# 初中　第一篇：体操“俯平衡”和太极拳“右蹬脚—双峰贯耳”

**1.题目：**体操“俯平衡”技术和太极拳

**2.内容：**体操技巧中“俯平衡”是一种最基本的平衡动作；太极拳是结合古代的导引术和吐纳术，吸取了古典哲学和传统的中医理论而形成的一种内外兼练、柔和、缓慢、轻灵的拳术。

**3.基本要求：**

（1）讲解体操“俯平衡”技术的动作要领，并示范；

（2）设计并演示简化太极拳中“右蹬脚—双峰贯耳”技术的教学步骤；

（3）展示一套太极拳（不少于 10 个动作）；

（4）讲解约 10 分钟。

**4.来源：**人教版初中体育与健康全一册

## 教案设计及要求解析

**一、开始部分：**

师：全体都有，集合，体委整队。

师：同学们好，同学们今天整队的速度都非常快，精神饱满，我们给自己鼓鼓掌。

师：同学们，上节课我们学习了简单的队列队形，今天老师带领大家一起来学习体操“俯平衡”，也就是大家常说的燕式平衡和太极拳中“右蹬脚—双峰贯耳”技术，大家有信心学好吗？

师：队列队形要做到精神饱满、动作干净、遵守规则，大家有没有把握，看谁做的又快又好？

师：有身体不舒服的吗？请到老师身边来。没有，很好，看来大家都非常喜欢体育课。

**二、准备部分：**

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫“桃花朵朵开”。

师：下面老师介绍一下游戏方法：所有参与游戏的学生以圆圈的形式站在一起，逆时针方向慢跑。在慢跑的同时，教师说：“桃花桃花朵朵开”，学生说：“桃

花桃花几朵开？”教师说 3 朵就应该由 3 个参与学生抱在一起，清点人数后游戏继续进行。

师：游戏方法介绍完了，大家听清楚了吗？哦，听清楚啦，很好。

师：下面老师介绍一下游戏规则：（1）抱在一起的人数大于 3 人或小于 3 人可淘汰；（2）人数由教师决定。大家听清楚了吗？也挺清楚啦，表扬一下大家。

师：好，全体都有，立正，向右——转，第一列，齐步走。后面一次跟上，围成一个圈。

师：游戏开始，大家跑起来。桃花，桃花，朵朵开。桃花，桃花，5 朵开，快快快，54321 停，这边人不够，这边人多啦。

师：好，同学们，这节课我们就玩到这里。全体都有，集合。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开 。

师：头部运动，12345678、22345678，扩胸运动，12345678、22345678，弓步压腿，12345678、22345678，侧压腿 12345678、22345678，踝腕关节，好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中靠拢。

三、基本部分

师：同学们，首先我们来学习一下体操“俯平衡”。

师：第一排，第二排，向前 3 步走，向后转。

师：同学们，老师上节课让大家回去观看“俯平衡”教学视频，大家看了吗？有没有哪位同学到老师这里给大家展示一下你的学习成果，请举手示意老师。好，你来。

师：很好，请入列。同学们，刚才这位同学展示的还不好呀？大家都说这位同学“俯平衡”动作做的很好。

师：但是有没有不足的地方呀？请你来说说看。

师：嗯，说的很好，看来你在家里认真的学习了“俯平衡”动作，很好。

师：哪有哪位同学想出来给大家展示一下你学习到的，好，你来。

师：这位同学展示的也很不错，同学们先不想看老师给大家做一下呀？大家这么期盼老师给大家做一遍标准的“俯平衡”动作，那老师就给大家做一遍，大

家认真看。

师：首先，我们要预备姿势直立站好。然后，单脚慢慢后举，上体前屈，当后腿举至最高位置时，抬头挺胸成单腿支撑、两臂侧平举的平衡姿势。

师：大家看清楚了吗？想不想学呀。同学们都异口同声的回答想学，好，那老师现在就教大家“向左——转，向右——转”同时大家在下面认真模仿，听清楚了吗？号，我们现在开始学习。

师：师：首先，我们要预备姿势直立站好。然后，单脚慢慢后举，上体前屈，当后腿举至最高位置时，抬头挺胸成单腿支撑、两臂侧平举的平衡姿势。

师：大家看清楚了吗？这边没看清楚，好，老师到这边做一遍。好，大家尝试练习一下。

师：现在大家两人一组练习一下俯平衡，好，大家开始练习。

师：这位同学，扶住另外一个人的手，体会控制身体重心，这样就不会出现支撑不稳，身体晃动啦。尝试一下，对，很好。

师：这位同学，后举腿时的高度不够，还有点屈膝，回去多加强柔韧练习和腰背肌的力量练习。下面看老师给你做一遍，看清楚了吗？看清楚啦，自己尝试做一下，对，很好，非常棒。

师：这位同学做的很好，继续练习。

师：同学们过来集合，接下来我们一起来学习一下太极拳中的第十三式和第十四式“右蹬脚—双峰贯耳”。

师：第十三式：右蹬脚。

①左手手心向上，前伸至右腕背面，两手相互交叉，随即向两侧分开并向下划弧，手心斜向下；同时左脚提起向左前侧方进步（脚尖略外撇）；身体重心前移，右腿自然蹬直，成左弓步；眼看前方。

②两手由外圈向里圈划弧，两手交叉合抱于胸前，右手在外，手心均向后；同时右脚向左脚向左脚靠拢，脚尖点地；眼平看右前方。

③两臂左右划弧分开平举，肘部微屈，手心均向外；同时右腿屈膝担起，右脚向右前方慢慢蹬出；眼看右手。

师：大家看清楚了吗？

是：都看清楚啦。好，下面我们来学习一下第十四式。

师：第十四式：双峰贯耳。

①右腿收回，屈膝平举，左手由后向上、向前下落至体前，两手心均翻转向上，两手同时向下划弧分落于右膝两侧；眼看前方。

②右脚向右前方落下，身体重心渐渐前移，成右弓步，面向右前方；同时两手下落，慢慢变拳，分别从两侧向上、向前划弧至面部前方，成钳形状，两拳相对，高与耳齐，拳眼都斜向下（两拳中间距离约 10-20 厘米）；眼看右拳。

师：大家看清楚了吗？

师：很好，都看清楚了

师：下面自由练习一下。

师：同学们过来集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息。

师：下面老师把 24 式太极拳的前十四式给大家展示一下，回去大家也要向老师这样连贯的做一下。

师：下面开始展示：起势——左右野马分鬃——白鹤亮翅——左右搂膝拗步——手挥琵琶——左右倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾——单鞭——云手——单鞭——高探马——右蹬脚——双峰贯耳。

**四、结束部分**

师：好，下面大家跟着老师一块做放松操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：12345678,22345678，32345678，42345678。

师：这节课大家表现的很好，有些同学练习的非常的认真。

师：我们这节课就上到这里，全体都有，立正。同学们再见！

## 高中　第一篇：三级跳远

1.题目：田径
2.内容：三级跳远是在助跑后起跳，连续完成单足跳、跨步跳和跳跃动作，并以三跳的远度记取成绩，动作完成要求速度快、弹跳有力、连贯协调、一气呵成。
3.基本要求：
（1）讲解并演示“三级跳远”技术的动作要领，并指出易犯错误和纠正方法
（2）设计“三级跳远”技术的教学步骤
（3）展示“小步跑”、“高抬腿跑”、“后蹬跑”和“跨步跳”技术动作
（4）讲解约 10 分钟

**教案设计及要求解析**

**一、开始部分：**

教师集合整队、师生问好、报告人数、检查服装、安排见习生、宣布本次课的内容和任务。

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，各排依次报数，第一排、第二排、第三排、第四排。同学们大家好，今天大家精神饱满，人数全员到齐，整队的过程中，做到了快、静、齐，大家给自己一个鼓励的掌声。

生：掌声。

师：希望同学们继续保持对体育课的热情，今天我们要学习的内容是田径运动——三级跳远，在进行新内容之前，请每个同学检查自己的着装，此外，身体不适需要见习的同学举手出列，在旁边休息观摩老师上课。

**准备部分：**

师：同学们在进行新学习内容之前，我们一起来进行准备活动热身练习，我们围绕田径场先慢跑两圈，然后进行青蛙跳台阶小游戏。

生：略。

师：同学们，愉快的小游戏结束了，看大家意犹未尽，接下来，全体同学听口令，成 4 列横队并呈体操队形散开，接下来，我们跟着老师一起做徒手操拉伸运动。

生：略。

徒手操练习：头部运动、肩部运动、腰部运动、正压腿、测压腿、膝关节、踝关节各四个八拍。

**三、基本部分**

（一）学习阶段

师：同学们，在学习新内容之前，老师想问大家一个问题：田径跳远运动中有哪些运动项目？

生：略。

师：是的，主要有急行跳远、立定跳远和三级跳远，看来同学们都很热爱生活关注体育，我们今天就一起来学习田径——三级跳远的教学内容。下面，同学们听口令，呈二列纵队排列，我们进行专门性动作练习。

生：略。

专门性辅助动作练习：小步跑、高抬腿跑、车轮跑、后蹬跑、跨步跳、报膝跳、蛙跳、纵跳等动作练习，每个动作练习 30 米往返 2 组。

师：全体同学听口令，呈 4 列横队，第一排和第二排的同学蹲下。接下来，老师为大家详细讲解田径——三级跳远的动作要领和示范动作：第一步单足跳应注意充分利用助跑带来的速度向前跳跃，重心低而平，减少速度损失，手部动作可为单摆也可以双摆；第二步跨步跳，注意保持平衡，两大腿充分打开，利用双手在滑行的过程中保持平衡，落地时前脚迅速向下鞭打，以获取第三步跳跃的最大力量；第三步跳跃，利用最后的速度，双手迅速上摆，脚向尽量前伸，落地，完成动作。

生：略。

师：接下来，老师完成的为大家示范动作，老师刚才的动作大家都看清晰了吗？那么接下来，我们一起来练习。

（二）练习巩固

1、先进行三级跳远分解动作练习：先进行助跑与踏跳相结合动作练习，4-6 步助跑和踏跳练习，4-6 步助跑做单足跳练习，要求动作协调正确，每个动作练习 5 次，在练习期间，教师巡回指导，纠正指错。

2、掌握以后，组织学生进行三级跳远跨跳体操垫练习，克服跨跳恐惧，完成以后进行完整动作练习，教师针对学生在练习过程中的易犯错误，如:助跑与踏跳衔接不紧密，最后一跳容易犯规等问题，进行纠正。

3、组织学生完整动作展示，引导学生自评、互评，对表现优秀的学生进行表扬，对有所欠缺的学生也及时鼓励。

（三）拓展延伸

组织学生分为两组，一组为红军队，一组为新四军队，进行青蛙抢占荷叶游戏比赛，输的一队归还体育器材，巩固动作要领，强调注意安全等事项。

**四、结束部分**

（一）整理放松

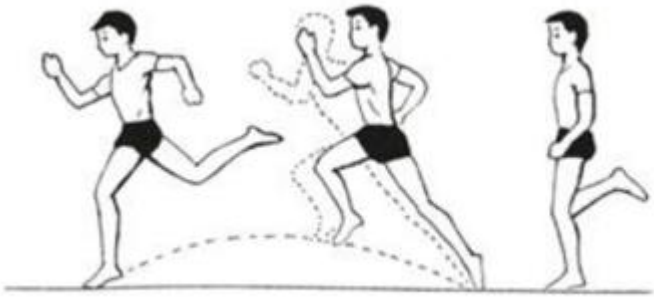
师：一堂课很快就要过去了，下面请同学们一起来和老师在音乐中进行韵律操中进行放松。

（二）小结：

师：同学们在这堂课中大家表现的非常出色，每个人都把最好的一面展现给了大家，并且同学们都能以顽强的意志品质坚持到最后，在这里对所有同学提出表扬。希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！请刚才在接力比赛中输的一队归还器材，同学们再见！

## 小学　第一篇：跑的教学-终点跑

1.题目：跑的教学
2.内容：终点跑



以最快速度跑进，在距终点线两米左右时，躯干迅速前压，以胸或肩部撞压终点线，跑过终点。跑过终点后，逐渐自然减速跑进一段距离。

3.基本要求：

（1）试讲时间约 10 分钟
（2）讲解清晰、精炼，示范准确、到位，口令清晰、准确，声音洪亮
（3）教法应用得当，重难点突出，有辅导与纠正方法
（4）体现对学生组织性、纪律性的教育

**教案设计及要求解析**

**一、开始部分：**

教师集合整队、师生问好、报告人数、检查服装、安排见习生、宣布本次课的内容和任务。

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，各排依次报数，第一排、第二排、第三排、第四排。同学们大家好，今天大家精神饱满，人数全员到齐，整队的过程中，做到了快、静、齐，大家给自己一个鼓励的掌声。

生：掌声。

师：希望同学们继续保持对体育课的热情，今天我们要学习的内容是田径运动跑的教学-终点跑，终点跑是短跑运动中冲刺部分的关键，在田径跑的教学中是十分重要的教学内容，在进行新内容之前，请每个同学检查自己的着装，身上不要放铅笔、小刀等尖锐物品，有上述物品的同学请自行交给老师保管，此外，身体不适需要见习的同学举手出列，在旁边休息观摩老师上课。

二、**准备部分：**

师：同学们在进行新学习内容之前，我们一起来进行准备活动热身练习，我们一起来做一个热身的小游戏《网鱼》，游戏过程中，大家一定要严格遵守游戏规则，并注意游戏过程中注意安全等事项，下面，老师先为大家详细讲解游戏规则：

将田径场中圈作为“鱼塘”，大家分散在场地内做“鱼”，另选 3 名同学做“渔夫”。游戏开始后，渔夫手拉手做成“网”在鱼塘内捕鱼，被网围住了就算被捉，被捉的学生立即又与渔夫手拉手去捕捉其他的鱼，直至将所有的鱼捉完为止。

生：略。

师：同学们，愉快的小游戏结束了，看大家意犹未尽，接下来，全体同学听口令，成 4 列横队并呈体操队形散开，接下来，我们跟着老师一起做徒手操拉伸运动。

生：略。

徒手操练习：头部运动、肩部运动、腰部运动、膝关节、踝关节各四个八拍。

**三、基本部分**

（一）学习阶段

师：同学们，在学习新内容之前，老师想问大家一个问题：你们知道有哪些奥运会短跑运动健儿吗？

生：略。

师：是的，有苏炳添、博尔特，看来同学们都很热爱生活关注体育，那么你们想知道运动健儿能跑那么快的秘诀吗？今天，就让我们进行跑的教学——终点跑。下面，同学们听口令，呈二列纵队排列，我们进行专门性动作练习。

生：略。

专门性辅助动作练习：小步跑、高抬腿、车轮跑、后蹬跑，每个动作练习 30

米往返 2 组。

师：全体同学听口令，呈 4 列横队，第一排和第二排的同学蹲下。接下来，老师为大家详细讲解跑的教学——终点跑动作要领和示范动作：终点跑的任务是尽力保持途中跑的高速度跑过终点，在离终点 15—20 米处，尽量保持上体前倾角度，加快步频和两臂摆动速度和力量，距离终点 2—3 米处上体急速前倾，以上体躯干向前撞压终点线。

生：略。

师：接下来，老师完成的为大家示范动作，老师刚才的动作大家都看清晰了吗？那么接下来，我们一起来练习。

（二）练习巩固

1、进行 20 米的终点跑冲刺跑分解动作练习，强调身体重心压线前移以及保持步长和步频，每个动作练习 5 次，练习期间，教师巡回指导，纠正指错。

2、掌握以后，进行完整动作练习，教师针对学生在练习过程中的易犯错误，如:切记在跑的过程中，瞎跑瞎撞，这样很容易被对手超越，其次不要给自己太大的压力，目标始终盯着终点而不是其他队员等问题，进行纠正。

3、组织学生每 2 人为一组进行完整动作练习，一人练习，一人观摩动作，然后两者互换，相互评价。

（三）拓展延伸

组织学生分为两组，一组为红军队，一组为新四军队，进行奔跑吧小伙伴终点冲刺跑的比赛，输的一队归还体育器材，巩固动作要领，强调注意安全等事项。

**四、结束部分**

（一）整理放松

师：一堂课很快就要过去了，下面请同学们一起来和老师做一下放松练习：相互压肩，正压腿、侧压腿、手腕踝关节练习。

（二）小结：

师：同学们在这堂课中大家表现的非常出色，每个人都把最好的一面展现给了大家，并且同学们都能以顽强的意志品质坚持到最后，在这里对所有同学提出表扬。希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！请刚才在接力比赛中输的一队归还器材，同学们再见！

# 初中排球模板

各位评委老师 X 午好，我是应聘初中体育的 X 号考生，今天我试讲的题目是_____，下面开始我的试讲：

**1、开始部分：**

师：集合、向右看齐，后面同学快一点，已经上课了，向前看、稍息、立正、同学们好。

生：老师好。

师：今天我们上课的内容是_____，在上课之前我要检查一下大家的服装。嗯，很好，大家都穿着运动服过来了，大家都表现地很棒（好），老师给你们点赞。请大家在上课之前把口袋里的尖锐物品，如钥匙、铅笔刀之类的东西，拿出来放在老师准备的袋子里面，等会下课后记得到老师这里来取。听明白了没有？

生：听明白了。

师：那今天上课有没有身体不舒服的、不能上体育课的？

生：老师，我身体不舒服，今天请假。

师：嗯，好的，这位同学请到这边见习。上课之前，我想问一下大家，想不想玩个游戏啊？

生：想……

**2、准备部分**

师：嗯，大家都很积极，真棒。今天的游戏名称叫做松鼠与大树，现在老师先不说怎么玩，等下我们把游戏队形先整理一下，再向大家说明规则。好，全体都有，向右—转，大家以老师为圆心围成一个圆，第 1 排齐步走，2、3、4 排后面跟上，立定，向左转。以该同学为基准 1-3 报数。

生：1、2、3；1、2、3；……

师：下面大家三人一组，随机两人扮演大树，一人扮演松鼠，扮演大树的人两手相扶，保持直立，扮演松鼠的人蹲在大树底下；游戏规则：老师喊“松鼠”时，大树不动，松鼠重新寻找大树，老师喊“大树”时，松鼠不动，大树重新寻

找松鼠；老师喊地震时，全部重新组合。对于没有找到目标的学生，唱歌、跳舞或者原地蹲起 5 个,大家听清楚了没有？

生：听清楚了。

师：大家准备好了没有？

生：准备好了。

师：好，大家注意听口令了，松鼠,1-2-3，停，时间到，我发现**同学没有找到目标，你是想给大家表演节目呢，还是原地蹲起 5 个。

生：我想唱首歌，歌曲的名字叫“让我们荡起双桨”

师：好，大家鼓掌欢迎。

生：让我们荡起双桨，小船儿推开波浪，海面倒映着美丽的白塔，四周环绕着绿树红墙.....

师：大家说，唱的好不好听？

生：好听

师：这位同学真棒，好，归队。下面同学们再随机三人一组，我们再来一次。准备好了吗？

生：准备好了。

师：地震，3-2-1，停，时间到，我发现汪**和李**没有找到目标，你们是想给大家表演节目呢，还是原地蹲起 5 个。

生：原地蹲起 5 个。

师：好，今天的游戏就做到这了，下面大家跟着老师做一下关节和韧带的练习。全体都有，成 4 列横队集合，向右看——齐，向前——看，以中间同学为基准，成体操队形散开。第一节，头部运动，预备—齐，1-2-3-4-5-6-7-8，2-2-3-4-5-6-7-8.....好，停。

**3、基本部分**

师：今天老师给大家带了_____幅图片，请看，你们知道这是谁啊？

生：朱婷。

师：我听到了，有人说她是朱婷，很多人都认识她，对了，她是中国著名女子排球运动员，现为中国女排队长，披 2 号球衣。下面请你们再看下张图片，她正在做什么动作啊？

生：_____动作。

师：对了，看来很多同学对排球基本的技术动作还是很了解的。那我们想不想和朱婷阿姨（初中：姐姐）那样_____的又准又远啊。

生：想。

师：别着急，大家跟着老师来学习今天的新内容——_____。下面大家按照我们之前的分组，分成 8 个小组，每组选出一名队长，先带领大家进行自主小组讨论和练习，看看这个动作到底该怎么做？怎么样练习才能_____的又准又远？待会 5 分钟后，我来问大家。大家注意了，在练习的过程中一定要注意安全，相互之间不许打闹，队长帮忙组织一下，听清楚了没有？

生：听清楚了。

师：好，解散。时间到，刚我看了大家的练习，下面我请几位同学来说一下，这个动作该怎么做。

生 1：_____。

生 2：_____。

师：嗯，看来有些同学已经对这个_____的动作有所了解，那么到底_____的动作该怎么做呢，下面大家看一下老师来做个示范。体育委员出列，帮老师_____。看清楚了吗？嗯，我听到有些同学没看清楚，不急，老师分解做一下这个动作。_____，注意了，_____，老师再来个侧面示范。现在看清楚动作了吗？

生：看清楚了。

师：现在大家先别着急练习，听老师安排，首先我们做一下_____，体会一下上下肢的协调配合。大家先看老师做示范，都看清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在还是按照之前的分组，跟着老师来练习，……好，大家自由练习 2 分钟，记住要先_____。好，时间到，现在我们一起做一下第 2 个练习，_____，就是_____。明白了吗？

生：明白了。

师：大家在练习的过程中要_____，2 人之间要相互帮助、相互纠正，好，大家自己先小组练习 5 分钟。这位同学注意一下_____，这位同学要_____就更好了。

集合，时间到，下面呢，大家再做第 3 个练习，_____，掌握完整的_____的

动作技术。

大家分成四组，到那边的排球场进行练习，也是一样，大家相互之间互相纠正，互相帮助。注意，再强调一遍，不准在练习时打闹。停，我看大家练得都差不多了，现在我来总结一下大家做这个动作时常见的一些错误，1 是_____；2 是_____；3 是_____。下面大家再来做第 4 个练习，_____。……好，我看一下大家动作做的都很棒，下面请 2 位同学上来给大家做个示范，有哪位自愿上来的吗？

生：我……

师：嗯，大家都很积极啊。好，这位同学。嗯，大家来评价一下他的动作。

生 1：好帅啊。

生 2：但是他_____。

师：嗯，这位同学观察的很仔细，动作做的很规范，就是如果_____就更好了。好，现在呢，为了巩固今天所学动作，大家想不想来个比赛啊？

生：想

师：好，今天的比赛名称叫_____，我们来个_____比赛，规则是：全班同学分成人数相等的四组，_____。听明白了吗？

生：听明白了。

师：下面全体都有，向右转，齐步走，立定，大家看到_____？

生：看到了。

师：_____。大家准备好了没有？

生：准备好了。

师：听老师哨声，嘘——第一组暂时处于领先，第 2 组稍稍落后，第 2 组加油、加油，3、4 组同时也追了上来，加油、加油，注意，第 4 组别踩线犯规。

生：加油、加油

师：好，停，集合，我看到了，第 3 组_____，获得了第一名，虽然第 3 组在比赛开始阶段处于落后，但是你们没有泄气，继续坚持努力，最终获得了第一名，大家鼓掌。但同时在比赛的过程中，我也看到了 1、2、4 组相互之间团结协作的精神，希望你们能够把这种互帮互爱的精神带到你们的家庭和学习中，在家里要帮助父母做点家务活，在学校同学之间要互帮互爱，这样才是一个听话、有

礼貌的小孩子，大家说，能做到吗？

生：能。

**4、结束部分**

师：好，大家真棒。我看了一下大家这节课练习的都很认真，也很累，下面呢，大家跟着老师做一下放松活动，以该同学为基准，两手侧平举散开，一、三排向后转，前后 2 人为一组，相互放松一下手臂，放松一下大腿……以该同学为基准，向中看齐，下面我们来总结一下今天的上课内容，这节课你们有哪些收获？

生 1：我学会了_____。

师：嗯，不错，这位同学上课很认真，还有吗？

生 2：我学会了同学之间要互帮互爱。

师：嗯，很好。大家这节课都学了很多知识与技能，90%的同学已经初步掌握了_____的动作技术，希望你们下课后能够继续努力。好，这节课就上到这里，值日生把器材收回，同学们，下课。

生：老师再见。

## 高中乒乓球模板

各位评委老师 X 午好，我是应聘小学体育的 X 号考生，今天我试讲的题目是水平四（五）的《_____》，下面开始我的试讲：

**1、开始部分：**

师：集合、向右看齐，后面同学快一点，已经上课了，向前看、稍息、立正、同学们好。

生：老师好。

师：今天我们上课的内容是乒乓球的_____，在上课之前我要检查一下大家的服装。嗯，很好，大家都穿着运动服过来了，大家都表现地很好，老师给你们点赞。今天上课有没有身体不舒服的、不能上体育课的？

生：老师，我身体不舒服，今天请假。

师：嗯，好的，这位同学请到这边见习。上课之前，我想问一下大家，想不想玩个游戏啊？

生：想……

**2、准备部分**

师：嗯，大家都很积极，真棒。今天的游戏名称叫做松鼠与大树，现在老师先不说怎么玩，等下我们把游戏队形先整理一下，再向大家说明规则。好，全体都有，向右—转，大家以老师为圆心围成一个圆，第 1 排齐步走，2、3、4 排后面跟上，立定，向左转。以该同学为基准 1-3 报数。

生：1、2、3；1、2、3；……

师：下面大家三人一组，随机两人扮演大树，一人扮演松鼠，扮演大树的人两手相扶，保持直立，扮演松鼠的人蹲在大树底下；游戏规则：老师喊“松鼠”时，大树不动，松鼠重新寻找大树，老师喊“大树”时，松鼠不动，大树重新寻找松鼠；老师喊地震时，全部重新组合。对于没有找到目标的学生，唱歌、跳舞或者原地蹲起 5 个,大家听清楚了没有？

生：听清楚了。

师：大家准备好了没有？

生：准备好了。

师：好，大家注意听口令了，松鼠,1-2-3，停，时间到，我发现**同学没有找到目标，你是想给大家表演节目呢，还是原地蹲起 5 个。

生：我想唱首歌，歌曲的名字叫“让我们荡起双桨”

师：好，大家鼓掌欢迎。

生：让我们荡起双桨，小船儿推开波浪，海面倒映着美丽的白塔，四周环绕着绿树红墙……

师：大家说，唱的好不好听？

生：好听

师：这位同学真棒，好，归队。下面同学们再随机三人一组，我们再来一次。准备好了吗？

生：准备好了。

师：地震，3-2-1，停，时间到，我发现汪**和李**没有找到目标，你们是想给大家表演节目呢，还是原地蹲起 5 个。

生：原地蹲起 5 个。

师：好，今天的游戏就做到这了，下面大家跟着老师做一下关节和韧带的练习。全体都有，成 4 列横队集合，向右看——齐，向前——看，以中间同学为基准，成体操队形散开。第一节，头部运动，预备—齐，1-2-3-4-5-6-7-8，2-2-3-4-5-6-7-8.....好，停。

**3、基本部分**

师：今天老师给大家带了 2 幅图片（2 个视频），请看，你们知道这是谁啊？

生：张继科。

师：哇，我听到了，有人说他是科科，有人说他是张继科叔叔（哥哥），很多人都认识他，对了，他就是张继科，中国著名男子乒乓球运动员，他是乒坛历史上第 7 位大满贯选手。下面请你们再看下张图片，他正在做什么动作啊？

生：_____。

师：对了，看来很多同学对乒乓球基本的技术动作还是很了解的。那我们想不想和张继科叔叔那样_____的_____啊。

生：想。

师：现在呢，大家跟着老师来学习今天的新内容——_____。下面大家按照我们之前的分组，分成 8 个小组，每组选出一名队长，先带领大家进行自主小组讨论和练习，看看这个动作到底该怎么做？怎么样练习才能_____的_____？待会 5 分钟后，我来问大家。大家注意了，在练习的过程中一定要注意安全，相互之

间不许打闹，队长帮忙组织一下，听清楚了没有？

生：听清楚了。

师：好，解散。时间到，刚我看了大家的练习，下面我请几位同学来说一下，这个动作该怎么做。

生 1：_____。

生 2：_____。

师：嗯，看来有些同学已经对这个_____的动作有所了解，那么到底_____的动作该怎么做呢，下面大家看一下老师来做个示范。_____。看清楚了吗？嗯，我听到有些同学没看清楚，不急，老师分解做一下这个动作。首先是_____。老师再来个侧面示范。现在看清楚动作了吗？

生：看清楚了。

师：现在大家先别着急练习，听老师安排，首先我们做一下_____练习，体会一下上下肢的协调配合。大家先看老师做示范，都看清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在还是按照之前的分组，跟着老师来练习，……好，大家自由练习 2 分钟，记住要_____。好，时间到，现在我们一起做一下第 2 个练习，_____练习，就是_____。明白了吗？

生：明白了。

师：大家在练习的过程中要体会击球的部位和用力方法，2 人可以一组，相互帮助、相互纠正，好，大家自己先小组练习 5 分钟。这位同学注意一下_____，这位同学要_____就更好了。

集合，时间到，下面呢，大家再做第 3 个练习，_____，掌握完整的_____的动作技术。

大家分成四组，到那边的乒乓球桌进行练习，也是一样，大家相互之间互相纠正，互相帮助。注意，再强调一遍，不准在练习时打闹。停，我看大家练得都

差不多了，现在我来总结一下大家做这个动作时常见的一些错误，_____。下面大家再来做第 4 个练习，_____练习。……好，我看一下大家动作做的都很棒，也完成的差不多了，现在呢，大家想不想来个比赛啊？

生：想

师：好，今天的比赛名称叫颠球绕杆接力，规则是：全班同学分成人数相等的四组，每组的排头将乒乓球用球拍颠起来从起点出发，绕过前面 10 米的标志杆返回与下一人接力，直至最后一人到达终点，注意，颠球过程中，球不得落地，假若球不慎落地，原地拾起并继续进行。听明白了吗？

生：听明白了。

师：下面全体都有，向右转，齐步走，立定，大家看到前面的标志杆了吗？

生：看到了。

师：每组排头拿一个乒乓球，依次排队进行。大家准备好了没有？

生：准备好了。

师：听老师哨声，嘘——第一组暂时处于领先，第 2 组稍稍落后，第 2 组加油、加油，3、4 组同时也追了上来，加油、加油，注意，第 4 组别踩线犯规。

生：加油、加油

师：好，停，集合，我看到了，第 3 组最先到达终点，获得了第一名，虽然第 3 组在比赛开始阶段处于落后，但是你们没有泄气，继续坚持努力，最终获得了第一名，大家鼓掌。但同时在比赛的过程中，我也看到了 1、2、4 组相互之间团结协作的精神，希望你们能够把这种互帮互爱的精神带到你们的家庭和学习中，在家里要帮助父母做点家务活，在学校同学之间要互帮互爱，大家说，能做到吗？

生：能。

**4、结束部分**

师：好，大家真棒。我看了一下大家这节课练习的都很认真，也很累，下面呢，大家跟着老师做一下放松活动，以该同学为基准，两手侧平举散开，一、三

排向后转，前后 2 人为一组，相互放松一下手臂，放松一下大腿.....以该同学为基准，向中看齐，下面我们来总结一下今天的上课内容，这节课你们有哪些收获？

生 1：我学会了_____，动作需要_____。

师：嗯，不错，这位同学上课很认真，还有吗？

生 2：我学会了同学之间要互帮互爱。

师：嗯，很好。大家这节课都学了很多知识与技能，大部分同学已经初步掌握了_____的动作技术，希望你们下课后能够继续努力。好，这节课就上到这里，值日生把器材收回，同学们，下课。

生：老师再见。

## 小学通用模板一

尊敬的各位评委老师：

大家好！

今天我试讲的题目是_____，下面开始我的试讲。

**一、开始部分：**

师：全体都有，集合。

师：立正，向前看——齐，向前看，稍息。

师：同学们好，同学们今天整队的速度都非常快，精神饱满，我们给自己鼓鼓掌。

师：同学们，上节课我们学习了_____，今天老师带领大家一起来学习_____，大家有没有信心完成？

师：很好，已经看出大家信心满满了。

师：有身体不舒服的吗？请到老师身边来。没有，很好，看来大家都非常喜欢体育课。有没有身上携带了钥匙、小刀的尖锐物品的，交到老师这边来，老师先替大家保管，下课后自行到老师这里取回。没有，很好。

**二、准备部分：**

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫_____。

师：下面老师介绍一下游戏方法：_____。

师：游戏方法介绍完了，大家听清楚了吗？哦，听清楚啦，很好。

师：下面老师介绍一下游戏规则：_____。

师：下面我们开始游戏。_____。

师：好，同学们，这节课我们就玩到这里。全体都有，集合。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开 。

师：_____，好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中靠拢。

**三、基本部分**

师：同学们，接下来我们一起学习一下_____。

师：第一排，第二排，向前 3 步走，向后转。

师：同学们，老师上节课让大家回去观看_____教学视频，大家看了吗？有没有哪位同学到老师这里给大家展示一下你的学习成果，请举手示意老师。好，你来。

师：很好，请入列。同学们，刚才这位同学展示的还不好呀？大家都说这位同学动作做的很好。

师：但是有没有不足的地方呀？请你来说说看。

师：嗯，说的很好，看来你在家里认真的学习了_____动作，很好。

师：哪有哪位同学想出来给大家展示一下你学习到的，好，你来。

师：这位同学展示的也很不错，同学们先不想看老师给大家做一下呀？大家这么期盼老师给大家做一遍标准的_____动作，那老师就给大家做一遍，大家认真看。

师：大家看清楚了吗？想不想学呀。同学们都异口同声的回答想学，好，那

老师现在就教大家_____同时大家在下面认真模仿，听清楚了吗？好，我们现在开始学习。

师：_____。

师：大家看清楚了吗？这边没看清楚，好，老师到这边做一遍。

师：现在大家都看清楚了把？

师：现在大家自由/分组练习_____，好，大家分开练习。

师：这位同学，_____。看老师的脚，看清楚了吗？看清楚啦，自己尝试做一下，对，很棒。

师：这位同学，_____。看老师给你做一遍，看清楚了吗？看清楚啦，自己尝试做一下，对，很好，非常棒。

师：这位同学做的很好，继续练习。

**四、结束部分**

师：同学们过来集合，全体都有，立正，向前看齐，向前看，稍息。

师：好，下面大家跟着老师一块做放松操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：_____。

师：这节课大家表现的很好，有些同学练习的非常的认真。

师：我们这节课就上到这里，全体都有，立正。同学们再见！

## 初中田径-跳模板

**一、开始部分：**

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，各排依次报数，第一排、第二排、第三排、第四排。同学们大家好，今天大家精神饱满，人数全员到齐，整队的过程中，做到了快、静、齐，大家给自己一个鼓励的掌声。

生：掌声。

师：希望同学们继续保持对体育课的热情，今天我们要学习的内容是田径运动跳跃类运动项目——（　　），在进行新内容之前，请每个同学检查

自己的着装，此外，身体不适需要见习的同学举手出列，在旁边休息观摩老师上课。

**准备部分：**

师：同学们在进行新学习内容之前，我们一起来进行准备活动热身练习，我们围绕田径场先慢跑两圈，然后进行青蛙抢占荷叶的小游戏。

生：略。

师：同学们，愉快的小游戏结束了，看大家意犹未尽，接下来，全体同学听口令，成 4 列横队并呈体操队形散开，接下来，我们跟着老师一起做徒手操拉伸运动。

生：略。

徒手操练习：（ ）。

**三、基本部分**

（一）学习阶段

师：全体同学听口令，呈 4 列横队，第一排和第二排的同学蹲下。接下来，老师为大家详细讲解（ ）动作要领和示范动作：（ ）。

生：略。

师：接下来，老师完成的为大家示范动作，老师刚才的动作大家都看清晰了吗？那么接下来，我们一起来练习。

（二）练习巩固

师：现在大家以原来体操队形站好。大家开始找到（ ），咱们接下来就开始学（ ），看老师的动作，大家（ ）很简单对不对。那么咱们再加大一点难度，（ ）看老师的示范，给大家五分钟练习，那么练习之后，每组选一名做得比较好的同学来给大家做下示范。

生：略。

师：五分钟到了，那么大家练习的怎么样呢？下面请第一组同学到前面来给大家做一下示范。待会我找同学给我说他们哪里做的错了？

生：略

师：好，在找名同学给大家补充一下（　　）。

（三）拓展延伸

组织学生分为两组，一组为红军队，一组为新四军队，进行（　　）游戏比赛，输的一队归还体育器材，巩固动作要领，强调注意安全等事项。

四、结束部分

（一）整理放松

师：一堂课很快就要过去了，下面请同学们一起来和老师在音乐中进行韵律操中进行放松。

（二）小结：

师：同学们在这堂课中大家表现的非常出色，每个人都把最好的一面展现给了大家，并且同学们都能以顽强的意志品质坚持到最后，在这里对所有同学提出表扬。希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！请刚才在接力比赛中输的一队归还器材，同学们再见！

## 小学足球模板

**（一）开始部分**

课堂常规：集合—立正—向右看齐—向前看—第一排报数—稍息

师：同学们好（鞠躬），今天同学们给老师留下了非常深刻的印象，因为同学们都穿着了整齐的运动装非常适合今天的课程。今天有身体不舒服需要见习的同学吗？请出列。没有啊，看来同学们的身体都很强壮啊，在正式上课之前呢请同学们先把钥匙等硬物放到前面来等下课的时候再过来取以免在上课的时候割伤自己，在上课的时候同学们一定要互帮互助，团结协作，让我们一起愉快的度过本节课。

**（二）准备部分**

热身：

师：同学们下面呢我们先玩一个（　　）小游戏热热身，（老师适当的介绍游戏规则）同学们都听清楚了吗？现在准备开始，好集合，

徒手操：

师：好，同学们呢我们刚刚做了个小热身，下面呢我们做一下徒手操的练习。以中间同学为基准成体操队形散开。

振臂运动：1,2,3,4,5，....（做两个八拍）

扩胸运动：1,2,3,4,5，....（做两个八拍）

手腕脚腕运动：1,2,3,4,5，....（做两个八拍）

**（三）基本部分**

导入：

师：同学们都知道（　　）吧，那大家都知道（　　）有哪些（　　）方法呢，从这节课开始我们就开始学习一下（　　），今天呢我们先学习一下（　　）。

示范：

师：下面由老师做下示范同学们认真看一下，前两排的同学蹲下后面的同学插缝。

讲解：

师：同学们看清楚了吗？下面老师讲一下（　　）的动作要领。同学们认真听。（老师讲解动作要领）

练习：

师：同学们先模仿一下老师做的示范，体会一下。

展示纠错：

师：下面我们请同学们做下展示，哪位同学愿意来展示下，看来同学们都很踊跃啊，好，这个同学你来展示一下，恩，这同学做的很好入列，（　　）（适当描述学生的展示情况并进行指导），还有愿意展示的同学吗，那个同学你来展示下，恩，也很棒入列，（适当描述学生的展示情况并进行指导）

游戏：

师：今天同学们表现都很不错我们做个小游戏巩固一下（　　）动作，（需要老师说一下游戏规则）

**（四） 结束部分**

放松操：

师：同学们上完课是不是感觉身上很酸很累啊，那我们就坐下放松运动，大家跟我一起做：拍拍肩 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

拍拍腿 2, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

总结：

师：同学们我们今天学的（　　）大家学的怎么样啊？都学会了啊，（让学生说一下今天上课的收获，）同学们说的非常好，请值日生同学收拾器材放回器材室，其他同学解散（弯腰拍手）