|  |
| --- |
|  |
|  |
| **2023 — 2024学年第二学期** |
| **体育与健康教学计划** |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **教 学 部艺术教育教学部** |
| **专 业 保育、服装**  **班 级21保育2、3、服装，23保育2** |
| **任课教师 刘冰 .** |
|  |
|  |
|  |
| **2024年 2 月 25 日** |
|  |
| 1. **教学目标：**(目的要求、质量标准)全面发展学生的身体素质，提高学生“体育专项特长”的运动技术水平，落实掌握一项体育技能。明晰科学锻炼身体的原则、方法。贯彻“终身体育”思想、健康运动理念。课堂教学把控‘安全第一、规范科学’为准绳，科学锻炼、增强身心为目标。以学生为主体，教师引导，注重能力的培养，激发学生反思、创新意识，培养理实结合能力。促使学生达到国家学生体质检测的各项标准。注重课堂思政教育，全面了解并理解社会主义核心价值观的意义，培养学生成为一名合格的中职生。 |
| **学情分析**：学生对体育和运动的知识储备不够全面，认知水平不高，不易理解身体锻炼和恢复的机理，身体保健与营养的重要性。挑食偏食现象严重、对营养素的摄取不均衡、饮食搭配不合理造成身体发育不良。运动方式单一，强度与量把握不准确，受情绪影响较大，易产生运动损伤。运动能力个体差异大，集体活动项目编排难度大，学生心理上对体育运动有所排斥。整体身体运动技能水平偏下，虚弱体质在群体中占很大的比例。缺乏科学锻炼身体的方法和终身体育运动的意识。 |
| **教材分析：本教材根据教育部发布的中等职业学校公共基础课程标准编写，落实立德树人根本任务，突显职业教育类型特征，聚焦核心素养、注重德技并修，注重学生创新和实践能力的培养。“以服务为宗旨，以就业为导向”，衔接义务教育教材满足地方经济的要求适应职业学生的实际水平。涉及到学生的身心健康教育、运动保健、各类运动的基础知识技能，拓展到促使个性发展的社会运动项目、民族运动项目。以及培养综合能力的游泳、轮滑和防卫技能。** |
| **教学重点难点：各类项目和技能的基础、核心部分。动作技能中必须掌握的关键技术点及衔接环节。各类项目技能中需要全身协作的技术，难以理解且需要掌握的知识点和实践运用中应变部分，动作技能中必须反复训练突破和解决的重要技术环节。** |
| **教学方法及采取措施：方法：一、指导法1、语言法2、直观法3、完整法4、分解法5、预防和纠正动作错误法。二、练习法1、游戏练习法2、比赛练习法3、综合练习法4、循环练习法5、重复练习法6、变换练习法。措施：1、课堂上阳光教学，课堂外微笑沟通，建立良好的师生关系。2、加大课堂教学密度，提高锻炼效果，力争体锻达标95%以上合格。3、及时与班主任、任课教师沟通，反馈情况、了解情况。4、主动努力学习，夯实专业理论功底；努力钻研教学业务，提高课程设计、教学过程管理能力；努力钻研教科研，磨练教学反思、教学改革、教学重建能力。5、除课堂教学外，准备组织课余田径训练与比赛。** |

|  |
| --- |
| **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** | **基本体育理论知识，健康教育。** | **科学锻炼原则**  **运动损伤机理** | **2** |  |
| **2** | **3.04--3.10** | **速度素质，灵敏素质。** | **速度与灵敏锻炼的机理**  **锻炼的时机方法** | **2** |  |
| **3** | **3.11--3.17** | **短距离跑；力量素质。** | **核心力量训练**  **跑幅与跑频** | **2** |  |
| **4** | **3.18--3.24** | **短距离跑；力量素质。** | **专项力量**  **短跑要领与强度和量度** | **2** |  |
| **5** | **3.25--3.31** | **中长跑，健康教育。** | **呼吸与极点**  **营养的摄取与补充** | **2** |  |
| **6** | **4.01--4.07** | **中长跑，乒乓球基本技术。** | **锻炼与休息的机理**  **手腕与身体的协作** | **2** |  |
| **7** | **4.08--4.14** | **足球基本技术；体操。** | **技术要领要点**  **支持技术的机理** | **2** |  |
| **8** | **4.15--4.21** | **足球基本技术；体操。** | **技战术的协作**  **实践运用中的变化基础** | **2** |  |
| **9** | **4.22--4.28** | **投掷技术；足球基本技术。** | **身体协调与力量的关系**  **支持与发力原则** | **2** |  |
| **10** | **4.29--5.5** | **投掷技术；足球基本技术。** | **最后发力的要求**  **技战术的运用** | **2** |  |
| **11** | **5.06—5.12** | **排球基本技术；健康教育。** | **技术的原理**  **营养素的摄取要求** | **2** |  |
| **12** | **5.13--5.19** | **排球基本技术；跳跃技术。** | **技术运用的时机及变化**  **跳跃的目的与原理** | **2** |  |
| **13** | **5.20--5.26** | **排球基本技术；跳跃技术。** | **比赛中的变与不变的机理**  **身体各部位的协作** | **2** |  |
| **14** | **5.27--6.02** | **篮球基本技术；** | **技术的训练与标准**  **反复训练的要求** | **2** |  |
| **15** | **6.03--6.09** | **篮球基本技术；健康教育。** | **技战术的运用与协作**  **运动损伤的避免与处理** | **2** |  |
| **16** | **6.10--6.16** | **篮球基本技术；** | **集体协作的基本原则**  **实践中的具体与整体配合** | **2** |  |
| **17** | **6.17--6.23** | **体质测试** | **50米、800/1000米** | **2** |  |
| **18** | **6.24--6.30** | **体质测试** | **座位体前屈、立定跳远、引体向上/仰卧起坐** | **2** |  |
| **19** | **7.01-7.07** | **期末复习** | | | |
| **20** | **7.08-7.12** | **期末考试** | | | |