

教师招聘面试考试

体育典型题目 精讲题

试讲 |



目 录

小学·《立定跳远》试讲稿.....	1
小学·《快速跑 起跑后加速跑》试讲稿.....	3
小学·《足球脚内侧踢球》试讲稿.....	6
小学·《篮球行进间运球》试讲稿.....	8
小学·《排球垫球》试讲稿.....	10
初中·《排球正面双手垫球》试讲稿.....	12
初中·《短跑 100 米》试讲稿.....	14
初中·《单手肩上投篮》试讲稿.....	16
初中·《蹲踞式跳远》试讲稿.....	18
初中·《鱼跃前滚翻》试讲稿.....	20
高中·《背越式跳高》试讲稿.....	22
高中·《跨栏跑》试讲稿.....	24
高中·《侧手翻》试讲稿.....	25
高中·《传切配合》试讲稿.....	27
高中·《武术形神拳（震脚砸拳，马步冲拳）》试讲稿.....	29

小学·《立定跳远》试讲稿

一、开始部分

体育委员：全体集合，四列横队，向右看齐，向前看，报数。报告老师四年一班全体30名学生，全部到齐，报告完毕。

师：好，同学们早上好。

生：老师好。

师：本次课内容为立定跳远，大家都会跳远吧？

生：会。

师：但是知道跳远诀窍在哪吗？

生：有力气、长的高、腿长、使劲跳 … …

师：恩，同学们说的不错，今天老师就带你们学习如何能够跳的更远，跳的舒服。有身体不舒服的同学可以向老师报告，可以见习。

二、准备部分

师：好了，首先我们先慢跑，来热热身吧。

生：好（用时两分半）

师：我们一起做个徒手操。上肢运动、扩胸运动、振臂运动、活动踝腕关节。

生：一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八。

师：下面我们进行一个小游戏，我们一起跳一支兔子舞。有会跳的同学可以到前边来领大家一起跳。

生：我会、我会、我会

师：好，那就小红、小雷、小艳来带领大家，我们一起跳起来。

（用时三分半）

师：好了同学们，今天我们主要学习立定跳远的技术，如何跳的更远更好看，下面我带领大家再做个小游戏“接力越障碍”，来发展一下我们的跳跃能力。

生：好。

师：这个游戏，不仅能提高我们的跳跃能力，并且要想完成这个任务必须要小组合作，要大家一起努力，我们分成两个组别，20米的场地，跨越过小垫子，接龙。直到最后一名完成任务。

（用时四分钟）

三、基本部分

（1）学习阶段

师：同学们，站在我画的这条横线后面，然后立定跳远，五人一组，老师看看你们都跳的怎么样。

生：（都跳了一遍）

师：不错，除个别有顺拐的，还有不怎么会跳的，其余的还不错。你们会跳的更好的。立定跳远主要由预摆、起跳、腾空、落地四部分组成。大家看挂图。首先：两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量往后摆。其次：两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空，并充分展体。最后：收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓冲。（边讲解配合示范）。同学们试一试，按照挂图和老师刚才所讲试一试。我们分成6个小组，站在标志线后面，开始听口令，老师说开始你们每组的五人就开始跳远。

生：老师我还是不太会。

师：没关系，你先看看大家是怎么跳的，注意观察手臂，屈膝，和最后蹬地动作。我会在一边给你们指导，纠正错误。

（学生一边观察、一边练习）

（2）巩固阶段

师：好了，我看同学们都学的差不多了，大家普遍犯的错误就是摆臂和屈膝的协调，这个大家先不要远跳，只在原地练习一下，每组练习5次。

生：（口令）一、二、三。

师：不错，下面同学们自主的将准备动作和远度结合起来，有不明白的地方问老师。

生：老师，我怎么总是顺拐呢？

师：你要多多练习摆臂和屈膝，就在原地练习，练成固定姿势就好了。同学们都听下，我再说准备动作的要点，先屈膝，手臂向后打，再直起，手臂还原摆动到身体前方。

生：老师我们会了。

师：非常好，你们是最聪明的，好好练习吧，一会我们可是要进行一个小比赛的。

生：好。

（3）展示阶段

师：大家都练习的很认真，经过老师的观察，大家基本上已经掌握了动作要领，下面，还是按组别，分别为大家展示你们的训练成果，比比看哪一组跳的又好又远。

生：（开始展示）

师：同学们认为哪一组跳的好啊？

生：一组、二组、三组、四组、五组、六组… …

师：看来大家都说自己的组好，其实大家真的跳的都很好，大家鼓掌为自己鼓励一下。

四、结束部分

师：体委整队集合。

体委：向右看齐，向前看，稍息。

师：在经过了一节课的学习和训练之后，大家表现都很好，也很积极，今天的学习内容就是这些，下面我带领大家随着音乐做一组普拉提。按体操队形散开，一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八。

师：好了，全体都有，以中间排为基准，向中看齐，向前看，稍息。今天，我们主要学习了立定跳远的动作要领，大家还记得动作要领吗？

生：注意屈膝和摆臂的协调，不顺拐，然后用力蹬地。

师：大家今天表现的都非常好，关于立定跳远的协调性大家注意多练习，多多思考。勤能补拙嘛。好了，今天的课就到这，第一小组将小垫子、录音机送到器材室。好，全体都有，立正，下课，同学们再见。

生：老师再见。

体委：解散。

以上就是我今天讲课的全部内容，谢谢。

小学·《快速跑 起跑后加速跑》试讲稿

一、开始部分

体育委员：全体集合，四列横队，向右看齐，向前看，报数。报告老师四年一班全体30名学生，全部到齐，报告完毕。

师：好，同学们上午好。

生：老师好。

师：本次课内容为起跑后加速跑，跑步大家都会吧？

生：会。

师：那知道怎么才能跑的快还不浪费体力呢？

生：有力气、腿粗、长的高、腿长、使劲跑……

师：恩，同学们说的不错，今天老师就带你们学习如何能够跑的更快，跑的舒服。今天的运动量比较大，有身体不舒服的同学可以向老师报告，可以见习。

二、准备部分

师：好了，首先我们先慢跑，来热热身吧。这样可以避免在运动中扭伤。

生：好（用时两分半慢跑）。

师：我们一起做个徒手操。上肢运动、扩胸运动、振臂运动、活动踝腕关节。

生：一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八。

师：下面我们进行一个小游戏，“追逐跑”。在跑道的中间，两边各50米，到30米的时候画标志线，30米以内抓到的人算赢。每组两人，前后间隔一米，猜石头剪子布，输的一方被赢的一方追。体委安排一下

体委：听口令，成两列横队，走。

师：见习的同学在两边做裁判。

（用时四分半）

师：好了同学们，今天我们主要学习起跑后加速跑的技术，如何跑的更快更舒服，下面我带领大家再做几组高抬腿，几组原地小步跑，发展速度素质。

生：好。

（用时三分钟）

三、基本部分

（1）学习阶段

师：下面同学们看挂图，同学们看图，看看身体姿势有哪些特点。

生：身体前倾，步子大，力量大。

师：同学们观察的不错，在起跑后加速跑技术中，就是要注意步幅步频和摆臂的协调，就是说注意步幅的大小，和速度，然后注意身体重心的倾向，一定是向前倾的，向前倾惯性就会自然向前跑，双脚要用力蹬地才能产生更大的支撑力。同学们下面做几组原地手臂摆动练习，摆动时注意身体的前倾姿势。然后跟大家分享一下你的感觉？

生：老师，感觉要向前倾倒。

师：这就对了，是因为身体重心靠前，驱使着你自然地向前走，充分的利用了力量。好了，

同学们分成两组，听口令练习起跑后加速跑。

（学生一边观察、一边练习）

（2）巩固阶段

师：好了，我看同学们都学的差不多了，大家普遍犯的错误就是身体的重心不够靠前，有的同学身体还稍后仰，那样是非常难受的。大家发动下自己的大脑，好好想想老师刚才讲的要点。

师：下面同学们自主的将起跑与加速跑结合起来，听口令，跑几组 30 米。各就位、预备、跑。

（三组 30 米跑）

师：非常好，大家也累了，稍加休息，然后动作掌握还不是很好的同学自行与同学交流交流，接下来我们再做个小游戏。

生：太好了。

（3）展示阶段

师：大家都练习的很认真，经过老师的观察，大家基本上已经掌握了动作要领，下面，还是按组别，分别为大家展示你们的训练成果，比比看哪一组技术掌握的更好。做个“接龙追逐跑”的游戏，严格遵守快速跑要领，比如姿势和速度，比赛结束后，输的一组做一组蹲起跳。

生：（开始展示）

师：不错，愿赌服输，表现不好的课后回去好好思考下，如何能充分利用你的体能，如何能够跑的更快。

四、结束部分

师：体委整队集合。

体委：向右看齐，向前看，稍息。

师：在经过了一节课的学习和训练之后，大家表现都很好，也很积极，今天的学习内容就是这些，下面我带领大家随着音乐做一组普拉提。按体操队形散开，一二三四五六七八；二二三四五六七八 ……

师：好了，全体都有，以中间排为基准，向中看齐，向前看，稍息。今天，我们主要学习了快速跑的动作要领，大家还记得动作要领吗？

生：注意步幅、步频和摆臂的协调用力，跑步时身体重心前倾。

师：大家今天表现的都非常好，关于立定跳远的协调性大家注意多练习，多多思考。勤能补拙嘛。好了，今天的课就到这，第一小组将小垫子、录音机送到器材室。好，全体都有，立正，下课，同学们再见。

生：老师再见。

体委：解散。

以上就是我今天讲课的全部内容，谢谢。

小学·《足球脚内侧踢球》试讲稿

一、开始部分

上课！成四列横队集合，向右看齐，向前看、稍息、立正，第一排同学从左到右依次报数，很好今天我们班同学都到齐了，非常好！今天大家都是穿运动服和运动鞋来的，希望以后的体育课上大家能把良好习惯保持下去。今天有没有身体不舒服需要见习的同学，这位同学你哪里不舒服，好的，那你出列，到那边的休息区坐下，同时观看其他同学练习。大家再检查一下身上有没有尖锐物品，如果有的话交给老师或者见习的同学，下课后自行取回。在学习本节课内容之前我们首先进行一下热身活动。

二、准备部分

全体都有，向右转，绕着足球场跑两圈，左侧第一排跑步走，第二排跟上！一二一、一二一，立定！向左转，我们下面进行一下足球球性的练习，首先同学们可以看到足球场上的两排标志物，我们等下就进行足球绕杆运球练习，同学们成两路纵队集合，每组前一名同学运完之后下一位同学再出发，每组进行8次练习。好，大家练习完了，我们下面六个同学一组，绕成一个圆圈，进行相互间的颠球练习。好的，练习完了，接下来两个同学一组，进行下肢韧带的拉伸，拉伸之后呢，自己再活动一下脚踝。

三、基本部分

大家请看，老师手里的这张图片中的人物，有同学知道吗？有的同学说是世界著名足球明星梅西，非常好，这张图片是梅西在进行脚内侧踢球的一张运动照片，这张照片中，梅西在进行近距离的传球，梅西他能够成为著名球星和他精湛的球技是密切相关的，其中脚内侧踢球技术又是其中比较重要的一项技术。我们今天就要学习足球踢球技术中很重要的一项基本技术：脚内侧踢球技术，这项踢球技术主要是用于我们近距离传球和近距离踢球。

老师首先给大家做个示范，前两排同学向后转，向前五步走，向后转。体育委员出列，拿一个足球给老师做一下小帮手，老师首先给大家做一下完整的足球脚内侧踢球动作，体育委员站到远处帮老师接一下球，大家注意看一下老师跑动的路线，有的同学已经发现了，对的，是直线助跑。支撑脚站位之后呢，要提膝的同时髋关节外展，然后前引用脚内侧踢球，踢球后随前动作身体保持平衡。老师再做一遍示范，大家要注意观看。好的，体育委员归队，下面大家

做一下无球的模仿，一共做十次。这位同学，要注意助跑路线是直线，做动作要连贯，注意全身协调用力，要有随前动作。

大家停一下，刚才大家练习的都非常认真，下面我们来进行固定球的练习，请体育委员出列，用脚把球固定住，大家请注意看老师踢球时脚触球的部位，一定要用脚内侧踢球，如果击球部位不准确的话，是会影响踢球效果的。大家注意看我的示范动作。同学们看清了吗？好的，老师再示范一遍，一三排同学去拿足球，下面我们前后两人一组，进行固定球的练习，一组十次。开始练习！这位同学，注意不要踢到脚踝上，很容易受伤。

老师刚才看了大家的练习，整体还是比较不错的。知道了脚内侧踢球的步骤和具体踢球部位和发力顺序，大家应该都已经跃跃欲试了，下面我们就来进行两人一组近距离脚内侧踢球的练习，老师和体育委员首先给大家做个示范，大家注意看，我们等一下两人一组进行踢球的时候，是原地的，间隔3-5米，踢球的时候不要力度太大，尽量以地滚球为主，速度平缓，要求动作准确。一共进行2组，一组15次的练习。

经过一段时间的练习后，老师发现大部分同学两人之间都可以准确平稳的进行脚内侧踢球传球了，大家都很棒。下面我们还是现在的两人一组进行跑动中的踢球传球练习，同学们可以看到场地上老师放置的标志物，我们等一下从这里出发，两两一组进行跑动中的练习，两人一个足球，相距5-8米，进行跑动中的脚内侧踢球练习，跑动距离从中场一直行进到球门线附近结束。

好的，下面分组进行一下射门比赛。每排是一组，一共分为四组，每个人进行一次踢球射门，全组成员踢完之后进行总和累积，每进一球算一分，希望同学们都能够为自己的小组多多努力，好的，我们一组一组进行比赛。加油，加油，

最终我们第一组获得了胜利，大家把掌声送给他们，没有获胜的队伍，每个同学做两个蹲起，其他三个小组也不要灰心，希望大家继续努力，争取在下次取得胜利！

四、结束部分

集合！好的同学们，我们本节课的学习内容就到这里了，下面进行一下放松活动，大家按照广播体操队形散开，大家跟着老师一起做一下放松操，主动去调整下自己的呼吸。两个同学一组进行大腿和小腿肌肉的按摩放松。

集合，愉快的时光总是短暂的，马上就要下课了，有没有哪位同学主动说一下我们这节课学习的主要内容呢？这位同学你说，我们学习了脚内侧踢球的触球部位，摆动腿的摆动和完整的踢球动作顺序，还有跑动中的踢球传球怎么样做，非常好！说明大家练习的都非常认真。这节课我们班同学表现的都非常好，练习时都非常认真，绝大部分学生掌握了脚内侧踢球的基本动作，还有少部分学生没有掌握，没关系，我们下节课继续进行巩固练习。

值日生下课后帮老师收回足球。

下课，同学们再见！

各位评委老师，我的试讲到此结束，谢谢您的耐心聆听。

小学·《篮球行进间运球》试讲稿

一、开始部分

师：全体都有，听我的口令，立正···向右看齐···向前看···稍息···立正···同学们好（鞠躬）。体育委员出列，汇报出勤情况。

师：都到齐了，非常好，老师也看了下，大家穿的衣服也很符合规范。希望大家在以后的课堂上能够继续保持。这节课的任务：一，学习篮球一行进间运球，二，游戏。首先，做下热身活动。有没有见习生，没有，很好。

二、准备部分

师：全体都有，向右转（走到队伍前面），第一排跟随老师，二三四排依次跟上，跑步走。一二一，一二一，交叉步···一二一···再来一次，交叉步，一二一···滑步，一二一···前踢腿···后踢腿···环形跑···还原···

师：立定，向右看齐，向前看。以这名同学为基准，前排两臂侧平举后排两臂前平举散开。

师：首先，调整下呼吸。吸气···呼气···接下来，跟随音乐一起做下球操。

师：头上拨球···腰间转球···胯下环球···原地运球···

师：停。接下来，球放一边，做下徒手操。四指运动···体转运动···膝关节运动···手腕脚踝关节运动···

师：好，准备活动到此结束现在开始第一部分的学习。

三、基本部分

师：全体都有，以这位同学为基准，向中看齐···向前看···立正···稍息。

师：说到姚明大家想到了什么？那么今天我们就来学习篮球的行进间运球。首先看老师做下示范。

师：全体都有，立正。一二排蹲下，第四排插空站。大家仔细看我的动作方法：两腿微屈，降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球。同时手短促地按拍球，球的反弹高度在膝关节以下，以便控制球和摆脱防守继续运球。行进间低运球拍球的部位在球的后上方或后侧方。好看完了

老师的动作示范，大家现在想一想篮球的行进间运球的动作要点是什么？老师这里有四张挂图，现在每排为一小组，请排头的同学来我这里领挂图。

师：现在各小组都领到了挂图，那大家分组到指定地点探讨动作要领。

师：你们这个小组探讨的怎么样了？嗯，你们分析出身体重心要降低。非常不错，继续。那你们这边这个小组又看出了什么？你们看出了什么要领，噢，你们说身体上体要前倾，说的很好。

师：好，大家停一下，老师刚才看大家都讨论的很激烈。想必也得到一定的收获。谁来给大家分享一下。好的，这边这组来派个代表说一下，嗯，你说球的反弹高度在膝关节以下，看的非常仔细认真。好这边一个小组你们也派个代表来说一下，行进间低运球拍球的部位在球的后上方或后侧方。回答的太棒了。

师：好的，现在大家再看老师来做一遍完整的示范。运球时两腿微屈，降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球。同时手短促地按拍球，球的反弹高度在膝关节以下，以便控制球和摆脱防守继续运球。行进间低运球拍球的部位在球的后上方或后侧方。

师：好的，大家看清楚了吗，好的，那么现在大家开始练习吧，我们现在分成四组，每4位同学为一排，开始练习运球，顺次轮回。大家在运球时结合老师刚才的示范和挂图中的动作要领开始练习。

师：好，大家停一下。刚才老师看到有同学身体姿势不够正确，老师给大家示范一下。大家指出有什么问题？对，运球时两腿要微屈，不能直立，重心要降低，球的反弹高度不要太高，要在膝关节以下。好的，大家再继续练习。

师：好的，现在大家都表现不错，那么我们现在来增加难度，我们四个小组现在运球折回跑比赛，看哪个小组在快速运球中变换动作和控制球的能力更好。好的，加油加油。

师：刚才，老师转的看了一下，有几位同学做的非常到位，我们请他给大家做个示范。体育委员出列，给大家做个示范。

师：好，大家也都看到了，体育委员的动作做得很到位，那么大家发现他做得好在哪里吗？

师：降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球。同时手短促地按拍球，球的反弹高度在膝关节以下，以便控制球和摆脱防守继续运球。好，大家观察的很仔细，都是有心人。

师：对这里我们的第一部分就结束了，接下来开始第二部分的学习，也就是游戏。咱们这个游戏的名字叫贴贴站游戏。

师：老师先说下这个游戏的玩法。首先。大家全部围着我跑圈，我喊出几个字，大家就近贴成几个人数的小圈，不对人数的淘汰，看那些同学能坚持到最后。（教师边讲解边示范）

师：接下来，各组听老师口令，全班环圈慢跑，来，听老师口令，预备，三个字。

学生游戏

师：游戏结束，大家都在游戏中表现出了胜不骄败不馁的优良品质，同时能做到互相帮助，顽强拼搏，希望大家在今后的生活和学习中都能做到这样。

四、结束部分

师：接下来，大家原地站立，跟随老师一起坐下放松练习：吸气……吐气……加手臂，吸气……吐气……下蹲，吸气……吐气……

师：以这位同学为基准，相中看齐，向前看。本节课，学习了篮球行进间运球，大家都表现得很积极，有些人动作做得很漂亮，其他人下去之后多练习，练习的时候一定要注意安全，不要受伤。

师：好，全体都有，立正，向右看齐，向前看。体育委员，带领值日生归还器材，其他人下课，同学们再见！

以上就是我今天讲课的全部内容，谢谢。

小学·《排球垫球》试讲稿

一、开始部分

同学们集合了。站成两排，向右看齐，向前看、稍息、立正。接下来各排依次报数，嗯好的。我点一下名……今天有没有身体不舒服的同学，嗯李同学你身体哪里不舒服，嗯好的，那你出列，站到场地右侧进行观摩学习，今天大家表现还不错，都是穿运动服和运动鞋来的，我们就应该保持这样一个科学安全的锻炼习惯。

二、准备部分

接下来，我们做一下热身运动，我们先慢跑两圈，体育委员出列，站在排头，带同学跑，所有同学向右转，第一排跑步走，第二排跟在第一排后面，一二一……立定，所有同学面向球台两臂侧平举。我带大家做一下关节操，第一节头部运动，1、2、3、、4……第二节……第三节……第四节……第五节……

三、基本部分

接下来，同学们站两排，我们分组，各排一至四报数，根据报数情况，我们分成四个小组，我们接下来做个小游戏，每组两名同学一球互相抛球，将球抛掷到另一名同学的前后左右。好了同学们练习差不多了，我们想想怎么才能接住伙伴的球？谁先说？好的，这位同学说脚下移

动要快。还有没有补充的，这位同学说破判断要准确，这两位同学说的和本节课的学习内容相关、现在开始我们今天的学习内容，垫球。

首先我给大家做一下原地垫球练习，体育委员出列，双手持球，同学们注意了，看我的示范动作，我先正面示范一下，在侧面示范一下。同学看清了吗？好的我边讲解边示范，注意首先是脚的位置，前后开立，微屈，双手相握，使两臂内侧相平。然后用手臂接近手腕的那一部分去触及球的中下部。这下明白了吗？好的同学们按照原来的分组进行练习一个人持球一个人垫球，练习一会再互换。

我刚才看了大家的练习，都不错，现在老师给你们加点难度，即一位同学抛球一位同学垫球，注意了，抛球时不要让球旋转，不能太高或太低，垫球人，一定要脚下移动，去找最舒服的垫球位置。体育委员出列，我来给大家先示范一下抛球，体育委员垫球，大家看明白了吗？好的现在体育委员抛球我再示范一下垫球，同学们看明白了吗？现在大家分组进行练习。经过一段时间的练习我们每组派两名同学给大家表演一下你们组的学习情况，其他同学进行点评。好的，可以开始了吗？经过刚才同学们的表演及点评，我在给大家示范一下，好的同学们现在继续练习。

同学们学习的很快，现在我们可以增加一点难度，同学们可不可以相互对垫球呢？有没有信心？好的我先给大家说一下对垫球的注意事项，首先必须脚步移动快，去判断球的方向，其次必须注意不要太发力。听明白了吗？那就现在开始练习对垫球。

同学们经过刚才的对垫，我们可以同组内同学进行相互提问，比如垫球的动作要领，学习心得等等。可以相互提高。

下面我们需要对本节课的学习内容进行检验，每组派两名同学进行对垫球，看哪组同学对垫的数量最多。准备好了吗？可以开始了。经过激烈的比拼最终第一组同学获得了冠军，大家鼓掌鼓励一下，希望其他同学继续努力。

四、结束部分

同学们到此本节课的学习内容基本完了，现在你们大家相互揉揉手臂，第一节垫球手臂肯定会很疼，这是正常的，过了今天就没事了，多揉揉。

好的同学们按照上课队形集合，我们总结一下本节课的内容，谁来说，这位同学说了垫球的脚步动作，还有补充的吗？好这位同学说了垫球的手臂动作，由于时间关系，我就不一一问了，我们今天学习的内容就是把这两位同学说的结合到一起就对了。

好的同学们下课，再见

体育委员帮老师整理一下器材。

以上就是我今天讲课的全部内容，谢谢。

初中·《排球正面双手垫球》试讲稿

一、开始部分

体育委员：全体集合，四列横队，向右看齐，向前看，报数。报告老师，一年一班全体30名学生，全部到齐，报告完毕。

师：好，同学们上午好。

生：老师好。

师：本次课内容为排球的垫球，有会打排球的吗？会垫球吗？

生：会 / 不会

师：但是知道怎么垫球又舒服又优美呢？

生：有力气、长的高、胳膊长… …

师：恩，同学们都有自己独特的见解，今天老师就带你们学习正确的垫球，垫的的舒服准确。有身体不舒服的同学可以向老师报告，可以见习。

二、准备部分

师：好了，首先我们先慢跑，来热热身吧。

生：好

师：我们一起做个徒手操。上肢运动、扩胸运动、振臂运动、活动踝腕关节。

生：一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八。

师：下面我们进行一个小游戏，“同心协力把球垫”。分成两组，每组围成一个大圈，垫球，球在自己手里停留不能超过一秒。在谁手坏的，谁就接受大家给你出的难题。

生：大家一起来。

师：这个游戏，不仅能提高我们的持球能力，并且要想完成这个任务必须要小组合作，要大家一起努力。

三、基本部分

(1) 学习阶段

师：大家的热身已经做的很充分了，今天，我们的课程主干部分又分为三个小部分，首先是学习，然后大家练习巩固，最后老师选出垫球技术好的为大家展示。

首先看老师手里这个挂图，展示的就是排球垫球的具体技术，同学们先根据挂图自行的感受一下。

生：做动作

师：不错，大家看挂图就能做出基本的姿势了，大家注意看挂图，人的身体躯干有什么特点？上肢有什么特点？

生：屈膝、半蹲、眼睛看球、手交叠。

师：同学们观察的很仔细，下面老师就结合挂图讲述一下排球垫球技术。首先判断来球，做准备姿势，两手手指重叠后合掌互握，两拇指平行，注意身体快速启动并保持重心倾向来球方向。当球飞到腹前一臂距离处，两臂前伸插入球下，注意击球时两臂夹紧外翻形成一个平面，用腕关节以上约10cm处击球后下部，击球瞬间两臂主动前送，借助蹬地力量和身体力量将球送出。还原。

同学们试一试，按照挂图和老师刚才所讲试一试。我们分成两人一小组，相对站立，做几组徒手动作。

生：老师我还是不太会。

师：没关系，你先看看大家是怎么做的姿势，注意观察屈膝，身体重心要压住，手臂击打部位在手腕上10cm左右，我会在一边给你们指导，纠正错误。

（学生一边观察、一边练习）

（2）巩固阶段

师：好了，我看同学们都学的差不多了，大家普遍犯的错误就是手臂触球部位，手臂和靠不严密，再徒手专门练习一下准备击球的姿势，每组练习5次。大家喊口令。

生：（口令）一、二、三。

师：巡回纠错、指导。

（3）展示阶段

师：大家都练习的很认真，经过老师的观察，大家基本上已经掌握了动作要领，下面，还是按组别，老师找出几组动作比较规范的，展示你们的训练成果，有不服气的可以挑战。

生：（开始展示）

师：同学们认为哪一组跳的好啊？

生：一组、二组、三组、四组、五组、六组……

师：看来大家都说自己的组好，其实大家真的垫的都很好，大家鼓掌为自己鼓励一下。

四、结束部分

师：体委整队集合。

体委：向右看齐，向前看，稍息。

师：在经过了一节课的学习和训练之后，大家表现都很好，也很积极，今天的学习内容就是这些，下面我带领大家随着音乐做一组普拉提。按体操队形散开，一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八；一二三四五六七八；二二三四五六七八。

师：好了，全体都有，以中间排为基准，向中看齐，向前看，稍息。今天，我们主要学习了排球垫球的动作要领，大家还记得动作要领吗？

生：注意身体重心位置，正确的击球位置，正确的手型击球点。

师：大家今天表现的都非常好，排球的垫球技术不是一下就能成行的，大家回去业余时间还要多练习，多多思考，勤能补拙嘛。好了，今天的课就到这，第一小组将小垫子、录音机送到器材室。好，全体都有，立正，下课，同学们再见。

生：老师再见。

体委：解散。

以上就是我今天讲课的全部内容，谢谢。

初中·《短跑 100 米》试讲稿

一、开始部分

师：全体都有，听我的口令，立正···向右看齐（后面的动作快点）···向前看···稍息···立正···同学们好（鞠躬），（学生们齐声回答：老师好）···稍息。

师：同学们，今天啊，老师将带领大家一起来学习 100 米跑的技术，有身体不舒服的，可以在一边见习。

二、准备部分

首先，在正式学习新课之前，大家跟着我一起来做下准备活动，先慢跑 400 米回到这里做热身操。听我口令，立正！左后转弯，跑步走！（同学们跑完回到原点）“集合，下面做热身操，以这位同学为基准（手指中间同学），呈体操队形向左向右散开。体育委员带领大家做热身操，第一节，头部运动 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 2, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8·····，第二节，扩胸运动，第三节伸展运动·····（都为 4 个八拍）同学们，准备活动是很重要的，只有把准备活动做开，我们在后面的上课过程中才能充分调动起来，如果准备活动做得不充分的话，也很容易受伤。以这位同学为基准，向左向右看齐，向前看。

三、基本部分

同学们我们下面学习一下 100 米短跑技术，首先我们来了解一下 100 米短跑吧！有哪位同学知道世界上 100 米跑的最快的人是谁？知道的同学举手，还有一个问题，谁知道他最快跑了多长时间？对，这个同学说的很对，世界上跑的最快的人是博尔特，那时间呢？好，那老师告诉你们，他的 100 米最快跑了 9 秒 58。有的同学可能对这个时间没什么概念，我们想象一下，就是不到一秒的时间里，博尔特跑了 10 米，这样说同学们就能感到这个时间带来的震撼了吧？我看到前排的几个同学在吐舌头，的确很快吧？短跑呢分为起跑，起跑后加速跑，途中跑和冲刺跑。短跑技术的难度都集中在了起跑上面。所以我们这节课的重点也是起跑技术的学习。起跑技术又分为各就位、预备和鸣枪三个步骤。”好，说完这个我们开始学习了，老师这里有几张起跑技术的静态挂图，分别是各就位、预备和鸣枪起跑时的静态动作，大家先看一下，自我感觉不错的同学甚至可以模仿一下。好了，同学们停一下，（走到起跑器前）先说一下起跑器的安装，通常我们将起跑器前后的两个踏板调节成为拉长式，就是两个踏板相距一脚半长，是前踏板的脚跟与后踏板的脚跟距离。看老师做这个各就位的动作示范，动作要领是：踏上起跑器的抵足板上，脚尖触及地面，后腿膝关节跪地，通常将有力腿放在前起跑器上。接着两臂收回到起跑线后支撑地面，两臂伸直，两手臂距离与肩同宽或比肩稍宽。同学们看清了没有，后排的同学到前面来看，第二步是预备口令，动作要领是：听到“预备”口令后，逐渐抬起臀部和后膝，臀都要稍高于肩，同时使身体重心向前上方移动，身体重心落在两臂和前腿上。第三步是鸣枪起跑，当我们听到枪声后，两手迅速推离地面，屈肘做有力的前后摆动，同时两腿快速用力蹬起跑器。好，老师在把这三个步骤连起来完整地做一遍，同学们看仔细，看到了吗？老师再分解做一遍，好，最后一遍完整示范。下面同学分组练习，5 个人一组，分八组，正好八条跑道，八个起跑器，开始练吧！这个同学，到预备阶段才抬起臀部和后膝，不要抬早了。那个同学，鸣枪起跑时，手的力量也要用上啊！大家停一下，刚刚我们在练习过程中呢有几位同学的动作做得非常好，现在我们就请这几位同学为大家展示一下好不好。（展示完毕）我们为这几位同学鼓鼓掌吧。下面我来说一下起跑后的加速跑、途中跑和冲刺跑，加速距离一般是在 30 米左右，就是充分利用刚刚起跑向前的冲力，尽快达到最高速度。途中跑过程中，我们要保持一个大步幅，高频率的节奏。最后就是重点跑，我们在看那些国际大比赛时，运动员是怎样冲过重点线的啊？对，他们是身体往前倾，用躯干撞线的，那具体是用哪个部位呢？是用肩和胸部。好那我们练习一下冲线技术。还是以小组为单位，开始练吧！同学们停一下了，我们下面把我们今天所学的内容完整地练一遍。但我们不用跑 100 米那么长的距离，我们跑 30 米就行了，但大家注意，要把我们这节课所学到起跑，加速跑，途中跑和冲刺跑的内容要全部做出来，特别是起跑和冲刺。好了，大家分组练习吧。这位同学，我们冲刺时上身躯干要前倾

一点，不要太直了……对，这样就好很多。练习中有什么不懂得可以问老师。好了，我看大家做得差不多都是对的，那么，我们下面来进行一个比赛怎么样？我们用一个30米的距离来做接力游戏，我们班的学生分两组，现在集合1、2开始报数，1的同学一组，2的同学一组。好我吹哨时就开始，“嘟”同学加油！好了，跑在后面的那组同学推荐出一个人给我们表演个节目吧！

四、结束部分

同学们集合，我们这节课就是学了这些内容，下面我们进行一个放松的活动操，具体是这样，我们根据幸福拍手歌的这个旋律来放松，跟老师来做，第一遍，边跺脚边拍手，第二遍，边跑跳步边捶肩，第三遍，边原地踏步走边甩手。再来一遍。好了，我们再慢跑100米回来集合，在慢跑过程中我们同学之间可以相互交流一下今天的上课感受和收获。集合，稍息，立正，稍息，同学们，我们今天的上课内容就是这些，我总结一下这节课的上课情况，这节课同学上课态度都比较认真，值得表扬，但是呢，还是有少数的几个同学对技术还是没有足够理解，但老师相信通过下节课的练习，你们一样可以做好的。谁还有什么问题的可以向老师提出来，好，没有问题，我们这节课就上到这里。同学们再见！

以上就是我今天讲课的全部内容，谢谢。

初中·《单手肩上投篮》试讲稿

一、开始部分

同学们大家好，欢迎来到篮球馆。

同学们集合了。站成两排，向右看齐，向前看、稍息、立正。接下来各排依次报数，嗯好的。我点一下名……今天有没有身体不舒服的同学，嗯李同学你身体哪里不舒服，嗯好的，那你出列，站到场地右侧进行观摩学习，今天大家表现还不错，都是穿运动服和运动鞋来的，我们就应该保持这样一个科学安全的锻炼习惯。

二、准备部分

接下来，我们做一下热身运动，我们先慢跑两圈，体育委员出列，站在排头，带同学跑，所有同学向右转，第一排跑步走，第二排跟在第一排后面，一二一……立定，所有同学面向球台两臂侧平举。我带大家做一下关节操，第一节头部运动，1、2、3、4……第二节……第三节……第四节……第五节……

接下来，同学们站两排，我们分组，各排一至四报数，根据报数情况，我们分成四个小组，我们接下来做个小游戏单手传球练习。每组两名同学站到两米到五米，进行单手传球，将球传到伙伴的手中。经过大家的练习，我现在我来问大家，怎么才能将球准确的传到手里呢？谁来回答一下，这位同学说，得脚蹬地、发力，然后就能够投掷到伙伴的位置。还有没有同学进行补充，哦这位同学说得注意手型，因为这样可以控制传球的方向。好的接下来，就这两个问题进行本节课的内容。

三、基本部分

这节课的内容是单手肩上投篮。

首先我给大家做一个原地单手投篮动作，先是正面的，再做一个侧面的，大家看明白了？没看明白是吧，这就对了，我来给大家做一个边讲解边示范，双手拿球，双脚稍微错开一点，双腿微屈，蹬地发力、抬肘、伸臂、手指拨球。大家这下看清楚了吗？好的那大家现在分组进行练习，组内同学可以进行相互提示、点评。每组同学进行讨论，派代表进行全班讨论。然后每组派代表进行表演示范，其他组的同学可以进行点评，参考自己哪有不合理的，看看他的动作哪有不合理的。根据大家的表现，我再进行一次完整动作进行示范。大家看清楚了吗？再给大家五分钟时间，去调整自己动作去练习一会。

根据刚才同学们的表现，我觉得练习的不错，同学们想不想增加难度啊？好。那我再给大家增加一个难度，就是原地跳起单手肩上投篮。大家注意我讲解这个动作应该注意的事项。首先，我们应稍微半蹲，蹬地发力，将力量传递到手臂，用手指拨球，将球投出去。注意动作的流畅性、协调性。好了大家现在分组进行练习。

经过刚才的学习，我们需要巩固技能，我们组内同学，进行提问，比如投篮动作要领，易犯错误，发力顺序等等，我们不仅需要学习技能，而且还需要学习理论知识，对技能形成支撑。好了大家在进行练习，时间五分钟。

同学们，我们已经学习一节课了，需要对我们学习效果进行检验，怎么检验呢？进行比赛，每组选三名同学进行比赛，看哪一组同学的投篮动作和投篮数较多。大家听懂了吗？好的，现在每组出来三个人，第一组、第二组、第三组、第四组。其他组同学进行点评和计数。通过激烈的比赛，最终大家觉得第三组同学表现的最好，我们大家鼓掌表示鼓励，希望其他同学再接再厉。

四、结束部分

同学们本节课学习内容差不多结束了，现在大家揉揉大腿，甩甩手臂，进行放松。时间两分钟。

同学们按照上课时站的队形集合，向右看齐，向前看。同学们我们学习完了，大家现在进行学习后的总结。谁先来说，好这位同学说脚要蹬地发力哦。还有补充的吗？这位同学说手臂和手指要柔和。这两位同学说的都不错，由于马上就要下课了，我来总结一下，本节课，大家表现都不错，希望下课之后有时间去练练投篮。同学们下课。

体育委员帮老师整理一下器材。

各位考官，我试讲到此结束。谢谢。

初中·《蹲踞式跳远》试讲稿

一、开始部分

集合，全体都有，听口令：稍息，立正，向右看齐，向前看，报数，第一排、第二排、第三排、第四排。同学们好，大家都到齐了，今天大家精神饱满，集合整队的时候也做到了快静齐，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——蹲踞式跳远，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。

二、准备部分

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，游戏的名称叫“喊数抱团”，大家先仔细听游戏规则：每位同学站成一个圆圈，顺时针走动，老师会站于圆心喊数字，大家根据老师所报的相应数字迅速抱在一起。大家都听清晰游戏规则了吗？老师看到同学们都点点头，好的，游戏开始。数字 5，数字 3。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和辅助练习。

头部运动、肩部运动、腰部运动、踝关节各二个八拍。

接下来是原地半蹲姿势，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（每组动作完成 3 次）。

三、基本部分

同学们，在学习新内容之前，老师想问大家一个问题：“同学们，你们想知道跳远的秘诀吗？那么，我们这节课就来一起探索一下，如何才能跳的更远。”

首先，老师把同学们分成三队，组内小能手可自愿承担组长职务，我们以分组的形式探究练习。三分钟之后，老师会每组派一名代进行跳远示范，并说出各组认为的“跳远秘诀”。好的时间到了，我们请第一组代表，你说膝盖要缓冲，蹬地要充分，好的，观察的非常仔细，第二组，第三组。

接下来，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——蹲踞式跳远的动作要领和示范动作：人体单脚起跳腾空后，上体保持正直、摆动腿的大腿部分继续向上摆动，留在体后的起跳腿开始屈膝前摆，这样，逐步靠拢摆动腿，逐渐在空中形成蹲踞式，落地前小腿自然前伸落地。

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楚了吗？那么接下来，我们一起来原地模仿练习。

现在大家以原来体操队形站好，我们一二三四报数将分为**4**组，一起分解动作练习，第一步进行助跑练习：原地站立或行进中起动能开始助跑，逐渐加速，后蹬充分，前摆积极，身体平稳。第二步起跳练习：快速用全脚掌滚动着板，上体正直，目视前方。第三步腾空练习：起跳腿屈膝前摆，积极向摆动腿靠拢，屈膝团身，两臂下垂，重点体会空中姿势。第四步落地练习：向前伸举小腿，低头，落地时两脚并拢，脚跟触沙后脚掌下压。每组动作一起练习**3**次。这位同学，要注意低头缓冲，这位同学掌握的很快。

好了，老师看大家初步掌握情况还不错，现在请每个同学分两组完成两次蹲踞式跳远动作，一组练习，另一组点评组员动作优缺点，然后互换。

同学完成的都很棒，有哪位同学能够点评一下我们有哪些同学展示的好，哪些同学需要改善呢？好，请班长你来。发现他们做的都很好的，就是觉得同学**a**的重心有点靠前了，那他跳远的时候可能会容易跌倒。好，咱们大家看一下，同学**a**的重心是不是太靠前了呢？重心应该在两腿之间，不能太靠前，也不能太靠后。靠前了跳远时容易跌倒，那么太靠后了的话跳远就会慢点。那么大家在练习的时候要注意这几点。

同学们表现的都非常好，接下来我们进行“兔跳接力比赛”大家一二报数，一数同学为兔子队，二数同学为青蛙队，我们进行**10**米蹲踞式跳远接力比赛，看哪一组完成的又快又好。同学们都准备好了吗啊？比赛开始，第一组加油，好的，激烈的比赛结束，第二组获胜。

四、结束部分

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徒手拉伸操中进行放松。

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！

我的试讲到此结束，谢谢各位考官的耐心聆听。

初中·《鱼跃前滚翻》试讲稿

一、开始部分

集合，全体都有，听口令：稍息，立正，向右看齐，向前看，报数，第一排、第二排、第三排、第四排。同学们好，大家都到齐了，集合整队的时候也做到了快静齐，请同学们继续保持。

我们今天学习的内容是：鱼跃前滚翻。上课前，请同学们检查着装，身上如果有携带铅笔、小刀等尖锐物品的同学请放到老师这里保管，下课领回，今天有身体不舒服同学，可以出列观摩学习。

二、准备部分

好，接下来，我们先做准备活动，老师带领大家做一个有趣的小游戏，游戏的名称叫抢垫子，大家先仔细听游戏规则：全体同学围绕垫子进行慢跑，听老师口令喊停，然后坐在垫子上，没抢到垫子的同学表演一个小节目。大家都听清晰游戏规则了吗？老师看到同学们都点点头，好的，我们游戏开始。同学们加油，一定要遵守游戏规则，好的，游戏时间到了。我们请刚刚没有抢到垫子的同学一起为大家表演个小节目，好的同学们表现的都非常精彩。

接下来跟着老师做徒手操热身，每节两个8拍，头部运动、肩部运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动。热身结束，全体都有，以这位同学为基准，向中靠拢。

三、基本部分

同学们，大家还记不记得我们之前学习过的前滚翻技能，还会不会做呢？老师看到有的同学点点头，有的同学摇摇头，没关系，我们学习新内容之前呢，老师先带领大家复习一下前滚翻的技能，同学们一二二报数，一数的同学为一组，二数的同学为一组，一人练习，一人保护与帮助。我们复习完了，大家通过复习体会身体蹲撑团身紧的技术要点，可以运用到我们今天所学习的新技能鱼跃前滚翻中去。

接下来，大家先围成一个圆圈，找一个可以看得清老师的位置，老师给大家示范一下鱼跃前滚翻的基本动作。请大家认真看。看清楚了吗？都看清晰了，老师再来讲解一下鱼跃前滚翻的动作要点：鱼跃前滚翻由蹬、跃、撑、滚等紧密衔接的四个部分组成。蹬：从半蹲、两臂后举开始，然后两臂前摆，同时两脚用力蹬地。跃：蹬地向前方跃起，身体在空中含胸稍屈髋，两腿伸直。撑：两手在肩稍前处撑垫。滚：屈臂，低头，团身前滚至蹲立，站起。

通过刚才的讲解示范，大家已经对鱼跃前滚翻有了一个初步的认识，但是对于大部分同学来说，鱼跃前滚翻具有一定的难度，大家不要担心，老师会带领同学们一步步去掌握它的方法技巧。

接下来进行分解动作练习。听老师口令，同学们分为六组进行鱼跃前滚翻的蹬地、撑臂、翻滚练习，一人练习，一人保护与帮助，在垫子上进行练习。注意正确的保护与帮助方法，这位同学注意身体重心，没关系，你先看看大家是怎么做的，首先克服自身心理障碍，不要害怕，注意两脚伸直，以及动作的先后顺序。

好了，我看同学们都掌握的差不多了，我们进行完整动作练习，先进行近距离鱼跃前滚翻完整动作练习，距离由近及远，每组动作大家完成3次，同学们都表现的非常好。接下来老师问大家一个问题：一个大小适中的软垫放置在人和地面垫子划线处之间，我们如何才能越过障碍物呢？这就要用到本节课我们所学习的鱼跃前滚翻了。接下来我们来进行鱼跃前滚翻过软垫障碍物练习。

大家都练习的很认真，经过老师的观察，大家基本上已经掌握了动作要领，下面，还是按组别，老师找出几组动作比较规范的，展示你们的训练成果，有不服气的可以挑战。同学们认为哪一组鱼跃前滚翻做的好啊？看来大家都说自己的组好，其实大家真的做的都很好，大家鼓掌为自己鼓励一下。

四、结束部分

在经过了一节课的学习和训练之后，大家表现都很好，也很积极，今天的学习内容就是这些，下面我带领大家随着音乐做一组瑜伽放松操练习。按体操队形散开，一二三四五六七八；二二三四五六七八；三二三四五六七八；四二三四五六七八。

好了，全体都有，以中间排为基准，向中看齐，向前看，稍息。今天，我们主要学习了鱼跃前滚翻的动作要领，大家还记得动作要领吗？大家今天表现的都非常好，鱼跃前滚翻的技术不是一下就能成型的，大家回去课余时间还要多练习，多多思考，勤能补拙。好了，今天的课就到这，第一小组将小垫子、录音机送到器材室。好，全体都有，立正，下课，同学们再见。

以上就是我今天试讲的全部内容，谢谢。

高中·《背越式跳高》试讲稿

一、开始部分

师：集合，全体都有，向右看齐，向前看，稍息，立正，报数；

师：好，非常高兴大家今天能够准时的来到操场集合，今天我们将要学习跨越式跳高，在开始本节课的教学任务之前，我们先进行一下热身活动。身体不舒服，需要见习的同学，请出列，你们几个同学这节课的主要任务是做好课堂笔记。

二、准备部分

师：同学们，咱们一起来玩游戏“打鸭脚”，好不好？

生：好……

师：嗯。全班同学分成四组，每组选四人围成一个圈站立，用小沙包打池内同学（鸭子）的脚，其它同学在圈子内跑动，被打到的同学换打他的同学。好，开始。

师：集合，以中间这位同学为基准，呈体操队形散开，接下来同学们跟随老师进行拉伸练习。

① 正压腿 - 侧压腿运动 4×8 拍

② 压肩运动 4×8 拍

③ 手腕、踝关节运动 4×8 拍

三、基本部分

师：集合，以中间这位同学为基准，向中看齐。

师：首先，老师先带领大家进行背越式跳高的辅助练习。大家先看老师示范一下原地倒肩挺髋的动作。这个动作要求两腿微屈，挺髋，腰弓起来，用肩部着垫撑起上身。每次练习要求维持动作半分钟，每人做 3 个。好，大家分组进行练习吧。

生：好……

师：嗯，大家做的都挺认真，做的很好。下面咱们加点难度，做原地跳起倒肩挺髋的练习。这个动作基本姿势是背对海绵垫，然后原地跃起后倒成原地倒肩挺髋的动作，然后维持动作半分钟，每人做 3 或 4 个。好，大家分组进行练习吧。。

生：好……

师：我看大家已经做完了。那么接下来老师带领大家学习 4 步助跑起跳不过杆的练习。同学们先看老师示范一下。在大家练习之前，老师要强调一下：起跳点在横杆中部外侧 30 厘米处，

起跳时用起跳脚全脚掌着地，摆动腿向上抬带动身体上拔，同时身体围绕纵轴转至背对横杆。好，根据刚才老师的示范，大家分组进行模仿练习，每人3个。

师：嗯，部分同学起跳点选择不够恰当，太远影响过杆，太近会影响起跳的高度。大家要找到合适自己的起跳点，一般在横杆中部外侧30厘米处。

师：好。根据老师的纠正，接下来大家进行4步助跑起跳过橡皮筋的练习。用刚才辅助练习中学到的技巧过杆。在这里，老师强调一下：当头、肩越过横杆后，及时仰头、倒肩、展体，挺胸，并稍后收双腿，形成杆上背弓姿势；当身体重心移过横杆后，应加速向上甩腿越过横杆。好，大家分组进行练习，每人3个。

师：好，通过刚才的练习老师发现有些同学做的很好。接下来，老师请这几位同学来给大家示范一下。

师：嗯。做的不错吧！相信大家从这几位同学和老师的示范中已经掌握了过杆的姿势。接下来咱们进行助跑起跳过杆的练习。

师：好，在练习之前，大家先看一下背越式跳高的完整挂图。嗯，接下来老师结合挂图给大家讲解一下几个注意点：①助跑为弧线助跑，应逐渐加速，动作轻松、自然、有弹性，最后一步稍小，起跳时用起跳脚全脚掌着地，助跑步数为8—12步，用远离横杆的腿起跳，起跳点在横杆中部外侧30厘米处。②当头、肩越过横杆后，及时仰头、倒肩、展体，挺胸，并稍后收双腿，形成杆上背弓姿势；③当身体重心移过横杆后，应加速向上甩腿越过横杆。过杆后以背部落垫。

师：好，大家分组进行练习。

师：嗯，同学们练习的不错。部分同学要注意一下最后一步不要过大，否则不能充分发力。

师：接下来，咱们进行竞赛活动，组员之间发起挑战，不断提高跳越高度，并找到自己最好和跳高成绩。

四、结束部分

师：集合，所有同学跟随音乐进行拉伸练习。

师：本节课到此结束，所有同学听口令，向右看齐，向前看，这节课我们学习了背越式跳高的跳高技术，大部分同学表现的非常好，个别依然不是很熟练的同学，课下自己抽出时间好好练习。

师：值日生整理器材，解散。

以上就是我今天试讲的全部内容，谢谢。

高中·《跨栏跑》试讲稿

一、开始部分

集合，全体都有，听口令：稍息，立正，向右看齐，向前看，报数，第一排、第二排、第三排、第四排。同学们好，大家都到齐了，今天大家精神饱满，集合整队的时候也做到了快、静、齐，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——跨栏跑，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。

二、准备部分

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，游戏的名称叫“松鼠和树木”，大家先仔细听游戏规则：同学们围成圆圈，3人一组，2人扮演大树，一人扮演松鼠，扮演大树的2人，两手相扶，保持直立，扮演松鼠的人蹲在大树底下。规则：教师口令为“松鼠”、“大树”、“地震”，喊松鼠时大树不动，松鼠重新去寻找组合，以此类推。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关节、韧带拉伸练习。

扩胸运动、头部运动、膝关节运动、踝腕关节运动。

三、基本部分

同学们，在学习新内容之前，老师想问大家一个问题：“同学们，你们知道影响跨栏跑技术成绩的关键因素是什么吗？那么，我们这节课就来一起探索一下，跨栏跑技术。”

第一排和第二排同学蹲下，接下来，同学看老师手上的动作挂图，了解跨栏跑的动作要领的：

1. 起跑至第一栏技术：要注意起跨的步点，步伐根据男女生和运动水平差异7步到8步；2. 过栏技术：起跨攻栏（距离要在两米左右）腾空过栏（身体尽量下压，尽量挨着栏过去）下栏（起跨腿主动摆正、下压、身体尽量下压、向前探）；3. 栏间跑技术：根据男女生和运动水平差异3步到5步；4. 最后的冲刺：重心一定要向前，注意攻栏腿攻栏和收栏腿的摆动。

同学们接下来仔细观察老师完整的动作示范，都观察清晰了吗？接下来，我们每4个人一小组分组进行徒手辅助性练习，我们先在体操垫上做模仿动作练习。包括：原地起跨腿提拉练习、原地做摆动腿模仿练习、原地做摆动腿“鞭打”动作、面对栏架，栏前站立，反复体会摆动腿折叠上栏技术，提膝折叠动作，迅速前伸小腿，积极下压。然后再进行起跑至第一个栏的练习。

同学们加油，勇敢的克服心理练习恐惧，我们先用橡皮筋组成的跨栏运动器械，每个同学完成3次，同学们完成的很好，都掌握了吗？接下来，老师设置了3个栏架，每人完成3次，大家在习过程中一定要特别注意安全等事项，做动作练习时候做到精神饱满，态度认真，一步一步掌握跨栏跑动作。

大家都完成了吗？下面我们请每个小组派代表上来展示你们组的动作吧，第一组、第二组、第三组、第四组……好的，同学们都完成了，大家互相评一评，哪一组完成的又好又完整呢？大家都说第三组，那我们给第三组的每个成员鼓掌。

接下来跟老师一起进行“障碍接力”的游戏，老师在场地中布置了钻、跨、跳等障碍，同学们分成两组，进行击掌接力。游戏开始，第一组加油，第二组赶上，大家要注意遵守游戏规则，好的，游戏结束，第二组获得比赛的胜利。

四、结束部分

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瑜伽拉伸操中进行放松。

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！

我的试讲到此结束，谢谢各位考官的耐心聆听。

高中·《侧手翻》试讲稿

一、开始部分

集合，全体都有，听口令：稍息，立正，向右看齐，向前看，报数，第一排、第二排、第三排、第四排。同学们好，大家都到齐了，集合整队的时候也做到了快静齐，请同学们继续保持。

我们今天学习的内容是：侧手翻。上课前，请同学们检查着装，今天有身体不舒服同学，可以出列观摩学习。

二、准备部分

好，接下来，我们先做准备活动，老师带领大家做一个有趣的小游戏，游戏的名称叫抢垫子，大家先仔细听游戏规则：全体同学围绕垫子进行慢跑，听老师口令喊停，然后坐在垫子上，没抢到垫子的同学表演一个小节目。大家都听清晰游戏规则了吗？老师看到同学们都点点头，好的，我们游戏开始。同学们加油，一定要遵守游戏规则，好的，游戏时间到了。我们请刚刚

没有抢到垫子的同学一起为大家表演个小节目，好的同学们表现的都非常精彩。

接下来跟着老师做徒手操热身，每节两个8拍，头部运动、肩部运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动。热身结束，全体都有，以这位同学为基准，向中靠拢。

三、基本部分

全体都有，集合，向右看齐，向前看，稍息。同学们，你们了解体操侧手翻吗？看来有些同学对体操侧手翻还是有一定的了解的，下面我们来具体学习一下体操侧手翻动作，首先我们来了解一下侧手翻的基本动作，它是跑酷、体操和舞蹈中的常见动作，是双手双脚同时运动，向侧翻转的手翻动作。要求在一条直线上，两手、两脚四个支撑点依次落地，看起来很有视觉感。故俗称“大车轮”或“车轮子”。

做法是右腿向后上方摆起，左脚蹬地，两手向前下方左右依次撑地，经左右分腿倒立过程依次推离地面，两脚右左依次落地（或反方向）。还可以做单臂支撑侧手翻；器械支撑侧手翻等。

下面老师先给大家完整的示范一遍动作，大家注意观看，同学们看清楚了吗？太快了，没看清楚，那老师一步一步教大家。听口令，全体同学成体操队形散开。下面我们开始学习体操侧手翻，双腿合拢挺直站立，双臂伸直举起使手指尽可能地高，使其距地面的距离尽可能的大。目视前方，在整个过程中都要收腹。抬起左腿而身体其他部位保持不动，四肢全部伸直。

原地侧手翻，不助跑或走动，想做助跑侧手翻，就要先跑几步然后从右脚起跳同时举起双臂。然后右脚落地，接着按照这里所讲的步骤做下去。左腿迈一大步，双臂伸向前方。收腹，双臂和上体成直线。保证四肢完全伸直。左手落地位置应是距起势位置一人体加手臂长度的地方，保持双肘伸直。落地时手掌与侧手翻方向成 90° 。

接下来进行分解动作练习。听老师口令，同学们两两一组进行侧手翻的起势，翻转、平衡动作练习，一人练习，一人保护与帮助，在垫子上进行练习。注意正确的保护与帮助方法，这位同学注意身体重心，没关系，你先看看大家是怎么做的，首先克服自身心理障碍，不要害怕，注意两脚伸直，以及动作的先后顺序。可以用这几个字总结：快、稳、收。

大家都练习的很认真，经过老师的观察，大家基本上已经掌握了动作要领，下面，还是按组别，我们加大难度进行侧手翻-转体 90° -鱼跃滚翻-起立练习。

老师找出几组动作比较规范的，展示你们的训练成果，有不服气的可以挑战。同学们认为哪一组做的好啊？看来大家都说自己的组好，其实大家真的做的都很好，大家鼓掌为自己鼓励一下。

四、结束部分

在经过了一节课的学习和训练之后，大家表现都很好，也很积极，今天的学习内容就是这

些，下面我带领大家随着音乐做一组瑜伽放松操练习。按体操队形散开，一二三四五六七八；二二三四五六七八；三二三四五六七八；四二三四五六七八。

好了，全体都有，以中间排为基准，向中看齐，向前看，稍息。今天，我们主要学习了侧手翻的动作要领，大家还记得动作要领吗？大家今天表现的都非常好，侧手翻的技术不是一下就能成型的，大家回去课余时间还要多练习，多多思考，勤能补拙。好了，今天的课就到此，第一小组将小垫子、录音机送到器材室。好，全体都有，立正，下课，同学们再见。

以上就是我今天试讲的全部内容，谢谢。

高中·《传切配合》试讲稿

一、开始部分

全体都有，集合，立正，向右看齐，向前看，第一排从右向左报数。同学们大家好！大家都到齐了，同学们集合迅速，站队整齐，报数声音响亮，很好，大家要继续保持。今天我们学习的内容是篮球传切配合。同学们今天有没有身体不舒服的，如果有身体不舒服的请出列，到边上见习，没有，很好。大家看看衣服鞋带有没有整理好，抓紧时间整理，同学们有没有带钥匙等尖锐的物品来交给老师保管。大家上课期间一定要注意安全，按老师要求活动，不得做危险的动作，要保护好自己和其他同学的安全，能做到么？

二、准备部分

好，大家都很喜欢上体育课，首先我们来慢跑两圈，全体都有，向右转，第一第二排听口令，跑步走，第三第四排跟上，一二一，一二一，一二三四，一二一，一二一，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。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

全体都有，集合，向右看齐，向前看，稍息。同学们，你们之前对篮球有了一定的了解，但是你们了解篮球传切配合吗？看来有些同学对篮球传切配合还是有一定的了解的，下面我们来具体学习一下篮球传切配合动作，首先我们来了解一下，传切配合是篮球进攻战术基础配合的一种，此配合由传球和切入两个较为简单、基本的技术组合而成，所以它具有简单易学，

但实用性及攻击性很强的特点。切入和传球是组成传切配合的基础，所以在训练中，为了能使 学生更好掌握传切基础配合，应着重注意对这两方面的要求。对切入者的要求掌握好切入者的 时机入时机选择的好坏，对传切配合能否成功起至关重要的作用。学生在练习当中，往往掌握 不住良好的切入时机，虽然切入很积极、卖力，但结果只能是徒劳的跑动，起不到很好的收效， 结果白白浪费了体力，最常见的错误在，切入的同学在给同伴传球后，在同伴还未接到球前就 切入。所以，好的切入时机应在：

1. 同伴接到球并注视准备切入者时；

2. 防守者只注意球或因上前封断传球而失去防守位置的刹那时。切入前不能暴露切入意 图且切入动作要具有突然性。有些学生的切入意图过于明显，使防守者很容易发觉，从而防住 了切入的路线，再加上切入动作的突然性不强，导致切入者无法摆脱防守而切入，造成切入被 动乃至失败。

切入时应有明显的动作，方向及速度的变化。切入时不应一味的、径直的向篮下跑动作， 给防守者造成向异侧切入的假象，并利用跑动的方向和速度的突然变化，以达到摆脱防守者的 目的。切入跑动的过程中，应注意举起手臂，向前探肩张手示意要球，这样，就会使切入者更 好的切入较为容易的接到球进行进攻。

应选择合适的切入路线有些学生往往习惯于从有球侧切入，而忽略了对路线的合理选择。 合理的切入路线应该是根据防守者所处的防守位置来决定的。一般情况下，当防守者只注意看 球而忽略盯人时，应从异侧迅速切入，而当防守者只顾盯人而不顾球时，应从有球侧切入。对 传球者的要求：

传切

1. 应注重传球者接球后“三威胁”身体姿势的形成

2. 传球者接球后，首要的任务是能够吸引传切 牵制住自己的防守人，同时最大限度的吸 引具有攻击性很强“三威胁”身体姿势。

本节课，我们主要学习一传一切、有障碍物的一传一切和有防守队员的一传一切三种。

下面老师先给大家完整的做一遍，大家注意观看，同学们看清楚了吗？太快了，没看清楚， 那老师一步一步教大家好不好？你们想不想学呀？好啊，那好，现在我们开始具体的学习一下。 听口令，成体操队形散开。下面我们开始学习篮球传切配合一传一切：传切配合可以发生在篮 球场的各个位置，练习时可以选择不同的点进行，如右侧或左侧；也可以向边传球，向内切入 会向外传球，向内切入。关键是在切入前应先向反方向做假动作再弧线切入。

有障碍物的一传一切：同上练习，在切入队员前 1 米处放置一个障碍物，如跳高架、竖放 跳箱盖等，使切入队员增加摆脱放手的意识。

有防守队员的一传一切：寻找同伴帮助练习，增加两名防守队员先做消极的防守，进攻队

员既要注意利用假动作，又要运用灵活的脚步摆脱防守，传球队员则要采用隐蔽、灵活的各种传球方式，传出好球。

同学们学会了吗？下面两人一组练习一下，xxx 你的动作需要改正，来看老师做一遍动作。看清楚了吗？继续练习，xxx 你的动作错啦，来看老师做一遍动作。看清楚了吗？继续练习。

下面我将请十名同学两人一组上来示范一遍，有主动上来的吗？其余同学请认真观看，看看有没有错误的地方。

四、结束部分

同学们，这节课大家表现的不错，听课认真，先表扬一下。下面两人一组做一下放松练习，全体都有，集合，向右看齐，向前看，稍息。本节课我们学习了篮球传切配合，希望大家能够将在所学到的知识运用到实际生活中去，本节课同学们表现的很好，能够认真完成每一个动作，但是有些细节还需要同学们下课认真练习一下，做到完美。体委，回收一下器材。本节课就上到这里，全体都有，立正，下课，同学们再见！

以上就是我今天试讲的全部内容，谢谢。

高中·《武术形神拳（震脚砸拳，马步冲拳）》试讲稿

一、开始部分

师：集合、向右看齐、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武术形神拳震脚砸拳和马步冲拳 2 个动作，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，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，待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……

二、准备部分

师：嗯，大家都积极，真棒。今天的游戏名称叫做喊数抱团，现在老师先不说怎么玩，等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，向右一转，同学们以老师为圆心围成一个圆，第1排左转弯，齐步走，2、3、4排后面跟上，立定，向左转。

师：好，这个游戏的规则是这样的，当教师喊到数字几时，就几个人抱在一起，如，喊到3的时候，就3个人抱在一起。游戏惩罚：对于没有抱成团的学生，要么唱歌、跳舞，要么原地蹲起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，全体都有，跑步走，1-2-1,1-2-1, 2+1, 3-2-1, 停，时间到，我发现闫**同学没有抱成团，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“沙漠骆驼”

师：好，大家鼓掌欢迎。

生：漫长古道悠悠、说不尽喜怒哀乐、只有那骆驼奔忙依旧、什么鬼魅传说、什么魑魅魍魉妖魔、只有那鹭鹰在幽幽的高歌……

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，我们再来一组。准备好了吗？

生：准备好了。

师：你是我的小呀小苹果儿，就像天边最美的云朵，春天又来到了花开满山坡，种下希望就会收获……5, 3-2-1, 停，时间到，我发现汪**和李**同学听歌听入神了，没有找到目标，你们俩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徒手操的练习。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，预备一齐，1-2-3-4-5-6-7-8, 2-2-3-4-5-6-7-8……好，停。

三、基本部分

师：今天老师给大家带了2幅图片，请看，你们知道这是谁啊？

生：体育委员。

师：对，这是我们班体育委员在去年武术比赛夺冠的照片。好了，下面请你们再看下张图片，体育委员正在做什么动作啊？

生：武术动作。

师：对了，看来很多同学对武术基本的技术动作还是很了解的。那我们想不想和体育委员那样为班级争光啊。

生：想。

师：那今天就跟着老师来学下形神拳的两个动作，分别为震脚砸拳和马步冲拳，首先看一下老师来做个完整的示范。看清楚了吗？老师分解做一下这个动作。

首先是震脚砸拳，它的动作要领是。右腿屈膝提于身前，右手握拳外拧于头上；右脚向左脚内侧震踏，两腿屈膝半蹲；同时右拳向下以拳背在体前砸击左掌心，目视右拳。蹬左腿，冲右拳，目视右拳。其次是马步冲拳，左脚下落成马步，冲左拳，冲右拳，目视左右拳。看清楚了吗？

生：看清楚了。

师：好，现在大家先跟着老师来做第一个练习，震脚砸拳练习，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，记住右脚向左脚内侧震踏，两腿屈膝半蹲，再蹬左腿，冲右拳。好，时间到，现在我们一起做一下第 2 个练习，马步冲拳练习，在练习的过程中重点要体会马步和冲拳的结合，另外 2 人之间要相互帮助、相互评价，好，大家自己先小组练习 5 分钟。这位同学注意冲拳时拳背在上，拳心在下。集合，时间到，下面呢，大家再做第 3 个练习，将这两个动作结合练习。大家 2 人一组，到那边的足球场进行练习，也是一样，同学之间互相评价，互相帮助。但是注意了，再强调一遍，不准在练习时打闹。好，5 分钟练习开始，这位同学，注意是蹬左腿，冲右拳。停，我看大家练得都差不多了，问一下大家在课程最后想不想来个比赛啊？

生：想

师：好，今天的比赛是 15 米的往返跑接力比赛，规则是：从起点出发，绕过 15 米处标志杆返回，与下一人进行击掌接力，直至最后一人，每组最后一名到达终点线视为胜者。在接力的时候不准越过起跑线，不准未到终点线就返回，若有违反规则，整个小组视为最后一名。听明白了吗？

生：听明白了。

师：下面全体都有，成四列纵队集合，大家看到前面的标志杆了吗？

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——停。

生：加油、加油

师：好，停，我看到了，是第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，希望同学们都要学习他们这种不抛弃不放弃的精神，大家说，能做到吗？

生：能。

四、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：我学会了武术形神拳的两个动作，分别为震脚砸拳和马步冲拳。

师：嗯，不错，这位同学上课很认真，大部分同学已经初步掌握了武术形神拳的动作技术，希望你们能够继续保持。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。

以上就是我今天试讲的全部内容，谢谢。