



教师招聘 面试



试讲说课 往年题库



体育

- 教材 页
- 教学 设计
- 试讲 逐字稿
- 说课 逐字稿



目 录

小学体育	1
《篮球双手胸前传接球》	1
《立定跳远》	8
《下压式接力跑》	18
《双摇跳》	25
《脚背正面接球》	34
初中体育	42
《双手头上前掷实心球》	43
《正面双手头上传球》	49
《行进间低手投篮》	57
《足球前额正面头顶球》	65
《增强安全意识 提高避险能力》	73
高中体育	85
《生活方式与健康》	85
《手倒立前滚翻》	99
《背越式跳高》	109
《跨栏跑》	117
《太极拳》	124

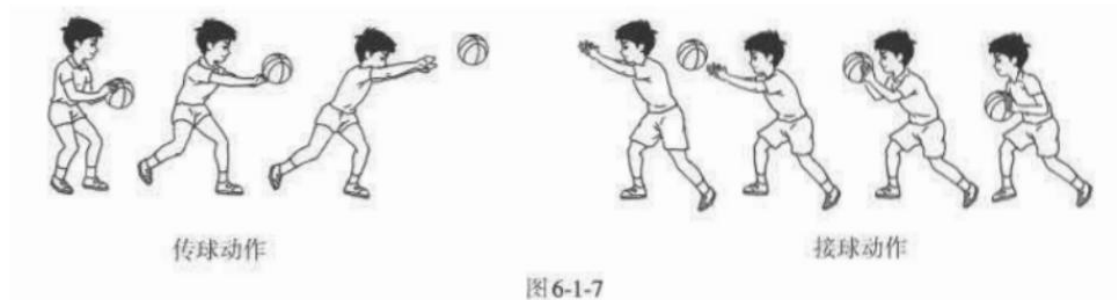
小学体育

《篮球双手胸前传接球》

(三) 原地双手胸前传接球

【动作方法】

两臂垂肘持球于胸前，眼看传球目标。传球时，两脚蹬地，膝关节蹬伸，身体重心前移，两臂迅速向传球方向前伸出，两手翻腕、拨指将球传出。接球时，两臂自然向前伸出迎球，手指向前自然张开，两拇指成“八”字形，当球触手后，两臂随球将球持于胸腹间（图6-1-7）。



《篮球双手胸前传接球》教案

一、教学目标

1. 通过教学使学生能够理解篮球双手胸前传接球动作的基本要领，通过练习使学生基本掌握篮球双手胸前传接球技术，提高传球的准确性。

2. 发展学生身体的灵敏性、协调性及跳跃能力。

3. 通过运动体验、培养学生对篮球运动的兴趣和勇于进取的精神。

二、教学重点

传球的伸、翻、拨，接球时的伸、迎、引。

三、教学难点

传球的翻腕、拨指和接球的前伸、后引，动作连贯、协调用力。

四、教学过程

(一) 开始部分

课堂常规：集合整队、点名报数、师生问好、检查服装、安排见习生等。

(二) 准备部分

1. 慢跑热身

圆形跑，S形跑。

2. 球性练习

(1) 手指拨球

(2) 腰部绕球

(3) 胯下8字绕球

(4) 高低运球

(5) 单双手抛接球

(三) 基本部分

1. 首先请学生按自己想方式进行传球并找几位学生演示和提出问题。

问题1：你们觉得哪种方式传球速度快，力量大，准确性高？

问题2：传球之后应该怎么去接球？

通过学生自主练习和问题导入的形式来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 篮球双手胸前传接球动作学习

(1) 教师示范讲解篮球双手胸前传接球完整动作。

(2) 无球模仿练习。

(3) 两人一组，面对面进行一定距离（4-5米）的传、接球练习。

(4) “三角传球游戏”，学生三人一组，站成相应队形，依次传接球，在规定时间内传球次数多的小组为胜。

(5) 迎面传、接球比赛，学生分若干小组，以传接球快、不掉球的小组为胜。

(6) “抢断球”游戏。若干学生围成一个圈，2-3个学生在中间，抢断外围传接的球。

通过观看示范和无球模仿练习，学生初步掌握技术动作。游戏教学，在游戏中启发学生完善篮球传接

球的手型、上下肢协调配合动作，激发学生学习热情。抢断球比赛，强化技术要领，增强学生对篮球的兴趣，为以后的篮球教学赛打下基础。

（四）结束部分

1. 放松练习；
2. 小结全课；
3. 回收器材，宣布下课；
4. 师生再见。

五、教学效果

平均心率在 120-140 次每分钟，练习强度中等，练习密度在 35%左右，85%的学生初步掌握了篮球双手胸前传接球技术。



《篮球双手胸前传接球》试讲稿

一、教学过程

(一) 开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

(二) 准备部分

师：首先我们进入热身活动，全体都有，听口令，向左一转，四列纵队变两列纵队一走，跟随音乐和老师一起，跑步一走，曲线跑，非常好，S形跑，像蛇一样扭动起来。

师：集合，立正，稍息，立正，以中间这位同学为基准成体操队形散开，现在请体委将篮球发给大家，大家一起跟着音乐和老师进行球性练习，大家准备好了好了吗？

生：准备好了。

师：开始，首先是手指拨球、左右手指动起来，接着是腰部绕球，胯下8字绕球，然后原地的高低运球，注意触球的位置，最后是单双手抛接球。非常好，再来一次.....。

师：集合，同学们刚刚表现的非常有特色，而且技术也是一流，无论是腰部绕球还是前单双手抛接球进步非常的明显，老师在这里为你们点赞。

师：通过刚刚的练习大家身体已经微微出汗了，相信大家都活动开了，现在进入本节课的学习。

(三) 基本部分

师：我们平时都喜欢打篮球，接下来，老师想请大家用自己喜欢的方式给大家展示传球。有哪位同学愿意展示，请举手示意。

师：这位同学，你来，你用的是头上传球的方式、非常不错；你来，你用的是反弹传球的姿势，也很棒；还有吗？你来，你用的是背后传球.....。

师：通过刚刚大家的展示，老师发现大家平时都热爱篮球，传球姿势多样。但是现在有个问题了，请问我们在这么多传球方法中，哪种方式传球速度快，力量大，准确性高？

生：篮球双手胸前传球。

师：同学可太聪明了，说明课前进行了预习，老师为你们骄傲。那传球之后应该怎么去接球？，看到大家一脸迷茫的样子，没关系，就让我们一起走进今天的学习内容《篮球双手胸前传接球》。

师：全体都有，一二排蹲下，三四排插缝站，首先看老师示范，大家请认真观看。

师：两臂垂肘持球于胸前，眼看传球目标。传球时，两脚蹬地，膝关节蹬伸，身体重心前移，两臂迅速向传球方向前伸出，两手翻腕、拨指将球传出。接球时，两臂自然向前伸出迎球，手指向前自然张开，两拇指成“八”字形，当球触手后，两臂随球将球持于胸腹间。大家看清楚了吗？

师：这位同学说没有看清楚，老师再来一次侧面示范，大家要仔细观察哦。现在看清楚了吗？

生：看清楚了。

师：首先我们进行无球练习，当老师口令是“1”的时候，大家准备姿势；口令是“2”的时候，大家做传球姿势，口令是“3”的时候，做接球姿势。听明白了吗？

师：现在一二排起立，三四排还原，成体操队形散开，跟随老师一起。听口令“1”，注意手心要空出，拇指成八字形；“2”，用力蹬地，手臂要伸直。“3”，将球置于腰腹间。练习的有模有样。继续……。

师：集合，通过刚刚的练习，大家的无球模仿练习过关了，接下来增加一点难度，进行有球的练习。

师：现在两人一组，面对面相隔 4-5 米进行传、接球练习，请体委出列，请看示范，开始练习。

师：这位同学非常不错，你在帮助你的同伴纠正手型，太棒了；这位同学注意在传球的时候一定要手腕外拨，用食指和中指，再来一次，进步很大……。

师：集合，刚刚的两人传球练习已经让大家对传接球进一步掌握了，我们再增加一点难度，进行“三角传球游戏”，三人一组，站成相应队形，依次传接球，在规定时间内传球次数多的小组为胜，请体委和班长出列，请看示范，看清楚了吗？

生：看清楚了。

师：现在请大家三人以小组，看哪一小组传球次数最多，计时 5 分钟，现在开始。

师：加油，加油，这个小组还没有出现失误，这个小组已经 6 个了，还有这个小组，非常熟练的掌握了传接球技术……，真的是太棒了。

师：通过刚刚的比赛，最后我们的熊大组获得了胜利，非常不错，我们把掌声送给他们。输了的小组不要气馁，我们还有比赛。

师：接下来进行迎面传、接球比赛，同样分成四个小组，以传接球快、不掉球的小组为胜，请看熊猫小组的示范，其他小组有没有信心获胜。

生：有信心。

师：我们现在开始，加油，加油，注意传球的时候手臂伸直，加油，小猴子组，注意不要掉球，接球一定要将球置于腰腹间……。

师：停，集合。通过刚才的比赛，这次小猪组获得了胜利，同样掌声送给他们。同学们啊，我们现在回忆一下，通过我们刚刚的练习和游戏，大家能不能总结出篮球双手胸前传球的口诀呀。

师：好的，你来说一说，你说传球可以总结成“一蹬、二伸、三翻、四拨”，嗯，总结能力可真强，那接球呢。请你来说一下，你说是“一伸、二收、三放”，你也很不错。

师：是的，我们不管学习什么知识都要在玩中学，同学们做到了这一点，所以我们一起来玩最后一个游戏来奖励大家，并运用刚才同学们总结的口诀。这个游戏就是“抢断球”游戏。等一下大家围成一个圈，2-3 个学生在中间，抢断外围传接的球。

师：现在请大家成一个圈，请中间的这三位同学站在圈中，其余的同学进行传接球，来抢断传接球，如果抢断一个，就可以进行节目表演。大家准备好了吗？

生：准备好了。

师：大家现在开始，传的非常好，接球准确，哈哈，这位同学，你传的球被接住了，你来给大家表演一个节目，真精彩，歌声非常的动听，继续……。

师：集合，通过刚刚的比赛，大家玩的非常开心，也熟练的掌握了篮球双手胸前传接球，相信你们下节课会表现的更好。

（四）结束部分

师：集合，经过激烈的比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟着歌曲《好想大声说爱你》，围成一个圆，我们做一下放松和拉伸动作！

师：以中间这位同学为基准，成体操队形散开，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂……。

师：以中间这位同学为基准，向中看齐。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了伸臂要伸直，手腕外翻，你说要以食指和中指将球拨出。你来，可以将传球动作技术总结为一蹬、二审、三翻、四拨。太棒了，老师为你们点赞，骄傲。

师：下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。



《篮球双手胸前传接球》说课稿

一、指导思想

贯彻落实“健康第一、安全第一”的指导思想，以教材为载体，以学生发展为本，引导学生学会学习，掌握篮球双手胸前传接球技术，提高学生的身体素质，培养学生团结合作的团队精神及竞争意识，达到教与学的和谐统一。

二、教材分析

本节课选用水平二中篮球传接球的教学内容，篮球双手胸前传接球对身体协调能力以及平衡能力要求比较高，其动作由传球和接球两个环节组合而成。目的是既要发展学生的空间感知能力和对自己身体的控制能力，又要在此基础上培养他们的相互协作意识，审美能力和积极乐观的进取精神，以促进学生身心的全面发展。

三、学情分析

水平二的学生活泼好动，喜欢具有挑战性的运动，注意力的指向性较弱，但是学习新知识的速度快，模仿能力强，具备一定的探索能力。因此，本课本着求实、探索、创新的思路，在教与学的过程中，教师的“教”是引导，学生的“学”是主体。

四、教学目标

1. 通过教学使学生能够理解篮球双手胸前传接球动作的基本要领，通过练习使学生基本掌握篮球双手胸前传接球技术，提高传球的准确性。
2. 发展学生身体的灵敏性、协调性及跳跃能力。
3. 通过运动体验、培养学生对篮球运动的兴趣和勇于进取的精神。

五、教学重难点

重点：传球的伸、翻、拨，接球时的伸、迎、引。

难点：传球的翻腕、拨指和接球的前伸、后引，动作连贯、协调用力。

六、说教法学法

1. 教法：为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度发挥学生的主体作用和教师的主导作用。采用启发式教学法、讲解示范法、分解与完整练习法、分组练习法、预防与纠正错误法、循序渐进法、积极性评价法、游戏竞赛法等多种教学方法交叉使用。以培养学生积极探索、敢于进取的学习精神，充分调动学生学习积极性，从而达到掌握技能和锻炼身体的目的。

2. 学法：在教学过程中，学生主要采用观察法、模仿练习法、小团体练习法、小团体评价法等进行动作的学习。通过教师引导、启发，学生进行自主练习，使学生动手、动脑、充分发挥学生的主体作用，在学生自主学习的同时，相互交流，讨论探究，再结合师生之间，生生之间的评价，激发学生在学习中建立自主创新意识。

七、说教学过程

（一）开始部分

开始部分主要包括集合整队、点名报数、师生问好、宣布本次课内容、安排见习生。通过课堂常规，能使學生迅速进入上课状态。通过整理队伍和点名了解班级整体情况，为实施教学奠定基础。宣布教学内容，让学生做好上课准备。安排无法参与教学的学生进行观摩学习，并强调着装等方面课堂要求，使学生养成科学安全的锻炼意识。

（二）准备部分

在准备部分，我安排了二项准备活动，第一项活动是学生采用不同形式的慢跑热身，如圆形跑，S形跑。经过一个低强度的慢跑，不但可以使学生体表温度慢慢升高，有效降低肌肉的黏滞性，还可以让身体各个关节得到充分拉伸，有效预防运动损伤。

第二项活动是专项练习，采用手指拨球、腰部绕球、胯下8字绕球、高低运球、单双手抛接球等练习。通过这些球性练习的动作，不但可以调动学生参与的热情与积极性，还可以锻炼学生反应能力及协调能力，为接下来上课做准备。

（三）基本部分

首先请学生按自己想方式进行传球并找几位学生演示和提出问题。问题1：你们觉得哪种方式传球速度快，力量大，准确性高？问题2：传球之后应该怎么去接球？

通过学生自主练习和问题导入的形式来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

然后我会进行边讲解边示范，通过两个不同示范面的展示篮球双手胸前传接球，给学生在不同角度建立更为完整的技术动作表象。为接下来的学生学习奠定基础。

接着是学生练习巩固阶段，分为以下4个练习。

（1）无球模仿练习。

（2）两人一组，面对面进行一定距离（4-5米）的传、接球练习。

（3）“三角传球游戏”，学生三人一组，站成相应队形，依次传接球，在规定时间内传球次数多的小组为胜。

（4）迎面传、接球比赛，学生分若干小组，以传接球快、不掉球的小组为胜。

通过观看示范和无球模仿练习，学生初步掌握技术动作。游戏教学，在游戏中启发学生完善篮球传接球的手型、上下肢协调配合动作，激发学生学习热情。

最后是抢断球比赛：比赛方法是若干学生围成一个圈，2-3个学生在中间，抢断外围传接的球。抢断球比赛，强化技术要领，增强学生对足球的兴趣，为以后的篮球教学赛打下基础。

（四）结束部分

结束部分主要分为四个内容：

1. 放松运动：培养学生养成锻炼后要及时放松的良好意识，保证可持续发展，为终身体育打下良好基础，并调整身心，为下面的学习内容做准备。

2. 小结全课：总结评价本课内容，学生总结学习收获，教师检验教学设计合理性。

3. 整理场地：通过收拾器材，培养学生热爱劳动、爱惜公共设施的习惯。

4. 师生再见：通过师生道别，培养学生相互尊重的品德。

八、教学效果：

平均心率在120-140次每分钟，练习强度中等，练习密度在35%左右，85%的学生初步掌握了篮球双手胸前传接球技术。

(一) 立定跳远

【动作方法】

两脚自然左右开立与肩同宽，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举；两臂自然前后预摆，同时两腿随着协调弹性屈伸；起跳时两臂由后向前上方有力摆动，两脚迅速蹬地，充分蹬伸髋、膝、踝关节向前上方跳起，腾空后挺胸、展体、伸髋，使身体尽量伸展；落地前收腹、屈膝，小腿尽量前伸；落地时脚跟先着地，并立刻屈膝缓冲，保持身体平衡（图4-2-1）。



图4-2-1 立定跳远

【动作要点】

两脚左右开立，弹性屈伸摆动，同时两脚用力蹬地向前上方跳起，使身体充分伸展，落地屈膝缓冲。

第四章 基本身体活动 73

一、教学目标

1. 通过观察、练习，学生能够说出立定跳远的起跳要点为：两脚快速用力蹬地，两臂用力往前上方摆动，向前上方跳起腾空，并能够独立完成立定跳远动作。
2. 通过练习，学生的下肢力量和上下肢协调能力得到发展。
3. 通过分组练习，能够培训学生的团队协作能力，能够培养学生的运动习惯，为将来终身体育锻炼打下坚实基础。

二、教学重点

弹性屈伸与快速有力起跳相结合。

三、教学难点

上下肢体动作协调配合。

四、教学过程

（一）开始部分

课堂常规：集合整队、点名报数、师生问好、检查服装、安排见习生等。

（二）准备部分

1. 热身游戏

“喊数抱团”游戏。

2. 辅助运动练习

纵跳练习，弹性屈伸动作，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。

（三）基本部分

1. 导入

提问进行导入，引出本次课的内容——立定跳远。

提问：当我们面前有障碍物时，比如遇到草丛或者小水沟，我们会怎么办呢？

通过问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 讲解示范

边讲解边示范立定跳远的动作要领，示范时注意动作分解的层次和示范速度，使学生看得清楚。

3. 练习

（1）学生分组，进行弹性屈伸与快速有力起跳相结合练习。

（2）提升练习难度，利用游戏进行练习。

（3）优生示范。

将全班学生分成若干小组进行练习，相互纠正与评价，教师巡回指导，及时纠正错误动作。优生示范，可以展示完美的动作要领，做好榜样。

4. 比赛

（1）蛙王大比拼比赛，讲解规则。

进行比赛，体验运动竞赛的乐趣，加强对立定跳远的巩固，做到学以致用。

（四）结束部分

1. 放松练习；
2. 小结全课；
3. 回收器材，宣布下课；
4. 师生再见。

五、教学效果：

平均心率在 130-150 次/分，练习强度中等，练习密度在 40%左右，85%的学生初步掌握了立定跳远。



一、教学过程

（一）开始部分：包括集合整队、师生问好、安全事项、安排见习生等

师：集合，立正，向右看齐，向前看，第一排从右向左依次报数。同学们，好！

生：老师好。

师：大家都到齐了，同学们集合迅速，很好，要继续保持。同学们今天有没有身体不舒服需要见习的同学？

生：没有。

师：没有，好的。大家看看衣服鞋带有没有整理好，抓紧时间整理，检查一下身上有没有带钥匙等尖锐的物品，有的话交给老师保管，下课找老师领取，好的。

（二）准备部分：包括热身游戏和辅助运动练习

师：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”。

生：好。

师：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，老师会站于圆心通过喊数字，大家根据老师所报的相应数字迅速抱在一起。大家都听清楚游戏规则了吗？

生：听清楚了。

师：好的，游戏开始。数字5，快，5个人抱在一起。接下来，数字3……愉快的小游戏结束了。

师：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，大家跟着老师一起做辅助练习。

生：好。

师：先是原地半蹲姿势，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：

师：同学们，在日常生活中，当我们面前有障碍物时，比如遇到草丛或者小水沟，我们会怎么办呢？排头的这位同学你说。

生：我可以跨过去。

师：你说你会跨过去。嗯，这位男生你来说。

生：跳过去。

师：你说的也对，跳过去。没错，遇到困难的时候我们就跨过去或者跳过去啊，但要想顺利的跳过去，我们就有必要加强我们的跳跃能力，今天我们要学的技术动作，就是跳远的一种常见的跳跃形式，立定跳远。

师：接下来，全体同学听口令，成4列横队。

师：那老师先做一下动作示范，立定跳远的动作要点是动作轻松自然，起跳时双脚向前上方用力蹬地并充分蹬伸，蹬直髋、膝、踝三个关节，使身体充分腾起，同时摆动腿屈膝上提，两臂配合自然上摆，落地时双脚落地，屈膝缓冲。老师教大家一个好记的小口诀，来，同学们和老师一起，起跳用力蹬，做好腾空步，落点要缓冲。

师：老师完整的为大家示范动作，老师刚才的动作大家都看清楚了吗？

生：看清楚了。

师：那么接下来，我们一起来练习。

师：现在大家以原来体操队形站好，按之前的四个小组进行弹性屈伸与快速有力起跳相结合的练习。在练习的过程中小组内同学之间用拇指互评。开始吧。

师：你这个动作注意重心在低一些，对，就这样。这位同学，你的蹬地和摆臂要同时进行。你们小组之间互相帮助，做的非常好。

师：停，我们请得到2个大拇指的同学到前面展示动作。恩，大家做的很好，我们这些同学都注意了蹬摆结合，做的非常好。

师：接下来我们结合青蛙跳荷叶的游戏，提高练习的难度，同学们可以看到在我们这边的4个场地，每个场地上有一条直线，这条线作为池塘岸，同学们用手中的跳绳自制荷叶，体验青蛙从岸上跳到荷叶上的动作，还是之前的分组，小组长带领到相应的场地体验练习。大家在练习中注意上下肢体动作协调配合，也要注意安全哦。大家准备好了吗？

生：准备好了。

师：这位女同学注意屈膝缓冲，这次非常好，继续练习。

师：练习时间到。同学们练得都很认真，希望同学们能够保持这个热情。

师：在刚才的练习中老师发现我们第一组的这位同学跳得很远，我们请他做个示范，其他同学仔细观察。大家说他做的好不好啊？

生：好。

师：那有哪位同学来说一下刚才你观察到他跳得远的原因啊？排头的同学你说，他用双臂快速的向前摆动，这位同学观察的真仔细。

师：同学们刚才表现的都非常好，接下来我们进行“蛙王大比拼”比赛。

生：太好了。

师：同学们可以看到在前面的4块田地，在这一环节中要求同学们把小组内的荷叶连接起来搭建一条路，到前面田地里捉害虫，当我们第一位同学捉完害虫回来后和第二名同学击掌，依次进行接力比赛。在规定的时间内看哪组捉的害虫多。好，同学们现在开始搭路。停，同学们都把路搭好了。同学们都准备好了吗啊？

生：准备好了。

师：现在我们开始比赛，预备、开始。大家加油、加油，注意安全和动作。好时间到，我们来统计一下，第一组15个，第二组13个，三组13个，四组12个。恭喜我们的第一组获得了蛙王的称号，让我们对第一组表示祝贺，其它小组不要放弃，我相信你们下节课会表现的更优秀。

（四）基本部分：

师：一堂课很快就要过去了，下面请同学们和老师一起在音乐中进行徒手拉伸操放松。

师：以中间这位同学为基准，成体操队形散开。

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。

师：那同学们还记得老师教授的动作口诀吗？前排的这位男生你来说。

生：起跳用力蹬，做好腾空步，落点要缓冲。

师：没错，起跳用力蹬，做好腾空步，落点要缓冲。同学们记得很牢固。

师：希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！一三小组的同学回收器材，下课，同学们再见。

生：老师再见。



一、指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，以学生发展为本，激发学生的运动兴趣，重视学生的主体地位，形成学生自我发展的个性和终身体育意识。本课重在挖掘学生的学习潜能，培养学生的自主创新、主动参与以及合作学习的意识，使学生学会学习、乐于学习、主动学习，通过亲身体验，内化为对体育的兴趣与能力。

二、说教材

《立定跳远》该内容是人教版小学体育课标水平二跳跃部分的内容，要求学生通过本课的学习基本掌握立定跳远这一基本内容。它是在跳跃的基础上进一步巩固双腿跳的练习，是发展学生腿部力量和弹跳力量的重要方法，主要是学生学会两腿用力等地跳起、脚跟着地、落地平稳的动作方法，并能熟练的进行跳跃。这部分的教学使学生的身体得到了全面的锻炼，身体基本的活动能力得到了提高，并同时培养了学生的体育意识和兴趣。

三、说学情

本次授课对象是水平二的学生，该阶段学生的求知欲、能力、好奇心都有所增强，学习兴趣更为广泛，对于较难的技术动作已经具有独立思考的能力，能够理解较为复杂的技术动作，并能够积极的参与到体育活动中来，但是对于立定跳远这项具体的技术动作有一定的盲区，同时缺乏自我约束力需要教师进行积极有效的引导。

四、说教学目标

1. 通过观察、练习，学生能够说出立定跳远的起跳要点为：两脚快速用力蹬地，两臂用力往前上方摆动，向前上方跳起腾空，并能够独立完成立定跳远动作。
2. 通过练习，学生的下肢力量和上下肢协调能力得到发展。
3. 通过分组练习，能够培养学生的团队协作能力，能够培养学生的运动习惯，为将来终身体育锻炼打下坚实基础。

五、说教学重难点

重点：弹性屈伸与快速有力起跳相结合。

难点：上下肢体动作协调配合。

六、说教学方法

1. 教法：在教学过程中，为了达到既定教学目标，突出重点，突破难点，本节课主要采用了讲解示范法，并结合分解练习法和比赛法来辅助教学。讲解示范法可以给学生建立正确的动作表象，能够快速地掌握这项运动技术。分解练习法可以降低学生的学习难度，从而更好地掌握在技术动作。比赛法一方面可以激发他们学习体育的兴趣和创新、创造能力，另外一方面也可以提高他们的身体素质。

2. 学法：教师的教是为了学生更好地学，学生的学法同样重要。结合蹲踞式跳远的学习内容，我将学法确定为：小组练习法、合作法和比赛法。寓教于乐，让学生在学中玩，在玩中学，充分体会到体育课堂的乐趣。

七、说教学过程

（一）开始部分

首先是开始部分，主要是介绍课堂常规，包括：集合整队、师生问好、宣布本节课内容、安全事项、安排见习生等。通过集合整队了解班级整体情况，为实施课堂教学奠定基础。强调着装及课堂要求，学生可以养成科学安全的锻炼意识。

（二）准备部分

在这个环节中先组织学生分为4组，进行“喊数抱团”游戏的热身活动，通过报数游戏有利于将学生的注意力从课间的休息状态转移到课堂中来。游戏结束后再用两分半钟进行辅助运动练习，包括纵跳练习，弹性屈伸动。通过准备部分可以更好的将学生的肌肉，韧带充分达到热身状态，充分调动学生积极性，以免在学习新内容时受伤。

（三）基本部分

1. 导入

本着教为主导、学为主体的教学原则，我会在课堂之初提出问题：“在日常生活中，当我们面前有障碍物时，比如遇到草丛或者小水沟，我们会怎么办呢？”带着这样的疑问，学生思考回答，由此引出本堂课的教学内容，激发学生学习兴趣。

2. 讲解示范

这个阶段是本课的重点部分，教师讲解示范立定跳远的动作，示范时注意动作分解的层次和示范速度，以正面示范为主，侧面示范为辅，使学生看得清楚。讲解时语言要简洁明了，便于理解，同时注意重点和难点。动作要领：动作轻松自然，起跳时双脚向前上方用力蹬地并充分蹬伸，蹬直髋、膝、踝三个关节，使身体充分腾起，同时摆动腿屈膝上提，两臂配合自然上摆，落地时双脚落地，屈膝缓冲。让学生建立初步的动作概念，形成完整的动作表象。同时给出学生口诀，起跳用力蹬，做好腾空步，落点要缓冲。

在讲解完要领之后，我会向学生展示完整动作，在此过程中我会对表现积极，态度认真的学生进行鼓励和表扬，对相对消极的学生视情况进行点评教育。

3. 练习

学生学习了基本动作要领之后，再分成四个小组进行分解练习。首先是学生分组，进行弹性屈伸与快速有力起跳相结合练习。同学之间用拇指互评，实现学生之间自评互评相结合。在此过程中我会对表现积极，态度认真的学生进行鼓励和表扬，对相对消极的学生视情况进行点评教育。

接着是提升练习难度，利用游戏进行练习。在练习过程中，学生互帮互评，观察别人同时自我练习。教师充分运用反复练习的方法来纠正蹬摆结合、发力顺序、上下肢体动作协调配合等常见错误，从而达到突破重难点的目标。对于掌握快的学生趁热打铁，给予公开的语言表扬，对于掌握慢的学生及时给予技术的指导和心理上帮助。

最后进行优生示范。我会安排一名优秀的学生进行动作展示，并启发学生进行针对性的讲评和分析。目的是培养学生学会利用技能知识进行评价的能力，进而实现运动参与的教学目标。

4. 比赛

为了更好的活跃课堂气氛，将组织学生分成两组进行“蛙王大比拼”比赛，比赛的目的在于巩固学生的动作，在实践中运用本节课动作要领，体验运动竞赛的乐趣，做到学以致用。

（四）结束部分

最后进入结束部分，组织学生跟着音乐做徒手拉伸操练习，积极引导归纳动作要领，教师给予评价，归还器材有利于学生形成良好的体育习惯，此后，我会提问立定跳远的动作要领，并对学生的回答进行补

充和点评，再次总结本节课的重难点。并对本节课中的闪光点进行激励，培养学生的自信心。

八、说教学效果：

最后我将说下本次说课的最后一个环节—预计教学效果，平均心率在 130-150 次/分，练习强度中等，练习密度在 40%左右，85%的学生初步掌握了立定跳远。



《下压式接力跑》



接棒人将接棒手臂靠近身体向后自然伸出，四指并拢，虎口张开向后，掌心向上；传棒人将棒的前端由上向下压送到接棒人手中



《下压式接力跑》教案

一、教学目标

1. 基本掌握传接棒方法中的下压式技术。
2. 通过练习，学生养成自学、自练的体育锻炼习惯，提高学生的协调性，灵敏性以及培养学生的反应能力。
3. 通过下压式接力跑的教学使学生体验并加深接力跑带给人勇于拼搏的精神和团队协作的精神，并能够体现在自己的锻炼、生活与学习中。

二、教学重点

传接棒的方法和传接棒的配合。

三、教学难点

在接力区内，快速跑动中完成传接棒技术动作。

四、教学过程

(一) 开始部分

课堂常规：集合整队、点名报数、师生问好、检查服装、安排见习生等。

(二) 准备部分

1. 慢跑热身

圆形跑，S形跑

2. 专项练习

- (1) 踢腿运动（4×8）；
- (2) 振臂运动（4×8）；
- (3) 摆臂练习（20次）；
- (4) 高抬腿练习（20次）。

(三) 基本部分

1. 播放奥运会接力跑视频，提出问题。

问题1：你们知道在刚才的接力跑中采用的是哪种传接棒方法？

问题2：采用这种传接棒方法需要注意什么？

通过视频和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 下压式传接棒技术动作学习

- (1) 教师引导学生进行观察挂图，了解下压式传接棒技术动作。
- (2) 教师进行完整的动作示范。
- (3) 原地固定传、接棒手臂。
- (4) 异侧固定臂传、接棒。
- (5) 慢跑传接练习。
- (6) 短距离传接练习。
- (7) 长距离传接练习。
- (8) 体验圆周接力比赛。

通过挂图、教师示范，学生练习能够初步掌握动作技术；圆周接力比赛，强化技术要领，增强学生对接力跑兴趣，体会团队协作的重要性。

(四) 结束部分

1. 放松练习；

2. 小结全课；
 3. 回收器材，宣布下课；
 4. 师生再见。
- 五、教学效果

平均心率在 120-140 次每分钟，练习强度中等，练习密度在 35%左右，85%的学生初步掌握了接力跑下压式技术。



一、教学过程

(一) 开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

(二) 准备部分

师：首先我们进入热身活动，全体都有，听口令，向左一转，四列纵队变两列纵队一走，跟随音乐和老师一起，跑步一走，长方形跑，非常好，S形跑，像蛇一样扭动起来。

师：集合，立正，稍息，立正，现在我们进行专项练习，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，我们跟随音乐一起，5678，踢腿运动，12345678……；振臂运动12345678……；摆臂20次，高抬腿20次；再来一次……。

师：集合，通过刚刚的练习大家身体已经微微出汗了，相信大家都活动开了，现在进入本节课的学习。

(三) 基本部分

师：首先请大家看奥运会接力跑视频，边看边思考这样两个问题：1. 你们知道在刚才的接力跑中采用的是什么传接棒方法？2. 采用这种传接棒方法需要注意什么？请大家认真观察。

师：视频看完了，大家说一说。

生：是采用的下压式传接棒方法。

师：你可观察的真仔细，看来课前提前预习了，太棒了。那采用这种传接棒方法需要注意什么。

生：不是太清楚。

师：没关系，今天我们就一起来学习接力跑其中的一种传接棒方法《下压式传接棒》，一起来探究。

师：现在请一二排蹲下，三四排插缝站，大家一起来看老师手上的挂图和结合之前的视频，大家仔细观察，相互讨论，下压式传接棒的正确技术动作是什么？

师：最后一排举手最高的那位同学，你来说一说。

生：接棒人需要手臂伸直。

师：你观察的真仔细。

师：你也有补充，你来说一说

生：你说传棒人是由上往下压，将棒压到接棒人手中。

师：同学们可太棒了，现在一起来看老师的侧面示范，请体委出列，老师是传棒人，体委是接棒人。

师：接棒人将接棒手臂靠近身体向后自然伸出，四指并拢，虎口张开向后，掌心向上；传棒人将棒的前端由上向下压送到接棒人手中。大家看清楚了吗？

师：这位同学说没有看清楚，老师再来一次正面示范，大家要仔细观察哦。现在看清楚了吗？

生：看清了。

师：现在我们开始原地的固定同侧传、接棒手臂练习，当老师口令是“1”的时候，大家“传棒”姿势；

口令是“2”的时候，大家“接棒”姿势，口令是“3”的时候，还原。请看示范，大家看清楚了吗？

生：看清楚了。

师：听口令，一二排起立，三四排还原。以中间这位同学为基准，成体操队形散开。一三排向后转，做传棒人，二四排做接棒人。现在两人一组，听口令“1”，传棒人注意，将棒的前端由上向下压送到接棒人手中；“2”，接棒人注意虎口向后，掌心向上，“3”还原，再来一次，现在两人交换，大家练习的有模有样。继续……。

师：通过刚刚的模仿练习，大家对原地的固定同侧传、接棒手臂练习，接下来增加一点难度，我们进行原地异侧固定臂传、接棒，同样的听信号的练习，想一下为什么接力跑必须采用异侧臂接力，体委出列，请看示范，大家准备好了吗？

生：准备好了。

师：同样的，听口令“1”；“2”，“3”还原，再来一次，现在两人交换，大家异侧臂已经完全掌握了，现在我们移动的练习，进行20米慢跑下压式传接练习。

师：大家请看练习场地，现在老师已经准备好了接力区，我们分成两组进行练习，体委出列，请看示范，首先传棒人持棒从起点出发，到1.5米位置时，喊“接”，将棒下压到接棒人手中，接棒人虎口向后，掌心向上。一组之后进行交换。现在分成两组开始练习。

师：这位同学，注意你作为传棒人一定要注意传棒的时机，这位同学，注意要提前将手臂后伸直，虎口是向后，不是向下。继续……。

师：慢跑传接棒大家掌握了，在提高一点难度，进行短距离传接练习。继续练习。

师：这组同学非常不错，相互纠正合作，非常值得我们学习；这组同学正在想办法解决如何解决传接不准，你们来说说。

生：在传接棒1.5米给出传棒人喊出“接”的口令给接棒人，并且做好了标记。

师：你们可真你聪明，另一小组也可以试一试。

师：大家的进步非常明显，再把难度提高一点，大家有没有信心挑战。

生：有。

师：接下来进行50米长距离传接练习，我们现在分成四个小组，分好传棒人和接棒人，分别站在1，2，3，4跑道上，大家准备好了吗？

师：准备好了。开始练习。我们也可以为自己的小组加油。

师：集合，大家都已经掌握了今天的下压式技术，现在大家可以说传接棒方法需要注意什么？

生：需要注意传接棒不准；传接棒需要把握时机；不能用同侧臂接。

师：老师为你们点赞，个个都是小聪明，并且从大家的练习中，我发现了大家的合作以及相互帮助学习精神，老师为之感动，希望同学们继续保持下去，所以接下来我们来玩一个游戏，就是“圆周接力比赛”。

师：分成两个小组，在操场画成两个圆，固定好接力区，进行圆周接力比赛，每组10个人，哪一组用时最短，哪一小组获胜，但必须采用下压式的接力方法。现在请同学们到指定位置准备。

师：大家准备好了吗？

生：准备好了。

师：第一组，加油，你们是超人；第二组，加油，你们像风一样快，第三组……，第四组……。

师：集合，通过刚刚的比赛，最后第三小组以最短的时间获得了胜利，让我们把掌声送给他们，其他

小组没关系，相信你们下节课会表现的更好。

（四）结束部分

师：集合，经过激烈的比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟着音乐，围成一个圆，我们做一下放松和拉伸动作！

师：以中间这位同学为基准，成体操队形散开，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂……。

师：以中间这位同学为基准，向中看齐。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了传接棒人一定要把握传接棒的时机。你来，你说接棒人虎口向后，掌心向上；还学会了要在团队中相互合作相互帮助才能取得最后得胜利……。太棒了，老师为你们点赞，骄傲。

师：下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。



一、指导思想

贯彻落实“健康第一、安全第一”的指导思想，以教材为载体，以学生发展为本，引导学生学会学习，掌握下压式接力跑的技能，提高学生的身体素质，培养学生团结合作的团队精神及竞争意识，达到教与学的和谐统一。

二、教材分析

本节课选用水平三中田径的教学内容，下压式接力跑对提高速度素质和身体的灵敏性与协调性，增强学生体质，增进健康具有重要作用，其动作由传、接棒两个部分组合而成。目的是既要发展的速度素质，又要在此基础上培养他们的相互协作意识，审美能力和积极乐观的进取精神，以促进学生身心的全面发展。

三、学情分析

水平三的学生活泼好动，喜欢具有挑战性的运动，注意力的指向性较弱，但是学习新知识的速度快，模仿能力强，具备一定的探索能力。因此，本课本着求实、探索、创新的思路，在教与学的过程中，教师的“教”是引导，学生的“学”是主体。

四、教学目标

1. 基本掌握传接棒方法中的下压式技术。
2. 通过练习，学生养成自学、自练的体育锻炼习惯，提高学生的协调性，灵敏性以及培养学生的反应能力。
3. 通过下压式接力跑的教学使学生体验并加深接力跑带给人勇于拼搏的精神和团队协作的精神，并能够体现在自己的锻炼、生活与学习中。

五、教学重难点

重点：传接棒的方法和传接棒的配合。

难点：在接力区内，快速跑动中完成传接棒技术动作。

六、说教学法

1. 教法：为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度发挥学生的主体作用和教师的主导作用。采用启发式教学法、讲解示范法、分解与完整练习法、分组练习法、预防与纠正错误法、循序渐进法、积极性评价法、游戏竞赛法等多种教学方法交叉使用。以培养学生积极探索、敢于进取的学习精神，充分调动学生学习积极主动性，从而达到掌握技能和锻炼身体的目的。

2. 学法：在教学过程中，学生主要采用观察法、模仿练习法、小团体练习法、小团体评价法等进行动作的学习。通过教师引导、启发，学生进行自主练习，使学生动手、动脑、充分发挥学生的主体作用，在学生自主学习的同时，相互交流，讨论探究，再结合师生之间，生生之间的评价，激发学生在学习中建立自主创新意识。

七、说教学过程

（一）开始部分

开始部分主要包括集合整队、点名报数、师生问好、宣布本次课内容、安排见习生。通过课堂常规，能使学生迅速进入上课状态。通过整理队伍和点名了解班级整体情况，为实施教学奠定基础。宣布教学内容，让学生做好上课准备。安排无法参与教学的学生进行观摩学习，并强调着装等方面课堂要求，使学生养成科学安全的锻炼意识。

（二）准备部分

在准备部分，我安排了二项准备活动，第一项活动是学生采用不同形式的慢跑热身，如曲线跑，蛇形

跑。经过一个低强度的慢跑，不但可以使学生体表温度慢慢升高，有效降低肌肉的黏滞性，还可以让身体各个关节得到充分拉伸，有效预防运动损伤。

第二项活动是专项练习，采用踢腿运动、振臂运动、摆臂练习、高抬腿等练习。通过这些四肢专项性练习的动作，不但可以调动学生参与的热情与积极性，还可以锻炼学生反应能力及协调能力，为接下来上课做准备。

（三）基本部分

首先我将向学生播放奥运会视频，并向学生提出2个问题，问题1：你们知道在刚才的接力跑中采用的是什么传接棒方法？问题2：采用这种传接棒方法需要注意什么？通过视频和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

其次，我会以挂图的形式引导学生观察技术动作，目的是通过直观导的形式，培养学生探究式学习能力。从而为接下来的教学做好铺垫。

然后我会边讲解边示范，正确技术要点为：接棒人将接棒手臂靠近身体向后自然伸出，四指并拢，虎口张开向后，掌心向上；传棒人将棒的前端由上向下压送到接棒人手中。

接着是学生练习巩固阶段，分为以下5个练习。

- （1）原地固定传、接棒手臂。
- （2）异侧固定臂传、接棒。
- （3）慢跑传接练习。
- （4）短距离传接练习。
- （5）长距离传接练习。

通过由易到难、听信号反应以及小组合作的学习，让学生进一步掌握技术动作。激发学生学习的热情。

最后是圆周接力比赛：比赛方法是分成两个小组，在操场画成两个圆，固定好接力区，进行圆周接力比赛，每组10个人，哪一组用时最短，哪一小组获胜，但必须采用下压式的接力方法。通过比赛，强化技术要领，增强学生对田径的兴趣，为以后的田径练习打下基础。

（四）结束部分

结束部分主要分为四个内容：

1. 放松运动：培养学生养成锻炼后要及时放松的良好意识，保证可持续发展，为终身体育打下良好基础，并调整身心，为下面的学习内容做准备。
2. 小结全课：总结评价本课内容，学生总结学习收获，教师检验教学设计合理性。
3. 整理场地：通过收拾器材，培养学生热爱劳动、爱惜公共设施的习惯。
4. 师生再见：通过师生道别，培养学生相互尊重的品德。

八、教学效果

平均心率在120-140次每分钟，练习强度中等，练习密度在35%左右，85%的学生初步掌握了接力跑下压式技术。

（二）双摇跳

【动作方法】

两手持绳端，绳从背后向上、向前摇动，在绳摇至脚下时，并腿双脚跳起，使绳摇过，用前脚掌着地，手脚如此配合连续跳动。在此练习基础上做一

次高跳，同时快速摇绳，使绳在脚下通过两次，脚再落地。待手脚配合熟练后，可连续做跳一次摇两次绳的双摇跳。

【动作要点】

跳得高，摇得快。

【教学重点】

跳跃有高度，摇绳快速、有节奏。

【教学难点】

摇绳与跳跃动作的协调配合。

【教学建议】

- 双摇跳是在双脚连续跳、单脚交换跳、编花跳等基础上进行的。双摇跳对身体的灵敏、协调性要求较高，教师要引导学生先复习已掌握的跳绳基本技能，再进行双摇跳的体验，并通过多次练习，逐渐掌握方法。
- 教学时，教师应启发学生多观察，多分析，多思考，多交流，多实践，指导和培养学生自主学习与合作学习的意识与能力。教师应注意多给学生提供展示自我的平台，采用游戏或比赛的方式，鼓励学生创新，使他们体验到跳绳的乐趣，感受获得成功的喜悦。
- 首先要测量好绳的长度和掌握摇绳的方法。绳的长度可以两手持绳端，用一脚或双脚踩住绳的中央，两臂体侧屈，前臂前平举时拉直绳子的长度为准。摇绳时，要求上臂靠近体侧（肘部可稍离身体），前臂向前伸出，以肘关节为轴，用前臂和手腕带动在体侧画小圆摇绳，使绳子均匀而有节奏地摇动。
- 在指导学生练习时，可采用下列步骤进行：做徒手模仿双摇跳（连续快摇两次）的动作；双手各持一条对折短绳，在体侧做双摇跳的快速摇绳练习（强调手腕用力抖动）；先练习并脚单摇连续跳，然后高跳并突然加快摇绳做一次双摇跳，逐渐过渡到连续双摇跳。
- 练习中要多鼓励学生，特别要多关注动作掌握有困难的学生，对他们的进步要及时给予表扬。
- 跳绳的场地要平坦、干净，避免尘土飞扬。集体练和个人分散练，都要注意避免互相干扰，保持适当距离。

《双摇跳》教案

一、教学目标

1. 通过本次课的学习, 学生能够说出跳绳的动作名称, 了解其锻炼价值。并且掌握双摇绳的跳绳方法, 并能将其作为健身手段, 进行自主锻炼。

2. 在教师的指导下, 通过小组合作练习, 增强腿部、肩带力量, 发展灵敏、协调、耐力等身体素质。

3. 在跳绳中学生相互配合、团结协作的精神及认真学习、刻苦锻炼的作风得以养成。

二、教学重点

跳跃有高度、摇绳快速有力。

三、教学难点

摇绳与跳跃动作协调配合。

四、教学过程

(一) 开始部分

包括集合整队、清点人数、宣布课的内容、安排见习生、检查安全。

(二) 准备部分

1. 游戏热身: 喊数抱团。

游戏队形: 学生以教师为圆心围绕成一个圆, 按照逆时针方向跑动。

游戏规则: 当老师喊到数字几就几个人抱在一起, 如喊到数字 4 就 4 个人抱在一起。

游戏惩罚: 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. 关节、韧带练习

头部运动、扩胸运动、体转运动、膝关节运动、踝腕关节运动。(4×8 拍)

(三) 基本部分

1. 温故知新

教师要引导学生先自主调整跳绳长度, 并复习已掌握的跳绳双脚连续跳、单脚交换跳、编花跳三组动作, 巩固跳绳基本技能。

2. 学习新知

(1) 师生配合探索新知

①教师讲解示范双摇绳的动作要领:

两手持绳端, 绳从背后向上、向前摇动, 在绳摇至脚下时, 并腿双脚跳起, 使绳摇过, 用前脚掌着地, 手脚如此配合连续跳动。在双脚单摇跳绳达练习基础上做一次高跳, 同时快速摇绳, 使绳在脚下通过两次, 脚再落地。待手脚配合熟练后, 可连续做跳一次摇两次绳的双摇跳。

②七嘴八舌话新知

教师通过提问的方式, 引导学生回答出双摇绳的动作要注意: 一是跳绳要高; 二是在绳接近地面时双脚起跳; 三是摇绳时, 要求上臂靠近体侧(肘部可稍离身体), 前臂向前伸出, 以肘关节为轴, 用前臂和手腕带动在体侧画小圆摇绳, 使绳子均匀而有节奏地摇动。

(2) 学生练习

练习 1: 做徒手模仿双摇跳(连续快摇两次)的动作。

练习 2: 双手各持一条对折短绳, 在体侧做双摇跳的快速摇绳练习(强调手腕用力抖动)。

练习 3：先练习并脚单摇连续跳，然后高跳并突然加快摇绳做一次双摇跳。

练习 4：连续双摇跳。

(3) 巩固新知

双摇绳创编交流会：将学生 6 人分为一组，自由将已经学过的所有跳绳方法和今天写新学内容进行创编并练习，熟练之后以小组为单位的进行展示激发学生自主学习的热情。

(四) 结束部分

1. 整理放松活动

采用拉伸法对大腿、小腿、前臂部位进行拉伸，放松主要活动肌群。

2. 小结部分

问题：这节课你收获了什么？

(1) 学生小结：讲解动作要领，做出今天所学动作。

(2) 教师总结：对学生的回答进行总结评价。

(3) 整理场地，收拾器材。

(4) 宣布下课，师生再见。

五、教学效果

平均心率在 120-140 次每分钟，练习强度中等，练习密度在 40%左右，85%的学生初步掌握了双摇跳。

一、教学过程

(一) 开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课的内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

(二) 准备部分

师：接下来咱们玩一个“喊数抱团”的游戏。请同学们以教师为圆心，围成一个圆，然后按照逆时针方向跑动。当老师喊到数字几，就几个人就抱在一起。如：老师喊到“4”是就4个人抱在一起。如果没有找到目标的学生，那么将要接受游戏的惩罚大家听清楚了吗？

师：好，同学们都听清楚了，现在请同学们以老师为圆心，围成一个圆。好啦，逆时针跑动起来，再跑快一点，距离拉开一点。非常好，跑起来，跑起来！

师：5！快，快，快！快去找你的小伙伴。3、2、1，倒计时结束。很可惜，这边有两位同学，没有找到小伙伴。同学们，你们想让他们表演什么？

师：好的，刚才两位同学为我们演唱了《歌唱祖国》，同学们说他们唱的好不好听啊？

师：嗯，老师也觉得他们唱的可好听了呢。好啦，第二轮游戏开始，请同学们跑起来……

师：集合，立正，稍息，立正，以中间这位同学为基准成体操队形散开，现在一起做乐韵律操，预备齐，伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动（每节4个8拍）。

师：集合，通过刚刚的练习大家身体已经微微出汗了，相信大家都活动开了，现在进入本节课的学习。

(三) 基本部分

师：首先，请同学们以小组为单位，排队依次有序的去器材框领取一根跳绳。我看哪一个组能以最快的速度拿到自己的器材，并且有序地回到原来的位置上。

(1) 教师讲解示范双摇绳的动作要领：

师：全体都有，一二排蹲下，三四排插缝站，首先看老师示范，大家请认真观看。

师：同学们，双摇绳的技术动作跟双脚连续跳的动作很相似。两手持绳端，绳从背后向上向前摇动。在绳摇至脚下时，并腿双脚跳起，使绳摇过，用前脚掌着地，手脚如此配合，连续跳动。这是我们前面所学的双脚，连续跳的动作。双摇绳在此基础上做一次高跳，同时，快速摇绳是绳在脚下通过两次，脚再落地。到手脚配合熟练后，可连续做跳一次摇两次绳的双摇跳。

(2) 探究新知

师：好。同学们都说听清楚了，那么老师想问问同学们，你们认为双摇绳的动作应该注意些什么？

师你说跟双脚连续跳相比，双摇绳跳的时候要更高些。还有吗？

师：还有跳的时候要注意时机：在绳接近地面时双脚起跳。非常棒，总结的很到位。有没有其他同学要补充的？

师：穿蓝色衣服的这位男生，你来说。

师：你说摇绳的时候，上臂要靠近体侧前臂向前伸出，以肘关节为轴，用前臂和手腕带动，在体侧画小圆摇绳，使绳子均匀而有节奏的摇动。

师：同学们，你们认为他总结的怎么样？

师：嗯，确实总结的很漂亮让我们把掌声送给他！

（3）学生练习

师：我看同学们都已经跃跃欲试了，接下来就让我们展开练习吧！

师：首先我们进行第1个练习，做徒手模仿双摇跳（连续快摇两次）的动作。准备，开始！跳的再高些！摇绳以肘关节为轴。练习时间到！

师：接着我们来进行第2个练习：双手各持一条对折短绳，在体侧做双摇跳的快速摇绳练习（强调手腕用力抖动）。

师：第3个练习，先练习并脚单摇连续跳，然后高跳并突然加快摇绳做一次双摇跳。

师：好，这次咱们统一练习，当老师说“开始”的时候，我们进行单摇连续跳，当听到老师哨声的时候，我们就要统一做双摇跳。练习方法听清楚了吗？

师：预备。这位同学跳的要再高一些！唉，漂亮！

师：通过刚才的练习，同学们已经能够做单个的双摇跳练习，接下来进行第4个练习。给同学们7分钟的时间，散开自由进行连续双脚跳的练习。一定要注意拉开人与人之间的距离，保证安全。

师：练习时间到，好。刚才同学们在练习的过程中，老师一次巡视了一遍，发现跳不过的同学普遍存在这样问题：1. 摇绳的速度太慢；2. 跳的高度不够高。希望在接下的练习中同学们能够注意一下。

（4）巩固新知

师：同学们，到现在为止，我们已经学了4种跳绳的方式了，你们能不能把我们之前所学的和今天所学的内容进行一个创编，形成一套完整的跳绳动作？

师：我看同学们都信心满满，六人一组，自由组合。好，咱们用8分钟的时间创编，形成统一的思路之后，小组进行集体练习。一会儿老师将让你们以小组的形式来进行展示，有没有信心？

师：这组的同学，你们是遇到什么困难了吗？有什么老师能够帮上你们的？

师：哦，你们这两个动作之间感觉衔接起来不是很顺畅，那我们在中间衔接一次单脚跳会不会更顺畅一些呢，试一下？

师：非常棒，换了一个形式，动作做起来顺畅多了！继续练习！

师：练习时间到，请同学们以小组为单位，依次上来展示。

师：好啦，每个小组都展示结束了，同学们的创造能力简直太令人兴奋了，创编出来的套路都非常的新颖。那老师想做个统计，你们认为哪一组的同学做的动作最漂亮？

师：第6组。老师和你们的看法是一致的，第6组的同学不仅把之前所学的单摇绳、编花绳等动作和今天的双摇绳都纳入到他们的套路中去了。并且动作和动作之间的衔接也非常的自然和到位，让我们把热烈的掌声送给他们！

师：其他的小组也非常不错，让我们再次把掌声送给我们自己！

（四）结束部分

师：集合，经过激烈的活动比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟着音乐，围成一个圆，我们做一下放松和拉伸动作！

师：以中间这位同学为基准，成体操队形散开，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂……。

师：以中间这位同学为基准，向中看齐。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了双摇绳跳的时候要更高，你说要绳子均匀而有节奏的摇动。太棒了，老师为你们点赞，骄傲。

师：下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。



一、说教材

《双摇绳》是选自人教版《体育与健康》课程水平三的教学内容；这是一节技能实践课，是小学高年级阶段体育课学习的重点内容，是体操动作技术中的重要组成部分。经常进行跳绳练习，可以促进人体运动器官和内脏功能的发展，有助于保持体态健美，提高反应力和心肺功能，对发展弹跳能力、灵敏性、协调性等身体素质有积极作用。

根据以上对地位与作用的分析，结合新课标的要求，确定了如下教学目标：

1. 通过本次课的学习，学生能够说出跳绳的动作名称，了解其锻炼价值。并且掌握双摇绳的跳绳方法，并能将其作为健身手段，进行自主锻炼。

2. 在教师的指导下，通过小组合作练习，增强腿部、肩带力量，发展灵敏、协调、耐力等身体素质。

3. 在跳绳中学生相互配合、团结协作的精神及认真学习、刻苦锻炼的作风得以养成。

根据《新课标》的要求，基于结合学生情况和教材特点，我确定本节课的教学重难点确定如下：

1. 教学重点是：跳跃有高度、摇绳快速有力；

2. 教学难点是：摇绳与跳跃动作协调配合。

二、说学情

对于水平三的学生来说，他们在前面的学习中就已经接触过跳绳运动并且已经具备了一定的运动基础，本册跳绳教材内容在以前各年级教学的基础上，增加了新内容并提高了难度。如：“向前、向后摇绳编花跳、双摇跳、穿梭跳长绳以及双绳跳”。这些内容是在学习过的跳绳动作的基础上进行了简单变化和组合，提高一定难度，但也增加了趣味性。

三、说教法

为了达到既定教学目标，突出重点，突破难点，本节课主要采用了讲解示范法，并结合分解练习和比赛法来辅助教学。讲解示范法可以给学生建立正确的动作表象，能够快速地掌握这项运动技术。分解练习法可以降低学生的学习难度，从而更好地掌握在技术动作。比赛法一方面可以激发他们学习体育的兴趣和创新、创造能力，另外一方面也可以提高他们的身体素质。

四、说学法

本节课我主要引导学生采用了小组练习法，小组合作和讨论的方法来进行学习。学生能够在练习中掌握正确的动作技术，在合作中培养团队协作的意识，在讨论中提高学生的创新和探究能力。

五、说教学过程

根据人体生理机能变化的规律将教学过程分为四个部分：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分，其中基本部分为本课的重点。

（一）开始部分

包括集合整队、清点人数、宣布课的内容、安排见习生、检查安全。通过集合整队，使学生养成遵守纪律的习惯；检查服装，能够培养学生养成安全锻炼的意识；宣布本节课内容能够给学生提供一个明确的学习目标。

（二）准备部分

运用游戏加拉伸的形式帮助学生进行热身。

通过“喊数抱团”的游戏，一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面也达到热身的目的，防止运动损伤的发生。

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、韧带练习每个动作做4个8拍，进一步防止运动损伤的发生。

（三）基本部分

我设计了三个步骤，帮助学生今天学习的内容。

1 师生配合探索新知

首先，我将讲解示范双摇绳的动作要领：两手持绳端，绳从背后向上、向前摇动，在绳摇至脚下时，并腿双脚跳起，使绳摇过，用前脚掌着地，手脚如此配合连续跳动。在双脚单摇跳绳达练习基础上做一次高跳，同时快速摇绳，使绳在脚下通过两次，脚再落地。待手脚配合熟练后，可连续做跳一次摇两次绳的双摇跳。为了便于观察，学生两列一排，前排蹲下，教师在中间进行侧面稍慢速示范。

2. 探究新知。

讲解示范结束后，我将通过提问的方式，引导学生回答出双摇绳的动作要注意：一是跳绳要高；二是在绳接近地面时双脚起跳；三是摇绳时，要求上臂靠近体侧（肘部可稍离身体），前臂向前伸出，以肘关节为轴，用前臂和手腕带动在体侧画小圆摇绳，使绳子均匀而有节奏地摇动。

3. 学生练习

练习是动作技能形成的根本途径，在学生看清动作示范，听清动作要领之后。我将组织学生展开以下4个练习：

练习1：做徒手模仿双摇跳（连续快摇两次）的动作。

练习2：双手各持一条对折短绳，在体侧做双摇跳的快速摇绳练习（强调手腕用力抖动）。

练习3：先练习并脚单摇连续跳，然后高跳并突然加快摇绳做一次双摇跳。

练习4：连续双摇跳。

这样由易到难、由分解到完整的教学形式，突出了重点，也突破了难点，能够帮助，学生层层递进、逐步地掌握运动技能。

4. 巩固新知。

将学生6人分为一组，学生可以自由将已经学过的所有跳绳方法和今天写新学内容进行创编并练习，熟练之后以小组为单位的进行展示。这样的教学设计能够激发学生自主学习的热情和探索、创新的能力。

（四）结束部分

在该部分，我主要安排三个方面的内容：

一是放松：通过针对性地拉伸腿部和手臂，一方面能够使学生的身心疲劳得以恢复，另一方面也能够加深同学之间的友谊，增强合作的意识。

二是总结：通过学生的自我评价，可以使学生总结学习收获，教师的课堂总结能够检验教学设计的合理性和可操作性，在总结的过程中尽量多用鼓励性的话语。

最后是：回收器材，师生再见。通过收拾器材，培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。自此，我的整堂课就到此结束了。

六、说教学效果

最后我将说一下本次说课的最后一个环节——预计教学效果。平均心率在120-140次每分钟，练习强度中等，练习密度在40%左右，85%的学生初步掌握了双摇跳。。

我的说课到此结束，感谢各位考官的聆听，老师辛苦了！



《脚背正面接球》

(二) 脚背正面接球

【动作方法】

判断来球方向，身体重心放在支撑脚上，膝关节微屈，停球腿提起迎球，脚背正面对准来球；当脚与球接触前的瞬间开始下撤，缓冲来球力量，使

技能

球落在体前需要的位置上（图6-2-2）。



图6-2-2

《脚背正面接球》教案

一、教学目标

1. 基本掌握足球脚背正面接球的动作方法。
2. 学生通过脚背正面接球的练习，有利于发展学生的力量素质和协调能力。
3. 学生能主动参与练习，克服害怕的心理，培养敢于尝试的勇气，并学会与他人合作。

二、教学重点

身体正对来球，脚背正面触球。

三、教学难点

判断来球路线与速度，膝、踝关节放松以增强缓冲效果。

四、教学过程

（一）开始部分

课堂常规：集合整队、点名报数、师生问好、检查服装、安排见习生等。

（二）准备部分

1. 慢跑热身

圆形跑，S形跑

2. 专项练习

（1）抛接球

（2）抛接球入圈

（3）脚背正面颠球；

（4）脚背正面托球；

（三）基本部分

1. 播放C罗脚背正面接球的视频，提出问题。

问题1：同学们认识他吗？

问题2：想不想像C罗那样在足球场上奋力拼搏，展示风采？

通过视频和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 体验脚背正面接球部位。

（1）原地用脚背正面触球；

（2）抛接停球；

（3）抛接停球入圈。

通过不同形式的练习，主要目的是让学生明确“足球脚背正面接球”的部位是用脚背正面去接球，从而为过渡到主教材的教学做好铺垫。

3. 足球脚背正面接球技术动作学习

（1）教师示范讲解脚背正面接球完整动作。

（2）无球模仿练习。

（3）自抛自接练习。

（4）对墙抛球，练习反弹回来的空中球。

（5）一人抛球（弧度不同），一人原地接球。

(6) 一人抛球（弧度不同），走动和跑动接球。

(7) 分层教学：①球气体不足的接球练习；②球气体足的接球练习。

(8) 体验脚背正面接球比赛。

通过各种接球动作，学生进一步掌握技术动作。分层教学，让优秀学生帮助后进同学，根据自己的学习能力完成不同难度的接球动作，激发学生学习热情。脚背正面接球比赛，强化技术要领，增强学生对足球的兴趣，为以后的足球教学赛打下基础。

（四）结束部分

1. 放松练习；
2. 小结全课；
3. 回收器材，宣布下课；
4. 师生再见。

五、教学效果

平均心率在 120-140 次每分钟，练习强度中等，练习密度在 35%左右，85%的学生初步掌握了足球脚背正面接球。

一、教学过程

(一) 开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

(二) 准备部分

师：首先我们进入热身活动，全体都有，听口令，向左一转，四列纵队变两列纵队一走，跟随音乐和老师一起，跑步一走，长方形跑，非常好，S形跑，像蛇一样扭动起来。

师：集合，立正，稍息，立正，现在请体委将足球发给大家，我们分成四个小组一起来玩球。怎么玩呢，首先看老师示范。一二排蹲下，三四排插缝站。

师：首先进行抛接球练习，注意抛球要有不同的弧度，然后是抛接球入圈，要注意抛球的准确性，接着是用脚背正面颠球，注意垫球的部位，最后是用脚背正面托球，注意身体的平衡，大家明白了吗？

生：明白了。

师：听口令，一二排起立，三四排还原。现在以小组为单位，分别在四个场地进行不同的玩球练习，注意进行各组进行交换，体委和组长管理好纪律，开始。

师：集合，同学们刚刚的玩球都非常的有特色，而且技术也是一流，无论是抛球还是颠球、托球都进步非常的明显，老师在这里为你们点赞。

师：集合，通过刚刚的练习大家身体已经微微出汗了，相信大家都活动开了，现在进入本节课的学习。

(三) 基本部分

师：首先请大家看世界杯截取片段视频，边看边思考这样两个问题：1. 视频中进球的人是谁？2. 他是用什么技术接球的？请大家认真观察。

师：视频看完了，大家说一说。我听到大家都说是C罗，太棒了，大家都认识。那是用什么技术接球的呢？

师：你说是用脚背正面接球的，太优秀了，说明课前进行了预习。所以结合我们之前的准备活动的练习，我们今天学习的内容就是《足球脚背正面接球》。

师：既然是用脚背正面接球，首先我们体验用脚背正面接球，找准接球部位。一二排蹲下，三四排插缝站，请看示范。

师：首先原地用脚背正面触球，用我们的脚背正面触球，原地的感受准确的部位，不要使用其它部位，听明白了吗？

生：听明白了。

师：现在请大家成体操队形散开，一人一球，体委分发，开始练习。

师：注意了，这位同学，是用脚背，不是侧面，非常好，继续……。

师：接下来在两人一组，一人抛球，一人停球的练习，体委出列，请看示范。大家记清楚了，每练习

5个，就可以交换。开始练习。

师：大家都练习的非常好，最后进入抛接停球入圈，同样的请大家看示范，一定要将球停在圈中。开始练习。

师：这组同学非常好，开始相互帮助学习了，这组也很不错，逐渐找到感觉了，大家都太优秀了，进步很大。

师：集合，经过刚刚的练习，大家已经找准了接球的部位。接下来学习足球脚背正面接球技术动作学习。首先看老师示范，大家请认真观看。

师：判断来球方向，身体重心放在支撑脚上，膝关节微屈，停球腿提起迎球，脚背正面对准来球；当脚与球接触前的瞬间开始下撤，缓冲来球力量，使球落在体前需要的位置。大家看清楚了吗？

师：这位同学说没有看清楚，老师再来一次侧面示范，大家要认真观察哦。现在看清楚了吗？

生：看清楚了。

师：首先我们进行无球练习，当老师口令是“1”的时候，大家准备姿势；口令是“2”的时候，大家做迎、撤、停的姿势，口令是“3”的时候，还原。请看示范，听明白了吗？

生：听明白了。

师：现在以中间这位同学为基准，成体操队形散开，跟随老师一起。听口令“1”，注意重心放在支撑脚上；“2”，当脚与球接触前的瞬间开始下撤，一定要注意用脚背正面接球。“3”，还原。练习的有模有样。继续……。

师：集合，通过刚刚的练习，大家的无球模仿练习过关了，接下来增加一点难度，进行有球的练习。

师：等一下每一个同学一个球，进行自抛自接练习，注意在无球练习中的问题，大家有没有信心。

生：有信心练好。

师：大家拿球，开始练习，注意相互帮助，有不懂的可以问老师，开始自由练习。

师：这位同学，你看停球腿提起迎球；这位男同学，要用脚背正面触球，看老师示范，你再试一次，很好，给你一个大大的赞。这位女生，要学会缓冲来球的力量，记清楚了吗？继续练习。

师：集合，大家自抛自接的练习大家感觉怎么样？

生：已经有感觉了，越来越熟练了。

师：好的，那再进一步增加难度，我们进行对墙抛球，练习反弹回来的空中球。但是要注意安全。请看示范，准备好了吗？

生：准备好了。

师：现在在自己的指定区域，开始练习。同学们都练习的很积极，注意要积极主动迎球，注意安全，大家都进步很大。

师：通过刚刚的练习，大家已经基本掌握了正面接球技术，现在同样的以两人为一组，一人抛球，但是弧度不同，可大可小。一人原地接球，体委出列，请看示范？

师：现在开始练习，这位同学，注意抛球的时候要准确，才能帮助同伴学习的更快；这位同学，再次强调一下，一定要学会缓冲来球的力量。

师：现在大家原地接球都练习的差不多了，接下来还是一样一人抛球，弧度不同，走动和跑动接球。增加难度，开始练习。

师：在跑动的时候注意身体要平衡协调，这同学注意了主动迎球，后撤及时，非常的好，进步明显，

大家都是未来的运动健将。

师：通过刚刚的练习，我相信大家都已经掌握了脚背正面接球，但是掌握程度不一样，所以现在老师分成两个不同的练习区域，分成球气体不足的接球练习、和球气体足的接球练习。大家根据自己的学习程度进行有效的练习，选择合适的区域进行练习，现在开始。

师：集合，从大家的练习中，我发现了大家的合作以及相互帮助学习精神，老师为之感动，希望同学们继续保持下去，所以接下来我们来玩一个游戏，就是“脚背正面接球比赛”。

师：现在分成四个小组，用我们今天学习的脚背正面接球，哪一组停球多且稳，哪一组就胜利。现在请同学们到指定位置准备。

师：大家准备好了吗？

生：准备好了。

师：第一组，加油，接了准确的6个；第二组，接了6个，第三组……，第四组……。

师：集合，通过刚刚的比赛，最后第四组以10个取得了胜利，让我们把掌声送给他们，其他小组没关系，相信你们下节课会表现的更好。

（四）结束部分

师：集合，经过激烈的比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟着世界杯主题曲，围成一个圆，我们做一下放松和拉伸动作！

师：以中间这位同学为基准，成体操队形散开，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂……。

师：以中间这位同学为基准，向中看齐。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了在接球时，首先要学会判断来球方向，你说膝、踝关节放松以增强缓冲效果。你来，要积极主动迎球，后撤及时……。太棒了，老师为你们点赞，骄傲。

师：下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。

一、指导思想

贯彻落实“健康第一、安全第一”的指导思想，以教材为载体，以学生发展为本，引导学生学会学习，掌握脚背正面接球的技能，提高学生的身体素质，培养学生团结合作的团队精神及竞争意识，达到教与学的和谐统一。

二、教材分析

本节课选用水平三中足球的教学内容，足球脚背正面接球对身体协调能力以及平衡能力要求比较高，其动作由准备姿势和迎、撤技术环节组合而成。目的是既要发展学生的空间感知能力和对自己身体的控制能力，又要在此基础上培养他们的相互协作意识，审美能力和积极乐观的进取精神，以促进学生身心的全面发展。

三、学情分析

水平三的学生活泼好动，喜欢具有挑战性的运动，注意力的指向性较弱，但是学习新知识的速度快，模仿能力强，具备一定的探索能力。因此，本课本着求实、探索、创新的思路，在教与学的过程中，教师的“教”是引导，学生的“学”是主体。

四、教学目标

1. 基本掌握足球脚背正面接球的动作方法。
2. 学生通过脚背正面接球的练习，有利于发展学生的力量素质和协调能力。
3. 学生能主动参与练习，克服害怕的心理，培养敢于尝试的勇气，并学会与他人合作。

五、教学重难点

重点：身体正对来球，脚背正面触球。

难点：判断来球路线与速度，膝、踝关节放松以增强缓冲效果。

六、说教学法

1. 教法：为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度发挥学生的主体作用和教师的主导作用。采用启发式教学法、讲解示范法、分解与完整练习法、分组练习法、预防与纠正错误法、循序渐进法、积极性评价法、游戏竞赛法等多种教学方法交叉使用。以培养学生积极探索、敢于进取的学习精神，充分调动学生学习积极性，从而达到掌握技能和锻炼身体的目的。

2. 学法：在教学过程中，学生主要采用观察法、模仿练习法、小团体练习法、小团体评价法等进行动作的学习。通过教师引导、启发，学生进行自主练习，使学生动手、动脑、充分发挥学生的主体作用，在学生自主学习的同时，相互交流，讨论探究，再结合师生之间，生生之间的评价，激发学生在学习中建立自主创新意识。

七、说教学过程

（一）开始部分

开始部分主要包括集合整队、点名报数、师生问好、宣布本次课内容、安排见习生。通过课堂常规，能使學生迅速进入上课状态。通过整理队伍和点名了解班级整体情况，为实施教学奠定基础。宣布教学内容，让学生做好上课准备。安排无法参与教学的学生进行观摩学习，并强调着装等方面课堂要求，使学生养成科学安全的锻炼意识。

（二）准备部分

在准备部分，我安排了二项准备活动，第一项活动是学生采用不同形式的慢跑热身，如圆形跑，S形跑。

经过一个低强度的慢跑，不但可以使学生体表温度慢慢升高，有效降低肌肉的黏滞性，还可以让身体各个关节得到充分拉伸，有效预防运动损伤。

第二项活动是专项练习，采用抛接球、抛接球入圈、脚背正面颠球、脚背正面托球等练习。通过这些球性练习的动作，不但可以调动学生参与的热情与积极性，还可以锻炼学生反应能力及协调能力，为接下来上课做准备。

（三）基本部分

首先我将向学生播放世界杯的视频，并向学生提出2个问题，问题1：同学们认识他吗？问题2：想不想像C罗那样在足球场上奋力拼搏，展示风采？通过视频和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

其次，我将首先采用原地用脚背正面触球、抛接停球、抛接停球入圈等形式让同学们体验脚背正面接球部位。通过不同形式的练习，主要目的是让学生明确“足球脚背正面接球”的部位是用脚背正面去接球，从而为过渡到主教材的教学做好铺垫。

然后我会进行边讲解边示范，通过两个不同示范面的展示足球脚背正面接球，给学生在不同角度建立更为完整的技术动作表象。为接下来的学生学习奠定基础。接着是学生练习巩固阶段，分为以下6个练习。

- （1）无球模仿练习。
- （2）自抛自接练习。
- （3）对墙抛球，练习反弹回来的空中球。
- （4）一人抛球（弧度不同），一人原地接球。
- （5）一人抛球（弧度不同），走动和跑动接球。
- （6）分层教学：①球气体不足的接球练习；②球气体足的接球练习。

通过各种接球动作，让学生进一步掌握技术动作。分层教学，让优秀学生帮助后进同学，根据自己的学习能力完成不同难度的接球动作，激发学生学习热情。

最后是脚背正面接球比赛：比赛方法是分成四个小组，进行脚背正面接球比赛，一队接着一队进行，排好队依次进行接球，接球多的队伍获胜。通过接球比赛，强化技术要领，增强学生对足球的兴趣，为以后的足球教学赛打下基础。

（四）结束部分

结束部分主要分为四个内容：

1. 放松运动：培养学生养成锻炼后要及时放松的良好意识，保证可持续发展，为终身体育打下良好基础，并调整身心，为下面的学习内容做准备。
2. 小结全课：总结评价本课内容，学生总结学习收获，教师检验教学设计合理性。
3. 整理场地：通过收拾器材，培养学生热爱劳动、爱惜公共设施的习惯。
4. 师生再见：通过师生道别，培养学生相互尊重的品德。

八、教学效果：

平均心率在120-140次每分钟，练习强度中等，练习密度在35%左右，85%的学生初步掌握了足球脚背正面接球。

初中体育

《双手头上前掷实心球》

三、投掷

投掷是人体运用自身的能力，将手持的规定器械投掷出去，并以远度决定胜负的运动项目。投掷对增强体质，特别是发展躯干和上下肢力量有显著的作用，还可以通过改善神经与肌肉的协调性来提高用力的准确性。要想投得远，绝不是单纯靠蛮力就能实现的，你知道投得远的关键是什么吗？

(一) 推掷实心球的动作方法

帮你学

最后用力是投得远的关键环节。一定要在最后用力时使躯干形成“满弓”（下肢在前、上体在后、器械处在身体后方）的姿势，让身体超越器械，才能使器械投掷得更远。



双手头上前掷实心球 双手持球于头后上方，上体稍后仰，展体、挺胸，两腿用力蹬地，送髋、收腹，以胸带臂将球向前上方掷出。



《双手头上前掷实心球》教案

一、教学目标

1. 学生了解双手头上前掷实心球的动作要领，建立动作概念，85%的学生连贯做出投掷实心球。
2. 通过各种上下肢练习，增强上下肢力量，发展灵敏、速度、协调等身体素质。
3. 能够积极参加投掷动作的学习和锻炼，与同伴和谐互助，具有一定的安全意识和习惯，在锻炼中能够表现出自信、果断、坚毅等优良品质。

二、教学重点

持球后引，蹬地、收腹，球的出手角度。

三、教学难点

动作连贯、协调，快速挥臂、甩腕。

四、教学过程

(一) 开始部分

课堂常规：集合整队、点名报数、师生问好、检查服装、安排见习生等。

(二) 准备部分

1. 慢跑热身

圆形跑，S形跑。

2. 热身游戏

“喊数抱团”游戏。

(三) 基本部分

1. 导入

图片扔纸飞机游戏+提问进行导入，引出本次课的内容。

提问 1：扔纸飞机的动作是什么？

提问 2：实心球有几种投掷方法？

通过图片和提问导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 讲解示范

边讲解边示范投掷实心球的动作要领，示范时注意动作分解的层次和示范速度，使学生看得清楚。

3. 练习

(1) 学生分组徒手原地模仿练习。

(2) 利用报纸团投掷练习。

(3) 学生持实心球进行练习。

将全班学生分成若干小组进行练习，相互纠正与评价，教师巡回指导，及时纠正错误动作。

4. 比赛

(1) 进行（游戏名字）比赛，讲解规则。

进行比赛，体验运动竞赛的乐趣，加强对双手头上前掷实心球的巩固，做到学以致用。

(四) 结束部分

1. 放松练习；

2. 小结全课;
3. 回收器材, 宣布下课;
4. 师生再见。

五、教学效果:

平均心率在 130-150 次每分钟, 练习强度中等, 练习密度在 40%左右, 85%的学生初步掌握了双手头上前掷实心球。



一、教学过程

(一) 开始部分：包括集合整队、师生问好、安全事项、安排见习生等

师：集合，立正，向右看齐，向前看，第一排从右向左依次报数。同学们，好！

生：老师好。

师：大家都到齐了，同学们集合迅速，很好，要继续保持。同学们今天有没有身体不适需要见习的同学？

生：没有。

师：没有，好的。大家看看衣服鞋带有没有整理好，抓紧时间整理，检查一下身上有没有带钥匙等尖锐的物品，有的话交给老师保管，下课找老师领取，好的。

(二) 准备部分：包括慢跑和热身游戏

师：首先我们进行慢跑活动，全体都有，听口令，向左一转，四列纵队变两列纵队一走，跟随音乐和老师一起，跑步一走，长方形跑，非常好，S形跑，像蛇一样扭动起来。

师：集合，立正，稍息，立正。看大家意犹未尽，接下来我们一起来进行准备活动热身游戏，游戏的名称叫“喊数抱团”。

生：好。

师：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，老师会站于圆心通过喊数字，大家根据老师所报的相应数字迅速抱在一起。大家都听清楚游戏规则了吗？

生：听清楚了。

师：好的，游戏开始。数字5，快，5个人抱在一起。接下来，数字3……愉快的小游戏结束了。

(三) 基本部分：

师：在上课之前请大家看老师手中的纸飞机，如何才能扔得更远呢，大家猜一猜？

生1：可以用很大的力气；

生2：可以伴随顺风扔；

师：大家的方法很多，现在请大家自由的进行扔纸飞机比赛。

师：同学们都非常的聪明，但是今天我们不只是扔纸飞机，还来一起学习今天的内容投掷实心球。那实心球有几种投掷方法？

生1：头上抛的。

生2：侧向抛的。

师：老师听见有好多不同的答案，头上抛的，侧向抛的，看来同学们对实心球了解的真多呀！那我们这节课就学习一下双手头上前掷实心球的动作要领。

师：接下来，全体同学听口令，成4列横队。

师：首先老师先给大家做一个完整的示范动作，同学们请认真观看，接下来呢，老师要进行边讲解边示范，首先双手持球于头后上方，上体稍后仰，展体，挺胸，两腿用力蹬地，送髋收腹，以胸带臂将球向前上方掷出。这回同学们都了解动作要领了吧？

生：了解了。

师：嗯，很好，老师完整的为大家再示范一次动作要领，老师刚才的动作大家都看清楚了吗？

生：看清楚了。

师：大家都记住动作要领了吧，好，以中间同学为基准成体操队形散开。那么接下来，我们一起来练习。

师：首先是原地模仿练习，老师先给大家示范一下，当老师喊“1”时持球状态，当老师喊“2”时掷球。注意发力顺序，以及掷球时的手指拨球。大家准备好了吗？

生：准备好了。

师：开始练习，大家听老师喊口令，“1”持球很好，“2”投球，手臂手型，不对的改正过来。好，这次不错。再来一次……。

师：接下来我们利用报纸团投掷练习，现在大家两人一组面对面站立，对，每组从体育委员那里领一个报纸球，我们按照完整的动作将报纸团掷到队友那里，大家注意体会一下完整动作发力的感觉。

师：这位同学，要注意蹬地、收腹。嗯，这位同学掌握的很快。

师：好了，老师看大家初步掌握情况还不错。最后我们用真正的实心球来进行练习，还是两人一组，保持10米距离面对面练习，提醒大家要按照我们刚才所讲所练的动作来投掷，注意安全，投捡一致。五分钟之后，大家来点评一下。

生：好。

师：好，五分钟到了，那么大家练习的怎么样呢？好，我们小组里面的同学相互说一下你们小伙伴做得怎么样？

生：大家的动作都非常的标准。

师：老师也是这么想的，同学们刚才表现的都非常好，接下来我们进行比赛。

生：太好了。

师：好，那么我们现在来进行一场教学比赛，看看谁练得最好，现在全班分成五个小组，每组8位同学，我们站在线后，大家听我的哨子，看每组哪个同学投的最远最好。加油！

生：加油！

师：现在我们有五位优胜者，我们来看看谁投的最远呢，谁的动作做的最好呢？大家加油，投的时候注意动作要规范。

师：嗯，不错不错，这位男生投的最远，真棒，大家掌声鼓励，也把掌声送给自己，继续加油。

（四）基本部分：

师：一堂课很快就要过去了，下面请同学们和老师一起在音乐中进行徒手拉伸操放松。

师：大家成体操队形散开，放松身心。

师：好，以中间同学为基准成密集队形集合，那谁能说一下这节课的收获？

生：我们学习了双手头上前掷实心球技术动作。

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。

师：希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！请值日生和体委归还器材，同学们再见。

生：老师再见。

《双手头上前掷实心球》说课稿

一、指导思想

指导思想为本课贯彻“健康第一”的指导思想，以学生的发展为中心。在教学中激发学生对体育运动的兴趣，体现学生的主体地位，关注个体差异。培养学生体育锻炼意识，让学生在轻松愉悦的教学情境中，享受体育运动带来的快乐，养成锻炼的好习惯为终身体育打下坚实的基础。

二、说教材

教材是连接老师和学生的纽带，《双手头上前掷实心球》选自人教版《体育与健康》水平四七年级第二章第三节的学习内容，这是一节技能课，是田径项目必学内容，是发展学生的速度、力量、灵敏的身体素质。学习这部分内容，有利于加深学生对田径运动的了解和认识，同时也为以后学习打下良好的基础。

三、说学情

水平四的学生正处于青春发育阶段，也是初步形成健康生活方式的重要转折时期。并且已经具备相应的运动基础，但该阶段学生表现欲望不够强烈，因此我将积极引导学生进行练习。展开多种竞赛，提高学生的运动参与。

四、说教学目标

1. 学生了解双手头上前掷实心球的动作要领，建立动作概念，85%的学生连贯做出投掷实心球。
2. 通过各种上下肢练习，增强上下肢力量，发展灵敏、速度、协调等身体素质。
3. 能够积极参加投掷动作的学习和锻炼，与同伴和谐互助，具有一定的安全意识和习惯，在锻炼中能够表现出自信、果断、坚毅等优良品质。

五、说教学重难点

重点：持球后引，蹬地、收腹，球的出手角度。

难点：动作连贯、协调，快速挥臂、甩腕。

六、说教学方法

1. 教法：为了达到既定教学目标，突出重点，突破难点，本节课我所采取的教法主要是讲解示范法，并辅以启发诱导法。通过完整的动作示范，学生建立整体的运动表象，更深入地理解所学动作。加之循序渐进的启发诱导，提高学生的思维能力与学习兴趣，使课堂氛围更加浓厚。

2. 学法：教师的教是为了学生更好地学，学生的学法同样重要。结合蹲踞式跳远的学习内容，我将学法确定为：小组练习法、合作法和比赛法。寓教于乐，让学生在学中玩，在玩中学，充分体会到体育课堂的乐趣。

七、说教学过程

（一）开始部分

首先是开始部分，主要是介绍课堂常规，包括：集合整队、师生问好、宣布本节课内容、安全事项、安排见习生等。通过集合整队了解班级整体情况，为实施课堂教学奠定基础。强调着装及课堂要求，学生可以养成科学安全的锻炼意识。

（二）准备部分

在这个环节中先组织学生变换形式的慢跑（如长方形拍，S形跑），再组织学生分为4组，进行“喊数抱团”游戏的热身活动，通过报数游戏有利于将学生的注意力从课间的休息状态转移到课堂中来。通过准备部分可以更好的将学生的肌肉，韧带充分达到热身状态，充分调动学生积极性，以免在学习新内容时受伤。

（三）基本部分

1. 导入

本着教为主导、学为主体的教学原则，我会在课堂之初出示图片并提出问题：“投纸飞机的动作是什么呢？”“实心球有几种投掷方法呢？”通过图片和问题导入的形式，来吸引学生的注意力。并可以由此引出本堂课的教学内容，激发学生学习兴趣。

2. 讲解示范

这个阶段是本课的重点部分，教师讲解示范双手头上前掷实心球的动作，示范时注意动作分解的层次和示范速度，以正面示范为主，侧面示范为辅，使学生看得清楚。讲解时语言要简洁明了，便于理解，同时注意重点和难点。动作要领：首先双手持球于头后上方，上体稍后仰，展体，挺胸，两腿用力蹬地，送髋收腹，以胸带臂将球向前上方掷出。让学生建立初步的动作概念，形成完整的动作表象。

在讲解完要领之后，我会向学生展示完整动作，在此过程中我会对表现积极，态度认真的学生进行鼓励和表扬，对相对消极的学生视情况进行点评教育。

3. 练习

学生学习了基本动作要领之后，首先是分组徒手原地模仿练习，当老师喊“1”时持球状态，当老师喊“2”时掷球。

第二个练习是利用报纸团投掷练习，两人一组面对面站立，按照完整的技术动作将报纸团掷到队友那里，让学生体会一下完整动作发力的感觉。

第三个练习是学生持实心球进行练习，两人一组，保持10米距离面对面练习，提醒大家要按照所讲所练的动作来投掷。

通过练习，学生基本掌握双手头上前掷实心球的动作要领，在此过程中教师总结补充重难点，同时提高学生自评能力。教师也会在组间进行巡回指导，及时纠正错误动作，用这种方法强化学生对动作要领的掌握。对于掌握慢的学生及时给予技术的指导和心理上帮助。

4. 比赛

为了更好的活跃课堂气氛，将组织学生分成两组进行投掷比赛，比赛的目的在于巩固学生的动作，在实践中运用本节课动作要领，体验运动竞赛的乐趣，做到学以致用。

（四）结束部分

最后进入结束部分，组织学生跟着音乐做徒手拉伸操练习，积极引导归纳动作要领，教师给予评价，归还器材有利于学生养成良好的体育习惯，本课用到的教具有田径场，挂图，录音机等，此后，我会提问双手头上前掷实心球的动作要领，并对学生的回答进行补充和点评，再次总结本节课的重难点。并对本节课中的闪光点进行激励，培养学生的自信心。

八、说教学效果：

最后我将说下本次说课的最后一个环节—预计教学效果，平均心率在130-150次每分钟，练习强度中等，练习密度在40%左右，85%的学生初步掌握了双手头上前掷实心球。

《正面双手头上传球》

（三）正面双手头上传球

正面双手头上传球是用双手手指触球，通过蹬地、伸膝、伸髋、伸臂，最后用手腕和手指的弹性将球传出的技术。



① 准备

② 击球点在额前上方一球处

③ 蹬地、伸膝、伸髋、伸臂

学练提示

快速移动脚步到球的下方，正面对准来球；两手自然张开，手指与球尽可能吻合；蹬地伸臂，做好“蹬、伸、弹、送”的动作，用适当的力度把球传出。

一、教学目标

1. 通过本节课的学习中，学生建立排球正面双手传球技术较为完整的动作表象，掌握排球正面双手传球技术的动作要领，大多数的学生能够正确的完成排球正面双手传球技术。

2. 通过各种传球练习，学生的柔韧、灵敏等素质得到发展，协调性和身体的基本活动能力得到提高。

3. 通过本课的学习，学生在集体的活动中体验体育运动的乐趣，树立自信心和克服困难的意志品质，培养运动兴趣。

二、教学重点

两手自然分开成半球状，击球点在前额上方约一个球距离。

三、教学难点

全身协调用力、主动引击球。

四、教学过程

（一）开始部分

包括集合整队、报数、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。

（二）准备部分

1. 喊数抱团

游戏：把学生围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。教师站在圆心处，游戏开始，学生开始慢跑，当听到老师喊出某个数字时，学生立即按该数字相同的人数抱成一团。

2. 关节、韧带练习

头部运动、扩胸运动、体转运动、膝关节运动、踝腕关节运动。

3. 熟悉球性练习

学生两人一组相对站立正面双手垫球的熟悉球性练习。

（三）基本部分

1. 展示图片，提出问题（中国女排）

问题 1：同学们认识他们吗？

问题 2：想不想像女排队员那样在排球场上奋力拼搏？

通过图片和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 教师展示排球正面双手头上传球的动作技术，并提出问题。

问题 1：老师传球时候的手型是什么样子的？

问题 2：老师传球时击球点大致在什么位置？

通过问题引入本次课教学技术动作的重难点。

3. 教师分解讲解排球正面双手头上传球的动作技术，重点强调击球的手型以及击球的位置。帮助学生初步建立动作表象，最后再进行一次完整示范。

4. 学生练习

练习 1：学生跟随老师先进行几次徒手的排球正面双手头上传球的动作技术练习，随后自己练习几次，体会身体协调用力及传球的手型。

练习 2：学生每人一球对墙进行传球练习，教师巡回指导，强调击球部位及击球手型。

练习 3：将学生分成两人一组进行相互传球练习，教师巡回指导，及时纠正错误动作。

5. 比赛巩固练习

将全班学生分成人数和竞技水平平均等的四组，组内学生分两队相对站立，进行传球比赛，由左边第一位学生开始，传至最后一位学生结束，用时少的队伍胜利。通过比赛练习的方式，进一步巩固今天的所学内容。

（四）结束部分

1. 整理放松活动

学生之间相互放松手臂和腿部。

2. 小结部分

问题：这节课大家有什么收获？

（1）学生小结：说出排球正面双手头上传球动作要领，做出今天所学动作。

（2）教师总结：对学生的回答进行总结评价。

（3）整理场地，收拾器材。

3. 宣布下课，师生再见。

五、教学效果

平均心率在 130-150 次每分钟，练习强度中等，练习密度在 40%左右，85%的学生初步掌握了正面双手头上传球。

一、教学过程

(一) 开始部分

师：集合，全都有，立正，向右看齐，向前看，第一排，从左至右依次报数。稍息，好，同学们刚才的集合做到了快、静、齐，并且服装符合体育课的要求，希望同学们继续保持。

师：本次课学习排球正面双手头上传球技术，有没有需要见习的同学？

师：好，同学们表现得不错，没有同学见习。

(二) 准备部分

师：下面进行下热身活动，一起玩一个“喊数抱团”的游戏，老师给大家说下游戏的规则，首先大家以老师为圆心围成一个圆，游戏开始后，大家作逆时针环形慢跑，当听到老师喊出某个数字时，大家立即按该数字相同的人数抱成一团。大家清楚了吗？

师：好，准备，开始，注意听老师喊数。“3”，同学们表现的不错。再来一次，“5”，那边3为同学人数不对。好，做5个蹲起。

师：游戏结束，成体操队形站好，下面我们进行徒手操热身，第一节，扩胸运动，12345678, 22345678, 第二节，弓步压腿，12345678, 22345678。好，停。下面进行熟悉球性的练习，同学们拿球两人一组相对站立，我们复习一下上节课学习的排球正面双手垫球技术。开始，好，停。同学们把球放到入球筐，来这边集合。

(三) 基本部分

1. 学习阶段

师：在正式上课之前，老师让大家看一副图片，下面同学们看图片，同学们认识他们吗？

师：嗯，老师听大家说都认识，没错，他们就是中国女排，同学们想不想像女排队员那样在排球场上奋力拼搏？

师：老师听到大家都说想，那么我们今天进来学习一下排球重要的一项基本技术，正面双手传球技术。

师：首先大家看下老师做完整的动作技术，注意观察老师传球时候的手型和击球位置？

师：哪位同学可以说下老师传球时候的手型和击球位置？

师：这位同学回答的非常正确，老师传球时候的手型是成半球状的，并且拇指相对大致成“一”字形，击球的位置大致是在额前上方一球左右。这也是我们在学习这一动作时需要注意的地方。

师：下面老师进行分解动作的讲解示范，同学们认真听，注意看，排球正面双手头上传球技术分为准备姿势、传球手型、击球点、传球用力这几部分，老师逐一进行讲解。

准备姿势：采用稍蹲准备姿势，两脚左右开立，一前一后，约同肩宽，两膝稍弯曲，上体自然挺起，两手自然抬起，准备传球。

传球手型：当触球时，两臂弯曲，两腿适当分开，两手自然张开组成半球状，使手指与球吻合，手腕稍后仰，以拇指、食指和中指托住球的后下部，用拇指指腹、食指全部、中指二三指节触球、无名指和小指在两侧触球部分较少。两拇指相对接近成“一”字形两手间距以不漏球为宜。

击球点：当来球接近额前时，开始向前上蹬地、伸膝、伸臂、两手迎击来球。击球点约在额前上方一球左右为宜。

传球的用力主要是以手指、手腕的弹力及伸臂伴送和伸膝蹬地全身协调用力为主，当传球的距离较远时，蹬地、伸膝的用力大一些，反之则小一些。

师：同学们明白了吗？

2. 练习阶段

师：好，那我们开始练习，首先进行第一个练习，徒手无球练习，大家和老师一块做几次。准备，开始，注意身体协调用力及传球手型，停，大家自己再练习几次。

师：停，老师看大家徒手动作已经基本掌握了，下面我们进行第二个练习，每人一球对墙进行传球练习，同学们拿球，注意击球的部位，在我们额前上方约一球的距离。好，开始练习。

师：这位同学，注意我们击球的时候手不要太紧张，尽量保持击球点在额上约一球距离，再做一次。嗯，这一次动作非常标准。

师：停，老师看同学们基本上击球点都能保持在额前上方约1球的距离，下面我们进行第三个练习，两人一组，进行相互传球的练习，注意保持正确的传球姿势，开始练习。

3. 展示阶段/比赛阶段

师：停，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，我们进行一个传球的比赛，每一排为一小组，分成人数相同的队伍相对站立，好，下面老师给大家说下游戏的规则，每组由左边第一位学生开始，用我们今天学的双手头上传球技术将球传至最后一位学生结束，用时少的队伍胜利。同学们清楚了吗？

师：比赛开始，加油，加油，加油！好，比赛结束，第二组同学用时最少，获得本次比赛的胜利，其他组同学也不要气馁，大家的动作都基本符合我们的要求。

（四）结束部分

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，下面大家和老师一起放松一下。成体操队形散开，两人一组相互压一下肩，放松一下手臂，好，停。

师：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正面双手头上传球技术，大家还记得老师给大家特别强调的重点吗？

师：嗯，同学们总结的非常好，排球正面双手头上传球技术要注意身体协调用力，击球手型呈半球状，拇指相对呈“一”字形，击球点保持在额上约一球的距离。大家今天表现的都非常好，基本掌握了这一动作技术，在课下老师希望大家能够积极的进行练习。好了，今天的课就到这，体育委员和值日生回收下器材送至器材室。好，全体都有，立正，下课，同学们再见。

一、说教材

《正面双手头上传球》是选自人教版《体育与健康》课程水平四七年级的教学内容；这是一节技能实践课，是球类运动中的重要组成部分。正面双手头上传球主要包括准备姿势、传球手型、击球点、传球用力这几部分，是排球运动中较为基础的一项动作技术，通过本节课的学习，可以培养学生对排球运动的兴趣，发展学生灵敏、协调等身体素质，进而为学习之后的排球技术奠定良好的基础。

通过以上对教材的分析，结合新课标的要求，确定了如下教学目标：

1. 通过本节课的学习中，学生建立排球正面双手传球技术较为完整的动作表象，掌握排球正面双手传球技术的动作要领，大多数的学生能够正确的完成排球正面双手传球技术。
2. 通过各种传球练习，学生的柔韧、灵敏等素质得到发展，协调性和身体的基本活动能力得到提高。
3. 通过本课的学习，学生在集体的活动中体验体育运动的乐趣，树立自信心和克服困难的意志品质，培养运动兴趣。

根据教材的分析以及教学目标的设置，本节课的教学重点：两手自然分开成半球状，击球点在前额上方约一个球距离。教学难点：全身协调用力、主动引击球。

二、说学情

要想讲好一堂课，不仅要备教材，还要备学生，接下来我来分析一下学情。

本次授课对象是水平四的学生，该阶段学生的求知欲、能力、好奇心都有所增强，学习兴趣更为广泛，对于较难的技术动作已经具有独立思考的能力，能够理解较为复杂的技术动作，并能够积极的参与到体育活动中来，但是对于排球正面双手头上传球这项具体的技术动作有一定的盲区，同时缺乏自我约束力，需要教师进行积极有效的引导。

以上这些都是我在教学中所要考虑的重要因素。

三、说教法

科学合理的教学方法能使教学效果事半功倍，达到教与学的和谐完美统一。为了达到既定教学目标、突出重点、突破难点，本节课主要采用了讲解示范法，并结合比赛和游戏法来辅助教学。讲解示范法可以给学生建立正确的动作表象，能够快速地掌握这项运动技术。游戏法和比赛法一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面也可以提高他们的身体素质。

四、说学法

正确的学法是学生掌握动作技能的重要桥梁。

本节课学生主要采用了小组练习法，小组合作和讨论的方法来进行学习。学生能够在练习中掌握正确的动作技术，在合作中培养团队协作的意识，在讨论中提高学生的创新和探究能力。

五、说教学过程

本节课分为四个部分：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分，其中基本部分为本课的重点，下面我将逐一叙述。

（一）开始部分

包括集合整队、报数、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。宣布本节课内容能够给学生提供一个明确的学习目标；通过集合整队，使学生养成遵守纪律的习惯；通过检查服装，能够培养学生养成安全锻炼的意识。

（二）准备部分

1. 运用游戏进行热身。

游戏名称：喊数抱团。

游戏队形：把学生围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。我站在圆心处，游戏开始，学生开始慢跑，当学生听到我喊出某个数字时，学生立即按该数字相同的人数抱成一团。

通过这样的游戏，一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面也可以达到热身的效果，防止运动损伤的发生。

2. 拉伸练习。

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，从而防止运动损伤的发生。

3. 熟悉球性练习。

学生两人一组相对站立复习上节课正面双手垫球的动作技术，一方面可以巩固上节课学习的内容，另一方面可以熟悉球性。

（三）基本部分

首先我将向学生展示 1 幅图片，并向学生提出 2 个问题，问题 1：同学们认识他们吗？

问题 2：想不想像女排队员那样在排球场上奋力拼搏？通过图片和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学效果。

其次，是学习动作技术阶段。首先我会作完整的动作示范，并让同学们带着两个问题观察，问题 1：老师传球时候的手型是什么样子的？问题 2：老师传球是击球点大致在什么位置？通过问题引入本次课教学技术动作的重难点。

然后我会进行分解动作讲解，最后再一次进行完整示范，通过这样的方式，使学生建立正确的动作表象，加深学生对正面双手头上传球动作的理解。

接着学生练习巩固阶段，我将充分遵循循序渐进的教学原则，突出重点，突破难点，将练习巩固分为以下 3 个练习。

练习 1：学生跟随我先进行几次徒手的排球正面双手头上传球的动作技术练习，随后自己练习几次，体会身体协调用力及传球的手型。

练习 2：学生每人一球对墙进行传球练习，我进行巡回指导，强调击球部位及击球手型。

练习 3：学生分成两人一组进行相互传球练习，我进行巡回指导，及时纠正错误动作。

最后是比赛巩固

将全班学生分成人数和竞技水平平均等的四组，组内学生分两队相对站立，进行传球比赛，由左边第一位学生开始，传至最后一位学生结束，用时少的队伍胜利。通过比赛练习的方式，进一步巩固今天的所学内容。

（四）结束部分

在结束部分我将组织学生进行放松练习，使学生的身心疲劳得以恢复，积极引导学生在归纳动作要领，再次总结本节课的重难点。同时安排体育委员和值日生回收器材送回器材室。

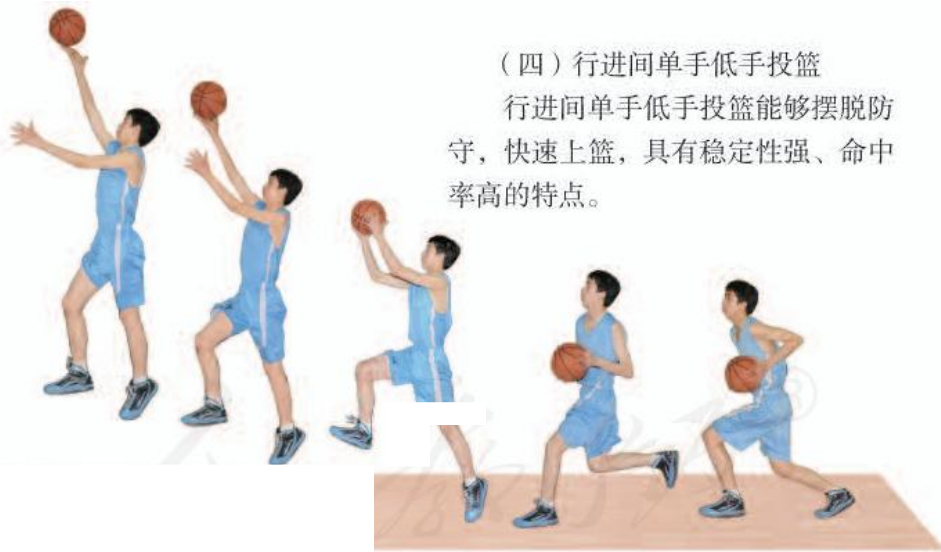
六、说教学效果

最后我将说一下本次说课的最后一个环节——预计教学效果，平均心率在 130-150 次每分钟，练习强度中等，练习密度在 40%左右，85%的学生掌握了正面双手头上传球的运动技术。

我的说课到此结束，谢谢各位评委老师！



《行进间低手投篮》



(四) 行进间单手低手投篮

行进间单手低手投篮能够摆脱防守，快速上篮，具有稳定性强、命中率高的特点。



一、教学目标

1. 通过教学使学生能够理解行进间单手低手投篮动作的基本要领，通过练习使学生基本掌握行进间单手低手投篮技术，命中率稳步提高。

2. 发展学生身体的灵敏性、协调性及跳跃能力。

3. 通过运动体验、培养学生对篮球运动的兴趣和勇于进取的精神。

二、教学重点

充分向前上方起跳，投篮出手前保持单手低手托球稳定性。

三、教学难点

用指腕上挑力量使球向前旋转投出。

四、教学过程

（一）开始部分

课堂常规：集合整队、点名报数、师生问好、检查服装、安排见习生等。

（二）准备部分

1. 慢跑热身

圆形跑，S形跑。

2. 球性练习

（1）手指拨球

（2）腰部绕球

（3）胯下8字绕球

（4）高、低运球

（5）前后、左右推拉球

（三）基本部分

1. 播放保罗行进间低手投篮的视频，提出问题。

问题1：同学们认识他吗？

问题2：想不想像保罗那样在篮球场上奋力拼搏，展示风采，成为未来的球星？

通过视频和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 行进间低手投篮技术（右手）动作学习

（1）教师示范讲解行进间低手投篮（右手）完整动作。

（2）无球模仿练习。

（3）单手持球反复“挑球”练习。

（4）完整的行进间单手低手投篮练习。

（5）半场运球行进间单手低手投篮练习。

（6）两人一组进行传接球上篮练习。

（7）分层教学：①结合运球突破进行行进间单手低手投篮练习；②接球急停突破运球单手低手上篮练习；③结合切入接球进行低手上篮练习。

（8）体验篮球低手投篮比赛。

通过各种篮球低手上篮练习，学生进一步掌握技术动作。分层教学，让优秀学生帮助后进同学，根据自己的学习能力完成不同难度的投篮动作，激发学生学习的积极性。篮球低手投篮比赛，强化技术要领，增强学生对篮球的兴趣，为以后的篮球教学赛打下基础。

（四）结束部分

1. 放松练习；
2. 小结全课；
3. 回收器材，宣布下课；
4. 师生再见。

五、教学效果

平均心率在 130-150 次每分钟，练习强度中等，练习密度在 40%左右，85%的学生初步掌握了行进间低手投篮练习。



一、教学过程

(一) 开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

(二) 准备部分

师：首先我们进入热身活动，全体都有，听口令，向左一转，四列纵队变两列纵队一走，跟随音乐和老师一起，跑步一走，曲线跑，非常好，蛇形跑，像蛇一样扭动起来。

师：集合，立正，稍息，立正，以中间这位同学为基准成体操队形散开，现在请体委将篮球发给大家，大家一起跟着音乐和老师进行球性练习，大家准备好了好了吗？

生：准备好了。

师：开始，首先是手指拨球、左右手指动起来，接着是腰部绕球，胯下8字绕球，然后原地的高低运球，注意触球的位置，最后是前后、左右推拉球。非常好，再来一次.....。

师：集合，同学们刚刚表现的非常有特色，而且技术也是一流，无论是腰部绕球还是前后、左右推拉球进步非常的明显，老师在这里为你们点赞。

师：通过刚刚的练习大家身体已经微微出汗了，相信大家都活动开了，现在进入本节课的学习。

(三) 基本部分

师：首先请大家看 NBA 截取片段视频，边看边思考这样两个问题：1. 视频中进球的人是谁？2. 他是用什么技术进球的？请大家认真观察。

师：视频看完了，大家说一说。我听到大家都说是保罗，太棒了，大家都认识。那是用什么技术进球的呢？

师：你说的是用篮球低手肩上投篮技术，太优秀了，说明课前进行了预习。所以结合我们之前的准备活动的练习，我们今天学习的内容就是《篮球低手肩上投篮》。

师：全体都有，一二排蹲下，三四排插缝站，首先看老师示范，大家请认真观看。

师：以右手投篮为例，行进间右脚跨出一大步的同时双手接球，并用身体保护球，接着左脚迈出一小步，同时用力蹬地起跳，随之充分伸展身体，右臂外旋伸直向篮圈方向举球(手心向上)，当举球手接近篮圈时，做以中间三指为主的向上拨球动作，使球通过指端投出。投碰板球时要注意控制球的旋转。大家看清楚了吗？

师：这位同学说没有看清楚，老师再来一次侧面示范，大家要认真观察哦。现在看清楚了吗？

生：看清了。

师：首先我们进行无球练习，当老师口令是“1”的时候，大家走两步，注意第一步大，第二步小；口令是“2”的时候，大家做起跳投篮姿势，注意第三步跳起要高，口令是“3”的时候，还原。听明白了吗？

师：现在一二排起立，三四排还原，成体操队形散开，跟随老师一起。听口令“1”，注意第一步要大，

第二步小；“2”，用力蹬地起跳，身体充分展体。“3”，还原。练习的有模有样。继续……。

师：集合，通过刚刚的练习，大家的无球模仿练习过关了，接下来增加一点难度，进行有球的练习。

师：等一下每一个学生一个球，进行单手持球反复“挑球”练习，注意在无球练习中的问题，大家有没有信心。

生：有信心练好。

师：大家拿球，开始练习，注意相互帮助，有不懂的可以问老师，开始自由练习。

师：这位同学，你看要以中间三指为主的向上拨球动作，你再试一试；这位男同学，需要使球通过指端投出，看老师示范，你再试一次，很好，给你一个大大的赞。继续练习……。

师：通过刚刚的单手持球反复“挑球”练习，感受到手腕和手指拨球的力量，接下来结合步法进行完整的行进间单手低手投篮练习。首先请看老师示范，看清楚了吗？

生：看清楚了。

师：现在请大家在四个区域四个小组进行练习，注意安全，开始练习。

师：大家都练习的非常认真，这一小组，老师来看看你们的表演，非常不错，注意第三步的一定要高，蹬地要用力；我再来看看这一小组，你的纠正方法非常好，你是怕你的三步不能踏准，你给你的小伙伴在起跳的位置做好了标记，你真善于思考，同学们要多像这小组学习，真的太棒了。继续……。

师：大家已经学会了行进间单手低手完整投篮练习，接下来，增加难度，进行半场运球行进间单手低手投篮练习，注意结合之前所学习的运球进行三步上篮练习，同样的相互帮助。

师：注意运球之后进行上篮时，不要走步，请看老师示范，你再来一次，非常好，很快学会了。我再看看这位女同学，非常不错，一定要注意手心空出，手指端将球投出。

师：大家运球行进间单手低手完整投篮练习已经进步很明显，再增加一点难度，两人一组进行传接球上篮练习。请体委出列，请大家看示范。

师：现在自由两人一组，开始练习，注意安全。

师：这位同学传球的时候要注意传球的时机，那么击球的同学要注意，双手接球，并用身体保护球。再来一次非常好，继续……。

师：大家现在已经能够熟练的掌握行进间单手低手完整投篮，同样的分成四个小组，大家可以根据之前学习过的篮球知识和结合今天的篮球低手肩上投篮练习进行组合练习，注意帮助和安全。

师：这一小组是采用运球突破进行行进间单手低手投篮练习，真有想法；这一小组采用的是急停突破运球单手低手上篮练习，非常的精彩；这一小组是采用的切入接球进行低手上篮练习，非常的巧妙……。

师：集合，从大家的练习中，我发现了大家的合作以及相互帮助学习精神，老师为之感动，希望同学们继续保持下去，所以接下来我们来玩一个游戏，就是“篮球低手投篮比赛”。

师：现在分成四个小组，用我们今天学习的篮球低手投篮比赛，可以采用组合技术，也可以不采用，哪一组进球多，哪一组就胜利。现在请同学们到指定位置准备。

师：大家准备好了吗？

生：准备好了。

师：第一组，加油，进去了5个；第二组，进去了6个，第三组……，第四组……。

师：集合，通过刚刚的比赛，最后第三组以8个取得了胜利，让我们把掌声送给他们，其他小组没关系，相信你们下节课会表现的更好。

（四）结束部分

师：集合，经过激烈的比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟着歌曲《直到世界的尽头》，围成一个圆，我们做一下放松和拉伸动作！

师：以中间这位同学为基准，成体操队形散开，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂……。

师：以中间这位同学为基准，向中看齐。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了第三步要用力蹬地起跳，充分伸展身体，你说要以中间三指为主的向上拨球动作，使球通过指端投出。你来，可以将动作技术总结为一大、二小、三高……。太棒了，老师为你们点赞，骄傲。

师：下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。



一、指导思想

贯彻落实“健康第一、安全第一”的指导思想，以教材为载体，以学生发展为本，引导学生学会学习，掌握行进间低手投篮技能，提高学生的身体素质，培养学生团结合作的团队精神及竞争意识，达到教与学的和谐统一。

二、教材分析

本节课选用水平四中篮球投篮的教学内容，行进间低手投篮对身体协调能力以及平衡能力要求比较高，其动作由一大、二小、三高三个环节组合而成。目的是既要发展学生的空间感知能力和对自己身体的控制能力，又要在此基础上培养他们的相互协作意识，审美能力和积极乐观的进取精神，以促进学生身心的全面发展。

三、学情分析

水平四的学生活泼好动，喜欢具有挑战性的运动，注意力的指向性较弱，但是学习新知识的速度快，模仿能力强，具备一定的探索能力。因此，本课本着求实、探索、创新的思路，在教与学的过程中，教师的“教”是引导，学生的“学”是主体。

四、教学目标：

1. 通过教学使学生能够理解行进间单手低手投篮动作的基本要领，通过练习使学生基本掌握行进间单手低手投篮技术，命中率稳步提高。
2. 发展学生身体的灵敏性、协调性及跳跃能力。
3. 通过运动体验、培养学生对篮球运动的兴趣和勇于进取的精神。

五、教学重难点：

重点：充分向前上方起跳，投篮出手前保持单手低手托球稳定性。

难点：用指腕上挑力量使球向前旋转投出。

六、说教学法

1. 教法：为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度发挥学生的主体作用和教师的主导作用。采用启发式教学法、讲解示范法、分解与完整练习法、分组练习法、预防与纠正错误法、循序渐进法、积极性评价法、游戏竞赛法等多种教学方法交叉使用。以培养学生积极探索、敢于进取的学习精神，充分调动学生学习积极性，从而达到掌握技能和锻炼身体的目的。

2. 学法：在教学过程中，学生主要采用观察法、模仿练习法、小团体练习法、小团体评价法等进行动作的学习。通过教师引导、启发，学生进行自主练习，使学生动手、动脑、充分发挥学生的主体作用，在学生自主学习的同时，相互交流，讨论探究，再结合师生之间，生生之间的评价，激发学生在学习中建立自主创新意识。

七、说教学过程

（一）开始部分

开始部分主要包括集合整队、点名报数、师生问好、宣布本次课内容、安排见习生。通过课堂常规，能使學生迅速进入上课状态。通过整理队伍和点名了解班级整体情况，为实施教学奠定基础。宣布教学内容，让学生做好上课准备。安排无法参与教学的学生进行观摩学习，并强调着装等方面课堂要求，使学生养成科学安全的锻炼意识。

（二）准备部分

在准备部分，我安排了二项准备活动，第一项活动是学生采用不同形式的慢跑热身，如圆形跑，S形跑。经过一个低强度的慢跑，不但可以使学生体表温度慢慢升高，有效降低肌肉的黏滞性，还可以让身体各个关节得到充分拉伸，有效预防运动损伤。

第二项活动是专项练习，采用手指拨球、腰部绕球、胯下8字绕球、高、低运球、前后左右推拉球等练习。通过这些球性练习的动作，不但可以调动学生参与的热情与积极性，还可以锻炼学生反应能力及协调能力，为接下来上课做准备。

（三）基本部分

首先我将向学生播放保罗行进间低手投篮的视频，并向学生提出2个问题，问题1：同学们认识他吗？问题2：想不想像保罗那样在篮球场上奋力拼搏，展示风采，成为未来的球星？通过视频和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

然后我会进行边讲解边示范，通过两个不同示范面的展示行进间低手投篮，给学生在不同角度建立更为完整的技术动作表象。为接下来的学生学习奠定基础。

接着是学生练习巩固阶段，分为以下6个练习。

- （1）无球模仿练习。
- （2）单手持球反复“挑球”练习。
- （3）完整的行进间单手低手投篮练习。
- （4）半场运球行进间单手低手投篮练习。
- （5）两人一组进行传接球上篮练习。
- （6）分层教学：①结合运球突破进行行进间单手低手投篮练习；②接球急停突破运球单手上篮练习；③结合切入接球进行低手上篮练习。

通过各种篮球低手上篮练习，学生进一步掌握技术动作。分层教学，让优秀学生帮助后进同学，根据自己的学习能力完成不同难度的接球动作，激发学生学习热情。

最后是篮球低手投篮比赛：比赛方法是分成四个小组，每组人数相等，分成四个场地，进行篮球低手投篮比赛，一个接着一个进行，排好队依次进行投篮，进球最多的队伍获胜。篮球低手投篮比赛，强化技术要领，增强学生对足球的兴趣，为以后的篮球教学赛打下基础。

（四）结束部分

结束部分主要分为四个内容：

1. 放松运动：培养学生养成锻炼后要及时放松的良好意识，保证可持续发展，为终身体育打下良好基础，并调整身心，为下面的学习内容做准备。
2. 小结全课：总结评价本课内容，学生总结学习收获，教师检验教学设计合理性。
3. 整理场地：通过收拾器材，培养学生热爱劳动、爱惜公共设施的习惯。
4. 师生再见：通过师生道别，培养学生相互尊重的品德。

八、教学效果：

平均心率在130-150次每分钟，练习强度中等，练习密度在40%左右，85%的学生初步掌握了行进间低手投篮技术。

《足球前额正面头顶球》

(一) 头顶球

头顶球是用前额将球击向指定目标的动作，一般用于传球、抢断或者射门。头顶球是处理空中球的重要手段，也是现代足球的一项主要攻防技术。

尝试一下原地头顶球的新鲜感觉，面对空中来球你有信心用头顶出去吗？

知识窗

头顶球的要点

1. 判断与选位
2. 蹬地与摆动
3. 时机与部位

全一册

- ▶ 你知道头顶球是从哪里发力的吗？
- ▶ 怎样才能控制头顶球的方向？

学练提示

击球力量来自于脚的蹬地、腰腹部和上体的摆动；头要加速前摆，主动击球；击球时应用前额部位；击球后，头和身体应向出球方向继续随摆。



精彩的

一、教学目标

1. 基本掌握足球前额正面头顶球的动作方法。
2. 学生通过前额正面头顶球的练习，有利于发展学生的力量素质和协调能力。
3. 学生能主动参与练习，克服害怕的心理，培养敢于尝试的勇气，并学会与他人合作。

二、教学重点

前额正面顶球的部位以及身体发力击球的时间。

三、教学难点

学生有惧怕心理，部位不准，不是前额正面，而是用头的顶部。

四、教学过程

（一）开始部分

课堂常规：集合整队、点名报数、师生问好、检查服装、安排见习生等。

（二）准备部分

1. 慢跑热身

圆形跑，S形跑

2. 玩球

（1）前额顶住固定球并移动

（2）抛接球

（3）抛球入圈

（4）击地入圈

3. 专项练习

颈部活动：（1）鼻子写字画图形（2）前额写字画图形

（三）基本部分

1. 播放梅西跳起前额正面顶球进球视频，提出问题。

问题 1：同学们认识他吗？

问题 2：想不想像梅西那样在足球场上奋力拼搏，展示风采？

通过视频和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 体验前额正面头顶球部位

（1）前额顶住球，屈臂平举。

（2）前额顶住球下蹲、摸地等动作。

（3）抛接触顶球。

通过不同形式的练习，主要目的是让学生明确“足球前额正面头顶球”的部位是用前额去顶球，从而为过渡到主教材的教学做好铺垫。

3. 前额正面顶球技术动作学习

（1）教师示范讲解前额正面顶球完整动作。

（2）无球模仿练习。

（3）自抛自顶练习。

(4) 自抛顶球入圈。

(5) 分层教学：①抛顶练习；②击地顶球；③自抛同伴顶。

(6) 体验头球射门比赛。

通过各种顶球动作，为了使让学生进一步掌握技术动作。分层教学，让优秀学生帮助后进同学，根据自己的学习能力完成不同难度的顶球动作，激发学生学习热情。头顶球射门比赛，强化技术要领，增强学生对足球的兴趣，为以后的足球教学赛打下基础。

(四) 结束部分

1. 放松练习；

2. 小结全课；

3. 回收器材，宣布下课；

4. 师生再见。

五、教学效果

平均心率在 130-150 次每分钟，练习强度中等，练习密度在 40%左右，85%的学生初步掌握了足球前额正面头顶球。

一、教学过程

（一）开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

（二）准备部分

师：首先我们进入热身活动，全体都有，听口令，向左一转，四列纵队变两列纵队一走，跟随音乐和老师一起，跑步一走，长方形跑，非常好，S形跑，像蛇一样扭动起来。

师：集合，立正，稍息，立正，现在请体委将足球发给大家，我们分成四个小组一起来玩球。怎么玩呢，首先看老师示范。一二排蹲下，三四排插缝站。

师：首先前额顶住固定球并移动，保持平衡，各种方向的移动，然后是抛接球，要注意抛球的手型，接着是抛球入圈，最后是击地入圈，需要注意的是抛球入圈和击球入圈的眼睛要看准来球。大家明白了吗？

生：明白了。

师：听口令，一二排起立，三四排还原。现在以小组为单位，分别在四个场地进行不同的玩球练习，注意进行各组进行交换，体委和组长管理好纪律，开始。

师：集合，同学们刚刚的玩球都非常的有特色，而且技术也是一流，现在我们在进行一个专项练习—颈部活动，我们等一下用鼻子写字画图形和用前额写字画图形，请看老师先示范，老师先用鼻子画一个长方形，再用前额写一个8字……。

生：哈哈哈……。

师：大家是不是觉得很有趣，是不是迫不及待的要进行表现了，现在以中间这位同学为基准，成体操队形散开，每人一球，当听到老师说用什么大家就画或者写字，可以吗？

生：可以的。

师：开始，用鼻子写0字，不错哦，继续，用前额画五角星，太棒了……。

师：集合，通过刚刚的练习大家身体已经微微出汗了，相信大家都活动开了，现在进入本节课的学习。

（三）基本部分

师：首先请大家看欧冠联赛截取片段视频，边看边思考这样两个问题：1. 视频中进球的人是谁？2. 他是用什么技术进球的？请大家认真观察。

师：视频看完了，大家说一说。我听到大家都说是梅西，太棒了，大家都认识。那是用什么技术进球的呢？

师：你说的是用前额正面头顶球将球顶进球门的，太优秀了，说明课前进行了预习。所以结合我们之前的准备活动的练习，我们今天学习的内容就是《足球前额正面头顶球》。

师：既然是用前额顶球，首先我们体验用前额正面头顶球，找准顶球部位。请体委出列，一二排蹲下，三四排插缝站，请看示范。

师：体委，出列，首先两个人用前额顶住球，屈臂平举，不能让球掉下来；接下来听老师口令进行前额顶住球下蹲、摸地等动作，最后两人抛接触顶球，一人抛球，一人顶球。一定要记住用前额的正面，不能用其它部位，大家听明白了吗？

生：听明白了。

师：现在请大家成体操队形散开，两人一球，体委分发，第一三排向后转，开始练习。

师：注意了，这位同学，需要屈臂平举，非常好。听口令，下蹲，摸地，站立，太棒了，自始至终都需要用前额顶住球。

师：现在进入两人抛接触顶球，每一组 10 个，抛接球后进行相互交换，注意了，抛球手型，注意合作。大家的进步很大，太优秀了。

师：集合，经过刚刚的练习，大家已经找准了顶球的部位。接下来学习前额正面顶球技术动作学习。首先看老师示范，大家请认真观看。

师：身体正对来球，两脚前后站立或平行站立，膝关节微屈，两眼注视来球；身体随球移动，上体稍后仰，两臂自然张开，展腹挺胸，下颌收紧，顶球时，蹬地、收腹、摆体、顶送发力，当头摆至身体垂直部位时，用前额正面顶击球的后中部，顶击球瞬间，颈部肌肉保持紧张，顶球后继续前送，控制出球方向。大家看清楚了吗？

师：这位同学说没有看清楚，老师再来一次侧面示范，大家要认真观察哦。现在看清楚了吗？

生：看清楚了。

师：首先我们进行无球练习，当老师口令是“1”的时候，大家准备姿势；口令是“2”的时候，大家做顶球姿势，口令是“3”的时候，还原。听明白了吗？

师：现在以中间这位同学为基准，成体操队形散开，跟随老师一起。听口令“1”，注意膝关节微屈，两眼注视来球；“2”，用腰腹的力量顶送发力，一定要注意用前额的正面顶球。“3”，还原。练习的有模有样。继续……。

师：集合，通过刚刚的练习，大家的无球模仿练习过关了，接下来增加一点难度，进行有球的练习。

师：等一下每一个学生一个球，进行自抛自顶练习，注意在无球练习中的问题，大家有没有信心。

生：有信心练好。

师：大家拿球，开始练习，注意相互帮助，有不懂的可以问老师，开始自由练习。

师：这位同学，你看顶球的准备姿势的时候要重心落于两脚之间；这位男同学，准备姿势的时候要展腹挺胸，下颌收紧，看老师示范，你再试一次，很好，给你一个大大的赞。这位女生，在顶球的时候部位一定要准确，用前额顶球的后中部，记清楚了吗？继续练习。

师：集合，大家自抛自顶的练习大家感觉怎么样？

生：已经有感觉了，越来越熟练了。

师：好的，那再进一步增加难度，我们进行自抛顶球入圈，每一个人的前面都有一个老师画的小圆圈，看谁能准确的顶入圈。但是要注意安全。准备好了吗？

生：准备好了。

师：现在在自己的指定区域，现在开始。这位同学非常的不错，连续入圈 4 个了；注意了容易犯错的地方；这位同学能够入圈 7 个了，你真是未来的运动健将……。

师：通过刚刚的练习，我相信大家都已经掌握了前额正面头顶球，但是掌握程度不一样，所以现在老

师分成三个不同的练习区域，分成抛顶练习、击地顶球区域、自抛同伴顶。大家根据自己的学习程度进行有效的练习，选择合适的区域进行练习，现在开始。

师：集合，从大家的练习中，我发现了大家的合作以及相互帮助学习精神，老师为之感动，希望同学们继续保持下去，所以接下来我们来玩一个游戏，就是“头球射门比赛”。

师：现在分成四个小组，用我们今天学习的头顶球射门，哪一组进球多，哪一组就胜利。现在请同学们到指定位置准备。

师：大家准备好了吗？

生：准备好了。

师：第一组，加油，进去了5个；第二组，进去了6个，第三组……，第四组……。

师：集合，通过刚刚的比赛，最后第三组以8个取得了胜利，让我们把掌声送给他们，其他小组没关系，相信你们下节课会表现的更好。

（四）结束部分

师：集合，经过激烈的比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟着世界杯主题曲，围成一个圆，我们做一下放松和拉伸动作！

师：以中间这位同学为基准，成体操队形散开，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂……。

师：以中间这位同学为基准，向中看齐。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了要用前额正面顶球，你说要击球的后中部。你来，顶球时，蹬地、收腹、摆体、顶送发力……。太棒了，老师为你们点赞，骄傲。

师：下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。

一、指导思想

贯彻落实“健康第一、安全第一”的指导思想，以教材为载体，以学生发展为本，引导学生学会学习，掌握足球前额正面头顶球的技能，提高学生的身体素质，培养学生团结合作的团队精神及竞争意识，达到教与学的和谐统一。

二、教材分析

本节课选用水平四中足球的教学内容，足球前额正面头顶球对腰腹肌肉的力量及平衡能力要求比较高，其动作由准备姿势和顶球技术环节组合而成。目的是既要发展学生的空间感知能力和对自己身体的控制能力，又要在此基础上培养他们的相互协作意识，审美能力和积极乐观的进取精神，以促进学生身心的全面发展。

三、学情分析

水平四的学生活泼好动，喜欢具有挑战性的运动，注意力的指向性较弱，但是学习新知识的速度快，模仿能力强，具备一定的探索能力。因此，本课本着求实、探索、创新的思路，在教与学的过程中，教师的“教”是引导，学生的“学”是主体。

四、教学目标：

1. 基本掌握足球前额正面头顶球的动作方法。
2. 学生通过前额正面头顶球的练习，有利于发展学生的力量素质和协调能力。
3. 学生能主动参与练习，克服害怕的心理，培养敢于尝试的勇气，并学会与他人合作。

五、教学重难点

重点：夹肘撑腰、脚面绷直。

难点：伸髋立腰、动作优美。

六、说教学法

1. 教法：为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度发挥学生的主体作用和教师的主导作用。采用启发式教学法、讲解示范法、分解与完整练习法、分组练习法、预防与纠正错误法、循序渐进法、积极性评价法、游戏竞赛法等多种教学方法交叉使用。以培养学生积极探索、敢于进取的学习精神，充分调动学生学习积极主动性，从而达到掌握技能和锻炼身体的目的。

2. 学法：在教学过程中，学生主要采用观察法、模仿练习法、小团体练习法、小团体评价法等进行动作的学习。通过教师引导、启发，学生进行自主练习，使学生动手、动脑、充分发挥学生的主体作用，在学生自主学习的同时，相互交流，讨论探究，再结合师生之间，生生之间的评价，激发学生在学习中建立自主创新意识。

七、说教学过程

（一）开始部分

开始部分主要包括集合整队、点名报数、师生问好、宣布本次课内容、安排见习生。通过课堂常规，能使学生迅速进入上课状态。通过整理队伍和点名了解班级整体情况，为实施教学奠定基础。宣布教学内容，让学生做好上课准备。安排无法参与教学的学生进行观摩学习，并强调着装等方面课堂要求，使学生养成科学安全的锻炼意识。

（二）准备部分

在准备部分，我安排了三项准备活动，第一项活动是让学生采用不同形式的慢跑热身，如圆形跑，S

形跑。经过一个低强度的慢跑，不但可以使学生体表温度慢慢升高，有效降低肌肉的黏滞性，还可以让身体各个关节得到充分拉伸，有效预防运动损伤。

第二项活动是球性练习，采用前额顶住固定球并移动、抛接球、抛球入圈、击地入圈。通过这些球性练习的动作，不但可以调动学生参与的热情与积极性，还可以锻炼学生反应力及协调能力，为接下来上课做准备。

第三项活动是专项练习，颈部的活动，采用鼻子写字画图形和前额写字画图形的活动，不仅使颈部充分热身，也能防止预防颈部的损伤。

（三）基本部分

首先我将向学生播放欧冠联赛的视频，并向学生提出2个问题，问题1：同学们认识他吗？问题2：想不想像梅西那样在足球场上奋力拼搏，展示风采？通过视频和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

其次，我将首先采用前额顶住球，屈臂平举、前额顶住球下蹲、摸地等动作、抛接触顶球等形式让同学们体验前额正面头顶球部位。通过不同形式的练习，主要目的是让学生明确“足球前额正面头顶球”的部位是用前额去顶球，从而为过渡到主教材的教学做好铺垫。

然后我会进行完整示范，通过两个不同示范面的展示，给学生在不同角度建立更为完整的技术动作表象。为接下来的学生学习奠定基础。

接着是学生练习巩固阶段，分为以下4个练习。

- （1）无球模仿练习。
- （2）自抛自顶练习。
- （3）自抛顶球入圈。
- （4）分层教学：①抛顶练习；②击地顶球；③自抛同伴顶。

通过各种顶球动作，为了让学生进一步掌握技术动作。分层教学，让优秀学生帮助后进同学，根据自己的学习能力完成不同难度的顶球动作，激发学生学习热情。

最后是头球射门比赛：比赛方法是分成四个小组，进行头顶其球射门比赛，一队接着一队进行，排好队依次进行头顶球，进球多的队伍获胜。头顶球射门比赛，强化技术要领，增强学生对足球的兴趣，为以后的足球教学赛打下基础。

（四）结束部分

结束部分主要分为四个内容：

1. 放松运动：培养学生养成锻炼后要及时放松的良好意识，保证可持续发展，为终身体育打下良好基础，并调整身心，为下面的学习内容做准备。
2. 小结全课：总结评价本课内容，学生总结学习收获，教师检验教学设计合理性。
3. 整理场地：通过收拾器材，培养学生热爱劳动、爱惜公共设施的习惯。
4. 师生再见：通过师生道别，培养学生相互尊重的品德。

八、教学效果

最后我将说下本次说课的最后一个环节—预计教学效果，平均心率在130-150次每分钟，练习强度中等，练习密度在40%左右，85%的学生初步掌握了足球前额正面头顶球。

《增强安全意识 提高避险能力》

第三节 增强安全意识 提高避险能力

尊重生命，确保生命安全，对每位同学的终身幸福及社会的和谐发展都是极为重要的。掌握最基本的安全知识，提高安全意识，发展自护自救的能力，是广大青少年学生健康成长的必备条件和重要保障。那么应如何增强安全意识，提高避险能力呢？

学习目标

1. 树立安全意识，掌握预防意外伤害的基本方法。
2. 了解应对危急情况的基本原则和程序。

一、安全观念决定安全行为

伤害事故是青少年成长的“大敌”。世界卫生组织统计，全球每年约有95万名儿童、青少年因伤害而死亡。在我国，因伤害原因死亡占到了青少年死亡原因的一半以上。伤害可分为故意伤害和非故意伤害。非故意伤害，即意外伤害，是指无目的（无意识）造成的伤害，包括交通事故、溺水、意外跌落、中毒、烫伤等。

思考与分析

收集资料，并与你的同伴交流讨论：

(1) 在日常学习和生活中，有哪些行为或环境存在危险因素？

(2) 缺乏安全意识的鲁莽行为会造成什么样的后果？

提示：你可以拨打公共卫生公益热线12320了解更多有关意外伤害的知识。



意外伤害虽然是偶然发生、难以预料的事件，但并非不可避免。实际上，大部分伤害事件都有着自身的特点和规律，只要充分认识和重视，树立安全观念，积极预防，提高避险能力，意外伤害是可以避免或降低危害程度的。

拓展阅读

2004年冬天，7岁的深圳市小学生袁媛突然发现父母在浴室昏迷。瞬间，惊慌和恐惧笼罩了她，而此时浴室里弥漫着致命的煤气。但她克服了恐慌，果断地敞开了浴室大门，借助衣架捅开高高的窗户，又迅速关上煤气开关，并跑到客厅拨打110、120求救电话。简洁准确的自报位置，使救援人员迅速赶到现场，成功地挽救了她父母的生命。

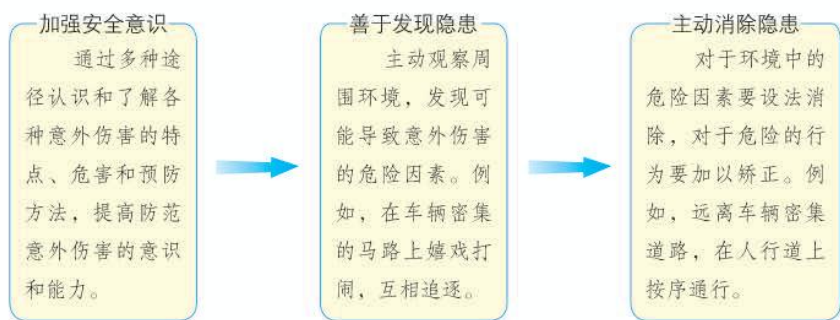


请结合拓展阅读中的案例思考你的生活环境中有哪些导致意外伤害的危险因素，以及如何消除隐患，避免伤害事故发生。

二、预防意外伤害的原则和方法

(一) 预防意外伤害的三原则

对于广大青少年学生来说，预防意外伤害事故应遵循以下三个原则。



请根据预防伤害事故的三个方面的要求，分小组讨论常见意外伤害事故的预防方法。

(二) 初中生预防溺水和交通事故的有关要求

根据全国卫生统计资料显示，溺水和交通事故是导致初中学生意外伤害死亡的主要原因，那么应该如何预防呢？

骑车走路的安全要求

走路要走人行道，不在路上打和闹。
不骑快车不抢道，靠右行车要记牢。
转弯慢行仔细瞧，不急躁来不猛拐。
遵守交规习惯好，健康平安幸福长。

预防溺水的基本要求

不去江、河、池塘等开放性水域游泳或在水边玩耍和打闹。
即使在游泳池，也不能在无成人陪伴或监管下单独游泳。
严禁在危险或不知深度的水域跳水或潜水。

三、危急时刻，科学救助

如果遭遇意外伤害事故，应该如何应对呢？

(一) 冷静判断

遇到意外伤害发生时，不要惊慌失措，要保持镇静，冷静判断意外伤害的现场环境和伤员受伤的情况，根据事故的严重程度采取适当措施合理应对，或向有关人员和机构紧急求救。对于仍处于危险境地之中的伤害现场，要尽快远离危险，避免更多意外伤害的发生。

拓展阅读

意外伤害紧急处理口诀

摔倒骨折要固定，随意拉伸会加重；
 交通意外先呼救，专业人员来搬动；
 溺水先别忙倒控，没有呼吸按压救；
 煤气中毒先开窗，离开险境快抢救；
 开水烫伤冷水冲，酱油牙膏不管用；
 气管异物先拍背，海姆立克施援手；
 食物中毒先催吐，保留样本交医生；
 动物咬伤用水冲，及时打针要防控。



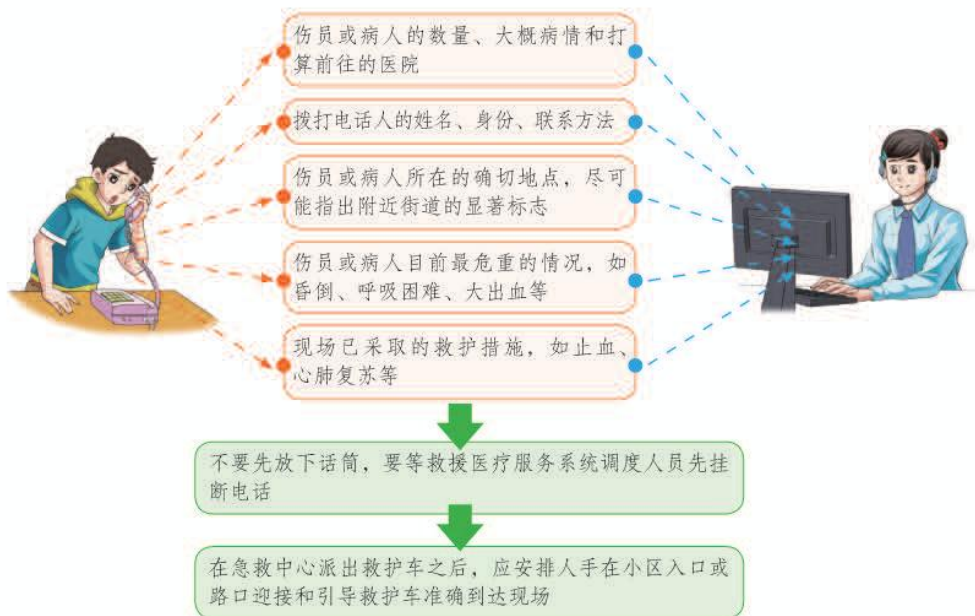
“海姆立克急救法”发明后挽救了无数窒息者的生命

（二）呼救求援

根据《未成年人保护法》的规定，未成年人不能参加抢险等危险性活动。面对意外伤害事件，在冷静判断之后，初中学生应该主动向成年人寻求支持，如大声喊“来人啊，救命啊”，从而获取周围人员的帮助；同时还要根据具体情况拨打急救电话求援。在拨打急救报警电话时，应尽量提供各种必要、有用的信息，以利于急救部门根据呼救电话的内容，迅速派出急救人员及时赶到现场。

！ 安全提示

拨打求救报警电话是非常严肃的事，严禁开玩笑或因好奇而随意拨打。



（三）现场救护

在专业救援人员到达意外伤害事故现场之前，对于处于危急状态下的伤员应采取必要的急救措施。例如，对于大量出血的伤员设法止血；对于有骨折的伤员进行固定；对于没有心跳和呼吸者采取心肺复苏的办法进行急救。

生活实践

在八年级的体育与健康课中，你已经学习过有关骨折固定和止血的方法，请复习实践一下，这是你一生都能用得上的技能。

《增强安全意识 提高避险能力》教案

一、教学目标

1. 知道危急情况发生的对应原则和程序，了解意外伤害的简单处理办法。
2. 可以运用基本方法预防意外伤害，掌握意外伤害的简单处理办法。
3. 增强安全意识，提高避险能力。

二、教学重点

预防溺水和交通事故的方法。

三、教学难点

识别日常生活中存在的可能导致意外伤害的危险因素，预防意外伤害的发生。

四、教学过程

(一) 新课导入

1. 问题导入，问题一：请大家回忆一下，在放寒暑假的时候，班主任除了会给你们布置作业，还会嘱咐大家什么呢？问题二：为了避免危险事故的发生我们应该怎样做呢？

(二) 知识新授

活动一：日常生活中存在的危险因素及造成的后果。

教师向学生提出两个问题，问题一：在日常生活中，有哪些行为或环境存在危险因素呢？问题二：缺乏安全意识的鲁莽行为会造成什么样的后果？接着让学生进行自由回答，最后教师再进行小结。

活动二：预防溺水和交通事故的发生。

教师向学生提出一个问题：同学们，近些年溺水和交通事故频发，很多人因为缺乏基本的安全意识而付出了惨痛的代价，那大家思考一下，我们怎样来预防溺水和交通事故的发生呢？接着让学生进行分组讨论，选出代表发言，组内其他同学补充，最后教师再总结导致溺水和交通事故的危险因素及相应的预防措施。

活动三：模拟拨打急救报警电话。

教师首先向学生进行示范讲解，其次将全班学生分为8个小组进行演练，接着小组代表展示，并给予积极的评价。

(三) 课堂小结

教师向学生提出一个问题：同学们，你们这节课都有哪些收获呢？接着学生自由回答，教师再总结本节课内容。

五、板书设计

增强安全意识 提高避险能力

活动一：危险因素及后果

活动二：预防溺水和交通事故的发生

- 1.加强安全意识
- 2.善于发现隐患
- 3.主动消除隐患

活动三：模拟拨打急救报警电话

- 1.冷静判断
- 2.呼救求援
- 3.现场救护



《增强安全意识 提高避险能力》试讲稿

一、教学过程

(一) 新课导入

师：上课，同学们好。

师：请坐，上课之前，请大家回忆一下，在放寒暑假的时候，班主任除了会给你们布置作业，还会嘱咐大家什么呢？

生1：不让我们玩火，怕我们安全意识不够，在玩火过程中引发火灾。

生2：也不让我们在池塘里玩水，怕发生意外。

生3：还嘱咐我们一定注意交通安全，假期结束后安全到校。

师：同学们都回忆了很多内容，那大家觉得为了避免危险事故的发生我们应该怎样做呢？

生1：不玩火。

生2：也不去不安全的区域内玩水。

生3：从思想上增强安全意识，并且提高我们避开危险事故发生的能力。

师：大家的答案很丰富，也很有想法。但我也看到一些学生满脸疑惑，不知道应该具体怎样去避免危险事故的发生。别着急，今天我们就来学习如何增强安全意识，提高避险能力。

(板书：增强安全意识 提高避险能力)

(二) 知识新授

活动一：日常生活中存在的危险因素及造成的后果(板书)

师：请同学们观察教材第8页“思考与分析”中的两幅图片，以及第9页“拓展阅读”中的内容，思考一下它告诉了我们什么？

生：伤害事故是我们成长过程中的“大敌”。

师：嗯，这位同学直击痛点，他说伤害事故是我们成长过程中的“大敌”。其实，在我国青少年因为意外伤害原因导致的死亡占到了死亡原因的一半以上。可以说这是我们健康成长过程中很大的障碍了。那么在日常生活中，有哪些行为或环境存在危险因素呢？

生1：摸电门。

生2：交通事故。

生3：溺水。

师：同学们都说了非常多，说明大家已经具备了识别危险的能力。但是如果缺乏安全意识的鲁莽行为会造成什么样的后果呢？

生：小则身心受伤，大则性命不保。

师：这位同学很幽默，总结的也很到位。交通事故、溺水、触电、烧烫伤等意外伤害会给我们造成很大的损伤和痛苦，甚至失去生命，后果是很严重的。意外伤害虽然是偶然发生、难以预料的事件，但并非不可避免。只要我们给予充分的认识和重视，树立安全观念，积极预防，提高避险能力，意外伤害是可以被避免或降低危害程度的。

师：同学们，近些年溺水和交通事故频发，很多人因为缺乏基本的安全意识而付出了惨痛的代价，那大家思考一下，我们应该怎样来预防溺水和交通事故的发生呢？

活动二：预防溺水和交通事故的发生(板书)

师：接下来大家带着这个问题，按照我们预先分成的8个小组，进行分组讨论，给大家10分钟时间，时间到后，每组派出一名代表，汇总一下你们组所讨论的结果，我们看哪一个组汇总的最多，正确率最高。好，开始。

师：嗯，我看你们写了很多，很有想法，思路也很清晰，继续保持。

师：预防溺水，是不是应该先学游泳技术呢？……

师：时间到，哪个组先来说说？好，你们组率先举起手，请说。

生1：加强安全意识。（板书）

师：对，这是从思想观念上杜绝隐患，我们可以通过多种途径认识和了解各种意外伤害的特点、危害和预防方法，提高防范意外伤害的意识和能力。还有其他答案吗？

生2：善于发现隐患。（板书）

师：这组的同学觉得应该善于发现隐患，非常好，请坐。我们要主动观察周围环境，发现可能导致意外伤害的危险因素，例如：在车辆密集的马路上嬉戏打闹，互相追逐这些都是不可以的。还有其他补充吗？来，你们组，请说。

生3：主动消除隐患。（板书）

师：对，我们不仅要加强意识、善于发现，还要主动去消除隐患。对于危险的行为要加以矫正。比如：远离车辆密集道路，在人行道上按序通行。

师：好了，同学们总结的很好，在意识和行为上都谈到了。在骑车走路的时候要注意交通安全，不嬉戏打闹，注意避让车辆；不去江、河、池塘等开放性水域游泳或在水边玩耍和打闹。即使在游泳池，也不能在无成人陪伴或监管下单独游泳。

活动三：模拟拨打急救报警电话（板书）

师：现在我们已经知道了一些预防知识，但如果真的遇到危险情况时，我们应该怎样请求救援呢？

生：（摇摇头）

师：我看到很多同学都摇头了，别着急，现在老师就来讲解一下。第一步，要冷静判断（板书：冷静判断）。遇到意外伤害发生时，不要惊慌失措，要保持镇静，冷静判断意外伤害事故的现场环境和伤员受伤的情况，根据事故的严重程度采取适当措施合理应对，或向相关人员和机构紧急求救。对于仍处于危险境地之中的伤害现场，要尽快远离危险，避免更多意外伤害的发生。第二步，呼救求援（板书：呼救求援）。根据《未成年人保护法》的规定，未成年人不能参加抢险等危险活动。所以在面对意外伤害时，我们应该主动向成年人寻求帮助，比如大声喊：“来人啊，救命啊”，来获取周围人员的帮助；同时还要根据具体情况拨打急救电话求援。尽量提供各种必要、有用的信息，以利于急救部门根据呼救电话的内容，迅速派出急救人员及时赶到现场。第三步，现场救护（板书：现场救护）。在专业救援人员到达意外伤害事故现场之前，对于处于危急状态下的伤员应采取必要的急救措施。例如，对于大量出血的伤员设法止血；对于有骨折的伤员进行固定；对于没有心跳和呼吸者采取心肺复苏的办法进行急救等等。大家清楚了没有？

生：清楚了。

师：好，为了体会科学施救的重要性，同时巩固刚才老师所讲的知识，现在给大家5分钟时间，按照刚才的分组，小组内通过协商分工，分别扮演求助者、接线员和观察员，来进行模拟表演。5分钟之后，我们选出一组来进行展示，大家开始行动吧？

师：嗯，求助者表现力很强，完全体现出了危险情况下的那种紧迫感。

师：这个小组的同学配合得真棒，一会可以给大家展示一下。

师：停，时间到，哪个组率先展示一下。好，你们来。

师：表演完毕了，大家觉得怎么样？很不错吧？那咱们掌声鼓励一下吧，希望大家在之后的展示中向这组同学学习，勇于创新，敢于展示。

（三）课堂小结

师：同学们，课程已经接近尾声了，课程的最后，老师想问一下大家，你们这节课都有哪些收获啊？这位同学，你来说。

生1：我学到了预防危险的措施。

生2：我学会了遇到危险时一定要沉着冷静。

生3：我学会了现场求救时一定要说清楚各种有用的信息。

师：同学们，尊重生命，确保生命安全，对每位同学的终身幸福及社会的和谐发展是极为重要的。美好的人生从安全开始，只有保证了健康和平安，才能创造美好的未来。掌握最基本的安全知识，提高安全意识，发展自护自救的能力，是广大青少年学生健康成长的必备条件和重要保障。只要大家始终把安全牢记在心，落实到行动，提高避险能力，我们完全可以远离意外伤害。希望大家在日常的生活中都可以把今天的知识落实到行动，这节课就到这里。下课，同学们再见。

（四）板书设计

增强安全意识 提高避险能力

活动一：危险因素及后果

活动二：预防溺水和交通事故的发生

- 1.加强安全意识
- 2.善于发现隐患
- 3.主动消除隐患

活动三：模拟拨打急救报警电话

- 1.冷静判断
- 2.呼救求援
- 3.现场救护

《增强安全意识 提高避险能力》说课稿

一、说教材

《增强安全意识 提高避险能力》是选自人教版《体育与健康》课程水平四九年级的教学内容，这是一堂室内理论课。安全意识是人们头脑建立起来的生产生活安全的观念，是人们在生产活动中，对各种各样可能对自己或他人造成伤害的外在环境条件的一种戒备和警觉的心理状态。通过本堂课的学习，可以让让学生树立安全意识，掌握预防意外伤害的基本方法，同时了解对应危急情况的基本原则和程序，提高其避险能力。

结合新课标的要求，我确定了如下教学目标：

1. 知道危急情况发生的对应原则和程序，了解意外伤害的简单处理办法。
2. 可以运用基本方法预防意外伤害，掌握意外伤害的简单处理办法。
3. 增强安全意识，提高避险能力。

根据《新课程标准》的要求，我确定本课的教学重点：预防溺水和交通事故的方法；教学难点：识别日常生活中存在的可能导致意外伤害的危险因素，预防意外伤害的发生。

二、说学情

上好一堂课，不仅要备教材，还要备学生，接下来我将对学情进行分析。对于九年级的学生来说，他们已经接触过一些安全预防的防范知识，并储备了一定的知识基础，但是他们的安全防范意识和避险能力还有待加强，需要更进一步地学习。

这一阶段的学生思维活跃，已经具备了一定的抽象思维能力，但注意力较分散，易激动，自控能力较差。

以上这些都是我在教学中所要考虑的重要因素。

三、说教法

科学合理的教学方法能使教学效果事半功倍，本节课主要采用了讲解法和问答法进行教学，通过简明生动的口头语言，系统地向学生传授体育知识，能使学生快速地了解本节课的内容。

四、说学法

正确的学法是掌握动作技能的重要桥梁，本节课学生采用小组讨论法、合作探究法进行学习。学生能够在合作中培养团队协作品质，在讨论中提高创新探究能力。

五、说教学过程

为了更好的完成教学目标，突出重点、突破难点，我将重点说一说教学过程，包括新课导入、知识新授、课堂小结三个部分。

（一）新课导入

我将带领学生回顾这样2个问题，问题1：请大家回忆一下，在放寒暑假的时候，班主任除了会给你们布置作业，还会嘱咐大家什么呢？问题2：为了避免危险事故的发生我们应该怎样做呢？通过问题导入的形式，吸引学生的注意力，让学生带着问题进行学习，达到课未始、兴已浓的课堂氛围。

（二）知识新授

知识新授是本节课的重点部分，我将该部分分为三个活动。

活动一：日常生活中存在的危险因素及造成的后果。

我将向学生提出两个问题，问题一：在日常生活中，有哪些行为或环境存在危险因素呢？问题二：缺

乏安全意识的鲁莽行为会造成什么样的后果？接着让学生进行自由回答，最后我再进行小结。通过问题和小结的形式，让学生初步了解安全观念和安全行为的关系。

活动二：预防溺水和交通事故的发生。

我将先向学生提出一个问题：同学们，近些年溺水和交通事故频发，很多人因为缺乏基本的安全意识而付出了惨痛的代价，那大家思考一下，我们怎样来预防溺水和交通事故的发生呢？接着让学生进行分组讨论，选出代表发言，组内其他同学补充，最后我再总结导致溺水和交通事故的危险因素及相应的预防措施。通过讨论和探究，一方面使学生掌握预防常见危害事故的基本方法，另一方面培养学生自主、合作、探究的学习能力。

活动三：模拟拨打急救报警电话。

我将先向学生进行示范讲解，其次将全班学生分为8个小组进行演练，接着小组代表展示，并给予积极的评价。通过呼救求援的模拟活动，学习科学施救对于挽救生命的重要性。

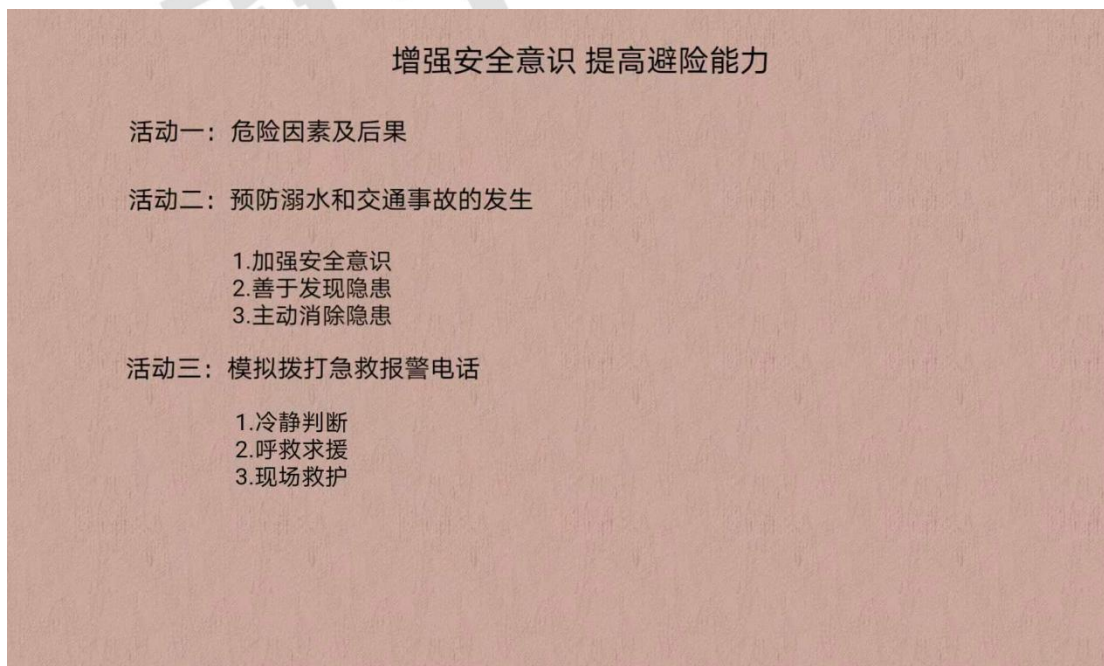
（三）课堂小结

我将先向学生提出一个问题：同学们，你们这节课都有哪些收获呢？接着学生自由回答，我再总结本节课内容。通过提问和总结的方式，培养学生良好的安全意识和行为习惯，树立“健康第一、珍爱生命”的思想，努力做好基本伤害事故预防工作，消除各种可能出现的安全隐患，确保学生健康成长。

六、说板书设计

最后是我的板书设计，我的板书设计力求简洁明了，突出本节课的重点与难点，让学生更加地清晰把握本节课的内容。

以上就是我的全部说课内容，感谢各位评委老师！



高中体育

《生活方式与健康》

第一节

生活方式与健康

健康对每个人的生活都极为重要，获得并保持健康是所有人共同的愿望。什么是健康？健康文明生活方式有哪些要求？个体的健康与社会发展有什么关系？

知识窗

健康行为是体育与健康课的学科核心素养之一，高中学生养成健康行为的重点是锻炼习惯、情绪调控和适应能力。

一、个体健康与社会发展

对于个体来说，健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。健康是每个人全面发展的必然要求和重要基础。



长跑爱好者跑过天安门

对于社会来说，健康是社会进步、经济发展的基础条件，实现国民健康长寿是国家富强、民族振兴的重要标志。《“健康中国2030”规划纲要》指出，推进健康中国建设，是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础。

思考·讨论

《“健康中国2030”规划纲要》提出要强化个人健康责任，提高全民健康素养，引导形成自主自律、符合自身特点的健康生活方式，有效控制影响健康的生活行为因素，形成热爱健康、追求健康、促进健康的社会氛围。

谈谈你对这段话的理解，想想如何落实这一要求，并与你的同学和家人进行交流。

知识窗

建设“健康中国”的战略主题是“共建共享、全民健康”。

二、生活方式对健康的影响

生活方式是指人们在一定社会文化、经济、风俗、家庭等因素的影响下而形成的一系列日常生活习惯和生活模式。行为表现为其具体外显，主要包括饮食、运动、睡眠、娱乐、消费、社会交往等。生活方式是影响青少年健康的重要因素。

随着经济发展和人们生活水平提高，我国和世界上许多国家人口的健康问题发生明显改变，疾病谱和死因谱已经由传染性疾病为主转向慢性非传染性疾病为主，这种转变与人们的生活方式改变密切相关。

知识窗

进食过多、体力活动不足导致的肥胖是引发糖尿病的重要因素。合理膳食、增加体育活动、减少静坐时间、保证睡眠时间等生活方式对预防糖尿病有重要意义。

危险因素	疾病			
	心血管病*	糖尿病	癌症	呼吸系疾病**
吸烟	√	√	√	√
酗酒	√		√	√
体力活动不足	√	√	√	√
肥胖	√	√	√	√
血压升高	√	√		
血糖升高	√	√	√	
血脂升高	√	√	√	

左表为世界卫生组织发布的利用阶梯式监测方法对慢性非传染性疾病危险因素监测结果（资料来源：WHO/NMH/CCS/01.01，略有修改）。

* 包括心脏病、脑卒中、高血压。

** 包括慢性阻塞性肺病和哮喘。

从上表可以看出，吸烟、酗酒、体力活动不足、肥胖、血压升高等均是心血管病、糖尿病、癌症和呼吸道疾病等慢性非传染性疾病的危险因素。虽然大多数慢性非传染性疾病发生在成年以后，但是导致这些疾病的不健康生活方式的养成却可以追溯到青少年时期。

一些传染性疾病，如艾滋病、结核病等也与人们的生活方式有关。结核病是青年人容易发生的一种慢性和缓发的传染病，当人体免疫力下降时，更容易被传染，而人体的免疫力受到饮食、睡眠、运动和压力等生活方式的影响。

为了预防疾病，增进健康，高中学生应该提高健康管理的意识。培养健康的生活方式和行为，具体应该怎样做呢？

三、怎样培养健康行为

根据“知—信—行”模式，培养健康文明生活方式需要建立在了解有关健康知识的基础上。只有当人们了解相关的健康知识并积极主动地思考，才能树立正确的信念，进而主动实施有益于健康的行为，改变危害健康的行为，养成健康文明生活方式。生活方式关系到人一生的健康。高中学生应积极学习健康的知识与技能，增强健康意识和健康素养，提高健康管理的能力，坚持健康文明的生活方式和行为习惯。

知识窗

艾滋病是严重危害人类健康的传染病之一，传播途径包括性传播、母婴传播和血液传播。一些不良的生活习惯和行为，例如与艾滋病感染者和病人发生无保护的性行为、共用注射器吸毒、共用牙刷、共用牙签，使用被病毒污染的器械扎耳眼、纹身等均有可能导致感染艾滋病。



四、倡导健康文明生活方式

健康文明生活方式，是指有益于健康的习惯化的行为方式。根据1992年世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出的健康的四大基石，以及《中国公民健康素养——基本知识技能（2015年版）》对青少年的要求，青少年健康文明生活方式包括以下四个方面：合理膳食、良好的生活习惯和行为、心理平衡和科学锻炼。

（一）合理膳食

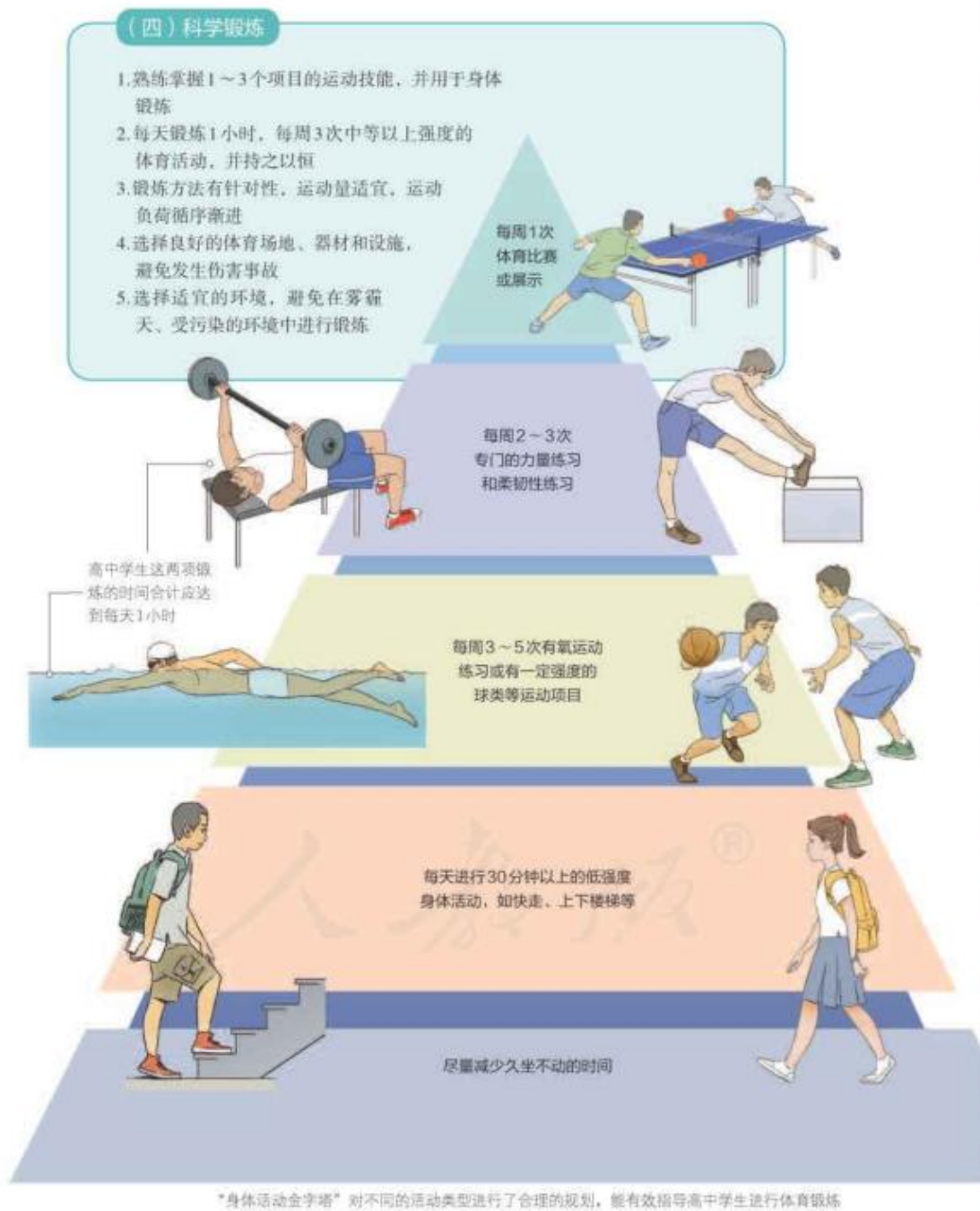
- | | | |
|------------------|---|---|
| 1. 平衡膳食 | ▶ | <ol style="list-style-type: none"> 1. 食物多样、谷类为主 2. 多食蔬果、奶类、大豆 3. 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 4. 少盐、少油 |
| ----- | | |
| 2. 良好的个人
饮食行为 | ▶ | <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解食物，学习烹饪，提高营养科学素养 2. 三餐合理，规律进餐，保持适宜体重 3. 合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料 4. 不偏食节食，不暴饮暴食 5. 不吸烟、不饮酒 |

（二）良好的生活习惯和行为

1. 合理作息，保证充足睡眠
2. 合理用眼，保护视力，避免长时间视屏活动
3. 避免长时间上网、玩游戏等
4. 从正规渠道获取生殖与性健康信息，避免发生性行为，抵制性骚扰，性诱感和性暴力
5. 远离不良嗜好，拒绝毒品

（三）心理平衡

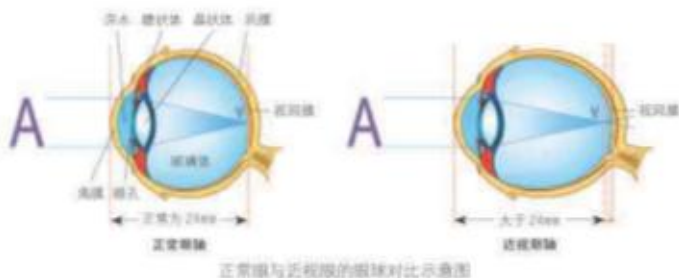
- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 正确认识和评价自己 2. 积极应对日常生活的压力 3. 高效率地学习和工作 | <ol style="list-style-type: none"> 4. 提高调控情绪的能力 5. 建立良好的人际关系 6. 面对现实，适应环境 |
|--|--|



五、保护视力，防控近视

(一) 认识近视

人眼在调节放松状态下，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前，称为“近视”。此时，人眼辨认远方(5米以上)目标的视觉能力低于正常。近视者的眼球与正常视力者相比有明显的变化，如眼轴变长。从下图可以看到近视眼轴比正常眼轴长，这导致远处物体的清晰影像落在了视网膜之前，而视网膜上的影像则模糊不清。



学习提示

在生活中，近视者常常通过靠近所视物体或佩戴近度数的近视眼镜来看清所视物体。请结合物理知识想一想，在这两种情形中，视觉从模糊变为清晰的原因是什么？

思考与讨论

2018年我国视力标准规定到右眼不低于4.6，左眼不低于4.5。你认为这与中小学生学习人数增多的现状是否有关系？

目前我国高中学生视力不良率已达83.84%，这严重影响了同学们的身心健康和未来的发展，其负面影响表现为：

- 视力低下，辨认远方物体、精细目标能力下降，易疲劳；
- 长期戴眼镜，给学习、生活和运动带来不便；
- 职业受限：很多职业（如飞行专业等）对视力有一定的要求；
- 引发其他眼部疾病，甚至致盲；
- 高度近视会导致眼球突出，眼睑松弛，并具有较大的遗传性。

(二) 预防近视

近视的产生与遗传有一定的关系，但环境因素，特别是长时间近距离用眼，是近视形成的更为重要的原因。作为高中学生，应提高健康意识，强化“每个人是自身健康的第一责任人”的意识，养成良好的用眼习惯，积极主动地预防近视。

- 选择良好的视觉环境。选择使用与自己身高相匹配的学习桌椅，在采光良好、照明充足的环境中读写，尽量充分使用自然光，夜间学习时宜同时开启台灯和屋顶灯。

- 保持良好的读写习惯。如保持正确读写姿势，避免长时间近距离用眼，不在躺卧、吃饭时，或者走路、晃动的车厢内，或者光线暗弱及阳光直射等情况下看书或看电子产品。读写连续用眼时间超过40分钟时，可采用远眺或做眼保健操等方式休息眼睛。



避免长时间使用电子产品，非学习目的每天累计使用不超过1小时

- 增加户外活动和锻炼。保证自己每天接触户外自然光的时间在60分钟以上，已患近视的同学应进一步增加户外活动时间。
- 坚持做好眼保健操。
- 确保睡眠充足、营养均衡。充足的睡眠可以让眼睛得到充分的休息，高中学生每天睡眠时间应不少于8小时。在条件允许的情况下，多吃鱼类等有益于视力健康的食物，少吃糖，少喝含糖饮料，保持营养均衡。

（三）正确对待近视

1 关注视力，定期检查

每学期检查一次视力，当出现视力模糊、眼疲劳等症状时，及时告知家长，去正规眼科医疗机构进行眼科专业检查，遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治。

2 规范配镜，正确佩戴

（1）框架眼镜

框架眼镜是最简单、安全的矫正器具。配镜时应到正规机构进行验光配镜，配镜后应坚持佩戴，注意保持镜片洁净，不被磨损，还应按期检查视力并调整眼镜度数。

思考·讨论

有的同学配了近视眼镜后只是在看黑板时才偶尔佩戴，还有的同学常借用他人的眼镜临时佩戴。他们认为，戴近视眼镜时间越长，近视的度数就会越高。你怎么看待这样的行为和观点？请与你的同伴交流讨论。

（2）角膜接触镜

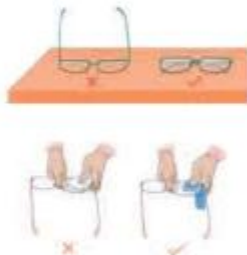
角膜接触镜也叫“隐形眼镜”，是一种戴在眼球角膜上，用以矫正视力或保护眼睛的镜片，可分软性接触镜、硬性接触镜以及角膜塑形镜（OK镜）。高中学生应到正规医院做检查来判定是否适合佩戴，如果过早或较长时间地佩戴，很容易产生角膜缺氧和生理代谢障碍等副作用。佩戴角膜接触镜应遵守相关的卫生要求。

3 手术矫正

常见的有激光角膜屈光手术等，主要适用于18岁以上度数稳定的近视患者，通过手术可以改变眼的屈光度，但不能改变已经被拉长的眼轴。进行手术治疗需要严格按照手术的禁忌症和适应症进行筛查，角膜过薄、有眼部或全身疾病者不适宜手术。由于任何手术都有一定的风险，因此需谨慎对待。

知识窗

散瞳验光可让医生了解眼睛在无调节状态下的屈光不正情况，是当前公认的诊断儿童近视的金标准。



爱护使用框架眼镜

知识窗

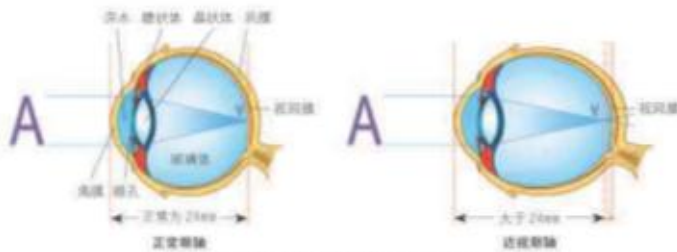
佩戴角膜接触镜 注意事项

1. 佩戴前清洁手部。
2. 佩戴时间不超过8小时。
3. 摘下眼镜后，将其放置在专用浸泡液里清洁和保存。
4. 眼镜盒定期消毒。
5. 尽量不要揉眼睛。

五、保护视力，防控近视

(一) 认识近视

人眼在调节放松状态下，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前，称为“近视”。此时，人眼辨认远方(5米以上)目标的视觉能力低于正常。近视者的眼球与正常视力者相比有明显的变化，如眼轴变长。从下图可以看到近视眼轴比正常眼轴长，这导致远处物体的清晰影像落在了视网膜之前，而视网膜上的影像则模糊不清。



正常眼与近视眼的眼轴对比示意图

学习提示

在生活中，近视者常常通过靠近所视物体或佩戴适宜度数的近视眼镜来看清所视物体。请结合物理知识想一想，在这两种情形中，视觉从模糊变为清晰的原因是什么？

思考与讨论

2018年我国征兵裸眼视力标准放宽到右眼不低于4.6，左眼不低于4.5。你认为这与中小学生学习近视人数增多的现状是否有关系？

目前我国高中学生视力不良率已达83.84%，这严重影响了同学们的身心健康和未来的发展，其负面影响表现为：

- 视力低下，辨认远方物体、精细目标能力下降，易疲劳；
- 长期戴眼镜，给学习、生活和运动带来不便；
- 职业受限：很多职业（如飞行专业等）对视力有一定的要求；
- 引发其他眼部疾病，甚至致盲；
- 高度近视会导致眼球突出，眼睑松弛，并具有较大的遗传性。

(二) 预防近视

近视的产生与遗传有一定的关系，但环境因素，特别是长时间近距离用眼，是近视形成的更为重要的原因。作为高中学生，应提高健康意识，强化“每个人是自身健康的第一责任人”的意识，养成良好的用眼习惯，积极主动地预防近视。

- 选择良好的视觉环境。选择使用与自己身高相匹配的学习桌椅，在采光良好、照明充足的环境中读写，尽量充分使用自然光，夜间学习时宜同时开启台灯和屋顶灯。
- 保持良好的读写习惯。如保持正确读写姿势，避免长时间近距离用眼，不在躺卧、吃饭时，或者走路、晃动的车厢内，或者光线暗弱及阳光直射等情况下看书或看电子产品。读写连续用眼时间超过40分钟时，可采用远眺或做眼保健操等方式休息眼睛。



避免长时间使用电子产品，非学习目的每天累计使用不超过1小时

一、教学目标

1. 通过本节课的学习，学生基本了解生活方式的科学内涵，明确良好的生活方式是健康的保证，不良生活方式会增加疾病的发生率。

2. 通过教师讲解，学生探究等方法，提高学生对艾滋病、性病、结核病等传染性疾病和糖尿病、癌症等非传染性疾病的认识及预防的能力。

3. 通过本次课学习，增强学生健康生活的意识，形成健康文明的生活方式及培养学生经常参加体育锻炼的兴趣和意识。

二、教学重点

学生知道生活方式对健康的影响。

三、教学难点

学生养成良好的生活方式。

四、教学过程

（一）新课导入

展示一组游泳巨星菲尔普斯因吸食大麻被禁赛的图片资料，并提出 2 个问题

问题一：同学们认识图片中这个人是谁吗？

问题二：大家知道他为什么被禁赛吗？

学生回答，教师小结导入新课。

（二）知识新授

活动一：生活方式的概念

展示一些关于不同生活方式的图片，并向学生提出两个问题。

问题一：同学们你们知道这些人都在干什么吗？

问题二：你们理解什么是生活方式吗？生活方式有哪些构成要素？

接着让学生进行自由回答，最后教师再进行小结。

活动二：生活方式对健康的影响

播放一个因低头玩手机引发事故的案例，然后让学生展开讨论，不良的生活方式有哪些？这些不良的生活方式会对健康造成什么影响，会引起哪些疾病？

接着学生进行回答，最后教师再进行小结。

活动三：与不良的生活方式相关疾病的预防

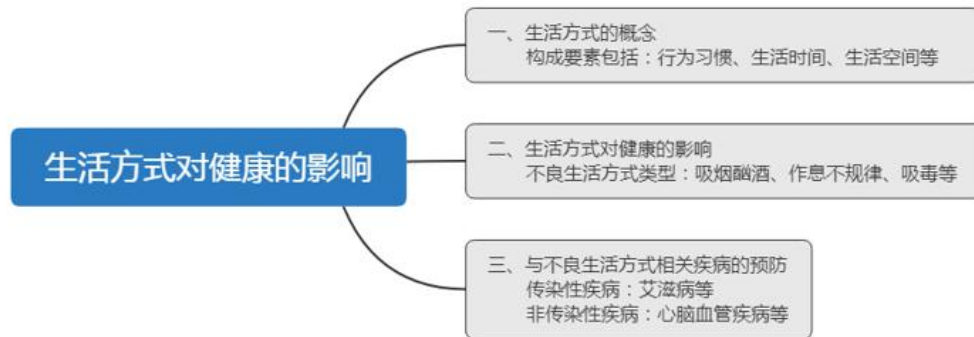
教师向学生提问：我们应该如何预防这些疾病呢？通过学生的回答，教师重点讲解一到两个传染性疾病和非传染性疾病的预防。

（三）课堂小结

教师向学生提出一个问题：同学们，你们这节课都有哪些收获呢？接着学生自由回答，教师再总结本节课内容。宣布下课，师生再见。

（四）板书设计

生活方式与健康



《生活方式与健康》试讲稿

一、教学过程

(一) 新课导入

师：上课，同学们好。

师：请坐，同学们请看大屏幕，同学们在观察图片的同时，思考一个问题，你们认识图片中的这个人吗？哪位同学说一说？

师：对，看来大家对体育明星了解还是挺多的，关于这个菲尔普斯给大家介绍一下，他是美国职业游泳运动员，2008年在北京奥运会斩获8枚金牌，成为单届夺取金牌最多的选手，在2016年菲尔普斯正式宣布退役，整个职业生涯共获得23枚奥运会金牌，是世界上有名的游泳健将。但是这样一个有实力的运动员，有段时间曾被国际泳联禁赛，同学们知道这是为什么吗？

生：不知道。

师：因为菲尔普斯曾经有段时间吸食大麻，所以被禁赛了。大麻是一种毒品，吸食毒品是一种不良的生活方式，对人的身体健康具有很大的危害。同学们想不想了解更多关于生活方式与身体健康的知识呢？

生：想。

师：好，今天咱们就一起学习下生活方式与健康这一节里面的生活方式对健康的影响。

(板书：生活方式对健康的影响)

(二) 知识新授

活动一：生活方式的概念（板书）

师：同学们请看大屏幕，认真观察下图片里的这些人他们都在干什么呢？

生1：有人在吸烟喝酒。

生2：有人在走路时低头玩手机。

生3：有人在田径场跑步。

师：同学们观察的都很仔细，同学们理解什么是生活方式吗？

生：不太理解。

师：其实很简单，我们刚才看到的那些图片都是不同的生活方式。生活方式是指人们在一定的社会文化、经济、风俗、家庭等因素的影响下，形成的一系列日常生活习惯和生活模式，包括人们的衣食住行、劳动工作、休息娱乐等方面。

活动二：生活方式对健康的影响（板书）

师：好，现在大家都明白了什么是生活方式了吧？

生：明白了。

师：生活方式是多种多样的，对健康的影响也是有利有弊的。同学们再看一下大屏幕，老师给大家带来了一个视频，同学们思考一下这个视频中的悲剧是因何发生的？

师：视频播放完了，哪位同学说一说？

生：视频中一个人因为在过马路时低头玩手机，出了车祸，失去了生命。

师：对，随着科技的发展，5G网络的出现，给我们生活工作带来便利的同时，也涌现出越来越多的“手机控”、“低头族”，这种不良的生活方式对我们的健康是有很多危害的。接下来，大家按照之前的分组讨论一下，说说你们还知道哪些不良的生活方式会对人体健康产生影响？不良的生活方式会引起哪些疾病？下

面开始讨论，一会找小组代表回答。

师：第一组的同学讨论得很热烈，每个同学都说了自己的见解；第二组的同学要积极发言，大胆说出自己的看法。

师：讨论时间到，哪个小组代表说下你们讨论的结果？

师：好，请后排穿白色上衣的那位同学说一下，嗯，请坐，回答得很正确，他说：“吸烟酗酒属于不良的生活方式，可能会使学生患肺癌、肝癌等疾病；还有久坐不动，不进行体育锻炼也属于不良的方式，可能会使学生患颈椎病、腰椎病、肥胖症等疾病。”还有其他小组有不同意见吗？

师：好，第二小组代表你回答下，嗯，请坐，他的回答也很有见解，他说：“三餐无规律、节食、偏食、暴饮暴食、不吃早餐、作息时间不规律，睡眠不足等属于不良的生活方式，可能会使学生患上心脑血管疾病、胃病等；以及缺乏跟家人交流造成不和谐的亲子关系也属于不良的生活方式，可能会使学生患上心理疾病等。”

师：同学们说的都很正确，在我们生活工作中有太多不良的生活方式了，不但会影响我们的身体健康，也会影响心理、社会适应等方面健康发展。其实很多疾病都是长期的不良生活方式积累形成的，我们应该予以重视，注意良好生活习惯的养成，以及相关疾病的预防。

活动三：与不良的生活方式相关疾病的预防（板书）

师：通过刚才同学们的回答，我们知道了很多不良的生活方式，也知道了这些不良的生活方式会容易形成哪些疾病，那同学们想不想了解下与不良的生活方式相关疾病的预防方法呢？

生：想。

师：因不良生活方式引起的相关疾病主要分为两大类：一类是传染性疾病，另一类是非传染性疾病。那同学们知道有哪些传染性疾病呢？

生1：新冠肺炎。

生2：流感。

生3：艾滋病。

师：听到很多同学都说出了不同的答案，大家说的都属于传染性疾病，但是像新冠肺炎以及流感并不完全是因为不良的生活方式而产生的，而大家说的艾滋病确实与不良的生活方式相关。接下来老师给大家播放一段视频，在观看视频的同时，大家认真思考一下艾滋病的传播途径有哪些？

师：视频播放结束，大家按照之前的分组再谈论下，预防艾滋病的方法有哪些？开始讨论。

师：讨论时间到，哪位同学分享一下你们讨论的结果？

师：好，请第一排这位同学你说一下，嗯，请坐。他说：“通过刚才视频材料他看到了有人因去不正规地方抽血患上了艾滋病，有人因吸毒患上了艾滋病，还有人生下来就患有艾滋病，所以他们认为艾滋病传播途径应该有血液传播、母婴传播等，建议大家不到“地下血站采供血”。

师：这位同学回答得很正确。关于艾滋病老师给大家详细介绍一下，艾滋病是由艾滋病病毒感染引起，以人体免疫系统全面崩溃为特征，病死率极高的传染病。目前尚无有效的疫苗，也无法治愈的药物和方法。艾滋病病毒主要通过血液、性和母婴三个途径传播。艾滋病传播快速且隐蔽，对个人、家庭和社会造成巨大危害。艾滋病虽然可怕，我们只要坚持健康的生活方式，是可以预防艾滋病的，无需过度恐惧。

师：刚才那个同学回答的预防方法就是很正确的，不到“地下血站”采供血。除了这些，避免感染艾滋病还要做到：避免不安全性行为；不吸毒；避免不必要的血液暴露；不共用可以刺破皮肤的器具；学会

拒绝、抵制各种不良诱惑；安全就医；安全救助受伤的人等。

师：这是关于艾滋病的一些知识，除了传染性疾病，其实不良的生活方式还会引起一些慢性非传染性疾病。例如吸烟者、长期大量饮酒者以及生活节奏紧张、情绪不稳定、高盐与高脂的饮食习惯、缺乏运动，这些不良的生活方式会导致高血压、血液黏稠、肥胖等问题，而这些问题正是心脑血管疾病的危险因素。所以我们在以后的学习生活中，要养成正确的生活方式，这样才可以减少或避免这些疾病的发生。

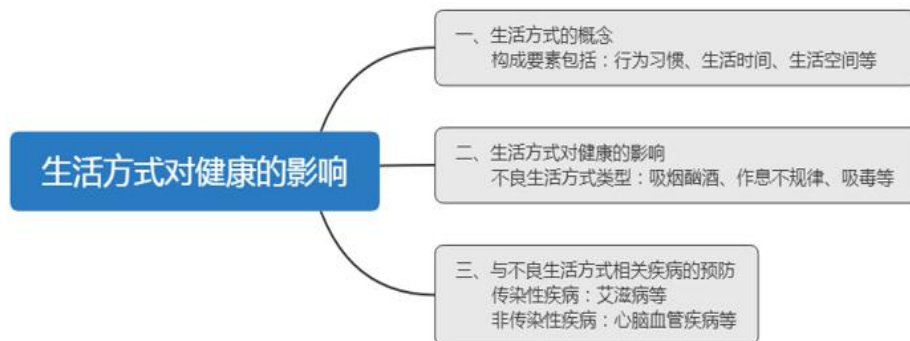
（三）课堂小结

师：同学们，课程已经接近尾声了，课程的最后，老师想问一下大家，你们这节课都有哪些收获啊？这位同学，你来说。

师：通过今天的学习，我们了解了健康生活方式的有关知识，应该明白选择什么样的生活方式，就意味着选择了什么样的生活质量。希望同学们能够用这些知识来指导自己的生活行为，同时也要去关注身边人的健康，比如家人和朋友的健康，在学习和生活中，成为现代健康观念的践行者。今天的课上到这里，下课，同学们再见。

（四）板书设计

生活方式与健康



《生活方式与健康》说课稿

一、说教材

《生活方式与健康》是选自人教版《体育与健康》课程水平五，第四章，第一节的教学内容，这一节共分为4个课时，本节课重点讲解第二课时生活方式对健康的影响。这是一堂室内理论课，生活方式跟人们的健康息息相关，不良的生活方式可能会引起一些相关疾病，影响人们的身心健康发展。通过本堂课的学习，可以让学生了解健康生活方式的有关知识，掌握一些传染性疾病及非传染性疾病的预防方法，能够用这些知识来指导自己的生活行为，同时关注身边人的健康（家人和朋友），在学习和生活中，成为现代健康观念的践行者。

结合新课标的要求，我确定了如下教学目标：

1. 通过本节课的学习，学生基本了解生活方式的科学内涵，明确良好的生活方式是健康的保证，不良生活方式会增加疾病的发生率。
2. 通过教师讲解，学生探究等方法，提高学生对艾滋病、性病、结核病等传染性疾病和糖尿病、癌症等非传染性疾病的认识及预防的能力。
3. 通过本次课学习，增强学生健康生活的意识，形成健康文明的生活方式及培养学生经常参加体育锻炼的兴趣和意识。

根据《新课程标准》的要求，我确定本课的教学重点是学生知道生活方式对健康的影响；教学难点是学生养成良好的生活方式。

二、说学情

上好一堂课，不仅要备教材，还要备学生，接下来我将对学情进行分析。对于水平五的学生来说，他们已经接触过一些卫生保健知识，并储备了一定的知识基础，但是他们对于由不良生活方式引发的相关疾病的预防知识还很陌生，有待更进一步的学习。水平五阶段的学生思维独立性高，学习目的性强，学习自觉性提高，抽象逻辑思维占主要地位，有一定的意志力，注意力也以有意注意为主，但有的学生由于种种原因，学习波动性比较大，我会在教学中抓住学生的这些特点，有针对性地开展教学。以上这些都是我在教学中所要考虑的重要因素。

三、说教法

科学的教法是学生获取真知的重要桥梁。基于对教学内容、学情的分析及新课改要求，针对中学生的心理特点和认知规律，我遵循“教为主导，学为主体”的教学思想，利用图片加提问的方式导入，激发学生学习兴趣；通过讲解，用简明生动的口头语言，系统地向学生传授体育健康知识，能使学生快速地了解本节课的内容。

四、说学法

正确的学法是掌握动作技能的重要手段，本节课学生采用小组讨论法、合作探究法进行学习。学生能够在合作中培养团队协作精神，在讨论中提高创新探究能力。

五、说教学过程

为了更好地完成教学目标，突出重点、突破难点，我将重点说一说教学过程，包括新课导入、知识新授、课堂小结三个部分。

（一）新课导入

播放一组游泳巨星菲尔普斯因吸食大麻被禁赛的图片资料，并提出两个问题。

问题一：同学们认识图片中这个人是谁吗？

问题二：大家知道他为什么被禁赛吗？

学生回答，教师小结导入新课。通过播放图片和问题导入的形式，吸引学生的注意力，让学生带着问题进行学习，达到课未始、兴已浓的课堂氛围。

（二）知识新授

知识新授是本节课的重点部分，我将该部分分为三个活动。

活动一：生活方式的概念

播放一些关于不同生活方式的图片，并向学生提出两个问题，问题一：同学们你们知道这些人都在干什么吗？问题二：你们理解什么是生活方式吗？生活方式有哪些构成要素？接着让学生进行自由回答，最后我再进行小结。

活动二：生活方式对健康的影响

智能手机的出现给人们生活带来了很大便利的同时，也涌现出了大量的“手机控”“低头族”，我会向学生播放一个因低头玩手机引发事故的案例，然后让学生展开讨论，不良的生活方式有哪些？这些不良的生活方式会对健康造成什么影响，会引起哪些疾病？接着让学生进行回答，最后我再进行小结。

活动三：与不良的生活方式相关疾病的预防

教师向学生提问：我们应该如何预防这些疾病呢？通过学生的回答，我重点讲解一到两个传染性疾病和非传染性疾病的预防。

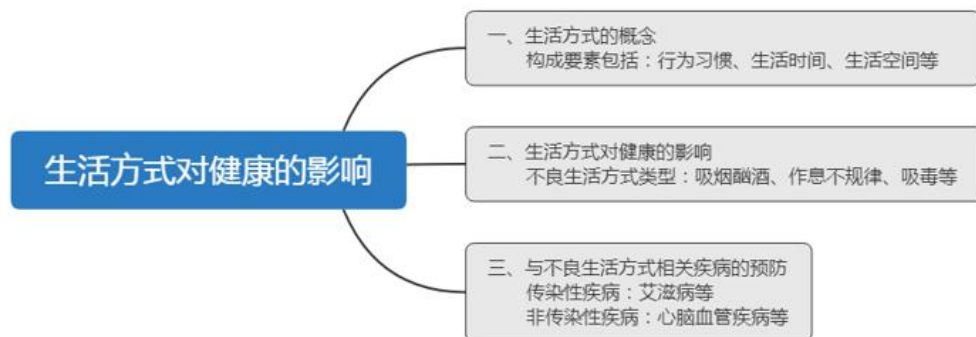
（三）课堂小结

我将先向学生提出一个问题：同学们，你们这节课都有哪些收获呢？接着学生自由回答，教师再总结本节课内容。通过提问和总结的方式，让学生了解健康生活方式的有关知识，掌握一些传染性疾病及非传染性疾病的预防方法。

六、说板书设计

最后是我的板书设计，一则优美的板书设计有“微型教案”之称，一篇好的板书设计能体现本节课的教学思路，教学重点、难点，也易于学生学习。根据求精、求实、求美的原则，我采用了这样的板书，是为了更直观、更清晰地把握文章内容，达到一目了然的效果。

生活方式与健康



《手倒立前滚翻》

第一节
技巧

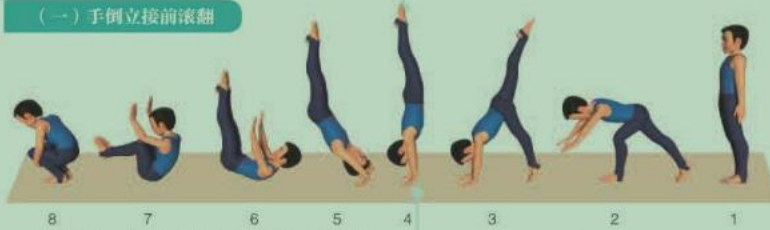
技巧运动源于人类自身活动和生产劳动实践，是以翻腾、平衡、抛接和舞蹈等动作为主，并在此基础上完成一定造型的体操类运动项目。

一、认识技巧运动

技巧动作内容丰富，实用性和艺术欣赏性强。经常参加技巧运动能够发展灵敏、柔韧、力量和协调等体能，提高自我保护能力，发展平衡能力和空间感知能力，并能培养勇敢、顽强等意志品质。

二、技术提高与应用

(一) 手倒立接前滚翻



手倒立时，一脚蹬地一脚摆上，直臂顶向，两肘夹紧，立腰，腿夹紧，脚尖向上伸；前滚翻时，要直臂送肩并且脚要远伸，然后曲臂低头，头、背、腰、臀依次着地，成前滚翻动作。



(二) 直腿后滚翻



上体前屈，直腿后坐，臀部着地后上体后倒，收腹举腿翻臀快，推掌及时、有力。



素养提升

在保护与帮助中增进信任和培养责任感

一些体操动作具有一定的危险性，较容易出现摔伤或扭伤。有效的保护与帮助能使技术学练顺利进行。保护与帮助是相辅相成的。掌握保护与帮助方法，不仅可以提高学练体操动作感知能力和技能水平，还可以增进彼此信任和协作意识，相互关心，相互帮助，培养责任感。

(三) 直腿坐成肩肘倒立经单肩后滚翻成单膝跪撑平衡



肩肘倒立时，手要撑腰的上部，伸腿、收腹、绷脚尖；单肩后滚翻成单膝跪撑平衡时，要屈体、歪头、臂微伸、分腿撑手成跪撑平衡。

在学习和掌握以上技巧动作的基础上，你能否尝试一下，将这些动作与初中学习的技巧动作进行组合练习，如男生直腿后滚翻—手倒立接前滚翻—挺身跳，女生俯平衡—前滚翻直腿坐—肩肘倒立—经单肩后滚翻成单膝跪撑平衡—跪跳起。

三、体能发展

1 俯卧抬上体

2 仰卧起坐

3 两头起



《手倒立前滚翻》教案

一、教学目标

1. 学习体操技巧基本动作技术，发展力量、灵敏、柔韧等体能，掌握发展协调、平衡及空间感知能力的练习，并能运用于日常的体育锻炼中。

2. 通过练习和游戏，学生能够积极主动参与校内外体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，培养学生善于交往与合作，适应环境的能力，养成健康文明的生活方式。

3. 通过体操的学习，培养学生勇于克服困难，敢于挑战自我的精神，提高自我调控情绪能力。

二、教学重点

蹬摆配合成倒立；直臂送肩，屈臂低头依次着垫前滚。

三、教学难点

手倒立与前滚翻的衔接。

四、教学过程

（一）开始部分

包括集合整队、报数、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。

（二）准备部分

1. 淘汰赛跑。

游戏方法：将学生每 10 人分为一组站在起跑线上，游戏开始后，各组第一次跑，规定每人跑两圈，跑在最后的两人被淘汰。各组都跑完一次后，未被淘汰的学生继续进行跑，规定每人跑一圈，后两人被淘汰，未被淘汰的学生继续进行跑，规定每人跑一圈，最后两人被淘汰，每组剩下的 4 人为优胜者。游戏规则：

（1）发令后才能跑。（2）超越别人时，应从外侧越过。通过这样的游戏，一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面降低肌肉的粘滞性防止运动损伤的发生。

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）。

（三）基本部分

1. 展示视频，提出问题

展示奥运会体操比赛成套动作视频。

提问 1：在刚才展示的成套体操规定动作里哪些是我们之前学习过的？

提问 2：大家敢不敢挑战一下？

通过视频和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 教师示范、分解讲解

教师首先进行完整动作的示范，让学生初步建立动作表象，然后再进行分解讲解。

3. 学生练习巩固阶段

练习 1：两人一组，进行有人扶持的手倒立或靠墙手倒立。教师组织学生，站在练习者体侧稍前，以小组的形式进行练习，注意保护与帮助，初步掌握手倒立动作。

练习 2：在帮助下练习肩肘倒立前滚成蹲立练习，教师组织学生，通过小组的形式进行练习，进一步

体会倒立推手前滚成蹲立的动作。

练习 3: 帮助下做手倒立接前滚翻。教师带领学生, 以小组的形式进行练习, 完整的掌握手倒立接前滚翻的动作技术。

在学生练习的过程中, 我将巡回指导, 及时进行语言提示来纠正错误动作。

4. 比赛巩固练习

游戏名称: 车轮滚滚

游戏方法: (1) 每组第一名队员听到口令后同时在垫上做连续的前滚翻。(2) 连续直线滚 3 个得 3 分, 直线滚两个得 2 分, 直线滚 1 个得一分, 第一个就滚出垫子外的不得分。(3) 当第一名队员滚完后立即跑回起点, 与下名队员击掌, 下一名队员接到前一名队员击掌后方可出发, 继续向前滚翻, 以此类推, 直至所有队员都完成动作。(4) 最先完成的小组得 3 分, 第二的小组得 2 分, 最后完成的小组不得分; 将每组所有人的得分与最后的完成得分相加, 分数最高的为第一名, 分数列中的第二名, 分数最少的得第三名。游戏规则: (1) 每个队员不管是第几个失败后(或成功地完成 3 个后), 都不可继续前进, 须立即停止动作, 返回起点与下一名队员击掌交接。(2) 前滚翻必须是连续的, 如中间停顿则停顿后的那个算失败。(3) 除第一个队员外, 其余每个队员必须接到前一名同伴击掌后方可前进, 否则该名队员的成绩不作记录。(4) 每组 5-8 人之间。(5) 有初级的前滚翻基础。(6) 2 分钟左右。

(四) 结束部分

1. 整理放松活动

学生之间相互放松手臂和腿部。

2. 小结部分

问题: 这节课你收获了什么?

- (1) 学生小结: 讲解动作要领, 做出今天所学动作。
- (2) 相互评价: 组内相互讨论, 总结动作要领。
- (3) 教师总结: 对学生的回答进行总结评价。

3. 收拾器材、师生再见

五、教学效果

平均心率在 130-150 次每分钟, 练习强度中等, 练习密度在 40%左右, 85%的学生初步掌握了手倒立接前滚翻。

《手倒立前滚翻》试讲稿

一、教学过程

(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手倒立接前滚翻，大家着装整齐，精神抖擞，表现得很棒，老师给你们点赞。请大家在检查口袋里的尖锐物品，如钥匙、铅笔刀之类的东西，放在老师准备的袋子里面，等会下课后记得到来取。听明白了吗？

生：明白了。

师：那今天上课有没有身体不舒服的？

师：嗯，好的，这位同学请到一旁观摩学习。

师：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

1. 集中讲解游戏名称、游戏队形、游戏规则。

师：游戏方法如下：大家每 10 人分为一组站在起跑线上，游戏开始后，各组第一次跑，每人跑两圈，跑在最后的两人被淘汰。各组都跑完一次后，未被淘汰的学生继续进行跑，规定每人跑一圈，后两人被淘汰，未被淘汰的学生继续进行跑，规定每人跑一圈，最后两人被淘汰，每组剩下的 4 人为优胜者。游戏规则如下：(1) 发令后才能跑。(2) 超越别人时，应从外侧越过。大家听清楚了没有？

生：清楚了。

2. 整理队形、开始游戏。

师：好，全体都有，每 10 人一组。听老师口令，预备，跑。加油，加油！第 1-4 组获胜的同学继续按照刚才 10 人一组，再次进行。开始，这次跑一圈，要冲到终点了。停，四位同学胜出。继续跟着老师的节奏 high 起来吧？

生：好。

3. 热身操

师：好，今天的游戏我们就做到这，下面大家跟着老师做一下关节和韧带的拉伸练习。全体都有，成 4 列横队集合，向右看——齐，向前——看，以中间这位同学为基准，成体操队形散开。第一节，头部运动，预备——齐，12345678，22345678 停。

(三) 基本部分

1. 挂图展示

师：今天老师给大家带来了奥运会体操比赛视频，请看。在刚才展示的成套体操规定动作里哪些是我们之前学习过的？

师：大家都很不错，我听到了，有人说是手倒立，前滚翻。大家的记忆力非常不错。奥运会的体操项目中，有个人单项比赛还有成套的动作。单个的体操动作比较容易，成套的动作有点难度。

师：大家敢不敢挑战一下将手倒立和前滚翻衔接起来？

生：敢。

2. 示范、分解讲解。

师：下面大家看一下老师来做个完整的手倒立接前滚翻示范。看清楚了吗？

师：我看到有些同学没看清楚，别着急，老师分解做一下这个动作。站立开始，一腿向前一步屈膝，同时上体前倾，屈髋，两手于脚前撑地同肩宽，同时后腿向后上方摆起，前腿经蹬地后向后腿并拢成手倒立。接着直臂前倒脚远伸，当身体重心过垂直部位时，迅速屈臂低头前滚成蹲立。现在看清楚动作了吗？

生：看清楚了。

3. 巩固练习。

练习一：两人一组，进行有人扶持的手倒立或靠墙手倒立。

师：好，我看到有些同学已经跃跃欲试，别着急，先跟着老师来做第一个练习，有人扶持的手倒立或靠墙手倒立，保护者站在练习者体侧稍前，让我们初步掌握手倒立的动作要领。大家先看老师做示范，都看清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在同学们按照我们之前的分组，在小组长的带领下进行小组练习，开始练习，这位同学做的很好，但希望你能蹬摆配合，控制重心，再尝试一下。

练习二：在帮助下练习肩肘倒立前滚成蹲立练习

师：集合。咱们进行第二个练习，在练习肩肘倒立前滚成蹲立练习，体会前倒身体依次着垫滚动。大家注意屈臂低头收腿前滚的时机。大家注意安全！

练习三：帮助下做手倒立接前滚翻。

师：最后我们来进行完整的动作练习。大家注意有直臂前倒脚远伸过程，收腿前滚圆滑。

大家开始练习吧。一定要注意动作的连贯、协调。注意安全，及时纠错。

4. 比赛练习：车轮滚滚

师：通过刚刚的练习，大家基本掌握了手倒立接前滚翻，所以一起玩一个游戏：车轮滚滚。

师：游戏方法：（1）每组第一名队员听到口令后同时在垫上做连续的前滚翻。（2）连续直线滚3个得3分，直线滚两个得2分，直线滚一个得一分，第一个就滚出垫子外的不得分。（3）当第一名队员滚完后立即跑回起点，与下名队员击掌，下一名队员接到前一名队员击掌后方可出发，继续向前滚翻，以此类推，直至所有队员都完成动作。（4）最先完成的小组得3分，第二的小组得2分，最后完成的小组不得分；将每组所有人的得分与最后的完成得分相加，分数最高的为第一名，分数列中的第二名，分数最少的得第三名。游戏规则：（1）每个队员不管是第几个失败后（或成功地完成3个后），都不可继续前进，须立即停止动作，返回起点与下一名队员击掌交接。（2）前滚翻必须是连续的，如中间停顿则停顿后的那个算失败。（3）除第一个队员外，其余每个队员必须接到前一名同伴击掌后方可前进，否则该名队员的成绩不作记录。（4）每组5-8人之间。（5）有初级的前滚翻基础。（6）2分钟左右。听明白了吗？

生：听明白了。

师：请大家到指定的区域大家进行准备。

师：准备好了没有？

生：准备好了。

师：听老师哨声，嘘——第1组暂时处于领先，第2组稍稍落后，第2组加油、加油，3、4组同时也追了上来，加油、加油，注意，第4组别踩线犯规。

师：集合，我看到了，第3组的同学，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。但同时比赛的过程中，我也看到了1、2、4组相互之间团结协作的精神，希望你们能够把这种互帮互爱的精神带到你们的家庭和学习中。

（四）结束部分

师：通过游戏感受到大家有点疲惫了，仙子啊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，向前看，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？

师：大部分同学已经初步掌握了手倒立接前滚翻的动作技术，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。



《手倒立前滚翻》说课稿

一、说教材

《手倒立接前滚翻》是选自人教版《体育与健康》课程水平五的教学内容；这是一节技能实践课，是高中阶段体育课学习的重点内容，是体操技巧类技术中的重要组成部分。通过本节课的练习，培养高中生对体操的学习兴趣，发展体能，提高对人体的感知能力以及动作之间的距离感、空间感、速度感等能力，并能培养果敢、机敏、顽强等品质。

结合新课标的要求，确定了如下教学目标：

1. 学习体操技巧基本动作技术，发展力量、灵敏、柔韧等体能，掌握发展协调、平衡及空间感知能力的练习，并能运用于日常的体育锻炼中。
2. 通过练习和游戏，学生能够积极主动参与校内外体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，培养学生善于交往与合作，适应环境的能力，养成健康文明的生活方式。
3. 通过体操的学习，培养学生勇于克服困难，敢于挑战自我的精神，提高自我调控情绪能力。

根据《新课标》的要求，我确定本节课的教学重点是蹬摆配合成倒立；教学难点是手倒立与前滚翻的衔接。

二、说学情

对于水平五的学生来说，他们在小学、初中阶段就已经学习过体操的基本动作并且已经具备了一定的运动基础，但是他们在体操的成套动作还不了解，有待进一步的学习和提高，这一年级的学生思维敏捷，抽象思维占据主导地位，表现能力强，但运动的参与度并不高。以上这些都是我在教学中所要考虑的重要因素。

三、说教法

为了达到既定教学目标，突出重点，突破难点，本节课主要采用了讲解示范法，并结合保护帮助法和游戏法来辅助教学。讲解示范法可以给学生建立正确的动作表象，能够快速地掌握这项运动技术。保护帮助法和比赛法一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面也可以学会在运动中保护他人和自我保护。

四、说学法

本节课学生主要采用了小组练习法，小组合作和讨论的方法来进行学习。合作中培养团队意识，讨论中提高创新精神。

五、说教学过程

根据认识事物的规律和人体生理机能变化的规律将教学过程分为四个部分：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分，其中基本部分为本课的重点。

（一）开始部分

包括集合整队、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。宣布本节课内容能够给学生提供一个明确的学习目标；通过检查服装，能够培养学生养成安全锻炼的意识。

（二）准备部分

运用游戏加关节韧带拉伸练习。

1. 淘汰赛跑。

游戏方法：将学生每 10 人分为一组站在起跑线上，游戏开始后，各组第一次跑，规定每人跑两圈，跑在最后的两人被淘汰。各组都跑完一次后，未被淘汰的学生继续进行跑，规定每人跑一圈，后两人被淘汰，

未被淘汰的学生继续进行跑，规定每人跑一圈，最后两人被淘汰，每组剩下的4人为优胜者。游戏规则：

(1) 发令后才能跑。(2) 超越别人时，应从外侧越过。

2. 拉伸练习。

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)。

通过这样的游戏和热身操，一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面降低肌肉的粘滞性防止运动损伤的发生。

(三) 基本部分

首先是展示奥运会体操比赛成套动作视频。提问1：在刚才展示的成套体操规定动作里哪些是我们之前学习过的？提问2：大家敢不敢挑战一下？通过视频和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学效果。

其次，我将首先进行完整示范，其次是分解讲解，最后再一次进行完整示范，通过这样的方式，使学生建立正确的动作表象，加深学生对成套体操动作的理解。

然后是学生练习巩固阶段，分为以下3个练习。

练习1：两人一组，进行有人扶持的手倒立或靠墙手倒立。教师组织学生，站在练习者体侧稍前，以小组的形式进行练习，注意保护与帮助，初步掌握手倒立动作。

练习2：在帮助下练习肩肘倒立前滚成蹲立练习，教师组织学生，通过小组的形式进行练习，进一步体会倒立推手前滚成蹲立的动作。

练习3：帮助下做手倒立接前滚翻。教师带领学生，以小组的形式进行练习，完整的掌握手倒立接前滚翻的动作技术。

在学生练习的过程中，我将巡回指导，及时进行语言提示来纠正错误动作，在整个练习活动中都时刻关注学生安全。

最后是比赛练习

游戏名称：车轮滚滚

游戏方法：1. 每组第一名学生听到口令后同时在垫上做连续的前滚翻。2. 连续直线滚3个得3分，直线滚两个得2分，直线滚一个得1分，第一个就滚出垫子外的不得分。3. 当第一名学生滚完后立即跑回起点，与下名学生击掌，下一名学生接到前一名学生击掌后方可出发，继续向前滚翻，以此类推，直至所有学生都完成动作。4. 最先完成的小组得3分，第二的小组得2分，最后完成的小组不得分；将每组所有人的得分与最后的完成得分相加，分数最高的为第一名，分数列中的第二名，分数最少的得第三名。游戏规则：1. 每个学生不管是第几个失败后(或成功地完成3个后)，都不可继续前进，须立即停止动作，返回起点与下一名学生击掌交接。2. 前滚翻必须是连续的，如中间停顿则停顿后的那个算失败。3. 除第一个学生外，其余每个学生必须接到前一名同伴击掌后方可前进，否则该名学生的成绩不作记录。4. 每组5-8人之间。5. 有初级的前滚翻基础。6. 2分钟左右。通过较高难度的游戏，再次发展学生的力量和平衡素质。

(四) 结束部分

1. 通过同学之间的相互放松，一方面能够使学生的身心疲劳得以恢复，另一方面也能够加深同学之间的友谊，消除陌生感。

2. 通过学生的自我评价，可以使学生总结学习收获，教师的课堂总结能够检验教学设计的合理性和可

操作性，在总结的过程中尽量多用鼓励性的话语。

3. 通过收拾器材，培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

六、说教学效果

最后我将说一下本次说课的最后一个环节——预计教学效果，平均心率在 130-150 次每分钟，练习强度中等，练习密度在 40%左右，85%的学生初步掌握了手倒立接前滚翻。



《背越式跳高》

知识窗

重心与起跳

在进行立定跳远或跳起争球时，都要先适当降低重心，才能跳得更远或更高，这究竟是因为什么？

根据生物力学原理，适当降低重心，能增加肌肉收缩的初长度，即增加起跳时肌肉的工作距离，使肌肉收缩具有更快的速度和更大的力量，获得最好的起跳效果。

健康提示

跳跃练习中下肢和腰腹的肌肉承受了较大的负荷，在练习前要做好充分的准备活动，避免受伤；练习中要控制好运动负荷；练习后一定要做好放松整理活动，消除疲劳。

(二) 背越式跳高

跳高是在充分发挥和利用水平速度的情况下，通过起跳获得更大的垂直速度。



起跳时摆臂有利于减少水平速度的损失，加大起跳腿对地面的作用力，增加起跳力量。腿、臂摆至水平时的“突停”有利于利用起跳惯性，加速身体向前上腾起维持身体平衡，控制起跳方向。

助跑轻松、自然，加速积极，富有弹性，倒数第二步步幅稍大，同时两臂后摆，最后一步速度要快，起跳脚跟先着地，迅速过渡到前脚掌；起跳积极果断，摆动腿快速向上摆起，两臂积极上摆，起跳脚以前脚掌蹬离地面。

素养提升

挑战

跳高是一项挑战高度的运动项目，也是一个不断挑战自我的过程。有人称跳高是一项失败者的运动，因为每次比赛，运动员在跳过一个高度后，还要向新的高度挑战，直到失败为止。跳高就像人生，不断面对困难，一次次迎接挑战，不断战胜自我，生命不息，奋斗不止。

《背越式跳高》教案

一、教学目标

1. 通过跳跃项目教学，学生掌握跳跃基本技术和练习方法，发展学生的速度、力量和协调等体能，激发参与学练的主动积极性。
2. 学生能够掌握预防运动损伤的方法，面对困难保持良好心态，良好地适应社会和自然的能力。
3. 学生能够表现出对背越式跳高的兴趣，培养学生勇于克服障碍，敢于迎接挑战和公平竞争的精神。

二、教学重点

助跑和起跳相结合。

三、教学难点

起跳后保持身体平衡。

四、教学过程

（一）开始部分

包括集合整队、报数、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。

（二）准备部分

1. 游戏的名称是：拐子追逐

游戏方法：将学生分成人数相等的两个队，两队同学都站在一个方形或圆形的场地内，听到预备口令后全体同学用双手搬起自己的一条腿，听到开始口令后，两队同学用搬起的腿撞对手，尽量把对手推出场外或使其双脚落地，被推出场外或双脚着地的同学立即退场，在规定的时限内，场内剩下人数多的队为胜。

游戏惩罚：对于未获胜的队，我采用的主要是唱歌、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）。

（三）基本部分

1. 展示图片，提出问题

出示跨越式跳高和背越式跳高图片

首先我将向学生展示2幅图片，并向学生提出问题，跨越式跳高和背越式跳高的区别和联系。通过图片和问题导入的形式，先复习跨越式跳高，再来学习背越式跳高，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学效果。

2. 教师示范、分解讲解

教师首先进行完整动作的示范，让学生初步建立动作表象，其次分解讲解。

3. 学生练习巩固阶段

练习1：徒手原地模仿练习，初步体会起跳的动作技术要领。

练习2：借助踏跳板练习，我将组织学生分为四组，在指定区域进行练习，体会背越式跳高一起跳技术。

练习3：头触球练习。在指定区域进行练习，继续增加对背越式跳高一起跳技术的掌握。

在学生练习的过程中，我将巡回指导，及时的纠正错误动作。

4. 比赛巩固练习

将全班学生两两一组，进行“双足跳”的比赛，游戏方法：将学生分成两人一组，各组对面站立在起点线后，互用右手握对方的左脚，左手搭肩，组成一对两足人。发令后，两足人侧跳至终点，再迅速用左手握右脚组成双足人跳回至起点线。先完成的一组为胜。通过比赛练习的方式，进一步发展学生的跳跃能力。

（四）结束部分

1. 整理放松活动

学生之间相互放松手臂和腿部。

2. 小结部分

问题：这节课你收获了什么？

- (1) 学生小结：讲解动作要领，做出今天所学动作。
- (2) 相互评价：组内相互讨论，总结动作要领。
- (3) 教师总结：对学生的回答进行总结评价。

3. 收拾器材、师生再见

五、教学效果

平均心率在 130-150 次每分钟，练习强度中等，练习密度在 40%左右，85%的学生初步掌握了背越式跳高技术。



《背越式跳高》试讲稿

一、教学过程

(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背越式跳高。大家着装整齐，精神抖擞，表现得很棒，老师给你们点赞。请大家在检查口袋里的尖锐物品，如钥匙、铅笔刀之类的东西，放在老师准备的袋子里面，等会下课后记得到来取。听明白了吗？

生：明白了。

师：那今天上课有没有身体不舒服的？

师：嗯，好的，这位同学请到一旁观摩学习。

(二) 准备部分

1. 集中讲解游戏名称、游戏方法、游戏规则、游戏惩罚。

师：嗯，大家都很积极，很好。今天的游戏名称是：拐子追逐。

师：游戏方法：我们分成人数相等的两个队，两队同学都站在一个方形或圆形的场地内，听到预备口令后全体同学用双手搬起自己的一条腿，听到开始口令后，两队同学用搬起的腿撞对手，尽量把对手推出场外或使其双脚落地，被推出场外或双脚着地的同学立即退场，在规定的时限内，场内剩下人数多的队为胜。游戏规则：(1) 听到预备口令后必须立即用双手搬起一条腿，如拖延时间则判退出比赛。(2) 推撞对手时不许用手或脚否则被罚出场。游戏惩罚：对于挑战失败的组，要么唱歌、跳舞或者原地蹲起5个。听清楚了没有？

生：清楚了。

2. 整理队形、开始游戏。

师：好，全体都有，一二组分别站在场地的左右两侧。好，大家注意听口令了，开始！加油，加油！注意脚下安全！停，时间到，第一组获胜！现在有请第二组的同学，你们是想给大家表演节目呢，还是原地蹲起5个。

生：我们想唱首歌，歌曲的名字叫“你笑起来真好看”。

师：大家说，唱得好不好听？

生：好听。

3. 热身操

师：好，今天的游戏就做到这了，下面大家跟着老师做一下关节和韧带的练习。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——齐，12345678，22345678 停。

(三) 基本部分

1. 挂图展示

师：今天老师给大家带了两幅图片，请看，你们知道这两个动作的名称是什么？

生1：图一是跨越式跳高。

生2：图二是背越式跳高。

师：大家回答得非常正确。跨越式跳高分为哪几部分呢？

生：助跑、起跳、过杆和落垫。

师：请大家来看一下背越式跳高分为哪几个部分呢？

生：助跑、起跳、过杆和落垫。

师：跨越式跳高和背越式跳高的不同点有哪些呢？

生1：一个是直线，一个是弧线助跑。

生2：过杆时一个是侧对横杆，一个是背对横杆。

师：是的。大家观察的非常仔细，也就是助跑和起跳的方式不同。今天我们就一起学习一下背越式跳高，真切的来感受一下。

2. 示范、分解讲解。

师：下面大家看一下老师来做个完整的背越式跳高的示范。看清楚了吗？看到有些同学没看清楚，别着急，今天我们主要来学习背越式跳高中的起跳技术。老师分解做一下这个动作。助跑倒数第二步时，支撑腿以全脚掌着地，步幅稍大，重心稍下降，同时摆动腿积极擦地面前迈，向前上方推送髋关节，上体稍后仰，保持内倾；起跳腿踏上起跳点时，摆动腿顺势上摆，同时摆臂向上；起跳腿迅速蹬伸髋、膝、踝关节，起跳腿的异侧臂上伸，躯干充分伸展，整个身体几乎与地面垂直。现在看清楚动作了吗？

生：看清楚了。

3. 巩固练习。

练习一：徒手原地模仿练习。

师：好，我看到有些同学已经跃跃欲试，别着急，先跟着老师来做第一个练习，徒手原地模仿练习，让我们初步体会用力摆臂向上跳起的动作要领。大家先看老师做示范，都看清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在同学们按照我们之前的分组，在小组长的带领下进行小组练习，开始练习，这位同学做得很好，老师希望你能把身体向上跳起幅度做的再大一点就更好了，真优秀。

练习二：踏跳板练习。

师：集合。现在进行踏跳板练习，先看老师的示范。大家可以做到吗？请各小组按照指定位置进行踏跳板练习。注意踏板要准确。第一组的节奏控制的很好，二、三组留意间隔。

练习三：头触球练习。

师：停！大家学习能力很不错，都学会了，我们来挑战更高的难度？在10分钟时间内完成头触气球练习。看老师的示范。现在请各小组回到指定的区域进行头触球练习。注意蹬伸要充分。第二组同学蹬伸到位，一、三组加油跟上。

4. 比赛练习：双足跳

师：通过刚才的辅助练习，大家的起跳技术是否已经掌握了，咱们用一个游戏来验证一下吧。游戏的名称是：双足跳。游戏方法：我们分成两人一组，各组对面站立在起点线后，互用右手握对方的左脚，左手搭肩，组成一对两足人。发令后，两足人侧跳至终点，再迅速用左手握右脚组成双足人跳回至起点线。先完成的一组为胜。游戏规则：（1）双足人中途脱手，应立即重新组合好后再前行。（2）换腿时必须两人在人均过终点线后再进行。

师：下面请同学们有序到指定的位置。

师：准备好了没有？

生：准备好了。

师：听老师哨声，嘘——有的同学暂时处于领先，落后的同学继续加油、加油，看到有同学后来居上。

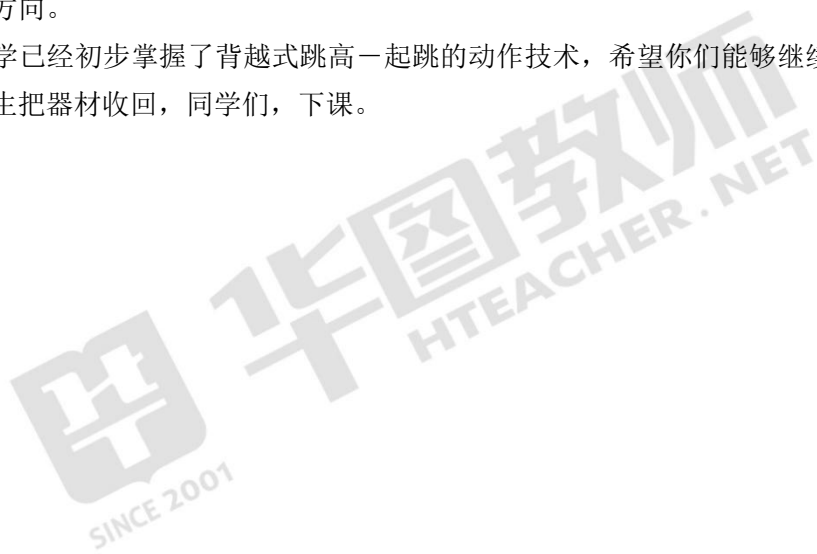
师：集合，我看到了，穿白色上衣的男生获得了第一名，虽然这名男生在比赛开始阶段处于落后，但是他没有泄气，继续坚持努力，最终获得了第一名，大家鼓掌。但同时比赛的过程中，我也看到了每个同学努力向上，勇于挑战的精神，希望你们能够把这种精神带到你们的生活中和学习中。

（四）结束部分

师：大家太优秀了。我看了一下大家有点疲惫了，下面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，前后两人为一组，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，向前看，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：我学会了背越式跳高的起跳技术，起跳时用力摆臂，增加起跳力量。加速身体向前上腾起维持身体平衡，控制起跳方向。

师：大部分同学已经初步掌握了背越式跳高一起跳的动作技术，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。



《背越式跳高》说课稿

一、说教材

《背越式跳高》是选自人教版《体育与健康》课程水平五的教学内容，这是一节技能实践课，是高中阶段体育课学习的重点内容，是田径技术中的重要组成部分。通过本节课的练习，继续发展高中生的田径学习兴趣，发展体能，提高对跳跃的感知能力以及人与踏板之间的距离感、空间感、速度感等能力，并能培养果敢、机敏、顽强等品质。

结合新课标的要求，确定了如下教学目标：

1. 通过跳跃项目教学，学生掌握跳跃基本技术和练习方法，发展学生的速度、力量和协调等体能，激发参与学练的主动积极性。

2. 学生能够掌握预防运动损伤的方法，面对困难保持良好心态，良好地适应社会和自然的能力。

3. 学生能够表现出对背越式跳高的兴趣，培养学生勇于克服障碍，敢于迎接挑战和公平竞赛的精神。

根据《新课标》的要求，我确定本节课的

教学重点：助跑和起跳相结合。

教学难点：起跳后保持身体平衡。

二、说学情

对于水平五的学生来说，他们在水平四阶段就已经学习过跨越式跳高，为学习背越式跳高奠定了运动基础。但是他们在动作的准确度和时机还有待进一步的提高。这一年级的学生思维趋向成熟，有自己独立的思考能力，但动作细节、准确度和动作衔接的时机有待加强。以上这些都是我在教学中所要考虑的重要因素。

三、说教法

为了达到既定教学目标，突出重点，突破难点，本节课主要采用了讲解示范法，并结合比赛和练习法来辅助教学。讲解示范法可以给学生建立正确的动作表象，能够快速地掌握这项运动技术。比赛法一方面可以巩固练习动作，另外一方面也可以提高他们的身体素质。

四、说学法

本节课学生主要采用了练习法，自主探究方法来进行学习。在练习中培养团队意识，探究中提高创新精神。

五、说教学过程

根据认识事物的规律和人体生理机能变化的规律将教学过程分为四个部分：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分，其中基本部分为本课的重点。

（一）开始部分

包括集合整队、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。宣布本节课内容能够给学生提供一个明确的学习目标；通过检查服装，能够培养学生养成安全锻炼的意识。

（二）准备部分

运用游戏加关节韧带拉伸练习。

游戏的名称是：拐子追逐

游戏方法：将学生分成人数相等的两个队，两队同学都站在一个方形或圆形的场地内，听到预备口令后全体同学用双手搬起自己的一条腿，听到开始口令后，两队同学用搬起的腿撞对手，尽量把对手推出场

外或使其双脚落地，被推出场外或双脚着地的同学立即退场，在规定的时限内，场内剩下人数多的队为胜。

游戏规则：

- (1) 听到预备口令后必须立即用双手搬起一条腿，如拖延时间则判退出比赛。
- (2) 推撞对手时不许用手或脚否则被罚出场。

游戏惩罚：对于未获胜的队，我采用的主要是唱歌、跳舞或者原地蹲起。通过这样的游戏，一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面也可以防止运动损伤的发生。

（三）基本部分

首先我将向学生展示两幅图片，并向学生提出问题，跨越式跳高和背越式跳高的区别和联系。通过图片和问题导入的形式，先复习跨越式跳高，再来学习背越式跳高，不仅复习之前学习过的知识，而且让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学效果。

其次，我将首先进行完整示范，其次是分解讲解背越式跳高一起跳技术，通过这样的方式，使学生建立正确的动作表象，加深学生对背越式跳高一起跳动作的理解。

然后是学生练习巩固阶段，分为以下3个练习。

练习1：徒手原地模仿练习，初步体会起跳的动作技术要领。

练习2：借助踏跳板练习，我将组织学生分为四组，在指定区域进行练习，体会背越式跳高一起跳技术。

练习3：头触球练习。借助竹竿上绑气球在指定区域进行练习，继续增加对背越式跳高一起跳技术的掌握。在学生练习的过程中，我将巡回指导，及时的纠正错误动作。

最后是比赛练习

将全班学生两两一组，进行“双足跳”的比赛，游戏方法：将学生分成两人一组，各组对面站立在起点线后，互用右手握对方的左脚，左手搭肩，组成一对两足人。发令后，两足人侧跳至终点，再迅速用左手握右脚组成双足人跳回至起点线。先完成的一组为胜。通过比赛练习的方式，进一步发展学生的跳跃能力。

（四）结束部分

1. 通过同学之间的相互放松，一方面能够使学生的身心疲劳得以恢复，另一方面也能够加深同学之间的友谊，消除陌生感。

2. 通过学生的自我评价，可以使学生总结学习收获，教师的课堂总结能够检验教学设计的合理性和可操作性，在总结的过程中尽量多用鼓励性的话语。

3. 通过收拾器材，培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

六、说教学效果

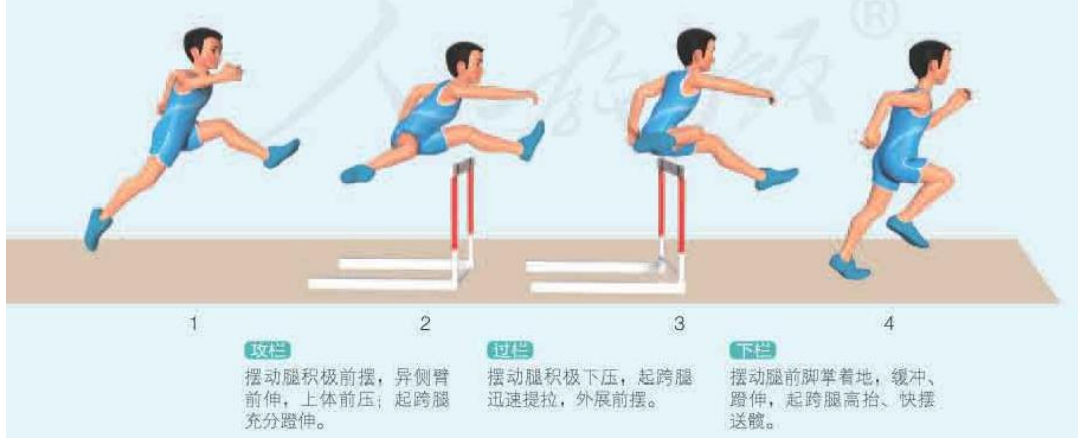
最后我将说一下本次说课的最后一个环节——预计教学效果，平均心率在130-150次每分钟，练习强度中等，练习密度在40%左右，85%的学生初步掌握了背越式跳高技术。

《跨栏跑》

(三) 跨栏跑

跨栏跑不仅要具备短跑的速度，还需要具备在高速跑动过程中快速跨越栏架的能力。高速跑动与快速跨越栏架的有效衔接，决定了跨栏跑的成绩。那么，怎样既轻松又快速地跨越栏架呢？

练习少，运动能力低；三是准备活动不充分。



《跨栏跑》教案

一、教学目标

1. 基本掌握跨栏跑的起跨过栏动作，能够说出跨栏跑的起跨过栏动作名称及术语，明确其锻炼价值，并能够在游戏和比赛中运用。
2. 通过练习和游戏，学生能够积极主动参与校内外体育锻炼，养成良好锻炼习惯，培养学生善于交往与合作，适应环境的能力，养成健康文明的生活方式。
3. 通过跨栏活动的学习，培养学生勇敢顽强、挑战自我、文明礼貌，遵守规则等优良品质。

二、教学重点

起跨腿的蹬、展、提。

三、教学难点

上下肢的协调连贯。

四、教学过程

（一）开始部分

包括集合整队、报数、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。

（二）准备部分

1. 二人三足走接力。

游戏名称：二人三足走接力；游戏队形：大家分为人数相等的两队，面对标志杆成纵队站好；游戏规则：每队中每两人组合为一组，两人将内侧的小腿捆绑在一起，两人内侧臂互相搭肩做好准备。游戏开始后，每队组合向标志杆方向快走，并绕过标志杆返回起点，下一组击掌后再接着走，直至最后一人完成，先完成的队为胜。游戏惩罚：用时长的队要么唱歌、要么跳舞或者原地蹲起5个。通过这样的游戏，一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面降低肌肉的粘滞性防止运动损伤的发生。

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）。

（三）基本部分

1. 展示图片，提出问题

出示跨栏跑明星图片（刘翔）

提问1：你们知道这是谁吗？

提问2：想不想和他那样跑的一样快？

通过图片和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 教师示范、分解讲解

教师首先进行完整动作的示范，让学生初步建立动作表象，然后再进行分解讲解。

3. 学生练习巩固阶段

练习1：原地模仿练习，带领学生，以小组的形式进行练习，初步建立起跨过栏的动作表象。

练习2：走动中起跨过栏练习，组织学生，以小组的形式进行练习，初步掌握起跨腿过栏动作。

练习 3: 慢跑中起跨过栏练习, 组织学生, 以小组的形式进行练习, 帮助学生更加协调连贯地掌握起跨过栏动作。

在学生练习的过程中, 我将巡回指导, 及时的纠正错误动作。

4. 比赛巩固练习

将全班学生分成人数和竞技水平平均等的四组, 进行“跨越障碍”的比赛, 游戏规则是, 各队成纵队站在距第一栏 12m 线后。教师发令后, 排头迅速起跑跨过第一栏架, 钻过第二栏架, 再跨过第三栏架, 钻过第四栏架, 经标志杆外侧绕过, 从栏外侧跑回, 拍到第二个人的手, 然后站到排尾, 第二人、第三人依次进行, 每人一次, 先跑完的队为胜。

(四) 结束部分

1. 整理放松活动

学生之间相互放松手臂和腿部。

2. 小结部分

问题: 这节课你收获了什么?

(1) 学生小结: 讲解动作要领, 做出今天所学动作。

(2) 相互评价: 组内相互讨论, 总结动作要领。

(3) 教师总结: 对学生的回答进行总结评价。

3. 收拾器材、师生再见

五、教学效果

平均心率在 130-150 次每分钟, 练习强度中等, 练习密度在 40%左右, 85%的学生初步掌握了跨栏跑技术。

《跨栏跑》试讲稿

一、教学过程

(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：今天我们学习的内容是跨栏跑的起跨过栏动作。大家着装整齐，精神抖擞，表现得很棒，老师给你们点赞。请大家在检查口袋里的尖锐物品，如钥匙、铅笔刀之类的东西，放在老师准备的袋子里面，等会下课后记得到来取。听明白了吗？

生：明白了。

师：那今天上课有没有身体不舒服的？

师：嗯，好的，这位同学请到一旁观摩学习。

(二) 准备部分

1. 集中讲解游戏名称、游戏队形、游戏规则、游戏惩罚

师：嗯，大家都很积极，很好。今天的游戏名称叫做二人三足走接力，游戏队形：大家分为人数相等的两队，面对标志杆成纵队站好；游戏规则：每队中每两人组合为一组，两人将内侧的小腿捆绑在一起，两人内侧臂互相搭肩做好准备。游戏开始后，每组组合向标志杆方向快走，并绕过标志杆返回起点，下一组击掌后再接着走，直至最后一人完成，先完成的队为胜。游戏惩罚：用时长的队要么唱歌、要么跳舞或者原地蹲起5个。听清楚了没有？

生：清楚了。

2. 整理队形、开始游戏。

师：好，全体都有，两队分别面对标志杆站立，好，大家注意听我口令，预备！开始，加油！加油！同学们注意安全。停，游戏结束，经过激烈的游戏最后第2队获得了比赛的胜利，很遗憾第1队用时比较长，你们队是想给大家表演节目呢，还是原地蹲起5个。

生：我们做5个蹲起。

师：体能非常的棒，看来平时大家都很注重锻炼。

3. 热身操

师：好，今天的游戏我们就做到这，下面大家跟着老师做一下关节和韧带的拉伸练习。全体都有，成4列横队集合，向右看——齐，向前——看，以中间这位同学为基准，成体操队形散开。第一节，头部运动，预备——齐，12345678，22345678 停。

(三) 基本部分

1. 挂图展示

师：今天老师给大家带了一幅图片，请看，这是谁？

师：回答得非常正确，是刘翔，谁来介绍一下刘翔。

师：请你来，他说刘翔是中国男子田径队110米栏运动员，并在2004年雅典奥运会上，以12秒91的成绩获得奥运会冠军，是亚洲的骄傲？

师：你的课外知识非常丰富，我们今天一起学习跨栏跑的起跨过栏技术。让我们也成为飞人，有信心

吗？

生：有信心。

2. 示范、分解讲解

师：下面老师完整地做一下跨栏跑的动作示范，大家认真观察。看清楚了吗？

师：我看到有些同学没看清楚，别着急，老师分解做一下每个动作。起跨腿收髋屈膝，大腿外展向前提拉，提膝勾脚过栏，准备前摆；同时摆动腿以大腿带动小腿积极下压扒地，迅速蹬伸髋、膝、踝关节过渡到后蹬，使身体重心迅速移过栏架。现在看清楚动作了吗？

生：看清楚了。

3. 巩固练习。

练习一：原地模仿练习。

师：好，我看到有些同学已经跃跃欲试，别着急，先跟着老师来做第一个练习：原地进行起跨过栏的模仿练习。以中间这位同学为基准成体操队形散开，下面跟着我做一下。大家学会了吗？

生：学会了。

师：现在同学们按照我们之前的分组，在小组长的带领下进行小组练习，开始练习，这位同学做得很好，但外展幅度再大些就更好了，继续。

练习二：走动中起跨过栏练习。

师：时间到，大家练习得有模有样，我们增加一下难度。下面我们进行第二个练习：在栏侧进行走动中的起跨过栏练习。以小组的形式进行练习，每组成一路纵队面对栏架站好，先看老师示范一次，看清楚了吗？

生：看清楚了。

师：现在同学们按照我们之前的分组，在小组长的带领下进行小组练习，继续开始练习，这位同学做得很棒，但外展提拉时脚尖再勾起来，就更好了。

练习三：慢跑中起跨过栏练习。

师：这点难度难不到大家了，解接下来我们在慢跑中进行起跨过栏练习，同样是在栏侧进行，每一组在各自的跑道中慢跑跨过五个栏架，首先大家跟着老师一起做一下，大家明白了吗？

生：明白了。

师：请继续在小组长的带领下进行练习，这位同学动作做得很标准，动作再自然些就更完美了。你再做一下，嗯！对了就是这样，完美。

4. 比赛练习：跨越障碍

师：好，我看大家今天都练得差不差差不多了，我们一起进行个比赛。比赛名称叫穿越障碍，同学们看到前面的标志杆了吗？规则很简单，就是平均分成人数和竞技水平相等的四组，各队成纵队站在距第一栏12m线后。等老师发令后，排头迅速起跑跨过第一栏架，钻过第二栏架，再跨过第三栏架，钻过第四栏架，经标志杆外侧绕过，从栏外侧跑回，拍到第二个人的手，然后站到排尾，第二人、第三人依次进行，每人一次，先跑完的队为胜。听明白了吗？

生：听明白了。

师：大家现在有序的在指定位置，准备好了没有？

生：准备好了。

师：听老师哨声，嘘——第1组暂时处于领先，第3组稍稍落后，第3组加油、加油，2、4组同时也追了上来，加油、加油，注意，第2组别踩线犯规。

师：停，集合，通过比赛，第3组的同学，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。但同时在比赛的过程中，我也看到了1、2、4组相互之间团结协作的精神，希望你们能够把这种互帮互助的精神带到我们生活和学习中。

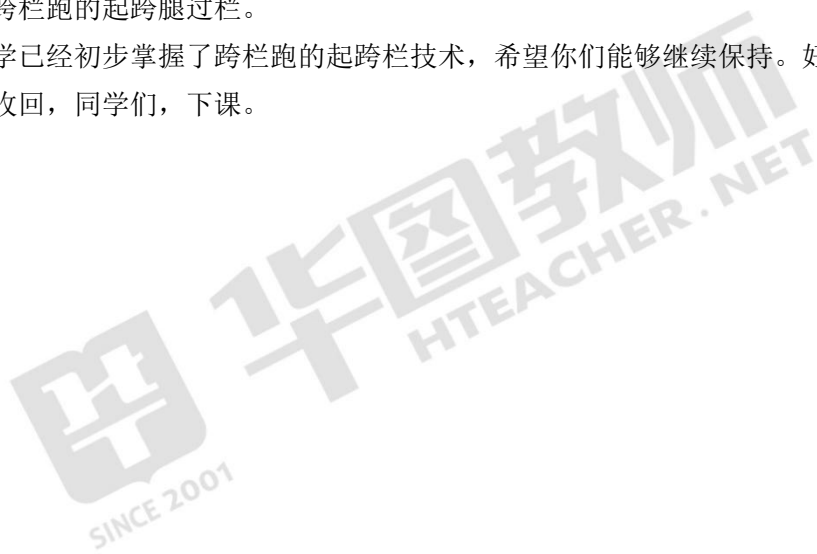
生：能。

（四）结束部分

师：好，大家真棒。我看了一下大家这节课练习得都很认真，身体也出现了疲惫，下面，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，向前看，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：我学会了跨栏跑的起跨腿过栏。

师：大部分同学已经初步掌握了跨栏跑的起跨栏技术，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。



《跨栏跑》说课稿

一、说教材

《跨栏跑》是选自人教版《体育与健康》课程水平五的教学内容；这是一节技能实践课，是高中阶段体育课学习的重点内容，是田径跑中的重要组成部分。通过本节课的练习，培养高中生的跨栏跑的学习兴趣，发展体能，提高学生的距离感、空间感、速度感等能力，并能培养果敢、机敏、顽强等品质。

结合新课标的要求，确定了如下教学目标：

1. 基本掌握跨栏跑的起跨过栏动作，能够说出跨栏跑的起跨过栏动作名称及术语，明确其锻炼价值，并能够在游戏和比赛中运用。
2. 通过练习和游戏，学生能够积极主动参与校内外体育锻炼，养成良好锻炼习惯，培养学生善于交往与合作，适应环境的能力，养成健康文明的生活方式。
3. 通过跨栏活动的学习，培养学生勇敢顽强、挑战自我、文明礼貌，遵守规则等优良品质。

根据《新课标》的要求，我确定本节课的教学重点是起跨腿的蹬、展、提；教学难点是上下肢的协调连贯。

二、说学情

对于水平五的学生来说，他们在义务教育阶段就已经学习过跑的基本技术动作，并且已经具备了一定的运动基础，但是他们对于跨栏跑技术还比较陌生，身体自控能力较弱，还需要进一步的学习和提高。这一年级的学生思维敏捷，抽象思维占据主导地位，表现能力强，但运动的参与度并不高。以上这些都是我在教学中所要考虑的重要因素。根据以上教材和学情的分析我确定以下教法、学法。

三、说教法

为了达到既定教学目标，突出重点，突破难点，本节课主要采用了讲解示范法，并结合比赛和游戏法来辅助教学。讲解示范法可以给学生建立正确的动作表象，能够快速地掌握这项运动技术。游戏法和比赛法一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面也可以提高他们的身体素质。

四、说学法

本节课学生主要采用了小组练习法，小组合作的方法来进行学习，练习中培养学生的运动能力，合作中培养团队意识。

五、说教学过程

根据认识事物的规律和人体生理机能变化的规律将教学过程分为四个部分：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分，其中基本部分为本课的重点。

（一）开始部分

包括集合整队、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。宣布本节课内容能够给学生提供一个明确的学习目标；通过检查服装，能够培养学生养成安全锻炼的意识。

（二）准备部分

运用游戏加关节韧带拉伸练习。

游戏名称：二人三足走接力；游戏队形：大家分为人数相等的两队，面对标志杆成纵队站好；游戏规则：每队中每两人组合为一组，两人将内侧的小腿捆绑在一起，两人内侧臂互相搭肩做好准备。游戏开始后，每队组合向标志杆方向快走，并绕过标志杆返回起点，下一组击掌后再接着走，直至最后一人完成，

先完成的队为胜。游戏惩罚：用时长的队要么唱歌、要么跳舞或者原地蹲起5个。通过这样的游戏，一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面降低肌肉的粘滞性防止运动损伤的发生。

（三）基本部分

首先我将向学生展示一幅图片，并向学生提出2个问题，问题1：你们知道这是谁吗？问题2：想不想和他那样跑得一样快？通过图片和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学效果。

其次我将进行完整示范，然后再进行分解讲解，通过这样的方式，使学生建立正确的动作表象，加深学生对跨栏跑动作的理解。

然后是学生练习巩固阶段，分为以下3个练习。

练习1：原地模仿练习，我将带领学生，以小组的形式进行练习，初步建立起跨过栏的动作表象。

练习2：走动中起跨过栏练习，我将组织学生，以小组的形式进行练习，初步掌握起跨腿过栏动作。

练习3：慢跑中起跨过栏练习，组织学生，以小组的形式进行练习，帮助学生更加协调连贯地掌握起跨过栏动作。

在学生练习的过程中，我将巡回指导，及时的纠正错误动作，并提醒学生注意安全。

最后是比赛练习

将全班学生分成人数和竞技水平平均等的四组，进行“跨越障碍”的比赛，游戏规则是，各队成纵队站在距第一栏12m线后。教师发令后，排头迅速起跑跨过第一栏架，钻过第二栏架，再跨过第三栏架，钻过第四栏架，经标志杆外侧绕过，从栏外侧跑回，拍到第二个人的手，然后站到排尾，第二人、第三人依次进行，每人一次，先跑完的队为胜。通过比赛练习的方式，进一步帮助学生克服跨越栏架的恐惧心理，培养学生团结协作的精神。

（四）结束部分：

1. 通过同学之间的相互放松，一方面能够使学生的身心疲劳得以恢复，另一方面也能够加深同学之间的友谊，消除陌生感。

2. 通过学生的自我评价，可以使学生总结学习收获，教师的课堂总结能够检验教学设计的合理性和可操作性，在总结的过程中尽量多用鼓励性的话语。

3. 通过收拾器材，培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

六、说教学效果

最后我将说一下本次说课的最后一个环节——预计教学效果，平均心率在130-150次每分钟，练习强度中等，练习密度在40%左右，85%的学生初步掌握了跨栏跑技术。

《太极拳》



一、教学目标

1. 基本掌握太极拳的动作，能够说出太极拳的动作名称及术语，明确其锻炼价值，并能够在游戏和比赛中运用。

2. 通过练习和游戏，学生能够积极主动参与校内外体育锻，养成良好锻炼习惯，培养学生善于交往与合作，适应环境的能力，养成健康文明的生活方式。

3. 通过太极拳地学习，培养学生勇敢顽强、挑战自我；团队协作、文明礼貌，遵守规则等优良品质。

二、教学重点

棚劲的两臂协调。

三、教学难点

进步与左右棚势的协调一致。

四、教学过程

（一）开始部分

包括集合整队、报数、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。

（二）准备部分

1. “公鸡”迎面接力。

游戏名称：“公鸡”迎面接力；游戏队形：将学生分成人数相等的两队，每队再分成甲乙两组，分别成纵队面对面站在两条平行线后。游戏规则：游戏开始后，各队甲组排头头顶毽子向前走，走到对面与乙组排头击手掌，站到队尾，同时乙组排头将甲组排头头顶上的毽子放在自己的头上，依次接着走，直至最后一人完成，先完成的队为胜。游戏惩罚：输的队唱歌、跳舞或者原地蹲起5个。通过这样的游戏，一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面降低肌肉的粘滞性防止运动损伤的发生。

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）。

（三）基本部分

1. 展示图片，提出问题

出示武术明星图片（李连杰，甄子丹）

提问 1：你们知道这是谁？

提问 2：大家敢不敢挑战一下？

通过图片和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 教师示范、分解讲解

教师首先进行完整动作的示范，让学生初步建立动作表象，然后再进行分解讲解。

3. 学生练习巩固阶段

练习 1：原地左棚势练习，教师组织学生，以小组的形式进行练习，初步掌握左棚势动作。

练习 2：原地右棚势练习，教师组织学生，通过小组的形式进行练习，初步掌握右棚势动作。

练习 3：进步左右棚势练习，教师带领学生，以小组的形式进行练习，完整地掌握太极拳左右棚势的动作技术。

在学生练习的过程中，教师巡回指导，及时的纠正错误动作。

4. 比赛巩固练习

将全班学生分成人数和竞技水平平均等的两队，进行“太极平圆单推手”。游戏规则是，面对面站成2列横队，游戏开始，面向的2人右脚向前迈一步，两脚内侧相对，相距10—20cm；双方右手掌各向前举，臂稍屈，手背相对，手腕交叉，各含“绷劲”；双方左手均自然下垂，重心均落于两腿之间。教师发令后，双方两手臂在一平圆内沿逆时针方向推转，双方在推转中寻机采用推、挤、按等发力方法或借力引劲落空，迫使一方失去平衡或脚步移动；在规定的时间内，获胜次数多的一方获胜。通过比赛练习的方式，进一步发展身体协调、柔韧性，为今后太极拳的学习打下坚实的基础。

（四）结束部分

1. 整理放松活动

学生之间相互放松手臂和腿部。

2. 小结部分

问题：这节课你收获了什么？

- （1）学生小结：讲解动作要领，做出今天所学动作。
- （2）相互评价：组内相互讨论，总结动作要领。
- （3）教师总结：对学生的回答进行总结评价。

3. 收拾器材、师生再见

一、教学过程

1. 开始部分：包括集合整队、师生问好、宣布本节课内容、安全事项、安排见习生等。

师：集合、向右看齐、向前看、稍息、立正、同学们好。

生：老师好。

师：今天我们学习的内容是太极拳，大家着装整齐，精神抖擞，表现得很棒，老师给你们点赞。请大家在检查口袋里的尖锐物品，如钥匙、铅笔刀之类的东西，放在老师准备的袋子里面，等会下课后记得到来取。听明白了吗？

生：明白了。

师：那今天上课有没有身体不舒服的？

师：嗯，好的，这位同学请到一旁观摩学习。

2. 准备部分：包括“公鸡”迎面接力和热身操练习。

(1) 集中讲解游戏名称、游戏队形、游戏规则、游戏惩罚。

师：嗯，大家都很积极。今天的游戏名称叫做“公鸡”迎面接力，游戏队形：大家分成人数相等的两队，每队再分成甲、乙两组，分别成纵队面对面站在两条平行线后。游戏规则：游戏开始后，各队甲组排头头顶毽子向前走，走到对面与乙组排头击手掌，站到队尾，同时乙组排头将甲组排头头顶上的毽子放在自己的头上，依次接着走，直至最后一人完成，先完成的队为胜。游戏惩罚：输的队要么唱歌、跳舞或者原地蹲起5个。听清楚了没有？

生：清楚了

(2) 整理队形、开始游戏。

师：好，全体都有，各队分别面对面站立，大家注意听老师口令，开始，加油！加油！2队的同学要追上了，1队同学快点，不要被反超了。

师：停，游戏结束，经过激烈的游戏，很遗憾1队同学是最后完成的，你们队想表演什么？

生：我们想唱首歌，歌曲的名字叫“龙的传人”。

师：大家说，唱得好不好听？

生：好听。

(3) 热身操

师：好，游戏我们就做到这，下面大家跟着老师做一下关节和韧带的拉伸练习。全体都有，成4列横队集合，向右看——齐，向前——看，以中间这位同学为基准，成体操队形散开。第一节，头部运动，预备——齐，12345678，2234567 停。

3. 基本部分

(1) 挂图展示

师：今天老师给大家带了两幅图片，请看，你们知道这是谁吗？

师：大家回答得很好，我听到同学说他是甄子丹、李连杰，看来大家知道很多功夫巨星。甄子丹和李连杰都是著名的影视明星，李连杰还曾经主演过《太极张三丰》等电影。好，下面大家再看下这张图片，他们正在做什么动作？

师：我听到同学说是太极，看来很多同学对太极拳有所了解。这节课我们就一起学习一下太极拳里面的左右棚势动作，大家敢不敢挑战？

生：敢。

(2) 示范、分解讲解。

师：下面老师完整地做一下太极拳的左右棚势动作示范，大家认真观察。看清楚了吗？

师：我看到有些同学在摇头，别着急，老师分解做一下每个动作。①左棚势：身体右转，右手向上划弧至胸前，左手收至腹前，两掌心相对呈抱球状；随后身体左转，左臂向前拥出，右手下按至右胯旁；视前方。②右棚势：身体左转，左手向上划弧至胸前，右手收至腹前，两掌心相对呈抱球状；随后身体右转，右臂向前拥出，左手下按至左胯旁；目视前方。现在看清楚动作了吗？

生：看清楚了。

(3) 巩固练习。

①练习一：原地左棚势练习。

师：好，我看到有些同学已经跃跃欲试，别着急，先跟着老师来做第一个动作练习，原地左棚势，以中间这位同学为基准成体操队形散开，跟着老师做一下。大家学会了吗？

生：学会了。

师：现在同学们按照我们之前的分组，在小组长的带领下进行小组练习，开始，这位同学做得很好，但要注意掌心朝向胸口就更加完美了。

②练习二：原地右棚势练习。

师：集合，刚才大家学习了原地左棚势动作。下面我们做一下第二个动作练习：原地右棚势，以这位同学为基准成体操队形散开，我们一起做一下。大家会了吗？

生：会了。

师：现在同学们按照我们之前的分组，在小组长的带领下进行小组练习，继续练习，这位同学做得很标准，但是美中不足的是力的方向不对，手臂棚的劲是由内向外发力的，再做一下，嗯，这次就对了，学习能力很强。

③练习三：进步左右棚势练习。

师：集合，我们学习完了原地动作，下面加大一下难度，我们练习一下进步中的左右棚的动作，以中间这位同学为基准成体操队形散开，首先老师带领大家完整地做一下，大家是否愿意挑战这个难度。

生：愿意。

师：现在同学们按照我们之前的分组，在小组长的带领下进行小组练习，开始（老师巡回指导），这位同学做得不错，如果进步与左右棚再协调连贯些就更好了。

(4) 比赛练习：太极平圆单推手

师：好，我看大家今天都练得差不多了，在课的结束大家一起玩个比赛。今天的比赛名称叫太极平圆单推手。规则就是面对面站成2列横队，游戏开始，面向的2人右脚向前迈一步，两脚内侧相对，相距10—20cm；双方右手掌各向前举，臂稍屈，手背相对，手腕交叉，各含“绷劲”；双方左手均自然下垂，重心均落于两腿之间。老师发令后，双方两手臂在一平圆内沿逆时针方向推转，双方在推转中寻机采用推、挤、按等发力方法或借力引劲落空，迫使一方失去平衡或脚步移动；在规定的时间内，获胜次数多的一方获胜。

师：准备好了没有？

生：准备好了。

师：注意听老师哨声，嘘——第1队时处于领先，第1队稍稍落后，第1队加油、加油，第2队的要

追上来了，加油、加油，注意不要犯规。

师：集合，我看到了，第1队的同学，获得了第一名，虽然第1队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。但同时比赛的过程中，我也看到了，第2队的同学之间的团结协作精神，希望你们能够把这种互帮互助的精神带到你们学习和日常生活中。

4. 结束部分：放松活动、师生小结、收拾器材、师生再见等。

师：好，大家真棒。我看了一下大家这节课练习得都很认真，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，向前看，下面我们来总结一下今天的上课内容，这节课大家有哪些收获？

生：我学会了太极拳的左右棚势动作。

师：大部分同学已经初步掌握了左右棚势的动作技术，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。

《太极拳》 说课稿

一、说教材

《太极拳》是选自人教版《体育与健康》课程水平五的教学内容；这是一节技能实践课，是高中阶段体育课学习的重点内容，是武术套路中的重要组成部分。通过本节课的练习，培养学生的武术学习兴趣，发展体能，提高学生的距离感、空间感、速度感等能力，并能培养坚韧、机敏、顽强等品质。

结合新课标的要求，确定了如下教学目标：

1. 基本掌握太极拳的动作，能够说出太极拳的动作名称及术语，明确其锻炼价值，并能够在游戏和比赛中运用。
2. 通过练习和游戏，学生能够积极主动参与校内外体育锻炼，养成良好锻炼习惯，培养学生善于交往与合作，适应环境的能力，养成健康文明的生活方式。
3. 通过太极拳活动地学习，培养学生勇敢顽强、挑战自我；团队协作、文明礼貌，遵守规则等优良品质。

根据《新课标》的要求，我确定本节课的教学重点是棚劲的两臂协调；教学难点是进步与左右棚势的协调一致。

二、说学情

对于水平五的学生来说，他们在小学、初中阶段就已经学习过武术的一些基本动作并且已经具备了一定的运动基础，但是他们对于武术的太极拳还不了解，有待进一步的学习和提高。这一年级的学生思维敏捷，抽象思维占据主导地位，表现能力强，但运动的参与度并不高。以上这些都是我在教学中所要考虑的重要因素。根据以上教材和学情的分析我确定以下教法、学法。

三、说教法

为了达到既定教学目标，突出重点，突破难点，本节课主要采用了讲解示范法，并结合比赛和游戏法来辅助教学。讲解示范法可以给学生建立正确的动作表象，能够快速地掌握这项运动技术。游戏法和比赛法一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面也可以提高他们的身体素质。

四、说学法

本节课学生主要采用了小组练习法，小组合作的方法来进行学习，练习中提高学生动作技能，合作中培养团队意识。

五、说教学过程

根据认识事物的规律和人体生理机能变化的规律将教学过程分为四个部分：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分，其中基本部分为本课的重点。

（一）开始部分

包括集合整队、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。宣布本节课内容能够给学生提供一个明确的学习目标；通过检查服装，能够培养学生养成安全锻炼的意识。

（二）准备部分

运用游戏加关节韧带拉伸练习。

游戏名称：“公鸡”迎面接力；游戏队形：将学生分成人数相等的两队，每队再分成甲乙两组，分别成纵队面对面站在两条平行线后。游戏规则：游戏开始后，各队甲组排头头顶毽子向前走，走到对面与乙组排头击手掌，站到队尾，同时乙组排头将甲组排头头顶上的毽子放在自己的头上，依次接着走，直至最后一人完成，先完成的队为胜。游戏惩罚：输的队要么唱歌、跳舞或者原地蹲起5个。游戏结束后带领学生进行关节和韧带拉伸，通过这样的游戏和拉伸练习，一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面降低肌肉的粘滞性防止运动损伤的发生。

（三）基本部分

首先我向学生展示2幅图片，并向学生提出2个问题，问题1：你们知道这是谁啊？问题2：大家敢不敢挑战一下？通过图片和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学效果。

其次我将进行完整示范，然后再进行分解讲解，通过这样的方式，使学生建立正确的动作表象，加深学生对太极拳动作的理解。

然后学生练习巩固阶段，分为以下3个练习。

练习1：原地左棚势练习，组织学生，以小组的形式进行练习，初步掌握左棚势动作。

练习2：原地右棚势练习，我将组织学生，通过小组的形式进行练习，初步掌握右棚势动作。

练习3：进步左右棚势练习，我带领学生，以小组的形式进行练习，完整地掌握太极拳左右棚势的动作技术。

在学生练习的过程中，我将巡回指导，及时的纠正错误动作。

最后比赛练习

将全班学生分成人数和竞技水平均等的两队，进行“太极平圆单推手”。游戏规则是，面对面站成2列横队，游戏开始，面向的2人右脚向前迈一步，两脚内侧相对，相距10—20cm；双方右手掌各向前举，臂稍屈，手背相对，手腕交叉，各含“绷劲”；双方左手均自然下垂，重心均落于两腿之间。我发令后，双方两手臂在一平圆内沿逆时针方向推转，双方在推转中寻机采用推、挤、按等发力方法或借力引劲落空，迫使一方失去平衡或脚步移动；在规定的时间内，获胜次数多的一方获胜。通过比赛练习的方式，进一步发展说声身体协调、柔韧性，为今后太极拳的学习打下坚实的基础。

（四）结束部分

1. 通过同学之间的相互放松，一方面能够使学生的身心疲劳得以恢复，另一方面也能够加深同学之间的友谊，消除陌生感。

2. 通过学生的自我评价，可以使学生总结学习收获，教师的课堂总结能够检验教学设计的合理性和可操作性，在总结的过程中尽量多用鼓励性的话语。

3. 通过收拾器材，培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

六、说教学效果

最后我将说一下本次说课的最后一个环节——预计教学效果，平均心率在 130-150 次每分钟，80% 的学生初步掌握了这门运动技术。

