**三1体锻课教案**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课 题** | 1、队列：立正、稍息、看齐、解散、集合；  2、跳跃：各种方法的跳跃 | **班级** | **启慧班** | **周次** | **第2周** |
| **教学目标** | 1、复习队列的基本动作和方法；体会各种跳跃的方法。  2、形成正确的身体姿势，增强下肢力量，提高跳力和灵敏。  3、乐于进行各种跳跃练习和游戏，培养注意力集中和自信的心理品质。  4、培养遵守纪律、行动一致、团结互助、热爱集体的良好品质 | | | | |
| **教学过程** | | | | | |
| 一、课堂常规  1、教师整队  2、师生问好  3、宣布课的内容  队列  1、立正、稍息  2、解散、集合、看齐  各种方法跳跃  按动作方向分：像前后跳、向左右跳、向上下跳；  1放松  2小结 | | | | | |
| **教学随笔：** | | | | | |
| **课 题** | 走和跑：各种姿势的走； | **班级** | **启慧班** | **周次** | **第3周** |
| **教学目标** | 1. 复习上周内容，体会各种姿势的走，走的自然。 2. 发展学生身体的协调性，提高奔跑能力。   3、激发学生乐学情绪，提高学生学习的自信心。  4、培养学生节奏感和自我评价意识。 | | | | |
| **教学过程** | | | | | |
| 课堂常规：  1． 小干部整队  2． 师生问好  3． 教师宣布上课内容  走和跑：  各种姿势的走  韵律：希望风帆：跟着音乐走24步  1放松  2小结  3师生再见 | | | | | |
| **教学随笔：** | | | | | |
| **课 题** | 队列：立正、稍息、看齐、解散、集合； | **班级** | **启慧班** | **周次** | **第4周** |
| **教学目标** | 1、复习24步  2、发展学生身体的协调性，促进生长发育。  3、主动友好地与伙伴一起进行活动、交流。  4、培养学生自我评价意识 | | | | |
| **教学过程** | | | | | |
| **课堂常规：**  1、 小干部整队  2、 师生问好  3、 教师宣布上课内容  准备练习：  **自编操：24步**  队列：  1、 立正、稍息、  2、 看齐、解散、集合  韵律：希望风帆  1、 复习  2、 四肢运动  1放松  2小结  3师生再见 | | | | | |
| **教学随笔：** | | | | | |
| **课 题** | 综合练习：老鹰捉小鸡 | **班级** | **启慧班** | **周次** | **第5周** |
| **教学目标** | 1、初步掌握游戏的方法。  2、发展学生身体的协调性，促进生长发育。  3、主动友好地与伙伴一起进行活动、交流。  4、培养学生自我评价意识。 | | | | |
| **教学过程** | | | | | |
| 课堂常规：  1、小干部整队  2、师生问好  3、教师宣布上课内容  队列：  立正、稍息  向右看齐—向前看  韵律活动：  儿童广播操  综合游戏：  老鹰捉小鸡  1、整队集合  2、放松  3、总结全课  4、师生再见 | | | | | |
| **教学随笔：** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课 题** | 滚翻：各种滚动 | **班级** | **启慧班** | **周次** | **第7周** |
| **教学目标** | 1、初步学会前后以及左右滚动和队列：报数 原地踏步  2、发展学生身体的柔韧、协调和灵敏素质。  3、激发学生乐学情绪，提高学生学习的自信心。  4、培养学生主动友好地与伙伴进行活动、交流，培养互帮互助的精神。 | | | | |
| **教学过程** | | | | | |
| 课堂常规：  1、小干部整队  2、师生问好  3、教师宣布上课内容  热身操  队列：  报数  原地踏步 —立定  滚翻：各种滚动  1前后滚动  2左右滚动  3创想练习  1、放松  2、师生互评、再见 | | | | | |
| **教学随笔：** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课 题** | 投掷：地滚小皮球 | **班级** | **启慧班** | **周次** | **第8周** |
| **教学目标** | 1、进一步学会全身运动的动作，初步学会地滚球的方法。  2、发展学生身体的协调性，提高学生滚掷能力。  3、激发学生乐学情绪，提高学生学习的自信心。  4、培养相互协作共同游戏的意识。 | | | | |
| **教学过程** | | | | | |
| 课堂常规：  1、小干部整队  2、师生问好  3、教师宣布上课内容  1学习  2复习  投掷：  地滚小皮球  1、放松  2、师生互评、再见 | | | | | |
| **教学随笔：** | | | | | |