**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课 题** | 学习热身活动 | **班级** | **启慧班** | **周次** | **4** |
| **教学目标** | 1. 在老师的引导下积极主动投入[活动](http://www.jkedu.net/Jiaoxue/list/16.html)，参与意识强，兴趣浓。 2. 能知道上课前做运动热身   教学重难点：  动作到位 | | | | |
| **教学过程** | | | | | |
| 准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  一、基本部分：  复习  1.教师带学生到操场上排队，学生按照教师指定的位置站好  2.教师点名，学生注意答到。  3.教师训练学生稍息、立正口令的训练  4.教师喊口令，学生向前集中、   1. 教师根据学生掌握的情况，进行适当的总结。   二、新授  1.学生排好队，如做操队状，教师做示范  第一节：扩胸运动  双脚分开，成一字状，双手握拳，同时向肩的外侧扩展，再收回。  第二节：摆臂运动  双脚分开，成一字状，双手握拳，一手在上，一手在下，一前一后晃动  2.带领学生反复练习。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。 | | | | | |
| **教学随笔：**    今天我们学习了热身活动，这是一个很重要的体育准备，可以让我们预防运动损伤，提高运动效果。小白和小黑都很积极地参与了活动，他们有着不同的特点和收获。小黑很灵活，他能跟着老师和其他同学做各种动作，比如慢跑、脚踝运动、屈膝运动、体转运动、腹背运动等，他很快乐。小白虽然有点僵硬，但是他一直在努力着放松自己的身体。他还很细心，他总是注意老师的指导，并且调整自己的呼吸和姿势。他有点累，但是他也很充实。 | | | | | |