

义务教育

# 新课标体育与健康教案

( 水平一 )

# 新课标体育与健康教案

## 水平一目录

### 一、队列队形及课堂常规

- 1.体育课课堂常规教育
- 2.队列队形 《队列队形复习》
- 3.队列队形 《原地转法》
- 4.队列队形 《原地踏步走、立定》
- 5.队列队形 《齐步走、立定》
- 6.队列队形 《原地横队、纵队的变化》
- 7.队列队形 《左右转弯走》
- 8.队列队形 《队列展示与比赛》

### 二、运动能力感知

- 1.感知训练 《辨别方向》
- 2.感知训练 《混合路径的设计和运用》
- 3.感知训练 《根据跳绳创造新的路径》
- 4.感知训练 《高度训练》
- 5.感知训练 《蜷缩姿势和扭曲姿势》
- 6.感知训练 《力量对比》
- 7.感知训练 《运动动作组合》

### 三、身体基本活动与游戏、比赛

- 1.走与游戏 《大步走》
- 2.走与游戏 《快速走》
- 3.跑与游戏 《用自然站立式做各种突发信号的起跑》
- 4.跑与游戏 《30 米快速跑》
- 5.跑与游戏 《各种方式的接力跑游戏》
- 6.跳跃与游戏 《模仿动物跳》
- 7.跳跃与游戏 《跳单、双圈》
- 8.投掷与游戏 《各种形式的抛接轻物》
- 9.投掷与游戏 《单手持轻物掷远》
- 10.攀爬与游戏 《模仿各种动作爬行》
- 11.攀爬与游戏 《爬体操凳》
- 12.攀爬与游戏 《爬越 60--80 厘米障碍物》
- 13.技巧 《仿生动作》
- 14.技巧 《前后滚动》
- 15.技巧 《向前滚翻》

#### 四、移动技能

- 1.跳跃移动能力 《单脚跳》
- 2.跳跃移动能力 《移动单脚跳》
- 3.跳跃移动能力 《双脚跳》
- 4.跳跃移动能力 《跳圈（单人、两人、多人）》

- 5.跑的移动能力 《侧滑步》
- 6.跑的移动能力 《慢跑》
- 7.跳跃移动能力 《垫步跳》
- 8.跳跃移动能力 《多人兔子舞》
- 9.跳跃移动能力 《跳远中的摆臂》
- 10.跳跃移动能力 《跳小垫子》

## 五、操作技能训练与提升

- 1.投掷与游戏 《肩下投掷之异侧脚的前迈动作》
- 2.投掷与游戏 《肩下远距离投掷》
- 3.小篮球 《向上抛球和接球》
- 4.小足球 《踢地滚球》
- 5.小足球 《传接地滚球》
- 6.小足球 《脚内侧踢球》
- 7.小篮球 《原地运球》
- 8.小篮球 《复习原地运球》
- 9.小篮球 《不看球运球》
- 10.小篮球 《行进间直线运球》
- 11.跳绳 《跳短绳》
- 12.跳绳 《连续并脚跳短绳》

## 六、体育与健康基础知识

1. 《安全地进行游戏》

2. 《阳光运动身体好》
3. 《健康饮食益处多》
4. 《远离坏习惯，健康促成长》

## 一、队列队形及课堂常规

### 【单元目标】

本单元主要是让学生活动起来，学会一些简单的动作，认识和体会个人与集体的关系。本单元的内容不仅可以让了解正确的身体姿势，还可以培养学生在体育课堂和集体活动中动作协调一致和听从指挥、服从组织、遵守纪律的意识。

### 【内容特点】

一年级是学生养成好习惯的关键阶段，通过队列与课堂常规的练习，学生可以了解正确的身体姿势，培养自己的组织性、纪律性，提高做集体动作的能力。所谓“不以规矩，不能成方圆”。本单元的教

学是让学生树立规矩意识，让体育课的课堂真正达到“收得拢，放得开”的境界。

### **【学情分析】**

队列学习与课堂常规给刚刚迈入一年级的学生建立初步的印象，本单元的知识是在上学期学习的基础上进行巩固和简单拓展，为后续“收得拢，放得开”的体育课做好铺垫。

### **【教学内容】**

- 1.体育课课堂常规教育
- 2.队列队形 《队列队形复习》
- 3.队列队形 《原地转法》
- 4.队列队形 《原地踏步走、立定》
- 5.队列队形 《齐步走、立定》
- 6.队列队形 《原地横队、纵队的变化》
- 7.队列队形 《左右转弯走》
- 8.队列队形 《队列展示与比赛》

### 体育与健康教案

年级		周次		课次		授课教师	
<b>教学 内容</b>	讲解体育课课堂常规；介绍教材内容；整理队列队型。						
<b>教学 目标</b>	加强学生体育课的常规教育；对学生进行组织纪律教育。						
<b>教学 重点</b>	体育课课堂常规			<b>教学 难点</b>	体育课课堂常规		
<b>教学 过程</b>	教学内容						

**(一)课前要求：**

- 1.体育委员上课前应主动与任课教师联系，明确课的内容与要求，教师要了解有无见习生。上课第一次预备铃声响时，在本班教室门口两路纵队集合，正式铃声响时，两路纵队下楼梯，下完楼梯到了空旷位置以后两路纵队整齐的跑到指定地点集合整队，等待老师上课。
- 2.体育教师应组织指导学生或亲自动手，及时布置和检查场地，准备教具，一切准备工作应在课前准备就绪。
- 3.学生因病（包括女生例假）、伤，不能上课时，课前应主动向体育教师说明情况。教师应根据学生不同情况，布置他们随堂见习或参加适当的活动。见习生在见习时不得聊天，复习功课或离开现场。
- 4.教师检查和整理好自己的服装仪表后，应提前到达规定的集合地点等候上课。

**(二)课中要求：**

- 1.准时集合上课：上课铃响后，由体育委员及时在指定地点集合整队，检查上课人数。
- 2.上课礼节：体育委员整好队伍，下达“立正”口令，然后向教师报告上课人数，随后师生相互问好。教师即向学生宣布本课任务与要求，迟到学生向教师报告，说明原因，经教师允许后方可入列。
- 3.上课服装：学生上体育课时应穿运动服和球鞋，不准穿大衣、裙子、皮鞋、高跟鞋、凉鞋，不准戴帽子、头巾和手套、不准佩戴徽章和携带小刀等。
- 4.每次上课教师必须严格点名制度。学生不得迟到早退和旷课，全学期中，缺课 1/3 以上时间者不予评定成绩。迟到、早退超过 15 分钟，作旷课论处。
- 5.上课时，学生必须自觉遵守课堂纪律，注意安全，爱护器材，服从教师及小组长的指挥，努力完成各项练习任务，学生在课堂中不得嬉笑打闹。不经教师允许不得擅自离开课堂。否则作旷课论处。
- 6.课结束前，教师要集合全班学生，对本次课进行小结评比，指出优缺点，提出课后练习要求，宣布下次课内容，布置学生课后整理场地和归还器材。
- 7.下课时教师离队前向学生告别“同学们再见”，学生立正齐声回答“老师再见”

**(三)课后要求：**

- 1.下课后教师应检查学生整理场地和归还或移交器材的情况，以保证下节课教学的正常进行。
- 2.课后教师应主动征求学生对本课意见，写好课后小结，认真总结经验，不断改进教学。
- 3.教师对缺课的学生做进一步了解，必要时给予补课或辅导。

**授课要求：**

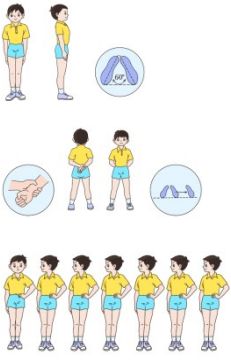
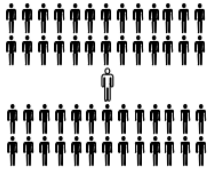
- (1) 老师在讲课时所有学生要注意听讲，严禁交头接耳说话。
- (2) 在练习时同学们要认真模仿，作好练习，但不得离开队列。
- (3) 课堂气氛要积极向上，严禁有不和谐的声音出现。

教学 反思	
----------	--

## 体育与健康教案

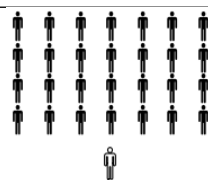
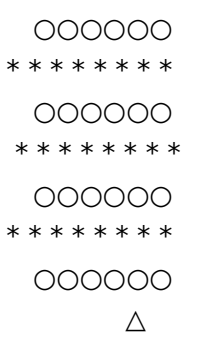
年级		周次	课次		授课教师		
学习目标	1. 学生能够了解学习队列与队形的必要性和重要性，并能积极参加练习。 2. 学会简单的队列与队形动作，能较准确地掌握动作方法和要求，提高动作的准确性，培养正确的身体姿势，提高协调性、灵敏性和节奏感。 3. 学会简单的队列与队形动作，能较准确地掌握动作方法和要求，提高动作的准确性，培养正确的身体姿势，提高协调性、灵敏性和节奏感。						
教学内容	<b>队列队形练习</b>						
教学重点	整队的口令顺序			教学难点	前后左右方向的辨别		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	篮球场 卡片		
结 构	时 间	<b>教学内容</b>	<b>教师教学</b>		<b>学生学练</b>	<b>组织队形</b>	<b>强度</b>

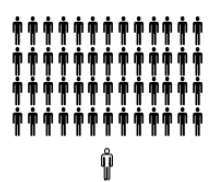
开始部分		<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队、清点人数。</li> <li>2. 师生问好、检查服装。</li> <li>3. 宣布本次课内容及求。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 强调课堂安全及注意事项。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师指定集合地点。</li> <li>2. 检查学生服装。</li> <li>3. 教师宣布本课内容。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 提醒学生课堂纪律及安全。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 到指定地点集合。</li> <li>2. 体委整队、清点人数。</li> <li>3. 师生问好。</li> <li>4. 明确教学内容。</li> <li>5. 见习生出列旁听。</li> <li>6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。</li> </ol>	<p>组织队形：</p>  <p>要求：快静齐</p>	
准备部分		<p><b>(一) 热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 带领学生绕操场进行热身跑。</li> <li>1. 口令指挥学生进行徒手操练习。</li> <li>2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。</li> <li>3. 及时纠正错误动作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真进行热身跑练习</li> <li>1. 有节奏地进行徒手操练习。</li> <li>2. 充分活动各关节，避免运动损伤。</li> </ol>	 	
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度

基本部分	<p><b>(一) 复习队列队形</b></p> <p>立正、稍息、报数、横队集合、纵队集合、解散、以中间同学为基准成体操队形散开、向中看齐、向右看齐、向前看。</p>  <p><b>(二) 整队的顺序</b></p> <p>【动作方法】横队集合——稍息——立正——向右看齐，向前看——报数——以中间同学为基准成体操队形散开——向中看齐，向前看——解散。</p> <p><b>(三) 游戏：“快快排队”</b></p> <p>【游戏方法】将学生分成两路或多路纵队，排头立正，其余学生两手平举向前看齐，听教师发出“解散”的口令或鸣哨后，全体学生立即解散，离开原来的位置自由活动。听到“集合”或者哨声后，全体学生立即到原来的位置站好，凡是站队快速、整齐、安静且位置正确的队都可获胜。</p>	<p>1.教师复习讲解立正、稍息、报数、横队集合、纵队集合、解散、以中间同学为基准成体操队形散开、向中看齐、向右看齐、向前看的方法和要领并示范。</p> <p>2.教师让学生先结对练习，再分组练习，最后全班合起来统一练习。</p> <p>1.教师讲解横队集合的手势、稍息、整队、解散的要求。</p> <p>2.教师声音洪亮，口令到位。</p> <p>1.教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2.教师组织学生分组进行游戏。</p> <p>3.强调游戏过程中的安全问题。</p> <p>【规则】必须按规定的信号解散或集合站队。解散的口令发出后，必须离开原地。</p>	<p>1.学生认真听教师讲解立正、稍息、报数、横队集合、纵队集合、解散、以中间同学为基准成体操队形散开、向中看齐、向右看齐、向前看的方法和要领，观察示范动作。</p> <p>2.学生认真练习。</p> <p>1.学生明确横队集合的手势、稍息、整队、解散的要求。</p> <p>2.分组探讨练习，每个学生都要体验引导人的身份。</p> <p>1.学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</p> <p>2.按教师的要求进行游戏。</p> <p>3.游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</p>	<p>组织队形：</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 <b>110~140</b>次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>	

## 体育与健康教案

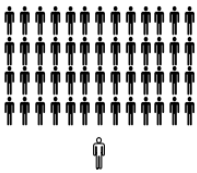
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过这次课的学习，学生能够了解前后左右的方向，基本掌握左右转法，基本学会向后转。 2.培养学生的协调和灵敏能力，通过听讲、模仿、反复练习等练习方式体验合作学练的乐趣，从而掌握技术动作。 3.通过练习和游戏，培养学生的纪律性，组织性和集体主义精神。					
教学内容	<b>1.原地转法 2.障碍跑</b>					
教学重点	听到口令及时做出相应转法动作。			教学难点	动作及时准确，利用脚跟转动。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	操场  一人一根丝带	
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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	

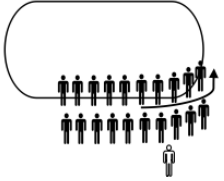
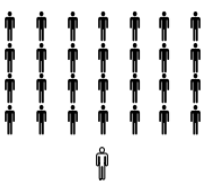
准备部分		<p><b>(一) 反应练习</b> 通过教师喊出左右手和左右脚，学生做出相应的反应。</p> <p><b>(二) 游戏：抢地盘</b> 在队伍的前后左右各放 6 个圈。每个小组依次的进行游戏，每个小组是 7 个人，分八组，每组学都会有一个同学抢不到圈。</p>	<p>1. 提示学生如果喊左手，请大家挥挥自己的左手，喊右脚就跺自己的右脚。同时嘴巴喊“1、2”。</p> <p>1.讲解游戏规则。 2. 每一组都会有一个没有抢到地盘的同学，让这些同学站到队伍中间，惩罚蹲起 3 个。 3. 其他的小组就站在圆圈上排好。 4. 口令集合，站到场地中间继续进行游戏。</p>	<p>1. 注意力集中听老师的口令进行。</p> <p>1. 分清前后左右的方向，正确快速的抢到自己的地盘。 2. 听到集合口令快速站好队伍。</p>	 	
	结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

<p style="text-align: center;"><b>基 本 部 分</b></p>	<p><b>(一) 队列队形：原地四面转法。</b> 注：右手手腕系上彩带</p> <p>1.向右（左）转 口令：“向右（左）——转！” 【动作方法】听到动作指令后，以右（左）脚跟为轴，与左（右）脚掌前部同时用力，向右（左）转 90 度，重心落在右（左）脚，左（右）脚向右（左）脚靠拢。转动时两腿挺直，两臂不要外张，上体保持正直。</p> <p>2.向后转 口令：“向后——转！” 【动作方法】听到动作指令后，顺时针方向向后转 180 度。</p> <p><b>(二) 游戏：障碍跑。</b> 【游戏规则】听哨音出发后，穿过三个障碍呼啦圈到达终点后折返回出发点和同组同学击掌，击掌后才可依次出发，折返回时不需穿过障碍。 【要求】遵守规则，注意安全。</p>	<p>1. 教师完整示范向右转。 2. 用语言提示学生怎么样的转动可以让自己的脚快速移动到另一个方向。 3. 分解为三个部分，以向右转为例，右脚跟先转方向脚尖对右方为“1”，接着左脚前脚掌也转动方向为“2”，接着左脚靠拢右脚成立正姿势为“3”。 4. 难度要求把“1、2”结合起来为一个口号进行练习，两步完成动作。 5. 整练习 4 次，教师口令指挥。学生齐喊“1、2”。 6. 生分组练习，一组喊口令，另一组按口令练习。 7. 出列展示。</p> <p>1. 示范讲解游戏的规则。 2. 先统一练习一次，了解游戏的玩法后进行比赛。</p>	<p>1. 认真观察老师动作。 2. 尝试着模仿练习。 3. 学生积极回答。得出利用脚后跟的转动可以快速顺利的换方向。 4. 跟着教师的分解动作进行练习，弄清楚脚跟脚尖的转动。 5. 和老师一起喊口号“1、2、3”进行练习。 6. 完整的练习后记住动作的要领。 7. 相邻的小组相互喊口令，每人四次后交换。 8. 将做的好的同学推选出来展示。</p> <p>1. 听清游戏规则，认真进行练习。 2. 积极进取，取得胜利。 3. 队内加油鼓劲。</p>	<p>组织队形： xxxxxx xx xx xx xxxxxx</p> <p style="text-align: center;">* * * * * * * * * * * * * * * * ————— ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △</p>
<p style="text-align: center;"><b>结 束 部 分</b></p>	<p>1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5 师生再见</p>	<p>1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。</p>	<p>1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。</p>	
		<p>预计 负荷</p>	<p>平均心率</p>	<p><b>110 ~ 140 次/分</b></p>

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

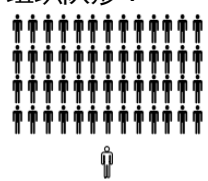
## 体育与健康教案

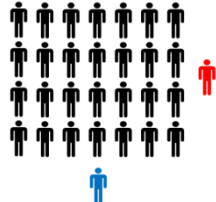
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过教学，学生们能够了解和掌握轮滑运动的基础知识。 2.在学习和游戏活动中全面发展学生身体，增强四肢和躯干的肌肉力量，提高身体的协调性、灵敏性、平衡能力，以及注意力和表现力。 3.培养学生勇敢顽强、克服困难的重心移动平稳优良品质和自信心。					
教学内容	<b>1.原地踏步    2.游戏：游戏：“四门大开”</b>					
教学重点	踏步时，腿抬起，放下要有力。	教学难点	重心移动平稳			
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。	场地器材	篮球场 18个沙包 挂绳			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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	

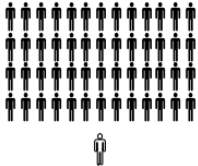
准备部分	<p>(一) 热身跑 绕操场慢跑两圈。</p> <p>(二) 游戏：“拔萝卜” 【游戏方法】两人一组，一坐一站，互握手，唱歌：“拔呀拔，拔呀拔，要把萝卜拔起来。”站的拉，坐的有弹性地上下移动，把人拉起来表示把萝卜拔起来了，两人互换角色继续。</p> <p>(三) 徒手操 (4×8 拍) 头部运动 振臂运动 腹背运动 腰部运动 膝关节运动 弓步压腿 手腕踝关节运动</p>	<p>1.教师播放音乐，带领学生进行热身跑。</p> <p>1.教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2.教师做好裁判，并用语言激励指导。</p> <p>3.教师对游戏进行点评、总结。</p> <p>1.教师引领学生做徒手操。</p> <p>2.及时纠正错误动作。</p> <p>3.口令有节奏，声音洪亮。</p>	<p>1.学生积极参与到热身跑中。</p> <p>2.跑动中不能推挤，保持队形。</p> <p>1.学生听教师讲解游戏的规则与方法。</p> <p>2.学生按教师的分组和游戏规则进行游戏。</p> <p>1.学生听口令模仿教师完成徒手操。</p> <p>2.充分活动各关节，避免运动损伤。</p>	<p>组织队形：</p>  <p>在篮球场内散开进行。</p> 		
	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) 探讨学习 【问题】原地踏步走时先抬哪条腿？向前摆哪只手臂？听到立定口令后还需要做什么？</p> <p>(二) 原地踏步走 【口令】原地踏步走——走，一二一，立——定。 【动作方法】听到动令“走”时，先抬左脚摆右臂，两脚在原地上下起落（抬起时脚尖自然下垂，离地面约15厘米。落下时前脚掌先着地），上体保持立正，两手按起步或跑步摆臂的要领摆动。听到立定口令后，继续踏两步停下。</p> <p>(三) 练习 1.预备练习：“左手前、右手后” 2.换手练习：原地摆臂练习 3.踏步练习 4.立定练习 5.利用绳子进行完整练习，“高抬腿、大摆臂”。</p> <p>(四) 游戏：“顶沙包走” 【游戏方法】以小组为单位，在头顶上放置一个沙包前行，若中途沙包掉下来，需原地捡起放在头上继续小组进行往返接力，所有队员最先完成的组获胜。</p>	<p>1.教师提出问题，组织学生进行讨论。 2.引导学生发现问题并探讨问题。</p> <p>1. 教师将学生分成4组，成4列横队站立，教师站在中间。 2.教师讲解并示范原地踏步方法，组织学生进行动作练习。 要点：抬腿动作自然放松，重心左右移动。 3.教师做巡回辅导，及时纠</p> <p>1.教师组织学生分组。 2.教师讲解游戏方法及规则。 3.组织学生游戏。 4.教师进一步提示学生规则。</p>	<p>1.学生分小组练习，在练习过程中积极思考并探讨问题。 2.小组分区域进行活动。 1.学生分成4组，成4列横队站立。 2.认真观察教师的示范动作并认真听教师讲解原地踏步的方法和要领，按要求进行原地踏步练习。 要求：找出原地踏步动作的主要特征。 3.学生在老师的指导下及时纠正错误动作。</p> <p>1.学生按教师的分组和游戏规则进行游戏。 2.认真听教师讲游戏的方法和规则，开始游戏。 3.学生练习一次后开始游戏。</p>	<p>组织队形：</p>   <p>××××× ××××× ××××× ×××××</p>
结束部分	<p>1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。</p>	<p>1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。</p>	
教学反思			<p>预计负荷</p>	<p>平均心率 <b>110~140</b>次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>

## 体育与健康教案

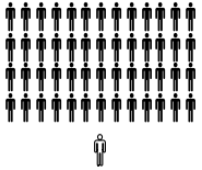
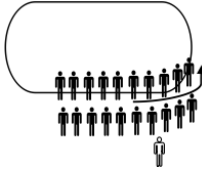
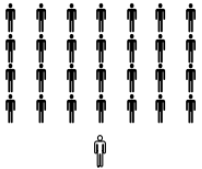
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过本节课学习齐步与立定的动作技术，培养学生正确的走姿和摆臂动作。 2.锻炼学生的下肢力量，提高动作的准确性。 3.通过游戏增强学生的集体观念、团队协作能力和不怕吃苦的精神。					
教学内容	<b>1.齐步走——立定    2.游戏：“回家的路”</b>					
教学重点	摆臂与脚步正确。		教学难点	上下肢的协调性与节奏感。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 标志桶 20 个 一人一根丝带		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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	

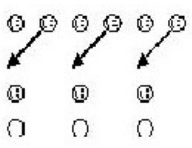
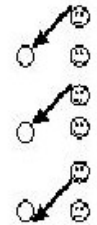

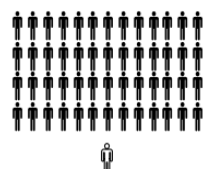
<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p><b>(一) 螺旋—蛇形—圆形慢跑</b></p> <p>【动作方法】将学生分成人数相等的两组，各组分别选一名同学领跑，先后完成螺旋跑、蛇形跑、圆形跑。完成一次后，可按相反方向跑回原处。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8 拍)</b></p> <p>扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</p> <p>2.领跑弧度要大。</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。</p> <p>2.口令清晰，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，充分伸展身体各个关节。</p>	
<p>结 构</p>	<p style="text-align: center;"><b>时间</b></p> <p style="text-align: center;"><b>教学内容</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>教师活动</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>学生活动</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>组织及要求</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>强度</b></p>
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p><b>(一) 探讨齐步走动作方法</b></p> <p>【活动方法】在左手上系好丝带，结合实际，探讨动作方法。</p> <p><b>(二) 齐步走学习</b></p> <p>【动作方法】1.齐步走：听到动令后，左脚开始向前自然迈出，膝部自然伸直，脚跟先着地，迅速过渡到全脚掌，身体重心前移，右脚按左脚方法迈出，两腿交替进行，眼平视前方，上体正直，微前倾，手指并拢自然微屈，两臂前后自然摆动，向前摆动时，小臂稍向里合，手摆至腹部高度，或约与第五衣扣同高。2.立定：听到口令后，左脚继续向前一步，右脚迅速向左脚靠拢，成立正姿势。</p> <p>【练习】</p> <p>1. 动作和口令由慢到快练习。先做口令 1，中间间隔 2-3 秒，再做口令 2。</p> <p>2. 小组练习。</p> <p><b>(三) 游戏：“回家的路”</b></p> <p>【游戏方法】在空地上布置若干</p>	<p>1. 教师引导组织学生进行讨论。</p> <p>2. 教师总结探讨结果。</p> <p>1. 教师讲解齐步走的动作方法并示范。</p> <p>【要点】左脚迈第一步，膝部自然伸直，脚跟先着地，上体正直，两臂前后摆动。</p> <p>2. 教师组织学生进行慢动作练习。</p> <p>3. 组织学生进行集体练习。</p> <p>4. 组织学生分小组练习，教师巡回指导，及时纠正学生动作。</p> <p>5. 进行小组间的评比。</p> <p>1.教师组织学生分组。</p> <p>2.教师讲解游戏方法及</p>	<p>1.学生在小组内积极思考并探讨如何才能让口令与动作一致。</p> <p>1.学生认真听教师讲解，明确动作要领，模仿教师动作。</p> <p>2.认真体会动作要点。</p> <p>3.进行慢动作的练习。</p> <p>4.小组内每个人都做“引导人”进行口令和动作由慢到快的练习。</p>	<p>分 6 个小组单独进行。</p>  	

	个障碍物，学生两人一组。其中一名学生蒙住双眼，扮演“盲人”，另外一名同学不能用脚走路，盲人背上这名学生，由这名学生指挥。盲人回家，用时短的一组为第一名，背不动时，背上的人稍微落地，辅助完成游戏。	规则。 3.组织学生游戏。 4.教师进一步提示学生规则。	1.学生按教师的分组和游戏规则进行游戏。 2.认真听教师讲游戏的方法和规则，开始游戏。 3.学生练习一次后开始游戏。	×××× ××××	
结束部分	1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5.师生再见	1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。	1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。		
教学反思			预计负荷	平均心率 <b>110~140</b> 次/分 运动密度 <b>65~70%</b>	

## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过教学，使学生了解所学队列和队形动作的基本要求和练习的意义，了解队列和队形练习对塑造良好身体姿态的作用。 2.通过学练，使学生能够掌握所学队列队形基本动作的正确方法并能按统一口令，做协调一致的动作。 3.增强学生的节奏感、时空感，提高审美情趣和创造美的能力；使学生明确个人与集体的关系，培养学生的团队精神和良好的行为习惯。					
教学内容	<b>1.一（二）列横队变二（一）列横队 2.游戏：“穿过小树林接力比赛”</b>					
教学重点	动作准确，节奏连贯。		教学难点	步幅大小，控制节奏。		
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	强度

开始部分		<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队、清点人数。</li> <li>2. 师生问好、检查服装。</li> <li>3. 宣布本次课内容及求。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 强调课堂安全及注意事项。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师指定集合地点。</li> <li>2. 检查学生服装。</li> <li>3. 教师宣布本课内容。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 提醒学生课堂纪律及安全。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 到指定地点集合。</li> <li>2. 体委整队、清点人数。</li> <li>3. 师生问好。</li> <li>4. 明确教学内容。</li> <li>5. 见习生出列旁听。</li> <li>6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。</li> </ol>	<p>组织队形：</p>  <p>要求：快静齐</p>	
准备部分		<p><b>(一) 热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体转运动 前后弓步压腿 绕膝运动 手腕、踝关节运动</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 带领学生绕操场进行热身跑。</li> <li>1. 口令指挥学生进行徒手操练习。</li> <li>2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。</li> <li>3. 及时纠正错误动作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真进行热身跑练习</li> <li>1. 有节奏地进行徒手操练习。</li> <li>2. 充分活动各关节，避免运动损伤。</li> </ol>	 	
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度

基本部分	<p>(一) 一(二)列横队变二(一)列横队</p> <p>【动作方法】变换前,先报数。听到口令,双数学生左脚后退一步,右脚(不靠拢左脚)向右跨一步,左脚向右脚靠拢,站到单数学生之后,自行对正、看齐。</p>	<p>1.教师讲解并示范一列横队变二列横队的动作要点和方法,指导学生做练习。</p> <p>2.教师讲解并示范二列横队变一列横队的动作方法,并指导学生做模仿练习。</p> <p>3.教师讲解并示范一路纵队变二路纵队的动作要点和方法。指导学生做模仿练习</p> <p>4.教师讲解并示范二路纵队变一路纵队的动作方法,并指导学生做模仿练习。</p>	<p>1.学生认真听教师的讲解,观察模仿示范动作。并按教师口令做一列横队变二列横队练习。</p> <p>2.学生认真听教师的讲解,观察模仿示范动作。并按教师口令做二列横队变一列横队练习。</p> <p>3.学生认真听教师的讲解,观察模仿示范动作。并按教师口令做一路纵队变二路纵队练习。</p> <p>4.学生认真听教师的讲解,观察模仿示范动作。并按教师口令做二路纵队变一路纵队练习。</p>	<p>组织队形:</p>  
	<p>(二) 游戏:“看谁反应快”</p> <p>【动作方法】将学生分成人数相等的四组。成四路纵队站好,听教师口令变换,做相应动作。错误的同学被罚下场,最后看哪组剩下的同学多,哪组胜利。</p>	<p>1.教师讲解游戏的方法规则。</p> <p>【要点】</p> <p>(1) 教师口令不断变换,语速越来越快。</p> <p>(2) 学生自己听口令做动作,不能看其他同学的做法。</p> <p>(3) 动作规范、准确。</p> <p>2.教师做好裁判,并用语言激励指导。</p> <p>3.教师对游戏进行点评、总结。</p>	<p>1.学生听教师讲解游戏的规则与方法。</p> <p><b>要求:</b>遵守游戏规则,积极参加游戏。</p> <p>2.学生按教师的分组和游戏规则进行游戏。</p> <p>3.认真听教师对游戏活动总结。</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 <b>110~140</b>次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>	

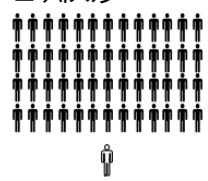
# 体育与健康教案

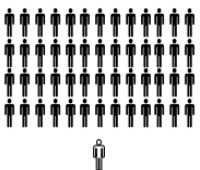
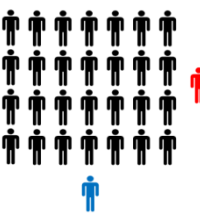
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过教师引导、学生体验相结合的形式，使学生领悟“向右（左）转走”的动作方法。 2.使学生初步掌握向右（左）转走，发展学生身体的灵敏性、协调性。 3.培养学生刻苦、顽强的精神，提高学生互帮互学的团体意识。					
教学内容	<b>1.向右（左）转走； 2.游戏：“打野鸭”。</b>					
教学重点	预令和动令的时机分节奏，整体动作的节奏。		教学难点	脚尖和身体转动的角度，摆臂与下肢动作的配合。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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		<b>(一)热身跑</b>  <b>(二)游戏：“击鼓传花”</b> 【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。 <b>【游戏规则】</b> 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，积极参加	

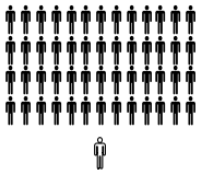
			对游戏活动进行小结。	总结。	游戏，注意安全。	
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 向右 (左) 转走</b></p> <p>【动作方法】当听到动令后，左(右)脚向前迈半步，脚尖向右(左)约45°，身体向右(左)转90°时，脚不转动，接着迈踢右(左)脚，向新的方向行进，两臂配合两腿协调摆动。</p> <p><b>(二) 游戏：“打野鸭”</b></p> <p>【游戏方法】将学生分成人数相等的两组。一组同学当“猎手”，另一组同学当“野鸭”，猎手组的同学分两组，相距8米面对面站成两列，野鸭组的同学站在两列之间。猎手用软式皮球击打野鸭，被打中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><b>要点：</b></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>  	
	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/分
			运动密度	65 ~ 70%

## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过本次比赛，学生能够掌握有关队列队形的知识，正确整队。 2. 通过游戏，提高学生的运动能力。 3. 培养学生的纪律性、组织性和集体主义精神。					
教学内容	<b>1. 队列队形展示比赛 2. 游戏：“蛇战”</b>					
教学重点	动作规范到位、自然大方。		教学难点	动作整齐划一。		
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	操场 标志桶 哨子		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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><b>(一) 游戏“穿针引线”</b></p> <p>【游戏方法】四列横队站立，手牵手不能松开。每组一个呼啦圈套在第一个成员身上，听到哨声后，在不能用手动呼啦圈的情况下，小组成员齐心协力将呼啦圈传到队尾。在遵守规则的情况下，用时短的队获胜。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8 拍)</b></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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏方法和规则。</li> <li>2. 组织学生进行游戏。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生明确游戏规则。</li> <li>2. 积极参与游戏，以达到热身效果。</li> </ol>	  <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>	
	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><b>(一) 反口令比赛</b> 【比赛方法】利用口令，进行向左转、向右转、蹲下、起立、集合、解散的反口令练习。</p>	<p>1. 教师讲解比赛方法及规则。 2. 教师组织比赛。</p>	<p>1. 明确比赛规则。 2. 小组内进行练习。 3. 根据教师的口令进行比赛。</p>	<p>xxxxxxxxxx</p>	
	<p><b>(二) 团队展示</b> 进行原地踏步，齐步走，立定，左右转弯的展示。</p>	<p>1. 教师组织学生进行分组展示。 2. 给予鼓励和评价。</p>	<p>1.小组进行展示，其余小组观察评价。</p>	<p>xxxxxx xxxxxx xxxxxx</p>	
	<p><b>(三) 游戏“蛇战”</b> 【游戏方法】将学生平均分成几个组，每组四到十人之间，每组赞成一路纵队，后面的人扶住前面的人的腰，组成一个整体。游戏开始的命令下达后，各组之间相互混战，如有一组的舌头抓到另一组的蛇尾，被抓到的一组立刻淘汰出局，最后没有被抓到尾巴的一组即是优胜者。</p>	<p>1.教师组织学生分组。 2.教师讲解游戏方法及规则。 3.组织学生游戏。 4.教师进一步提示学生规则。</p>	<p>1.学生按教师的分组和游戏规则进行游戏。 2.认真听教师讲游戏的方法和规则，开始游戏。 3.学生练习一次后开始游戏。</p>	<p>xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	
结束部分	<p>1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5 师生再见</p>	<p>1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。</p>	<p>1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。</p>		
教学反思			<p>预计负荷</p>	<p>平均心率 <b>110 ~ 140</b> 次/分</p>	
				<p>运动密度 <b>65 ~ 70%</b></p>	

## 二、运动能力感知

### 【单元目标】

1. 通过单元的学习，增强学生对运动能力的感知和对运动概念的理解，为后续运动技能的学习提供理论基础。
2. 通过学习与实践，全面提高学生的速度、耐力、灵敏等身体素质，增强学生的专项体能，养成健康的生活方式和行为习惯。
3. 通过多种形式的游戏和教学比赛，提高学生对运动的兴趣，并在活动中培养学生的合作意识、良好的心理品质和社会适应能力。

### 【内容特点】

本单元与运动有关的术语有：路径、姿势、高度、方向、力量等。让学生知道相关术语的概念，在运动中能明白自己的动作是否到位，该如何运动以及该用身体的哪个部位进行运动。本单元的内容能让学生了解动作的丰富性、技能的多样性，同时还能掌握多样的运动技巧，为更高水平的技能学习打下基础。

### 【学情分析】

一年级的学生，年龄小，注意力不集中，但活泼好动，模仿能力强，对新鲜事物的好奇心重，并且参与活动的积极性高。对于复杂的动作，教师不要做过多的讲解，可以引导学生进行探索。还应根据学生的心理特点，因材施教，既要让技巧不熟练的学生获得成就感，又要让技巧熟练的学生有所挑战，在练习时要通过改变方式和增加难度来完成任务。此阶段的学生虽然无法完全理解相关规则、概念，但乐于表现，且自我


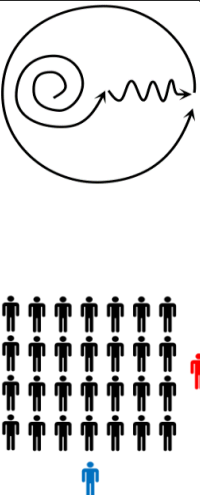
约束能力差,因此教师在教学中要以游戏和鼓励性的语言为主。

### 【教学内容】

- 1.感知训练 《辨别方向的机器人》
- 2.感知训练 《混合路径的设计和运用》
- 3.感知训练 《根据跳绳创造新的路径》
- 4.感知训练 《高度的训练》
- 5.感知训练 《蜷缩姿势和扭曲姿势》
- 6.感知训练 《力量对比》
- 7.感知训练 《运动动作组合》

## 体育与健康教案




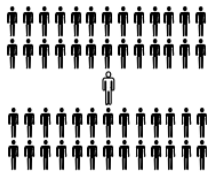
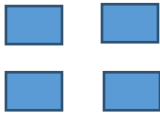
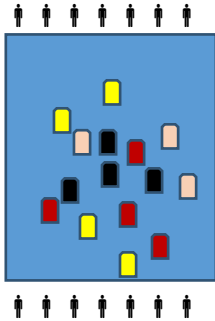
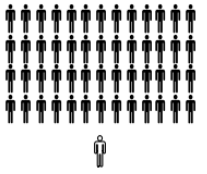
年级	周次	课次	授课教师
学习目标	1. 通过教学,学生了解辨识方向的方法,并能运用到游戏和比赛中。 2. 通过学习向标定方向移动的主要动作和相关游戏,提高学生的灵敏性和协调性。 3. 通过团队游戏和比赛,培养学生团结向上、吃苦耐劳、顽强拼搏、遵守规则的良好品质。		
教学内容	<b>1.辨别方向 2.游戏“移动接力”</b>		

<b>教学重点</b>		辨识方向。	<b>教学难点</b>	辨识方向后迅速移动，		
<b>安全防范</b>		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。		<b>场地器材</b>	篮球场 标志桶	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师教学</b>	<b>学生学练</b>	<b>组织队形</b>	<b>强度</b>
<b>开始部分</b>		<b>课堂常规</b>  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。	<b>组织队形：</b>  要求：快静齐	
		<b>(一) 螺旋—蛇形—圆形慢跑</b>  <b>【动作方法】</b> 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。 <b>(二) 徒手操 (4*8 拍)</b> 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 <b>(三) 专项热身</b> 1. 小步跑、高抬腿、后踢腿等。 2. 原地进行各种动作的静态拉伸。	1. 教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。 2. 领跑弧度要大。  1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 组织学生进行专项热身 3. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 4. 及时纠正错误动作。	1. 学生认真进行热身跑练习  1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 完成专项热身活动。 2. 充分活动各关节，避免运动损伤。	 <b>【要求】</b> 动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师活动</b>	<b>学生活动</b>	<b>组织及要求</b>	<b>强度</b>

基本部分	<p>(一) 前后左右方向的移动 进一步熟悉前后左右方向，并移动。</p> <p>(二) 辨识方向 以太阳东升西落为例，利用标志物定东、西、南、北方向。 日出 南 日落 东 西 </p> <p>(三) 侧对标志桶移动练习 【练习方法】学生分成四组，从起始标志桶出发，侧向移动至对面的标志桶，待组内所有人都到达对面的标志桶后，再侧向移动，返回起始位置。</p> <p>(四) 标志桶间移动接力赛 【比赛方法】一路纵队为一组，分成四组，各小组在各自起点标志桶做撤队标志桶做好准备，第一组队员侧向移动至对面的标志桶后，并触摸标志桶，然后侧向移动，返回起点，与下一名队员击掌，下一名队员出发，组员依次进行，直至最后一名组员返回起点完成比赛。</p>	<p>1. 教师讲解并示范各方向并移动。</p> <p>1. 教师结合图片进行讲解。 2. 教师面对学生做示范。伸左（右）手向左（右）移动；向东、西、南、北标志的方向移动。 3. 组织学生进行练习。</p> <p>1. 教师讲解练习方法。 2. 教师做好安全教育和动作示范，避免安全隐患的发生。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法及规则。 2. 教师组织学生分组进行游戏。 3. 强调游戏过程中的安全问题。</p>	<p>1. 学生分小组练习辨识方向，并向标定方向移动。</p> <p>1. 学生认真听讲，明确方法。 2. 认真观察教师的示范。 3. 模仿教师的动作进行练习。</p> <p>1. 明确练习方法。 2. 练习时相互鼓励，及时纠正错误。</p> <p>1. 学生认真听讲，明确游戏方法及规则。 2. 按教师的要求进行游戏。 3. 游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</p>	<p>后 右 † 左</p> <p>前 </p> <p></p>
	<p>1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。 2. 教师播音乐，放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p></p>
教学反思		<p>预计负荷</p> <p>平均心率 <b>110 ~ 140</b> 次/分</p> <p>运动密度 <b>65 ~ 70%</b></p>		

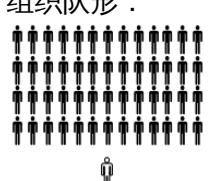
# 体育与健康教案

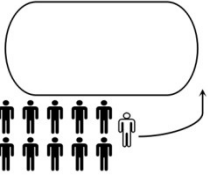
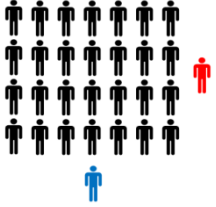
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能说出不同路径组合的方法，并能自行设计路径。 2. 通过学习设计路径的方法和游戏，提高学生身体的灵敏性和协调性。 3. 在团队游戏和比赛中养成团结向上、顽强拼搏、遵守规则的良好品质。					
教学内容	<b>1.混合路径的设计和运用    2.游戏：迷宫设计大赛</b>					
教学重点	合理运用三种不同路径组合运动。		教学难点	合理设计路径。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球、纸、笔、彩色布带、音响、标志桶。		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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		<b>(一) 螺旋—蛇形—圆形慢跑</b> 【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。  <b>(二) 徒手操 (4*8 拍)</b> 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. 教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。 2. 领跑弧度要大。  1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。	1. 学生认真进行热身跑练习  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，充分伸展身体各个关节。	

结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 路径设计</b></p> <p>1. 直线形路径</p>  <p>2. 曲线形路径</p>  <p>3. “Z”字形路径</p>  <p><b>【练习】用布带摆字母</b> 练习利用不同路径摆出字母。</p> <p><b>(二) 摆字母比赛</b> 到达指定地点，抽签完成任务。</p> <p><b>(三) 迷宫设计大赛</b> <b>【游戏方法】</b>一路纵队为一组，分为四组，各组利用彩色布带结合三种路径的不同组合设计迷宫。设计迷宫并且组内成员全部通过迷宫后，比赛结束。迷宫越复杂成绩越高。</p> <p><b>(四) 物资争夺战</b> 学生分成人数相等的四组，划分好各组区域，选出代表自己小组颜色的标志桶，随机摆放在篮球场，各小组要将其他小组的标志桶运回自己的区域，同时还要保护自己的不被拿走。最后，标志桶多的一组获胜。</p>	<p>1. 教师向学生展示路径图解和字母表海报。</p> <p>2. 讲解三种移动路径并示范按路径移动。</p> <p>3. 教师结合视频实例讲解，大写英文字母由三种移动路径组合，用不同颜色的布带摆出字母。</p> <p>4. 组织学生练习。</p> <p>1. 教师出题，讲解比赛规则和要求。</p> <p>2. 组织学生进行比赛。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法和规则。</p> <p>2. 教师组织学生游戏。</p> <p>1. 教师讲解比赛规则和要求。</p> <p>2. 提醒学生游戏时注意安全。</p>	<p>1. 学生认真听讲，进行观察。</p> <p>2. 学生分小组练习绘制三种移动路径，并用彩色布带摆出路径移动。</p> <p>3. 学生在纸上写出要摆出的字母，小组合作完成。</p> <p>1. 各组到达指定地点，进行游戏。</p> <p>2. 认真参与，遵守规则，组内互评。</p> <p>1. 学生认真参与，遵守规则。</p> <p>1. 学生明确游戏方法和规则。</p> <p>2. 认真参与，遵守规则。</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>	
				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p>	<p><b>110~140</b>次/分</p>	

教学 反思			运动密度	65~70%
----------	--	--	------	--------

## 体育与健康教案


年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能说出不同训练区的绳上路径移动和运动方法，并能自行设计路径。 2. 通过学习设计绳上路径的技术和游戏，提高学生身体的灵敏性和协调性。 3. 通过团队游戏和比赛，培养学生团结向上、顽强拼搏、遵守规则的良好品质。					
教学内容	<b>1.跳绳摆路径创造运动组合 2.游戏：绳上动作设计大赛</b>					
教学重点	移动路径与跳绳摆出的形状相符。		教学难点	运动组合与路径一致。		
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 跳绳、音响、标志桶		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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><b>(一) 热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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.带领学生绕操场进行热身跑。</p> <p>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。</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。 2.充分活动各关节，避免运动损伤。</p>	 		
	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><b>(一) 复习三种移动路径</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 直线形路径</li> <li>2. 曲线形路径</li> <li>3. “Z”字形路径</li> </ol> <p><b>(二) 绳子摆路径</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 直线形路径——单脚跳</li> <li>2. 曲线形路径——跨步跳</li> <li>3. “Z”字形路径——双脚跳</li> </ol> <p><b>【练习】</b></p> <p>两人一组，一人用绳子摆出不同的路径，另一人根据绳子摆成的路径做出不同的动作。</p> <p><b>(三) 游戏：绳上动作设计大赛</b></p> <p><b>【游戏方法】</b>学生分成4组，各组利用跳绳结合三种路径进行组合并完成对应动作。设计好动作并且组内成员全部完成则比赛结束，动作越复杂成绩越高。</p> <p><b>(四) 体能发展</b></p> <p>学生分四组，听到指令后，每组的第一名学生快速跑，到达终点后触摸标志桶并绕回，然后跑回与下一名同学击掌，依次进行，最先完成的小组获胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范按路径移动。</li> <li>2. 组织学生复习。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师结合视频实例讲解。</li> <li>2. 引导学生依据绳子摆成的路径做不同的动作。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解练习方法。</li> <li>2. 组织学生进行练习，巡回指导。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>2. 组织学生进行游戏。</li> <li>3. 游戏结束后进行小结。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解体能训练方法，并做示范。</li> <li>2. 组织学生练习。</li> <li>3. 强调练习过程中的安全问题。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生分小组练习摆出三种移动路径，并按摆出的路径移动。</li> <li>1. 学生认真听讲，观察教师的示范动作。</li> <li>1. 练习时学生之间相互提醒注意安全，相互鼓励。</li> <li>2. 及时纠正错误动作。</li> <li>1. 学生明确游戏方法，认真参与并遵守游戏规则。</li> <li>1. 学生明确游戏方法，认真参与并遵守游戏规则。</li> </ol>	  							
	结束部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队。</li> <li>2. 放松练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 收还器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师整队。</li> <li>2. 教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 安排学生收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生集合。</li> <li>2. 身心放松。</li> <li>3. 认真听教师总结。</li> <li>4. 收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>							
教学反思			<table border="1"> <tr> <td>预计负荷</td> <td>平均心率</td> <td><b>110~140</b>次/分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>运动密度</td> <td><b>65~70%</b></td> </tr> </table>	预计负荷	平均心率	<b>110~140</b> 次/分		运动密度	<b>65~70%</b>		
预计负荷	平均心率	<b>110~140</b> 次/分									
	运动密度	<b>65~70%</b>									

## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学,学生了解“高度”的相关概念,体验不同高度的移动。 2. 提高学生的下肢力量和身体协调性。 3.在练习和游戏中培养学生团结向上、顽强拼搏、遵守规则的良好品质。					
教学内容	<b>1.高度训练 2.游戏：动物移动模仿秀</b>					
教学重点	公共训练区内三种不同高度的移动。		教学难点	公共训练区内不同高度及其运动方式的灵活改变。		
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 标志杆 皮筋 挂图 标志桶 栏架		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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	时间	<p><b>(一) 热身跑：蛇形跑</b></p> <p>【动作方法】全班站成圆圈，按“一、二”“一、二”报数，并逆时针慢跑。当教师喊“一”时，则所有报“一”的同学停步原地站立，数“二”的同学绕数“一”同学向前做“二”蛇形跑，教师喊数“二”的时候则“二”数同学止步站立，数“一”的同学绕数“二”的同学向前做 S 蛇形跑。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8 拍)</b></p> <p>扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体转运动 前后弓步压腿 绕膝运动 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.教师给学生讲解游戏方法和规则。</p> <p>2.组织学生游戏。</p> <p>3.教师进一步提示学生规则。</p>	<p>1.学生按教师要求进行游戏活动。</p> <p>2.学生认真听讲，牢记游戏规则与方法。</p>		强度
		<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.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><b>教学内容</b></p>	<p><b>教师活动</b></p>	

<p>基本部分</p>	<p><b>(一) 复习自我训练区内的三种不同的运动高度。</b>  1. 高高度：肩部以上且高于头部的高度。  2. 低高度：膝盖以下接近地面的高度。  3. 中高度：高高度与低高度之间，膝盖和肩部之间的高度。</p> <p><b>(二) 学习设定高度在公共训练区移动。</b>  1. 高高度：模仿长颈鹿，头部挺直，身体伸展后移动。  2. 中高度：模仿大猩猩正常状态的移动。  3. 低高度：模仿鸭子，蹲下身体后移动。</p> <p><b>【练习】</b>小组内模仿练习  在区域内，按三种高度要求在标志杆上固定皮筋，学生通过后保持高度在区域内移动，并模仿相关高度动物的动作。</p> <p><b>(三) 游戏：动物移动模仿秀</b>  <b>【游戏方法】</b>学生分四组，听到教师指令后，每组第一名组员先出发，到达不同高度线后穿过并保持高度继续前进，触摸标志桶后按之前的规则要求返回，到起点处与下一名组员击掌后完成接力。依次进行，先完成的小组获胜。</p>	<p>1. 教师引导复习自我训练区内三种不同的运动高度。  2. 组织学生进行复习。</p> <p>1. 教师讲解各高度的不同移动方式并示范。  2. 组织学生进行练习。</p> <p>1. 教师讲解练习方法，并做示范。  2. 组织学生练习，巡回指导。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法并进行示范。  2. 组织学生进行游戏，鼓励学生完成游戏。  3. 教师当裁判，最后进行小结。</p>	<p>1. 学生体会不同的运动高度。</p> <p>1. 学生认真听讲，明确动作方法。  2. 模仿教师动作进行练习。</p> <p>1. 学生认真练习，互相帮助。</p> <p>1. 学生认真听讲。  2. 明确游戏方法及规则。  3. 认真参与游戏，遵守游戏规则。</p>	  
<p>结束部分</p>	<p>1. 集合整队。  2. 放松练习。  3. 课堂总结。  4. 收还器材  5. 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。  2. 教师播音乐，放松拉伸练习。  3. 课堂总结。  4. 安排学生收还器材。  5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。  2. 身心放松。  3. 认真听教师总结。  4. 收还器材。  5. 师生再见。</p>	
<p>教学反思</p>			<p>预计负荷</p>	<p>平均心率 <b>110 ~ 140 次/分</b></p> <p>运动密度 <b>65 ~ 70%</b></p>

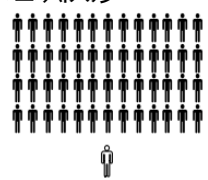
# 体育与健康教案

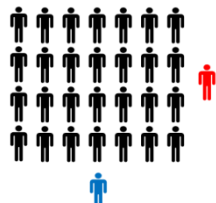
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能够做出蜷缩姿势和扭曲姿势。 2. 提高学生的柔韧性和身体协调性。 3. 在练习与游戏中培养学生团结向上、顽强拼搏、遵守规则的良好品质。					
教学内容	<b>1.舞动的毛毛虫（蜷缩姿势和扭曲姿势） 2.游戏：翻滚吧毛毛虫</b>					
教学重点	蜷缩姿势和扭曲姿势的基本动作。		教学难点	用身体不同部位完成蜷缩姿势、扭曲姿势。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂记录、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 体操垫 标志杆 标志桶 挂图		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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	
		<b>（一）Tabata 热身操</b> 1. 游泳手 2. 小碎步摆手 3. 触肘提膝 4. 胯下击掌 5. 俯身转体 6. 开合跳 7. 后踢腿 8. 踢毽跳  <b>（二）徒手操（4*8拍）</b> 第一节：伸展运动 第二节：扩胸运动 第三节：体侧运动 第四节：体转运动 第五节：腹背运动 第六节：四肢运动 第七节：跳跃运动	1. 带领学生做 Tabata 热身操。  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. 学生认真进行热身操练习  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。		

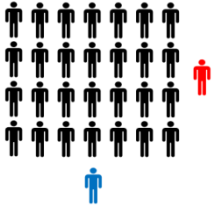





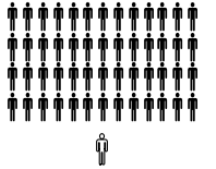
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 学习蜷缩姿势和扭曲姿势</b> 【动作方法】并脚坐下，双手抱住双腿，脊柱向前弯曲完成蜷缩姿势；旋转手臂、腿等完成扭曲姿势。 【练习】 1. 跟随侧面示范做同步练习。 2. 不同姿势、不同高度完成蜷缩姿势。体会不同高度向前弯曲脊柱的动作。 3. 用身体不同部位完成扭曲姿势。练习手臂、双腿向内和向外扭转；身体向麻花一样按照逆时针或顺时针方向扭转。</p> <p><b>(二) 游戏：翻滚吧毛毛虫</b> 【游戏方法】学生分为四组，开始后，每组的第一名学生从起点线出发，直线跑到体操垫后，蹲下完成蜷缩姿势，然后向前翻滚过体操垫，再直线跑到达标志杆处，手臂缠绕标志杆跑动一圈，直线跑返回起点处，与下一名同学击掌后接力，依次进行，先完成的小组获胜。</p> <p><b>(三) 体能练习</b> 学生分为四组，每组平均分成两队。成迎面对接力跑的队形站立，每队第一名学生手持接力棒，听到指令后跑向对面，将棒传给对面第一名学生后退出。接棒者接棒后快速向对面跑去，依次进行，先完成的小组获胜。</p>	<p>1. 教师结合毛毛虫挂图实例讲解动作方法。 2. 教师做示范。  3. 教师做侧面示范。 4. 教师提前做好安全教育，避免发生危险。 5. 教师组织学生进行练习，及时纠正错误动作。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法进行示范。 2. 组织学生进行游戏，鼓励学生完成游戏。 3. 教师当裁判，最后进行小结。</p> <p>1. 教师讲解体能训练方法。 2. 组织学生进行练习。 3. 强调游戏中安全问题。</p>	<p>1. 学生认真听讲，明确动作方法和要领。 2. 观察教师动作。  3. 学生在教师指导下模仿练习。 4. 学生练习时注意旋转身体的各部分完成动作， 5. 学生在练习过程中相互提醒注意安全，发现问题组内及时解决。</p> <p>1. 学生认真听讲。 2. 明确游戏方法及规则。 3. 认真参与游戏，遵守游戏规则。</p> <p>1. 学生认真听讲，明确体能练习方法。 2. 认真练习。</p>	  	
		结束部分		<p>1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。 2. 教师播音乐，放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。</p>
				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p>	<p><b>110~140</b>次/分</p>	

教学 反思			运动密度	65~70%
----------	--	--	------	--------

## 体育与健康教案

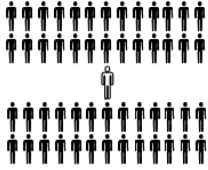
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能说出强力和轻力的区别，体会强力和轻力。 2. 提高学生的上肢力量与身体灵敏性、协调性。 3. 在练习和游戏中培养学生的团队合作精神和遵守规则的良好品质。					
教学内容	<b>1.力量对比：谁是大力士 2.游戏：快乐搬运工</b>					
教学重点			教学 难点			
安全 防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂记录、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地 器材	篮球场 标志杆 标志盘 小哑铃 排球 挂图 水桶		
结 构	时 间	教 学 内 容	教 师 教 学	学 生 学 练	组 织 队 形	强 度
开 始 部 分		<b>课堂常规</b> 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><b>(一) 游戏：猫抓老鼠</b></p> <p>【游戏方法】学生分成四组，各一路纵队，每组选出一只猫和一只老鼠。在规定区域内，老鼠和剩余的人围成人体龙卷风，相互手臂搭肩，向左或向右转动，并可以在区域内移动，保护老鼠不要被猫抓住。如果老鼠被猫抓住，则老鼠变成猫油，老鼠指定一名龙卷风成员变成新老鼠，猫变成龙卷风成员。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></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.教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2.教师组织学生分组进行游戏。</p> <p>3.强调游戏过程中的安全问题。</p>	<p>1. 学生认真听讲解。</p> <p>2. 明确游戏方法。</p> <p>3. 认真参与游戏，以达到热身效果。</p>	 <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>		
	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><b>(一) 强力和轻力</b> 展示强力和轻力的图片（肌肉紧绷的举重运动员、搬运馒头屑的蚂蚁、一片树叶、手掌大小的棉花）。</p> <p><b>【练习】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将小瓶中的水汇集到小桶中后，提起小桶，前后比较。</li> <li>2. 将课本垒起后搬起课本，前后比较。</li> <li>3. 以小组为单位，自行选择水量或课本数量进行体验。</li> </ol> <p><b>(二) 游戏：快乐搬运工</b> <b>【游戏方法】</b>学生分为四组站，每组第一名学生手持两个标志盘，游戏开始后，快速跑到前方横线处，放下标志盘，两手提起一对哑铃，迅速往回跑，把哑铃放在场上的圆圈内，再跑回起点线。与组内第二名学生击掌。第二名学生跑到圆圈处，双手持小哑铃向前跑到前方，横线处放下小哑铃，拿起标志盘返回，交给组内第三名学生，依次进行，最先完成的小组获胜。</p> <p><b>(三) 发展体能游戏</b> <b>【游戏方法】</b>学生分为四组，每组两两组合，两个人背靠背将排球夹住，然后跑至对面，绕过标志杆返回起点，将球交给后两名学生完成接力，依次进行，最先完成的小组获胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师向学生展示强力和轻力的图片。</li> <li>2. 讲解并示范强力和轻力的姿势，引导学生学习动作。</li> <li>3. 教师讲解练习方法。</li> <li>4. 指导学生进行练习，帮助学生体会强力和轻力。</li> <li>5. 教师组织练习，提前做好安全教育，避免发生危险。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>2. 教师组织学生分组进行游戏。</li> <li>3. 强调游戏过程中的安全问题。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>2. 教师组织学生分组进行游戏。</li> <li>3. 强调游戏过程中的安全问题。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生模仿肌肉健壮的健身教练展示强力的姿势，紧绷上身。</li> <li>2. 想象自己是一片树叶或雪花，身体放松，展示轻力姿势。</li> <li>3. 学生认真观看教师的示范动作，在教师的指导下练习动作。</li> <li>4. 学生分组练习，明确自身情况的强力和轻力。</li> <li>5. 重量选择要适当。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真听讲。</li> <li>2. 明确游戏方法及规则。</li> <li>3. 认真参与游戏，遵守游戏规则。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真听讲。</li> <li>2. 明确游戏方法及规则。</li> <li>3. 认真参与游戏，遵守游戏规则。</li> </ol>	          					
	结束部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队。</li> <li>2. 放松练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 收还器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师整队。</li> <li>2. 教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 安排学生收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生集合。</li> <li>2. 身心放松。</li> <li>3. 认真听教师总结。</li> <li>4. 收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>					
	教学反思			<table border="1"> <tbody> <tr> <td rowspan="2">预计负荷</td> <td>平均心率</td> <td><b>110~140</b>次/分</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td><b>65~70%</b></td> </tr> </tbody> </table>	预计负荷	平均心率	<b>110~140</b> 次/分	运动密度	<b>65~70%</b>
预计负荷	平均心率	<b>110~140</b> 次/分							
	运动密度	<b>65~70%</b>							

# 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能说出方向、高度、力量、时间的相关动作，体验不同运动动作组合。 2. 提高学生上下肢力量与身体协调性。 3. 在练习和游戏中培养学生团结协作、顽强拼搏的良好品质。					
教学内容	<b>1.运动动作组合 2.游戏：艺术体操秀</b>					
教学重点	各种动作合理组合。		教学难点	动作之间灵活过渡。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂记录、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 标志杆 皮筋 标志盘 栏架 挂图 哑铃		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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		<b>(一) 螺旋—蛇形—圆形慢跑</b> 【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。  <b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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. 教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。 2. 领跑弧度要大。  1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。	1. 学生认真进行热身跑练习  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，充分伸展身体各个关节。	

结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 复习展示方向、高度、力量、相关概念动作。 【方向】从一边移至另一边 【高度】高高度、低高度、中高度 【力量】强力和轻力 【时间】快速和慢速</p> <p>(二) 运动动作组合 向前走五步，转身，踮脚使整个身体延伸到高高度；转身，下蹲脊柱向前弯曲呈蜷缩姿势，然后起身站立。 【练习】 1. 原地模仿练习 2. 分组练习：在划定区域内，逐个动作进行练习，然后自行设计运动的动作组合。</p> <p>(三) 游戏：艺术体操秀 【游戏方法】学生分为四组，开始后，每组第一名学生起点出发，快速移动到达栏架处，蹲下钻过，保持蜷缩姿势一秒后，以低高度移动到达皮筋处，突然起身跨过皮筋到达圆圈处，拾起小哑铃原地弯举两次，然后将小哑铃放回原处继续前进，到达标志杆处绕标志杆一圈后迅速直线跑步返回，在起点处与下一位同学击掌完成接力。依次进行，先完成的小组获胜。</p>	<p>1. 教师引导复习方向、高度、力量、时间相关概念动作。</p> <p>1. 教师结合艺术体操视频实例讲解，使学生明确不同运动动作的结合方式。 2. 教师做镜面示范。 3. 教师指导学生练习。 4. 教师提前做好安全教育，避免发生危险。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法及规则。 2. 教师组织学生分组进行游戏。 3. 强调游戏中的安全问题。</p>	<p>1. 学生分成四个小组练习动作。</p> <p>1. 学生认真观察视频。</p> <p>2. 学生左右间隔两臂散开后，模仿教师动作练习。 3. 小组根据教师的示范，逐个动作进行练习。</p> <p>1. 学生认真听讲。 2. 明确游戏方法及规则。 3. 认真参与游戏，遵守游戏规则。</p>	  	
	结束部分		<p>1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。 2. 教师播音乐，放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。</p>	
				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p>	<p><b>110 ~ 140 次/分</b></p>	

教学 反思		运动密度	65~70%
----------	--	------	--------

### 三、身体基本活动与游戏、比赛

#### 【单元目标】

- 1.通过教学使学生了解和获得基本身体活动与动作姿态的基础知识和方法,在学习和游戏活动中全面提高学生的身体素质。
- 2.提高力量、灵敏、柔韧、协调、平衡等身体素质,提高动作的灵活性,培养学生的表现力和观察力。
- 3.培养安全从事体育活动的意识,体验活动过程中的乐趣,培养活泼乐观、勇于竞争、与同伴友好合作等优良品质。

#### 【内容特点】

让学生知道简单的走、跑、跳跃、投掷、攀爬、滚翻等动作及体操动作与游戏概念,在运动中掌握正确的姿势,形成良好的身体姿态,在游戏过程中体验运动的乐趣和成就感,激发学生的运动兴趣和主动参与的意识,并在游戏中培养学生团结协作、友好交往、遵守规则、积极进取、勇敢顽强等精神品质。

#### 【学情分析】

一年级学生模仿能力强,但对体育活动的动作概念和方法了解较少,因此基本身体活动的教学,主要是让学生活动起来,学会一些简单的动作和方法,形成正确的身体姿态,为以后进一步学习各种体育活动技术和技能打下一定的基础。在教学过程中应该避免把本来较为简单的动作复杂化,也不宜把竞技性运动项目的训练手段运用于本单元

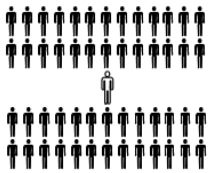
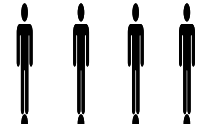
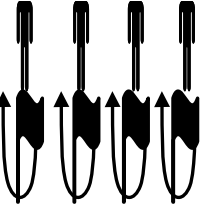
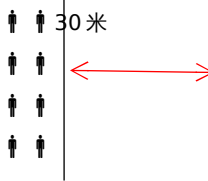
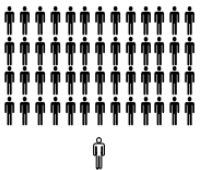
的教学中。

### 【教学内容】

- |          |                    |
|----------|--------------------|
| 1.走与游戏   | 《大步走》              |
| 2.走与游戏   | 《快速走》              |
| 3.跑与游戏   | 《用自然站立式做各种突发信号的起跑》 |
| 4.跑与游戏   | 《30米快速跑》           |
| 5.跑与游戏   | 《各种方式的接力跑游戏》       |
| 6.跳跃与游戏  | 《模仿动物跳》            |
| 7.跳跃与游戏  | 《跳单、双圈》            |
| 8.投掷与游戏  | 《各种形式的抛接轻物》        |
| 9.投掷与游戏  | 《单手持轻物掷远》          |
| 10.攀爬与游戏 | 《模仿各种动作爬行》         |
| 11.攀爬与游戏 | 《爬体操凳》             |
| 12.攀爬与游戏 | 《爬越60--80厘米障碍物》    |
| 13.技巧    | 《仿生动作》             |
| 14.技巧    | 《前后滚动》             |
| 15.技巧    | 《向前滚翻》             |

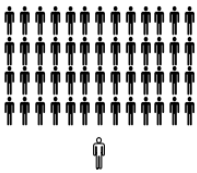
## 体育与健康教案

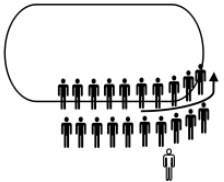
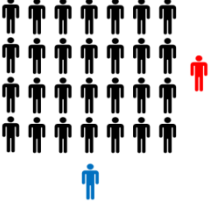
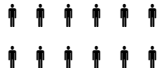
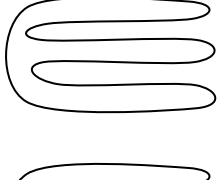
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过大步走与五步接龙游戏，学生知道大步走的有关知识、术语，学习大步走的基本方法，初步掌握大步走的正确姿势。 2.通过在游戏活动中完成多种形式的走的动作，提高身体协调性。 3.在大步走的练习与游戏中，能够与同伴愉快地合作，培养合作能力。					
教学内容	<b>1.大步走 2.游戏“五步接龙”</b>					
教学重点	后脚快速有力蹬地，前腿加大直膝前摆的步幅，积极用脚后跟前伸着地；两臂加大前后摆的幅度和力量。	教学难点	上体保持正直稍前倾，蹬地与摆臂相结合、协调。			
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。	场地器材	田径场 16个标志桶 音响			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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	
		<b>（一）趣味热身跑</b> 学生围成一个圈，随着音乐逆时针慢跑，跑动的过程中，根据歌词的提示做相应的动作。  <b>（二）游戏：模仿动物走</b> <b>【游戏方法】</b> 在跑道上模仿大象、鸭子、猴子的走路姿势，教师进行指导。  <b>（三）徒手操（4*8拍）</b> 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.教师播放音乐带领学生进行热身跑。 2.提醒学生跑的过程中注意保持距离。  1.教师指导学生模仿动物走路。  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.学生积极参与热身活动。 2.遵守课堂纪律。  1.学生进行模仿，看谁学得像。 2.进一步热身。  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。	  	

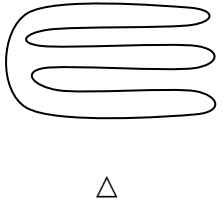
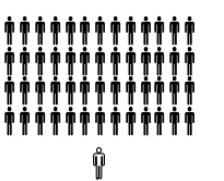
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 大步走</b></p> <p>【动作方法】上体正直稍前倾，眼看前方，两脚交替向前迈步。前脚跟的着地点距后脚尖距离约40—50厘米，迅速过度到前脚掌着地，后脚快速有力蹬地，重心迁移迈第二步。两臂随步伐增大加强前后摆动的幅度和力量。</p> <p>【练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 直线练习：学生分四路纵队沿田径场分道线大步走50米。</li> <li>2. 弯道练习。</li> <li>3. 绕过障碍物曲线走。</li> </ol> <p><b>(二) 游戏“五步接龙”</b></p> <p>【游戏方法】各队第一人从起点线向前大步走五步，记下第五步脚尖到达的地方；第二人接着从该点继续向前大步走五步（后续同学皆如此进行）。以最后一名队员脚尖距离起点线的远度排列名次，距离远者获胜。</p> <p><b>(三) 体能训练</b></p> <p>【训练方法】30米处为终点，两人一组。用脚进行剪刀、石头、布比赛，胜出的学生向前大步走三步后，再与未取胜的同学继续比赛，最先到达终点的获胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解大步走的动作要点和方法。</li> <li>2. 教师示范。</li> <li>3. 教师让学生跟着做原地迈步练习。</li> </ol> <p>【要求】动作要点的讲解清楚，动作要规范。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 在地上画出若干等距离的横格平等线，间距为大于学生脚掌长度10厘米左右，让学生练习。</li> <li>5. 教师及时评价和纠错，帮助学生及时调整动作。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师在平地或田径场的一端，画一条起点线，在每条起点线前方插一根标志杆。</li> <li>2. 把学生分成人数相等的四组，在起线后准备。</li> <li>3. 教师讲解游戏方法和要求。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>2. 教师组织学生分组进行游戏。</li> <li>3. 强调游戏过程中的安全问题。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真听教师讲解，看教师的示范动作，掌握动作要领。</li> <li>3. 跟着教师一起练习。</li> <li>4. 在教师画出的横格线上做迈步练习。</li> <li>5. 在教师的帮助下纠正错误动作。</li> </ol> <p>(1) 在教师的提示下，上体正直稍前倾，迈步直腿落地，用足跟前伸着地；</p> <p>(2) 用直膝迈步足跟前伸着地动作，同时做加大两臂前后摆幅的练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生按教师宣布的规则进行游戏。</li> <li>2. 先熟悉规则做一个试比赛。</li> <li>3. 熟悉规则后正式比赛，同样的游戏做三次。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</li> <li>2. 按教师的要求进行游戏。</li> <li>3. 游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</li> </ol>	<p>组织队形：</p>    <p>30米</p> 	
	结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队。</li> <li>2. 放松练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 收还器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师整队。</li> <li>2. 教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 安排学生收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生集合。</li> <li>2. 身心放松。</li> <li>3. 认真听教师总结。</li> <li>4. 收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	
				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p> <p><b>110~140</b>次/分</p>		

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

## 体育与健康教案

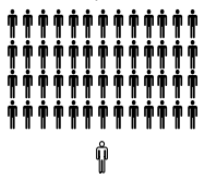
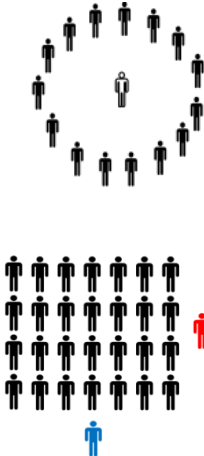
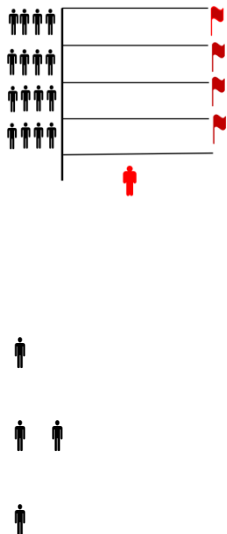
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过各种方式的走与游戏，学生能够知道加速走的有关知识、术语，学习加快速度走的基本方法，初步掌握加快速度走的正确姿势。 2.通过听讲、模仿、反复练习等练习方式，提高学生走步节奏变化的能力。 3.通过游戏培养协同一致的团队精神。					
教学内容	<b>1.加快速度走。      2.游戏：“与节奏共舞”</b>					
教学重点			教学难点			
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂记录、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	田径场 哨子 音响		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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	

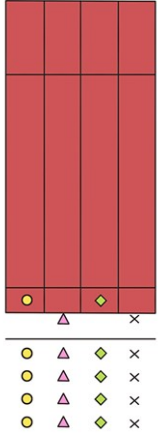
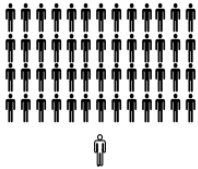
准备部分		<p><b>(一) 慢跑</b></p> <p>【动作方法】两路纵队，绕操场慢跑两圈。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></p> <p>扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.教师播放音乐，带领学生进行热身跑。</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。 2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3.及时纠正错误动作。</p>	<p>1.学生积极参与到热身跑中。 2.跑动中不能推挤，保持队形。</p> <p>1.有节奏地进行徒手操练习。 2.充分活动各关节，避免运动损伤。</p>	  <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>	
	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><b>(一) 加快速度走</b></p> <p>【动作方法】上体保持正直，自然挺胸，两眼平视前方，两臂弯曲，分别与异侧的动作方向相同，前后自然摆动，迈步腿脚尖向前，脚跟着地迅速过渡到前脚掌蹬地。行进中，两脚的内侧应基本落在一条直线上。</p> <p>【练习】</p> <p>1. 复习原地踏步，逐步加快节奏。 2. 复习自然走 20 米。 3. 加快速度走（直线、弯道）</p> <p><b>(二) 游戏：“红灯停绿灯行”</b></p> <p>【游戏方法】将学生分成男女两队，沿直线走。教师改变哨声节奏，长音哨声表示红灯，全体停下，短音哨声表示绿灯，快速走，两声哨音表示黄灯，慢速走。保持队形整齐，动作统一的队伍获胜。</p> <p><b>(三) 游戏：“与节奏共舞”</b></p>	<p>1. 教师讲解加快速度走的动作方法及要求。 2. 教师示范。原地踏步，逐渐加快速度。 3. 教师进行变化速度走示范。 4. 教师做踏着乐曲节奏走示范。 5. 教师变换哨子节奏，让学生进行直线和弯道转换练习。</p> <p>1.教师讲解游戏方法及规则。 2.教师组织学生分组进行游戏。 3.强调游戏中的安全问题。</p> <p>1.教师在一块篮球场上画两条封闭的蛇开路线。 2.教师讲解游戏方法和要求。</p>	<p>1.学生认真听教师讲解。 2.跟着教师一起做原地的踏步练习、变化速度走练习、踏着乐曲节奏走的练习。 3.听清哨声，努力练习。 4.及时改正错误动作。</p> <p>1.学生认真听讲，明确游戏方法及规则。 2.按教师的要求进行游戏。 3.游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</p> <p>1.学生认真听教师讲解游戏规则。</p>	  	

	【游戏方法】学生在音乐的伴奏下分别沿两条蛇形路线前进，随音乐节奏的改变，变换行走速度。乐曲结束，立定。以行进中队形整齐、动作统一的队获胜。比赛共进行三局，三局两胜的小组获胜。	3.教师担任裁判，评出优胜组。	2.学生按教师要求快速站成男女各一组。 3.各小组按规则进行最后的比赛。 要求：动作速度要与音乐节奏在线上。	
结束部分	1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5.师生再见	1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。	1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。	
教学反思			预计负荷	平均心率 <b>110 ~ 140 次/分</b>
				运动密度 <b>65 ~ 70%</b>

## 体育与健康教案

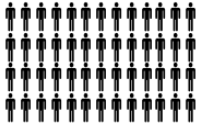
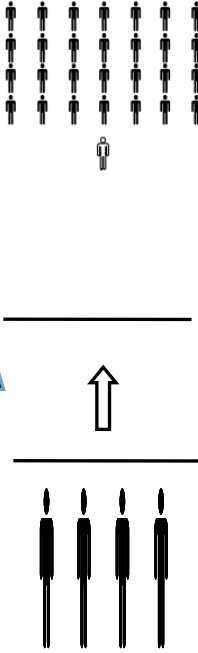
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过用自然站立式做各种突发信号的起跑与游戏，学生知道起跑的有关知识、术语，学习自然站立式起跑的基本方法，初步掌握自然站立式起跑的正确姿势。 2. 提高起跑的反应能力，提高身体的灵活性和协调性。 3. 在起跑的练习与游戏中，能够与伙伴愉快地合作，培养合作精神。					
教学内容	<b>1.快速跑：用自然站立式做各种突发信号的起跑</b> <b>2.游戏：抢红旗游戏</b>					
教学重点	听清口令，快速反应。	教学难点	掌握起跑姿势，不要同手同脚。			
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。	场地器材	田径场 标志旗 音响			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度

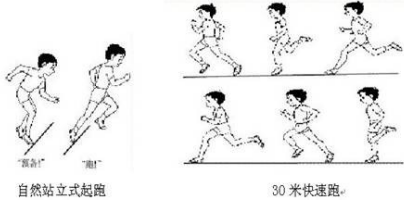
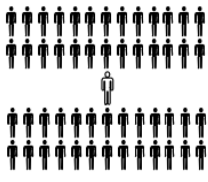

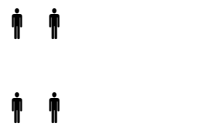
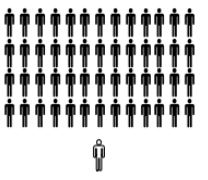
开始部分	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队、清点人数。</li> <li>2. 师生问好、检查服装。</li> <li>3. 宣布本次课内容及求。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 强调课堂安全及注意事项。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师指定集合地点。</li> <li>2. 检查学生服装。</li> <li>3. 教师宣布本课内容。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 提醒学生课堂纪律及安全。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 到指定地点集合。</li> <li>2. 体委整队、清点人数。</li> <li>3. 师生问好。</li> <li>4. 明确教学内容。</li> <li>5. 见习生出列旁听。</li> <li>6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。</li> </ol>	<p>组织队形：</p>  <p>要求：快静齐</p>	
准备部分	<p><b>(一) 游戏：喊数抱团</b></p> <p>【游戏方法】学生围城一个圆圈慢跑，教师突然喊出一个数字，例如“2”“3”“4”...学生听到数字后，立即与邻近的同伴按教师所喊的数字抱成一团。最后没有抱团成功的同学表演节目。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>2. 教师组织学生进行游戏。</li> <li>3. 强调游戏中的安全问题。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口令指挥学生进行徒手操练习。</li> <li>2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。</li> <li>3. 及时纠正错误动作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真听教师讲解游戏方法。</li> <li>2. 认真参与游戏，以达到热身效果。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有节奏地进行徒手操练习。</li> <li>2. 充分活动各关节，避免运动损伤。</li> </ol>	 <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>	
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	强度
基本部分	<p><b>(一)自然站立式做各种突发信号的起跑</b></p> <p>【动作方法】可按“预备——跑”的口令进行练习。当学生听到“预备”时，站在起跑线后，两脚前后开立，前脚掌靠近起跑线，上体稍前倾，两膝微屈，听到“跑”的口令后，迅速向前跑出。</p> <p><b>(二) 游戏：抢红旗游戏</b></p> <p>【游戏方法】将学生分成四组，站在放有小红旗的圆圈外。学生保持自然站立式起跑姿势，每次每组派出一人抢红旗，最先抢到红旗的小组得分，累计最高的小组获胜。</p> <p><b>(三) 让距追逐跑游戏</b></p> <p>【游戏方法】画4条40米的跑</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解示范自然站立式起跑的动作方法。</li> <li>2. 教师喊口令，学生原地模仿自然站立式起跑动作，教师巡回指导。</li> <li>3. 教师提示学生不要抢跑。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>2. 教师组织学生分组进行游戏。</li> <li>3. 强调游戏中的安全问题。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生分成四路纵队，教师喊口令，学生做自然站立式起跑。</li> <li>2. 学生听各种信号起跑。</li> <li>3. 学生休息，教师评价。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</li> <li>2. 按教师的要求进行游戏。</li> <li>3. 游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</li> </ol>		

	道，距离起点线后方 1 米处画一条平等线作为预备线。起跑线前 2 米处画一条平行线作为第二起跑线。距离 40 米再画一条平行线作为终点线。将学生分成人数相等的 4 队，分别成纵队站在预备线后，面向本道的终点。每两队为一组，同组同排的 2 人为一对。游戏开始后，同组中两队队长猜拳确定本轮追逃的角色定位。接着，每组的第一排两人，按角色定位站到各自岔道的起跑线后做好预备姿势，听到信号 2 人同时跑出，后者在途中拍到前者为胜。后面的同学依次进行游戏直到结束，最后以获胜者多的队为胜。	1. 教师讲解游戏规则并示范。 2. 教师用哨音指挥学生起跑，提醒学生注意安全。	1. 学生按照规则做让距追逐跑游戏。 <b>【要求】</b> 1. 拍击到对手后背要轻，不得有推打动作。 2. 前面人跑过终点后，后面人不能再追拍。 3. 第二轮游戏时追逃交换角色。	
结束部分	1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5 师生再见	1. 教师整队。 2. 教师播音乐，放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。	1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。	
教学反思			预计负荷	平均心率 <b>110 ~ 140 次/分</b> 运动密度 <b>65 ~ 70%</b>

## 体育与健康教案


年级	周次	课次	授课教师
学习目标	1. 通过 30 米快速跑与游戏，学生能够知道加速跑的技术动作及要领，能知道用积极摆臂、加快步频来提高跑的速度。 2. 通过观察、模仿、练习等方式，使学生初步掌握快速跑的基本技术，提高奔跑能力，发展学生上、下肢的力量。 3. 创设良好的学习环境，激发学生学习兴趣，促进学生积极参与活动的态度和行为，培养学生的群体责任感，提高合作、竞争的意识 and 能力，勇于克服困难的优良品质。		
教学内容	<b>1. 30 米快速跑</b> <b>2. 游戏：长江与黄河</b>		
教学重点		教学难点	

<b>安全防范</b>		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。	<b>场地器材</b>	田径场 标志杆 音响		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师教学</b>	<b>学生学练</b>	<b>组织队形</b>	<b>强度</b>
<b>开始部分</b>		<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：</b>  <b>要求：快静齐</b>	
<b>准备部分</b>		<b>(一) 热身操 (Tadata)</b> 1. 游泳手 5. 俯身转体 2. 小碎步摆手 6. 开合跳 3. 触肘提膝 7. 后踢腿 4. 胯下击掌 8. 踢毽跳  <b>(二) 徒手操</b> 扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体转运动 前后弓步压腿 绕膝运动 手腕、踝关节运动  <b>(三) 专项准备活动</b> 小步跑 高抬腿跑 后踢腿跑小幅度后蹬跑	1. 教师播放音乐，带领学生做热身操。 2. 语音鼓励学生坚持到最后。 3. 及时提醒学生调整错误动作。  1. 口令指挥学生做徒手操以及专项准备活动。 2. 口令清晰有节奏，声音洪亮。 3. 注意观察，及时纠错。	1. 学生跟随音乐节奏模仿教师做热身操，积极参与。 2. 坚持完成一套热身操。 3. 及时改正错误动作。  1. 认真做徒手操和专项准备活动。 2. 充分活动各关节，避免运动损伤。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师活动</b>	<b>学生活动</b>	<b>组织及要求</b>	<b>强度</b>

基本部分	<p>(一) 30米快速跑</p> <p>动作要领：采用自然站立式起跑，起跑后两脚用力快速充分后蹬，摆动腿积极向前摆动，髋部前送；两臂以肩为轴积极前后摆动，放松而有力；上下肢协调配合，以最快速度跑完全程。</p>  <p>自然站立式起跑      30米快速跑</p> <p>【练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>由慢到快做前后摆臂练习。</li> <li>原地跑步，体会摆臂动作。</li> <li>用自然站立式起跑向前跑出15米。</li> <li>30米加速跑。</li> <li>前后两人一组，练习1--2米。</li> </ol> <p>(二) 兴趣游戏“迎面击掌接力”</p> <p>(三) 游戏：长江、黄河</p> <p>【游戏方法】将学生分成“长江”“黄河”两队。游戏开始，老师发出“黄河”信号，“黄河”队学生就追逐“长江”队学生。“长江”队学生全被抓住则游戏结束。</p>	<p>1.教师讲解30米快速跑的动作要领并示范。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生练习原地摆臂</li> <li>加大难度原地摆臂小步跑、高抬腿跑，要求积极摆臂。</li> <li>成四路纵队鱼贯练习30米加速跑，做到跑得自然放松。</li> <li>分组练习30米，以小组为单位相互观看。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生学习游戏的过程与方法，并组织组织学生进行游戏比赛。</li> <li>游戏过程中，时刻提醒学生注意安全。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>教师组织学生分组进行游戏。</li> <li>强调游戏中的安全问题。</li> </ol>	<p>1.明确30米快速跑的动作要领。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生分散自行练习，体会积极摆臂的动作要领。</li> <li>分组做依次出发练习，体验跑的自然、放松动作。</li> <li>分组练习中，通过互相观察、讨论、交流，提高快速跑的速度。</li> <li>自测自评快速跑动作完成情况。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>积极参与游戏。</li> <li>游戏时，要维护同学安全，以防摔倒。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</li> <li>按教师的要求进行游戏。</li> <li>游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</li> </ol>	   				
	结束部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>集合整队。</li> <li>放松练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>收还器材</li> <li>师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师整队。</li> <li>教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>安排学生收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生集合。</li> <li>身心放松。</li> <li>认真听教师总结。</li> <li>收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>				
教学反思			<p>预计负荷</p> <table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>110~140次/分</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>65~70%</td> </tr> </table>	平均心率	110~140次/分	运动密度	65~70%	
平均心率	110~140次/分							
运动密度	65~70%							

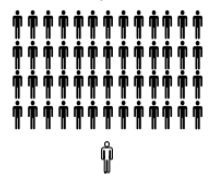
# 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过各种方式的接力跑游戏，学生了解接力跑的有关知识、术语，掌握各种方式的接力跑的正确姿势。 2. 提高跑的能力和反应能力。 在接力跑的练习与游戏中，培养合作意识。					
教学内容	<b>1.各种方式的接力跑 2.游戏：“夹沙包接力跑”</b>					
教学重点	掌握交接棒的方法。		教学难点	在游戏中保持正确的跑步姿势。		
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 20根接力棒 4个标志桶 沙包 音响		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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	
		<b>（一）游戏：老鹰捉小鸡</b>  <b>（二）徒手操（4*8拍）</b> 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. 教师给学生讲解游戏方法和要求，然后将学生分成4个小组开始活动。 2. 游戏活动结束后教师小结。  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. 学生按教师要求进行游戏活动。 2. 认真参与，达到热身效果。 3. 听教师对游戏总结。  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。	   <b>【要求】</b> 动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。	

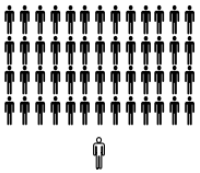
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 立棒式传接棒</b></p> <p>【动作方法】接棒人右手四指并拢，大拇指张开，虎口向前。手臂伸出向前准备迎接同伴传来的棒，接棒后从同伴的右侧跑出，传棒人右手持棒一端，棒立着将另一端传到接棒人手中。</p> <p>【口诀】右手传右手，错肩交接棒。</p> <p>【练习】</p> <p>1. 两人一组，短距离（间隔3米）接力跑练习。</p> <p>2. 两人一组，长距离（间隔20米）接力跑练习。</p>	<p>1. 将学生分成人数相等的四个小组。</p> <p>2. 教师给学生讲解正面对立棒传接的方法并示范动作。</p>	<p>1. 学生成四路纵队站立。</p> <p>2. 学生认真听讲和观察，明确立棒式传接棒的动作要领。</p>		
		<p><b>(二) 往返接力跑</b></p> <p>【游戏方法】学生分成四组，排头手持接力棒，发令后，各队排队迅速向前跑出，绕过本队前方的标志桶再返回，将接力棒交给本队接棒人后站在队尾，接棒人接棒后立即跑出，并重复排头的动作，依次进行，先结束的队伍获胜。</p>	<p>1. 教师组织学生进行练习。</p> <p>2. 强调练习过程中的安全问题。</p> <p>3. 及时纠正学生错误动作。</p>	<p>1. 按教师的要求进行接力跑练习。</p> <p>2. 遵守课堂纪律。</p> <p>3. 练习过程中注意动作的准确性，注意安全。</p>		
		<p><b>(二) 夹沙包接力跑</b></p> <p>【游戏方法】学生分成四组，发令后，每队第一个学生双脚夹沙包，跳到4米远的标志物处后拿沙包跑回，把沙包传给下一人，第二个学生夹沙包出发，</p>	<p>1. 教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2. 教师组织学生分组进行游戏。</p> <p>3. 强调游戏过程中的安全问题。</p>	<p>1. 学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</p> <p>2. 按教师的要求进行游戏。</p> <p>3. 游戏中遵守课堂纪律，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>		
				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p>	<p><b>110~140</b>次/分</p>	

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过模仿动物跳与开火车游戏，学生能够说出模仿动物跳的基本方法，了解动物跳的姿势，学会几种跳跃方法。 2. 提高跳的能力和想象能力。 3. 在模仿动物跳与开火车游戏中，培养合作意识和竞争意识。					
教学内容	<b>1.模仿动物跳    2.开火车游戏</b>					
教学重点	知道各种动作跳的姿势并能模仿。	教学难点	各种跳之间衔接。			
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 标志杆 音响			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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	


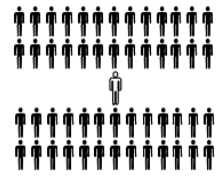



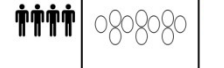
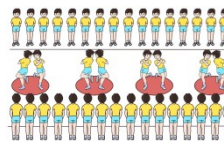
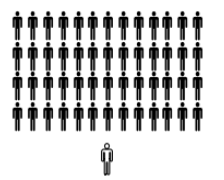
准备部分		<p>(一) 热身慢跑</p> <p>【动作方法】两路纵队，绕操场慢跑两圈。</p> <p>(二) 徒手操 (4*8 拍)</p> <p>扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p> <p>(三) 专项热身</p> <p>开合跳 坐位体前屈</p>	<p>1.教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</p> <p>2.教师领跑。</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。</p> <p>2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。</p> <p>3.及时纠正错误动作。</p>	<p>1.学生认真进行热身跑练习。</p> <p>1.有节奏地进行徒手操练习。</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，充分伸展身体各个关节。</p>	
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 模仿青蛙连续跳</p> <p>【动作方法】两脚左右稍分开，稍屈膝，脚跟稍提起，上体稍前倾，两臂后举。两脚用力后蹬，两臂迅速前摆，身体向前上方跃起，全脚掌落地过渡到前脚掌。屈髋、屈膝缓冲，两臂自然回摆成预备姿势。</p> <p>【练习】</p> <p>1. 模仿青蛙连续跳。</p> <p>2. 模仿青蛙、兔子、袋鼠跳。</p> <p>(二) 游戏：开火车</p> <p>【游戏方法】学生分成人数相等的若干组（每组 3-5 人），排头双手叉腰扮演火车头，后面同学双手依次放在前一名同学的肩上，每组学生同时有节奏地连续向前跳 30 米。</p> <p>(三) 游戏：“青蛙跳争先赛”</p> <p>【游戏方法】将学生分成四大组，成四路纵队站在四条跑道上，跑道对面画一条终点线，分别插上小旗，各队从第一名开始</p>	<p>1.教师讲解青蛙跳准备动作方法要领。</p> <p>2.教师做青蛙跳第二步示范动作并讲解。</p> <p>3.教师做青蛙跳第三步示范动作并讲解。</p> <p>4.教师引导学生模仿其它动物跳。</p> <p>5.教师观察学生的完整动作练习并纠错。</p> <p>1.教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2.教师组织学生进行游戏。</p> <p>3.强调游戏过程中的安全问题。</p> <p>1.教师将学生分成四个大组，由教师记录分数。</p> <p>2.游戏前安排学生先结伴进行青蛙跳练习。</p> <p>【要求】让学生相互纠</p>	<p>1.学生认真听讲动作方法和要领，模仿教师。</p> <p>2.学生跟着教师的示范动作进行青蛙跳第二步练习，练习 6 次。</p> <p>3.学生跟着教师的示范动作进行青蛙跳的第三跳练习，练习 6 次。</p> <p>4.学生发挥想象，继续模仿其它动物跳的姿势。</p> <p>1.学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</p> <p>2.按教师的要求进行游戏。</p> <p>3.游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</p> <p>1.按教师要求站成四路纵队。</p> <p>2.学生结伴进行游戏</p>		

	依次向小旗进行模仿青蛙跳，先到的学生先举起自己队列的小旗，按举旗的先后顺序分别给各队记4、3、2、1分，然后将小旗插回原处，跑回本队排尾，其它同学依次进行后面的比赛，以积分多的队为胜。	正错误动作。 3.教师给学生讲解游戏方法和规则。从各小组选出一名学生担任裁判员。 4.教师组织学生游戏。	前的青蛙跳练习。 3.学生认真听教师讲解游戏规则。 4.学生按游戏规则进行游戏。		
结束部分	1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5.师生再见	1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。	1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。		
教学反思			预计负荷	平均心率	<b>110~140</b> 次/分
				运动密度	<b>65~70%</b>

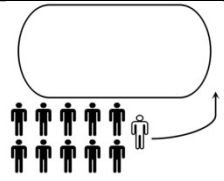
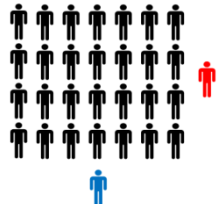
## 体育与健康教案



年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过跳单、双圈活动与游戏，学生能够了解跳单、双圈的规则，体验跳单、双圈时的正确姿势。 2. 提高身体协调性和平衡能力。 3. 在跳单、双圈练习与竞赛游戏中，能够与同伴愉快地合作，培养合作意识与良性竞争意识。					
教学内容	<b>1.跳单、双圈    2.游戏：拍手接力赛</b>					
教学重点	跳单、双圈的方法。	教学难点	连续踏跳，轻巧落地，体能分配。			
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 4个标志桶 48个塑料圈 音响			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度

开始部分	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队、清点人数。</li> <li>2. 师生问好、检查服装。</li> <li>3. 宣布本次课内容及求。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 强调课堂安全及注意事项。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师指定集合地点。</li> <li>2. 检查学生服装。</li> <li>3. 教师宣布本课内容。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 提醒学生课堂纪律及安全。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 到指定地点集合。</li> <li>2. 体委整队、清点人数。</li> <li>3. 师生问好。</li> <li>4. 明确教学内容。</li> <li>5. 见习生出列旁听。</li> <li>6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。</li> </ol>	<p>组织队形：</p>  <p>要求：快静齐</p>		
准备部分	<p><b>(一) 螺旋—蛇形—圆形慢跑</b></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><b>(二) 徒手操 (4*8 拍)</b></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><b>(三) 专项准备活动</b></p> <p>开合跳 模仿小兔跳 原地双脚跳</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</li> <li>2. 领跑弧度要大。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口令指挥学生进行徒手操练习。</li> <li>2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。</li> <li>3. 及时纠正错误动作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真进行热身跑练习</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有节奏地进行徒手操练习。</li> <li>2. 充分活动各关节，避免运动损伤。</li> </ol>	  <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>		
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度

基本部分	<p><b>(一) 跳单、双圈</b> 【动作方法】站在起点线后，一脚踏单圈起跳，双脚同时落入前面的双圈内，依次连续向前跳跃。注意不要踩到圈。</p>  <p><b>【练习】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>原地单脚跳、双脚跳。</li> <li>直线跳单圈。</li> <li>变化方向跳单圈。</li> <li>跳单、双圈。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解动作要领并示范。</li> <li>强调动作要点。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>认真听教师讲解，观察教师动作，明确动作方法。</li> <li>遵守课堂纪律。</li> </ol>	       
	<p><b>(二) 游戏：拍手接力赛</b> 【游戏方法】学生分成四组。开始后，每组的第一名同学跳单、双圈绕过标志桶后跑回，与下一名同学击掌，依次进行，最先完成的队伍获胜。</p> <p><b>(三) 体能练习：斗智斗勇</b> 【游戏方法】学生分成两组，相对站立，间隔6米。两队中间画4个直径为1.5米的圆圈。每个圈内各队出一人作为对手。开始后，双方双手交叉抱肩互相冲撞，双脚落地或退出圈外者为负，胜者得一分，比赛完成后，得分多的队获胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师组织学生进行练习。</li> <li>组织学生集中练习原地单、双脚跳。</li> <li>分组练习，教师做巡回指导，及时纠错。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</li> <li>按教师的要求进行练习。</li> <li>练习过程中互相监督，及时纠正错误动作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>教师组织学生进行游戏。</li> <li>强调游戏过程中的安全问题。</li> </ol>
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>集合整队。</li> <li>放松练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>收还器材</li> <li>师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师整队。</li> <li>教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>安排学生收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生集合。</li> <li>身心放松。</li> <li>认真听教师总结。</li> <li>收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>	
教学反思			预计 负荷	平均心率 <b>110~140</b> 次/分  运动密度 <b>65~70%</b>

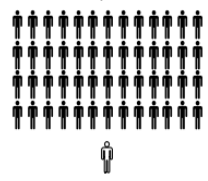
# 体育与健康教案


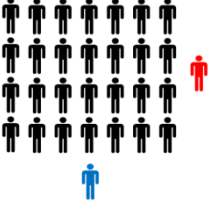
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过教学，90%学生能完成抛接轻物游戏，体验抛接轻物游戏的快乐，培养学生有序取放物品的习惯。 2.通过教学，促进身体协调性、灵巧性、判断力和时空感的发展。 3.培养学生认真练习、听从指挥、遵守纪律、克服困难、相互协作等优良品质，并逐步养成投掷练习时注意安全的意识和习惯。					
教学内容	<b>1.各种方式的抛接轻物 2.游戏：“抛接比赛” 3.游戏：夺龙珠</b>					
教学重点	掌心向上垂直上抛，协调用力，高度适中。		教学难点	上抛正，主动迎接轻物，顺势缓冲。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	田径场 沙包20个 音响		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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	
		<b>（一）热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。  <b>（二）徒手操（4*8拍）</b> 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  <b>（三）队列练习</b> 1.原地转法； 2.踏步走--立定； 3.齐步走--立定。	1.带领学生绕操场进行热身跑。  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.学生认真进行热身跑练习  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，充分伸展身体各个关节。

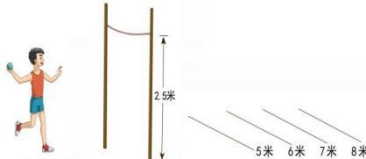
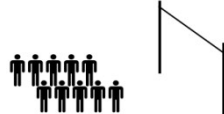
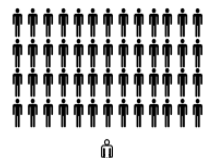
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 各种方式的抛接轻物</b></p> <p>此项练习主要使学生学习简单的单、双手抛接动作和方法，促进身体协调性、灵巧性、判断力和时空感的发展。</p> <p>【动作方法】单手或双手抓握或托住轻物，用站立、蹲立等姿势，将轻物从体前或体侧向上抛出，当轻物落下时用单手或双手顺势接住。</p> <p>【练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.原地单手向上抛和接球</li> <li>2.原地自抛自接的基础上附加动作的抛接球练习。</li> </ol> <p>如：数数字、拍手、拍腿、拍脚等。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.手抛球另一手接球</li> <li>4.两人持轻物抛接</li> </ol> <p><b>(二) 游戏：“抛接比稳”</b></p> <p>【游戏方法】两人成功完成抛接球计为一分，在规定时间内成功抛接次数多者获胜。规定动作为体前上抛或体侧上抛。计算成功次数由学生自己完成。</p> <p><b>(三) 游戏：夺龙珠</b></p> <p>【游戏方法】听到发令后，各组将垫子依次向前传递，学生依次站上垫子，组成一个龙舟，逐渐前进，直至龙珠处举起龙珠结束。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师给学生讲解原地单手向上抛和接球的动作并示范。</li> <li>2.原地自抛自接的基础上，安排有附加动作的抛接球练习。</li> <li>3.教师让学生做一手抛球另一手接球的练习。</li> <li>4.教师评介学生的练习并纠错。（上抛不正，接不住球）</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师给学生讲解游戏方法与规则。</li> <li>2.教师将学生两人一组分为若干小组，两人相对站立。</li> <li>3.教师组织学生进行抛接球游戏。</li> <li>4.教师对学生的抛接比赛进行评价。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师给学生讲解游戏方法与规则。</li> <li>2.教师组织学生进行抛接游戏。</li> <li>3.教师对学生的抛接比赛进行评价。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生认真听教师的讲解并模仿教师做练习。</li> <li>2.学生将球向前方高处抛出然后移动接球和增加高度抛接球练习。</li> <li>3.学生用左手抛球右手接球或用右手抛球左手接球两种方式交替做抛接球练习。</li> <li>4.学生认真听教师的动作评价并进行纠错练习。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生认真听教师讲解游戏方法与规则。</li> <li>2.学生按规则开始进行抛接球游戏。</li> <li>3.学生认真听教师的评课，对比自己的练习自己自评总结。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生认真听教师讲解游戏方法与规则。</li> <li>2.学生按规则开始进行抛接球游戏。</li> <li>3.学生认真听教师的评价。</li> </ol>	   	
	结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.集合整队。</li> <li>2.放松练习。</li> <li>3.课堂总结。</li> <li>4.收还器材</li> <li>5.师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师整队。</li> <li>2.教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3.课堂总结。</li> <li>4.安排学生收还器材。</li> <li>5.师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生集合。</li> <li>2.身心放松。</li> <li>3.认真听教师总结。</li> <li>4.收还器材。</li> <li>5.师生再见。</li> </ol>	

教学 反思		预计 负荷	平均心率	<b>110 ~ 140</b> 次/分
			运动密度	<b>65 ~ 70%</b>

## 体育与健康教案

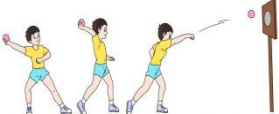
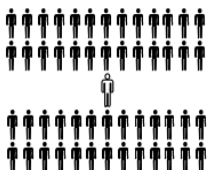
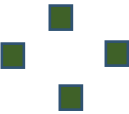



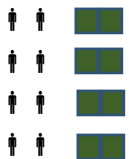
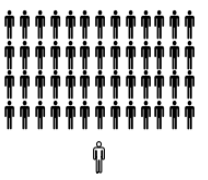
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过单手持轻物掷远练习与游戏，学生能够说出单手持轻物掷远的有关知识，练习单手持轻物掷远的正确姿势。 2. 增强上肢力量和提高身体协调性。 3. 在单手持轻物掷远练习与游戏中，体验投掷练习的乐趣，培养不怕困难的精神。					
教学内容	<b>1.单手持轻物掷远    2.游戏：投远小战士</b>					
教学重点	肩上屈肘、快速挥臂。			教学难点	投掷动作快速、连贯。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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：400米趣味跑</p> <p>(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</p> <p>(三) 专项准备活动 肩绕环、单臂绕环</p> <p>(四) 小游戏：扔纸飞机</p>	<p>1.带领学生绕操场进行热身跑</p> <p>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。</p>	<p>1.学生认真进行趣味跑，以达到热身效果。</p> <p>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。</p>	  <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>		
	结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p><b>(一) 单手持轻物掷远：投掷沙包</b></p> <p>【动作方法】投掷时，正对投掷方向，身体成站立（蹲、跪立等）姿势，采用两脚平行站立或前后站立姿势，前后站立时，持物手臂的异侧脚在前。眼看前上方，接着蹬地，经肩上向前自然挥臂，将轻物向前方远处掷出。</p>  <p><b>(二) 游戏：投远小战士</b></p> <p>【游戏方法】学生分成四组，面向投掷方向成纵队站立，每组出一人站在投掷线后，在投掷方向画出优秀、良好、及格区域。开始后，学生将沙包投向目标区域。各组依次投完后，投到优秀区域的数量多的组获胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师将学生分成四个组，面对障碍物站于投掷线之后。</li> <li>2.教师给学生讲解原地单手正向投掷动作并示范。</li> <li>3.教师让学生做两脚平行站立投掷沙包。</li> <li>4.教师让学生做投掷手异侧脚在前投掷沙包。</li> <li>5.教师让学生以前后就近的方法自由 2 人结队，做原地和一脚在前站立的投掷沙包练习。</li> <li>6.教师让学生 2 人结队，做各种身体姿势（跪立、单膝蹲着、站立）和正向、侧向投掷练习。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师给学生讲解游戏方法与规则。</li> <li>2.教师将学生分为四组站成纵队。</li> <li>3.教师让学生按游戏规则开始游戏。</li> <li>4.教师对学生的游戏进行观察评价。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生自然站立，向不同方向自由尝试侧向投掷沙包练习。</li> <li>2.学生认真观察，动脑思考，积极学练，根据教师的示范动作进行练习。</li> <li>3.学生积极动脑思考，回答问题，注意观察，认真进行蹬、转、快速挥臂的辅助性动作练习，建立动作模型。</li> <li>4.学生侧向站立，对准篮板做投掷练习，练习距离为 3 米→4 米→5 米，练习中不断优化和改进动作方法。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生认真听教师讲解游戏方法与规则。</li> <li>2.学生成四路纵队站立。</li> <li>3.学生单手持沙包分组依次在游戏区内进行侧身投掷游戏。</li> <li>4.认真听教师的分析评价，总结自己的练习情况。</li> </ol>				
<p style="text-align: center;"><b>结束部分</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.集合整队。</li> <li>2.放松练习。</li> <li>3.课堂总结。</li> <li>4.收还器材</li> <li>5 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师整队。</li> <li>2.教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3.课堂总结。</li> <li>4.安排学生收还器材。</li> <li>5.师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生集合。</li> <li>2.身心放松。</li> <li>3.认真听教师总结。</li> <li>4.收还器材。</li> <li>5.师生再见。</li> </ol>				
<p style="text-align: center;"><b>教学反思</b></p>			<p style="text-align: center;">预计 负荷</p>	<p style="text-align: center;">平均心率</p>	<p style="text-align: center;"><b>110 ~ 140</b> 次/分</p>	<p style="text-align: center;">运动密度</p>	<p style="text-align: center;"><b>65 ~ 70%</b></p>

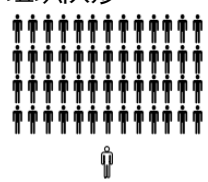
# 体育与健康教案

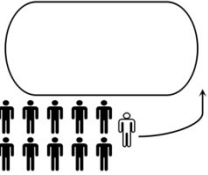
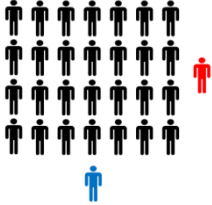
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过学习单手持轻物掷准，学生能够说出单手持轻物掷准的方法，掌握单手持轻物掷准的正确姿势。 2. 提高上肢力量和身体协调性。 3. 在单手持轻物掷准的游戏中，培养学生不怕困难、刻苦训练的精神。					
教学内容	<b>1.单手持轻物掷准    2.游戏：投准接力</b>					
教学重点	正对投掷方向，看准目标自然挥臂投出。			教学难点	动作协调、连贯。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	田径场 20个沙包 音响	
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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		<b>(一) 热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。  <b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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  <b>(三) 专项准备活动</b> 肩绕环、单臂绕环	1. 带领学生绕操场进行热身跑。  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. 教师引导，并提出要求； 2. 教师小结。	1. 学生认真进行热身跑练习  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。  1. 学生听教师口令，集体练习。	   <b>【要求】</b> 动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。	

结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 学习上手持轻物掷准</b></p> <p>【动作方法】(以右手为例)正对投掷方向,两脚前后开立,持球手的异侧脚在前。持球手臂屈肘于肩上,肘关节在前,目视标靶,膝盖微屈,上身前倾,收腹,将球投向标靶。</p>  <p>【练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>原地模仿练习。</li> <li>投向小垫子。</li> <li>移动投准。</li> </ol> <p><b>(二) 游戏：“投准接力比赛”</b></p> <p>【游戏方法】：师将学生分成4个组,成纵队站好,每人1个沙包,排头的学生开始持沙包跑到距离10米的呼啦圈前的起投线上,将沙包投进圈里,跑回自己小组的队尾,第二名同学接力跑去投掷沙包,依次完成比赛。最后以单位时间内圈内沙包多者胜。</p> <p><b>(三) 体能练习：仰卧起坐</b></p> <p>【动作方法】仰卧,两腿并拢,两手放于耳侧,利用腹肌收缩,两臂向前摆动,迅速成坐姿,上身继续前屈,两手触脚面,低头;然后还原成坐姿。如此连续进行。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师给学生讲解单手持物投准动作的方法并进行原地示范。</li> <li>教师将4个小垫子放立靠在跑道边的看台上,让学生分开站立对准小垫子进行投准练习。</li> <li>将小垫子放成上下左右四个方向,让学生进行投准练习。</li> <li>教师组织学生回到原来的四个小组,进行小组移动投准练习,每个队分配5个备用沙包。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师给学生讲解游戏方法与规则。</li> <li>教师让学生按游戏规则开始投准接力比赛游戏。</li> <li>教师对学生的投准接力比赛进行评价。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师帮助学生回忆仰卧起坐的动作方法,并邀请学生做示范。</li> <li>教师巡视指导,提醒注意事项。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生认真听教师的讲解并在原地模仿教师做练习。</li> <li>学生分散站立,站在离小垫子3~5米远的地方对准小垫子进行投准练习。</li> <li>学生依次分别进行上下左右的投准练习。</li> <li>学生迅速回到准备活动时的队列,由排头同学举小垫子左右移动,其他同学依次进行投准练习。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真听教师讲解游戏方法与规则。</li> <li>成四路纵队站立。</li> <li>学生单手持轻物投准抛接球游戏。</li> <li>认真听教师的分析评价,总结胜负的原因。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生两人一组交替练习,注意保护帮助。</li> <li>学生展示,教师评价。</li> <li>学生休息,教师小结。</li> </ol>	     	
	结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>集合整队。</li> <li>放松练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>收还器材</li> <li>师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师整队。</li> <li>教师播音乐,放松拉伸练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>安排学生收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生集合。</li> <li>身心放松。</li> <li>认真听教师总结。</li> <li>收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>	

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

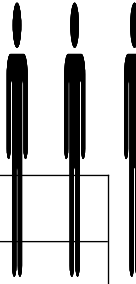
## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习 目标	1.通过本节课的学习,使学生获得攀爬的基本知识。 2.尝试各种动物的动作,发展学生的灵敏、协调和平衡能力,提高身体的活动能力和动作协调性。 3.培养学生勇敢顽强、积极进取、团结协作等良好的意志品质					
教学 内容	<b>1.模仿动物爬行 2.游戏“蚂蚁搬家”</b>					
教学 重点	引导学生发挥想象力,体会各种动物的爬行特点。		教学 难点	上下肢协调配合。		
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	田径场 4个标志桶 4个体操垫		
结 构	时 间	教 学 内 容	教 师 教 学	学 生 学 练	组 织 队 形	强 度
开 始 部 分		<b>课堂常规</b> 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	

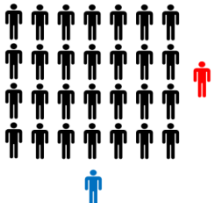
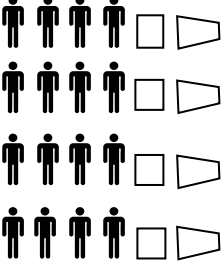
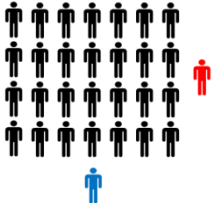
准备部分		<p><b>(一) 热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。</p> <p><b>(二) 律动舞</b> 坐车去动物园参观动物（跳兔子舞），准确地配合兔子舞音乐，有节奏地跳舞。</p> <p><b>(三) 专项热身</b> 小鱼游（点点头） 小鸟飞（抖抖肩） 小兔跳（踢踢腿） 猩猩爬（伸伸腰）</p>	<p>1.带领学生绕操场进行热身跑。</p> <p>1. 教师带着学生围着圆圈跳。（边跳边喊“左左、右右、前、后、前、前、前”）</p> <p>1.教师带领学生进行专项热身。</p>	<p>1.学生认真进行热身跑练习</p> <p>1.学生听教师口令和音乐跟着教师跳兔子舞。</p> <p>2.积极锻炼、认真练习，动作轻松活泼，动作到位，做到动而不乱。</p>	  	
	结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

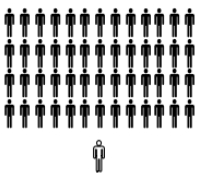
<p><b>基本部分</b></p>	<p><b>(一) 模仿各种动物爬行</b></p> <p>1. 鳄鱼爬：一种方法是俯卧，两臂屈肘，两腿屈膝，成前臂与小腿俯撑姿势，用异侧的前臂和小腿交替向前屈伸爬行移动；另一种方法是俯卧在垫上，两臂屈肘，一侧的前臂前伸，异侧大腿屈膝向体侧伸（小腿内侧着垫），然后蹬腿</p> <p>2. 海狮爬：一种方法是俯卧，两臂伸直撑垫，两手掌指向外，两腿并拢，脚面绷直贴垫，用两手交替向前移动；另一种方法是用前臂撑垫，两前臂交替向前移动。</p> <p>3. 蚂蚱爬：仰卧，两臂撑垫，两腿屈膝，用异侧的手和脚交替向前、向后爬行移动。</p> <p><b>(二) 游戏：“蚂蚱搬家”</b></p> <p>方法：学生分成四个组，各小组学生运用蚂蚱爬行的方法依次爬过两个体操垫，跑回队尾，用时最少的队获胜。</p>	<p>1.教师给学生讲解鳄鱼爬行的方法，要求学生做模仿练习。</p> <p>2.教师给学生讲解海狮爬行的方法并示范，要求学生做模仿练习。</p> <p>3.教师给学生讲解蚂蚱爬行的方法并示范，要求学生做模仿练习。</p> <p>1.教师给学生讲解游戏方法与规则并示范。</p> <p>2.教师将学生分为四个小组进行爬行比赛。</p> <p>3.教师选出爬行较快的同学作示范。</p> <p>4.教师对学生的游戏进行观察评价</p>	<p>1.学生听教师讲解鳄鱼爬行的方法成四路纵队，各组依次进行模仿练习。</p> <p><b>要求：</b>学生认真观察，积极模仿练习。</p> <p>2.学生模仿教师的讲解做海狮爬行模仿练习。</p> <p><b>要求：</b>俯卧，两臂伸直支撑，两手掌指向外，两腿并拢，脚面绷直。</p> <p>3.学生模仿教师做蚂蚱爬行的练习。</p> <p>1.学生认真听教师讲解游戏方法与规则。</p> <p>2.学生成四路纵队进行爬行比赛。</p> <p>3.学生认真观察表演同学的示范动作。</p> <p>4.认真听教师的分析评价，总结自己的练习情况。</p>	  
<p><b>结束部分</b></p>	<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>	
<p><b>教学反思</b></p>			<p>预计 负荷</p>	<p>平均心率 <b>110~140</b>次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>

# 体育与健康教案

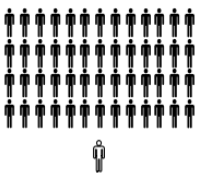


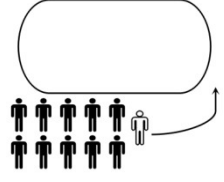
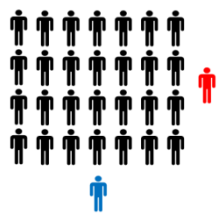
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过学习爬体操凳与折返爬行接力赛，学生能够学习有关爬行的知识，学会爬体操凳的正确姿势。 2. 提高上、下肢力量和身体协调性。 3. 在爬体操凳与比赛中，培养合作精神和安全意识。					
教学内容	<b>1.爬体操凳 2. 游戏：“爬雪山过草地”</b>					
教学重点	手腿交替爬行；同侧、异侧爬行。		教学难点	动作协调配合。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 4个体操凳 12个体操垫 4个标志桶、音响		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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		<b>(一) 热身游戏</b> 【游戏方法】学生两路纵队在跑道上慢跑，过程中模仿大象、鸭子、猴子、螃蟹的走路姿势。 <b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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 <b>(三) 专项热身</b> 小鱼游 (点点头) 小鸟飞 (抖抖肩) 小兔跳 (踢踢腿) 猩猩爬 (伸伸腰)	1. 教师带领学生慢跑，跑动过程中引导学生模仿动物走路姿势。  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. 学生认真进行热身跑练习  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。	   <b>【要求】</b> 动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。	

结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 爬体操凳</b>  <b>【动作要领】</b>身体俯卧在体操凳上，双手扶或抓握凳面两侧。可以用同侧的手和腿同时向前爬行，交替连续爬行；也可以用异侧的手和腿向前爬行。  <b>【练习】</b>            1. 手腿支撑同侧爬行（体操垫）。            2. 手腿支撑异侧爬行（体操垫）。            3. 手腿并用异侧爬行（体操凳）。            4. 手腿支撑同侧爬行（体操凳）。</p> <p><b>(二) 游戏：“爬雪山过草地”</b>  <b>【游戏方法】</b>设置“雪山（体操凳）”“草地（木梯）”等障碍，让学生限时体验红军长征的艰辛，分组比赛，首先完成任务的小组获胜。可提高要求然后进行第二次比赛。</p> <p><b>(二) 体能训练：Tabata 体能操</b>            1. 高抬腿            2. 开合跳            3. 右侧提膝            4. 左侧提膝            5. 开合深蹲            6. 肘膝触碰            7. 提膝下压            8. 抬腿抱膝</p>	<p>1. 教师让学生自行结队，两人一组在体操凳上尝试攀登练习。  <b>【要求】</b>让学生一人练习，一人保护，交替。            2. 教师在学生自由练习时提出“什么样的姿势更有利于爬行？”的问题。            3. 教师给学生讲解并示范正确的体操凳爬行动作。</p> <p>1. 教师给学生讲解游戏方法与规则并进行示范。            2. 教师将学生分为四个小组进行爬行比赛。            3. 教师对学生的游戏进行观察评价。</p> <p>1. 教师播放音乐带领学生一起做体能操。            2. 鼓励学生坚持锻炼。            3. 及时纠正学生错误动作。</p>	<p>1. 学生从肋木一侧攀登到任意的高度，然后向另一侧横移，再爬下。  <b>【要求】</b>抓握要牢，速度要慢。            2. 学生根据刚才练习的体会，认真思考，回答老师提出的问题并进行师生探讨。            3. 学生认真观察老师的示范。</p> <p>1. 学生认真听老师讲解游戏方法与规则。            2. 学生成四路纵队进行爬行比赛，完成两次比赛后获得最后的结果。            3. 认真听老师的分析评价，总结自己的练习情况。</p> <p>1. 学生听音乐做体能操，注意节奏和幅度。</p>	<p>组织队形：</p>   	

结束部分	1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5.师生再见	1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。	1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。	
	教学反思		预计负荷	平均心率 <b>110~140</b> 次/分  运动密度 <b>65~70%</b>

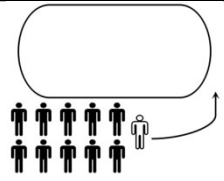
## 体育与健康教案


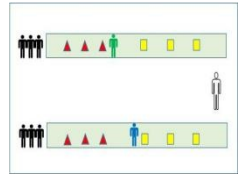
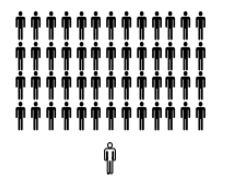
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 了解攀爬对身体的好处,学会爬越 60~80cm 高的障碍物动作方法,提高攀爬的能力;初步具有安全活动意识。 2. 乐意参与中等强度的攀爬游戏,提高动作协调性,增强爬越能力。 3. 感受各种攀爬游戏活动带来的乐趣和成功的喜悦,能在各种练习环境下主动和同伴一起参加跳跃练习。					
教学内容	<b>1.爬越 60 ~80 厘米高的物体与游戏。 2.游戏：“爬过铁丝网”</b>					
教学重点	一脚用力蹬，另一脚迅速上提越过障碍物。	教学难点	动作协调连贯，安全落地。			
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。	场地器材	田径场 体操凳 跳箱 标志桶 音响			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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><b>(一) 热身游戏</b></p> <p>【游戏方法】学生两路纵队在跑道上慢跑，过程中模仿大象、鸭子、猴子、螃蟹的走路姿势。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></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><b>(三) 专项热身</b></p> <p>小鱼游 (点点头) 小鸟飞 (抖抖肩) 小兔跳 (踢踢腿) 猩猩爬 (伸伸腰)</p>	<p>1. 教师带领学生慢跑，跑动过程中引导学生模仿动物走路姿势。</p> <p>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。</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。 2. 充分活动各关节，避免运动损伤。</p>	  <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>	
	结构	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><b>(一) 爬越 60~80 厘米高的物体 (横向跳箱)</b>  <b>【动作方法】</b> 身体靠近跳箱一侧，双手俯撑扶卧跳箱一段两侧，一脚踏上，另一脚迅速上提，两腿越过箱面，双脚落地  <b>【练习】</b>  1. 一名学生在体操凳上练习爬越，另一名学生保护。  2. 一名学生练习爬越一侧放起跳板的 60~80 厘米障碍物——跳箱，一名学生保护。  3. 一名学生练习爬越 60~80 厘米障碍物——跳箱，一名学生保护。  4. 小组推优展示，组间互评。</p> <p><b>(二) 游戏：“爬过‘铁丝网’”</b>  <b>【游戏方法】</b>  画四条相距 8~10 米、宽 2 米的跑道，线前每隔 1.5 米拉一条橡皮筋，高度为 70~100 厘米。把人数分成相等的四组，分别站在起跑线后，纵队站立，每队选出裁判一名。游戏开始，各队排头用跪撑爬行的动作通过“铁丝网”，爬过终点线后，起立举手示意，按到达的先后顺序分别给各队记 4、3、2、1 分，然后从两侧回到本队排尾；依次进行，以积分多的队为胜利。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师将学生分成四个小组。</li> <li>教师讲解并示范，启发学生模仿。</li> <li>教师讲侧爬越行的动作方法和要领并示范。</li> <li>讲解保护与帮助。</li> <li>教师组织学生循序渐进地练习。</li> <li>强调保护与帮助的方法。</li> <li>提前进行安全教育，避免发生危险。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师给学生讲解游戏方法与规则并示范。</li> <li>教师将学生分为四个小组进行比赛。</li> <li>对学生的游戏进行观察评价。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生按教师分组站好。</li> <li>学生听教师讲解并模仿练习。积极思考教师的提问，  <b>【要求】</b> 动作协调连贯，安全落地。</li> <li>学生两两合作进行练习，注意保护与帮助的运用。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生认真听教师讲解游戏方法与规则。</li> <li>学生成四路纵队站好进行比赛。</li> <li>认真听教师的分析评价，总结自己的练习情况。</li> </ol>	 
<p>结束部分</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>集合整队。</li> <li>放松练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>收还器材</li> <li>师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师整队。</li> <li>教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>安排学生收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生集合。</li> <li>身心放松。</li> <li>认真听教师总结。</li> <li>收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>	
<p>教学反思</p>			<p>预计负荷</p>	<p>平均心率 <b>110~140</b> 次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>

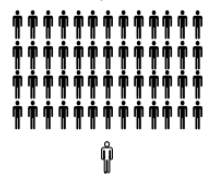
# 体育与健康教案

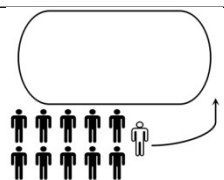
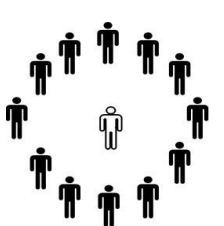
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过模仿，学生学会几种不同的跳跃方式。 2.炼学生的协调性，发展学生的力量素质,锻炼学生的协调性，开发学生的想象力。 3.提高学生的学习兴趣和，培养学生的节奏感。					
教学内容	<b>1.技巧：仿生动作练习爬行 2. 技巧：仿生动作练习跳跃比赛</b>					
教学重点				教学难点		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	田径场 体操垫 标志桶 音响	
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 1. 集合整队、清点人数。 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	
		<b>(一) 热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。 <b>(二) 拉伸运动</b> (1) 颈部拉伸 (2) 肩部拉伸 (3) 腰背拉伸 (5) 手掌拉伸 (4) 大腿前、后侧拉伸 (6) 开合跳 <b>(三) 动物模仿操</b> (1) 企鹅走路 (2) 蚂蚁运物 (3) 小兔跳跳 (4) 猩猩呐喊 (5) 袋鼠拳击 (6) 饿虎扑食 (7) 井底之蛙	1.带领学生绕操场进行热身跑。  1.教师位于圈中，学生面向教师。 2.可选动作标准的学生出列带领其他同学完成准备活动。	1.学生认真进行热身跑练习  1. 活动开始，学生根据教师的口做规定动作。 2.认真做拉伸活动。	  	

结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 仿生动作练习：爬行</b></p> <p>1. 匍匐前行 【动作方法】身体俯卧在垫上，用双手和双脚、同侧的手脚或异侧的手脚交替向前爬行。</p> <p>2. 螃蟹横移 【动作方法】双腿微蹲，手掌撑地，做出弓形，横向逆时针爬行。</p> <p>3. 蜘蛛搬家 【动作方法】平躺于垫上，双臂和双腿将身体撑起，腰背离地，手脚依次交替向前爬行。 (注：以上动作的组织形式及练习步骤相同。)</p>	<p>【重点】四肢配合准确，体会用力的不同。 【难点】四肢在爬行中的协调用力。</p> <p>1. 做慢速动作示范，并讲解动作要点。 2. 代表做示范，教师做指导评价。</p>	<p>1. 四组依次练习。 2. 学生明确动作要点。 3. 认真观察教师示范，进行模仿。 4. 认真练习。</p>	<p>组织队形：</p> 	
		<p><b>(二) 仿生动作练习：小动物跳跃比赛</b></p> <p>【比赛方法】将学生分成人数相等的两组，各成一路纵队位于起点处，两组左右间距3米。比赛开始，教师发令，各组排头出发，遇到障碍物时模仿动物跳，并跳过障碍物，到折返点后迅速跑回与第二名学生击掌，排在队尾。依次进行，先跳完的组获胜。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法，并做示范。 2. 提醒学生练习过程中注意安全。</p>	<p>1. 学生明确动作要点。 2. 认真观察教师示范，进行模仿。 3. 认真练习。</p>		
结束部分		<p>1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。 2. 教师播音乐，放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。</p>		
				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p>	<p><b>110 ~ 140 次/分</b></p>	

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

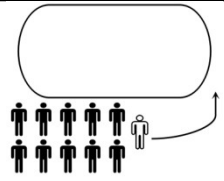
## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过学习前后滚动，学生了解前后滚动的有关知识，掌握前后滚动的正确姿势。 2. 提高学生的腹背力量和身体协调性。 3. 在前后滚动练习与游戏中，培养学生不怕困难、突破自我的精神。					
教学内容	<b>1.前后滚动      2.游戏：传球接力</b>					
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	田径场 体操垫 A4纸 排球		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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) <b>热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。</p> <p>(二) <b>拉伸运动</b> (1) 颈部拉伸 (2) 肩部拉伸 (3) 腰背拉伸 (5) 手掌拉伸 (4) 大腿前、后侧拉伸 (6) 开合跳</p> <p>(三) <b>动物模仿操</b> (1) 企鹅走路 (2) 蚂蚁运物 (3) 小兔跳跳 (4) 猩猩呐喊 (5) 袋鼠拳击 (6) 饿虎扑食 (7) 井底之蛙</p>	<p>1.带领学生绕操场进行热身跑。</p> <p>1.教师位于圈中，学生面向教师。 2.可选动作标准的学生出列带领其他同学完成准备活动。</p> <p>1.教师讲解动作方法，并示范动作。</p>	<p>1.学生认真进行热身跑练习</p> <p>1. 活动开始，学生根据教师的口做规定动作。 2.认真做拉伸活动。</p> <p>1.动作标准的学生出列带领其他同学完成准备活动。</p>	 	
	<p>结构</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><b>(一) 团身滚动</b>  <b>【动作方法】</b> 蹲立，两手抱小腿，低头，膝靠近胸部；团身后倒，经臀、腰、背、肩、颈、头后部依次着垫；当头后部着垫时两手立即压腿向前滚动，恢复成蹲立姿势。  <b>【练习】</b>  1. 原地下蹲做屈膝贴胸练习。  2. 坐式团身前后滚动练习。  3. 在胸和大腿间抱一个排球做坐式团身前后滚动练习。  <b>要点：</b> 身体团紧似球，向后滚动时低头抱小腿向上翻臀，前滚用力压小腿。</p> <p><b>(二) 直体滚动</b>  <b>【动作方法】</b> 直体仰卧于垫上，两臂上举（或放体侧，或胸前屈肘）。随身体重心向左（右）移动，用肩、髋翻转的力量带动身体滚动一周，然后向相反方向还原。  <b>要点：</b> 左右滚动身体直，肩髋用力移重心。  <b>【练习】</b>  1. 仰卧屈肘左右滚动练习。  2. 直臂上举的左右滚动练习。  3. 脚踝夹一张 A4 纸，仰卧在体操垫上做直臂上举的左右滚动练习。  4. 辅助性斜坡练。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师让学生围成一圈站立，教师站中间。</li> <li>2. 教师讲解并示范完整的团身滚动动作，让学生先做辅助练习。</li> <li>3. 教师让学生在原地下蹲做屈膝贴胸练习。</li> <li>4. 教师让学生做坐式团身前后滚动练习。</li> <li>5. 教师让学生在胸和大腿间抱一个排球做坐式团身前后滚动练习。</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解并示范完整的直体滚动动作。</li> <li>2. 教师让学生在体操垫上做仰卧屈肘左右滚动练习。</li> <li>3. 教师让学生仰卧在体操垫上做直臂上举的左右滚动练习。</li> <li>4. 教师让学生用脚踝夹一张 A4 纸，仰卧在体操垫上做直臂上举的左右滚动练习。</li> <li>5. 教师组织学生摆放垫子，增加垫子坡度进行练习。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生按要求站好队。</li> <li>2. 学生认真听讲并观察教师的示范动作，在原地练习蹲撑、低头、团身动作。</li> <li>3. 学生在体操垫上做下蹲屈膝贴胸练习。</li> <li>4. 学生在体操垫上做坐式团身前后滚动练习。</li> <li>5. 学生抱一个排球做坐式团身前后滚动练习。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真听讲并观察教师的示范动作。</li> <li>2. 学生在体操垫上做仰卧屈肘的左右滚动练习。</li> <li>3. 学生仰卧在体操垫上做直臂上举的左右滚动练习。</li> <li>4. 学生用脚踝夹一张 A4 纸，仰卧在体操垫上做直臂上举的左右滚动练习。</li> </ol> <p><b>要求：</b> 滚动自然连贯，肩髋用力一致，纸片不能掉落。</p>	<p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队。</li> <li>2. 放松练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 收还器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师整队。</li> <li>2. 教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 安排学生收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生集合。</li> <li>2. 身心放松。</li> <li>3. 认真听教师总结。</li> <li>4. 收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	
<p>教学反思</p>			<p>预计负荷</p>	<p>平均心率 <b>110 ~ 140 次/分</b></p> <p>运动密度 <b>65 ~ 70%</b></p>

# 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能够了解前滚翻的动作术语和动作要领，初步学会前滚翻及团身动作的基本方法。 2. 提高身体协调性，展学生灵敏、柔韧等身体素质。 3. 通过模仿和游戏练习，培养学生的想象力和积极上进、团结友爱等优秀品质。					
教学内容	<b>1.前滚翻    2.游戏：“连滚带爬”</b>					
教学重点	两脚蹬伸，滚动圆滑。		教学难点	两腿蹬直，收腿团身时机，团身紧。		
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	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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	
		<b>(一) 热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。  <b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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. 带领学生绕操场进行热身跑。  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. 学生认真进行热身跑练习  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，充分伸展身体各个关节。	

结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 前滚翻</p> <p>【动作方法】蹲撑提踵，两手撑垫同肩宽，屈肘、低头，同时两脚踏地、提臀收腹，重心前移团身向前滚动。前滚时，头后、颈、肩、背、腰、臀依次着垫，当滚至背部着垫时，迅速屈腿、团身，两手抱小腿成蹲立。</p> <p>两手前撑垫前蹲，低头团身向前滚，像球滚过稳站起，动作要领牢记心。</p> 	<p>1.教师给学生讲解前滚翻动作方法与要领并示范。</p> <p>2.教师讲解保护与帮助的方法并示范。</p> <p><b>保护与帮助的要害：</b>单膝跪在垫旁、一手扶背、一手托臀。</p> <p>3.教师让学生分别做蹲下低头和抱腿团身的练习。</p> <p>4.教师让学生做前滚翻的完整动作练习。</p> <p><b>教法：</b>教师用“一蹲二低三团身”来指导学生练习。</p>	<p>1.学生听教师讲解前滚翻的动作方法与要领并认真观察教师示范。</p> <p><b>要求：</b>初步建立动作表象。</p> <p>2.学生认真听教师讲解保护与帮助的方法并观察教师的示范。</p> <p><b>要求：</b>记住教师讲解的保护与帮助的动作要点，能在练习中运用。</p> <p>3.学生分别做蹲下低头和抱腿团身的练习。</p> <p>4.学生做前滚翻的完整动作练习。</p>	<p>组织队形：</p> 	
		<p>二、游戏：“连滚带爬”</p> <p>【游戏方法】将学生分成人数相等的四组，各成一路纵队站于起点线后。从排头开始，每人跑至第一个垫子后匍匐前进，然后跑到第二个垫子做一个前滚翻后从垫子左侧跑回到本队队尾，依次进行，用时短的组获胜。</p>	<p>1.教师讲解游戏规则并示范。</p> <p>2.教师让学生按规定给本组摆好垫子。</p> <p>3.教师让学生先练习两次，然后开始比赛。</p> <p><b>教法：</b>教师指挥，裁判胜负。</p>	<p>1.学生听教师讲解游戏规则并认真观察教师示范。</p> <p>2.各组学生按规定给自己组摆好垫子。</p> <p>3.学生在教师的组织下进行练习，然后开始比赛。</p> <p><b>要求：</b>击掌后，下一名同学才能出发。</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>		
				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p>	<p><b>110~140</b>次/分</p>	

教学 反思		运动密度	65~70%
----------	--	------	--------

## 四、移动技能

### 【单元目标】

- 1.在游戏和多种脚步练习中,理解移动技术的概念,深入学习双脚跳、单脚跳、滑步慢跑、垫步跳等移动技术
- 2.通过学习和多种练习,提高学生的力量、灵敏、平衡、柔韧等身体素质。
- 3.通过多种形式的游戏和比赛,让学生体验不同种类游戏的乐趣,以及与小伙伴合作学习的快乐。

### 【内容特点】

本单元的内容是以移动为主要练习方式,由易到难地进行移动动作的学习,课程从跳跃的简单动作开始,以连贯的移动动作为过渡,最后进行跳跃动作的综合学习。本单元也设置了多种游戏,能够让学生充满兴趣地学习移动动作。经过学习,学生能够有目的地选择移动动作去完成多个形式各个方向的移动。

### 【学情分析】

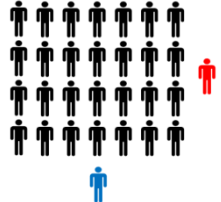
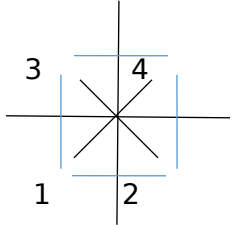
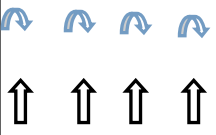

进行本单元的学习,学生能够灵活地进行移动练习,并且能对自我训练区和公共训练区的练习方式进行熟悉,对运动的方向、路径高度、姿势等概念也有初步了解,为今后的学习奠定基础。

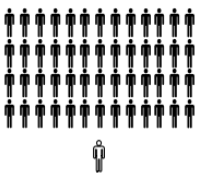
## 【教学内容】

1. 跳跃移动能力 《单脚跳》
2. 跳跃移动能力 《移动单脚跳》
3. 跳跃移动能力 《双脚跳》
4. 跳跃移动能力 《跳圈（单人、两人、多人）》
5. 跑的移动能力 《侧滑步》
6. 跑的移动能力 《慢跑》
7. 跳跃移动能力 《垫步跳》
8. 跳跃移动能力 《多人兔子舞》
9. 跳跃移动能力 《跳远中的摆臂》
10. 跳跃移动能力 《跳小垫子》

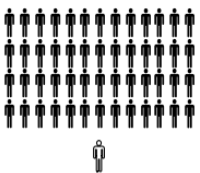
# 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，让学生了解单脚跳的动作要点。 2. 通过各种单脚跳练习，锻炼学生的平衡能力及弹跳力。 3. 通过各种游戏的情景设置，培养学生不怕困难、坚持锻炼的好习惯。					
教学内容	<b>1.单脚跳 2.游戏：单脚跳接力</b>					
教学重点	单脚跳的发力与落地缓冲		教学难点	蹬地有力，落地轻巧，动作协调连贯		
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	哨子 音响		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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		<b>(一) 游戏：小小侦察兵</b> 【游戏方法】教师在学生前面做不同方式的走步和不同速度的走步，以及跑步、单脚跳等动作，学生在后面跟着做。当教师回头看学生时，学生做各种创造性的动作，教师继续前进时，学生继续模仿。  <b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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. 教师讲解游戏方法并带领学生进行游戏。 【游戏规则】在做该游戏时，教师要把步伐变换以及不同方式的走步、不同速度的走步全部做出来，并有一定的运动量。另外，还要增加单脚跳的内容，并口头说出是左脚的单脚跳还是右脚的单脚跳。 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. 认真参与游戏，达到热身效果，体验体育活动的乐趣。  1. 有节奏地进行徒手	   【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。	

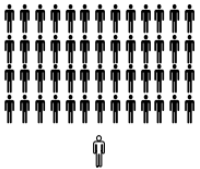
				操练习。 2.充分活动各关节， 避免运动损伤。		
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 单脚跳</b> 【动作要领】以右脚单脚跳为例，抬起左腿，右腿支撑，要跳时右腿稍屈膝，然后伸直右脚发力向上跳起，两臂自由摆动以保持平衡。在跳的过程中，左脚不可以触地。 【练习】 1. 单脚跳完整动作练习 (1) 原地单腿起跳，起跳脚落地。 (2) 用惯用脚跳5次，换脚5次。 2. 连续单脚跳练习 两人一组，面对面进行单脚跳练习。</p> <p><b>(二) 游戏：十字象限单脚跳</b> 【游戏方法】利用十字象限内的数字，让学生练习前后左右单脚跳。教师喊数字，学生快速反应，跳到指定区域。教师逐渐加快口令，学生落地后不得二次移动，连续出错三次的学生淘汰。</p> <p><b>(三) 游戏：单脚跳接力</b> 【游戏方法】距十米左右的距离画终点线，学生分为人数相同的几组，分别站在起点线后，每一组最前面的同学手握纸团，教师的发令，用单脚跳的方式跳到终点线，然后转身并换一只脚进行单脚跳跳回至起点线。当他把手中的纸团交给该组的下一位同伴时，其同伴进行下一轮的单脚跳，直至每一位同学全部完成。</p>	<p>1.教师讲解动作要领并示范。 2.强调动作要点。</p> <p>1. 教师带领学生集体原地练习。 2. 帮助学生分组进行练习。 3. 教师做巡回指导。</p> <p>1.教师讲解游戏方法及规则。 2.组织学生游戏，根据学生的情况调整距离。 3.比赛结束一轮，就给予表扬或惩罚。</p> <p>【游戏规则】在跳的过程中，抬起的脚不能触地，手中的纸团也不能掉地，哪一组先完成，哪一组获胜。</p>	<p>1.认真听教师讲解，观察教师动作，明确动作方法。 2.遵守课堂纪律。</p> <p>1. 学生明确练习方法。 2. 认真参与练习，掌握技术动作。</p> <p>1.明确游戏方法及规则。 2.进行游戏。 3.游戏过程中注意安全。</p>	   	

结束部分	1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5.师生再见	1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。	1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。	
	教学反思		预计负荷	平均心率 <b>110~140</b> 次/分  运动密度 <b>65~70%</b>

## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过练习，学生能够掌握移动单脚跳的方法。 2. 通过单脚跳练习和跳方格游戏，锻炼学生的平衡能力及弹跳能力。 3. 通过小组单脚跳和跳方格游戏，培养学生的自我保护意识和良好的团队意识。					
教学内容	<b>1.单脚跳格子 2.游戏：跳方格</b>					
教学重点	前后单脚跳的动作要点。	教学难点	多人单脚跳时保持节奏一致。			
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	沙包 粉笔			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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	




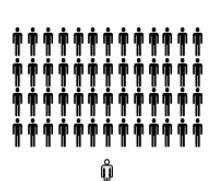
准备部分		<p><b>(一) 热身慢跑</b></p> <p>【动作方法】两路纵队，绕操场慢跑两圈。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8 拍)</b></p> <p>扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p> <p><b>(四) 专项热身</b></p> <p>开合跳 坐位体前屈</p>	<p>1.教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</p> <p>2.教师领跑。</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。</p> <p>2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。</p> <p>3.及时纠正错误动作。</p>	<p>1.学生认真进行热身跑练习。</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，充分伸展身体各个关节。</p>	
	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 复习原地单脚跳</b></p> <p><b>(二) 移动单脚跳</b></p> <p>【练习】</p> <p>1. 集体移动单脚跳。</p> <p>2. 分组练习：四人一组，听到口令后，同时单脚向前跳。</p> <p><b>(三) 小组比赛“越过大峡谷”</b></p> <p>【比赛方法】画一条起跳线，在线前2米处画两条相距约80~120厘米的平行线为“大峡谷”（图5）。发令后，各队的排头，迅速快跑到“大峡谷”处，用单脚跳方法跳过去，然后再用双脚跳的方法跳过终点线。以跳过终点的顺序排名计分，最后以计分最多者名次列前。</p> <p><b>(四) 游戏：跳方格</b></p> <p>【游戏方法】学生分为四组，每位学生用单脚跳从1开始，依次跳过9个数字，看谁跳过的数字最大，双脚落地游戏结束，依次接力，先完成的小组获胜。</p>	<p>1. 教师组织学生复习原地单脚跳。</p> <p>2. 带领学生进行移动单脚跳练习。</p> <p>3. 指挥学生集体练习和分组练习。</p> <p>1.教师将学生分成人数相等的四个组。</p> <p>2.教师讲解游戏方法和规则。</p> <p>3.教师组织学生先进行一次比赛前的练习。</p> <p>4.教师组织学生进行比赛并担任裁判。</p> <p>1.教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2.教师组织学生进行游戏。</p> <p>3.强调游戏过程中的安全问题。</p>	<p>1. 复习原地单脚跳，熟悉动作要领。</p> <p>2. 练习时，注意前后距离，不要发生碰撞。</p> <p>3. 前后学生步调一致，不能碰到其他学生。</p> <p>1.学生按教师所分队列站好。</p> <p>2.学生认真听教师讲解游戏方法和规则。</p> <p>3.学生按照游戏规则进行比赛前的练习。</p> <p>4.学生按照游戏规则进行比赛。</p> <p>1.学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</p> <p>2.按教师的要求进行游戏。</p> <p>3.游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</p>	  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	

	<p><b>(五) 课课练：体能练习</b></p> <p>【练习方法】分组同上，每组第一名同学将沙包放在胸前，用蚂蚱爬的方式进行比赛，依次爬过每个数字，然后折回，将沙包交给下一名同学，后面的同学依次接力，先完成的小组获胜。</p>	<p>1.教师讲解练习方法及要求。</p> <p>2.教师组织学生练习。</p> <p>3.强调练习过程中的安全问题。</p>	<p>1.学生认真听讲，明确练习方法及要求。</p> <p>2.按教师的要求进行练习。</p> <p>3.练习中遵守课堂纪律，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			<p>预计负荷</p>	<p>平均心率</p> <p><b>110 ~ 140 次/分</b></p>	
				<p>运动密度</p> <p><b>65 ~ 70%</b></p>	

## 体育与健康教案

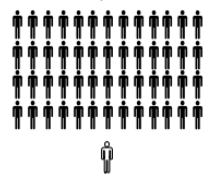
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	<p>1, 通过教学, 学生能够学会双脚跳的动作, 掌握动作要领。并知道双脚连续向前跳的着地方法, 双脚前脚掌落地、屈膝缓冲。</p> <p>2.通过情景教学, 激发学生兴趣, 使学生掌握“双脚同时用力起跳、双脚落地”的基本动作, 并能较连贯地跳过不同高度的障碍物, 表现出身体的协调性和灵敏性。提高学生的下肢运动能力和跳跃能力。</p> <p>3.能积极参与练习, 乐于与同伴合作完成游戏, 培养合作精神。培养学生在游戏中遵守规则的良好品质。</p>					
教学内容	<p><b>1.双脚跳      2.游戏：快快跳起来</b></p>					
教学重点	起跳时双脚同时发力。		教学难点	落地时屈膝缓冲。		
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	体操垫 A4 纸 跳绳		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度

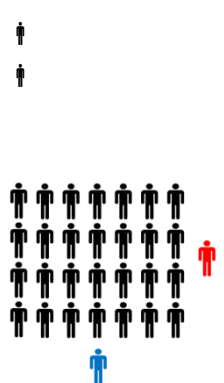
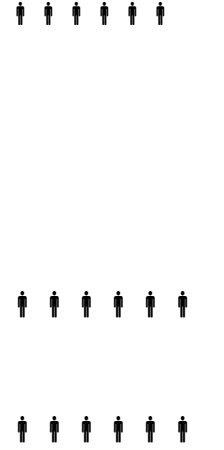
开始部分		<b>课堂常规</b> 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 3. 宣布本次课内容及求。 4. 安排见习生。 5. 强调课堂安全及注意事项。	1. 教师指定集合地点。 2. 检查学生服装。 3. 教师宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。	1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。	组织队形：  要求：快静齐	
准备部分		<b>(一) 热身操 (Tadata)</b> 1. 游泳手 5. 俯身转体 2. 小碎步摆手 6. 开合跳 3. 触肘提膝 7. 后踢腿 4. 胯下击掌 8. 踢毽跳  <b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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. 教师播放音乐，带领学生做热身操。 2. 语音鼓励学生坚持到最后。 3. 及时提醒学生调整错误动作。  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. 学生跟随音乐节奏模仿教师做热身操，积极参与。 2. 坚持完成一套热身操。 3. 及时改正错误动作。  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，充分伸展身体各个关节。	
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度

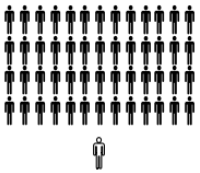
<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p><b>(一) 双脚跳</b> 【动作方法】起跳时，双脚前掌蹬地发力，落地时，屈膝缓冲，保持身体稳定。 【练习】 1.连续并脚跳过 10cm 高的垫子。 2.两腿夹纸连续跳过垫子。 3.跳过 20cm 高的垫子。</p> <p><b>(二) 游戏：“快快跳起来”</b> 方法：各队持绳的 2 人低手拉绳从本队两侧向排尾迅速跑过，每个队员依次双脚跳起让绳子从脚下通过。</p> <p><b>(三) 体能训练：波比跳</b> 【动作方法】双手扶地面开始，卧倒，双手推地面起立后，顺势向上跳起，落地后再卧倒，成准备姿势。</p> 	<p>1. 教师讲解动作方法并示范（正面和侧面）。 2. 强调动作要点。</p> <p>1.讲解示范动作方法。 2.哨音指挥学生连续跳过 2（3、4）张 10cm 高的垫子。 3.加高垫子，增加练习难度，跳过 20cm 高的垫子。要求学生落地轻巧、提膝收腹。</p> <p>1.教师将学生分成相等的四组，间隔 3 米，各成一路纵队。队员前后相距 1 米。各队分 1 条绳子。 2.教师讲解游戏的方法和规则。</p> <p>1.教师讲解练习方法及要求。 2.教师组织学生练习。 3.强调练习过程中的安全问题。</p>	<p>1. 认真听教师讲解，明确动作要领。 2. 遵守课堂纪律。</p> <p>1.认真听，仔细看。 2.积极投入练习，听哨音指挥连续跳跃垫子。 3.两腿夹紧纸，跳跃时不碰垫，不掉纸。 4.挑战难度，认真完成动作，做到轻巧落地、提膝收腹、蹬伸充分。</p> <p>1.学生按教师分组队列站好，各队第一、二人各握短跳绳一端，在前侧站立。 2.学生按照游戏方法进行双脚跳练习。</p> <p><b>要求：</b>持绳队员平行前行握好绳后进行。其它同学必须按规定的动作跳跃过绳（双脚同时起跳、同时落地。） 1.学生认真听讲，明确练习方法及要求。 2.按教师的要求进行练习。 3.练习中遵守课堂纪律，注意安全。</p>	  
<p style="text-align: center;"><b>结束部分</b></p>	<p>1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5 师生再见</p>	<p>1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。</p>	<p>1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。</p>	
		<p>预计 负荷</p>	<p>平均心率</p>	<p><b>110 ~ 140 次/分</b></p>

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生学会运用跳圈进行单脚跳、双脚跳、开合跳，了解如何运用跳圈进行游戏。 2. 通过多种跳圈游戏，锻炼学生的弹跳能力和平衡性。 3. 通过多个团队游戏，培养学生的团队意识。					
教学内容	<b>1.单人、两人、多人的跳圈游戏 2.游戏：“青蛙跳争先比赛”</b>					
教学重点	熟练地运用单脚、双脚进行跳跃。	教学难点	控制跳跃的方向和距离。			
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 敏捷圈			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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	

<p style="text-align: center;"><b>准备部分</b></p>	<p><b>(一) 跑跳热身</b></p> <p>【动作方法】学生分两路纵队跑步，经过场地中间的跳圈时，采用跳跃的方式通过（第一个圈用单脚跳、第二个圈用双脚跳），通过后向两边绕跑，重复3圈。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></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>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。</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。 2.充分活动各关节，避免运动损伤。</p>		
<p><b>结构</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>教学内容</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>教师活动</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>学生活动</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>组织及要求</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>强度</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p><b>(一) 单人开合跳</b></p> <p>【练习方法】从圈中站立动作开始，教师喊口令“1”学生双脚跳出跳圈，两脚分立；教师喊口令2，学生双脚起落，落入圈中成站立动作。</p> <p><b>(二) 双人击掌单脚跳</b></p> <p>【练习方法】两人一组，中间放两个跳圈。学生面对面站立，听到教师的口令后，两人用相同单脚（左脚或右脚）跳进跳圈中，同时用异侧手击掌一次，击掌后单脚向后跳出跳圈。听口令重复以上动作。</p> <p><b>(三) 多人组合跳圈</b></p> <p>【练习方法】将跳圈围成一个正方形，教师在前面带领（分别用单脚跳、双脚跳、开合跳的方法通过跳圈），其他学生成纵队跟在后面模仿。</p> <p><b>(四) 游戏：青蛙过河</b></p> <p>【游戏方法】学生四人一组，每组两个跳圈，两条相距10米的平行线做河流。开始后，每队两人</p>	<p>1. 教师讲解并示范动作方法。 2. 强调动作要点。 3. 组织学生练习。</p> <p>1.教师讲解并示范练习方法。 2.强调动作要点。 3.组织学生练习。</p> <p>1.教师讲解并示范练习方法。 2.强调动作要点。 3.组织学生练习。</p> <p>1. 教师准备游戏场地。 2. 教师讲解游戏方法并示范。 3. 组织学生进行游戏。</p>	<p>1. 每个学生一个跳圈，认真观察，模仿练习。</p> <p>1. 学生认真观察教师和体育委员的示范。 2. 认真模仿练习。</p> <p>1.学生认真观察教师和体育委员的示范。 2.认真模仿练习。</p> <p>1.学生认真听讲，明确练习方法及要求。 2.按教师的要求进行</p>		

	同时出发，排头的学生将跳圈放在身体前适当位置，然后跳进圈中，双脚跳进圈中，双脚不离地，将跳圈从头上取出，再重新放置跳圈，重复上面的动作，通过河流后，由一人携带两个跳圈返回，采用两个跳圈轮换放置的方法通过。		练习。 3.练习中遵守课堂纪律，注意安全。		
结束部分	1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5.师生再见	1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。	1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。		
教学反思			预计负荷	平均心率	<b>110~140</b> 次/分
				运动密度	<b>65~70%</b>

## 体育与健康教案

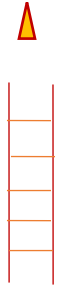

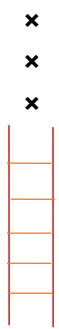
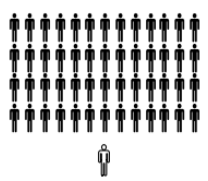
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生学会侧滑步的动作方法，了解侧滑步在体育运动中的作用。 2. 通过两人练习和多人游戏，提高学生的身体协调性，提高侧向移动能力。 3. 通过拦住小马游戏，培养学生团结协作的精神。					
教学内容	<b>1.侧滑步      2 游戏:拦小马游戏</b>					
教学重点	控制重心，向各个方向移动。	教学难点	动作协作连贯，保持身体平衡。			
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。	场地器材	篮球场 哨子 音响 标志桶			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度

开始部分		<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队、清点人数。</li> <li>2. 师生问好、检查服装。</li> <li>3. 宣布本次课内容及求。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 强调课堂安全及注意事项。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师指定集合地点。</li> <li>2. 检查学生服装。</li> <li>3. 教师宣布本课内容。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 提醒学生课堂纪律及安全。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 到指定地点集合。</li> <li>2. 体委整队、清点人数。</li> <li>3. 师生问好。</li> <li>4. 明确教学内容。</li> <li>5. 见习生出列旁听。</li> <li>6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。</li> </ol>	<p>组织队形：</p>  <p>要求：快静齐</p>	
准备部分		<p><b>(一) 热身游戏：鸭子舞</b></p> <p>【游戏方法】鸭子叫（两手在前面抓），鸭子扑闪翅膀（两手在胸前曲肘上下扇动），鸭子高兴地扭屁股（两手叉腰，扭屁股），鸭子高兴地转圈鼓掌（转圈同时两手击掌）。</p> <p><b>(二) 徒手操（4*8拍）</b></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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</li> <li>2. 练习弧度要大。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口令指挥学生进行徒手操练习。</li> <li>2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。</li> <li>3. 及时纠正错误动作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真进行热身游戏。</li> <li>2. 达到热身效果。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有节奏地进行徒手操练习。</li> <li>2. 充分活动各关节，避免运动损伤。</li> </ol>	 <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>	
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度

<p>基本部分</p>	<p><b>(一) 侧滑步</b> 【动作方法】双脚分开，保持平行，两臂弯曲，自然置于体侧，身体直立，头转向移动方向。移动时，前脚向一侧移动，后脚紧跟前脚，并在滞空阶段与前脚会合，两脚会合瞬间，前脚快速迈出，落地时成准备姿势。</p> <p><b>(二) 游戏：照镜子</b> 【游戏方法】两列横队为一组，前后两名学生面对面站立，一个学生先做出滑步动作，另一个学生迅速跟上，与他面对面做滑步动作。到达终点后，两人互换，向相反方向移动。</p> <p><b>(三) 游戏：丛林漫步</b> 【游戏方法】四人一组，每组的前面放置多个标志桶。游戏开始后，各组学生依次用滑步绕过前面的标志桶。绕完后再滑步绕回，与后面的学生击掌后接力。</p> <p><b>(四) 体能训练：侧向平板支撑</b> 【动作方法】身体侧躺，弯曲下方的手臂，再伸值下方手臂将身体支撑起来，双腿并拢伸直，腰部挺直，使身体保持一条直线。根据自身情况，保持这个动作一段时间，然后换另一边重复以上动作。</p>	<p>1. 教师讲解侧滑步在体育运动中的应用，比如篮球运动中的防守动作等。</p> <p>2. 教师讲解侧滑步动作方法及要领。</p> <p>3. 边示范变分解讲解侧滑步。</p> <p>4. 组织学生进行练习。</p> <p>5. 进一步提醒学生动作要领。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2. 教师组织学生分组进行游戏。</p> <p>3. 强调游戏过程中的安全问题。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2. 教师组织学生分组进行游戏。</p> <p>3. 强调游戏过程中的安全问题。</p> <p>1. 教师讲解并示范侧向平板支撑动作方法。</p> <p>2. 强调动作要领和安全性问题，以免学生因练习受伤。</p>	<p>1. 学生认真听教师讲解侧滑步的动作方法。</p> <p>2. 教师进行示范，强调动作要点。</p> <p>3. 学生认真进行模仿练习。</p> <p>4. 认真参与练习，遵守课堂纪律。</p> <p>1. 学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</p> <p>2. 按教师的要求进行游戏。</p> <p>3. 游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</p> <p>1. 学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</p> <p>2. 按教师的要求进行游戏。</p> <p>3. 游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</p> <p>1. 学生尽力侧滑步，注意安全。</p>	   
<p>结束部分</p>	<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>	
<p>教学反思</p>			<p>预计负荷</p>	<p>平均心率 <b>110~140</b> 次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>

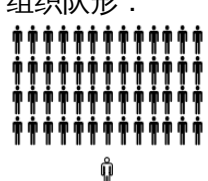
# 体育与健康教案

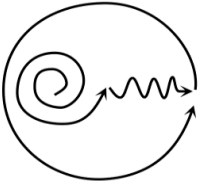
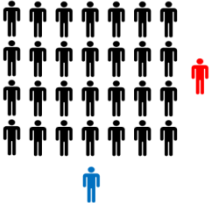
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生学会慢跑的基本动作方法，了解快速跑和慢跑的区别。 2. 通过绳梯练习和独木桥游戏，提高学生上下肢协调配合的能力。 3. 通过本节课的学习，提高学生对跑步的热情，培养学生热爱锻炼的好习惯。					
教学内容	<b>1.慢跑 游戏：组合接力</b>					
教学重点	上下肢协调配合。		教学难点	注意呼吸节奏和动作节奏。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 哨子 音响 标志桶 绳梯		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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	
		<b>(一) 热身游戏：鸭子舞</b>  【游戏方法】鸭子叫（两手在前面抓），鸭子扑闪翅膀（两手在胸前曲肘上下扇动），鸭子高兴地扭屁股（两手叉腰，扭屁股），鸭子高兴地转圈鼓掌（转圈同时两手击掌）。  <b>(二) 徒手操（4*8拍）</b> 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. 教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。  2. 练习弧度要大。  1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。	3. 学生认真进行热身游戏。 4. 达到热身效果。  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，充分伸展身体各个关节。	

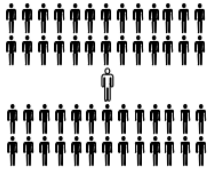
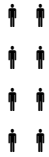

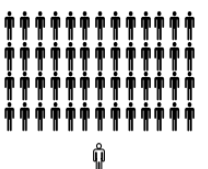
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 慢跑</p> <p>【动作方法】身体稍前倾，两手置于腰间，前后摆动，落地时，脚后跟先落地，依次过渡到脚尖，跑步时，手脚要一前一后。</p> <p>【练习】</p> <p>学生成一列纵队，教师领跑。在练习过程中，进行绕圈跑、折线跑、蛇形跑等。</p>	<p>1. 教师讲解慢跑的动作要点。</p> <p>2. 教师在示范过程中，将慢跑进行分步讲解。</p> <p>3. 教师带领学生慢跑，完成各种方式的跑动。</p> <p>4. 练习中强调动作节奏与呼吸节奏。</p> <p>5. 鼓励学生坚持完成。</p>	<p>1. 学生认真听教师讲解，仔细观察教师示范。</p> <p>2. 明确动作方法。</p> <p>3. 在慢跑过程中，要注意跑出节奏，学生之间保持安全距离。</p>	  	
		<p>(二) 组合接力游戏</p> <p>【游戏方法】学生成四路纵队，每队为一组，每组前放置一个绳梯和一个标志桶。游戏开始后，各组第一名学生用小碎步跑（不能空格）通过面前的绳梯，跑过标志桶后，快速跑来与第二名学生击掌接力。</p>	<p>1. 教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2. 教师组织学生分组进行游戏。</p> <p>3. 强调游戏中的安全问题。</p>	<p>1. 学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</p> <p>2. 按教师的要求进行游戏。</p> <p>3. 游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</p>		
		<p>(三) 独木桥游戏</p> <p>【游戏方法】学生分成四组，两组学生相对站立，两组中间放绳梯。游戏开始后，两组第一名学生同时相对出发，在绳梯中间相遇时，用石头剪刀布决出胜负，输了的学生从绳梯上离开，同时本队第二名学生出发。重复以上步骤，哪一队学生先到达对面则获胜。</p>	<p>1. 教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2. 教师组织学生分组进行游戏。</p> <p>3. 强调游戏中的安全问题。</p>	<p>1. 学生认真听讲，明确游戏方法及规则。</p> <p>2. 按教师的要求进行游戏。</p> <p>3. 游戏中遵守课堂纪律，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>		
				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p>	<p><b>110 ~ 140 次/分</b></p>	

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

## 体育与健康教案

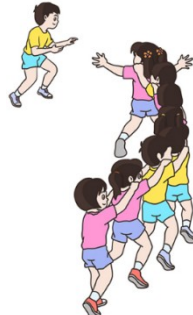
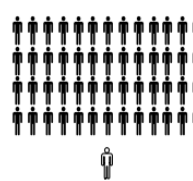
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 学生通过小鹿跳，体会垫步跳的动作技术，了解兔子舞的几个动作，能够模仿练习。 2. 通过小兔跳和兔子舞，提高学生身体协调性。 3. 通过教学，培养学生热爱运动的好习惯。					
教学内容	<b>1.垫步跳 2.游戏：小鹿抱团</b>					
教学重点	动作协调，完成垫步跳动作。		教学难点	学生间的互动与合作练习。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 哨子 音响		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 1. 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><b>(一) 螺旋—蛇形—圆形慢跑</b></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><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></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，充分伸展身体各个关节。</p>		
	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) <b>垫跳步</b> 【动作方法】单脚起跳时,手臂和脚同时抬起,同侧的手脚移动方向相反,双脚轮流做垫步跳。 1.提膝垫步跳。 2.踢腿垫步跳。 3.内外摆腿垫步跳。 【练习】 1.原地低提膝垫步跳。 2.移动中垫步跳、</p> <p>(二) <b>游戏:小鹿抱团</b> 【游戏方法】学生围成一个圈,教师在中间喊一个数字(如3)后,相邻的学生快速抱在一起,没有抱团或抱团人数不对的学生做深蹲5个。</p> <p>(三) <b>体能训练:兔子舞</b> 学生围成圈,面向圆心站好,跟随音乐做轻垫脚、双脚跳、单脚跳、侧踢腿垫步跳等动作。 【要求】动作尽量跟上动作节奏。</p>	<p>1.教师讲解垫步跳的动作要点。 2.教师示范动作,并将动作连贯起来,以便学生观察模仿。</p> <p>1.教师组织学生进行练习。 2.教师及时纠正学生错误动作。</p> <p>1.教师讲解练习方法及要求。 2.教师组织学生练习。 3.强调练习过程中的安全问题。</p> <p>1.教师讲解练习方法及要求。 2.教师组织学生练习。 3.强调练习过程中的安全问题。</p>	<p>1.学生认真听讲。 2.学生认真观察教师示范,并进行模仿。</p> <p>1.学生原地模仿教师的动作。 2.移动中保持队列整齐。</p> <p>1.学生认真听讲,明确练习方法及要求。 2.按教师的要求进行练习。 3.练习中遵守课堂纪律,注意安全。</p> <p>1.学生认真听讲,明确练习方法及要求。 2.按教师的要求进行练习。 3.练习中遵守课堂纪律,注意安全。</p>	  	
	<p>1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师整队。 2.教师播音乐,放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。</p>	<p>1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。</p>		
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率 <b>110~140</b>次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>		

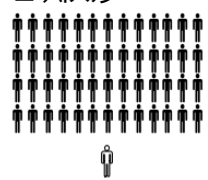
# 体育与健康教案

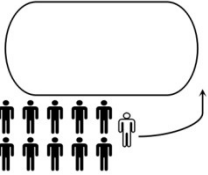
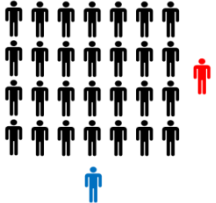
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能够了解多人兔子舞的游戏方法，学会多人兔子舞游戏。 2. 通过多人兔子舞的练习，提高学生的身体协调性，增强学生的腿部力量。 3. 通过多人兔子舞的练习，让学生了解在队伍中协同一致的重要性，培养学生的集体主义精神。					
教学内容	<b>1.多人兔子舞 2.游戏：老鹰捉小鸡</b>					
教学重点	动作协调一致。		教学难点	跟上音乐节奏。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 哨子 音响		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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	
		<b>(一) 热身慢跑</b> 【动作方法】两路纵队，绕操场慢跑两圈。  <b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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. 教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。 2. 教师领跑。  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. 学生认真进行热身跑练习。  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，充分伸展身体各个关节。	

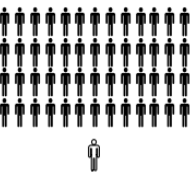
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 多人兔子舞</b> 【动作方法】教师与第一名同学手拉手站好，其他学生依次用双手扶住前面学生的肩膀，两臂伸直，然后听教师的口令进行兔子舞练习。</p> <p><b>(二) 纵队兔子舞</b> 【练习方法】学生分成四路纵队，每队第一名学生双手叉腰，后面的学生双手抬起，两臂伸直，扶在前面学生的肩膀上。教师喊出动作名称，击掌指挥学生进行动作练习。最后播放兔子舞伴奏音乐，所有学生一起跳兔子舞。</p> <p><b>(三) 创编兔子舞</b> 各组创编一个动作（要求运用垫步跳的动作），创编完成后进行展示。</p> <p><b>(四) 游戏：老鹰捉小鸡</b></p>	<p>1. 教师讲解多人兔子舞的队形排列方法。</p> <p>2. 带领一队学生进行示范。</p> <p>3. 口令指挥学生进行兔子舞的练习。</p> <p>1. 教师讲解练习方法及要求。</p> <p>2. 教师组织学生练习。</p> <p>1. 教师说清要求。</p> <p>2. 教师巡回指导。</p> <p>1. 教师给学生讲解游戏方法和要求，然后将学生分成4个小组开始活动。</p> <p>2. 游戏活动结束后教师小结。</p>	<p>1. 学生认真听讲，明确练习方法。</p> <p>2. 认真观察，模仿练习。</p> <p>3. 听教师的口令练习。</p> <p>1. 认参与到练习中。</p> <p>2. 要注意动作方向和动作幅度。</p> <p>1. 由组长带领到指定区域进行兔子舞创编。</p> <p>2. 完成后，小组进行练习。</p> <p>1. 学生按教师要求进行游戏活动。</p> <p>2. 听教师对游戏总结。</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>	
				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p>	<b>110 ~ 140 次/分</b>	

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 学生能够知道手臂摆动在双脚跳中的作用，体验各种手臂摆动跳远，能够说出如何摆臂才能跳得更远。 2. 通过游戏，提高学生的上下肢协调能力，提升学生的弹跳能力。 3. 利用跳绳作为道具，进行挑战练习，培养学生挑战自我的精神。					
教学内容	<b>1.利用跳绳了解摆臂对跳远的作用    2.游戏：袋鼠小队</b>					
教学重点	体会手臂摆动在跳跃中的作用。		教学难点	上下肢协调一致。		
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 哨子 音响 标志桶 跳绳（每人1根）		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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><b>(一) 热身跑</b></p> <p>【动作方法】学生成两路纵队，同时出发，在跑动过程中完成慢跑1圈、侧向滑步1圈、单脚跳半圈、慢跑半圈、双脚轻跳半圈、慢跑半圈、小鹿跳1圈。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></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 最伟大拉伸</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>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，充分伸展身体各个关节。</p>				
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度

基本部分	<p><b>(一) 尝试练习</b> 【练习方法】把绳摆成“V”字形，放在身体前，双手叉腰，利用双脚跳跳过跳绳，确定能跳过最远的距离。</p> <p><b>(二) 摆臂动作</b> 【动作方法】手臂预摆，屈膝，准备起跳。双臂向前伸展，双脚蹬地发力，身体向前腾跃。腾空时，身体向前伸展，落地时屈髋，屈膝，屈踝。</p> <p>【练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳跃前的预摆动作。</li> <li>2. 挑战跳绳“V”字形的最宽距离。</li> </ol> <p><b>(三) 游戏：袋鼠小队</b> 【游戏方法】学生成四列横队，第一名学生先立定跳一次，一名学生在他脚跟落地处放跳绳作为标记；接着下一名学生从跳绳的后面开始立定跳，累计向前挪动跳绳。四名学生都跳一次后，比一下哪个小组的跳绳离横线最远。</p> <p><b>(四) 体能训练：一分钟跳绳</b> 每人一根跳绳，前后左右间隔足够距离。教师喊开始后，学生用双脚跳的方式进行跳绳；教师喊结束时停止跳绳，报跳绳数。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师知道学生把跳绳摆成“V”字形放在身体前。</li> <li>2. 讲解练习方法，组织学生进行练习。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲授摆臂在双脚跳中的作用，讲解摆臂的动作方法，并做示范。</li> <li>2. 组织学生进行练习。</li> <li>3. 提前进行安全教育，避免发生危险。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解练习方法及要求。</li> <li>2. 教师组织学生练习。</li> <li>3. 强调练习过程中的安全问题。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师组织学生练习一分钟跳绳。</li> <li>2. 提醒学生保持安全距离，避免发生危险。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生按教师要求进行练习。</li> <li>2. 学生之间必须保留充足的活动空间，避免发生危险。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生了解运用正确的摆臂动作可以跳得更远，明确动作要点，认真观察教师示范并模仿。</li> <li>2. 按教师的要求进行练习。</li> <li>3. 遵守课堂纪律，认真完成任务。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真听讲，明确练习方法及要求。</li> <li>2. 按教师的要求进行练习。</li> <li>3. 练习中遵守课堂纪律，注意安全。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真进行一分钟跳绳练习。</li> <li>2. 遵守课堂纪律。</li> </ol>	   				
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队。</li> <li>2. 放松练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 收还器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师整队。</li> <li>2. 教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 安排学生收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生集合。</li> <li>2. 身心放松。</li> <li>3. 认真听教师总结。</li> <li>4. 收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>					
教学反思			预计负荷	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>平均心率</td> <td><b>110~140</b>次/分</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td><b>65~70%</b></td> </tr> </tbody> </table>	平均心率	<b>110~140</b> 次/分	运动密度	<b>65~70%</b>
平均心率	<b>110~140</b> 次/分							
运动密度	<b>65~70%</b>							

# 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 学生能够了解移动技能在日常生活中的应用，体验运用跑跳结合的方式完成跨越垫子的游戏。 2. 通过游戏，提高学生的跑跳结合能力和腰腹力量。 3. 通过游戏，培养学生不惧困难、挑战自我的精神。					
教学内容	<b>1.跳小垫子 2.游戏：跨越垫子</b>					
教学重点	进行跑跳组合练习时，注意上下肢的配合。		教学难点	移动过程中的落地缓冲及与下一个动作衔接。		
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 哨子 音响 小垫子		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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		<b>(一) 热身跑</b> 【动作方法】学生成两路纵队，同时出发，在跑动过程中完成慢跑1圈、侧向滑步1圈、单脚跳半圈、慢跑半圈、双脚轻跳半圈、慢跑半圈、小鹿跳1圈。  <b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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 最伟大拉伸	1. 教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。 2. 领跑弧度要大。  1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。	1. 学生认真进行热身跑练习  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，充分伸展身体各个关节。	

结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 获取垫子</b> 【动作方法】学生成四列横队，站在四摞垫子的旁边，先集体商定如何快速拿到垫子。教师喊口令后，所有学生快速传递垫子，人手一个。</p> <p><b>【练习】</b> 1.将垫子平放在面前，做跳上垫子和跳过垫子的练习，注意做出摆臂动作。 2.学生前5米放置4个垫子，前后间隔5米，成一条直线。第一个垫子平放，第二个垫子折一定高度，第三个垫子折起后竖立，第四个垫子由小组自己讨论放置方式，学生采用双脚跳跃的方式依次完成。</p> <p><b>(二) 体能训练：一分钟仰卧起坐</b> 【训练方法】两人一组，一人压住另一人的脚掌，另外一人做仰卧起坐。</p>	<p>1. 教师引导学生自由讨论拿垫子的方式。 2. 教师组织学生获取垫子。 3. 教师不能提示。</p> <p>4. 教师组织学生进行练习。 5. 提醒学生注意摆臂动作。 6. 提前做好安全教育，避免发生危险。</p> <p>1. 教师组织学生进行体能训练。 2. 讲解体能训练的要求。 3.提前做好安全教育，避免发生危险。</p>	<p>1. 学生四列横队。 2. 自由讨论采用不同的方式获取垫子。</p> <p>3. 学生按教师要求进行单人练习。 4. 注意安全，做好落地缓冲。</p> <p>1. 学生按教师的要求进行体能训练。 2. 动作要尽量规范。</p>	  	
	结束部分		<p>1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5 师生再见</p>	<p>1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。</p>	<p>1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。</p>	
				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p>	<p><b>110 ~ 140 次/分</b></p>	

教学 反思		运动密度	65~70%
----------	--	------	--------

## 五、操作技能训练与提升

### 【单元目标】

1. 学生掌握正确的操作技能,并熟练运用。
2. 让学生运动起来,形成正确的身体姿势,通过竞赛活动和体能训练锻炼学生的身体,为今后学习各种体育活动打下基础。
3. 通过丰富多彩的课堂组织形式,培养学生大胆尝试、团结协作的精神。

### 【内容特点】

本单元旨在提高学生的操作技能,使其从独自训练移动技能提升到将运动概念与技能相结合的高度,进而能够在小学体育之外的动态环境中熟练应用这些技巧。本单元内容的目标是让学生进行实践,学生通过学习操作技能,并且用足够的时间来练习这些技能,最终能熟练运用这些操作技能。

### 【学情分析】

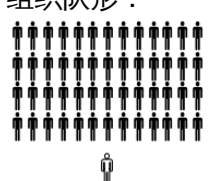
一年级学生的模仿能力和接受新事物的能力都较强,但学生年龄小,自控能力较差,在体育活动中自我意识强,友好合作精神欠缺,注意力容易分散,不易长时间集中,本单元的内容主要是操作类项目,球类项目重在培养学生对球类的兴趣,持器械类项目是让孩子大胆尝试。所以在本单元内容的设计中,根据小学生的心理和生理特征,采用以游戏活动为主要教学手段,不断变化游戏方法,用游戏引趣、激趣、促趣,使

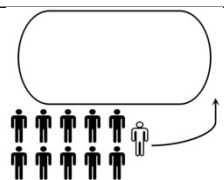
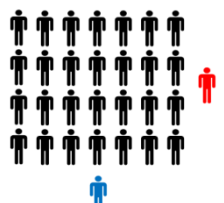
学生逐渐喜欢操作类运动项目,不断提高学生的身体素质。

### 【教学内容】

- 1.投掷与游戏 《肩下投掷之异侧脚的前迈动作》
- 2.投掷与游戏 《肩下远距离投掷》
- 3.小篮球 《向上抛球和接球》
- 4.小足球 《踢地滚球》
- 5.小足球 《传接地滚球》
- 6.小足球 《脚内侧踢球》
- 7.小篮球 《原地运球》
- 8.小篮球 《复习原地运球》
- 9.小篮球 《不看球运球》
- 10.小篮球 《行进间直线运球》
- 11.跳绳 《跳短绳》
- 12.跳绳 《连续并脚跳短绳》

## 体育与健康教案

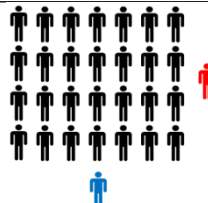

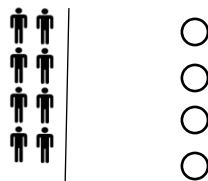

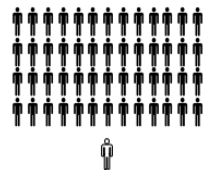
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能分清异侧手和异侧脚，学会用肩下投掷的方式把物体投出去。 2. 通过投掷小皮球等轻物，提高学生的上、下肢协调配合能力。 3. 通过教学和游戏比赛，培养学生勇敢、大胆、敢于接受挑战。					
教学内容	<b>1.肩下投掷之异侧脚的前迈动作 2.游戏：投圈比赛</b>					
教学重点	手臂向前伸展时，迈出异侧脚。		教学难点	投掷手与异侧脚的协调配合。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	操场 贴纸 铁环		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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><b>(一) 热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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><b>(三) 专项准备活动</b> 肩绕环、单臂绕环</p>	<p>1.带领学生绕操场进行热身跑。</p> <p>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。</p> <p>1.教师引导，并提要求； 2.教师小结。</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。 2.充分活动各关节，避免运动损伤。</p> <p>1.学生听教师口令，集体练习。</p>	  <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>		
	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><b>(一) 肩下投掷</b> 【异侧手和异侧脚】当用右手投掷时，左手为异侧手，左脚为异侧脚。 【动作方法】异侧脚在前，同侧脚在后，对准目标，通过投掷手和异侧脚的协同配合从肩下投掷。 【练习】 1. 原地徒手模仿练习。 2. 集体练习肩下投掷。 3. 分组练习。</p> <p><b>(二) 游戏：投圈比赛</b> 【游戏方法】学生分四组，每人手持沙包先直线跑到呼啦圈前的标志桶处，然后用肩下投掷技术将沙包投向铁环，全部完成后投进铁环内沙包最多的小组获胜。</p> <p><b>(三) 体能训练：迎面接力跑比赛</b> 【游戏方法】学生分成四组，进行迎面接力比赛。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解异侧手和异侧脚。</li> <li>2. 教师讲解肩下投掷轻物的动作方法和要点。</li> <li>3. 教师示范投掷轻物。</li> <li>4. 教师组织学生原地进行徒手练习，体会完整动作。</li> <li>5. 组织学生分组练习，进行巡回指导。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师给学生讲解游戏方法与规则。</li> <li>2. 教师将学生分为四组站成纵队。</li> <li>3. 教师让学生按游戏规则开始游戏。</li> <li>4. 教师对学生的游戏进行观察评价。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师给学生讲解游戏方法与规则。</li> <li>2. 教师组织学生进行抛游戏。</li> <li>3. 教师对学生的抛接比赛进行评价。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真听讲，明确异侧手和异侧脚的区分。</li> <li>2. 明确肩下投掷的动作方法。</li> <li>3. 认真观察教师示范。</li> <li>4. 听教师的指挥练习。</li> <li>5. 小组长带领组员进行分组练习。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真听教师讲解游戏方法与规则。</li> <li>2. 学生按规则开始进行抛接球游戏。</li> <li>3. 学生认真听教师的评价。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真听教师讲解游戏方法与规则。</li> <li>2. 学生按规则开始进行抛接球游戏。</li> <li>3. 学生认真听教师的评价。</li> </ol>	  					
	结束部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队。</li> <li>2. 放松练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 收还器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师整队。</li> <li>2. 教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 安排学生收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生集合。</li> <li>2. 身心放松。</li> <li>3. 认真听教师总结。</li> <li>4. 收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>					
	教学反思			<table border="1"> <tr> <td>预计负荷</td> <td>平均心率</td> <td><b>110 ~ 140</b> 次/分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>运动密度</td> <td><b>65 ~ 70%</b></td> </tr> </table>	预计负荷	平均心率	<b>110 ~ 140</b> 次/分		运动密度
预计负荷	平均心率	<b>110 ~ 140</b> 次/分							
	运动密度	<b>65 ~ 70%</b>							

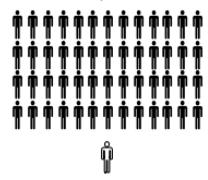
# 体育与健康教案

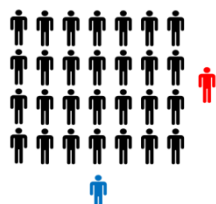
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过本节课的学习，学生掌握远距离投掷的方法，能够进行远距离投掷。 2. 提高学生上肢力量。 3. 通过教学和游戏活动，培养学生不断挑战自我的精神。					
教学内容	<b>1.肩下远距离投掷 2.游戏：“投手榴弹”</b>					
教学重点	用力向远处投掷。		教学难点	速度、力量、出手点的有机结合。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	操场 沙包 铁圈		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 1. 集合整队、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	
		<b>（一）热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。  <b>（二）徒手操（4*8拍）</b> 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  <b>（三）专项准备活动</b> 肩绕环、单臂绕环	1. 带领学生绕操场进行热身跑。  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. 学生认真进行热身跑练习  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，充分伸展身体各个关节。

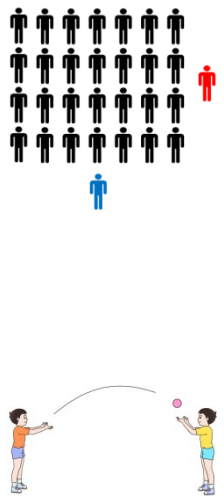
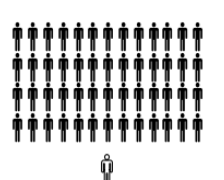
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 肩下远距离投掷</b> 【动作方法】两脚左右开立，右手投掷，左侧对准投掷方向，右手吃球向后伸，然后右脚蹬地、转体，用力挥臂把球投向前方。 【练习】 1. 徒手练习，模仿练习。 2. 两人一组进行扔沙包练习。 3. 不同距离的投掷练习。</p>	<p>1. 教师讲解远距离掷远动作要点和方法并侧面示范。 2. 教师提醒常见错误：释放点位置过低，导致投掷物抛得过高。 3. 教组织学生进行练习。 4. 及时纠正学生错误动作。</p>	<p>1. 学生认真听教师讲解，明确动作要点。 2. 认真观察教师，模仿练习。 3. 学生按教师的要求进行练习。 4. 及时改正错误。 5. 练习结束，小组推优展示，组间互评。</p>	  3米 6米 9米	
		<p><b>(二) 游戏：“投手榴弹”</b> 【游戏方法】在规定距离进行投沙包比赛，投进圈中最多者获胜。</p>	<p>1. 教师给学生讲解游戏方法与规则。 2. 教师组织学生进行抛游戏。 3. 教师对学生的抛接比赛进行评价。</p>	<p>1. 学生认真听教师讲解游戏方法与规则。 2. 学生按规则开始进行抛接球游戏。 3. 学生认真听教师的评价。</p>		
		<p><b>(三) 体能训练：青蛙跳</b> 【训练方法】学生分四组，进行青蛙跳比赛接力。一名学生到达终点后迅速返回与下一学生击掌后排到队尾。最先完成的一组获胜。</p>	<p>1. 教师给学生讲解游戏方法与规则。 2. 教师组织学生进行抛游戏。 3. 教师对学生的抛接比赛进行评价。</p>	<p>1. 学生认真听教师讲解游戏方法与规则。 2. 学生按规则开始进行抛接球游戏。 3. 学生认真听教师的评价。</p>		
结束部分		<p>1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。 2. 教师播音乐，放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。</p>		
				预计负荷	平均心率	<b>110 ~ 140</b> 次/分

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

## 体育与健康教案

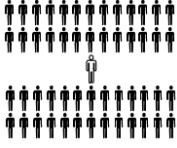

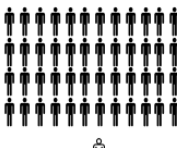
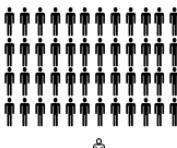
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过本节课的学习，学生掌握向上抛球并接住球的方法，能够做到抛出并接住一个体积较小的球。 2. 提高学生全身协调配合的能力。 3. 通过教学和游戏活动，培养学生大胆尝试和不断挑战自我的精神。					
教学内容	<b>1.向上抛球和接球      2.游戏：抛球接力</b>					
教学重点	掌跟靠在一起，接住球后用手指包住球。		教学难点	把握接球时机。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	田径场 小皮球 呼啦圈		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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><b>(一) 热身活动</b></p> <p>【内容】提踵、左脚跳、右脚跳、左右交换跳、开合跳、前踢腿、后踢腿、脚内翻跳、脚外翻跳、高抬腿、原地踏步。</p>	<p>1.教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</p> <p>2.领做弧度要大。</p>	<p>1.学生认真进行热身练习，达到热身效果。</p>	 <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>		
	<p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></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.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.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>			
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度

<p>基本部分</p>	<p>(一) 抛球 【动作方法】跑球时双手同时轻轻向上抛出，确保球顺利落到手中，切勿力气过大。</p> <p>(二) 接球 【动作方法】掌跟靠在一起，接球时要主动用双手屈接球，不能被动地等球落在手中，接住球后用手指包住球。</p> <p>【练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>徒手抛接球。</li> <li>单人原地进行抛接球。</li> <li>两人一组抛接球。</li> </ol> <p>(三) 游戏：抛球接力 【游戏方法】学生分成四组，每组学生围成同样大的圆圈，按顺时针方向将球依次抛给下一位学生，最先完成的小组获胜。若出现抛接失误则重新开始。</p> <p>(四) 体能训练：开合跳 【训练方法】学生分四组，进行呼啦圈比赛接力，单圈并腿跳，双圈开腿跳，结束后迅速返回与下一位学生击掌，然后排到队尾，最先完成的小组获胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解并示范抛球与接球的动作方法及要领。</li> <li>教师强调动作要点。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师组织学生进行练习。</li> <li>教师巡回指导，及时纠正学生错误动作。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>组织学生进行游戏。</li> <li>结束后进行小结。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解体能训练的方法。</li> <li>引导学生进行体能训练。</li> <li>提前进行安全教育，避免发生意外。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生认真听教师讲解，明确抛接球的动作方法。</li> <li>认真观察教师的示范动作。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>原地模仿教师抛接球的动作。</li> <li>按教师要求进行练习。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确游戏方法及规则。</li> <li>认真参与游戏，将学到的动作技术运用到竞赛中。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确体能训练方法。</li> <li>按教师要求进行练习。</li> <li>遵守课堂纪律。</li> </ol>	
<p>结束部分</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>集合整队。</li> <li>放松练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>收还器材</li> <li>师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师整队。</li> <li>教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>安排学生收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生集合。</li> <li>身心放松。</li> <li>认真听教师总结。</li> <li>收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>	
<p>教学反思</p>			<p>预计负荷</p>	<p>平均心率 <b>110 ~ 140</b> 次/分</p> <p>运动密度 <b>65 ~ 70%</b></p>

# 体育与健康教案

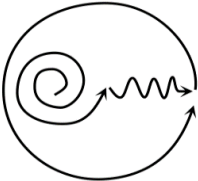
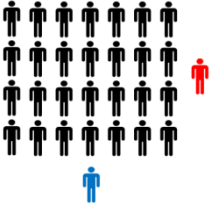
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过练习，学生能够用脚去踢球，并能说出用脚的哪个位置踢球。 2. 通过踢球提高学生下肢的力量。 3. 在练习与竞赛中培养学生不断挑战自我的团结协作能力。					
教学内容	<b>1.踢地滚球      2.游戏：“射门比赛”</b>					
教学重点	支撑脚靠近足球，用正脚背去踢球。		教学难点	准确提到球的后面中心位置。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	足球场 小足球 标志杆		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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	
		<b>（一）热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。  <b>（二）徒手操（4*8拍）</b> 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  <b>（三）专项热身</b> 1. 左右脚交替轻踩足球的上方。 2. 双脚脚内侧来回拨球。 3. 左右脚慢慢拨拉球。	1. 带领学生绕操场进行热身跑。  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. 学生认真进行热身跑练习  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。  1. 学生听教师口令，集体练习。 2. 动作要慢慢地做，尽量让球保持在脚下。	   【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。	

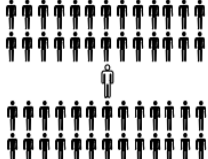
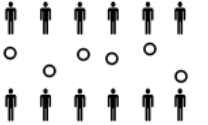
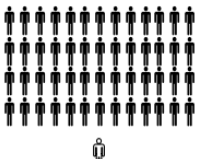
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 踢地滚球</b> 【动作方法】支撑脚位于球旁，踢球脚向后，用脚脚背位置踢球。 【练习】 1. 固定球练习：一名学生用脚踩球的正上方，另一名学生用脚背正面踢球的后中心位置。 2. 对墙练习。</p> <p><b>(二) 游戏：射门比赛</b> 【游戏方法】用两根标志杆作为球门，学生分为四组站在标志线后面进行射门比赛，1米处进球得一分，2米处进球得两分，3米处进球得三分，全部结束后得分最多的一组获胜。</p> <p><b>(三) 体能训练：迎面接力跑比赛</b> 【训练方法】学生分四组，每组两队，第一队的第一名学生向对面的学生跑去，与对面第一名学生击掌完成接力。依次进行。</p>	<p>1.教师讲解并示范踢地滚球的动作方法。 2.教师找一名学生配合做固定球练习。 3.组织学生分组对墙练习。 4.教师巡回观察学生脚的触球点。</p> <p>1.教师给学生讲解游戏方法与规则。 2.教师组织学生进行抛游戏。 3.教师对学生的抛接比赛进行评价。</p> <p>1.教师给学生讲解练习方法与规则。 2.教师组织学生进行练习。 3.教师对学生的抛接比赛进行评价。</p>	<p>1.学生认真听教师讲解，认真观察示范，明确动作要领。 2.认真观察固定球练习方法。 3.分组对墙练习，小组长安排练习顺序。 4.练习结束后。</p> <p>1.学生认真听教师讲解游戏方法与规则。 2.学生按规则开始进行游戏。 3.学生认真听教师的评价。</p> <p>1.学生认真听教师讲解练习方法。 2.学生按规则开始进行练习。 3.学生认真听教师的评价。</p>	    	
		结束部分	<p>1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。</p>	<p>1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。</p>	
				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p>	<p><b>110 ~ 140 次/分</b></p>	

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

## 体育与健康教案

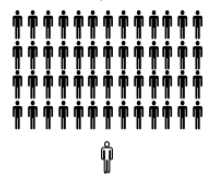
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过教师的引导，学生能够主动参与足球学练中，学生能够基本掌握脚内侧传接地滚球的要领及要求。 2.通过练习，学生能较熟练掌握和运用脚内侧传接地滚球技术，发展学生的速度、灵敏等身体素质，增强体质。 3.通过练习与游戏，培养学生团结友爱、合作互助的优良品质和勇敢顽强、机智果断等精神。					
教学内容	<b>1.游戏：“传接地滚球” 2.游戏：“传接地滚球比赛”</b>					
教学重点	踢球时一脚支撑，重心稍低，踢球的中后部。		教学难点	接球脚离地面不高于球的高度，用脚掌停球。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；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	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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	

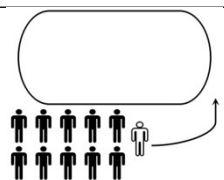
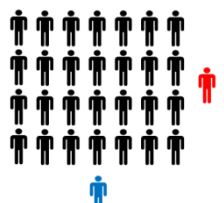
准备部分	<p><b>(一) 螺旋—蛇形—圆形慢跑</b></p> <p>【动作方法】将学生分成人数相等的两组，各组分别选一名同学领跑，先后完成螺旋跑、蛇形跑、圆形跑。完成一次后，可按相反方向跑回原处。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></p> <p>扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</p> <p>2.领跑弧度要大。</p>	<p>1.学生认真进行热身跑练习</p>	   <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>		
	结构	时间	教学内容	教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

基本部分	<p><b>(一)传球地滚球游戏</b></p> <p>传球是踢球的一种方式，接球也叫停球，是足球最基本的技能。本项练习主要让学生熟悉球性，初步学习踢静止球、传接地滚球的方法，体验踢球和接球的用力感觉。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师让学生按图4队形站立，教师站中间讲解并示范脚内侧传接球动作。</li> <li>2.教师让学生一人一球，自主练习踢地滚球，并停住由墙面反弹回来的球。</li> <li>3.教师让学生两人一组结伴练习传接地滚球。</li> <li>4.教师让学生4人1组成任意角度进行传接地滚球练习。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生按集合队形站好后，认真听教师讲解，观察传接球示范，形成初步动作印象。</li> <li>2.学生一人一球，距墙2~3米，自主练习踢地滚球，并停住由墙面反弹回来的球。</li> <li>3.学生两人一组结伴练习传接地滚球。</li> <li>4.学生4人1组，成任意角度依次进行传接地滚球练习。</li> </ol>	<p>组织队形：</p> 	
	<p><b>(二) 游戏：“传接地滚球比赛”</b></p> <p>【游戏方法】将学生按集合队形的四列横队分成4组，各组再按2人1小组分成若干小组。第一轮比赛在4组里选出传接球最直的2人小组进入最后的决赛，决赛以传接球中接球最稳的2人小组获胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师让学生按体操队形成四列横队站好后，以前后2人为1小组分成若干小组。</li> <li>2.教师给学生讲解传接地滚球比赛的方法和规则。</li> <li>【规则】传球时，让球沿操场跑道的实线滚动。接球学生在离传球学生3米远的对面站立。</li> <li>3.教师让学生按规则开始比赛，教师和各组的一名学生担任裁判。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生按四列横队站好后，以前后2人为1小组分成若干小组。</li> <li>2.学生认真听教师讲解比赛的规则和方法。</li> <li>3.学生在教师的指挥下进行传接球的比赛。</li> <li>【要求】学生在协助教师做裁判的时候要公平公正。</li> </ol>	<p>队形组织示意图：</p> 	
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.集合整队。</li> <li>2.放松练习。</li> <li>3.课堂总结。</li> <li>4.收还器材</li> <li>5.师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师整队。</li> <li>2.教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3.课堂总结。</li> <li>4.安排学生收还器材。</li> <li>5.师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生集合。</li> <li>2.身心放松。</li> <li>3.认真听教师总结。</li> <li>4.收还器材。</li> <li>5.师生再见。</li> </ol>		
			预计 负荷	平均心率	<b>110~140</b> 次/分

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

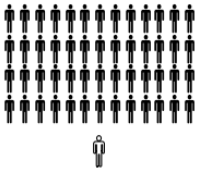
## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过练习，学生能够用脚内侧去踢球，学会停球的方法。 2. 通过带球走和停球练习，提高学生下肢的力量和全身的协调能力。 3. 在练习与比赛中培养学生大胆尝试的精神。					
教学内容	<b>1.脚内侧轻轻踢球；双脚交替运球。 2.游戏:带球比赛</b>					
教学重点	用脚内侧轻轻踢球并停球。	教学难点	保持身体平衡并控制住球。			
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	足球场 足球 哨子			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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><b>(一) 热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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><b>(三) 专项热身</b> 1.左右脚交替轻踩足球的上方。 2.双脚脚内侧来回拨球。 3.左右脚慢慢拨拉球。</p>	<p>1.带领学生绕操场进行热身跑。</p> <p>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。</p> <p>3. 教师带领学生练习。 4. 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。 2.充分活动各关节，避免运动损伤。</p> <p>1.学生听教师口令，集体练习。 2.动作要慢慢地做，尽量让球保持在脚下。</p>	   <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>		
	结构	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><b>(一) 脚内侧轻轻踢球与停球</b>  <b>【动作方法】</b>在起始位置,用脚内侧轻轻触球,让球慢慢向前移动;用脚掌底轻踩球上方,让球停下来。</p>  <p><b>【要求】</b>用脚轻触球,脚始终保持球的后方位置。  <b>【练习】</b>  1. 学生分为四组,在各自的区域练习用右脚轻轻触球带球走,每到标志线就停球。  2. 左脚练习。  3. 无规定路线带球走、停球。</p> <p><b>(二) 游戏：带球比赛</b>  <b>【游戏方法】</b>教师站足球场中线,学生分别站在足球场两个球门前,开始后,第一声哨声为带球,下一声哨声为停球,再一声哨声为带球走。依次进行,如果学生没能挺住球则从起点重新出发,直到学生全部到达终点。</p> <p><b>(三) 体能练习：收球接力</b>  <b>【训练方法】</b>将四个小组的球分别放在足球场的四个角内,学生站在足球场的中圈内,每个学生只能拿一个球放回中圈内,进行接力,最先完成的小组获胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解动作方法,并做动作示范。</li> <li>强调容易发生的错误：用力过大,球离脚太远,控制不住球。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师组织学生进行练习。</li> <li>练习之前进行安全教育,避免发生危险。</li> <li>教师做巡回指导,及时纠正学生错误动作。</li> <li>推荐掌握得好的学生进行展示。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解游戏方法。</li> <li>组织学生进行游戏。</li> <li>再次强调动作要点。</li> <li>游戏结束后进行小结。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解游戏方法。</li> <li>组织学生进行游戏。</li> <li>游戏结束后进行小结。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生认真听教师讲解,认真观察动作示范。</li> <li>明确动作方法及要领。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生按教师要求进行练习。</li> <li>学生之间保持一定距离,防止发生碰撞受伤。</li> <li>认真进行练习。</li> <li>优生进行展示。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生认真听讲,明确游戏规则。</li> <li>游戏过程中注意动作的准确性。</li> <li>认真参与游戏,将学到的运动技能运用到游戏中。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生认真听教师讲解游戏方法与规则。</li> <li>学生按规则开始进行游戏。</li> <li>学生认真听教师的评价。</li> </ol>	 
<p>结束部分</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>集合整队。</li> <li>放松练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>收还器材</li> <li>师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师整队。</li> <li>教师播音乐,放松拉伸练习。</li> <li>课堂总结。</li> <li>安排学生收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生集合。</li> <li>身心放松。</li> <li>认真听教师总结。</li> <li>收还器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol>	
<p>教学反思</p>			<p>预计负荷</p>	<p>平均心率 <b>110~140</b>次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>

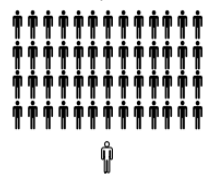
# 体育与健康教案

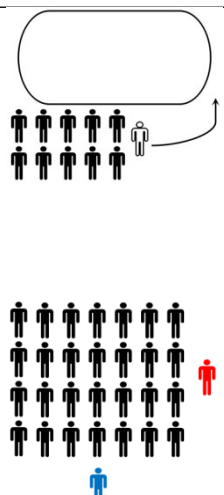
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过原地运球的学习，学会手指分开、掌心空出的运球手法，学生能够基本掌握原地运球技术动作，并能用手运球向前走。 2. 通过多种练习，促进学生身体协调发展，提高身体反应能力。 3. 学生能积极参与体育运动，培养体育兴趣，为终身体育打下基础。					
教学内容	<b>1.原地运球      2.游戏：运球比赛</b>					
教学重点	学会运球方式。		教学难点	能控制住球。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 篮球 标志桶		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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	
		<b>(一) 慢跑</b> 学生两路纵队沿篮球场边线慢跑3圈。  <b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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  <b>(三) 专项热身</b> 1. 手指左右拨球 2. 双手抛接球练习	1. 教师带领学生慢跑热身。  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. 学生认真进行热身跑练习。  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。	    <b>【要求】</b> 动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。	

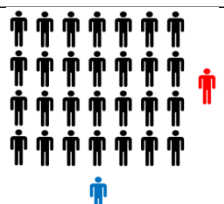
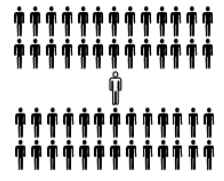
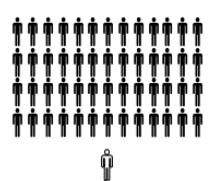
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p><b>(一) 原地运球</b> 【动作方法】两腿弯曲，上体稍前倾，抬头，眼看前方或侧方；五指自然分开，手心空出，用手指和指跟部位控制球；肘关节自然弯曲，以肘关节为轴，上下摆动。</p>  <p><b>【练习】</b> 1. 在指定的数个小场地内运球5~10次。 2. 两人一组站在圆圈中，一边运自己的球，同时保护自己的球，一边想办法捅掉对方的球。</p> <p><b>(二) 游戏：运球比赛</b> 【游戏方法】学生分四组，每组第一名学生从篮球一条边线出发单手运球到达另一条边线，原地双手拍球10次，再返回起点，与下一名学生击掌，依次进行，先完成的小组获胜。</p> <p><b>(三) 体能训练：折返跑</b> 【训练方法】学生分四组，从起点出发，用单手运球到达终点绕过标志桶再返回起点，直到学生全部完成。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解示范原地运球动作要领</li> <li>2.引导学生模仿练习</li> <li>3.教师巡视指导</li> <li>4.引导学生做高运球、低运球、两手体前变相交替换运球</li> <li>5.教师口令提示运球节奏转换</li> <li>6.教师出手指让学生边运边报数</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解示范练习的要求和方法</li> <li>2.教师巡视指导</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>2.组织学生进行游戏。</li> <li>3.结束后进行小结。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解体能训练的方法。</li> <li>2.引导学生进行体能训练。</li> <li>3.提前进行安全教育，避免发生意外。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生认真聆听和观察教师的讲解和示范</li> <li>2.在教师的引导下，跟随教师徒手练习，</li> <li>3.尝试高低运球和不同方式的运球</li> <li>4.互相学习、互相帮助</li> <li>5.尝试不同方式的运球</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.仔细聆听，认真观察教师的讲解和示范</li> <li>2.在教师的引导下进行练习</li> <li>3.完成任务向老师举手示意</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.明确游戏方法及规则。</li> <li>2.认真参与游戏，将学到的动作技术运用到竞赛中。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.明确体能训练方法。</li> <li>2.按教师要求进行练习。</li> <li>3.遵守课堂纪律。</li> </ol>		
	结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.集合整队。</li> <li>2.放松练习。</li> <li>3.课堂总结。</li> <li>4.收还器材</li> <li>5.师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师整队。</li> <li>2.教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3.课堂总结。</li> <li>4.安排学生收还器材。</li> <li>5.师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生集合。</li> <li>2.身心放松。</li> <li>3.认真听教师总结。</li> <li>4.收还器材。</li> <li>5.师生再见。</li> </ol>	
				预计 负荷	平均心率	<b>110~140</b> 次/分

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

## 体育与健康教案

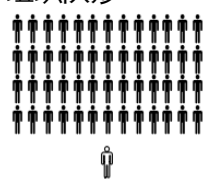
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过复习，学生进一步了解原地运球的动作要领，能够连续原地运球。 2. 通过游戏锻炼学生的身体协调能力。 3. 在小组合作中培养学生相互协作的精神和比赛中不断挑战自我的精神。					
教学内容	<b>1.复习原地运球    2.游戏：原地运球比赛</b>					
教学重点	正确的运球姿势。		教学难点	熟练控制球的反弹高度。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 篮球 标志桶		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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	

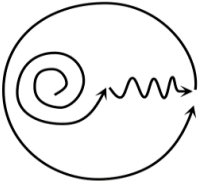
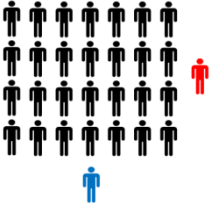
准备部分	<p><b>(一) 慢跑</b></p> <p>学生两路纵队沿篮球场边线慢跑3圈。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></p> <p>扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.教师带领学生慢跑热身。</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。</p> <p>2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。</p> <p>3.及时纠正错误动作。</p>	<p>1.学生认真进行热身跑练习。</p> <p>1.有节奏地进行徒手操练习。</p> <p>2.充分活动各关节，避免运动损伤。</p>	 <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>		
	结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p><b>(一) 熟悉球性</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 两手弹拨球</li> <li>2. 抛接球：体前击掌、体后击掌</li> <li>3. 髌膝颈部交替环绕</li> <li>4. 单腿绕球</li> <li>5. 胯下绕“8”字</li> </ol> <p><b>(二) 复习小篮球运球</b></p> <p>【口诀】两腿稍分开，膝盖弯一弯，手腕要灵活，把球往下拍，要和球做朋友，掌心坚决不碰球。</p> <p>【练习】根据小篮球的数量和学生数量，可以选择一人一球，或者分组，几个人一个球。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 单手运球</li> <li>2. 双手交互运球</li> <li>3. 运球转圈</li> <li>4. 运球比高接球</li> </ol> <p><b>(三) 游戏：原地运球比赛</b></p> <p>【游戏方法】学生分四组，进行30秒原地运球比赛，在规定时间内运球次数最多的获胜组。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范几种方法→学生随示范练习。</li> <li>2. 教师鼓励学生大胆创新，能做一些不同的“戏球”动作。</li> <li>3. 教师巡回指导反馈、纠正错误动作。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解示范小篮球运球动作。</li> <li>2. 教师边做边说儿歌，逐句讲解，强调动作方法。</li> <li>3. 教师做示范并提出要求。</li> <li>4. 组织学生分组练习。</li> <li>5. 教师巡回查看，提供帮助。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>2. 组织学生进行游戏。</li> <li>3. 结束后进行小结。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生自由练习。</li> <li>2. 在教师引导下进行熟悉球性。</li> <li>3. 注意练习秩序，尽量不与同伴发生碰撞。</li> <li>4. 发挥想象力，大胆创新，能创编出不同的“戏球”动作。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生学会儿歌。</li> <li>2. 明确动作要领，模仿教师动作。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生明确练习方法。</li> <li>2. 按照分组情况进行轮流练习。</li> <li>3. 互相观察互相帮助。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明确游戏方法及规则。</li> <li>2. 认真参与游戏，将学到的动作技术运用到竞赛中。</li> </ol>	 
<p style="text-align: center;"><b>结束部分</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队。</li> <li>2. 放松练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 收还器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师整队。</li> <li>2. 教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 安排学生收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生集合。</li> <li>2. 身心放松。</li> <li>3. 认真听教师总结。</li> <li>4. 收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	

教学 反思	预计 负荷	平均心率	<b>110 ~ 140</b> 次/分
		运动密度	<b>65 ~ 70%</b>

## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过练习，学生能够做到抬头目视前方运球。 2. 通过弯腰用手指向前拨球练习提高学生的耐力和身体柔韧性。 3. 培养学生之间相互配合的合作意识和大胆尝试的精神。					
教学内容	<b>1.不看球运球      2.游戏：喊数运球</b>					
教学重点	原地熟练运球。		教学难点	运球时做到抬头，目视前方。		
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 篮球 标志杆		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 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><b>(一) 螺旋—蛇形—圆形慢跑</b></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><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></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，充分伸展身体各个关节。</p>		
	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><b>(一) 不看球运球</b> 【动作方法】(以右手为例)基本姿势站好,运球时抬头向前看,球反弹高度在腰和膝盖中间的位置。 【练习】 1. 学生分四组,每组围成一个圆形,中间放置一根标志杆,分别贴有20厘米、60厘米、1米三个标志线,学生注视标志线,由低到高进行运球练习。 2. 拿掉标志杆,小组间进行抬头不看球练习。</p> <p><b>(二) 游戏:喊数运球</b> 【游戏方法】学生分四组,每人到小组前面一边进行不看球运球,一边喊同组人员做出的数字手势,其他学生观察同伴的运球情况和喊出的数字是否正确,之后交换,直到每人完成一次。</p> <p><b>(三) 体能训练:手指向前拨球</b> 【训练方法】学生分四组,练习开始时将球放在起点线,弯腰用手指向前拨球到终点再返回,直到每个学生全部完成,练习3次。</p>	<p>1. 教师讲解运球时不看球的动作要点。 2. 教师用不同方向面对学生进行示范。</p> <p>1. 教师讲解并示范练习方法及要求。 2. 组织学生进行练习。 3. 教师做巡回指导,鼓励做得好的学生进行展示。 4. 提前进行安全教育,避免发生危险。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法及规则。 2. 组织学生进行游戏。 3. 结束后进行小结。</p> <p>1. 教师讲解体能训练的方法。 2. 引导学生进行体能训练。 3. 提前进行安全教育,避免发生意外。</p>	<p>1. 学生认真请教师讲解。 2. 认真观察教师的动作示范。</p> <p>1. 学生认真听教师讲解。 2. 认真进行练习,体会动作要点。 3. 练习中遵守课堂纪律,避免运动损伤。</p> <p>1. 明确游戏方法及规则。 2. 认真参与游戏,将学到的动作技术运用到竞赛中。</p> <p>1. 明确体能训练方法。 2. 按教师要求进行练习。 3. 遵守课堂纪律。</p>	   	
	结束部分	<p>1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。 2. 教师播音乐,放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。</p>	
	教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率 <b>110~140</b>次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>	

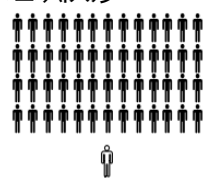
# 体育与健康教案

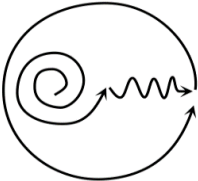


年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 在直线运球走的基础上，学会改变方向运球。 2. 通过绳梯脚步练习，提高学生弹跳能力和身体敏捷性。 3. 培养学生在比赛中的合作竞争意识。					
教学内容	<b>1.篮球行进间直线运球    2.游戏：绕标志桶接力</b>					
教学重点	能够改变方向运球。			教学难点	熟练控制球。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 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		<b>(一) 带球热身跑</b> 学生成一列纵队，带球绕篮球场慢跑3圈。  <b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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  <b>(三) 专项活动</b> 1. 手指左右拨球。 2. 双手抛接球练习。 3. 原地运球练习。	1. 教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。  2. 领跑弧度要大。  1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。	1. 学生认真进行热身跑练习  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。	 <b>【要求】</b> 动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。	

结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 行进间直线运球</p> <p>【动作方法】两脚前后自然开立，两膝微屈，运球时五指张开，用手指和指跟部位触球；向前运动时，拍按球的后上方，球的落点保持在自己所能控制的范围内。</p> <p>【练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 直线运球练习。</li> <li>2. 绕标志桶转圈运球练习。</li> <li>3. 随意摆放标志桶，运球练习。</li> </ol> <p>(二) 游戏：绕标志桶接力</p> <p>【游戏方法】学生分四组，从起点“s”形运球绕过标志桶，直线运球返回与下一名学生击掌接力，直到学生全部完成。最先完成的小组获胜。</p> <p>(三) 体能训练：绳梯脚步练习</p> <p>【训练方法】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 单脚跳</li> <li>2. 并脚跳</li> <li>3. 开合跳</li> <li>4. 青蛙跳</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解屈膝运球并示范。</li> <li>2. 示范行进间直线运球。</li> <li>3. 提醒易犯错误：直腿运球。</li> <li>4. 讲解练习方法。</li> <li>5. 组织学生进行练习。</li> <li>6. 教师做巡回指导。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>2. 组织学生进行游戏。</li> <li>3. 结束后进行小结。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解体能训练的方法。</li> <li>2. 引导学生进行体能训练。</li> <li>3. 提前进行安全教育，避免发生意外。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真听讲。</li> <li>2. 认真观察教师示范，明确动作要领。</li> <li>3. 牢记易错点。</li> <li>4. 学生按教师要求进行练习。</li> <li>5. 练习过程中既不要碰到同伴，又要避开标志桶。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明确游戏方法及规则。</li> <li>2. 认真参与游戏，将学到的动作技术运用到竞赛中。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明确体能训练方法。</li> <li>2. 按教师要求进行练习。</li> <li>3. 遵守课堂纪律。</li> </ol>		
	结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队。</li> <li>2. 放松练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 收还器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师整队。</li> <li>2. 教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 安排学生收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生集合。</li> <li>2. 身心放松。</li> <li>3. 认真听教师总结。</li> <li>4. 收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	
				预计 负荷	平均心率	<b>110 ~ 140 次/分</b>

教学反思			运动密度	65~70%
------	--	--	------	--------

## 体育与健康教案


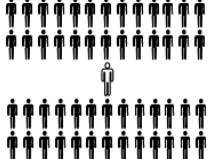
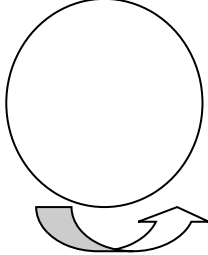
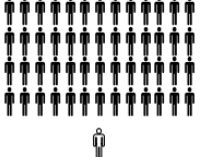
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生了解常见的跳绳方式，能够自己摇绳完成一次跳跃。 2. 通过跳绳练习提高下肢力量和身体协调性。 3. 通过跳绳比赛培养学生的竞争意识和克服困难的优良品质。					
教学内容	<b>1.跳短绳      2.游戏：袋鼠跳</b>					
教学重点	学会握绳柄、摇绳。		教学难点	掌握跳绳时机。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 跳绳 哨子		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 1. 集合整队、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><b>(一) 螺旋—蛇形—圆形慢跑</b></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><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></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 单脚跳 开合跳</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，充分伸展身体各个关节。</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 单脚跳 开合跳</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.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>			
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度

基本部分	<p><b>(一) 跳短绳的正确姿势</b> 【动作方法】身体自然站立，两脚脚踝错开距离，上臂贴紧身体，小臂自然下垂，掌心相对或向下，手腕发力摇绳，切记不可用脚后跟或全脚掌着地。</p> <p><b>(二) 调整适合的绳子长度</b> 【方法】初学者可根据自己的身高调整绳子长度。双脚并拢踩绳，两手握柄拉直到腋下。随着自身跳绳水平的提高，绳子的长度可适当地再调短。</p> <p><b>(三) 摇绳和跳绳</b> 【动作方法】将跳绳对折，两手拿着绳柄将跳绳正中放于小腿处，上臂贴紧身体，手腕摇动跳绳，膝关节微屈，利用前脚掌有节奏地连续跳跃。</p> <p><b>【练习】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 单手摇绳柄练习。</li> <li>2. 无绳徒手模仿练习。</li> <li>3. 小组练习。</li> </ol> <p><b>(四) 游戏：袋鼠跳</b> 【游戏方法】学生分四组，手臂张开，双手握住绳柄，双手踩住跳绳，向前跳跃。从起点出发，到达终点返回。最先完成的小组获胜。</p> <p><b>(五) 体能训练：跳绳比赛</b> 【训练方法】在 30 秒内，看谁跳的次数最多。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解跳短绳的相关知识。</li> <li>2. 教师示范跳短绳的正确姿势，强调要点。</li> <li>3. 教师讲解并指导学生将绳的长度调成适合自己的。</li> <li>4. 讲解摇绳和跳绳的动作方法，并做示范。</li> <li>5. 提前做好安全教育，避免发生危险。</li> <li>6. 组织好学生的队形，保证学生之间的安全距离。</li> <li>7. 教师组织学生集体练习。</li> <li>8. 小组练习时教师巡回指导，进行鼓励。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏规则，并示范动作方法。</li> <li>2. 组织学生进行游戏。</li> <li>3. 强调安全问题。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解体能训练的方法，组织学生练习。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真教师讲解跳短绳的相关知识，了解跳短绳是一项什么样的运动项目。</li> <li>2. 认真观察并调整绳的长度。</li> <li>3. 观察摇绳和跳绳的动作，明确动作要领。</li> <li>4. 学生之间保持一定的安全距离，遵守课堂纪律，以免发生危险。</li> <li>5. 学生按教师要求循序渐近地进行练习。</li> <li>6. 练习过程中注意动作方法，及时纠正错误动作。</li> <li>7. 掌握较好的小组进行展示。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生明确游戏规则，看清动作方法。</li> <li>2. 游戏过程中注意安全。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体能训练过程中，将所学的技术动作充分运用。</li> </ol>	 				
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队。</li> <li>2. 放松练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 收还器材</li> <li>5 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师整队。</li> <li>2. 教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3. 课堂总结。</li> <li>4. 安排学生收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生集合。</li> <li>2. 身心放松。</li> <li>3. 认真听教师总结。</li> <li>4. 收还器材。</li> <li>5. 师生再见。</li> </ol>					
教学反思			预计 负荷	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>平均心率</td> <td><b>110 ~ 140 次/分</b></td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td><b>65 ~ 70%</b></td> </tr> </tbody> </table>	平均心率	<b>110 ~ 140 次/分</b>	运动密度	<b>65 ~ 70%</b>
平均心率	<b>110 ~ 140 次/分</b>							
运动密度	<b>65 ~ 70%</b>							

# 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过教学激发学生兴趣，初步学习连续并脚跳短绳的动作方法。 2.发展学生的下肢力量、灵敏等素质，提高身体协调性。 3.培养学生团积极进取、勇敢、果断、勇于挑战的精神。					
教学内容	<b>1. 连续并脚跳短绳                      2. 游戏（梅花朵朵开）</b>					
教学重点	双脚连续并脚跳		教学难点	上下肢协调用力		
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	操场 绳 哨子		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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		<b>(一)热身跑</b> 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。  <b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 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. 带领学生绕操场进行热身跑。  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. 学生认真进行热身跑练习  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。	  <b>【要求】</b> 动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。	

结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度				
基本部分		<p><b>(一) 学习双足连续并脚跳短绳</b> 【动作方法】 两手握绳的两端，由后向前摇转绳子，当绳子即将落地前的一瞬间双脚随即跳起，绳从两脚下轮转过去，连续做次数。 重点：双脚连续并脚跳。难点：手脚协调用力。</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解示范双足连续跳短绳的技术动作。</li> <li>2.组织学生徒手练习原地双脚连续跳（5-8次）。</li> <li>3.组织学生摇绳练习（5-8次）。</li> <li>4.练习摇绳跳过一次。</li> <li>5.连续数次跳练习（5-8次）。</li> <li>6.分组练习。</li> <li>7.教师纠正错误。</li> <li>8.优秀学生展示。</li> <li>9.教师总结小评。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.认真听教师讲解动作要领。</li> <li>2.积极模仿老师动作。</li> <li>3.认真练习。</li> <li>4.分组练习。</li> <li>5.在教师的纠正下改正自己不足。</li> <li>6.观看同学表演，同时反思自己不足。</li> <li>7.认真听教师总结评价。</li> </ol>	<p>组织队形：</p> 					
		<p><b>(二) 游戏：梅花朵朵开</b> 【游戏方法】 学生围成一个大圈，教师站在圆圈中间，学生围绕教师跑圈，教师说：“梅花朵朵开”学生问：“开几朵？”老师随机说出几朵，然后学生便几个人围在一起，没有找到伙伴的学生到老师处等待下一次游戏开始。</p>	<p>游戏：组织圆队</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏规则并示范</li> <li>2. 组织学生进行游戏</li> <li>3.评价小结</li> </ol>	<p>游戏：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.认真听教师讲解游戏规则并记忆</li> <li>2.积极参与游戏</li> </ol>						
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.集合整队。</li> <li>2.放松练习。</li> <li>3.课堂总结。</li> <li>4.收还器材</li> <li>5.师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师整队。</li> <li>2.教师播音乐，放松拉伸练习。</li> <li>3.课堂总结。</li> <li>4.安排学生收还器材。</li> <li>5.师生再见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生集合。</li> <li>2.身心放松。</li> <li>3.认真听教师总结。</li> <li>4.收还器材。</li> <li>5.师生再见。</li> </ol>						
教学反思				<p>预计负荷</p> <table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td><b>110 ~ 140</b> 次/分</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td><b>65 ~ 70%</b></td> </tr> </table>	平均心率	<b>110 ~ 140</b> 次/分	运动密度	<b>65 ~ 70%</b>		
平均心率	<b>110 ~ 140</b> 次/分									
运动密度	<b>65 ~ 70%</b>									

## 六、体育与健康基础知识

### 【单元目标】

健康教育是学校教学工作的重要组成部分。学习了本单元,学生能够了解体育不仅包括锻炼身体,还与我们的饮食起居、生活习惯等有很大的关系。通过本单元的教学,要让学生养成良好的卫生习惯;增强自我保护意识,提高健康知识水平,增强体质,促进身心健康发育。

### 【内容特点】

本单元的教学让学生能够掌握一些基本的生活常识,具有一定的辨别是非的能力;能够正视自身的缺点并加以改正,养成良好的行为习惯。

### 【学情分析】

一年级学生比较活泼,年龄偏小,自制能力差。由于学生的认知水平处于启蒙阶段,尚未形成完整的知识结构体系,而学生之间也存在个体差异,所以他们在接受新知识的能力上也存在一定的差距。教师要端正教育思想,努力改进教学方法,充分调动学生的学习积极性,让他们积极参与学习就能学有所得。同时,学生还无法分清是非,教师要引导他们树立正确的人生观、价值观和生命观,增进爱心和责任感。

**【教学内容】**

5. 《安全地进行游戏》
6. 《阳光运动身体好》
7. 《健康饮食益处多》
8. 《远离坏习惯，健康促成长》

## 体育与健康理论教案

年级		周次		课次		授课教师	
<b>教学内容</b>	<b>安全地进行游戏</b>						
<b>教学目标</b>	1. 了解游戏中的一些安全常识，在日常生活中能与同伴熟练地开展游戏，知道在游戏中要注意安全，出现意外及时报告老师。 2. 通过本节课的学习，学生愿意参加健康有益的游戏，不玩危险游戏。						
<b>教学重点</b>	知道在游戏中要注意安全，不玩危险游戏			<b>教学难点</b>	了解游戏中的一些安全常识		
<b>教学过程</b>	<b>教学内容</b>						
<p><b>【导入】</b>            教师：老师知道同学们喜欢玩游戏，但是玩游戏也要注意安全。这一节课，老师就带领大家一起探索游戏中的安全问题，学习一下应该如何安全地进行游戏。</p> <p><b>【活动热身】</b>            看谁反应快：仔细听老师的口令(眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵),认真积极地用手指指出相应的部位。先进行同桌练习,然后进行听口令比赛(教师喊口令),最后寻找“小老师”进行听口令比赛。            要求:认真完成练习与比赛。</p> <p><b>【精彩学练】</b></p>							

### 活动一：现看频,探究问题

组织:观看视频回答问题:我们在剪纸的时候是不是要小心?为什么?要求:学生坐姿端正,认真观看视频,积极举手回答教师的问题

### 活动二：游戏意险大探

组织:教师出示几幅图片,要求学生带着下面3个问题进行思考

- (1)这是什么游戏?
- (2)图中有没有出现危险情况?
- (3)如何避免危险情况发生?

要求:学生认真思考、讨论

### 活动三：我来问你答

组织:教师提问以下问题,学生回答

- (1)你们平时都喜欢玩什么游戏
- (2)玩游戏的时候受过伤吗?
- (3)在哪里玩游戏?
- (4)你当时在玩什么游戏?

要求:学生认真思考,回答。

### 活动四：我是小清官

组织:根据节课的学习判断下面的行为的对错

- (1)在教室内追逐打闹
- (2)在操场上按规则通行游戏
- (3)在火车轨道上玩游观
- (4)在工地上玩捉速藏
- (5)从高处往下跳
- (6)在楼梯上打闹、玩耍
- (7)在篮球场上打篮球
- (8)爬墙上树
- (9)在商场的扶梯上玩滑梯
- (10)在河边保迷藏

要求:学生做出判断并给出理由

#### 【放松整理】

1.播放(数鸭子)视频,学生根据视频的动作进行简单模仿放松,

2.课堂小结。

(1)选择安全的地方玩游戏,上体育课时在教师规定的地方玩游戏(2)要遵守游戏规则,和同伴友好相处。

(3)选择合适的游戏内容,不做危险游戏,不去危险的地方(水库,河流,公路旁等)

(4)体育课上,不经老师的允许,不带与体育课无关的物品。

3.宣布下课

教学 反思	

## 体育与健康理论教案

年级		周次		课次		授课教师	
教学 内容	阳光运动身体好						
教学 目标	1.能够根据不同情况选择合适的体育锻炼项目，培养经常锻炼的习惯						
教 学 重 点	了解参加体育锻炼的好处			教 学 难 点	知道怎样选择合适的体育项目		
教学 过程	教学内容						

### 【导入】

教师：同学们，我们一起来做一个游戏，你比我猜。

要求：用动作表演一项自己喜欢的体育运动，大家一起猜一猜。

### 【精彩学练】

#### 活动一：了解体育锻炼的重要性和好处

1.体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长,增强心肺功能改善循环系统、呼吸系统、消化系统的机能,提高人体免疫力。

2.体育锻炼能降低儿童在成年后患上心脏病、高血压、糖尿病等疾病的概率

3.体育锻炼能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力,使机体及时做出协调、准确、迅速的反应。

4.体育锻炼能提高人体适应内外环境变化的能力,保证机体生命活动的正常进行。

#### 活动二：如何选择合适的体育锻炼

1.根据学生的兴趣和爱好选择最炼项目 因为每个人所喜爱的体育锻炼项目是不同的,有些人对篮 球想 兴趣,可多选择打球进行锻炼;有些人对健身跑感兴趣,可多选择不同方式的跑步练习。

2.根据学生的身心特点选择体育项目

青春期早期,体育锻炼宜选择锻炼风敏性、静调性和柔韧性为主的活动项目,如健美操,乒乓球、武术,拳道、跳绳、跳皮筋等。

青春期中期,体育锻炼宜选择锻炼速度为主的活动项目,如短跑、羽毛球、足球、游泳、自行车、滑冰等。

青春期后期,各器官发育日趋成熟,体育锻炼可增加速度耐力,一般耐力和力量性练习的项目,如中长跑、排球、篮球、网球、攀岩、滑雪等。

### 3.学生要根据自身的体质状况选择适宜的体育项目

生长发育正常,身体健康,体质状况良好、有一定锻炼基础的青少年,可以选择运动量较大的项目进行锻炼,如长跑、短跑、踢足球、骑自行车、打篮球等,体质较弱或健康状况有缺陷的人,则应循序渐进地进行医疗性质的体育活动,选择一些运动量较小的锻炼项目,如散步、快步走、慢跑、太极拳等,以达到增强体质或治疗某些慢性疾病的日的。

### 活动三：运动前如何做好准备活动

1.热身时,要做到从头至脚的徒手热身),使身体各部位的关节,韧带、肌肉得到充分的活动。

2.热身运动一般以 10 分钟为宜,冬季可稍长些,约 15 分钟,热身时间不宜太短或太长:太短,热身不充分,容易出现运动损伤;太长,体力过早消耗,影响正式锻炼。

3.全身热身后,要进行局部关节、韧带和肌内的针对性活动。

### 活动四：运动后的整理放松。

1.反方向拉伸练习,健身锻炼结束后,适当安排与训练部位方向相反的肌肉拉长和伸展练习,对加速机体恢复和预防运动损伤大有神益,例如,肩、腰练习结束后,做单杠悬垂,提膝或前后摆动等放松练习,可迅速减轻肩、腰部关节、韧带和肌肉的压力和酸痛,促进机体恢复。

2.慢跑 5 至 10 分钟能全面促进机体恢复;练完大腿骑 5 至 10 分钟阻力较小的健身车,既能缓解大腿肌的紧张状态,又能恢复肌肉弹性。

### 【组织竞赛】

组织:首先在黑板上画出头部轮廓,然后画上头发、眼睛、嘴巴和耳朵等,但是一定要空着鼻子的位置。比赛参与者先瞄准鼻子,然后蒙上眼睛或者闭上眼睛转三圈,走过去用粉笔把鼻子画上去。位置画得准确的是胜者,可以有奖励;画得不准确的,要接受

惩罚:按照事先准备好的小纸条表演体育动作

要求:听清比赛规则,教师及其他学生进行保护,防止发生危险。

教学 反思	
----------	--

## 体育与健康理论教案

年级	周次	课次	授课教师
<b>健康饮食益处多（粗细搭配，合理膳食）</b>			
教学 目标	知道食物要荤素搭配、粗细搭配，以保证一天的营养，才能够让身体健康成长。养成粗细搭配的饮食习惯，不挑食。		
教学 重点	如何搭配能让身体达到营养均衡	教学 难点	如何做到粗细搭配
教学 过程	教学内容		

### 【导入】

教师：同学们，你们知道我们一天要吃几顿饭吗？再每次吃饭时，你们吃的食物都有什么？你们知道什么是主食，什么是副食吗？

### 【热身】

手指操

### 【精彩学练】

#### 活动一：认识主食、副食

通过刚才的讨论，我们已经知道：

- (1) 人每天一般要吃三顿饭。
- (2) 馒头、米饭都是主食，下饭的鱼、肉、素菜等都是副食。

#### 活动二：了解合理营养的要求

饮食和营养师生命的物质基础。人要正常生活，就必须每天进食。但怎样才能吃得好，使身停长得好呢？这就需要做到合理营养。

合理营养是指全面而平衡的营养。“全面”是指摄取的营养素（糖类、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐、水和膳食纤维）种需要齐全，“平衡”是指摄取的各种营素的量要合适，与身体的需要保持平衡。

为了给居民提供最基本、科学的健康膳食信息,中国营学会制订了《中国居民膳食指南》基本则有十条,①食物多材,谷类为主,粗细搭配,②多吃蔬果水果和薯类;③每天吃奶类、大豆或其制品;④常吃适量鱼、禽、蛋和瘦肉;⑤减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食;⑥食不过量,天天运动,保持健康体重;⑦三餐分配要合理,零食要适当;⑧每天足量饮水,合理选择饮料;⑨如饮酒应限量;⑩吃新鲜卫生的食物。

### 活动三：了解平衡膳食宝塔

1.讨论,平衡食塔中,哪类食物能为我们提供能量?哪类食物能支持我们生长发育?哪类食物能使我们健康成长?

教师小结:第一层的食物能为我们提供能量,第二层的食物能让我们健康成长,第三、四层的食物能持我们生长。因此,希同学们能记住这张平衡膳食宝塔图,为了我们的健康成长共同努力。

#### 2.搭配膳食营养

(1)将你的食物记录卡按照宝塔各层食物的分类进行摆放,并将自己现在的饮食构与平衡膳食室斯对比,记录你的发现。

(2)交流你一天中的食物与平衡食宝的搭配标准比较的结果,并进行记录。

(3)在反思中做出调整,完成自己一天中食物的均衡搭配,并记录

#### 3.膳食原则

(1)每天均街地吃平衡食宝塔中的五类食物,以避免营不良或营养过剩。

(2)每日三餐,按时进餐。

(3)在每日摄人的总能量中,早、中、晚餐的能量应当分别 30%,40%和 30%左右。

#### 【组织竞赛】

知识问答:教师出示平衡膳食宝塔图片,由学生说出每层的食物种类。

要求;学生认真回答问题

教学 反思	
----------	--

## 体育与健康理论教案

年级		周次		课次		授课教师	
教学内容	远离坏习惯，健康促成长						
教学目标	在以后的学习和生活中能够有意识地养成好习惯，改掉坏习惯，养成良好的行为习惯。						
教学重点	认识到自己的不良习惯			教学 难点	正视并改正自己的坏习惯		
教学过程	教学内容						

### 【导入】

教师:同学们,这节课老师再给大家介绍一位新朋友,瞧,他来了!(播放歌曲《小邋遢》)同学们,你们愿意和小邋遢交朋友吗?

看来呀,习惯对于一个人来说太重要了。好习惯可以让我们获得珍贵的友情,坏习惯却令人生厌。这节课就让我们一起来“告别坏习惯”吧。

### 【精彩学练】

#### 活动一：现看课堂剧《小红的三餐》

故事大意:小红早晨起床洗漱完毕,妈妈已经把饭菜在餐厅摆好了。小红说:“妈妈,我不饿,我不吃,说完就上学去了,中午放学,小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨,她拿起筷子大口大口地吃了起来,一直吃到不能再吃为止。下午上学的路上,小红开始胃疼。晚上回家发现只有一盘她最不爱吃的酱茄子,小红只吃了两口就不吃了

师问:课堂剧中的小红有哪些坏习惯?

生答:不吃早饭,暴饮暴食,挑食。

师问:这些都是哪方面的坏习惯?

生答:师板书:饮食

师问:你有这方面的坏习惯吗?你准备怎样改正?

## 活动二 看课《小明的100分》

故事大意:老师说:“今天的数学卷子,我已经看了一遍,现在发还给你们,我来公布正确答案,同学们对照标准答案自行打分。”小明左右一看没人注意,忙把填空中的错误答案改正过来,打上100分,这节课结束时,老师说“同学们,老师是在做一个诚实测验,如果你有不诚实的表现要改正。

课件出示问题,同桌讨论后回答

- (1)小明的行为是一种什么坏习惯?
- (2)你有这样的坏习惯吗?你打算怎么办?

## 活动三 观看课堂《客人来了》

故事大意:张叔叔拿着一盒礼品到小立家做客,爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟叔叔谈话。小立打开礼品盒,发现里面有她爱吃的蛋糕,就吃了起来,一边吃一边嚷着让爸爸陪她到公园玩。

课件出示问题,学生讨论后回答

- (1)故事中的小立有哪样坏习惯?
- (2)这些是哪方面的坏习惯?
- (3)你有这样的坏习惯吗?你算怎么办?

## 活动四 如何改正身上的习惯

1 要有强烈的动机。

搞清楚自己为什么要改掉这个坏习惯,把因写在改正计划的首要位置,并在整个改正习惯的过程中牢记这一点

2.全力以赴地去做。

把这件事告诉周围的人,请求他们进行帮助和监,向他们定期报告你的进展,保证在你需要帮助的时候有一个可以依赖的伙伴。

3.注意你的触发事件

注意哪些事情会触发你的坏习惯,观察几天,注意是什么触发了你的坏习惯,在改正计划中列出触发事件,当这些触发事件发生的时候要引起警觉。

4 从错误中学习

我们都会在某些时候犯错,如果你犯错了,一定要回到原圆,从中吸取经验教训。然后,把它写在你的改正计划中。你持续不断地改进你的改正计划,习惯就会变得越来越好。这样一来,错误可以帮助你改正坏习惯。

### 【组织竞赛】自我反思

学生到讲台上进行反思,说出自己有哪些坏习惯,并表达要改正的决心,请同学进行监督。

要求:学生认真听,不得嘲笑其他同学。

教学 反思	
----------	--