

国考教师资格证

试讲题目

初中体育

(含参考答案)

目录

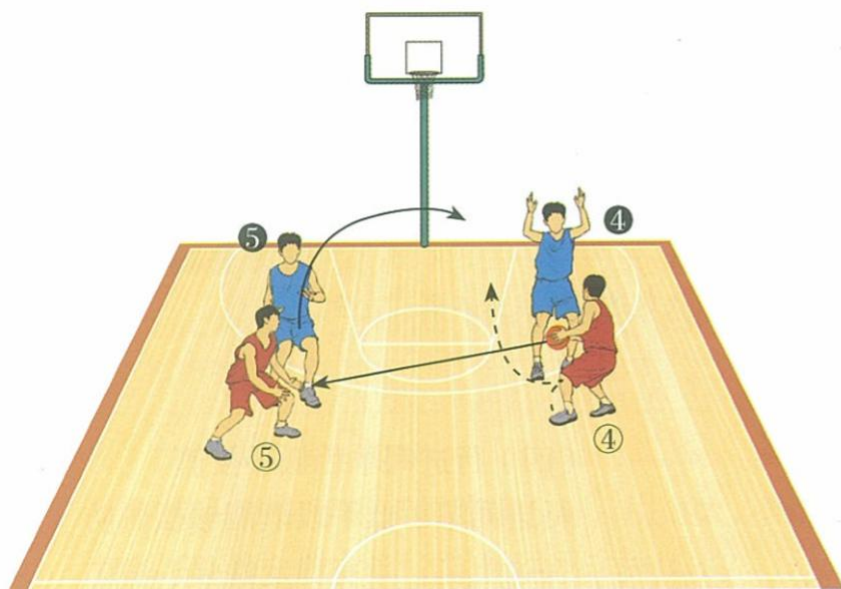
| | | |
|-----|-----------------|----|
| 第一篇 | 《战术基础配合》 | 1 |
| 第二篇 | 《篮球双手反弹球 蹲踞式跳远》 | 3 |
| 第三篇 | 《抡棍》 | 5 |
| 第四篇 | 《体操“俯平衡”技术和太极拳》 | 7 |
| 第五篇 | 《跳远、羽毛球教学》 | 9 |
| 第六篇 | 《鱼跃前滚翻》 | 12 |
| 第七篇 | 《快速跑》 | 14 |
| 第八篇 | 《双手正面垫球》 | 16 |
| 第九篇 | 《脚内侧踢球》 | 20 |
| 第十篇 | 《体操》 | 22 |




第一篇 《战术基础配合》

1.题目：战术基础配合

2.内容：



 如图，④传球给⑤后，向④左侧做切入假动作，诱使④向左侧移动，然后突然变向从④右侧切入，接⑤的传球后上篮。切入队员怎样掌握好切入时机，利用假动作和速度摆脱对方防守？传球队员又怎样注意传球的隐蔽性和准确性？

传切配合是利用传球和切入技术，摆脱对方防守，并取得投篮机会的简单战术配合。

3.基本要求：

- (1) 讲解空切配合和一传一切配合；
- (2) 设计并演示篮球传切配合的教学步骤（不少于3个）；
- (3) 展示篮球的接球—运球—切入—行进间投篮。
- (4) 讲解约10分钟。

【试题解析】

教学目标

1. 学生能够理解传切配合在比赛中的运用时机。
2. 通过练习学生能够基本掌握传切配合方法，在有防守的情况下，成功完成传切基础战术配合。
3. 通过本堂课的练习发展学生身体的灵敏及快速反应能力。

教学重难点

重点：重点：切入时机的掌控，传球的及时、到位。

难点：配合的距离要拉开，切入路线要合理。

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. 音乐声中 有氧热身操拉伸练习，（展示 2—4 个八拍）。

2. 专项练习：侧滑步练习；交叉步练习；侧身跑练习；后退步练习：脚尖走；脚跟走。

三、基本部分

1. 激发兴趣：老师和学生互相探讨，我们学了篮球的基本技术，可是在比赛中却远远不够，因为我们不会篮球战术。引导学生回答，导入本课。

2. 教师向学生展示一传一切和空切的图片，让学生互相探讨，它们之间的区别是什么？请学生回答。教师讲解挂图，再请三名学生上台演示。

3. 教师讲解并强调战术配合要点

①一传一切配合：是指持球队员传球后，利用起动速度或假动作摆脱防守，向篮下切入接回传球投篮的配合。

②空切配合：是指无球队员掌握时机，摆脱对手，切向防守空隙区域接球投篮或做其他进攻配合。

4. 学生练习：

(1) 三人一组徒手配合练习：学生分三组进行徒手的横切与纵切练习。

要求：切入前要有假动作，切入时起动要突然，切入时要面向球

(2) 结合传接球的配合练习：学生分为 A、B 两组，A 传球给 B，后立即快速切入篮下接 B，的回传球投篮。

要求：切入前要有假动作，切入时要突然快速，传球时要有假动作，根据同伴切入情况及时地传球，要做到人到球到。

(3) 半场二对二配合练习。

学生分为 A、B 两组，B1 接球前摆脱防守，A 传球给 B，后先向左下压，然后从右侧切入接 B1 的回传球投篮。如堵截切入路线，则可立即从左侧切入篮下接 B，的回传球投篮。

要求：接球前必须运用假动作摆脱防守。切入队员要根据防守情况快速选择切入的

路线。

5. 教师/优生展示：篮球的接球—运球—切入—行进间投篮

四、结束部分

1. 音乐声中篮球操拉伸练习，两人扶肩压肩练习，甩手甩脚放松练习。

2. 学生归纳动作要领，教师点评，组织学生回收器械。师生再见。

第二篇 《篮球双手反弹球 蹲踞式跳远》

1. 题目：《篮球双手反弹球 蹲踞式跳远》片段教学

2. 内容：

篮球双手反弹球动作要领：传球动作与其他传球方法相似，主要区别于改变传球的用力方向。传球时伸臂的方向是前下方，手的用力点在球的后上方，击地点一般约距传球人 2/3，接球人的 1/3。

蹲踞式跳远动作要领：助跑积极，踏跳果断，起跳腾空后，起跳腿积极向摆动腿靠拢、屈膝团身，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。

3. 基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 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；
- (3) 展示蹲踞式跳远动作。

【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. 篮球与乒乓球游戏

游戏规则：游戏者围成圈。游戏开始，教师指定任何一人从逆时针或顺时针方向开始游戏，第一人：“篮球！”同时两手做成乒乓球的样子。第二人应接着说：“乒乓球！”同时两手做成篮球的样子。如此交替进行。如果某人发生错误，必须为大家表演一个节目，然后从错误的人开始，继续游戏。

三、基本部分

1. 挂图展示：篮球双手反弹球动作，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. 教师示范讲解动作要求、方法

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 1：两人一组，双手反弹球练习

练习 2：加一固定防守练习，学生三人一组，一人为防守，只变化防守距离而不进行堵截，其它两人根据防守距离调整地点。

练习中，教师进行观察纠正，学生之间也可以相互观察纠正，遇到问题找教师进行解决。

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。变换练习模式，让学生更好应用到实际当中。

5. 比赛巩固

比赛规则：两人一组，将所有组分成两个队各自编号，每队小组之间一一对应，各队每组间进行双手反弹球传球，对应队伍中进行防守，最后传球成功次数最多的队伍获胜。

设计意图：通过比赛，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

6. 预习展示

教师展示下节课学习内容—蹲踞式跳远，抛出问题，让大家带着问题去预习下节课的内容。

设计意图：提前为学生指明预习方向，让学生养成提前预习的良好习惯。

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。

第三篇 《抡棍》

1. 题目：《抡棍》片段教学

2. 内容：

（四）平抡棍

1. 预备势：两脚左右开立，左手在前，右手在后，双手持棍把，棍身担于右肩上，头向右转，目视前方（图10-38）。

2. 向左平抡棍：身体向左拧转，双手配合将棍梢经身前平抡至身后，担于左肩上，头向左转，目视前方（图10-39）。

3. 向右平抡棍：动作同向左平抡棍，动作方向相反（图10-40）。



图 10-38



图 10-39



图 10-40

3. 基本要求：

- （1）试讲约 10 分钟；
- （2）结合示范，讲解“平抡棍”技术的动作要领；
- （3）教法应用得当，重、难点突出。

【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. “8”字形跑。
2. 口号追认游戏

游戏规则：教师组织学生围城一个圆圈，从排头报数，没人记住自己的号数。当教师叫某个号数后，如“5号”。则“5号”队员立刻在圈外向逆时针方向跑去，则“6号”队员就迅速去追。如“5号”队员在途中被追上，则“6号”队员胜，两人回原位后，教师再叫别的号数的同学继续进行游戏。

四、基本部分

1. 挂图展示：教师带领学生复习之前学过的棍术，并挂图展示平抡棍动作，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. 教师示范讲解动作方法，并提出问题，学生回答教师提出的问题。结合学生回答，教师慢速示范动作并总结动作要领

设计意图：教师通过完整与分解动作的示范以及常速和慢速的动作示范，让学生初步建立动作表象。

4. 学生练习巩固阶段

练习1：教师带领学生做平抡棍的分解动作，学生认真跟做

练习2：学生跟随教师口令自己做平抡棍动作

练习3：体育委员喊口令，学生跟做，教师巡回指导

练习4：学生分组练习，教师巡回指导

练习中，教师集中讲解练习中出现的问题，学生加以改正，学生之间也可以相互观察纠正，遇到问题找教师进行解决。

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。变换练习模式，让学生更好应用到实际当中。

5. 比赛巩固

比赛规则：每排一组，进行平抡棍比赛，每组表演完后，教师和学生进行打分，分数最多的队伍获胜。

设计意图：通过比赛，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 《体操“俯平衡”技术和太极拳》

1. 题目：水平四 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；太极拳是结合了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。

【试题解析】

教学目标

1. 通过复习巩固，学生熟练掌握俯平衡技术动作，通过新课学习掌握简化太极拳中“右蹬脚-双峰贯耳”技术。
2. 提升对太极拳攻防含义的理解，提高体适能，发展身体综合素质。
3. 在学习中激发潜能、发掘潜力，体会中华武术精魂，感受民族传统体育的魅力，接受民族传统文化洗礼。

教学重难点

教学重点：上下肢动作路线清晰，配合协调。

教学难点：动作自然恰当、发力得当、衔接连贯到位。

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. 复习体操——俯平衡

方法：教师示范并带领学生做俯平衡，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，鼓励学生总结动作点。

2. 学习太极拳中“右蹬脚”技术

方法：教师讲解海底针技术要领，引导学生观察，重点练习。

练习1：“右蹬脚”动作练习

组织：四列横队前后左右相隔一臂站立，原地模仿练习

3. 学习太极拳中“双双峰贯耳”

方法：教师讲解闪通臂技术要领，引导学生观察，重点练习。

组织：四列横队前后左右相隔一臂站立，原地模仿练习

4. “右蹬脚-双峰贯耳”组合练习

方法：教师领做，学生跟做

组织：四列横队，前后左右相隔一臂，插空站立

5. 风采展示

教师展示简化二十四式太极拳

学生自行选择俯平衡动作或武术太极拳动作进行展示

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

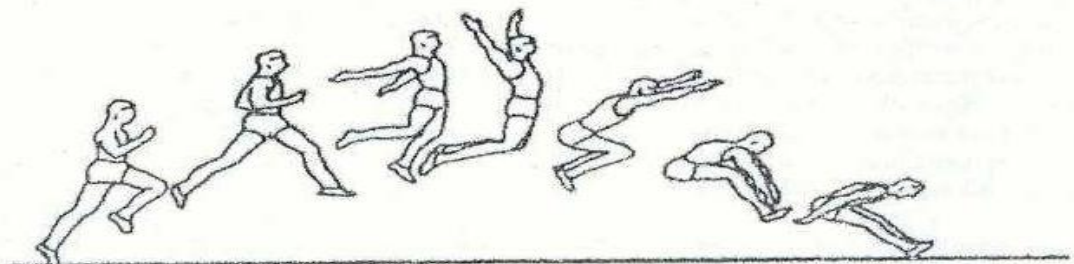
5. 师生再见。

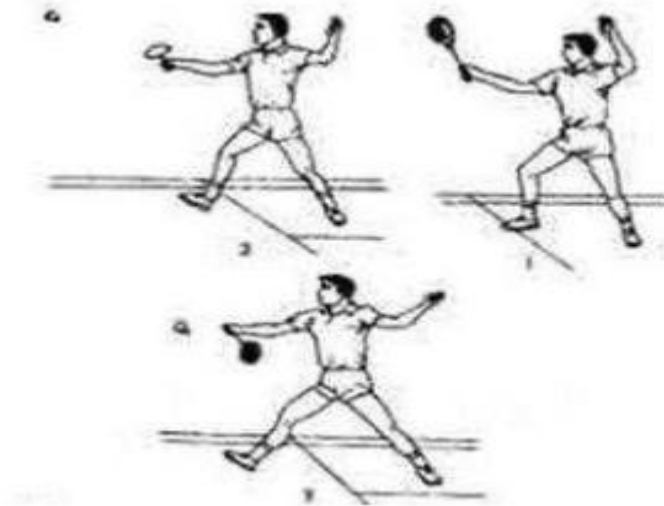
第五篇 《跳远、羽毛球教学》

1. 题目：水平四 跳远、羽毛球教学

2. 内容：挺身式跳远、羽毛球推球

跳远是人体通过快速助跑和有利的起跳，采用合理的空中姿势，使身体腾跃一定距离的运动项目；推球在羽毛球运动中是一种常用的前场技术，一般用来处理来球在前场且高度与球网高度相近的球。





3.基本要求:

- (1) 讲解“挺身式跳远”技术的动作要领，并示范；
- (2) 设计并演示羽毛球“推球”技术的教学步骤和组织形式；
- (3) 展示3种提高挺身式跳远技术中“挺身”环节的练习方法；
- (4) 试讲时间:10分钟。

【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挺身式跳远和羽毛球推球的技术动作。

2. 发展学生的上、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. 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. 韵律操热身

2. 游戏：图形跑

游戏规则：围操场各种图形跑，跑的最规范，最多的前列。

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：挺身式跳远和羽毛球推球动作，并提出若干问题

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。

3. 教师示范、分解讲解

技术要领是单腿起跳进入腾空步后，摆动腿的膝关节伸展，小腿自然由向前、向下到向后而成弧行摆动，此时留在体后的起跳腿与后摆的腿靠拢，挺胸展髋，成展体姿势。快落地时，双脚、双手向身体前方合拢落地。

4. 挺身练习方法

(1) 原地模仿挺身式跳远的空中动作。支撑腿为起跳腿，摆动腿屈膝前摆，随即放腿并向右摆，髋部前展，同时两臂配合腿的动作向下侧后方绕摆至侧上方，注意体会放腿与展髋的动作

(2) 从高处做原地向高跳起，在空中做挺身送髋和两臂向侧上伸展动作，然后举腿落于沙坑。

(3) 利用弹簧板做短程助跑起跳成腾空步后，下放摆动腿并落在沙坑内然后跑出。体会摆臂与展体的动作。

5. 学习羽毛球推球技术

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：推球挥拍模仿练习

组织：集体原地练习

练习 2：教师喂多球上网推球练习

组织：分四个小组，一次一人教师和体育委员喂球推球练习，教师指导，没轮到的小组做其他练习。

练习 3：自主上网推球练习

组织：两两结合上网反手吊球练习，教师指导，优等生展示。

游戏巩固：

推球比准：把学生分为人数相等，水平相当的四个小组，在羽毛球场设置大小不同的圆形，分值不同，小组内配合，看那个小组内得分最多，最多的小组获胜。

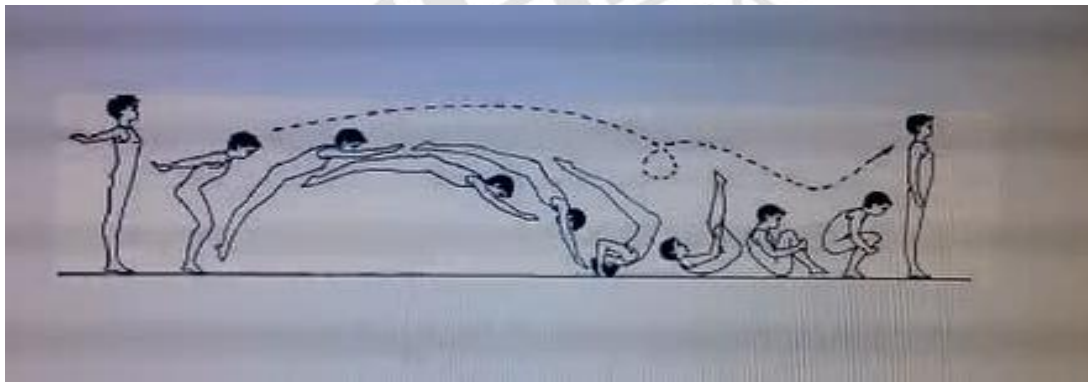
四、结束部分

1. 放松练习（舒缓的音乐做放松操，可以用《虫儿飞》。
2. 课堂小结：学生自评，学生互评，教师评价。
3. 整理场地，收拾器材。
4. 宣布下课，师生再见。

第六篇 《鱼跃前滚翻》

1. 题目：鱼跃前滚翻

2. 内容：



动作要领：由半蹲两臂后举姿势开始，两臂前摆，同时两脚踏地，向前上方跃起，身体腾空时保持含胸、紧腰、梗头，微关节大于 90° ，腿处臀部水平位。接着两臂前伸撑地、屈臂、低头经后脑着地做前滚翻。

3. 基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 示范设计鱼跃前滚翻的教学过程；
- (3) 教学环节完整，动作示范正确。

【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. 绕障碍物变换跑

队列队形：一列纵队沿着红色标志线跑起来

游戏规则：第一圈，后面同学，争取跟上，下面，我们要变换动作，吸腿跳！第三圈，加上手臂，手臂要用力！第四圈，后踢腿！下面要，拍手一次，第三组的同学，加油加油！好，拍手两次！

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）。

五、基本部分

1. 展板展示：鱼跃前滚翻技术动作，并提出问题：1. 与前滚翻的区别？ 2. 鱼跃前滚翻技术环节有哪些？

设计意图：引导学生探究学习，学生带着问题合作交流，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 教师不同的示范面进行示范并讲解动作技术

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。讲解保护与帮助的方法，帮助学生掌握保护与帮助方法。

3. 学生练习巩固阶段

练习 1：做“兔跳”练习，体会蹬地向前跳跃，集体进行练习

练习 2：复习前滚翻的技术动作，熟悉滚翻流程，分组进行练习

练习 3：越过低障碍物的前滚翻，保护帮助下进行，分组进行练习

练习 4：保护帮助下，尝试鱼跃前滚翻的技术动作，分组进行练习

练习 5：在保护下，尝试独立完成鱼跃前滚翻技术动作，分组进行练习

遵循循序渐进的教学原则，由易到难，学生可以更好的掌握技术动作。

4. 游戏巩固

模拟高处跳下做鱼跃前滚翻练习或者模拟被绊倒做鱼跃前滚翻进行自我保护。

通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时尝试在实践中运用鱼跃前滚翻进行自我保护。

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）

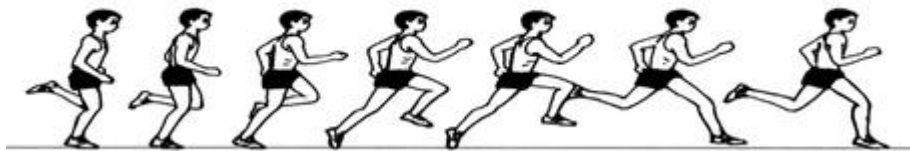
3. 整理场地，收拾器材

4. 宣布下课，师生再见

第七篇 《快速跑》

1. 题目：《快速跑》

2. 内容



3. 基本要求：

- (1) 要有示范；
- (2) 练习要符合循序渐进的原则；
- (3) 设置纠错环节。

【试题解析】

课型：新授课

课时：1 课时

教学目标:

1、 知识与技能目标

通过学习快速跑,了解和知道步频、步幅的关系,掌握快速跑动作要领,理解练习的基本方法。

2、 过程与方法目标

通过练习,培养学生下肢力量和爆发的身体素质,提高快速跑成绩。

3、 情感态度与价值观目标

通过学习快速跑,可以让学生自己积极主动的参与到体育锻炼当中。

教学重点

快速跑中上肢摆臂与下肢步频、步幅的协调性。

教学难点

学生根据自身特点制定自己的步频、步幅的训练方法。

教学过程

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。

队形组织:四列横队

(二)准备部分:15分钟左右完成。教师带领学生做徒手操,带学生做上肢摆臂动作练习。

徒手操:(1)头部运动

(2)扩胸运动

教案

(3)振臂运动

(4)体转运动

(5)俯背运动

(6)弓步压腿

(7)侧压腿

上肢摆臂动作练习:学生原地站在两脚成前后站立,双臂随老师拍手节拍前后摆动。教师的节拍可以由快到慢。

(三)基本部分:

(1) 教师讲解示范:

教师讲解快速跑原理, 分解动作及讲解步频、步幅。后蹬充分, 然后折叠前摆, 大腿主动下压, 小腿前摆扒地。两腿交替进行。同时上臂以肩关节为轴前后快速摆动。

(2) 学生练习:

1、步幅练习: 跨步跑 50 米 x4 组, 跨步跳 50 米 x4 组, 弓箭步 30 米 x4 组

队形组织: 学生成四列横队体操队形

步频练习: 小步跑 50 米 x4 组, 高抬腿跑 50 米 x4 组, 车轮跑 50 米 x4 组。教师巡视指导。

队形组织: 同上

(3) 比赛游戏: 男女同学分开两组, 男女同学分 4 人一组比赛 100 米。每组的第一名可以参加第二轮比赛, 一直到最后赛出男女同学各前四名。老师给前四名的学生发一个小礼物, 并且告诉没有获得礼物的同学回去好好练习, 争取下一次获得小礼物。

(四) 结束部分

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: 培养学生热爱劳动、爱惜公共设施的意识。

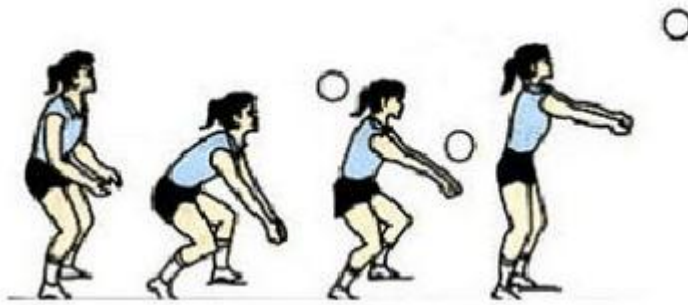
本课预计:

最后学生能在教师指导下认真参与各个练习, 课堂气氛活跃, 师生感情融洽。完成率在 95% 左右预计平均心率为 130-135 次/分。最高心率为 180 次/分, 出现在 40 分钟。运动密度为 45%, 运动负荷为中等。

第八篇 《双手正面垫球》

1. 题目: 《双手正面垫球》

2. 内容:



3 基本要求:

- (1) 教学中要有情景教学法;
- (2) 采用多种练习方式;
- (3) 要有纠错环节。

【试题解析】

课型：新授课

课时：1 课时

教学目标：

1、 知识与技能目标

通过学习双手正面垫球，了解排球的起源发展，初步掌握正面双手垫球动作要领。

2、 过程与方法目标

通过练习，可以发展学生的力量，灵敏，协调等身体素质。

3、 情感态度与价值观目标

在排球教学过程中，培养学生克服困难、顽强拼搏、与他人密切合作的良好品质及团结协作的能力。

教学重点

垫球时的姿势，击球点，身体与手臂的协调动作的连贯性，协调性。

教学难点

垫球时全身的动作协调和对垫球部位的控制。

教学工具(或教学准备)：排球 30 个

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。

教案

(二)准备部分：15分钟左右时间完成。教师带领学生做徒手操，带学生做排球基本步法。

徒手操：(1)头部运动

(2)扩胸运动

(3)振臂运动

(4)体转运动

(5)俯背运动

(6)弓步压腿

(7)侧压腿

步法练习：排球准备姿势和基本移动步法的练习——学生四列横队成体操队形散开，在教师口令的指挥下，做各种不同的移动步法练习。

(三)基本部分：

(1)教师讲解示范采用正面和侧面：双手正面垫球：两脚前后开立，双手成叠掌式，击球部位位于腹前一臂距离处，击球点为手腕上10厘米处。击球时，重心放在前腿上，两臂加紧，蹬腿，提肩，压腕。

队形组织：成四列队形

(2)学生练习：

1、徒手无球模仿练习：学生成体操队形散开做徒手无球模仿练习。教师带领学生做徒手分解练习。

队形组织：体操队形

击固定球练习：学生两人一组一人拿球，将球放在腹部前20公分处，另一人做原地固定球练习。

队形组织：同上

自垫练习：学生一人一球做自垫练习，垫球时把球垫到自己头顶上方。

队形组织：成散点散开

两人抛垫练习：两个学生一组，距离3米左右。一人拿球抛给另一名同学做垫球练习。

教师巡视指导。

队形组织：体操队形

两人对垫练习：两名同学一组做对面垫球练习，距离 3 米左右。教师巡视指导，纠正学生错误动作。

比赛游戏：

对垫游戏：学生站队 4 列，每一列为一组，每组分为两队。每组两队成对面站立，连续对垫，每位同学点一下后自动跑去队尾排队，看哪一队连续垫球时间长，时间长的队伍获胜。

(四)结束部分：

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。

教案

3. 整理器材：培养学生热爱劳动、爱惜公共设施的意识。

本课预计：

最后学生能在教师指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。完成率在 95%左右预计平均心率为 130-135 次/分。最高心率为 180 次/分，出现在 40 分钟。运动密度为 45%，运动负荷为中等。

第九篇 《脚内侧踢球》

1. 题目：《脚内侧踢球》试讲稿
2. 内容：教材片段



脚内侧踢球

【学练提示】

1. 无论你使用脚的哪一个部位踢球，踝关节都要绷紧，避免运动损伤。
2. 身体面向来球，支撑腿微屈，处理好支撑脚站位与来球的关系。
3. 摆动腿微屈后摆，根据踢球的远近处理好大腿摆动和用力的大小。
4. 随着踢球动作的完成，注意保持身体的平衡。



学练拓展

在用脚的不同部位踢球的不同部位时，观察球运行的轨迹是怎样按照你的意图发生变化的？

在足球比赛中，有时需要你处理不同状态的来球，如地滚球、空中球或者反弹球，两个同学试试看能用以上的方法踢球吗？

【试题解析】

尊敬的评委老师上午好，我是三号考生，今天我试讲的题目是：脚内侧踢球技术。请问尊敬的各位评委，我可以开始么？好，谢谢各位老师（鞠躬）。

教学过程：

一、开始部分

全体集合（集合手势），立正，稍息，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，稍息。朋友们好（鞠躬）。同学们，非常高兴能和大家一起来上这节课，有没有不舒服需要见习的同学，请出列，哦，没有，非常好。那下面检查下服装鞋带，马上上课了，你们准备好了吗？

二 准备部分

听老师口令，以中间这位同学为基准体操队形散开。请同学们跟老师做徒手操领做足球徒手操，4×8拍。认真做，把每一个动作做到位。第一节头部运动 123456782234567 停。第二节腹背运动 123456782234567 停。好下面我们一起来复习原地颠球。哪一位同学出来做一下我们学过的颠球。踊跃参与示范。注意动作要点：1. 上体正直或稍前倾，全身放松。2. 颠球腿有节奏的交替颠球。3. 用脚背正面触球的底部中央，用力均匀。

三 基本部分

下面我们同学们进行分组踢球探究练习，大家想一想踢球的秘诀是什么？分4组练习一次。积极分组练习。下面请小组代表找个进行脚内侧踢球示范。在体操练习当中要注意动作的协调性，对学生讲明全身协调用力，上步与踏跳要紧密结合。同学们看明白了吗？脚内侧踢球的动作是由助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球、触球后随前五个环节组成的。示范动作，上一步脚内侧踢球的动作方法。讲解动作要领，直线助跑，支撑脚站位准确，膝关节微屈，脚尖对准出球方向，用有力腿做踢球腿，以髋关节为轴由后向前摆动，踝关节外展，当踢球腿摆至球上方时小腿加速前摆，以脚内侧触球的中后部。

请同学们，听老师哨音跟随进行踢固定球练习。下面我们再集体听哨音练习一次。大家已经基本掌握了，但是有几个女生在练习中动作不协调的，哪位同学，能出来能勇敢的出来做一下示范，好的，你很勇敢，积极性很高兴趣很浓。大家注意，做这个动作时，支撑腿一定要屈膝缓冲，踢球腿膝关节外展，踝关节外展，脚尖稍翘。

学生试做，你们都想踢球吗？下面我们加大距离用脚内侧进行传接球，讲解并示范跑动传球的动作方法。2人一组相隔5米互相传球，同学们注意支撑脚的站位和动作要领。2人一组开始传球练习。同学们我们再听哨音练习5次好吗。巡回指导，并大声提示动作要领“支撑脚脚尖对准触球方向，膝关节踝关节外展”。体育委员你做的真好，哇！这位戴眼镜的女同学你做的很棒。同学们练习的非常积极，动作掌握的也很好。有很大进步。

固定的球我们在实际的比赛中很少会遇到。所以下面我们分为两组，进行足球比赛，大家可以运用脚内侧踢球来进行传球和射门，哪队射入球数最多为获胜大家注意比赛规则，不要手球和越位，同时注意安全。好两组找好自己的位置，准备比赛。加油，大家表现都本积极，好，停，通过刚才的比赛，老师看大家有的同学已经出汗了，大家在比赛中都积极运用了踢球的技术，也注重了团队配合，很了不起。

四、结束部分

下面我们做一个放松小游戏好不好？讲解游戏名称和方法。齿轮转，分两小组围成圈，

面朝顺时针方向转，前面一人的臀部坐在后一人的膝部上面，后面一人的双手扶住前面一人的肩膀上，等到大家都坐稳了，一起有节奏地喊：“一二、一二！”一步一步向顺时针方向走动，赛一赛，哪队不散架，走的圈数多。吹口哨，开始。小结，同学们本节课在分组练习中和游戏中合作的很好，很团结，脚内侧踢球技术动作做的很棒。希望同学们将本次课中团结协作的精神和坚强勇敢的品保持到我们以后的学习和生活中。好，值日生和老师一起收拾器材，其他同学下课。

第十篇 《体操》

试讲题目：

1. 题目：体操

2. 内容：

队列练习是指全体学生按照一定的队形做协同一致的动作，是培养学生精神面貌和组织纪律性的有效手段。

3. 基本要求：

(1) 边口令边演示以下动作，稍息、立正，向右看齐、向前看、向右转、跑步走、立定、向后转、起步走、立定、向右转。

(2) 设计单杠单脚蹬地翻身上技术动作的教学步骤

(3) 展示双杠挂臂屈伸上一后摆下技术动作。

(4) 讲解约十分钟。

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. 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. 松鼠与大树游戏

游戏队形：学生以教师为圆心围绕成一个圆，三人一组，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：教师喊“松鼠”时，大树不动，松鼠重新寻找大树，教师喊“大树”时，松鼠不动，大树重新寻找松鼠；教师喊地震时，全部重新组合。

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。

2. 队列队形练习

复习检验上节课所学内容，教师边口令边示范领做稍息、立正，向右看齐、向前看、向右转、跑步走、立定、向后转、起步走、立定、向右转。

六、基本部分

1. 挂图或视频示单脚蹬地翻身上，并提问题，如何才能迅速的蹬地翻上？

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，针对问题进行小组讨论和自主练习，学生总结动作要点。

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：踩在跳箱盖上做蹬地翻身上

练习 2：利用保护带做蹬地翻身上

练习 3：独立完成，老师在旁边保护

练习 4：两人一组，互相保护轮流练习

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，进行“定时比多”的比赛，在规定的时间内进行单脚蹬地翻身上比赛，成功次数多的小组胜出。

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。

6. 体育练习

仰卧起坐、仰卧举腿、两头起背腹肌练习

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，师生再见

对本课内容进行小结，并说明下节课内容，同时做出准确示范：挂臂屈伸上一后摆下。

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。

（二）答辩解析

1. 示范的时候应该注意哪些问题？

【参考答案】

首先动作示范要有明确的目的，要针对体育教学的实际需要示范，应区别以下认知示范、学法示范和错误示范，其示范要正确、美观，正确是指示范要严格按动作技术的规格要求完成，以保证学生建立正确的动作表象；美观是指动作示范的生动，以保证动作示范可以引起学生的学练兴趣，消除不必要的畏难情绪。同时示范时应该正确选择动作示范的位置与方向，如广播体操教学采用镜面示范比较多，前后结构的动作宜采用侧面示范。最后，示范应当与讲解结合。