



华图教师

SINCE 2001

HTEACHER.NET

国考教师资格证

试讲题目

小学体育

(含参考答案)

华图教育

## 目录

第一篇	《侧手翻》	- 1 -
第二篇	《蹲踞式跳远》	- 3 -
第三篇	《设计足球小游戏》	- 6 -
第四篇	《双手从头后向前掷实心球》	- 8 -
第五篇	《跳跃教学》	- 10 -
第六篇	《太极拳和羽毛球》	- 12 -
第七篇	《向左（右）转》	- 14 -
第八篇	《足球脚背正面踢球》	- 16 -
第九篇	《足球脚底接地滚球》	- 18 -
第十篇	《立定跳远》	- 20 -



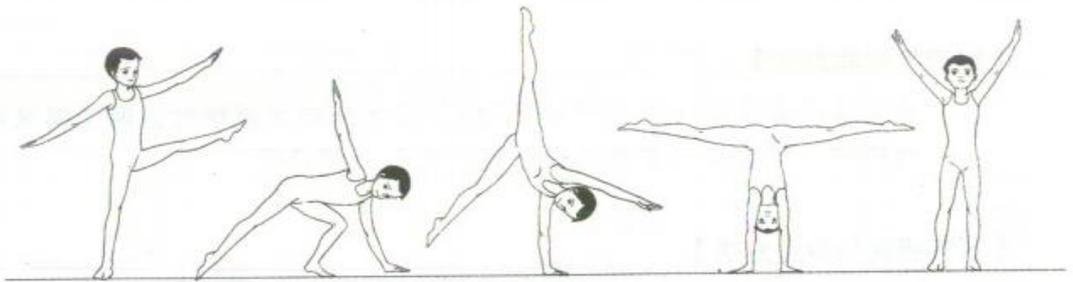
## 第一篇 《侧手翻》

1.题目：5至6年级《侧手翻》片段教学

### 【动作方法】

(以向左侧手翻为例)

两臂侧平举，上体稍向右倾，左腿侧举，随即向左倒体，左脚落地屈膝、蹬地，右腿向侧上摆，同时左脚蹬地，接着左、右手依次在左前方撑地，经分腿倒立过程，两手顺势依次推离垫子，两脚依次着地（着地点尽可能成一条直线）成开立，并腿直立（图5-4-7）。



2.内容:

3.基本要求:

- (1) 试讲约 10 分钟;
- (2) 示范动作准确;
- (3) 至少列出学生练习的两种练习方法。

### 【试题解析】

#### 一、开始部分

课堂常规:

1. 整队集合，点名报数
2. 宣布上课，师生问好
3. 检查服装，安排见习生

#### 二、准备部分

1. 带领学生绕操场慢跑两圈。
2. 踏石过河游戏

游戏规则：画两条相距 10 米的平行线，一条为起点线，一条为重点线，在起点线前分别放两小块海绵垫。将学生分成人数相等的两队，各队再分成甲乙两组。甲乙两组成纵队站

在两条平行线后。游戏开始前，甲组的第一个人两脚踏在第一块海绵垫上做好准备。发令后，第一个人双手将第2块海绵垫向前移动，随机抬起一只脚踏在第2块海绵垫上，然后把后面空出的海绵垫向前移动，再向前移一步，直到移至对面终点。将海绵垫交至乙组排头手中后，再站到乙组排尾。乙组排头做同样动作移回起点线，游戏结束时，以先完成的队为胜利。游戏奖励：对于没有找到目标的学生，主要是唱歌、跳舞或者原地蹲起。

### 三、基本部分

#### 1. 挂图展示：侧手翻动作，并提出若干问题

设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

#### 2. 自主、合作、探究阶段

将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题。

设计意图：提高学生的探究、创新和团结协作能力。

#### 3. 教师示范、分解讲解

设计意图：教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

#### 4. 学生练习巩固阶段

练习1：原地老师保护下轮流练习

练习2：分组探究练习，强调保护与帮助，学习完成后两两一组进行练习，教师巡回指导进行纠错。

练习3：两人一组，进行练习，相互指正

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

#### 5 比赛巩固

练习后，带领学生比一比、赛一赛。看看哪组同学动作又齐又好。比赛后，采用自评、组评的方式进行点评。基本部分用时25—30分钟。

设计意图：通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

### 四、结束部分

#### 1. 放松练习（舒缓的音乐做放松操）。

设计意图：放松身心、调整心率、消除疲劳。

#### 2. 课堂小结

设计意图：教师引导学生回顾本课所学内容，不仅可以巩固知识点，还可以通过学生的自我评价和小组内评价总结学习收获，检验教学设计的合理性和可操作性。

#### 3. 收拾器材、师生再见

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

## 第二篇 《蹲踞式跳远》

1.题目：水平三 跳远教学

2.内容：蹲踞式跳远



动作要领：原地站立或行进中起动开始助跑，逐渐加速，上体逐渐抬起，后蹬充分，前摆积极、重心较高，身体平稳，节奏清楚，最后四步助跑节奏加快，助跑最后一步起跳腿几乎伸直，快速用全脚掌滚动着板；上体正直，目视前方，起跳腾空后，上体保正直，摆动腿的大腿继续向上摆动至接近于水平面位置时与两臂同时制动。留在体后的起跳腿屈膝前摆，积极向摆动腿靠拢，屈膝团身，两臂下垂腿，靠近胸部、在空中成蹲踞的姿势，落地前，两臂向前下摆、同时收腹屈髋、小腿前伸，帮助身体重心快速前移，用前倒或侧倒的方法落地。

3.基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟：
- (2) 讲解清晰、精练，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，体现分组练习：
- (4) 体现对学生勇敢、果断及克服困难等优良品质的教育。

【试题解析】

**教学目标**

1. 学生了解蹲踞式跳远的技术环节，85%的学生能够基本掌握蹲踞式跳远的技术动作。
2. 发展学生下肢力量，提高身体运动能力，发展力量、速度及综合素质。
3. 提升学习的兴趣，在学习中克服困难，勇于进取，培养果断的心理品质。

**教学重难点**

教学重点：助跑快而有节奏，起跳有力。

教学难点：助跑与起跳的衔接技术。

**教学过程：**

**一、开始部分**

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数
2. 师生问好,宣布本节课的内容及要求
3. 检查服装，安排见习生

**二、准备部分**

1. 韵律操热身
2. 踏石过河游戏

游戏规则：画两条相距 10 米的平行线，一条为起点线，一条为重点线，在起点线前分别放两小块海绵垫。将学生分成人数相等的两队，各队再分成甲乙两组。甲乙两组成纵队站在两条平行线后。游戏开始前，甲组的第一个人两脚踏在第一块海绵垫上做好准备。发令后，第一个人双手将第 2 块海绵垫向前移动，随机抬起一只脚踏在第 2 块海绵垫上，然后把后面空出的海绵垫向前移动，再向前移一步，直到移至对面终点。将海绵垫交至乙组排头手中后，再站到乙组排尾。乙组排头做同样动作移回起点线，游戏结束时，以先完成的队为胜利。游戏奖励：对于没有找到目标的学生，主要是唱歌、跳舞或者原地蹲起。

**三、基本部分**

1. 挂图展示：蹲踞式跳远动作，并提出若干问题

设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 自主、合作、探究阶段

将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题。

设计意图：提高学生的探究、创新和团结协作能力。

### 3. 教师示范、分解讲解

设计意图：教师通过蹲踞式跳远完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

### 4. 学生练习巩固阶段

练习 1：原地进行起跳收腹练习，大腿尽量靠近胸腹部。

练习 2：分成四组，设置一定高度的标志物，单脚起跳摸高练习。

练习 3：运用反跑法找到助跑起点，进行运用踏跳板进行踏跳的练习。

练习 4：去掉踏跳板，进行完整技术动作的练习。在此过程中找优生进行展示。

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难，在联系的过程中巡回指导，纠正学生错误动作，学生能更好的掌握蹲踞式跳远的技术动作。

### 5. 比赛巩固

将全班学生分成人数和竞技水平均等的四组，进行“跳远”的比赛，在规定的时间内哪组做的既标准又远胜出。

设计意图：通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

## 四、结束部分

### 1. 放松练习（舒缓的音乐做放松操，可以用《虫儿飞》。

设计意图：放松身心、调整心率、消除疲劳。

### 2. 课堂小结：学生自评，学生互评，教师评价。

设计意图：教师引导学生回顾本课所学内容，不仅可以巩固知识点，还可以通过学生的自我评价和小组内评价总结学习收获，检验教学设计的合理性和可操作性。

### 3. 整理场地，收拾器材。

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。1. 放松练习，指导学生跟随音乐放松身体。

### 4. 宣布下课，师生再见。

## 第三篇 《设计足球小游戏》

1.题目：1至2年级《设计足球小游戏》片段教学

2.内容：

原地持绳垫球游戏：将球系上绳子或装在网兜里，手持绳。当球下落时，考小腿的摆动，用脚面连续踢球的下部。要求踢球部位正，连续性好。

3.基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 教法运用得当；
- (3) 体现对学生顽强拼搏、相互协作等优良品质的教育。

### 【试题解析】

#### 一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数
2. 宣布上课，师生问好
3. 检查服装，安排见习生

#### 二、准备部分

1. 带领学生绕操场慢跑两圈。
2. 接龙游戏

游戏规则：学生分成两组站在起跑线上，排头学生听教师指令，开始绕着纸箱跑，跑到场地的另一端后钻过呼啦圈后，返回，拍到第二名学生的手，循环往复直至最后一名学生跑完。

#### 四、基本部分

1. 挂图展示：原地持绳垫球动作，并提出若干问题

设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 自主、合作、探究阶段

将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题。

设计意图：提高学生的探究、创新和团结协作能力。

3. 教师示范、分解讲解

设计意图：教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

#### 4. 学生练习巩固阶段

练习 1：学生集体练习持绳垫球

练习 2：分组探究练习，强调保护与帮助

练习 3：学习完成后两两一组进行练习，教师巡回指导进行纠错

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难，以达到熟悉球性的目的。

#### 5 比赛巩固

进行比赛“小小垫球王”，30 秒计时，看谁连续垫球次数最多。

设计意图：通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

### 四、结束部分

1. 放松练习（舒缓的音乐做放松操）。

设计意图：放松身心、调整心率、消除疲劳。

2. 课堂小结

设计意图：教师引导学生回顾本课所学内容，不仅可以巩固知识点，还可以通过学生的自我评价和小组内评价总结学习收获，检验教学设计的合理性和可操作性。

3. 收拾器材、师生再见

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

## 第四篇 《双手从头后向前掷实心球》

- 1.题目：水平二 投掷教学
- 2.内容：双手从头后向前掷实心球

### 【动作方法】

两脚前后开立，两臂屈肘，两手持球于头后；上体稍后仰，重心落在后腿上，双手持球于头后，呈反弓；然后两腿用力蹬地、收腹、挥臂、甩腕，将球从头后向前上方掷出（图4-3-1）。



图4-3-1

### 【动作要点】

蹬地、收腹、挥臂、甩腕，全身协调用力，用全力把球掷出。

### 3.基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟；
- (2) 讲解清晰、精练，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，体现分组练习；
- (4) 体现对学生勇敢、果断及克服困难等优良品质的教育。

### 【试题解析】

#### 教学目标

1. 通过学习初步掌握双手从头后向前掷实心球动作。
2. 发展上肢力量，提高身体运动能力，发展力量、速度及综合素质。
3. 在学习中克服困难，勇于进取，培养果断的心理品质。

#### 教学重难点

教学重点：持球后引、呈反弓，蹬地、收腹、挥臂用力顺序，球的出手角度。

教学难点：动作连贯、协调，快速挥臂、甩腕。

#### 教学过程：

##### 一、开始部分

课堂常规，包括师生问好、整队点名、检查服装、安排见习生和宣布上课等几个部分。

## 二、准备部分

1. 韵律操热身
2. 游戏“疯狂运足球”

玩法：将全班分成若干组站在起点，起点处每组一个球筐放若干小足球，15米外的终点处每组一个小足球筐，每组每次每小队派出两名队员，用背靠背的方式夹紧足球，以最快的速度将足球运向终点并将其放入球筐中，限定时间内运送足球最多的小组获胜。

## 三、基本部分

1. 初步感知学习双手从头后向前掷实心球

方法：教师示范并讲解动作要点

练习1：徒手分解练习

练习2：徒手完整练习

组织：教师示范后，集体练习。

2. 持球巩固练习双手从头后向前掷实心球

练习1：持球掷近距离练习

组织：分小组，每次一小组，掷近距离练习。

练习2：持球远掷远距离练习

组织：全班分成两大组，相距离15米以上，相向站立，掷——捡——掷练习

3. 游戏巩固，掷球得分

玩法：小组为单位，每组每次派出一名队员，在起掷点用规定动作掷球，落地区有不同区域线，掷到不同区域有不同得分，计算总分多的小组获胜。

## 四、结束部分

1. 放松练习，指导学生跟随音乐放松身体。
2. 课堂小结：学生自评，学生互评，教师评价。
3. 整理器材
4. 宣布下课
5. 师生再见

## 第五篇 《跳跃教学》

1.题目：1至2年级《跳跃教学》片段教学

2.内容：

工作方法：两脚自然开立，两腿屈膝，上体稍前倾，两臂后举。然后两臂向前上方用力摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上跃起。落地时以脚跟先着地，同时两腿自然屈膝缓冲，保持平衡。

3.基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 示范动作准确；
- (3) 融入游戏。

### 【试题解析】

#### 一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数
2. 宣布上课，师生问好
3. 检查服装，安排见习生

#### 二、准备部分

1. 小青蛙跳荷叶游戏

游戏规则：画出一条河和两岸的区域，用呼啦圈当荷叶放在河的区域，两脚并拢站好，学生眼睛看着前面的“荷叶”，轻轻跳过去，然后站好再找一片“荷叶”，再跳过去，这样一直跳到对岸。游戏结束时，掉到河里的学生为失败。游戏惩罚：对于掉到河里的学生，主要是唱歌、跳舞或者原地蹲起。

#### 五、基本部分

1. 情境导入：教师让大家想出能跳的动物，并模仿。

设计意图：提高学生的学习兴趣，以达到课未始、兴已浓的效果。

1. 挂图展示：立定跳远动作，并提出若干问题

设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习。

2. 自主、合作、探究阶段

将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题。

设计意图：提高学生的探究、创新和团结协作能力。

### 3. 教师示范、分解讲解

设计意图：教师通过示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

### 4. 学生练习巩固阶段

练习 1：教师引导学生做下蹲摆手动作

练习 2：教师带领学生练习完整动作

练习 3：四人一组，进行练习，同学相互指正，教师巡回指导

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

### 5 比赛巩固

练习后，将学生平均分成 4 组，小组长手拿“害虫”（沙包），站在队伍右前方，听到教师哨声后，组长将害虫抛起，每组第一位学生学青蛙跳起将害虫抓住，放到自己队伍的盒子里，返回队伍末尾，第二位学生接着进行游戏。比赛依次进行，抓到一只害虫得一分，由小组长累积积分，积分最多的队伍获胜。

设计意图：通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

## 四、结束部分

### 1. 放松练习（自由舞蹈）。

设计意图：放松身心、调整心率、消除疲劳。

### 2. 课堂小结

设计意图：教师引导学生回顾本课所学内容，不仅可以巩固知识点，还可以通过学生的自我评价和小组内评价总结学习收获，检验教学设计的合理性和可操作性。

### 3. 收拾器材、师生再见

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

## 第六篇 《太极拳和羽毛球》

1. 题目：太极拳和羽毛球

2. 内容：

太极拳动作具有“松、静、圆、缓，柔”等特点，对练习者的身心健康有特殊的作用，羽毛球吊球是指将中后场的高球运用劈切或拦截的方法使球轻轻地落在对方网前，可为正手、头顶和反手吊球。

3. 基本要求：

- (1) 结合示范，讲解太极拳“揽雀尾”技术的动作要领；
- (2) 设计并演示羽毛球“反手吊球”技术的教学步骤和组织形式；
- (3) 展示 24 式简化太极拳中的部分动作 (6 个以上连续动作)
- (4) 试讲时间 10 分钟。

### 【试题解析】

#### 教学目标

1. 通过复习巩固熟练掌握太极拳“揽雀尾”动作技术并能说出动作要领；通过新授学习初步掌握羽毛球反手吊球技术动作。
2. 提升对太极拳的理解，通过羽毛球学习提高灵敏素质和体适能，发展身体综合素质。
3. 感受运动，体验快乐，养成热爱运动的习惯和积极阳光的心理品质。

#### 教学重难点

教学重点：用球拍反面切削球托的后中部吊直线球。

教学难点：击球时拍面的掌握和力量的运用。

#### 教学过程：

##### 一、开始部分

课堂常规，包括师生问好、整队点名、检查服装、安排见习生和宣布上课等几个部分。

##### 二、准备部分

1. 慢跑、韵律操
2. 武术基本功练习，正、侧踢腿、里合、外摆、弹腿、侧踹

##### 三、基本部分

1. 复习武术——太极拳揽雀尾

方法：教师示范并带领学生做揽雀尾，学生总结、教师复述动作要领。

组织：教师将全班同学平均分为若干小组，每组推选小组长进行练习。教师巡回观察，点评总结。

## 2. 学习羽毛球反手吊球技术

方法：教师示范并讲解技术要领，引导学生认真观察，积极思考，循序渐进练习。

练习 1：挥拍模仿练习

组织：集体原地练习

练习 2：教师喂球上网反手吊球练习

组织：分四个小组，一次一人教师喂球反手吊球练习，教师指导，没轮到的小组做其他练习

练习 3：自主上网搓反手吊球练习

组织：两两结合上网反手吊球练习，教师指导。

## 3. 风采展示

教师展示：二十四式简化太极拳（至少六个动作）

学生展示：自主选择羽毛球反手吊球或太极拳揽雀尾动作

## 四、结束部分

1. 放松练习，指导学生跟随音乐放松身体。

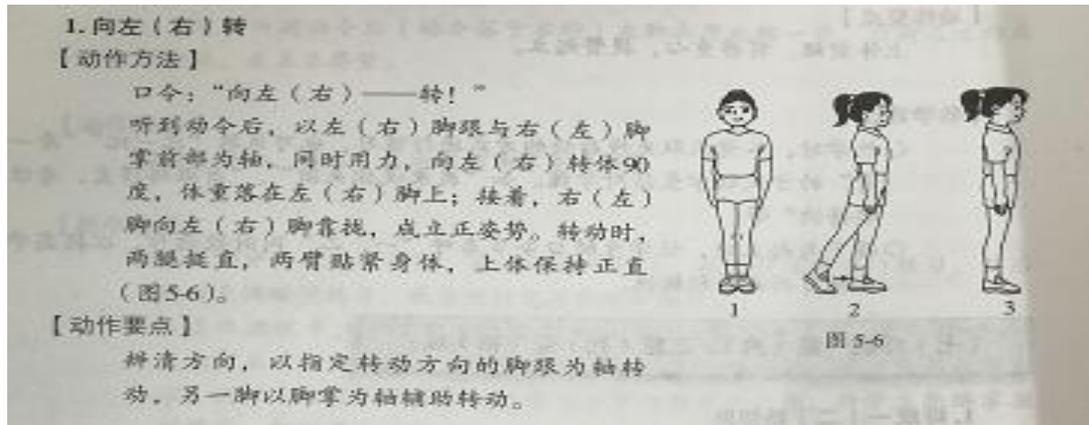
2. 课堂小结：学生自评，学生互评，教师评价。

3. 整理器材，宣布下课，师生再见。

## 第七篇 《向左（右）转》

1. 题目：向左（右）转

2. 内容：



3. 基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟；
- (2) 设计向左转、向右转的教学过程；
- (3) 讲解清晰、精练，有正确的动作示范，声音洪亮，有纠错与指导环节；
- (4) 重、难点突出，体现分组练习；

### 【试题解析】

#### 一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数
2. 宣布上课，师生问好
3. 宣布本节课的内容及要求
4. 检查服装，安排见习生

#### 二、准备部分

1. 喊数抱团

游戏方法：游戏者围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。当听到组织者喊出“2！”或“3！”等数字口令时，游戏者立即按该数字 2 人或 3 人等抱成一团，少于或多于组织者所喊数字的均为失败

游戏规则：听到组织者喊出某个数字时，立即按该数字相同的人数抱成一团。

## 2. 音乐伴奏下徒手操练习

以老师为中心围城一个圈，按照头部运动、扩胸运动、体转运动、正侧压腿以及各个关节的练习顺序进行徒手操练习（4×8拍）。

## 六、基本部分

（1）视频展示解放军队列队形的动作，并提出若干问题，吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

（2）将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题——如何才能把球踢的更远。

（3）教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

（4）学生练习巩固阶段，遵循循序渐进的教学原则，由易到难

练习 1：向右转练习，分为 1、2 两个口令

练习 2：向左转练习，分为 1、2 两个口令

练习 3：两人一组，一人口令，一人做动作

练习 4：跟随教师口令向左转向右转结合练习

练习的过程中，教师巡回指导，纠正错误动作，并寻找优生展示。

（5）游戏巩固

正反口令游戏，教师喊向左转，学生就向右转，教师喊向右转，学生就向左转。

## 四、结束部分

1. 放松练习（在音乐的伴奏下，分成四组，配合呼吸，各组分别进行静坐、按摩、组内相互放松的方式进行放松）

2. 课堂小结（学生总结本节课的收获，并进行自评、互评，教师进行补充评价及情感态度、价值观升华）

3. 整理场地，收拾器材

4. 宣布下课，师生再见

## 第八篇 《足球脚背正面踢球》

1. 题目：足球脚背正面踢球

2. 内容：

(2) 脚背正面踢球：正面直线助跑，支撑脚踏在球侧10~15厘米处，膝关节微屈，脚尖正对球的方向。踢球腿以髋为轴，大腿带动小腿，由后向前摆动，脚面绷直，小腿用力弹出，用脚背正面击球的后中部将球踢出（图6-2-2）



图6-2-2

3. 基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟；
- (2) 设计足球脚背正面踢球的教学过程；
- (3) 讲解清晰、精练，有正确的动作示范，声音洪亮，有纠错与指导环节；
- (4) 重、难点突出，体现分组练习；

### 【试题解析】

#### 一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数
2. 宣布上课，师生问好
3. 宣布本节课的内容及要求
4. 检查服装，安排见习生

#### 二、准备部分

1. 喊数抱团

游戏方法：游戏者围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。当听到组织者喊出“2！”或“3！”等数字口令时，游戏者立即按该数字 2 人或 3 人等抱成一团，少于或多于组织者所喊数字的均为失败

游戏规则：听到组织者喊出某个数字时，立即按该数字相同的人数抱成一团。

## 2. 音乐伴奏下徒手操练习

以老师为中心围城一个圈，按照头部运动、扩胸运动、体转运动、正侧压腿以及各个关节的练习顺序进行徒手操练习（4×8拍）。

## 七、基本部分

（1）挂图展示C罗踢球的动作，并提出若干问题，吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

（2）将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题——如何才能把球踢的更远。

（3）教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

（4）学生练习巩固阶段，遵循循序渐进的教学原则，由易到难

练习 1：无球模仿脚背内侧踢球的动作

练习 2：两人一组进行踢固定球的练习（一人用脚踩住球，一人用脚背正面踢球）

练习 3：两人一组，间隔 5 米，一人用脚背正面踢球，一人进行用脚底接地滚球练习，逐步加大踢球的力量。

练习 4：两人一组，间隔 10 米进行踢球练习。

练习的过程中，教师巡回指导，纠正错误动作，并寻找优生展示。

## （5）游戏巩固

将全班学生分成人数和竞技水平均等的四组，进行“脚背正面射门”的游戏，在设置的四个小球门后，设置 15 米的罚球点，每组的第一名学生首先进行射门，后面的同学依次跟上，每人两次机会，成功次数多的小组胜出。通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

## 四、结束部分

1. 放松练习（在音乐的伴奏下，分成四组，配合呼吸，各组分别进行静坐、按摩、组内相互放松的方式进行放松）

2. 课堂小结（学生总结本节课的收获，并进行自评、互评，教师进行补充评价及情感态度、价值观升华）

3. 整理场地，收拾器材

4. 宣布下课，师生再见

## 第九篇 《足球脚底接地滚球》

1. 题目：足球脚底接地滚球

2. 内容：



动作要领：动作方法：支撑脚脚尖正对来球方向，膝关节稍屈；接球腿屈膝抬起，脚尖翘起、用脚掌前部位接停来球。

3. 基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟；
- (2) 设计足球脚底接地滚球的教学过程；
- (3) 讲解清晰、精练，有正确的动作示范，声音洪亮，有纠错与指导环节；
- (4) 教法应用得当，重、难点突出，体现分组练习；

### 【试题解析】

#### 一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数
2. 宣布上课，师生问好
3. 宣布本节课的内容及要求
4. 检查服装，安排见习生

#### 二、准备部分

1. 喊数抱团

游戏方法：游戏者围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。当听到组织者喊出“2！”或“3！”等数字口令时，游戏者立即按该数字 2 人或 3 人等抱成一团，少于或多于组织者所喊数字的均为失败

游戏规则：听到组织者喊出某个数字时，立即按该数字相同的人数抱成一团。

## 2. 音乐伴奏下徒手操练习

以老师为中心围城一个圈，按照头部运动、扩胸运动、体转运动、正侧压腿以及各个关节的练习顺序进行徒手操练习（4×8拍）。

## 八、基本部分

（1）挂图展示梅西踢球和接球的动作，并提出若干问题，吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

（2）将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题——如何才能把球接的又准又稳。

（3）教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

（4）学生练习巩固阶段，遵循循序渐进的教学原则，由易到难

练习 1：无球模仿迎球和后撤步街球动作的练习

练习 2：对墙踢球后，用脚底去接地滚球练习

练习 3：两人一组，一人踢球，一人进行用脚底接地滚球练习，逐步加大踢球的力量。

练习的过程中，教师巡回指导，纠正错误动作，并寻找优生展示。

（5）比赛巩固

将全班学生分成人数和竞技水平均等的四组，进行“停球射门”的比赛，首先每一组派一名学生进行踢球，组内其余学生进行用脚底停球后，用踢球的方式把球射入球门，成功次数多的小组胜出。通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

## 四、结束部分

1. 放松练习（在音乐的伴奏下，分成四组，配合呼吸，各组分别进行静坐、按摩、组内相互放松的方式进行放松）

2. 课堂小结（学生总结本节课的收获，并进行自评、互评，教师进行补充评价及情感态度、价值观升华）

3. 整理场地，收拾器材

4. 宣布下课，师生再见

## 第十篇 《立定跳远》

试讲题目：立定跳远

1. 题目：立定跳远

2. 内容：

### 动作要领

1. 预摆：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。2. 起跳腾空：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。3. 落地缓冲：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。

3. 基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 示范动作准确；
- (3) 至少列出学生练习的三种练习方法；

答辩题目：

1. 示范的时候应该注意哪些问题？

二、试题解析

(一) 教学过程

### 一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数
2. 宣布上课，师生问好
3. 检查服装，安排见习生

### 二、准备部分

1. 松鼠与大树游戏

游戏队形：青蛙跳荷叶。整个篮球场是池塘，体操垫是荷叶，学生模仿青蛙从一张荷叶上跳到另一张荷叶上面。

游戏规则：在跳动的过程中，看哪位同学跳的高，跳过得荷叶最多。

游戏奖励：对于跳不起来或者跳的数目最少的同学，主要是唱歌、跳舞或者原地蹲起。

## 2. 关节、韧带练习

游戏后，将全班学生分成四组，按照头部运动、扩胸运动、体转运动、膝关节运动、踝腕关节运动的练习顺序进行关节、韧带练习（4×8拍）。

## 九、基本部分

### 1. 挂图展示：观看青蛙袋鼠行走的图片，并提出若干问题

设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

### 2. 自主、合作、探究阶段

将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题。

设计意图：提高学生的探究、创新和团结协作能力。

### 3. 教师示范、分解讲解

设计意图：教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

### 4. 学生练习巩固阶段

两脚自然开立，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举

练习 1：听到“1”时两臂向上摆起，两腿弹性屈伸一次

练习 2：听到“2”时，两臂向下，摆置后举，两腿弹性屈伸一次

练习 3：听到“3”时，两臂用力上摆，前脚掌用力蹬地向上跃起。

练习 4：将练习“1”“2”“3”连起来进行立定跳远完整动作练习。

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

### 5 比赛巩固

将全班学生分成人数和竞技水平均等的四组，用呼啦圈比作荷叶，分别放入四条长 15 米的跑道内。每条跑到内的呼啦圈数量相同，且同一跑道内呼啦圈间隔不等。要求学生运用所学技能进行青蛙荷叶跳的接力比赛。哪组时间用时短哪组赢。

设计意图：通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

## 四、结束部分

### 1. 放松练习（舒缓的音乐做放松操，可以用轻音乐）

设计意图：放松身心、调整心率、消除疲劳。

### 2. 课堂小结

设计意图：教师引导学生回顾本课所学内容，不仅可以巩固知识点，还可以通过学生的自我评价和小组内评价总结学习收获，检验教学设计的合理性和可操作性。

### 3. 收拾器材、师生再见

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

## （二）答辩解析

### 1. 示范的时候应该注意哪些问题？

**【参考答案】**（字数控制在 100-300 字之间）

第一、示范动作必须有明确的目的，在选择示范动作时，必需从教学的实际出发，必须有明确的目的。第二、保证示范动作的有效性和合理性在体育课堂教学中，示范动作首先要保证动作的正确性。同时在正确完成动作示范基础上，还要努力提高完成动作的质量。第三、还要注重示范面以及示范位置的选择，力求每一名学生都能看清楚。

