

水平三目录

一、体育与健康基础知识

第一节 《轻度损伤的自我处理》

第二节 《轻度损伤的自我处理》

第一节 《青春期》

二、基本身体活动

第一节 跑《50米快速跑》

第二节 跑《耐久跑》

第三节 跑《耐久跑-8字跑》

第四节 跑《耐久跑-自然地形跑》

第五节 跑《接力跑、传接棒》

第六节 跳《蹲踞式跳跃》

第七节 跳《跨越式跳高》

第八节 投掷《双手从头后向前掷实心球》

第九节 投掷《投掷掷实心球》

三、体操类活动

第一节 跳绳《向前、向后摇绳编花跳》

第二节 跳绳《穿梭跳长绳》

第三节 跳绳《花样跳绳》

第四节 技巧《体操自由组合动作》

第五节 技巧《侧手翻》

第六节 支撑跳跃《山羊分腿腾跃》

第七节 支撑跳跃《分腿腾跃》

第八节 低单杠《单挂膝悬垂摆动》

第九节 低单杠《仰卧悬垂》

四、球类活动

第一节 小篮球《体前变向换手运球》

第二节 小篮球《单手肩上投篮》

第三节 小篮球《行进间变向运球》

第四节 小篮球《多种形式投篮》

第五节 小足球《脚背内侧传球》

第六节 小足球《脚背外侧传球》

第七节 小足球《脚内侧拨球变向过人》

第八节 小足球《运球与射门》

第十节 软式拍球《正面下手双手垫球》

第十一节 软式拍球《正面下手发球》

第十二节 乒乓球《正手攻球》

第十二节 乒乓球《反手攻球》

五、武术

第一节 武术《武术拳 1-4》

第二节 武术《五步拳 5-8》

第三节 武术《少年拳 1-4》

六、体能

第一节 《速度与体能》

第二节 《灵敏协调》

第三节 《腿部力量训练》

第四节 《柔韧》

第五节 《发展平衡能力的练习》

水平三《轻度损伤的自我处理》教案

一、导入部分（5~8分钟）

课堂常规：师生问好，宣布教学内容和教学目标。

教与学的方法：

1.导入语：今天我们在室内进行一节体育理论课，学习内容是轻度擦伤与割伤的处理方法。在上这节课之前，老师已经给同学们布置了两个任务，第一个任务收集有关擦伤的处理方法以及症状，第二个任务准备处理擦伤和割伤的药品，同学们都准备的怎么样了？

2.学生回答。

3.教师说：带着你准备的资料和处理损伤的药品一起走进轻度擦伤与割伤处理方法的学习。

4.教师说：现在在组内把你收集的成果在组长的组织下进行展示并讨论，待会和大家一起分享一下你的收集成果。

基本部分（20~25分钟）

教与学的方法：

教师说：同学们谁能告诉老师这是那种损伤？（展示课件）

学生回到。

教师说：根据图片谁能说说擦伤的症状有哪些？

学生回到擦伤的症状。

教师说：同学们你们遇到过擦伤吗？都是在什么时候遇到的呢？

学生回答在什么时候遇到过。

教师说：那么同学们遇到擦伤的部位都有哪些地方呢？

学生回答易擦伤的部位。

教师说：同学们那个小组先来分享一下你的收集擦伤处理方法呢？

学生回答处理擦伤的方法以及步骤。（教师出示自己准备的擦伤处理方法的课件与学生同步展示）

教师说：从同学的分享中可以看出同学们回家都认真准备了，表现的非常好。刚才老师在走楼梯的时候不小心把手掌擦破了，同学们能不能按照我们刚才的看到的处理方法来给老师处理一下呢？

学生回到：可以

教师说：都能给老师处理伤口！现在把你准备的药品拿出来，老师准备请同学们来给老师处理伤口，其他同学在下面要仔细观看。

学生边处理边说出处理步骤。

教师说：通过刚才同学们的处理，老师的伤口疼痛感明显减小了，我要谢谢同学们了。但是刚才第二小组给老师处理的时候把消毒酒精直接涂在老师的伤口上了，当时老师伤口有明显的刺痛感。那同学们你们在收集处理方法的时候，有没有收集到其他的有关注

意事项？

学生回答有把自己受到的注意事项表述出来。

教师补充学生说的，并出示课件。教师在完整的示范擦伤的处理方法。

学生在组内进行练习擦伤的处理。教师巡视观察指导。

教师说：刚才在组内练习的时候，老师观察同学们都能正确熟练的完成练习，做到非常好。

出示割伤的图片，让学生根据图片说一说割伤的症状。

教师说：这是老师准备的割伤处理方法（出示课件割伤的处理方法）。同学们观察一下与擦伤的处理方法有哪些相同哪些不同呢？

学生回答说出相同与不同。

教师说：那么同学们按照屏幕上割伤的处理方法与步骤在组内练习割伤好不好？

学生回答，在组内每人练习割伤的处理。教师组内观察巡视指导纠正。

教师说：同学们会了吗？

学生回到。

教师说：为了让同学们更好的掌握擦伤和割伤的处理方法，做到学以致用老师希望同学们能通过情景剧的方式展现出来好不好？

学生回到。

教师提出情景剧的表演要求，学生先小组内讨论。

教师说：同学们准备好了吗？要开始表演了，那个小组先进行？

学生进行表演。刚才已经表演完了，谁能评价一下表演的怎么样？

学生回答并评价，

教师说：还有那个小组进行表演？学生表演

学生表演完后师生共同进行评价，并评出表演优秀的小组给予奖励！

结束部分 3 分钟

教与学的方法

1.教师说：同学们我们今天都学习了哪些知识？

学生回到轻度擦伤与割伤的处理

2.教师说：同学们都学会了吗？学生回答

3.师生共同总结本课。

4.布置下一节课作业。

5.下课

新课标水平三《轻度损伤的自我处理》体育与健康

教案

备课人		周次	课次	授课教师	
教学内容		轻度损伤的自我处理			
教学目标		1. 运动能力：初步掌握常见几种轻度损伤的自我处理方法。 2. 健康行为：通过教学使学生了解常见的几种轻度损伤的症状。 3. 体育品德：培养学生相互帮助，关心他人，团结合作，提高学生安全意识和自我保护能力。			
教学重点		对轻度烫烧伤，割伤，刺伤，擦伤，挫伤的认识及处理正确方法。	教学难点	怎么处理轻度烫烧伤，割伤，刺伤，擦伤，处理方法	
教学环节	时间	环节目标	教学内容	学生活动	媒体作用及分析
一、有效铺垫		引导学生进入本节课主题，利用图片和游戏增加课堂的趣味性。	一、师生问好。 二、课前交流 问题1：在生活中你有遇到过一些轻度伤害吗？ 问题2：哪些属于轻度损伤呢？ 三、揭秘课题 《轻度损伤的自我处理。》	1.学生问好。 2.积极回答问题。 3.一名学生进行白板操作，其他学生观看了解本节课的学习内容。	1.用白板依次弹出《轻度损伤》的图片，学生回答。 2.白板演示学生随机选中气球，击破气球后出现《轻度损伤》的几种类型的文字。
二、合作交流 学习新知		1.让学生认识几种常见的轻度损伤，了解其症状以及处理方法。 2.利用视频和图片直观展示激发兴趣培养学生观察能力，分析和解决问题的能力。 3.问题的导入激发学生积极思考、讨论、总结，培养他们的表达能力，合作能力，参与意识。	【学】生活常见的几种损伤： (1)、烫烧伤： 1.出示图片 2.提出问题：开水全部倒在了手上，这可怎么办？ 3.烫烧伤的处理方法。 (2)、刺伤 1.出示图片 2.提出问题 3.讲解刺伤的处理方法 (3)、挫伤 1.情景展示崴脚的场景，然后出示图片。 2.提出问题。 3.挫伤的处理方法。 四、割伤与擦伤 1.播放视频 2.讨论：学生通过视频分	1.学生仔细观察图片思考问题。 2.积极回答问题。 3.理解烫烧伤的处理方法。 1.学生仔细观察图片思考问题。 2.积极回答问题。 3.学生总结刺伤的处理方法。 1.学生讨论运动中发生过的挫伤。 2.积极回答问题。 3.掌握挫伤的处理方法。 1.观看视频，思考割伤与擦伤处理方法不同之处。	1.出示图片，让学生直观认识到轻度损伤的不同种类的症状。 2.通过视频，学生对比总结轻度损伤的处理办法。 3.运用拉幕的方法对前后图片进行对照，增加了神秘感。

			析割伤与擦伤的相同点和不同点。 3, 教师进行总结	2.分组总结。 3.分组汇报, 掌握处理方法。	
教学环节	时间	环节目标	教学内容	学生活动	组织及要求
三、巩固练习		1.利用游戏操作, 巩固学习内容, 加深记忆。 2.通过学生操作活动体现学生为主体, 培养他们的表达能力和团队合作意识。 3.通过游戏激发兴趣, 进一步巩固今天这节课所学得知识。 总结心得。	一、找一找: 白板出示一些擦伤和烫烧伤自我处理的分类。 【练】试一试 请学生分组来试一试如何处理伤口, 计时两分钟, 看哪一组进行的快速, 并且伤口处理的很好。 【赛】游戏: 运送伤员 游戏方法: 每队2名救护员, 1名医生, 3名伤员救护员依次把伤者运送到医院进行包扎, 以伤口处理好的队伍为胜。 要求: 在处理同时要比比哪一组包扎的最好最正确。	1.学生上台操作白板进行分类, 其他同学一起思考。 2.学生齐读处理方法。 1.组长上台用术骰子选出他们要进行伤口处理的项目。 2.分组包扎伤口。 3.各组展示包扎的成果。 4.互相评价。 【评】 1.了解游戏方法, 模仿医院的救伤形式, 用白板展示的几种运送伤员把伤员送到医院, 前往包扎救治。 2.分组游戏。 3.评价。 【评】 要求: 运用到本节课所学习的处理方式进行包扎救治。	1.白板使用分类模板让学生对照进行分类巩固新知。 2.白板自带的骰子, 随机选中学生点击的损伤项目进行教学活动, 使用随机导出图片的功能, 随机对选中的图片进行教学操作。 3.白板方式呈现游戏规则, 使学生直观性的了解运送伤员的方法及包扎方式。
四、应用拓展		全课总结梳理本节课所学知识。	课后练习 学生完成课后练习。	1.认真观察题目, 思考, 并作答。	使用白板无限克隆功能, 学生手动脱题回答。

五、 课堂 小结		全课总结梳理本节课 所学知识。	课堂总结 怎样处理轻度损伤保护 自己。	学生交流，谈谈这节课的 收获。	
----------------	--	--------------------	---------------------------	--------------------	--

水平三体育与健康《青春期-女生》教案

导入部分：

1.师生齐唱歌曲。

2.师：歌词里出现了哪些身体的名字呢？

隐私部位是我们身体的一部分，谈保护隐私部位就像谈保护我们的眼睛、鼻子一样，是一件很自然的事情，不需要害羞。

3.师：歌曲的名字叫《青春修炼手册》，什么是青春期？我们在青春期要修炼什么呢？欢迎进入我们的自信青春课堂。一、迎接青春期

1.青春期的概念

(1) 回顾从婴儿到现在成长为一个小姑娘，我们的身体都在不断地发生变化，现在已经由儿童期向青春期过渡转变，正式进去青春期啦。

(2) 青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期，是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人体第二个生长发育的高峰期。

2.青春期女生的身体变化

女孩子的青春期比男孩子早，我们的个子比以前长得更快，体重也开始增加，乳房会开始发育增大，身体变得有曲线了。腋下、外阴部位也会开始长体毛。音调变高，声音尖而细。皮肤开始变得油腻，脸上可能会长出小痘痘。身体下面开始分泌蛋清样的粘液，俗称白带，紧接着，在某一个你不注意的时候，月经就来了。

这就是从小女孩到大姑娘的一般规律，因为个体差异不同，每个人的具体情况都是各不相同的。

3. 月经是青春期的重要标志

(1) 观看视频，了解月经的知识。

(2) 出示女生内生殖器官

这是卵巢，从青春期开始，每月有一定数量的卵泡生长发育，但通常只有一个卵泡成熟并且排卵。这是输卵管，把卵巢排出的卵子送进子宫。这时子宫，孩子的宫殿。一起回忆曾在妈妈子宫里面的幸福

(3) 月经形成的原因

每个月都会有一个新的卵子在一个卵巢中开始发育，同时，子宫内膜会开始增厚。如果卵子在子宫中没有受精，就会同子宫内膜一起脱落，形成经血，排出体外。

(4) 月经的到来是长大的标志

很多人把女孩比喻成花。花开是画，花落是诗，而月经就应该是“花期”的标志了。第一次来的月经叫“初潮”，如同鲜花刚刚绽放。由于每个人的具体情况各不相同，所以有些同学现在还是静待花开。

(5) 经期的保护①经期护理秘笈②卫生巾的选择和使用

选择一款适合自己的卫生巾来安然度过经期，量多的时候选择网面漏斗型设计可以更快更好的吸收经血，避免侧漏；量变少的时候，继续使用网面卫生巾，就有可能因为网面吸收力好，使私密处过于干燥而感觉瘙痒等轻微过敏症状，所以选择棉柔的卫生巾，让皮肤感觉舒服点。观看视频，学习卫生巾的使用方法。

提醒学生，拆开卫生巾之前和丢弃卫生巾之后务必要洗手！

小结：花开，是花在一季中最骄傲的时间。不管你是含苞绽放还是含苞欲放，都要好好了解身体生理周期规律，可以通过书本、问妈妈等学习怎样爱护自己、保护自己的知识。

二、自信青春期

1.观看视频：自信小窍门


2.讨论：我想做一个 的女生。

3.师生合作：读诗感悟




4.升华：我就是女生

小结：每一位女生都是一朵独一无二的花，每朵花都是珍贵的存在，向着你的目标努力前进，“我就是女生。

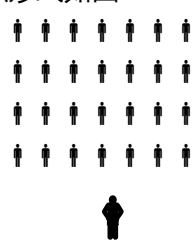
新课标水平三 《50米快速跑》体育与健康教案

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	跑：50米快速跑 游戏：“角力”						
教学目标	1. 运动能力：学生知道步幅和步频与速度的关系、提高各项身体素质。 2. 健康行为：通过快速跑练习和游戏练习，发展学生上下肢力量素质和速度素质、提高学练安全意识。 3. 体育品德：培养学生勇敢挑战意识和优良意志品质。						
教学重点	加快步频，加大步幅			教学难点	呼吸节奏的自我掌控		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		




过程	时间	<p>一、热身活动</p> <p>队列队形：原地三面转向练习</p> <p>【学练一】“spark式”跑的专门动作练习</p> <p>重点：前脚掌着地</p>	<p>1.讲解队列队形要点及安全提示</p> <p>2.口令指挥下进行练习并及时纠正</p> <p>1.示范原地摆臂、原地摆臂加踏步、原地摆臂接行进间走、俯撑弓箭步交换跳。</p> <p>2.组织学生进行练习</p>	<p>1.认真听讲队列队形要求及安全提示</p> <p>2.听好口令按要求进行练习，有精气神</p> <p>1.认真听并看老师的动作与动作方法要求</p> <p>2.进行原地摆臂、原地摆臂加踏步、原地摆臂接行进间走、弓箭步跳、四人一组支撑高抬腿练习。</p> <p>3.观察老师的示范并记住动作方法和要领</p>	  <p>要求:认真仔细听口令</p>    <p>要求：积极参与，注意安全</p>
		<p>教学内容</p>	<p>教师活动</p>	<p>学生活动</p>	<p>组织及要求</p>

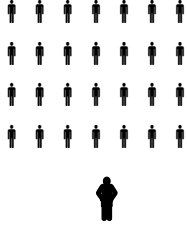
基本部分	<p>【学练二】跑：50米快速跑</p> <p>重点：加快步频，加大步幅</p> <p>难点：呼吸节奏的自我掌控</p> <p>自编口诀：全身使劲向前冲，摆动两臂求平衡；步长步频逐渐增，摆动大腿前上提；用力蹬地要快速，大腿下压要积极</p> <p>【竞赛】游戏“角力” 动作方法：两人面对坐下，两脚相抵，两双手拉紧。然后两人同时用力向后拉，将对方拉起者为胜。 发展提高引体向上的专项臂力。</p> <p>【体能】体能课课练 1.高抬腿练习 20*3 2.腿部负重爆发力练习 20*3</p>	<p>1.示范练习垫步高抬腿跑。强调蹬地要快速，摆动腿前提，大腿下压要积极</p> <p>2.组织学生进行练习</p> <p>3.示范15米起跑练习</p> <p>4.组织学生进行练习</p> <p>5.组织学生 A:30米快速跑 B:30米让距跑 C:30米追逐跑 提示学生加快步频，加大步幅</p> <p>6.组织学生分组50米快速跑比赛</p> <p>1.教师讲解并示范游戏方法及规则及注意事项：听统一口令后，双方同时用力拉。互拉时任何及一方不得松手，松手者为失败。</p> <p>2.组织学生分组练习，教师巡回指导</p> <p>3.组织学生进行竞赛，渲染情景，感受愉悦</p> <p>4.总结、评定本次游戏活动</p> <p>1.教师组织学生完成练习</p>	<p>1.认真听并看老师的动作与动作方法要求</p> <p>2.观察老师的示范并记住动作方法和要领</p> <p>3.垫步高抬腿跑练习</p> <p>4.高抬腿跑练习</p> <p>5.进行15米起跑练习</p> <p>6.30米快速跑</p> <p>7.30米让距跑</p> <p>8.30米追逐跑</p> <p>9.50米快速跑比赛</p> <p>1.认真观察游戏的动作方法，了解规则</p> <p>2.在音乐的伴奏下，积极练习</p> <p>3.相互交流游戏过程中的感受</p> <p>1.学生跟随教师完成体能练习</p>	 <p>×××××××× ×××××××× ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ↓ 15m△ 30m△ 要求：认真观看教师讲解示范并注意练习安全</p> <p>50m ×× ←→ ×× ×× ×× ○○ ○○ ○○ ○○ 要求：积极参与比赛，注意安全</p>   <p>要求：注意听讲游戏规则，遵守游戏规则，积极参与并注意安全</p>
结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.师生互评总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p>	<p>♠♠♠♠♠♠♠♠ ♠♠♠♠♠♠♠♠ ♠♠♠♠♠♠♠♠ ♠♠♠♠♠♠♠♠</p>

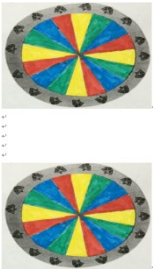


			材 5.下课	5.向老师再见	
教学 反思	新课标水平三《耐久跑游戏》体育与健康教案			预 计 平均心率：140±5次 …… 个体密度：≥50%	场 地 50米跑道八 秒表一块，林 ……，步频 ……响设备
备课人		周次		课次	授课教师
教学 内容	耐久跑游戏				
教学 目标	1. 运动能力：通过学习能掌握均速耐久跑稳定的跑步节奏和正确的呼吸节奏，形成均速节奏的判断能力。 2. 健康行为：通过教学90%以上学生能够做到跑的动作轻快、协调步幅均匀，随音乐提示较精准踏准起跑和终点，均速跑完规定距离，发展学生的灵敏和一般耐力，在练习中合理分配体能。 3. 体育品德：通过练习，能感受耐久跑活动的乐趣，遵守游戏规则，与同伴协同完成合作练习，培养克服困难勇气				
教学 重点	呼吸节奏与跑的节奏的配合		教学 难点	动作轻松、协调、跑步节奏稳定	
过 程	时 间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐


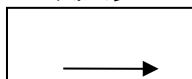
过程	准备部分	<p>一、激趣热身</p> <p>1.稳定的慢节奏小组跑 稳定的快节奏小组跑</p> <p>2.专项准备练习 听节奏做高抬腿、仆步压腿、摆臂</p> <p>二、探究均速跑节奏 【学练一】1.听提示音完成2个来回跑，“探”跑步节奏 用“探”好的节奏完成2分钟耐久跑</p>	<p>1.提出小组跑要求，强调跑步节奏稳定</p> <p>2.组织学生分组并练习提示在跑步中要呼吸匀速</p> <p>1.讲解示范动作要点及要求</p> <p>2.组织学生跟随音乐进行规定动作练习</p> <p>1.教师示范均速跑，提示稳定节奏，准确到达往返点</p> <p>2.组织正式练习，跑步中强调稳定的呼吸节奏</p>	<p>1.听要求小组有序跑。节奏稳定，自主选择路线不冲撞</p> <p>2.在教师的提示下做好呼吸调整</p> <p>1.认真仔细听讲解示范</p> <p>2.跟着教师一起认真有激情做动作练习</p> <p>1.认真听要求，仔细看示范</p> <p>2.随音乐提示尽量准确到达往返点，按老师呼吸要求保持稳定的呼吸节奏</p>	<p>组织：以五人为小组单位跑，自由散开练习</p> <p>要求：认真有序进行</p> <p>组织形式如图</p>  <p>要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中</p> <p>组织形式：往返点 10-1米</p> <p>要求：积极认真</p>
	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

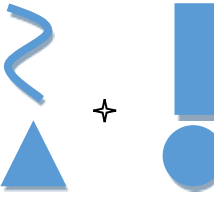
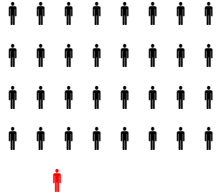

基本部分	<p>【学练二】 2.依能力确定跑动往返点 (根据自己能力进行往返跑,往返点自主选择)</p> <p>【学练三】 3.改变节奏匀速跑 (音乐提示音缩短为4.6秒,往返点与原来相同,跑动节奏加快,依然做匀速跑)</p> <p>【学练四】 4.团队匀速跑</p> <p>【竞赛】游戏:旋风跑 (三人一组,两边单手持棍,中间双手持棍成横排站于标志线)</p> <p>【体能】体能加油站: TABATA 1.前后上步 2.开合跳 3.蹲马步 4.深蹲跳 5.立卧撑跳 6.平板支撑</p>	<p>1.请两位速度不同的学生示范找到适合自己的跑动往返点位置,教师提出要求,学生自己观察</p> <p>2.随音乐往返跑四分钟,教师提示呼吸,提出调整往返点要求(每人两次机会)</p> <p>3.总结稳定呼吸和稳定节奏的关系重要性</p> <p>1.找学生示范讲解匀速跑过程中的要求</p> <p>2.组织学生进行挑战并提醒注意安全和呼吸配合</p> <p>3.评价练习情况</p> <p>1.讲解团队匀速跑的要求及注意事项</p> <p>2.组织学生进行集体匀速跑</p> <p>1.教师讲解游戏规则以及游戏方法</p> <p>2.组织学生成三人组进行比赛(进行两次比赛,来判断是否稳定)</p> <p>3.在比赛中提示呼吸要求和保持稳定</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学</p> <p>2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p> <p>3.教师语言指导</p> <p>4.点评激励</p>	<p>1.观察定距方法,听清要求</p> <p>2.拿起“圆盘”开跑,听提示音放盘,然后匀速跑动,可以两次及时跳整“圆盘”点</p> <p>3.听老师小结,做好自我反思</p> <p>1.听要求,明确加快跑动速度的匀速跑</p> <p>2.按老师要求进行练习</p> <p>3.在教师的评价中进行反思</p> <p>1.认真听讲匀速跑的要求</p> <p>2.跟随音乐进行匀速跑</p> <p>1.认真听老师讲解游戏动作方法并积极参与</p> <p>2.跑动中观察地上标志线,以线来判断匀速跑</p> <p>1.积极认真练习</p> <p>2.动作标准,态度认真</p>	<p>组织形式如下</p> <p>(往返点约10-12米)</p> <p>要求:尽力跑至最远</p> <p>组织形式如上图</p> <p>要求:</p> <p>组织</p> <p>要求:积极参与游戏,注意安全</p> <p>组织形式:四列横队</p>
结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.师生互评总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器</p>	<p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p> <p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p> <p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p> <p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p>

		5.师生再见	5.下课	材	5.向老师再见		
教学 反思	新课标水平三《跑“8”字跑》体育与健康教案			预 计	平均心率：140±5次 分钟	场 地	空场地一块， 垫若干，标志 杆若干
备课人		周次		课次		授课教师	
教学 内容	跑：“8”字跑 游戏：“健康蘑菇”						
教学 目标	1. 运动能力：知道“8”字跑的动作方法、掌握动作技巧。 2. 健康行为：能熟练掌握快速绕“8”字跑的动作要领、动作轻快、协调。 3. 体育品德：乐于重复练习，表现出不怕困难、勇往直前的精神。						
教学 重点	快速绕“8”字跑，动作协调			教学 难点	保持正确的身体姿态		
过 程	时 间	教 学 内 容	教 师 活 动		学 生 活 动		组 织 及 要 求
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形   要求：快静齐

准备部分		<p>一、激趣热身</p> <p>1.“8”字慢跑</p> <p>3.韵律操</p> <p>(1) 平举开合 4*8 拍</p> <p>(2) 上下开合 4*8 拍</p> <p>(3) 胯下击掌 4*8 拍</p> <p>(4) 提膝下拉 4*8 拍</p> <p>(5) 提膝触肘 4*8 拍</p> <p>(6) 扩胸后踢 4*8 拍</p> <p>(7) 下拉后踢 4*8 拍</p> <p>(8) 原地踏步 4*8 拍</p>	<p>1.讲解“8”字跑的路线及要求（注意有节奏的摆臂）</p> <p>2.组织学生进行“8”字慢跑并提醒学生在跑动过程中，保持前后距离，注意安全</p> <p>1.教师讲解动作要求</p> <p>2.教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>3.教师喊口令</p> <p>4.教师提示学生动作练习规格和要求</p>	<p>1.根据要求进行八字跑，注意安全</p> <p>2.在跑步过程中注意要有节奏的进行摆臂呼吸</p> <p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3.跟着老师一起喊口令</p> <p>4.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织</p> <p>要求：认真跑、注意前后距离</p> <p>组织形式如图</p>  <p>要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

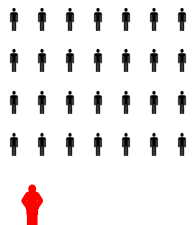
基本部分	<p>【学练一】“8”字跑 1.复习弯道跑（外侧手臂由内向外摆动、内侧手臂小幅度摆动，外侧脚的内侧脚掌着地、内侧脚的内侧脚掌着地）</p> <p>【学练二】“8”字跑练习 （身体左倾，外臂摆动幅度大于内臂，内脚的外侧、外脚的内侧落地，以此获得向心力，克服直线运动的惯性保持跑速）</p> <p>【竞赛】游戏“健康蘑菇” 1.头部蘑菇 2.身体蘑菇</p> <p>【体能】体能加油站 1.俯卧撑 20*3 组 2.仰卧两头起 20*3 组 3.一分钟跳绳 3 组</p>	<p>1.组织学生迅速找到自己的颜色，并要求记住自己的颜色 2.组织学生回忆弯道跑的技术要点并邀请学生展示 3.讲解玩到跑技术要点并组织学生按颜色复习</p> <p>1.讲解“8”字跑的方法并示范 2.带领学生进行“8”字跑 3.请同学尝试“8”字跑 4.组织学生分组进行“8”字跑其他同学认真观看指出需要改进地方 5.组织学生再次进行“8”字跑并提一点速度 6.组织学生挑战两个“8”字跑以及旋转“8”字跑并提醒注意安全</p> <p>1.讲解游戏规则和方法，强调游戏的安全性 2.组织学生有序进行游戏</p> <p>1 组织学生进行体能练习 3.教师语言指导，点评激励</p>	<p>1.迅速找到颜色并记住 2.回忆弯道跑技术，并大胆展示 3.认真听讲注意力集中，听到自己的颜色进行弯道跑</p> <p>1.认真听讲并记住八字跑的动作方法 2.跟随老师熟悉“8”字跑的路线 3.大胆尝试“8”字跑 4.听清要求分组练习并听老师指导改进自己的动作质量 5.听清要求再次进行“8”字跑 6.勇敢挑战两个“8”字跑和旋转“8”字跑，坚持到底，注意安全</p> <p>1.听清游戏规则并注意安全 2.按照一定的次序进行游戏</p> <p>1.按照要求完成练习 2.动作标准并积极认真</p>	<p>组织形式如下</p>  <p>要求：态度认真积极参与</p> <p>组织</p> <p>要求：集中精力、动作规范、方向准确</p> <p>组织如图</p>   <p>要求：遵守规则，积极游戏 组织形式：四列横队</p>
结束部分	<p>1.放松 2.师生互评总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>	

教学反思	新课标水平三《耐久跑》体育与健康教案				预计	平均心率：140±5次	场地	空场地一块，伞两顶，定位干，跳绳若干，响设备一套
					个体	个体密度：≥50%	器材	
备课人		周次		课次		授课教师		
教学内容	1000~1200米自然地形跑							
教学目标	1. 运动能力：知道并掌握不同地形跑的动作要领和正确呼吸方法 2. 健康行为：能在不同地形上跑时做到摆臂姿势和呼吸方法正确，在练习中能合理分配体力。 3. 体育品德：能建立和自己赛跑的意识，感受超越自我的快乐，建立不怕困难的信心。							
教学重点	不同地形跑的动作要领，跑时步伐轻松，呼吸均匀			教学难点	不同地形的摆臂姿势和呼吸的节奏			
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求			
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐			
准备部分		一、热身操 1.头部运动4*8拍 2.扩胸运动4*8拍 3.振臂运动4*8拍 4.体转运动4*8拍 5.弓步压腿4*8拍 6.仆步压腿4*8拍 7.手腕脚踝运动4*8拍 二、慢跑游戏 ①学开汽车 ②“找车位”抢凳子 组织学生绕场地慢跑（开汽车） 场地内放置比学生数量少一个的凳子，教师下口令后“找车位”（一个凳子只能坐一人）没有找到车位的学生淘汰，最后还在场的学生获胜。	1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 1.指挥学生慢跑 2.慢跑中讲解游戏规则和方法 3.组织学生进行游戏 1.组织学生由车队长带领去不同图形上“侦查”地形，初步体验跑的感觉。	1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 1.仔细听教师讲解游戏规则 2.队伍整齐，认真练习 3.积极参与练习，能避开同学	组织队形  组织队形  要求： 1.注意安全 2.注意力要集中			

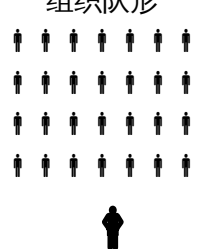
		<p>【学练一】不同地形跑尝试练习 将学生分为4组，由各组组长带领进行练习</p>		1. 跟着本车队队长去不同图形上侦查地形，并能说出每个图形上都是怎样驾驶的	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练二】两组合作组合图形练习</p> <p>【学练三】不同地形综合跑练习</p> <p>【体能】体能加油站：TABATA 1.小碎步 2.开合跳 3.蹲马步 4.深蹲跳 5.波比跳 6.高抬腿 7.俯卧撑 8.平板支撑</p>	<p>2.组织学生说一说每个图形上都用了什么样的方法练习的</p> <p>3.讲解示范不同图形上分别是怎样的摆臂姿势</p> <p>4.组织学生练习，提示不同图形的不同摆臂姿势</p> <p>1.两组合作练习绕2个不同地形跑</p> <p>2.提醒学生注意不同地形的不同技术</p> <p>3.及时点评纠错，组织原地练习</p> <p>1.示范讲解定时跑（二拍呼吸）动作方法和要求</p> <p>2.配乐练习，一路纵队绕四个地形跑</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学</p> <p>2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p>	<p>2.学生根据自己的体验说一说不同图形跑摆臂是怎样的，并展示</p> <p>3.仔细听老师讲解示范，并跟着老师一起说说做做</p> <p>4.随队长绕不同图形练习，体会不同图形不同的摆臂姿势</p> <p>1.根据老师的分组有序的同时绕2个图形组合跑</p> <p>2.跑时注意不同地形不同的动作方法</p> <p>3.认真听老师讲评，积极改正自己的不足</p> <p>1.认真听看积极模仿</p> <p>2.按要求进行练习，认真感受跑时的节奏和呼吸</p> <p>1.积极认真练习</p> <p>2.动作标准、态度认真</p>	<p>三、组织队形</p>  <p>四、组织队形：两路纵队合成一路纵队</p> <p>五、组织队形：一路纵队 要求： 1.队伍整齐，纪律严明</p> <p>组织队形：四列横队</p> 
结束部分		<p>1.放松</p> <p>2.师生互相总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生互相总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p> <p>5.下课</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p>	

						5.向老师再见	
教学反思	新课标水平三《接力跑、传接棒》体育与健康教案					预 平均心率：140±5	场 器材 篮球场 音响、 电子
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	接力跑、传接棒						
教学目标	1. 运动能力：了解接力跑，初步学习下压式接力跑的动作技术。 2. 健康行为：通过提问，分组讨论，分配任务等教学形式，使其养成勤于思考，虚心学习的习惯。 3. 体育品德：引导学生与同伴合作解决实践中的问题，培养学生学会与他人合作，在合作中发挥集体力量完成任务。						
教学重点	初步学会传接棒的方法			教学难点	传接棒的准确度		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要 求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全 要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人 数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		

过程	时间	<p>一、热身活动</p> <p>1.成开口螺旋形跑</p> <p>2.小游戏（击掌接力） 组织学生站在圆形底线的一端。向前行进，跑至另一端，回来与下一位同学击掌接力，后面同学依次进行。</p> <p>3.双人徒手操 1.肩部运动 2.腰腹运动 3.膝关节运动 4.腕、踝关节 23</p> <p>二、接力跑 【学练 1】（五花接力）</p>	<p>1.组织学生在圆形场地内开口螺旋形跑。</p> <p>1.教师讲解游戏规则 2.组织学生利用游戏热身。</p> <p>1.找一名学生一起带领学生进行准备活动。 2.随时提醒动作要领。</p> <p>1.组织学生 8 人一组，进行游戏练习，游戏过程中提出问题，组织学生讨论。 2.要求学生交接棒流畅。</p>	<p>1.成一路纵队跟随老师练习。</p> <p>1.仔细听老师讲解游戏规则。 2.积极参与游戏，充分热身。</p> <p>1.跟随教师带领进行练习。 2.根据教师提醒规范动作。</p> <p>1.组长带领按要求进行练习。</p>	<p>组织队形</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↑</p> <p>要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中</p>
		准备部分	<p>教学内容</p>	<p>教师活动</p>	<p>学生活动</p>

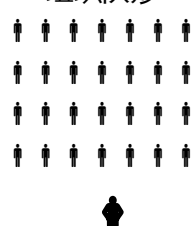
基本部分	<p>【学练2】接力跑：下压式，接棒人将接棒手靠近身体向后伸出，四指并拢虎口张开，掌心向上，传棒人将棒的前端，由上至下压送到接棒人的手中。</p> <p>配合：当传棒人距接棒人约1.5米时，发出信号，接棒人伸出接棒手，两人在较快的跑进中，完成传、接棒。</p> <p>重难点：初步学会传接棒的方法。</p> <p>易犯错误：传接棒不准</p> <p>【竞赛】素质拓展</p> <p>为奥运添光彩，火炬传递。</p> <p>方法：接到任务后，一手持火炬，一手拿花朵跑到目的地，把标签放好，迅速把火炬交给下一位经历者即完成任务。</p> <p>规则：火炬传递顺序不得颠倒。</p> <p>任务：1.到世界五大洲进行火炬传递。 2.为五大洲的来宾献花。 3.装点奥运场地。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解示范下压式接棒练习方法。 2.组织学生原地体会下压式接棒方法（原地练习过程中出现的问题及时解决）。 3.上步练习，上几步练习，慢跑练习接棒人原地踏步，慢跑进行接棒。 4.在练习场地慢跑中进行体会下压式交接棒。 5.小组讨论，巡回指导，提出问题，观摩。 6.组织学生进行一个小比赛。 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解练习要求。 2.向组长分发任务，组长领任务并组织研究。 3.组织学生比赛。 4.对练习进行总结，指出每小组的优点，进行评价和互评 	<ol style="list-style-type: none"> 1.仔细听教师讲解下压式接棒练习方法。 2.进行原地练习，出现问题及时请示教师。 3.由组长带领进行练习，认真练习，4.积极讨论，互相帮助。 5.积极参与比赛。 <ol style="list-style-type: none"> 1.仔细听教师讲解练习要求。 2.组长领到任务后，迅速组织队员进行布置。 3.积极主动进行练习。 4.听取教师评价并作出评价。 	<p>组织队形</p> <p>要求：认真听讲，集合散开迅速，课上练习配合好注意力集中。</p> <p>组织队形</p> <p>要求：体现团队精神，同学之间团结协作。</p>			
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 1.放松 2.师生互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见 				
教学反思				预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	平整场地一块 力棒10根、毽子若干、音台。

新课标水平三《蹲踞式跳远》体育与健康教案

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	跳跃：蹲踞式跳远 游戏：“齐心协力，智勇闯关”						
教学目标	1. 运动能力：通过学习学生能知道蹲踞式跳远中腾空蹲踞技术动作方法。 2. 健康行为：学生能基本掌握蹲踞式跳远起跳后腾空的技术动作，发展学生下、上肢力量，提高蹬力。 3. 体育品德：培养学生勇敢挑战意识和团队合作的优良意志品质。						
教学重点	起跳有力，腾空后做出蹲踞动作			教学难点	能连贯做出屈膝靠拢上提的动作		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		

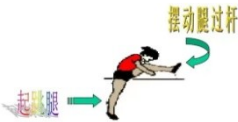

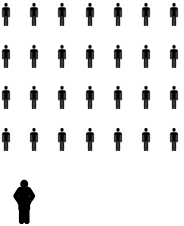
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
	准备部分	<p>一、激趣热身</p> <p>1.热身慢跑</p> <p>2.徒手操</p> <p>1.平举开合 4*8 拍</p> <p>2.上下开合 4*8 拍</p> <p>3.胯下击掌 4*8 拍</p> <p>4.提膝下拉 4*8 拍</p> <p>5.提膝触肘 4*8 拍</p> <p>6.扩胸后踢 4*8 拍</p> <p>7.下拉后踢 4*8 拍</p> <p>8.原地踏步 4*8 拍</p>	<p>1.讲解热身慢跑的作用及安全提示</p> <p>2.组织学生绕圈慢跑。</p> <p>1.讲解示范</p> <p>2, 教师带领, 进行韵律操练习</p>	<p>3. 认真听讲慢跑作用及安全提示</p> <p>4. 绕圈慢跑</p> <p>1.认真仔细听讲解示范</p> <p>2.跟着教师一起认真做徒手操</p> <p>3.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中</p>

基本部分	<p>【学练赛一】小游戏：“拍照”</p> <p>【学练赛二】摸高跳练习</p> <p>一、助跑3步的“蹲踞式跳远”</p> <p>【学练一】“跳皮筋”练习</p> <p>【学练二】助跑3步做“蹲踞式跳远”动作。</p> <p>动作口诀：踏跳腾起成弓步后腿屈腿并前腿两腿上抬靠近胸放臂团身成蹲</p> <p>【竞赛】游戏：“齐心协力，智勇闯关”内容：推小车、开火车、扶棍不倒组合练习。</p> <p>【体能】体能课课练</p> <p>1.高抬腿练习 20*3</p> <p>2.十米快速跑练习 5 组</p>	<p>1. 语言指导学生小组自由分配练习</p> <p>2. 组织集体“拍照”，选出动作引导下一内容。</p> <p>1. 教师示范讲解练习。</p> <p>2. 组织学生分组练习</p> <p>3. 语言激励学生挑战摸高练习，教师巡回指导</p> <p>1. 出示图解，示范、讲解练习方法。</p> <p>2. 语言指导，组织学生练习。</p> <p>3. 教师巡回指导。</p> <p>通过不同高度语言引导学生练习。</p> <p>1. 教师示范、讲解练习方法及要求。</p> <p>2. 组织学生练习动作，教师巡回指导。</p> <p>3. 请优秀学生展示并组织学生评价。</p> <p>4. 再练习。</p> <p>5. 听信号，组织学生集体展示。</p> <p>1. 组织学生完成体能练习</p>	<p>1. 学生要根据教师口令做拍照动作</p> <p>2. 小组代表展示</p> <p>1. 认真观看动作示范</p> <p>2. 分组练习</p> <p>3. 按教师要求纠正动作</p> <p>1. 仔细观看图片，认真听教师讲解</p> <p>2. 按要求完成练习</p> <p>3. 及时纠正错误动作</p> <p>1. 认真仔细听讲解，示范</p> <p>2 按要求完成练习并及时纠错</p> <p>3.认真观看优生动作展示</p> <p>4.仔细回顾和总结本节课动作练习</p> <p>1. 学生认真完成体能练习</p>	<p>要求：空中停顿时间长，动作富有想象力</p> <p>组织队形</p> <p>要求：观察仔细、动作协调、注意安全</p> <p>组织：如下图</p> <p>要求：观察仔细，互相纠错，认真练习，注意保护</p> <p>要求：观察仔细，互相纠错，认真练习，注意保护</p>
结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.师生互评总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p> <p>5.下课</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>	<p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p> <p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p> <p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p> <p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p> <p>♂</p>

教学反思	新课标水平三《跨越式跳高》体育与健康教案				预计	平均心率：140±5次/分钟	场地	一块圆形场地 垫子6块、大 6块、脚踏 皮筋6根 器材6副、 卜
备课人		周次		课次		授课教师		
教学内容	1. 技术动作规格：斜线助跑，单脚起跳，双腿依次过杆，依次着地。 2. 体能练习：坐姿合作悬腿收腹							
教学目标	1. 运动能力：知道并能做出跨越式跳高单脚起跳，双脚依次过杆的动作，做到起跳有力，动作协调。 2. 健康行为：能在双人合作坐姿悬腿收腹练习中保持10秒以上，发展腰腹肌力量。 3. 体育品德：在自主练习中能相互配合，相互帮助，注意活动安全，遵守游戏规则。							
教学重点	单脚起跳，双腿依次摆动过杆				教学难点	蹬摆协调		
过程	时间	教学内容		教师活动		学生活动		组织及要求
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生		1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求		1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律		组织队形  要求：快静齐

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
	准备部分	<p>一、激趣热身</p> <p>2、热身慢跑</p> <p>2.徒手操</p> <p>1.平举开合 4*8 拍</p> <p>2.上下开合 4*8 拍</p> <p>3.胯下击掌 4*8 拍</p> <p>4.提膝下拉 4*8 拍</p> <p>5.提膝触肘 4*8 拍</p> <p>6.扩胸后踢 4*8 拍</p> <p>7.下拉后踢 4*8 拍</p> <p>8.原地踏步 4*8 拍</p>	<p>1.讲解热身慢跑的作用及安全提示</p> <p>2.组织学生绕圈慢跑。</p> <p>1.讲解示范</p> <p>2, 教师带领, 进行徒手操练习</p>	<p>5. 认真听讲慢跑作用及安全提示</p> <p>6. 绕圈慢跑</p> <p>1.认真仔细听讲解示范</p> <p>2.跟着教师一起认真做徒手操</p> <p>3.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织队形</p> <p>要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中</p>

<p>基本部分</p>	<p>二、自主学练</p> <p>【学练一】原地正面双腿依次跨越横杆</p> <p>【学练二】原地侧面双腿依次摆动过杆</p> <p>【学练三】小游戏</p> <p>(1) 扫龙尾</p> <p>(2) 两人照镜子</p> <p>【学练四】摆臂制动</p> <p>【学练五】原地两腿依次过杆</p> <p>【学练六】上一步单脚起跳两</p>	<p>1. 教师示范讲解各项练习的方法、要求和注意点, 组织学生进行自主练习</p> <p>2. 组织学生体验原地正面和侧面的双腿依次摆动过杆的动作, 教师巡回指导</p> <p>3. 组织学生进行游戏 (将学生分为人数相等的四队, 一队 在圆内排成一路纵队, 排头做“龙头”, 后面的人做“龙尾”, 其余三队学生站在圆圈外)</p> <p>4. 讲解示范手臂上摆的动作, 引导学生观察教师的摆臂动作有哪些特点? (手的虎口和肩平行, 向后摆动大小臂夹角是 135 度左右, 两手不要紧握, 手指成半握或自然伸掌)</p> <p>1. 教师讲解示范原地两腿依次过杆动作, 教师参与练习, 巡回指导</p> <p>2. 教师讲解示范上一步单脚起跳两腿依次过杆动作 (起跳腾空后, 摆动腿脚尖内旋下压, 起跳腿外旋上提, 两臂上举, 完成动作)</p> <p>3. 教师示范讲解, 组织学生进行三至</p>	<p>3. 听清老师讲解的各项练习的方法和要求, 两人一组进行自主练习</p> <p>4. 在练习时注意安全, 并提醒同伴纠正动作。</p> <p>3. 在集体进行辅助练习时自我观察、自我检测、自我纠正和自我调整。</p> <p>4. 学生观察摆臂制动动作, 听口令练习摆臂制动动作。</p> <p>5. 学生自主练习原地两腿依次过杆动作, 在教师指导下纠正动作。</p> <p>6. 学生自主练习上一步单脚起跳两腿依次过杆动作, 在教师指导下纠正动作。</p> <p>7. 学生自主练习三至五步完整的跨越</p>	<p>跨越式跳高完整动作示范</p>  <p>要求: 听从老师指挥, 认真积极参与游戏, 注意安全</p>  <p>跨越式跳高: 4-6步助跑起, 用后高抬腿起跳, 摆动腿积极摆, 跨腿横杆后, 脚尖内转下压, 起跳腿屈膝上摆, 上领前倾, 两腿先后落入坑内。</p>  <p>学习重点: 学习摆腿起跳与过杆相结合的技术, 要求腿有力, 快速跨起。</p> 
-------------	---	---	---	--

	<p>腿依次过杆</p> <p>【学练七】跨越式跳高完整动作体验</p> <p>【竞赛】游戏：穿越火力网</p> <p>【体能】体能练习发展素质</p> <p>1.双人合作负重悬腿收腹练习 2.高抬腿练习 20*3 3.仰卧两头起 20*3</p>	<p>五步完整的跨越式跳高动作的练习，鼓励学生不断挑战新的高度，并给予评价。</p> <p>1.教师示范讲解游戏规则及要求，组织学生游戏</p> <p>1.教师讲解示范双人合作负重悬腿收腹的动作方法。 2.组织学生进行练习。 3.对学生的表现进行评价。 4.教师组织学生完成体能练习</p>	<p>式跳高动作，能够积极作展示自己的动作，与同伴分享快乐</p> <p>1.在老师的组织下积极参与游戏</p> <p>1.认真听取老师讲解示范双人合作负重悬腿收腹的动作方法。 2.在练习时积极主动，努力使自己的腰腹力量得到充分发展。 3.肯定同伴的表现 4.学生认真完成体能练习</p>	 <p>要求：认真仔细观看教师讲解动作并积极参与练习</p> <p>跨越式跳高完整动作示范</p>  <p>组织形式</p> <p>要求：积极参与努力让腰腹力量得到充分发展</p>
<p>结束部分</p>	<p>1. 放松 2. 师生互评总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见</p>	

教学 反思		预 计 负 荷	平均心率：140±5 次 /分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场 地 器 材	田径场一块， 杆 22 根，标 22 个
----------	--	------------------	---	------------------	----------------------------

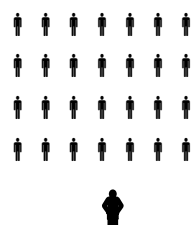
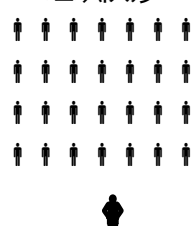
新课标水平三《双手从头后向前掷实心球》体育与健康教案

双手从头后向前掷实心球

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	双手从头后向前掷实心球						
教学目标	1. 运动能力：基本掌握正面双手头上掷实心球的自下而上的发力顺序，并提高投掷能力。 2. 健康行为：发展学生速度、力量、灵敏等基本身体素质；增强体质，促进身体健康。 3. 体育品德：通过学生间的协作配合，建立和谐的人际关系，培养团队合作精神和集体观念。						
教学重点	初步掌握前置实心球发力顺序			教学难点	动作连贯，协调发力		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、热身活动 1. 热身跑：成一路纵队绕垫子行进，并在过程中加入自由泳模仿，仰泳模仿，蛙泳模仿，蝶泳模仿。 2. 热身操 1. 头部运动 2. 肩部运动 3. 腰部运动 4. 膝关节运动 5. 手腕脚踝运动	1. 教师讲解热身跑的要求。 2. 带领学生进行热身跑练习。 3. 口令指挥学生变换动作。 1. 教师讲解示范动作要求并带领学生一起练习 2. 教师喊口令 3. 教师提示学生动作练习规格和要求	1. 认真听讲，热身跑的要求。 2. 跟随教师进行热身跑练习。 3. 注意听清口令，变换动作。 1. 认真观看动作示范并明确动作要求进行练习 2. 跟着老师一起喊口令 3. 按教师提醒的动作要求进行练习	组织队形  要求： 1. 散开和集合动作要快 2. 注意力要集中		
基本部分		二、辅助练习 1. 传递实心球 ① 站在自己的垫子前面，依次向后传递。 ② 跪在自己的垫子前面，依次向后传递。 ③ 坐在自己的垫子前面，一直向后传递。	1. 提出带着问题进行，强调一切行动听指挥。 2. 讲解示范了解技术动作要领，并提问这三个动作的用力方式以及区别。 3. 哨声指挥学生练	1. 积极参与练习，并在练习的过程中积极思考。 2. 练习过程中一切行动，听老师的统一指挥。 3. 在练习中注意用力的部位。	组织队形 		

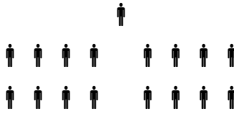
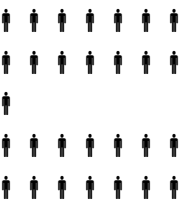
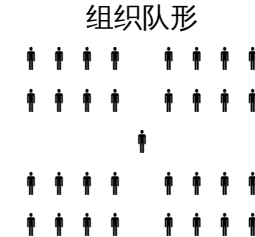
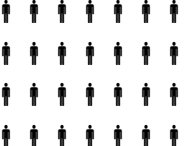
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>2.投掷实心球</p> <p>① 坐在垫子上向前投掷。</p> <p>② 跪在垫子上向前投掷。</p> <p>③ 站着向前投掷。</p> <p>【学练】双手头上掷实心球 动作方法：双手持球于头上后方，双脚左右开立，身体后仰，由双腿用力蹬地，髋关节及躯干屈曲肩部迅速向前快速挥动手臂，最后屈腕把球抛出，出手后身体制动维持平衡。</p> <p>【竞赛】游戏：越障碍投球 方法：学生分组持球，依次通过障碍跑到终点，把软排用所学内容抛回，下名同学接球出发，先到队胜。</p> <p>【体能】体能课课练 原地高抬腿接加速跑*4组。 方法：原地高抬腿听见哨声接加速跑，跑至规定距离后从两侧走回来。</p>	<p>1.通过辅助练习，让学生总结投掷的发力顺序。</p> <p>2.讲解示范完整技术动作。</p> <p>3.引导获得更大力量以及正确的出手角度（42度左右）</p> <p>4.统一口令强调安全注意事项。</p> <p>1.讲解游戏规则以及注意事项。</p> <p>2.强调用本节课学习的抛球技术。</p> <p>3.安全教育。</p> <p>1.激励学生增加兴趣。</p> <p>2.强调全力以赴。</p>	<p>4.在练习中注意手臂尽量远伸，背部尽量“满弓”。</p> <p>5.注意安全。</p> <p>1.以听讲和观察基础上进行模仿练习。</p> <p>2.积极参与练习体会技术要领。</p> <p>3.学生之间相互合作，相互帮助，共同提高。</p> <p>4.注意一切行动听指挥。</p> <p>1.按照游戏规则进行游戏。</p> <p>2.游戏同时巩固提高技术。</p> <p>1.认真练习。</p> <p>2.按照老师要求。</p>	 <p>组织队形：同上</p> <p>组织（○软排▲障碍）</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求：全力以赴</p>
		结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.师生互相总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生互相总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p> <p>5.下课</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p>	<p>场地器材</p> <p>空场地一块、球若干、软排哨</p>




			个体密度： $\geq 50\%$		
--	--	--	-------------------	--	--

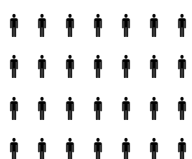
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	原地双手头上前抛实心球 游戏：“接力赛跑”						
教学目标	1. 运动能力：生能够掌握原地双手头上前抛实心球的动作方法，并形成一定的运动及技能 2. 健康行为：通过教学，使学生在活动中掌握筒的锻炼身体方法，发展学生上下肢肌肉群的爆发力、灵敏、协调、柔韧、力量等各种素质 3. 体育品德：通过学习，培养学生机智果断、遵守规则、友好合作的集体精神及竞争意识优良品质。						
教学重点	双脚用力蹬地时展髋，挺胸，顶肩			教学难点	出手角度和出手速度		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、激趣热身 3、热身慢跑 2. 徒手操 1. 平举开合 4*8 拍 2. 上下开合 4*8 拍 3. 胯下击掌 4*8 拍 4. 提膝下拉 4*8 拍 5. 提膝触肘 4*8 拍 6. 扩胸后踢 4*8 拍 7. 下拉后踢 4*8 拍 8. 原地踏步 4*8 拍	1. 讲解热身慢跑的作用及安全提示 2. 组织学生绕圈慢跑。 1. 讲解示范 2. 教师带领，进行徒手操练习	7. 认真听讲慢跑作用及安全提示 8. 绕圈慢跑 1. 认真仔细听讲解示范 2. 跟着教师一起认真做徒手操 3. 按教师提醒的动作要求进行练习	组织队形  要求：动作准确到位，队伍整齐、划一		

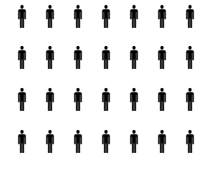
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>一、双手前抛实心球</p> <p>【学练一】组织学生进行徒手动作的练习</p> <p>【学练二】组织学生进行双手前抛实心球的动作练习</p> <p>【竞赛】游戏：接力赛跑</p> <p>【体能】体能课课练</p> <p>1.俯卧撑 20*3</p> <p>2.背肌两头起 20*3</p>	<p>1. 教师讲解示范</p>  <p>2. 口令指挥学生练习，并进行纠正</p> <p>1. 教师讲解示范</p>  <p>2. 指出学生的不足，并用语言来激励学生的积极性和竞争性。</p> <p>3. 集体练习，个别展示，总结评价</p> <p>1. 教师讲解接力的规则、要领、要求以及活动中注意的事项</p> <p>2. 找同学示范</p> <p>3. 进行接力活动，教师巡视指导</p> <p>4. 总结同学活动</p> <p>1. 讲解练习要求</p> <p>2. 教师组织学生体能练习</p>	<p>1. 认真观看动作示范</p> <p>2. 集体练习</p> <p>3. 按教师要求纠正动作</p> <p>1. 学生认真模仿老师动作，体会身体后仰自下而上发力将球抛出去的正确方法。</p> <p>2. 练习中认真听讲，反复练习</p> <p>3. 优生展示，并互相评价</p> <p>1. 学生认真听讲游戏规则以及注意事项</p> <p>2. 学生认真练习，活动中积极思考。</p> <p>1. 学生跟随老师认真完成练习</p>	<p>组织形式</p> <p>♀♀ ♀♀</p> <p>♀♀ ♀♀</p> <p>♀♀ ▲ ♀♀</p> <p>♀♀ ♀♀</p> <p>要求：动作准确到位，认真听从老师安排</p>    <p>组织形式</p>  <p>要求：认真听讲，遵守纪律</p>
结束部分		<p>1. 放松</p> <p>2. 师生互评总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>	<p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p> <p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p> <p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p> <p>♂♂♂♂♂♂♂♂</p> <p>♂</p>

教学反思					预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空场地一块 球 35 个
备课人		周次		课次		授课教师		
教学内容		跳绳——编花跳						
教学目标		1. 运动能力：初步掌握向前编花跳的动作技术与向后编花跳的动作技术。 2. 健康行为：通过自主、合作、探究的练习方式，发展学生身体协调性和下肢力量。 3. 体育品德：通过练习感受跳绳乐趣，并能够大胆创新进行各种的花样跳绳创编，培养团结协作的精神。						
教学重点		两臂交叉和还原时机。			教学难点	两臂交叉后的抖腕摇绳，上下肢配合协调，均匀。		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求			
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐			
准备部分		一、热身活动 1. 圆形○慢跑 2. 花样绳操 活动头部—肩部—上躯体—腰部—膝关节—腿部—全身运动、调整呼吸	1. 教师讲解慢跑的方法与要求后，口令引导学生跑步。 2. 语言提示学生调整呼吸，保持间距 1. 教师语言引导提示练习动作要求。 2. 教师带领学生练习 3. 教师注意观察，提示个别动作。	1. 明确跑步要求与方法。 2. 保持间距，匀速呼吸。 1. 根据教师语言引导明确练习要求。 2. 学生跟着老师的带领模仿练习。	组织队形  要求： 1. 散开和集合动作要快 2. 注意力要集中			
		二、复习花样跳绳 开合跳、弓步跳、并脚跳、单脚跳、左右跳、编花等	1. 教师用鼓励性的语言导入复习花样跳绳练习。	1. 根据教师语言引导明确复习练习要求。	组织队形 			



			2.教师示范练习要点启发学生自主复习练习。 3.教师巡回指导观察各组学生练习情况及时纠错。	2.仔细观看教师示范动作。 3.根据教师指导及时纠错。	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>三、学习编花跳</p> <p>【学练一】向前编花跳 动作方法：预备姿势，并脚站立，两手握绳柄自然下垂，练习时由体后向前摇绳，当绳子摇到前上方时，两臂迅速再体前交叉，同时向后快速抖腕（前臂外旋）两脚立即跳起，绳通过两脚在摇至头上方时交叉臂还原，用同样方法继续进行。</p> <p>【学练二】向后编花跳 动作方法：预备姿势同上，由体前向后摇绳，两脚跳过绳后，两臂由下向上，再体前交叉，同时向后快速抖腕（前臂内旋），两脚立即跳起，绳通过两脚后，交叉臂还原，按此方法重复进行。</p> <p>拓展练习：花样跳绳创编 练习及小组展示 方法：由组内成员每人说出一种跳跃方法，组长把每个人说出跳跃的方法编排在一起进行练习。</p> <p>评价有点：遵循创编规则，由易到难，由慢到快，易难穿插衔接流畅。</p>	<p>1.教师讲解示范编花跳动作方法。</p> <p>2.组织学生进行集体练习。</p> <p>3.教师巡回指导。</p> <p>4.集体纠错。</p> <p>5.分组练习。</p> <p>6.优生展示评价并互评。</p>	<p>1.仔细观看教师示范。</p> <p>2.明确动作方法，积极参与练习。</p> <p>3.根据教师指导改正错误动作。</p> <p>4.按教师分组进行练习。</p> <p>5.积极展示，听取评价并作出评价。</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求： 1.队伍整齐，纪律严明 2.同学之间互助</p>
		<p>组织队形</p>  <p>要求：积极参与创编，互相帮助</p>			
结束部分		<p>1.放松</p> <p>2.师生互相总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生互相总结</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器</p>	

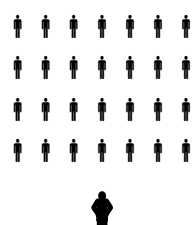
		5.师生再见	3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	材 5.向老师再见			
教学 反思				预计 负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场 地 器 材	空场地一块、 若干、音响
备课人		周次		课次		授课教师	
教学 内容	穿梭跳长绳与发展体能						
教学 目标	1. 运动技能：基本掌握跳穿梭长绳的方法、技巧，明白穿梭跳长绳与8字跳长绳的区别。 2. 健康行为：通过学习培养学生的观察力、判断力和庭灵反应，提高摇绳人与跳绳人、跳绳人与跳之间的默契配合，通过学习能连续完成10次以上。 3. 体育品德：通过游戏、比赛等形式，培养学生的团队意识，同伴间的合作意识、集体协作意识。						
教学 重点	两人跑入时机合理，线路正确			教学 难点	摇绳人与跳绳人的配合，节奏稳定，上绳后 位与跑位		
过 程	时 间	教学 内容	教师 活动	学 生 活 动	组 织 及 要 求		
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队， 清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全 要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人 数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		

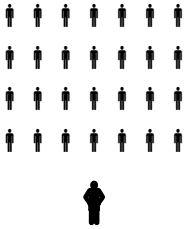
准备部分		<p>一、热身活动</p> <p>1. 队列队形练习</p> <p>2. 徒手操</p> <p>前臂绕环</p> <p>肩部绕环</p> <p>腹部绕环</p> <p>正压腿</p> <p>侧压腿</p> <p>活动个关节</p> <p>3. 游戏：穿梭行动</p> <p>方法：将学生分成四组，1/2组相对、3/4组相对，每组的第一人同时起跑，从右侧进入后，相遇时错肩，向对方的另一侧跑出，到表格处完成任务（划去完成的要求）后倒对位的排队队尾，依次循环</p>	<p>1. 教师讲解动作要求，</p> <p>2. 教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>3. 教师喊口令，教师提示学生动作规格和要求</p> <p>1. 教师请同学示范游戏讲解游戏方法和规则</p> <p>2. 组织学生进行游戏提醒注意安全</p> <p>3. 指导学生掌握游戏路线方法，监督学生划表格中的文字</p>	<p>1. 跟随老师认知做队列队形练习</p> <p>2. 根据老师提醒及时做出反应以及改正</p> <p>3. 充分热身，安全学练</p> <p>1. 认真听讲游戏规则仔细观看示范，掌握游戏路线</p> <p>2. 积极参与游戏，认真游戏，遵守规则，注意安全</p>	<p>队列队形练习</p>  <p>游戏练习</p> <p>交叉点</p> <p>表格</p> <p>要求：积极认真，注意安全</p>
		过程	时间	教学内容	教师活动

基本部分	<p>二、复习“8”字跳长绳 (鱼贯式单边依次进绳,男生一组女生一组分两队在同侧,一边进一个依次完成)</p> <p>二、学习穿梭跳长绳 【学练一】学习穿梭跳长绳 动作方法:将学生分为两组,每组分成甲乙两队,各成一路纵队分别站在绳一侧的摇绳处,正摇绳,两队的第一人同时跑入,跳一次后分别向对方的一侧跑出,站到对方队尾,两队的第二人在同时跑入,依次进行</p> <p>【学练二】连续穿梭 15次(根据实际情况可适当改变)</p> <p>【竞赛】游戏:挑战不可能 方法:学生完成一次穿梭后,到队尾末端,将重物提起做前臂屈伸动作,完成相应次数后,在表格上划去相应的数字再回到队伍其他同学依次完成</p> <p>【体能】体能加油站 1. 俯卧撑 15*3 组 2. 仰卧两头起 15*3 组</p>	<ol style="list-style-type: none"> 讲解示范动作并提问:什么时机进绳?学生认真观看并思考回答 组织学生进行复习“8”字跳长绳 巡视指导完成复习并总结 <ol style="list-style-type: none"> 提问 8 字跳长绳与穿梭跳长绳有什么不同? 教师利用视频示范讲解穿梭跳长绳,进绳要求(必须两人同时进绳启动一致,和时机以及与摇绳人的配合) 组织学生尝试练习,发现问题解决问题(随时调整摇绳人) 巡视指导并提示场地标记线让学生掌握同时进绳的技巧 优秀生展示,教师总结 提高难度,减少口令或摇绳间隔时间,组织学生完成挑战 教师示范并讲解游戏规则 组织学生进行游戏(依次完成 5 次、10 次、15 次等)提醒同学屈臂动作幅度要大 根据学生体能情况适当惩罚 教师提出练习要求 组织学生进行体能练习 	<ol style="list-style-type: none"> 认真观看示范,思考并回答问题(绳打地即启动) 学生积极复习内容并及时纠错总结 学生积极思考并回答教师问题 认真观看示范讲解以及要求 学生练习利用场地标记线减少碰撞 不熟练的学生可观看视频自主学习 优秀学生认真展示 勇于挑战,积极练习 认真观看示范仔细听游戏规则 认真游戏,争取取得更好成绩 <ol style="list-style-type: none"> 按照老师要求进行体能练习 	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求:学练过程中积极、认真、注意安全、不可嬉戏打闹</p>
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 放松 师生总结 布置课后练习作业 回收器材 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 教师带领学生放松 引导学生总结 布置课后练习 组织学生回收器材 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 认真放松练习 跟随总结 记住课后练习 积极认真回收器材 	

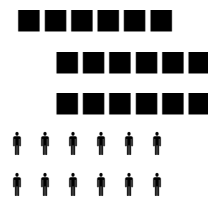
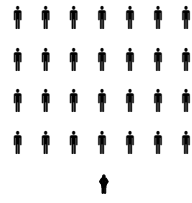
教学反思		预计负荷	平均心率约：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空场地，哨子表，跳绳，多
------	--	------	---	------	--------------

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	跳绳：花样跳绳						
教学目标	1. 运动能力：在不同挑战的练习中，初步学习并逐步掌握掌握几种花样跳绳的动作，了解发力顺序。 2. 健康行为：通过跳绳练习，能进行动作创编，并能有节奏地掌握跳绳动作，发展学生下肢力量和身体协调、平衡及跳跃。 3. 体育品德：在教师的引导下，积极投入到课堂练习，敢于展示自我，并表现出练习的极大热情，增强竞争意识和坚持到底的意志品质以及互帮合作精神。						
教学重点	进行动作组合创编，提高自己			教学难点	有节奏的进行动作组合跳跃，动作舒展优美		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
	准备部分	<p>一、热身活动</p> <p>1. 慢跑 (学生成两路纵队集体进行热身跑)</p> <p>2. 花样热身操 (1) 开合跳 (2) 前后跳 (3) 双脚跳 (4) 单脚跳 (5) 提膝跳 (6) 后腿前踢</p>	<p>1. 提出要求(跑步时不可嬉戏打闹,有纪律性)讲解跑步路线和队形</p> <p>2. 组织学生进行慢跑活动并提示注意安全</p> <p>1. 讲解示范动作规范以及动作幅度并注意安全</p> <p>2. 教师带领,进行热身操并口头提示动作规范</p>	<p>9. 认真听跑步路线以及队形并时刻记住注意安全不可嬉戏打闹</p> <p>10. 跟随老师两路纵队进行慢跑热身</p> <p>1. 认真仔细听讲解示范以及动作要领</p> <p>2. 跟着教师一起认真有激情的进行热身操</p>	<p>组织: 两路纵队</p> <p>要求: 充分热身,安全学练,注意安全,注意力集中</p> <p>组织形式如图</p>  <p>要求: 跟随老师认真做操</p>

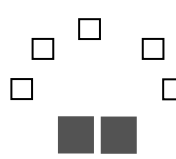
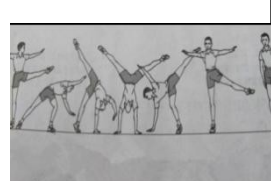
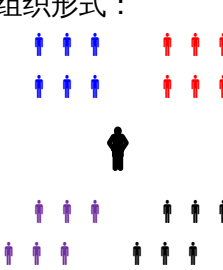
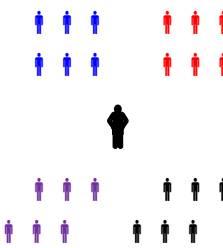
基本部分	<p>二、花样跳绳无极限</p> <p>【学练一】“单跳单摇”动作练习单人尝试动作练习，30s 时间</p> <p>【学练二】单脚跳动练习 (保持平衡的同时能完成动作) 进阶版：单脚交换跳动练习</p> <p>【学练三】向前、后并腿练习 进阶版（钟摆跳教学练习）</p> <p>【竞赛】挑战区挑战练习 创编跳练习：开合跳收绳等</p> <p>【体能】体能加油站 TABATA 1.前后上步 2.开合跳 3.小碎步 4.深蹲跳 5.双脚跳 6.单脚跳</p>	<p>1.讲解示范单人单摇动作要点及要求（引导学生双脚跳跃，配合跳绳讲解动作方法） 2.组织学生进行练习，注意动作规范连贯并巡回指导 3.优秀生示范，提出优缺点</p> <p>1.讲解示范动作要领 2.提出问题：你是怎样稳住自己的身体，没有摆动？ 3.组织学生跟随口令进行练习</p> <p>1.讲解示范并脚跳要点（膝盖微屈重心落于前脚掌后脚跟微微提起） 2.跟随老师复习钟摆动作，总结钟摆跳动的动作方法</p> <p>1.教师示范 1-2 个动作学生自由模仿或创编 2.及时表扬表现好的同学或让他们表演，再次强调要点</p> <p>1.老师强调方法和规则并组织教学 2.跟随音乐老师带领进行练习，老师语言引导</p>	<p>1.认真观看动作要点，在老师的引导下一步一步进行练习 2.认真积极参与练习并及时纠错 3.勇于展示自己，接受表扬及思考不足之处</p> <p>1.真正仔细听单脚跳动作的要点及要求 2.在学练过程中积极思考并回答老师提出的问题 3.按照老师的口令进行练习</p> <p>1.真听老师讲解动作方法并积极练习 2.跟随老师一起复习钟摆动作</p> <p>1.观看老师动作并思考 2.积极展示自己创编动作并接受表扬</p> <p>1.积极认真练习 2.动作标准，态度认真</p>	<p>组织形式如下</p>  <p>要求：动作协调有力</p> <p>组织形式同上 要求：向前踢时注意协调用力，积极参与讨论和体会</p> <p>组织形式：散点练习 要求：具有热情积极参与注意安全</p> <p>组织形式：四列横队</p>
------	--	---	--	--


结束部分	1.放松 2.师生互评总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见					
教学反思				预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空场地一块，若干，音响一套	
备课人		周次		课次		授课教师		
教学内容	1.体操—自由体操组合动作：踢腿—俯撑—交替支撑—跳转 180 2.游戏：“跨越小垫子”障碍接力跑							
教学目标	1.运动能力：知道所学动作的名称及动作方法，能记住所学动作的顺序，90%的学生能够在垫上俯撑、俯撑及交替支撑等动作及其组合。 2.健康行为：提高学生手臂、腰、腿的力量，发展身体姿态控制能力及运动审美能力。 3.体育品德：学生乐于活动，能有序的使用体操垫，能主动帮助同伴，能赞美他人的优点，与同伴和睦交往。							
教学重点	支撑			教学难点	左、右手交替支撑时保持稳定、姿态优美			
过程	时间	教学内容		教师活动		学生活动		组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生		1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形 要求：快静齐

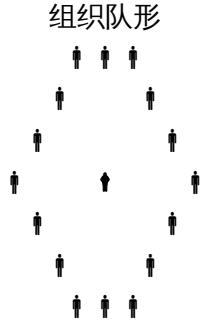
过程	时间	<p>一、游戏 “找垫子”：学生绕场地进行慢跑在听到教师口令后快速找到自己的垫子。</p> <p>二、热身操 1.扩胸运动 4*8 拍 2.体转运动 4*8 拍 3.振臂运动 4*8 拍 4.体侧运动 4*8 拍 5.弓步压腿 4*8 拍 6.仆步压腿 4*8 拍 7.活动膝关节 4*8 拍</p>	<p>1.教师讲解游戏规则与方法 2.组织学生进行游戏</p> <p>1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求</p>	<p>1.仔细听讲解看示范 2.积极参与游戏</p> <p>1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 4.注意力要集中</p>
		<p>教学内容</p>	<p>教师活动</p>	<p>学生活动</p>	<p>组织及要求</p>

基本部分	<p>一、小游戏：石头剪刀布 支撑屈膝—石头 并腿上举—布 —腿上举—剪刀</p>  <p>二、自由体操组合动作</p> <p>【学练一】俯撑及交替支撑 俯撑：两手和脚撑地，两臂和身体伸直，胸部向地面 交替支撑：在俯撑的基础上手臂进行直臂屈臂交替</p> <p>【学练二】踢腿组合、跳转 踢腿组合：正踢腿、侧踢腿、后踢腿</p> <p>【学练三】完整组合</p> <p>【竞赛】素质游戏 “跨越小垫子”障碍接力跑</p> <p>=</p> <p>【体能】体能加油站 1.绳梯 2.三米横移动 3.波比跳 4.仰卧起坐 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领，循环进行上面的四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮.</p>	<p>1.教授石头剪刀布的动作，强调脚尖下压腿，并能保持一定时间。组织比赛</p> <p>1.教师讲解动作方法（俯撑腹部收紧，交替支撑动作干净利落，保持平衡；踢腿时保持上体正直，主力腿伸直摆动发力；跳转注意动作舒展，到位）</p> <p>2.组织学生二人一组进行练习</p> <p>3.组织学生小组展示并互评</p> <p>4.点评并提出要求，再次进行练习</p> <p>1.教师讲解示范游戏规则，并组织</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领</p> <p>2.分四个小组，循环进行</p> <p>3.巡视指导，强调动作要求，点评激励</p>	<p>1.积极参与游戏</p> <p>2.遵守游戏规则</p> <p>1.仔细听讲解、看示范</p> <p>2.二人一组自主练习、积极展示、互相评价。</p> <p>3.认真观摩，谦虚互评</p> <p>4.认真听讲，改进动作能完成完整组合动作</p> <p>1.仔细观察听要求，在教师指挥下有序进行活动</p> <p>1.明确循环练习的内容方法</p> <p>2.探究、了解各个练习项目的动作要领</p> <p>3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作。</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>素质游戏组织队形:</p>  <p>体能组织形式：小组练习</p>  <p>要求：认真练习相互鼓励</p>
结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.师生互相总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生互相总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>	

		5.下课						
教学反思					预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	音响、哨子、垫、标志桶
备课人		周次		课次		授课教师		
教学内容		侧手翻 “钻山洞”游戏						
教学目标		1.运动技能：学生能够独立完成侧手翻，部分学生在帮助下能完成，发展学生上肢和肩带部分的力量，高身体的节奏性、协调性和自控能力。 2.健康行为：学生能理解侧手翻的动作要领及保护与帮助的方法、提高安全意识。 3.体育品德：培养果断、勇敢、勇于挑战自己的意志品质。						
教学重点		直臂顶肩推手、重心转移			教学难点		推手的时机、翻时做到五点一线	
过程	时间	教学内容		教师活动		学生活动		组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生		1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形  要求：快静齐
准备部分		二、热身活动 1.队列队形练习 2.曲线跑 3.热身操 4.辅助：“炒黄豆”游戏 （两人相对站立手拉手，左右摇动，同时念儿歌：“炒、炒、炒黄豆，炒好黄豆翻跟斗”念完后立即高举一手，两人的头往里钻，同时转体360度，转体时要钻过举起的手，背对背时两手高低交换）游戏反复进行		1.教师讲解动作要求组织学生进行队列队形练习教师喊口令 2.教师讲解动作要求带领学生进行慢跑热身 3.教师示范动作并带领学生一起练习，教师喊口令 4.教师讲解示范动作提出要求及方法并组织学生进行游戏		1.认真观看动作示范并明确动作要求跟随教师的口令进行队列队形练习 2.跟随老师进行曲线跑热身 3.跟着教师口令一起认真做热身操 4.仔细听讲解认真看示范按教师提醒的动作要求两人一组进行练习		组织队形  要求：注意安全，注意力要集中
		二、课堂导入		1.教师讲解示范动作和要求		1.认真聆听和观看老师的讲解及示范		组织形式 

		<p>【学练1】复习手倒立</p> <p>【学练2】分腿倒立练习 (手倒立后成分腿倒立)</p>	<p>2.组织学生复习第一课时内容(重点:支臂支撑、立腰)</p> <p>1.讲解示范分腿手倒立动作要领,体会身体倒立的时空感和体位感觉</p>	<p>2.积极思考重点并练习</p> <p>1.认真观察老师的示范动作及动作要领</p>	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练3】大风车游戏 (翻转时做到五点一线) 比一比,赛一赛,分四组(拿IPAD拍摄,比赛结束后小组点评)</p> <p>【学练4】侧手翻+前滚翻 组合动作展示(学生分成八个小组,每组四人,依次作展示并击掌接力练习)</p> <p>【竞赛】自由组合技巧展示赛 分组创编体操组合动作 选派一名学生进行展示</p> <p>【体能】体能课课练 3. 俯卧撑 20*3 组 4. 仰卧两头起 20*3 组</p>	<p>2.安排学生两人一组进行练习(交换)巡回指导提醒安全</p> <p>3.优生展示,提醒学生注意本节课重点</p> <p>4.组织学生再次练习加强巩固</p> <p>1.教师讲解示范完整动作语言激励学生挑战游戏</p> <p>2.组织学生进行比赛,小组点评动作是否五点一线</p> <p>1.示范讲解完整动作,强调亮相和结束动作</p> <p>2.组织学生练习,小组长拍摄视频</p> <p>3.再次练习并优生展示</p> <p>1.讲解游戏规则及方法</p> <p>2.组织学生进行比赛,强调比赛中注意事项</p> <p>1.组织学生体能练习</p> <p>2.总结</p>	<p>2.根据老师要求,两人一组,轮换练习(注意及时保护)</p> <p>3.主动思考,多学习他人优点</p> <p>4.大胆勇敢的尝试练习动作</p> <p>1.认真观察老师的示范动作及动作要领</p> <p>2.根据老师要求积极参加游戏,遵守规则,小组展开讨论</p> <p>1.认真聆听,多看多学</p> <p>2.严格要求自己动作标准化</p> <p>3, 积极练习并展示</p> <p>1.认真听讲规则及要求</p> <p>2.根据老师要求积极比赛</p> <p>1.按要求完成练习</p> <p>2.及时总结回顾</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求:认真练习,及时保护,注意安全</p>   <p>要求:积极认真,注意安全</p> <p>组织形式:</p>  <p>组织:四列横队</p>
		结		1.放松	1.教师带领学生放松


束 部 分		2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见	   		
教学 反 思				预 计 负 荷	群 体 练 习 密 度 约 75%、 个 体 练 习 密 度 约 50% 平 均 心 率 约 135 次/ 分 钟	场 地 器 材	空 场 地 一 块 子、 音 响
备 课 人		周 次		课 次		授 课 教 师	
教 学 内 容	分腿腾跃						
教 学 目 标	1.运动能力：学生能独立完成仰卧悬垂的动作，并能独立做出 2 种仰卧悬垂动作，其中 30%的学生姿态优美、动作到位。 2.健康行为：知道仰卧悬垂的动作要领，了解低单杆运动对身体的锻炼价值。 3.体育品德：在互相帮助和保护中明确自己的责任与义务，培养合作学习的能力。						
教 学 重 点	直臂悬垂。			教 学 难 点	身体挺直不屈髋。		
过 程	时 间	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	组 织 及 要 求		
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形      要求：快静齐		


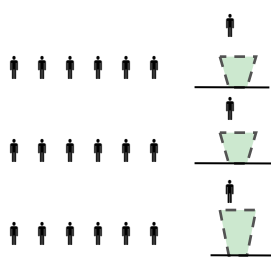
过程	准备部分	<p>一、游戏：“抢垫子” 游戏规则：跟随音乐走动起来，当音乐停止的时候抢中间的垫子。</p> <p>二、垫上徒手操</p>	<p>1. 教师讲解游戏的规则与方法</p> <p>2. 教师组织学生进行游戏</p> <p>1. 教师讲解徒手操的动作要领和要求</p> <p>2. 播放音乐，巡回指导</p>	<p>1. 认真听讲游戏的规则与方法</p> <p>2. 积极参与游戏</p> <p>1. 认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2. 积极参与</p> <p>3. 在老师指挥下进行垫上徒手操</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1. 散开和集合动作要快</p> <p>2. 注意安全</p> <p>4. 注意力要集中</p>
	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

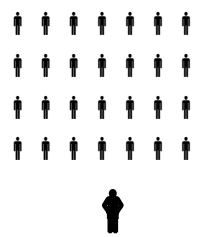
基本部分	<p>【学练一】支撑提臀练习</p> <p>1.讲解示范支撑提臀动作</p> <p>【学练二】支撑提臀分腿练习</p> <p>1.“直臂、顶肩”练习 2.“跷跷板”游戏 3.保护与帮助的学习</p> <p>【学练三】踏跳练习</p> <p>1.单脚起双脚落动作 2.上一步徒手踏跳练习 3.上一步踏跳支撑提臀分腿练习</p> <p>【学练四】完整分腿腾越练习</p> <p>【体能】课课练 登山跑 20*3 静力支撑 30 秒</p>	<p>1.讲解示范支撑提臀动作</p> <p>1.讲解示范支撑提臀分腿动作 2.教师巡视指导，发现问题，解决问题 3.指导学生游戏 4.讲解示范保护与帮助的方法</p>  <p>1.讲解示范单脚起双脚落动作 2.讲解示范上一步徒手踏跳练习 3.示范上一步踏跳支撑提臀分腿练习</p> <p>1.选优示范 2.教师示范完整动作，调动学生学习积极性 3.组织学生进行课课练</p>	<p>1.跟老师一起学习支撑提臀动作</p> <p>1.学习练习支撑提臀分腿动作 2.学生跟随老师练习“直臂、顶肩”动作 3.学生 2 人合作小组游戏 4.学习保护与帮助动作</p>  <p>1.跟随老师一起练习 2.5 人合作小组练习</p> <p>1.学生展示，敢于表现自我 2.仔细观摩学习</p> <p>1.按要求进行体能练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>1-2-3-4.组织队形</p>  <p>1-2-3.组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求： 1. 积极主动不胆怯 2. 防护安全到位</p>
	结束部分	<p>1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p> 
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</p> <p>场地器材</p> <p>体操垫每人1个 音响1个</p>	
备课人	周次	课次	授课教师	

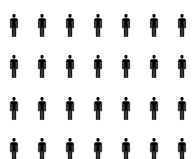
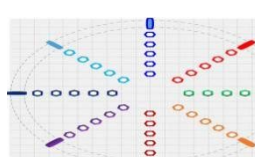
教学内容		低单杠：单挂膝悬垂摆动			
教学目标		1.运动能力：知道单挂膝悬垂摆动动作要领，并能乐于参与到体育锻炼比赛中。 2.健康行为：初步掌握单挂膝悬垂摆动，提高学生悬垂、支撑能力，发展学生力量、协调等身体素质。 3.体育品德：培养学生正确的身体姿势和学生之间团结、互助、协作的集体主义精神。			
教学重点		摆动腿，弧形摆动		教学难点	摆腿与拉、压臂的协调配合。
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐
准备部分		一、热身活动：棒操(4*8) 1.左右开立步体前旋转 2.左右开立步直臂伸展 3.上步踢腿直臂下压 4.左右开立步直臂下蹲 5.原地踏步直臂转肩	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求	11.认真观看动作示范并明确动作要求 12.跟着教师一起做热身操 13.跟着老师一起喊口令 14.按教师提醒的动作要求进行练习	组织队形   要求： 1.按两臂距离散开站好 2.散开和集合动作要好 3.注意安全 4.注意力要集中
基本部分		【学练一】辅助练习 1.仰卧持体操棒，单脚穿杠挂膝，模仿练习。 2.仰卧原地持体操棒，双脚穿杠挂膝模仿练习。 3.站立持体操棒，单脚交换穿杠挂膝模仿练习。	1.讲解辅助练习动作方法及要求。 2.组织学生进行辅助练习。 3.教师巡回指导纠正错误。 4.优生展示并评价与互评。	1.仔细听讲练习方法和要求。 2.跟随教师指挥进行辅助练习。 3.根据教师指导，积极改正错误。 4.大胆展示，作出评价和听评。	组织队形 (■体操垫)  
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求


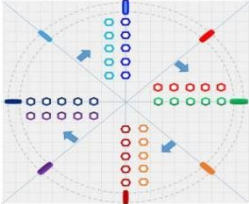
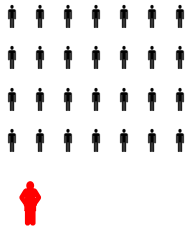
基本部分	<p>【学练二】低单杠：单挂膝悬垂摆动 动作方法：蹲悬垂，一脚蹬地，一脚从两臂间穿过成单挂膝悬垂，摆动腿上举（至膝与杠高）后，由上经下向后摆腿，当摆动腿接近杠下垂直部分时，两臂和挂膝腿用力压杠，摆动腿继续后摆，当挂膝腿大腿高于肘。两臂撑杆，小腿前伸，膝关节，脚面绷直呈骑撑姿势。</p>  <p>素质拓展 接力赛：“传棒接力赛” 方法：学生分成人数均等的4组，分别以纵队队形站在起点线后听教师发令，哨声响起开始比赛，由排头的第1位同学开始跑至折返点返回，4名排头同学手中要拿着一根棒返回时交到下一位同学手中，下一位同学将继续游戏如此类推，4队最后一名同学跑完归队后需要把棒立即举起，先跑完的队伍为胜。</p>	<p>1.教师将低单杠：单挂膝悬垂摆动的基本动作技术要领演示一遍。使学生在脑海中有个完整的动作表象。</p> <p>2.教师边分解动作边讲解。</p> <p>3.教师带领学生进行原地的模仿练习。</p> <p>4.巡回指导，纠正学生的错误动作。</p> <p>5.分组练习，两人一组，一人练习另一人进行保护与帮助。教师巡回指导纠正错误动作。</p> <p>6.优生展示，作出评价并互评。</p> <p>1.教师讲解接力赛规则。</p> <p>2.组织学生进行一次示范，并强调游戏规则和注意安全。</p> <p>3.教师发令，发令后担任裁判一职，注意观察并指出犯规队伍及现象。</p>	<p>1.认真观看教师的完整动作示范。</p> <p>2.认真听教师讲解动作技术要领。</p> <p>3.跟随老师听口令，慢节奏的完成动作。</p> <p>4.根据教师指导及时纠正动作。</p> <p>5.分组练习</p> <p>6.积极展示听取评价并作出评价。</p> <p>1.学生认真听讲，规则明确，练习要求。</p> <p>2.注意力集中听到教师发令立刻向前跑，遵守游戏规则和注意安全。</p> <p>3.同学之间可相互鼓励，呐喊助威。</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求： 1.队伍整齐，纪律严明 2.同学之间互助</p> <p>组织队形</p> <p>相距 10 米</p>  <p>要求：遵守规则，注意安全</p>
结束部分	<p>1.放松 2.师生互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>	
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>单杠、音响、单杠</p>

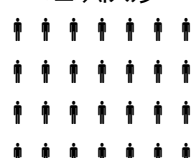



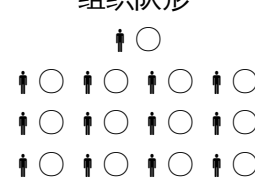
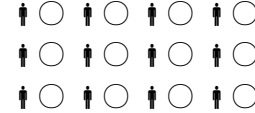
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	山羊分腿腾跃：助跑踏板、支撑分腿、推手回落						
教学目标	1. 运动能力：知道分腿腾跃动作的过程和学练的基本要求。 2. 健康行为：能做出助跑起跳、支撑分腿、推手回落动作，力求做到提臀快速分腿，顶肩推手及时 3. 体育品德：能积极主动参与练习，并挑战有一定难度的动作，培养学生勇敢果断的意志品质。						
教学重点	支撑分腿、推手回落动作			教学难点	提臀快速分腿，推手有力及时		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		一、激趣热身 1. 快速小步跑 2. 开合跳 3. 单起双落跳 4. 深蹲撑臂 5. 箭步蹲 6. 移动平板支撑 7. 直臂下压 8. 俯撑分腿跳 游戏：“山羊娃娃”学本领：直臂支撑 照镜子：俯撑分腿-俯撑分腿立撑	1. 讲解动作要领，示范动作 2. 组织学生利用垫子做热身操 3. 及时引导并评价 1. 讲解示范俯撑分腿立撑的练习方法（手臂伸直打开与肩同宽） 2. 教师带领，完成游戏 3. 及时评价、指导 1. 示范讲解俯撑分腿立撑的练习方法 2. 组织学生进行练习 3. 巡回指导和点评	1. 认真听讲，明确动作要求 2. 仔细观察动作，模仿老师完成热身操 3 1. 认真听，仔细看，模仿做 2. 根据要求进行练习 3. 乐于接受教师指导，及时改正错误动作 1. 认真听，明确动作要求 2. 仔细观察教师动作 3. 根据教师要求进行练习	组织   要求：动作有力、到位 组织形式如图   要求：推手快，腿伸直		

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>二、主要部分</p> <p>【学练一】 三人一组学做并体验“人羊”（支撑提臀分腿、上一步支撑提臀分腿、上一步支撑提臀分腿推手回落）每人体验三次进行交换</p> <p>【学练二】 尝试练习不同高度支撑分腿越过“人羊”（2块垫子、1块垫子、上1步助跑起跳）上一步跳“人羊”</p> <p>【体能】 体能加油站: TABATA 1.小碎步 2.开合跳 3.蹲马步 4.深蹲跳 5.立卧撑跳 6.平板支撑</p>	<p>1.讲解示范分腿腾跃动作，重点让学生观察两手支撑后及时离开“人羊”，完成后两手斜上举、身体尽量保持平衡。</p> <p>2.组织学生进行练习并注意保护</p> <p>1.示范讲解支撑分腿腾跃动作要领，以及注意事项，同时讲解垫子的摆放</p>  <p>2.组织学生进行练习并巡回辅助纠错</p> <p>3.完整动作展示并组织学尝试练习，注意保护</p> <p>4.对完整动作有困难学生进行辅助练习，注意保护</p> <p>5.优生展示及时评价和激励</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学</p> <p>2.在音乐的指挥下进行练习</p> <p>3.老师语言引导</p> <p>4.点评激励</p>	<p>1.模仿老师做“人羊”进行练习支撑提臀分腿、上一步支撑提臀分腿、上一步支撑提臀分腿推手回落</p> <p>2.认真练习，并注意给同伴进行保护</p> <p>1.认真观看每个动作的细节，练习不同高度支撑分腿越过“人羊”</p> <p>2.认真练习并及时纠正错误，注意保护</p> <p>3.进行完整动作练习保护帮助者及时到位</p> <p>4.结合自己的动作进行改正</p> <p>5.优秀学生展示</p> <p>1.积极认真练习</p> <p>2.动作标准，态度认真</p>	<p>组织：三人一组在垫子上进行练习</p> <p>要求：认真思考动作要领，及时保护</p> <p>组织形式</p>  <p>要求：听从口令、认真完成、注意安全</p> <p>组织形式：四列横队</p>


结束部分		1.放松 2.师生互评总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见			
教学反思				预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材 垫子若干，扩音设备一套		
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	行进间变向运球						
教学目标	1.运动能力：学习篮球行进间变向运球、初步建立正确的动作技术概念、提高各项身体素质。 2.健康行为：通过学习养成坚持运动的习惯、通过比赛提高学生环境的适应能力。 3.体育品德：面对困难，密切配合，主动参与，用良好的合作精神来体验学生参加篮球活动带来的感受。						
教学重点	行进间体前变向的手型和方法			教学难点	手型正确，人球合一		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		

<p>准备部分</p>		<p>一、热身操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 <p>【学练一】球性练习</p> <p>拍球练习：拍球找“家” 带领学生进行绕场地拍球练习，在听到教师的口令后找到自己的“家”。</p> <p>【学练二】尝试篮球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.探究性练习如何过防守 2.学生展示 3.教师展示 4.切入主题 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 教师讲解动作要求 6. 教师示范动作并带领学生一起练习 7. 教师喊口令 8. 教师提示学生动作练习规格和要求 <ol style="list-style-type: none"> 1.讲解拍球找家的方法 2.口令引导 <ol style="list-style-type: none"> 1.组织探究 2.协助学生展示 3.教师展示 4.抛出课题 	<ol style="list-style-type: none"> 15.认真观看动作示范并明确动作要求 16.跟着教师一起认真做热身操 17.跟着老师一起喊口令 18.按教师提醒的动作要求进行练习 <ol style="list-style-type: none"> 1.仔细听讲解，明确练习要求 2.听教师口令 <ol style="list-style-type: none"> 1.积极回答 2.大胆尝试 3.认真观看动作 4.明确本课任务 	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中  <p>组织队形</p>
<p>过程</p>	<p>时间</p>	<p>教学内容</p>	<p>教师活动</p>	<p>学生活动</p>	<p>组织及要求</p>



基本部分	<p>【学练四】运用篮球</p> <p>1.示范讲解动作关键词： ① 变、换 ② 转、跨</p> <p>2.解决重点 ① 先后：先变、再换手（注意行进间变向运球的手型和方法） ② 同步：转、跨（提示学生在交换球时的拍球与跨步、转体探肩同步进行）</p> <p>3.突破难点 ① 先后：变、换（注意行进间变向运球的手型和方法） ② 同步：转、跨（提示学生在交换球时的拍球与跨步、转体探肩同步进行）</p> <p>用相邻两排为一大组，对应 2 名学生为一小组。</p> <p>【竞赛】谁是得分王 行进运球+体前变向+投篮 捡球回到起点</p> <p>【体能】体能加油站： TABATA 1.小碎步 2.开合跳 3.蹲马步 4.深蹲跳 5.波比跳 6.高抬腿 7.俯卧撑 8.平板支撑</p>	<p>1.示范讲解动作 2.模仿练习</p> <p>1.示范讲解 2.模仿练习</p> <p>1.行进间变向（过障碍）运球 2.行进间变向运球比赛</p> <p>1.讲解示范 2.练习一次 3.组织比赛</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学 2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p>	<p>1.认真观看示范动作，记住关键词</p> <p>1.原地拍球 5 次体前变向换手（一级梯度） 2.原地拍球 3 次体前变向换手跨步转体探肩（二级梯度） 3.原地拍球 1 次体前变向换手、跨步转体探肩（三级梯度）</p> <p>1.学生 2 人面对，集中统一做“一级梯度”、“二级梯度”、“三级梯度”技术； 2.“三级梯度”基础上 2 位学生换位</p> <p>1.遵守规则、积极参与 2.注意安全、互相帮助 1.积极认真练习 2.动作标准、态度认真</p>	<p>1.示范讲解队形同上</p> <p>2.换手落点示意图 </p> <p>3.斜排顺时靠拢直排 </p> <p>组织队形： 四列横队</p> <p>同上</p>
结束部分	<p>1.放松 2.师生互相总结 布置课后练习作业 3.回收器材 4.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材</p>	<p>1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>	<p></p>

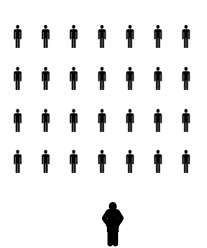
教学反思		预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75%	场地器材	篮球场、篮球 料地贴圈若干 制篮球圈若干
课标水平二《篮球原地单手肩上投篮》体育与健康教案					
教学内容	篮球原地单手肩上投篮				
教学目标	1. 运动能力：学生能够记住原地单手肩上投篮的预备姿势和全身协调用力的方法。投篮时能做出蹬伸臂、屈腕、拨指动作，将球向瞄篮点投出。 2. 健康行为：提高学生在训练中的人际适用能力。 3. 体育品德：掌握更多的运动技能而多锻炼身体，在运动中体验运动乐趣，培养学生竞争的意识。				
教学重点	手指的发力和压腕动作要做的充分		教学难点	手臂，手腕，手指的协调用力。	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐
准备部分		一、热身活动 1.绕篮球成蛇形跑圈 2.快乐篮球操	1.教师提出要求。 2.教师口令引导带领学生成蛇形跑两圈，回到指定位置。 3.教师带领学生跟着音乐跳快乐篮球操，以达到热身的目的。	1.依次跟着老师绕篮球，成蛇形跑圈，然后回到指定位置，依次站立。 2.在老师的带领下听着音乐做“快乐篮球操”。	组织队形   要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中
基本部分		【学练】单手肩上投篮 1.徒手练习 2.持球练习 3.分组练习 动作方法：以右手投篮为例，	1.教师讲解示范单手肩上投篮的动作要领，徒手——持球。 2.讲解示范完整动	1.观察教师示范，认真听讲解。 2.在教师的口令下集体模仿投篮练习观察，听记，模	组织队形  

		右手五指自然分开，手心空出，由指根以上的部位持球，大拇指和小拇指控制球体，左手扶在球的左侧，右臂屈肘，肘关节自然下垂，置球于右肩前上方，目视篮	作技术，组织学生原题模仿练习。 3.持球，原地投篮，模仿练习，学生两人一组一球，相距	仿，徒手——持球。 3.学生自由练习三分钟。 4.乐于接受老师指导，改正动作。	♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		球。两脚左右或前后开立，两膝微屈，重心落在两脚掌上，投篮时，下肢蹬地发力，右臂向前上方抬肘伸臂，手腕前屈食、中指用力拨球，通过指端将球柔和的突出。求出手的瞬间，身体随投篮动作向上伸展，脚跟微提起。 重点： 手指的发力和压腕动作要做的充分。 难点： 手臂，手腕，手指的协调用力。	4~5米模仿练习。 4.找学生上前展示并纠错后，学生4人一组，到指定地点进行分组练习，篮下近距离投篮练习。 5.学生练习时，教师巡回指导注意观察，提示个别动作要领及时纠错。 6.结合学生点评，纠正错误动作 7.优生示范并点评和互评。	5.认真听讲老师的点评，结合自己的练习情况，思考自己的动作和练习方法是否正确。 6.积极主动展示自己的真实水平，自评和互评。	组织队形 ■ ■ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ■ ■ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ■ ■ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ♣ ○ ■ ■
		【竞赛】 接力投篮游戏（配音乐） 游戏方法： 将学生分为人数相等的4组，每组第1名同学快速跳过障碍物到指定的地点投篮，快速把球捡回来放在指定位置上，跑回去与下一名同学击掌，第2名同学依次进行，直到最后一名同学完成投篮。 规则： 要求每一个同学动作规范不能抱球跑，不能为了快而忽略投篮的动作要领。	1.将学生进行分组。 2.讲解游戏的方法及规则，并组织学生进行游戏示范。 3.组织学生进行比赛，比赛过程中强调纪律和安全。	1.按要求迅速分组。 2.认真听讲，了解规则。 3.积极比赛，加强动作要领，并做到动作规范。	组织队形 ■■■■■ ○ ○ ○ ○ ▲▲▲▲ ▲▲▲▲ ▲▲▲▲
结束部分		1.放松 2.师生互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习	1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材	♣ ♣

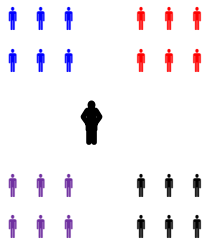
			4.组织学生回收器材 5.下课	5.向老师再见	
教学 反思				预计 负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%
				场 地 器 材	篮球场、篮球响

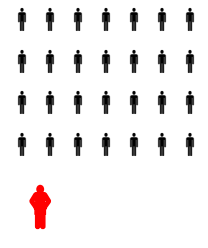
新课标水平三《体前变向运球》体育与健康教案

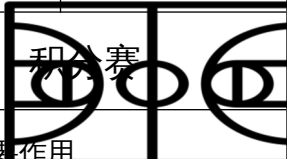


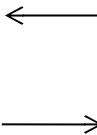



备课人		周次		课次		授课教师		
教学 内容	小篮球：行进间体前变向运球							
教学 目标	1. 运动能力：了解行进间体前变向运球是篮球运动的基础技术之一，具有很强的实用价值。能做出行体前变向运球的动作，手脚协调、动作连贯较灵活。 2. 健康行为：养成规律运动的习惯，并应用于日常。 3. 体育品德：面对困难，密切配合，主动参与，体验参加篮球活动带来的喜悦感受。							
教学 重点	行进间体前变向运球的手势和方法			教学 难点	动作连贯、手脚配合协调			
过 程	时 间	教 学 内 容		教 师 活 动		学 生 活 动		组 织 及 要 求
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生		1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形   要求：快静齐

过程	时间	<p>一、激趣热身</p> <p>1.热身慢跑</p> <p>2.动感篮球操（快乐出发）</p> <p>原地拍球</p> <p>左右手拍球</p> <p>胯下拍球</p> <p>绕圈拍球</p>	<p>1.讲解热身慢跑的作用及安全提示</p> <p>2.组织学生绕圈慢跑。</p> <p>1.讲解示范</p> <p>2.教师带领，进行动感篮球操练习</p>	<p>19.认真听讲慢跑作用及安全提示</p> <p>20.绕圈慢跑</p> <p>1.认真仔细听讲解示范</p> <p>2.跟着教师一起认真做操</p> <p>3.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织形式</p>  <p>要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中</p>
		教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

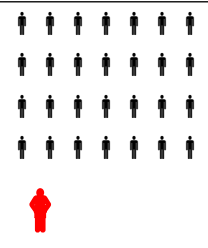
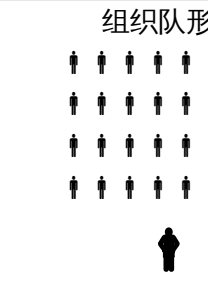
<p>基本部分</p>	<p>3.小游戏：“找朋友” (小朋友边运球边找小栏杆)</p> <p>【学练】小篮球 行进间体前变向 (处于行进的状态，先应当控制住自己的重心，降低自己的重心，具体的量应当自己感觉舒适为上。此时，用控球手将篮球向两脚之间合适位置进行击地，将球过渡到另一只手。)</p>	<p>5. 教师讲解示范游戏规则，带领学生游戏</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师提问：运球遇到障碍物怎么办？引出本课内容，讲解这是篮球比赛中最基础、最实用的过人动作之一 2. 学生自主尝试练习 3. 集中看挂图教师讲解示范本课重点动作:拍球外侧方，练习手型的变化3-5次 4. 教师带领学生原地体前变向运球练习 5. 学生自主练习，教师巡回指导 6. 优秀生展示，教师评价，纠正易错动作 7. 原地体前跨步练习，先跟教师一起练习再分散练习 8. 两人一组行进间体前变向完整动作练习互帮互学互评 9. 四人一组循环练习 10. 四人一组加上防守人练习 	<p>6. 学生认真听讲接示范，积极参与游戏</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.学生尝试回答问题 2.学生积极自主练习 3.认真仔细观看图片，并尝试手型变化练习 4.跟随教师完成原地体前变向运球的练习 5.按照要求自主练习并及时纠错 6.积极展示所学动作 7.跟随教师积极认真练习体前跨步练习 8.学生两人一组完成练习并学会互评 9.学生四人一组完成循环练习 10.学生完成练习并学会判断防守人下一步动作并积极做 	<p>图片展示如图</p>   <p>要求：认真观看并练习，注意安全</p>     <p>要求：积极参与练习，注意听讲及时纠错</p>
-------------	--	--	--	--

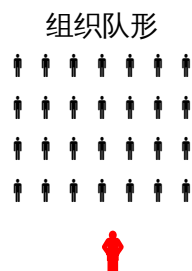
	<p>【竞赛】游戏“贪吃蛇”</p> <p>接力比赛</p> <p>1、游戏开始，1号球员右手运球从左侧底线向右侧底线移动;</p> <p>2、1号球员到达2号球员附近后运球转身，2号球员用左手搭住1号球员的肩膀，然后1、2号球员一起运球向左侧底线移动;</p> <p>3、当1、2号球员一起到达左侧底线后，一起整体运球转身，3号球员将左手搭在2号球员肩膀上，1、2、3号球员一起向右侧底线移动;</p> <p>4、随后，1、2、3号球员就像贪食蛇一样将4、5、6等球员吸纳到队伍中。</p> <p>【体能】体能加油站</p> <p>1.左右移动两米</p> <p>2.绳梯</p> <p>3.并脚跳</p> <p>4.前后移动两米</p> <p>方法：循环进行上面四项练</p>	<p>1.教师示范讲解游戏方法合规侧</p> <p>2.组织学生尝试游戏练习并进行比赛</p> <p>3.对比赛进行小结</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。</p> <p>2.分四个小组，循环进行</p> <p>3.巡视指导、强调动作要求，点评激励。</p>	<p>出相应动作</p> <p>1.认真听游戏规则仔细观看示范</p> <p>2.进行游戏的练习尝试并积极参与比赛</p> <p>3.对比赛进行总结互评</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。</p> <p>2.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	<p>组织形式</p> <p>要求：积极参与比赛，注意安全</p> <p>组织</p>  <p>要求：积极认真动作标准</p>
--	---	--	---	---

		习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮			
结束部分		1.放松 2.师生互评总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见	
教学反思				预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材 一块圆形场地 垫子6块、大 6块、脚踏 个、皮筋6根 高器材6副、 一个

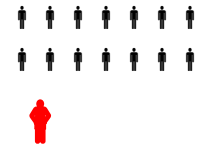


备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	小篮球：多种形式尝试投篮 游戏 						
教学目标	1. 运动能力：初步建立起投篮的动作概念，知道投篮技术在篮球比赛中的重要作用 2. 健康行为：投篮时能认真体验蹬地、伸臂、拨指等动作，全身协调用力将球投出，不断提高命中率 3. 体育品德：敢于尝试和挑战，从个人探究到团队合作，体验篮球运动带来的快乐，提高学习自信心						
教学重点	多种形式的投篮方法			教学难点	全身协调用力		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		一、课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		二、激趣热身 4. 热身慢跑 绕操场慢跑，根据老师提示做出对应动作（侧滑步、交叉步、小碎步、并步） 2. 热身操 1. 平举开合 4*8 拍 2. 上下开合 4*8 拍 3. 胯下击掌 4*8 拍 4. 提膝下拉 4*8 拍 5. 提膝触肘 4*8 拍 6. 扩胸后踢 4*8 拍 7. 下拉后踢 4*8 拍 8. 原地踏步 4*8 拍	1. 讲解热身慢跑的作用及安全提示 2. 组织学生绕篮球场慢跑。 1. 讲解示范 2. 教师带领，进行韵律操练习	21. 认真听讲慢跑作用及安全提示 22. 绕篮球场慢跑 1. 认真仔细听讲解示范 2. 跟着教师一起认真做徒手热身操 3. 按教师提醒的动作要求进行练习	组织：四列横队   要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中 组织：  		



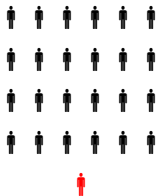

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练一】多种形式尝试投篮 1.尝试多种投篮方法:球王练本领 (定点自由投球练习)</p> <p>【学练二】定点投篮：球王挑战赛 (学生选择适合自己的投球方式，进行近距离投不同高度的篮筐)</p> <p>【竞赛】投篮积分：球王争霸赛 (以小组为单位，没人投5个球，投最高篮圈，投进球，得一分，投不进，不积分，总分最高组获胜)</p> <p>【体能】体能加油站：TABATA 1.小碎步 2.开合跳 3.蹲马步 4.深蹲跳 5.波比跳 6.高抬腿 7.开合跳 8.平板支撑</p>	<p>4. 组织学生自主尝试多种投篮方式,并思考这些投篮方式有什么共同点?</p> <p>5. 讲解示范蹬地、伸臂动作,组织学生分组练习。</p> <p>3.巡回指导,与学生共同探讨投篮时的出手角度。组织学生练习。</p> <p>4.讲解示范两种常用的投篮方式,组织学生分组练习。并找到适合自己的投篮方式。</p> <p>1.组织学生用适合自己的投篮方式进行近距离投不同高度的篮筐,教师巡视指导。</p> <p>2.组织学生远距离投任意高度的篮筐,教师巡回指导。</p> <p>3.组织学生挑战投不同篮架的篮筐。</p> <p>1.组织学生以小组为单位进行投篮积分比赛。</p> <p>2.邀请学生进行展示,奖励神秘体验。</p> <p>3.教师组织学生体能课课练</p> <p>1. 教师强调方法和规则并组织教学。</p> <p>2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p>	<p>1.小组练习,积极思考多种投篮方式的共同点。</p> <p>2.仔细观看教师的示范动作,并模仿练习,积极体会蹬地、伸臂动作。</p> <p>3.积极思考,仔细观察教师动作,体会投篮时的出手角度。</p> <p>4.仔细观看教师的示范动作,并模仿练习。</p> <p>1.明确练习方法,挑战更高的篮筐。</p> <p>2.积极练习,挑战远距离篮筐。</p> <p>3.学生自主练习,敢于挑战。</p> <p>1.明确知道比赛规则,争取最好成绩。</p> <p>2.大胆展示,进行神秘体验。</p> <p>3.按要求进行体能练习</p> <p>1.积极认真练习</p> <p>2.动作标准、态度认真!</p>	<p>组织 1</p>  <p>组织 2</p>  <p>要求：注意安全 组织如图</p>  <p>篮高：矮-高 距离：近-远 组织形式如图</p>  <p>要求：动作连贯 组织形式：四列横队</p>

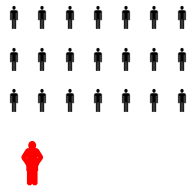
			3.教师语音引导 4.点评激励		
结束部分		1.放松 2.师生互评总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见	
教学反思	<p style="text-align: center;">新课标水平三《移动中脚内侧踢球》体育与健康教案</p>			预计 平均心率：140±5次 场地 篮球场一片，若干，自制篮副，手环若干，木棒14根，垫若干，奖牌	个体密度：≥50%
备课人		周次	课次	授课教师	
教学内容	小足球：移动中脚内侧踢球				
教学目标	1. 运动能力：知道移动中脚内侧踢传球的动作要领，熟练“支撑-摆动”的技能动作表达，并能在摆脱防守中找到踢球部位并掌握支撑站位与踢传时机。 2. 健康行为：逐渐在跑步中掌握踢传球技能，建立学生的观察力以及传踢球时的决策等传球意识。 3. 体育品德：初步建立足球运动中的沟通能力、观察的运动能力和合作意识。				
教学重点	移动中脚内侧踢传球“支撑-摆动”的技术准确性和稳定性	教学难点	能在不同场景中观察、决策，并做出“移动中脚内侧踢传球”的动作技术		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		一、课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐

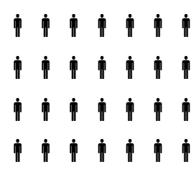
过程	时间	<p>二、激趣热身</p> <p>1.平举开合 4*8 拍</p> <p>2.上下开合 4*8 拍</p> <p>3.胯下击掌 4*8 拍</p> <p>4.提膝下拉 4*8 拍</p> <p>5.提膝触肘 4*8 拍</p> <p>6.扩胸后踢 4*8 拍</p> <p>7.下拉后踢 4*8 拍</p> <p>8.原地踏步 4*8 拍</p>	<p>1.教师讲解动作要求</p> <p>2.教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>3.教师喊口令同学跟做</p> <p>4.教师提示学生动作练习规格和要求</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3.跟着老师一起喊口令</p> <p>4.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中</p>
		<p>【学练】</p> <p>1.脚内侧触碰轮胎面练习</p> <p>2.固定球撑、摆练习</p>	<p>1.教师讲解示范，提醒动作要领（尽量用脚内侧部位触碰）</p> <p>2.组织学生进行练习并指导</p> <p>1.教师示范讲解，提醒学生在练习过程中脚不触碰到球大腿带动小腿右后向前摆</p> <p>2.组织学生进行练习并提醒注意脚支与踢球的部位</p>	<p>1.仔细认真观看示范</p> <p>2.积极主动练习并按老师指导纠错</p> <p>1.认真观看讲解并按老师要求进行练习</p> <p>2.积极认真练习并注意听老师的提醒</p>	
		教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求


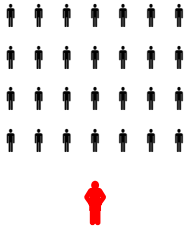
基本部分	<p>3.跑动面对面中踢传练习 (两人一组面对面跑动中直线踢传练习,感知脚内侧的踢传部位以及支撑摆动的衔接)</p> <p>4.对轮胎踢传练习</p> <p>5.双人摆脱防守练习 (主要考察 a 跑动是否积极、b 站位和方向是否考虑来球路线和踢传路线、c 支撑摆动的脚内侧踢传技术)</p> <p>6.人摆脱防守练习 (在跑动时注意左右换位)</p> <p>【体能】体能加油站</p> <p>1.坐姿双脚夹球左右摆动 20*3 组</p> <p>2.坐姿双脚夹球上下摆动 20*3 组</p>	<p>1.教师讲解示范提出练习要求(直线助跑,支撑脚踏在球的侧方约 15 厘米处,脚内侧正对出球方向,膝关节微屈,以髋关节为轴,大腿带动小腿右后向前摆,当膝盖接近球时,小腿前摆,脚尖上翘,以脚内侧击球的中后部)</p> <p>2.组织学生两个一组进行练习</p> <p>3.教师巡回观察纠错</p> <p>1.设疑:挡球触屏轮胎时会发生怎样的变化,你是怎么处理的</p> <p>2.教师讲解练习要求并示范(跑动中面对目标判断支撑脚的站位、以及踢摆的方向)</p> <p>3.组织学生两人一胎踢轮胎练习,教师巡视并纠错</p> <p>1.教师讲解练习要求并示范(观察来球路线、准确跑位、面对目标、支撑摆动)</p> <p>2.组织学生两人一组进行练习教师巡回查看</p> <p>3.教师与学生合作示范课堂即时反馈情况</p> <p>1.教师示范讲解并组织学生完成练习</p> <p>2.教师巡视纠错并引导学生巩固跑动中传踢技术并引导学生观察进而跑位</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织两人一组进行练习</p> <p>3.教师语言指导点评激励</p>	<p>1.认真听讲解,牢记动作要领</p> <p>2.认真练习,快速传递注意出球的力量及方向</p> <p>3.在老师的指导下及时改进动作</p> <p>1.两人一组练习,总结练习过程中遇到的问题</p> <p>2.跑动中体会准确站位、果断支撑、积极摆动</p> <p>3.积极使用左右脚交替尝试练习,并及时改进动作</p> <p>1.认真看清示范,积极参与练习</p> <p>2.两人一组按照要求进行练习尝试左右脚练习</p> <p>3.勇于展现自己并及时总结</p> <p>1.认真听清教师的练习方法和要求</p> <p>2.积极练习及时纠错在实战中体会踢传的技术动作,增强足球思维能力</p> <p>1.认真听老师讲解动作方法</p> <p>2.明确要求并积极练习</p>	<p>组织形式</p> <p>♣ ♣ ♣ ♣</p> <p>♣ ♣ ♣ ♣</p> <p>要求:注意安全、重心转换时的均衡力量</p> <p>组织形式</p> <p>♣</p> <p>♣</p> <p>要求:用力准确、注意目标高度</p> <p>组织形式</p> <p>♣</p> <p>♣</p> <p>要求:更大范围跑动中注意安全,在使用非用力脚时注意重心力量的把控</p> <p>组织形式:两人一组进行比赛</p> <p>要求:动作标准、积极认真</p>
	结束	<p>1.放松</p> <p>2.师生互评总结</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生总结</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p>


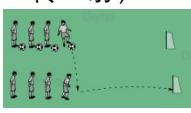
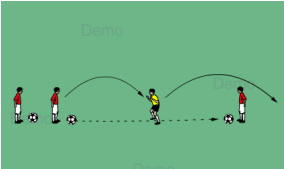



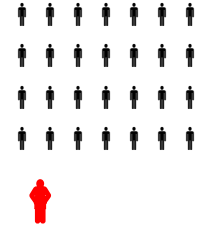
部分	3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见				
教学反思				预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	足球场，足球胎若干	
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	脚背外侧传球。						
教学目标	1.运动能力：能够说出脚背外侧传球的技术方法，知道脚及球接触的部位。掌握传球时支撑脚的位置，踢球腿的摆动路线，传球对力量的控制，发展身体的灵敏、协调性，上肢力量。 2.健康行为：让学生了解体育锻炼对健康的重要性，积极参与体育活动。 3.体育品德：培养学生的学习兴趣与合作意识，通过团结协作，积极进取，激发学生的拼搏精神。						
教学重点	支撑脚脚尖指向出球方向，脚触球的部位			教学难点	支撑脚的位置，踢球腿的摆动路线。		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、热身活动 1.脚背外侧带球跑热身及球性活动。 2.徒手操 ① 肩部运动 ② 腹背运动 ③ 弓步运动 ④ 侧弓步运动。 ⑤ 后拉大腿运动 ⑥ 手腕脚踝运动	1.教师讲解脚背外侧带球跑热身及球性活动练习要求。 2.组织学生进行热身练习。 1.教师讲解练习内容。 2.带领学生进行徒手操练习。 3.提示学生练习要求和规格。	1.仔细听教师讲解练习要求。 2.根据教师指挥进行练习。 1.仔细听讲练习内容。 2.跟随老师进行练习。	组织队形  要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意力要集中		

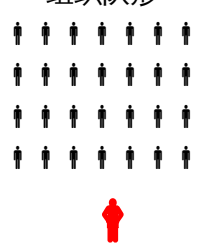
基本部分		<p>【学练】学习足球一脚背外侧传球</p> <p>1.动作要领：直线助跑速度和距离要适宜，支撑脚踏在球侧方，约一脚远处，脚尖对准出球方向，踢球时支撑腿的膝关节微屈，重心稍向下降，摆动腿膝关节弯曲使脚背外侧对准球，以膝关节为轴，积极前摆脚踝保持紧张</p>	<p>1.组织学生带问题观看视频，找出与学过踢球技术有什么异同点。</p> <p>2.两人一组尝试练习。</p> <p>3.教师进行分解讲解示范。（口令：1 撑 2 摆 3 踢 4 跟）</p>	<p>1.学生带问题观看视频并回答。</p> <p>2.学生尝试练习教师巡回观察</p> <p>3.观看教师分解动作讲解，记住口令。</p> <p>4.根据口令认真模仿练习。</p>	<p>组织队形：在场内散开</p> 
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>张，用脚背外侧触球的后中部，将球踢出，踢球后随球跟进。</p> <p>重点：支撑脚脚尖对准出球方向，脚触球的部位。</p> <p>难点：支撑脚的位置，踢球腿的摆动路线。</p> <p>2.“四人一组”合作练习踢定位球：四人一组成方形站立，分别为 1.2.3.4 队员，1 向 2 传球，2 向 3 传球，3 向 4 传球，4 向 1 传球，以此循环。</p> <p>3.设置墙面 3~5 米距离，用脚背外侧对墙踢球控制力量，踢准部位。</p> <p>【竞赛】传球射门游戏</p> <p>方法：4 人一组距离球门 5 米，通过脚背外侧带球传球后射门练习，比一比，在规定时间内进球数多为胜。</p> <p>【体能】体能加油站：TABATA</p> <p>1.小碎步 2.开合跳 3.弓步跳 4.左右并脚跳 5.高抬腿 6.深蹲跳 7.仰卧起坐 6.平板支撑</p>	<p>4.组织学生进行练习</p> <p>5.巡视指导和纠正</p> <p>6.集体纠错</p> <p>7.组织优生展示和互评</p> <p>1.教师讲解练习方法及要求。</p> <p>2.组织学生进行练习。</p> <p>3.巡回指导，及时纠错。</p> <p>1.教师语言鼓励，积极引导纠正动作，巩固提高。</p> <p>1.教师讲解练习方法并作出示范。</p> <p>2.组织学生进行练习。</p> <p>3.对练习作出评价，并组织学生自评互评。</p> <p>1.教师讲解练习要求。</p> <p>2.带领学生进行体能练习。</p>	<p>5.按教师要求纠正动作</p> <p>6.认真观看优生动作展示</p> <p>7.认真评价和听评</p> <p>1.仔细听教师讲解。</p> <p>2.明确练习方法，积极练习。</p> <p>3.根据教师指导及时纠正错误。</p> <p>1.根据教师指导纠正动作，巩固提高。</p> <p>1.认真听练习方法。</p> <p>2.明确练习要求，积极参与练习。</p> <p>3.认真听评价并作出评价。</p> <p>1.仔细听讲，练习要求。</p> <p>2.跟随教师一起进行体能练习。</p>	<p>组织队形</p> <p>1. ↓ 2. ↓</p> <p>4. ↓ 3. ↓</p> <p>组织队形</p>  <p>↓。 ↓。 ↓。 ↓。</p> <p>组织队形</p> 
结		1.放松	1.教师带领学生放	1.认真放松练习	

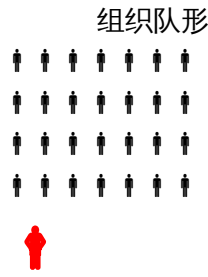
束部分	2.师生互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见	
	教学反思		预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材 足球场、标志大折叠体操垫


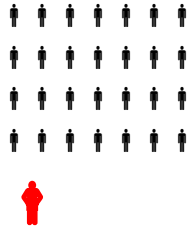
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	1.小足球—运球与射门 2.游戏：射门比赛—黄金搭档						
教学目标	1.运动能力：通过体验和学习了解运球射门的动作方法，能够说出运球射门的动作要领。 2.健康行为：初步掌握运球射门技术动作，发展学生的速度、灵敏和协调素质，促进身体机能的提高。 3.体育品德：通过足球游戏培养学生对足球活动的兴趣，体验成功的喜悦和奋发向上的精神，使其热爱球运动，培养自信、勇敢、团结的优良品质。						
教学重点	运球与射门时机的结合			教学难点	射门的力度和准度		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		一、课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		

<p>准备部分</p>		<p>二、激趣热身</p> <p>1.运球练习</p>  <p>2.</p> <p>热身操</p> <p>(1) 平举开合 4*8 拍</p> <p>(2) 上下开合 4*8 拍</p> <p>(3) 胯下击掌 4*8 拍</p> <p>(4) 提膝下拉 4*8 拍</p> <p>(5) 提膝触肘 4*8 拍</p> <p>(6) 扩胸后踢 4*8 拍</p> <p>(7) 下拉后踢 4*8 拍</p> <p>(8) 原地踏步 4*8 拍</p> <p>3.自主尝试射门练习</p>	<p>1. 老师示范运球动作及运球要领</p> <p>2.组织学生进行运球并提醒注意安全</p> <p>2.</p> <p>1.教师讲解动作要求</p> <p>2.教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>3.教师喊口令</p> <p>4 教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>1.教师讲解练习要求组织学生练习</p> <p>2.巡回检查纠正错误</p>	<p>1.认真观看运球动作及要领</p> <p>2.在场地内自由复习运球，注意避让其他同学</p> <p>1.认真仔细听讲解示范</p> <p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3.跟着老师一起喊口令</p> <p>4 按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1.认真听练习要求，积极练习</p> <p>2.根据老师指导及时纠正错误动作</p>	<p>组织形式：学生在足球场自由练习</p> <p>要求：认真复习，注意安全</p> <p>组织形式如图</p>  <p>要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练】动作新授</p> <p>1. 讲解与示范脚内侧射门</p>  <p>(两人一组原地上一步模拟射门练习)</p> <p>2. 游戏“穿裆射门”练习 (学生四人一组，一人在中间两腿分开成“裆”其他同学依次踢球穿“裆”轮流交换)</p> <p>3. 摆垫子推球上步射门练习 (两人一组，将垫子相隔一大步摆好，球在第一个垫子向前轻推，支撑脚落在第二个垫子)</p> <p>4. 运球射门练习 (两路纵队依次进行运球射门)</p> <p>4. 运球变向射门练习 (四人一组，一个同学站在前方做防守队员，其他同学依次运球变向射门，轮流交换)</p> <p>【竞赛】黄金搭档 (学生两人一组，合作射门，一传一射)</p>  <p>【体能】体能加油站 俯卧撑 20*3 组 仰卧两头起 20*3 组</p>	<p>1. 出示挂图并讲解脚内侧射门技术动作及注意事项</p> <p>2. 组织学生进行练习巡回观察指导</p> <p>3. 优生展示，学生互评</p> <p>1. 讲解游戏方法，组织学生练习</p> <p>2. 组织学生分组练习并提醒安全</p> <p>3. 巡回检查并纠错</p> <p>1. 老师和同学示范讲解练习方法</p> <p>2. 组织学生进行练习</p> <p>1 讲解示范在运球的时候能控制住运球方向尽力射进球门</p> <p>2. 组织学生进行练习</p> <p>1 示范讲解</p> <p>2. 组织学生进行练习并指导</p> <p>1. 示范讲解</p> <p>2. 组织学生进行游戏</p> <p>1. 组织学生体能练习并督促动作规范</p>	<p>1. 仔细观察老师的动作示范，了解脚内侧射门技术动作要领</p> <p>2. 听清要求，认真练习</p> <p>3. 积极展示，学会点评同学</p> <p>1 认真听老师讲解，了解游戏方法和要求</p> <p>2. 认真学练注意安全</p> <p>3. 认真学练并及时纠错</p> <p>1. 观看老师同学示范，思考动作要点</p> <p>2. 听清要求认真练习</p> <p>1. 认真观看并清楚知道要求</p> <p>2. 跟随队伍进行运球射门</p> <p>1. 认真听讲规则仔细观看示范</p> <p>2. 四人一组进行练习，互帮互助支出对</p> <p>1. 认真听讲解示范，了解游戏方法和要求，保持距离注意安全</p> <p>2. 积极游戏互相帮助合作</p> <p>1. 学生积极参与练习</p>	<p>组织形式：两人一组散开自由练习 要求：两人相互合作，认真练习不可嬉戏打闹</p> <p>组织形式如图</p>  <p>要求：触球部位准确动作协调</p> <p>组织形式如图</p>  <p>要求：有纪律性练习</p> <p>组织：</p>  <p>组织：</p> <p>组织形式</p>  <p>要求：互帮互助，督促学练，及时纠错，共同进步</p>
结束部分	<p>1. 放松</p> <p>2. 师生互评总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>	

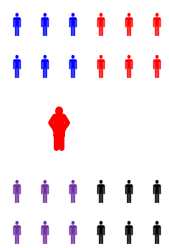

教学反思					预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	足球场，足球，干，挂图，垫
备课人		周次		课次		授课教师		
教学内容		小足球：脚内侧拨球变向过人游戏：喊数抱团						
教学目标		1.运动能力：学生能将足球拨球和运球动作相结合并运用技术并能将球控制在自己的范围内，增强足球过人意识、提高身体协调灵敏等素质。 2.健康行为：通过足球锻炼养成坚持运动的习惯、通过比赛游戏提高自身适应能力 3.体育品德：能够在游戏中能够团结合作，互相鼓励，大胆尝试的精神品质。						
教学重点		动作连贯、控制球能力，身体重心移动			教学难点	运球过人时与防守队员之间距离的把握		
过程	时间	教学内容	教师活动		学生活动		组织及要求	
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形  要求：快静齐	




过程	时间	准备部分	<p>一、准备活动</p> <p>1.球性练习：喊数抱团 让学生自由运球，提示用学过的运球技术动作运球，在运球过程中喊出数字，让学生按数字将球运到一起靠住</p> <p>2.热身操：</p> <p>① 手腕脚踝运动 ② 肩部运动 ③ 体转运动 ④ 腹背运动 ⑤ 膝关节运动</p> <p>【学练】脚内侧拨球变向过人</p> <p>1.教师技能展示 ① 教师展示并宣布本次课的内容</p>	<p>1.讲解喊数抱团的方法，要求</p> <p>2.组织学生进行练习</p> <p>1.教师讲解动作要求</p> <p>2.教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>3.教师喊口令</p> <p>4.教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>1.邀请一名同学和自己一起展示，宣布本次课内容</p>	<p>1.仔细听讲解明确练习要求和方法</p> <p>2.活动积极投入，认真完成</p> <p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3.跟着老师一起喊口令</p> <p>4.按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1.积极主动参与</p> <p>2.明确本课内容</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.注意安全</p> <p>2.注意力要集中</p> <p>二、组织队形</p>
		教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	



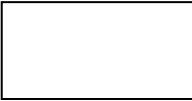

基本部分	<p>2.尝试模仿练习</p> <p>① 教师示范</p> <p>② 学生尝试性练习</p> <p>3.诱导练习</p> <p>① 原地脚内侧左、右拨球</p> <p>② 移动中脚内侧左、右拨球</p> <p>4.分解练习</p> <p>① 原地的脚内侧拨球变向运球过人动作分解示范，要求“一拨二推”</p> <p>② 移动中脚内侧拨球变向运球过人动作练习</p> <p>5.分组合作练习</p> <p>两人一组合作练习</p> <p>一人防守一人进攻</p> <p>【体能】体能课课练</p> <p>深蹲 20次/3组</p> <p>仰卧起坐 20/次 3组</p>	<p>1.示范“脚内侧拨球变向运球”技术动作，要求学生仔细观察，</p> <p>2.组织学生进行尝试性练习。</p> <p>3.教师进行巡回指导</p> <p>1.组织学生进行练习，慢慢增加难度进行移动中练习</p> <p>2.教师进行巡回指导</p> <p>1.教师讲解脚内侧拨球变向运球动作方法。</p> <p>2.组织学生进行练习</p> <p>3.组织学生在移动中练习脚内侧拨球变向运球</p> <p>4.左右脚交替练习</p> <p>5.优生展示</p> <p>1.教师讲解示范练习方法和要求</p> <p>2.两人合作练习，要求防守方消极防守并互相纠错</p> <p>3.教师巡回指导</p> <p>1.组织学生进行体能课课练</p>	<p>1.仔细观察老师示范</p> <p>2.根据老师示范进行模仿练习</p> <p>1.按教师指导进行练习</p> <p>2.积极投入到练习中去</p> <p>1.仔细听讲解看示范</p> <p>2.积极参与到练习中</p> <p>3.在移动中变向过程中要观察周围环境</p> <p>4.尝试左右脚交替练习</p> <p>5.积极展示</p> <p>1.仔细听讲解明确练习要求</p> <p>2.在练习中要帮助保护同学。</p> <p>1.按要求完成体能课课练</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>组织队形：四列横队</p>			
	结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.师生互相总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生互相总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p> <p>5.下课</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>			
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p> <p>个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>足球场、标志球</p>			
备课人		周次		课次		授课教师	




教学内容		1.软式排球：正面双手垫球 2.游戏：“垫球接力”			
教学目标		运动能力：学习拍球正面双手垫球技术、知道动作要领及训练方法、学习排球基本术语、提高协调灵敏爆发等身体素质！ 健康行为：学练过程中能和同学保持安全距离树立安全意识知道体育运动锻炼的基本流程、为养成运动习惯做准备！ 体育品德：在练习过程中能吃苦耐劳、克服紧张情绪、学会友伴合作发扬团结合作、合作共赢的体育精神！			
教学重点		手型正确，触球部位准确	教学难点	击球的时机的把握	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐
准备部分		一、激趣热身 1.热身慢跑 根据老师提示做出不同动作， 2.自编球操+动态拉伸伸展运动； 扩胸运动 体侧运动 体转运动 腹背运动 跳跃运动 花样传球 囚徒深蹲 振臂	1.讲解热身慢跑的作用及安全提示 2.组织学生绕圈慢跑。 1.讲解示范 2.教师带领，进行自编球操练习 3.专项拉伸练习	23.认真听讲慢跑作用及安全提示 24.绕圈慢跑 1.认真仔细听讲解示范 2.跟着教师一起认真做操 3.按教师提醒的动作要求进行练习	 组织队形   要求：认真跟随老师做操

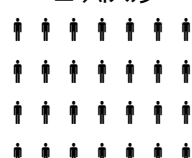
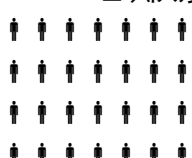

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练一】空间认同训练 “抛接排球”</p> <p>【学练二】垫球手型模仿练习训练-如何才能让手臂变成一个平面</p>  <p>【学练三】两人固定球训练 正面对准球，两脚开立稍宽于肩，脚尖内收或朝前，脚跟稍提起，两膝弯曲稍内扣，上体稍前倾，重心靠前，落于前脚掌，两臂微屈置于腹前，两肘稍向内收，两眼注视固定球)</p> <p>【学练四】手拍球后垫球、抛接垫球</p> <p>【学练五】完整体验练习</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.展示垫球课件 2.示范抛接排球 3.巡回观察 <ol style="list-style-type: none"> 1.问题导入、自主探究 2.提炼总结、得出结论 3.教师指导、分组练习 <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解示范合作方法 2. 两人一组练习 3. 巡回指导 4. 双臂贴笑脸负责学练 5. <ol style="list-style-type: none"> 1. 设疑、出示课件(慢动作演示) 2. 提出动作要求 3. 指导评价 4. 点评纠错 5. 巡回指导 <p>评价：用任意方法能垫球4次以上！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提出抛垫要求 2. 指导评价 3. 点评、纠错 4. 巡回指导 5. 小结评议 <ol style="list-style-type: none"> 1.自主练习，积极鼓励 2.差异评价、并进行榜样示范 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真听讲 2.体验抛接排球方法，尝试练习 3.按节奏练习 <ol style="list-style-type: none"> 1.认真听讲，仔细观察 2.体验垫球手型动作 3.集体练习 <ol style="list-style-type: none"> 1.互相合作练习 2.交换练习 3.手型方法正确、双手触球部位准确 <ol style="list-style-type: none"> 1.思考观察，与同伴讨论并得出结论 2.拍垫组合练习 3.抛垫组合练习 4.个别示范 5.提高练习 <ol style="list-style-type: none"> 1.认真听讲 2.尝试练习 3.榜样示范 4.提高练习 <ol style="list-style-type: none"> 1.针对要求，有效反思 2.集体展示练习 	<p>组织：同上</p> <p>要求：认真观看模仿学习</p> <p>组织：</p>  <p>组织队形 同上</p> <p>要求：击球点正确，时机合理</p> <p>组织队形</p>  <p>组织：散点练习</p> <p>组织：散点练习</p>


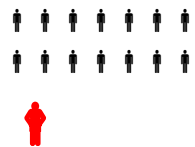
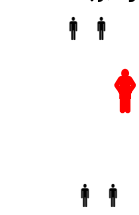
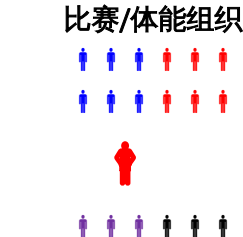
	<p>抛垫反弹球 抛垫空中球</p> <p>【评价】展示练习 自抛自垫</p> <p>【竞赛】垫球接力 手臂持球向前行进 10 米，垫球手型持球到标志点后垫球 5 次，再跑回与下一位同学接力。</p> <p>【体能】体能加油站 ① 绳梯 ② 三米横移动 ③ 波比跳 ** Expression is faulty ** 仰卧起 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>2.巡回指导 评价：成功完成 5 次以上垫球！</p> <p>1.讲解游戏方法及要求： 2.给学生分组 10*4 3.组织学生进行游戏，并加以鼓励</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导、强调动作要求，点评激励。</p>	<p>1.学生认真听讲，明确游戏的方法及要求 2.按照练习方法进行游 3.相互鼓励，力争第一</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。 2.探究、了解各个练习项目的动作要领。 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	<p>组织形式如图</p> <p>xxxxxx xxxxxx ooooo ooooo (相隔 10 米) 要求：学生积极参与，注意安全</p> <p>组织形式：小组练习</p>  <p>要求： 认真练习相互激励</p>
结	1.放松	1.教师带领学生放松	1.认真放松练习	

束 部 分	2.师生互评总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	2.引导学生点评总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见	  	
教学 反思			预计 负 荷 平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场 地 器 材	操场，沙坑 若干

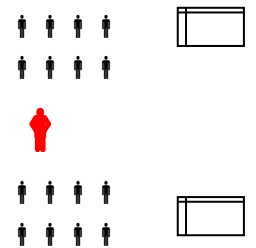
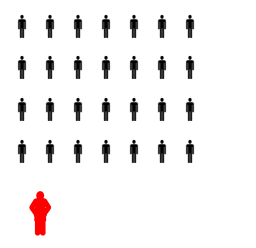
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	软排正面下手发球。						
教学目标	1.运动能力：学生能够初步掌握软排正面下手击球的技术。发展学生身体的协调性，上肢力量，柔韧性及快速奔跑的能力。 2.健康行为：让学生了解体育锻炼对健康的重要性，积极参与体育活动。 3.体育品德：培养学生积极参与的态度，感受协作互助的快乐，提高团队协作的意识。						
教学重点	击球时身体的协调用力			教学难点	击球时正确的击球部位		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		一、热身活动 1.慢跑。 2.自编球操。 活动手腕脚踝——伸展运动——活动肩关节——体转运动 3.软排球性练习。 ①托球练习。 ②抛球击掌。 ③击地接反弹球。 4.复习垫球。 5.体会单手垫球。	1.教师讲解慢跑的方法和要求，引导学生统一练习。 1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 1.教师示范球性练习方法。 1.教师语言提示垫球练习的动作要点。 2.组织学生半分钟垫球比赛。 1.组织学生通过单手垫球体会击球手型。	1.仔细听讲，慢跑的要求，跟随老师一起练习。 1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 1.学生模仿老师进行球性练习。 1.仔细听讲垫球练习要点。 2.积极参与点球比赛。 1.认真进行单手垫球练习，体会击球手型。	组织队形   要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中		

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练1】复习</p> <p>1.复习抛球 要点：直臂低抛接稳</p> <p>2.复习徒手击球</p> <p>【学练2】学习正面下手击球过网</p> <p>1.学习击固定球 方法：两人一组，一人持球一人击球，轮换练习。 要点：注意正确的击球部位。</p> <p>2.五人一组拉手击球过网。 方法：两人拉彩带，三人击球过网轮换练习。</p> <p>3.学习近网发球。 方法：5人一小组面对球网击球过网，对面同学捡球，轮换练习。</p> <p>4.10人一组击球过网。 方法：听哨音10人同时击球过网，对面10人接球，轮换进行。</p> <p>【竞赛】拓展练习。</p> <p>游戏：“蛇”形接力赛。 方法：分人数相等4组第1名同学跑到放球位置迅速举手，第2名同学迅速跑进，当最后一名同学占好位置后，本组第1名同学迅速拿球按“蛇”形路线跑到队尾将球迅速地滚传至第2名同学依次进行当球再一次传到第1名同学手中，先完成队伍为胜。</p>	<p>1.教师领做学生徒手练习。喊口令：一低、二直、三跟进。</p> <p>1.教师讲解示范，正面下手击球动作要领。</p> <p>2.分解示范与讲解。</p> <p>3.组织学生练习击固定球。</p> <p>4.组织学生近距离击球过网练习。</p> <p>5.教师巡回指导，个别辅导纠错。</p> <p>6.优生展示。</p> <p>7.教师评价并互评。</p> <p>1.教师讲解接力赛规则与方法。</p> <p>2.组织学生进行接力赛。</p> <p>3.表扬并评价获胜组。</p>	<p>1.学生听哨音单手抛球练习</p> <p>2.听哨音做连贯动作。</p> <p>1.认真观看教师讲解示范正面下手，击球动作要领。</p> <p>2.认真观看分解示范。</p> <p>3.积极练习击固定球。</p> <p>4.按教师指导练习，近距离击球过网。</p> <p>5.根据教师指导，积极改正错误。</p> <p>6.大胆展示。</p> <p>7.听取评价并作出评价。</p> <p>1.认真听讲，接力赛规则与方法。</p> <p>2.积极参与接力赛。</p> <p>3.听取评价和表扬。</p>	<p>1.组织队形</p>  <p>2.组织队形</p>  <p>3.组织队形</p>  <p>4.组织队形</p>  <p>组织队形</p> 
结束部分		<p>1.放松</p> <p>2.师生互相总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生互相总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p> <p>5.下课</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>	    

教学反思					预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	排球场，排球
备课人		周次	课次		授课教师			
教学内容		复习全民乒乓球操学习反手攻球						
教学目标		1. 运动能力：学会反手攻球的重心转换，学会反手攻球的基本动作，是学生对球性有一定的提高，学生认识乒乓球的击球规律，提高控制球的能力。 2. 健康行为：在练习过程中不断进步和学习，获得成功后的喜悦，培养良好的人际关系，学会相 流，团队合作。 3. 体育品德：学生积极参与到学习中，并大胆向同学展示自己的动作，相信我能行，提高自信心。						
教学重点		挥拍发力、动作迅速			教学难点	在球的上升期准确击球的中上部		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求			
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐			
准备部分		三、热身活动：慢跑两圈 (两列纵队进行慢跑) 徒手操练习 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍	1.教师讲解跑步要求及注意事项 2.组织学生进行慢跑保持前后距离 1.讲解示范动作提示动作规范到位 2.带领学生做徒手操练习，口令清晰动作规范到位	1.认真听讲解及注意事项 2.跑步过程中认真，保持前后距离 1.认真观看动作示范并模仿 2.跟随老师的口令认真做徒手操练习，动作大方	组织队形  要求：注意力要集中			
		四、游戏：托球折返跑 规则：球掉了要原地捡起才可进行，最先完成的小组为获胜组，其他小组的同学原地做 10 个抱头蹲，	1.教师讲解示范游戏规则和方法 2.组织学生进行游戏并提醒动作要点	1.学生要认真观看动作示范 2.学生积极参与并听老师口头提醒以	组织 			

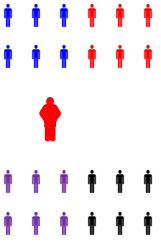
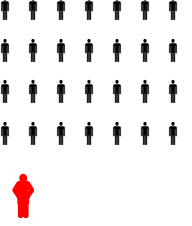
		方法：分成四个小组，每组第一个同学去拿球和拍，听到哨声后，开始托球跑，到达折返点后折回后交给下一个同学，依次完成)	3.有激情的参加游戏并遵守规则	及遵守游戏规则	 要求：积极认真，有激情
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>二、主课部分</p> <p>【学练 1】复习全民乒乓球操前三节</p> <p>(1) 原地准备</p> <p>(2) 重心转换</p> <p>(3) 正手攻球</p> <p>【学练 2】反手攻球学习及练习</p> <p>(1) 站位：靠球台左侧 30~40 厘米，两脚比肩略宽，两膝微屈内旋，前脚掌内侧着地，上体略含胸</p> <p>(2) 引拍：上臂靠近身体，前臂与台面平行，球拍成半横状，拍面约与球台垂直，将球拍引至身体的前方偏左</p> <p>(3) 击球：借助来球的反弹力，在来球的上升期击球的中部</p> <p>(4) 跟随：手臂和手腕顺势前送</p> <p>(5) 还原：松肩沉肘，迅速还原成击球前的准备姿势</p> <p>【竞赛】乒乓球操全民乒乓球操前四节 PK 展示（原地准备、重心交换、正手攻球两拍、反手攻球两拍）</p> <p>【体能】加油站</p> <p>1.左右移动两米挥拍</p> <p>2.原地颠球</p> <p>3.前后移动 2 米推挡</p>	<p>1.示范动作并提出要求</p> <p>2.组织学生做好复习练习，并对同学们的表现给予评价</p> <p>1.讲解并请一名同学示范，再详细讲解动作</p> <p>2.组织学生集体徒手模仿练习</p> <p>3.组织学生上台练习，2~3 人一个球台进行反手的平挡球练习（练习中观察学生的动作，对学生进行个别指导）</p> <p>4.一方发球一方挡回，交换练习，体会动作要领</p> <p>5.双方进行反手平挡球技术练习（先推中路后推反手斜线）</p> <p>6.教师巡回指导练习并纠错</p> <p>7.再次练习将反手攻球熟练，跟随音乐一起做（老师领做）</p> <p>1.队伍分四组进行自主练习</p> <p>2.组织学生跟随音乐进行练习（评比）</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。</p>	<p>1.认真观看示范，仔细听要求</p> <p>2.同学们跟随老师练习动作整齐，步调一致</p> <p>1.认真观看同学的展示，保持课堂纪律</p> <p>2.认真听老师讲解技术动作要点，仔细观察反手平击球技术动作的示范动作并跟随老师进行练习</p> <p>3.学生分别进行练习，体会动作要点</p> <p>4.学生认真练习，有不懂得地方向老师提出并及时纠正</p> <p>5.两人互相练习，争取互打的次数增多</p> <p>6.学生跟随老师老师练习</p> <p>1.认真观看动作并模仿仔细听讲要求</p> <p>2.认真练习、积极参赛</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。</p>	<p>组织同上</p> <p>要求：认真练习，动作整齐划一</p> <p>讲解队形</p>  <p>练习队形：</p>  <p>要求：认真观看，保持纪律，记清要点</p> <p>比赛/体能组织</p>  <p>要求：认真练习，互帮互助</p>

		4.静力支撑来回拨乒乓球 方法：循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/	2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导、强调动作要求，点评激励。	2.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！	 要求：积极认真动作标准
结束部分		1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材	 
教学反思				预计负荷 群体密度≥75% 个体密度≥50% 平均心率：135-160	场地器材 乒乓球馆、球、乒乓球拍响
备课人		周次	课次		授课教师
教学内容	学习乒乓球正手攻球技术				
教学目标	1.运动技能：通过学习乒乓球正手攻球技术，时大多数学生掌握正手攻球基本技术，在练习过程中学习过的各种技术。 2.健康行为：发展学生灵敏、协调、快速等素质。提高体育锻炼安全意识。 3.体育品德：在活动中培养学生的探究能力与合作意识，发展学生的个性。				
教学重点	引拍和挥拍		教学难点	击球时机和击球点的掌握	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐
准备部分		一、热身活动 1.慢跑两圈 (两列纵队进行慢跑)	1.教师讲解跑步要求及注意事项 2.组织学生进行慢跑保持前后距离	1.认真听讲解及注意事项 2.跑步过程中认真，保持前后距离	组织队形  

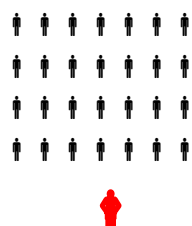
		<p>2.徒手操</p> <p>(1) 头部运动</p> <p>(2) 体转运动</p> <p>(3) 扩胸运动</p> <p>(4) 腹背运动</p> <p>(5) 膝关节运动</p> <p>(6) 手腕踝关节运动</p> <p>【学练赛】乒乓球正手攻球</p> <p>1.熟悉球性的托球接力游戏</p> <p>规则：球掉了要原地捡起才可进行，最先完成的小组为</p>	<p>1.讲解示范动作提示动作规范到位</p> <p>2.带领学生做徒手操练习，口令清晰动作规范到位</p> <p>1.教师讲解示范游戏规则和方法</p> <p>2.组织学生进行游戏并提醒动作要点</p>	<p>1.认真观看动作示范并模仿</p> <p>2.跟随老师的口令认真做徒手操练习，动作大方</p> <p>1.学生要认真观看动作示范</p> <p>2.学生积极参与并听老师口头提醒以及遵守游戏规则</p>	<p>要求：注意力要集中</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>获胜组，其他小组的同学原地做 10 个抱头蹲方法：分成四个小组，每组第一个同学去拿球和拍，听到哨声后，开始托球跑，绕球台一周后交给下一个同学，依次完成</p> <p>2.乒乓球正手攻球</p> <p>动作要领：左脚稍前，右脚稍后，身体离台约 50 厘米，手臂自然放松，保持一定弯度，不要小于 90 度大于 120 度，拍面稍微前倾（约 80 度）随着身体向右移动，手臂向身体右后方引拍，再来球处于上升期快要达到最高点时，手臂迅速向左前上方挥动（肘部不要夹的太紧，手臂要呈半圆形挥动）击球的上半部，同时身体重心由右脚移至左脚，击完球后迅速还原，准备下一板</p>	<p>3.有激情的参加游戏并遵守规则</p> <p>1.对乒乓球正手攻球动作讲解示范并指出学习重点和难点</p> <p>2.组织学生集体原地徒手练习教师喊口令并巡回查看纠错</p> <p>3.组织学生两人一组进行分组练习并巡回指导</p> <p>4.对学生集中纠错，找 2 名有代表性的学生进行演示练习，要求其他学生思考并给出评价，老师在补充评价</p> <p>5.再次分组练习展示</p> <p>6.优生展示，总结</p> <p>1.练习中讲解各个项目的动作要领，分四个小组进行循环</p>	<p>1.认真听讲正手攻球的重难点并模仿</p> <p>2.学生跟随老师的口令徒手挥拍练习</p> <p>3.两人一组进行练习思考刚才的挥拍动作</p> <p>4.集体纠错并积极配合认真思考</p> <p>5.再次练习巩固动作</p> <p>6.勇于展现，并思考总结</p> <p>1.明确循环练习的内容方法</p> <p>2.注重团体合作。</p>	<p>组织队</p>  <p>要求：积极认真、有激情</p> <p>组织形式</p>  <p>要求：认真听讲、模仿，仔细思考，做到练习有目的、有纪律、有针对性</p> <p>组织形式：小组练</p>

		击球。 【体能】体能加油站 1.绳梯 2.三米横移动 3.波比跳 4.仰卧起 方法：循环上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮	2.巡视指导，强调动作要求，点评激励	指导同伴完成练习动作	习  要求：认真练习相互鼓励
结束部分		1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见	
教学反思				预计负荷 群体密度约 75%、 个体密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟	场地器材 乒乓球馆，球、乒乓球拍
备课人		周次		课次	授课教师
教学内容	武术：五步拳（1-4）				
教学目标	1.运动能力：通过本节课的学习，学生能够基本做出五步拳 1-4 的动作及掌握动作要领。 2.健康行为：发展学生的上下肢协调性和灵活性，促进学生身心健康全面发展。 3.体育品德：培养学生积极锻炼意识、养成团结合作学习的优良品质。				
教学重点	动作路径准确清晰		教学难点	上下肢协调及节奏	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		一、课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐


过程	时间	<p>二、激趣热身</p> <p>1.热身跑 (两路纵队跟随老师进行慢跑)</p> <p>2.热身操 开合跳 4*8 拍 高抬腿 10 秒*2 组 体前屈勾脚正压腿 4*8 拍 正踢腿 2 组*10 次 武术自编操</p> <p>【学练 1】课前复习</p> <p>1.复习拳掌勾手、并步、马步、弓步步形 2.小游戏《剪刀、石头、布》</p>	<p>1, 老师讲解慢跑队形及安全提示 2.带领学生进行跑操</p> <p>1.语言调控, 讲解示范 2. 教师带领, 进行热身操练习, 语言提示运动幅度和注意安全</p> <p>1.教师带领学生复习动作 2 讲解示范游戏 (两人一组用马步代表石头, 弓步代表剪刀, 并步代表布) 3.组织学生进行游戏</p>	<p>1.学生认真听老师讲解跑步区域及形式 2.学生成两路纵队进行慢跑并注意安全</p> <p>1.认真仔细听讲解示范 2.跟着教师口令一起认真做热身操</p> <p>1.跟随老师一起认真复习动作 2.认真观看教师动作听游戏规则 3.两人一组进行游戏</p>	<p>组织形式</p> <p>要求: 充分热身, 注意安全 组织形式: 集合队形散开</p> <p>要求: 认真练习, 动作幅度到位</p> <p>游戏队形:</p> <pre> ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ </pre> <p>要求: 积极参与游戏, 注意安全</p>
		<p>教学内容</p>	<p>教师活动</p>	<p>学生活动</p>	<p>组织及要求</p>

基本部分	<p>【学练2】五步拳教学</p> <p>(1) 并步抱拳 动作要领：身体成立正姿势，两手握拳抱与腰间，头转向左边</p> <p>(2) 接手弓步冲拳 动作要领：左脚向左迈出一步成弓步，同手左手向左平接收回腰间抱拳，右拳向前冲平，目视前方</p> <p>(3) 弹踢冲拳 动作要领：重心向前移至左腿支撑，右腿提膝弹腿，同时左拳前冲成平拳，右手收抱腰间，目视前方</p> <p>(4) 马步架打 动作要领：右脚内扣落地，身体左转九十度，两腿屈膝下蹲成马步，同时右拳变掌，屈臂上架，冲右拳，眼看右侧方</p> <p>【竞赛】分组学练、集体展示探究动作如何应用</p> <p>【体能】体能加油站：TABATA</p> <p>1.小碎步 2.开合跳 3.蹲马步 4.深蹲跳 5.波比跳 6.高抬腿 7.开合跳 8.平板支撑</p>	<p>1.出示教学挂图，讲解动作名称，示范武术动作</p> <p>2.单个动作讲解，提示动作重点、难点并进行动作分解教学</p> <p>3.组织学生进行练习，节奏放慢，口令调动学生积极性</p> <p>4.巡回观察学生自主学习练的情况，了解学生学习难点，纠正错误动作</p> <p>5.组织学生学习成果展示并评价</p> <p>1 按照队形把队伍分成4组</p> <p>2.分组练习</p> <p>3.动作展示</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学</p> <p>2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p> <p>3.教师语言指导</p> <p>4.点评激励</p>	<p>1.记住顺序名称，并看清动作示范，建立动作表象</p> <p>2.知道每个动作的要领和注意点</p> <p>3.按照老师的口令进行练习</p> <p>4.在学练遇到难点可向老师求解并及时纠错</p> <p>5.积极展示自主学习成果</p> <p>1. 认真思考、积极主动</p> <p>2. 团结协作、互相指导</p> <p>1.认真听老师讲解动作方法并积极练习</p> <p>2.动作标准并积极认真</p>	<p>、组织形式如图</p> <p>要求：记住动作名称，知道动作要领，了解自己的学习难点</p> <p>组织形式：小组练习</p>  <p>要求：认真练习，相互鼓励</p> <p>组织形式：四列横队</p>
结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.师生互评总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>	


			5.下课		
教学反思				预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%
				场地器材	空场地一片图，音响设备

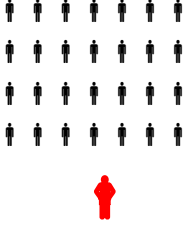

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	1.武术：五步拳						
教学目标	1.运动能力：学生乐于参与武术动作的学习，了解五步拳的动作名称及动作要领。 2.健康行为：通过学练初步学会五步拳成套动作，提高学生灵敏、协调等身体素质。 3.体育品德：激发学生民族自豪感，培养学生合作交往能力和吃苦耐劳、崇尚武德的精神。						
教学重点	五步拳（4-8）个动作的动作要领			教学难点	各个动作之间的衔接及节奏变化		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		一、课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		

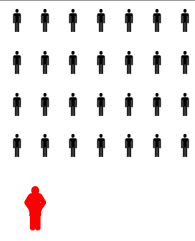
准备部分		<p>二、激趣热身</p> <p>5、师生武术表演 (师生武术表演导入课堂学习任务)</p> <p>2.花样热身跑 (学生成两路纵队集体进行热身跑)</p>	<p>1 师生进行武术表演及安全提示</p> <p>2.组织学生进行武术表演</p> <p>1.讲解示范(提示跑动的路线和要求,通过热身跑将队伍变换为“品”字)</p> <p>2.教师带领,进行热身跑练习并提醒注意安全</p>	<p>25.欣赏师生武术表演,加深对武术的了解</p> <p>26.学生积极参与表演,并注意安全</p> <p>1.认真仔细听讲解示范</p> <p>2.跟着教师一起认真有激情跑操</p>	<p>要求:边看边想,学会欣赏武术的美。</p> <p>组织形式如图</p> <p>要求:充分热身,安全学练,注意安全,注意力要集中</p>
	过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动
基本部分		<p>【学练1】小游戏:“武术擂台赛” (两人一组,用马步代替石头,用弓步代替剪刀,用并步代替布)</p> <p>【学练2】上节课作业展示</p> <p>【学练3】学习五步拳(4-8)动作</p>	<p>1.讲解示范游戏方法及要求</p> <p>2.组织学生进行游戏并提示注意安全</p> <p>1.组织学生集体复习展示上节课所学五步拳(1-3)动作</p> <p>2.教师巡视并纠错</p> <p>1.出示教学挂图,讲解动作名称,示范武术动作</p>	<p>1.了解游戏的方法及要求,知道不同的步法代表的意思</p> <p>2.认真积极参与游戏并注意安全</p> <p>1.集体复习展示上节课所学内容</p> <p>2.及时纠正错误动作</p> <p>1.记住顺序名称,并看清动作示范,建立动作表象</p>	<p>组织形式如下</p> <p>要求:游戏规范有序,动作协调有力</p> <p>组织形式如上图</p> <p>要求:动作娴熟、规范</p>

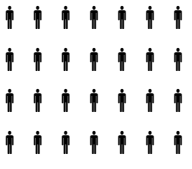
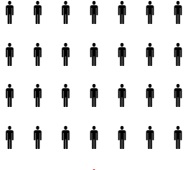
	<p>(4) 歇步盖打：歇步盖打之转身盖掌“向左转身，左脚后撤右脚后方，左掌变拳收回腰间，右拳变掌从上向左下横盖，目视前方”歇步盖打之歇步冲拳“下蹲成右歇步，右掌变拳收回腰间，左拳平拳击出，目视前方”</p> <p>(5) 提膝穿掌：“左拳变掌下横盖，起身右腿直立，左脚提膝，同时右拳变掌从腰间向右上方穿出，目视右掌”</p> <p>(6) 仆步穿掌：“左脚向左落步成左仆步，左掌向左下方穿出，目视左方”</p> <p>(7) 虚步勾手撩掌：“右脚向前上步成右虚步，左掌顺势向上向后成下勾手（低不过肩，高不过耳端）右掌向前向上挑出，掌指向上，右肘微屈，目视前方”</p> <p>(8) 并步抱拳：“左脚向右脚并拢，双手变拳收回腰间，向左摆头，目视左前方”</p> <p>【学练 4】自主学练</p> <p>【竞赛】合作学练 (促进学生之间互帮互助，督</p>	 <p>2.单个动作讲解，提示动作重点、难点并进行动作分解教学</p> <p>3.组织学生进行练习，节奏放慢</p> <p>1.教师提示分组方法提出自主学练的要求及任务</p> <p>2.巡回观察学生自主学练的情况，了解学生学习难点，纠正错误动作</p> <p>3.组织学生学习成果展示</p> <p>1.提出合作的方法及要求</p> <p>2.巡回指导纠错</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学</p> <p>2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p> <p>3.教师语言指导</p>	<p>2.知道每个动作的要领和注意点</p> <p>3.按照老师的口令进行练习</p> <p>1.学生进行自主组队并进行练习</p> <p>2.在学练遇到难点可向老师求解并及时纠错</p> <p>3.积极展示自主学习成果</p> <p>1.一人说动作名称，一人进行练习</p> <p>2.及时纠正同伴错误动作</p> <p>1.认真听老师讲解动作方法并积极练习</p> <p>2.动作标准并积极认真</p>	<p>组织形式如图</p> <p>要求：记住动作名称，知道动作要领，了解自己的学习难点</p> <p>组织：学生自由分散练习</p> <p>要求：在学练过程中可参照挂图或向老师求解并注意安全</p> <p>组织形式</p> <p>要求：学练过程中要互帮互助，督促学练，及时纠错，共同进步</p> <p>组织形式如上图</p>
--	---	---	---	--

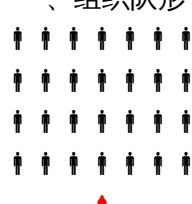
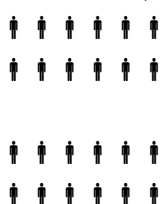
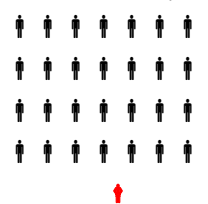
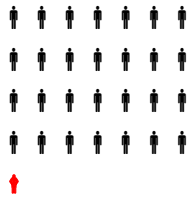
	促学练，共同提高)	4.点评激励		
	<p>【体能】体能加油站</p> <p>1.前后上步 2.开合跳 3.蹲马步 4.深蹲跳 5.立卧撑跳 6.平板支撑</p>			
结束部分	<p>1.放松 2.师生互评总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>	<p>♣ ♣</p>
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>挂图四张，音备一套</p>

备课人		周次	课次	授课教师	
教学内容		1.少年拳：第一套 1-4 动作 2.游戏：“播种与收获”			
教学目标		1.运动能力：学会少年拳 1-4 的动作，并知道如何运用，发展学生力量、柔韧、灵敏等身体素质， 2.健康行为：培养学生自我保护的能力、提高环境适应能力 3.体育品德：培养学生的武德情操，增强组织纪律性，提高与同伴合作能力，发扬团结互助的精神， 心得到全面发展。			
教学重点		少年拳第一套 1-4 的每个动作名称以及动作的规范、力度、动作的准确性、动作的路线和连贯程度	教学难点	学生手、眼、身法、步法的协调一致	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		一、课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要 求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全 要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人 数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形 ♀  要求：快静齐



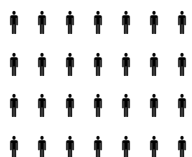

准备部分		<p>一、激趣热身</p> <p>6、队列队形练习</p> <p>(1) 左右转弯错肩走</p> <p>(2) 变成方形队形做健身操</p> <p>2、练习武术操</p> <p>(1) 手型变换</p> <p>(2) 马步冲拳</p> <p>(3) 马步跳起</p> <p>(4) 弓步练习</p>	<p>1 教师发出口令</p> <p>2.播放音乐教师领做健身操</p> <p>1.教师领做，并告知学生专门性准备活动的好处（防止受伤，能更好的发挥成绩）</p> <p>2.组织学生集体练习并配合发声</p>	<p>1.动作整齐、舒展</p> <p>2 .听音乐节奏跟随教师一起做健身操</p> <p>1 气势磅礴，气声震荡，踢腿迅猛，冲拳有力</p> <p>2.马步站稳，弓步到位，自我暗示坚持到底</p>	<p>组织形式</p> <p>要求：认真听口令，跟随老师做操</p>  <p>要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练 1】学习少年拳第一套 1-4 动作技能</p> <p>分组看《第一套少年拳》第 1-4 挂图并模仿学习</p>  <p>【学练 2】少年拳第一套动作分解</p> <p>第一动：震脚架打</p> <p>第二动：蹬踢架打</p> <p>第三动：垫步弹踢</p> <p>第四动：马步横打</p>	<p>1.组织学生观看少年拳第一套 1-4 动作教学图</p> <p>2.教师示范少年拳第一套完整动作并提出动作的重点</p> <p>3.引导学生自主学习并尝试动作体验</p> <p>1.教师示范讲解动作要领，</p> <p>2.组织学生进行单个动作练习并提出要求和希望</p> <p>3.教师巡视指导纠错</p> <p>4.组织学生进行动作组合练习并进行动作指导纠错</p> <p>1.教师提出要求和希望并及时做出评价</p>	<p>1.学生积极主动分组观看图片</p> <p>2.认真观看并领悟动作学习仔细听讲动作的重点</p> <p>3.和小组尝试动作分解并进行模仿学习</p> <p>1.认真听老师讲解动作并记住动作名称以及动作要领</p> <p>2.两人一组进行单个动作练习并按要求完成</p>	<p>组织形式如下</p> <p>要求：积极主动讨论动作研究动作路线</p> <p>组织形式如上图</p> <p>要求：记住动作要点并能完整规范做出动作</p> <p>组织形式：四排横队</p> <p>要求：动作整齐划</p>



	<p>动作要领： 第一动：落步轻，冲拳有力，有气势。 第二动：蹬踢时脚尖上钩，手脚配合连贯、快速。 第三动：弹踢时脚面绷直绷平，与膝盖同高。 第四动：平行挥摆、横打</p> <p>【学练3】技能大比武 1. 优秀生展示 2. 班级集体展示</p> <p>【竞赛】：游戏《播种与收获》 游戏方法：平均分成四组，每小组为一小分队，“播种与收获”比赛，第一个同学播种，要种植在有标志的地上，第二个同学收获，依次循环，最先完成播种、收获的小分队为优胜队，并誉为“小小劳动者”的荣誉称号。</p> <p>【体能】：体能加油站 TABATA 1. 前后上步 2. 开合跳 3. 蹲马步 4. 深蹲跳 5. 立卧撑跳 6. 平板支撑</p>	<p>2. 跟随音乐“中国功夫”集体展示少年拳 1-4 动作</p> <p>1. 教师讲解游戏规则和方法 2. 进行分队并组织游戏进行并强调安全 3. 表彰优胜，鼓励后者</p> <p>1. 教师强调方法和规则并组织教学 2. 在音乐的指挥下跟随老师进行练习 3. 教师语言指导 4. 点评激励</p>	<p>3. 积极练习并及时纠错 4. 完整将四个动作组合一起并连贯做出动作</p> <p>1. 积极大胆展示自己所学动作并听取老师点评及时做出调整 2. 全班一起展示少年拳 1-4 动作</p> <p>1. 认真听讲熟悉规则 2. 团结合作，加油呐喊 3. 获得表彰，再接再厉</p> <p>1. 认真听老师讲解动作方法并积极练习 2. 动作标准并积极认真</p>	<p>一，气势磅礴 组织形式</p> <p>要求：游戏过程中要互帮互助，加油呐喊，注意安全</p> <p>组织形式：四列横队</p>
结束部分	<p>1. 放松 2. 师生互评总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见</p>	
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</p> <p>场地器材</p>

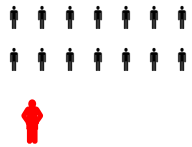

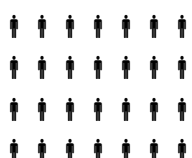
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	1.速度体能游戏						
教学目标	1.运动能力：能运用跳跃、位移、跑、钻等技能动作完成灵敏和速度游戏的运用和比赛，培养学生动作协调性、节奏感和模仿、自我表现能力，发展学生灵敏、协调和位移速度素质，增强学生综合体能。 2.健康行为：通过多种体能活动，体验并知道发展灵敏和速度的多种练习方法，了解灵敏和速度素质健康发展的重要性。 3.体育品德：在游戏中遵守安全规则，移动中不推拉人，避免相撞。敢于挑战大运动量的体能练习，出勇敢顽强、克服困难的意志品质。						
教学重点	多种技能组合的灵敏和速度游戏运用			教学难点	位移及反应快，动作敏捷		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、热身活动 1.游戏：找家 方法：第一次单脚跳跃自主找家(地上圆环)，在家任意做跳跃动作，音乐停，做平衡动作。第二次圆环为轴心做“前后左右”快速小步跑，音乐停，做出平衡动作 2.游戏：能量加油站 方法：自主单手旋转立环，旁边做开合跳，比一比拍掌次数 3.律动热身操：卡通大联欢 方法：观看大屏幕，认识多种卡通人物，跟随音乐随卡通人物跳毽子	1.教师提出找家方法和规则，语言激发兴趣 2.用音乐控制练习时间，示范提示交换的动作。评价活动表现 1.教师提出要求，示范动作，激发兴趣 2.及时评价拍掌次数，小结小比赛表现 1.教师播放视频，让学生认识卡通，激发兴趣 2.与学生一起跳操，评价动作，介绍灵敏素质的重要性	1.听清要求，单跳有序找家，自主创设跳跃动作和平衡动作 2.模仿师动作，按要求做四个方向快速小步跑练习。在是的评价中激发学习兴趣 1.观察示范，体验动作后全班比赛 2.加入开合跳动作，全班比赛 1.观看视频，认识卡通人物； 2.跟随音乐节奏和示范跳毽子操。	组织队形  要求： 1.有序、不冲撞 2.创意动作；跟随音乐节奏，动作质量较好		

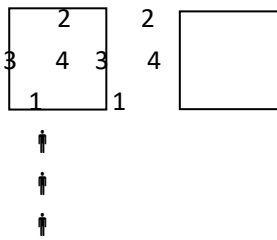
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练】游戏：串门 方法：男生先串“门”，女生设置进“门”方式。开始后，女生单膝跪地，单手握圆环，高度低于膝盖。男生按照环内两个开合跳-单脚踏环-钻环的顺序为一次串门，连续完成规定次数的串门，回到“家”随节奏击掌。女生设置的“门”由单膝跪地握环——地面立环为顺序依次变化。男女交替进行</p> <p>【竞赛】卡位赛 ①两人卡位赛：相对两人通过一人喊口令转圆环和跑到对方位置扶圆环方式连续进行，扶住得一分。 ②四人卡位赛：相邻4人成小组正方形站立，令响后，单手旋转圆环，然后逆时针方向快速跑向对角圆环位置扶环</p> <p>【体能】：体能加油站 俯卧撑 20*3 仰卧起坐 20*3 静力支撑 30秒</p>	<p>1.讲解示范游戏方法，简单示范动作，或者用视频呈现方法 2.组织一组动作的体验，熟悉方法和规则 3.组织比赛，语言激励引导，加入练习，点评动作</p> <p>1.讲解或者视频呈现方法、规则，提出要求 2.组织体验，提出卡位位置要求； 3.组织比赛，点评灵敏和速度素质表现，提示灵敏的重要性</p> <p>1.教师强调方法和动作要领并组织教学</p>	<p>1.观察示范，明白动作方法 2.分角色体验动作，熟悉方法 3.男女分角色交替比赛，动作运用体现灵敏和速度。游戏中不冲撞</p> <p>1.听音乐，按师提示要求做出相应动作；常规点评中培养规范意识 2.明白游戏方法，遵守安全要求，做到不推拉撞，努力完成游戏 3.自我评价灵敏表现</p> <p>1.积极练习、动作标准、态度认真</p>	<p>一、组织队形</p>  <p>1.组织队形</p>  <p>2.组织队形</p>  <p>要求： 1.遵守游戏规则 2.注意安全</p>
		<p>1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>	

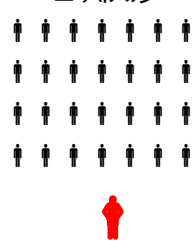
教学反思		预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空地、敏捷圈 1个、音响1
------	--	------	--	------	------------------

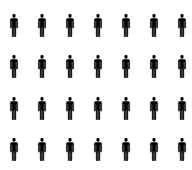
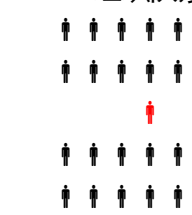
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	灵敏性练习与游戏						
教学目标	1.运动能力：知道灵敏性的两个特性，反应灵敏和动作灵敏，能说出三种以上发展灵敏性的练习方法，对灵敏性有进一步的了解。 2.健康行为：通过游戏和比赛等多种形式练与赛发展，速度，灵敏，协调素质，提高综合能力。 3.体育品德：通过游戏和比赛等多种形式能够感受到体育运动的乐趣，培养运动意识和运动能力，勇于拼搏的体育精神，提升核心素养。						
教学重点	反应快，动作快。			教学难点	快速启动上下肢协调配合。		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		一、热身活动 1.热身赛：“视听动”游戏 方法：听信号做动作	1.教师明确游戏方法和规则。 2.比比谁最先做出相应动作回应老师，课中及时进行安全和德育教育。	1.认真倾听并理解游戏规则。 2.遵守游戏规则，游戏中保持安全距离，积极参与游戏。 3.注意力集中努力跟上。	组织队形   要求：观察来人，避免碰撞，保持安全距离。		




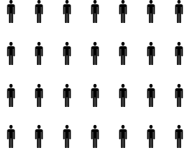
基本部分		<p>二、基本部分</p> <p>【学练1】</p> <p>1、“虚拟版”移动过障碍 (探究：你能安全躲避吗)</p>	<p>1.教师明确游戏方法和规则要求，提出“你可以安全躲避吗？”的问题情境，引导学生初步探究与尝试。</p> <p>2.游戏中巡视指导及时进行口头评价。</p>	<p>1.根据 VR 视频尝试练习探索安全躲避方法知道先观察再判断。</p> <p>2.积极探索，尝试认真练习。</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：积极探索尝试，反应快，动作迅速。</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练2】</p> <p>2.“真人版”移动过障碍 (体验4种躲避障碍方法，探究脚步移动灵活方法。)</p> <p>【赛练】</p> <p>3、“得分赛”</p> <p>4、“展示赛”</p> <p>5、“巡回挑战赛”</p> <p>【竞赛】“防卫赛” (综合运用)</p> <p>【体能】TABATA</p> <p>1.小碎步 2.高抬腿 3.开合跳 4.弓步跳</p>	<p>1.教师创设真人版体验情境，讲解游戏规则。</p> <p>2.强调注意安全并进行德育渗透。</p> <p>1.教师创设探究情境，“在安全躲避的同时可以点胳膊得分吗？”</p> <p>2.教师讲解游戏规则明确要求“点”到即可。</p> <p>1.教师创设展示情境，鼓励学生大胆展示自己“得分”即可跳起来为自己庆祝。</p> <p>1.游戏分为两队，红队和绿队教师讲解游戏规则明确要求。</p> <p>1.教师讲解游戏规则，明确要求每个学生都去尝试。</p> <p>2.游戏中强调安全问题。</p> <p>1.教师讲解练习方法及规则</p> <p>2.组织学生并带领学生练习</p>	<p>1.两人一组体验躲避虚拟障碍与真实障碍的不同练习中作出判断与改变，提高空间预判能力。</p> <p>2.积极探索尝试认真练习。</p> <p>1.遵守规则，尊重对手，文明切磋。</p> <p>2.练习中爱护同伴，“点”到为止。</p> <p>1.学生积极大胆尝试，敢于展示自己。</p> <p>2.练习中相互帮助与鼓励切磋技艺，礼仪为先。</p> <p>1.听清楚要求挑战自己，尊重对手，文明切磋。</p> <p>1.积极尝试每个角色，学以致用，大胆展示。</p> <p>2.学生按照老师提出的要求文明比赛。</p> <p>1.仔细听教师讲解练习方法</p> <p>2.跟随教师进行练习</p>	<p>组织队形：同上</p> <p>要求：反应快，动作快，上下肢协调配合。</p> <p>组织队形：同上</p> <p>要求：积极尝试，敢于展示。</p> <p>组织队形：同上</p> <p>要求：公平竞争，灵活运用。</p> <p>组织队形：同上</p> <p>要求：积极思考，学以致用。</p> <p>组织队形：四列横队</p>
结束		<p>1.放松</p> <p>2.师生互相总结</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生互相总结</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p>	

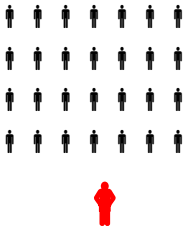
部分		3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见				
教学反思					预计 负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场 地 器 材	空场地一块
备课人		周次		课次		授课教师		
教学 内容	体能课：腿部力量训练							
教学 目标	<p>1.运动能力：初步掌握腿部力量训练的多种方法，学会简单的侧身跳，跳高，跳下等混合练习方法，简单的介绍各种方法，并能在课后自主练习。</p> <p>2.健康行为：在前跳，侧后跳和横跳过程中，锻炼学生的腿部力量与身体控制力，在混合跳跃过程中提升学生体能。</p> <p>3.体育品德：提升学生自信心，培养学生在锻炼过程中永不服输的坚强意志。</p>							
教学 重点	跳跃过程中的稳定性			教学 难点	学会身体的主动控制与二次跳跃			
过 程	时 间	教 学 内 容		教 师 活 动		学 生 活 动		组 织 及 要 求
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生		1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形  要求：快静齐
准 备 部 分		一、热身活动 <一>TABATA 体能操 1.开合跳 2.后踢腿 3.提膝下压 4.胯下击掌 5.高抬腿 6.深蹲跳 7.滑雪步 8.踢毽跳 <二>徒手操 (4*8 拍) 1.头部运动 2.体转运动 3.腹背运动 4.正压腿 5.侧压腿 6.手腕脚踝运动 <三>专项活动 1.最伟大拉伸 2.腰腹拉伸		1.教师播放音乐，带领学生进行4分钟高强度间歇训练。 2.教师边做边观察学生动作，领做幅度大。 1.口令指挥学生进行徒手操练习。 2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。		1.学生跟随教师做体能操。 2.认真参与，充分热身。 1.有节奏的进行练习。 2.充分活动，各关节避免运动损伤。		组织队形  要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快


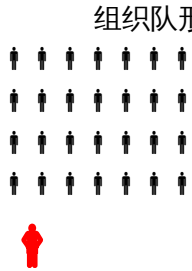
		3.肩关节拉伸	3.带领学生做拉伸。 4.及时纠正错误动作。		3. 注意安全 4. 注意力要集中
基本部分		【学练】 1.活动：腿部力量与身体控制练习：站在第1块体操垫一的位置。积极摆动胳膊，跳跃到2的位置，学会屈膝制动，脚落地后就不能再移动，前脚掌发力配合胳膊摆动，跳跃到3的位置。	1.教师讲解物体的惯性，本节课与体操垫有关的练习都需要学生主动屈膝缓冲才能跳的稳定落地后不动。 2.教师讲解练习方法。	1.学生认真听教师讲解。 2.学生明确腿部力量与身体控制练习，牢记动作要点。 3.在教师的指导下进行练习。	组织队形 
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		整个脚掌发力屈膝，摆动胳膊跳跃到4的位置，前脚掌发力跳跃回原点，在另一块体操垫上再按照1234的顺序跳一遍。 2.活动：双脚辅助跳上练习。两块体操垫折叠放在一起，一名学生站在体操垫的前面另一名学生在对面做保护与帮助，在体操垫前面的学生大腿发力，胳膊积极摆动平稳的跳到体操垫上。 3.活动：借助体操垫进行平板支撑的挑战赛，调动学生的积极性。 【竞赛】连续跳跃 将学生分为6组，依次进行连续跳跃练习，在第1块体操垫上完成，1234跳跃，后面的是跳上三个不同数量叠放的体操垫完成后迅速返回接力优先完成的小组获胜。 【体能】体能发展：跪姿俯卧撑 所有学生在自己的体操垫上跪	法并示范。 3.强调动作要点。 4.教师准备的体操垫不宜过大提醒学生跳时注意安全。 1.教师讲解示范练习方法。 2.提醒学生练习时要平稳往上跳，落在垫子中间位置。 3.讲解帮助与保护的方法，巡回指导。 1.教师讲解游戏方法，组织学生进行游戏。 1.教师讲解比赛方法及规则。 2.组织学生进行比赛。 3.进行鼓励性评价并做出安全提醒。 1.教师讲解体能训练方法。	4.练习过程中注意安全，量力而行，同学之间相互鼓励交流。 1.学生明确练习方法。 2.要主动屈膝胳膊制动维持稳定，如果出现晃动负责帮助与保护的学生要主动拉住站立不稳的学生的双手。 1.所有学生做平板支撑肩、臀和脚在同一直线上。 1.学生明确比赛方法。 2.认真参与比赛体会技术动作的运用。 3.结束后进行自评互评。 1.明确训练方法。 2.认真参与练习，女生起不来的可以	组织队形 2 3 4 1

		好，双手触垫略比肩宽在肩膀的正下方撑住垫子，在撑垫过程中膝，臀，肩膀在一条直线上。	2 组织学生进行练习，强调安全。 3.进行小结和互评上。	有其他同学保护与帮助。	
结束部分		1.放松 2.师生互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见	
教学反思				预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材 空场地一块、垫若干
备课人		周次	课次	授课教师	
教学内容	发展平衡能力练习。				
教学目标	1.运动能力：掌握多种身体平衡形式的练习方法，90%以上的学生能运用一种保持身体平衡的方法运动。 2.健康行为：学生的平衡能力，灵敏性，协调性，柔韧，核心力量得到发展。 3.体育品德：学生在活动中能自觉参与活动，勇于竞争和挑战自我，团队协作，创新意识得到提高。				
教学重点	掌握多种平衡形式的方法		教学难点	身体控制能力	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐

准备部分		一、热身活动 1、熟悉毽子。 2、《兔侠功夫操》毽子操 3、模仿小动物 ①、螃蟹走 ②、蚂蚁走 ③、蝎子走 ④、青蛙蹲	1.组织学生用毽子进行各种活动。 2.教师带领跟随音乐进行准备活动。 3.在音乐伴奏下跟随老师模仿小动物，看谁做的最好。	1.跟随教师一起用毽子进行各种活动。 2.进行毽子操练习。 3.积极模仿，看谁做的最好。	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中
基本部分		【学练】比比谁更稳 1.两人一组迎面单脚站立比赛相互推躲，看谁先移动位置，先移动位置则为失败，另一者为胜者三局两胜。 2.用毽子放在身体不同部位进行游戏，来提高学生平衡能力的掌握。 ①、放在头上。 ②、大腿上。 ③、脚尖上。	1.教师讲解游戏方法和规则并找学生配合进行示范。 2.组织学生进行游戏。 3.评选优胜者并讲解平衡能力的意义。 1.利用毽子再次游戏，体会站立形式练习平衡能力的方法。 2.评选优胜者，鼓励后者。	1.仔细听讲解并积极配合进行示范。 2.明确要求积极参与练习。 3.听教师讲解平衡能力的意义。 1.积极游戏，体会站立形式练习平衡能力的方法。 2.胜者接受点评，后者不要气馁。	<p style="text-align: center;">组织队形</p> 
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>3.以支撑形式进行游戏。</p> <p>1.石头剪刀布输的同学要依次从跪撑—支撑—单腿—单手，比比谁坚持到最后。</p> <p>2.加毽子进行此练习。</p> <p>【竞赛】“老狼老狼几点了”</p> <p>1.改进游戏方法，报出的时间为单数的改为单脚跳，双数的时间双脚跳，12点开始抓人，学生可跑到标志盘处，单脚站到地上的标志盘上躲避老狼，并且把地上毽子放到身体任何位置，保持平衡，5秒钟方为成功。</p> <p>2.“企鹅企鹅几点了”模仿进行游戏改变毽子放置位置。</p> <p>3.“蝎子蝎子几点了”模仿进行游戏改变毽子位置。</p> <p>四、合作接力。</p> <p>1.4人原地进行单脚，配合踩盘练习。</p> <p>2.以接力的形式进行游戏，每人跑到对面后放置一标志盘，直到4人完成后，同时单脚站到盘上，并把4个毽子放在身体上，持续10秒钟时间方为成功。</p> <p>3.减少标志盘数量进行游戏。</p>	<p>1.体会毽子放在身体不同位置，对平衡能力的掌握有不同的影响。</p> <p>1.教师讲解游戏方法和规则。</p> <p>2.组织学生进行游戏。</p> <p>3.创造情境，利用多种平衡能力的练习方法进行游戏。</p> <p>4.带领学生一起游戏。</p> <p>5.提高游戏难度，鼓励学生敢于挑战。</p> <p>6.练习中引导学生敢于尝试更难的方法，总结出现的问题，提出希望。</p> <p>1.教师讲解游戏规则并进行说明。</p> <p>2.组织学生小组尝试练习。</p> <p>3.组织学生进行比赛。</p> <p>4.评选成功小组给予奖励。</p>	<p>1.积极参与练习，感受不同位置对平衡能力的影响。</p> <p>1.仔细听教师讲解游戏方法和规则。</p> <p>2.积极参与练习。</p> <p>3.根据情境，多种方法进行平衡能力的练习。</p> <p>4.跟随教师一起游戏。</p> <p>5.挑战更难练习方式。</p> <p>6.总结练习感受。</p> <p>1.仔细听教师讲解游戏规则。</p> <p>2.明确练习规则，进行小组练习。</p> <p>3.积极参与比赛。</p> <p>4.接受奖励并谈谈感受。</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：在场地内进行被抓到或者失败，须在圈外单脚站立等待下一轮开始。</p> <p>组织队形</p>   <p>要求：遵守游戏规则，模仿同伴动作，注意自我保护。</p>			
结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.师生互相总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生互相总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p> <p>5.下课</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>				
教学反思				预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	标志盘、毽子响

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	劈叉--横叉、竖叉						
教学目标	1.运动能力：了解韧带拉伸对体前屈的促进作用、80%-90%的学生掌握动作要领，并坚持完成柔韧练习。 2.健康行为：学习预防运动损伤拉伸得原理机制、养成运动后拉伸得好习惯。 3.体育品德：培养学生的吃苦耐劳、坚持到底得体育精神、养成尊重对手，遵守裁判得体育道德。						
教学重点	着重练习下肢韧带的拉伸			教学难点	练习动作的规范性，下肢韧带拉伸的坚持		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		

过程	时间	<p>一、热身跑 绕场地慢跑一圈</p>	<p>组织学生进行慢跑</p>	<p>认真进行慢跑，充分热身，避免受伤</p>	<p>组织队形</p> 
		<p>二、热身操 (4*8) 1.颈部运动 2.扩胸运动 3.体转运动 4.腹背运动 5.踢腿运动 6.跳跃运动</p>	<p>1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求： 1.按两臂距离散开站好 2.散开和集合动作要快 3.注意安全 4.注意力要集中</p>
		教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练】劈叉练习</p> <p>【学练 1】立位体前屈练习 要领：两腿伸直合并，膝盖不能弯曲，手臂下伸，手指触碰脚尖。</p> <p>【学练 2】坐位体前屈练习 要领：两腿伸直，膝盖不能弯曲，手指前伸，手指触碰脚尖。</p> <p>【学练 3】横叉练习 要领：挺腰立背，开胯沉髋；挺膝勾脚，前俯倾倒。</p> <p>【学练 4】竖叉练习 要领：挺腰直背，沉髋挺膝，前俯勾脚，后屈伸踝</p> <p>【竞赛】最长的桥 利用横叉、竖叉搭出距离最长的桥，两名学生之间必须脚相连，不能有空隙。</p> <p>【体能】体能加油站 ① 静力支撑 ② 仰卧起 ③ 波比跳** Expression is faulty **背肌 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解动作要领 2.教师示范动作 3.组织学生进行练习 4.巡视指导和纠正 5.集体纠错 6.组织优生展示和互评 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解和示范竞赛规则 2.指导学生按要求分组进行竞赛 3.强调游戏规则 <ol style="list-style-type: none"> 1.在练习中讲解各个项目的动作要领。 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导、强调动作要求，点评激励 	<ol style="list-style-type: none"> 1.仔细听讲动作讲解 2.认真观看动作示范 3.认真模仿练习 4.分组练习 5.按教师要求纠正动作 6.认真观看优生动作展示 <ol style="list-style-type: none"> 1.仔细听讲游戏规则 2.按要求参与竞赛 3.遵守规则，尊重比赛 <ol style="list-style-type: none"> 1.明确循环练习的内容方法。 2.探究、了解各个练习项目的动作要领。 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！ 	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 队伍整齐，纪律严明 2. 练习精神面貌强 3. 同学之间互助 <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>组织形式：小组练习</p> 				
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松 2. 师生互相总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生放松 2. 引导学生互相总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见 					
教学反思				<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 15%;">预计负荷</td> <td style="width: 55%;">平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</td> <td style="width: 15%;">场地器材</td> <td style="width: 15%;">空场地一块、垫若干块</td> </tr> </table>	预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空场地一块、垫若干块
预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空场地一块、垫若干块					

