **5.06—5.12** | 速度素质 ，灵敏素质。 | 速度素质 | | 2 | |  | |
| **12** | **5.13--5.19** | 排球基本技术；跳跃技术。 | 排球基本技术 | | 2 | |  | |
| **13** | **5.20--5.26** | 排球基本技术；健康教育。 | 排球基本技术 | | 2 | |  | |
| **14** | **5.27--6.02** | 排球基本技术；跳跃技术。 | 跳跃技术 | | 2 | |  | |
| **15** | **6.03--6.09** | 篮球基本技术 | 运球技术 | | 2 | |  | |
| **16** | **6.10--6.16** | 篮球基本技术；健康教育。 | 投篮技术 | | 2 | |  | |
| **17** | **6.17--6.23** | 篮球基本技术 | 突破技术 | | 2 | |  | |
| **18** | **6.24--6.30** | 篮球基本技术 | 战术配合 | | 2 | |  | |
| **19** | **7.01-7.07** | **期末复习** | | | | | | |
| **20** | **7.08-7.12** | **期末考试** | | | | | | |