



华图教师  
HTEACHER.NET

SINCE 2001

国考教师资格证

试讲题目

高中体育

(含参考答案)

华图教育

## 目录

第一篇	《跨栏跑》	- 1 -
第二篇	《篮球 单杠》	- 2 -
第三篇	《篮球的运球转身、胯下运球》	- 5 -
第四篇	《双手从头后向前掷实心球》	- 7 -
第五篇	《跳跃教学》	- 10 -
第六篇	《双杠的支撑摆动》	- 12 -
第七篇	《跳绳 长江黄河游戏》	- 14 -
第八篇	《足球踢球技术和田径的辅助性练习》	- 16 -
第九篇	《原地单手肩上投篮》	- 18 -
第十篇	《背越式跳高和短距离跑途中跑》	- 20 -



## 第一篇 《跨栏跑》

1.题目：跨栏跑

2.内容：



跨栏跑是在规定的跑道上和一定距离内，遵守一定的规则跨过规定高度和数量的栏架，并以最先跑到终点取胜的田径项目。

3.基本要求：

- (1) 讲解跨栏技术动作的要领并示范；
- (2) 设计并演示摆动腿过栏的教学步骤；
- (3) 讲解约 10 分钟。

### 【试题解析】

#### 教学目标

1. 能够基本说出跨栏跑摆动腿攻栏的动作要领，初步掌握摆动腿攻栏动作。
2. 过程与方法目标：通过多种组合练习，发展其下肢力量，身体协调能力，提高速度素质等。
3. 情感态度与价值目标：发展学生果敢坚毅的心理品质，感受运动快乐。

#### 教学重难点

教学重点：摆动腿的抬、伸、压

教学难点：攻栏意识强、上下肢协调发力、动作衔接连贯到位。

#### 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. 跨越不同高度的障碍物
2. 身体各个关节的活动

## 三、基本部分

1. 展示刘翔获得奥运会 110 米冠军的图片并提问导入新课。
2. 教师示范完整的跨栏动作，并讲解相关要领
3. 学习摆动腿栏侧过栏

(1) 教师进行示范，并提示学生观察摆动腿在整个过程中是如何完成动作的，并请学生进行总结回答，教师进行补充最终得出：摆动腿抬、伸正确到位，下压积极加速。（重点）身体高重心、攻栏意识强、向前性好，上体及身体其他环节协调配合。（难点）

### (2) 分组练习

- ① “跨栏坐”柔韧性练习，集体按照老师口令练习。
- ② 原地摆动腿的抬、伸、压练习，两人一组练习。
- ③ 走动中的摆动腿栏侧过栏练习，分成四组，每组依次进行练习。
- ④ 慢跑中的摆动腿栏侧过栏练习，分成四组，每组依次进行练习。

(3) 教师在学生的每一次练习中都要巡视指导纠错，强调正确的技术要点

### 4. 优生展示

## 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. 教师宣布下课、值日生归还器材、师生再见。

## 第二篇 《篮球 单杠》

1. 题目：《篮球 单杠》片段教学

2. 内容：

篮球单手肩上投篮动作要领：以左脚做中枢脚为例。突破前，两脚左右开立稍大于肩，两膝微屈，重心控制在两腿之间，持球于胸腹前。突破时，右脚向左前方迈出，给对方以向

左突破的假象，左脚触底后迅速用力蹬地并快速向右前方跨一大步，同时转体探肩，重心前移，右手放球于右脚侧前方，左脚迅速蹬地并向右前方跨出，加速运球超越对手。

一足蹬地翻身上动作要领：杠后站立正握杠，蹬地腿向前一步，曲臂使胸部靠近单杠，蹬地，另一腿向杠的后上方摆起；同时，倒肩、引体、腹部贴杠，蹬地腿迅速向摆动腿靠拢，当两腿摆至杠后水平部位时制动，接着抬起上体，翻腕，抬头，挺胸，两臂伸直成支撑。

### 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) 展示单杠动作。

### 【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. “8”字形跑。
2. 正反口令游戏

游戏规则：共有四个口令，“大西瓜”、“小西瓜”、“高人”、“矮人”。教师发出口令，学生做出与口令相反的动作。反应时超过 1 秒或出现错误“奖励”一个下蹲。

#### 三、基本部分

1. 挂图展示：篮球单手肩上投篮动作，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：原地徒手练习

练习 2：两人一组面对面徒手练习

练习 3：两人一组面对面投篮练习

练习 4：两人一组球篮下练习，并相互交换

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：每排一组，进行投篮比赛，每排第一名队员每人三球依次进行，然后第二名队员继续，看哪组进球数量最多，哪组获胜。

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——足蹬地翻身上，抛出问题，让大家带着问题去课后找答案。

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。

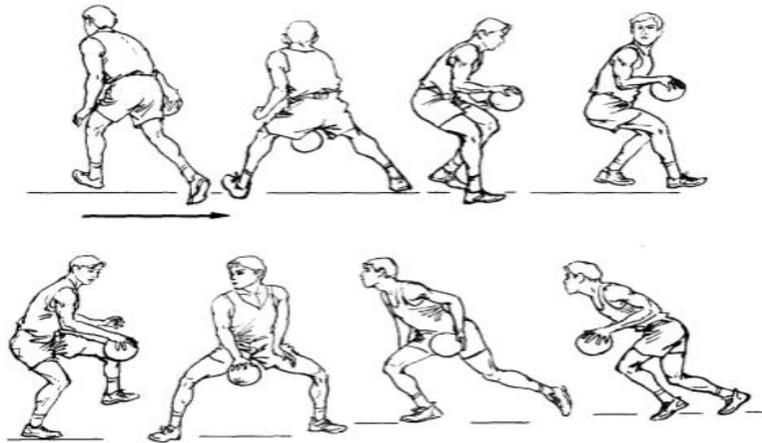
#### 3. 收拾器材、师生再见

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 《篮球的运球转身、胯下运球》

1.题目：篮球的运球转身、胯下运球

2.内容：



运球转身的动作要领：以右手运球为例。变向时，用左脚在前为轴，左后转身的同时，右手将球拉至身体的后侧方，并按拍球落在身体的外侧方，然后换左手运球，加速前进。

3.基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 展示篮球胯下运球的动作，设计运球转身的教学过程；
- (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. 绕操场慢跑两周

跑运过程中可以变换动作，车轮跑、跨步跑、小步跑等，以多种组合跑步动作增加跑步内容的趣味性。

## 2. 夹球接力游戏

游戏队形：根据班级人数及运动能力将学生分成实力相当的若干队伍，每个队伍分成两小组相隔 20 米站立，每次上两名同学背对背站立，将排球夹在中间，口令发出后夹球出发跑向同队伍的另一小组，依次进行，率先完成所有接力的队伍获胜。

游戏规则：中途不能掉球，如遇掉球需原地将球拾起背好继续开始。

游戏奖惩：对于胜利小组集体掌声表扬。

## 三、基本部分

### 1. 挂图或视频展示正面扣球全过程

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：如何才能迅速有效击球

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、分解讲解篮球运球转身的动作

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

辅助练习：熟悉球性的原地高低运球。

练习 1：无球的模仿练习动作

练习 2：原地的运球转身练习

练习 3：两人一组，一人假装做防守，进行慢速中的运球转身练习

在此过程中教师巡回指导，如有必要可进行集体纠错

### 5. 风采展示

教师展示下节课要学内容：篮球的胯下运球技术，在胯下运球后继续推进，并进行运球转身后的投篮。

学生展示：学生进行运球的任一单一或组合内容自主选择展示。

### 6. 教学比赛，内容巩固

将全班学生分成人数和竞技水平均等的 8 个队伍，进行篮球比赛，在比赛中尽量运用本节课学习的运球技术。

设计意图：通过教学比赛，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（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）

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

4. 宣布下课，师生再见

### 第四篇 《双手从头后向前掷实心球》

1. 题目：排球扣球技术、乒乓球正手攻球技术

2. 内容：



3. 基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 展示乒乓球正手攻球的动作，设计排球正面屈体扣球的教学过程；
- (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. 绕操场慢跑两周

跑运过程中可以变换动作，车轮跑、跨步跑、小步跑等，以多种组合跑步动作增加跑步内容的趣味性。

2. 夹球接力游戏

游戏队形：根据班级人数及运动能力将学生分成实力相当的若干队伍，每个队伍分成两小组相隔 20 米站立，每次上两名同学背对背站立，将排球夹在中间，口令发出后夹球出发跑向同队伍的另一小组，依次进行，率先完成所有接力的队伍获胜。

游戏规则：中途不能掉球，如遇掉球需原地将球拾起背好继续开始。

游戏奖惩：对于胜利小组集体掌声表扬。

三、基本部分

1. 挂图或视频展示正面扣球全过程

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：如何才能迅速有效击球

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

辅助练习：助跑摸高练习

练习 1：做徒手动作，助跑两步扣球练习，注意起跳背弓

练习 2: 有球练习, 教师抛喂球, 学生上一步扣球练习

练习 3: 教师抛喂球, 学生上两步扣球练习

练习 4: 教师或者体育骨干抛喂球, 进行完整练习

在此过程中教师巡回指导, 如有必要可进行集体纠错

设计意图: 遵循循序渐进的教学原则, 由易到难。

#### 5. 风采展示

教师展示下节课要学内容: 乒乓球的正手攻球技术动作。

学生展示: 学生进行自传自扣, 或者两人配合进行扣球的任一单一或组合内容自主选择展示。

#### 6. 游戏比赛, 内容巩固

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正面扣球比赛, 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。

### 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 (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)

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

#### 4. 宣布下课, 师生再见

## 第五篇 《跳跃教学》

1.题目：三级跳远

2.内容：

三级跳远是人体通过一定距离的助跑获得较大的水平速度后，利用单足跳、跨步跳和跳跃连续的三种不同的跳跃形式，使人体连续三次腾空后落进沙坑的一项体育运动。

3.基本要求：

- (1) 讲解三级跳远技术的动作要领，并示范；
- (2) 设计并演示三级跳远的教学步骤；
- (3) 展示“跨步跳”技术；
- (4) 讲解约 10 分钟。

### 【试题解析】

#### 教学目标

1. 知识与技能目标：学生知道三级跳远的组成，并能够做出三级跳远的技术动作。
2. 过程与方法目标：通过多种组合练习，提高学生技术动作的熟练性，发展其下肢力量，身体协调能力，提高速度力量素质等。
3. 情感态度与价值目标：发展学生自信的心理品质，激发运动兴趣，感受运动快乐。

#### 教学重难点

教学重点：三跳以此为单脚跳、跨步跳和跳跃

教学难点：上下肢协调发力、动作衔接连贯到位

#### 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. 慢跑热身
2. 专门性准备活动：①小步跑；②高抬腿；③后蹬跑

##### 三、基本部分

1. 教师发挂图，学生探究三级跳远组成部分：第一跳为单足跳，第二跳为跨步跳，第三跳为跳跃。

2. 教师完整技术动作示范并讲解

3. 教师分解讲解并安排学生练习

(1) 单足跳的练习

教师示范并讲解单脚跳动作要点：进行三五步的助跑，在助跑最后一步时，起跳腿用全脚掌以积极自然的跑步动作踏向起跳板，大腿下落要快速积极，放脚时要做出快速有力的扒地动作，此时上体正直或稍前倾，起跳脚的着地点尽量靠近身体重心投影点。

组织形式：学生听从教师口令，按照四列横队的顺序从第一排开始依次在田径场内进行三五步助跑后的单足跳练习，直至第四排跳完。练习完一轮后，全体向后转，从第四排开始按照上述方法开始第二轮。

(2) 分组跨步跳动作的学习

教师示范并讲解跨步跳动作要点：当第一跳的换步动作后，起跳腿继续高抬，小腿迅速前伸做有力的扒地动作，脚跟着地后要及时迅速滚动到前脚掌，以促使身体快速前移，同时摆动腿和两臂快速有力地向前摆动，促使起跳腿做快速有力的蹬伸动作。

组织形式：学生分四组依次进行单个跨步跳动作的学习；学生分四组依次进行2—3个跨步跳动作的学习；期间教师巡视指导纠错。

(3) 组合动作的学习

① 三步助跑+单脚跳+跨步跳练习

② 三步助跑+单脚跳+跨步跳+跳跃练习。

③ 完整的三级跳远练习

组织形式：学生分成两大组分别在一号二号场地进行练习，期间教师纠错巡视纠错，强调动作要点；

4. 学生风采展示

方法：从后蹬腿跑、跨步跳以及完整的三级跳远动作中自主选择内容进行展示

组织：以小组为单位，鼓励学生自愿展示

#### 四、结束部分

1. 放松练习，指导学生跟随音乐放松身体。

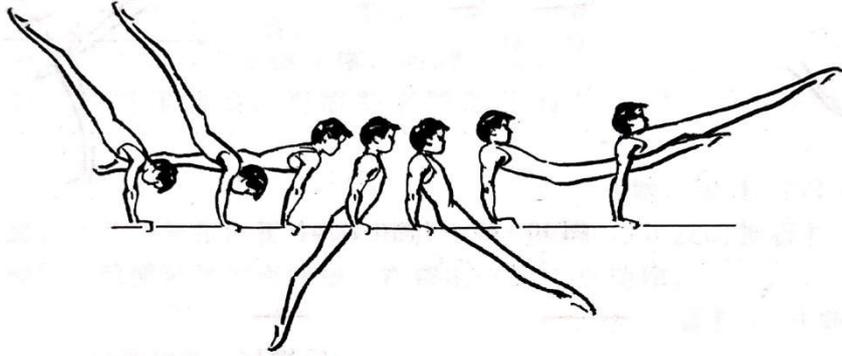
2. 课堂小结：学生自评，学生互评，教师评价。

3. 教师宣布下课，值日生收还器材，师生再见。

## 第六篇 《双杠的支撑摆动》

1.题目：双杠的支撑摆动

2.内容：



支撑摆动

动作要领：由支撑开始，举腿送髋前伸，后摆时紧腰夹臀直体自然下落，直臂顶肩以肩为轴前后摆动。前摆时，身体由后上方保持顶肩直体自然下摆，当身体前摆过垂直位后主动收腹屈髋向前上方用力摆腿，同时两臂用力向后下方撑杠顶肩，并积极拉开肩角、伸髋、送腿，自然伸直身体至最高点；后摆时，身体由前摆至最高点保持顶肩、紧腰、夹臀、直体自然下落，当身体下摆至杠垂直位时，用力向后上方甩腿加速后摆，并逐渐顶开肩角，保持含胸、紧腰、夹臀直体上摆到最高点。

3.基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 展示支撑摆动的动作，并设计教学过程；
- (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. 绕操场慢跑两周

跑的过程中可以变换动作，车轮跑、跨步跑、小步跑等，以多种组合跑步动作增加跑步内容的趣味性。

### 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）。

## 三、基本部分

### 1. 挂图或视频展示双杠支撑摆动的全过程

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：如何才能迅速有效击球。

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、分解讲解双杠支撑摆动的动作

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，并示范保护与帮助的方法。

### 4. 学生练习巩固阶段

练习 1：杠上支撑练习

练习 2：在双杠上做杠下摆动练习

练习 3：在一定高度设置标志物，学生做摆动后用脚尖触标志物练习

练习 4：双杠支撑摆动的完整练习

在此过程中教师巡回指导，如有必要可进行集体纠错，并进行学生动作展示。在每个过程中都安排保护与帮助。

### 6. 教学比赛——支撑摆动接力赛

将全班学生分成人数和竞技水平均等的 4 个队伍，进行接力比赛，每组的第一名同学进行上杠做支撑摆动后迅速到杠的另一端，下一名同学开始，率先完成比赛的队伍获胜。

设计意图：通过教学比赛，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（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）

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

4. 宣布下课，师生再见

## 第七篇 《跳绳 长江黄河游戏》

1. 题目：《跳绳 长江黄河游戏》片段教学

2. 内容：

双脚跳绳动作要领：四指并拢，户口张开，握住绳柄，两臂自然屈肘在停靠在近腰处，身体微微前倾，稍低头，前脚掌着地，手腕发力摇动绳子，当绳绕体打地时，双脚起跳着地。

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；
- (3) 融入长江黄河游戏。

### 【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. “8”字形跑。
2. 长江黄河游戏

游戏规则：把学生分为两队，一队为“黄河”，一队为“长江”，面对面站在间隔距离

1.5-2 米的线后，当口令是“黄河”时，“长江”转身跑，“黄河”追“长江”拍到对方得 1 分，如超过了边线则不能记分。没有追到不得分。

#### 四、基本部分

1. 游戏导入：由两位同学牵绳依次从全班同学脚下拖过，进行捕鱼游戏。

设计意图：创设愉快、振奋人心的课堂氛围，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. 教师讲解跳绳的动作要领及讲解

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：教师组织集体练习，并引导学生们讨论跳绳起跳的最佳时机。

练习 2：分组练习，并找优秀学生示范

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：发展学生弹跳力、耐力、灵敏性和协调性。

5. 比赛巩固

比赛规则：分组别 20 秒跳绳比赛，看哪组进球数量最多，哪组获胜。

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。

## 第八篇 《足球踢球技术和田径的辅助性练习》

1.题目：足球踢球技术和田径的辅助性练习

2.内容：

踢球是足球运动员有目的用脚的某一部位将球击向预定目标的技术动作；在田径短跑教学和训练课中，经常采用后蹬跑、小步跑、车轮跑和高抬腿跑作为辅助性练习方法。

3.基本要求：

(1) 讲解足球脚背正面踢球技术的动作要领，并示范；

(2) 设计并演示后蹬跑的教学步骤，并指出能有效纠正短跑中“坐着跑”错误动作的方法；

(3) 展示“后蹬跑、小步跑、车轮跑和高抬腿跑”技术；

(4) 讲解约 10 分钟。

### 【试题解析】

#### 教学目标

1. 知识与技能目标：通过复习巩固，学生熟练掌握足球脚背正面踢球动作，通过新课学习初步后蹬跑技术，并能说出后蹬跑动作要领。

2. 过程与方法目标：通过多种组合练习，提高学生技术动作的熟练性，发展其下肢力量，身体协调能力，提高速度素质等。

3. 情感态度与价值目标：发展学生自信的心理品质，激发运动兴趣，感受运动快乐。

#### 教学重难点

教学重点：前跨积极下压，蹬地充分伸髋

教学难点：上下肢协调发力、动作衔接连贯到位。

#### 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

游戏“打鸭脚”

游戏方法：将全班分成若干组，每组选四人先在圈外用小沙包打圈内鸭子的脚，其它同学在圈子内跑动，被打到的换打的。

辅助性练习热身：①小步跑；②车轮跑；③高抬腿

### 三、基本部分

#### 1. 复习巩固足球脚背正面踢球动作

方法：教师讲解，并示范带领学生温故脚背正面踢球动作。

组织：教师将全班同学平均分为若干小组，每组指定一个小组长进行练习。教师巡回观察，点评鼓励，复习结束鼓励学生主动展示。

#### 2. 学习后蹬腿跑

方法：教师讲解技术要领，引导学生练习，学生积极思考，重点练习。

组织：教师组织学生成几列纵队依次有序的在田径场进行后蹬腿跑练习。教师巡回指导，引导学生发现问题，让学生注意观察别人练习情况。

教师纠错：发现学生存在蹬地不充分的问题

纠错练习：①跨步跑，充分后蹬，尽量送髋，然后逐渐缩小步幅过渡到跑；

②小步跑，强调着地的一瞬间，膝关节伸直，身体重心快速跟进下压。

#### 3. 巩固练习

方法：小组为单位，成几列纵队，巩固后蹬跑练习

组织：教师引导学生仔细观察，相互学习，相互评价

#### 4. 风采展示

方法：从后蹬腿跑、小步跑、高抬腿跑、车轮跑中自主选择内容进行展示

组织：以小组为单位，鼓励学生自愿展示

### 四、结束部分

1. 放松练习，指导学生跟随音乐放松身体。

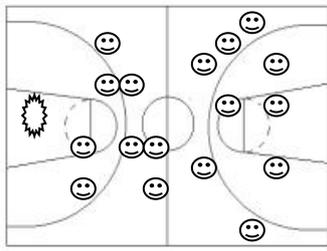
2. 课堂小结：学生自评，学生互评，教师评价。

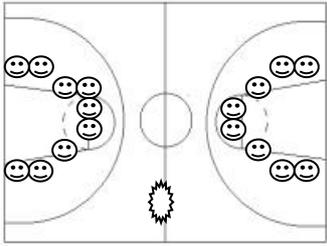
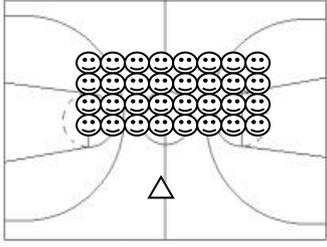
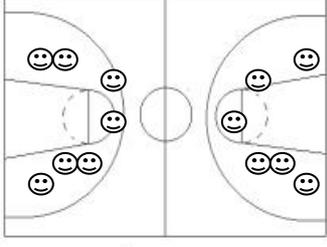
3. 整理器材

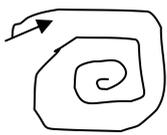
4. 宣布下课

5. 师生再见。

## 第九篇 《原地单手肩上投篮》

教材内容		复习原地单手肩上投篮，学习原地跳起单手肩上投篮		
教学目标		1.认知目标：明确原地单手肩上投篮在实际中的用途，初步了解原地跳起单手肩上投篮的技术要求。 2.技能目标：在上次课的基础上进一步巩固原地单手肩上投篮技术，学习原地跳起单手肩上投篮技术动作使 80% 的学生初步掌握，做到动作基本成型。 3.情感目标：培养学生积极向上的进取精神和团结协作的作风。		
课的部分	时间	教学内容	教法与学法	组织与要求
开始部分	2	一. 集合整队，检查人数  二. 教师宣布本课的内容，安排见习生活动	教法 1. 教师鸣哨集合 2. 宣布本课内容 3. 安排见习生活动  学生认真听讲	组织：四列横队   △  要求：1 思想集中，精神饱满 2 快，齐，静
准备部分	8	游戏：“网鱼” 方法：以篮球场边线和端线为界作为“鱼塘”  选一人做渔夫开始抓其他人，被抓到的就要和渔夫一起抓其他漏网之鱼直至最后一人为止，跑出线外的算被抓	教法：教师讲解规则，选出渔夫，鸣哨开始游戏  学法：学生按规则游戏	组织    要求：认真，积极配合

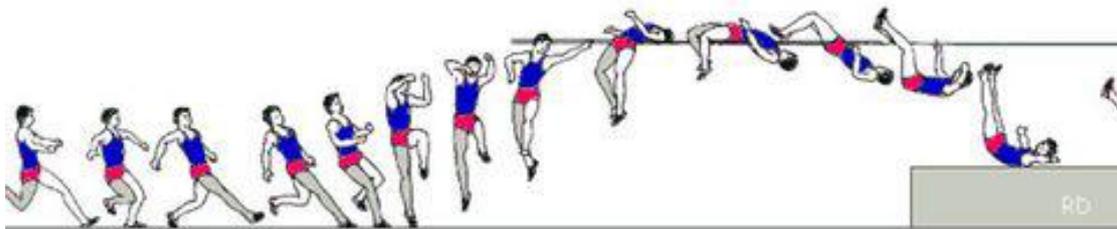
<p>基本部分</p>	<p>30</p>	<p>一. 复习原地单手肩上投篮</p> <p>1 要点: 协调用力, 抬肘伸臂充分, 压腕拨指</p> <p>2. 重难点: 屈膝瞪地发力, 出手柔和, 中食指拨球</p> <p>3. 易犯错误: 没有屈膝瞪地, 肘关节外展, 出手动作僵硬</p>	<p>教法: 教师讲解动作要领, 组织学生练习, 巡回指导</p> <p>练法: 学生分组在指定区域按动作要求自由投篮</p>	<p>组织:</p>  <p>要求: 学生认真练习, 体会动作</p>
		<p>二. 学习原地跳起单手肩上投篮</p> <p>1 动作要领: 起跳垂直向上, 起跳与举球出手动作协调一致, 在接近最高点时出手</p> <p>2. 重难点: 屈膝瞪地与空中动作的衔接, 空中手型的保持, 在跳起的最高点时出手, 协调用力</p> <p>3. 练习方法:</p> <p>a. 教师示范, 学生跟随教师做徒手练习 (6—8 次)</p>	<p>教法: 1 教师介绍原地跳起投篮的特点, 引出主题, 激发学生兴趣。</p> <p>2. 讲解动作要领并示范</p> <p>学法: 学生认真听讲, 积极思考, 善于提问</p> <p>教法: 教师讲解并带领学生一起练习徒手动作,</p> <p>学法: 学生在三分线弧线处听教师讲解</p>	<p>组织:</p>  <p>要求: 师生交流, 展开讨论</p> <p>组织:</p>  <p>要求: 认真模仿, 积极练习体会动作, 师生交流讨论</p> <p>组织:</p>  <p>要求: 1. 在指定区域投篮 2. 按原地跳起单手肩</p>

		b.分组练习,将学生分为两组在指定区域进行跳投练习(两人一球,按所学动作练习)	并做徒手练习,认真模仿教师动作	上投篮动作技术要求练习
结 束 部 分	5	一. 集合整队 二. 放松练习 三. 回收器材 四. 解散下课	教师带领学生做螺旋型慢跑放松练习,积极放松上肢肌肉,调整呼吸,完全放松	组织:  要求: 跟随教师跑,尽量放慢速度,跑动中抖动手臂,积极放松

## 第十篇 《背越式跳高和短距离跑途中跑》

1. 题目: 背越式跳高和短距离跑途中跑

2. 内容:



3. 基本要求:

- (1) 展示并讲解背越式跳高助跑和起跳教的动作要领
- (2) 设计并展示短距离跑途中跑学步骤与练习方法
- (3) 途中跑要有纠错环节
- (4) 10 分钟内完成试讲

## 教学过程

### (一)开始部分

课堂常规：1. 体委整队，报告人数；2. 师生问好；3. 教师宣布本节课的内容，同时说明教学要达到的目标以及课堂的纪律问题；4. 检查着装；5. 安排见习生。组织：成四列横队。

### (二)准备部分

1. 热身活动：成两路纵队绕田径场慢跑 1 圈。2. 热身操：(2x8 拍) 1. 头部运动；2. 扩胸运动；3. 振臂运动；4. 体转运动；5. 腹背运动；6. 弓步压腿；7. 弓步侧压腿；8. 膝关节运动；9. 手腕踝关节运动。组织：成体操队形散开。3. 专项准备活动：1. 成一路纵队结合口令沿跑规定圆形路线慢跑，跑 5 步用起跳脚(左脚或右脚)。2. 两人一组压肩；3. 两人一组下腰；

### (三)基本部分

1. 导入：同学们!刚刚我们进行了一系列的热身活动，老师问大家一个问题：有一种运动它是征服高度的运动项目，是人类不屈不挠，勇攀高峰的象征，大家猜一猜是什么运动?对，是跳高，那跳高项目采用什么姿势可以跳的更高呢?同学们都很聪明，是背越式跳高，我们今天就一起来学习背越式跳高技术，老师和大家一起来挑战高度。

#### 2. 新课讲授

(1)首先，教师结合挂图讲解背越式跳高各技术环节的动作要领并示范。

(2)助跑技术的练习，教师给同学们做动作示范。将学生分四组自主组模仿练习，直线与弧线相结合。教师强调助跑阶段的动作要领，并进行指导纠正。

教师提问(预设)：同学们在练习过程中思考一下为什么助跑要采用直线加弧线的方式助跑?

学生回答(预设)：1. 提高起跳效果；2. 为起跳做准备。

(3)起跳技术的练习，分四组自主进行原地起跳练习和助跑起跳练习，并强调助跑倒数第二步时，支撑腿以全脚掌着地，步幅稍大，摆动腿上提。

(4)腾空过杆与落垫技术的辅助练习。

1. 分四组借助海绵垫做原地倒肩、挺髋收腿辅助练习，小组同伴可帮助练习者提拉髋关节，根据自身体会，小组共同学习，探究。要点：背对海绵垫，起跳、仰头、倒肩、展体、挺髋成背弓，最后肩背落垫。

2. 分四组借助海绵垫自主进行完整动作过橡皮筋辅助练习，帮助学生克服恐惧心理，根据自身体会，小组共同学习，探究，激发学习兴趣，提高技术。要点：挺髋，踢小腿。

教师提问(预设)：同学们在练习过程中思考一下腾空过杆过程中身体那哪一部分最容易碰杆?落垫时最先着垫的部位是哪里?

学生回答(预设): 最容易碰杆部位是臀部、肩部。最先着垫的部位是肩背部。

3. 巩固提高跳高展示, 挑战自我, 同学们利用本节课所学的背越式跳高技术根据自身的情况选择适合自己的高度进行, 积极参加比赛, 超越自我(注重个体差异, 发展技能), 学生自我分析评价。

#### (四) 结束部分

1. 组织学生做身体放松运动, 主要活动腰部和腿部肌肉。
2. 教师集合学生, 回收器材。进行总结以鼓励为主, 为学生的终身体育意识奠定基础。

