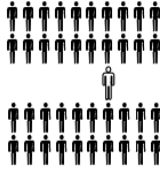
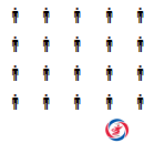


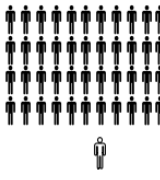
向右（左）转走；

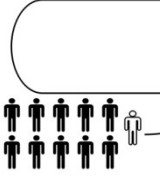

| 年级 | 周次 | 课次 | 授课教师 | | |
|------|---|---|--|---|--|
| 学习目标 | 1.通过教师引导、学生体验相结合的形式，使学生领悟“向右（左）转走”的动作方法。 2.使学生初步掌握向右（左）转走，发展学生身体的灵敏性、协调性。 3.培养学生刻苦、顽强的精神，提高学生互帮互学的团体意识。 | | | | |
| 教学内容 | 1.向右（左）转走； 2.游戏：“打野鸭”。 | | | | |
| 教学重点 | 预令和动令的时机分节奏，整体动作的节奏。 | 教学难点 | 脚尖和身体转动的角度，摆臂与下肢配合。 | | |
| 安全防范 | 学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。 | 场地器材 | | | |
| 结构 | 时间 | 教学内容 | 教师教学 | 学生学练 | 组织队形 |
| 开始部分 | | 课堂常规 1.集合整队、清点人数。 2.师生问好、检查服装。 3.宣布本次课内容及求。 4.安排见习生。 5.强调课堂安全及注意事项。 | 1.教师指定集合地点。 2.检查学生服装。 3.教师宣布本课内容。 4.安排见习生。 5.提醒学生课堂纪律及安全。 | 1.到指定地点集合。 2.体委整队、清点人数。 3.师生问好。 4.明确教学内容。 5.见习生出列旁听。 6.牢记安全问题，遵守课堂纪律。 | 组织队形：  要求：快静齐 |
| 准备部分 | | (一)热身跑 (二)游戏：“击鼓传花” 【游戏方法】学生围成一圈，将旧报纸压成球作为“花”，音乐响，开始传“花”，音乐停，“花”在谁手里就由谁来表演一个节目或做一个体育动作。 | 1.带领学生绕操场进行热身跑。 1.教师让学生围成一圈给学生讲解游戏方法和要求，开始游戏活动。 【游戏规则】 1.音乐停，传“花”就停。 2.传“花”只准传不能扔或抛。 3.被要求表演节目的学生可以邀请别的同学一起完成。 4.教师组织学生进行游戏，游戏结束后，教师 | 1.学生认真进行热身跑练习 1.学生按教师要求围成一圈，认真听教师讲解游戏的方法和规则。 2.学生按教师的分组和游戏规则进行游戏，游戏结束后认真听教师对游戏活动的 |  要求：遵守游戏规则，积极参与 |

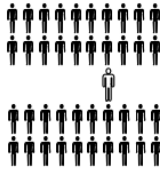

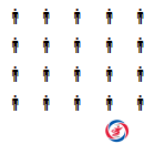
| | | | | | |
|------|----|--|---|--|--|
| | | | 对游戏活动进行小结。 | 总结。 | 游戏，注意安全。 |
| 结构 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 |
| 基本部分 | | <p>(一) 向右 (左) 转走</p> <p>【动作方法】当听到动令后，左 (右) 脚向前迈半步，脚尖向右 (左) 约 45°，身体向右 (左) 转 90°时，脚不转动，接着迈踢右 (左) 脚，向新的方向行进，两臂配合两腿协调摆动。</p> <p>(二) 游戏：“打野鸭”</p> <p>【游戏方法】将学生分成人数相等的两组。一组同学当“猎手”，另一组同学当“野鸭”，猎手组的同学分两组，相距 8 米面对面站成两列，野鸭组的同学站在两列之间。猎手用软式皮球击打野鸭，被打中的同学离开队伍站到一边，当“野鸭”全部被打中后，两组交换角色。</p> | <p>1. 教师让全班学生分成两列横队站立。</p> <p>2. 教师讲解向右 (左) 转走的动作要点并示范。</p> <p>要点：</p> <p>(1) 在“向左转走”中，“向左”为预令，“转走”为动令。</p> <p>(2) 预令和动令落在右 (左) 脚上；听到动令后，继续向前迈半步，脚尖和身体转动规定角度，然后以两脚掌为轴转动。</p> <p>3. 教师喊口令，学生跟教师口令进行模仿练习，教师指导。</p> | <p>1. 学生按教师要求成两列横队站立。</p> <p>2. 学生认真听教师讲解向右 (左) 转走方法并观察示范动作。</p> <p>3. 学生听教师的口令统一进行向右 (左) 起走的练习。</p> | <p>组织队形：</p>  |
| | | | | <p>1. 教师将学生分为人数相等的两个小组。</p> <p>2. 教师给学生讲解游戏方法和规则，并组织学生分组进行游戏。</p> <p>规则：</p> <p>(1) 不能击打胸部以上位置。</p> <p>(2) “野鸭”只能在 8*8 米的范围跑动。</p> <p>3. 游戏结束后，教师对游戏活动进行小结。</p> | <p>1. 学生按照教师要求分为人数相等的两组。</p> <p>2. 听教师讲解游戏要求和规则，按教师要求进行游戏。</p> <p>3. 游戏结束后认真听教师对游戏活动的评价和总结。</p> |
| 结束部分 | | <p>1. 集合整队。</p> <p>2. 放松练习。</p> <p>3. 课堂总结。</p> <p>4. 收还器材</p> <p>5 师生再见</p> | <p>1. 教师整队。</p> <p>2. 教师播音乐，放松拉伸练习。</p> <p>3. 课堂总结。</p> <p>4. 安排学生收还器材。</p> <p>5. 师生再见。</p> | <p>1. 学生集合。</p> <p>2. 身心放松。</p> <p>3. 认真听教师总结。</p> <p>4. 收还器材。</p> <p>5. 师生再见。</p> |  |

| | | | | |
|----------|--|----------|------|--------------------|
| 教学 反思 | | 预计 负荷 | 平均心率 | 110 ~ 140 次 |
| | | | 运动密度 | 65 ~ 70% |

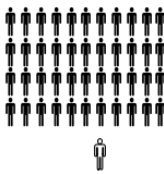
向右（左）转走；

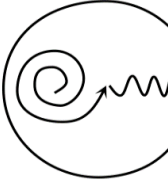

| 年级 | 周次 | 课次 | 授课教师 | | |
|------|---|---|---|--|--|
| 学习目标 | 1.通过教师引导、学生体验相结合的形式，使学生领悟“向右（左）转走”的动作方法。 2.使学生初步掌握向右（左）转走，发展学生身体的灵敏性、协调性。 3.培养学生刻苦、顽强的精神，提高学生互帮互学的团体意识。 | | | | |
| 教学内容 | 1.向右（左）转走； 2.游戏：“打野鸭”。 | | | | |
| 教学重点 | 预令和动令的时机分节奏，整体动作的节奏。 | 教学 难点 | 脚尖和身体转动的角度，摆臂与下肢动作配合。 | | |
| 安全防范 | 学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。 | 场地 器材 | | | |
| 结构 | 时间 | 教学内容 | 教师教学 | 学生学练 | 组织队形 |
| 开始部分 | | 课堂常规 1.集合整队、清点人数。 2.师生问好、检查服装。 3.宣布本次课内容及求。 4.安排见习生。 5.强调课堂安全及注意事项。 | 1.教师指定集合地点。 2.检查学生服装。 3.教师宣布本课内容。 4.安排见习生。 5.提醒学生课堂纪律及安全。 | 1.到指定地点集合。 2.体委整队、清点人数。 3.师生问好。 4.明确教学内容。 5.见习生出列旁听。 6.牢记安全问题，遵守课堂纪律。 | 组织队形：  要求：快静齐 |

| | | | | | |
|------|--|---|---|--|------|
| 准备部分 | <p>(一)热身跑</p> <p>(二)游戏：“击鼓传花”</p> <p>【游戏方法】学生围成一圈，将旧报纸压成球作为“花”，音乐响，开始传“花”，音乐停，“花”在谁手里就由谁来表演一个节目或做一个体育动作。</p> | <p>1.带领学生绕操场进行热身跑。</p> <p>1.教师让学生围成一圈给学生讲解游戏方法和要求，开始游戏活动。</p> <p>【游戏规则】</p> <p>1.音乐停，传“花”就停。</p> <p>2.传“花”只准传不能扔或抛。</p> <p>3.被要求表演节目的学生可以邀请别的同学一起完成。</p> <p>4.教师组织学生进行游戏，游戏结束后，教师对游戏活动进行小结。</p> | <p>1.学生认真进行热身跑练习</p> <p>1.学生按教师要求围成一圈，认真听教师讲解游戏的方法和规则。</p> <p>2.学生按教师的分组和游戏规则进行游戏，游戏结束后认真听教师对游戏活动的总结。</p> |   <p>要求：遵守游戏规则，积极参与游戏，注意安全。</p> | |
| | 结构 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 |

| | | | | |
|------|---|--|---|--|
| 基本部分 | <p>(一) 向右(左)转走</p> <p>【动作方法】当听到动令后，左(右)脚向前迈半步，脚尖向右(左)约45°，身体向右(左)转90°时，脚不转动，接着迈踢右(左)脚，向新的方向行进，两臂配合两腿协调摆动。</p> | <p>1.教师让全班学生分成两列横队站立。</p> <p>2.教师讲解向右(左)转走的动作要点并示范。</p> <p>要点：</p> <p>(1) 在“向左转走”中，“向左”为预令，“转走”为动令。</p> <p>(2) 预令和动令落在右(左)脚上；听到动令后，继续向前迈半步，脚尖和身体转动规定角度，然后以两脚掌为轴转动。</p> <p>3.教师喊口令，学生跟教师口令进行模仿练习，教师指导。</p> | <p>1.学生按教师要求成两列横队站立。</p> <p>2.学生认真听教师讲解向右(左)转走方法并观察示范动作。</p> <p>3.学生听教师的口令统一进行向右(左)起走的练习。</p> | <p>组织队形：</p>  |
| | <p>(二) 游戏：“打野鸭”</p> <p>【游戏方法】将学生分成人数相等的两组。一组同学当“猎手”，另一组同学当“野鸭”，猎手组的同学分两组，相距8米面对面站成两列，野鸭组的同学站在两列之间。猎手用软式皮球击打野鸭，被打中的同学离开队伍站到一边，当“野鸭”全部被打中后，两组交换角色。</p> | <p>1.教师将学生分为人数相等的两个小组。</p> <p>2.教师给学生讲解游戏方法和规则，并组织学生分组进行游戏。</p> <p>规则：</p> <p>(1) 不能击打胸部以上位置。</p> <p>(2) “野鸭”只能在8*8米的范围跑动。</p> <p>3.游戏结束后，教师对游戏活动进行小结。</p> | <p>1.学生按照教师要求分为人数相等的两组。</p> <p>2.听教师讲解游戏要求和规则，按教师要求进行游戏。</p> <p>3.游戏结束后认真听教师对游戏活动的评价和总结。</p> |  |
| 结束部分 | <p>1.集合整队。</p> <p>2.放松练习。</p> <p>3.课堂总结。</p> <p>4.收还器材</p> <p>5.师生再见</p> | <p>1.教师整队。</p> <p>2.教师播音乐，放松拉伸练习。</p> <p>3.课堂总结。</p> <p>4.安排学生收还器材。</p> <p>5.师生再见。</p> | <p>1.学生集合。</p> <p>2.身心放松。</p> <p>3.认真听教师总结。</p> <p>4.收还器材。</p> <p>5.师生再见。</p> |  |
| 教学反思 | | <p>预计负荷</p> | <p>平均心率</p> <p>110~140次</p> <p>运动密度</p> <p>65~70%</p> | |

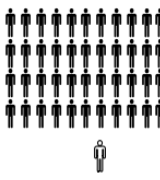
步伐变换

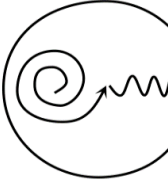
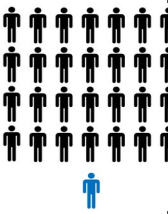
| 年级 | 周次 | 课次 | 授课教师 | | |
|------|--|--|--|--|--|
| 学习目标 | 1. 通过本节课的学习，学生能在指令下顺畅地完成走跑转变；全体学生能做到动作整齐默契。 2. 提高学生的身体协调能力、力量和反应能力。 3. 培养学生游戏规则意识、纪律意识，提升团队合作能力。 | | | | |
| 教学内容 | 步伐变换 | | | | |
| 教学重点 | 对口令的反应及对规则的遵守。 | 教学难点 | 令行禁止，走跑结合时机。 | | |
| 安全防范 | 学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。 | 场地器材 | 田径场 标志桶 体操垫 标志碟 沙包 红黄旗 | | |
| 结构 | 时间 | 教学内容 | 教师教学 | 学生学练 | 组织队形 |
| 开始部分 | | 课堂常规 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 3. 宣布本次课内容及求。 4. 安排见习生。 5. 强调课堂安全及注意事项。 | 1. 教师指定集合地点。 2. 检查学生服装。 3. 教师宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。 | 1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。 | 组织队形：  要求：快静齐 |

| | | | | | |
|------|--|--|----------------------|---|------|
| 准备部分 | <p>(一) 螺旋—蛇形—圆形慢跑</p> <p>【动作方法】将学生分成人数相等的两组，各组分别选一名同学领跑，先后完成螺旋跑、蛇形跑、圆形跑。完成一次后，可按相反方向跑回原处。</p> <p>(二) 徒手操 (4*8 拍)</p> <p>扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体转运动 绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p> | <p>1.教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</p> <p>2.领跑弧度要大。</p> | <p>1.学生认真进行热身跑练习</p> |   <p>【要求】动作舒展大方，充分展示身体各个关节。</p> | |
| | 结构 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 |

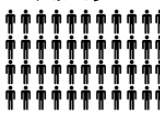

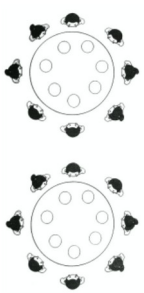

| | | | | |
|------|--|---|--|---|
| 基本部分 | <p>(一) 步伐变换</p> <p>【动作方法】齐步换跑步时，到预令“跑步”时，两手迅速握拳提到腰际，两臂前后摆自然摆动，听到动令“走”时，即换跑步行进。跑步换齐步时，听到口令，继续跑两步，然后换齐步行进。</p> <p>【练习】</p> <p>1.分解练习 2.完整练习</p> | <p>1.教师导入，引出本节课的内容。</p> <p>2.教师不讲解动要领的情况下指挥学生练习。</p> <p>3.教师点评。</p> <p>4.教师讲解并示范正确的动作方法。</p> <p>1.教师利用分解口令放慢速度，引导学生进行完整练习。</p> <p>2.及时纠正学生错误动作。</p> | <p>1.认真听讲。</p> <p>2.进行尝试性练习。</p> <p>3.学生认真观察教师示范，并做模仿。</p> <p>1.明确口令对应的动作要点。</p> <p>2.听教师口令，完整练习，正常速度。</p> <p>3.集中注意力。</p> |  |
| | <p>(二) 游戏：小小交通员</p> <p>【游戏方法】分四组，每组选一名交通指挥员，其他同学站在起点，指挥员站在20米处指挥，当指挥员举红旗时同学们走，举黄旗时跑，最后一名到达的同学替换指挥。</p> | <p>1.教师讲解练习方法。</p> <p>2.教师示范练习方法。</p> <p>3.组织学生进行活动。</p> <p>4.提前进行安全教育，避免发生危险。</p> | <p>1.学生认真听练习方法。</p> <p>2.认真观察教师示范，明确练习方法。</p> <p>3.认真参与活动，注意力集中。</p> |  |
| | <p>(二) 体能训练：螃蟹搬家</p> <p>【训练方法】从起点出发，学生保持平板支撑姿势，手脚着地，从体操垫一侧横移到另一侧，将盒子中的沙包放入另一个盒子，起身跑回队伍。</p> | <p>1.教师讲解体能训练的方法。</p> <p>2.引导学生进行体能训练。</p> <p>3.提前进行安全教育，避免发生意外。</p> | <p>1.明确体能训练方法。</p> <p>2.按教师要求进行练习。</p> <p>3.遵守课堂纪律。</p> |  |
| 结束部分 | <p>1.集合整队。</p> <p>2.放松练习。</p> <p>3.课堂总结。</p> <p>4.收还器材</p> <p>5.师生再见</p> | <p>1.教师整队。</p> <p>2.教师播音乐，放松拉伸练习。</p> <p>3.课堂总结。</p> <p>4.安排学生收还器材。</p> <p>5.师生再见。</p> | <p>1.学生集合。</p> <p>2.身心放松。</p> <p>3.认真听教师总结。</p> <p>4.收还器材。</p> <p>5.师生再见。</p> |   |
| 教学反思 | | <p>预计 负荷</p> | <p>平均心率</p> <p>110~140次</p> <p>运动密度</p> <p>65~70%</p> | |

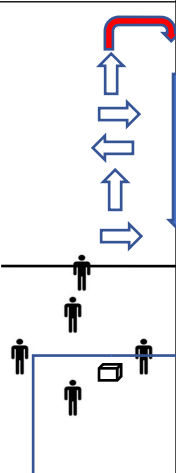
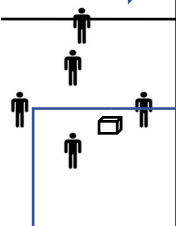
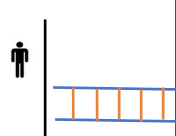
步伐变换

| 年级 | 周次 | 课次 | 授课教师 | | |
|------|--|--|--|--|--|
| 学习目标 | 4. 通过本节课的学习，学生能在指令下顺畅地完成走跑转变；全体学生能做到动作整齐默契。 5. 提高学生的身体协调能力、力量和反应能力。 6. 培养学生游戏规则意识、纪律意识，提升团队合作能力。 | | | | |
| 教学内容 | 步伐变换 | | | | |
| 教学重点 | 对口令的反应及对规则的遵守。 | 教学难点 | 令行禁止，走跑结合时机。 | | |
| 安全防范 | 学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。 | 场地器材 | 田径场 标志桶 体操垫 标志碟 沙包 红黄旗 | | |
| 结构 | 时间 | 教学内容 | 教师教学 | 学生学练 | 组织队形 |
| 开始部分 | | 课堂常规 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 3. 宣布本次课内容及求。 4. 安排见习生。 5. 强调课堂安全及注意事项。 | 1. 教师指定集合地点。 2. 检查学生服装。 3. 教师宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。 | 1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。 | 组织队形：  要求：快静齐 |

| | | | | | |
|------|--|---|---|--|------|
| 准备部分 | <p>(一) 螺旋—蛇形—圆形慢跑</p> <p>【动作方法】将学生分成人数相等的两组，各组分别选一名同学领跑，先后完成螺旋跑、蛇形跑、圆形跑。完成一次后，可按相反方向跑回原处。</p> <p>(二) 徒手操 (4*8 拍)</p> <p>扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体转运动 绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p> | <p>1.教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</p> <p>2.领跑弧度要大。</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。</p> <p>2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。</p> <p>3.及时纠正错误动作。</p> | <p>1.学生认真进行热身跑练习</p> <p>1.有节奏地进行徒手操练习。</p> <p>2.充分活动各关节，避免运动损伤。</p> |   <p>【要求】动作舒展大方，充分展示身体各个关节。</p> | |
| | 结构 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 |

| | | | | |
|------|--|---|--|---|
| 基本部分 | <p>(三) 步伐变换</p> <p>【动作方法】齐步换跑步时，到预令“跑步”时，两手迅速握拳提到腰际，两臂前后摆自然摆动，听到动令“走”时，即换跑步行进。跑步换齐步时，听到口令，继续跑两步，然后换齐步行进。</p> <p>【练习】</p> <p>1.分解练习 2.完整练习</p> | <p>1.教师导入，引出本节课的内容。</p> <p>2.教师不讲解动要领的情况下指挥学生练习。</p> <p>3.教师点评。</p> <p>4.教师讲解并示范正确的动作方法。</p> <p>1.教师利用分解口令放慢速度，引导学生进行完整练习。</p> <p>2.及时纠正学生错误动作。</p> | <p>1.认真听讲。</p> <p>2.进行尝试性练习。</p> <p>3.学生认真观察教师示范，并做模仿。</p> <p>1.明确口令对应的动作要点。</p> <p>2.听教师口令，完整练习，正常速度。</p> <p>3.集中注意力。</p> |  |
| | <p>(二) 游戏：小小交通员</p> <p>【游戏方法】分四组，每组选一名交通指挥员，其他同学站在起点，指挥员站在20米处指挥，当指挥员举红旗时同学们走，举黄旗时跑，最后一名到达的同学替换指挥。</p> | <p>1.教师讲解练习方法。</p> <p>2.教师示范练习方法。</p> <p>3.组织学生进行活动。</p> <p>4.提前进行安全教育，避免发生危险。</p> | <p>1.学生认真听练习方法。</p> <p>2.认真观察教师示范，明确练习方法。</p> <p>3.认真参与活动，注意力集中。</p> |  |
| | <p>(四) 体能训练：螃蟹搬家</p> <p>【训练方法】从起点出发，学生保持平板支撑姿势，手脚着地，从体操垫一侧横移到另一侧，将盒子中的沙包放入另一个盒子，起身跑回队伍。</p> | <p>1.教师讲解体能训练的方法。</p> <p>2.引导学生进行体能训练。</p> <p>3.提前进行安全教育，避免发生意外。</p> | <p>1.明确体能训练方法。</p> <p>2.按教师要求进行练习。</p> <p>3.遵守课堂纪律。</p> |  |
| 结束部分 | <p>1.集合整队。</p> <p>2.放松练习。</p> <p>3.课堂总结。</p> <p>4.收还器材</p> <p>5.师生再见</p> | <p>1.教师整队。</p> <p>2.教师播音乐，放松拉伸练习。</p> <p>3.课堂总结。</p> <p>4.安排学生收还器材。</p> <p>5.师生再见。</p> | <p>1.学生集合。</p> <p>2.身心放松。</p> <p>3.认真听教师总结。</p> <p>4.收还器材。</p> <p>5.师生再见。</p> |   |
| 教学反思 | | <p>预计 负荷</p> | <p>平均心率</p> <p>110~140次</p> <p>运动密度</p> <p>65~70%</p> | |

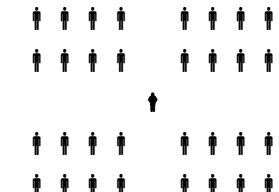
| 年级 | 周次 | 课次 | 授课教师 | | |
|------|---|--|---|---|---|
| 学习目标 | 1. 通过本节课的学习，学生能在指令下完成各类动作，全体学生能做到动作整齐，合作默契。 2. 通过各项活动，提高学生的身体协调能力、力量和反应能力。 3. 培养学生游戏规则意识、纪律意识，提升团队合作能力。 | | | | |
| 教学内容 | 队列队形复习 | | | | |
| 教学重点 | | 教学难点 | | | |
| 安全防范 | 学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。 | 场地器材 | 篮球场 粉笔 沙包 绳梯 | | |
| 结构 | 时间 | 教学内容 | 教师教学 | 学生学练 | 组织队形 |
| 开始部分 | | 课堂常规 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 3. 宣布本次课内容及求。 4. 安排见习生。 5. 强调课堂安全及注意事项。 | 1. 教师指定集合地点。 2. 检查学生服装。 3. 教师宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。 | 1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。 | 组织队形：   要求：快静齐 |
| 准备部分 | | (一) 热身游戏：领地争夺战 【游戏方法】 分两个场地进行，每个场地的学生围绕大圈跟随音乐跑动，音乐停止时每个学生需要占领一个小圆圈，没有占到的学生需要原地 10 个高抬腿后继续游戏。每次音乐开始时根据教师的口令，学生跑动的方向都会改变。 (二) 徒手操 (4*8 拍) 扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体转运动 绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动 | 1. 教师引导学生进行游戏，并在游戏中提示、指导。 2. 领跑弧度要大。 3. 进行安全提示。 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。 3. 及时纠正错误动作。 | 1. 学生认真进行热身游戏。 2. 在游戏过程中不能两个人占一个小圆圈，不能推搡同学。 1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 充分活动各关节，避免运动损伤。 |   【要求】 动作舒展大方，充分展示身体各个节。 |

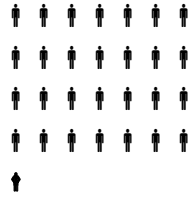
| 结构 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 |
|------|----|--|---|--|---|
| 基本部分 | | <p>一、学练</p> <p>(一) 活动：跳方向 【活动方法】学生分四组进行，从起点出发按照箭头的提示跳向不同的方向，跳完后加速回到队伍最后面排队等候，跳错的学生后退一格再前进，跳时要喊出转动方向。</p> <p>(二) 活动：夺宝大战 【活动方法】学生分四组分别站在不同的起点。听见口令后全体站成一队跟随排头出发，每路过一个拐点排头下达相应的转法口令，口令下达错误必须回到起点再出发，每组每次只能取走一件“宝物”，每次出发时更换排头，依次进行。</p> <p>二、组织竞赛：武林争霸 【竞赛方法】学生自由在一块篮球场奔跑。当听见哨音后开始找对手进行“石头”“剪刀”“布”，失败的一方加入到胜者并跟随在队尾，直至决胜到最后一队。此时胜者排头就是“武林盟主”，“盟主”将队伍分成，队员齐喊“盟主好”。</p> <p>三、体能训练 【训练方法】学生分四组，从起点出发经过绳梯，然后快速跑到标志桶处触摸，然后返回，前一名学生过完绳梯，下一名学生出发。</p> | <p>1. 教师讲解活动一的练习方法，并做示范。</p> <p>2. 组织学生进行练习。</p> <p>3. 提醒学生辨别箭头的方向。</p> <p>4. 强调安全问题，不要推挤，保持安全距离。</p> <p>1. 教师讲解示范练习方法。</p> <p>2. 组织学生进行活动。</p> <p>3. 练习中对学生进行鼓励。</p> <p>1. 教师讲解竞赛方法。</p> <p>2. 组织学生练习一次。</p> <p>3. 组织学生进行比赛。</p> <p>4. 教师在比赛中巡回观察，保证活动有序进行。</p> <p>1. 教师讲解示范训练方法。</p> <p>2. 组织学生练习，结束后进行小结和评价。</p> | <p>1. 学生认真听教师讲解练习方法，认真观察示范，明确活动方法。</p> <p>2. 认真参与到练习中，练习时与前一名同学保持距离，避免发生危险。</p> <p>1. 明确练习方法。</p> <p>2. 认真参与练习。</p> <p>3. 结束后进行自评和互评。</p> <p>1. 学生明确比赛方法。</p> <p>2. 积极参与到比赛中，去感受运动的乐趣。</p> <p>3. 比赛中注意同学之前不要相互碰撞。</p> <p>1. 学生认真听训练方法。</p> <p>2. 认真完成，练习中注意安全。</p> |    |
| | | 结束部分 | <p>1.集合整队。</p> <p>2.放松练习。</p> <p>3.课堂总结。</p> <p>4.收还器材</p> <p>5 师生再见</p> | <p>1.教师整队。</p> <p>2.教师播音乐，放松拉伸练习。</p> <p>3.课堂总结。</p> <p>4.安排学生收还器材。</p> <p>5.师生再见。</p> | <p>1.学生集合。</p> <p>2.身心放松。</p> <p>3.认真听教师总结。</p> <p>4.收还器材。</p> <p>5.师生再见。</p> |

| | | | | |
|------|--|------|------|----------|
| 教学反思 | | 预计负荷 | 平均心率 | 110~140次 |
| | | | 运动密度 | 65~70% |

1.花样跳绳 2.一分钟跳绳 (比赛)

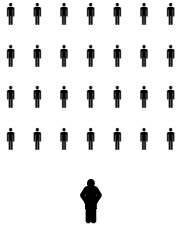
| | | | | | | | |
|------|---|---|--|--|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 1.花样跳绳 2.一分钟跳绳 (比赛) | | | | | | |
| 教学目标 | 1.运动能力：在学习中 95%的学生掌握花样跳绳的名称和基本动作方法，并大胆向同学展示自己的动作。 2.健康行为：通过一分钟跳绳竞赛激励法、发展学生弹跳力和协调性、提高跳绳能力。 3.体育品德：培养学生自主学习、团结协作的能力和吃苦耐劳的精神，并通过传统舞蹈加强民族团结思想教育，传承民族文化。 | | | | | | |
| 教学重点 | 记住动作名称，并掌握基本步伐 | | | 教学难点 | 动作连贯，手脚协调配合 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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、跳绳抢圈 把自己的跳绳围成一个圆圈(每组少两个圈)以排为单位，绕绳圈慢跑、开合跳、并脚跳等活动，当听到口令，快速占领一个圈。 | 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.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 | 组织队形  | | |

| | | | | | | |
|------|----|--|---|--|--|----|
| | | 二、绳操 1.体转运动 2.踢腿运动 3.体侧运动 4.全身运动 5.活动手腕和脚腕 6.无绳动态拉伸 | 1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起做绳操 | 1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.积极参与到练习中 3.按教师提醒的动作要求进行练习 |  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 | 次数 |
| 基本部分 | | 【学练 1】花样跳绳 1.并脚跳 2.双脚交换跳 3.开合跳 4.弓步跳 5.并脚左右跳 6.勾脚点地跳 7.弹踢跳 8.左右钟摆跳 【学练 2】分组练习 【评价】学生展示 【竞赛】一分钟跳绳比赛 【体能】体能加油站 俯卧撑 20*3 仰卧起坐 20*3 | 1.教师示范并讲解脚底步伐 2.教师口令并领做 3.教师放音乐带领学生练习 4.教师指导并集体纠错 1.教师布置任务及所要达到的目标 2.教师巡视指导，并各别纠错 1.教师组织，放音乐观看 2.教师点评 1.教师组织进行比赛 2.教师计时并点评 1.教师强调方法和动作要领并组织教学 | 1.学生观察练习动作，并模仿练习 2.听口令，学生集体练习 3.学生跟随音乐练习 4.学生巩固练习。 1.学生明确练习目标 2.小组长带领本小组成员自主练习 1.学生每组选两人进行展示表演 2.学生互评并鼓励 3.学生集体表演 1.学生明确比赛规则 2.学生一分钟跳绳 1.积极练习、动作标准、态度认真 | 一三.组织队形  要求： 1.仔细观察，认真练习 2.上下肢协调用力，脚底步伐正确 二.组织队形  要求： 1.小组长组织好本组成员练习 2.能较熟练的跟上音乐节奏进行练习 四.组织队形  要求： 1.看谁跳的最快、最多 2.记数公平、公正 | |

| | | | | | | |
|------|--|--|---|--|---|---------------------------|
| | | 静力支撑 30 秒 | | | | |
| 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.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 | 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 |  | |
| 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、跳绳 32 根、音箱 1 个、小黑板 1 个 |


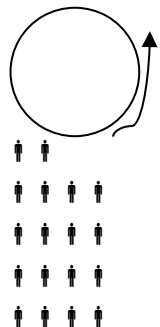
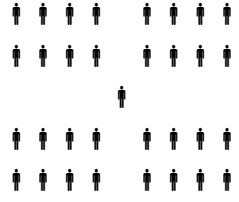
跳绳：花样跳绳（2）

| | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 跳绳：花样跳绳（2） | | | | | | |
| 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，培养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 | 次数 | |
| 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 | | 一、热身活动 1.慢跑 | 1. 提出要求（跑步时不可嬉戏打闹，有纪律性） | 1. 认真听跑步路线以及队形并时刻记 | 组织：两路纵队 | | |

| 部分 | | <p>(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>讲解跑步路线和队形 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 2.教师带领,进行热身操并口头提示动作规范</p> | <p>住注意安全不可嬉戏打闹 2.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 2.跟着教师一起认真有激情的进行热身操</p> | <p style="text-align: center;">← →</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> <div style="text-align: center;">  </div> <p>要求:跟随老师认真做操</p> | |
|------|----|---|---|---|---|----|
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 基本部分 | | <p>二、花样跳绳无极限 【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>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)</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动作</p> | <p>组织形式如下</p> <div style="text-align: center;">  </div> <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>【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>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</p> <p>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</p> <p>2.跟随音乐老师带领进行练习，老师语言引导</p> | <p>1.观看老师动作并思考</p> <p>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</p> <p>2.动作标准，态度认真</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 | <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 | | | <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> | 场地器材 | 空场地一块，跳绳若干，音响设备一套 |

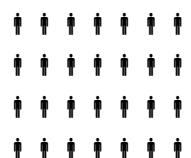
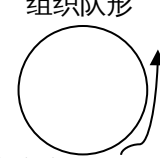
跳绳——编花跳

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|------|--|
| 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，培养团结协作的团队精神。 | | | | | | |
| 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，节奏均匀。 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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。 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 | 1.根据教师语言引导明确复习练习要求。 2.仔细观看教师示范动作。 3.根据教师指导及时纠错。 | 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 | 次数 |
|------|----|--|--|--|---|----|
| 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.教师语言引导讲解创编的方法与规则，组织学生分组练习。</p> <p>2.分小组展示。</p> <p>3.师生互评。</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>1.仔细听教师讲解创编的方法与规则明确要求进行分组练习。</p> <p>2.各小组积极展示。</p> <p>3.听取评价和作出评价。</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>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、跳绳若干、音响</p> | |

个体密度：≥50%

跳绳——编花跳

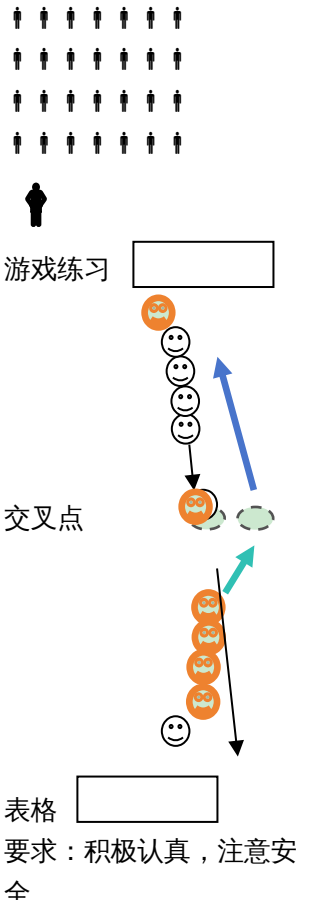
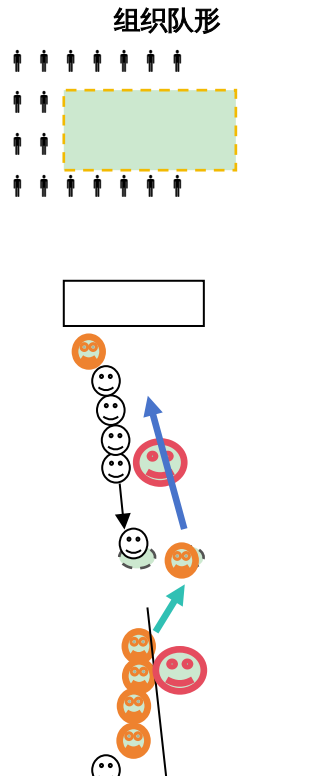
| | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 跳绳——编花跳 | | | | | | |
| 教学目标 | 4. 运动能力：初步掌握向前编花跳的动作技术与向后编花跳的动作技术。 5. 健康行为：通过自主、合作、探究的练习方式，发展学生身体协调性和下肢力量。 6. 体育品德：通过练习感受跳绳乐趣，并能够大胆创新进行各种的花样跳绳创编，培养团结协作的团队精神。 | | | | | | |
| 教学重点 | 两臂交叉和还原时机。 | | | 教学难点 | 两臂交叉后的抖腕摇绳，上下肢配合协调，节奏均匀。 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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 | |
| | | <p>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</p> | <p>1.教师用鼓励性的语言导入复习花样跳绳练习。 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。</p> | <p>1.根据教师语言引导明确复习练习要求。 2.仔细观看教师示范动作。 3.根据教师指导及时纠错。</p> | <p>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 | 次数 |
| 基本部分 | | <p>三、学习编花跳 【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。 【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>1.教师讲解示范编花跳动作方法。 2.组织学生进行集体练习。 3.教师巡回指导。 4.集体纠错。 5.分组练习。 6.优生展示评价并互评。</p> | <p>1.仔细观看教师示范。 2.明确动作方法，积极参与练习。 3.根据教师指导改正错误动作。 4.按教师分组进行练习。 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>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。 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.教师语言引导讲解创编的方法与规则，组织学生分组练习。 2.分小组展示。 3.师生互评。</p> | <p>1.仔细听教师讲解创编的方法与规则明确要求进行分组练习。 2.各小组积极展示。 3.听取评价和作出评价。</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 | 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、跳绳若干、音响 |

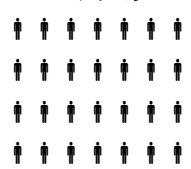
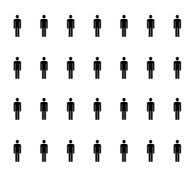
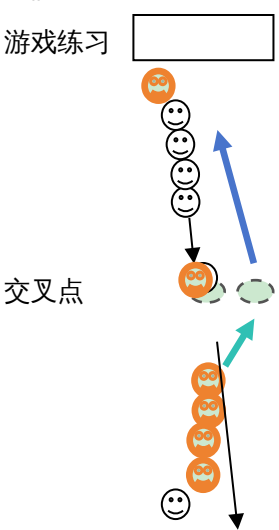
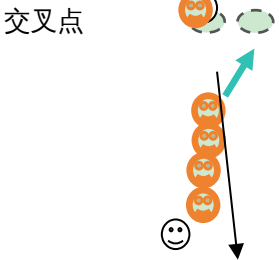
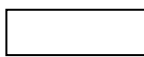
穿梭跳长绳与发展体能

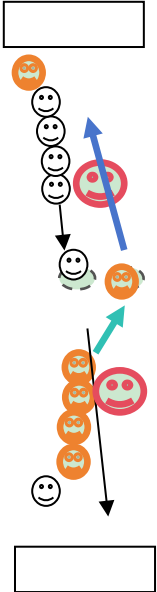
| | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|----------------------------------|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 穿梭跳长绳与发展体能 | | | | | | |
| 教学目标 | 1. 运动技能：基本掌握跳穿梭长绳的方法、技巧，明白穿梭跳长绳与8字跳长绳的区别。 2. 健康行为：通过学习培养学生的观察力、判断力和庭灵反应，提高摇绳人与跳绳人、跳绳人与跳绳人之间的默契配合，通过学习能连续完成10次以上。 3. 体育品德：通过游戏、比赛等形式，培养学生的团队意识，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，上绳后的落位与跑位 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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 | | 一、热身活动 | 1.教师讲解动作要求， | 1.跟随老师认知做 | 队列队形练习 | | |

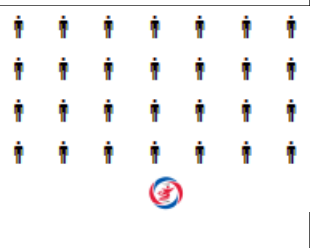
| | | | | | | |
|------|----|---|---|---|--|----|
| 备部分 | | <p>1.队列队形练习</p> <p>2.徒手操 前臂绕环 肩部绕环 腹部绕环 正压腿 侧压腿 活动个关节</p> <p>3.游戏：穿梭行动 方法：将学生分成四组，1/2组相对、3/4组相对，每组的第一人同时起跑，从右侧进入后，相遇时错肩，向对方的另一侧跑出，到表格处完成任务（划去完成的要求）后倒对位的排队队尾，依次循环</p> | <p>2.教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>3.教师喊口令，教师提示学生动作规格和要求</p> <p>1.教师请同学示范游戏讲解游戏方法和规则</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>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> |  | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 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，</p> | <p>1.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</p> <p>2.组织学生进行复习“8”字跳长绳</p> <p>3.巡视指导完成复习并总结</p> <p>1.提问8字跳长绳与穿梭跳长绳有什么不同？</p> <p>2.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）</p> <p>3.组织学生尝试练习，发现问题解决问题（随时调整摇绳人）</p> <p>4.巡视指导并提示场地标记线让学生掌握同时进绳的技巧</p> <p>5.优秀生展示，教师总结</p> | <p>1.认真观看示范，思考并回答问题（绳打地即启动）</p> <p>2.学生积极复习内容并及时纠错总结</p> <p>1.学生积极思考并回答教师问题</p> <p>2.认真观看示范讲解以及要求</p> <p>3.学生练习利用场地标记线减少碰撞</p> <p>4.不熟练的学生可观看视频自主学习</p> <p>5.优秀学生认真展示</p> | <p>组织队形</p>  | |

| | | | | |
|------|--|---|--|---|
| | <p>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> | <p>6.提高难度，减少口令或摇绳间隔时间，组织学生完成挑战</p> <p>7.教师示范并讲解游戏规则</p> <p>8.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</p> <p>9.根据学生体能情况适当惩罚</p> <p>1.教师提出练习要求 2.组织学生进行体能练习</p> | <p>6.勇于挑战，积极练习</p> <p>7.认真观看示范仔细听游戏规则</p> <p>8.认真游戏，争取取得更好成绩</p> <p>1.按照老师要求进行体能练习</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 | <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.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>平均心率约：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</p> | <p>场地器材</p> <p>空场地，哨子，秒表，跳绳，多媒体</p> |

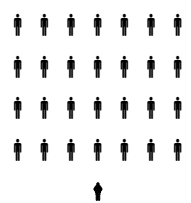
穿梭跳长绳与发展体能


| | | | | | | | |
|------|--|--|---|--|--|------|--|
| 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 | 4. 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。 5. 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、跳绳人与跳绳人之间的默契配合，通过学习能连续完成10次以上。 6. 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，上绳后的落位与跑位 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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 1.队列队形练习 2.徒手操 前臂绕环 肩部绕环 腹部绕环 正压腿 侧压腿 活动个关节 3.游戏：穿梭行动 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 | 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，教师提示学生动作规格和要求 1.教师请同学示范游戏讲解游戏方法和规则 2.组织学生进行游戏提醒注意安全 3.指导学生掌握游戏路线方法，监督学生划表格中的文字 | 1.跟随老师认知做队列队形练习 2.根据老师提醒及时做出反应以及改正 3.充分热身，安全学练 1.认真听讲游戏规则仔细观看示范，掌握游戏路线 2.积极参与游戏，认真游戏，遵守规则，注意安全 | 队列队形练习  游戏练习  交叉点  表格  要求：积极认真，注意安 | | |

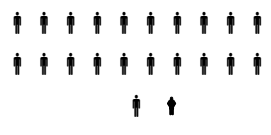
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
|------|----|---|--|--|--|----|
| 基本部分 | | <p>二、复习“8”字跳长绳 (鱼贯式单边依次进绳,男生一组女生一组分两队在同侧,一边进一个依次完成)</p> <p>四、学习穿梭跳长绳 【学练一】学习穿梭跳长绳 动作方法:将学生分为两组,每组分成甲乙两队,各成一路纵队分别站在绳一侧的摇绳处,正摇绳,两队的第一人同时跑入,跳一次后分别向对方的一侧跑出,站到对方队尾,两队的第二人在同时跑入,依次进行</p> <p>【学练二】连续穿梭 15次(根据实际情况可适当改变)</p> <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>1.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</p> <p>2.组织学生进行复习“8”字跳长绳</p> <p>3.巡视指导完成复习并总结</p> <p>1.提问8字跳长绳与穿梭跳长绳有什么不同?</p> <p>2.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)</p> <p>3.组织学生尝试练习,发现问题解决问题(随时调整摇绳人)</p> <p>4.巡视指导并提示场地标记线让学生掌握同时进绳的技巧</p> <p>5.优秀生展示,教师总结</p> <p>6.提高难度,减少口令或摇绳间隔时间,组织学生完成挑战</p> <p>7.教师示范并讲解游戏规则</p> <p>8.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</p> <p>9.根据学生体能情况适当惩罚</p> <p>1.教师提出练习要求</p> <p>2.组织学生进行体能练习</p> | <p>1.认真观看示范,思考并回答问题(绳打地即启动)</p> <p>2.学生积极复习内容并及时纠错总结</p> <p>1.学生积极思考并回答教师问题</p> <p>2.认真观看示范讲解以及要求</p> <p>3.学生练习利用场地标记线减少碰撞</p> <p>4.不熟练的学生可观看视频自主学习</p> <p>5.优秀学生认真展示</p> <p>6.勇于挑战,积极练习</p> <p>7.认真观看示范仔细听游戏规则</p> <p>8.认真游戏,争取取得更好成绩</p> <p>1.按照老师要求进行体能练习</p> | <p>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> | |

| | | | | | | |
|------|--|--|--|---|------|---|
| | | 【体能】体能加油站 3. 俯卧撑 15*3 组 4. 仰卧两头起 15*3 组 | | | | |
| 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 | | | | 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，秒表，跳绳，多媒体 |

分腿腾跃


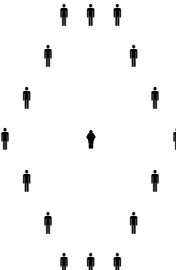
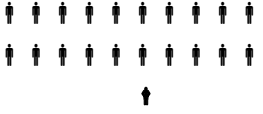

| | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 分腿腾跃 | | | | | | |
| 教学目标 | 1.运动能力：学生能独立完成仰卧悬垂的动作，并能独立做出 2 种仰卧悬垂动作，其中 30%的学生能够姿态优美、动作到位。 2.健康行为：知道仰卧悬垂的动作要领，了解低单杆运动对身体的锻炼价值。 3.体育品德：在互相帮助和保护中明确自己的责任与义务，培养合作学习的能力。 | | | | | | |
| 教学重点 | 直臂悬垂。 | | | 教学难点 | 身体挺直不屈髻。 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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 | 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 | | |



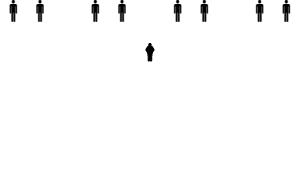
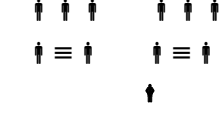
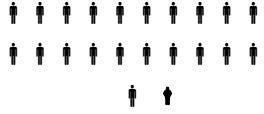

| | | | | | | |
|------|----|---|--|--|---|----|
| | | | 安全要求 | | | |
| 准备部分 | | <p>一、游戏：“抢垫子” 游戏规则：跟随音乐走动起来，当音乐停止的时候抢中间的垫子。</p> <p>二、垫上徒手操</p> | <p>1. 教师讲解游戏的规则与方法</p> <p>2. 教师组织学生进行游戏</p> <p>1. 教师讲解徒手操的动作要领和要求</p> <p>2. 播放音乐，巡回指导</p> | <p>1. 认真听讲游戏的规则与方法</p> <p>2. 积极参与游戏</p> <p>1. 认真观看动作示范并明确动作要求</p> <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： 1. 散开和集合动作要快 2. 注意安全 4. 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 | 次数 |
| 基本部分 | | <p>【学练一】支撑提臀练习</p> <p>【学练二】支撑提臀分腿练习</p> <p>1.“直臂、顶肩”练习</p> <p>2.“跷跷板”游戏</p> <p>3.保护与帮助的学习</p> <p>【学练三】踏跳练习</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</p> <p>2. 教师巡视指导，发现问题，解决问题</p> <p>3. 指导学生游戏</p> <p>4. 讲解示范保护与帮组的方法</p>  <p>1. 讲解示范单脚起</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</p> <p>2. 学生跟随老师练习“直臂、顶肩”动作</p> <p>3. 学生 2 人合作小组游戏</p> <p>4. 学习保护与帮助动作</p>  <p>1. 跟随老师一起练</p> | <p>组织队形</p>  <p>↓</p> <p>1-2-3-4.组织队形</p>  <p>↓</p> <p>1-2-3.组织队形</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 【学练四】完整分腿腾越练习 【体能】课课练 登山跑 20*3 静力支撑 30 秒 | 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 1.选优示范 2.教师示范完整动作，调动学生学习积极性 1.组织学生进行课课练 | 习 2.5 人合作小组练习 1.学生展示，敢于表现自我 2.仔细观摩学习 1.按要求进行体能练习 |  组织队形  要求： 1.积极主动不胆怯 2.防护安全到位 | |
| 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.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 | 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 |  | |
| 教学反思 | | | 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50% | 场地器材 体操垫每人 1 张、 音响 1 个 | |

分腿腾跃

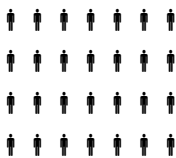

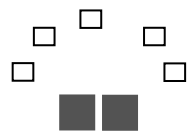
| | | | | | | | |
|------|---|----|------|------|----------|------|-------|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 分腿腾跃 | | | | | | |
| 教学目标 | 1.运动能力：学生能独立完成仰卧悬垂的动作，并能独立做出 2 种仰卧悬垂动作，其中 30% 的学生能够姿态优美、动作到位。 2.健康行为：知道仰卧悬垂的动作要领，了解低单杆运动对身体的锻炼价值。 3.体育品德：在互相帮助和保护中明确自己的责任与义务，培养合作学习的能力。 | | | | | | |
| 教学重点 | 直臂悬垂。 | | | 教学难点 | 身体挺直不屈髋。 | | |
| 过 时 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | | 组织及要求 |
| | | | | | | | 次 |

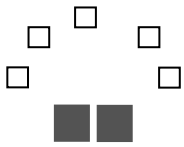
| 程 | 间 | | | | | 数 |
|------|----|---|---|---|--|----|
| 开始部分 | | 课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生 | 1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求 | 1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律 | 组织队形  ↓ 要求：快静齐 | |
| 准备部分 | | 二、游戏：“抢垫子” 游戏规则：跟随音乐走动起来，当音乐停止的时候抢中间的垫子。 二、垫上徒手操 | 2. 教师讲解游戏的规则与方法 2.教师组织学生进行游戏 1.教师讲解徒手操的动作要领和要求 2.播放音乐，巡回指导 | 1.认真听讲游戏的规则与方法 2.积极参与游戏 1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.积极参与 3.在老师指挥下进行垫上徒手操 | 组织队形  要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 4.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 | 次数 |
| 基本部分 | | 【学练一】支撑提臀练习 【学练二】支撑提臀分腿练习 1.“直臂、顶肩”练习 2.“跷跷板”游戏 | 1.讲解示范支撑提臀动作 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 | 1.跟老师一起学习支撑提臀动作 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 | 组织队形  ↓ 1-2-3-4.组织队形  | |

| | | | | |
|------|--|---|---|---|
| | <p>3.保护与帮助的学习</p> <p>【学练三】 踏跳练习 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>帮组的方法</p>  <ol style="list-style-type: none"> 讲解示范单脚起双脚落动作 讲解示范上一步徒手踏跳练习 示范上一步踏跳支撑提臀分腿练习 <p>1.选优示范 2.教师示范完整动作，调动学生学习积极性</p> <p>1.组织学生进行课课练</p> | <p>动作</p>  <ol style="list-style-type: none"> 跟随老师一起练习 2.5 人合作小组练习 <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>1-2-3.组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求： 3.积极主动不胆怯 4.防护安全到位</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 点评学生表现并总结 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 积极听讲，总结反思 记住课后练习 积极认真回收器材 向老师再见 |  <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>体操垫每人 1 张、 音响 1 个</p> |

侧手翻“钻山洞”游戏





| | | | | | | | |
|-----|--|----|--|----|--|------|--|
| 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：75%的学生能够独立完成侧手翻，25%的学生在帮助下能完成，发展学生上肢和肩带部分的力量，提高身体的节奏性、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 | 次 数 |
| 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.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 二、课堂导入 【学练 1】复习手倒立 【学练 2】分腿倒立练习 (手倒立后成分腿倒立) | 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.教师讲解示范动作和要求 2.组织学生复习第一课时内容（重点：支臂支撑、立腰） 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 | 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 1.认真聆听和观看老师的讲解及示范 2.积极思考重点并练习 1.认真观察老师的示范动作及动作要领 | 组织队形  要求：注意安全，注意力要集中 组织形式  | |
| 过 程 | 时 间 | 教学 内容 | 教师 活动 | 学生 活动 | 组织 及要求 | 次 数 |

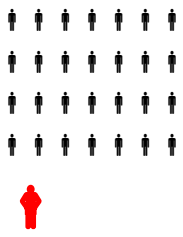
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 基本部分 | <p>2.安排学生两人一组进行练习(交换)巡回指导提醒安全</p> <p>3.优生展示,提醒学生注意本节课重点</p> <p>4.组织学生再次练习加强巩固</p> | <p>2.根据老师要求,两人一组,轮换练习(注意及时保护)</p> <p>3.主动思考,多学习他人优点</p> <p>4.大胆勇敢的尝试练习动作</p> | <p>组织队形</p>  <p>要求:认真练习,及时保护,注意安全</p>  | |
| | <p>【学练3】大风车游戏 (翻转时做到五点一线) 比一比,赛一赛,分四组(拿IPAD拍摄,比赛结束后小组点评)</p> | <p>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.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>要求:积极认真,注意安全</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>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.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>组织形式:</p>    <p>组织:四列横队</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>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>3.再次练习并优生展示</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>【体能】体能课课练</p> <p>1. 俯卧撑 20*3组</p> <p>2. 仰卧两头起 20*3组</p> | <p>1.组织学生体能练习</p> <p>2.总结</p> | <p>1.按要求完成练习</p> <p>2.及时总结回顾</p> | | |
| 结束部分 | <p>1.放松</p> <p>2.师生总结</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 | | <p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约75%、个体练习密度约50%</p> <p>平均心率约135次/分钟</p> | <p>场地器材</p> <p>空场地一块、垫子、音响</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

侧手翻“钻山洞”游戏




| | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|------|--|
| 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：75%的学生能够独立完成侧手翻，25%的学生在帮助下能完成，发展学生上肢和肩带部分的力量，提高身体的节奏性、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 | 次数 | |
| 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 | 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 | 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 | 组织队形   要求：注意安全，注意力要集中 | | |

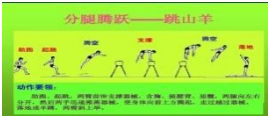
| | | | | | | |
|------|----|--|--|---|---|----|
| | | <p>时转体 360 度，转体时要钻过举起的手，背对背时两手高低交换) 游戏反复进行</p> <p>二、课堂导入</p> <p>【学练 1】复习手倒立</p> <p>【学练 2】分腿倒立练习 (手倒立后成分腿倒立)</p> | <p>生进行游戏</p> <p>1.教师讲解示范动作和要求</p> <p>2.组织学生复习第一课时内容(重点:支臂支撑、立腰)</p> <p>1.讲解示范分腿手倒立动作要领,体会身体倒立的时空感和体位感觉</p> | <p>动作要求两人一组进行练习</p> <p>1.认真聆听和观看老师的讲解及示范</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> | <p>组织形式</p>  | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 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>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>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>4.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>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>  | |

| | | | | | | |
|------|--|--|--|---|---|-------------|
| | | 【体能】体能课课练 3. 俯卧撑 20*3 组 4. 仰卧两头起 20*3 组 | 1.组织学生体能练习 2.总结 | 2.及时总结回顾 | 组织：四列横队 | |
| 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 | | | | 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、垫子、音响 |

山羊分腿腾跃：助跑踏板、支撑分腿、推手回落

| | | | | | | | |
|------|---|------|------|------|---------------|------|--|
| 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 | 次数 | |

| | | | | | | |
|------|----|--|---|---|---|----|
| 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 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">要求：快静齐</p> | |
| 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 | <p>组织</p>  <p style="text-align: center;">↓</p> <p>要求：动作有力、到位</p> <p>组织形式如图</p>  <p style="text-align: center;">↓</p> <p>要求：推手快，腿伸直</p> | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 基本部分 | | 二、主要部分 【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 | 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。 2.组织学生进行练习并注意保护 | 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 2.认真练习，并注意给同伴进行保护 | 组织：三人一组在垫子上进行练习 要求：认真思考动作要领，及时保护 | |

| | | | | | |
|-------------|---|--|--|---|-----------------------|
| | <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.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生尝试练习，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.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> | |
| <p>结束部分</p> | <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>教学反思</p> | | | <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>垫子若干，挂图，音响设备一套</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

山羊分腿腾跃：助跑踏板、支撑分腿、推手回落

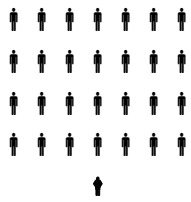
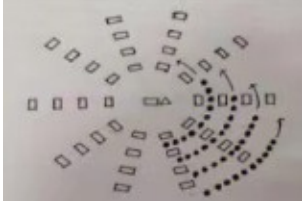
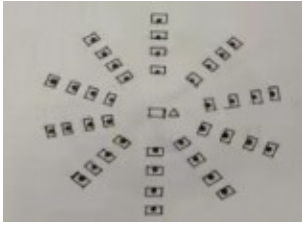
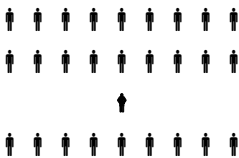
| | | | | | | | |
|------|---|--|---|--|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 山羊分腿腾跃：助跑踏板、支撑分腿、推手回落 | | | | | | |
| 教学目标 | 4. 运动能力：知道分腿腾跃动作的过程和学练的基本要求。 5. 健康行为：能做出助跑起跳、支撑分腿、推手回落动作，力求做到提臀快速分腿，顶肩推手及时 6. 体育品德：能积极主动参与练习，并挑战有一定难度的动作，培养学生勇敢果断的意志品质。 | | | | | | |
| 教学重点 | 支撑分腿、推手回落动作 | | | 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 | 次数 | |
| 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、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 | 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.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 | 组织  要求：动作有力、到位 组织形式如图  | | |

| | | | | | | |
|------|----|--|---|---|--|----|
| | | 分腿立撑 | <ol style="list-style-type: none"> 示范讲解俯撑分腿立掌的练习方法 组织学生进行练习 巡回指导和点评 | 动作 <ol style="list-style-type: none"> 认真听，明确动作要求 仔细观察教师动作 根据教师要求进行练习 |  <p>要求：推手快，腿伸直</p> | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 基本部分 | | 二、主要部分 【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 【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” | <ol style="list-style-type: none"> 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。 组织学生进行练习并注意保护 <ol style="list-style-type: none"> 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  <ol style="list-style-type: none"> 组织学生进行练习并巡回辅助纠错 完整动作展示并组织学生尝试练习，注意保护 对完整动作有困难学生进行辅助练习，注意保护 优生展示及时评价和激励 <ol style="list-style-type: none"> 教师强调方法和规则并组织教学 在音乐的指挥下进行练习 老师语言引导 点评激励 | <ol style="list-style-type: none"> 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 认真练习，并注意给同伴进行保护 <ol style="list-style-type: none"> 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” 认真练习并及时纠正错误，注意保护 进行完整动作练习保护帮助者及时到位 结合自己的动作进行改正 优秀学生展示 <ol style="list-style-type: none"> 积极认真练习 动作标准，态度认真 | <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> | |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|---|
| | | 【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 | | | | |
| 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 | 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 | 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 | | | 平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50% | 预计负荷 | 场地器材 | 垫子若干，挂图，音响设备一套 |

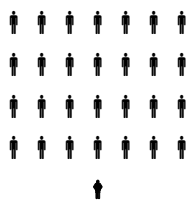
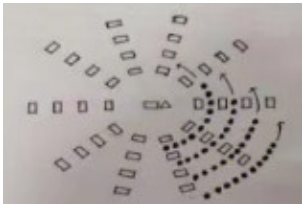
技巧：跪跳起

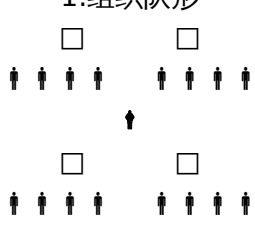
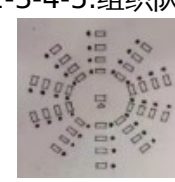


| | | | | | | | |
|------|---|----|--|----|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 技巧：跪跳起 | | | | | | |
| 教学目标 | 1.运动能力：通过多种练习方式、分组练习、探究合作及体能练习，使 70% 的学生基本掌握跪跳起技术，发展学生上下肢协调能力、核心及下肢力量素质。 2.健康行为：通过本次课中教师讲解、示范，学生学习，使学生基本了解核心发力、上肢摆动、压垫提膝 | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------|-----------|---|---|---|--|-----------|
| | | 及完整跪跳起动作要领。 | | | | |
| | | 3.体育品德：在多种练习、游戏和体能练习中，培养学生吃苦耐劳、乐于拼搏的意志品质。 | | | | |
| 教学重点 | | 摆臂制动提腰，压垫提膝迅速收腿 | | 教学难点 | 摆臂制动与压脚背的配合 | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 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、准备活动 1.各组绕垫子慢跑+快速抢垫子游戏 二、自编垫上操： 1.坐姿肩关节活动 2.跪姿体侧拉伸 3.腹部激活 4.弓步压腿 三、跪跳起 导入游戏：孙悟空 72 变 1.跪姿垫上跑动(蜗牛跑) 2.跪姿撑垫前跳(兔子跳) | 1.教师口令、口哨提示 2.讲解游戏规则 1.教师运用口令，音乐节拍带领学生完成自编操 1.教师提问并示范动作，组织学生进行练习 | 1.学生根据要求，跟着音乐节奏认真热身，积极参与游戏 1.学生跟着教师做练习，富有热情的完成练习 1.学生积极思考，跟着老师模仿“小动物们的移动方式” | 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 组织队形  要求： 1.认真跟随教师练习 | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 基本部分 | | 二、学习跪跳起 【学练 1】 分组四个小组观察挂图与视频，模仿学习 【学练 2】 练习垫上向 | 1.教师引导学生观察挂图、视频思考，回答学生问题 2.教师进行正面、侧面、 | 1.各小组长带领各自组员到规定的观察区内观察挂图，模仿动作，积极思 | 一、组织队形  | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|-------------|--|---|--|--|-------------|--|--|-------------------------------------|
| | <p>前跪跳 要领:两脚绷直,屈髓收腹蓄力,迅速摆臂展腹向前跳动(图2)</p> <p>【学练3】练习垫上向前跪跳(加高) 要领:同练习3动作一致但是垫子加高,提高难度跳至高的垫子上。两人一组配合练习(图3)</p> <p>【学练4】练习手撑垫脚背撑起要领:跪姿双手撑垫,脚背绷直,运用脚背发力将身体撑起,重复练习(图4)</p> <p>【学练5】练习跪姿摆臂 要领:口诀“一伸二摆三蹬起”一手臂前伸,二手臂后摆收腹蓄力,三快速前摆展腹</p> <p>【竞赛】技巧组合接力赛 跪跳起+前滚翻+跳绳五次</p> | <p>背面示范,提问学生从中发现哪些动作</p> <p>3.教师示范,引导学生练习,过程中运用间“比一比,看谁跳的更远”等话激励学生练习</p> <p>4.教师组织两人一组交替完成练习,鼓励学生,帮助个别学生克服心理恐惧感,完成练习</p> <p>5.教师示范,带领学生练习,讲解动作要求</p> <p>6.教师讲解示范,运用口诀,使学生快速理解技术动作</p> <p>1.讲解示范比赛内容、设定比赛惩罚(输了的先帮赢家放松)</p> <p>2.选择四名裁判帮助监督</p> <p>3.组织尝试练习、对裁判培训</p> <p>4.开始比赛</p> <p>5.评价学生表现、裁判表</p> | <p>考,小组讨论</p> <p>2.学生观察模仿,踊跃回答老师的问题</p> <p>3.学生跟练,集体同时练习,注意老师提示的动作要领</p> <p>4.学生按要求有序完成练习,注意安全不打闹,利用所学技术完成练习</p> <p>5.学生跟练,体会脚踝脚背发力蹬垫动作,重复练习</p> <p>6.学生跟练,练习时结合口诀,体会动作发力,身体协调配合</p> <p>1.认真听讲、积极参与比赛</p> <p>2.认真听取老师的总结</p> | <p>↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑</p> <p>1.组织队形</p> <p>□ □</p> <p>↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑</p> <p>↑</p> <p>□ □</p> <p>↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑</p> <p>2-3-4-5.组织队形</p>  <p>图2</p>  <p>图3</p>  <p>图4</p>  | <p>结束部分</p> | <p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</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. 点评学生表现并总结</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. 积极听讲,总结反思</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> | <p>教学反思</p> | | <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>空地、体操垫 40张、音响 1个</p> |
|--|--|---|--|---|-------------|--|---|--|--|-------------|--|--|-------------------------------------|

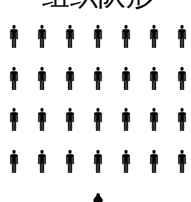
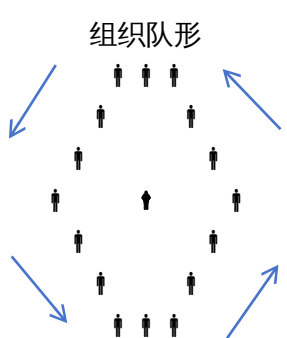
技巧：跪跳起

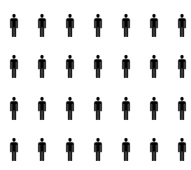

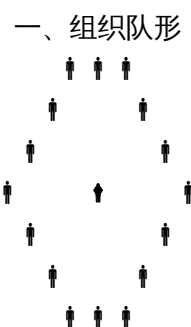
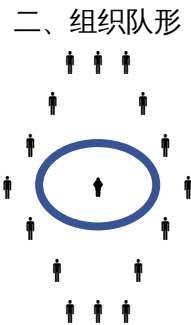
| | | | | | | | |
|------|---|--|---|---|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 技巧：跪跳起 | | | | | | |
| 教学目标 | <p>1.运动能力：通过多种练习方式、分组练习、探究合作及体能练习，使 70%的学生基本掌握跪跳起技术，发展学生上下肢协调能力、核心及下肢力量素质。</p> <p>2.健康行为：通过本次课中教师讲解、示范，学生学习,使学生基本了解核心发力、上肢摆动、压垫提膝及完整跪跳起动作要领。</p> <p>3.体育品德：在多种练习、游戏和体能练习中，培养学生吃苦耐劳、乐于拼搏的意志品质。</p> | | | | | | |
| 教学重点 | 摆臂制动提腰，压垫提膝迅速收腿 | | | 教学难点 | 摆臂制动与压脚背的配合 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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、准备活动 1.各组绕垫子慢跑+快速抢垫子游戏 二、自编垫上操: 1.坐姿肩关节活动 2.跪姿体侧拉伸 3.腹部激活 4.弓步压腿 三、跪跳起 导入游戏：孙悟空 72 变 1.跪姿垫上跑动(蜗牛 | 1.教师口令、口哨提示 2.讲解游戏规则 1.教师运用口令，音乐节拍带领学生完成自编操 1.教师提问并示范动作，组织学生进行练习 | 1.学生根据要求，跟着音乐节奏认真热身，积极参与游戏 1.学生跟着教师做练习，富有热情的完成练习 1.学生积极思考，跟着老师模仿“小动 | 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 组织队形  要求： 1.认真跟随教师练习 | | |

| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
|------|----|--|---|---|--|----|
| 基本部分 | | 跑) 2. 跪姿撑垫前跳(兔子跳) | | 物们的移动方式 | | |
| | | <p>二、学习跪跳起</p> <p>【学练1】 分组四个小组观察挂图与视频，模仿学习</p> <p>【学练2】 练习垫上向前跪跳 要领:两脚绷直，屈髓收腹蓄力，迅速摆臂展腹向前跳动(图2)</p> <p>【学练3】 练习垫上向前跪跳(加高) 要领:同练习3动作一致但是垫子加高,提高难度跳至高的垫子上。两人一组配合练习(图3)</p> <p>【学练4】 练习手撑垫脚背撑起要领:跪姿双手撑垫，脚背绷直，运用脚背发力将身体撑起，重复练习(图4)</p> <p>【学练5】 练习跪姿摆臂 要领:口诀“一伸二摆三蹬起”一手臂前伸，二手臂后摆收腹蓄力，三快速前摆展腹</p> <p>【竞赛】技巧组合接力赛 跪跳起+前滚翻+跳绳五次</p> | <p>1.教师引导学生观察挂图、视频思考，回答学生问题</p> <p>2.教师进行正面、侧面、背面示范，提问学生从中发现哪些动作</p> <p>3.教师示范，引导学生练习，过程中运用问“比一比，看谁跳的更远”等话激励学生练习</p> <p>4.教师组织两人一组交替完成练习，鼓励学生，帮助个别学生克服心理恐惧感，完成练习</p> <p>5.教师示范，带领学生练习，讲解动作要求</p> <p>6.教师讲解示范，运用口诀，使学生快速理解技术动作</p> <p>1.讲解示范比赛内容、设定比赛惩罚(输了的先帮赢家放松)</p> <p>2.选择四名裁判帮助监督</p> <p>3.组织尝试练习、对裁判培训</p> <p>4.开始比赛</p> <p>5.评价学生表现、裁判表</p> | <p>1.各小组长带领各自组员到规定的观察区内观察挂图，模仿动作，积极思考，小组讨论</p> <p>2.学生观察模仿，踊跃回答老师的问题</p> <p>3.学生跟练，集体同时练习，注意老师提示的动作要领</p> <p>4.学生按要求有序完成练习，注意安全不打闹，利用所学技术完成练习</p> <p>5.学生跟练，体会脚踝脚背发力蹬垫动作，重复练习</p> <p>6.学生跟练，练习时结合口诀，体会动作发力，身体协调配合</p> <p>1.认真听讲、积极参与比赛</p> <p>2.认真听取老师的总结</p> | <p>一、组织队形</p>  <p>1.组织队形</p>  <p>2-3-4-5.组织队形</p>  <p>图2</p>  <p>图3</p>  <p>图4</p>  | |
| 结束部分 | | <p>6. 放松</p> <p>7. 师生总结</p> <p>8. 布置课后练习作业</p> <p>9. 回收器材</p> <p>10. 师生再见</p> | <p>6. 教师带领学生放松</p> <p>7. 点评学生表现并总结</p> <p>8. 布置课后练习</p> <p>9. 组织学生回收器材</p> <p>10. 下课</p> | <p>6. 认真放松练习</p> <p>7. 积极听讲，总结反思</p> <p>8. 记住课后练习</p> <p>9. 积极认真回收器材</p> <p>10. 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、体操垫 40 张、音响 1 个 |
|------|--|------|--|------|-----------------------|

技巧：前滚翻

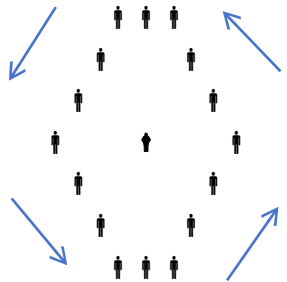
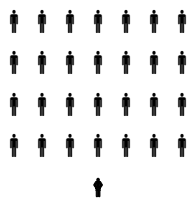

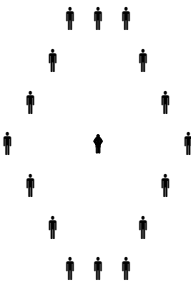
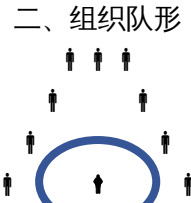
| | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 技巧：前滚翻 | | | | | | |
| 教学目标 | 1.运动能力：学生了解技巧前滚翻的技术动作要领及保护与帮助动作，使 90% 的学生能掌握前滚翻的技术动作要领和技术动作学习方法，并能在比赛中应用出来。 2.健康行为：学会体操类技能学习的自我保护与预防受伤能力，在学练赛中享受体操运动，逐步提高情绪控制，正确对待比赛胜负结果。提高注意力等心理技能，学会沟通，提高自我健康意识与能力。 3.体育品德：让学生克服困难、培养学生阳光自信、团结协作、敢于挑战、积极进取的优秀品质。 | | | | | | |
| 教学重点 | 低头、蹬地 | | | 教学难点 | 两腿蹬直，团身紧密 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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.互动热身：小刺猬怎么啦？ (1) 关节活动 (2) 加速跑（加速跑动） (3) 有小河（并脚跳） (4) 有危险（护头团身不动） | 1.教师讲解游戏的规则与方法 2.教师组织学生进行游戏 | 1.认真听讲游戏的规则与方法 2.积极参与游戏 | 组织队形  | | |

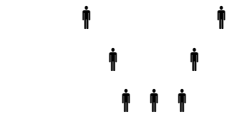
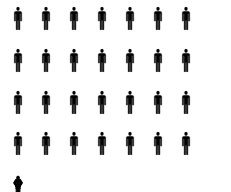
| | | | | | | |
|------|----|---|--|---|---|----|
| | | <p>二、热身操：自编垫上热身操</p> <p>1.坐姿肩关节活动 2.跪姿体侧拉伸 3.腹部激活 4.弓步压腿</p> | <p>1.教师运用口令，音乐节拍带领学生完成自编操</p> | <p>1.学生跟着教师做练习，富有热情的完成练习</p> | <p>组织队形</p>  <p>↓</p> <p>要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中 4.有序、注意避让</p> | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 基本部分 | | <p>【学练】前滚翻教学</p>  <p>前滚翻</p> <p>导入小故事：小刺猬如何保护自己。 前滚翻动作要领： 两脚与肩同宽，双手体前撑垫，两脚蹬地，重心前移，使我们的头肩背腰臀依次着垫，当背部着垫时，迅速屈膝收腿，两手抱小腿，团身向前滚动。</p> <p>【竞赛】送小刺猬回家 游戏方法：学生两人一组，一块瑜伽砖，第一位同学把瑜伽砖放在肚子上采用前滚翻形式滚过垫子，然后把瑜伽砖放在肚子上护送到中间的圈内，用瑜伽砖接触地面后快速跑回与下一位同学击掌，把瑜伽砖传递给下一位同学，然后下一位同学出发，依次进行。 规则：瑜伽砖掉落，需从新开始。</p> <p>【体能】体能加油站</p> | <p>1.教师提问导入，提高学生学习的积极性。 2.动作讲解示范，重难点讲解，口令教学。 3.练习低头胯下看砖辅助练习，并尝试练习。 4.练习摇摇船辅助练习站立起身。 5.教师示范讲解保护与帮助的方法。 6.组织学生2人一组随口令一起分步骤在保护与帮助下完整练习动作。 7.个体差异性练习，巡回指导。 8.完整动作练习，学生展示并总结，再次自主练习。</p> <p>1.教师讲解闯关的方法 2.组织学生以小组为单位进行游戏比赛 1.教师强调方法和动作要领并组织教学</p> | <p>1.学生一人一垫站在垫子后方。 2.学生积极回答教师的问题，参与展示及评价。 3.认真练习并做好保护与帮助，先进行保护，再对学有困难的同学加以帮助。</p> | <p>一、组织队形</p>  <p>要求： 1.认真听讲，积极练习。 2.互相帮助，注意安全。</p> <p>二、组织队形</p>  <p>要求： 1.游戏时注意安全及动作的规范性</p> | |

| | | | | | | |
|------|--|--|---|--|---------|--------------------------|
| | | 小碎步 30 秒 开合跳 20*3 静力支撑 30 秒 仰卧起坐 20*3 | | | 组织：四列横队 | |
| 结束部分 | | 1.放松 2.点名表扬 3 人并评价、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.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 | 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 | | |
| 教学反思 | | | | 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，垫子 42 块，瑜伽砖 41 块。 |


技巧：前滚翻

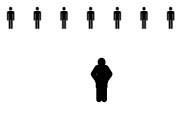
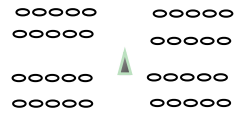
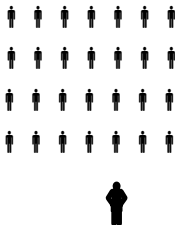
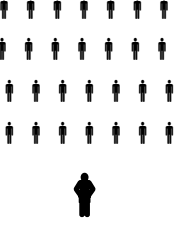
| | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---------------------------|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 技巧：前滚翻 | | | | | | |
| 教学目标 | 1.运动能力：学生了解技巧前滚翻的技术动作要领及保护与帮助动作，使 90% 的学生能掌握前滚翻的技术动作要领和技术动作学习方法，并能在比赛中应用出来。 2.健康行为：学会体操类技能学习的自我保护与预防受伤能力，在学练赛中享受体操运动，逐步提高情绪控制，正确对待比赛胜负结果。提高注意力等心理技能，学会沟通，提高自我健康意识与能力。 3.体育品德：让学生克服困难、培养学生阳光自信、团结协作、敢于挑战、积极进取的优秀品质。 | | | | | | |
| 教学重点 | 低头、蹬地 | | | 教学难点 | 两腿蹬直，团身紧密 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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 | | 一、热身活动 | 1.教师讲解游戏的 | 1.认真听讲游戏的 | 组织队形 | | |

| | | | | | | |
|------|----|---|--|--|--|----|
| 部分 | | <p>1.互动热身：小刺猬怎么啦？ (1) 关节活动 (2) 加速跑（加速跑动） (3) 有小河（并脚跳） (4) 有危险（护头团身不动）</p> <p>三、热身操：自编垫上热身操 1.坐姿肩关节活动 2.跪姿体侧拉伸 3.腹部激活 4.弓步压腿</p> | <p>规则与方法 2.教师组织学生进行游戏</p> <p>1.教师运用口令，音乐节拍带领学生完成自编操</p> | <p>规则与方法 2.积极参与游戏</p> <p>1.学生跟着教师做练习，富有热情的完成练习</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 3.注意力要集中 4.有序、注意避让</p> | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 基本部分 | | <p>【学练】前滚翻教学</p>  <p>前滚翻</p> <p>导入小故事：小刺猬如何保护自己。 前滚翻动作要领： 两脚与肩同宽，双手体前撑垫，两脚踏地，重心前移，使我们的头 肩 背 腰 臀 依次着垫，当背部着垫时，迅速屈膝收腿，两手抱小腿，团身向前滚动。</p> <p>【竞赛】送小刺猬回家 游戏方法：学生两人一组，一块瑜伽砖，第一位同学把瑜伽砖放在肚子上采用前滚翻形式滚过垫子，然后把瑜伽砖放在</p> | <p>1.教师提问导入，提高学生学习的积极性。 2.动作讲解示范，重难点讲解，口令教学。 3.练习低头胯下看砖辅助练习，并尝试练习。 4.练习摇摇船辅助练习站立起身。 5.教师示范讲解保护与帮助的方法。 6.组织学生2人一组随口令一起分步骤在保护与帮助下完整练习动作。 7.个体差异性练习，巡回指导。 8.完整动作练习，学生展示并总结，再次自主练习。</p> | <p>1.学生一人一垫站在垫子后方。 2.学生积极回答教师的问题，参与展示及评价。 3.认真练习并做好保护与帮助，先进行保护，再对有困难的同学加以帮助。</p> | <p>一、组织队形</p>  <p>要求： 1.认真听讲，积极练习。 2.互相帮助，注意安全。</p> <p>二、组织队形</p>  | |

| | | | | |
|------|---|---|--|--|
| | 肚子上护送到中间的圈内，用瑜伽砖接触地面后快速跑回与下一位同学击掌，把瑜伽砖传递给下一位同学，然后下一位同学出发，依次进行。 规则：瑜伽砖掉落，需从新开始。 【体能】体能加油站 小碎步 30 秒 开合跳 20*3 静力支撑 30 秒 仰卧起坐 20*3 | 1.教师讲解闯关的方法 2.组织学生以小组为单位进行游戏比赛 1.教师强调方法和动作要领并组织教学 | 1.仔细听讲游戏规则和方法 2.积极参与，遵守规则 1.积极认真练习、动作标准、态度认真 |  要求： 2. 游戏时注意安全及动作的规范性 组织：四列横队 |
| 结束部分 | 1.放松 2.点名表扬 3 人并评价、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.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 | 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 |  |
| 教学反思 | | | 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，垫子 42 块，瑜伽砖 41 块。 |

肩肘倒立

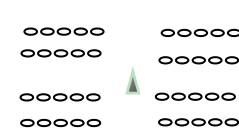
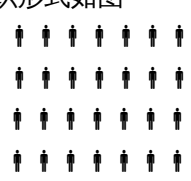
| | | | | | | | |
|------|--|--|--------------------------------------|-----------------------------------|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 1.技巧：肩肘倒立 2.游戏：跳绳接力 | | | | | | |
| 教学目标 | 1. 运动能力：使学生能知道并说出肩肘倒立的技术要点，学会保护方法。提高学生力量、柔韧等身体素质 2. 健康行为：学生能掌握保护和帮助、了解体操运动的安全学练步骤。 3. 体育品德：培养学生互帮互助的良好习惯，体验合作探究和取得成功的喜悦。 | | | | | | |
| 教学重点 | 肩、肘、头着垫支撑稳，夹肘立腰，绷脚尖 | | | 教学难点 | 后倒、伸展髋、立腰稳定连贯 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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 | 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 | 1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 | 组织队形  | | |

| | | | | | | |
|------|----|---|---|---|---|----|
| | | 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生 | 要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求 | 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律 |  <p>要求：快静齐</p> | |
| 准备部分 | | 一、激趣热身 1.应变小游戏 (两人一组，一位同学说大西瓜，另一位同学要说小西瓜并用手比大西瓜，) 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 二、技巧《肩肘倒立》 【学练 1】专项准备活动 (每人一块垫子，进行头、颈、肩、背的热身) | 1.老师和体委进行示范并讲解游戏规则方法 2.组织学生进行游戏 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.认真观看并仔细听讲游戏规则和方法 2.学生积极参与并及时做出反应 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>要求：边看边想，积极参与</p> 组织形式如图  <p>要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中</p> 组织同上 | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 基本部分 | | 【学练 2】直腿坐撑后倒翻臀臂压垫辅助练习 (仰卧，两手伸直放在身体两侧，两腿并拢伸直向后放，脚尖绷直碰地) 【学练 3】后倒翻臀、立腰辅助练习 (翻臀过后夹肘撑腰背要及时) 【学练 4】后倒翻臀、立腰、展髋辅助练习 | 1.讲解示范做后倒翻臀臂压垫时一定要有的翻臀动作，手臂用力下压 2.组织学生进行练习并提示注意安全 1.教师示范，并提出要求 2.组织学生跟随口令练习并提醒注意安全 | 1.认真观看动作及要点并注意安全 2.跟随老师口令进行练习 1.观看示范并记住要点及时夹肘撑住腰背 2.跟随老师口令进行练习并注意安全 | 组织形式如下  <p>要求：动作协调有力，注意安全</p> 组织形式如上图 要求：动作规范，注 | |

| | | | | | |
|------|---|--|---|--|----------------------------------|
| | <p>【学练 5】进一步学习肩肘倒立 (屈腿慢起, 肩肘倒立, 过度到直腿肩肘倒立, 收腹举腿)</p> <p>【竞赛】技巧组合接力赛 前滚翻+跪跳起+后倒翻臀立腰+跳绳 5 次 至标志物, 绕标志物跑回, 下一位同学接到接力</p> <p>五、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.组织练习, 巡回检查并纠错 3.优生展示同伴互评 4.集体展示肩肘倒立并评价</p> <p>1.讲解游戏规则与要求, 示范游戏过程 2.组织学生进行游戏, 并提醒注意安全 3.给予优生小组表扬</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>2, 两人一组练习并注意保护相互合作 3.把最好动作展示出来并相互评价 4.集体展示</p> <p>1.认真听游戏规则以及要求 2.积极认真参与游戏, 并注意游戏时的安全 3.接受表扬</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>意安全保护</p>  <p>组织形式: 小组练习</p> <p>要求: 认真练习相互激励</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</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</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> | 场地器材 | <p>足球场, 小体操垫若干, 跳绳若干, 音响设备一套</p> |

肩肘倒立

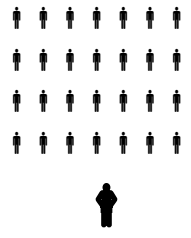
| | | | | | | | |
|-----|--|----|--|----|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
|-----|--|----|--|----|--|------|--|

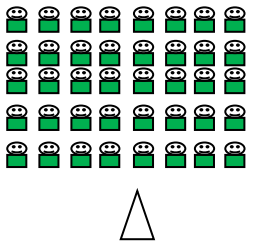

| | | | | | | |
|------|----|--|--|---|---|----|
| 教学内容 | | 1.技巧：肩肘倒立 2.游戏：跳绳接力 | | | | |
| 教学目标 | | 4. 运动能力：使学生能知道并说出肩肘倒立的技术要点，学会保护方法。提高学生力量、柔韧等身体素质 5. 健康行为：学生能掌握保护和帮助、了解体操运动的安全学练步骤。 6. 体育品德：培养学生互帮互助的良好习惯，体验合作探究和取得成功的喜悦。 | | | | |
| 教学重点 | | 肩、肘、头着垫支撑稳，夹肘立腰，绷脚尖 | | 教学难点 | 后倒、伸展髋、立腰稳定连贯 | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 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.应变小游戏 (两人一组，一位同学说大西瓜，另一位同学要说小西瓜并用手比大西瓜，) 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 二、技巧《肩肘倒立》 【学练1】专项准备活动 (每人一块垫子，进行头、颈、肩、背的热身) | 1 老师和体委进行示范并讲解游戏规则方法 2.组织学生进行游戏 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.教师示范讲解专项活动的重要性 2.教师带领学生进行专项活动并提醒注意安全 | 1认真观看并仔细听讲游戏规则和方法 2.学生积极参与并及时做出反应 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.认真观看动作，并知道专项活动的重要性 2.跟随老师认真活动并注意安全 |  要求：边看边想，积极参与 组织形式如图  要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中 组织同上 | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |

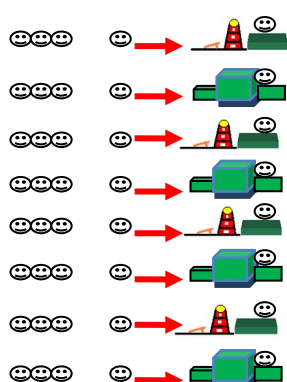

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|
| 基本部分 | <p>【学练 2】直腿坐撑后倒翻臀臂压垫辅助练习 (仰卧, 两手伸直放在身体两侧, 两腿并拢伸直向后放, 脚尖绷直碰地)</p> <p>【学练 3】后倒翻臀、立腰辅助练习 (翻臀过后夹肘撑腰背要及时)</p> <p>【学练 4】后倒翻臀、立腰、展髋辅助练习</p> <p>【学练 5】进一步学习肩肘倒立 (屈腿慢起, 肩肘倒立, 过度到直腿肩肘倒立, 收腹举腿)</p> <p>【竞赛】技巧组合接力赛 前滚翻+跪跳起+后倒翻臀立腰+跳绳 5 次 至标志物, 绕标志物跑回, 下一位同学接到接力</p> <p>五、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>1.讲解示范做后倒翻臀臂压垫时一定要翻臀动作, 手臂用力下压 2.组织学生进行练习并提示注意安全</p> <p>1.教师示范, 并提出要求 2.组织学生跟随口令练习并提醒注意安全</p> <p>1.讲解示范完整动作并提出要求 2.组织练习, 巡回检查并纠错 3.优生展示同伴互评 4.集体展示肩肘倒立并评价</p> <p>1.讲解游戏规则与要求, 示范游戏过程 2.组织学生进行游戏, 并提醒注意安全 3.给予优生小组表扬</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.认真观看动作及要点并注意安全 2.跟随老师口令进行练习</p> <p>1.观看示范并记住要点及时夹肘撑住腰背 2.跟随老师口令进行练习并注意安全</p> <p>1.认真观看完整动作, 并记住要点 2, 两人一组练习并注意保护相互合作 3.把最好动作展示出来并相互评价 4.集体展示</p> <p>1.认真听游戏规则以及要求 2.积极认真参与游戏, 并注意游戏时的安全 3.接受表扬</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>组织形式如下</p>  <p>要求: 动作协调有力, 注意安全 组织形式如上图 要求: 动作规范, 注意安全保护</p>  <p>组织形式: 小组练习</p>  <p>要求: 认真练习相互激励</p> | |
| 结束部分 | <p>6. 放松 7. 师生互评总结 8. 布置课后练习作业 9. 回收器材 10. 师生再见</p> | <p>5. 教师带领学生放松 6. 引导学生总结 7. 布置课后练习 8. 组织学生回收器材</p> | <p>5. 认真放松练习 6. 跟随总结 7. 记住课后练习 8. 积极认真回收器材</p> |  | |
| 教学反思 | | | <p>预计负</p> <p>平均心率: 140±5 次/分钟</p> | <p>场地器</p> <p>足球场, 小体操垫若干, 跳绳若干, 音响设备一套</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|------------------------|---|--|
| | | | 荷 | 群体密度：≥75% 个体密度：≥50% | 材 | |
|--|--|--|---|------------------------|---|--|

跳上成跪撑-起立

| | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 跳上成跪撑-起立，向前跳下游戏：“毛毛虫钻山洞” | | | | | | |
| 教学目标 | 1. 运动能力：学生知道跳上成跪撑一起立，向前跳下的技术动作要领，明确这个动作保护与帮助的方法。 2. 健康行为：通过学习，学生初步掌握跳上成蹲的动作，做到双脚踏跳、直臂顶肩、提臀收腹屈膝的动作，提高支撑跳跃的能力，增强力量素质。 3. 体育品德：能主动为同伴叫“好、加油”等，培养学生机智、勇敢的品质和集体协作精神，充分体验到体育带来的快乐和感受成功的喜悦。 | | | | | | |
| 教学重点 | 跳上成跪撑 | | | 教学难点 | 动作协调配合，跪撑平稳 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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>1. 热身慢跑（抢垫子游戏）</p> <p>2. 热身操与专项准备活动。</p> <p>(1) 肩部运动</p> <p>(2) 膝关节运动</p> <p>(3) 手腕、脚踝关节运动</p> | <p>1.讲解热身慢跑游戏及安全提示</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，进行热身操运动，要求动作准确，合拍。</p> | <p>1. 认真听讲慢跑游戏及安全提示</p> <p>2. 绕圈慢跑</p> <p>1.认真仔细听讲解示范</p> <p>2.学生模仿教师的动作，积极做好热身活动与专项准备活动</p> | <p>组织队形</p>  <p>要求：积极模仿，认真练习</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】辅助练习</p> <p>1.小兔蹦蹦跳（直臂顶肩）</p> <p>2.钻山洞（提臀、收腹）</p> <p>【学练2】提臀收腹跳（提臀、收腹、提膝）</p> | <p>1. 引导学生进入情境，教师示范动作（跪撑和远撑），组织学生体会动作。</p> <p>2. 教师示范动作。</p> <p>3.利用口令组织向前跳跃游戏。</p> <p>1.教师示范建山洞的动作。</p> <p>2.组织游戏讲解规则。</p> <p>3.评价学生的动作。</p> <p>1.利用立卧撑形式示范伸、收、蹲的动作。</p> <p>2.口令指挥学生练习。</p> | <p>1.学生注意观察在在教师引导下练习，体会动作。</p> <p>2.学生注意观察老师的动作。</p> <p>3.听从口令，向指定方向跳跃，体会动作。</p> <p>1.注意观察，听清动作要领。</p> <p>2.从两人一组进行游戏体会提臀、收腹动作。</p> <p>3.展示动作。</p> <p>1.观察示范、听清动作要领。</p> <p>2.在口令提示下练习。</p> <p>1.按要求站队，观</p> | <p>组织形式如下图</p>  <p>从一张小垫子到三张小垫子层层递进</p> <p>要求：认真观察，按要求练习</p> <p>组织形式如图</p> | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>【学练 3】原地支撑提臀收腹提膝练习</p> <p>【学练 4】学习跳上成跪撑，起立，向前跳下 动作要领： 助跑、起跳，两手支撑器械（与肩同宽），同时顶肩、提腰、勾脚屈膝上提紧贴胸部，两脚前脚掌踏上器械成跪撑。</p> <p>【竞赛】“毛毛虫钻山洞” 方法及规则： 1.将学生分成人数相等的八个小组，成纵队站立。 2.按照课前的分组单数</p> | <p>1.教师示范并讲解原地支撑提臀提膝动作并强调保护与帮助的方法。 2.组织学生有序体验支撑提臀收腹屈膝动作。</p> <p>1.指导学生复习助跑踏跳支撑提臀提膝动作。 2.教师示范“跑几步跳上成跪撑”的动作，提示学生认真观察老师的动作，并结合挂图讲解动作要领这个动作的保护与帮助的方法。 3.组组织学生进行原地跳上成跪撑动作的练习。 4.教师巡回指导，重点辅导学困小组。 5.组组织学生进行加上几步的助跑跳上成跪撑动作的练习。 6.针对出现上不去或者成跪撑，是因为提臀高度不够，屈膝收腿不到位。利用俯卧支撑收腿与纵跳抱膝进行纠错练习。 7.再次组织进行练习，分组轮换进行练习。 8.每组派出 1-2 名优生展示动作，师生共同评价。</p> <p>1.组织学生布置游戏场地并讲清楚游戏规则。 2.师生对游戏进行交流，教师总结动作要领。 3.组织学生再次练习。</p> | <p>察教师示范，学会保护要求。 2.小组有序练习，依次进行保护帮助，并评价同伴。</p> <p>1.学生练习时体会踏跳准确，提臀后迅速屈膝收腿的动作。 2.学生认真观察教师示范，看清教师动作的完成的过以及注意保护与帮助的方法。</p> <p>3.同学间互相帮助，互相鼓励，完善技术动作。 4.学生分组进行练习，练习时注意保护要到位 5.学生认真练习，体会直臂支撑，收腿时提臀过肩屈膝收腿。 6.分组练习，积极体会提臀收腹提膝动作，体会纵跳以后迅速屈膝收腿大腿面紧贴胸部。 7.大胆尝试，体验成功。 8.认真观察，学会为同伴喝彩。</p> <p>1.学生积极布置好游戏场地，做好游戏的准备。 2.学认真听老师讲解游戏的方法和求，积极的参与游</p> |  <p>要求 听从口令 注意安全 互相帮助</p>  <p>△</p> |
|--|--|--|---|

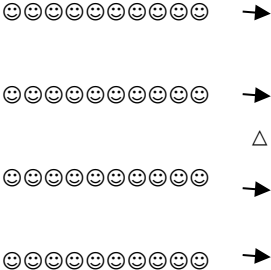
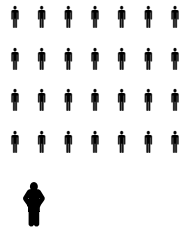
| | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|
| | <p>队先做好山洞，双数队进行钻山洞，依次从体操箱后方绕回，做毛毛虫动作爬回。</p> <p>3.两组轮换进行游戏。</p> <p>【体能】课课练</p> <p>1. 俯卧撑 20*3</p> <p>2. 仰卧两头起 20*3</p> | <p>4.游戏：“比比，谁最快”</p> <p>1.教师组织学生完成体能练习</p> | <p>戏。</p> <p>3.学生总结自己的练习，尝试对同学和自己做一些简单的评价。</p> <p>4. 体验游戏乐趣，明白遵守规则的重要</p> <p>1.学生按要求完成练习</p> | <p>☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ →</p> <p>☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ →</p> <p>要求：遵守游戏规则，合作意识要强。</p> <p>组织：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. 引导学生互评总结</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 | | | <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>平整运动场一块，录音机、跳箱四个，踏板四个，体操垫若干 D1</p> | |

跳上成跪撑-起立

| | | | | | | | |
|-----|--|----|--|----|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
|-----|--|----|--|----|--|------|--|

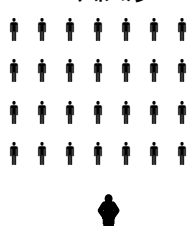
| 教学内容 | | 跳上成跪撑-起立，向前跳下游戏：“毛毛虫钻山洞” | | | | |
|------|----|--|---|---|--|----|
| 教学目标 | | 4. 运动能力：学生知道跳上成跪撑一起立，向前跳下的技术动作要领，明确这个动作保护与帮助的方法。 5. 健康行为：通过学习，学生初步掌握跳上成蹲的动作，做到双脚踏跳、直臂顶肩、提臀收腹屈膝的动作，提高支撑跳跃的能力，增强力量素质。 6. 体育品德：能主动为同伴叫“好、加油”等，培养学生机智、勇敢的品质和集体协作精神，充分体验到体育带来的快乐和感受成功的喜悦。 | | | | |
| 教学重点 | | 跳上成跪撑 | 教学难点 | 动作协调配合，跪撑平稳 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 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 | | 三、激趣热身 2、热身慢跑（抢垫子游戏） 2. 热身操与专项准备活动。 (1) 肩部运动 (2) 膝关节运动 (3) 手腕、脚踝关节运动 | 1.讲解热身慢跑游戏及安全提示 2.组织学生绕圈慢跑。 1.讲解示范 2，教师带领，进行热身操运动，要求动作准确，合拍。 | 3. 认真听讲慢跑游戏及安全提示 4. 绕圈慢跑 1.认真仔细听讲解示范 2.学生模仿教师的动作，积极做好热身活动与专项准备活动 | 组织队形   要求：积极模仿，认真练习 | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 基 | | 【学练1】辅助练习 | 1. 引导学生进入情境，教 | 1. 学生注意观察在 | | |


| | | | | |
|------------|--|--|--|---|
| <p>本部分</p> | <p>1.小兔蹦蹦跳 (直臂顶肩)</p> <p>2.钻山洞 (提臀、收腹)</p> <p>【学练 2】提臀收腹跳 (提臀、收腹、提膝)</p> <p>【学练 3】原地支撑提臀收腹提膝练习</p> <p>【学练 4】学习跳上成跪撑，起立，向前跳下 动作要领： 助跑、起跳，两手支撑器械（与肩同宽），同时顶肩、提腰、勾脚屈膝上提紧贴胸部，两脚前脚掌踏上器械成跪撑。</p> | <p>师示范动作（跪撑和远撑），组织学生体会动作。</p> <p>2.教师示范动作。</p> <p>3.利用口令组织向前跳跃游戏。</p> <p>1.教师示范建山洞的动作。</p> <p>2.组织游戏讲解规则。</p> <p>3.评价学生的动作。</p> <p>1.利用立卧撑形式示范伸、收、蹲的动作。</p> <p>2.口令指挥学生练习。</p> <p>1.教师示范并讲解原地支撑提臀提膝动作并强调保护与帮助的方法。</p> <p>2.组织学生有序体验支撑提臀收腹屈膝动作。</p> <p>1.指导学生复习助跑踏跳支撑提臀提膝动作。</p> <p>2.教师示范“跑几步跳上成跪撑”的动作，提示学生认真观察老师的动作，并结合挂图讲解动作要领这个动作的保护与帮助的方法。</p> <p>3.组组织学生进行原地跳上成跪撑动作的练习。</p> <p>4.教师巡回指导，重点辅导学困小组。</p> <p>5.组组织学生进行加上几步的助跑跳上成跪撑动作的练习。</p> <p>6.针对出现上不去或者成跪撑，是因为提臀高度不</p> | <p>在教师引导下练习，体会动作。</p> <p>2.学生注意观察老师的动作。</p> <p>3.听从口令，向指定方向跳跃，体会动作。</p> <p>1.注意观察，听清动作要领。</p> <p>2.从两人一组进行游戏体会提臀、收腹动作。</p> <p>3.展示动作。</p> <p>1.观察示范、听清动作要领。</p> <p>2.在口令提示下练习。</p> <p>1.按要求站队，观察教师示范，学会保护要求。</p> <p>2.小组有序练习，依次进行保护帮助，并评价同伴。</p> <p>1.学生练习时体会踏跳准确，提臀后迅速屈膝收腿的动作。</p> <p>2.学生认真观察教师示范，看清教师动作的完成的过以及注意保护与帮助的方法。</p> <p>3.同学间互相帮助，互相鼓励，完善技术动作。</p> <p>4.学生分组进行练习，练习时注意保护要到位</p> <p>5.学生认真练习，</p> | <p>组织形式如下图</p>  <p>从一张小垫子到三张小垫子层层递进 要求：认真观察，按要求练习</p> <p>组织形式如图</p>  <p>要求 听从口令 注意安全 互相帮助</p> |
|------------|--|--|--|---|

| | | | | | |
|------|--|---|---|--|---------------------------------------|
| | <p>够，屈膝收腿不到位。利用俯卧支撑收腿与纵跳抱膝进行纠错练习。</p> <p>7.再次组织进行练习，分组轮换进行练习。</p> <p>8.每组派出 1-2 名优生展示动作，师生共同评价。</p> <p>【竞赛】“毛毛虫钻山洞” 方法及规则： 1.将学生分成人数相等的八个小组，成纵队站立。 2.按照课前的分组单数队先做好山洞，双数队进行钻山洞，依次从体操箱后方绕回，做毛毛虫动作爬回。 3.两组轮换进行游戏。</p> <p>【体能】课课练 1. 俯卧撑 20*3 2.仰卧两头起 20*3</p> | <p>1.组织学生布置游戏场地并讲清楚游戏规则。</p> <p>2.师生对游戏进行交流，教师总结动作要领。</p> <p>3.组织学生再次联习。</p> <p>4.游戏：“比比，谁最快”</p> <p>1.教师组织学生完成体能练习</p> | <p>体会直臂支撑，收腿时提臀过肩屈膝收腿。</p> <p>6.分组练习，积极体会提臀收腹提膝动作，体会纵跳以后迅速屈膝收腿大腿面紧贴胸部。</p> <p>7.大胆尝试，体验成功。</p> <p>8.认真观察，学会为同伴喝彩。</p> <p>1.学生积极布置好游戏场地，做好游戏的准备。</p> <p>2.学认真听老师讲解游戏的方法和要求，积极的参与游戏。</p> <p>3.学生总结自己的练习，尝试对同学和自己做一些简单的评价。</p> <p>4. 体验游戏乐趣，明白遵守规则的重要</p> <p>1.学生按要求完成练习</p> |  <p>要求：遵守游戏规则，合作意识要强。</p> <p>组织：四列横队</p> | |
| 结束部分 | <p>6. 放松</p> <p>7. 师生互评总结</p> <p>8. 布置课后练习作业</p> <p>9. 回收器材</p> <p>10. 师生再见</p> | <p>6. 教师带领学生放松</p> <p>7. 引导学生互评总结</p> <p>8. 布置课后练习</p> <p>9. 组织学生回收器材</p> <p>10. 下课</p> | <p>6. 认真放松练习</p> <p>7. 跟随总结</p> <p>8. 记住课后练习</p> <p>9. 积极认真回收器材</p> <p>10. 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> | 场地器材 | <p>平整运动场一块，录音机、跳箱四个，踏板四个，体操垫若干 D1</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

体育游戏



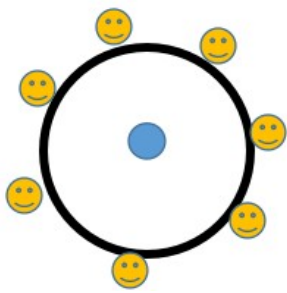


| | | | | | | | |
|------|---|---|--|--|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 体育游戏:1.反口令加报数抱团 2.开火车 3.单摇跳绳。 | | | | | | |
| 教学目标 | 1.运动能力：使学生初步了解，快速跑中步频和步长技术动作概念及练习方法。 2.健康行为：使 70%~75%的学生能初步通过游戏掌握提高步频几步长的方法，以反口令提高跑的反应能力，开火车发展学生的速度、力量、等身体素质及髋关节的灵活性。 3.体育品德：帮助学生树立合作意识，培养学生精神。 | | | | | | |
| 教学重点 | 步幅中的小腿前伸 | | | 教学难点 | 步频及发力方式 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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 | | 一、热身活动 | 1.教师讲解慢跑要求 | 1.仔细听教师讲 | 组织队形 | | |

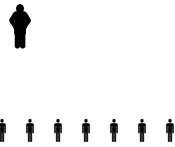




| | | | | | | |
|------------------|--------|--|---|--|--|--------|
| 备 部 分 | | <p>1.慢跑3圈 跟着音乐的节奏慢跑四列横队，以各自的路线跑步。</p> <p>2.徒手操 头部运动 扩胸运动 肩部运动 体测运动 体转运动 腹背运动 膝关节运动 正压腿</p> | <p>和规则。</p> <p>2.组织学生进行慢跑。</p> <p>3.强调注意安全。</p> <p>1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求</p> | <p>解，慢跑要求和规则。</p> <p>2.积极参与慢跑，注意听教师口令。</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>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> | |
| 基 本 部 分 | | <p>【学练1】反口令报数报团。 所有学生一组沿篮球场边底线跑步，步调一致的前进，听口令做出相应动作。 要求：间距一臂，步调一致。</p> | <p>1.教师讲解练习要求以及方法。 2.组织学生进行慢跑游戏。 3.提醒学生注意安全。</p> | <p>1.认真听讲练习要求以及方法。 2.学生进行慢跑，听清口令，并做出相应动作。</p> |  <p>要求：听口令，快速反应做动作。</p> | |
| 过 程 | 时 间 | 教 学 内 容 | 教 师 活 动 | 学 生 活 动 | 组 织 及 要 求 | 次 数 |
| 基 本 部 分 | | <p>【学练2】挑战自我 1.找组织（让学生在30秒内完成队伍的分配，学会合作） 2.动动手（每小组两分钟建好铁轨，间距80厘米） 3.试试看（快速跑一步一格）（高抬腿前进，每步一格）（3格一步的跨步跑）</p> <p>【竞赛】比一比 （将学生分为人数相等的四</p> | <p>1.让学生自己找好队伍。 2.组织学生建好练习用的场地。 3.引导学生分析快速的难点，并组织学生进行格数及动作变化后的辅助练习。 4.组织学生运用高抬腿的技术进行分组练习。 5.组织优生展示和互评</p> <p>1.讲解示范比赛方法和规则 2.组织学生进行比赛</p> | <p>1.让学生体验自己解决问题的能力和合作。 2.运用合作的形式，快速完成练习场地的布置。 3.体会加速时手臂和脚步动作加速的关系。 4.通过练习知道重心变化的正确方式。</p> <p>1.仔细听讲比赛规则与方法。 2.注意遵守规则，</p> | <p>组织队形</p>  | |

| | | | | | |
|------|--|--|---|--|-----------|
| | 组，进行比赛，以最后一名同学过终点的先后顺序分胜负。) | 3.提示学生注意安全 | 积极参与练习。 | | |
| | 【体能】单摇跳绳 方法：组织学生按体操队形散开，跟随音乐进行单摇跳绳练习。 | 1.教师讲解跳绳练习方法与规则。 2.组织学生进行跳绳练习。 | 1.学生认真听老师讲解跳绳方法与规则。 2.积极练习，注意安全。 | 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 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 | | | 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、音响、跳绳 |

《田径短跑的蹲踞式起跑和加速跑》

| | | | | | | | |
|------|---|----|--|----|-----------------|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 学习内容 | 田径短跑的蹲踞式起跑和加速跑 | | | | | | |
| 学习目标 | 1. 运动技能：正确认识短跑，说出起跑技术动作方法和规则，明确在短跑的作用。 2. 健康行为：正确运用起跑技术，提高短跑能力并养成健康的锻炼方式，调控情绪。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。 | | | | | | |
| 教学 | 蹲踞式的姿势和快速启动 | | | 教学 | 后蹬充分有力，起跑后的重心控制 | | |

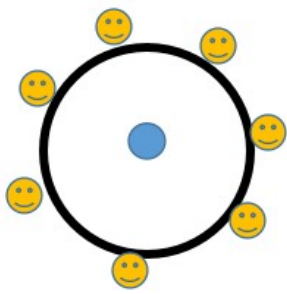

| 重点 | | 难点 | | | | |
|------|----|---|---|--|--|----|
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 开始部分 | | 课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生 | 1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求 | 1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律 | 组织队形   要求：快静齐 | |
| 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 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：喊号接球 方法： 学生围成一个圈，顺时针报数，教师站在圆心手持一个篮球，将球抛起后喊号，被叫到的学生迅速起跑道圆心接球。 | 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. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 讲解游戏方法 | 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. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习专项 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成专项练习任务 5. 遵守规则 | 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. 注意安全 4. 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 | 次数 |
| 基本部分 | |  5. 各就位 | 1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 | 1. 学生要仔细认真观看挂图动作 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作 | 组织队形  | |

| | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|
| | <p>方法：前脚脚尖距起跑线一脚半，后脚尖距前脚掌心一脚半，后腿跪地，双手虎口撑地。</p> <p>6. 预备 方法：听到口令，臀部慢慢抬起稍高于肩，重心前移</p> <p>7. 鸣枪“跑” 方法：双手迅速推离地面，双脚用力蹬地，上体前倾，加速跑进</p> <p>8. 起跑后加速跑 方法：两臂快速有力前后摆动，后蹬充分有力，摆动腿积极前摆，身体重心前倾较大，频率快，步幅逐渐增加，上体逐渐抬起。</p> <p>练习策略： ① 练习各就位姿势 ② 练习预备 ③ 听哨音跑 ④ 15米加速跑 ⑤ 30米加速跑</p> <p>易犯错误：重心未前移，后蹬不充分，上体抬起过早 纠正方法：明确要领，反复练习</p> <p>比赛：接力赛 方法：分组，每组纵队排头听到信号跑到标志杆处绕杆返回与下一名同伴击掌，同伴出发，依次进行，完成时间短的小组获胜。</p> <p>体能课课练： 俯卧撑 15个*3组 仰卧卷腹 15个*2组</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>8. 讲解示范比赛方法和规则</p> <p>9. 组织学生进行比赛</p> <p>10. 提示学生注意安全</p> <p>11. 组织学生体能课课练</p> <p>12. 总结</p> | <p>示范</p> <p>4. 认真模仿练习</p> <p>5. 集体练习各就位、预备、跑</p> <p>6. 分组进行加速跑</p> <p>7. 按教师要求纠正动作</p> <p>8. 认真观看优生动作展示</p> <p>9. 认真评价和听评</p> <p>10. 仔细认真听讲比赛方法</p> <p>11. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>12. 按要求完成体能练习</p> <p>13. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> |   <p>要求： 1. 队伍整齐，纪律严明 2. 练习精神面貌强 3. 注意力要集中 4. 同学之间互助</p> | |
| 结束部分 | <p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</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 | 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 | 田径场、标志杆、音响、挂图、秒表、口哨 |

《田径短跑的蹲踞式起跑和加速跑》

| | | | | | | | |
|------|---|--|--|---|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 学习内容 | 田径短跑的蹲踞式起跑和加速跑 | | | | | | |
| 学习目标 | 4. 运动技能：正确认识短跑，说出起跑技术动作方法和规则，明确在短跑的作用。 5. 健康行为：正确运用起跑技术，提高短跑能力并养成健康的锻炼方式，调控情绪。 6. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。 | | | | | | |
| 教学重点 | 蹲踞式的姿势和快速起动 | | | 教学难点 | 后蹬充分有力，起跑后的重心控制 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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 | | 四、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 二、跑的专项练习 ⑥ 小步跑 ⑦ 侧交叉步 | 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 6. 讲解示范专项 | 5. 认真观看动作示范并明确动作要求 6. 跟着教师一起认真做热身操 7. 跟着老师一起喊口令 8. 按教师提醒的动作要求进行练习 6. 认真观看动作 | 组织队形  | | |

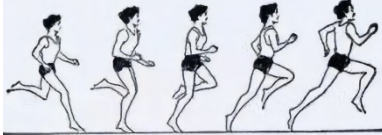
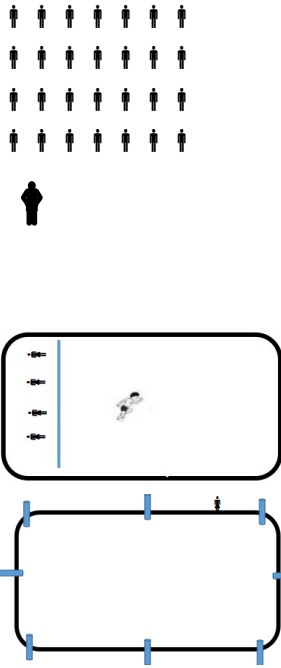
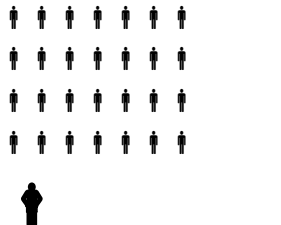
| | | | | | | |
|------|----|---|--|--|---|----|
| | | <p>⑧ 高抬腿 ⑨ 车轮跑 ⑩ 后蹬跑</p> <p>游戏：喊号接球 方法：学生围成一个圈，顺时针报数，教师站在圆心手持一个篮球，将球抛起后喊号，被叫到的学生迅速起动跑道圆心接球。</p> | <p>练习</p> <p>7. 指导学生进行练习 8. 提醒易犯错误和纠正 9. 提示练习次数 10. 讲解游戏方法</p> | <p>示范和听清楚要求</p> <p>7. 按动作要求和指导进行练习专项 8. 尤其注意易犯错误的改正 9. 按质按量完成专项练习任务 10. 遵守规则</p> |  <p>要求： 5. 按两臂距离散开站好 6. 散开和集合动作要快 7. 注意安全 8. 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 | 次数 |
| 基本部分 | |  <p>9. 各就位 方法：前脚脚尖距起跑线一脚半，后脚尖距前脚掌心一脚半，后腿跪地，双手虎口撑地。</p> <p>10. 预备 方法：听到口令，臀部慢慢抬起稍高于肩，重心前移</p> <p>11. 鸣枪“跑” 方法：双手迅速推离地面，双脚用力蹬地，上体前倾，加速跑进</p> <p>12. 起跑后加速跑 方法：两臂快速有力前后摆动，后蹬充分有力，摆动腿积极前摆，身体重心前倾较大，频率快，步幅逐渐增加，上体逐渐抬起。</p> <p>练习策略：</p> | <p>13. 组织学生观看视频或挂图 14. 教师讲解动作要领 15. 教师示范动作 16. 组织学生进行练习 17. 巡视指导和纠正 18. 集体纠错 19. 组织优生展示和互评 20. 讲解示范比赛方法和规则 21. 组织学生进行比赛 22. 提示学生注意安全 23. 组织学生体能课练 24. 总结</p> | <p>14. 学生要仔细认真观看挂图动作 15. 仔细听讲动作讲解 16. 认真观看动作示范 17. 认真模仿练习 18. 集体练习各就位、预备、跑 19. 分组进行加速跑 20. 按教师要求纠正动作 21. 认真观看优生动作展示 22. 认真评价和听讲 23. 仔细认真听讲比赛方法 24. 认真比赛，注意遵守规则 25. 按要求完成体能练习</p> | <p>组织队形</p> <pre> † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † † </pre> <p>要求： 5. 队伍整齐，纪律严明</p> | |

| | | | | | |
|------|--|--|---|--------------------------------------|---------------------|
| | ⑥ 练习各就位姿势 ⑦ 练习预备 ⑧ 听哨音跑 ⑨ 15米加速跑 ⑩ 30米加速跑 易犯错误：重心未前移，后蹬不充分，上体抬起过早 纠正方法：明确要领，反复练习 比赛：接力赛 方法：分组，每组纵队排头听到信号跑到标志杆处绕杆返回与下一名同伴击掌，同伴出发，依次进行，完成时间短的小组获胜。 体能课课练： 俯卧撑 15个*3组 仰卧卷腹 15个*2组 | | 26. 仔细回顾和总结本节课动作练习 | 6. 练习精神面貌强 7. 注意力要集中 8. 同学之间互助 | |
| 结束部分 | 6. 放松 7. 师生总结 8. 布置课后练习作业 9. 回收器材 10. 师生再见 | 6. 教师带领学生放松 7. 引导学生总结 8. 布置课后练习 9. 组织学生回收器材 10. 下课 | 6. 认真放松练习 7. 跟随总结 8. 记住课后练习 9. 积极认真回收器材 10. 向老师再见 | | |
| 教学反思 | | | 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 预计负荷 | 场地器材 | 田径场、标志杆、音响、挂图、秒表、口哨 |

《田径短跑的途中跑》

| | | | | | | | |
|------|---|----|--|----|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径短跑的途中跑 | | | | | | |
| 学习目标 | 1. 运动技能：说出途中跑动作要领和练习方法，发展下肢力量，提高短跑速度能力。 2. 健康行为：课后积极参与短跑练习，和同学竞赛，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。 | | | | | | |

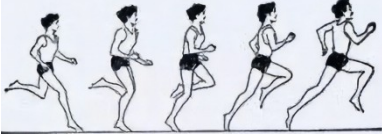
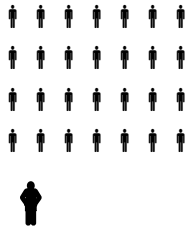

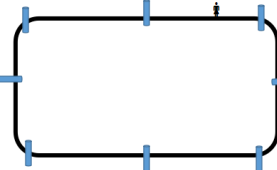
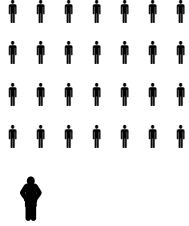
| | | | | | |
|------|----|---|---|--|---|
| | | 3. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛，遵守竞赛规则和尊重体育道德。 | | | |
| 教学重点 | | 摆臂、后蹬跑、步幅大 | 教学难点 | 后蹬充分有力，送髋 | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 |
| 开始部分 | | 课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生 | 1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求 | 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 |
| 准备部分 | | 一、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 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：黑与白 方法： 两排同学背对背站立，间距 2 米，一队为白队，另一对为黑队，教师喊“白”，听到口令后，白队追拍黑队。 | 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. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 说明练习次数 5. 讲解游戏方法 | 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. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行专项练习 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成专项练习任务 5. 遵守规则 | 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. 注意安全 4. 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 |

| | | | | | |
|-------------|---|---|--|--|-------------------------|
| <p>基本部分</p> |  <p>1. 途中跑动作要领 上体正直或稍前倾，摆动腿大腿高抬、屈膝带动同侧髋积极前摆，大腿积极下压，小腿自然前伸，以前脚掌向后扒地，后蹬充分有力，两臂屈肘以肩为轴摆动</p> <p>2. 练习策略 ① 原地摆臂练习 ② 慢跑摆臂练习 ③ 各种速度的体会练习 ④ 变速跑间歇跑练习</p> <p>3. 400米多人接力比赛 方法：八个人一组一个跑道，每人跑50米，听到开始信号，各组第一位同学采用蹲踞式起跑，后面同伴均是站立式起跑，采用击掌的方式进行接力。用时短为胜。</p> <p>4. 易犯错误：后蹬不充分坐着跑 纠正：体会送髋和扶墙后蹬</p> <p>5. 体能课课练 平板支撑 2分钟 俯卧撑 15*3组</p> | <ol style="list-style-type: none"> 组织学生观看视频或挂图 教师讲解动作要领 教师示范动作 组织学生进行练习 巡视指导和纠正 集体纠错 组织优生展示和互评 讲解示范比赛方法和规则 组织学生进行比赛 提示学生注意安全 组织学生体能课课练 总结 | <ol style="list-style-type: none"> 学生要仔细认真观看挂图动作 仔细听讲动作讲解 认真观看动作示范 认真模仿练习 集体练习和分组练习摆臂 分组进行专项动作练习 各种速度体会练习 按教师要求纠正动作 认真观看优生动作展示 认真评价和听评 仔细认真听讲比赛方法 认真比赛，注意遵守规则 按要求完成体能练习 仔细回顾和总结本节课动作练习 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 队伍整齐，纪律严明 练习精神面貌强 注意力要集中 同学之间互助 | |
| <p>结束部分</p> | <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 向老师再见 |  | |
| <p>教学反思</p> | | | <p>预计负荷</p> <p>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</p> | <p>场地器材</p> | <p>田径场、标志音响、挂图、表、口哨</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

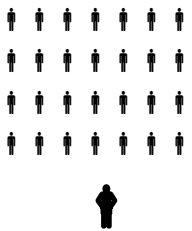
《田径短跑的途中跑》

| | | | | | | | |
|------|---|--|--|---|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径短跑的途中跑 | | | | | | |
| 学习目标 | 4. 运动技能：说出途中跑动作要领和练习方法，发展下肢力量，提高短跑速度能力。 5. 健康行为：课后积极参与短跑练习，和同学竞赛，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。 6. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛，遵守竞赛规则和尊重体育道德。 | | | | | | |
| 教学重点 | 摆臂、后蹬跑、步幅大 | | | 教学难点 | 后蹬充分有力，送髋 | | |
| 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 | | |
| 准备部分 | | 二、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 二、跑的专项练习 ⑥ 小步跑 ⑦ 侧交叉步 ⑧ 高抬腿 ⑨ 车轮跑 ⑩ 后蹬跑 游戏：黑与白 方法：两排同学背对背站立，间距 2 米，一队为白队，另一对为黑队，教师喊“白”，听到口令后，白队追拍黑队。 | 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 6. 讲解示范专项练习 7. 指导学生进行练习 8. 提醒易犯错误和纠正 9. 说明练习次数 10. 讲解游戏方法 | 5. 认真观看动作示范并明确动作要求 6. 跟着教师一起认真做热身操 7. 跟着老师一起喊口令 8. 按教师提醒的动作要求进行练习 6. 认真观看动作示范和听清楚要求 7. 按动作要求和指导进行专项练习 8. 尤其注意易犯错误的改正 9. 按质按量完成专项练习任务 10. 遵守规则 | 组织队形    要求： 5. 按两臂距离散开站好 6. 散开和集合动作要快 7. 注意安全 8. 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>6. 途中跑动作要领 上体正直或稍前倾，摆动腿大腿高抬、屈膝带动同侧髋积极前摆，大腿积极下压，小腿自然前伸，以前脚掌向后扒地，后蹬充分有力，两臂屈肘以肩为轴摆动</p> <p>7. 练习策略 ⑤ 原地摆臂练习 ⑥ 慢跑摆臂练习 ⑦ 各种速度的体会练习 ⑧ 变速跑间歇跑练习</p> <p>8. 400米多人接力比赛 方法：八个人一组一个跑道，每人跑50米，听到开始信号，各组第一位同学采用蹲踞式起跑，后面同伴均是站立式起跑，采用击掌的方式进行接力。用时短为胜。</p> <p>9. 易犯错误：后蹬不充分坐着跑 纠正：体会送髋和扶墙后蹬</p> <p>10. 体能课课练 平板支撑 2分钟 俯卧撑 15*3组</p> | <p>13. 组织学生观看视频或挂图</p> <p>14. 教师讲解动作要领</p> <p>15. 教师示范动作</p> <p>16. 组织学生进行练习</p> <p>17. 巡视指导和纠正</p> <p>18. 集体纠错</p> <p>19. 组织优生展示和互评</p> <p>20. 讲解示范比赛方法和规则</p> <p>21. 组织学生进行比赛</p> <p>22. 提示学生注意安全</p> <p>23. 组织学生体能课课练</p> <p>24. 总结</p> | <p>15. 学生要仔细认真观看挂图动作</p> <p>16. 仔细听讲动作讲解</p> <p>17. 认真观看动作示范</p> <p>18. 认真模仿练习</p> <p>19. 集体练习和分组练习摆臂</p> <p>20. 分组进行专项动作练习</p> <p>21. 各种速度体会练习</p> <p>22. 按教师要求纠正动作</p> <p>23. 认真观看优生动作展示</p> <p>24. 认真评价和听评</p> <p>25. 仔细认真听讲比赛方法</p> <p>26. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>27. 按要求完成体能练习</p> <p>28. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> | <p>组织队形</p>    <p>要求： 5. 队伍整齐，纪律严明 6. 练习精神面貌强 7. 注意力要集中 8. 同学之间互助</p> |
| 结束部分 | | <p>6. 放松</p> <p>7. 师生总结</p> <p>8. 布置课后练习作业</p> <p>9. 回收器材</p> <p>10. 师生再见</p> | <p>6. 教师带领学生放松</p> <p>7. 引导学生总结</p> <p>8. 布置课后练习</p> <p>9. 组织学生回收器材</p> | <p>6. 认真放松练习</p> <p>7. 跟随总结</p> <p>8. 记住课后练习</p> <p>9. 积极认真回收器材</p> <p>10. 向老师再见</p> |  |

| | | | | |
|------|--|--------|------|---------------------------------------|
| | | 10. 下课 | | |
| 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 | 田径场、标志音响、挂图、表、口哨 |

田径短跑的弯道跑练习

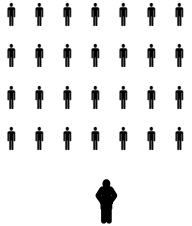
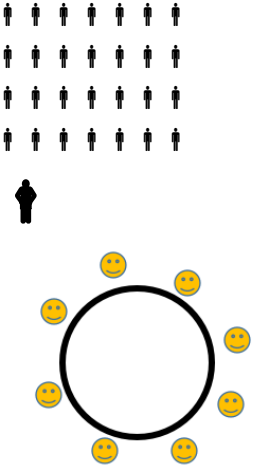
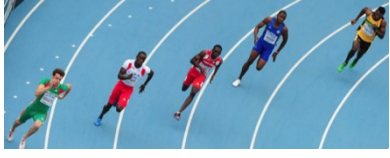
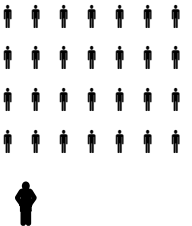
| | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径短跑的弯道跑练习 | | | | | | |
| 学习目标 | 1. 运动技能：说出弯道跑技术动作要领和练习方法，发展腰腹核心力量，提高短跑速度和核心稳力。 2. 健康行为：课后积极参与短跑练习，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛，遵守竞赛规则和尊重体育道德。 | | | | | | |
| 教学重点 | 身体内倾，摆臂幅度差异 | | | 教学难点 | 上下肢协调配合和身体的稳定 | | |
| 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 | | |

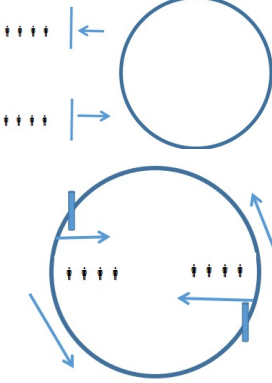
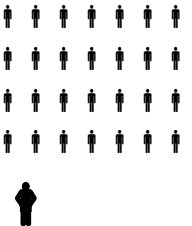
| | | | | | |
|-------------|-----------|--|---|--|---|
| <p>准备部分</p> | | <p>一、热身操 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍</p> <p>二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑</p> <p>游戏：叫号追拍 目的：体会圆周跑和直道跑区别 方法：学生站在中圈上，逆时针 1-3 报数。游戏开始，教室喊号，相同号的学生逆时针追拍他前面的学生。</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. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 说明练习次数 5. 讲解游戏方法</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>1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行专项练习 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成专项练习任务 5. 遵守规则</p> | <p>组织队形</p>  <p>要求： 9. 按两臂距离散开站好 10. 散开和集合动作要快 11. 注意安全 12. 注意力要集中</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> |
| <p>基本部分</p> | |  <p>1. 弯道跑动作要领 ① 右腿前摆时膝关节稍内扣，并以前脚掌内侧着地 ② 左腿前摆时，膝关节稍朝外，用前脚掌外侧着地 ③ 右臂摆动力量和幅度应大于左臂。</p> <p>2. 练习策略 ⑨ 原地摆臂练习 ⑩ 各种速度在中圈反复练习 ⑪ 弯道 70 米中速和快速跑 ⑫ 直道进弯道，弯道进直道</p> <p>3. 弯道跑接力比赛 方法：分组，每组纵队站立，</p> | <p>1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行练习 5. 巡视指导和纠正 6. 集体纠错 7. 组织优生展示和互评 8. 讲解示范比赛方法和规则 9. 组织学生进行比赛 10. 提示学生注意安全</p> | <p>1. 学生要仔细认真观看挂图动作 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 5. 集体练习和分组练习摆臂 6. 分组进行弯道各种速度跑 7. 按教师要求纠正动作 8. 认真观看优生动作展示 9. 认真评价和听讲 10. 仔细认真听讲</p> | <p>组织队形</p>  |

| | | | | |
|------|---|--|---|--|
| | <p>第一位同学听到口令迅速起动沿弧线跑到终点绕过标志杆直线返回到起点将接力棒传给下一位同伴后落到队尾，依次进行。</p> <p>4. 易犯错误：摆臂僵硬，动作幅度小 纠正：加强肩关节灵活性，原地摆臂体会练习</p> <p>5. 体能课课练 仰卧蹬车轮 20次*2组 俯卧撑 15*3组</p> | <p>11. 组织学生体能课课练</p> <p>12. 总结</p> | <p>比赛方法</p> <p>11. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>12. 按要求完成体能练习</p> <p>13. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> | <p>要求：</p> <p>1. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>2. 练习精神面貌强</p> <p>3. 注意力要集中</p> <p>4. 同学之间互助</p> |
| 结束部分 | <p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</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 | | | <p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约75%、个体练习密度约50%</p> <p>平均心率约135次/分钟</p> | <p>场地器材</p> <p>田径场、标志音响、挂图、表、口哨</p> |

田径短跑的弯道跑练习





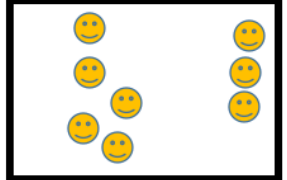
| | | | | | | | |
|------|---|------|------|------|---------------|------|-------|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径短跑的弯道跑练习 | | | | | | |
| 学习目标 | <p>4. 运动技能：说出弯道跑技术动作要领和练习方法，发展腰腹核心力量，提高短跑速度和核心稳力。</p> <p>5. 健康行为：课后积极参与短跑练习，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。</p> <p>6. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛，遵守竞赛规则和尊重体育道德。</p> | | | | | | |
| 教学重点 | 身体内倾，摆臂幅度差异 | | | 教学难点 | 上下肢协调配合和身体的稳定 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | | 学生活动 | | 组织及要求 |



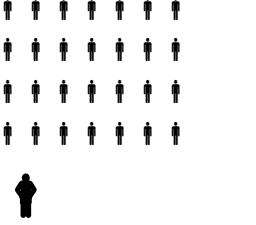
| | | | | | |
|------|----|--|--|---|--|
| 开始部分 | | 课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生 | 1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求 | 1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">要求：快静齐</p> |
| 准备部分 | | 二、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 二、跑的专项练习 ⑥ 小步跑 ⑦ 侧交叉步 ⑧ 高抬腿 ⑨ 车轮跑 ⑩ 后蹬跑 游戏：叫号追拍 目的：体会圆周跑和直道跑区别 方法：学生站在中圈上，逆时针 1-3 报数。游戏开始，教室喊号，相同号的学生逆时针追拍他前面的学生。 | 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 6. 讲解示范专项练习 7. 指导学生进行练习 8. 提醒易犯错误和纠正 9. 说明练习次数 10. 讲解游戏方法 | 5. 认真观看动作示范并明确动作要求 6. 跟着教师一起认真做热身操 7. 跟着老师一起喊口令 8. 按教师提醒的动作要求进行练习 6. 认真观看动作示范和听清楚要求 7. 按动作要求和指导进行专项练习 8. 尤其注意易犯错误的改正 9. 按质按量完成专项练习任务 10. 遵守规则 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> 13. 按两臂距离散开站好 14. 散开和集合动作要快 15. 注意安全 16. 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 | |  6. 弯道跑动作要领 ④ 右腿前摆时膝关节稍内扣，并以前脚掌内侧着地 ⑤ 左腿前摆时，膝关节稍朝外，用前脚掌外侧着地 ⑥ 右臂摆动力量和幅度 | 13. 组织学生观看视频或挂图 14. 教师讲解动作要领 15. 教师示范动作 16. 组织学生进行练习 17. 巡视指导和纠正 18. 集体纠错 | 14. 学生要仔细认真观看挂图动作 15. 仔细听讲动作讲解 16. 认真观看动作示范 17. 认真模仿练习 18. 集体练习和分组练习摆臂 19. 分组进行弯道 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  |

| | | | | |
|------|---|--|--|--|
| | <p>应大于左臂。</p> <p>7. 练习策略</p> <p>⑬ 原地摆臂练习</p> <p>⑭ 各种速度在中圈反复练习</p> <p>⑮ 弯道 70 米中速和快速跑</p> <p>⑯ 直道进弯道，弯道进直道</p> <p>8. 弯道跑接力比赛</p> <p>方法：分组，每组纵队站立，第一位同学听到口令迅速启动沿弧线跑到终点绕过标志杆直线返回到起点将接力棒传给下一位同伴后落到队尾，依次进行。</p> <p>9. 易犯错误：摆臂僵硬，动作幅度小</p> <p>纠正：加强肩关节灵活性，原地摆臂体会练习</p> <p>10. 体能课课练</p> <p>仰卧蹬车轮 20 次*2 组</p> <p>俯卧撑 15*3 组</p> | <p>19. 组织优生展示和互评</p> <p>20. 讲解示范比赛方法和规则</p> <p>21. 组织学生进行比赛</p> <p>22. 提示学生注意安全</p> <p>23. 组织学生体能课课练</p> <p>24. 总结</p> | <p>各种速度跑</p> <p>20. 按教师要求纠正动作</p> <p>21. 认真观看优生动作展示</p> <p>22. 认真评价和听评</p> <p>23. 仔细认真听讲比赛方法</p> <p>24. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>25. 按要求完成体能练习</p> <p>26. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> |  <p>要求：</p> <p>5. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>6. 练习精神面貌强</p> <p>7. 注意力要集中</p> <p>8. 同学之间互助</p> |
| 结束部分 | <p>6. 放松</p> <p>7. 师生总结</p> <p>8. 布置课后练习作业</p> <p>9. 回收器材</p> <p>10. 师生再见</p> | <p>6. 教师带领学生放松</p> <p>7. 引导学生总结</p> <p>8. 布置课后练习</p> <p>9. 组织学生回收器材</p> <p>10. 下课</p> | <p>6. 认真放松练习</p> <p>7. 跟随总结</p> <p>8. 记住课后练习</p> <p>9. 积极认真回收器材</p> <p>10. 向老师再见</p> |  |
| 教学反思 | | | <p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50%</p> <p>平均心率约 135 次/分钟</p> | <p>场地器材</p> <p>田径场、标志音响、挂图、表、口哨</p> |

《田径短跑的终点冲刺跑》

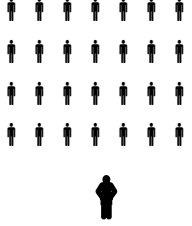
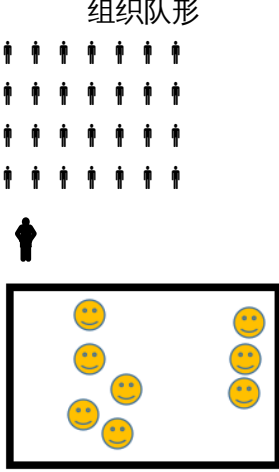
| | | | | | | | |
|------|--|----|--|----|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径短跑的终点冲刺跑 | | | | | | |
| 学习目标 | <p>1. 运动技能：说出冲刺撞线技术动作要领，发展腰腹核心力量，提高短跑速度和核心稳定能力。</p> <p>2. 健康行为：课后积极和同伴参与短跑比赛练习，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。</p> | | | | | | |




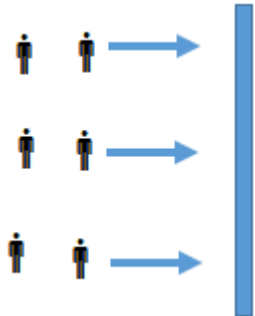
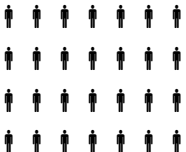
| | | | | | |
|------|----|--|---|--|---|
| | | 3. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛，遵守竞赛规则和尊重体育道德。 | | | |
| 教学重点 | | 身体前倾，肩胸撞线 | 教学难点 | 上下肢协调配合和身体的稳定 | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 |
| 开始部分 | | 课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生 | 1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求 | 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 |
| 准备部分 | | 一、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 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：捕鱼 方法：在规定区域内，扮演追捕者站立在一边端线，扮演鱼的在对面的边线，听到口令，两边同时同时出发，鱼被捕到就变成追捕者，和追捕者手拉手捕捉其他鱼。 | 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. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 说明练习次数 5. 讲解游戏方法 | 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. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行专项练习 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成专项练习任务 5. 遵守规则 | 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. 注意安全 4. 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>1. 终点冲刺动作要领 保持最大速度冲向终点，在距终点线约两米处，躯干迅速前倾，手臂后摆，以胸部或肩部撞线，快速跑过终点之后随着惯性逐渐减速缓冲一段距离。</p> <p>2. 练习策略</p> <p>⑰ 原地摆臂撞线练习 ⑱ 上步摆臂练习 ⑲ 各种速度跑撞线练习 ⑳ 50米快速跑完整练习</p> <p>3. 10米折返跑接力比赛 方法：分组，每组纵队站立，第一位同学听到口令迅速起跑跑到十米处用脚触摸到标志线，迅速返回到起点和下一位同伴击掌接力，依次进行。</p> <p>4. 易犯错误：跳起撞线 纠正：上步撞线和各种速度练习</p> <p>5. 体能课课练 平板支撑 2分钟 俯卧撑 15*3组</p> | <ol style="list-style-type: none"> 组织学生观看视频或挂图 教师讲解动作要领 教师示范动作 组织学生进行练习 巡视指导和纠正 集体纠错 组织优生展示和互评 讲解示范比赛方法和规则 组织学生进行比赛 提示学生注意安全 组织学生体能课课练 总结 | <ol style="list-style-type: none"> 学生要仔细认真观看挂图动作 仔细听讲动作讲解 认真观看动作示范 认真模仿练习 集体练习和分组撞线 分组进行各种速度跑撞线 按教师要求纠正动作 认真观看优生动作展示 认真评价和听评 仔细认真听讲比赛方法 认真比赛，注意遵守规则 按要求完成体能练习 仔细回顾和总结本节课动作练习 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 队伍整齐，纪律严明 练习精神面貌强 注意力要集中 同学之间互助 | |
| 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 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 | 田径场、标志音响、挂图、表、口哨 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

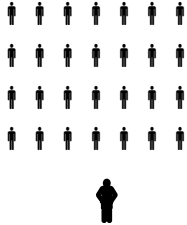
《田径短跑的终点冲刺跑》

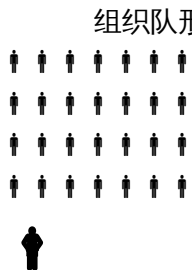
| | | | | | | | |
|------|---|---|--|---|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径短跑的终点冲刺跑 | | | | | | |
| 学习目标 | 4. 运动技能：说出冲刺撞线技术动作要领，发展腰腹核心力量，提高短跑速度和核心稳定能力。 5. 健康行为：课后积极和同伴参与短跑比赛练习，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。 6. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛，遵守竞赛规则和尊重体育道德。 | | | | | | |
| 教学重点 | 身体前倾，肩胸撞线 | | | 教学难点 | 上下肢协调配合和身体的稳定 | | |
| 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 | | |
| 准备部分 | | 二、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 二、跑的专项练习 ⑥ 小步跑 ⑦ 侧交叉步 ⑧ 高抬腿 ⑨ 车轮跑 ⑩ 后蹬跑 游戏：捕鱼 方法：在规定区域内，扮演追捕者站立在一边端线，扮演鱼的在对面的边线，听到口令， | 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 6. 讲解示范专项练习 7. 指导学生进行练习 8. 提醒易犯错误和纠正 9. 说明练习次数 10. 讲解游戏方法 | 5. 认真观看动作示范并明确动作要求 6. 跟着教师一起认真做热身操 7. 跟着老师一起喊口令 8. 按教师提醒的动作要求进行练习 6. 认真观看动作示范和听清楚要求 7. 按动作要求和指导进行专项练习 8. 尤其注意易犯错误的改正 9. 按质按量完成专项练习任务 | 组织队形  要求： 5. 按两臂距离散开站好 6. 散开和集合动作要快 7. 注意安全 8. 注意力要集中 | | |

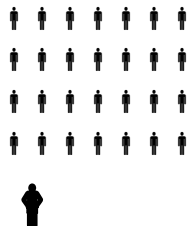
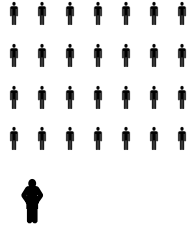
| | | | | | |
|------|----|--|--|--|---|
| | | 两边同时同时出发，鱼被捕到就变成追捕者，和追捕者手拉手捕捉其他鱼。 | | 10. 遵守规则 | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 |
| 基本部分 | |  <p>6. 终点冲刺动作要领 保持最大速度冲向终点，在距终点线约两米处，躯干迅速前倾，手臂后摆，以胸部或肩部撞线，快速跑过终点之后随着惯性逐渐减速缓冲一段距离。</p> <p>7. 练习策略</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 原地摆臂撞线练习 □ 上步摆臂练习 □ 各种速度跑撞线练习 □ 50米快速跑完整练习 <p>8. 10米折返跑接力比赛 方法：分组，每组纵队站立，第一位同学听到口令迅速起跑跑到十米处用脚触摸到标志线，迅速返回到起点和下一位同伴击掌接力，依次进行。</p> <p>9. 易犯错误：跳起撞线 纠正：上步撞线和各种速度练习</p> <p>10. 体能课课练 平板支撑 2分钟 俯卧撑 15*3组</p> | <p>13. 组织学生观看视频或挂图</p> <p>14. 教师讲解动作要领</p> <p>15. 教师示范动作</p> <p>16. 组织学生进行练习</p> <p>17. 巡视指导和纠正</p> <p>18. 集体纠错</p> <p>19. 组织优生展示和互评</p> <p>20. 讲解示范比赛方法和规则</p> <p>21. 组织学生进行比赛</p> <p>22. 提示学生注意安全</p> <p>23. 组织学生体能课课练</p> <p>24. 总结</p> | <p>14. 学生要认真认真观看挂图动作</p> <p>15. 仔细听讲动作讲解</p> <p>16. 认真观看动作示范</p> <p>17. 认真模仿练习</p> <p>18. 集体练习和分组撞线</p> <p>19. 分组进行各种速度跑撞线</p> <p>20. 按教师要求纠正动作</p> <p>21. 认真观看优生动作展示</p> <p>22. 认真评价和听讲</p> <p>23. 仔细认真听讲比赛方法</p> <p>24. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>25. 按要求完成体能练习</p> <p>26. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> | <p>组织队形</p>    <p>要求：</p> <p>10. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>4. 练习精神面貌强</p> <p>5. 注意力要集中</p> <p>6. 同学之间互助</p> |
| 结束部分 | | <p>6. 放松</p> <p>7. 师生总结</p> <p>8. 布置课后练习作业</p> <p>9. 回收器材</p> <p>10. 师生再见</p> | <p>6. 教师带领学生放松</p> <p>7. 引导学生总结</p> <p>8. 布置课后练习</p> <p>9. 组织学生回收</p> | <p>6. 认真放松练习</p> <p>7. 跟随总结</p> <p>8. 记住课后练习</p> <p>9. 积极认真回收器材</p> |  |

| | | | | | |
|------|--|--|--------------|---|---|
| | | | 器材 10. 下课 | 10. 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 田径场、标志 音响、挂图、 表、口哨 |

新课标水平三《田径短跑的考核》



| | | | | | | | |
|------|--|--|---|--|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径短跑的考核 | | | | | | |
| 学习目标 | 1. 运动技能：通过考核提升心理素质，了解自己的短跑水平，提升短跑技术，熟知规则。 2. 健康行为：积极参与短跑练习，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛的精神，遵守竞赛规则和尊重体育道德。 | | | | | | |
| 教学重点 | 讲清规则，鼓励学生 | | | 教学难点 | 各技术动作的完成标准 | | |
| 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 | | |

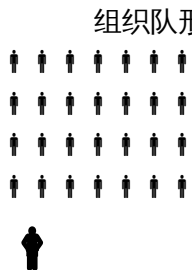
| | | | | | |
|------|----|--|---|--|---|
| 准备部分 | | <p>一、热身操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 <p>二、跑的专项练习</p> <ol style="list-style-type: none"> ⑪ 小步跑 ⑫ 侧交叉步 ⑬ 高抬腿 ⑭ 车轮跑 ⑮ 后蹬跑 | <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 | <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行专项练习 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成专项练习任务 5. 遵守规则 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 |

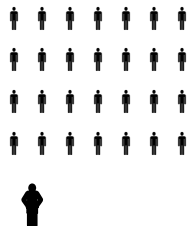
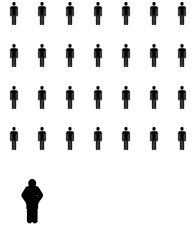
| | | | | | |
|------|---|---|--|--|------------------------|
| 基本部分 | <p>1.理论考核：采用课堂提问、课后作业、卷面测试等形式。</p> <p>2.技术技能考核 采用成绩达标和技术评定</p> <p>① 直道 100 米考核 ② 200 米考核</p> <p>3.平时评价 通过平时课堂练习、课堂表现、课堂回答问题，上课态度、考勤、同学之间的相互评定进行综合评定</p> <p>方法：分组，每纵队站立，第一位同学听到口令迅速起动跑到十米处用脚触摸到标志线，迅速返回到起点和下一位同伴击掌接力，依次进行。</p> <p>规则：</p> <p>① 不允许抢跑 ② 按照道次顺序进行 ③ 不能消极练习</p> <p>体能课课练 平板支撑 2 分钟 俯卧撑 15*3 组</p> | <p>1. 教师讲解考核内容和要求</p> <p>2. 教师示范动作</p> <p>3. 提出问题</p> <p>4. 组织学生进行练习</p> <p>5. 记录成绩</p> <p>6. 评价</p> <p>7. 组织学生体能课课练</p> <p>8. 总结</p> | <p>1. 仔细听讲考核要求</p> <p>2. 认真观看</p> <p>3. 积极回答问题</p> <p>4. 按分组的编号进行考试练习</p> <p>5. 自我评价</p> <p>6. 同学之间互评</p> <p>7. 认真评价和听评</p> <p>8. 按要求完成体能练习</p> <p>9. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> | <p style="text-align: center;">组织队形</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>要求：</p> <p>1. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>2. 练习精神面貌强</p> <p>3. 注意力要集中</p> <p>4. 同学之间互助</p> | |
| 结束部分 | <p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</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 style="text-align: center;">  </p> | |
| 教学反思 | | | <p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50%</p> <p>平均心率约 135 次/分钟</p> | <p>场地器材</p> | <p>田径场、标志音响、挂图表、口哨</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

新课标水平三 《田径短跑的考核》



| | | | | | |
|------|----|--|--|--|--|
| 备课人 | | 周次 | 课次 | 授课教师 | |
| 教学内容 | | 田径短跑的考核 | | | |
| 学习目标 | | 4. 运动技能：通过考核提升心理素质，了解自己的短跑水平，提升短跑技术，熟知规则。 5. 健康行为：积极参与短跑练习，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。 6. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛的精神，遵守竞赛规则和尊重体育道德。 | | | |
| 教学重点 | | 讲清规则，鼓励学生 | 教学难点 | 各技术动作的完成标准 | |
| 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 |

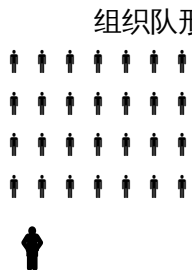
| | | | | | |
|------|----|--|---|---|---|
| 准备部分 | | <p>二、热身操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 <p>二、跑的专项练习</p> <ol style="list-style-type: none"> ⑯ 小步跑 ⑰ 侧交叉步 ⑱ 高抬腿 ⑲ 车轮跑 ⑳ 后蹬跑 | <ol style="list-style-type: 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"> 4. 讲解示范专项练习 5. 指导学生进行练习 6. 提醒易犯错误和纠正 | <ol style="list-style-type: none"> 5. 认真观看动作示范并明确动作要求 6. 跟着教师一起认真做热身操 7. 跟着老师一起喊口令 8. 按教师提醒的动作要求进行练习 <ol style="list-style-type: none"> 6. 认真观看动作示范和听清楚要求 7. 按动作要求和指导进行专项练习 8. 尤其注意易犯错误的改正 9. 按质按量完成专项练习任务 10. 遵守规则 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 按两臂距离散开站好 6. 散开和集合动作要快 7. 注意安全 8. 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 |

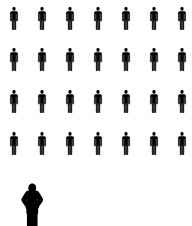
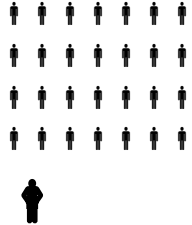
| | | | | | |
|------|--|--|---|--|------------------------|
| 基本部分 | <p>1.理论考核：采用课堂提问、课后作业、卷面测试等形式。</p> <p>2.技术技能考核 采用成绩达标和技术评定</p> <p>③ 直道 100 米考核 ④ 200 米考核</p> <p>3.平时评价 通过平时课堂练习、课堂表现、课堂回答问题，上课态度、考勤、同学之间的相互评定进行综合评定</p> <p>方法：分组，每纵队站立，第一位同学听到口令迅速起跑到十米处用脚触摸到标志线，迅速返回到起点和下一位同伴击掌接力，依次进行。</p> <p>规则：</p> <p>④ 不允许抢跑 ⑤ 按照道次顺序进行 ⑥ 不能消极练习</p> <p>体能课课练 平板支撑 2 分钟 俯卧撑 15*3 组</p> | <p>9. 教师讲解考核内容和要求</p> <p>10. 教师示范动作</p> <p>11. 提出问题</p> <p>12. 组织学生进行练习</p> <p>13. 记录成绩</p> <p>14. 评价</p> <p>15. 组织学生体能课课练</p> <p>16. 总结</p> | <p>10. 仔细听讲考核要求</p> <p>11. 认真观看</p> <p>12. 积极回答问题</p> <p>13. 按分组的编号进行考试练习</p> <p>14. 自我评价</p> <p>15. 同学之间互评</p> <p>16. 认真评价和听讲</p> <p>17. 按要求完成体能练习</p> <p>18. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> | <p style="text-align: center;">组织队形</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>要求：</p> <p>5. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>6. 练习精神面貌强</p> <p>7. 注意力要集中</p> <p>8. 同学之间互助</p> | |
| 结束部分 | <p>6. 放松</p> <p>7. 师生总结</p> <p>8. 布置课后练习作业</p> <p>9. 回收器材</p> <p>10. 师生再见</p> | <p>6. 教师带领学生放松</p> <p>7. 引导学生总结</p> <p>8. 布置课后练习</p> <p>9. 组织学生回收器材</p> <p>10. 下课</p> | <p>6. 认真放松练习</p> <p>7. 跟随总结</p> <p>8. 记住课后练习</p> <p>9. 积极认真回收器材</p> <p>10. 向老师再见</p> | <p style="text-align: center;">  </p> | |
| 教学反思 | | | <p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50%</p> <p>平均心率约 135 次/分钟</p> | <p>场地器材</p> | <p>田径场、标志音响、挂图表、口哨</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

新课标水平三 《田径短跑的考核》

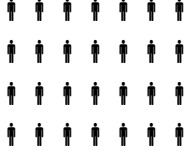
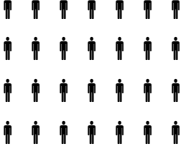

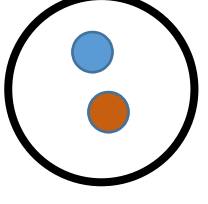
| | | | | | |
|------|----|--|--|--|---|
| 备课人 | | 周次 | 课次 | 授课教师 | |
| 教学内容 | | 田径短跑的考核 | | | |
| 学习目标 | | 7. 运动技能：通过考核提升心理素质，了解自己的短跑水平，提升短跑技术，熟知规则。 8. 健康行为：积极参与短跑练习，提高短跑能力并掌握健康的锻炼方式。 9. 体育品德：培养勇敢面对困难和竞争竞赛的精神，遵守竞赛规则和尊重体育道德。 | | | |
| 教学重点 | | 讲清规则，鼓励学生 | 教学难点 | 各技术动作的完成标准 | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 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>三、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>二、跑的专项练习</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 小步跑 □ 侧交叉步 □ 高抬腿 □ 车轮跑 □ 后蹬跑 | <ol style="list-style-type: none"> 9. 教师讲解动作要求 10. 教师示范动作并带领学生一起练习 11. 教师喊口令 12. 教师提示学生动作练习规格和要求 <ol style="list-style-type: none"> 7. 讲解示范专项练习 8. 指导学生进行练习 9. 提醒易犯错误和纠正 | <ol style="list-style-type: none"> 9. 认真观看动作示范并明确动作要求 10. 跟着教师一起认真做热身操 11. 跟着老师一起喊口令 12. 按教师提醒的动作要求进行练习 <ol style="list-style-type: none"> 11. 认真观看动作示范和听清楚要求 12. 按动作要求和指导进行专项练习 13. 尤其注意易犯错误的改正 14. 按质按量完成专项练习任务 15. 遵守规则 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. 按两臂距离散开站好 10. 散开和集合动作要快 11. 注意安全 12. 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 |

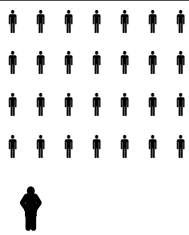
| | | | | |
|------|--|---|---|---|
| 基本部分 | <p>1.理论考核：采用课堂提问、课后作业、卷面测试等形式。</p> <p>2.技术技能考核 采用成绩达标和技术评定</p> <p>⑤ 直道 100 米考核 ⑥ 200 米考核</p> <p>3.平时评价 通过平时课堂练习、课堂表现、课堂回答问题，上课态度、考勤、同学之间的相互评定进行综合评定</p> <p>方法：分组，每组纵队站立，第一位同学听到口令迅速起动跑到十米处用脚触摸到标志线，迅速返回到起点和下一位同伴击掌接力，依次进行。</p> <p>规则：</p> <p>⑦ 不允许抢跑 ⑧ 按照道次顺序进行 ⑨ 不能消极练习</p> <p>体能课课练 平板支撑 2 分钟 俯卧撑 15*3 组</p> | <p>17. 教师讲解考核内容和要求</p> <p>18. 教师示范动作</p> <p>19. 提出问题</p> <p>20. 组织学生进行练习</p> <p>21. 记录成绩</p> <p>22. 评价</p> <p>23. 组织学生体能课课练</p> <p>24. 总结</p> | <p>19. 仔细听讲考核要求</p> <p>20. 认真观看</p> <p>21. 积极回答问题</p> <p>22. 按分组的编号进行考试练习</p> <p>23. 自我评价</p> <p>24. 同学之间互评</p> <p>25. 认真评价和听课</p> <p>26. 按要求完成体能练习</p> <p>27. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> | <p style="text-align: center;">组织队形</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>要求：</p> <p>9. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>10. 练习精神面貌强</p> <p>11. 注意力要集中</p> <p>12. 同学之间互助</p> |
| 结束部分 | <p>11. 放松</p> <p>12. 师生总结</p> <p>13. 布置课后练习作业</p> <p>14. 回收器材</p> <p>15. 师生再见</p> | <p>11. 教师带领学生放松</p> <p>12. 引导学生总结</p> <p>13. 布置课后练习</p> <p>14. 组织学生回收器材</p> <p>15. 下课</p> | <p>11. 认真放松练习</p> <p>12. 跟随总结</p> <p>13. 记住课后练习</p> <p>14. 积极认真回收器材</p> <p>15. 向老师再见</p> | <p style="text-align: center;">  </p> |
| 教学反思 | | | <p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50%</p> <p>平均心率约 135 次/分钟</p> | <p>场地器材</p> <p>田径场、标志音响、挂图表、口哨</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

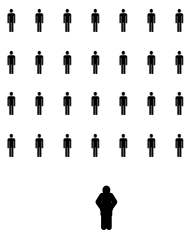

《田径接力跑（上挑式）》

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径接力跑（上挑式） | | | | | | |
| 学习目标 | 1. 运动技能：说出接力跑的传接棒技术动作，知道规则，能够运用传接棒技术。 2. 健康行为：正确运用传接棒技术，增加自信心，调整情绪并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛建立和谐的人际关系，培养团队协作的精神，遵守竞赛规则。 | | | | | | |
| 教学重点 | 上挑式传接棒技术 | | | 教学难点 | 传接时机和运用 | | |
| 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. 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 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：海洋陆地 方法：学生围成一个圈，逆时针慢跑，游戏开始，教师喊“鱼雷”，学生 5 秒内抢占到代表陆 | 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. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习要求 5. 讲解游戏方法 | 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. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习专项 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 | 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. 注意安全 | | |

| | | | | | |
|------|----|---|--|--|---|
| | | 地的圆圈内，喊“炸弹”同样抢占代表海洋的圆圈内，没有抢到位置或者错误的同学奖励 3 个俯卧撑。 | | | 4. 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>挂图</p>  <p>1. 上挑式传接棒技术 方法：接棒人的手臂向后伸出，手臂与躯干成 40-50 度角，掌心向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下。传棒人将棒向前上方挑入接棒人手中。异侧手传接棒，一三棒右手握棒，沿分道内侧跑进，二四左手接棒，分道外侧跑进</p> <p>2. 练习策略 ① 原地传接棒练习 ② 走或慢跑行进间传接棒 ③ 接力区中速传接棒练习 优点：接棒人手臂后伸自然，易掌握 缺点：不便持棒快跑，易掉棒 易犯错误：起动标记不准确、传接棒不准 纠正：明确正确要领，反复练习</p> <p>3. 迎面接力比赛 方法：分两队，每队两组相距 20 米相向纵队站立，听到开始信号，每队 A 组第一位同学持接力棒起跑，传给 B 组的第一位同学，利用上挑式或下压式均可，接棒后立即起动同时 A 组同伴落入 B 组队尾，依次进行，用时短为胜。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行练习 5. 巡视指导和纠正 6. 集体纠错 7. 组织优生展示和互评 8. 讲解示范比赛方法和规则 9. 组织学生进行比赛 10. 提示学生注意安全 11. 组织学生体能课课练 12. 总结 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生要仔细认真观看挂图动作 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 5. 集体原地练习 6. 分组练习 7. 各种速度的传接练习 8. 接力区练习 9. 按教师要求纠正动作 10. 认真观看优生动作展示 11. 认真评价和听讲 12. 仔细认真听讲比赛方法 13. 认真比赛，注意遵守规则 14. 按要求完成体能练习 15. 仔细回顾和总结本节课动作练习 | <p>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. 注意力要集中 4. 同学之间互助 |

| | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|
| | | 4.体能课课练： 俯卧撑 15个*3组 仰卧卷腹 15个*2组 | | | |
| 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 田径场、接力音响、挂图、表、口哨 |

《田径接力跑（上挑式）》

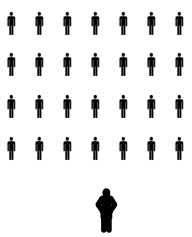
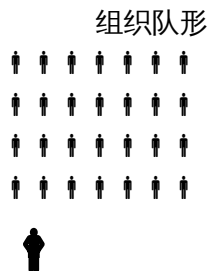
| | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径接力跑（上挑式） | | | | | | |
| 学习目标 | 4. 运动技能：说出接力跑的传接棒技术动作，知道规则，能够运用传接棒技术。 5. 健康行为：正确运用传接棒技术，增加自信心，调整情绪并掌握健康的锻炼方式。 6. 体育品德：通过游戏和比赛建立和谐的人际关系，培养团队协作的精神，遵守竞赛规则。 | | | | | | |
| 教学重点 | 上挑式传接棒技术 | | | 教学难点 | 传接时机和运用 | | |
| 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 | | 二、热身操 1.平举开合 4*8拍 2.上下开合 4*8拍 | 5. 教师讲解动作要求 6. 教师示范动作 | 5. 认真观看动作示范并明确动作要求 | 组织队形  | | |

| | | | | | |
|------|----|---|---|---|---|
| 分 | | <p>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> <p>二、跑的专项练习</p> <p>⑥ 小步跑 ⑦ 侧交叉步 ⑧ 高抬腿 ⑨ 车轮跑 ⑩ 后蹬跑</p> <p>游戏：海洋陆地 方法：学生围成一个圈，逆时针慢跑，游戏开始，教师喊“鱼雷”，学生 5 秒内抢占到代表陆地的圆圈内，喊“炸弹”同样抢占代表海洋的圆圈内，没有抢到位置或者错误的同学奖励 3 个俯卧撑。</p> | <p>并带领学生一起练习</p> <p>7. 教师喊口令 8. 教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>6. 讲解示范专项练习 7. 指导学生进行练习 8. 提醒易犯错误和纠正 9. 提示练习要求 10. 讲解游戏方法</p> | <p>6. 跟着教师一起认真做热身操 7. 跟着老师一起喊口令 8. 按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>5. 认真观看动作示范和听清楚要求 6. 按动作要求和指导进行练习专项 7. 尤其注意易犯错误的改正 8. 按质按量完成球性练习任务</p> |  <p>要求：</p> <p>5. 按两臂距离散开站好 6. 散开和集合动作要快 7. 注意安全 8. 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>挂图</p>  <p>3. 上挑式传接棒技术 方法：接棒人的手臂向后伸出，手臂与躯干成 40-50 度角，掌心向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下。传棒人将棒向前上方挑入接棒人手中。 异侧手传接棒，一三棒右手握棒，沿分道内侧跑进，二四左手接棒，分道外侧跑进</p> <p>4. 练习策略</p> <p>④ 原地传接棒练习 ⑤ 走或慢跑行进间传接棒 ⑥ 接力区中速传接棒练习</p> | <p>13. 组织学生观看视频或挂图 14. 教师讲解动作要领 15. 教师示范动作 16. 组织学生进行练习 17. 巡视指导和纠正 18. 集体纠错 19. 组织优生展示和互评 20. 讲解示范比赛方法和规则 21. 组织学生进行比赛 22. 提示学生注意安全 23. 组织学生体能</p> | <p>16. 学生要仔细认真观看挂图动作 17. 仔细听讲动作讲解 18. 认真观看动作示范 19. 认真模仿练习 20. 集体原地练习 21. 分组练习 22. 各种速度的传接练习 23. 接力区练习 24. 按教师要求纠正动作 25. 认真观看优生动作展示 26. 认真评价和听评 27. 仔细认真听讲</p> | <p>组织队形</p>  <p>要求：</p> |


| | | | | | |
|------|---|---|--|---|-------------------------|
| | <p>优点：接棒人手臂后伸自然，易掌握</p> <p>缺点：不便持棒快跑，易掉棒</p> <p>易犯错误：起动标记不准确、传接棒不准</p> <p>纠正：明确正确要领，反复练习</p> <p>3.迎面接力比赛</p> <p>方法：分两队，每队两组相距20米相向纵队站立，听到开始信号，每队A组第一位同学持接力棒起跑，传给B组的第一位同学，利用上挑式或下压式均可，接棒后立即起动同时A组同伴落入B组队尾，依次进行，用时短为胜。</p> <p>4.体能课课练：</p> <p>俯卧撑 15个*3组</p> <p>仰卧卷腹 15个*2组</p> | <p>课课练</p> <p>24. 总结</p> | <p>比赛方法</p> <p>28. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>29. 按要求完成体能练习</p> <p>30. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> | <p>5. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>6. 练习精神面貌强</p> <p>7. 注意力要集中</p> <p>8. 同学之间互助</p> | |
| 结束部分 | <p>6. 放松</p> <p>7. 师生总结</p> <p>8. 布置课后练习作业</p> <p>9. 回收器材</p> <p>10. 师生再见</p> | <p>6. 教师带领学生放松</p> <p>7. 引导学生总结</p> <p>8. 布置课后练习</p> <p>9. 组织学生回收器材</p> <p>10. 下课</p> | <p>6. 认真放松练习</p> <p>7. 跟随总结</p> <p>8. 记住课后练习</p> <p>9. 积极认真回收器材</p> <p>10. 向老师再见</p> | | |
| 教学反思 | | <p>预计负荷</p> | <p>群体练习密度约75%、个体练习密度约50%</p> <p>平均心率约135次/分钟</p> | <p>场地器材</p> | <p>田径场、接力音响、挂图、表、口哨</p> |

《田径接力跑（下压式）》

| | | | | | | | |
|------|---|----|--|----|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径接力跑（下压式） | | | | | | |
| 学习目标 | <p>1. 运动技能：说出接力跑的传接棒技术动作方法，知道规则，能够运用传接棒技术。</p> <p>2. 健康行为：正确运用传接棒技术，增加自信心，调整情绪并掌握健康的锻炼方式。</p> | | | | | | |

| | | | | | |
|------|----|---|---|--|---|
| | | 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养团队协作的精神，遵守竞赛规则。 | | | |
| 教学重点 | | 下压式传接棒技术 | 教学难点 | 传接时机和运用 | |
| 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.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 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：喊号接球 方法：学生围成一个圈，顺时针报数，教师站在圆心手持一个篮球，将球抛起后喊号，被叫到的学生迅速起动跑道圆心接球。 | 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. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 讲解游戏方法 | 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. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习专项 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成专项练习任务 5. 遵守规则 | 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. 注意安全 4. 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 |

| | | | | |
|-------------|---|--|--|--|
| <p>基本部分</p> |  <p>1. 下压式传接棒技术 方法：接棒人的手臂向后伸出，手臂与躯干成 50-60 度角，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前端由上向下传到接棒人手中。异侧手传接棒，一三棒右手握棒，沿分道内侧跑进，二四左手接棒，分道外侧跑进。</p> <p>2. 练习策略 ⑦ 原地传接棒练习 ⑧ 走或慢跑行进间传接棒 ⑨ 接力区中速传接棒练习 优点：便于持棒快跑 缺点：接棒人手臂紧张 易犯错误：起动标记不准确、传接棒不准 纠正：明确正确要领，反复练习</p> <p>3.400 米多人接力比赛 方法：八个人一组一个跑道，每人跑 50 米，听到开始信号，各组第一位同学采用蹲踞式起跑，后面同伴均是站立式起跑，采用击掌的方式进行接力。用时短为胜。</p> <p>4.体能课课练 俯卧撑 15 个*3 组 仰卧卷腹 15 个*2 组</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行练习 5. 巡视指导和纠正 6. 集体纠错 7. 组织优生展示和互评 8. 讲解示范比赛方法和规则 9. 组织学生进行比赛 10. 提示学生注意安全 11. 组织学生体能课课练 12. 总结 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生要仔细认真观看挂图动作 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 5. 集体原地练习 6. 分组练习 7. 各种速度的传接练习 8. 接力区练习 9. 按教师要求纠正动作 10. 认真观看优生动作展示 11. 认真评价和听评 12. 仔细认真听讲比赛方法 13. 认真比赛，注意遵守规则 14. 按要求完成体能练习 15. 仔细回顾和总结本节课动作练习 | <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. 注意力要集中 4. 同学之间互助 |
| <p>结束部分</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <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 |  |

| | | | | | |
|------|--|--|-------------|---|---|
| | | | 器材 5. 下课 | 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 田径场、接力音响、挂图、表、口哨 |

《田径接力跑（下压式）》



| | | | | | | | |
|------|--|--|---|--|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径接力跑（下压式） | | | | | | |
| 学习目标 | 4. 运动技能：说出接力跑的传接棒技术动作方法，知道规则，能够运用传接棒技术。 5. 健康行为：正确运用传接棒技术，增加自信心，调整情绪并掌握健康的锻炼方式。 6. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养团队协作的精神，遵守竞赛规则。 | | | | | | |
| 教学重点 | 下压式传接棒技术 | | | 教学难点 | 传接时机和运用 | | |
| 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 二、跑的专项练习 ⑥ 小步跑 | 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 | 5. 认真观看动作示范并明确动作要求 6. 跟着教师一起认真做热身操 7. 跟着老师一起喊口令 8. 按教师提醒的动作要求进行练习 | 组织队形   要求： 5. 按两臂距离散开站好 | | |

| | | | | | |
|------|----|---|---|---|---|
| | | ⑦ 侧交叉步 ⑧ 高抬腿 ⑨ 车轮跑 ⑩ 后蹬跑 游戏：喊号接球 方法：学生围成一个圈，顺时针报数，教师站在圆心手持一个篮球，将球抛起后喊号，被叫到的学生迅速起动跑道圆心接球。 | 6. 讲解示范专项练习 7. 指导学生进行练习 8. 提醒易犯错误和纠正 9. 提示练习次数 10. 讲解游戏方法 | 6. 认真观看动作示范和听清楚要求 7. 按动作要求和指导进行练习专项 8. 尤其注意易犯错误的改正 9. 按质按量完成专项练习任务 10. 遵守规则 | 6. 散开和集合动作要快 7. 注意安全 8. 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>3. 下压式传接棒技术 方法：接棒人的手臂向后伸出，手臂与躯干成 50-60 度角，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前端由上向下传到接棒人手中。异侧手传接棒，一三棒右手握棒，沿分道内侧跑进，二四左手接棒，分道外侧跑进。</p> <p>4. 练习策略</p> ⑩ 原地传接棒练习 ⑪ 走或慢跑行进间传接棒 ⑫ 接力区中速传接棒练习 优点：便于持棒快跑 缺点：接棒人手臂紧张 易犯错误：起动标记不准确、传接棒不准 纠正：明确正确要领，反复练习 | 13. 组织学生观看视频或挂图 14. 教师讲解动作要领 15. 教师示范动作 16. 组织学生进行练习 17. 巡视指导和纠正 18. 集体纠错 19. 组织优生展示和互评 20. 讲解示范比赛方法和规则 21. 组织学生进行比赛 22. 提示学生注意安全 23. 组织学生体能课课练 24. 总结 | 16. 学生要仔细认真观看挂图动作 17. 仔细听讲动作讲解 18. 认真观看动作示范 19. 认真模仿练习 20. 集体原地练习 21. 分组练习 22. 各种速度的传接练习 23. 接力区练习 24. 按教师要求纠正动作 25. 认真观看优生动作展示 26. 认真评价和听讲 27. 仔细认真听讲比赛方法 28. 认真比赛，注意遵守规则 29. 按要求完成体能练习 30. 仔细回顾和总结本节课动作练习 | <p>组织队形</p>  <p>要求：</p> 5. 队伍整齐，纪律严明 6. 练习精神面貌强 7. 注意力要集中 8. 同学之间互助 |

| | | | | | |
|------|--|---|---|------|------------------|
| | | 3.400 米多人接力比赛 方法：八个人一组一个跑道，每人跑 50 米，听到开始信号，各组第一位同学采用蹲踞式起跑，后面同伴均是站立式起跑，采用击掌的方式进行接力。用时短为胜。 4.体能课课练 俯卧撑 15 个*3 组 仰卧卷腹 15 个*2 组 | | | |
| 结束部分 | 6. 放松 7. 师生总结 8. 布置课后练习作业 9. 回收器材 10. 师生再见 | 6. 教师带领学生放松 7. 引导学生总结 8. 布置课后练习 9. 组织学生回收器材 10. 下课 | 6. 认真放松练习 7. 跟随总结 8. 记住课后练习 9. 积极认真回收器材 10. 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 | 田径场、接力音响、挂图、表、口哨 |

《田径接力跑巩固练习》

| | | | | | | | |
|------|--|------|------|------|---------|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径接力跑巩固练习 | | | | | | |
| 教学目标 | 1. 运动技能：熟练掌握接力跑的传接棒技术动作，并能够在接力区完成交接棒，清楚规则。 2. 健康行为：正确运用传接棒技术，增加自信心，调整情绪并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养团队协作的精神，遵守竞赛规则 | | | | | | |
| 教学重点 | 接力区完成传接棒技术 | | | 教学难点 | 传接时机和配合 | | |
| 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 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">要求：快静齐</p> |
| 准备部分 | | 一、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 二、跑的专项练习 ① 小步跑 ② 侧交叉步 ③ 高抬腿 ④ 车轮跑 ⑤ 后蹬跑 游戏：猎人来了 方法：三人一组，两人手拉手扮演大树，一人扮演动物钻在大树下，留 1-2 名同学去抢位，听到“猎人来了”口令，所有动物出洞找寻其他大树洞，没有抢到位置的俯卧撑 3 个，“火来了”大树散开组合站在动物上面。“地震来了”所有人跑起来，自由组合。同里没有抢到位置的奖励 3 个俯卧撑。 | 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. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习要求 5. 讲解游戏方法 | 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. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习专项 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成专项练习任务 5. 遵守规则 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| 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 | | 挂图 1. 接力区交接棒要点 ① 4*100 米接力区为 30 米，4*400 米接力区为 20 米。 ② 第一棒必蹲踞式起跑 ③ 其余为站立式起跑 ④ 二四棒站在跑道外侧 | 1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行练习 | 1. 学生要仔细认真观看挂图动作 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  |

| | | | | |
|------|---|--|--|---|
| | <p>⑤ 第三棒站在跑道内侧</p> <p>2. 4*400米规则讲解</p> <p>① 第一棒不分道</p> <p>② 第二棒跑过第一个弯道可以切入里道</p> <p>③ 第三四棒不分道</p> <p>易犯错误：起动标记不准确、传接棒不准</p> <p>纠正：明确正确要领，反复练习</p> <p>3. 练习策略</p> <p>⑬ 接力区慢中速接力练习</p> <p>⑭ 接力区快速信号接力</p> <p>⑮ 间距 60 米快速跑接力</p> <p>4. 4*100米比赛</p> <p>方法：分组进行，每组 4 人分别站立相应棒次位置，按田径规则进行比赛练习。</p> <p>5. 体能课课练：</p> <p>俯卧撑 15 个*3 组</p> <p>仰卧卷腹 15 个*2 组</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>8. 讲解示范比赛方法和规则</p> <p>9. 组织学生进行比赛</p> <p>10. 提示学生注意安全</p> <p>11. 组织学生体能课课练</p> <p>12. 总结</p> | <p>5. 各种速度的练习</p> <p>6. 接力区练习</p> <p>7. 按教师要求纠正动作</p> <p>8. 认真观看优生动作展示</p> <p>9. 认真评价和听评</p> <p>10. 仔细认真听讲比赛方法</p> <p>11. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>12. 按要求完成体能练习</p> <p>13. 仔细回顾和总结本节课动作练习</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. 注意力要集中 4. 同学之间互助 |
| 结束部分 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <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 | | | <p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50%</p> <p>平均心率约 135 次/分钟</p> | <p>场地器材</p> <p>田径场、接力音响、挂图、表、口哨</p> |

《立定跳远》

| | | | | | | | |
|-----|------|----|--|----|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学 | 立定跳远 | | | | | | |

| | | | | | |
|------|----|---|---|--|--|
| 内容 | | | | | |
| 学习目标 | | 1. 运动技能：能够做出完整的立定跳远动作，说出动作要领和练习方法，掌握 4 种发展跳跃能力方法。 2. 健康行为：积极参与跳远练习，主动分享运动经验，调控情绪并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。 | | | |
| 教学重点 | | 起跳角度 | 教学难点 | 上下肢的协调配合 | |
| 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 二、专项练习 ① 提踵练习 ② 原地半蹲跳 ③ 跨步跳 ④ 跑跳步 游戏：跳荷叶接力 方法：分成组进行，纵队站立，第一位学生开始连续跳跃在每一个敏捷圈内，然后绕杆快速返回与下一位同学击掌出发，依次进行，时间短为胜。 | 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. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提醒动作要领 5. 讲解游戏方法 | 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. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习专项 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成专项练习任务 5. 遵守规则 | 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. 注意安全 4. 注意力要集中 |
| 过 | 时 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 |

| 程 | 间 | | | | |
|------|---|---|---|--|--|
| 基本部分 | |  <p>1. 动作方法：预摆：两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量往后摆。起跳腾空：两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空，并充分展体。落地缓冲：收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓。</p> <p>2.练习策略： ① 原地摆臂蹬伸练习 ② 挺身跳、收腹跳练习 ③ 各种距离跳不同高度垫子 ④ 完整练习</p> <p>易犯错误：蹬伸不充分，起跳角度不佳 纠正方法：明确要领，反复练习</p> <p>3.比赛：穿越火力网 方法：分组，每组纵队俯撑，排头听到信号原地 10 个俯卧撑之后迅速起动连续跳方格到前方五米处用匍匐前进的姿势从 50 厘米高皮筋下快速穿越，然后直线返回和一位同学击掌。其他同学原地俯撑等待。时间短胜。</p> <p>4.体能课课练： 推小车 15 米*2 组 30 米快速跑</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行练习 5. 分组练习，分层练习 6. 巡视指导和纠正 7. 集体纠错 8. 组织优生展示和互评 9. 讲解示范比赛方法和规则 10. 组织学生进行比赛 11. 提示学生注意安全 12. 组织学生体能课课练 13. 总结 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生要认真仔细观看挂图动作 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 5. 集体原地蹬伸摆臂练习 6. 分组跳跃练习 7. 根据自身能力原则适合高度进行练习 8. 按教师要求纠正动作 9. 认真观看优生动作展示 10. 认真评价和听评 11. 仔细认真听讲比赛方法 12. 认真比赛，注意遵守规则 13. 按要求完成体能练习 14. 仔细回顾和总结本节课动作练习 | <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. 注意力要集中 4. 同学之间互助 |
| 结束部分 | | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <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 |  |

| | | | | | |
|------|--|--|-------|------|---------------------------------------|
| | | | 5. 下课 | | |
| 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 | 田径场、垫子、响、挂图、秒表、口哨 |

《立定跳远》



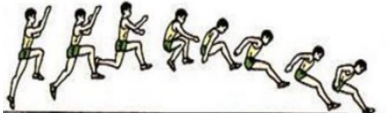


| | | | | | | | |
|------|--|---|--|---|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 立定跳远 | | | | | | |
| 学习目标 | 4. 运动技能：能够做出完整的立定跳远动作，说出动作要领和练习方法，掌握4种发展跳跃能力方法。 5. 健康行为：积极参与跳远练习，主动分享运动经验，调控情绪并掌握健康的锻炼方式。 6. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。 | | | | | | |
| 教学重点 | 起跳角度 | | | 教学难点 | 上下肢的协调配合 | | |
| 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 | | 二、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 二、专项练习 ⑤ 提踵练习 ⑥ 原地半蹲跳 ⑦ 跨步跳 | 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 6. 讲解示范专项练习 | 5. 认真观看动作示范并明确动作要求 6. 跟着教师一起认真做热身操 7. 跟着老师一起喊口令 8. 按教师提醒的动作要求进行练习 6. 认真观看动作示范和听清楚要求 | 组织队形   要求： 5. 按两臂距离散开站好 | | |


| | | | | | |
|------|----|--|---|--|---|
| | | <p>⑧ 跑跳步</p> <p>游戏：跳荷叶接力</p> <p>方法：分成组进行，纵队站立，第一位学生开始连续跳跃在每一个敏捷圈内，然后绕杆快速返回与下一位同学击掌出发，依次进行，时间短为胜。</p> | <p>7. 指导学生进行练习</p> <p>8. 提醒易犯错误和纠正</p> <p>9. 提醒动作要领</p> <p>10. 讲解游戏方法</p> | <p>7. 按动作要求和指导进行练习专项</p> <p>8. 尤其注意易犯错误的改正</p> <p>9. 按质按量完成专项练习任务</p> <p>10. 遵守规则</p> | <p>6. 散开和集合动作要快</p> <p>7. 注意安全</p> <p>8. 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>2. 动作方法：预摆：两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量往后摆。起跳腾空：两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空，并充分展体。落地缓冲：收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓。</p> <p>2.练习策略：</p> <p>⑤ 原地摆臂蹬伸练习</p> <p>⑥ 挺身跳、收腹跳练习</p> <p>⑦ 各种距离跳不同高度垫子</p> <p>⑧ 完整练习</p> <p>易犯错误：蹬伸不充分，起跳角度不佳</p> <p>纠正方法：明确要领，反复练习</p> <p>3.比赛：穿越火力网</p> <p>方法：分组，每纵队俯撑，排头听到信号原地 10 个俯卧撑之后迅速起动连续跳方格到前方五米处用匍匐前进的姿势从</p> | <p>14. 组织学生观看视频或挂图</p> <p>15. 教师讲解动作要领</p> <p>16. 教师示范动作</p> <p>17. 组织学生进行练习</p> <p>18. 分组练习，分层练习</p> <p>19. 巡视指导和纠正</p> <p>20. 集体纠错</p> <p>21. 组织优生展示和互评</p> <p>22. 讲解示范比赛方法和规则</p> <p>23. 组织学生进行比赛</p> <p>24. 提示学生注意安全</p> <p>25. 组织学生体能课课练</p> <p>26. 总结</p> | <p>15. 学生要认真仔细观看挂图动作</p> <p>16. 仔细听讲动作讲解</p> <p>17. 认真观看动作示范</p> <p>18. 认真模仿练习</p> <p>19. 集体原地蹬伸摆臂练习</p> <p>20. 分组跳跃练习</p> <p>21. 根据自身能力原则适合高度进行练习</p> <p>22. 按教师要求纠正动作</p> <p>23. 认真观看优生动作展示</p> <p>24. 认真评价和听评</p> <p>25. 仔细认真听讲比赛方法</p> <p>26. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>27. 按要求完成体能练习</p> <p>28. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> | <p>组织队形</p>     <p>要求：</p> <p>5. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>6. 练习精神面貌强</p> <p>7. 注意力要集中</p> <p>8. 同学之间互助</p> |

| | | | | | |
|------|--|---|--|---|---|
| | | 50厘米高皮筋下快速穿越，然后直线返回和一位同学击掌。其他同学原地俯撑等待。时间短胜。 4.体能课课练： 推小车 15米*2组 30米快速跑 | | | |
| 结束部分 | | 6. 放松 7. 师生总结 8. 布置课后练习作业 9. 回收器材 10. 师生再见 | 6. 教师带领学生放松 7. 引导学生总结 8. 布置课后练习 9. 组织学生回收器材 10. 下课 | 6. 认真放松练习 7. 跟随总结 8. 记住课后练习 9. 积极认真回收器材 10. 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 田径场、垫子、响、挂图、秒表、口哨 |

《田径蹲踞式跳远的助跑起跳》




| | | | | | | | |
|------|---|------|------|------|----------|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径蹲踞式跳远的助跑起跳 | | | | | | |
| 学习目标 | 1. 运动技能：说出助跑的丈量方法和展示助跑起跳动作，发展上下肢协调性，知道比赛规则。 2. 健康行为：正确运用起跳技术，提高起跳能力并掌握健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。 | | | | | | |
| 教学重点 | 跑跳结合 | | | 教学难点 | 上下肢的协调配合 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | | |


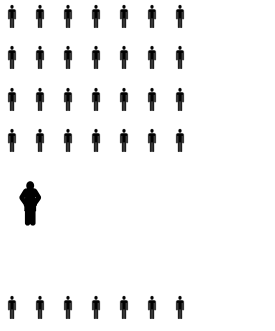
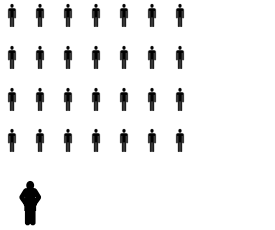
| | | | | | |
|------|----|---|--|---|---|
| 开始部分 | | 课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生 | 1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求 | 1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">要求：快静齐</p> |
| 准备部分 | | 一、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 二、跳的专项练习 ① 提踵练习 ② 原地半蹲跳 ③ 跨步跳 游戏：撕铭牌 方法：分成甲乙两队，每队 AB 两组同学在规定区域内，用单脚跳的方式去互撕对方背后的铭牌。直至一方的铭牌被撕完。 | 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. 讲解示范专项练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 讲解游戏方法 | 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. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习专项 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成专项练习任务 5. 遵守规则 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| 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 | |  <ol style="list-style-type: none"> 1. 起跳：助跑的最后一步起跳腿几乎伸直，快速用全脚掌滚动着板；上体正直，目视前方，脚的着地点在身体重心投影前约 30 厘米。 2. 摆臂摆腿快：双臂向前上方 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行练习 5. 巡视指导和纠正 6. 集体纠错 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生要仔细认真观看挂图动作 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 5. 集体原地蹬伸摆臂练习 6. 分组踏板单跳 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>   |

| | | | | | |
|------|--|---|--|---|-------------------|
| | <p>摆动，摆动腿离地后快速折叠前摆</p> <p>3. 蹬伸起跳快：起跳腿屈膝缓冲时身体重心前移，随即快速蹬伸髋、膝、踝关节，抬头伸展。</p> <p>练习策略：</p> <p>① 原地上步踏跳练习</p> <p>② 上三步踏板单跳双落</p> <p>③ 腾空步练习</p> <p>④ 跳跃障碍物练习</p> <p>易犯错误：蹬伸不充分，脚跟先着地</p> <p>纠正方法：明确要领，反复练习</p> <p>4.比赛：接力赛</p> <p>方法：分组，每纵队排头听到信号单脚连续跳三次，第二位同学从第一位同学结束位置接着连续三次单脚跳，依次进行，完成距离远者为胜。</p> <p>5.体能课课练：</p> <p>跨步跳 15米*2组</p> <p>单足跳 15米*2组</p> | <p>7. 组织优生展示和互评</p> <p>8. 讲解示范比赛方法和规则</p> <p>9. 组织学生进行比赛</p> <p>10. 提示学生注意安全</p> <p>11. 组织学生体能课课练</p> <p>12. 总结</p> | <p>双落练习</p> <p>7. 按教师要求纠正动作</p> <p>8. 认真观看优生动作展示</p> <p>9. 认真评价和听讲</p> <p>10. 仔细认真听讲</p> <p>11. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>12. 按要求完成体能练习</p> <p>13. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> |  <p>要求：</p> <p>1. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>2. 练习精神面貌强</p> <p>3. 传球注意力度和距离</p> <p>4. 同学之间互助</p> | |
| 结束部分 | <p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</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 | | | <p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约75%、个体练习密度约50%</p> <p>平均心率约135次/分钟</p> | 场地器材 | 田径场、踏板、响、挂图、秒表、口哨 |

《田径蹲踞式跳远的助跑起跳》



| | | | | | | | |
|------|--------------|----|--|----|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 田径蹲踞式跳远的助跑起跳 | | | | | | |

| | | | | | |
|------|----|---|--|---|---|
| 学习目标 | | 4. 运动技能：说出助跑的丈量方法和展示助跑起跳动作，发展上下肢协调性，知道比赛规则。 5. 健康行为：正确运用起跳技术，提高起跳能力并掌握健康的锻炼方式。 6. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。 | | | |
| 教学重点 | | 跑跳结合 | | 教学难点 | 上下肢的协调配合 |
| 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 | | 二、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 二、跳的专项练习 ④ 提踵练习 ⑤ 原地半蹲跳 ⑥ 跨步跳 游戏：撕铭牌 方法：分成甲乙两队，每队 AB 两组同学在规定区域内，用单脚跳的方式去互撕对方背后的铭牌。直至一方的铭牌被撕完。 | 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 6. 讲解示范专项练习 7. 指导学生进行练习 8. 提醒易犯错误和纠正 9. 提示练习次数 10. 讲解游戏方法 | 5. 认真观看动作示范并明确动作要求 6. 跟着教师一起认真做热身操 7. 跟着老师一起喊口令 8. 按教师提醒的动作要求进行练习 6. 认真观看动作示范和听清楚要求 7. 按动作要求和指导进行练习专项 8. 尤其注意易犯错误的改正 9. 按质按量完成专项练习任务 10. 遵守规则 | 组织队形   要求： 5. 按两臂距离散开站好 6. 散开和集合动作要快 7. 注意安全 8. 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 |

| | | | | |
|-------------|---|--|--|--|
| <p>基本部分</p> |  <p>4. 起跳：助跑的最后一步起跳腿几乎伸直，快速用全脚掌滚动着板；上体正直，目视前方，脚的着地点在身体重心投影前约30厘米。</p> <p>5. 摆臂摆腿快：双臂向前上方摆动，摆动腿离地后快速折叠前摆</p> <p>6. 蹬伸起跳快：起跳腿屈膝缓冲时身体重心前移，随即快速蹬伸髋、膝、踝关节，抬头伸展。</p> <p>练习策略：</p> <p>⑤ 原地上步踏跳练习</p> <p>⑥ 上三步踏板单跳双落</p> <p>⑦ 腾空步练习</p> <p>⑧ 跳跃障碍物练习</p> <p>易犯错误：蹬伸不充分，脚跟先着地</p> <p>纠正方法：明确要领，反复练习</p> <p>4.比赛：接力赛</p> <p>方法：分组，每纵队排头听到信号单脚连续跳三次，第二位同学从第一位同学结束位置接着连续三次单脚跳，依次进行，完成距离远者为胜。</p> <p>5.体能课课练：</p> <p>跨步跳 15米*2组</p> <p>单足跳 15米*2组</p> | <p>13. 组织学生观看视频或挂图</p> <p>14. 教师讲解动作要领</p> <p>15. 教师示范动作</p> <p>16. 组织学生进行练习</p> <p>17. 巡视指导和纠正</p> <p>18. 集体纠错</p> <p>19. 组织优生展示和互评</p> <p>20. 讲解示范比赛方法和规则</p> <p>21. 组织学生进行比赛</p> <p>22. 提示学生注意安全</p> <p>23. 组织学生体能课课练</p> <p>24. 总结</p> | <p>14. 学生要仔细认真观看挂图动作</p> <p>15. 仔细听讲动作讲解</p> <p>16. 认真观看动作示范</p> <p>17. 认真模仿练习</p> <p>18. 集体原地蹬伸摆臂练习</p> <p>19. 分组踏板单跳双落练习</p> <p>20. 按教师要求纠正动作</p> <p>21. 认真观看优生动作展示</p> <p>22. 认真评价和听讲</p> <p>23. 仔细认真听讲比赛方法</p> <p>24. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>25. 按要求完成体能练习</p> <p>26. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>5. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>6. 练习精神面貌强</p> <p>7. 传球注意力度和距离</p> <p>8. 同学之间互助</p> |
| <p>结束部分</p> | <p>6. 放松</p> <p>7. 师生总结</p> <p>8. 布置课后练习作业</p> <p>9. 回收器材</p> <p>10. 师生再见</p> | <p>6. 教师带领学生放松</p> <p>7. 引导学生总结</p> <p>8. 布置课后练习</p> <p>9. 组织学生回收器材</p> <p>10. 下课</p> | <p>6. 认真放松练习</p> <p>7. 跟随总结</p> <p>8. 记住课后练习</p> <p>9. 积极认真回收器材</p> <p>10. 向老师再见</p> |  |
| <p>教学反思</p> | <p>预计 群体练习密度约75%、个体练习密度</p> | | | <p>场地 田径场、踏板响、挂图、秒</p> |

| | | | | | |
|--|--|----|-----------------------------|----|----|
| | | 负荷 | 约 50% 平均心率约 135 次/ 分钟 | 器材 | 口哨 |
|--|--|----|-----------------------------|----|----|

《蹲踞式跳远：起跳、腾空步》





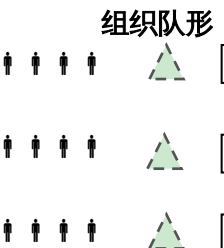

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 蹲踞式跳远：起跳、腾空步 | | | | | | |
| 教学目标 | 1. 运动技能：通过改进助跑与起跳技术，初步体会腾空步技术力争使 80%-90%的学生掌握腾空步技术。 2. 健康行为：通过练习发展学生的弹跳能力、协调能力、让学生体验成功的乐趣，促进学生心理健发展。 3. 体育品德：培养学生勇敢、果断的精神品质，树立勇敢战胜困难和挫折的信息的优良品质。 | | | | | | |
| 教学重点 | 起跳与腾空的衔接技术（单跳双落） | | | 教学难点 | 体会助跑与起跳、腾空步相结合技术 | | |
| 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 | | 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 2.徒手操（踝腕关节运动、上肢关节运动、下肢关节运动、全身运动、高抬腿、收腹跳、弹跳练习） 3.小游戏：叫号起跳 规则：学生分四队体操队形站立，教师叫“1”时，1纵队跳一次，叫“2”时，二纵队跳一次，叫“3”时，3纵队跳一次，叫“4”时，4纵队跳 | 1.教师带领学生进行热身慢跑 2.教师讲解动作要求，教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令，教师提示学生动作练习规格和要求 1.教师讲解游戏方法提出要求遵守游戏规则和方法 2.组织学生游戏并提出问题你们是怎么跳的？是双脚还是单脚？ | 1.学会跟随老师进行慢跑热身注意前后距离 2.认真观看动作示范并明确动作要求 3.跟着教师一起认真做热身操，按教师提醒的动作要求进行练习 1.认真听讲游戏规则以及方法 2.积极参与游戏并思考回答老师问题 | 组织队形  要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中 | | |

| | | <p>一次，叫“5”时，全体纵跳一次。</p> <p>【学练一】起跳 动作要领：起跳脚踏上起跳标志后，用力踩踏，起跳快，摆臂摆腿快</p> | <p>1.教师引导学生从日常生活中体验跳跃动作，如当我们遇到小水池时，小水沟时（单跳单落）</p> <p>2.启发学生思考上下肢动作方法及如何协调，明确起跳脚</p> | <p>1.学生根据老师引导启示积极思考问题，回答问题</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>1.上一步起跳（练习2-3次）</p> <p>2.上三步起跳（练习2-3次）</p> <p>3.助跑起跳跨过一定高度的练习</p> <p>4.助跑起跳触摸悬挂物练习</p> <p>【学练二】腾空步 重难点：起跳与腾空的衔接</p> <p>1.起跳跨越低障碍物练习</p> <p>2.起跳跨越中障碍物练习</p> <p>【竞赛】障碍跑接力赛 规则：分四组进行比赛，没组的第一位同学站立式起跑，跨过小河（体操垫）翻过小山，</p> | <p>1.展示图片，教师讲解蹲踞式跳远完整动作和分解动作要领</p> <p>2.组织学生进行上一步（上三步）起跳练习</p> <p>3.教师巡回指导学生进行练习</p> <p>4.组织学生进行助跑起跳跨过一定高度（助跑起跳触摸悬挂物）练习</p> <p>1.讲解示范动作要点以及难点</p> <p>2.教师组织学生进行助跑起跳跨过障碍物练习</p> <p>3.教师巡回指导，并及时纠错</p> <p>4.优生展示，对学生做出评价</p> <p>1.教师讲解方法和规则</p> <p>2.组织学生进行比赛</p> <p>3.评出优生组</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.认真观看挂图动作，仔细观看动作讲解</p> <p>2.根据挂图以及动作讲解认真练习</p> <p>1.认真观看示范讲解，仔细记住动作要领</p> <p>2.在老师的组织下上踏板起跳接腾空步练习</p> <p>3.及时纠错并勇于展现自己</p> <p>1.认真听讲规则和方法</p> <p>2.积极参与比赛</p> <p>1.认真听老师讲解动作方法并积极练习</p> | <p>组织队形</p>  <p>组织形式</p>  <p>要求：积极练习，动体、动脑；注意观察，在模仿的基础上加强理解，体会动作，提高技术</p> <p>要求：快速、准确、合作</p> <p>组织形式：四列横队</p> |

| | | | | |
|------|---|--|---|---|
| | 绕过标志桶后跑回与本组下一位同学击掌接力，依次完成，优先完成的小组获胜，中途不能推倒障碍物 【体能】体能加油站： 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 | 3.教师语言指导 4.点评激励 | 2.动作标准并积极认真 | |
| 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 | | | 平均心率约：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50% | 场地器材 田径场，大垫，小体操垫 音机，标志桶 |

《蹲踞式跳远：起跳、腾空步》

| | | | | | | | |
|------|---|------|------|------|------------------|-------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 蹲踞式跳远：起跳、腾空步 | | | | | | |
| 教学目标 | 4. 运动技能：通过改进助跑与起跳技术，初步体会腾空步技术力争使 80%-90%的学生掌握腾空步动作。 5. 健康行为：通过练习发展学生的弹跳能力、协调能力、让学生体验成功的乐趣，促进学生心理健康发展。 6. 体育品德：培养学生勇敢、果断的精神品质，树立勇敢战胜困难和挫折的信息的优良品质。 | | | | | | |
| 教学重点 | 起跳与腾空的衔接技术（单跳双落） | | | 教学难点 | 体会助跑与起跳、腾空步相结合技术 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | | 学生活动 | 组织及要求 | |

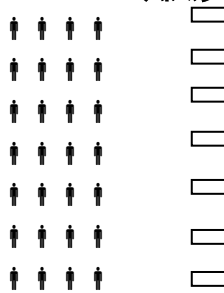

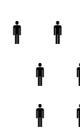
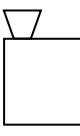
| | | | | | |
|------|----|--|---|--|---|
| 开始部分 | | 课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生 | 1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求 | 1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律 | 组织队形   要求：快静齐 |
| 准备部分 | | 二、热身活动 1.热身跑 2.徒手操（踝腕关节运动、上肢关节运动、下肢关节运动、全身运动、高抬腿、收腹跳、弹跳练习） 3.小游戏：叫号起跳 规则：学生分四队体操队形站立，教师叫“1”时，1纵队跳一次，叫“2”时，二纵队跳一次，叫“3”时，3纵队跳一次，叫“4”时，4纵队跳一次，叫“5”时，全体纵队跳一次。 【学练一】起跳 动作要领：起跳脚踏上起跳标志后，用力踩踏，起跳快，摆臂摆腿快 | 1.教师带领学生进行热身慢跑 2.教师讲解动作要求，教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令，教师提示学生动作练习规格和要求 1.教师讲解游戏方法提出要求遵守游戏规则和方法 2.组织学生游戏并提出问题你们是怎么跳的？是双脚还是单脚？ 1.教师引导学生从日常生活中体验跳跃动作，如当我们遇到小水池时，小水沟时（单跳单落） 2.启发学生思考上下肢动作方法及如何协调，明确起跳脚 | 1.学会跟随老师进行慢跑热身注意前后距离 2.认真观看动作示范并明确动作要求 3.跟着教师一起认真做热身操，按教师提醒的动作要求进行练习 1.认真听讲游戏规则以及方法 2.积极参与游戏并思考回答老师问题 1.学生根据老师引导启示积极思考问题，回答问题 | 组织队形   要求：充分热身，安全学练，注意安全，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 | | 1.上一步起跳（练习2-3次） 2.上三步起跳（练习2-3次） 3.助跑起跳跨过一定高度的练习 4.助跑起跳触摸悬挂物练习 | 1.展示图片，教师讲解蹲踞式跳远完整动作和分解动作要领 2.组织学生进行上一步（上三步）起跳练习 3.教师巡回指导学生进行练习 4.组织学生进行助跑起跳跨过一定高度（助跑起跳 | 1.认真观看挂图动作，仔细观看动作讲解 2.根据挂图以及动作讲解认真练习 | 组织队形   |






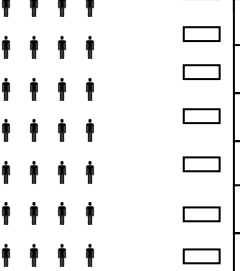
| | | | | | | | | |
|------|---|---|--|--|------|---|------|--------------------|
| | <p>【学练二】腾空步 重难点：起跳与腾空的衔接</p> <ol style="list-style-type: none"> 起跳跨越低障碍物练习 起跳跨越中障碍物练习 <p>【竞赛】障碍跑接力赛 规则：分四组进行比赛，没组的第一位同学站立式起跑，跨过小河（体操垫）翻过小山，绕过标志桶后跑回与本组下一位同学击掌接力，依次完成，优先完成的小组获胜，中途不能推倒障碍物</p> <p>【体能】体能加油站：</p> <ol style="list-style-type: none"> 前后上步 开合跳 蹲马步 深蹲跳 立卧撑跳 平板支撑 | <p>触摸悬挂物) 练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解示范动作要点以及难点 教师组织学生进行助跑起跳跨过障碍物练习 教师巡回指导，并及时纠错 优生展示，对学生做出评价 <ol style="list-style-type: none"> 教师讲解方法和规则 组织学生进行比赛 评出优生组 <ol style="list-style-type: none"> 教师强调方法和规则并组织教学 在音乐的指挥下跟随老师进行练习 教师语言指导 点评激励 | <ol style="list-style-type: none"> 认真观看示范讲解，仔细记住动作要领 在老师的组织下上踏板起跳接腾空步练习 及时纠错并勇于展现自己 <ol style="list-style-type: none"> 认真听讲规则和方法 积极参与比赛 <ol style="list-style-type: none"> 认真听老师讲解动作方法并积极练习 动作标准并积极认真 |  <p>要求：积极练习，动脑；注意观察，在模仿的基础上加强理解，体会动作，提高技术</p> <p>组织形式</p>  <p>要求：快速、准确、合作</p> <p>组织形式：四列横队</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 向老师再见 |  | | | | |
| 教学反思 | | | | <table border="1"> <tr> <td>预计负荷</td> <td>平均心率约：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</td> <td>场地器材</td> <td>田径场，大垫，小体操垫，音机，标志桶</td> </tr> </table> | 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 | 田径场，大垫，小体操垫，音机，标志桶 |
| 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 | 田径场，大垫，小体操垫，音机，标志桶 | | | | | |

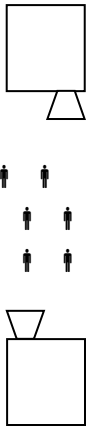
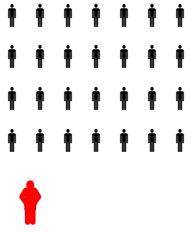
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

《学习助跑与起跳的衔接技术初步体会腾空技术》

| | | | | | | | |
|------|---|--|--|--|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 学习助跑与起跳的衔接技术 初步体会腾空技术 | | | | | | |
| 教学目标 | 1. 运动能力：了解助跑与起跳的衔接技术是跳远运动取得优异成绩的关键环节。 2. 健康行为：通过练习，并逐渐增加难度，使学生掌握正确的助跑与起跳的动作方法。 3. 体育品德：培养学生面对困难，勇于挑战的优良品质和自我提高的运动愉悦感。 | | | | | | |
| 教学重点 | 助跑与起跳的连贯，踏跳有力 | | | 教学难点 | 快速助跑情况下完成踏跳技术 | | |
| 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 | | 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.慢跑热身 2.搏击操 (原地踏步、左右冲拳、深蹲上冲拳、深蹲侧冲拳、快步冲拳) 3.游戏：穿越丛林 方法：将学生分为四组，比赛开始后，每名队员要依次跨过小溪，翻过小山，钻过隧道，然后返回与下一队友击掌，依次完成，最先完成的队伍获胜 | 1.教师讲解慢跑要求并带领学生进行慢跑活动，并用口令指挥 1.教师示范动作并讲解动作要领 2.教师跟随音乐带领学生进行搏击操练习 1.教师讲解游戏规则与方法并示范 2.组织学会进行游戏提示注意安全 | 1.学生跟随老师慢跑，根据老师口令变成一路纵队 1.认真观看动作要领 2.跟随老师认真有激情跳搏击操 1.仔细观看动作示范认真听讲游戏规则 2.及参与游戏立力争优异成绩 | 慢跑队形：一路纵队   要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中 游戏队形  要求：积极游戏，注意 | | |

| | | | | | |
|------|----|--|--|--|--|
| | | 二、导入 通过刚才的游戏，教师启发学生回想跳跃的动作，进入到本节课的学习内容 | 1.教师抛出问题，引导学生回答 | 1.学生通过思考，回答教师问题 | 安全 |
| 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 | | 【学练一】学习助跑与起跳的衔接动作 动作方法： （1）起跳脚着地，以“扒地”动作积极下落地（2）减少助跑速度的损失，积极前移身体，为快速有力的蹬伸创造条件（3）当身体重心达到上方时开始进行蹬伸动作，上体保持正直，提肩、拔腰，同时下肢快速蹬伸，髋、膝、踝三关节伸直，两臂和摆动腿快速摆动，摆动腿大小腿折叠，屈腿前伸，摆动结束前瞬间，摆动大腿与地面平行，起跳退同侧肘关节接近肩水平，另一侧臂后摆 易犯错误： 踏板物理蹬腿不充分、起跳方向不正确 纠错方法： 加强退步力量及体会起跳瞬间重心向上提的感觉、多种起跳后摆腿方向练习 【竞赛】跳过障碍物 游戏方法： 将学生分为四组，每位学生要依次跳过四个障碍物后，跑回与下一位队友击掌接 | 1.教师讲解动作要领，并示范完整动作 2.组织练习 （1）专门性跨步练习 （2）原地练习手臂动作 （3）上一步踏跳练习 （4）上三步踏跳练习 （5）上三步踏跳跳过障碍物练习 （6）体验上五步踏板起跳练习 3.教师巡回检查，发现错误及时纠正 4.组织优秀生进行展示 5.教师讲解易犯错误 6.组织学生进行易犯错误纠正 1.教师讲解游戏要求及示范 2.组织学生进行比赛并点评 1.教师强调动作方法并组织教学 2.教师语言指导，点评激励 | 1.认真聆听技术动作的讲解，熟悉动作方法并尝试模仿练习 2.仔细观看示范动作的展示，形成初步的动作表现 3.按照老师要求进行练习，不懂可向老师请教 4.相互观察，相互提醒，相互纠正错误 5.优秀学生进行展示 6.根据老师要求进行练习 1.认真听游戏规则以及方法 2.积极比赛正确好成绩 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 | 组织队形     要求：认真学练，注意安全 |

| | | | | | |
|------|----|--|---|---|--|
| 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.慢跑热身 2.搏击操 (原地踏步、左右冲拳、深蹲上冲拳、深蹲侧冲拳、快步冲拳) 3.游戏：穿越丛林 方法：将学生分为四组，比赛开始后，每名队员要依次跨过小溪，翻过小山，钻过隧道，然后返回与下一队友击掌，依次完成，最先完成的队伍获胜 二、导入 通过刚才的游戏，教师启发学生回想跳跃的动作，进入到本节课的学习内容 | 1.教师讲解慢跑要求并带领学生进行慢跑活动，并用口令指挥 1.教师示范动作并讲解动作要领 2.教师跟随音乐带领学生进行搏击操练习 1.教师讲解游戏规则与方法并示范 2.组织学会进行游戏提示注意安全 1.教师抛出问题，引导学生回答 | 1.学生跟随老师慢跑，根据老师口令变成一路纵队 1.认真观看动作要领 2.跟随老师认真有激情跳搏击操 1.仔细观看动作示范认真听讲游戏规则 2.及参与游戏立力争优异成绩 1.学生通过思考，回答教师问题 | 慢跑队形：一路纵队   要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中 游戏队形  要求：积极游戏，注意安全 |
| 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 | | 【学练一】学习助跑与起跳的衔接动作 动作方法： (1)起跳脚着地，以“扒地”动作积极下着地(2)减少助跑速度的损失，积极前移身体，为快速有力的蹬伸创造条件(3)当身体重心达到上方时开始进 | 1.教师讲解动作要领，并示范完整动作 2.组织练习 (1)专门性跨步练习 (2)原地练习手臂动作 (3)上一步踏跳练习 (4)上三步踏跳练习 (5)上三步踏跳跳过障碍物练习 | 1.认真聆听技术动作的讲解，熟悉动作方法并尝试模仿练习 2.仔细观看示范动作的展示，形成初步的动作表现 3.按照老师要求进行练习，不懂可向 | 组织队形  |

| | | | | |
|------|--|--|--|---|
| | <p>行蹬伸动作，上体保持正直，提肩、拔腰，同时下肢快速蹬伸，髋、膝、踝三关节伸直，两臂和摆动腿快速摆动，摆动腿大小腿折叠，屈腿前伸，摆动结束前瞬间，摆动大腿与地面平行，起跳退同侧肘关节接近肩水平，另一侧臂后摆</p> <p>易犯错误：踏板物理蹬腿不充分、起跳方向不正确</p> <p>纠错方法：加强退步力量及体会起跳瞬间重心上提的感觉、多种起跳后摆腿方向练习</p> <p>【竞赛】跳过障碍物 游戏方法：将学生分为四组，每位学生要依次跳过四个障碍物后，跑回与下一位队友击掌接力，依次进行，最先完成的队伍获胜</p> <p>【体能】体能课课练 1.俯卧撑 15*3组 2.仰卧两头起 15*3组 3.支撑收腹 15*3组 4.抱膝跳 15*3组</p> | <p>(6) 体验上五步踏板起跳练习</p> <p>3.教师巡回检查，发现错误及时纠正</p> <p>4.组织优秀生进行展示</p> <p>5.教师讲解易犯错误</p> <p>6.组织学生进行易犯错误纠正</p> <p>1.教师讲解游戏要求及示范</p> <p>2.组织学生进行比赛并点评</p> <p>1.教师强调动作方法并组织教学</p> <p>2.教师语言指导，点评激励</p> | <p>老师请教</p> <p>4.相互观察，相互提醒，相互纠正错误</p> <p>5.优秀学生进行展示</p> <p>6.根据老师要求进行练习</p> <p>1.认真听游戏规则以及方法</p> <p>2.积极比赛正确好成绩</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>要求：认真学练，注意安全</p> |
| 结束部分 | <p>1.放松</p> <p>2.师生总结</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 | | | <p>预计负</p> <p>平均心率约：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p> | <p>场地器</p> <p>大体操垫，小垫，踏板，桶，音响设备</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------------|---|--|
| | | 荷 | 个体密度： $\geq 50\%$ | 材 | |
|--|--|---|-------------------|---|--|

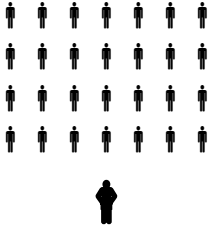
左右甩绳+前后打

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|----|------|-------|-------|------|---|---|
| 年 | | 班 | | 人数 | | 课 | 2 | 授课教师 | | |
| 级 | | 级 | | | | 时 | | | | |
| 教学 | 左右甩绳+前后打 | | | | | | | | | |
| 内容 | | | | | | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：通过学习，学生体验并了解跟着音乐的节奏进行甩绳和打绳技术 | | | | | | | | | |
| 目标 | 2.健康行为：发展学生的体能、上下肢力量及身体协调性，乐于与人交往 | | | | | | | | | |
| | 3.体育品德：培养学生坚强、勇敢的性格，养成团队意识、规则意识及自主协作的优点 | | | | | | | | | |
| 重点 | 甩打绳时手腕自然柔和 | | | 场地 | | 跳绳、音响 | | | | |
| 难点 | 膝关节要与甩打绳动作有节奏地弹动 | | | 器材 | | | | | | |
| 过 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | | 组织与要求 | | 时 | 次 |

| 程 | | | | | 间 | 数 |
|------------------|--|---|---|---|--------|---|
| 开 始 部 分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |
| 准 备 部 | <p>二、准备活动</p> <p>1、并脚跳 4*8</p> <p>2、开合跳 4*8</p> <p>3、转体跳 4*8</p> <p>4、前后快步 4*8</p> <p>5、左右跳 4*8</p> <p>6、前压腿 4*8</p> <p>7、后踢腿 4*8</p> <p>8、间歇静蹲 4*8</p> <p>9、交叉蹲 4*8</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作</p> <p>带领学生一起做</p> <p>3、教师</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> |  <p>要求： 准确练习，动作合拍，动作舒展，整齐一致</p> | 1 2 | 1 |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|----|-------|
| 分 | | 喊口令 4、教师提示学生动作规格标准 | 3、按教师提示要求进行练习 | | | |
| 基本部分 | <p>动作要领： 两手臂向前摇绳至一边体侧甩绳，绳子不过脚；接着甩绳至另外一边体侧，一拍一动，左右边各四次，完成左右甩绳。</p> <p>教学提示：a、先学会单手前摇绳或后摇绳，再接着学左右甩绳，b、</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3.针对学生个体差</p> | <p>1.学生认真观看动作示范</p> <p>2.听讲技术要领</p> <p>3.空绳甩打练习</p> <p>4.带绳练习</p> <p>5.两人一组练习</p> <p>6.学生能够正确对待教师的评价</p> | <p>图 1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  | 20 | 5 8 |

| | | | | |
|---|--|---------------|---------------------|--|
| <p>左右甩绳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳。c、膝盖放松与手部节奏一致，抖动富有弹性。d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑。</p> <p>前后打动作要领</p> <p>两手持绳身体直立，当身体侧向一方时，手腕发力绳子随身体摆动侧向摇绳，绳子向前打地，当身体转向另外</p> | <p>异有针对性地进行指导</p> <p>4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> <p>5.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>7.优生展示</p> | <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | |
|---|--|---------------|---------------------|--|

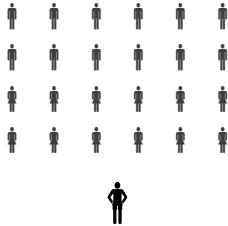
| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|---|---|
| | <p>一侧时，手腕发力绳子随身体摆动向后打地，完成此动作，反之为另外一侧动作；</p> <p>一拍一动，完成前后打动作。</p> <p>体能课课练</p> <p>50米跳绳跑*3</p> | | | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、师生再见</p> | <p>1、教师带领学生放松</p> <p>2、引导学生总结</p> <p>3、组织学生回收器材</p> | <p>1、认真放松练习</p> <p>2、跟随总结</p> <p>3、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师再见</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |

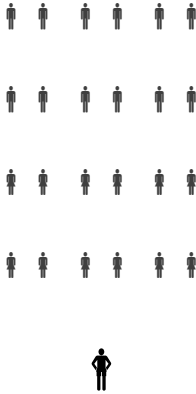

| | | | |
|------|--|------|---|
| 课后总结 | | 预计效果 | 预计群体练习密度≥75%，个人练习密度≥50% 平均心率约 135/次分 |
|------|--|------|---|

左右甩绳+前后打

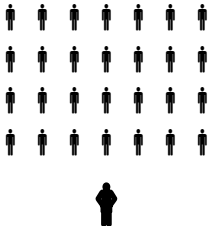
| 年 级 | 班 级 | 人 数 | 课 时 | 2 | 授 课 教 师 |
|-------|--|-----|-----|---|---------|
| 教学 内容 | 左右甩绳+前后打 | | | | |
| 教学 目标 | <p>1.运动能力：通过学习，学生体验并了解跟着音乐的节奏进行甩绳和打绳技术</p> <p>2.健康行为：发展学生的体能、上下肢力量及身体协调性，乐于与人交往</p> <p>3.体育品德：培养学生坚强、勇敢的性格，养成团队意识、规则意识及自主协作的优点</p> | | | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|----|----|
| 重点 | 甩打绳时手腕自然柔和 | | 场地 | 跳绳、音响 | | |
| 难点 | 膝关节要与甩打绳动作有节奏地弹动 | | 器材 | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时间 | 次数 |
| 开始部分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|----------------|----------|
| <p style="text-align: center;">准 备 部 分</p> | <p>二、准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、并脚跳 4*8 2、开合跳 4*8 3、转体跳 4*8 4、前后快步 4*8 5、左右跳 4*8 6、前压腿 4*8 7、后踢腿 4*8 8、间歇静蹲 4*8 9、交叉蹲 4*8 | <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作 2、教师示范动作 带领学生一起做 3、教师喊口令 4、教师提示学生动作规格标准 | <ol style="list-style-type: none"> 1、认真观看动作示范，明确动作要求 2、跟着教师一起认真做热身操 3、按教师提示要求进行练习 | <div style="text-align: center;">  </div> <p>要求： 准确练习，动作合拍， 动作舒展，整齐一致</p> | <p>1 2</p> | <p>1</p> |
|--|---|--|--|---|----------------|----------|

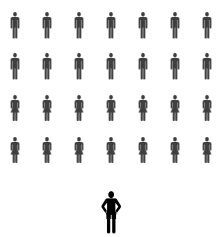
| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|-----------|----------------------|
| <p style="text-align: center;">基 本 部 分</p> | <p>动作要领： 两手臂向前摇绳至一边体侧甩绳，绳子不过脚；接着甩绳至另外一边体侧，一拍一动，左右边各四次，完成左右甩绳。</p> <p>教学提示：a、先学会单手前摇绳或后摇绳，再接着学左右甩绳，b、左右甩绳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳。c、膝盖放松与手部节奏一致，抖动</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3.针对学生个体差异性有针对性地指导</p> <p>4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> | <p>1.学生认真观看动作示范</p> <p>2.听讲技术要求</p> <p>3.空绳甩打练习</p> <p>4.带绳练习</p> <p>5.两人一组练习</p> <p>6.学生能够正确对待教师的评价</p> <p>7.优生展示</p> | <p>图 1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|--|---|--|--|---|-----------|----------------------|

| | | | | |
|--|---------------------------------|--|--|--|
| <p>富有弹性。d、</p> <p>注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑。</p> <p>前后打动作要领</p> <p>两手持绳身体直立，当身体侧向一方时，手腕发力绳子随身体摆动侧向摇绳，绳子向前打地，当身体转向另外一侧时，手腕发力绳子随身体摆动向后打地，完成此动作，反之为另外一侧动作；</p> | <p>5. 教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | | | |
|--|---------------------------------|--|--|--|

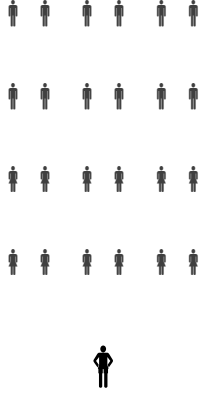
| | | | | | | |
|------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|---|
| | 一拍一动，完成前后打动作。 | | | | | |
| | 体能课课练 50米跳绳跑*3 | | | | | |
| 结束部分 | 1、放松拉伸 2、集合总结 3、回收器材 4、师生再见 | 1、教师带领学生放松 2、引导学生总结 3、组织学生回收器材 | 1、认真放松练习 2、跟随总结 3、积极认真回收器材 4、向老师再见 |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |
| 课后总结 | | | 预计效果 | 预计群体练习密度≥75%，个人练习密度≥50% 平均心率约 135/次分 | | |

提膝跳


| | | | | | | | | | |
|---|--|----|--|----|--|---|---|------|--|
| 年 | | 班级 | | 人数 | | 课 | 3 | 授课教师 | |
|---|--|----|--|----|--|---|---|------|--|

| | | | | | | | | | |
|----------|--|--------------------|-----------------------|--|--------|--------|--|--|--|
| 级 | | | | | | 时 | | | |
| 教学 内容 | 提膝跳 | | | | | | | | |
| 教学 目标 | 1.运动能力：通过学习，学生能够初步了解提膝跳的技术动作 2.健康行为：规范跳绳的身体姿势，发展学生体能，提高灵敏性、速度耐力 3.体育品德：培养学生勇于挑战自我的精神，养成学生自主进行跳绳练习的习惯 | | | | | | | | |
| 重点 | 抬腿的高度 | | | 场地 | 跳绳、音响 | | | | |
| 难点 | 两腿交换抬的频率 | | | 器材 | | | | | |
| 过 程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 | | | |
| 开 始 | 一、课前常规 1、整队集合， 清点人数 | 1、教师 整队 2、强调 | 1、指定地 点集合 2、师生问 |  | 3 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|--------|---|
| 部 分 | 2、师生问好 3、宣布本课内 容 4、安排见习生 | 纪律要求 3、检查 服装 4、提出 本课内容 5、课前 教育 | 好 3、明确学 习任务 4、遵纪 律 | 要求：快、静、齐 | | |
| 准 备 部 分 | 二、准备活动 游戏：丛林大 冒险 在规定区 域内 跟随音乐 节拍 进行并脚跳， 音 乐 开 始 跳 绳，音乐停， 停止跳绳，音 乐再次响起进 行位移跳绳， 不要触碰到其 | 1、教师 讲解动作 2、教师 示范动作 带领学生 一起做 3、教师 喊口令 4、教师 提示学生 动作规格 | 1、认真观 看动作示 范，明确动 作要求 2、跟着教 师一起认真 做热身操 3、按教师 提示要求进 行练习 4、学生积 |  要求： 保持前后间距，不可 推让。 | 1 2 | 1 |

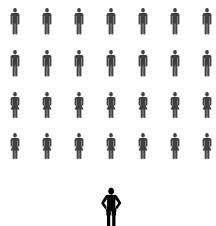
| | | | | | | |
|------------|---|--|---|---|----|-------------|
| | 他同学 徒手操(音乐伴奏) (1)头部运动 (2)肩颈运动(重点活动) (3)下肢运动 (4)腹背运动 (5)跳跃运动 (6)整理运动 | 标准 5、教师讲解游戏规则 | 极参与游戏，明确规则 | | | |
| 基 本 | 动作要领： 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，一只脚向前提膝，另外一只脚直立跳跃过绳，反之为另外一脚动 | 1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的 | 1、学生认真观看动作示范 2、听讲技术要领 3、自身体验尝试进行提膝跳练习 | 图 1  要求 控制好身体姿势和练习位置。 组织： | 20 | 5 8 |

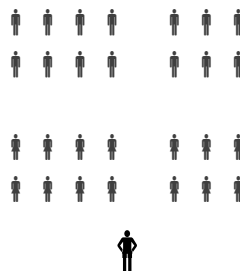
| | | | | | | |
|----------|--|-------------------|-----------------|--|----------|----------|
| | <p>与膝关节水平垂直，大腿与地面平行，控制好节奏与绳过脚的时机，做到前脚掌着地，富有弹性。</p> <p>d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>体能课课练</p> <p>平板支撑 1min X2</p> <p>俄罗斯转体 20*2</p> <p>仰卧起坐 20*2</p> | <p>调动学生积极性和情绪</p> | | | | |
| <p>结</p> | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> | <p>1、教师带领学生</p> | <p>1、认真放松练习</p> |  | <p>5</p> | <p>1</p> |

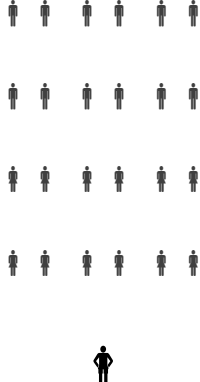

| | | | | | | |
|------------------|------------------|--|--|---|--|--|
| 束 部 分 | 3、回收器材 4、师生再见 | 放松 2、引导 学生总结 3、组织 学生回收 器材 | 2、跟随总 结 3、积极认 真回 收器 材 4、向老师 再见 |  要求：做好放松，回 顾总结 | | |
| 课 后 总 结 | | | 预 计 效 果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密 度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | | |

提膝跳

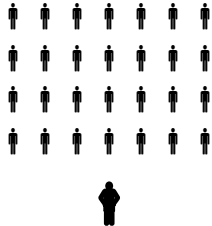
| | | | | | | | | | |
|----------|-----|----|--|----|--|--------|---|------|--|
| 年 级 | | 班级 | | 人数 | | 课 时 | 3 | 授课教师 | |
| 教学 内容 | 提膝跳 | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|----|----|
| 教学 | 1.运动能力：通过学习，学生能够初步了解提膝跳的技术动作 | | | | | |
| 目标 | 2.健康行为：规范跳绳的身体姿势，发展学生体能，提高灵敏性、速度耐力 | | | | | |
| | 3.体育品德：培养学生勇于挑战自我的精神，养成学生自主进行跳绳练习的习惯 | | | | | |
| 重点 | 抬腿的高度 | | 场地 | 跳绳、音响 | | |
| 难点 | 两腿交换抬的频率 | | 器材 | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时间 | 次数 |
| 开始部分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵纪</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|--|--|--------------------------------|--------|---|
| | | 本课内容 | 律 | | | | |
| | | 5、课前教育 | | | | | |
| 准 备 部 分 | <p>三、准备活动</p> <p>游戏：丛林大冒险</p> <p>在规定区域内</p> <p>跟随音乐节拍进行并脚跳，</p> <p>音乐开始跳绳，音乐停，</p> <p>停止跳绳，音乐再次响起进行位移跳绳，</p> <p>不要触碰到其他同学</p> <p>徒手操(音乐伴奏)</p> <p>(1)头部运动</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作</p> <p>带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> |  | <p>要求：</p> <p>保持前后间距，不可推让。</p> | 1 2 | 1 |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|--|---|----|-------|
| | (2)肩颈运动(重点活动) (3)下肢运动 (4)腹背运动 (5)跳跃运动 (6)整理运动 | | | | | |
| 基 本 部 分 | <p>动作要领：</p> <p>两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，一只脚向前提膝，另外一只脚直立跳跃过绳，反之为另外一脚动作，一拍一动，左右边各四次，完成提膝跳</p> <p>教学提示：</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3.针对学生个体差</p> | <p>1、学生认真观看动作示范</p> <p>2、听讲技术要领</p> <p>3、自主体验尝试进行提膝跳练习</p> <p>4、带绳跟随音乐的节奏进行提膝跳练习</p> <p>5.两人一组</p> | <p>图 1</p>  <p>要求</p> <p>控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | 20 | 5 8 |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>c、先做徒手动 作练习，分手 部摇绳，脚部 提膝跳，再接 着手脚一起配 合。</p> <p>d、做提膝跳 时，两手腕注 意放松，自然 柔和摇绳，手 与脚的节奏注 意做到一摇一 跳，一提一 跳。c、下肢部 位踝关节绷直 与膝关节水平 垂直，大腿与 地面平行，控 制好节奏与绳 过脚的时机，</p> | <p>异有针对 性地指 导；</p> <p>4.教师与 学生评 价：激励 与诊断。</p> <p>5.教师讲 解比赛方 法、要 求。</p> <p>6.教师强 调学生注 意安全， 调动学生 积极性和 情绪</p> | <p>对向协同进 行提膝跳练 习</p> <p>6.学生能够 正确对待教 师的评价</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|--|----------|----------|
| | <p>做到前脚掌着地，富有弹性。</p> <p>d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>体能课课练</p> <p>平板支撑 1min X2</p> <p>俄罗斯转体 20*2</p> <p>仰卧起坐 20*2</p> | | | | | |
| <p>结 束 部 分</p> | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、组织学生回收</p> | <p>1、认真放松练习</p> <p>2、跟随总结</p> <p>3、积极认真回收器材</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | <p>5</p> | <p>1</p> |

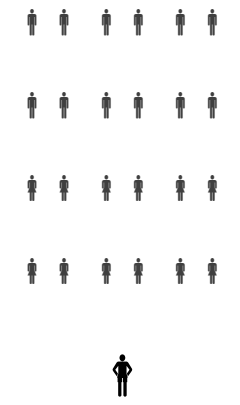

| | | | | | |
|----------|--|----|------------------|--|--|
| | | 器材 | 4、向老师 再见 | | |
| 课后 总结 | | | 预 计 效 果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | |

提膝侧点地

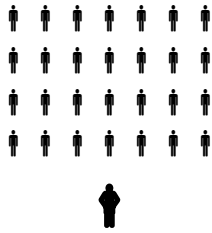
| 年 级 | 班 级 | 人数 | 课 时 | 4 | 授课教师 |
|----------|--|----|--------|---|------|
| 教学 内容 | 提膝侧点地 | | | | |
| 教学 目标 | 1.运动能力：通过学习，学生能够初步了解提膝侧点跳绳的技术动作 2.健康行为：发展学生协调灵敏能力，掌握正确的跳绳技术动作 3.体育品德：培养学生勇于挑战自我的精神，养成学生自主进行跳绳练习的习惯 | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|--------|--------|
| 重点 | 手腕摇绳手脚协调 | | 场地 | 呼啦圈、跳绳、音响 | | |
| 难点 | 身体姿态的保持 | | 器材 | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">准 备 部 分</p> | <p>二、准备活动</p> <p>跳单双圈 用灵敏圈进行单跳双落的练习，体会单跳双落的感觉</p> <p>徒手操(音乐伴奏)</p> <p>(1)头部运动 (2)肩颈运动(重点活动) (3)下肢运动 (4)腹背运动 (5)跳跃运动 (6)整理运动</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作</p> <p>带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> |  <p>要求： 保持前后间距，不可推让。</p> | <p style="text-align: center;">1 2</p> | <p style="text-align: center;">1</p> |
|--|---|---|--|---|--|--------------------------------------|

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|--|---|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作要领： 完成此动作由四拍组成，两手持绳向前摇，当绳子过脚一拍时，其中一只脚扣脚提膝，当绳子过第二拍时，提膝脚侧点地，第三拍还原成提膝，第四拍为并脚跳跃过绳，反之这异侧重复动作完成一遍，左右各一次，完成提膝侧点跳。 教学提示：</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学生个体差异有针对性地指导； 4.教师与学生评价：激励</p> | <p>1、学生认真观看动作示范 2、听讲技术要领 3、自身体验尝试进行提膝侧点跳练习 4、带绳跟随音乐的节奏进行提膝侧点跳练习 5.学两人一组对向协同进行提膝侧点跳练习 6.学生能够正确对待教</p> | <p>图 1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|---|--|---|-----------|----------------------|

| | | | | |
|---|--|-------------|--|--|
| <p>a、先做徒手动作练习，分手部摇绳，脚部提膝侧点地跳，再接着手脚一起配合。</p> <p>b、做提膝侧点地跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一提一点一跳。</p> <p>c、下肢部位踝关节蹦直与膝关节垂地侧点，大腿与地面平行，控制</p> | <p>与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>师的评价</p> | | |
|---|--|-------------|--|--|

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|---|
| | <p>好节奏与绳过脚的时机，做到前脚掌着地，富有弹性。</p> <p>d.注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>体能课课练</p> <p>平板支撑 1min X2</p> <p>30米冲刺*3</p> | | | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、组织学生回收</p> | <p>1、认真放松练习</p> <p>2、跟随总结</p> <p>3、积极认真回收器材</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |

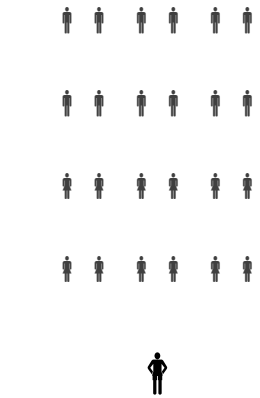

| | | | | | |
|----------|--|----|------------------|--|--|
| | | 器材 | 4、向老师 再见 | | |
| 课后 总结 | | | 预 计 效 果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密 度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | |

提膝侧点地

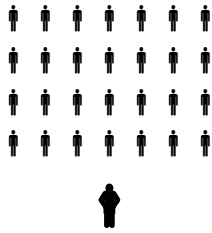
| | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|----|----|---|-----------|------|--|
| 年 | | 班 | | 人数 | | 课 | 4 | 授课教师 | |
| 级 | | 级 | | | | 时 | | | |
| 教学 | 提膝侧点地 | | | | | | | | |
| 内容 | | | | | | | | | |
| 教学 | <p>1.运动能力：通过学习，学生能够初步了解提膝侧点跳绳的技术动作</p> <p>2.健康行为：发展学生协调灵敏能力，掌握正确的跳绳技术动作</p> <p>3.体育品德：培养学生勇于挑战自我的精神，养成学生自主进行跳绳练习的习惯</p> | | | | | | | | |
| 目标 | | | | | | | | | |
| 重点 | 手腕摇绳手脚协调 | | | | 场地 | | 呼啦圈、跳绳、音响 | | |

| 难点 | | 身体姿态的保持 | | 器材 | | | |
|------|--|--|--|--|----|----|--|
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时间 | 次数 | |
| 开始部分 | 一、课前常规 1、整队集合，清点人数 2、师生问好 3、宣布本课内容 4、安排见习生 | 1、教师整队 2、强调纪律要求 3、检查服装 4、提出本课内容 5、课前教育 | 1、指定地点集合 2、师生问好 3、明确学习任务 4、遵守纪律 |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">准 备 部 分</p> | <p>三、准备活动</p> <p>跳单双圈 用灵敏圈进行单跳双落的练习，体会单跳双落的感觉</p> <p>徒手操(音乐伴奏)</p> <p>(1)头部运动 (2)肩颈运动(重点活动) (3)下肢运动 (4)腹背运动 (5)跳跃运动 (6)整理运动</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作</p> <p>带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> |  <p>要求： 保持前后间距，不可推让。</p> | <p style="text-align: center;">1 2</p> | <p style="text-align: center;">1</p> |
|--|---|---|--|--|--|--------------------------------------|

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|--|---|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作要领： 完成此动作由四拍组成，两手持绳向前摇，当绳子过脚一拍时，其中一只脚扣脚提膝，当绳子过第二拍时，提膝脚侧点地，第三拍还原成提膝，第四拍为并脚跳跃过绳，反之这异侧重复动作完成一遍，左右各一次，完成提膝侧点跳。 教学提示：</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学生个体差异有针对性地进行指导； 4.教师与学生评价：激励</p> | <p>1、学生认真观看动作示范 2、听讲技术要领 3、自身体验尝试进行提膝侧点跳练习 4、带绳跟随音乐的节奏进行提膝侧点跳练习 5.学两人一组对向协同进行提膝侧点跳练习 6.学生能够正确对待教</p> | <p>图 1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|---|--|---|-----------|----------------------|

| | | | | | |
|---|--|-------------|--|--|--|
| <p>d、先做徒手动作练习，分手部摇绳，脚部提膝侧点地跳，再接着手脚一起配合。</p> <p>e、做提膝侧点地跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一提一点一跳。</p> <p>f、下肢部位踝关节蹦直与膝关节垂地侧点，大腿与地面平行，控制</p> | <p>与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>师的评价</p> | | | |
|---|--|-------------|--|--|--|

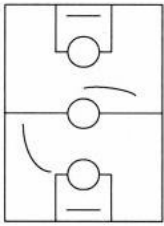
| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|---|
| | <p>好节奏与绳过脚的时机，做到前脚掌着地，富有弹性。</p> <p>d.注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>体能课课练</p> <p>平板支撑 1min X2</p> <p>30米冲刺*3</p> | | | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、师生再见</p> | <p>1、教师带领学生放松</p> <p>2、引导学生总结</p> <p>3、组织学生回收</p> | <p>1、认真放松练习</p> <p>2、跟随总结</p> <p>3、积极认真回收器材</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |

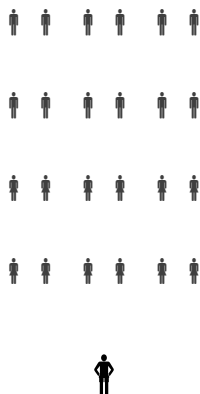

| | | | | | |
|----------|--|----|------------------|--|--|
| | | 器材 | 4、向老师 再见 | | |
| 课后 总结 | | | 预 计 效 果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密 度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | |

勾脚点地跳

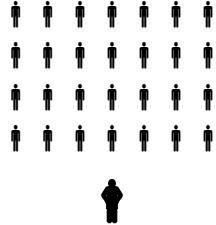
| | | | | | | | | | |
|----|---|----|--|----|----|---|-----------|------|--|
| 年 | | 班级 | | 人数 | | 课 | 5 | 授课教师 | |
| 级 | | | | | | 时 | | | |
| 教学 | 勾脚点地跳 | | | | | | | | |
| 内容 | | | | | | | | | |
| 教学 | <p>1.运动能力：通过学习，初步了解勾脚点地跳。发展学生下肢力量及协调性</p> <p>2.健康行为：规范跳绳的身体姿势，发展学生体能，提高灵敏性、速度耐力</p> <p>3.体育品德：培养学生勇于挑战自我的精神，养成学生自主进行跳绳练习的习惯</p> | | | | | | | | |
| 目标 | | | | | | | | | |
| 重点 | 勾脚点地动作的完整性 | | | | 场地 | | 篮球场、跳绳、音响 | | |

| 难点 | | 身体的稳定性 | | 器材 | | | |
|------|--|--|--|--|----|----|--|
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时间 | 次数 | |
| 开始部分 | 一、课前常规 1、整队集合，清点人数 2、师生问好 3、宣布本课内容 4、安排见习生 | 1、教师整队 2、强调纪律要求 3、检查服装 4、提出本课内容 5、课前教育 | 1、指定地点集合 2、师生问好 3、明确学习任务 4、遵守纪律 |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|----------------|----------|
| <p style="text-align: center;">准 备 部 分</p> | <p>二、准备活动</p> <p>1. 游戏“捕鱼”</p> <p>2.要求：</p> <p>(1)三人手拉手展开，其他同学分布于篮球场，教师可加入其中。</p> <p>(2)游戏中注意前后距离，确保安全。</p> <p>2.徒手热身操</p> <p>(1)头部运动 4×8</p> <p>(2)体转运动 4×8</p> <p>(3)腹背运动 4×8</p> <p>(4)弓步压腿 4×8</p> <p>(5)手腕脚踝 4×8</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> | <div style="text-align: center;">  </div> <p>要求： 准确练习，动作合拍，动作舒展，整齐一致</p> | <p>1 2</p> | <p>1</p> |
|--|---|---|--|---|----------------|----------|

| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|--|----------------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作要领： 两手臂向前摇绳，其中一只脚勾脚同时向前点地，另外一只脚直立跳跃过绳，接着交换另外一只脚做同样动作，一拍一点地跳</p> <p>教学提示： a、先做徒手动作练习，分手部摇绳，脚部勾脚点地跳，再接着一起配合。b、做勾脚</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学生个体差异有针对性的指导； 4.教师与学生评价：激励</p> | <p>1、学生认真观看动作示范 2、听讲技术要领 3、双人无绳原地连续跳练习。 4、持绳者持绳模拟跳绳练习，另一人在绳外进行模仿练习。 5、两人持绳面对面做先慢速的勾脚点地跳，两人同时喊</p> | <p>图 1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能的方法</p> | <p>2 0</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|--|---|---|--|----------------|----------------------|

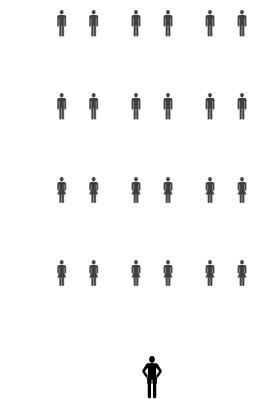

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>点地跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一勾点一并跳。</p> <p>b、做勾脚点地跳时，下肢部位踝关节与膝关节注意放松，控制好节奏与时机，做到前脚掌着地，富有弹性。</p> <p>d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微</p> | <p>与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>节拍“勾脚！点地！”练习</p> <p>6.学生能够正确对待教师的评价</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|------------------|--|--------------------------------------|---|---|---|---|
| | 笑 体能课课练 平板支撑 1min X2 支撑开合跳 20*2 立卧撑 20*2 | | | | | |
| 结 束 部 分 | 1、放松拉伸 2、集合总结 3、回收器材 4、师生再见 | 1、教师带领学生放松 2、引导学生总结 3、组织学生回收器材 | 1、认真放松练习 2、跟随总结 3、积极认真回收器材 4、向老师再见 |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |
| 课 后 总 结 | | | 预 计 效 果 | 预计群体练习密度≥75%，个人练习密度≥50% 平均心率约 135/次分 | | |

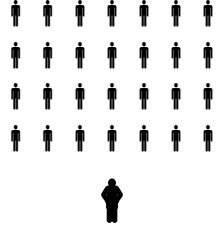
勾脚点地跳

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|----|------|----|------|-----------|-------|------|---|---|
| 年 | | 班级 | | 人数 | | 课 | 5 | 授课教师 | | |
| 级 | | | | | | 时 | | | | |
| 教学 | 勾脚点地跳 | | | | | | | | | |
| 内容 | | | | | | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：通过学习，初步了解勾脚点地跳。发展学生下肢力量及协调性 | | | | | | | | | |
| | 2.健康行为：规范跳绳的身体姿势，发展学生体能，提高灵敏性、速度耐力 | | | | | | | | | |
| 目标 | 3.体育品德：培养学生勇于挑战自我的精神，养成学生自主进行跳绳练习的习惯 | | | | | | | | | |
| 重点 | 勾脚点地动作的完整性 | | | 场地 | | 篮球场、跳绳、音响 | | | | |
| 难点 | 身体的稳定性 | | | 器材 | | | | | | |
| 过 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | | 组织与要求 | | 时 | 次 |
| 程 | | | | | | | | | 间 | 数 |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|--|----------------|----------|
| <p>开 始 部 分</p> | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | <p>3</p> | <p>1</p> |
| <p>准 备 部</p> | <p>三、准备活动</p> <p>1. 游戏“捕鱼”</p> <p>2. 要求：</p> <p>(1)三人手拉手展开，其他同学分布于篮球场内教师可加入其中。</p> <p>(2)游戏中注意前后距离，确保安全。</p> <p>2.徒手热身操</p> <p>(1)头部运动</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3、按教师</p> |  <p>要求： 准确练习，动作合拍，动作舒展，整齐一致</p> | <p>1 2</p> | <p>1</p> |

| | | | | | | |
|------------------|--|---|---|--|----|-------|
| 分 | <p>4×8</p> <p>(2) 体转运动 4×8</p> <p>(3) 腹背运动 4×8</p> <p>(4) 弓步压腿 4×8</p> <p>(5) 手腕脚踝 4×8</p> | <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> | | | |
| 基 本 部 分 | <p>动作要领：</p> <p>两手臂向前摇绳，其中一只脚勾脚同时向前点地，另外一只脚直立跳跃过绳，接着交换另外一只脚做同样动作，一拍一点地跳</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3.针对学</p> | <p>1、学生认真观看动作示范</p> <p>2、听讲技术要领</p> <p>3、双人无绳原地连续跳练习。</p> <p>4、持绳者持绳模拟跳绳练习，另一人在绳外</p> | <p>图 1</p>  <p>要求</p> <p>控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能的方法</p> | 20 | 5 8 |

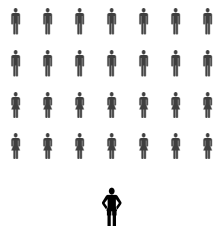
| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| <p>教学提示：</p> <p>a、先做徒手动 作练习，分手 部摇绳，脚部 勾脚点地跳， 再接着一起配 合。b、做勾脚 点地跳时，两 手腕注意放 松，自然柔和 摇绳，手与脚 的节奏注意做 到一摇一跳， 一勾点一并 跳。</p> <p>b、做勾脚点地 跳时，下肢部 位踝关节与膝 关节注意放 松，控制好节</p> | <p>生个体差 异有针对 性的指 导；</p> <p>4.教师与 学生评 价：激励 与诊断。</p> <p>5.教师讲 解比赛方 法、要 求。</p> <p>6.教师强 调学生注 意安全， 调动学生 积极性和 情绪</p> | <p>进行模仿练 习。</p> <p>5、两人持 绳面对面做 先慢速的勾 脚点地跳， 两人同时喊 节拍“勾 脚！点 地！”练习</p> <p>6.学生能够 正确对待教 师的评价</p> | | | |
|---|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|---|
| | <p>奏与时机，做到前脚掌着地，富有弹性。</p> <p>d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>体能课课练</p> <p>平板支撑 1min X2</p> <p>支撑开合跳 20*2</p> <p>立卧撑 20*2</p> | | | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、组织</p> | <p>1、认真放松练习</p> <p>2、跟随总结</p> <p>3、积极认真回收器</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |

| | | | | | |
|----------|--|------------|------------------|--|--|
| | | 学生回收 器材 | 材 4、向老师 再见 | | |
| 课后 总结 | | | 预 计 效 果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密 度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | |

双脚交互跳

| | | | | | | | | | |
|----------|-------|----|--|----|--|--------|---|------|--|
| 年 级 | | 班级 | | 人数 | | 课 时 | 6 | 授课教师 | |
| 教学 内容 | 双脚交互跳 | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|---|--|--------|--------|
| 教学 | 1.运动能力：通过学习，学生能够体验并了解双脚交互跳的动作方法。发展学生的体能、下肢力量及身体协调性 | | | | | |
| 目标 | 2.健康行为：感受体育锻炼对健康的重要性，积极参与校内 外体育活动；乐于与他人交往，适应自然环境 | | | | | |
| | 3.体育品德：培养学生坚强、勇敢的性格，养成团队意识、规则意识及自主协作的优点。 | | | | | |
| 重点 | 向前提膝 | | 场地 | 篮球场、跳绳、音响 | | |
| 难点 | 双臂张开幅度不宜过大 | | 器材 | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 分 | 一、课前常规 1、整队集合， 清点人数 2、师生问好 3、宣布本课内 容 4、安排见习生 | 1、教师 整队 2、强调 纪律要求 3、检查 服装 4、提出 | 1、指定地 点集合 2、师生问 好 3、明确学 习任务 4、遵守纪 |  要求：快、静、齐 | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|--|--|--------|---|
| | | 本课内容 | 律 | | | |
| | | 5、课前教育 | | | | |
| 准 备 部 分 | <p>二、准备活动</p> <p>1. 游戏“捕鱼”</p> <p>2.要求：</p> <p>(1)三人手拉手展开，其他同学分布于篮球场，教师可加入其中。</p> <p>(2)游戏中注意前后距离，确保安全。</p> <p>2.徒手热身操</p> <p>(1)头部运动 4×8</p> <p>(2)体转运动 4×8</p> <p>(3)腹背运动 4×8</p> <p>(4)弓步压腿 4×8</p> <p>(5)手腕脚踝 4×8</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> |  <p>要求： 准确练习，动作合拍，动作舒展，整齐一致</p> | 1 2 | 1 |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|--|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作要领： 两手持绳向前摇1次绳，两脚分先后依次向前抬腿跳跃过绳；连续单脚交换跳跃过绳，一摇一跳，左右各四次，完成双脚交换跳</p> <p>教学提示： a、先做徒手动作练习，分手部摇绳，脚部抬腿，再接着单手带绳摇与单脚跳动。 b、做双脚交换跳时，两手腕</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学生个体差异有针对性地进行指导； 4.教师与学生评价：激励</p> | <p>1、学生认真观看动作示范 2、听讲技术要领 3原地站立，两手叉腰，无绳练习双脚交替跳的动作 4、自主体验尝试进行无绳双脚交替跳练习 5、四一组进行协同练习 6、原地站立空手，在</p> | <p>图1</p>   <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|---|---|--|-----------|----------------------|

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一摇一抬腿。</p> <p>c、做抬脚时，踝关节与膝关节注意放松，控制好高度，做到前脚掌着地，富有弹性。</p> <p>d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>体能课课练</p> <p>游戏：风火轮</p> | <p>与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>体侧模仿 摇绳动作，边跳边摇模仿练习 双脚交替跳的动作</p> <p>6.学生能够正确对待教师的评价</p> | | |
|---|--|---|--|--|

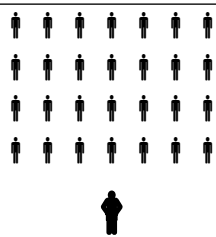
| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|---|---|
| | 规则：原地站立，双手各握绳子一端，慢慢练习，双脚交替跳，熟练后逐渐加快速度。 | | | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、师生再见</p> | <p>1、教师带领学生放松</p> <p>2、引导学生总结</p> <p>3、组织学生回收器材</p> | <p>1、认真放松练习</p> <p>2、跟随总结</p> <p>3、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师再见</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |
| 课后总结 | | | <p>预计</p> <p>群体练习密度≥75%，个人练习密度≥50%</p> <p>平均心率约 135/分</p> | | | |

双脚交互跳

| | | | | | | | | | |
|----|--|------|------|-------|-----------|---|---|------|--|
| 年 | | 班级 | | 人数 | | 课 | 6 | 授课教师 | |
| 级 | | | | | | 时 | | | |
| 教学 | 双脚交互跳 | | | | | | | | |
| 内容 | | | | | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：通过学习，学生能够体验并了解双脚交互跳的动作方法。发展学生的体能、下肢力量及身体协调性 | | | | | | | | |
| 目标 | 2.健康行为：感受体育锻炼对健康的重要性，积极参与校内 外体育活动；乐于与他人交往，适应自然环境 | | | | | | | | |
| | 3.体育品德：培养学生坚强、勇敢的性格，养成团队意识、规 则意识及自主协作的优点。 | | | | | | | | |
| 重点 | 向前提膝 | | | 场地 | 篮球场、跳绳、音响 | | | | |
| 难点 | 双臂张开幅度不宜过大 | | | 器材 | | | | | |
| 过 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 | 次 | | | |
| 程 | | | | | 间 | 数 | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|--|----------------|----------|
| <p>开 始 部 分</p> | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | <p>3</p> | <p>1</p> |
| <p>准 备 部</p> | <p>三、准备活动</p> <p>1. 游戏“捕鱼”</p> <p>2.要求： (1)三人手拉手展开，其他同学分布于篮球场内教师可加入其中。 (2)游戏中注意前后距离，确保安全。</p> <p>2.徒手热身操</p> <p>(1)头部运动</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3、按教师</p> |  <p>要求： 准确练习，动作合拍，动作舒展，整齐一致</p> | <p>1 2</p> | <p>1</p> |

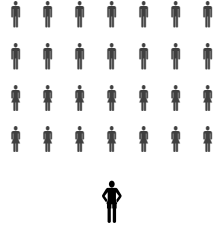
| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>作练习，分手部摇绳，脚部抬腿，再接着单手带绳摇与单脚跳动。</p> <p>b、做双脚交换跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一摇一抬腿。</p> <p>c、做抬脚时，踝关节与膝关节注意放松，控制好高度，做到前脚掌着地，富有弹性。</p> | <p>生个体差异有针对性地进行指导；</p> <p>4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>脚交替跳练习</p> <p>5、四一人一组进行协同练习</p> <p>6、原地站立空手，在体侧模仿摇绳动作，边跳边摇模仿练习双脚交替跳的动作</p> <p>6.学生能够正确对待教师的评价</p> | <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | |
|--|---|--|---|--|


| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|---|
| | <p>d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>体能课课练</p> <p>游戏：风火轮</p> <p>规则：原地站立，双手各握绳子一端，慢速练习，双脚交替跳，熟练后逐渐加快速度。</p> | | | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、组织学生回收</p> | <p>1、认真放松练习</p> <p>2、跟随总结</p> <p>3、积极认真回收器</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |

| | | | | | |
|------|--|----|------------------|---|--|
| | | 器材 | 材 4、向老师 再见 | | |
| 课后总结 | | | 预 计 效 果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/分 | |

双脚交互跳+节奏

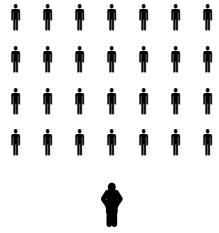
| | | | | | | | | | |
|----------|----------|--------|--|----|--|--------|---|------|--|
| 年 级 | | 班 级 | | 人数 | | 课 时 | 7 | 授课教师 | |
| 教学 内容 | 双脚交互跳+节奏 | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|--|--|--------|--------|
| 教学 | 1.运动能力：通过学习，学生能够体验并了解双脚交互跳+节奏的动作方法 | | | | | |
| 目标 | 2.健康行为：发展学生的体能、上下肢力量及身体协调性，乐于与他人交往，适应自然环境 | | | | | |
| | 3.体育品德：培养学生坚强、勇敢的性格，养成团队意识、规则意识及自主协作的优点。 | | | | | |
| 重点 | 向前提膝、节奏一致 | | 场地 | 跳绳、音响 | | |
| 难点 | 双臂张开幅度不宜过大 | | 器材 | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|------------------|--|---|--|---|--------|---|
| | | 本课内容 | 律 | | | |
| | | 5、课前教育 | | | | |
| 准 备 部 分 | <p>二、准备活动</p> <p>时代列车游戏 方法：全班分成人数相等的四路纵队，除每组排头的学生外其他的学生将一只腿向前伸出并由前一个学生将其抬起，排头的同学举手，听到开始的口令后集体向前开动，先到终点为胜。</p> <p>2.徒手热身操</p> <p>(1) 头部运动 4×8</p> <p>(2) 体转运动 4×8</p> <p>(3) 腹背运动 4×8</p> <p>(4) 弓步压腿 4×8</p> <p>(5) 手腕脚踝 4×8</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> |  <p>要求： 准确练习，动作合拍，动作舒展，整齐一致</p> | 1 2 | 1 |

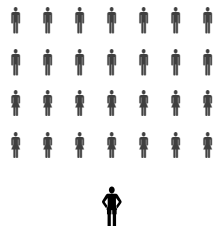
| | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|---|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作要领： 两手持绳向前 摇 1 次绳，两 脚分先后依次 向前抬腿跳跃 过绳；连续单 脚交换跳跃过 绳，一摇一 跳，左右各四 次，完成双脚 交换跳 教学提示： a、先做徒手 动作练习，分 手部摇绳，脚 部抬腿，再接 着单手带绳摇 与单脚跳动。 b、做双脚交 换跳时，两手</p> | <p>1.教师讲 解体验练 习方法及 要求 2.教师语 言引导， 讲解练习 要求，强 调练习的 方法，并 巡回指 导； 3.针对学 生个体差 异有针对 性地指导 4.教师与 学生评 价：激励 与诊断。</p> | <p>1、学生认 真观看动作 示范 2、听讲技 术要领 3、调节好 绳子长度 后，在练习 时腋下夹一 张纸，保持 纸不落下， 进行手腕旋 摇绳练习。 4.学生自主 体 验尝试进 行练习。 5.两人一组 面 对面进行 协同 挑战练 习</p> | <p>图 1</p>   <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|--|--|--|---|-----------|----------------------|

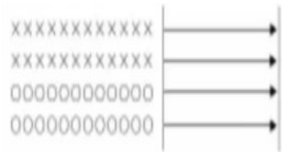
| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>腕注意放松，自然柔和跳绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一摇一抬腿。</p> <p>c、做抬脚时，踝关节与膝关节注意放松，控制好高度，做到前脚掌着地，富有弹性。</p> <p>d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>体能课课练</p> <p>1、立卧撑 10*2 2、开合跳 20*2 3、抱膝跳 20*2</p> | <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>6.按照音乐的节奏进行练习，保持能够在跟上音乐节奏不失误后，加快音乐节奏提速练习。</p> <p>7.自主体验尝试进行有绳双脚交替跳+节奏练习。</p> <p>8.学生能够正确对待教师的评价</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|------|--------|------------|------------|--|---|---|
| 结束部分 | 1、放松拉伸 | 1、教师带领学生放松 | 1、认真放松练习 |  | 5 | 1 |
| | 2、集合总结 | | | | | |
| 结束部分 | 3、回收器材 | 2、引导学生总结 | 3、积极认真回收器材 | | | |
| | 4、师生再见 | | | | | |
| 课后总结 | | | 预计效果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | | |

双脚交互跳+节奏

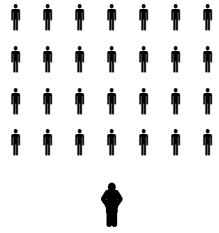
| | | | | | | | | | |
|----|----------|---|--|----|--|---|---|------|--|
| 年 | | 班 | | 人数 | | 课 | 7 | 授课教师 | |
| 级 | | 级 | | | | 时 | | | |
| 教学 | 双脚交互跳+节奏 | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--------|--------|
| 内容 | | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：通过学习，学生能够体验并了解双脚交互跳+节奏的动作方法 | | | | | |
| 目标 | 2.健康行为：发展学生的体能、上下肢力量及身体协调性，乐于与他人交往，适应自然环境 | | | | | |
| 目标 | 3.体育品德：培养学生坚强、勇敢的性格，养成团队意识、规则意识及自主协作的优点。 | | | | | |
| 重点 | 向前提膝、节奏一致 | 场地 | 跳绳、音响 | | | |
| 难点 | 双臂张开幅度不宜过大 | 器材 | | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 分 | 一、课前常规 1、整队集合， 清点人数 2、师生问好 3、宣布本课内 容 | 1、教师 整队 2、强调 纪律要求 3、检查 服装 | 1、指定地 点集合 2、师生问 好 3、明确学 习任务 |  要求：快、静、齐 | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|--|---|--------|---|
| | 4、安排见习生 | 4、提出 本课内容 5、课前 教育 | 4、遵守纪 律 | | | |
| 准 备 部 分 | <p>三、准备活动</p> <p>时代列车游戏 方法：全班分成人数相等的四路纵队，除每组排头的学生外其他的学生将一只腿向前伸出并由前一个学生将其抬起，排头的同学举手，听到开始的口令后集体向前开动，先到终点为胜。</p> <p>2.徒手热身操</p> <p>(1)头部运动 4×8</p> <p>(2)体转运动 4×8</p> <p>(3)腹背运动 4×8</p> <p>(4)弓步压腿 4×8</p> <p>(5)手腕脚踝 4×8</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作</p> <p>带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生</p> <p>动作规格</p> <p>标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> |  <p>要求： 准确练习，动作合拍，动作舒展，整齐一致</p> | 1 2 | 1 |

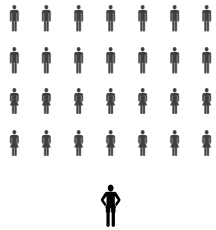
| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作要领： 两手持绳向前 摇 1 次绳，两 脚分先后依次 向前抬腿跳跃 过绳；连续单 脚交换跳跃过 绳，一摇一 跳，左右各四 次，完成双脚 交换跳</p> <p>教学提示： a、先做徒手 动作练习，分 手部摇绳，脚 部抬腿，再接 着单手带绳摇 与单脚跳动。 b、做双脚交 换跳时，两手</p> | <p>1.教师讲 解体验练 习方法及 要求</p> <p>2.教师语 言引导， 讲解练习 要求，强 调练习的 方法，并 巡回指 导；</p> <p>3.针对学 生个体差 异有针对 性地指导</p> <p>4.教师与 学生评 价：激励 与诊断。</p> | <p>1、学生认 真观看动作 示范</p> <p>2、听讲技 术要领</p> <p>3、调节好 绳子长度 后，在练习 时腋下夹一 张纸，保持 纸不落下， 进行手腕旋 摇绳练习。</p> <p>4.学生自主 体 验尝试进 行练 习。</p> <p>5.两人一组 面 对面进行 协同 挑战练 习</p> | <p>图 1</p>   <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|---|---|---|-----------|----------------------|


| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>腕注意放松，自然柔和跳绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一摇一抬腿。</p> <p>c、做抬脚时，踝关节与膝关节注意放松，控制好高度，做到前脚掌着地，富有弹性。</p> <p>d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>体能课课练</p> <p>4、立卧撑 10*2 5、开合跳 20*2 6、抱膝跳 20*2</p> | <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>6.按照音乐的节奏进行练习，保持能够在跟上音乐节奏不失误后，加快音乐节奏提速练习。</p> <p>7.自主体验尝试进行有绳双脚交替跳+节奏练习。</p> <p>8.学生能够正确对待教师的评价</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|------|--------|------------|------------|--|---|---|
| 结束部分 | 1、放松拉伸 | 1、教师带领学生放松 | 1、认真放松练习 |  | 5 | 1 |
| | 2、集合总结 | | | | | |
| | 3、回收器材 | 2、引导学生总结 | 3、积极认真回收器材 | | | |
| | 4、师生再见 | 3、组织学生回收器材 | 4、向老师再见 | | | |
| 课后总结 | | | 预计效果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | | |

并脚跳

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|----|--|---|---|------|--|
| 年 | | 班 | | 人数 | | 课 | 8 | 授课教师 | |
| 级 | | 级 | | | | 时 | | | |

| | | | | | | |
|-------------|---|--------------------------------|--------------------------------|--|--------|--------|
| 教学 | 并脚跳 | | | | | |
| 内容 | | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：通过学习，学生体验并了解跟着音乐的节奏进行并脚跳的技术 | | | | | |
| | 2.健康行为：发展学生的体能、上下肢力量及身体协调性，乐于与他人交往，适应自然环境 | | | | | |
| 目标 | 3.体育品德：培养学生坚强、勇敢的性格，养成团队意识、规则意识及自主协作的优点。 | | | | | |
| 重点 | 手脚协调，步伐稳健 | | 场地 | 标志盘、跳绳、音响 | | |
| 难点 | 并脚跳节奏卡点 | | 器材 | | | |
| 过 程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 | 一、课前常规 1、整队集合， 清点人数 2、师生问好 | 1、教师 整队 2、强调 纪律要求 | 1、指定地 点集合 2、师生问 好 |  要求：快、静、齐 | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|---|--|--------|---|
| 分 | <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> | | | |
| 准 备 部 分 | <p>二、准备活动</p> <p>游戏：长江黄河将班级同学等分成两个组，面对面站立在场地中间相距一段距离，一组为“长江”一组为“黄河”。当听到黄河指令时，黄河的同学迅速转身向后跑，长江组的同学进行追捕，当黄河组同学跑到安全区红线后，长江的组同学将不能继续追捕。</p> <p>徒手热身操</p> <p>(1) 头部运动 4×8</p> <p>(2) 体转运动 4×8</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规</p> |  <p>要求： 准确练习，动作合拍，动作舒展，整齐一致</p> | 1 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|--|----|-------------|
| | (3) 腹背运动 4×8 (4) 弓步压腿 4×8 (5) 手腕脚踝 4×8 | 5、教师 讲解游戏 规则 | 则 | | | | |
| 基 本 部 分 | <p>动作要领： 两手持绳向前 摇，双脚并拢 跳跃过绳，绳 子绕过身体一 周，一摇一 跳，完成并脚 跳（即为并脚 单摇跳）</p> <p>教学提示： a、先学会单 手前摇绳或后 摇绳，再接着 单手带绳摇与 跳动。 b、并脚跳绳</p> | <p>1.教师讲 解体验练 习方法及 要求</p> <p>2.教师语 言引导， 讲解练习 要求，强 调练习的 方法，并 巡回指 导；</p> <p>3.针对学 生个体差 异有针对 性地指导</p> | <p>1、学生认 真观看动作 示范</p> <p>2、听讲技 术要领</p> <p>3、空手跟 随音乐的 节奏进行 并脚跳+ 位移练 习。</p> <p>4.带绳跟 随音乐的 节奏进行 并脚跳+</p> | <p>图 1</p>   <p>正摇并腿跳</p> | <p>要求</p> <p>控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | 20 | 5 8 |

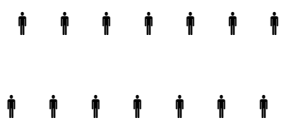
| | | | | | | |
|----------------------|---|--|---|---|----------|----------|
| | <p>时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳。</p> <p>c、膝盖放松与手部节奏一致，踝关节与膝关节富有弹性，做到前脚掌着地。</p> <p>d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>体能课课练</p> <p>1、立卧撑 10*2 2、开合跳 20*2 3、抱膝跳 20*2</p> | <p>4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>位移练习。</p> <p>5.自主练习后寻找竞赛对手进行二对二协同练习挑战</p> <p>6.学生能够正确对待教师的评价</p> | | | |
| <p>结 束 部</p> | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> | <p>1、教师带领学生放松</p> <p>2、引导</p> | <p>1、认真放松练习</p> <p>2、跟随总结</p> |  <p>要求：做好放松，回</p> | <p>5</p> | <p>1</p> |

| | | | | | | |
|------------------|--------|----------------------------|------------------------------------|--|--|--|
| 分 | 4、师生再见 | 学生总结 3、组织 学生回 收器材 | 3、积极认 真回 收器 材 4、向老师 再见 | 顾总结 | | |
| 课 后 总 结 | | | 预 计 效 果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密 度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | | |

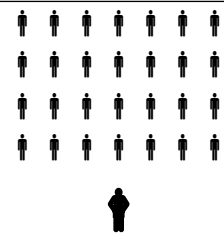
并脚跳

| 年 级 | 班 级 | 人 数 | 课 时 | 8 | 授 课 教 师 |
|----------|---|--------|--------|---|------------------|
| 教学 内容 | 并脚跳 | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：通过学习，学生体验并了解跟着音乐的节奏进行并脚跳的技术 2.健康行为：发展学生的体能、上下肢力量及身体协调性，乐于与他人交 往，适应自然环境 | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|--------|--------|
| 目标 | 3.体育品德：培养学生坚强、勇敢的性格，养成团队意识、规则意识及自主协作的优点。 | | | | | |
| 重点 | 手脚协调，步伐稳健 | | 场地 | 标志盘、跳绳、音响 | | |
| 难点 | 并脚跳节奏卡点 | | 器材 | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">准 备 部 分</p> | <p>三、准备活动</p> <p>游戏：长江黄河将班级同学等分成两个组，面对面站立在场地中间相距一段距离，一组为“长江”一组为“黄河”。当听到黄河指令时，黄河的同学迅速转身向后跑，长江组的同学进行追捕，当黄河组同学跑到安全区红线后，长江的组同学将不能继续追捕。</p> <p>徒手热身操</p> <p>(1) 头部运动 4×8</p> <p>(2) 体转运动 4×8</p> <p>(3) 腹背运动 4×8</p> <p>(4) 弓步压腿 4×8</p> <p>(5) 手腕脚踝 4×8</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> | <div style="text-align: center;">  </div> <p>要求： 准确练习，动作合拍，动作舒展，整齐一致</p> | <p style="text-align: center;">1 2</p> | <p style="text-align: center;">1</p> |
|--|---|---|--|--|--|--------------------------------------|

| | | | | | | |
|----------------------------|---|--|--|---|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作要领： 两手持绳向前摇，双脚并拢跳跃过绳，绳子绕过身体一周，一摇一跳，完成并脚跳（即为并脚单摇跳）</p> <p>教学提示： d、先学会单手持绳或后摇绳，再接着单手持绳摇与跳动。 e、并脚跳绳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳。 f、膝盖放松</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学生个体差异有针对性地指导 4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> | <p>1、学生认真观看动作示范 2、听讲技术要领 3、空手跟音乐的节奏进行并脚跳+位移练习。 4.带绳跟音乐的节奏进行并脚跳+位移练习。 5.自主练习后寻找</p> | <p>图1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|--|--|---|-----------|----------------------|

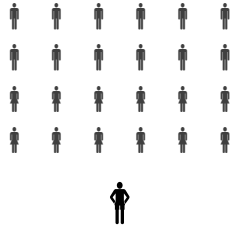
| | | | | | | |
|------|--|--|--|--|---|---|
| | <p>与手部节奏一致，踝关节与膝关节富有弹性，做到前脚掌着地。</p> <p>d、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>体能课课练</p> <p>4、立卧撑 10*2 5、开合跳 20*2 6、抱膝跳 20*2</p> | <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>竞赛对手进行二对二协同练习挑战</p> <p>6.学生能够正确对待教师的评价</p> | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、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、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |

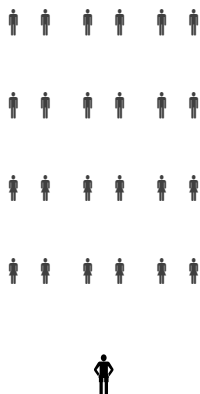

| | | | | | |
|------|--|--|------|--|--------------|
| | | | 再见 | | |
| 课后总结 | | | 预计效果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ | 平均心率约 135/次分 |

弓步换脚跳

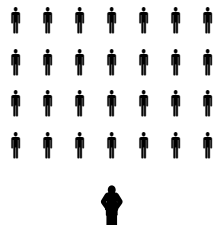
| 年 级 | 班 级 | 人 数 | 课 时 | 9 | 授 课 教 师 |
|---------|---|-----|-----|---|---------|
| 教 学 内 容 | 弓步换脚跳 | | | | |
| 教 学 目 标 | 1.运动能力：学会弓步换脚跳绳的动作，发展跳绳协调性 2.健康行为：继续规范跳绳的身体姿势，并能将锻炼身体形成日常习惯 3.体育品德：巩固良好的课堂纪律和健康意识，能够积极地参与各项活动 | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|---|--|--------|--------|
| 重点 | 弓步间距不宜过大 | 场地 | 跳绳、音响 | | | |
| 难点 | 换弓步的时机 | 器材 | | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|------------------|---|-----------------------------|-------------------------------|--|--------|---|
| 准 备 部 分 | 二、准备活动 | 1、教师 讲解动作 | 1、认真观 看动作示 范，明确动 作要求 |  | 1 2 | 1 |
| | 1、并脚跳 2、开合跳 3、转体跳 4、前后快步 5、左右跳 6、前压腿 7、后踢腿 8、间歇静蹲 9、交叉蹲 | 2、教师 示范动作 带领学生 一起做 | 2、跟着教 师一起认真 做热身操 | | | |
| | | 3、教师 喊口令 | 3、按教师 提示要求进 行练习 | | | |
| | | 4、教师 提示学生 动作规格 标准 | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|--|---|---|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作要领： 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，两脚分开成前后弓步动作，当绳子打地快过脚时，双脚并拢跳过绳。一拍一动，左右边各四次，完成弓步跳。</p> <p>教学提示 a、先做徒手动作练习，分手部摇绳，脚部弓步跳，再接着单手带绳摇与双脚成弓步</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学生个体差异有针对性地指导 4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> | <p>1、学生认真观看动作示范 2、听讲技术要领 3、无绳练习 4.有绳慢动作练习 5.自由完整练习 6、跟随音乐节奏完成 7.学生能够正确对待教师的评价</p> | <p>图 1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|--|--|---|---|-----------|----------------------|

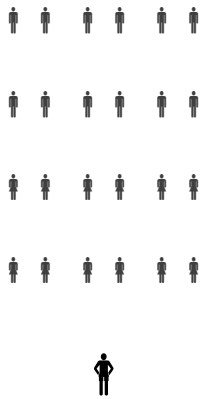

| | | | | |
|--|--------------------------------|--|--|--|
| <p>跳动。</p> <p>b、做弓步跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一弓一并。</p> <p>c、做弓步跳时，踝关节与膝关节注意放松，控制好节奏与时机，做到前脚掌着地，富有弹性。</p> <p>c、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑。</p> | <p>5.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | | | |
|--|--------------------------------|--|--|--|

| | | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|---|---|
| | <p>体能课课练</p> <p>1、 俯 卧 撑 10*2</p> <p>2、 燕 式 平 衡 30s</p> <p>3、 俯 卧 登 山 1min*2</p> | | | | | |
| 结 束 部 分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、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、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师再见</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |
| 课 后 总 结 | | | 预 计 效 果 | <p>预计群体练习密度≥75%，个人练习密度≥50%</p> <p>平均心率约 135/次分</p> | | |

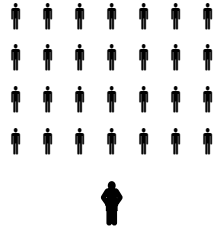
弓步换脚跳

| | | | | | | | | | | |
|----|--|----|------|----|------|-------|-------|------|---|---|
| 年 | | 班级 | | 人数 | | 课 | 9 | 授课教师 | | |
| 级 | | | | | | 时 | | | | |
| 教学 | 弓步换脚跳 | | | | | | | | | |
| 内容 | | | | | | | | | | |
| 教学 | <p>1.运动能力：学会弓步换脚跳绳的动作，发展跳绳协调性</p> <p>2.健康行为：继续规范跳绳的身体姿势，并能将锻炼身体形成日常习惯</p> <p>3.体育品德：巩固良好的课堂纪律和健康意识，能够积极地参与各项活动</p> | | | | | | | | | |
| 目标 | | | | | | | | | | |
| 重点 | 弓步间距不宜过大 | | | 场地 | | 跳绳、音响 | | | | |
| 难点 | 换弓步的时机 | | | 器材 | | | | | | |
| 过 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | | 组织与要求 | | 时 | 次 |
| 程 | | | | | | | | | 间 | 数 |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|---|----------------|----------|
| <p>开 始 部 分</p> | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | <p>3</p> | <p>1</p> |
| <p>准 备 部</p> | <p>二、准备活动</p> <p>1、并脚跳</p> <p>2、开合跳</p> <p>3、转体跳</p> <p>4、前后快步</p> <p>5、左右跳</p> <p>6、前压腿</p> <p>7、后踢腿</p> <p>8、间歇静蹲</p> <p>9、交叉蹲</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作</p> <p>带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3、按教师</p> |  <p>要求： 准确练习，动作合拍，动作舒展，整齐一致</p> | <p>1 2</p> | <p>1</p> |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|----|-------|
| 分 | | 4、教师提示学生动作规格标准 | 提示要求进行练习 | | | |
| 基本部分 | <p>动作要领： 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，两脚分开成前后弓步动作，当绳子打地快过脚时，双脚并拢跳过绳。一拍一动，左右边各四次，完成弓步跳。</p> <p>教学提示 d、先做徒手动作练习，分手</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3.针对学生个体差异有针对性地进行指导</p> | <p>1、学生认真观看动作示范</p> <p>2、听讲技术要领</p> <p>3、无绳练习</p> <p>4.有绳慢动作练习</p> <p>5.自由完整练习</p> <p>6、跟随音乐节奏完成</p> | <p>图 1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p>  <p>要求：掌握正确的体能方法</p> | 20 | 5 8 |

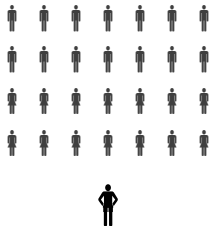
| | | | | |
|---|--|------------------------|--|--|
| <p>部摇绳，脚部弓步跳，再接着单手带绳摇与双脚成弓步跳动。</p> <p>e、做弓步跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一弓一并。c、做弓步跳时，踝关节与膝关节注意放松，控制好节奏与时机，做到前脚掌着地，富有弹性。</p> | <p>4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> <p>5.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>7.学生能够正确对待教师的评价</p> | | |
|---|--|------------------------|--|--|

| | | | | | | |
|------------------|---|---|--|--|---|---|
| | <p>f、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑。</p> <p>体能课课练</p> <p>1、 俯 卧 撑 10*2</p> <p>2、 燕 式 平 衡 30s</p> <p>3、 俯 卧 登 山 1min*2</p> | | | | | |
| 结 束 部 分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、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、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师再见</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |
| 课 | | | 预 | 预计群体练习密度≥75%，个人练习密 | | |

| | | | |
|-------------|--|-------------|---------------------------|
| 后 总 结 | | 计 效 果 | 度≥50% 平均心率约 135/次分 |
|-------------|--|-------------|---------------------------|

开合跳

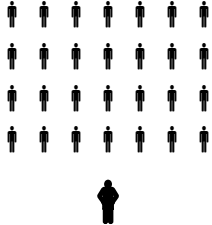
| 年 级 | 班 级 | 人 数 | 课 时 | 10 | 授课教师 |
|----------|---|--------|--------|-------|------|
| 教学 内容 | 开合跳 | | | | |
| 教学 目标 | <p>1.运动能力：使学生建立正确的开合跳绳概念，了解开合跳绳基本动作。</p> <p>2.健康行为：掌握开合跳绳的基本动作。增强学生协调、弹跳、速度及控制身体的能力。</p> <p>3.体育品德：培养学生积极进取、善于动脑、克服困难、团结互助的精神</p> | | | | |
| 重点 | 摇跳时机的把握 | | 场地 | 跳绳、音响 | |
| 难点 | 上下肢协调配合 | | 器材 | | |

| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时间 | 次数 |
|------|--|--|--|---|----|----|
| 开始部分 | 一、课前常规 1、整队集合，清点人数 2、师生问好 3、宣布本课内容 4、安排见习生 | 1、教师整队 2、强调纪律要求 3、检查服装 4、提出本课内容 5、课前教育 | 1、指定地点集合 2、师生问好 3、明确学习任务 4、遵守纪律 | <div style="text-align: center;">  <p>要求：快、静、齐</p> </div> | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|--------|---|
| 准 备 部 分 | 二、准备活动 | 1、教师 | 1、认真观 |  | 1 2 | 1 |
| | 1、绕规定路线慢跑 热身操 1、踝腕关节 2、绕膝关节 3、蹲起运动 4、手臂拉伸 5、弓步换腿 6、单脚跳 | 讲解动作 示范动作带领学生一起做 3、教师喊口令 4、教师提示学生动作规格标准 | 看动作示范，明确动作要求 2、跟着教师一起认真做热身操 3、按教师提示要求进行练习 | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">基 本 部 分</p> | <p>动作要领： 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，两脚跳跃成开，膝盖微弯曲状态，当绳子快打地时，两脚成合并跳绳过绳，一拍一动，完成开合跳。</p> <p>教学提示： a、先做徒手动作练习，分手部摇绳，脚部开合，再接着</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3.针对学生个体差异有针对性地指</p> | <p>1、学生认真观看动作示范</p> <p>2、听讲技术要领</p> <p>3、无绳练习</p> <p>4.有绳慢动作练习</p> <p>5.原地双手摇绳练习</p> <p>6、双手叉腰脚下开合跳</p> <p>7、双手摇绳开合跳练习</p> <p>8、跟随音</p> | <p>图 1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p>  <p>要求；遵守规则，团结协作</p> | <p style="text-align: center;">2 0</p> | <p style="text-align: center;">5 8</p> |
|--|---|--|---|--|--|--|

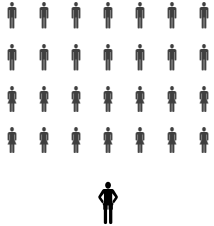
| | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|--|--|--|
| <p>单手带绳摇与双脚开合跳动。</p> <p>b、b、做开合跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一开一合。c、做开合跳时，踝关节与膝关节注意放松，控制好节奏与时机，做到前脚掌着地，富有弹</p> | <p>导</p> <p>4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> <p>5. 教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> <p>6、教师请几位学生展示</p> | <p>乐节奏完成</p> <p>9.学生能够正确对待教师的评价</p> | | | |
|---|---|-------------------------------------|--|--|--|

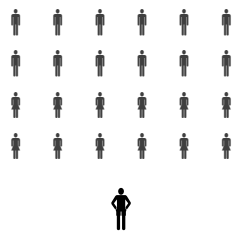
| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|--|----------|----------|
| | <p>性。</p> <p>c、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>跳 绳 接 力 赛：</p> <p>排头跑跳绕过标志物后返回，与第二名学生击掌，依次比赛，先完成队获胜</p> | | | | | |
| <p>结 束 部 分</p> | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、师生再见</p> | <p>1、教师带领学生放松</p> <p>2、引导学生总结</p> <p>3、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、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师再见</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | <p>5</p> | <p>1</p> |

| | | | |
|------|--|------|--|
| 课后总结 | | 预计效果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 |
|------|--|------|--|

开合跳

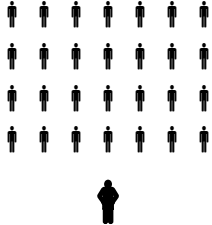
| 年 级 | 班 级 | 人 数 | 课 时 | 10 | 授课教师 |
|-----|--|-----|-------|----|------|
| 教学 | 开合跳 | | | | |
| 内容 | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：使学生建立正确的开合跳绳概念，了解开合跳绳基本动作。 | | | | |
| 目标 | 2.健康行为：掌握开合跳绳的基本动作。增强学生协调、弹跳、速度及控制身体的能力。 | | | | |
| | 3.体育品德：培养学生积极进取、善于动脑、克服困难、团结互助的精神 | | | | |
| 重点 | 摇跳时机的把握 | 场地 | 跳绳、音响 | | |

| 难点 | | 上下肢协调配合 | | 器材 | | | |
|------|--|--|--|--|----|----|--|
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时间 | 次数 | |
| 开始部分 | 一、课前常规 1、整队集合，清点人数 2、师生问好 3、宣布本课内容 4、安排见习生 | 1、教师整队 2、强调纪律要求 3、检查服装 4、提出本课内容 5、课前教育 | 1、指定地点集合 2、师生问好 3、明确学习任务 4、遵守纪律 |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 | |

| | | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|--------|---|
| 准 备 部 分 | 二、准备活动 | 1、教师 | 1、认真观 |  | 1 2 | 1 |
| | 1、绕规定路线慢跑 热身操 1、踝腕关节 2、绕膝关节 3、蹲起运动 4、手臂拉伸 5、弓步换腿 6、单脚跳 | 讲解动作 示范动作带领学生一起做 3、教师喊口令 4、教师提示学生动作规格标准 | 看动作示范，明确动作要求 2、跟着教师一起认真做热身操 3、按教师提示要求进行练习 | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|--|---|--|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作要领： 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，两脚跳跃成开，膝盖微弯曲状态，当绳子快打地时，两脚成合并跳绳过绳，一拍一动，完成开合跳。</p> <p>教学提示： d、先做徒手动作练习，分手部摇绳，脚部开合，再接着</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3.针对学生个体差异有针对性地进行指</p> | <p>1、学生认真观看动作示范</p> <p>2、听讲技术要领</p> <p>3、无绳练习</p> <p>4.有绳慢动作练习</p> <p>5.原地双手摇绳练习</p> <p>6、双手叉腰脚下开合跳</p> <p>7、双手摇绳开合跳练习</p> <p>8、跟随音</p> | <p>图 1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p>  <p>要求；遵守规则，团结协作</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|--|---|--|-----------|----------------------|

| | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|--|--|--|
| <p>单手带绳摇与双脚开合跳动。</p> <p>e、b、做开合跳时，两手腕注意放松，自然柔和摇绳，手与脚的节奏注意做到一摇一跳，一开一合。c、做开合跳时，踝关节与膝关节注意放松，控制好节奏与时机，做到前脚掌着地，富有弹</p> | <p>导</p> <p>4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> <p>5. 教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> <p>6、教师请几位学生展示</p> | <p>乐节奏完成</p> <p>9.学生能够正确对待教师的评价</p> | | | |
|---|---|-------------------------------------|--|--|--|

| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|--|----------|----------|
| | <p>性。</p> <p>f、注意身体直立姿态，眼视前方，面带微笑</p> <p>跳 绳 接 力 赛：</p> <p>排头跑跳绕过标志物后返回，与第二名学生击掌，依次比赛，先完成队获胜</p> | | | | | |
| <p>结 束 部 分</p> | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、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、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师再见</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | <p>5</p> | <p>1</p> |

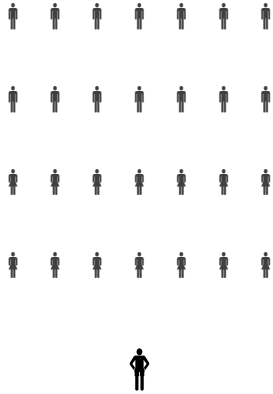
| | | | |
|------|--|------|---|
| 课后总结 | | 预计效果 | 预计群体练习密度≥75%，个人练习密度≥50% 平均心率约 135/次分 |
|------|--|------|---|

正向一带一跳

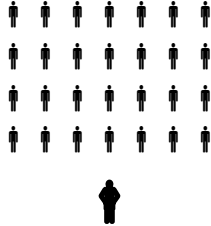
| 年 级 | 班 级 | 人 数 | 课 时 | 11 | 授课教师 |
|-----|--|-----|-----|----|------|
| 教学 | 正向一带一跳 | | | | |
| 内容 | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：通过学习，学生能够了解正向一带一跳的动作方法。发展学生协调、灵敏素质 | | | | |
| 目标 | 2.健康行为：感受体育锻炼对健康的重要性，积极参与校内外体育活动 乐于与他人交往，适应自然环境 | | | | |
| 重点 | 起跳同步 | | 场地 | | |
| | 3.体育品德：培养同伴之间合作、友爱、互助的精神。形成坚强的意志品质和合作精神。 | | | | |

| 难点 | | 摇绳节奏稳定 | | 器材 | | | |
|------|--|--|--|--|----|----|--|
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时间 | 次数 | |
| 开始部分 | 一、课前常规 1、整队集合，清点人数 2、师生问好 3、宣布本课内容 4、安排见习生 | 1、教师整队 2、强调纪律要求 3、检查服装 4、提出本课内容 5、课前教育 | 1、指定地点集合 2、师生问好 3、明确学习任务 4、遵守纪律 |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 | |

| | | | | | | |
|------------------|---|--|--|----------------------------|--------|---|
| 准 备 部 分 | 二、准备活动 | 1、教师 | 1、认真观 | 要求： 慢跑中保持前后间距， 不可推让。 | 1 2 | 1 |
| | 1.快乐抢垫子 游戏 将垫子放置中 间，学生环 绕 垫子一列跑 进，听老师 喊 数进行抢垫 子。 | 讲解动作 2、教师 示范动作 带领学生 一起做 3、教师 喊口令 4、教师 提示学生 动作规格 标准 5、教师 讲解游戏 规则 | 看动作示 范，明确动 作要求 2、跟着教 师一起认真 做热身操 3、按教师 提示要求进 行练习 4、学生积 极参与游 戏，明确规 则 | | | |
| | 2.垫子徒手操 (音乐伴奏) (1)头部运动 (2)肩颈运动 (重点活动) (3)下肢运动 (4)腹背运动 (5)跳跃运动 (6)整理运动 | | | | | |

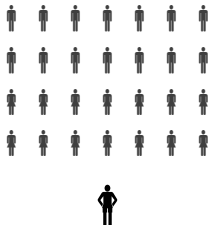
| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作方法：一人持绳（绳子略长），另一人与持绳者水平面对面站立。持绳者向前甩绳与被带者配合两人同时跳起，使绳同时通过两人身体一周，即完成正向一带跳动作 复习节奏并脚跳</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学生个体差异有针对性地进行指导； 4.教师与学生评价：激励</p> | <p>1、学生认真观看动作示范 2、听讲技术要领 3、空手正向一带一跳练习。 4带绳正向一带一跳练习。 5.自身体验尝试进行正向一带一跳练习。 6带绳跟随</p> | <p>图1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|---|---|---|-----------|----------------------|

| | | | | | |
|---|-------------|---|--|--|--|
| <p>两人一组协同</p> <p>跟随慢速的</p> <p>音乐的节奏并</p> <p>脚跳两组，接</p> <p>下来 加快音</p> <p>乐节奏进行练</p> <p>习。</p> <p>体能课课练</p> <p>速度竞赛</p> <p>1.徒手原地跳</p> <p>绳动作 1 分</p> <p>钟。</p> <p>2.原地跳绳 1</p> <p>分钟*2</p> | <p>与诊断。</p> | <p>音 乐的 节</p> <p>奏 进 行 正</p> <p>向 一 带 一 跳</p> <p>练 习。</p> <p>7 两 人 一 组</p> <p>对 向 协 同</p> <p>进 行 正 向</p> <p>一 带 一 跳 练</p> <p>习。</p> | | | |
|---|-------------|---|--|--|--|

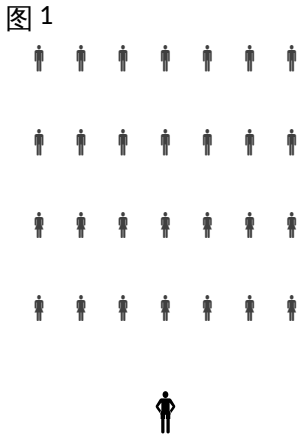
| | | | | | | |
|------|--------|------------|------------|--|---|---|
| 结束部分 | 1、放松拉伸 | 1、教师带领学生放松 | 1、认真放松练习 |  | 5 | 1 |
| | 2、集合总结 | | | | | |
| | 3、回收器材 | 2、引导学生总结 | 3、积极认真回收器材 | | | |
| | 4、师生再见 | 3、组织学生回收器材 | 4、向老师再见 | | | |
| 课后总结 | | | 预计效果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | | |

正向一带一跳

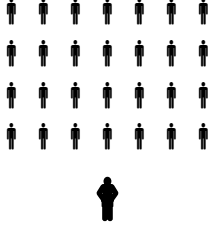
| | | | | | | | | | |
|----|--------|---|--|---|--|---|----|------|--|
| 年 | | 班 | | 人 | | 课 | 11 | 授课教师 | |
| 级 | | 级 | | 数 | | 时 | | | |
| 教学 | 正向一带一跳 | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------|--|------------------------------|--------------------------------|--|----|----|
| 内容 | | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：通过学习，学生能够了解正向一带一跳的动作方法。发展学生协调、灵敏素质 | | | | | |
| 目标 | 2.健康行为：感受体育锻炼对健康的重要性，积极参与校内外体育活动 乐于与他人交往，适应自然环境 | | | | | |
| | 3.体育品德：培养同伴之间合作、友爱、互助的精神。形成坚强的意志品质和合作精神。 | | | | | |
| 重点 | 起跳同步 | | 场地 | | | |
| 难点 | 摇绳节奏稳定 | | 器材 | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时间 | 次数 |
| 开始部分 | 一、课前常规 1、整队集合，清点人数 2、师生问好 3、宣布本课 | 1、教师整队 2、强调纪律要求 3、检查服装 | 1、指定地点集合 2、师生问好 3、明确学习任务 |  要求：快、静、齐 | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|---|------------------------|--------|---|
| | 内容 4、安排见习生 | 4、提出 本课内容 5、课前 教育 | 4、遵守纪律 | | | |
| 准 备 部 分 | 二、准备活动 1.快乐抢垫子 游戏 将垫子放置中间，学生环绕垫子 一列跑进，听老师喊数进行抢垫子。 2.垫子徒手操 (音乐伴奏) (1)头部运动 (2)肩颈运动 (重点活动) (3)下肢运动 (4)腹背运动 | 1、教师讲解动作 2、教师示范动作带领学生一起做 3、教师喊口令 4、教师提示学生动作规格标准 5、教师讲解游戏 | 1、认真观看动作示范，明确动作要求 2、跟着教师一起认真做热身操 3、按教师提示要求进行练习 4、学生积极参与游戏，明确规则 | 要求： 慢跑中保持前后间距，不可推让。 | 1 2 | 1 |

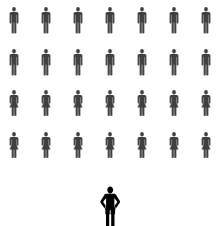
| | | | | | | |
|------------------|--|--|---|--|----|-------------|
| | (5)跳跃运动 (6)整理运动 | 规则 | | | | |
| 基 本 部 分 | 动作方法：一人持绳（绳子略长），另一人与持绳者水平面对面站立。持绳者向前甩绳与被带者配合两人同时跳起，使绳身体一周，即完成正向一带跳动作 | 1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学生个体差异有针对性地进行指导； 4.教师与 | 1、学生认真观看动作示范 2、听讲技术要领 3、空手正向一带一跳练习。 4带绳正向一带一跳练习。 5.自身体验尝试进行正向一带一跳 | 图1  要求 控制好身体姿势和练习位置 | 20 | 5 8 |

| | | | | |
|--|--------------------|---|--|--|
| <p>复习节奏并脚跳</p> <p>两人一组协同跟随慢速的音乐的节奏并脚跳两组，接下来 加快音乐节奏进行练习。</p> <p>体能课课练速度竞赛</p> <p>1.徒手原地跳绳动作 1 分钟。</p> <p>2.原地跳绳 1</p> | <p>学生评价：激励与诊断。</p> | <p>练习。</p> <p>6 带绳跟随音乐的节奏进行正向一带一跳练习。</p> <p>7 两人一组对向协同进行正向一带一跳练习。</p> | | |
|--|--------------------|---|--|--|

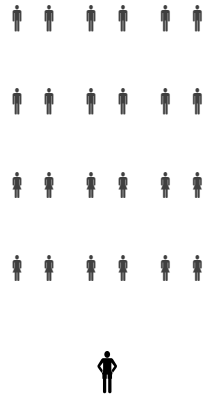
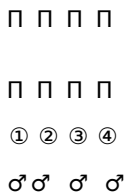
| | | | | | | |
|------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|---|
| | 分钟*2 | | | | | |
| 结束部分 | 1、放松拉伸 2、集合总结 3、回收器材 4、师生再见 | 1、教师带领学生放松 2、引导学生总结 3、组织学生回收器材 | 1、认真放松练习 2、跟随总结 3、积极认真回收器材 4、向老师再见 |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |
| 课后总结 | | | 预 计 效 果 | 预计群体练习密度≥75%，个人练习密度≥50% 平均心率约 135/次分 | | |

两人一绳转身

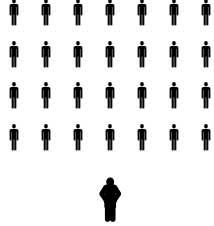
| | | | | | | | | | |
|----|--------|----|--|----|--|---|----|------|--|
| 年 | | 班级 | | 人数 | | 课 | 12 | 授课教师 | |
| 级 | | | | | | 时 | | | |
| 教学 | 两人一绳转身 | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--------|--------|
| 内容 | | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：进一步学习并掌握两人一绳转身技术动作，积极参与创 | | | | | |
| 目标 | 新 | | | | | |
| | 2.健康行为：发展学生上下肢协调配合以及同学之间的合作能力 | | | | | |
| | 3.体育品德：逐步培养学生主动学习，养成终身体育的习惯 | | | | | |
| 重点 | 两人配合 | | 场地 | 跳绳、音响 | | |
| 难点 | 动作的节奏、协调性 | | 器材 | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 分 | 一、课前常规 1、整队集合， 清点人数 2、师生问好 3、宣布本课内 容 | 1、教师 整队 2、强调 纪律要求 3、检查 服装 | 1、指定地 点集合 2、师生问 好 3、明确学 习任务 |  要求：快、静、齐 | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|---|----------------------------|--------|---|
| | 4、安排见习生 | 4、提出 本课内容 5、课前 教育 | 4、遵守纪 律 | | | |
| 准 备 部 分 | 四、准备活动 游戏：123 木头 人 规则：学生做俯 身登山跑的动 作，在听到“123 木头人”的口令后 做出三点支撑的 动作后保持静 止，随后做两点 支撑的游戏。 学生做原地高抬 腿的动作，在听 到“123 木头人”的 口令后做出单点 支撑的动作后保 持静止。 垫子徒手操(音乐 伴奏) | 1、教师 讲解动作 2、教师 示范动作 带领学生 一起做 3、教师 喊口令 4、教师 提示学生 动作规格 标准 5、教师 讲解游戏 规则 | 1、认真观 看动作示 范，明确动 作要求 2、跟着教 师一起认真 做热身操 3、按教师 提示要求进 行练习 4、学生积 极参与游 戏，明确规 则 | 要求： 慢跑中保持前后间 距，不可推让。 | 1 2 | 1 |

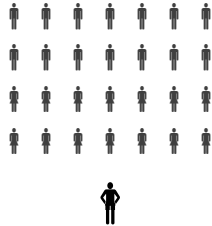
| | | | | | | |
|------------------|---|--|---|---|----|-------------|
| | (1)头部运动 (2)肩颈运动(重点活动) (3)下肢运动 (4)腹背运动 (5)跳跃运动 (6)整理运动 | | | | | |
| 基 本 部 分 | 动作方法： 两人一绳----转身 两人一绳依次跳的基础上，面对面站立，向外侧手方向摇绳，首先一个人进入绳内连续跳两次，第一次面向前 | 1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学 | 1、学生认真观看动作示范 2、听讲技术要领 3、无绳练习 4、分组练习 5、互相观察，相互交流 | 图1  要求 控制好身体姿势和练习位置。 组织：  | 20 | 5 8 |

| | | | | | |
|--|--|---|------------------------|-------------------------|--|
| | <p>方，第二次向外转身 180°，同时挽花保持摇绳方向不变，后摇一次，然后继续转身 90°，面向同伴，同伴随即进入绳中，做相同的动作，轮换进行。</p> <p>体能课课练 障碍跑接力赛 学生分为四组</p> | <p>生个体差异有针对性的指导；</p> <p>4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>6、学生能够正确对待教师的评价</p> | <p>要求：掌握正确的通过障碍物的方法</p> | |
|--|--|---|------------------------|-------------------------|--|

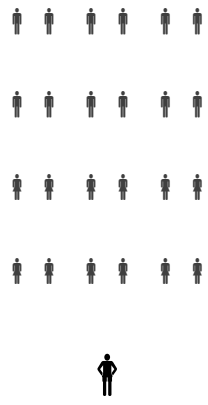
| | | | | | | |
|------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|---|
| | 进行；跳过低栏，爬过中栏，穿过高栏，折回跑接下一个同学 | | | | | |
| 结束部分 | 1、放松拉伸 2、集合总结 3、回收器材 4、师生再见 | 1、教师带领学生放松 2、引导学生总结 3、组织学生回收器材 | 1、认真放松练习 2、跟随总结 3、积极认真回收器材 4、向老师再见 |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |
| 课后总结 | | | 预计 效果 果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | | |

两人一绳转身

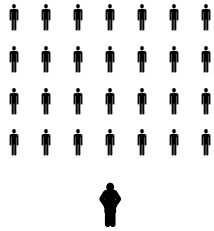
| | | | | | | | | | |
|---|--|----|--|----|--|---|----|------|--|
| 年 | | 班级 | | 人数 | | 课 | 12 | 授课教师 | |
|---|--|----|--|----|--|---|----|------|--|

| | | | | | | | | | |
|----------|--|--------------------|-----------------------|--|--------|--------|--|--|--|
| 级 | | | | | | 时 | | | |
| 教学 内容 | 两人一绳转身 | | | | | | | | |
| 教学 目标 | 1.运动能力：进一步学习并掌握两人一绳转身技术动作，积极参与创 新 2.健康行为：发展学生上下肢协调配合以及同学之间的合作能力 3.体育品德：逐步培养学生主动学习，养成终身体育的习惯 | | | | | | | | |
| 重点 | 两人配合 | | | 场地 | 跳绳、音响 | | | | |
| 难点 | 动作的节奏、协调性 | | | 器材 | | | | | |
| 过 程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 | | | |
| 开 始 | 一、课前常规 1、整队集合， 清点人数 | 1、教师 整队 2、强调 | 1、指定地 点集合 2、师生问 |  | 3 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|---|----------------------------|--------|---|
| 部 分 | 2、师生问好 3、宣布本课内 容 4、安排见习生 | 纪律要求 3、检查 服装 4、提出 本课内容 5、课前 教育 | 好 3、明确学 习任务 4、遵守纪 律 | 要求：快、静、齐 | | |
| 准 备 部 分 | 五、准备活动 游戏：123木头 人 规则：学生做俯 身登山跑的动 作，在听到“123 木头人”的口令后 做出三点支撑的 动作后保持静 止，随后做两点 支撑的游戏。 学生做原地高抬 腿的动作，在听 到“123木头人”的 口令后做出单点 | 1、教师 讲解动作 2、教师 示范动作 带领学生 一起做 3、教师 喊口令 4、教师 提示学生 动作规格 | 1、认真观 看动作示 范，明确动 作要求 2、跟着教 师一起认真 做热身操 3、按教师 提示要求进 行练习 4、学生积 | 要求： 慢跑中保持前后间 距，不可推让。 | 1 2 | 1 |

| | | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|-------------------|----------------------------|
| | <p>支撑的动作后保持静止。</p> <p>垫子徒手操(音乐伴奏)</p> <p>(1)头部运动</p> <p>(2)肩颈运动(重点活动) (3)下肢运动</p> <p>(4)腹背运动</p> <p>(5)跳跃运动</p> <p>(6)整理运动</p> | <p>标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>极参与游戏，明确规则</p> | | | |
| <p>基 本 部</p> | <p>动作方法：</p> <p>两人一绳 ---- 转身</p> <p>两人一绳依次跳的基础上，面对面站立，向外侧手方向摇绳，首</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并</p> | <p>1、学生认真观看动作示范</p> <p>2、听讲技术要领</p> <p>3、无绳练习</p> <p>4、分组练习</p> | <p>图 1</p>  <p>要求</p> <p>控制好身体姿势和练习位置。</p> <p>组织：</p> | <p>2</p> <p>0</p> | <p>5</p> <p> </p> <p>8</p> |

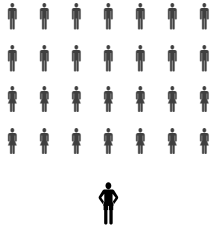

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 分 | <p>先一个人进入绳内连续跳两次，第一次面向前方，第二次向外转身 180°，同时挽花保持摇绳方向不变，后摇一次，然后继续转身 90°，面向同伴，同伴随即进入绳中，做相同的动作，轮换进行。</p> | <p>巡回指导；</p> <p>3.针对学生个体差异有针对性的指导；</p> <p>4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生</p> | <p>5、互相观察，相互交流</p> <p>6、学生能够正确对待教师的评价</p> | <p>□ □ □ □</p> <p>□ □ □ □</p> <p>① ② ③ ④</p> <p>♂♂ ♂♂</p> <p>要求：掌握正确的通过障碍物的方法</p> | |
|---|---|---|---|---|--|

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|---|---|
| | <p>体能课课练</p> <p>障碍跑接力赛</p> <p>学生分为四组进行；跳过低栏，爬过中栏，穿过高栏，折回跑接下一个同学</p> | <p>积极性和情绪</p> | | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、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、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师再见</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |
| 课后总 | | | <p>预计</p> <p>预计群体练习密度≥75%，个人练习</p> <p>效</p> <p>密度≥50%</p> | | | |

| | | | |
|---|--|---|--------------|
| 结 | | 果 | 平均心率约 135/次分 |
|---|--|---|--------------|

正、反摇换把跳

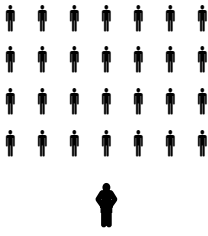
| | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---|------|----|------|---|-------|------|---|---|
| 年 | | 班 | | 人数 | | 课 | 13 | 授课教师 | | |
| 级 | | 级 | | | | 时 | | | | |
| 教学 | 正、反摇换把跳 | | | | | | | | | |
| 内容 | | | | | | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：激发学生对花样跳绳的兴趣，引导学生积极练习，发展协 | | | | | | | | | |
| | 调性等身体素质 | | | | | | | | | |
| | 2.健康行为：学习正反摇换把跳，掌握正确摇绳技术和动作方法 | | | | | | | | | |
| | 3.体育品德：激发学生对体育运动的兴趣，使学生以愉快、渴望的心 | | | | | | | | | |
| 目标 | 情进入学、练状态 | | | | | | | | | |
| 重点 | 手腕换把的柔和，节奏 | | | | 场地 | | 跳绳、音响 | | | |
| 难点 | 换把的时机 | | | | 器材 | | | | | |
| 过 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | | 组织与要求 | | 时 | 次 |
| 程 | | | | | | | | | 间 | 数 |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|--|----------------|----------|
| <p>开 始 部 分</p> | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | <p>3</p> | <p>1</p> |
| <p>准 备 部</p> | <p>二、准备活动</p> <p>游戏：行进间前后跨步跳绳接力赛</p> <p>方法：游戏开始时，学生快速从起点处跑至终点处，拿起跳绳完成左右甩绳四拍后再迅速返回与第二人击掌，第二人以同样的方法进行，以最先完成的队为优胜队</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起做热身操</p> <p>3、按教师</p> |  <p>要求： 1、不许抢跑 2、必须击掌后才能出发 3、必须在终点处完成四次左右甩绳并放好</p> | <p>1 2</p> | <p>1</p> |

| | | | | | |
|---|--|------------------------------|-----------------------------|--|--|
| 分 | 垫子徒手操(音乐伴奏) (1)头部运动 (2)肩颈运动(重点活动) (3)下肢运动 (4)腹背运动 (5)跳跃运动 (6)整理运动 | 4、教师提示学生动作规格标准 5、教师讲解游戏规则 | 提示要求进行练习 4、学生积极参与游戏，明确规则 | | |
|---|--|------------------------------|-----------------------------|--|--|

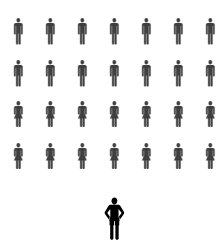
| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|--|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作方法： 正摇换把跳 (图1) 换把跳即在跳 绳的过程中， 两手交换绳 把，当绳摇至 头上时，两手 迅速交换绳 把，每跳一次 可换一次绳 把。开始时， 可以跳 2-3 次 再进行一次换 把</p> | <p>1.教师讲 解体验练 习方法及 要求 2.教师语 言引导， 讲解练习 要求，强 调练习的 方法，并 巡回指 导； 3.针对学 生个体差 异有针对 性的指 导； 4.教师与 学生评 价：激励</p> | <p>1、认真听 讲技术动作 2、观察教 师示范动作 3、师生疑 问解答 4、慢动作 练习 5、按教师 指导进行纠 错 6、集体练 习 7、学生能 够正确对待 教师的评价</p> | <p>图 1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|--|---|---|--|-----------|----------------------|


| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>3.反摇换把跳 (图2)</p> <p>动作同正摇换把跳，惟换把时机不同。反摇换把是在绳刚过脚下，两手摇至提前时就可以换把，可以跳一次换一次，也可以跳几次后再换把.</p> <p>体能课课练</p> | <p>与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

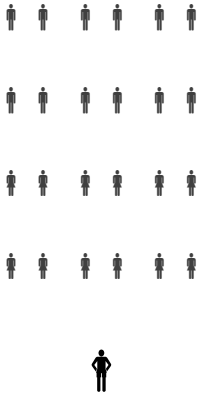


| | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|--|---|--|---|---|
| | 1、深蹲跳 20*2 2、平板支撑 1min*2 | | | | | |
| 结 束 部 分 | 1、放松拉伸 2、集合总结 3、回收器材 4、师生再见 | 1、教师 带领学生 放松 2、引导 学生总结 3、组织 学生回收 器材 | 1、认真放 松练习 2、跟随总 结 3、积极认 真回收器材 4、向老师 再见 |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |
| 课 后 总 结 | | | 预 计 效 果 | 预计群体练习密度≥75%，个人练习密度≥50% 平均心率约 135/次分 | | |

正、反摇换把跳

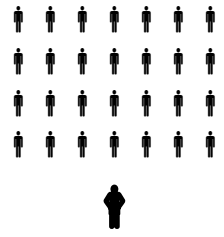
| | | | | | | | | | |
|--------|---------|--------|--|--------|--|--------|----|------------------|--|
| 年 级 | | 班 级 | | 人 数 | | 课 时 | 13 | 授 课 教 师 | |
| 教 学 | 正、反摇换把跳 | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|----|----|
| 内容 | | | | | | |
| 教学目标 | <p>1.运动能力：激发学生对花样跳绳的兴趣，引导学生积极练习，发展协调性等身体素质</p> <p>2.健康行为：学习正反摇换把跳，掌握正确摇绳技术和动作方法</p> <p>3.体育品德：激发学生对体育运动的兴趣，使学生以愉快、渴望的心情进入学、练状态</p> | | | | | |
| 重点 | 手腕换把的柔和，节奏 | 场地 | 跳绳、音响 | | | |
| 难点 | 换把的时机 | 器材 | | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时间 | 次数 |
| 开始部分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|--------|---|
| | 4、安排见习生 | 4、提出 本课内容 5、课前 教育 | 4、遵守纪 律 | | | |
| 准 备 部 分 | <p>三、准备活动</p> <p>游戏：行进间前后跨步跳绳接力赛</p> <p>方法：游戏开始时，学生快速从起点处跑至终点处，拿起跳绳完成左右甩绳四拍后再迅速返回与第二人击掌，第二人以同样的方法进行，以最先完成的队为优胜队</p> <p>垫子徒手操(音乐伴奏)</p> <p>(1)头部运动</p> <p>(2)肩颈运动(重点活动) (3)下肢运动</p> <p>(4)腹背运动</p> <p>(5)跳跃运动</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> |  <p>要求： 1、不许抢跑 2、必须击掌后才能出发 3、必须在终点处完成四次左右甩绳并放好</p> | 1 2 | 1 |

| | | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|---------------|-------|
| | (6)整理运动 | | | | | |
| 基 本 部 分 | <p>动作方法：</p> <p>正 摇 换 把 跳</p> <p>(图 1)</p> <p>换把跳即在跳绳的过程中，两手交换绳把，当绳摇至头上时，两手迅速交换绳把，每跳一次可换一次绳把。开始时，可以跳 2-3 次再进行一次换</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3.针对学生个体差异有针对性的指导；</p> <p>4.教师与</p> | <p>1、认真听讲技术动作</p> <p>2、观察教师示范动作</p> <p>3、师生疑问解答</p> <p>4、慢动作练习</p> <p>5、按教师指导进行纠错</p> <p>6、集体练习</p> <p>7、学生能够正确对待教师的评价</p> | <p>图 1</p>    | 20 | 5 8 |
| | | | | 要求 | 控制好身体姿势和练习位置。 | |

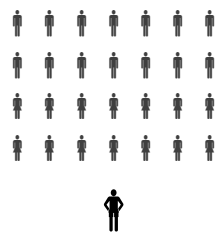

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| | <p>把</p> <p>3.反摇换把跳</p> <p>(图2)</p> <p>动作同正摇换把跳，惟换把时机不同。反摇换把是在绳刚过脚下，两手摇至提前时就可以换把，可以跳一次换一次，也可以跳几次后再换把.</p> | <p>学生评价：激励与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | | | |
|--|---|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|--|--|---|---|--|
| | <p>体能课课练</p> <p>3、深蹲跳 20*2</p> <p>4、平板支撑 1min*2</p> | | | | | | |
| 结 束 部 分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、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、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师再见</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 | |
| 课 后 总 结 | | | 预 计 效 果 | <p>预计群体练习密度≥75%，个人练习密度≥50%</p> <p>平均心率约 135/次分</p> | | | |

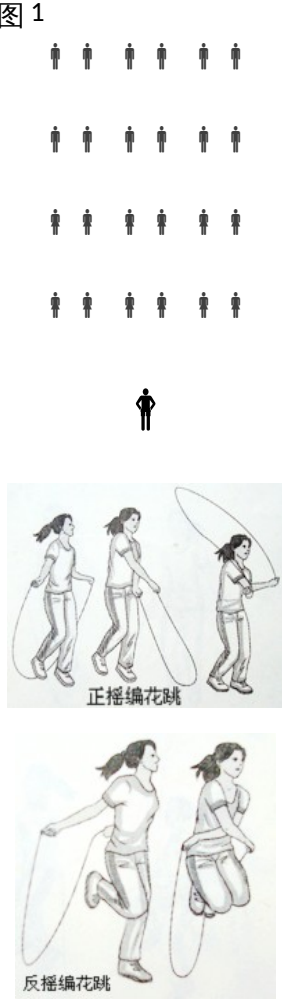
正、反摇编花跳

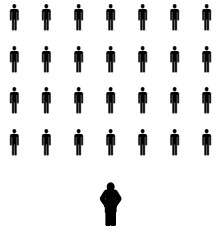
| | | | | | | | | | |
|--------|--|--------|--|--------|--|--------|----|------------------|--|
| 年 级 | | 班 级 | | 人 数 | | 课 时 | 14 | 授 课 教 师 | |
|--------|--|--------|--|--------|--|--------|----|------------------|--|

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|------|------|-------|--------|--------|--|
| 教学 | 正、反摇编花跳 | | | | | | |
| 内容 | | | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：积极主动地参与向前（后）摇绳编花跳的动作方法。 | | | | | | |
| | 2.健康行为：发展协调、灵敏素质，增强动作的准确性及节奏感，提高判断能力。 | | | | | | |
| 目标 | 3.体育品德：培养自尊、自信和创新意识，弘扬同伴之间合作友爱精神 | | | | | | |
| 重点 | 两臂交叉和还原的时机 | | 场地 | 跳绳、音响 | | | |
| 难点 | 两臂交叉后的抖腕摇绳，协调配合 | | 器材 | | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|--|----------------|----------|
| <p>开 始 部 分</p> | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | <p>3</p> | <p>1</p> |
| <p>准 备 部</p> | <p>四、准备活动</p> <p>游戏：行进间前后跨步跳绳接力赛</p> <p>方法：游戏开始时，学生快速从起点处跑至终点处，拿起跳绳完成左右甩绳四拍后再迅速返回与第二人击掌，第二人以同样的方法进行，以最先完成的队为优胜队</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起做热身操</p> <p>3、按教师</p> |  <p>要求： 1、不许抢跑 2、必须击掌后才能出发 3、必须在终点处完成四次左右甩绳并放好</p> | <p>1 2</p> | <p>1</p> |

| | | | | | | |
|---|---|----------------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| 分 | 垫子徒手操(音乐伴奏) (1)头部运动 (2)肩颈运动 (重点活动) (3) 下肢运动 (4)腹背运动 (5)跳跃运动 (6)整理运动 | 4、教师提示学生动作规格标准 5、教师讲解游戏规则 | 提示要求进行练习 4、学生积极参与游戏，明确规则 | | | |
|---|---|----------------------------------|---------------------------------|--|--|--|

| | | | | | | |
|----------------------------|---|--|---|---|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作方法：</p> <p>1.正摇编花跳 当绳摇至体前时，两臂迅速在体前交叉，绳通过脚下后两臂立即分开，当绳再次摇至体前时再交叉。一次连续跳为活编花，两臂始终在体前交叉摇绳为固定编花（图1）</p> <p>2.反摇编花跳 动作同正摇编花一样，惟摇绳的方向相反。当两臂在胸前交叉后、</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3.针对学生个体差异有针对性的指导；</p> <p>4.教师与学生评价：激励</p> | <p>1、认真听讲技术动作</p> <p>2、观察教师示范动作</p> <p>3、师生疑问解答</p> <p>5、慢动作练习</p> <p>6、分组练习</p> <p>7、按教师指导进行纠错</p> <p>8、、集体练习</p> <p>9、、学生能够正确对待教师的评</p> | <p>图1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|--|---|---|-----------|----------------------|

| | | | | | | |
|-------------|--|--|--|---|----------|----------|
| | <p>双臂继续向后摇绳时，顺势即可变正规反摇绳而跳过(图2)</p> <p>体能课课练</p> <p>1、1分钟快速跳绳*2</p> <p>2、立卧撑 15*2</p> | <p>与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>价</p> | | | |
| <p>结束部分</p> | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、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、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师再见</p> | <p>  </p> <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | <p>5</p> | <p>1</p> |

| | | | | | | | |
|------|--|--|--|------|--|--|--|
| | | | | | | | |
| 课后总结 | | | | 预计效果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | | |

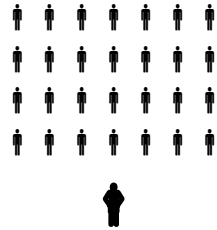
正、反摇编花跳

| 年 级 | 班 级 | 人 数 | 课 时 | 14 | 授 课 教 师 |
|-----|---|-----|-----|----|---------|
| 教学 | 正、反摇编花跳 | | | | |
| 内容 | | | | | |
| 教学 | 1.运动能力：积极主动地参与向前（后）摇绳编花跳的动作方法。 2.健康行为：发展协调、灵敏素质，增强动作的准确性及节奏感，提高判断能力。 3.体育品德：培养自尊、自信和创新意识，弘扬同伴之间合作友爱精神 | | | | |
| 目标 | 神 | | | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|----|----|
| 重点 | 两臂交叉和还原的时机 | | 场地 | 跳绳、音响 | | |
| 难点 | 两臂交叉后的抖腕摇绳，协调配合 | | 器材 | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时间 | 次数 |
| 开始部分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |
| | <p>五、准备活动</p> <p>游戏：行进间前后跨步跳绳接力赛</p> | <p>1、教师讲解动作</p> | <p>1、认真观看动作示</p> |  | | |





| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|---|----------------|----------|
| <p>准 备 部 分</p> | <p>方法：游戏开始时，学生快速从起点处跑至终点处，拿起跳绳完成左右甩绳四拍后再迅速返回与第二人击掌，第二人以同样的方法进行，以最先完成的队为优胜队</p> <p>垫子徒手操(音乐伴奏)</p> <p>(1)头部运动</p> <p>(2)肩颈运动</p> <p>(重点活动) (3)下肢运动</p> <p>(4)腹背运动</p> <p>(5)跳跃运动</p> <p>(6)整理运动</p> | <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> |  <p>要求：</p> <p>1、不许抢跑</p> <p>2、必须击掌后才能出发</p> <p>3、必须在终点处完成四次左右甩绳并放好</p> | <p>1 2</p> | <p>1</p> |
| <p>基</p> | <p>动作方法：</p> <p>1.正摇编花跳</p> <p>当绳摇至体前时，两臂迅速在体前交叉，</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语</p> | <p>1、认真听讲技术动作</p> <p>2、观察教师示范动作</p> | <p>图 1</p>  | | |


| | | | | | | |
|------------|--|--|--|---|-----------|--------------|
| <p>本部分</p> | <p>绳通过脚下后两臂立即分开，当绳再次摇至体前时再交叉。一次连续跳为活编花，两臂始终在体前交叉摇绳为固定编花（图1）</p> <p>2.反摇编花跳动作同正摇编花一样，惟摇绳的方向相反。当两臂在胸前交叉后、双臂继续向后摇绳时，顺势即可变正规反摇绳而跳过（图2）</p> | <p>言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3.针对学生个体差异有针对性的指导；</p> <p>4.教师与学生评价：激励与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要</p> | <p>3、师生疑问解答</p> <p>5、慢动作练习</p> <p>6、分组练习</p> <p>7、按教师指导进行纠错</p> <p>8、、集体练习</p> <p>9、、学生能够正确对待教师的评价</p> |   <p>正摇编花跳</p>  <p>反摇编花跳</p> <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|------------|--|--|--|---|-----------|--------------|

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|---|---|
| | <p>体能课课练</p> <p>1、1分钟快速跳绳*2</p> <p>2、立卧撑 15*2</p> | <p>求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、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、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师再见</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |
| 课后总结 | | | <p>预计</p> <p>预计群体练习密度≥75%，个人练习密度≥50%</p> <p>效果</p> <p>平均心率约 135/次分</p> | | | |

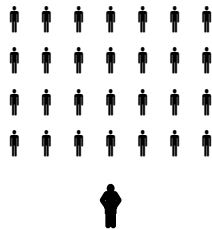
打脚跳、高抬腿跳

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|----|------|-------|-------|------|---|---|
| 年 | | 班 | | 人数 | | 课 | 15 | 授课教师 | | |
| 级 | | 级 | | | | 时 | | | | |
| 教学 | 打脚跳、高抬腿跳 | | | | | | | | | |
| 内容 | | | | | | | | | | |
| 教学 | <p>1.运动能力：知道多种花样跳绳的动作名称，了解摇绳技巧和时机。</p> <p>2.健康行为：通过学练，能初步掌握动作方法，感受音乐与摇绳的完美结合，对跳绳产生浓厚的兴趣。</p> <p>3.体育品德：激发学生对体育运动的兴趣，使学生以愉快、渴望的心情进入学、练状态</p> | | | | | | | | | |
| 目标 | | | | | | | | | | |
| 重点 | 动作方法 | | | 场地 | | 跳绳、音响 | | | | |
| 难点 | 正确判断打腿、高抬的 | | | 器材 | | | | | | |
| | 时机 | | | | | | | | | |
| 过 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | | 组织与要求 | | 时 | 次 |

| 程 | | | | | 间 | 数 |
|------------------|---|---|---|---|--------|---|
| 开 始 部 分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p style="text-align: center;">  </p> <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |
| 准 备 部 分 | <p>二、准备活动</p> <p>游戏：《报号救球》</p> <p>方法：将全班同学分成四个小组进行，各小组成员围成一个圈，小组长拿球，顺时针报数编号后，小组长居圈中将球抛高过头报号数，被叫到号数的同学要快速出来双手接住球，接球成功者转换为叫号者，失误者抱球做5</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起做热身操</p> |  <p>要求： 1.充分活动、遵守规则 2.注意力要集中</p>  | 1 2 | 1 |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| | <p>次深蹲起后继续游戏。要求在等待被叫号的同学要做原地小步跑。</p> <p>垫子徒手操(音乐伴奏)</p> <p>(1)头部运动 (2)肩颈运动(重点活动) (3)下肢运动 (4)腹背运动 (5)跳跃运动</p> | <p>喊口令</p> <p>4、教师提示学生</p> <p>动作规格</p> <p>标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> |  | | |
|--|--|--|---|---|--|--|

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作方法： 高抬腿跳 高抬腿跳的动作方法与双脚交换跳的技术动作基本相同，只是在跳跃的过程中两腿一次高抬过绳，而且上体始终保持正直。次动作可以原地完成也可以行进间完成(图2) 打脚跳 在跳跃过程中，两脚在空中相互击打后成左右开立姿势落地，并依</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学生个体差异有针对性的指导； 4.教师与学生评价：激励</p> | <p>1、认真听讲技术动作 2、观察教师示范动作 3、师生疑问解答 4、无绳练习 5、分组有绳练习 6、按教师指导进行纠错 7、、集体练习 8、、学生能够正确对待教师的评</p> | <p>图1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|---|---|---|-----------|----------------------|

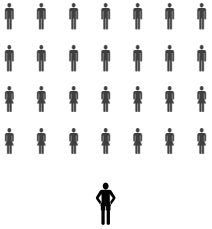
| | | | | | | |
|------|---|--|---|--|---|---|
| | <p>次进行连续的跳跃动作</p> <p>体能课课练</p> <p>1、俯卧登山 20*2</p> <p>2、平板支撑 1min*2</p> <p>3、胯下击掌 30*2</p> <p>4、体侧拉伸</p> | <p>与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | 价 | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、师生再见</p> | <p>1、教师带领学生放松</p> <p>2、引导学生总结</p> <p>3、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、积极认真回收器材</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |

| | | | | | |
|------|--|--|-------------|--|--|
| | | | 4、向老师 再见 | | |
| 课后总结 | | | 预计效果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | |

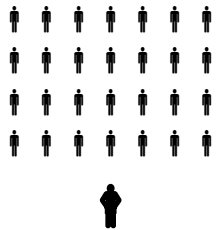
打脚跳、高抬腿跳

| 年 级 | 班 级 | 人数 | 课 时 | 15 | 授课教师 |
|----------|---|----|--------|----|------|
| 教学 内容 | 打脚跳、高抬腿跳 | | | | |
| 教学 目标 | <p>1.运动能力：知道多种花样跳绳的动作名称，了解摇绳技巧和时机。</p> <p>2.健康行为：通过学练，能初步掌握动作方法，感受音乐与摇绳的完美结合，对跳绳产生浓厚的兴趣。</p> <p>3.体育品德：激发学生对体育运动的兴趣，使学生以愉快、渴望的心情进入学、练状态</p> | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|--------|--------|
| 重点 | 动作方法 | | 场地 | 跳绳、音响 | | |
| 难点 | 正确判断打腿、高抬的 时机 | | 器材 | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|--|---|----------------|----------|
| <p>准 备 部 分</p> | <p>三、准备活动 游戏：《报号救球》 方法：将全班同学分成四个小组进行，各小组成员围成一个圈，小组长拿球，顺时针报数编号后，小组长居圈中将球抛高过头报号数，被叫到号数的同学要快速出来双手接住球，接球成功者转换为叫号者，失误者抱球做5次深蹲起后继续游戏。要求在等待被叫号的同学要做原地小步跑。</p> <p>垫子徒手操(音乐伴奏) (1)头部运动 (2)肩颈运动(重点活动) (3)下肢运动 (4)腹背运动 (5)跳跃运动</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> |  <p>要求： 1.充分活动、遵守规则 2.注意力要集中</p>  | <p>1 2</p> | <p>1</p> |
|----------------------------|---|---|--|---|----------------|----------|

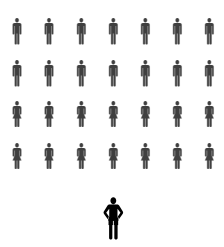
| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作方法： 高抬腿跳 高抬腿跳的动作方法与双脚交换跳的技术动作基本相同，只是在跳跃的过程中两腿一次高抬过绳，而且上体始终保持正直。次动作可以原地完成也可以行进间完成(图2) 打脚跳 在跳跃过程中，两脚在空中相互击打后成左右开立姿势落地，并依</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学生个体差异有针对性的指导； 4.教师与学生评价：激励</p> | <p>1、认真听讲技术动作 2、观察教师示范动作 3、师生疑问解答 4、无绳练习 5、分组有绳练习 6、按教师指导进行纠错 7、、集体练习 8、、学生能够正确对待教师的评</p> | <p>图1</p>  <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|---|---|---|-----------|----------------------|

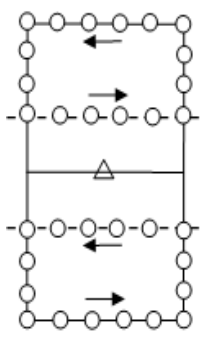

| | | | | | | |
|------|---|--|---|--|---|---|
| | <p>次进行连续的跳跃动作</p> <p>体能课课练</p> <p>5、俯卧登山 20*2</p> <p>6、平板支撑 1min*2</p> <p>7、胯下击掌 30*2</p> <p>8、体侧拉伸</p> | <p>与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | 价 | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、师生再见</p> | <p>1、教师带领学生放松</p> <p>2、引导学生总结</p> <p>3、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、积极认真回收器材</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |

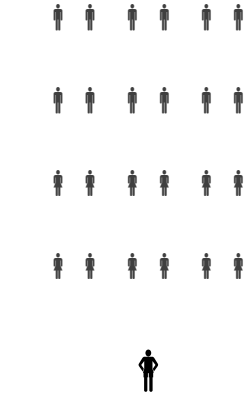

| | | | | | | |
|----------|--|--|------------------|---|--|--|
| | | | 4、向老师 再见 | | | |
| 课后 总结 | | | 预 计 效 果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | | |

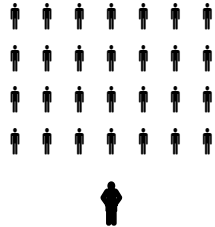
前踢腿跳后踢腿跳

| | | | | | | | | | |
|----------|----------|--------|--|----|--|--------|----|------|--|
| 年 级 | | 班 级 | | 人数 | | 课 时 | 16 | 授课教师 | |
| 教学 内容 | 前踢腿跳后踢腿跳 | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--------|--------|
| 教学 | 1.运动能力：学生在原有的基础上进一步掌握弹踢腿跳的技术动作 | | | | | |
| 目标 | 2.健康行为：学生能基本掌握弹踢腿跳的动作方法，提高节奏感，增强动作协调性，做到跳的自然、轻松。 | | | | | |
| | 3.体育品德：培养学生互帮互助、团结协作的合作精神 | | | | | |
| 重点 | 控制好节奏及过脚的时 | 场地 | 跳绳、音响 | | | |
| | 机 | 器材 | | | | |
| 难点 | 身体协调配合 | | | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 分 | 一、课前常规 1、整队集合， 清点人数 2、师生问好 3、宣布本课内 | 1、教师 整队 2、强调 纪律要求 3、检查 服装 | 1、指定地 点集合 2、师生问 好 3、明确学 习任务 |  要求：快、静、齐 | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|---|----------------|----------|
| | <p>容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>4、提出 本课内容</p> <p>5、课前 教育</p> | <p>4、遵守纪 律</p> | | | |
| <p>准 备 部 分</p> | <p>二、准备活动</p> <p>游戏：喊数抱团 新玩法“喊图拼图” 游戏方法：男女 两组同学如图 (2)慢跑，老师 喊一个图形，比 方喊“三角形”， 各小组立即按老 师喊的数字在所 在的后场进行组 合，看哪组学生 组合的又快又好。</p> <p>垫子徒手操(音 乐伴奏)</p> <p>(1)头部运动</p> <p>(2)肩颈运动(重 点活动) (3)下 肢运动</p> <p>(4)腹背运动</p> <p>(5)跳跃运动</p> | <p>1、教师 讲解动作</p> <p>2、教师 示范动作 带领学生 一起做</p> <p>3、教师 喊口令</p> <p>4、教师 提示学生 动作规格 标准</p> <p>5、教师 讲解游戏</p> | <p>1、认真观 看动作示 范，明确动 作要求</p> <p>2、跟着教 师一起认真 做热身操</p> <p>3、按教师 提示要求进 行练习</p> <p>4、学生积 极参与游 戏，明确规 则</p> |  <p>要求： 1.充分活动、遵守规则 2.注意力要集中</p>  | <p>1 2</p> | <p>1</p> |

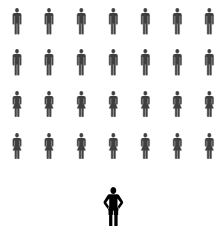
| | | | | | | |
|------------------|---|---|--|---|----|-------|
| | (6)整理运动 | 规则 | | | | |
| 基 本 部 分 | <p>动作方法：</p> <p>前踢腿跳</p> <p>开始时，绳从体后摇至体前，这时一脚蹬地面向前踢腿，另一只脚轻轻跳过绳子，绳从脚下通过后继续摇绳，前踢腿，落地退前踢，两脚如此轮流交替过跳绳。</p> <p>(图 1)</p> <p>后踢腿跳</p> <p>技术动作要领与前踢腿跳相同，但动作相反两脚蹬离地</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求</p> <p>2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3.针对学生个体差异有针对性的指导；</p> <p>4.教师与</p> | <p>1、认真听讲技术动作</p> <p>2、观察教师示范动作</p> <p>3、师生疑问解答</p> <p>4、无绳练习</p> <p>5、分组有绳练习</p> <p>6、按教师指导进行纠错</p> <p>7、集体练习</p> <p>8、学生</p> | <p>图 1</p>   | 20 | 5 8 |
| | | | | 要求 | | |
| | | | | 控制好身体姿势和练习位置。 | | |

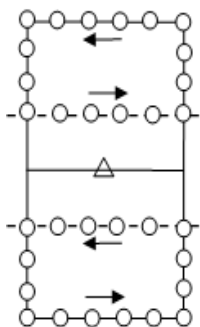

| | | | | | | |
|-------------|--|---|--|---|----------|----------|
| | <p>面后依次向后做踢腿动作。后踢是脚跟触及臀部最佳</p> <p>(图2)</p> <p>体能课课练</p> <p>1、俯卧登山 20*2</p> <p>2、平板支撑 1min*2</p> <p>3、胯下击掌 30*2</p> <p>4、体侧拉伸</p> | <p>学生评价：激励与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>能够正确对待教师的评价</p> | | | |
| <p>结束部分</p> | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、组织</p> | <p>1、认真放松练习</p> <p>2、跟随总结</p> <p>3、积极认</p> | <p>  </p> <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | <p>5</p> | <p>1</p> |

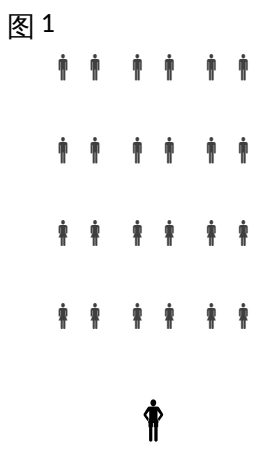

| | | | | | | |
|------|--|--------|------------------|--|--|--|
| | | 学生回收器材 | 真回收器材 4、向老师再见 | | | |
| 课后总结 | | | 预计效果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | | |

前踢腿跳后踢腿跳

| 年 级 | 班 级 | 人 数 | 课 时 | 16 | 授 课 教 师 |
|---------|--|-----|-----|----|---------|
| 教 学 内 容 | 前踢腿跳后踢腿跳 | | | | |
| 教 学 | <p>1.运动能力：学生在原有的基础上进一步掌握弹踢腿跳的技术动作</p> <p>2.健康行为：学生能基本掌握弹踢腿跳的动作方法，提高节奏感，增强动作协调性，做到跳的自然、轻松。</p> <p>3.体育品德：培养学生互帮互助、团结协作的合作精神</p> | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|---|--|--------|--------|
| 目标 | | | | | | |
| 重点 | 控制好节奏及过脚的时 | 机 | 场地 | 跳绳、音响 | | |
| 难点 | 身体协调配合 | | 器材 | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">准 备 部 分</p> | <p>三、准备活动</p> <p>游戏：喊数抱团新玩法“喊图拼图”</p> <p>游戏方法：男女两组同学如图</p> <p>(2) 慢跑，老师喊一个图形，比方喊“三角形”，各小组立即按老师喊的数字在所在的后场进行组合，看哪组学生组合的又快又好。</p> <p>垫子徒手操(音乐伴奏)</p> <p>(1)头部运动</p> <p>(2)肩颈运动(重点活动)</p> <p>(3)下肢运动</p> <p>(4)腹背运动</p> <p>(5)跳跃运动</p> <p>(6)整理运动</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作</p> <p>带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> <p>5、教师讲解游戏规则</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与游戏，明确规则</p> |  <p>要求：</p> <p>1.充分活动、遵守规则</p> <p>2.注意力要集中</p>  | <p style="text-align: center;">1 2</p> | <p style="text-align: center;">1</p> |
|--|---|---|--|---|--|--------------------------------------|

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|--|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>动作方法： 前踢腿跳 开始时，绳从体后摇至体前，这时一脚蹬地面向前踢腿，另一只脚轻轻跳过绳子，绳从脚下通过后继续摇绳，前踢腿，落地退前踢，两脚如此轮流交替过跳绳。 (图1) 后踢腿跳 技术动作要领与前踢腿跳相同，但动作相反两脚蹬离地面后依次向后</p> | <p>1.教师讲解体验练习方法及要求 2.教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导； 3.针对学生个体差异有针对性的指导； 4.教师与学生评价：激励</p> | <p>1、认真听讲技术动作 2、观察教师示范动作 3、师生疑问解答 4、无绳练习 5、分组有绳练习 6、按教师指导进行纠错 7、集体练习 8、学生能够正确对待教师的评</p> | <p>图1  </p> <p>要求 控制好身体姿势和练习位置。</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|---|---|--|-----------|----------------------|

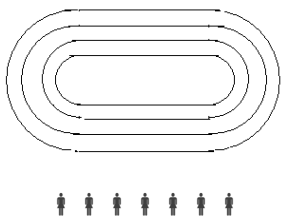
| | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|---|----------|----------|
| | <p>做踢腿动作。</p> <p>后踢是脚跟触及臀部最佳(图2)</p> <p>体能课课练</p> <p>5、俯卧登山 20*2</p> <p>6、平板支撑 1min*2</p> <p>7、胯下击掌 30*2</p> <p>8、体侧拉伸</p> | <p>与诊断。</p> <p>5.教师讲解比赛方法、要求。</p> <p>6.教师强调学生注意安全，调动学生积极性和情绪</p> | <p>价</p> | | | |
| <p>结 束 部 分</p> | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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、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、积极认真回收器材</p> <p>4、向老师</p> | <p>  </p> <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | <p>5</p> | <p>1</p> |

| | | | | | | |
|------|--|--|------|--|--|--|
| | | | 再见 | | | |
| 课后总结 | | | 预计效果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ 平均心率约 135/次分 | | |

跳长绳

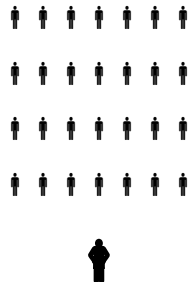
| 年 级 | 班 级 | 人 数 | 课 时 | 17 | 授 课 教 师 |
|-------|--|-----|-------------|----|---------|
| 教学 内容 | 跳长绳 | | | | |
| 教学 目标 | 运动能力：掌握跳长绳、简单花样跳长绳的动作方法 健康行为：培养学生花样跳长绳的兴趣，发展学生身体灵敏性和协调性 体育品德：通过跳长绳练习，体验成功的喜悦感和失败时克服困难的决心 | | | | |
| 重 点 | 长短绳齐跳 | 场 地 | 操场、跳绳、标志、音响 | | |

| | | | | 器材 | | |
|------|--|--|--|--|----|----|
| 难点 | | 长绳和短绳摇的配合 | | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时间 | 次数 |
| 开始部分 | 一、课前常规 1、整队集合，清点人数 2、师生问好 3、宣布本课内容 4、安排见习生 | 1、教师整队 2、强调纪律要求 3、检查服装 4、提出本课内容 5、课前教育 | 1、指定地点集合 2、师生问好 3、明确学习任务 4、遵守纪律 |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|----------------|----------------------|
| <p>准 部 分</p> | <p>二、准备活动</p> <p>1、各种慢跑的练习</p> <p>2、蛇形跑</p> <p>3、弯道跑</p> <p>4、折线跑</p> <p>5、前后踢腿跑</p> <p>6、高抬腿跑</p> | <p>1、教师讲解动作</p> <p>2、教师示范动作带领学生一起做</p> <p>3、教师喊口令</p> <p>4、教师提示学生动作规格标准</p> | <p>1、认真观看动作示范，明确动作要求</p> <p>2、跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3、按教师提示要求进行练习</p> <p>4、学生积极参与</p> |  <p>要求；动作到位</p> <p>整齐一致</p> | <p>1 2</p> | <p>1 2</p> |
|----------------------|--|---|---|---|----------------|----------------------|

| | | | | | | |
|----------------------------|---|--|--|---|-----------|--------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>三、花样跳长绳</p> <p>1 行进间跳长绳 (图 1)</p> <p>两个摇绳者边摇边向同一方向行进，跳绳者随绳边跳边移动。摇绳者可随时改变移动方向，跳绳者必须随绳变换方向，变向后继续边跳边移动</p> <p>2. 跳长绳拾物 (图 2)</p> <p>两个人摇绳，跳绳者上“活”绳，边跳绳边放物 (小沙</p> | <p>1、教师讲解技术方法</p> <p>2、教师示范动作</p> <p>3、强调重难点</p> <p>4、组织学生分组练习</p> <p>5、跟着音乐节奏进行练习</p> <p>6、巡视指导纠错</p> | <p>1、认真听讲技术动作</p> <p>2、观察教师示范动作</p> <p>3、师生疑问解答</p> <p>4、两人分组练习</p> <p>5、按教师指导进行纠错</p> <p>6、集体练习</p> <p>7、优生展示</p> | <p>图 1</p>  <p>行进间跳长绳</p> <p>图 2</p>  <p>跳长绳拾物</p> <p>图 3</p>  <p>短绳套长绳</p> <p>图 4</p>  <p>短绳套长绳</p> <p>要求：积极参与，注意损伤</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|--|--|---|-----------|--------------|

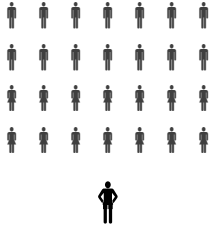
| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>包，小木块等)于体前的地上(绳抽不到的地方)；而后再跳一次绳，将物拾起来；拾放若干次后，跑出来。</p> <p>3.短绳套长绳 (图3)</p> <p>二人摇长绳，一任跳短绳，摇绳时长绳带动短绳，长短绳交叉，短绳套长绳，摇短绳的人不要用力太大，随长绳摇动，一摇一跳</p> | | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|------|--|--|--|--|---|---|
| | <p>4.一长多短 (图4)</p> <p>方法同短绳套长绳，，二人摇一根长绳，2-4人各持一根短绳，长绳带动短绳一起跳，短绳随长绳一起摇。短绳的速度应该以长绳为准</p> | | | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸</p> <p>2、集合总结</p> <p>3、回收器材</p> <p>4、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</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</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |

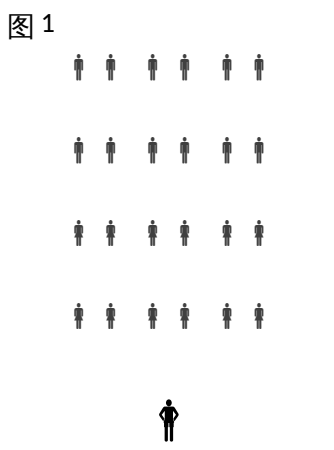
| | | | | | | |
|------|--|-------------|------|---|--|--|
| | | 收器材 5、下课 | 再见 | | | |
| 课后总结 | | | 预计效果 | 预计群体练习密度 $\geq 75\%$ ，个人练习密度 $\geq 50\%$ ，平均心率约 135/次分钟 | | |

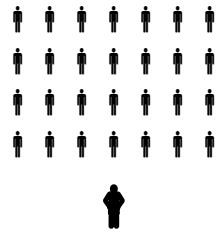
跳绳考核

| 年 级 | 班 级 | 人 数 | 课 时 | 18 | 授课教师 |
|-------|--|-----|-----|----|------|
| 教学 内容 | 跳绳考核 | | | | |
| 教学 目标 | 1.运动能力：学生能够正确掌握跳绳的基本动作和技巧 2.健康行为：学生能够通过跳绳测试来检验自己的身体素质和技能水平 3.体育品德：学生能够了解并遵守跳绳的安全注意事项 | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|---|--|--------|--------|
| 重点 | 沉着冷静 | 场地 | 跳绳、秒表、记录本 | | | |
| 难点 | 把握节奏 | 器材 | | | | |
| 过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织与要求 | 时 间 | 次 数 |
| 开 始 部 分 | <p>一、课前常规</p> <p>1、整队集合，清点人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本课内容</p> <p>4、安排见习生</p> | <p>1、教师整队</p> <p>2、强调纪律要求</p> <p>3、检查服装</p> <p>4、提出本课内容</p> <p>5、课前教育</p> | <p>1、指定地点集合</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、明确学习任务</p> <p>4、遵守纪律</p> |  <p>要求：快、静、齐</p> | 3 | 1 |

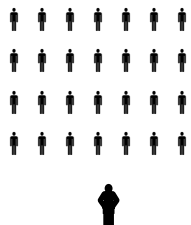
| | | | | | | |
|------------------|---------------|-------|-------|--|--------|---|
| 准 备 部 分 | 二、准备活动 | 1、教师 | 1、认真观 |  <p>要求：动作到位，活动充分</p> | 1 2 | 1 |
| | 1、踝腕关节 4*8 | 讲解动作 | 看动作示 | | | |
| | 2、膝关节 4*8 | 2、教师 | 范，明确动 | | | |
| | 3、腰关节 4*8 | 示范动作 | 作要求 | | | |
| | 4、弓步压腿 4*8 | 带领学生 | 2、跟着教 | | | |
| | 5、下拉提膝 4*8 | 一起做 | 师一起认真 | | | |
| | 6、高抬腿 4*8 | 3、教师 | 做热身操 | | | |
| | 7、开合跳跃 4*8 | 喊口令 | 3、按教师 | | | |
| 8、胯下击掌 4*8 | 4、教师 | 提示要求进 | | | | |
| | | 提示学生 | 行练习 | | | |
| | | 动作规格 | | | | |
| | | 标准 | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|--|--|-----------|----------------------|
| <p>基 本 部 分</p> | <p>1、讲解跳绳测验的一般要求。 2、宣布分组办法及测验顺序、标准(先测女生，男生由小组长带领进行游戏。) 3、发令员、记录员、辅助记时员按课前安排各就各位。 4、测验开始</p> | <p>1、教师讲清楚考核要求 2、划分考核场地 3、组织学生有序考核 4、安排相关记录人员</p> | <p>1、明确考试规则与方法 2、有序进场 3、服从指挥</p> | <p>图1</p>  <p>要求：身心放松，展现自己</p> | <p>20</p> | <p>5 8</p> |
|----------------------------|---|---|--|--|-----------|----------------------|

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|---|
| | <p>(两人一组，进行轮换，个人两次成绩中取得好成绩记录)。组织形式： 两组一次，等时轮换。</p> | | | | | |
| 结束部分 | <p>1、放松拉伸 2、集合总结 3、回收器材 4、师生再见</p> | <p>1、教师带领学生放松 2、引导学生总结 3、组织学生回收器材</p> | <p>1、认真放松练习 2、跟随总结 3、积极认真回收器材 4、向老师再见</p> |  <p>要求：做好放松，回顾总结</p> | 5 | 1 |

| | | | |
|------|--|------|---|
| 课后总结 | | 预计效果 | 预计群体练习密度≥75%，个人练习密度≥50% 平均心率约 135/次分 |
|------|--|------|---|

篮球持球、侧身跑、变向跑、滑步的练习

| | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 篮球持球、侧身跑、变向跑、滑步的练习 | | | | | | |
| 学习目标 | 7. 运动能力：说出本节课的技术动作和练习方法，明确在比赛中的运用，明白规则。 8. 健康行为：在比赛中合理运用移动技术，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式。 9. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。 | | | | | | |
| 教学重点 | 动作连贯、重心平稳、起跳有力 | | | 教学难点 | 上下肢协调配合、控制身体平衡 | | |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 | |
| 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>五、【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>二、【专项练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.绕球练习 <ol style="list-style-type: none"> ① 绕颈部 ② 绕腰部 ③ 绕双腿 ④ 单腿绕 ⑤ 胯下绕 8 字 2. 左抛右接 <ol style="list-style-type: none"> ① 左右拨球 ② 左抛右接 3. 单手抛接 <ol style="list-style-type: none"> ① 后侧抛前接 ② 绕手臂抛接球 | <ol style="list-style-type: none"> 9. 教师讲解动作要求 10. 教师示范动作并带领学生一起练习 11. 教师喊口令 12. 教师提示学生动作练习规格和要 | <ol style="list-style-type: none"> 9. 认真观看动作示范并明确动作要求 10. 跟着教师一起认真做热身操 11. 跟着老师一起喊口令 12. 按教师提醒的动作要求进行练习 | <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. 按两臂距离散开站好 10. 散开和集合动作要快 11. 注意安全 12. 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 |

1. 【持球】

动作要点：正确的持球方法，眼睛要持平。

练习：持球模仿练习

2. 【侧身跑】

动作要点：脚尖向前，上体转向有球方向。

练习：

- ① 沿三分线侧身跑练习
- ② 全场侧身跑练习

3. 【变向跑】

动作要点：左脚蹬地快而有力，重心转移快，右脚上步快。

练习：

- ① 变方向跑练习
- ② 全场一对一变方向练习

4. 【滑步】

动作要点：重心要低，身体不要起伏，两腿不要交叉，两臂展开，眼看对手。

练习：

- ① 慢速滑步练习
- ② 中速横向滑步练习
- ③ 中速斜侧滑步练习

易犯错误：低头，重心不稳、脚步不协调

纠正方法：引导练习、建立正确动作表象练习

5. 【比赛：10米往返综合比赛】

目的：发展奔跑能力

方法：分组，每组前10米处一个篮球，听信号排头快速跑到球处，原地运球5次，将球放回原处快速返回与下一名同学击掌，依次进行，往返跑可采用侧滑步，侧向跑，后退跑等。

6. 【体能课课练】

仰卧两头起 15个*3组

立卧撑 15*2组

25. 教师讲解动作要领

26. 教师示范动作

27. 组织学生一人一球持球练习

28. 巡视指导纠错

29. 讲解示范侧身跑

30. 组织学生进行侧身跑练习

31. 巡视指导纠错

32. 讲解示范变向跑

33. 组织学生进行变向跑练习

34. 指导纠错，提醒安全练习

35. 讲解示范滑步

36. 组织学生练习

37. 指导纠错

38. 组织优生展示和互评

39. 组织练习体能

27. 学生要仔细认真观看

28. 仔细听讲动作讲解

29. 认真观看动作示范

30. 认真模仿练习

31. 练习和体会移动的重点

32. 按教师要求纠正动作

33. 认真观看优生动作展示

34. 认真评价和听讲

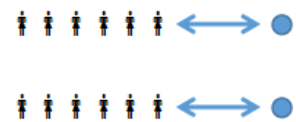
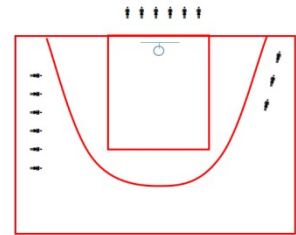
35. 仔细认真听讲比赛方法

36. 认真比赛，注意遵守规则

37. 按要求完成体能练习

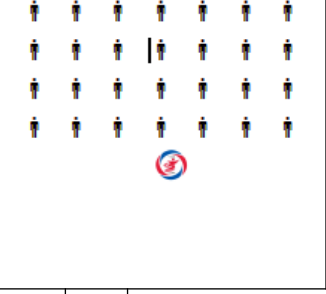
38. 仔细回顾和总结本节课动作练习

组织队形






要求：

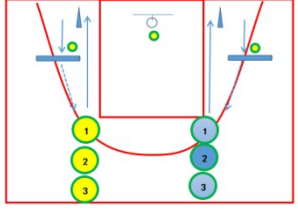
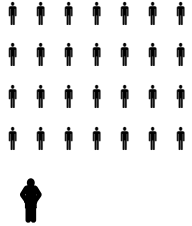
- 1. 练习间距适中
- 2. 动作节奏稳定
- 3. 队伍整齐
- 4. 不喧哗

| | | | | | |
|------|--|--|---|---|---------------|
| 结束部分 | 11. 放松 12. 师生总结 13. 布置课后练习作业 14. 回收器材 15. 师生再见 | 11. 教师带领学生放松 12. 引导学生总结 13. 布置课后练习 14. 组织学生回收器材 15. 下课 | 11. 认真放松练习 12. 跟随总结 13. 记住课后练习 14. 积极认真回收器材 15. 向老师再见 |  | |
| 教学反思 | | | 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 | 篮球场、篮球、音响、标志杆 |


《篮球的原地运球与行进间直线运球》

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 篮球的原地运球与行进间直线运球 | | | | | | |
| 学习目标 | 1. 运动能力：说出运球的动作要领和建立正确的运球姿势，明确在比赛中的运用和违例动作。 2. 健康行为：运用正确的行进间运球动作，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。 | | | | | | |
| 教学重点 | 手型及观察、护球意识 | | | 教学难点 | 控球稳定，运球节奏 | | |
| 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. 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 | 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 | 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 | 组织队形  | | |

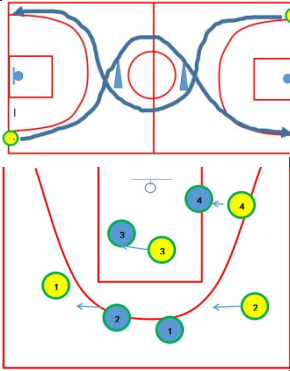
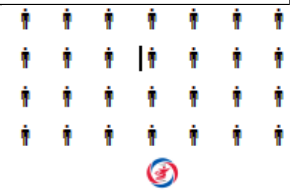
| | | | | | |
|------|----|---|---|---|---|
| | | 6.扩胸后踢4*8拍 7.下拉后踢4*8拍 8.原地踏步4*8拍 二、【专项练习】 1.拍球练习 ① 左右体侧拍球 ② 体前交替运球 ③ 胯下交替运球 ④ 运球转圈 2.游戏：相互打运球 方法：规定区域内，每人运一球，不能停止拍球，同时破坏其他人的运球，被破坏的人离开场地练习运球，一分钟之后还在场上运球的获胜。 | 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 讲解游戏 | 喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行球性练习 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 5. 遵守规则 |  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 按两臂距离散开站好 散开和集合动作要快 注意安全 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 | | 1. 【原地运球练习】 方法：每人一球，成体操队形，进行各种练习。 ① 高运球练习 要求：站立、重点体会主动迎球，随球上引（黏球） ② 低运球练习 要求：两膝弯曲降重心，运球高度在膝部以下，快速按排球 ③ 体前侧拉、后推运球 要求：按拍球部位要正确，力量适中，落点好，重心下降，快速按拍球。 2. 【行进间直线运球】 方法：分组进行，每人一球，听信号排头运球出发运球至终点。 要求：运球时抬头目视前方，速度由慢到快，控制球的落点、速度、手、脚要协调配 | 1. 讲解示范运球 2. 讲解违例和犯规规则 3. 回答学生问题 4. 组织学生进行原地练习 5. 强调动作要求和巡视指导纠错 6. 讲解示范行进间的运球 7. 组织学生进行分组练习 8. 语言强调和巡视指导纠错 9. 讲解示范弧线运球的重点 10. 组织学生同上分组练习 11. 巡视指导和纠错练习 12. 组织优生展示和互评 | 1. 学生要仔细认真观看 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 提出不明之处 5. 认真模仿练习 6. 原地运球练习体会按压部位 7. 重点体会拍球节奏 8. 按教师要求纠正动作 9. 认真观看优生动作展示 10. 认真评价和听评 11. 仔细认真听讲比赛方法 12. 认真比赛，注意遵守规则 | 组织队形  |

| | | | | |
|-------------|---|--|---|--|
| | <p>合。</p> <p>3. 【行进间弧线运球】 方法：从两端线起点两组同时按照既定的曲线路线运球行进， 要求：沿圆圈运球要注意身体内倾，手安拍的球的侧后上方，克服惯性，两手交替运球。 篮球规则：二次运球，脚踢球为例</p> <p>4. 【比赛：运传接力】 方法：分组进行，每组排头持球听信号运球出发至前十米处绕杆返回至五米标志点时将球传给（可不限传球姿势）下一位，然后依次进行。</p> <p>5. 【体能课课练】 ① 仰卧转体 15个*2组 ② 俯身背起 15个*2组</p> | <p>13. 讲解示范比赛</p> <p>14. 组织学生进行</p> <p>15. 提示学生注意安全</p> <p>16. 组织学生体能课课练</p> <p>17. 总结</p> | <p>13. 按要求完成体能练习</p> <p>14. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> |  <p>要求： 1.队形整齐 2.配合节奏协调 3.距离适中 4.动作稳定安全</p> |
| <p>结束部分</p> | <p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</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>教学反思</p> | | | <p>预计负荷</p> <p>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</p> | <p>场地器材</p> <p>篮球场、篮球响、标志杆</p> |

《篮球的体前变向换手运球》

| | | | | | | | |
|------|---|--|---|--|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 篮球的体前变向换手运球 | | | | | | |
| 学习目标 | 1. 运动能力：说出体前变向换手运球的动作要领和建立正确姿势，明确在比赛中的运用和违例、犯规。 2. 健康行为：运用正确的行进间运球动作，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式，能够调节情绪。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。 | | | | | | |
| 教学重点 | 护球动作和拍球部位 | | | 教学难点 | 控球稳定，运球节奏 | | |
| 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 | | |

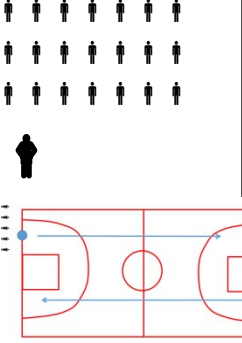
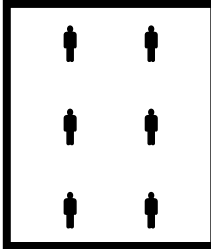

| | | | | | |
|-------------|-----------|---|--|---|---|
| <p>准备部分</p> | | <p>一、【热身操】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.平举开合 4*8拍 2.上下开合 4*8拍 3.胯下击掌 4*8拍 4.提膝下拉 4*8拍 5.提膝触肘 4*8拍 6.扩胸后踢 4*8拍 7.下拉后踢 4*8拍 8.原地踏步 4*8拍 <p>二、【专项练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.拍球练习 <ol style="list-style-type: none"> ① 左右体侧拍球 ② 体前交替运球 ③ 胯下交替运球 ④ 运球转圈 2.游戏：跟我学 目的：提高学生反应能力 方法：学生可以站成正方形或圆形，被指定者站在中间做各种规定动作，学生立即模仿 | <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 游戏讲解 | <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习球性 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 5. 遵守规则 | <p>组织队形</p>   <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>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> |
| <p>基本部分</p> | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 【复习和巩固】 <ol style="list-style-type: none"> ① 原地运球 ② 行进间直线运球 ③ 行进间弧线运球 2. 【学习体前变向运球】 动作方法：欲从左侧突破，先用右手运球，吸引对手向右防守，突然右手将球运至身体左侧，同时右脚左前跨出，用肩膀护球，左手迅速运球加速超越对手。 动作要点：变向重心要低，转体探肩，蹬跨突然，超越快速有力 【练习一】：原地体前运球 <ol style="list-style-type: none"> ① 前推后拉 ② 换手变向 ③ 左右拨球 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解复习动作的要求 2. 组织学生进行原地练习 3. 强调动作要求和巡视指导纠错 4. 讲解示范原地体前的运球 5. 组织学生进行分组练习 6. 语言强调和巡视指导纠错 7. 讲解示范行进间运球练习 8. 组织学生练习 9. 巡视指导和纠错练习 10. 组织优生展示 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 仔细听讲动作要求 2. 认真巩固练习 3. 认真观察动作示范和听讲解 4. 组织学生原地一人一球练习 5. 巡视指导纠错 6. 按教师要求纠正动作 7. 认真观看优生动作展示 8. 认真评价和听讲 9. 仔细认真听讲比赛方法 10. 认真比赛，注意遵守规则 | <p>组织队形</p>   |

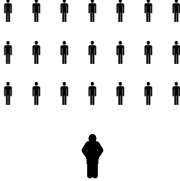
| | | | | | | |
|------|--|---|--|---|------|------------|
| | <p>④ 胯下换手变向</p> <p>【练习二】：行进间运球练习</p> <p>⑤ 直线运球（左右手）</p> <p>⑥ 标志点换手变向练习</p> <p>⑦ 障碍物前换手练习</p> <p>篮球规则：带球跑为例情况</p> <p>3. 【比赛：相互打运球】</p> <p>方法：每人一球，在 2 分投篮区内，听到开始信号，各自运球同时相互打掉其他人的球，又要保护好球。自己的球被别人打出 2 分区之外算失败一次，规定时间内失败次数少为胜。</p> <p>规则：抬头观察，不能只顾追击或逃避追击，不能拿球去打别人的球。</p> <p>4. 【体能课课练】</p> <p>俯撑登山跑 15 个*2 组</p> <p>仰卧开合 15 个*2 组</p> | <p>和互评</p> <p>11. 讲解示范比赛</p> <p>12. 组织学生进行</p> <p>13. 提示学生注意安全</p> <p>14. 组织学生体能课课练</p> <p>15. 总结</p> | <p>11. 按要求完成体能练习</p> <p>12. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p> |  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.队形整齐 2.配合节奏协调 3.距离适中 4.动作稳定安全 | | |
| 结束部分 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <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 | <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50%</p> <p>平均心率约 135 次/分钟</p> | 场地器材 | 篮球场、篮球响、标志 |

《篮球的急停、转身》

| | | | | | | | |
|------|----------|----|--|----|--|------|--|
| 备课人 | | 周次 | | 课次 | | 授课教师 | |
| 教学内容 | 篮球的急停、转身 | | | | | | |

| | | | | | |
|------|----|--|--|---|---|
| 学习目标 | | 1. 运动能力：说出展示急停等移动脚步的动作要领和建立正确的移动姿势，明确在比赛中的运用。 2. 健康行为：运用正确的行进间运球动作，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手，尊重裁判。 | | | |
| 教学重点 | | 急停和转身时身体重心控制 | 教学难点 | 控球稳定，运球节奏，上下肢协调 | |
| 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 |
| 准备部分 | | 一、【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 二、【专项练习】 1. 移动练习 ① 侧滑步②侧向跑③后退跑 2. 拍球练习 ① 左右体侧拍球②体前交替运球 ③ 胯下交替运球④运球转圈 3. 游戏：运球抢球比赛 方法：规定区域内，每人运一球，不能停止拍球，同时破坏其他人的运球，被破坏的人离开场地练习运球，一分钟之后还在场上运球的获胜。 | 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. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 | 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. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行球性练习 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 | 组织队形   要求： 1. 按两臂距离散开 2. 散开和集合动作 3. 注意安全 4. 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 | | 【起动和急停】 1. 【跨步急停】 | 1. 讲解示范急停动作 | 1. 仔细听讲动作要求 | 组织队形  |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 部分 | <p>动作要点：第一步要用脚外侧着地，第二步落地时用前脚掌内侧蹬地控制身体重心。</p> <p>2. 【跳步急停】 动作要点：落地时，前脚掌着地屈膝缓冲，重心在两腿之间。</p> <p>3. 【前转身，后转身】 动作要点：中枢脚用力碾地，移动脚蹬地迅速，同时转腰转肩，控制身体平衡。</p> <p>4. 【急停练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 慢跑急停练习 ② 稍快节奏急停练习 ③ 听或看信号急停 ④ 跑动中接球急停接传球 ⑤ 运球后急停接投篮 <p>易犯错误：起动前身体重心过高，跨步过小，急停没有屈膝缓冲</p> <p>纠正练习：正误对比，建立正确的动作表象。</p> <p>5. 【转身练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 原地左右脚练习 ② 慢跑急停接转身 ③ 持球跨步转身 ④ 接传球转身运球接投篮 <p>易犯错误：中枢脚移动或未发力，腰胯配合不协调</p> <p>纠正练习：多体会中枢脚碾动结合腰胯发力，主动转肩。控制身体重心起伏</p> <p>6. 【比赛：起动追拍】 目的：提高快速起动能力 方法：学生分成甲乙两队，双方在中线面对站立，相距2米，学生根据教师的信号做起动追拍。老师举左手，则甲追乙，举右手，乙追甲。端线前拍击对方为胜。</p> <p>7. 【体能课课练】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 俯撑登山跑 15个*2组 ② 仰卧开合 15个*2组 | <ol style="list-style-type: none"> 2. 回答学生问题 3. 组织学生按步骤进行练习 4. 强调动作要求和巡视指导纠错 5. 讲解示范转身动作及重点强调 6. 组织学生进行分组按步骤练习 7. 语言强调和巡视指导纠错 8. 组织优生展示和互评 9. 讲解示范比赛 10. 组织学生进行 11. 提示学生注意安全 12. 组织学生体能课课练 13. 总结 | <ol style="list-style-type: none"> 2. 提问不明之处 3. 认真巩固练习 4. 认真观察动作示范和听讲解 5. 按步骤进行练习 6. 按教师要求纠正动作 7. 认真观看优生动作展示 8. 认真评价和听评 9. 仔细认真听讲比赛方法 10. 认真比赛，注意遵守规则 11. 按要求完成体能练习 12. 仔细回顾和总结本节课动作练习 |   <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 队形整齐 2. 不喧哗 3. 距离适中 4. 动作稳定安全 |
| 结 | 1. 放松 | 1. 教师带领学生 | 1. 认真放松练习 |  |

| | | | | | |
|--------------|--|--|---|---|-----------------|
| 束 部 分 | <ol style="list-style-type: none"> 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>放松</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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>预 计 负 荷</p> <p>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</p> | <p>场 地 器 材</p> | <p>篮球场、响、标志</p> |