

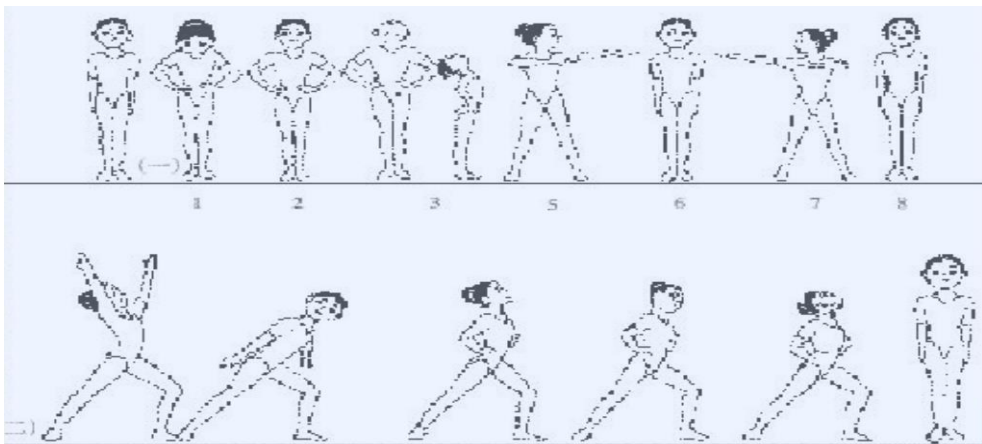
目 录

第一篇《广播体操和站立式起跑》	3
第二篇《30 米快速跑和山羊分腿腾跃》	7
第三篇《立定跳远和前滚翻》	11
第四篇《跨越式跳高和韵律活动简易舞蹈》	14
第五篇《投实心球和健身操》	19
第六篇《脚内侧踢球（小足球）和游戏“群龙戏珠”》	23
第七篇《立定跳远和肩肘倒立》	27
第八篇《单脚起跳用手摸悬挂高物和队列队形》	30
第九篇《30 米迎面接力和羽毛球正手低手击球游戏》	35
第十篇《跳绳的基本动作和跑的游戏》	39

第一篇《广播体操和站立式起跑》

1、题目：广播体操和站立式起跑

2、内容：



要求：

- (1) 讲解广播体操“头部运动”的动作方法，并示范；
- (2) 设计并演示“站立式起跑”技术的教学步骤与练习方法；
- (3) 展示一套广播体操；
- (4) 十分钟内完成试讲。

教案设计及要求解析

(1) 头部运动

知识与技能：了解头部运动的作用，80%同学能够初步掌握动作，20%同学流畅完成。

过程与方法：通过练习提高柔韧素质，发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，培养对体育的兴趣。

重点：准备姿势，头部转动

难点：上下肢协调性

第二节 头部运动（四个八拍，图2-14）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

1—两手叉腰，头前屈。

2—头还原。

3—头后屈。

4—还原成直立。

5—左脚向左一步，左臂侧举，右臂胸前平屈（掌心向下），头向左转。

6—还原成直立。

7—同5动作，但方向相反。

8—同6动作。

第二个八拍:

1—2 左脚向前(约45度)一步成弓步,同时两臂侧上举(掌心相对),稍抬头。

3—两臂经前摆至侧下举,头右转,眼看右前方。

4—两手叉腰,头还原。

5—6 头向左、右侧屈各一次。

7—同4动作。

8—还原成直立。

第三个八拍同第一个八拍,但5—8方向相反。

第四个八拍同第二个八拍,但方向相反。

(2). 站立式起跑

教学过程

(一) 开始部分

3分钟左右时间完成。环节包括:整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课。

- 1、体育委员整理队伍,检查人数,向教师报告。
- 2、师生问好。
- 3、宣布本次课教学任务、整理服装、报数。

(二) 准备部分

- 1、绕障碍物跑
- 2、徒手操热身,本部分共用时6分钟。

(三) 基本部分

1. 讲解示范

(1)、组织学生进行不同姿势的起跑动作(蹲、趴、坐、站立、),教师口令指挥。

(2)、教师示范站立式起跑姿势,并且结合儿歌(两脚前后站;两手握拳前后摆,脚跟踮身体向前快快跑。)组织学生做一做。

(3)、请出学生进行展示,并请同学一起读儿歌,提示动作要领。

2. 起跑动作练习

分组练习站立式起跑,每四人一组,设置一个组长带领他们一起。练习距离为30米,通过短距练习可以更好的帮助学生初步掌握动作要领。分组练习中要求学生互相帮助,自评互评。本环节用时8—10分钟。

(3)、巩固练习

增加专门辅助练习，内容有：小步跑，高抬腿，后踢腿等专门素质练习，通过专门练习可以更好的帮助学生增大步幅和加快步频。用时约 7 分钟。

(4)、成果展示

组织迎面接力比赛，将全班学生分成两组。一组叫红军队，另外一组新四军队。每组人数相等，接力距离为 50 米，比赛的目的在于巩固学生的动作，在实践中运用到站立式起跑的动作要领。用时约 8 分钟。

(四) 结束部分

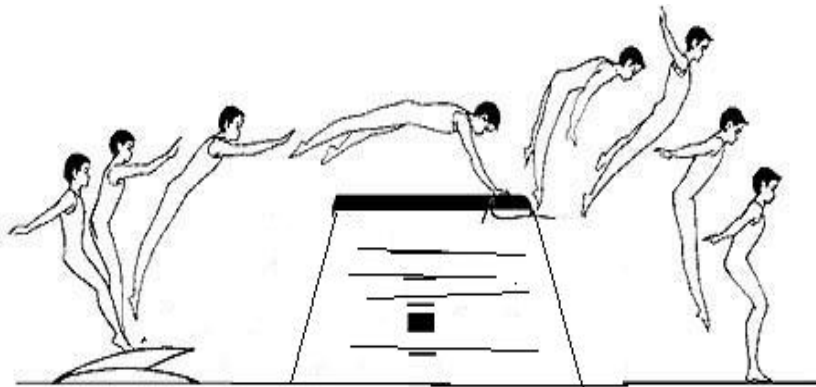
1. 整理放松，教师带领学生跟随音乐做放松操，调节身心，恢复身体。
2. 课堂小结，教师引导学生对本节课的重点内容进行回顾和总结之后，教师进行点评并补充。
3. 宣布下课，归还器材。

(3) 简单展示一套小学生广播体操

第二篇 《30 米快速跑和山羊分腿腾跃》

1、题目：30 米快速跑和山羊分腿腾跃

2、内容：



要求：

- (1) 设计并演示“30 米快速跑”技术的教学步骤与练习方法；
- (2) 讲解“山羊分腿腾跃”的方法，并示范
- (3) 讲解“坐着跑”的纠正方法
- (4) 十分钟内完成试讲

教案设计及要求解析

(1) 快速跑

【动作方法】

采用自然站立式起跑，起跑后两脚用力快速充分后蹬，摆动腿向前积极摆动，髋部前送（图2-49）；两臂以肩为轴积极前后摆动，放松而有力；上下肢协调配合，以最快速度跑完全程。

知识与技能：了解快速跑原理，80%同学能够初步掌握快速跑动作，20%同学流畅完成。

过程与方法：通过练习提高速度素质，发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，树立坚强勇敢的意志品质。

重点：起跑和途中跑

难点：上下肢协调性

教学过程

(一) 开始部分

3分钟左右时间完成。环节包括：整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课。

- 1、体育委员整理队伍，检查人数，向教师报告。
- 2、师生问好。
- 3、宣布本次课教学任务、整理服装、报数。

(二) 准备部分

1、10分钟左右时间完成。教师带领学生进行热身，热身方式为圆阵攻守游戏：场地为圆形。给围成圆阵队列的队员每人编上号码。被裁判叫到号码的2名队员互换位置。这时，站在圆圈内的魔鬼拿球投掷他们。

方法：1. 每人记住各自的号码。

2、裁判每次叫 2 个号码，被叫到的 2 名队员交换位置。

3、魔鬼拿球投掷，被击中的队员成为下一个魔鬼。目的是为了激发学生运动兴趣，做好热身，防止肌肉韧带拉伤。

（三）基本部分

1、教师示范讲解：

首先，将本节课要学习的“各就位”和“跑”的技术动作进行完整示范，学生有了整体印象。进而，分步讲解。

A：“各就位”：学生站在起跑线后，两脚前后开立，有力脚在前，后脚离起跑线约一脚半距离；两腿弯曲，重心下降；上体前倾，两脚跟提起，前脚掌着地。

B：“跑”：两脚充分后蹬，后腿快速前摆，两臂积极作前后摆动，身体前倾而出；随跑出的距离，身体逐步抬起，逐步增大步幅。

2. 学生练习：

教师带领学生进行分解动作练习——“跑”和“各就位”。站立式起跑的完整动作练习。在教师口令指挥下，采用站立式起跑姿势，反复练习起跑后接 15 米加速跑动作。教师进行指导，纠正错误动作，进而提高学生技术动作。

3. “叫号比赛”游戏：

A：教师讲解游戏的方法：当教师喊“各就位”时，全体学生都按站立式起跑方法做出动作；当听到呼号时，被呼到号的学生立即起动，向圆心方向快速抛出，并用脚踩内圆线后折返跑过原站位线。

B：教师讲解规则和要求后，集体进行练习。

（四）结束部分

5 分钟左右时间完成。包括：整理放松、课堂小结，整理器材。

1. 整理放松：配合音乐，进行形体拉伸放松练习。形式的变换，学生更感兴趣。同时培养学生运动后及时放松的意识，拉长肌肉线条，健身塑形，身心放松。

2. 课堂小结：总结本节课所学内容，强调重难点，表扬为主，批评为辅，鼓励学生。

3. 整理器材。

(2) 山羊分腿腾跃

示范讲解山羊分腿腾跃动作要领：加速助跑、快速踏跳、起跳后紧腰，稍屈髋，两臂主动前伸，双手用力推撑器械远端，两腿左右分开积极前摆，脚过器械后立即制动腿，两臂斜上举，挺身落地。

(3) 纠正坐着跑

一、提踵练习。重点体会踝关节屈伸及脚前掌触地动作。然后可对墙做斜面提踵练习，要求整个人体成一斜面撑于墙面，角度以脚跟下落时不触及地面为宜。

二、跳跃练习。原地跳远练习先在蹲姿下进行，下蹲时要求双手扶膝、两眼平视、脚跟提起，重点体会脚前掌着地和离地动作。然后在站姿下进行单脚跳和双脚同时练习，要求脚跟提起、微低头，并注意髋、膝关节的协调配合。在原地练习的基础上再进行行进间练习，开始时采用双脚同时跳，要求双脚并拢，脚跟提起，贴地面，小跳幅，单脚跳时宜采用交换跳。

三、辅助跑的专门练习。小步跑、高抬腿和后蹬跑是比较有效的方法，练习步骤是先原地，后对墙，再行进。小步跑是练习的关键，高抬腿和后蹬跑要在小步跑练习的基础上进行。为避免脚跟先着地，小步跑和高抬腿过程中抬腿的脚尖要有意识的向下，后蹬跑过程中的后蹬动作要在身后稍留片刻。小步跑应突出髋、膝、踝三关节的充分伸展。高抬腿要保证身体的向前性。后蹬跑一定要强调后蹬充分。

四、负重练习。在上述徒手练习的基础上进行，重点加强踝关节力量。原地练习以中等重量为宜，行进间练习以轻重量为佳，突出快速、爆发用力和脚掌的关键部位作用。

五、走和慢跑练习。该练习主要体会行进过程中脚全脚掌与地面的着地做动作，要求练习者上身微前倾，两臂协调摆动，提脚跟，两眼平视，跑时富有弹性。

第三篇 《立定跳远和前滚翻》

1、题目：立定跳远和前滚翻

2、内容：

立定跳远主要发展学生的跳跃能力，能很好的发展学生的下肢力量；前滚翻属于体操项目的基础动作，能很好的发展学生的身体协调能力及灵敏性。

要求：

- (1) 讲解示范“立定跳远”动作，指出易犯错误。
- (2) 设计并演示“前滚翻”技术的教学步骤与练习方法（体现纠错环节）；
- (3) 十分钟内完成试讲

教案设计及要求解析

(1) 立定跳远

两脚自然平行开立，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举。然后两臂向前上方用力提起，同时两脚用力蹬地，迅速向前上跳出。落地时，小腿前伸，用两脚跟着地，即刻屈膝缓冲，保持身体平衡（图 2-62）。

立定跳远在技术上可分为准备姿势、蹬地、腾空和着地四个阶段，其中蹬地是关键。

准备姿势：立定跳远的准备动作，两臂预先上举和提踵，然后下蹲，两臂用力后摆，身体总重心下降。蹬地起跳时，当身体向前倾的一瞬间，两侧髋关节和膝关节迅速蹬伸，两臂前摆，最后通过有力的趾屈，踝关节蹬离地面。**腾空：**两臂前上摆，胸部向前上方挺，提腰，成展体挺身姿势。**着地：**准备落地时，两腿屈膝高抬，上体前倾，在脚触沙坑前，两腿尽量向前伸直，此时上体不应过分前倾。双臂由上经前向下方摆脚触沙坑后及时屈膝，使重心向下，支点前移。

几种容易出现的错误动作：

1. 单脚起跳或单脚落地。
2. 起跳落地低，控制展髋来不及。
3. 起跳高度高，向

上不向前。4.起跳后手脚不协调。5.起跳无力。6.落地时两脚一前一后。7.落地后重心后移，向后退步。

解决对策：

化解难度。练习立定跳远时，根据学生实际可先练习一些辅助性动作。

（2）前滚翻

知识与技能：了解体操动作特点，80%同学能够初步掌握前滚翻动作，20%同学流畅完成。

过程与方法：通过练习提高力量素质，发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，树立坚强勇敢的意志品质。

重点：准备姿势，滚动过程

难点：上下肢协调性

（一）开始部分

课堂常规：组织集合，体委点名，安排见习生，掌握本次课的出席情况。介绍本次课的主要内容，用时约3分钟。

（二）准备部分

- 1、带领学生慢跑热身。
- 2、徒手操。
- 3、组织一个“比比谁更像”的游戏，学生跟着音乐模仿动物走和跳，跑，比比谁最像，带动学生积极性。准备部分用时约7分钟。

（三）基本部分

- 1、引导学生探究

提出问题，引发学生思考，培养主动探索的学习精神。

2、初步学习

教师先示范前滚翻的动作，示范完之后组织学生分组练习一次。体验之后组织学生思考探索，能否像西瓜圆？此后组织学生听取前滚翻的动作要领，一蹲、二撑、三低头、团身滚翻像圆球，依次从脑、颈、背着垫，在稳定的站起来。在组织学生练习前滚翻动作，练习5次，教师巡回指导，及时纠正。

3、分解练习

要求团身抱膝背部着垫，前后滚动，练习时间5分钟。教师巡回指导，及时纠错。用时5分钟。

4、完整练习

将学生分成两组，一组学生进行练习，第二组学生进行点评。练习之后教师对错误动作进行纠正，要求学生要分组练习中互相帮助，自评互评。教师集体与个别纠错结合帮助学生掌握动作要领。用时10分钟。

5、练习展示

组织学生同组内进行展示比赛，看谁团身更圆，然后组织小组之间的展示，教师对于展示成果给予点评，用时5分钟。

（四）结束部分

1. 整理放松

教师带领学生跟随音乐做放松操，调节身心，回复身体。

2. 课堂小结

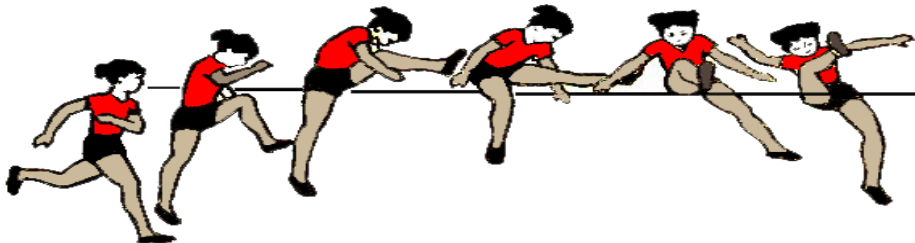
教师引导学生对本节课的重点内容进行回顾和总结之后，教师进行点评并补充。

3. 宣布下课，归还器材

第四篇《跨越式跳高和韵律活动简易舞蹈》

1、题目：跨越式跳高和韵律活动简易舞蹈

2、内容：



要求：

- (1) 讲解“跨越式跳高”的方法，并示范
- (2) 设计并演示“韵律活动和简易舞蹈”的教学步骤与练习方法(体现纠错环节)；
- (3) 十分钟内完成试讲

教案设计及要求解析

(1) 跨越式跳高

动作要领：从侧面沿直线助跑，与横杆垂直的夹角约 35~45 度，左侧助跑者右腿为起跳腿，左腿为摆动腿，右侧助跑则相反。助跑应逐渐加速，起跳时用起跳脚全脚掌着地，摆动腿稍屈膝积极向前上方摆起，当摆过横杆后，向杆下内转下压，两臂下垂。过杆时，躯干向横方向侧倒并向起跳腿方向扭转，两臂上举，同时起跳腿迅速向上高抬，完成跨越动作。过杆后，身体侧对横杆，用摆动腿先落地，接着起跳腿落地，稍有缓冲。

(2) 韵律活动和简易舞蹈

1. 在音乐伴奏下进行韵律体操练习

【动作方法】

正确的站立姿势：

两腿直立，脚跟靠拢，脊椎立直，稍抬头挺胸，两肩下沉。

(1) 侧举动作 (图 2-104)

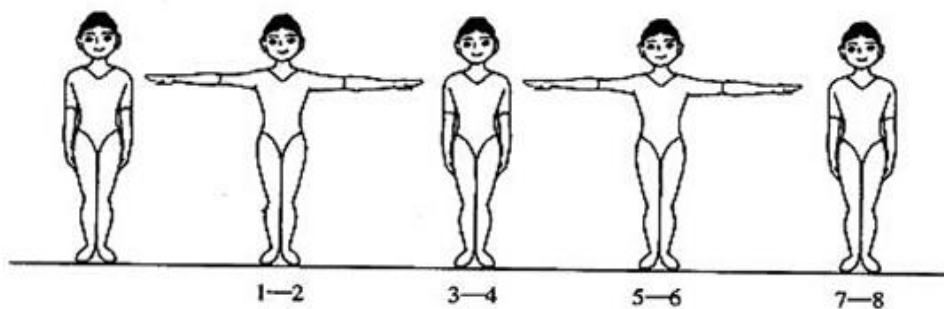


图 2-104

预备姿势：直立。

1—2 身体直立，两臂经体侧平举，五指并拢，掌心向下。

3—4 还原成直立姿势。

5—6 同 1—2。

7—8 同 3—4。



(2) 前举动作 (图 2-105)。

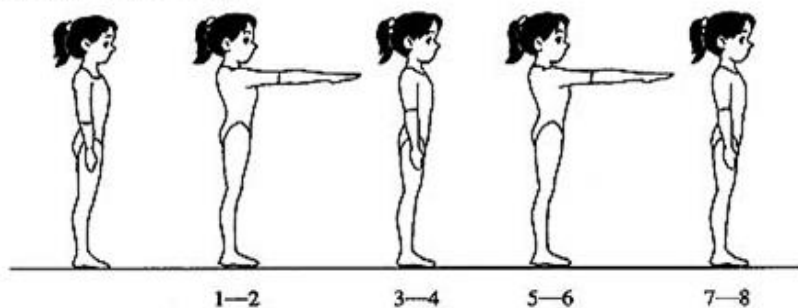


图 2-105

预备姿势：直立。

1—2 身体直立，两臂经体前平举，五指并拢，掌心相对。

3—4 还原成直立姿势。

5—6 同 1—2。

7—8 同 3—4。

(3) 侧上侧下举动作 (图 2-106)

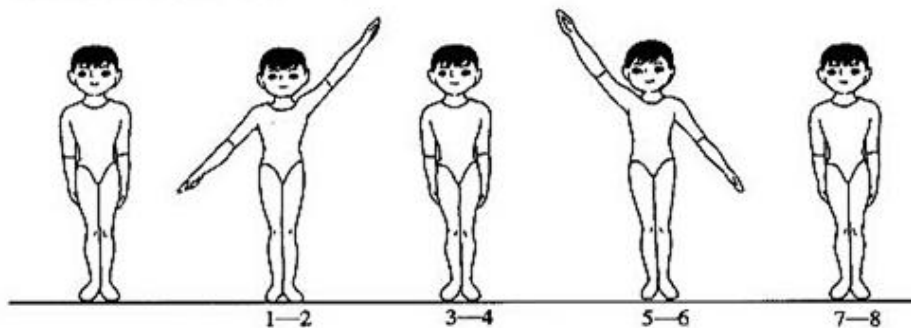


图 2-106

预备姿势：直立。

1—2 身体直立，左臂侧上举，右臂侧下举，五指并拢，掌心向下。

3—4 还原成直立姿势。

5—6 同 1—2，但方向相反。

7—8 同 3—4。

(4) 上举动作 (图 2-107)

预备姿势：直立。

1—2 身体直立，两臂经体前上举，五指并拢，掌心相对。

3—4 还原成直立姿势。

5—6 同 1—2。

知识与技能：了解韵律动作特点，80%同学能够初步掌握韵律体操动作，20%同学流畅完成。

过程与方法：通过练习提高力量素质，发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，树立坚强勇敢的意志品质。

重点：韵律体操的节奏

难点：上下肢协调性

（一）开始部分

3分钟左右时间完成。环节包括：整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课。

（二）准备部分

12分钟左右时间完成学生在老师的带领下，跟着音乐，做身体律动练习，活动各关节。在轻松、欢快的音乐声中游戏不仅使学生的各关节充分活动达到热身的目的，还能调动学生的积极性。学生还可以充分利用场地和器材，自由选择 and 创编各种健身操的练习，发挥学生的主动性。

（三）基本部分

1、25分钟左右的时间完成。

2、教师介绍本次课的主要学习内容，向学生介绍“一”字步、“V”字步、单并步与双并步等。

3、学生跟随老师一起学习该组合健美操动作。先一节一节的学习，然后从头到尾练起来学习。教师先做背面示范，再做镜面示范。

播放音乐，跟着音乐一起，做动作。

4、教师喊口令，学生做动作。

5、在没有口令的情况下，跟着音乐一起跳动。

6、学生分组练习。两两一组，一人喊口令，一人做动作，喊口令的人同时给予纠正。完毕之后两人互换，反复练习。教师此时巡回指导。

（四）结束部分

5分钟左右时间完成。包括：整理放松、课堂小结，整理器材。

1、放松环节：在优美的音乐声中进行舒缓性游戏，并利用颁奖仪式来结束这节课的学习，在一种欢乐的气氛中使学生的身心得到充分放松。

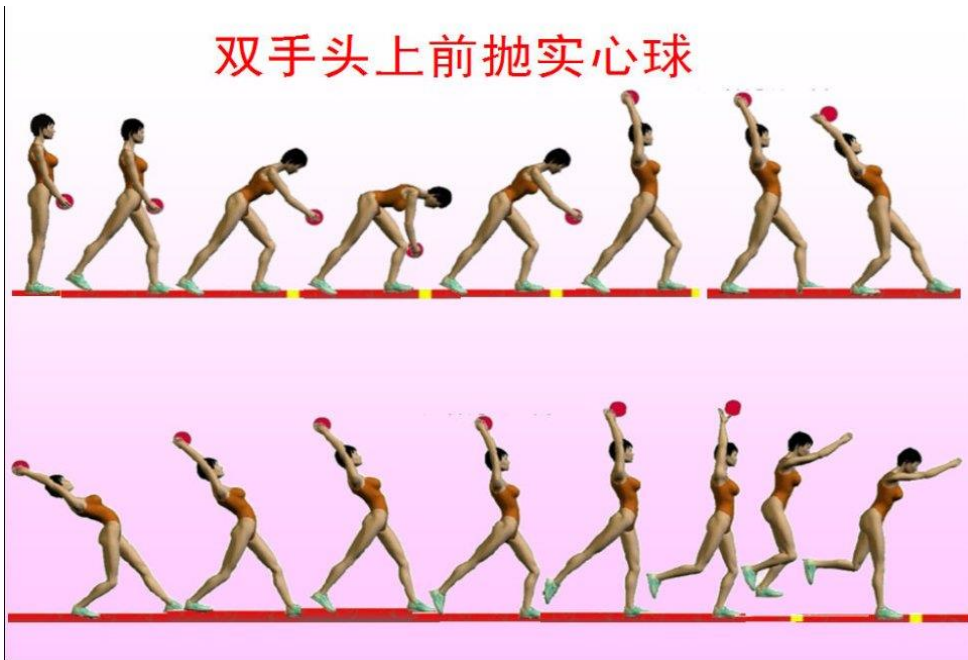
2、课堂小结：教师对本堂课学生的表现给与点评，多予以积极、鼓励性的话语。

3、安排归还器材，宣布下课，师生再见。

第五篇 《投实心球和健身操》

1、题目：投实心球和健身操

2、内容：



要求：

- (1) 讲解“双手头上前抛实心球”的方法，并示范
- (2) 设计并演示“健身操”的教学步骤与练习方法（体现纠错环节）；
- (3) 十分钟内完成试讲

教案设计及要求解析

(1) 实心球

动作要领：(1)握球：两手五指自然分开，握球的两侧。与两手握篮球的方法相同。

(2)投球：握好球后，两脚左右或前后开立，距离在一步左右，前后开立，因为这样可以借助上步的速度使球体获得更大的出手速度，身体面对投掷方向，双手举球至头上方，上体稍向后仰，把腹、肩部拉开，投球时两腿用力蹬地，同时收腹、挥臂，此时，头稍抬，目视前上方，挥臂至前额上方，迅速将球沿 42° 左右角度向前方投出。球出手的同时后脚可向前迈出一小步，但不能踩线。

(2) 健身操

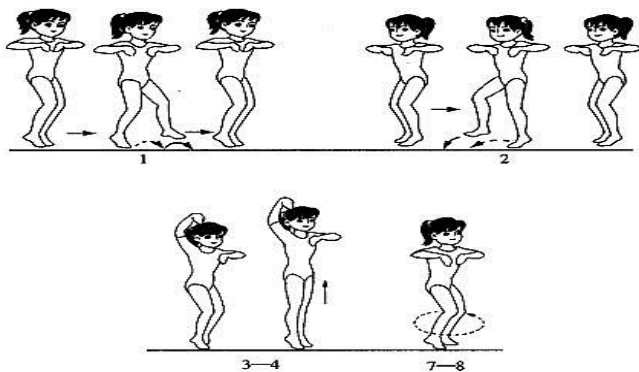


图 2-114

靠近头侧。

- 1—左脚向前迈步，重心移至左脚，左腿屈膝，同时身体重心下沉。
- 2—右脚离地时，左腿直膝，身体重心上提。
- 3—右脚向前迈步，重心移至右脚，右腿屈膝，同时身体重心下沉。
- 4—左脚离地时，右腿直膝，身体重心上提。
- 5—8 同 1—4。

(4) 仿兔（蹦跳步）(图 2-115)

【动作方法】

预备姿势：正步位半蹲，两臂肩侧屈，两手握拳，拳心向前，食指、中指伸直，竖于头两侧。

- 1—两腿屈膝，双脚蹬地跳起一次，两腿伸直，落地后两腿屈膝，同时头向左倾，稍下左旁侧腰。
- 2—同 1 动作，但头向右倾，向右旁侧腰。
- 3—4 连续向前蹦跳三次，停一拍。
- 5—6 同 1—2。
- 7—8 同 3—4。

教案设计及要求解析

知识与技能：了解健身操作用，80%同学能够初步掌握健身操动作，20%同学流畅完成。

过程与方法：通过练习提高柔韧素质，发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，树立坚强勇敢的意志品质。

重点：步伐移动和上肢动作

难点：上下肢协调性

（一）开始部分

3分钟左右时间完成。环节包括：整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课。

（二）准备部分

12分钟左右时间完成学生在老师的带领下，跟着音乐，做身体律动练习，活动各关节。在轻松、欢快的音乐声中游戏不仅使学生的各关节充分活动达到热身的目的，还能调动学生的积极性。学生还可以充分利用场地和器材，自由选择 and 创编各种健身操的练习，发挥学生的主动性。

（三）基本部分

25分钟左右的时间完成，教师介绍本次课的主要学习内容，向学生介绍“一”字步、“V”字步、单并步与双并步等。

- 1、学生跟随老师一起学习该组合健美操动作。先一节一节的学习，然后从头到尾练起来学习。教师先做背面示范，再做镜面示范。
- 2、播放音乐，跟着音乐一起，做动作。
- 3、教师喊口令，学生做动作、在没有口令的情况下，跟着音乐一起跳动。
- 4、学生分组练习。两两一组，一人喊口令，一人做动作，喊口令的人同时给予纠

正。完毕之后两人互换，反复练习。教师此时巡回指导。

（四）结束部分

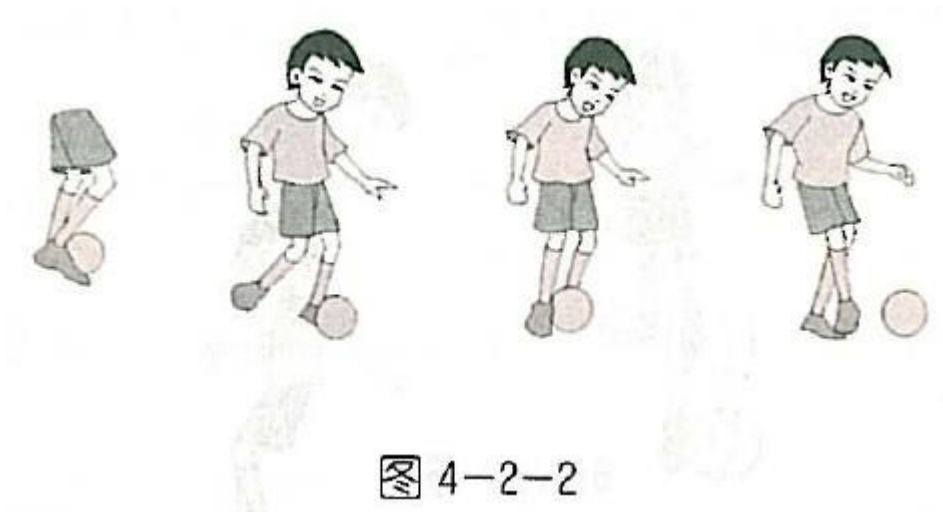
5分钟左右时间完成。包括：整理放松、课堂小结，整理器材。

- 1、放松环节：在优美的音乐声中进行舒缓性游戏，并利用颁奖仪式来结束这节课的学习，在一种欢乐的气氛中使学生的身心得到充分放松。
- 2、课堂小结：教师对本堂课学生的表现给与点评，多予以积极、鼓励性的话语。
- 3、安排归还器材，宣布下课，师生再见。

第六篇《脚内侧踢球（小足球）和游戏“群龙戏珠”》

1、题目：脚内侧踢球（小足球）和游戏“群龙戏珠”

2、内容：



要求：

- (1) 讲解“群龙戏珠”游戏的方法，并示范
- (2) 设计并演示“脚内侧踢球”的教学步骤与练习方法（体现纠错环节）；
- (3) 十分钟内完成试讲

(1) “群龙戏珠” 游戏

在教师指导下，进行“群龙戏珠”的游戏：各队面向圆心纵队站立，队员前后保持一臂距离，两开立，第一人双手体前持实心球，发令后各队第一人由体前从胯下向后传球，传至排尾队员，即转身沿圆周跑一圈，绕过本队排尾到排头位置站立，继续游戏。以先到达的队为胜

(2) 脚内侧踢球

教案设计及要求解析

动作要领：直线助跑，支撑前的最后一步稍大支撑脚站在球的侧面约 15-20 厘米左右脚尖正对出球方向，支撑脚落地后膝关节、踝关节微屈，摆动过程中大腿外展，踢球脚底与地面平行，脚尖微翘起踝关节紧张，脚型固定，触球后身体跟随前移。

知识与技能：了解足球基本规则，80%同学能够初步掌握踢球动作，20%同学流畅完成。

过程与方法：通过练习提高力量素质，发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，树立坚强勇敢的意志品质。

重点：支撑脚站位摆动腿摆动

难点：上下肢协调性

(一) 开始部分

课堂常规，整队集合，点名报数，安排见习，宣布上课。

(二) 准备部分

1、学生在教师的带领下一一起做蛇行跑、螺旋跑活动，跟住队伍进行准备活动。

2、抢球游戏：

做法：学生分为四组，每组围成一个圈，一人在圈内，其他人互相传球。其他人在传球的同时，圈内的那名学生去断球，碰到球即为成功，谁的传球被断走到圈内去做抢球者。

（三）基本部分：

1. 示范模仿，探究释疑：

教师边讲解边示范动作 3—4 遍。同时教师提出问题，学生带着问题进行尝试、模仿练习。通过模仿练习解释教师提出的问题：

问题一：比较正脚背踢球与脚背内侧踢球动作的异同点是什么？

问题二：正脚背踢球与脚背内侧踢球身体姿势和触球部位有什么不同？

2、组织形式：按照分好的小组，在小组长的带领下各自进行尝试模仿练习。在练习过程中，总结出动作要领。

要求：分组协作，积极探究，正确总结。

3、归纳总结，再讲解示范：

教师请各组学生代表模仿动作做法并强调动作要领，回答教师提出的两个问题，教师给与充分的肯定和必要的补充，并讲解、示范完整技术。

4、分步推进，逐步练习：

①无球练习：徒脚动作体会触球时脚型。

②有球模仿：两人一球，一人踩住球，另一人原地模仿踢球，体会击球部位。

③有球练习：两人一球，相距 5-10 米，正脚背与脚内侧踢地滚球。

5、在全班分步练习的基础上，尊重差异，分层教学。

(1)教师设置不同的练习让学生自主选择，充分尊重学生的个体差异：

练习一：有球模仿：两人一球，一人踩住球，另一人助跑模仿踢球，继续体会击球部位练习。

练习二：两让你一组相距 3-5 米，原地体会摆腿踢球的脚型和击球部位；

练习三：两人一组相距 10-15 米，助跑击球，体会支撑腿位置，击球脚型和击球部位。

(2)学生根据自己的实际情况选择难易不同的练习，合作学习。在学习中体验运动带给我们的快乐。

(3)教师巡回辅导,适时点拨,对好的同学及时表扬,对学生普遍存在的错误应集中讲解。

6、回报交流,成果展示。

通过分层教学,留心发现优秀学生和问题学生,让他们进行大胆的展示交流,师生共同评价,让学生在展示中感知进步的快乐和喜悦,并进一步调整和改进学习方式。

7、增加难度,提升能力。

教师对学有余力的学生通过改变练习的方式(如把踢球定位改为运动当中的球、改变练习的距离等等)来增加练习的难度,不断提高学生的练习能力。

(四) 结束部分:

1、徒手灵活性健美操放松,在音乐的伴奏中,舒缓身心,在轻松愉快的氛围中感受体育锻炼的真正魅力。

2、学生互评:学生总结本节课收获和不足,对自己有一个积极的评价。

3、教师点评总结:教师进行归纳总结以及解答学生本节课遗留问题和心得。

4、整理器材:由师生共同整理足球和相关器材。

5、宣布下课:师生再见

本课预计:

本节课教学训练密度约为35%,同学学生自主学习,合作探究,基本完成教学目标,80%的学生掌握了足球的基本知识和脚内侧传球的技术要求;60%学生的上下肢配合以及灵活性和协调性得到了相应的提高。整节课平均心率为110—120次/分钟之间。

第七篇 《立定跳远和肩肘倒立》

1、题目：立定跳远和肩肘倒立

2、内容：



要求：

- (1) 讲解“肩肘倒立”的动作要领及保护方法，并示范
- (2) 设计并演示“立定跳远”的教学步骤与练习方法（体现纠错环节）；
- (3) 十分钟内完成试讲

(1) 肩肘倒立

动作要领: (1) **动作做法:** 由直角坐开始, 向后倒肩、举腿、翻臀, 当向后滚动至小腿超过头部时, 向上伸腿、展髋、挺直身体, 同时两手撑腰后侧, 夹肘, 成肘、颈、肩支撑的倒立姿势。

保护帮助方法: 保帮者站在练习者的侧面, 两手握其小腿踝部向上提拉。如倒立姿势不正确, 身体不能充分伸展, 可用膝盖顶其背部, 使其充分伸直。

(2) 立定跳远

教案设计及要求解析

【动作方法】

两脚自然平行开立, 上体稍前倾, 两腿屈膝, 两臂后举。然后两臂向前上方用力撑起, 同时两脚用力蹬地, 迅速向前上跳出。落地时, 小腿前伸, 用两脚跟着地, 即刻屈膝缓冲, 保持身体平衡 (图 2-62)。

知识与技能: 了解立定跳远原理, 80%同学能够初步掌握踢球动作, 20%同学流畅完成。

过程与方法: 通过练习提高力量素质, 发展学生协调性。

情感态度价值观: 培养学生团结协作的意识, 树立坚强勇敢的意志品质。

重点: 准备姿势和跳跃动作

难点: 上下肢协调性

(一) 开始部分

3 分钟左右时间完成。环节包括: 整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课。

(二) 准备部分

10 分钟左右时间完成。教师带领学生进行热身, 热身方式为抓龙尾游戏。

方法: 1、5 人一组, 后面的人抓住前面一个人的肩膀排成 1 队扮演龙。

2、龙的领头人去抓其他龙的尾巴。

3、被抓住的尾巴的那个人接在抓住他们的尾巴的一组后面, 变成长龙。

4、最后人数最多的队伍获胜。目的是为了激发学生运动兴趣, 做好热身,

防止

肌肉韧带拉伤。

（三）基本部分：

1、教师示范、讲解“立定跳远”：

预备姿势：两脚平行自然开立，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举。

起跳动作：两臂向前上方用力摆起，同时两脚用力蹬、展开，迅速向前跳出；腾空和落地动作；起跳后应充分挺胸、伸髋，使身体尽量伸展；当落地时，两脚屈膝举起，两臂摆至体前，小腿尽力前伸，最后用两脚跟着地，双脚一经着地，即屈膝缓冲，保持身体平衡。

2、学生练习：

A：在教师带领下进行跳跃活动专门性练习：原地半蹲姿势，做快速有力的向上纵跳练习；原地做弹性屈伸动作，然后两臂向前上方用力摆起，两脚用力蹬地、展体向前跳出，双脚屈膝缓冲，轻巧落地的动作练习。

B：学生进行“立定跳远”完整动作的练习。

3、“立定跳远比赛”游戏：

将学生分成人数相等四个队，纵队排列在起跳线后。游戏开始，各队第一个队员试跳，按成绩评出第一轮的第一名，然后第二个队员试跳，按成绩评出第二轮次第一名，依次进行。最后以第一名多的队为胜。

（四）结束部分

5分钟左右时间完成。包括：整理放松、课堂小结，整理器材。

1. 整理放松：配合音乐，进行形体拉伸放松练习。形式的变换，学生更感兴趣。同时培养学生运动后及时放松的意识，拉长肌肉线条，健身塑形，身心放松。

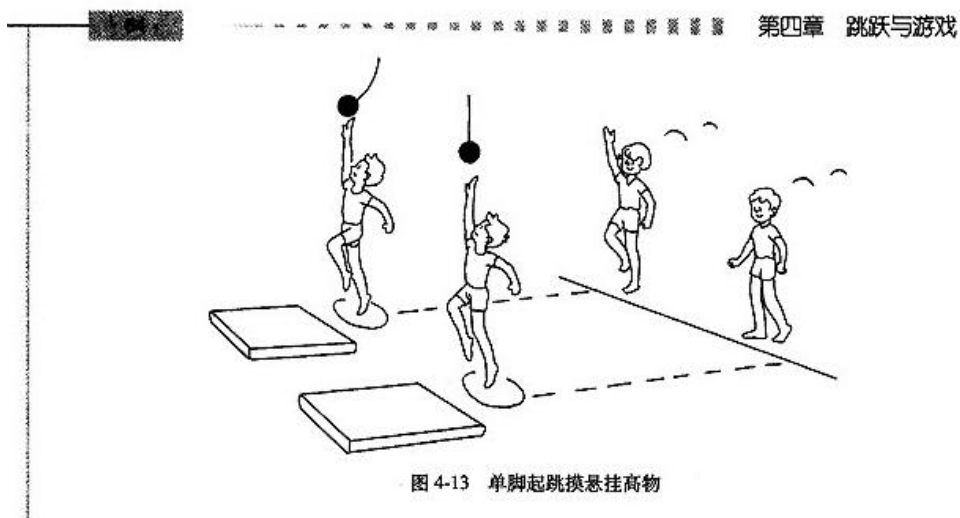
2. 课堂小结：总结本节课所学内容，强调重难点，表扬为主，批评为辅，鼓励学生。

3. 整理器材。

第八篇 《单脚起跳用手摸悬挂高物和队列队形》

1、题目：单脚起跳用手摸悬挂高物和队列队形

2、内容：



要求：

- (1) 讲解“单脚起跳用手摸悬挂高物”教学步骤
- (2) 设计并演示“队列队形”的教学步骤与练习方法（体现纠错环节）；
- (3) 十分钟内完成试讲

(1) 单脚起跳用手摸悬挂高物

教学步骤:

1. 教师示范并讲解“走或跑几步后蹬地起跳，用手摸悬挂物”的动作方法
2. 学生跟着教师做“走或跑几步后蹬地起跳，用手摸悬挂物”的模仿练习
3. 采用慢跑 3—5 步做上述动作的模仿练习
4. 学生自由结伴，一人手握体操棒斜举，另一人做模仿摸高物的跳跃练习
5. 进行“单脚起跳用手摸高物的游戏”

(1) 根据班级人数适当分组，发令后各组首名队员三步自然起跳手摸悬挂物，依据摸到的高低不同给分，依次进行，积分最多队为优胜

(2) 增加助跑步数，五步助跑比赛

(3) 根据上述组织形式，悬挂单个物体逐步升高，每轮以摸到高物者记分，累积分最多为优胜

(2) 队列队形

教案设计及要求解析

知识与技能：了解体操基本术语，80%同学能够初步掌握队形变化方法，20%同学流畅完成。

过程与方法：通过练习提高力量素质，发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，树立坚强勇敢的意志品质。

重点：支撑脚站位摆动腿摆动

难点：上下肢协调性

一、开始部分：

1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。

2、宣布课的内容和任务。

体委报告人数师生问好。

师：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。

生：掌声。

师：同学们，想不想我们每次整队的时候更加快静齐，更加规范？今天跟着老师的步伐我们一起来学习基本体操中的队列队形，你们有信心学好吗？

生：有信心。

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：那好我们从基本的队列做起。立正、稍息、报数。【点评学生动作：动作干净、声音响亮、个个都特别有精神。】

二、准备部分：

1、小游戏；网鱼

游戏方法：将篮球场或排球场作为“鱼塘”，学生分散在场内做“鱼”，另选3人做“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。

游戏规则：（1）、鱼不许跑出鱼塘之外，否则算被捉住

（2）、鱼不能冲破渔网逃跑，但做渔夫的学生手放开了，鱼则可以从间隙中逃跑。

2、做二到三节简单徒手操。

3、专项准备活动。

三、基本部分

一、队列练习

1、示范讲解动作方法。

2、进行分解教学，听到“分解动作向左（右）转——”的口令后，按照向左（右）转的动作方法，转向左（右）方；听到“二”的口令后，后脚迅速靠拢前脚成立正姿势。

3、集体完整练习，在统一口令下集体练习，及时纠正动作。

4、分组练习教学比赛，提高练习兴趣。

1、立正

教学重点：①身体正直。②重心上提。③手臂位置正确。④眼有神。

2、稍息

教学重点：①上体保持立正姿势。②出脚方向和距离正确。③重心在两脚之间。

3、整齐：向右看齐

教学重点：①转头迅速一致。②碎步调整看齐快。③前后对正，左右一线。④间隔跳高符合要求。

教学方法：

1、按要领反复练习转头

2、教师逐个纠正，指出问题。教师首先到基准学生的正前方，纠正其方向和立正姿势，然后回到原位下达口令。

3、按组分开练习，组长纠正，教师检查。

4、集体连续做看齐动作，看齐后可令基准学生向前一步或半面向左，向右转，学生再练习看齐，教师再纠正学生的方向和身体姿势。

二、练习巩固：

1、练习短促宏亮地报数。

2、反复练习转头报数。

3、通过“报数游戏”练习，（如“1、2、3”改为“3、2、1报数；用不相同动物名称报数；报数时不许报有5的倍数数字。稍息时，先立正，然后迅速离开原位。

四、结束部分

1、整理放松

教师：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：首先两脚左右开立，上体稍前屈，五指分开放于股四头肌，左右快速晃动，越快越好；然后做蹬踢练习，同时向下甩臂；接着大腿抬起，小腿放松自然下垂，用两手小鱼际切击小腿肌肉，换腿。

2、小结：

教师：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！同学们再见！

第九篇 《30 米迎面接力跑和羽毛球正手低手击球游戏》

1、题目：30 米迎面接力跑和羽毛球正手低手击球游戏

2、内容：

(3) 低手击球游戏

○正、反拍低手击悬挂的球（或物）（图 5-68）

○正、反拍低手对墙击球（图 5-69）

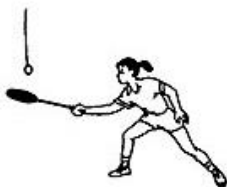


图 5-68

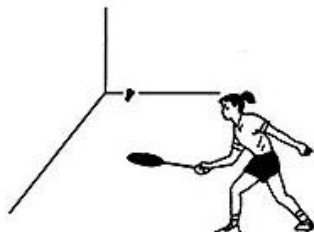


图 5-69

○正拍低手击自抛球入筐（图 5-70）

○1 人抛球，1 人用正、反拍低手击球（图 5-71）



图 5-70



图 5-71

要求：

- (1) 讲解“羽毛球正手低手击球游戏”教学步骤
- (2) 设计并演示“30 米迎面接力跑”的教学步骤与练习方法（体现纠错环节）；
- (3) 十分钟内完成试讲

(1) 羽毛球正手低手击球游戏

教案设计及要求解析

教学步骤:

- 1.根据教师要求,学生组合成若干个学习小组
- 2.教师示范并讲解正手低手击球的动作要点,提出问题:
 - (1)怎样才能使球拍挥得快
 - (2)怎样才能击球准
 - (3)怎样控制球的飞行方向
- 3.分组观看挂图,或结合示范与讲解,2人1组,徒手模仿挥拍击球动作,相互观察,相到纠正,教师巡回指导,提示注意点
- 4.分组做正拍低手击悬挂的固定球(或物)练习,组内相互学习
- 5.2人1组,相距5米,1人抛球,1人击球
- 6.各组推荐或自荐1—2名学生进行组间交流,学生、教师共同评价
- 7.击球比多游戏

(2) 30米迎面对接力跑

教案设计及要求解析

动作要领:统一用右手握棒,第一位同学握住接力棒的下部,不要握在中间,这样有利于交接棒,接到棒的同学握住棒的上部,不要在途中跑时变换握棒位置,这样不会影响下一次交接棒。必须要强调好握棒的手臂和握棒位置,这对整体的顺利交接棒是十分重要的。

知识与技能:了解快速跑基本原理,80%同学能够初步掌握快速跑动作,20%同学流畅完成。

过程与方法:通过练习提高力量素质,发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，树立坚强勇敢的意志品质。

重点：起跑和途中跑动作

难点：上下肢协调性

（一）开始部分

课堂常规：组织集合，体委点名，安排见习生，掌握本次课的出席情况。介绍本次课的主要内容，即跨跃式跳高的学习，用时约3分钟。

（二）准备部分

1、带领学生做徒手操热身

2、采用“行进间播放音乐传棒”的游戏进行热身。播放音乐，队形行进间传接棒，音乐停止时，棒在哪位同学手中，该同学做5次高抬腿。这个游戏的目的是激发学生兴趣，初步体会传接棒要领，培养学生团结协作精神。准备部分用时7分钟。

（三）基本部分

1、引导学生探究

结合图片讲解杆上动作，教师将引导学生与其他同学进行探究学习，使学生自主形成如何能跳得更高的运动感知。重在培养学生思考能力。

2、讲解示范

介绍“上挑式”、“下压式”两种传接棒方式。主要讲解、示范“下压式”传接棒方式。“下压式”：接棒人向后伸手，手臂与躯干约成50—60度角，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前部由上向下，传经接棒人的手中。

3、原地练习“下压式”传接棒，分组比赛。

各组最后一名同学持棒，听哨声后，“下压式”传棒给前面的同学，其余同学原地“下压式”传接棒。当棒传到最前面同学时，转身跑到队伍最后面，重复以上顺序，直到接力棒最后一轮回到第一个传棒同学手中为止，先到队为胜队。用时约5分钟。

4、学生自由练习“下压式”传接棒。

5、自主练习，学生体会“下压式”传接棒。学生已经有个探索和实践过程，再通过我的示范，总结，学生将感性认识上升为理性认识。用时约5分钟。

6、直道接力跑比赛。

检查学生传接棒技术，学生在愉快的气氛中掌握传接棒技术和速度的衔接，在接力区内高速跑完成下压式传接棒。用时约6—8分钟。

7、弯道接力跑比赛。

加深体验、不断巩固、提高传接棒技术动作。培养学生灵敏、协调素质，提高学生在比赛中运用智慧和技巧与同伴协作，体验成功乐趣，发扬团结协作精神。用时约6—8分钟。

（四）结束部分

1、整理放松

教师带领学生跟随音乐做放松操，调节身心，回复身体。

2、课堂小结

教师引导学生对本节课的重点内容进行回顾和总结之后，教师进行点评并补充。

3、宣布下课，归还器材

教学用具：

接力棒若干，图片一幅，CD机一台，光碟一张。

教学效果：

本次课练习密度为35%，预计本次课练习密度35%，负荷中强，心率120次每分钟，学生在身心愉悦的学习中完成教学目标。

第十篇 《跳绳的基本动作和跑的游戏》

1、题目：跳绳的基本动作和跑的游戏

2、内容：

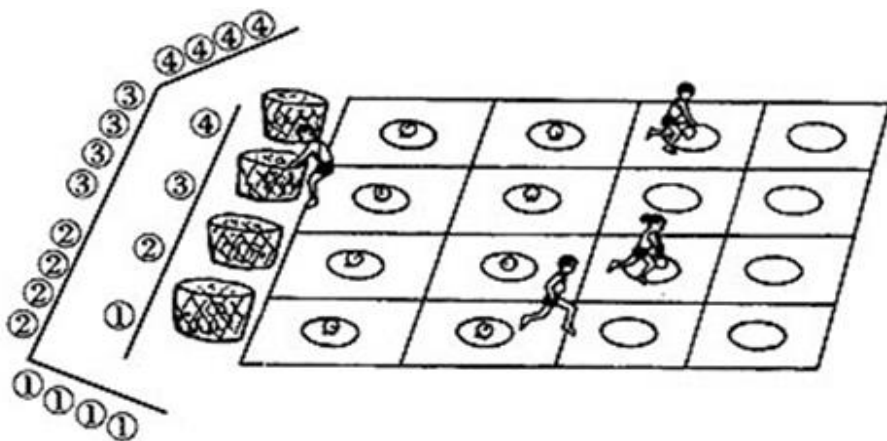


图 3-8 播种与收获

要求：

- (1) 讲解“跑的游戏”的方法，并示范
- (2) 设计并演示“跳绳的基本动作”的教学步骤与练习方法（体现纠错环节）；
- (3) 十分钟内完成试讲

(1) 跑的游戏，教学步骤：

1. 准备活动充分
2. 讲解游戏方法与规则
- (4) 每次只能播种一粒种子（实心球）
- (5) 种子必须完全放在小圆圈里
- (3) 丰收果实方法不限，可一次抱回一个实心球，也可一次抱回4个实心球。
3. 游戏前，让各组学生讨论，用怎么播种和收获的方式才能又快又符合游戏规则
4. 第一次游戏后，根据学生的体验启发各组学生想办法，动脑筋、提建议，以最有效的方法完成游戏。
5. 展示性表演：请优胜小组和练习有进步的同学进行展示性表演

(2) 跳绳的基本动作

动作要领：准备姿势：身体直立，双脚略微分开，双手各拿住跳绳的一端，两小臂抬起，大约与地面平行。

跳绳动作：两小臂不动，以两小臂为轴，两手腕同时自然转动，充分甩动跳绳。当跳绳甩动到接近地面时，双脚同时微微跳起。同时向学生师范，在跳的过程中可以单脚支撑，也可以双脚支撑，也可以单脚互换支撑。

知识与技能：了解跳绳的方法，80%同学能够初步掌握跳绳动作，20%同学流畅完成。

过程与方法：通过练习提高力量素质，发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，树立坚强勇敢的意志品质。

重点：跳绳的连贯性

难点：上下肢协调性

(一) 开始部分

3分钟左右时间完成。环节包括：整理队伍、点名报数、安排见习生、宣布上课。

（二）准备部分

5分钟左右时间完成。带领学生在动感的《动画片》音乐下一起完成自编操，充分热身。

（三）基本部分

1、讲解示范

①、在《春天在哪里》的歌曲中，进行互踩影子游戏，充分调动学生学习的积极性、主动性。

②、讲解跳绳的基本动作

准备姿势：身体直立，双脚略微分开，双手各拿住跳绳的一端，两小臂抬起，大约与地面平行。

跳绳动作：两小臂不动，以两小臂为轴，两手腕同时自然转动，充分甩动跳绳。当跳绳甩动到接近地面时，双脚同时微微跳起。同时向学生师范，在跳的过程中可以单脚支撑，也可以双脚支撑，也可以单脚互换支撑。

2、学生练习：

①、学生两两一组，进行单人练习，相互间互相指导。教师也对学生们的动作给予指导。

②、一段时间之后，进行双人跳绳练习，一人甩动跳绳，一人跟跳。

③、学生自由组合，进行多人跳绳练习

3、跳绳游戏比赛

引导学生充分联想：用跳绳我们还可以做什么练习？并练习自己喜欢的内容。具体练习方法：

①、学生进行伙伴分组，练习以前掌握的跳绳方法。

②、通过导出一种长绳的练习方法——《闯三关》。学生仔细观察，然后进行分组练习，比比哪组学的快。然后，学生可以选择老师给出的跳绳方法练习，也可以自由创编练习，比一比哪组学的快？哪组的跳法最新颖？在教学中，融入学生练习，融洽师生关系，学生在轻松愉快中学习。同时学生将自己的跳法大胆的向其他同学展示。增强其自信心，获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。

（四）结束部分

- ①、放松练习：创设“打气→不断打气→爆胎”的情境，通过自身声音、动作的展示，使身心得到调节放松。
- ②、课堂小结：总结本节课所学内容，对本堂课大家的表现给予点评。强调重难点，表扬为主，批评为辅，鼓励学生。
- ③：整理器材。