

# 1 新课标水平二体育教案 目录

## 一、基本身体活动

1. 跑 《50米快速跑》
2. 跑 《耐力跑》
3. 跑 《追逐跑》
4. 跳跃 《立定跳远》
5. 跳跃 《急行跳远启蒙》
6. 跳跃 《急行跳跃进阶学习》
7. 投掷 《双手前掷实心球》
8. 跳跃 《侧向助跑跳高启蒙》
9. 跳跃 《侧向助跑跳高进阶学习》
10. 考核 《侧向助跑跳高》

## 二、体操类基础

1. 基本部位操 《1—4节》
2. 基本部位操 《5—8节》
3. 基本部位操考核
4. 队列队形 《原地右一（二）路纵队变二（四）路纵队》
5. 队列队形 《跑步变齐步》
6. 队列队形 《跑步立定》
7. 跳绳 《8字跳长绳》
8. 技巧 《后滚翻》
9. 技巧 《后滚翻》

## 三、操控技能：小篮球

1. 发展小篮球运动能力的练习与游戏
2. 小篮球 《行进间直线运球》
3. 小篮球 《运球急停急起》
4. 小篮球 《行进间变向运球》
5. 小篮球 《篮球比赛规则基础知识》
6. 小篮球 《原地双手胸前投篮1》
7. 小篮球 《原地双手胸前投篮2》
8. 小篮球 《原地双手胸前传接球》
9. 小篮球 《小篮球比赛》

## 四、操控技能：足球

1. 足球 《双脚交替踩球》
2. 足球 《双脚内侧拨球》
3. 足球 《身后双脚拉球》
4. 足球 《原地“v”字拉拨球》
5. 足球 《单脚扣拨运球》
6. 足球 《双脚扣拨运球》

- 7. 足球 《双脚内扣运球》
- 8. 足球 《双脚外拨运球》
- 9. 足球 《脚内侧传接球》
- 10. 足球 《传接球练习 1》
- 11. 足球 《传接球练习 2》
- 12.** 足球 《教学比赛》

#### 五、中华传统体育：武术

- 1. 武术 《武术基本动作 1:弹踢、撩掌》
- 2. 武术 《武术基本动作 2:穿掌、摆掌》
- 3. 武术 《武术组合动作》
- 4. 武术 《五步拳：1—3 式动作》
- 5. 武术 《五步拳：4—5 式动作》
- 6. 武术 《五步拳：6—8 式动作》

#### 六、体能训练

- 1. 体能 《一个板凳的体能课》
- 2. 体能 《一块体操垫的体能课》
- 3. 体能 《定向越野体能课》
- 4. 体能 《花样跳绳体能课》
- 5. 体能 《玉兰花开体能课》
- 6. 体能 《定向运动》

#### 七、体育基础知识

- 1. 《安全常识：怎样预防运动损伤事故》
- 2. 《健康常识：饮食卫生》

## 一、基本身体活动

### 【单元目标】

- 1.能说出所学基本身体活动的名称和含义，能够熟练地完成这些技术动作，初步了解这些基本身体活动的健身作用。
- 2.通过学习各种基本身体活动的技术动作和体能训练，提高速度、力量、灵敏度等身体素质，提高协调性，培养观察能力。
- 3.能积极主动地参与各种基本活动的学习，体验学习的乐趣，培养勇敢、自信、坚毅的良好品质；能主动与同伴进行交流与合作，培养团结合作意识。

### 【教材分析】

三年级的基本身体活动的而教学内容是在一、二年级简单的跑、跳、投基础上进一步细化的运动技能，如急行跳远、侧向助跑跳高、双手前掷实心球等。通过对这些细化的运动技能的学习，学生能够丰富锻炼身体的方式，提高力量、速度、灵敏度、柔韧性、协调性等身体素质，培养自信、坚毅、遵守规则的良好品质，并为后面的专项技能的学习打好基础。

### 【学情分析】

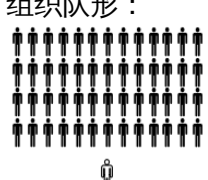
三年级学生的年龄一般在 9 岁左右。从该年龄段学生的心理特点来看，他们的注意力不够稳定且不易持久，有意注意虽有发展，



但还不完善，在进行身体练习时容易被新颖的内容吸引，经常忘记练习的主要目的；兴趣十分广泛，几乎每项体育活动都喜欢；感知动作的要领比较笼统，容易把相近的动作混淆。从生理特点来看，三年级学生正处于速度素质、灵敏素质等指标发展的敏感期，即最佳发展时期，因此在教学中要着重发展。从学习现状来看，三年级学生通过前两年体育课程的学习，基本了解了上体育课的要求，学习习惯正逐步养成。虽然在一二年级已经对基本身体活动的相关内容进行了简单学习，如投掷，已经学习了自认挥臂、自然投掷动作，但到了三年级对这些技术能力的要求都有了相应的提高，如动作精细化，重视灵敏性、协调性。因此，对该年龄段的学生应多采取直观示范法进行教学，在教学中多鼓励学生，激发学生的学习兴趣。

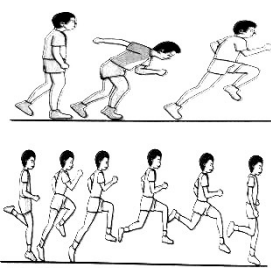

### **【教学内容】**

- |        |              |
|--------|--------------|
| 1. 跑   | 《50米快速跑》     |
| 2. 跑   | 《耐力跑》        |
| 3. 跑   | 《追逐跑》        |
| 4. 跳跃  | 《立定跳远》       |
| 5. 跳跃  | 《急行跳远》       |
| 6. 跳跃  | 《急行跳跃进阶学习》   |
| 7. 投掷  | 《双手前掷实心球》    |
| 8. 跳跃  | 《侧向助跑跳高》     |
| 9. 跳跃  | 《侧向助跑跳高进阶学习》 |
| 10. 考核 | 《侧向助跑跳高》     |

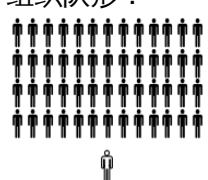
## 体育与健康教案

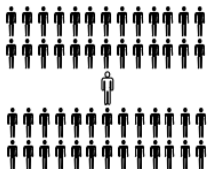
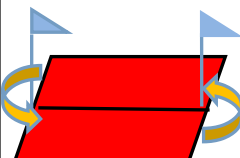
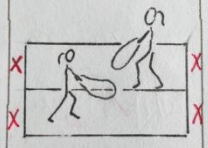
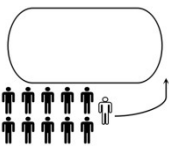
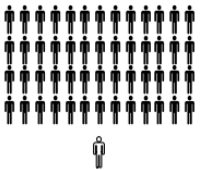
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.初步掌握站立式起跑的动作要点和途中跑的基本技术。 2.能够用正确的身体姿势跑步，提高速度、力量和灵敏度等身体素质。 3.通过游戏和比赛，培养勇敢顽强、积极向上、奋勇拼搏的精神。					
教学内容	<b>50米快速跑启蒙</b>					
教学重点	动作轻松、协调，呼吸节奏均匀。			教学难点	呼吸节奏与跑的节奏相配合。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	跑道 粉笔 哨子 音响	
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b>  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) 热身游戏：胜负追逐跑</b> 【游戏方法】两人一组，双脚前后战立，前脚脚尖相对，进行石头剪刀布游戏，输的同学跑，赢的同学追，追逐 25 米。若追逐成功，则追的同学获胜；反之，则跑的同学获胜。获胜的同学可指定失败的同学做 3 个蹲起跳或 3 个俯卧撑。</p>	<p>1. 教师讲解游戏方法及规则。 2. 教师提示学生在转身跑时注意安全。 3. 教师组织学生进行游戏，结束后进行评价。</p>	<p>1. 学生认真听教师的讲解，明确游戏方法。 2. 认真参与游戏，以达到热身效果，同时锻炼判断能力和快速反应能力。 3. 听评价，并进行自评。</p>			
	<p><b>(二) 徒手操 (4×8 拍)</b> 头部运动 肩部运动 振臂运动 腹背运动 膝关节运动 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。 2. 口令清晰、有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。</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	强度

基本部分	<p>(一) <b>学习：50米快速跑</b> 【动作方法】采用站立式起跑。“各就位”时，站在起跑线后面，两脚前后开立，有力脚靠近起跑线。“预备”时，两腿稍弯曲，前脚的异侧臂屈在体前，上体稍前倾。听到发令枪声或“跑”的口令时，两脚用力蹬地，迅速向前跑出。“途中跑”时，眼看前方，头部保持正直，下颌微收，身体前倾；两臂以肩为轴前后协调摆动；后蹬充分有力，大腿积极前摆，用前脚掌着地。以最快的速度冲过终点。</p> <p>(二) <b>练习</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基础练习：原地摆臂和蹬腿。</li> <li>2. 提高练习：各种方式的启动跑。</li> <li>3. 拓展游戏：25米让距跑 【游戏方法】后方同学与前方同学有一定距离，前方同学跑到25米处，后方同学与前方同学并列或超越则胜。</li> </ol> <p>(三) <b>组织竞赛：50米冠军赛</b> 【竞赛方法】学生分6组，每组8人，每组的第一名进入决赛，决出冠、亚、季军。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师利用挂图讲解50米快速跑的动作方法。</li> <li>2. 教师进行示范。 </li> <li>3. 教师再次强调动作要点。 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师带领学生练习原地摆臂和蹬腿。</li> <li>2. 做巡回指导，纠正动作。</li> <li>3. 教师下达各种口令（如叫号跑、原地高抬腿跑等），及时指导。</li> <li>4. 教师讲解游戏方法及规则，并组织游戏。</li> <li>5. 练习结束后进行评价。</li> </ol> </li> <li>1. 教师讲解比赛方法和规则。</li> <li>2. 组织学生进行比赛。</li> <li>3. 教师充当裁判。</li> <li>4. 进行鼓励性评价。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真观察挂图。</li> <li>2. 认真听教师讲解，明确动作方法。</li> <li>3. 观察教师的示范动作，并与挂图上的要点相结合。</li> <li>4. 认真领会动作要领。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生面对面站立，练习5组原地摆臂和蹬腿，并进行互评。</li> <li>2. 学生根据教师下达的起跑口令，快速做出反应。</li> <li>3. 明确游戏方法和规则。</li> <li>4. 认真参与游戏。</li> <li>5. 进行自评、互评。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生明确竞赛方法及规则。</li> <li>2. 积极参与比赛，遵守规则。</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			预计 负荷	平均心率 <b>110~140</b> 次/分  运动密度 <b>65~70%</b>

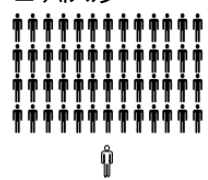
# 体育与健康教案

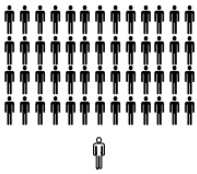
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过本节课的学习，能够完成 300 米耐力跑，用正确的术语描述耐力跑的动作名称和要点，知道跑步的健身意义。 2.积极参与游戏、小组练习及比赛，学习正确的跑步姿势，提高奔跑的能力，提高心肺功能。 3.能够遵守活动规则，主动与同伴进行交流与合作，培养勇敢、顽强的良好品质。					
教学内容	耐力跑					
教学重点	动作轻松、协调，呼吸节奏均匀。			教学难点	呼吸节奏与跑的节奏相配合。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	田径场 秒表 水彩笔 哨子 标志旗跳绳 音响	
结构	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：团队拉力赛</b> <b>【游戏方法】</b> 选择一个点为起点，在行进的路线上设置 5 个站点，每个站点相距 50 米左右。每个站点放一支水彩笔，颜色均不相同。学生分 5 队，以水彩笔命名。开始后，各队先奔向本组颜色站点，接着按逆时针方向，经过其他四处站点，最后回到终点。每名队员每到达一个站点，均要在自己的手上点上该站点的水彩颜色，先到的队伍获胜。 <b>(三) 徒手操 (4×8 拍)</b> 头部运动 肩部运动 振臂运动 腹背运动 膝关节运动 弓步压腿	1. 教师讲解游戏方法及规则。 2. 引导学生认识各站点位置和游戏的方向、路线。 3. 组织学生进行游戏，提醒学生遵守游戏规则。 4. 结束后进行评价和小结。 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. 学生明确游戏方法及规则。 2. 各队应选出队长，组织同伴进行游戏策略和方法的讨论。 3. 认真参与游戏，达到热身效果，提高参与耐久跑练习的积极性。 4. 游戏结束后，各队要对胜负的原因进行总结。 1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 充分活动各关节，	绿  红 黑黄 	

		手腕、踝关节运动		避免运动损伤。		
结构	时间	<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><b>(一) 学：途中跑</b> 【动作方法】采用站立式起跑，用较快的速度跑出 20 米后匀速途中跑。途中跑的动作方法与 50 米快速跑的基本相同，但动作的幅度较小，要求动作轻快、协调，步幅均匀，并有节奏地呼吸，合理控制跑速与体力分配。快到终点时努力用最快的速度冲过终点，跑完全程。</p> <p><b>(二) 练习</b> <b>1.活动：2 分钟 25 米往返跑</b> 【练习方法】学生分四组，明哨开始，每组成员间隔一定距离跑步前进，跑至 25 米标志杆处绕杆返回，持续 2 分钟。 <b>2.活动：跳绳跑</b> 【练习方法】学生分 4 组，每组分 A、B 两组，两队相距 100 米，采用边跑边跳绳的方式进行接力比赛，所有同学回到最初的位置即结束，先完成的队伍获胜。</p> <p><b>(三) 组织竞赛：6 分钟耐力跑赛</b> 【竞赛方法】学生分 6 组，绕操场跑步。6 分钟内，组内同学跑了几百米就加几分，得分最高的组获胜。</p> <p><b>(四) 柔韧性练习：坐位体前屈</b> 学生分四组进行练习。</p>	<p>教师讲解动作方法和动作要点。 【要点】途中跑的动作轻快、协调，步幅均匀，呼吸有节奏。</p> <p>1. 教师展示挂图，进一步强调动作要领。 2. 教师进行示范。 1. 教师讲解练习方法并进行示范。 2. 组织学生练习，强调呼吸节奏。 3. 练习时提醒学生，如身体不适及时休息。</p> <p>1. 教师讲解练习方法及要求。 2. 组织学生进行练习，注意强调安全距离。 1. 教师讲解比赛规则和要求。 2. 组织学生进行比赛。 3. 提醒学生根据自身情况坚持完成。</p> <p>1.教师组织学生进行练习。</p>	<p>1. 学生认真听教师讲解。 2. 明确动作方法。 3. 认真观察挂图和教师的示范，熟记动作要点。</p> <p>1. 学生明确练方法及要求。 2. 认真进行练习。 3. 练习过程中如有不适，及时告诉老师。</p> <p>1. 学生认真听讲，明确竞赛方法和规则。 2. 认真参与比赛，遵守规则。</p> <p>1. 学生明确竞赛方法及规则。 2. 认真参与比赛，遵守规则。</p> <p>1.认真参与练习。</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>	<b>110 ~ 140 次/分</b>	

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

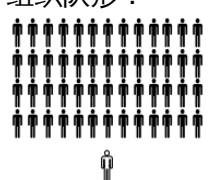
## 体育与健康教案

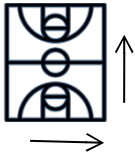
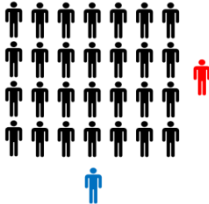
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.知道各种追逐跑游戏的规则、要求和锻炼价值。 2.在游戏和比赛活动中，提高奔跑能力。 3.养成自觉锻炼的良好习惯。					
教学内容	追逐跑游戏					
教学重点	呼吸节奏与跑的节奏配合。		教学难点	把握游戏规则；排头对整个队伍匀速的控制。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	田径场 毛巾 秒表 音响		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.集合整队、清点人数。 2.师生问好、检查服装。 3.宣布本次课内容及求。 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：抓“尾巴”游戏</b> 【游戏方法】将学生分成两组，男生、女生将“尾巴”（毛巾）夹在后腰位置，在保护好自己的“尾巴”的同时去抓对方的“尾巴”，哪组抓得多，哪组就是最终的获胜者。</p> <p><b>(二) 徒手操（4×8拍）</b> 头部运动 肩部运动 振臂运动 腹背运动 膝关节运动 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。 2. 组织学生进行游戏，提醒学生遵守游戏规则。 3. 结束后进行评价和小结。</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. 学生认真听教师的讲解，明确游戏方法。 2. 认真参与游戏，以达到热身效果，同时锻炼判断能力和快速反应能力。 3. 听评价，并进行自评。</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	教师教学	学生学练	组织队形

<p style="text-align: center;"><b>基 本 部 分</b></p>	<p><b>(一) 学练</b></p> <p>1.活动：“你追我跑”（个人赛） 【游戏方法】两人剪刀石头布，输的人转身跑，赢的人快速由后向前追，在指定的距离内拍到对方就算赢，拍不到就算输，可进行多轮比赛。</p> <p>2.活动：“夺宝奇谋”（团队赛） 【游戏方法】比赛的两组分别站在两边起跑线处（教师根据需要设定距离），跑至指定地点（置“宝物”处）剪刀石头布，赢的人迅速取得“宝物”转身跑，输的人则快速由后追赶，只要拍到对方即可将“宝物”取回，为自己的团队赢得一件“宝物”。所有的学生都完成后，获得“宝物”最多的组获胜。</p> <p>3.活动：1、2、3变化跑 【练习方法】三人手牵手，按1、2、3编号，听口令后快速做出起跑反应。先喊2号，此时2号快速往前跑，1号和3号牵手追逐。若在指定距离可长可短）内拍到了2号，则1号和3号胜出；若追不上，则2号胜出。</p> <p><b>(二) 组织竞赛：轮流领先跑比赛</b> 【竞赛方法】学生分若干组，每组4人，在匀速跑过程中，队伍最后一名学生冲刺到排头领跑，以此类推。不断变化领跑队员，率先完成300米的组获胜。</p>	<p>1. 教师讲解动作方法和游戏规则并做示范。</p> <p>2. 组织学生进行游戏。</p> <p>3. 提前做好安全教育，避免发生危险。</p> <p>1. 教师讲解动作方法和游戏规则并做示范。</p> <p>2. 组织学生进行游戏。</p> <p>3. 提前做好安全教育，避免发生危险。</p> <p>1. 教师讲解动作方法和游戏规则并做示范。</p> <p>2. 组织学生进行游戏。</p> <p>3. 提前做好安全教育，避免发生危险。</p> <p>1. 教师讲解比赛规则和要求。</p>	<p>1. 学生认真观察教师的示范动作。</p> <p>2. 积极参与到游戏中。</p> <p>1. 学生认真观察教师的示范动作。</p> <p>2. 积极参与到游戏中。</p> <p>1. 学生认真观察教师的示范动作。</p> <p>2. 积极参与到游戏中。</p> <p>1. 学生认真参与比赛，遵守规则。</p>	
<p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><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

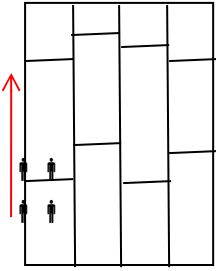
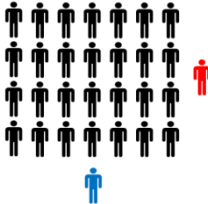
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 掌握立定跳远的技术要点，掌握立定跳远中踝关节、膝关节屈伸以及脚蹬与手摆配合的动作与方法，提高身体的灵敏性、协调性和腿部力量。 2. 在跳跃游戏中体验对身体的控制，感受运动的乐趣，培养良好的运动习惯。 3. 培养认真、负责的态度以及勇于挑战、克服困难的品质。					
教学内容	立定跳远启蒙					
教学重点	踝关节、膝关节弹性屈伸，蹬摆协调。			教学难点	上下肢协调配合。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	篮球场 音响	
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	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	







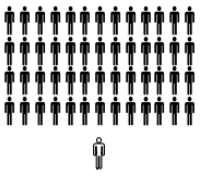
准备部分	<p><b>(一) 热身游戏：兔子舞</b></p> <p>【方法】跟随音乐节奏和提示，进行单脚跳、双脚跳：左脚跳两下、右脚跳两下，双腿合并向前跳一下，向后跳一下，再连续向前跳三下。绕篮球场边线跳一圈。</p>	<p>教师：同学们，这节课我们化身为“小白兔”，学习如何跳得更远的本领。</p> <p>1.教师讲解游戏方法并示范。</p> <p>2.教师组织学生进行游戏。</p> <p>3.提前做好安全教育，避免发生危险。</p>	<p>1.学生认真听讲、记忆，积极反应</p> <p>2.认真参与游戏。</p> <p>3.游戏过程中注意安全。</p>			
	<p><b>(二) 徒手操 (4*8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.充分活动各关避免运动损伤。</p>			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度

<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p><b>(一) 学习立定跳远技术动作</b> 【动作方法】 预备：两脚开立与肩同宽 1 两臂摆向上预摆 2 两臂向下预摆同时下蹲 3 两臂迅速向前上方摆动，同时两腿用力蹬离地面跳起。 要点：两脚左右开立，弹性屈伸摆动，同时两脚用力蹬地向前上方跳起，使身体充分伸展，落地屈膝缓冲。</p> <p><b>(二) 练习</b> 1. 学生进行原地脚蹬与手摆配合练习以及原地屈膝跳练习。 2. 学生平均分成 8 组，每组依次进行展示。</p> <p><b>(三) 竞赛：跳远接力赛</b> 【游戏方法】学生分成 4 组，第一个学生跳完，以脚尖为准画一条横线，然后第二个学生从横线处接着跳，依次接力下去，看哪一组跳的动作准确而且跳得远。</p> <p><b>(四) 体能训练：Tabata 体能操</b> 1. 抬腿抱膝 2. 前侧摆腿 3. 垂直半蹲 4. 侧向半蹲 5. 平举肘触膝 6. 垂直双脚跳 7. 开合跳 8. 月亮拉伸</p>	 <p>1. 教师做完整的动作示范：一蹲二摆三跳起，快速蹬地展身体，收腹提膝伸小腿，平稳落地跳得远。强调仔细观察踝关节、膝关节弹性屈伸以及脚蹬和手摆的配合。 2. 在练习过程中，教师及时纠正出现的错误。</p> <p>1. 教师讲解比赛规则和要求。 2. 组织学生进行比赛。 3. 提前做好安全教育，避免发生危险。</p> <p>1. 教师播放音乐，与学生一起进行体能训练。 2. 进行鼓励性评价。</p>	<p>1. 学生认真听教师讲解动作方法，认真观察教师的示范。 2. 学生利用“三拍法”进行原地蹬地和手摆配合练习以及原地屈膝跳练习。 4. 分组展示时，观看组学生对展示组学生进行评价。 5. 练习过程中，注意保持安全的间隔距离。</p> <p>1. 学生明确竞赛方法及规则。 2. 认真参与比赛，遵守规则。</p> <p>1. 学生认真参与体能练习。 2. 增强学生的下肢力量。</p>	<p>组织队形：</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 style="text-align: center;"><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>

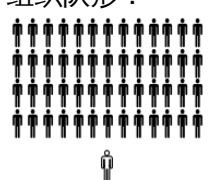
## 体育与健康教案

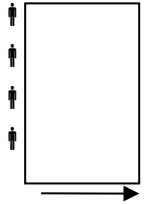
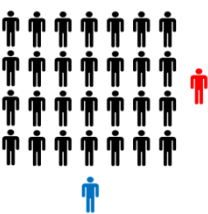
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.初步掌握急行跳远的踏、跳动作。 2.培养跳得高、跳得远的意识，发展平衡感和协调性。 3.培养自信、勇敢、果断以及勇于实践与合作的精神。					
教学内容	急行跳远启蒙“单跳双落”练习					
教学重点	单脚起跳，双脚落地。		教学难点	准确、有力地踏跳。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	田径场 毛巾 秒表 音响		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.集合整队、清点人数。 2.师生问好、检查服装。 3.宣布本次课内容及求。 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) 热身游戏：障碍跳</p> <p>【方法】在跑道上用粉笔画上线，当学生跑到线附近时，停下来跳过线，继续向前跑。</p>	<p>1.教师讲解游戏方法并示范。</p> <p>2.教师组织学生进行游戏。</p> <p>3.提前做好安全教育，避免发生危险。</p>	<p>1.学生认真听讲、记忆，积极反应</p> <p>2.认真参与游戏。</p> <p>3.游戏过程中注意安全。</p>		强度	
	<p>(二) 徒手操 (4*8拍)</p> <p>扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.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.充分活动各关避免运动损伤。</p>			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度

基本部分	<p><b>(一)复习原地上步起跳</b> 进行“单跳双落”的练习。</p> <p><b>(二) 尝试体验慢速跑动中单脚踏跳的感觉</b> 【方法】在距离起跑线 5 米的位置处放小垫子，设置成障碍物，进行跑几步，踏跳练习。慢跑跑到垫子前单脚起跳，跳过垫子，双脚落地，以此来体验行进间踏跳。</p> <p><b>(三) 在距离沙坑较近的位置画出半米的踏跳区域，跑几步，一脚踏跳（单脚起跳），双脚落入沙坑。</b></p> <p><b>(四) 组织竞赛：助跑起跳用头或手触高物比赛</b> 【方法】学生分为男生组和女生组，两组同时起跑，鸣哨开始，比谁跳得高，落地稳。</p> <p><b>(五) 体能发展：连续跳上跳下台阶</b> 【方法】学生分成四组站于台阶前，一个学生连续 5 次跳上跳下台阶后，到队伍后面排队，下一个学生再跳，依次进行。</p>	<p>1. 教师口令“1、2、3”，1 迈步，2 起跳，3 落地，指挥学生进行练习。</p> <p>2.强调动作要点。</p> <p>1.教师讲解练习方法，并进行示范。</p> <p>2.组织学生进行练习。</p> <p>3.教师进行巡回指导，及时纠正学生错误动作。</p> <p>4.提前做好安全教育，避免发生危险。</p> <p>1.教师讲解练习方法，进行示范。</p> <p>2.组织学生进行练习。</p> <p>1.教师讲解比赛规则和要求，及时纠正踏跳过程中出现的问题。</p> <p>1.教师组织学生体能训练。</p> <p>2.进行鼓励性评价。</p>	<p>1.学生根据教师的口令，复习单跳双落的技术动作。</p> <p>1.学生明确练习方法。</p> <p>2.认真观察教师示范，牢记动作要点。</p> <p>3.练习过程中注意力集中，认真体会动作方法。</p> <p>4.前后同学保持安全距离，避免发生碰撞。</p> <p>1.学生明确练习方法。</p> <p>2.认真进行练习。</p> <p>1.学生明确竞赛方法及规则。</p> <p>2.认真参与比赛，遵守规则。</p> <p>1.认真参与体能练习。</p> <p>2.坚持完成练习。</p>	<p>组织队形：</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>	
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>	

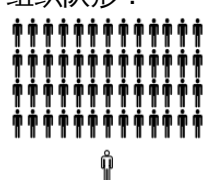
## 体育与健康教案

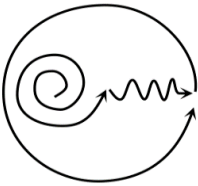
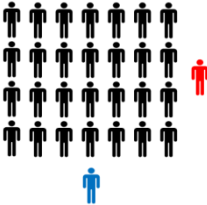
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.在慢速、中速、快速情况下熟练做出单脚蹬地踏跳、双脚轻巧落地的动作。 2.发展协调能力和弹跳能力，增强对身体平衡能力的控制。 3.在踏跳时，勇于大胆、自信地做出动作，并体验完成动作后的快乐。					
教学内容	急行跳远进阶学习					
教学重点	助跑与踏跳的结合。		教学难点	手臂与腿部起跳动作协调。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	沙坑 台阶、彩带 彩旗、哨子、音响等		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 1. 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	

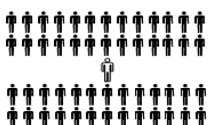
准备部分	<p><b>(一) 热身游戏：跳跳成团</b></p> <p>【方法】学生一路纵队，绕场地双脚跳跃。在跳动过程中，教师随机说出一个数字，学生快速与附近同学组成相应人数的队伍，多人少人均均为失败，失败的学生要接受5个深蹲的加练。</p> <p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b></p> <p>扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体转运动 绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.教师讲解游戏方法并示范。</p> <p>2.教师组织学生进行游戏。</p> <p>3.提前做好安全教育，避免发生危险。</p>	<p>1.学生认真听讲、记忆，积极反应</p> <p>2.认真参与游戏。</p> <p>3.游戏过程中注意安全。</p>	  	
	<p>时间</p>	<p>教学内容</p>	<p>教师教学</p>	<p>学生学练</p>	<p>组织及要求</p>

<p>基本部分</p>	<p><b>(一)学习：跑、踏、跳、落配合</b>  <b>【方法】</b>自然助跑，逐渐加速，最后一步踏跳时踏跳腿积极下压，用全脚掌快速有力地踏板蹬伸起跳，使身体充分腾起；落地时，身体前倾屈膝缓冲，双脚同时落地保持平衡，两臂前摆。</p> <p><b>(二) 练习</b>  1.向下跳  站在台阶上向下跳，体会落地时屈膝缓冲的技术。  2.跳彩带  在沙坑内靠近落点处放置彩带，要求落地时小腿积极前伸，缓冲落地。  3.以慢速、中速、快速等不同速度向远处跳。</p> <p><b>(三) 组织竞赛：比谁跳得远</b>  <b>【方法】</b>每个人两次机会，进行跑、踏、跳、落配合动作展示。在沙坑内放置三面小彩旗，分别代表不同的远度，培养学生的目标意识。</p> <p><b>(四) 体能发展：提踵比赛</b>  <b>【方法】</b>学生分成4组，每组围成一圈，鸣哨时提起脚后跟，组内先比出坚持时间最长、脚踝力量最强的同学，该同学再代表小组参加比赛。</p>	<p>1.教师讲解示范。  2.强调动作要点。</p>  <p>1.教师讲解练习方法，并进行示范。  2.组织学生进行练习。  3.教师进行巡回指导，及时纠正学生错误动作。  4.提前做好安全教育，避免发生危险。</p> <p>1. 教师讲解比赛规则及要求。  2.组织学生进行比赛。</p> <p>1.教师组织学生体能训练。  2.进行鼓励性评价。</p>	<p>1.学生认真听讲，仔细观察。</p> <p>1.学生明确练习方法。  2.认真观察教师示范，牢记动作要点。  3.练习过程中注意力集中，认真体会动作方法。  4.前后同学保持安全距离，避免发生碰撞。</p> <p>1.学生明确竞赛方法及规则。  2.认真参与比赛，遵守规则。</p> <p>1.认真参与体能练习。  2.坚持完成练习。</p>	<p>组织队形：</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</b>次/分</p> <p>运动密度  <b>65~70%</b></p>

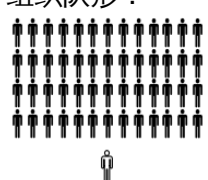
## 体育与健康教案

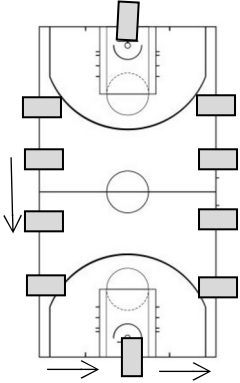
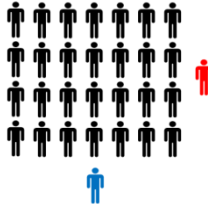
年级		周次		课次		授课教师	
学习目标	1.能够说出双手前掷实心球的动作环节和对应环节的要领，了解投掷运动的健身作用。 2.掌握双手前掷实心球的动作技术，发展上下肢力量、腰腹力量和身体的协调性。 3.通过个人自主体验和小组合作学习，培养沟通意识和团结协作意识，增强规则意识，体验运动乐趣。						
教学内容	双手前掷实心球启蒙						
教学重点	屈肘后仰，蹬地，收腹，快速挥臂。			教学难点	出手的角度、速度，动作连贯，协调用力。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	篮球场 实心球、球网、音响等。		
结构	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：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>3.提前做好安全教育，避免发生危险。</p>	<p>1.学生认真进行热身跑练习</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.充分活动各关避免运动损伤。</p>				
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度

基本部分	<p><b>(一) 学习：双手前掷实心球</b> 【动作方法】面对投掷方向，两脚前后开立，两臂屈肘，两手持球于头后，上体向后仰，身体重心落在后退上，然后利用支撑脚蹬地，收腹，挥臂，用全身力量将球由头后向前上方（斜上方 45 度角）掷出。</p>  <p><b>(二) 练习</b> 1.徒手模仿练习：做两脚前后开立、双手持球、身体后仰、向前抛掷的徒手模仿练习。 2.分组进行持实心球投掷练习。 3.投掷实心球过网。在投掷方向的一定距离处设置适当高度的球网，进行练习。</p> <p><b>(三) 组织竞赛：前掷实心球比远</b> 【方法】将学生分成四组，进行“前掷实心球比远”比赛，哪个小组按照教师教授的动作将实心球掷得最远，哪个小组就获得胜利。</p> <p><b>(四) 核心力量练习：俯卧静力肘撑</b> 【动作方法】身体成俯卧状，前臂 90 度屈、支撑，两脚尖支撑，身体成水平状、头肩、臀部成一条直线；静力保持 30 秒。</p>	<p>1.教师先进行双手前掷实心球完整动作示范。 2.归纳成口诀：双手持球于头后，一脚在前一脚后；身体满弓需拉紧，蹬地甩腰腹紧收；抬头挺胸臂发力，出手球如箭离弓。 3.教师依次详细讲解持球方法、准备姿势、预摆动作和最后用力方法并进行示范。</p> <p>1.教师对身体不能后仰成弓形、双手投掷过程中不能用下肢蹬地发力的学生进行纠正。 2.练习过程中，调整好学生之间的距离，加强安全教育。</p> <p>1. 教师讲解比赛方法。 2. 安排好学生间隔距离，加强安全教育。</p> <p>1.教师给学生讲解俯卧静力肘撑动作方法并示范。 <b>要点：</b>腰腹部紧张、维持身体平衡。 2.教师令学生分开练习，教师计时。</p>	<p>1.学生认真观察教师的示范动作。 2.学生认真听教师讲解每一个动作环节，明确动作方法。</p> <p>1.学生分组进行无球投掷模仿练习，前后排学生间保持适当距离。 2.学生分组进行实心球投掷练习。</p> <p>1. 明确比赛方法及规则。 2. 积极参与比赛。</p> <p>1.认真听教师讲解动作要领，明确动作方法及要领。 2.全体参与，按照教师要求进行练习。 <b>要求：</b>学生能坚持、并按质按量完成练习。</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> <table border="1"> <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> </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>					

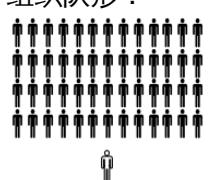
## 体育与健康教案

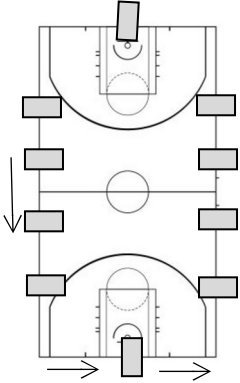
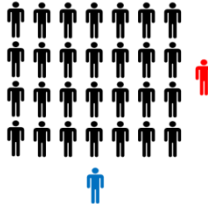
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.掌握空中剪刀腿的技术要点，掌握原地空中剪刀腿中起跳腿、摆动腿与手臂配合的方法，发展身体的协调性和腿部力量。 2.在跳跃游戏中体验对身体的控制，感受运动的乐趣，养成良好的运动习惯。 3.培养认真、负责的态度和团结协作的意识。					
教学内容	<b>侧向助跑跳高启蒙</b>					
教学重点	体会起跳腿和摆动腿的区别。			教学难点	起跳腿、摆动腿与手臂的协调配合。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	篮球场 音响、橡皮筋、小垫子	
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	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	

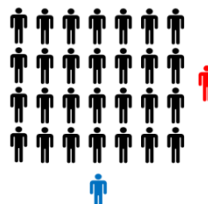
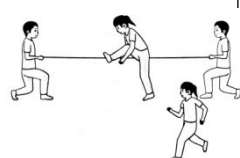
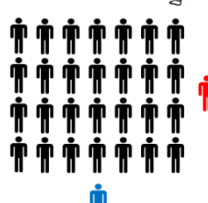
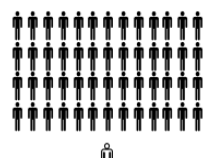
准备部分	<p><b>(一) 热身活动：障碍跑</b> 跟随音乐节奏，学生成两路纵队绕篮球场边线跑两圈，在跑的过程中遇到体操垫要采用左、右脚依次跳跃的方式越过。</p>	<p>1.教师带领学生进行热身障碍跑。 2.跑的过程中，时刻强调安全。</p>	<p>1.学生跟随教师做热身跑练习。 2.保持队形，注意安全。</p>		强度	
	<p><b>(二) 徒手操 (4*8拍)</b> 扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。 2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3.及时纠正错误动作。</p>	<p>1.有节奏地进行徒手操练习。= 2.充分活动各关避免运动损伤。</p>			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度

<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p><b>(一) 学习原地空中剪刀腿</b> 【练习】 1.原地模仿练习。 2.分组练习</p> <p><b>(二) 认识起跳腿和摆动腿</b> 【摆动腿】离障碍物近且先跨越障碍物的腿。 【起跳腿】先用力蹬地的腿。 1.分组练习，将小垫子对折后立起来作为障碍物,用空中剪刀腿跨越障碍物。 2.展示。</p> <p><b>(三) 组织竞赛：“快快跳起来”</b> 【方法】学生分成四组，每组由两个学生轮流拉橡皮筋固定不同的高度，组内其他学生利用这节课学习的原地空中剪刀腿动作进行跳高挑战，跳的过程中身体的任何部位不能触碰橡皮筋。</p> <p><b>(四) 体能练习：Tabata 体能操</b> 深蹲跳 原地弓步跳 “空中剪刀腿+摆臂”协调练习</p>	<p>1.教师先做原地空中剪刀腿正确动作示范。强调左、右腿依次抬高、依次落下。 2.分组练习时及时纠正学生错误动作。 1.教师示范，并向学生讲解起跳腿和摆动腿。 2.教师再次示范用空中剪刀腿跨越障碍物，让学生仔细观察并说出哪条腿是摆动腿，哪条腿是起腿。 3.练习过程中，对学生的动作进行评价，纠正错误动作。 1.教师讲解并示范游戏方法。 2.教师指定各组的练习位置，提醒学生在前一个学生跳完后第二个学生在起跳。 1.教师播放音乐带领学生一起做体能操。</p>	<p>1.学生认真观察，模仿教师动作。 2.在教师纠正动作后，再次练习。 1.学生认真观察教师示范。 2.学生分组练习用空中剪刀腿跨越障碍物，并尝试变换起跳的方向进行练习，寻找自己的摆动腿。 3.练习 10 次后，分组进行展示，并进行互评。 1.学生明确游戏方法。 2.游戏过程中，前后保持安全距离，避免发生碰撞。 1.学生跟随教师一起进行体能练习。</p>	<p>组织队形：</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 style="text-align: center;"><b>教学反思</b></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.知道助跑中的空中剪刀腿动作技术要点，基本掌握在助跑中做空中剪刀腿的动作要领，发展身体的灵敏性、协调性和腿部力量。 2.在比赛中体验对身体的控制，感受运动的乐趣，养成良好的运动习惯。 3.培养认真、负责人的态度以及勇于挑战的品质。					
教学内容	侧向助跑跳高进阶学习：助跑中的空中剪刀腿					
教学重点	起跳腿踏跳有力，摆动腿积极上摆。			教学难点	踏跳有力，摆腿和手臂协调配合。	
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 音响、体操棒、橡皮筋、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	<p><b>(一) 热身活动：障碍跑</b> 跟随音乐节奏，学生成两路纵队绕篮球场边线跑两圈，在跑的过程中遇到体操垫要采用左、右脚依次跳跃的方式越过。</p>	<p>1.教师带领学生进行热身障碍跑。 2.跑的过程中，时刻强调安全。</p>	<p>1.学生跟随教师做热身跑练习。 2.保持队形，注意安全。</p>		强度	
	<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.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.有节奏地进行徒手操练习。 2.充分活动各关避免运动损伤。</p>			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度

<p>基本部分</p>	<p><b>(一) 复习原地空中剪刀腿</b> 1.起跳腿用力蹬地，摆动腿使劲上摆，两腿依次跳起，然后依次落地。 2.两个学生为一组，一人拿体操棒固定适宜的高度，一人做原地空中剪刀腿练习，利用空中剪刀腿动作跨越体操棒的高度。</p> <p><b>(二) 学习：两步助跑做空中剪刀腿动作</b> 【动作方法】右脚第一步，左脚第二步，同时左脚用力蹬地，右脚用力上摆，两臂配合积极上摆，然后用摆动腿的脚尖去触碰体操棒。 【练习】 1.两个学生为一组，一个学生拿体操棒，另一个学生进行两步助跑空中剪刀腿练习，每人15次。 2.一定距离的助跑中做空中剪刀腿动作。两学生一组，一个学生手持体操棒，另一学生进行一定距离的助跑并做空中剪刀腿，用摆动腿去触碰体操棒，每人练习15次。</p> <p><b>(三) 组织竞赛：跳高比赛</b> 【方法】4人一组，每组两人拉橡皮筋，另外两人利用一定距离的空中剪刀腿动作跨越橡皮筋，做完后交换。</p> <p><b>(四) 体能练习：Tabata 体能操</b> 深蹲跳 原地弓步跳 “助跑两步空中剪刀腿+摆臂”协调练习</p>	<p>1.教师和学生一起回顾原地空中剪刀腿的动作要点。 2.在练习中，若学生有不规范的动作，教师及时纠正。</p> <p>1.教师先做一次正确示范，然后以左脚起跳为例讲解动作要领。 2.再进行一次正确示范。 3.再练习过程中，教师进行巡回指导，对发现的错误进行及时纠正。 4.提醒学生开始时速度可以稍微慢一点，先找步点；步点熟悉后，慢慢加快速度。 5.教师在练习中及时进行评价。</p> <p>1.教师讲解竞赛方法，并进行分组。 2.组织学生进行比赛。</p> <p>1.教师播放音乐带领学生一起做体能操。</p>	<p>1.学生站四列横队，回顾上节课所学技术动作。 2.学生交换练习，在练习过程中，学生利用起跳腿和摆动腿的配合尽力挑战一定的高度。</p> <p>1.学生认真观察教师示范，认真听讲，明确动作方法及要点。 2.练习过程中，同学之间互相指出错误，并及时改正。 3.练习时距离拉开，保证练习空间。</p> <p>1.学生明确比赛规则及要求。 2.积极参与比赛。</p> <p>1.学生跟随教师一起进行体能练习。</p>	<p>组织队形：</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</b>次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>

## 二、体操类基础

### 【单元目标】

1.初步掌握一些基本的队列队形和身体动作，能较准确地掌握动作的方法和要求，知道动作的部位、名称和动作术语，做到富有节奏。

2.学习并掌握滚翻动作，发展学生腰腹和上肢的力量，提高学生的灵敏度、协调性和节奏感。

3.养成正确的身体姿态，体验运动的乐趣，增强安全意识和能力，促进合作意识和集体观念的形成。

### 【教材分析】

体操基础的内容对于促进学生身体正常生长发育、养成正确的身体姿态、提高生活质量，都有积极的作用；对发展学生灵敏、柔韧、协调等素质，增强肌肉力量以及时空感，提高平衡能力，都有明显的作用；还能培养学生自信、勇敢、坚毅、顽强和克服困难的意志品质；特别是技巧动作的练习，也是其他运动项目的辅助练习，可以为以后学习器械体操动作奠定基础。

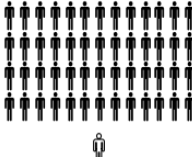
### 【学情分析】


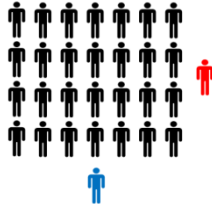
在本单元的教学中，应该考虑到学生身体各部位素质、能力的发展，不能只追求片面的单个动作练习，应考虑设计多项均衡发展的素质练习。

## 【教学内容】

1. 基本部位操 《1—4 节》
2. 基本部位操 《5—8 节》
3. 队列队形 《原地右一（二）路纵队变二（四）路纵队》
4. 队列队形 《跑步变齐步》
5. 队列队形 《跑步立定》
6. 跳绳 《8 字跳长绳》
7. 技巧 《后滚翻》
8. 技巧 《后滚翻》
9. 技巧 《后滚翻考核》

## 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，学生能够初步掌握基本部位操 1-4 节的动作方法，提高学生的注意力和观察力。 2.发展学生的柔韧性和协调性等素质，锻炼学生腰腹和上肢的力量。 3.培养学生的合作意识和能力。						
教学内容	基本部位操						
教学重点	明确动作名称和节拍。			教学难点	动作到位协调。		
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	篮球场 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：兔子舞</b></p> <p>【方法】跟随音乐节奏和提示，进行单脚跳、双脚跳：左脚跳两下、右脚跳两下，双腿合并向前跳一下，向后跳一下，再连续向前跳三下。绕篮球场边线跳一圈。</p>	<p>教师：同学们，这节课我们化身为“小白兔”，学习如何跳得更远的本领。</p> <p>1.教师讲解游戏方法并示范。</p> <p>2.教师组织学生进行游戏。</p> <p>3.提前做好安全教育，避免发生危险。</p>	<p>1.学生认真听讲、记忆，积极反应</p> <p>2.认真参与游戏。</p> <p>3.游戏过程中注意安全。</p>		强度	
	<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.充分活动各关避免运动损伤。</p>			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度

(一) 学练基本部位操

第一节：伸展运动 (2×8 拍)

预备姿势：直立

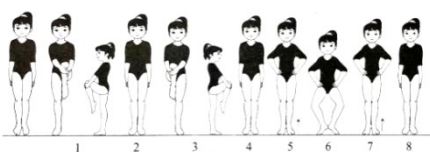
- 1-两臂前平举 (掌心向下)。
  - 2-两臂经前上举 (掌心向前)，提踵。
  - 3-两臂侧平举 (掌心向下)，落踵。
  - 4-还原成预备姿势。5-8 同 1-4。
- 第二个八拍同第一个八拍。



第二节：提腿运动 (2×8 拍)

预备姿势：直立

- 1-左腿屈膝上提，同时两手抱膝下 (右手在上，左手在下)，脚面绷直。
  - 2-还原成预备姿势。
  - 3-右腿屈膝上提，同时两手抱膝下，脚面绷直。
  - 4-还原成预备姿势。
  - 5-两手叉腰，提踵。
  - 6-两腿屈膝成半蹲。
  - 7-还原成 5 的动作。
  - 8-还原成预备姿势。
- 第二个八拍同第一个八拍。



1. 组织学生成四列横队，教师先做一遍完整示范，然后每一列横队根据教师的提示口令进行练习。
2. 点评学生的动作并进行指导。
3. 在讲解的同时带领学生做慢速练习，并且提前有相应口令提示，这样学生对动作有初步的认识。
4. 以口令引导学生做动作，保证动作的准确性。
5. 在学生初步掌握后，逐渐增加难度，让学生练习。
6. 在学生练习的过程中，及时纠正学生的错误动作。
7. 组织学生进行分组练习，激发学生的学习兴趣。

要求：

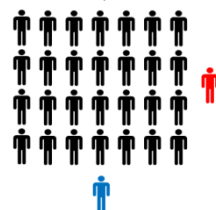
1. 示范标准，口令清晰。
2. 及时巡视指导，纠正学生的错误动作。
3. 时刻强调安全。

1. 学生认真听教师讲解正确的动作要领，并且仔细观察教师的示范动作。
2. 认真听教师的要求，根据教师的口令做动作。
3. 根据教师的口令、语言等，多次进行分组练习，体会动作要领。
4. 在教师纠正错误动作，根据教师的指导积极练习，加深记忆。
5. 积极学习。
6. 通过小组练习，激发动力，积极观察同伴的优缺点，对比自身的动作，发现不足，及时改正。

要求：

1. 认真练习。
2. 遵守课堂纪律，积极参与。
3. 听教师的口令，统一动作。
4. 集中注意力。
5. 教师示范时仔细观察。
6. 注意安全。

组织队形：



### 第三节：扩胸运动 (2×8 拍)

预备姿势：直立

1-左腿向左侧迈出一大步，脚尖点地，身体左转 90° 同时两臂前平举。

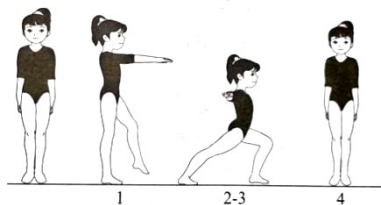
2-左腿向前跨一步成弓步，同时两臂经前向侧后振一次。

3-两臂经前平举再向侧后振一次。

4-还原成预备姿势。

5-8 同 1-4，动作相同，方向相反。

第二个八拍动作同第一个八拍。



### 第四节：体侧屈运动 (2×8 拍)

预备姿势：直立

1-左脚侧出一大步，同时身体左侧屈，左臂沿腿用力下伸，同时右臂屈肘上提，眼看左手。

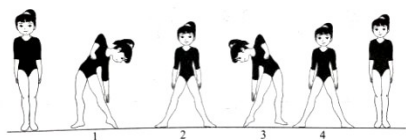
2-还原成开立。

3-4 同 1-2，动作相同吧，方向相反。

5-6 同 3-4 拍，7-8 同 1-2 拍。

第二个八拍动作同第一个八拍。

最后一拍还原成立正姿势。



1.组织学生成四列横队，教师先做一遍完整示范，然后每一列横队根据教师的提示口令进行练习。

2.点评学生的动作并进行指导。

3.在讲解的同时带领学生做慢速练习，并且提前有相应口令提示，这样学生对动作有初步的认识。

4.以口令引导学生做动作，保证动作的准确性。

5.在学生初步掌握后，逐渐增加难度，让学生练习。

6.在学生练习的过程中，及时纠正学生的错误动作。

7.组织学生进行分组练习，激发学生的学习兴趣。

要求：

1.示范标准，口令清晰。

2.及时巡视指导，纠正学生的错误动作。

3.时刻强调安全。

1.学生认真听教师讲解正确的动作要领，并且仔细观察教师的示范动作。

2.认真听教师的要求，根据教师的口令做动作。

3.根据教师的口令、语言等，多次进行分组练习，体会动作要领。

4.在教师纠正错误动作，根据教师的指导积极练习，加深记忆。

5.积极学习。

6.通过小组练习，激发动力，积极观察同伴的优缺点，对比自身的动作，发现不足，及时改正。

要求：

1.认真练习。

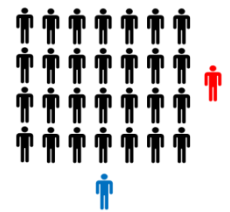
2.遵守课堂纪律，积极参与。

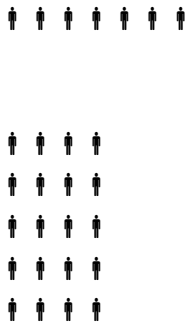


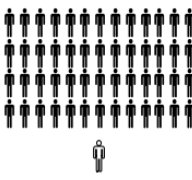
3.听教师的口令，统一动作。

4.集中注意力。

5.教师示范时仔细观察。

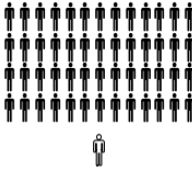
6.注意安全。


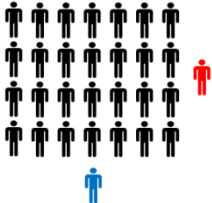


	<p><b>(二) 组织竞赛：基本部位操比赛</b></p> <p>【方法】在学生结束练习后，将学生跑分为6组，以小组为单位，分组轮流展示1-4节操，有组长带领大家做。</p> <p><b>【基本部位操评价标准】</b></p> <p><b>优秀：</b>姿势正确，部位准确，动作轻松、自然、协调、优美，节奏感强。</p> <p><b>良好：</b>姿势较正确，部位较准确，动作较轻松、自然、协调、优美，有一定的节奏感。</p> <p><b>合格：</b>姿势基本正确，部位基本准确，动作不够轻松、自然、协调。</p> <p><b>继续努力：</b>姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调，没有节奏感。</p> <p><b>(三) 体能训练：迎面对接跑</b></p> <p>【方法】在场地上画两条相距25米的平行线做起跑线，把学生分成人数相等的两队，每队分成甲、乙两组成纵队站立在两边的起跑线后。游戏开始后，各队甲组迅速向乙组跑去，拍乙组排头的手，自己站到乙组排尾；乙组排头击掌后，迅速跑向甲组，拍甲组第二人的手，然后站在甲组排尾……其他同学依次进行，每人跑一次，不犯规或犯规少、先跑完的队获胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解比赛方法及规则。</li> <li>2. 对学生的比赛结果进行点评。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>2. 组织学生进行体能练习。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 积极参加比赛。</li> <li>2. 通过给别的组做点评，也可以更加准确地掌握动作要点。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生明确练习方法。</li> <li>2. 积极参与练习。</li> <li>3. 遵守游戏规则。</li> </ol>	  <p>25 米</p> 
<p><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.通过学习，学生能够初步掌握基本部位操 5-8 节的动作方法，培养学生的动作协调力。 2.通过“换物赛跑”游戏，发展学生的奔跑能力。 3.培养学生参与活动的乐趣以及在游戏中遵守规则的意识。					
教学内容	基本部位操 (5-8 节)					
教学重点	明确动作名称和节拍。		教学难点	动作到位且协调。		
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	篮球场 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：兔子舞</b> 【方法】跟随音乐节奏和提示，进行单脚跳、双脚跳：左脚跳两下、右脚跳两下，双腿合并向前跳一下，向后跳一下，再连续向前跳三下。绕篮球场边线跳一圈。</p> <p><b>(二) 游戏：“推手”小游戏</b> 【方法】两人相对站立，双脚张开，与肩同宽，各用双手以不同的力道互推，先移动位置失去平衡的判负。</p>	<p>1.教师讲解游戏方法并示范。 2.教师组织学生进行游戏。 3.提前做好安全教育，避免发生危险。</p> <p>1.教师讲解游戏方法并示范。 2.教师组织学生进行游戏。 3.提前做好安全教育，避免发生危险。</p>	<p>1.学生认真听讲、记忆，积极反应 2.认真参与游戏。 3.游戏过程中注意安全。</p> <p>1.学生认真听讲、记忆，积极反应 2.认真参与游戏。 3.游戏过程中注意安全。</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>

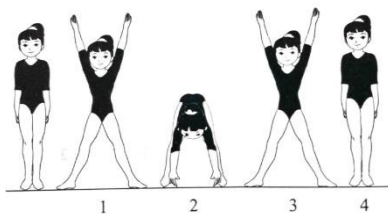
(一) 学练基本部位操 (5-8 节)

第五节：体前屈运动 (2×8 拍)

预备姿势：直立。

- 1-左脚侧出一步，同时；两臂经前上举（掌心向前）。
- 2-上体前屈，指尖触地。
- 3-还原成 1 的动作。
- 4-还原成预备姿势。
- 5-8 拍同 1-4 拍，动作相同，方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

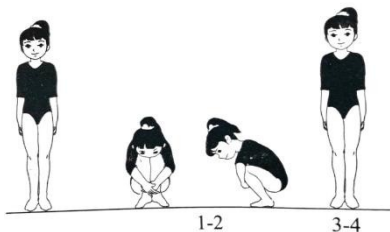


第二节：下蹲运动 (2×8 拍)

预备姿势：直立。

- 1-2-全蹲，屈肘抱小腿，两肘夹紧，稍低头。
- 3-4-还原成预备姿势。
- 5-6 同 1-2。
- 7-8 同 3-4。

第二个八拍动作同第一个八拍。



1. 组织学生成四列横队，教师先做一遍完整示范，然后每一列横队根据教师的提示口令进行练习。
2. 点评学生的动作并进行指导。
3. 在讲解的同时带领学生做慢速练习，并且提前有相应口令提示，这样学生对动作有初步的认识。
4. 以口令引导学生做动作，保证动作的准确性。
5. 在学生初步掌握后，逐渐增加难度，让学生练习。
6. 在学生练习的过程中，及时纠正学生的错误动作。
7. 组织学生进行分组练习，激发学生的学习兴趣。

要求：

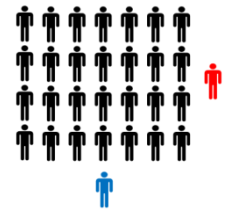
1. 示范标准，口令清晰。
2. 及时巡视指导，纠正学生的错误动作。
3. 时刻强调安全。

1. 学生认真听教师讲解正确的动作要领，并且仔细观察教师的示范动作。
2. 认真听教师的要求，根据教师的口令做动作。
3. 根据教师的口令、语言等，多次进行分组练习，体会动作要领。
4. 在教师纠正错误动作，根据教师的指导积极练习，加深记忆。
5. 积极学习。
6. 通过小组练习，激发动力，积极观察同伴的优缺点，对比自身的动作，发现不足，及时改正。

要求：

1. 认真练习。
2. 遵守课堂纪律，积极参与。
3. 听教师的口令，统一动作。
4. 集中注意力。
5. 教师示范时仔细观察。
6. 注意安全。

组织队形：

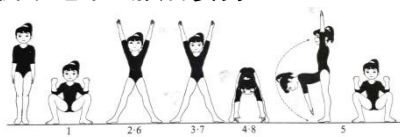


### 第三节：(2×8拍)

预备姿势：直立。

- 1-左脚侧出一步（稍宽于肩）全蹲，同时两臂肩侧屈（拳眼相对）。
- 2-起立，两臂侧上举（掌心向前），抬头挺胸。
- 3-两臂由前经体侧向后绕环一周至两臂上举（掌心向前）。
- 4-上体前屈，指尖触地。
- 5-经上体直立全蹲，同时两臂由上举至肩侧屈（拳眼相对）。
- 6-同2拍。
- 7-同3拍。
- 8-同4拍。

第二个八拍动作同第一个八拍，但方向相反，最后一拍两臂经前至体侧，还原成预备姿势。



### 第四节：跳跃运动 (2×8拍)

预备姿势：直立。

- 1-跳成前后开立（左脚在前），同时两手叉腰。
  - 2-双脚跳成并立。
  - 3-双脚跳成前后开立（右脚在前）。
  - 4-双脚跳成并立。
  - 5-8拍同1-4拍。
- 第二个八拍
- 1-跳起成左右开立。
  - 2-跳成并立。
  - 3-8拍同1-2拍动作，最后一拍还原成预备姿势。

- 1.组织学生成四列横队，教师先做一遍完整示范，然后每一列横队根据教师的提示口令进行练习。
- 2.点评学生的动作并进行指导。
- 3.在讲解的同时带领学生做慢速练习，并且提前有相应口令提示，这样学生对动作有初步的认识。
- 4.以口令引导学生做动作，保证动作的准确性。
- 5.在学生初步掌握后，逐渐增加难度，让学生练习。
- 6.在学生练习的过程中，及时纠正学生的错误动作。
- 7.组织学生进行分组练习，激发学生的学习兴趣。

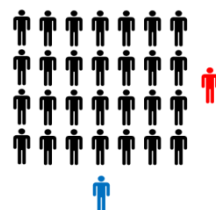
要求：

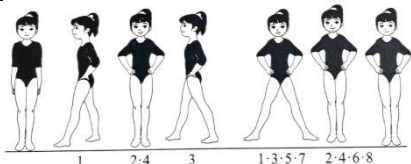
- 1.示范标准，口令清晰。
- 2.及时巡视指导，纠正学生的错误动作。
- 3.时刻强调安全。

- 1.学生认真听教师讲解正确的动作要领，并且仔细观察教师的示范动作。
- 2.认真听教师的要求，根据教师的口令做动作。
- 3.根据教师的口令、语言等，多次进行分组练习，体会动作要领。
- 4.在教师纠正错误动作，根据教师的指导积极练习，加深记忆。
- 5.积极学习。
- 6.通过小组练习，激发动力，积极观察同伴的优缺点，对比自身的动作，发现不足，及时改正。

要求：

- 1.认真练习。
- 2.遵守课堂纪律，积极参与。
- 3.听教师的口令，统一动作。
- 4.集中注意力。
- 5.教师示范时仔细观察。
- 6.注意安全。





**(二) 组织竞赛：基本部位操比赛**

【方法】在学生结束练习后，将学生跑分为6组，以小组为单位，分组轮流展示1-4节操，有组长带领大家做。

**【基本部位操评价标准】**

**优秀：**姿势正确，部位准确，动作轻松、自然、协调、优美，节奏感强。

**良好：**姿势较正确，部位较准确，动作较轻松、自然、协调、优美，有一定的节奏感。

**合格：**姿势基本正确，部位基本准确，动作不够轻松、自然、协调。

**继续努力：**姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调，没有节奏感。

**(三) 体能训练：换物赛跑游戏**

【方法】在场地上画一条起跑线，线前并排若干圆圈，间隔3米。学生分成人数相等的8路纵队，正对圆圈站在起跑线后，各队排头手持一根木棒。教师发令后，各队排头迅速跑向本队前面的小圆圈，将木棒放在圈内，拿起圈里的小沙包跑回本队交给第二人，自己站到队尾，依次进行，先跑完的队获胜。

- 1.教师讲解比赛方法及规则。
- 2.对学生的比赛结果进行点评。

- 1.积极参加比赛。
- 2.通过给别的组做点评，也可以更加准确地掌握动作要点。



- 1.教师讲解游戏方法及规则。
- 2.组织学生进行体能练习。

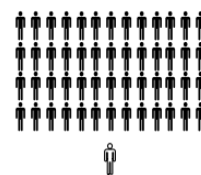
4. 学生明确练习方法。
5. 积极参与练习。
6. 遵守游戏规则。

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

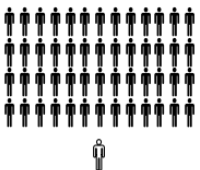
- 1.教师整队。
- 2.教师播音乐，放松拉伸练习。
- 3.课堂总结。
- 4.安排学生收还器材。
- 5.师生再见。

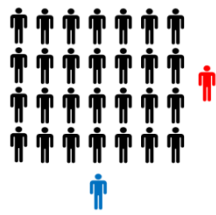
- 1.学生集合。
- 2.身心放松。
- 3.认真听教师总结。
- 4.收还器材。
- 5.师生再见。



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>

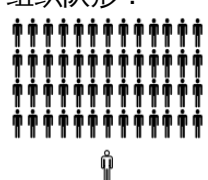
## 体育与健康教案

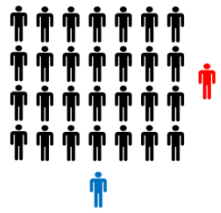
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过学练，学生能够掌握原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队的方法和动作要领，提高学生的身体协调性和队列素养。 2.通过木头人追拍游戏，提高学生机智、灵敏的素质以及躲闪能力。 3.通过队列的练习，培养学生个人服从集体的大局意识。					
教学内容	原地一（二）路纵队变二（四）路纵队					
教学重点	记牢报数，单数动，双数向右前方迈一步。		教学难点	节奏一致，位置准确、适当。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 音响、体操棒、橡皮筋、小垫子		
结构	时间	教学内容	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	

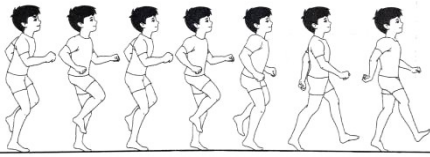
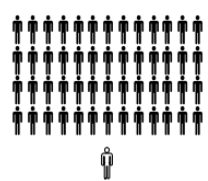
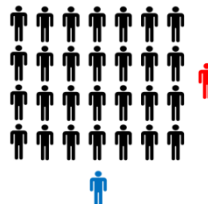

准备部分	<p><b>(一) 热身游戏：反说正做</b></p> <p>【方法】学生原地手拉手站好，教师喊动作，学生喊相反的动作，做正确的动作。例如：教师喊向前，学生要喊向后，但要向前跳一步；教师喊向左，学生要喊向右，但要向左跳一步。</p> <p><b>(二) 基本部位操 (2*8 拍)</b></p> <p>1.伸展运动 2.提腿运动 3.扩胸运动 4.体侧屈运动 5.体前屈运动 6.下蹲运动 7.全身运动 8.跳跃运动</p>	<p>1.教师讲解游戏方法并示范。</p> <p>2.教师组织学生进行游戏。</p> <p>3.提前做好安全教育，避免发生危险。</p>	<p>1.学生认真听讲、记忆，积极反应</p> <p>2.认真参与游戏。</p> <p>3.游戏过程中注意安全。</p>			
	<p>1.口令指挥学生进行基本部位操。</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.有节奏地进行基本部位操练习。</p> <p>2.充分活动各关避免运动损伤。</p>				
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度

基本部分	<p>(一) 学习：原地一 (二) 路纵队变二 (四) 路纵队</p> <p>【口令】“成二 (四) 路纵队走”</p> <p>【动作方法】学生纵队站好，然后从前往后 1、2 报数，让学生记住自己报的数字。听到口令后，单数学生不动，双数学生的右腿向右前方迈一步，左脚向右脚靠拢，站在前边单数学生的右侧办成二 (四) 路纵队。</p> <p>(二) 练习</p> <p>1.练习 1、2 报数。</p> <p>2.集体练习原地由一 (二) 路纵队变成 (二) 四路纵队的方法。</p> <p>3.分组练习，由小组长负责练习变队动作 (单数、双数轮换)。</p> <p>(三) 组织竞赛：队列变换竞赛</p> <p>【方法】分组展示，每个小组按照单数、双数轮换进行展示。</p> <p>(四) 体能发展：“木头人”追拍游戏</p> <p>【方法】选出有人为追者，其他人为逃者。游戏开始后，追者随意追拍任何一个人，如果逃者危急时可马上站住，同时喊一声“木头人”，追者只能改追其他人。“木头人”要重新参与游戏，必须由跑动的人“救”他 (即拍他一下)。若逃者在喊出“木头人”之前即被追者触到，则为输，输者做新的追者，游戏继续进行。</p>	<p>1.教师讲解动作方法及要点。</p> <p>2.教师与学生配合共同完成示范。</p> <p>1.教师指导学生练习 1、2 报数。</p> <p>2.教师向学生讲解评价要点。</p> <p>3.教师总结小组练习中发现的问题，及时纠正。</p> <p>1.师生按照评价要点进行评价。</p> <p>1.教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2.组织学生进行体能练习。</p>	<p>1.学生认真听教师讲解动作方法。</p> <p>2.学生配合教师做示范。</p> <p>1.学生练习报数，牢记自己报的数。</p> <p>2.学生集体练习。</p> <p>3.分组练习时认真对待，积极参与练习。</p> <p>1. 师生按照评价要点进行评价。</p> <p>1.学生明确练习方法。</p> <p>2.积极参与练习。</p> <p>3.遵守游戏规则。</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</p> <p>110 ~ 140 次/分</p> <p>运动密度</p> <p>65 ~ 70%</p>	

## 体育与健康教案

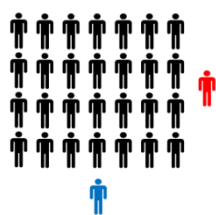
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.学会跑步变齐步的方法，掌握动作要领。 2.通过“泡泡糖”游戏，提高学生快速反应能力，活跃课堂气氛。 3.培养学生乐于互助的合作意识，并在合作学习中共同进步。					
教学内容	队列队形：跑步变起齐步					
教学重点	动令落在右脚上，左脚开始变齐步走。			教学难点	变步平稳、流畅、协调。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	田径场	
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.集合整队、清点人数。 2.师生问好、检查服装。 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) 热身活动：队列练习 原地三面转法（向左转、向右转、向后转）</p> <p>(二) 基本部位操（2*8拍）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 伸展运动</li> <li>2. 提腿运动</li> <li>3. 扩胸运动</li> <li>4. 体侧屈运动</li> <li>5. 体前屈运动</li> <li>6. 下蹲运动</li> <li>7. 全身运动</li> <li>8. 跳跃运动</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口令指挥学生进行基本部位操。</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. 有节奏地进行基本部位操练习。</li> <li>2. 充分活动各关避免运动损伤。</li> </ol>			
	结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求

基本部分	<p>(一) 复习：原地一 (二) 路纵队变二 (四) 路纵队</p> <p>(二) 学习：跑步变齐步</p> <p>【方法】听到动令，继续跑两步，第三步左脚开始再换齐步行进。</p> <p>【动作要点】动令落在右脚上，向前继续跑两步，再换齐步走。</p>  <p>(三) 练习</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>集体练习跑步走。</li> <li>自主练习。             <ol style="list-style-type: none"> <li>自己喊口令或同伴喊口令，动令落在右脚的变步方法。</li> <li>同伴之间相互纠正错误动作。</li> </ol> </li> <li>小组分组练习。</li> <li>集体练习展示。</li> </ol> <p>(四) 组织竞赛：行进变步竞赛</p> <p>【方法】四列横队站立，每队逐一上前进行“跑步变齐步”展示。给每个小组三次展示的机会，师生对各组的表现进行评价，评选出表现最棒的组。</p> <p>(五) 体能游戏：“泡泡糖”</p> <p>【方法】学生分男女两组，每组成一个圈，圆形慢跑，跑动过程中，教师喊“泡泡糖，粘啊粘”，学生问“粘几个”，教师说出数字指令，学生就找到相应同学聚在一起。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教师口令指挥学生进行队列练习。</li> <li>教师总结小组练习中发现问题，给学生提出课后练习要求。             <ol style="list-style-type: none"> <li>教师示范跑步变齐步走的动作，讲解变步时动令落在右脚的方法。</li> </ol> </li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师带领学生练习跑步走。</li> <li>学生自主练习时，教师进行巡回指导，及时纠正学生错误动作。</li> <li>以鼓励性评价为主。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解竞赛方法及规则。</li> <li>组织学生进行比赛。</li> <li>给予学生评价：优秀、良好、合格、继续努力。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>组织学生进行体能练习。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生自由练习</li> <li>在教师口令下进行练习。             <ol style="list-style-type: none"> <li>认真观察教师做示范。</li> <li>听教师讲解动作方法，明确动作要领。</li> </ol> </li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生按教师的要求进行练习。</li> <li>练习过程中注意观察同伴的动作，向同伴学习。</li> <li>结束后进行自评和互评。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生明确比赛方法及要求。</li> <li>认真参与比赛。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生明确练习方法。</li> <li>积极参与练习。</li> <li>遵守游戏规则</li> </ol>	<p>组织队形：</p>   
	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>	<p>平均心率 <b>110~140</b> 次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>

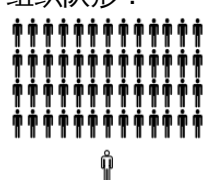
## 体育与健康教案

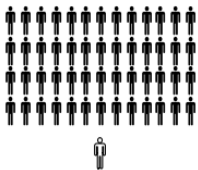
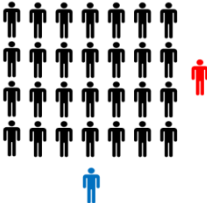
年级		周次		课次		授课教师	
学习目标	1.学会跑步立定的方法，掌握动作要领。 2.通过游戏提高学生的快速反应能力，增强体育课堂的趣味性。 3.培养学生乐于互助、在合作学习中共同进步的精神。						
教学内容	跑步立定						
教学重点	动令落在右脚上，结束为立正姿势。			教学难点	动作整齐，节奏一致。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	田径场		
结构	时间	教学内容	教师教学		学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 1.集合整队、清点人数。 2.师生问好、检查服装。 3.宣布本次课内容及求。 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>(二) 热身活动：队列练习 原地三面转法（向左转、向右转、向后转）</p> <p>(二) 基本部位操（2*8拍）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.伸展运动</li> <li>2.提腿运动</li> <li>3.扩胸运动</li> <li>4.体侧屈运动</li> <li>5.体前屈运动</li> <li>6.下蹲运动</li> <li>7.全身运动</li> <li>8.跳跃运动</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.口令指挥学生进行基本部位操。</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.有节奏地进行基本部位操练习。</li> <li>2.充分活动各关避免运动损伤。</li> </ol>			
	结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求

基本部分	<p>(一) 复习：跑步变齐步</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分组自由练习。(4—6次)</li> <li>2. 集体练习。(2—3次)</li> </ol> <p>(二) 学习：跑步立定</p> <p>口令：立——定！</p> <p>【动作方法】听到动令后（落在右脚上），继续跑两步，然后左脚向前大半步（两掌收于腰际，停止摆动），右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。</p> <p>(三) 练习</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集体练习跑比立定的动作。</li> <li>2. 自主练习。</li> <li>3. 小组为单位进行练习。</li> <li>4. 集体展示汇报学习效果。</li> </ol> <p>(四) 组织竞赛：队列对竞赛</p> <p>【方法】四列横队站好，每队逐一上前进行“跑步立定”展示，每个小组有三次展示的机会，师生对各组的表现进行评价，评价出表现最棒的小组。</p> <p>(五) 体能游戏：“跳进去拍人”游戏</p> <p>【方法】学生分为两组，根据学生人数规定活动的范围，每组选出1至2个学生作为跳人追拍者，其余学生为躲避者。当听到教师法令后，追拍者以蹦跳的形式进入对方规定的活动范围内实施追拍，在规定时间内追拍人数多者为胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师口令指挥学生进行队列练习。</li> <li>2. 教师总结小组练习中发现问题，给学生提出课后练习要求。</li> </ol> <p>1. 教师示范跑步立定的动作，讲解动作要点。</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师带领学生练习跑步立定。</li> <li>2. 学生自主练习时，教师进行巡回指导，及时纠正学生错误动作。</li> <li>3. 以鼓励性评价为主。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解竞赛方法及规则。</li> <li>2. 组织学生进行比赛。</li> <li>3. 给予学生评价：优秀、良好、合格、继续努力。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏方法及规则。</li> <li>2. 组织学生进行体能练习。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生自由练习</li> <li>2. 在教师口令下进行练习。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真观察教师做示范。</li> <li>2. 听教师讲解动作方法，明确动作要领。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生按教师的要求进行练习。</li> <li>2. 练习过程中注意观察同伴的动作，向同伴学习。</li> <li>3. 结束后进行自评和互评。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生明确比赛方法及要求。</li> <li>2. 认真参与比赛。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生明确练习方法。</li> <li>2. 积极参与练习。</li> <li>3. 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			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

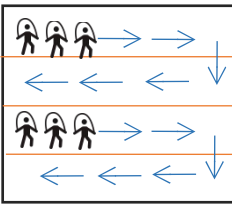
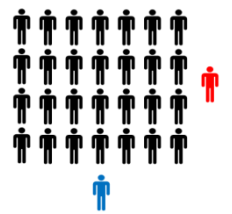
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 掌握跳绳跑的动作方法，增强下肢力量。 2. 通过本节课内容的学习，发展学生的弹跳能力和投掷能力，提高投掷的准确性。 3. 激发学生积极锻炼热情，培养团队合作精神。					
教学内容	跳绳跑					
教学重点	摇绳和跑步。的结合			教学难点	节奏速度的提高。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	田径场 跳绳	
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>课堂常规</b> 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 3. 宣布本次课内容及求。 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	

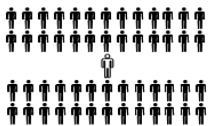
准备部分	时间	<p>(一) 热身活动：队列队形练习 齐步走、左右转弯、立定。</p> <p>(二) 辅助性练习</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 双臂模拟摇绳动作</li> <li>2. 活动踝腕关节</li> <li>3. 双脚并拢连续跳</li> <li>4. 两脚轮换跳</li> <li>5. 一路纵队绕操场慢跑两圈。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师口令指挥学生练习。</li> <li>2. 注意观察学的练习情况，及时进行提示纠正。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生听教师口令进行练习。</li> </ol>	 	强度
		<p>1. 口令指挥学生进行辅助练习。</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有节奏地进行辅助性练习。</li> <li>2. 充分活动各关避免运动损伤。</li> </ol>	<p>组织及要求</p>		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度

<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p>(一) 复习：跑步——立定</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分组练习</li> <li>2. 集体练习</li> </ol> <p>(二) 学习：跳绳跑</p> <p>【动作方法】两手握绳的两端，由后向前摇绳，绳摆至前下方，后腿蹬地，同时一脚前迈过绳，绳着地后，前腿着地，同时后蹬腿向前摆动，绳继续前摆。当绳再次前摆至前下方时，开始的后蹬腿变成了前摆腿，开始的前摆腿变成了后蹬腿，如此交替进行。</p> <p>【练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 模仿练习</li> <li>2. 分组练习</li> </ol> <p>(三) 组织竞赛：跳绳跑比赛</p> <p>【组织】学生分为4个小组，规定好行进路线，开展2—3次折返跑接力比赛。</p> <p>(四) 体能练习：Tabata 体能操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 开合跳跃</li> <li>2. 胯下击掌</li> <li>3. 提膝下压</li> <li>4. 左右盘踢</li> <li>5. 对膝侧踢</li> <li>6. 同侧提膝</li> <li>7. 原地慢跑</li> <li>8. 勾腿跳跃</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师组织学生练习，检验学生的学习情况。</li> <li>2. 教师总结，提出课后练习要求。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范跳绳跑的动作，讲解动作要点，同时演示停绳方法。</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 教师根据学生的练习情况进行点评，然后再次示范。</li> <li>3. 教师对掌握较慢的学生进行针对性指导。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解比赛方法及规则。</li> <li>2. 对各组的表现进行评价。</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. 教师播放音乐，带领学生做体能操。</li> <li>2. 进行鼓励性评价，鼓励学生坚持到最后。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生练习后，进行自评，并说一说发现的问题。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生认真观察教师的示范动作。</li> <li>2. 明确动作方法，观察动作要点。</li> <li>3. 学生通过慢动作模仿练习。</li> <li>4. 学生以小组为单位练习跳绳跑。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生积极参与比赛。</li> <li>2. 比赛结束后，进行自我总结。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生跟随教师做体能练习。</li> <li>2. 坚持到最后，完成练习。</li> </ol>	<p>组织队形：</p>   
<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>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. 能模仿完成后滚翻的动作过程。 2. 通过体能练习，提高学生的跳跃能力和身体协调能力。 3. 培养学生对技巧的兴趣以及坚持到底的精神。					
教学内容	后滚翻（第一次课）					
教学重点	后倒快，团身紧，滚动圆滑。			教学难点	翻掌贴肩，快速推手。	
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	


<p>准备部分</p>	<p>(一) 热身活动：折返跳绳跑接力 【方法】学生分为4个小组，规定好行进路线，开展2—3次折返跑接力比赛。</p> <p>(二) 基本部位操 (2x8拍) 1.伸展运动 2.提腿运动 3.扩胸运动 4.体侧屈运动 5.体前屈运动 6.下蹲运动 7.全身运动 8.跳跃运动</p> <p>(三) 辅助性练习 1. 做头颈前、后、左、右屈伸动作。 2. 做两手肩上反掌上推动作。</p>	<p>1.教师组织学生复习跳绳跑的同时进行热身。 2.提醒学生注意安全。 3.结束后进行评价。</p> <p>1.口令指挥学生进行基本部位操以及辅助性练习。 2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3.及时纠正错误动作。</p>	<p>1.学生认真进行练习，进一步巩固跳绳跑技术动作。 2.跑的过程中注意安全。</p> <p>1.有节奏地进行基本部位操练习以及辅助性练习。 2.充分活动各关避免运动损伤</p>	 	<p>强度</p>
<p>结构</p>	<p>时间</p>	<p>教学内容</p>	<p>教师教学</p>	<p>学生学练</p>	<p>组织及要求</p>

<p style="text-align: center;"><b>基 本 部 分</b></p>	<p>(一) 学习：后滚翻 【动作方法】背向滚翻方向蹲撑，两脚提踵，上体略前倾，两手同时用力推垫，向后倒体，团身滚动，同时迅速屈肘，两手于肩上(手背尽量靠近肩胛，掌心向上指尖向后)，使臀、腰、背、肩、颈、头依次着垫，当肩部着垫时，用力推垫翻转成蹲撑，站立。</p> <p>(二) 练习 1.学生3人一组为单位练习连续前后滚动，并加大滚动幅度。 2.两手于肩上，反复做向后滚动手掌触垫的练习(也可由蹲立开始)。 3.利用10°~15°的斜坡(垫子下放跳箱起跳板)，由高出向低处做后滚翻。 4.三人一组，在保护与帮助下练习，并互相交流，提出改进意见。</p> <p>(三) 竞赛 各组推选出两个代表参赛，评选出动作掌握最好的同学，并进行展示。</p> <p>(四) 体能发展：“青蛙过河”游戏 【方法】学生分四组，分别对准前方10米处的标志杆做双脚连续跳，拿起标志杆得分(4、3、2、1分)，然后放回原位，跑回本队队尾，一次进行，得分多的获胜。</p>	<p>1.教师讲解后滚翻动作，讲解后滚翻的动作要领</p>  <p>2.教师找一个学生来示范，重点讲解<b>保护与帮助的方法</b>(保护者单膝跪在练习者侧后方，当练习者滚翻至肩部着垫时，一手提肩，另一手提推臀部助其翻转。 3.教师讲解练习方法，组织学生集体练习。 4.分组练习时，教师进行巡视，时刻提醒安全问题，及时纠正学生错误动作。 5.结束后教师进行评价。</p> <p>1. 教师讲解比赛办法，组织学生进行比赛。 2. 及时给予学生评价。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法及规则。 2. 组织学生进行游戏。 3. 提前进行安全教育，避免发生危险。</p>	<p>1.学生认真观察教师的动作示范。 2.学生明确动作要点：后倒时双手翻掌于肩上；滚翻时团身紧，翻臀推垫及时、有力。 3.认真观察保护与帮助的方法。 4.听教师讲解各项练习的方法，认真参与练习。 5.分组练习时注意保护与帮助，以免同伴受伤。 6.结束后进行自评互评，同学之间互相学习。</p> <p>1. 各组积极推选代表参赛。</p> <p>1. 学生明确游戏方法及规则。 2. 认真积极参与游戏。 3. 注意安全。</p>	<p>组织队形：</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</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. 初步掌握后滚翻的动作要领。 2. 通过体能游戏，提高学生的下肢和腰腹力量以及协调性。 3. 培养学生认真负责和果断的优良品质。					
教学内容	后滚翻（第二次课）					
教学重点	后滚翻接蹲撑稳定。		教学难点	滚翻正、直。		
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 沙包		
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>准备部分</p>	<p>(一) 热身活动：折返跳绳跑接力 【方法】学生分为4个小组，规定好行进路线，开展2—3次折返跑接力比赛。</p> <p>(二) 基本部位操 (2x8拍) 1.伸展运动 2.提腿运动 3.扩胸运动 4.体侧屈运动 5.体前屈运动 6.下蹲运动 7.全身运动 8.跳跃运动</p> <p>(三) 辅助性练习 3. 做头颈前、后、左、右屈伸动作。 4. 做两手肩上反掌上推动作。</p>	<p>1.教师组织学生复习跳绳跑的同时进行热身。 2.提醒学生注意安全。 3.结束后进行评价。</p> <p>1.口令指挥学生进行基本部位操以及辅助性练习。 2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3.及时纠正错误动作。</p>	<p>1.学生认真进行练习，进一步巩固跳绳跑技术动作。 2.跑的过程中注意安全。</p> <p>1.有节奏地进行基本部位操练习以及辅助性练习。 2.充分活动各关避免运动损伤</p>			
<p>结构</p>	<p>时间</p>	<p>教学内容</p>	<p>教师教学</p>	<p>学生学练</p>	<p>组织及要求</p>	<p>强度</p>



### 三、操控技能：小篮球

#### 【单元目标】

- 1.了解项目术语，如篮球运动中的运球、传球、急停和投篮等。
- 2.初步掌握本单元中涉及的各项运动技术，发展学生的弹跳能力、协调性和灵敏性。
- 3.培养学生团结协作、克服困难和吃苦耐劳的精神，让学生勇于面对挑战，提高自信心，增强学习体育的兴趣。

#### 【教材分析】

本单元是手控球与游戏单元，主要内容是通过让学生用手控制球的运动，掌握控球的力度和精准度，再通过游戏活动，让学生更好地了解这项运动的乐趣。

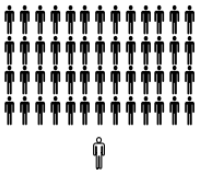
#### 【学情分析】

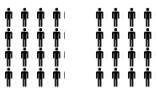
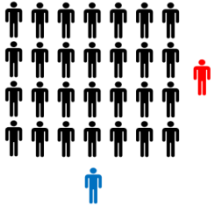
水平二学生的组织纪律性较强，运动能力也有了一定的发展，他们的想象力和创造力丰富，学习兴趣易激发，但他们在上课时喜欢玩，情绪变化较大，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性也较差。因此，教师在教学时应积极培养学生主动进取的态度，让学生在学习过程中去探讨、理解、发现和创造。帮助学生将身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难中体验运动的乐趣；提高学生的运动技能，培养学生健康和愉快的生活态度，让学生了解身体变化，增强体质，并培养他们坚强的意志。

## 【教学内容】

10. 发展小篮球运动能力的练习与游戏
11. 小篮球 《行进间直线运球》
12. 小篮球 《运球急停急起》
13. 小篮球 《行进间变向运球》
14. 小篮球 《篮球比赛规则基础知识》
15. 小篮球 《原地双手胸前投篮 1》
16. 小篮球 《原地双手胸前投篮 2》
17. 小篮球 《原地双手胸前传接球》
18. 小篮球 《小篮球比赛》

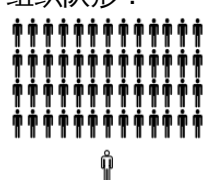

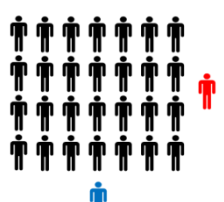
## 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 学生能够了解篮球专项热身的意义，并逐渐养成运动前热身的习惯。通过学习，全体学生掌握篮球专项热身动作，大部分学生能够熟练完成球性练习动作，其余学生也能慢速完成球性练习动作。 2. 通过学练，进一步提高学生对球性的熟悉，通过体能练习，学生的心肺耐力得到提高。 3. 通过练习与游戏，培养学生团结协作的能力，逐渐养成竞技体育意识。					
教学内容	发展小篮球运动能力的练习					
教学重点	球性练习时，掌握手指和手掌的动作。			教学难点	绕球动作的连贯性。	
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、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) 热身活动：脚步练习 行进间脚步练习：脚尖走、脚后跟走、弓箭步、小步跑、后踢腿跑、高抬腿跑、侧身交叉步跑、后退跑、加速跑、放松慢跑。</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>1. 教师在队伍前带领学生做脚步练习，到达对面边线后转身重复动作返回起点。 2. 边做边强度动作要点。</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. 学生分 8 组，每个学生双手持球，在球场中站好。 2. 跟随教师做行进间脚步练习。</p> <p>1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 充分活动各关避免运动损伤</p>	  	
	结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求

<p>基本部分</p>	<p>(一) 学习球性练习</p> <p>1.绕环：是熟悉球性的一种方式，要用手指、手掌触球，用手腕、手指做翻转动作，是提高控球能力的有效手段之一。</p> <p>2.抛接球：用站立式姿势，球不宜抛得过高，重在抛接方法要正确，球下落后，要主动迎球，并将球稳稳接住。</p> <p>(二) 练习</p> <p>1. 自主练习，运球分别在头部、腰间、腿间绕环。</p> <p>2. 练习不同的绕环次数和速度。</p> <p>3. 自主练习结束后小组练习。</p> <p>4. 集体练习</p> <p>(1) 原地连续指拨球 (3组×30个)</p> <p>(2) 原地绕球 (2组×10个)</p> <p>(3) 抛接球 (2组2组×10个) 接落地弹起的球、下落后直接接球、抛出后做动作接球。</p> <p>(三) 组织竞赛：一分钟原地拍球 【方法】1分组计时进行拍球，可根据自己的练习情况(水平情况)选择高运球、低运球方式进行。</p> <p>(四) 体能练习：波比跳接力 【方法】学生分8组，立于边线，开始后，各组的第一名学生完成10个波比跳后，冲刺跑到对面边线，返回后与下一名同学击掌，依次进行。</p>	<p>1. 教师讲解绕球、抛接球的动作方法。</p> <p>2. 简单进行示范。</p> <p>1. 教师组织学生练习并领做。</p> <p>2. 让学生两手接球时发出触球的“啪、啪”声。</p> <p>3. 教师注意观察并适时与学生交流。</p> <p>4. 教师组织学生进行集体练习，并强度动作要点。</p> <p>1. 教师讲解竞赛方法及要求。</p> <p>2. 组织学生进行比赛。</p> <p>3. 推荐拍球成绩较好的同学进行展示。</p> <p>1. 教师示范波比跳动作。</p> <p>2. 组织学生进行练习。</p> <p>3. 过程中进行鼓励性评价。</p>	<p>1. 学生认真听教师讲解几种球性练习的动作方法。</p> <p>2. 认真观察教师的示范，对球性练习有大概的了解。</p> <p>1. 学生跟随教师做球性练习。</p> <p>2. 练习时注意动作要点，尽量不掉球。</p> <p>3. 组织带领组员分组练习。</p> <p>4. 说说绕环练习的感受。</p> <p>5. 认真进行练习，牢记球性练习方法。</p> <p>1. 学生明确竞赛办法及要求。</p> <p>2. 积极参与比赛，发挥自己的水平。</p> <p>1. 认真参与体能训练。</p> <p>2. 锻炼四肢的协调性，提高心肺耐力及腰腹爆发力。</p>	<p>组织队形：</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>

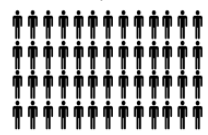
# 体育与健康教案


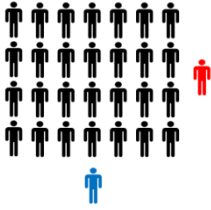
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.学生能够了解行进间直线运球的意义，知道直线运球加速在实战中应用的作用。通过学习，大部分学生能掌握直线运球动作；少数学生能在更快速度中熟练运用动作，一小部分学生能在慢速中完成动作。 2.通过学习，让学生的手控球能力和跑动中运球的身体协调性得到提高；通过体能练习，提高学生的心肺耐力。 3.通过练习与游戏，培养学生自主探究的能力，并让学生在分组练习中学会合作交流，分享经验。					
教学内容	行进间直线运球					
教学重点	前进时手拍球的位置。		教学难点	跑动与运球时，如何做到身体协调。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 篮球、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>热身活动</b> （一）学生运球沿球场边线慢跑，听哨音做练习。 1.行进间连续指拨球。（3组×30个） 2.行进间绕球、抛接球。（2×10） ① 头部、腰部、双膝、胯下 ② 将球抛向空中，接落地后弹起的球。 ③ 将球抛向空中，下落后直接接球。 ④ 将球抛向空中，做动作后接球。 <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	1.教师讲解热身方法，引导学生进行练习。 2.利用上课学习的球性练习方法带领学生复习的同时进行热身。 3.注意观察学生动作，指导学生纠错。 4.注意慢跑的节奏，结束后进行评价。  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.学生认真听教师讲解练习方法。 2.在练习过程中把握好慢跑的节奏，球性练习时，牢记动作要求，尽量不掉球。 3.结束后进行自评互评。  1.有节奏地进行徒手操练习。 2.充分活动各关避免运动损伤	  	

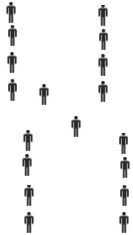
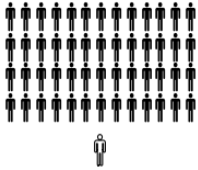
		前后弓步压腿 手腕、踝关节运动				
结构	时间	<b>教学内容</b>	<b>教师教学</b>	<b>学生学练</b>	<b>组织及要求</b>	<b>强度</b>
基本部分		<p>(一) 学习：行进间直线运球 【动作方法】向前运球时，目视前方，上体稍前倾，以肘为轴，用力按拍球的后上方，同时后脚蹬地运球行进，球的落点在同侧脚的侧前方，跑动的步伐与球弹起的节奏协调一致。手、臂动作与原地运球相同。</p> <p>(二) 练习 1. 一定距离内，由走着运球，逐渐过渡到慢跑直线运球。 2. 进行高低、直线、曲线等各种路线的慢速、快速的行进间运球。 3. 分组练习。学生分 8 个小组，每组面对两组标志桶，标志桶间间隔 6 米。开始后，以右手为例，从篮球场的边线慢运球到第一组标志桶急停，左手将小标志桶套在大标志桶上，下一组重复动作，拿下小标志桶，一次进行。</p> <p>(三) 组织竞赛：运锥桶比赛 【方法】学生分 a、b 两组，分别站在篮球场两侧边线。a 学生运球将大标志桶放到 b 区域内后返回，同时 b 学生运球将小标志桶放到 a 区域后返回。双方互相运球将对方的标志桶送回，规定时间内按数量定胜负。</p> <p>(四) 体能训练 学生分 8 组进行接力，波比跳 5 个后跑出，返回击掌，一次进行。</p>	<p>1.教师讲解行进间直线运球的动作方法并示范。</p>  <p>2.强度动作要点：按拍球的后上部，跑动步伐与球弹起节奏协调一致。</p> <p>1.教师带领学生进行练习。 2.提醒学生用低运球的方式，比较容易控制。 3.根据学生的掌握情况变换练习方式。 4.组织学生进行分组练习。 5.注意观察学生动作，及时指导没有掌握的学生。</p> <p>1.教师组织学生摆放器材。 2.讲解竞赛办法及规则。 3.组织学生比赛。 4.进行鼓励性评价。 5.提前进行安全教育，避免发生危险。</p> <p>1.教师讲解训练方法，组织学生练习。</p>	<p>1.学生认真听教师的讲解，观察教师示范，明确动作要领和方法。 2.体会动作要点。</p> <p>1.学生跟随教师进行练习。 2.练习过程中注意动作要点。 3.认真练习。</p> <p>1. 学生摆放器材。 2. 明确比赛方法及规则。 3. 比赛中注意不要推挤同学。</p> <p>1.认真进行体能练习</p>	<p>组织队形：</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		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

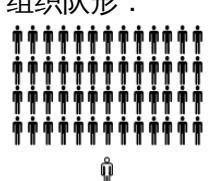
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 学生能够了解掌握篮球急停急起运球技术的意义，知道急停急起运球技术在实战中的作用。大部分学生能掌握运球急停急起动作，少数学生能在更快的速度中熟练完成运球急停急起动作，一小部分学生能在慢速中完成运球急停急起动作。 2. 通过学练，学生的手控球能力和跑动中运球的身体协调性进一步得到提高，通过体能练习，学生的心肺耐力得到进一步提高。 3. 培养学生在分组练习中学会合作交流，分享经验。					
教学内容	小篮球：运球急停急起					
教学重点	移动和停球时手拍球的位置与脚步动作的协调。		教学难点	移动与运球时身体协调和对重心的控制。		
安全防范	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、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	


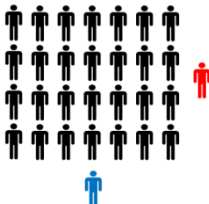
<p style="text-align: center;"><b>准 备 部 分</b></p>	<p><b>热身活动</b></p> <p>(一) 学生运球沿球场边线慢跑，听哨音做练习。</p> <p>1. 行进间连续指拨球。(3组×30个)</p> <p>2. 行进间绕球、抛接球。(2×10)</p> <p>① 头部、腰部、双膝、胯下</p> <p>② 将球抛向空中，接落地后弹起的球。</p> <p>③ 将球抛向空中，下落后直接接球。</p> <p>④ 将球抛向空中,做动作后接球。</p> <p>(二) 复习高运球、低运及行进间直线运球</p>	<p>1. 教师讲解热身方法，引导学生进行练习。</p> <p>2. 利用上课学习的球性练习方法带领学生复习的同时进行热身。</p> <p>3. 注意观察学生动作，指导学生纠错。</p> <p>4. 注意慢跑的节奏，结束后进行评价。</p> <p>1. 组织学生进行练习。</p> <p>2. 边练习边复习动作要点。</p>	<p>1. 学生认真听教师讲解练习方法。</p> <p>2. 在练习过程中把握好慢跑的节奏，球性练习时，牢记动作要求，尽量不掉球。</p> <p>3. 结束后进行自评互评。</p> <p>1. 认真进行练习，进一步熟练掌握上节课所学内容。</p>	<p style="text-align: center;">     </p>
<p><b>结 构</b></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>教师教学</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>学生学练</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>组织及要求</b></p> <p style="text-align: right;"><b>强 度</b></p>

<p>基本部分</p>	<p>(一) 学习：运球急停急起</p> <p>1.游戏：“捕猎”</p> <p>【方法】学生分为男女两个大组，每组在半场活动，每组一名学生当“猎人”，其他学生当“猎物”，“猎人”运球在半场内追捕“猎物”，“猎物”身体任何部位碰到“猎物”都算捕猎成功，被捕到的“猎物”转变身份成为“猎人，游戏继续。</p> <p>2.讲解动作方法</p> <p>急停时，提前降低重心，手拍球顶部靠前一点的位置；急停后，双脚前后站立，屈膝降低重心，身体前倾，进行原地低运球，手拍球的顶部，球弹起到膝盖高度即可。急起时脚蹬地发力，身体重心前移，同时手拍球后部使球向前运动，加速过程中重心逐渐提高，变成行进间直线运球。</p> <p>(二) 练习</p> <p>1.集体练习。</p> <p>2.分组练习。</p> <p>(三) 组织竞赛</p> <p>【方法】学生分8组，站于一侧边线，每组对两大两小标志桶。开始后，第一名同学快速运球到达标志桶位置后急停，将小标志桶擦到大标志桶上，依次进行。</p> <p>(四) 体能发展：运球折返跑接力</p> <p>学生分8组，运球线路：边线—中线—返回—对面边线—返回。</p>	<p>1.教师讲解游戏方法。</p> <p>2.组织学生进行游戏，让学生在比赛中体验运球急停急起的动作。</p> <p>3.教师提问：在游戏中如何才能有效摆脱“猎人”的追捕。</p> <p>4.教师总结在移动过程中，通过急停急起可以有效摆脱防守。</p> <p>5.教师讲解动作方法，强度技术关键点：重心变化，运球跑动时做到身体协调、手拍球的位置应随人前进你的速度和方向同步发生变化。</p> <p>1.组织学生进行练习。</p> <p>2.分组练习时进行巡回指导。</p> <p>3.结束后进行小结与评价。</p> <p>1.教师讲解竞赛方法及规则，并进行示范。</p> <p>2.组织学生比赛。</p> <p>3.结束后请学生自评互评。</p> <p>1.组织学生进行体能练习。</p> <p>2.提醒学生注意安全。</p>	<p>1.学生明确游戏方法。</p> <p>2.认真参与游戏。</p> <p>3.回答教师提出的问题，并做演示。</p> <p>4.听教师的总结，对急停急起的技术动作有一个初步的体会。</p> <p>5.认真听教师讲解技术动作方法，明确动作要点。</p> <p>6.原地模仿教师做动作。</p> <p>1.明确练习方法，认真进行练习。</p> <p>2.结束后请技术掌握较好的同学进行展示。</p> <p>1.学生明确比赛方法及规则。</p> <p>2.积极参与比赛，将所学技术运用到比赛中。</p> <p>1.根据教师要求练习。</p> <p>2.注意安全。</p>	<p>组织队形：</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>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.学生能够了解行进间变向运球的技术特点，知道变向运球在篮球比赛中的重要作用。 2.通过学练，学生的手控球能力和变向跑动的身体协调性得到提高，通过体能练习，学生的心肺耐力得到进一步提高。 3.通过练习与游戏，培养学生自主探究学习的能力，并在分组练习中学会互相帮助，合作交流，并能分享彼此的经验。					
教学内容	小篮球：行进间变向运球					
教学重点	熟悉变向运球时手拍球的位置。		教学难点	变向转身换手运球时做到身体的协调。		
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	篮球场 篮球、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.教师展示变向运球，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) 热身游戏：运球喊号追逐</p> <p>【方法】学生 10 人一组，围城一圈，教师将学生按 1-5 重复进行编号，所有学生按逆时针方向运球。教师喊编号，被喊到号码的学生迅速从圈外向前加速运球，并追逐前一名相同号码的学生，以运球两圈为时间结点。</p> <p>(二) 球性练习 (2 组×10 次)</p> <p>1.胸前拨球 2.头颈拨球 3.头部绕球 4.腰部绕球 5.双膝绕球 6.胯下绕球 7.将球抛向空中，接落地弹起的球，下落后直接接球，各做 10 次。</p>	<p>1.教师讲解游戏规则并示范。</p> <p>2.组织学生练习一次。</p> <p>3.组织学生进行游戏。</p> <p>4.提醒学生在追逐过程中注意安全。</p>	<p>1.学生认真听教师讲解游戏方法。</p> <p>2.练习一次后进行游戏。</p> <p>3.游戏过程中注意安全。</p>	  	
	<p>结构</p> <p>时间</p>	<p>教学内容</p>	<p>教师教学</p>	<p>学生学练</p>	<p>组织及要求</p>

<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p>(一) 学习行进间变向运球 【动作方法】以右手为例，拍球时五指自然分开，用整个手掌触球，变向时拍球的侧上方位置，变向转身换手拍球，同时抬头目视前方，脚步随拍球自然移动。 【分组练习】学生分8组，每组面对4组标志桶，标志桶间隔2米。每个学生右手运球出发，从篮球场边线慢速直线运球到第一组标志桶后进行变向，左手接球继续运球到下一组标志桶后进行变向，重复动作直到运球到达对面边线。</p> <p>(二) 游戏 【方法】分组以及器材同分组练习。学生按1-5的顺序编号，开始后，各组1号同学运球出发，行进间变向过掉四个锥形桶到达对面边线，直线运球返回与2号击掌。</p> <p>(三) 组织竞赛：循环防守运球 【方法】将学生分成8组，每组5人按1—5的顺序编号。1号同学持球在边线站好，2到5号同学站在场内进行消极防守。开始后，各组1号同学运球出发并用变向运球的方式依次绕过2到5号同学到达对面边线，然后快速返回场内替换5号同学，5号同学到边线重复1号同学的动作，完成后，5号同学替换4号同学，依次轮转直到组内所有同学都完成。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师示范全场行进间变向运球。</li> <li>2.教师引导学生进行动作要点的学习，讲解动作方法。</li> <li>3.再次进行示范。</li> <li>4.组织学生进行原地变向练习。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解练习方法。</li> <li>2.组织学生练习，巡回观察，关注能力稍弱的学生，对个别学生的错误动作进行纠正指导。</li> <li>3.进行鼓励性评价，肯定学生的练习以帮助学生学习保持自信。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师组织学生摆放标志桶。</li> <li>2.讲解游戏方法规则。</li> <li>3.组织学生进行游戏。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师组织学生按要求排队。</li> <li>2.讲解比赛方法及规则。</li> <li>3.组织学生进行比赛。</li> <li>4.进行鼓励性评价。</li> <li>5.提前做好安全教育，避免发生危险。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生认真观察，在观察过程中进行思考，并讨论总结变向运球动作要点。</li> <li>2.认真听讲解。</li> <li>3.认真进行原地练习，体会拍不同位置球的方向。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生明确练习方法。</li> <li>2.认真参与练习，练习过程中学生互相点评动作是否规范，动作熟练的学生可担任“小老师”对其他学生进行指导，重复练习。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生帮助教师摆放器材。</li> <li>2.明确比赛方法和规则。</li> <li>3.认真参与比赛，将本节课所学技术动作运用到比赛中。</li> <li>4.比赛古城中注意安全，不得故意推挤同学。</li> </ol>	<p>组织队形：</p> 				
<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>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>							

# 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>	篮球比赛规则的基础知识		
<b>教学目标</b>	1. 学生能够了解篮球比赛中的基本规则，知道比赛规则存在的意义。通过学习，大部分学生知道能说出常见的违例动作，一小部分学生能快速地判断违例动作。 2. 通过学习，学生能够认识到规则的重要性，树立良好的规则意识。 3. 通过游戏，提高学生对规则的学习兴趣，互相指导，共同进步。		
<b>教学重点</b>	篮球比赛中常见的违例动作及裁判手势。	<b>教学难点</b>	犯规与违例的区分。
<b>教学过程</b>	<b>教学内容</b>		
	<p>一、导入部分</p> <p>1. 课堂常规 体委整队，检查人数；师生互相问好，教师安排见习生；教师强调课堂安全。</p> <p>2. 情绪调动 (1) 先播放一段激烈的篮球比赛视频，激发学生学习的兴趣，调动学生学习的积极性。 (2) 情景创设：找 5 名学生当进攻队员，在篮球场半场内进行真实进攻，教师和另外 4 名队员进行积极防守。迫于防守压力，进攻队员可能会出现两次运球、走步或 5 秒违例等违例动作，防守队员会出现犯规动作。其余学生观察，初步了解违例和犯规动作。 (3) 教师引入主题，精彩的篮球比赛离不开严格的比赛规则。如果没有了规则的限制，赛场上就会乱作一团，比赛会变得无法进行，同时，球员受伤的可能性也会大大增加。</p> <p>3. 活动热身：变向运球接力赛 【方法】将学生平均分成 8 组，在篮球场一端边线成一列纵队站好，每组排头持球，教师吹哨发令后，学生开始比赛，各组第一名同学运球出发通过变向运球过掉场内的锥形桶到达对面边线后转身运球，再次通过变向运球过掉场内的锥形桶后返回，并将球交给第二名同学，第二名同学重复第一名同学的动作，依次进行。小组所有人最先全部完成的获胜。</p> <p>二、学练部分</p> <p>1. 教师展示篮球战术板，教师指出篮球场各条线及各区域，学生回答各条线的名称及区域名称。</p> <p>2. 教师讲解违例、犯规和出界球。 【违例】篮球比赛中，既不属于侵人、违反体育道德和需要取消比赛资格的犯规，也不属于技术犯规的行为称为违例。违例一般指非直接针对对方球员而做的违反篮球比赛条例和规则的事，违例不会记录次数，一方队员出现违例后，裁判会将球权判给另一方，且对方队员应在最靠近发生违例的地点掷球入界。 【犯规】犯规是指在篮球比赛中对篮球运动规则的违犯，包括与对方队员的非法身体接触以及违反体育道德的举止。篮球比赛中，对犯规行为的处罚有失去球权、罚球、将犯规球员罚下等。 【出界球】球触及了在界外的队员或任何其他人员，或触碰了界线上、界线上方或界线外的地面或任何物体，或触碰了篮板支撑架、篮板背面或比赛场地上方的任何物体时，都属于出界球。</p>		

3.教师通过图片或视频展示违例动作并讲解裁判手势。

【3秒违例】进攻方球员不得在对方的限制区内停留超过持续的3秒。

【5秒违例】掷界外球时5秒内未将球掷出；场上持球队员被严密防守，距离不超过1米，在5秒内没有传、投或运球；罚球时裁判员递交球后，罚球队员5秒内未投篮。

【8秒违例】进攻队从后场控制活球开始，8秒未使球进入前场。

【24秒违例】进攻球队未在24秒之内尝试投篮或在24秒内虽然投篮但篮球未触及篮圈。

【带球走】当队员在场上持着一个活球，其一脚或双脚超出本规则所述的限制向任一方向非法移动。

【脚踢球】队员故意用脚踢球或用脚的任何部位拦截球。

【运球违例】一次运球完毕，除非他失去对球的控制，然后重新控制球外，不得再次运球。

【球回后场】最后触球的球员使球回到他所在球队的后场，又被该队的队员首先触及

【掷界外球】掷界外球的队员在可处理球时，5秒内未将球掷出；掷球时脚踏过界线；掷球离手前，从裁判员指定的地点沿边线移动超过正常的一步；掷球离手后，在球接触场上队员前，球触及界外。

观看视频，分组进行讨论视频中有哪些违例动作并尝试做出相应的裁判手势。

### 三、组织竞赛

#### 1. 抢答赛

【方法】将学生平均分成8个组，以小组为单位进行抢答。教师持球做出动作，学生快速判断是哪一种违例。最先举手的小组进行回答，并做出该违例动作的裁判手势。可以让学生进行展示，其他同学进行抢答。教师对落后的小组给予鼓励，让学生保持学习兴趣。

#### 2. 你演我答

【方法】学生到讲台上做出裁判手势，其他学生回答是哪一种违例动作。

#### 评价标准

优秀：教师展示动作，学生能快速说出动作名称并做出相应裁判手势。

良好：教师展示动作，学生能在思考后说出动作名称，并做出裁判手势。

合格：教师展示动作，学生思考后能说出动作名称。

继续努力：对犯规和违例的裁判手势分不清楚或无法回答裁判手势的名称。

### 四、体能发展

#### 活 动 体 能 练 习

侧身跑、变速跑、变向跑、直线冲刺跑、绳梯开合跳和绳梯左右双脚跳各两组。

### 五、放松整理

1.跟随教师节奏做一段裁判手势操。

(1)踏步运动：脚踢球。(2)摆臂运动：走步违例。(3)拍手运动：两次运球。

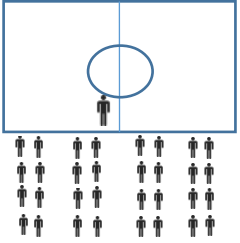

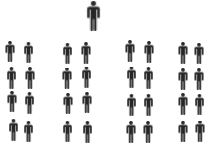

(4)体侧运动：进攻违例。(5)体转运动：回场球。

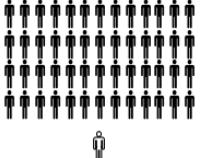
2.回收器材，师生再见。

教学 反思	
----------	--

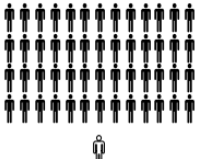
## 体育与健康教案


年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.学生能够知道双手胸前投篮动作并理解其含义，知道投篮在比赛中的重要性。通过学习，大部分学生能掌握投篮时蹬地发力的技巧并将球精准命中篮板，少数学生能将球精准投到篮筐上，一小部分学生能将球投出，但碰不到篮板。 2.通过学练，学生能体验到投篮的乐趣，发展他们上肢的力量和身体的协调性等。 3.积极参与游戏和比赛，大胆与同伴交流合作。					
教学内容	小篮球：原地双手胸前投篮 <b>1</b> （比高比远）					
教学重点	投篮球两手均匀用力，两臂充分伸展。		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	篮球场 篮球、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. 教师展示变向运球，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	
		（一）热身活动 在场地内划定区域，学生进行原地双手胸前掷重力球比赛，比一比谁扔得又高又远。	1. 教师讲解游戏规则并示范。 2. 教师可参与比赛，引导学生更加积极地融入	1. 学生认真听教师讲解游戏方法。 2. 练习一次后进行游戏。		




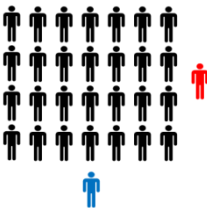
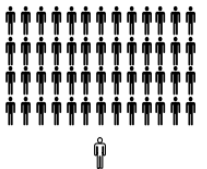
<p>准备部分</p>	<p>(二) 持球练习</p> <p>1. 球性练习 (2×8拍)</p> <p>① 胸前拨球 ② 头部绕球</p> <p>③ 腰部绕球 ④ 胯下绕球</p> <p>2. 行进间弓步压腿</p> <p>① 后踢腿 ② 高抬腿</p> <p>3. 各种移动运球练习。</p> <p>① 慢速运球接快速运球。</p> <p>② 急停急起运球。</p> <p>③ 改变方向(如前进、后退)、速度、高度的运球。</p> <p>④ 行进间变向运球。</p>	<p>课堂。</p> <p>3. 教师展示原地双手投篮(不同距离、角度)。</p> <p>1. 利用之前学习的球性练习反复带领学生复习的同时进行热身。</p> <p>2. 注意观察学生动作, 指导学生纠错。</p> <p>3. 结束后进行评价。</p>	<p>3. 游戏过程中注意安全。</p> <p>1. 球性练习过程中尽量不掉球。</p> <p>2. 结束后进行自评互评。</p> <p>3. 进行徒手操练习, 重点活动手腕、踝关节, 避免运动损伤。</p>			
<p>结构</p>	<p>时间</p>	<p>教学内容</p>	<p>教师教学</p>	<p>学生学练</p>	<p>组织及要求</p>	<p>强度</p>
<p>基本部分</p>	<p>(一) 学习: 原地双手胸前投篮</p> <p>【动作方法】双手持球于胸前, 两脚前后分立, 两膝微曲, 右脚跟提起, 重心稍前移; 投篮时, 两眼看着篮圈, 两臂随着腿的蹬伸用力及身体的伸展, 由胸前向前上方伸出, 大拇指稍用力, 手掌稍向外翻, 两手均匀用力, 全身动作协调一致, 将球投出。</p>  <p>(二) 练习</p> <p>1. 两人一组, 进行投篮动作练习, 并尝试压腕、指尖拨球等动作。</p> <p>2. 分组练习</p> <p>① “固定点投篮”学生分8组, 每组面对一个固定点, 高度为2-2.5米。学生依次进行双手持球投出击打固定点。</p> <p>② “投小篮架”学生分8组, 在小篮架上进行投篮练习。</p> <p>(三) 组织竞赛: 定点投篮比赛</p> <p>【方法】以小组为单位, 在固定距离对固定点进行投篮比赛, 在规定时间内击中固定点次数多的小组获胜。</p> <p>(四) 体能练习: 青蛙跳比赛</p>	<p>1. 教师先进行完整的投篮动作。</p> <p>2. 引导学生观察并总结投篮时身体、手臂等部位的动作要点。</p> <p>3. 教师讲解动作方法和要点。</p> <p>4. 教师再次进行示范。</p> <p>5. 组织学生进行原地徒手动作。</p> <p>1. 教师讲解练习方法, 并组织学生练习。</p> <p>2. 分组练习过程中, 教师积极地进行巡视。</p> <p>3. 教师耐心地对投篮动作不正确的学生进行个别指导, 根据学生的实际情况适当降低高度和距离。</p> <p>1. 教师讲解竞赛方法及规则, 并进行示范。</p> <p>2. 组织学生比赛。</p> <p>3. 结束后请学生自评互评。</p> <p>1. 组织学生进行体能练</p>	<p>1. 认真观察教师示范的动作。</p> <p>2. 学生总结投篮动作要点并进行模仿、讨论、总结、发言。</p> <p>3. 理解两臂屈肘于胸前, 手指自然分开, 两拇指成“八字形”, 掌心空出的动作方法。</p> <p>4. 认真进行原地徒手练习, 体会正确的动作结构。</p> <p>1. 学生明确练习方法及要求。</p> <p>2. 根据教师的要求进行分组练习。</p> <p>3. 练习过程中注意动作的准确性。</p> <p>1. 学生明确比赛方法及规则。</p> <p>2. 积极参与比赛, 将所学技术运用到比赛中。</p>	<p>组织队形:</p>  		

		【方法】用蛙跳的方式跳到对面边线，学生依次进行挑战，看谁用最少的跳跃次数	习。 2.提醒学生注意安全。	1.根据教师要求练习。 2.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	110~140次/分
					运动密度	65~70%

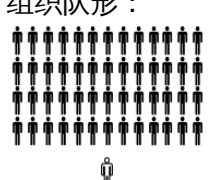
## 体育与健康教案

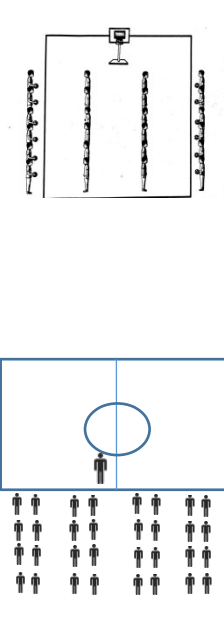
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.学生能够指导投篮时翻腕、拨球的重要性。通过学习，大部分学生能够掌握翻腕拨球动作并配合蹬地发力完成投篮，一小部分学生能结合一次运球完成投篮。 2.通过练习，提高学生投篮动作的协调性；通过反复练习，提高学生的投篮命中率；通过体能练习，学生的四肢协调性及肢体肌肉力量进一步提高。 3.通过游戏，培养学生积极参与集体活动和认真思考的习惯，并在分组练习中学会互相鼓励，合作交流。					
教学内容	小篮球：原地双手胸前投篮 2（比准）					
教学重点	伸直手臂，手腕外翻、手指拨球。		教学难点	身体各部分协调发力及球的出手点。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	篮球场 篮球、小篮架、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.教师展示变向运球，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	

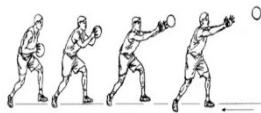


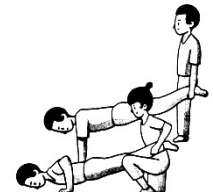
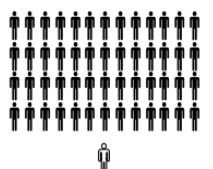
<p>准备部分</p>	<p>(一) 热身游戏：老狼老狼几点了 【游戏方法】学生分为2组，每组选择一人扮演“老狼”，其他学生扮演“小白兔”。当小白兔问“老狼老狼几点了”，例如老狼回答“3点了”，小白兔就需要拍球向老狼的位置前进三步；当老狼回答“12点了”，这就代表老狼要抓捕小白兔了，小白兔应立即转身拍球向其他方向跑。</p> <p>(二) 专项活动：活动关节，双手持球（2×8拍）</p> <p>1. 头部运动 2. 体转运动 3. 腹背运动 4. 肩部绕环 5. 活动手腕脚踝</p>	<p>1. 教师讲解游戏规则并示范。 2. 组织学生练习一次。 3. 组织学生进行游戏。 4. 提醒学生在追逐过程中注意安全。</p> <p>1. 利用之前学习的球性练习反复带领学生复习的同时进行热身。 2. 注意观察学生动作，指导学生纠错。 3. 结束后进行评价。</p>	<p>1. 学生认真听教师讲解游戏方法。 2. 练习一次后进行游戏。 3. 游戏过程中注意安全。</p> <p>1. 球性练习过程中尽量不掉球。 2. 结束后进行自评互评。 3. 进行徒手操练习，重点活动手腕、踝关节，避免运动损伤。</p>		<p>强度</p>
<p>结构</p>	<p>时间</p>	<p>教学内容</p>	<p>教师教学</p>	<p>学生学练</p>	<p>组织及要求</p>

<p>基本部分</p>	<p>(一) 学习：原地双手胸前投篮 【要点】蹬地发力是投篮完整动作发力的起点，要在力量过渡到手臂的同时伸直手臂，然后手腕快速外翻，最后用手指拨球并将球投出。</p>  <p>(二) 练习 1. 分组练习：将学生分成 8 个组，每两小组排成一列纵队，两列纵队共持一球，例：第一列纵队的第一名同学持球，运球到罚球线处将球投出后，迅速到本纵队的队尾排好，第二列纵队的第一名同学捡球后，运球到罚球线处将球投出后，迅速到本纵队的队尾排好……所有同学按照顺序依次进行练习。 2. 提高练习 (三) 组织竞赛：定点投篮比赛 【方法】将学生平均分成 8 个小组，让学生在固定距离进行定点投篮，在规定时间内投进篮筐次数多的小组获胜。 (四) 体能发展 学生成体操队形散开，教师站在学生前面位置。由教师带领分别模仿老虎匍匐前进、青蛙跳、猴子爬行、蜘蛛爬行。</p>	<p>1. 教师先进行完整动作示范。让学生着重观察教师投篮时的手型及手臂动作。 2. 教师进行分解动作并讲解，让学生明确动作要点。 3. 在教学过程中，教师应抓住出手动作这个难点让学生多项重复练习，帮助学生掌握投篮技术与协调用力。</p> <p>1. 教师讲解练习方法及要求。 2. 组织学生进行练习。 3. 教师观察学生的练习情况，可根据学生的练习情况让部分学生进行标准篮架的投篮练习，并对全体师生分层指导。</p> <p>1. 教师讲解比赛方法和规则。 2. 组织学生进行比赛。 3. 结束后进行小结与评价。</p> <p>1. 组织学生进行体能练习。 2. 提醒学生注意安全。</p>	<p>1. 学生自主模仿并讨论动作要点。</p> <p>1. 按照教师的要求进行练习。 2. 练习过程中注意纠正错误动作，掌握正确的动作方法。 3. 练习中注意安全问题。</p> <p>1. 学生明确比赛方法。 2. 认真参与比赛，提高投篮的命中率，增强对篮球运动的兴趣。 3. 结束后自评互评。</p> <p>1. 根据教师要求练习。 2. 注意安全。</p>	<p>组织队形：</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


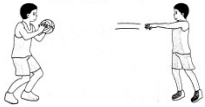
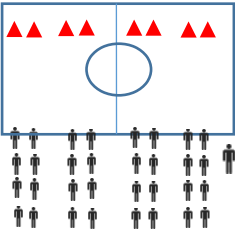
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.学生能够知道双手胸前传球的动作要点，并理解此项技术在篮球比赛中的重要性。通过学习，大部分学生掌握了传球的持球手型及蹬地发力，能将球传出到4米及4米以上的距离，一小部分学生能将球传到3—4米的距离。 2.通过学习，学生体验到大力传球的乐趣，发展学生上肢的力量和身体的协调性。 3.学生能积极地参与游戏和比赛，保持良好的情绪，既独立思考，又能与同伴交流合作，分享彼此成功的经验。					
教学内容	小篮球：原地双手胸前传接球比快比远					
教学重点	持球手型及传球时蹬地发力的技巧。		教学难点	脚前后站立时，如何蹬地发力并过渡到手臂。		
安全防范	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、小篮架、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. 教师展示变向运球，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>准备部分</p>	<p>(一) 热身游戏：传球投篮比赛 将学生分成两组，每组在半场的区域内进行游戏。以其中一组为例，一半学生持球均匀站在两条边线上，其余人不拿球站在篮筐正前方区域内。篮筐正前方区域内的学生接边线上学生传来的球（可采用任意形式的传球），运球并进行投篮，抢到篮板球后到边线排队，传完球的同学进到区域内排队准备接球投篮。计时5分钟，看哪一组的学生进球多。</p> <p>(二) 球性练习（4×8拍）</p> <p>① 手指拨球    ② 腰部绕球 ③ 膝关节绕球    ④ 胯下绕球 ⑤ 活动手腕脚踝</p>	<p>1.教师讲解游戏规则并示范。 2.组织学生练习一次。 3.组织学生进行游戏。 4.提醒学生在追逐过程中注意安全。</p> <p>1.利用之前学习的球性练习反复带领学生复习的同时进行热身。 2.注意观察学生动作，指导学生纠错。 3.结束后进行评价。</p>	<p>1.学生认真听教师讲解游戏方法。 2.练习一次后进行游戏。 3.游戏过程中注意安全。</p> <p>1.球性练习过程中尽量不掉球。 2.结束后进行自评互评。 3.进行徒手操练习，重点活动手腕、踝关节，避免运动损伤。</p>		
<p>结构</p>	<p>时间</p> <p>教学内容</p>	<p>教师教学</p>	<p>学生学练</p>	<p>组织及要求</p>	<p>强度</p>

<p>基本部分</p>	<p>(一) 学习：原地双手胸前传球 【动作方法】两脚前后站立,双手持球于胸腹之间,两肘自然弯曲于体侧,两手大拇指在球的后部成"八"字,掌心空出,传球时后脚踏地发力,身体重心前移并顺势将球传出。</p> <p>(二) 练习 1.无球模仿练习 学生 2 人一组,两个学生面对面站于 1 米高的皮筋两侧,进行无球传球练习,传球后要伸直手臂并触碰到皮筋。</p> <p>2.近距离传球练习 两人面对面站立,并把距离间隔调整到 3 米,然后进行有球练习,球传出后经过皮筋上方到达对面同学手里。</p> <p>(三) 组织竞赛：传球比远 【方法】2 人一组,从篮球场中线及延长线开始进行双手胸前传球,每次传球成功后都向后退一步直至不能将球传到对方所在的位置为止。</p> <p>(四) 体能练习：推小车 学生分成 8 组站在起点线后,在距离起点线 20 米的位置摆放好锥桶,两人一组进行比赛。首先, A 同学俯卧姿势, B 同学站立并抬起 A 同学的双腿,到达锥桶位置时,两人交换,返回队伍时,该组的后两名同学方可出发,依次进行。</p>	<p>1.教师示范完整的双手胸前传球动作,并提醒学生认真观察。</p> <p>2.教师进行分解动作并讲解,让学生明确动作要点。</p>  <p>1. 教师讲解练习方法及要求。</p> <p>2.组织学生进行练习。</p> <p>3.教师巡回观察,对个别同学的错误动作进行纠正指导。</p> <p>4.在练习过程中引导学生观察、思考练习中存在的问题。</p> <p>1.教师讲解比赛方法和规则。</p> <p>2.组织学生进行比赛。</p> <p>3.结束后进行小结与评价。</p> <p>1.组织学生进行体能练习。</p> <p>2.提醒学生注意安全。</p>	<p>1.学生自主模仿并讨论动作要点。</p> <p>2.学生总结所理解的动作要点并发言。</p> <p>1.按照教师的要求进行练习。</p> <p>2.练习过程中通过互相纠正,完善手型,做到上下肢协调配合。动作完成较好的同学可适当加大传球距离。</p> <p>3.练习中注意安全问题。</p> <p>1.学生明确比赛方法。</p> <p>2.积极认真参与比赛。</p> <p>3.结束后自评互评。</p> <p>1.根据教师要求练习。</p> <p>2.注意安全。</p>	<p>组织队形：</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</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.通过篮球比赛，提高学生对运、传、投等篮球技术动作的掌握，大部分学生能在比赛中运用运、传、投等篮球技术动作，少数学生能主动串联全队带动队友参与其中，共同体验到比赛的乐趣。 2.体能竞赛既能让学生在比赛中学会团结协作，又能锻炼学生的心肺耐力，增强他们的体能。 3.培养学生团队合作的能力，让他们体验竞技运动带来的乐趣。重点难点					
教学内容	小篮球比赛（降低比赛的难度）					
教学重点	在比赛中运用学过的篮球技术动作。		教学难点	在比赛中学会互相配合，体验篮球比赛的乐趣。		
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、小篮架、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. 教师展示变向运球，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）热身活动：反向移动</b> <b>【方法】</b> 学生持球四列横队，体操队形散开，教师吹哨，所有学生开始原地运球，当教师吹短哨音并指出一个方向（前、后、左、右），学生运球向相反方向移动3步。教师向下指，学生做投篮姿势，教师向上指，学生弯腰做三威胁姿势。 <b>（二）热身比赛：综合运球接力</b> <b>【方法】</b> 学生分成8组划定每组的练习区域。学生按1—5的顺序编号，教师在各个区域内设置好锥形桶。1号同学出发依次进行行进间变向运球，急停急起运球，到达对面边线后转身，采用行进间直线运转的方式回到起点并与2号同学击掌，依次进行所有同学最先完成的小组获胜。	1. 教师讲解游戏规则并示范。 2. 组织学生练习一次。 3. 组织学生进行游戏。 4. 提醒学生在追逐过程中注意安全。	1. 学生认真听教师讲解游戏方法。 2. 练习一次后进行游戏。 3. 游戏过程中注意安全。	 	

结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 裁判手势操</p> <p>(1) 踏步运动：脚踢球 (2) 摆臂运动：走步违例 (3) 拍手运动：两次运球 (4) 体侧运动：进攻违例 (5) 体转运动：回场球</p> <p>(二) 迎面传球接力比赛</p> <p>【方法】学生平均分成4组，每组分成两个小队，间隔4米面对面站立。每组一个球，计时1分钟，学生开始传接接力。每队第一名同学传完球后迅速移动到队尾，其他同学依次轮流传接球。掉球后可捡起继续进行，比一比1分钟内哪一组传接球的次数最多。</p> <p>(三) “2打1”比赛</p> <p>学生3人一组，在小篮球场地进行比赛，1人防守，2人进攻，要求两人在进攻过程中运球、传球次数需达到3次以上，最后持球的学生躲避防守后进行投篮，进球则得分继续与队友进行“2打1”练习，若不进球，则防守方获球后可直接通过运球到达篮下进行投篮。</p> <p>(四) 侧身跑滑步接力比赛</p> <p>【方法】学生分成8组，站到边线，教师吹哨开始，各小组第一名同学侧身跑到对面边线摸到锥形桶后滑步返回，与第二名同学击掌后，第二名同学出发重复以上动作，其他同学依次进行。小组内所有同学最先完成的小组获胜。</p>	<p>1.教师提醒学生严格遵守比赛规则，强调安全第一，规范比赛动作，避免学生受伤。</p> <p>2.带领学生复习违例动作。</p> <p>1.教师讲解比赛方法及规则，并进行示范。</p> <p>2.组织学生进行比赛。</p> <p>3.提前进行安全教育，避免发生危险。</p> <p>1.教师讲解比赛方法及规则，并进行示范。</p> <p>2.组织学生进行比赛。</p> <p>3.提前进行安全教育，避免发生危险。</p> <p>1.教师讲解比赛方法及规则，并进行示范。</p> <p>2.组织学生进行比赛。</p> <p>3.提前进行安全教育，避免发生危险。</p>	<p>1.遵守课堂几率。</p> <p>2.认真做裁判手势操，熟悉违例动作。</p> <p>1.明确比赛规则及要求。</p> <p>2.认真参与比赛，遵守比赛规则。</p> <p>3.比赛过程中注意安全。</p> <p>4.结束后进行自评互评。</p> <p>1.明确比赛规则及要求。</p> <p>2.认真参与比赛，遵守比赛规则。</p> <p>3.比赛过程中注意安全。</p> <p>4.结束后进行自评互评。</p> <p>1.明确比赛规则及要求。</p> <p>2.认真参与比赛，遵守比赛规则。</p> <p>3.比赛过程中注意安全。</p> <p>4.结束后进行自评互评。</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>
				<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、操控技能：足球

### 【单元目标】

1.熟悉各类球的球感球性，及运球、传接球练习的动作要领，初步掌握各类脚触球的正确部位和动作、运球和传接球的练习方法。

2.通过运球、传接球和相关的体能练习，提高学生的运球、控球能力，发展速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质，促进身体机能水平提高。

3.通过各种练习、游戏和比赛，培养学生积极向上、团结协作的优良品质，提高学生的抗挫能力和调节情绪能力。

### 【教材分析】

水平二的脚控球教学中，熟悉球感、球性，学习和掌握运球、传接球的一些基本动作技术是基础，教学内容相对简短，但需要大量的重复练习，因而会略显枯燥，可在教学过程中通过多进行比赛和游戏来提高学生的活动积极性。运球和传接球等基本动作技术的学习为学生掌握其他动作技术奠定基础，是掌握脚控球技术最重要的途径，同时可以培养学生积极进取、坚持不懈的精神。

### 【学情分析】

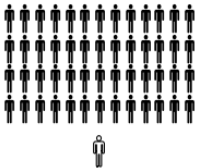
现阶段的学生喜欢玩，运动系统发育不成熟，力量和协调性较差，但想象力和创造力丰富，学习兴趣易激发。本单元内容略显单

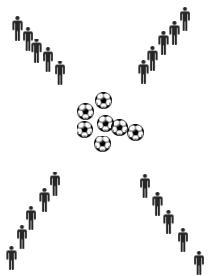
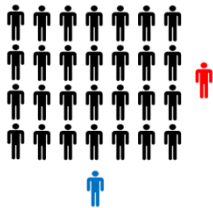
调枯燥，教学时教师应引导学生掌握好练习方法，让学生在游戏和比赛中练习、理解和掌握相关知识，并设置合理的活动，让学生在实践中不断克服困难，体验运动的乐趣。

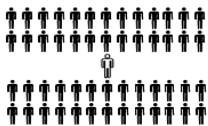

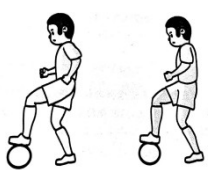
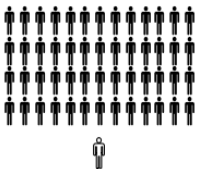
### 【教学内容】

- |        |             |
|--------|-------------|
| 13. 足球 | 《双脚交替踩球》    |
| 14. 足球 | 《双脚内侧拨球》    |
| 15. 足球 | 《身后双脚拉球》    |
| 16. 足球 | 《原地“v”字拉拨球》 |
| 17. 足球 | 《单脚扣拨运球》    |
| 18. 足球 | 《双脚扣拨运球》    |
| 19. 足球 | 《双脚内扣运球》    |
| 20. 足球 | 《双脚外拨运球》    |
| 21. 足球 | 《脚内侧传接球》    |
| 22. 足球 | 《传接球练习 1》   |
| 23. 足球 | 《传接球练习 2》   |
| 24. 足球 | 《教学比赛》      |

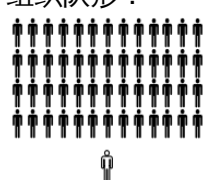
## 体育与健康教案

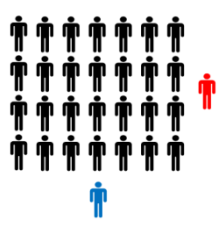

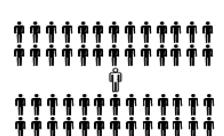
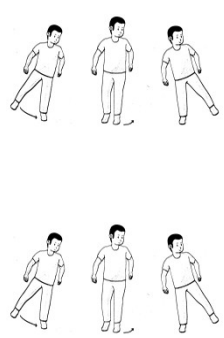
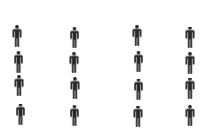
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过教学，学生能够知道双脚交替踩球的方法，初步掌握双脚交替踩球的动作要领。 2.锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏性和协调性等身体素质。 3.通过练习、游戏和比赛，激发学生对足球活动的兴趣，培养学生积极进取、遵守规则的优秀作品。					
教学内容	足球：双脚交替踩球					
教学重点	跳球交替踩球的连贯性。			教学难点	跳起交替踩球的稳定性。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	足球场 足球、体操垫、音响等。	
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	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. 教师展示变向运球，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	

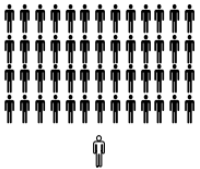
准备部分	<p>(一) 热身游戏：蚂蚁搬家</p> <p>【方法】学生分为4组，每组成员跑到放球地点将球抱回本组大本营，规定时间内抱回球多的小组获胜。</p> <p>目的：发展学生的速度素质，培养团队协作能力。</p> <p>(二) 徒手操 (4*8拍)</p> <p>扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.教师讲解游戏规则并示范。</p> <p>2.组织学生练习一次。</p> <p>3.组织学生进行游戏。</p> <p>4.提醒学生在追逐过程中注意安全。</p>	<p>1.学生认真听教师讲解游戏方法。</p> <p>2.练习一次后进行游戏。</p> <p>3.游戏过程中注意安全。</p>	 		
	结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求

<p>基本部分</p>	<p>(一) 学习：双脚交替踩球 【动作方法】开始时，小臂抬起，一只脚踩到球上，支撑腿用力往上跳起，踩球脚落地，同时支撑脚踩球。</p> <p>(二) 练习 1. 双脚交替踩体操垫练习。 在体操垫上进行双脚交替踩垫子练习。 2. 双脚交替踩足球练习 每名同学一个足球，在上个来练习的基础上，在足球上做双脚交替踩球练习。 3. 提高练习，加快动作幅度。</p> <p>(三) 组织竞赛：“蚂蚁搬家”游戏 【游戏方法】学生分为4组，每组学生用双脚交替踩球的方式将球场中心的足球运回自己的大本营，在规定时间内运回球数多的小组获胜。</p> <p>(四) 体能游戏：坚守到底 【游戏方法】学生在规定区域内脚控球运球，同时可以任意破坏其他同学的球，球被踢出界就出局，看谁坚持到最后。</p>	<p>1. 教师讲解双脚交替踩球的动作方法，并做示范。</p> <p>1. 教师讲解练习方法，体操垫上练习时，通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 2. 有球练习时，教师做巡回指导，纠正错误动作。 3. 教师可组织计时比赛，加大难度。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法与规则。 2. 指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。 3. 组织学生合理分组进行练习。</p>	<p>1. 认真听教师讲解，明确动作方法 2. 认真观察教师示范。</p> <p>1. 学生明确练习方法。 2. 练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。 3. 练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。 【注意】身体保持直立，踩球部位准确，上肢和下肢协调用力。</p> <p>1. 根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2. 游戏中与同学进行配合。 3. 积极思考，争取获得游戏胜利。 4. 游戏中注意安全。</p>	<p>组织队形：</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</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，学生能够知道双脚内侧拨球的方法，初步掌握双脚内侧拨球的动作要领。 2.锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3.通过游戏和练习，激发学生对足球活动的兴趣，培养学生坚持不懈、团结又爱的优秀品质。					
教学内容	足球：双脚内侧拨球					
教学重点	准确使用双内侧拨球。			教学难点	保持拨球的连续性。	
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、小黑板、粉笔、秒表、音响等。	
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. 教师展示变向运球，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>(一) 行进间热身练习 前踢、侧踢、上下拍手、转身、外摆、内摆、后踢腿、高抬腿。</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>1.教师带领学生进行行进间热身活动。 2.提醒学生在练习中注意安全。</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.跟随教师做热身练习。 3.练习过程中注意安全。</p> <p>1.有节奏地进行徒手操练习。 2.充分活动各关避免运动损伤</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>教师教学</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>学生学练</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>(一) 学习: 双脚内侧拨球 【动作方法】两腿分开,自然站立,将球放在两脚之间,双脚触地,身体轻轻垫起,同时双脚内侧交替拨动足球。</p> <p>(二) 练习 1.原地无球的双脚内侧拨球练习。 2.在足球上做双脚内侧拨球练习。 3.提高练习。</p> <p>(三) 竞赛游戏: 画画大师 【游戏方法】学生分成8组,每组学生用双脚内侧拨球的方式将球运到小黑板处。运到后每人在黑板上画一笔,画完后运球回自己队伍进行接力,然后排到队尾。在规定时间内看哪个小组画得最好看。</p>	<p>1.教师讲解双脚交替踩球的动作方法,并做示范。</p>  <p>1.教师讲解练习方法,通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 2.有球练习时,教师做巡回指导,纠正错误动作。 3.教师可组织计时比赛,加大难度。</p> <p>1.教师讲解游戏方法与规则。 2.指定学生进行游戏示范,并组织其他学生在合适位置观看示范。</p>	<p>1.认真听教师讲解,明确动作方法 2.认真观察教师示范。</p> <p>1.学生明确练习方法。 2.练习过程中注意观察同伴动作,结束后进行自评互评。 3.练习中可根据自身掌握情况,加大练习难度。 【注意】重心降低,拨球部位准确,上下肢协调用力。</p> <p>1.根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2.游戏中与同学进行</p>	<p>组织队形:</p>   		

	(四) 体能发展：夹球逃生游戏 【游戏方法】学生在规定区域内双脚夹球跳动，由一个学生扮演大熊，他的任务是将其他学生的球破坏出去，夹球的学生想办法保护好球，规定时间内看谁坚持到最后。	3.组织学生学习合理分组进行练习。 4.教师可根据时间增加游戏次数。	配合。 3.积极思考，争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力，发展耐力和快速反应能力。 4.游戏中注意安全。	
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>

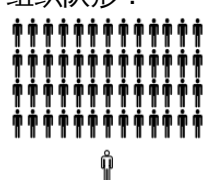
## 体育与健康教案


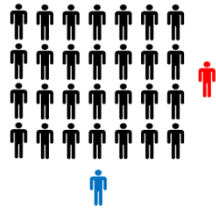
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能够知道身后双脚拉球的方法，初步掌握身后双脚拉球的动作要领。 2. 锻炼学生的上下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3. 通过练习、游戏和比赛，激发学生对足球活动的兴趣，培养学生克服困难、团结协作的优秀品质。					
教学内容	足球：身后双脚拉球					
教学重点	身后双脚拉球时脚腕的控制。	教学难点	控制住球速和方向。			
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。	场地器材	足球场 足球、小黑板、粉笔、秒表、音响等。			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度


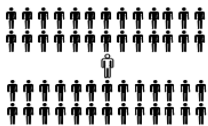



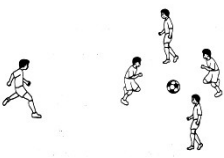

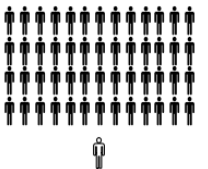
开始部分		<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队、清点人数。</li> <li>2. 师生问好、检查服装。</li> <li>3. 宣布本次课内容及求。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 强调课堂安全及注意事项。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师指定集合地点。</li> <li>2. 检查学生服装。</li> <li>3. 教师展示变向运球，宣布本课内容。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <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>(一) 热身游戏：“拉网捕鱼” 【游戏方法】男生和女生分两个场地，分开玩，一个学生扮演移动“渔网”，随意抓场地内的其他同学，被抓的学生与“渔网”手拉手组成新的“渔网”，直至将所有学生都抓住。</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师带领学生进行热身游戏。</li> <li>2. 提醒学生在练习中注意安全。</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. 跟随教师做热身练习。</li> <li>3. 练习过程中注意安全。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有节奏地进行徒手操练习。</li> <li>2. 充分活动各关避免运动损伤</li> </ol>		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度



## 体育与健康教案



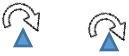
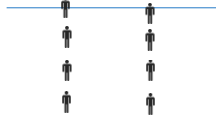
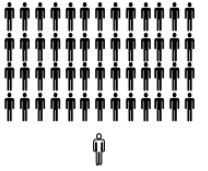
年级		周次		课次		授课教师	
学习目标	1.通过教学，学生能够知道原地“v”字拉拨球的方法，初步掌握原地“v”字拉拨球的动作要领。 2.锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3.通过练习、游戏和比赛，激发学生对足球活动的兴趣，培养学生不怕困难、坚持到底的优秀品质。						
教学内容	足球：原地“v”字拉拨球						
教学重点	拉球和拨球的触球部位准确。			教学难点	拉球后转身幅度的把握。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	足球场 足球、标志盘、秒表、音响等。		
结构	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. 教师展示变向运球，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) 热身活动：绳梯热身练习</p> <p>(二) 徒手操 (4*8 拍)</p> <p>扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.教师带领学生进行热身练习。</p> <p>2.提醒学生在练习中注意安全。</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.跟随教师做热身练习。</p> <p>3.练习过程中注意安全。</p> <p>1.有节奏地进行徒手操练习。</p> <p>2.充分活动各关避免运动损伤</p>	  	
	结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求

<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p>(一) 学习：原地“v”字拉拨球 【动作方法】身体自然站立，将球放在脚左前方；右脚脚掌踩球上部，将球拉回后脚不落地并转身用脚弓将球推向右前方；接着左脚脚掌踩球上部，将球拉回后脚不落地并转身用脚弓将球推向左前方。</p> <p>(二) 练习 1. 原地直线拉拨球练习。 2. 原地“v”字拉拨球练习。 3. 提高练习，增加练习难度。</p> <p>(三) 竞赛游戏：风火轮护球 【游戏方法】学生分成5人一组，4人围城圆圈运一个球，另1人在圈外抢球，定时轮换抢球队员。 【目的】培养学生团结协作的精神，提高学生快速移动的能力。</p> <p>(四) 体能练习：螃蟹运球游戏 【方法】学生平均分组成，每组成员双手扶异侧腿膝盖，运球跑30米来回接力，最短时间内完成比赛的小组获胜，可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1. 教师讲解原地“v”字拉拨球的动作要领，并做示范。 </p> <p>1. 教师讲解练习方法，通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 2. 有球练习时，教师做巡回指导，纠正错误动作。 3. 教师可组织计时比赛，加大难度。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法与规则。 2. 指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。 3. 组织学生合理分组进行练习。 4. 教师可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1. 认真听教师讲解，明确动作方法 2. 认真观察教师示范。</p> <p>1. 学生明确练习方法。 2. 练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。 3. 练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。</p> <p>1. 根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2. 游戏中与同学进行配合。 3. 积极思考，争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力，发展耐力和快速反应能力。 4. 游戏中注意安全。</p>	<p>组织队形： </p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></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></p>
<p style="text-align: center;"><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>

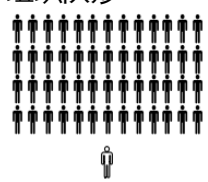
# 体育与健康教案

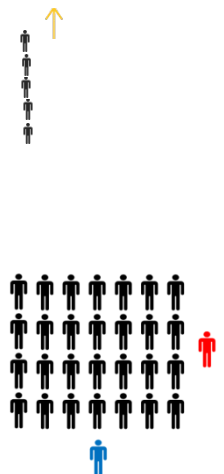
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过教学，学生能够知道单脚扣拨运球的方法，初步掌握单脚扣拨运球的动作要领。 2.锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3.通过练习、游戏和比赛，激发学生对足球活动的兴趣，培养学生敢于竞争、团结合作的优秀品质。					
教学内容	足球：单脚扣拨运球					
教学重点	扣球和拨球的连贯性		教学难点	扣球运球力度的把控		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	足球场 足球、标志盘、标志桶、秒表、音响等。		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	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. 教师展示变向运球，宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。	1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。	组织队形：  要求：快静齐	
准备部分		(一) 行进间足球热身活动 前踢、侧踢、上下拍手、转身、外摆、内摆、后踢腿、高抬腿。  (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	1. 教师带领学生进行热身练习。 2. 提醒学生在练习中注意安全。  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. 跟随教师做热身练习。 3. 练习过程中注意安全。  1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 充分活动各关避免运动损伤		


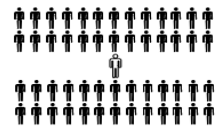


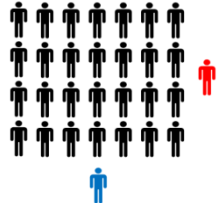
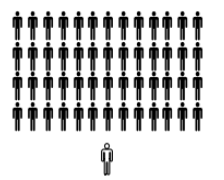
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度
基本部分		手腕、踝关节运动				
		<p>(一) 学习单脚扣拨运球 【动作方法】单脚扣拨运球时，支撑脚膝盖微屈，重心降低；触球脚用脚内侧扣球和脚外侧拨球交替进行运球。</p> <p>(二) 练习 1.原地单脚扣拨球练习。 2.行进间单脚扣拨球练习。 3.绕标志盘单脚扣拨运球练习。</p> <p>(三) 组织竞赛：运球接力比赛 【方法】学生分成5—8组，每组学生用单脚扣拨球的方式在30米长的场地上绕标志桶进行接力比赛，用时最短的小组获胜。</p> <p>(四) 体能游戏：抓螃蟹 【游戏方法】选5名学生扮演“猎人”，其他人双手交叉扶异侧腿膝盖扮演“螃蟹”，在规定的区域内由“猎人”运球抓“螃蟹”，只要碰到即为抓住，“猎人”抓到全部“螃蟹”后游戏结束；可根据实际情况调整“猎人”数量。</p>	<p>1.教师讲解动作方法进行示范。 2.强调动作要点。</p> <p>1.教师讲解并示范练习方法。 2.教师通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 3.行进间练习时，教师做巡回指导，纠正错误动作。 4.根据学生的掌握情况进行优生展示。</p> <p>1.教师讲解游戏方法与规则。 2.指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。 3.组织学生合理分组进行练习。 4.教师可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1.认真听教师讲解，明确动作方法 2.认真观察教师示范。</p> <p>1.学生明确练习方法。 2.练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。 3.练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。</p> <p>1.根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2.游戏中与同学进行配合。 3.积极思考，争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力，提高控球能力，激发学习的兴趣。 4.游戏中注意安全。</p>	<p>组织队形：</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	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




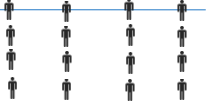
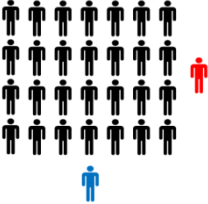
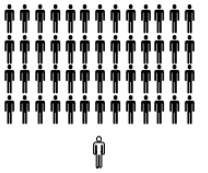
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过教学，学生能够知道双脚扣拨运球的方法，初步掌握双脚扣拨运球的动作要领。 2.锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3.通过练习、游戏和比赛，增强学生对足球活动的兴趣，培养学生自信、坚毅和克服困难的良好品质。					
教学内容	足球：双脚扣拨运球					
教学重点	扣球和拨球的连贯性。	教学难点	重心的及时转移。			
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。	场地器材	足球场、足球、标志盘、标志桶、秒表、音响、小跳栏、体操垫、标志杆等。			
结构	时间	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. 教师展示变向运球，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) 热身练习</p> <p>将 4 个小跨栏、2 个大体操垫、4 个标志杆、6 个标志盘按一定顺序摆放到场地边，学生穿越过程中根据器械做跳、爬、绕、加速跑等动作。</p> <p>(二) 徒手操 (4*8 拍)</p> <p>扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.教师带领学生进行热身练习。</p> <p>2.提醒学生在练习中注意安全。</p>	<p>1.跟随教师做热身练习。</p> <p>3.练习过程中注意安全。</p>			
	结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求

<p>基本部分</p>	<p>(一) 学习：双脚扣拨运球 【动作方法】用右脚脚外侧将球向外拨后，迅速连接用右脚内侧向内扣球，连接用左脚外侧将球向外拨后，迅速连接用左脚向内扣球，交替进行运球。</p> <p>(二) 练习 1. 原地双脚扣拨球练习。 2. 行进间双脚扣拨球练习。 3. 绕标志盘双脚扣拨球练习。</p> <p>(三) 竞赛游戏：你追我赶 【游戏方法】将学生分成5—8组，每组学生用双脚外拨运球的方式在30米长的场地上岸标志桶进行接力比赛，最先完成的小组获胜。</p> <p>(四) 体能发展：平板支撑 【方法】集体做平板支撑，可根据时间做两到三组。</p> 	<p>1.教师讲解动作方法进行示范。 2.强调动作要点。</p> <p>1.教师讲解并示范练习方法。 2.教师通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 3.行进间练习时，教师做巡回指导，纠正错误动作。 4.根据学生的掌握情况进行优生展示。</p> <p>1.教师讲解游戏方法与规则。 2.指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。 3.组织学生合理分组进行练习。 4.教师可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1.认真听教师讲解，明确动作方法 2.认真观察教师示范。</p> <p>1.学生明确练习方法。 2.练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。 3.练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。</p> <p>1.根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2.游戏中与同学进行配合。 3.积极思考，争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力，提高控球能力，激发学习的兴趣。 4.游戏中注意安全。</p>	<p>组织队形：</p>  <p></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>				<table border="1"> <tr> <td data-bbox="965 1787 1066 1888"> <p>预计 负荷</p> </td> <td data-bbox="1066 1787 1264 1888"> <p>平均心率</p> </td> <td data-bbox="1264 1787 1562 1888"> <p><b>110~140</b>次/分</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="965 1888 1066 1977"></td> <td data-bbox="1066 1888 1264 1977"> <p>运动密度</p> </td> <td data-bbox="1264 1888 1562 1977"> <p><b>65~70%</b></p> </td> </tr> </table>	<p>预计 负荷</p>	<p>平均心率</p>	<p><b>110~140</b>次/分</p>		<p>运动密度</p>	<p><b>65~70%</b></p>
<p>预计 负荷</p>	<p>平均心率</p>	<p><b>110~140</b>次/分</p>								
	<p>运动密度</p>	<p><b>65~70%</b></p>								

# 体育与健康教案

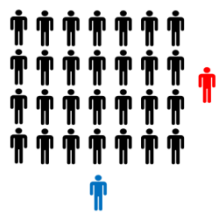
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过教学，学生能够知道双脚内扣运球的方法，初步掌握双脚内扣运球的动作要领。 2.锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3.通过练习、游戏和比赛，增强学生对足球活动的兴趣，培养学生自尊自信、顽强拼搏的良好品质。					
教学内容	足球：双脚内扣运球					
教学重点	双脚扣球力度的掌握。		教学难点	左脚和右脚扣球的连贯性。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	足球场、足球、标志盘、标志桶、秒表、音响、小黑板、粉笔等。		
结构	时间	教学内容	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. 教师展示变向运球，宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。	1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。	组织队形：  要求：快静齐	
准备部分		(一) 热身游戏：喊数抱团 <b>【游戏方法】</b> 学生在规定区域内任意跑动，然后故人难聚教师所喊数字自由组合，抱错或落单的同学罚做两个深蹲。  (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	1. 教师带领学生进行热身练习。 2. 提醒学生在练习中注意安全。  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. 跟随教师做热身练习。 3. 练习过程中注意安全。  1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 充分活动各关避免运动损伤		

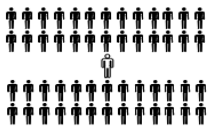

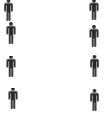
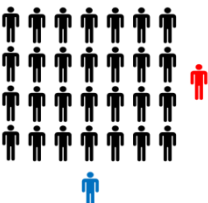
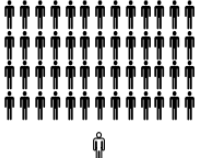
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度
基本部分		手腕、踝关节运动				
		<p>(一) 学习：双脚内扣运球 【动作方法】身体自然站立，将球置于脚前；双脚内侧交替触球侧面，使球向左前方或右前方滚动；迅速跟上，双脚内侧控制足球呈曲线向前带球。</p> <p>(二) 练习 1.原地双脚内侧扣球练习。 2.行进间双脚内侧扣球练习。 3.绕标志盘双脚内侧扣球练习。</p> <p>(三) 组织竞赛 【游戏方法】将学生分成 5-8 组，小组成员采用双脚内扣运球的方式绕标志桶到终点处的小黑板上写一笔画，每人只准写一笔，写完后运球回小组找同伴接力，最先完成“爱我中华”四个字的小组获胜。</p> <p>(四) 体能练习：吊单杠比赛 【游戏方法】学生分为 8 组，每组成员轮流将双臂吊在单杠上，坚持到最后的学生获胜；可根据时间分组完成。</p>	<p>1.教师讲解动作方法进行示范。 2.强调动作要点。</p> <p>1.教师讲解并示范练习方法。 2.教师通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 3.行进间练习时，教师做巡回指导，纠正错误动作。 4.根据学生的掌握情况进行优生展示。</p> <p>1.教师讲解游戏方法与规则。 2.指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。 3.组织学生合理分组进行练习。 4.教师可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1.认真听教师讲解，明确动作方法 2.认真观察教师示范。</p> <p>1.学生明确练习方法。 2.练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。 3.练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。</p> <p>1.根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2.游戏中与同学进行配合。 3.积极思考，争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力，提高控球能力，激发学习的兴趣。 4.游戏中注意安全。</p>	<p>组织队形：</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	预计 负荷	平均心率	110 ~ 140 次/分
		运动密度	65 ~ 70%

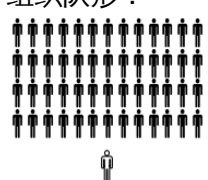
## 体育与健康教案

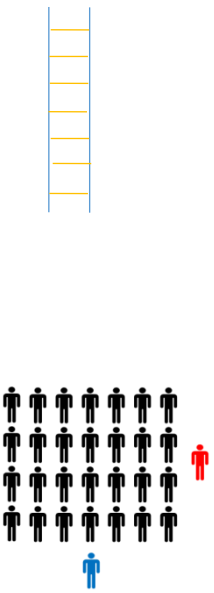
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过教学，学生能够知道双脚外拨运球的方法，初步掌握双脚外拨运球的动作要领。 2.锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3.通过练习、游戏和比赛，增强学生对足球活动的兴趣，培养学生积极进取、团结协作的良好品质。					
教学内容	足球：双脚外拨运球					
教学重点	双脚外侧拨球部位的准确性。	教学难点	左脚和右脚外侧拨球的连贯性。			
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。	场地器材	足球场、足球、标志盘、秒表、音响。			
结构	时间	教学内容	教师教学	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. 教师展示变向运球，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	


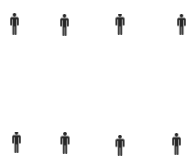
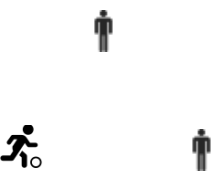
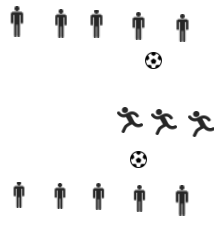
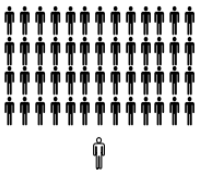
准备部分		<p>(一) 行进间足球热身活动 前踢、侧踢、上下拍手、转身、外摆、内摆、后踢腿、高抬腿。</p> <p>(二) 徒手操 (4*8 拍) 扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.教师带领学生进行热身练习。 2.提醒学生在练习中注意安全。</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。 2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3.及时纠正错误动作。</p>	<p>1.跟随教师做热身练习。 3.练习过程中注意安全。</p> <p>1.有节奏地进行徒手操练习。 2.充分活动各关避免运动损伤</p>		
	结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求

基本部分	<p>(一) 学习：双脚外拨运球 【动作方法】身体自然站立，将球置于脚前；双脚外侧交替触球侧面，使球向左前方或右前方滚动；迅速跟上，双脚外侧控制足球呈曲线向前带球。</p> <p>(二) 练习 1.原地双脚外侧拨球练习。 2.行进间双脚外侧拨运球练习。 3.绕标志盘双脚外拨运球练习。</p> <p>(三) 竞赛游戏：你追我赶 【游戏方法】将学生分成 5-8 组，每组学生用双脚外拨运球的方式在 30 米长的场地上绕标志桶进行接力比赛，最先完成的小组获胜。</p> <p>(四) 体能发展：引体向上练习 【方法】学生轮流做反手引体向上练习。 【要求】用高度较低的单杠做引体向上。</p>	<p>1.教师讲解动作方法进行示范。 2.强调动作要点。</p> <p>1.教师讲解并示范练习方法。 2.教师通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 3.行进间练习时，教师做巡回指导，纠正错误动作。 4.根据学生的掌握情况进行优生展示。</p> <p>1.教师讲解游戏方法与规则。 2.指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。 3.组织学生合理分组进行练习。 4.教师强调课堂安全。 5.教师可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1.认真听教师讲解，明确动作方法 2.认真观察教师示范。</p> <p>1.学生明确练习方法。 2.练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。 3.练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。</p> <p>1.根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2.游戏中与同学进行配合。 3.积极思考，争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力，提高控球能力，激发学习的兴趣。 4.游戏中注意安全。</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>

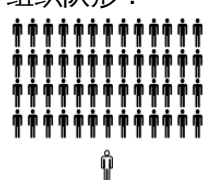
## 体育与健康教案

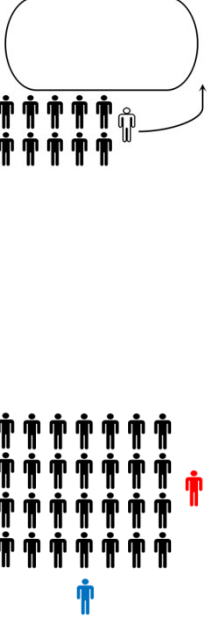
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 建立脚内侧踢球的技术概念，掌握其动作要领，了解在比赛中的如何应用。 2. 锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3. 通过教学活动，培养学生的组织性、纪律性，以及团结合作的良好品质，增强学生积极参与体育活动的兴趣。					
教学内容	足球：脚内侧传接球					
教学重点	脚内侧踢球的脚型和击球部位。			教学难点	接球时观察呼应，将球停到传球方向。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	足球场、足球、标志桶、秒表、音响。	
结构	时间	教学内容	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. 教师展示变向运球，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>(一) 慢跑及敏捷练习 学生成四路纵队绕场地慢跑，并根据教师口令进行小步跑、行进间双手击掌、后踢腿跑等敏捷练习。</p> <p>(二) 动态拉伸练习 大腿拉伸、小腿拉伸、前后拉伸、上肢拉伸。</p> <p>(三) 球性练习 原地踩球、脚内侧拨球、脚底拉球、脚背正面推球。</p>	<p>1.教师口令带领学生进行热身练习。 2.提醒学生在练习中注意安全。</p>	<p>1.跟随教师做热身练习。 3.练习过程中注意安全。</p>		
<p><b>结 构</b></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>教师教学</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>学生学练</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>基本部分</p>	<p>(一) 有球练习 【方法】两人一组，间隔6米左右，进行脚内侧传球练习，一人传球，另一人停好球后再踢。传球时，球停在身前1米左右，向前跨一步，支撑脚停在球的异侧大约10—15厘米处，脚尖朝向接球队员，摆动腿向前，用脚弓接触球的中后部将球击出。</p> <p>(二) 三角形传接球练习 【方法】3人一组，相互间隔6—8米，固定位置进行传接球练习。传球前同伴注意相互呼应，观察好同伴位置，给传球队员明确的传球方向(具体到传左脚还是右脚);接球队员接球后顺势将球传到将要传球的方向，并向前跨步用脚弓击球传给下一个接球队员。</p> <p>(三) 竞赛游戏：穿越火线 【游戏方法】将学生分成A、B两组，A组同学分两排分别站在场地边上，相隔5米，两人一组传球，不要用太大力气；B组同学依次穿过A组的传球场地，尽量躲开球；一段时间后，A、B组交换位置。</p> <p>(四) 体能发展：往返跑练习 学生分组进行6米往返跑练习，一次两个来回，根据时间调整游戏次数。</p>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师简单讲解脚内侧踢球的动作方法，讲解并示范练习方法。</li> <li>2.教师通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。</li> <li>3.行进间练习时，教师做巡回指导，纠正错误动作。</li> <li>4.根据学生的掌握情况进行优生展示。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解游戏方法与规则。</li> <li>2.指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。</li> <li>3.组织学生合理分组进行练习。</li> <li>4.教师强调课堂安全。</li> <li>5.教师可根据时间增加游戏次数。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.认真听教师讲解，明确动作方法</li> <li>2.认真观察教师示范。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生明确练习方法。</li> <li>2.练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。</li> <li>3.练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.根据教师讲解的游戏规则进行游戏。</li> <li>2.游戏中与同学进行配合。</li> <li>3.积极思考，争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力，提高控球能力，激发学习的兴趣。</li> <li>4.游戏中注意安全。</li> </ol>	<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</b>次/分</p> <p>运动密度 <b>65~70%</b></p>

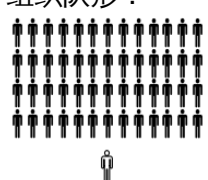
## 体育与健康教案

年级		周次		课次		授课教师	
学习目标	1. 巩固脚内侧踢球动作要领，增强与同伴间的呼应与观察能力。 2. 在练习中发展学生的协调、灵敏性、速度等身体素质。 3. 通过教学活动，培养学生的组织性、纪律性，以及游戏中遵守规则、积极拼抢的精神。						
教学内容	足球：传接球练习 1						
教学重点	明白游戏规则。			教学难点	练习中积极拼抢，注意观察。		
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、标志桶、秒表、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. 教师展示变向运球，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="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">准备部分</p>	<p>(一) 慢跑及敏捷练习          行进间双手击掌、后踢腿跑等敏捷练习。</p> <p>(二) 拉伸练习 (动态拉伸)          大腿拉伸、小腿拉伸、前后拉伸、上肢拉伸。</p> <p>(三) 球性练习          原地踩球、脚内侧拨球、脚底拉球、脚背正面推球。</p>	<p>1. 教师口令带领学生进行热身练习。          2. 提醒学生在练习中注意安全。</p>	<p>1. 跟随教师做热身练习。          3. 练习过程中注意安全。</p>	 <p>The diagram illustrates the warm-up activities. At the top, a track is shown with a curved arrow indicating a counter-clockwise direction. Below the track, there are two rows of human icons representing students. The top row consists of 10 black icons, with the 10th icon on the right being red. The bottom row consists of 10 black icons, with the 5th icon from the left being blue. This likely represents the teacher's position (blue) and the starting point of the warm-up circuit (red).</p>		
<p>结构</p>	<p>时间</p>	<p>教学内容</p>	<p>教师教学</p>	<p>学生学练</p>	<p>组织及要求</p>	<p>强度</p>

<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p>(一) 练习</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.三人传球练习：3人站成一列，一侧队员将球传给中间球员，中间球员接球后转身传给对面球员。</li> <li>2.接传球练习：3人一组，每人间隔6—8米，一名学生持球站一侧，中间球员进行转身传球练习，传10个左右轮换位置。</li> <li>3.逼抢练习：在上个练习的基础上，中间学生转化成逼抢队员，两边的学生要找出传球空档，将球传给对面学生。</li> <li>4.抢圈小游戏 【游戏方法】7名学生一组，1人当“猴”负责抢球，另外6人围城圆圈，相互之间传球；若被抢断，则传球人员与“猴”互换位置，继续游戏。</li> </ol> <p>(二) 组织竞赛：瞄准射球游戏 【方法】用标志桶摆好A、B、C三个球门，B球门稍大，A和C球门稍小，学生距球门6米朝球门射球，每人5次机会，进B门得1分，进A和C门得2分，得分高者获胜。</p> <p>(三) 体能发展：螃蟹运球游戏 【方法】学生分为8组，每组学生双手扶异侧腿膝盖，运球跑30米来回接力，最短时间内完成比赛的小组获胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解各练习方法，找学生一起做示范。</li> <li>2.组织学生进行练习，强调各练习要求。</li> <li>3.提前做好安全教育，避免发生危险。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解游戏方法与规则。</li> <li>2.指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。</li> <li>3.组织学生合理分组进行练习。</li> <li>4.教师强调课堂安全。</li> <li>5.教师可根据时间增加游戏次数。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生明确练习方法。</li> <li>2.练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。</li> <li>3.练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.根据教师讲解的游戏规则进行游戏。</li> <li>2.游戏中与同学进行配合。</li> <li>3.积极思考，争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力，提高控球能力，激发学习的兴趣。</li> <li>4.游戏中注意安全。</li> </ol>	<p>组织队形：</p>  <p>三人传球 接传球练习、逼抢练习。 抢圈小游戏</p>				
<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>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>							

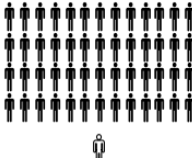
# 体育与健康教案

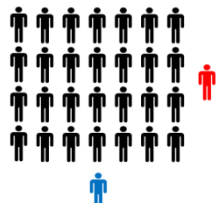
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 熟练掌握脚内侧传接球动作要领，提高行进间传接球的连贯性。 2. 在练习中发展学生的协调性、灵敏性、速度等身体素质。 3. 通过教学活动，培养学生的组织性、纪律性，以及团结合作的良好品质，增强学生积极参与体育活动的兴趣。					
教学内容	足球：传接球练习 2					
教学重点	接球、传球的连贯性。		教学难点	无球跑动的积极性。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	操场 小球门、足球等。		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		<b>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		(一) 慢跑及敏捷练习 行进间双手击掌、后踢腿跑等敏捷练习。  (二) 拉伸练习 (动态拉伸) 大腿拉伸、小腿拉伸、前后拉伸、上肢拉伸。  (三) 球性练习 原地踩球、脚内侧拨球、脚底拉球、脚背正面推球。	1. 教师口令带领学生进行热身练习。 2. 提醒学生在练习中注意安全。	1. 跟随教师做热身练习。 2. 练习过程中注意安全。		

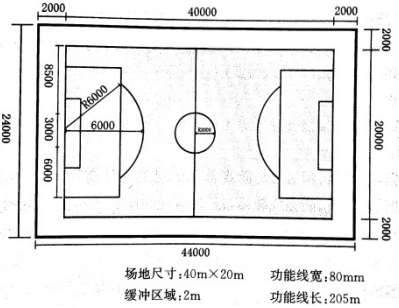
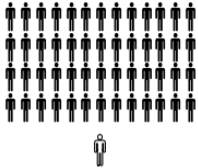
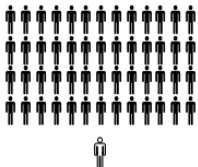
结构	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 练习</p> <p><b>1.正方形传球：</b>A点站教师 and 一名学生，B、C、D点各站一名学生，教师传球给B点学生，然后跑B点；B点学生传给C点学生，然后跑到C点，依次进行，循环传接球。</p> <p><b>2.正方形传球基础练习：</b>8组学生一组，正方形的每个顶点处各站两名学生，即A、B、C、D四个点处各站2名学生，每个点之间间隔6—8米，A点的第1个学生传球给B点的第1个学生，然后跑到B点；B点第1个学生传球给C点的第一个学生，然后跑到C，依次进行，循环传接球。</p> <p><b>3.进阶练习：</b>A、B、C、D四个点处各站1名学生负责传接球，A和B、B和C、C和D、D和A两点之间各间隔6—8米。练习队员站在A、B两点之间，接A点学生的传球并回传，再转身接B点学生的传球并回传；然后跑至B和C两点之间，接B点学生的球并回传，再转身，依次传完每一个点；然后换A点学生进行练习，以此类推。</p> <p>(二) 组织竞赛：<b>4VS4</b> 足球赛  <b>【方法】</b>足球场地内摆4个小球门，摆成2行，两队比赛，每队4个人，分别攻击对方一侧的两个球门，不需要安排守门员。</p>	<p>1.教师讲解各练习方法，找学生一起做示范。</p> <p>2.组织学生进行练习，强调各练习要求。</p> <p>3.提前做好安全教育，避免发生危险。</p>	<p>1.学生明确练习方法。</p> <p>2.练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。</p> <p>3.练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。</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	<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.通过教学和比赛，学生能够知道五人制足球比赛的入场、发球和界外球规则。 2.锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3.通过教学和比赛，增强学生积极拼抢、团结协作的良好品质。					
教学内容	足球：教学比赛					
教学重点	学习五人制比赛的基本规则。			教学难点	遵守规则，听从裁判判罚。	
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	15×25 米的足球场 2 个足球 音响 秒表 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>(一) 热身游戏：捕鱼</p> <p>【游戏方法】男生和女生分两个场地各自进行游戏，一名学生扮演移动“渔网”，随意抓场地内的其他学生，被抓学生与“渔网”手拉手组成新的“渔网”，直至将所有学生都抓住。</p> <p>(二) 行进间足球热身活动</p> <p>前踢、侧踢、上下拍手、转身、外摆、内摆、后踢腿、高抬腿。</p> <p>(三) 徒手操 (4*8拍)</p> <p>扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.教师带领学生进行热身游戏和练习。</p> <p>2.提醒学生在练习中注意安全。</p>	<p>1.跟随教师做热身练习。</p> <p>3.练习过程中注意安全。</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>时间</p> <p>教学内容</p>	<p>教师活动</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>学生活动</p> <p>1.有节奏地进行徒手操练习。</p> <p>2.充分活动各关避免运动损伤</p>		<p>组织及要求</p>

基本部分	<p>(一) 五人制足球比赛的基本规则。主要学习场地、入场、发球和界外球的规则。</p>  <p>场地尺寸:40m×20m 功能线宽:80mm 缓冲区域:2m 功能线长:205m</p>	<p>1. 教授结合场地图讲解，对于比赛过程中出现的规则问题，教师要进行示范讲解。</p>	<p>1.认真观察，明确简单的比赛规则。</p>	
	<p>(二) 小组比赛</p> <p>【方法】学生分为8个小组，1—4小组在A场地，5—8小组在B场地，每个场地中两个小组进行比赛，另两个小组扮演裁判，每5分组一轮换。</p> <p>(三) 五人制足球比赛</p> <p>选出踢得好的10名学生进行比赛，其他学生扮演啦啦队，采用正规五人制比赛规则。</p>	<p>1.教师讲解比赛方法及规则。</p> <p>2.教师巡回指导，纠正错误判罚。</p>	<p>1. 保存好课堂秩序，对于比赛中出现的争议问题，要及时寻求教师帮助。</p>	
	<p>1.教师充当裁判，组织学生进行比赛。</p>	<p>1.学生积极参与，熟悉比赛规则。</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>	
教学反思		<p>预计负荷</p>	<p>平均心率</p> <p><b>110 ~ 140</b> 次/分</p> <p>运动密度</p> <p><b>65 ~ 70%</b></p>	

## 五、中华传统体育：武术

### 【单元目标】

1.通过学习与练习，了解武术基本动作、组合动作以及五步拳的动作名称及含义，能够用正确的术语描述已学过的武术动作，了解武术动作的基本锻炼价值和攻防含义，掌握五步拳中每一个动作的要领，能够协调连贯、劲力顺达地进行演练。

2.通过各种练习，发展学生身体的柔韧性、协调性和灵敏性，提高动作的准确性和连贯性，为学习武术套路奠定基础。

3.通过各种学练、小组比赛等培养学生吃苦耐劳、积极向上、勇于进取的品质，激发学生的民族自豪感，培养学生的爱国主义精神。

### 【教材分析】

本单元的学习重点是武术的基本动作、组合动作和五步拳。五步拳是中国传统武术拳种之一，主要用于学习武术的套路入门，包含了武术中最基本的弓步、马步、仆步、虚步、歇步五种步型，拳、掌、钩三种手型，上步、退步步法和接手、冲拳、按掌、穿掌、挑掌、架打、盖打等手法。通过五步拳的练习，可以增进身体的协调能力，掌握动作与动作之间的衔接要领，提高动作质量，为进一步学习武术套路奠定基础。通过本单元的学习，可以提高学生对武术套路的认知，培养崇高的武德精神。课堂教学过程中要做到“以礼始，以礼终”，使学生初步了解、体验武术的特点，明确武术的内涵。

### 【学情分析】

本单元的授课对象是小学三年级的学生，年龄在 9 岁左右，身体较二年级更高大，速度更敏捷，小肌肉群也得到了一定发展，也正处于世界观、人生观、价值观的定向阶段，通过学习武术可以更好地进行引导。

1.知识经验：先前已经学习了武术的基本手型、手法和步型、步法，对武术有了初步的了解，为本单元的学习提供了前提；已学习的武术健身操、武术基本功、武术基本动作，也为本单元内容的学习做好了铺垫。

2.生活经验：很多学生观看过动作题材的电视剧、电影等，还有部分同学观看过武术比赛，对武术套路有初步的了解，但是攻防技击知识、实战经验匮乏，没有亲身学习一整套技术动作的经历。

3.策略经验：学生在以往的学习中，形成了合作探究意识，通过小组合作和教师讲解的形式，学生基本能够学会本单元的内容。

4.差异表现：个别学生对学习武术的兴趣不高，缺乏自信；少数学生肢体协调性较差，技术动作不规范。

5.困难障碍：缺乏手、眼、身法、步的协调性，对武术动作的理解不足。

### **【教学内容】**

- |      |                  |
|------|------------------|
| 1.武术 | 《武术基本动作 1:弹踢、撩掌》 |
| 2.武术 | 《武术基本动作 2:穿掌、摆掌》 |
| 3.武术 | 《武术组合动作》         |
| 4.武术 | 《五步拳：1—3 式动作》    |

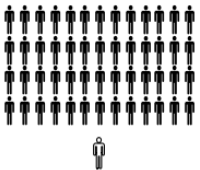
5.武术

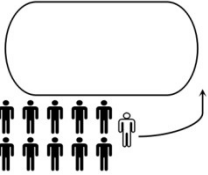
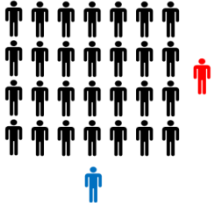
《五步拳：4—5 式动作》

6.武术

《五步拳：6—8 式动作》

### 体育与健康教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.通过学习弹踢、撩掌两个基本动作，体验武术基本动作的特性，感知武术的魅力，了解弹踢、撩掌两个动作所含内容及锻炼价值，初步掌握弹踢、撩掌的动作技术要领，能够说出其名称以及攻防技击含义。 2.通过比赛，体验与他人合作的重要性，提升学生对身体的协调控制能力及身体的灵敏度。 3.培养学生积极认真的学习态度，吃苦耐劳、团结互助、开拓创新和勇于进取的优良品质。					
教学内容	武术基本动作：弹踢、撩掌					
教学重点	绷脚弹踢，力达脚尖；步型转换到位。			教学难点	动作有力度。	
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	操场 挂图 脚靶 音响 哨子 标志桶 锥形桶	
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	时间	<p>(一) 热身游戏：喊数抱团</p> <p>【游戏方法】学生在规定的场地进行慢跑，教师喊出数字后，学生便根据数字寻找相应个数的同学抱成一团。</p> <p>(二) 专项热身活动</p> <p>溜腿、正踢腿、侧踢腿、弓步冲拳、马步冲拳、仆步压腿、踝腕关节运动。</p> <p>(三) 自主练习</p> <p>选择自己喜欢的踢腿方式，进行小幅度的踢腿练习，避免拉伤。</p>	<p>1.教师讲解游戏方法并做示范。</p> <p>2.组织学生进行游戏，时刻提醒学生注意安全。</p> <p>1.教师带领学生做专项热身活动，边做边强调动作要点。</p> <p>1.教师引导学生探索练习方法。</p> <p>2.指定位置给学生练习，时刻强调安全。</p>	<p>1.明确游戏方法。</p> <p>2.积极参与游戏，游戏过程中不要推挤同学，注意安全。</p> <p>1.学生认真参与专项热身活动。</p> <p>1.充分发挥想象力，积极进行练习。</p>	  <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>	强度
		教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	

(一) 学习：弹踢、撩掌

1. 弹踢

【预备姿势】并步站立，两手握拳收于腰间。

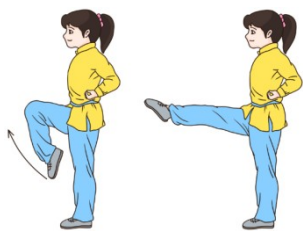
【动作方法】右腿屈膝提起，大腿抬平，右腿绷直，当提膝接近水平时，迅速猛力向前平踢，使力量达于脚尖，左腿伸直或微屈支撑，保持上体正直。

【动作要点】挺胸、直腰、绷脚面、收髻，弹击有力，力达脚尖。

【易犯错误及纠正方法】

① 屈伸不明显，类似踢腿动作。  
(纠错：强调收髻、屈膝后再弹出，体会弹的动作)

② 力点不明显。  
(纠错：指导学生体会猛挺膝、绷脚尖的用力感觉)



2. 撩掌

【预备姿势】弓步双分掌，右腿弯曲，左腿蹬直。

【动作方法】右腿蹬直，左腿弯曲，上体左转成左弓步；左掌变钩向左、向右、直臂划平弧成反钩置于体后；右臂内旋，由后向下，沿右腿向左腿前上方撩起，掌心斜向前上方；眼看前方。

【动作要点】双手摆动协调，与头和躯干动作协调一致；前撩后钩方法要清楚；撩掌动作有力度。

【易犯错误及纠正方法】

① 蹬腿的时候屈伸不明显。  
(纠错：反复进行左右弓步转换练习)

1. 教师给学生做完整的弹踢示范并讲解动作方法与要领。

2. 教师让学生做提膝动作的分解练习。

3. 教师让学生在提膝的基础上加上弹踢动作做练习。

4. 教师让学生在原地练习的基础上进行行进间弹踢练习，教师巡回指导并纠错。

1. 教师给学生讲解撩掌的动作方法与要领并示范。

2. 教师让学生做弓步转换的练习。

教法：教师让学生先慢后快地练习。

3. 教师让学生做双臂的撩掌配合练习。

4. 教师让学生做单臂的先撩掌后钩的手上动作分解练习。

5. 教师让学生做弓步与双臂配合的完整撩掌练习。

1. 学生观察教师的弹踢示范并认真听教师讲解动作方法与要领。

2. 学生做提膝动作的分解练习。

3. 学生在提膝的基础上加上弹踢动作做练习。

4. 学生在原地练习的基础上进行行进间的弹踢练习，在教师的指导帮助下纠正错误动作。

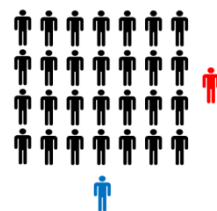
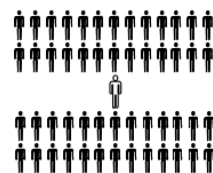
1. 学生听教师讲解撩掌的动作要领和方法并观察教师的示范动作。

2. 学生做弓步转换练习。

注意：动作顺序和节奏。

3. 学生做单臂的先撩掌后钩的手上动作分解练习。

要求：明确先撩后钩。  
4. 学生做双臂的撩掌配合练习。



② 两臂动作不协调，擦掌缺乏力度。

(纠错：让学生做慢动作进行练习，动作意识应当体现力度的特点)



### (二) 尝试体验

1. 观看挂图进行自主模仿练习。
2. 分小组进行练习。

### (三) 动作展示

分小组展示弹踢、擦掌动作；各小组轮流上前展示，每个小组挑选一名小裁判站于队伍一侧，教师站于队伍另一侧。

### (四) 动作攻防技击技术

**【弹踢】** 在实战中主要用于击打敌人的裆部或腹部。

一方持脚靶于腹前的位置，靶面斜向前  $40^{\circ}-50^{\circ}$ ；另一方采用弹踢的方法，用脚背击打对方所持的脚靶。

**【擦掌】** 在实战中主要用于击打敌人的裆部。

一方倒持脚靶于裆部位置，靶面约斜向后  $40^{\circ}-60^{\circ}$ ；另一方采用擦掌的动作，用掌击打对方所持的靶面。

1. 尝试练习。
2. 巩固练习，实战演练。

1. 教师展示挂图，再次强调动作要点。
2. 教师巡回指导，及时帮助学生改进动作。

1. 教师组织各小组进行展示。
2. 结束后进行评价。

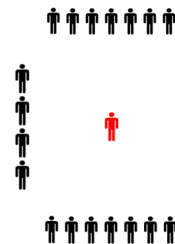


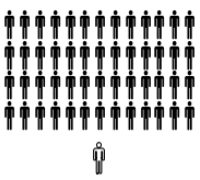
1. 教师邀请体委或者其他学生配合，示范讲解弹踢和擦掌的攻防技击技术。
2. 学生体验练习时，教师要进行巡回指导，时刻强调主要安全。
3. 实战过程中，教师要强调注意安全，提醒持脚靶的同学一定双手持靶，并集中注意力。

1. 学生通过观看挂图进行自主纠正模仿练习。
2. 学生在小组长的带领下进行练习。

1. 每组展示三次，小组之间互相评分，说一说优点与需要改进的地方。

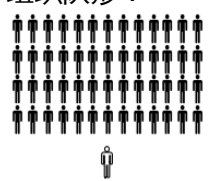
1. 学生成四列横队观察教师的示范，明确技术方法。
2. 体验练习时，学生两人一组。
3. 实战练习中，学生在场地范围内进行双人实战演练，并进行技术交流。
4. 实战中注意安全。

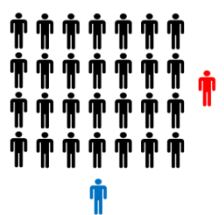


	<p>(五) 组织竞赛：武术动作展示赛</p> <p>【方法】学生平均分组，每个小组挑选一名裁判员，互相交换评分。运动员由标志线跑步出发，途中每经过一个标志盘，做出一个武术动作，跑到对面的锥形桶时需要高质量地完成本节课所学动作。由小裁判员进行评分，比一比哪个小组得分最多，小裁判员的分值由教师来评。</p> <p>(六) 体能发展：螃蟹背西瓜游戏</p> <p>【方法】将学生分组，小组内两两结对，同时站于起跑线后，共同用背部夹住排球前行。行进途中，背部离球，或用其他部位碰球，或者球掉落，皆为犯规；须在犯规地停止前进，直至重新调整好后，才可继续比赛。每对同学在 30 米的直线距离内往返一次，直到小组内全部同学均完成，用时最短的小组获胜。</p>	<p>1.教师讲解比赛方法及规则。</p> <p>2.组织学生进行比赛。</p> <p>3.结束后进行评价。</p> <p>1.教师讲解游戏的方法、规则。</p> <p>2.教师用统一口令指挥学生进行游戏练习。</p> <p>3.教师巡回观察学生的游戏，及时评价并表扬鼓励。</p>	<p>1.学生明确比赛方法及规则。</p> <p>2.认真积极参与比赛。</p> <p>3.结束后进行自评和互评。</p> <p>1.学生听教师讲解游戏的方法、规则。</p> <p>2.学生在教师的要求下进行游戏练习。</p> <p>3.游戏结束后认真听教师的总结和评价。</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>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.通过学习穿掌、摆掌两个基本动作，体验武术中手臂动作的特性，感知武术的魅力，了解穿掌、摆掌两个动作所含内容及锻炼价值，初步掌握穿掌、摆掌的动作技术要领，能说出其名称以及攻防技击含义。 2.通过“跳跃接力”体能竞赛，充分提升学生的弹跳能力、下肢力量，并提升学生对身体的协调控制能力。 3.培养学生积极认真的学习态度，吃苦耐劳、团结互助、开拓创新、勇于进取的优良品质。					
教学内容	武术基本动作 2：穿掌、摆掌					
教学重点	穿掌的动作顺序和路线；摆掌时，两臂画圆，坐腕立掌。	教学难点	动作有节奏，手眼配合。			
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 挂图 音响 哨子 塑料杆 锥形桶			
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>(一) 热身活动：兔子舞 伴随兔子舞音乐进行自由舞动。</p> <p>(二) 专项热身活动 溜腿、正踢腿、侧踢腿、弹踢、撩掌、弓步冲拳、马步冲拳、仆步压腿、踝腕关节运动。</p>	<p>1.教师讲解游戏方法并做示范。</p> <p>2.组织学生进行游戏，时刻提醒学生注意安全。</p> <p>1.教师带领学生做专项热身活动，边做边强调动作要点。</p> <p>2.教师引导学生探索练习方法。</p> <p>3.指定位置给学生练习，时刻强调安全。</p>	<p>1.明确游戏方法。</p> <p>2.积极参与游戏，游戏过程中不要推挤同学，注意安全。</p> <p>1.学生认真参与专项热身活动。</p> <p>2.学生选择自己喜欢的踢腿方式，进行小幅度踢腿练习，避免拉伤。</p> <p>3.充分发挥想象力，积极进行练习。</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

(一) 学习：穿掌、摆掌

1. 穿掌

【预备姿势】开步站立，成双摆掌。

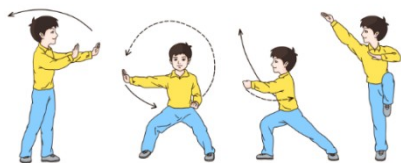
【动作方法】右手成掌，自左向右、向上，经头向右划弧劈掌，使掌指向上，小指侧向右，与眉同高；左手变拳收于左腰间；上体右转45度，右手收至腰间，掌心朝上；左手自腰间向下、向后、向上，经头向右下盖按，屈腕横掌于右肩内侧，掌心斜向前下；右手自腰间向左手背上穿出，掌心朝上，同时提左膝，上体左转45°，目视右手。

【动作要点】

- ① 一劈、二按、三穿、节奏明显，上体随之转动。
- ② 左手内压、右手上穿的动作节奏清楚、协调。
- ③ 眼随手走。

【易犯错误及纠正方法】

- ① 动作不协调  
(纠错：多做一些慢动作练习，让学生体会动作顺序和节奏。)
- ② 撩掌无力度  
(纠错：分解练习，让学生掌握体现力度的动作要领。)



3. 摆掌

【预备姿势】开步站立。

【动作方法】两手成掌，同时从右、向上，经头向左侧平举成立掌，右臂屈肘，右掌附于左臂内侧，上体微向左转，眼看左掌。

【动作要点】两两臂画圆，至左侧时坐腕立掌，摆臂时两肩放

1. 教师给学生讲解穿掌的动作要领和方法并示范。

2. 教师让学生做从预备姿势开始的右手划弧劈掌，左手变拳收于腰间的动作练习。

**教法：**教师让学生先做手上分解练习。

3. 教师让学生做左手自腰开始最后屈腕横掌于右肩侧，右手穿出的练习。

4. 教师让学生结对反复做手上的分解练习。

5. 教师带领学生一起做完整动作练习。

**教法：**先慢后快，有难度的地方反复教学。

1. 教师给学生做一个完整的摆掌示范并讲解动作方法与要领。

2. 教师让学生跟着一起慢速做手臂划圆练习。

3. 教师让学生跟着教师一起慢速做手臂划圆加立掌练习。

1. 学生听教师讲解穿掌的动作要领和方法并观察教师的示范动作。

2. 学生做从预备姿势开始的右手划弧劈掌，左手变拳收于腰间的动作练习。

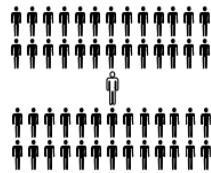
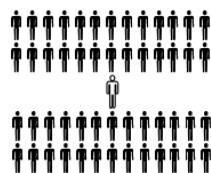
**注意：**动作结束时上体右转45°。

3. 学生做左手自腰开始最后屈腕横掌于右肩侧，右手穿出的练习。

**要求：**动作结束时上体左转45°。

4. 学生结对反复做手上的分解练习。

5. 学生跟教师一起做完整动作练习。

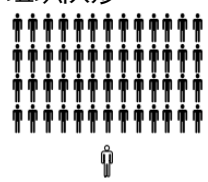


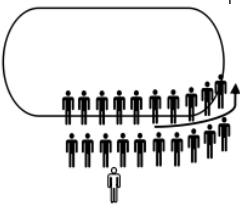
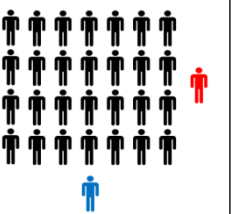
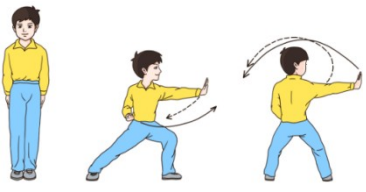
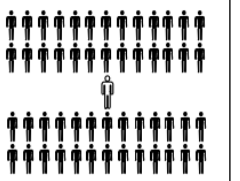


	<p>行武术动作创编，至少创编 3 个动作，且包含本节课所学的穿掌和摆掌两个动作。</p> <p>(2)裁判员对小组的表现进行打分，要求公平、公正，教师监督，按照表现分别给分，5 分、3 分、2 分、1 分。</p> <p><b>【比赛目的】</b></p> <p>(1)在游戏中培养学生的团队凝聚力和集体荣誉感。</p> <p>(2)进一步巩固学生对本节课所学内容的掌握情况，提高学生的身体协调性。</p> <p>(3)考查学生们对武术基本功的掌握情况。</p> <p>(五) 体能发展：跳跃接力</p> <p><b>【方法】</b> (1)将塑料杆插于带孔的锥形桶上，两个锥形桶之间的距离为 90 厘米，横杆距离地面的高度大约为 30 厘米。</p> <p>(2)将学生合理分组，采用双脚跳的方式，依次跳过横杆再跳回，与下一个学生击掌，其他学生依次跳过，速度快且无犯规的小组获得胜利。</p> <p><b>【目的】</b> 锻炼学生的弹跳力和身体的协调控制能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏的方法、规则。</li> <li>2. 教师用统一口令指挥学生进行游戏练习。</li> <li>3. 教师巡回观察学生的游戏，及时评价并表扬鼓励。</li> </ol>	<p>互评。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生听教师讲解游戏的方法、规则。</li> <li>2. 学生在教师的要求下进行游戏练习。</li> <li>3. 游戏结束后认真听教师的总结和评价。</li> </ol>	
<p><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>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，学生掌握武术组合动作名称和顺序，提高学生对武术的兴趣。 2.通过学生观察、模仿、相互交流、尝试练习，使学生领会每个动作的攻防含义，做到路线清楚，手形、步形正确到位。发展学生身体的协调性和力量素质。 3.通过练习与游戏活动，使学生能以积极认真的态度学习，在课堂上培养学生谦虚好学、团结协作、开拓创新的学习能力，培养崇尚武德的精神。					
教学内容	武术组合动作：（摆掌撩掌类）——上步接手马步击掌-弓步双摆掌-弓步钩手撩掌-弹踢腿掌-马步击掌					
教学重点	手法、步型动作规范	教学难点	动作连贯，推掌有力。			
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	场地：操场、跑道。 器材：播放器。			
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="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">准备部分</p>	<p>(一) 热身跑</p> <p>(二) 徒手操 (4×8 拍)</p> <p>扩胸运动 振臂运动</p> <p>肩绕环 腹背运动</p> <p>体转运动 前后弓步压腿</p> <p>绕膝运动 手腕、踝关节运动</p>	<p>1. 教师带领学生进行热身游戏和练习。</p> <p>2. 提醒学生在练习中注意安全。</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. 跟随教师做热身练习。</p> <p>3. 练习过程中注意安全。</p> <p>1. 有节奏地进行徒手操练习。</p> <p>2. 充分活动各关避免运动损伤</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>时间</p>	<p>教学内容</p>	<p>教师活动</p>	<p>学生活动</p>	<p>强度</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">基本部分</p>	<p>(一) 学习：组合动作</p> <p><b>1. 上步搂手马步击掌</b></p> <p>【动作方法】并步站立，左脚向左侧上一步，上体左转 90°；左手向左搂手握拳，拳背朝下；上动不停，右腿前上一步成马步；左拳收至腰间，右掌向前推击的同时，上体向左拧转 90°，目视右掌。</p>  <p><b>2. 弓步双摆掌</b></p> <p>【动作方法】弓步伸直，上体左转 45°成左弓步，右拳变掌向下</p>	<p>1. 教师给学生做完整的上步搂手马步击掌示范并讲解动作方法与要领。</p> <p>2. 教师带领学生一起做分解动作练习。</p> <p>3. 教师带领学生做完整动作练习。</p> <p>1. 教师给学生做一个完整的弓步双摆掌示范并</p>	<p>1. 学生观察教师的上步搂手马步击掌示范并认真听教师讲解动作方法与要领。</p> <p>2. 学生模仿教师做分解动作练习。</p> <p>3. 学生跟随教师做完整动作练习。</p> <p>1. 学生观察教师的弓步双摆掌示范并认真听教师讲解动作方法</p>		

经腹前向右摆，当摆至与左掌同高时，两臂同时向上、经头向左摆至与肩同高成立掌，右掌贴附于左肘内侧，目视左掌。



### 3.弓步钩手撩掌

【动作方法】左腿屈膝，上体右转成右仆步，左手反钩，右手收至左胸前立掌，眼视右侧；上动不停，上体前俯，右手变钩，向右脚面钩搂停于右脚外侧，眼视前下；左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步，右臂向后摆，成反臂钩，钩尖朝上，左钩手变掌由后经下向前撩出，掌心向上，高于腰，目视前方。



### 4.弹踢推掌

方法：重心移至右腿，左脚绷脚尖向前弹踢，左掌收至腰间，右钩手变掌向前推击成弹踢推掌，目视右掌。

讲解动作的方法与要领。

- 2.教师带领学生一起做分解练习。
- 3.教师带领学生做完整练习。

- 1.教师给学生做完整的弓步钩手撩掌示范并讲解动作方法与要领。
- 2.教师带领学生一起做分解动作练习。
- 3.教师带领学生做完整动作练习。

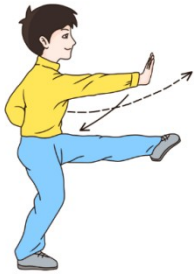
- 1.教师给学生讲解并示范弹踢推掌的动作要领和方法。
- 2.教师带领学生一起做分解动作练习。
- 3.教师带领学生做完整

与要领。

- 2.学生模仿教师做分解练习。
- 3.学生跟随教师做完整练习。

- 1.学生观察教师的弓步钩手撩掌示范并认真听教师讲解动作方法与要领。
- 2.学生模仿教师做分解动作练习。
- 3.学生跟随教师做完整动作练习。

- 1.学生观察教师的弹踢推掌示范并认真听教师讲解动作方法与要领。
- 2.学生模仿教师做分解动作练习。
- 3.学生跟随教师做完整动作练习。



### 5.马步击掌

【动作方法】左腿下落成马步，右掌收至腰间，左掌向前击出，上体右转，目视左前侧。



(二) 组织竞赛：武术组合动作展示赛。

【方法】根据学生人数，将学生合理分组，每个小组挑选一名队员做裁判员进行评分，每小组均可自由创编队形，展示本节课所学动作。

(裁判员对各小组的表现进行评分，要求公平、公正，教师监督，按照表现分别给分，5分、3分、2分、1分，裁判员分数由教师来评并加入到小组得分。

#### 【竞赛目的】

(1)进一步巩固学生对本节课所学内容的掌握情况。

(2)在比赛中培养学生的团队凝聚力、创新能力以及集体荣誉感。

(3)考查学生们对所学动作的掌握情况。

动作练习。

- 1.教师给学生讲解并示范马步击掌的动作要领和方法。
- 2.教师带领学生一起做分解动作练习。
- 3.教师带领学生做完整动作练习。

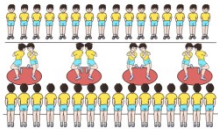
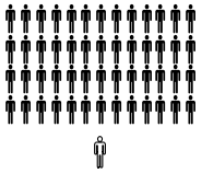
- 1.教师讲解比赛方法及规则。
- 2.组织学生进行比赛。
- 3.结束后进行评价。

- 1.教师讲解游戏的方法、规则。

- 1.学生观察教师的马步击掌示范并认真听教师讲解动作方法与要领。
- 2.学生模仿教师做分解动作练习。
- 3.学生跟随教师做完整动作练习。

- 1.学生明确比赛方法及规则。
- 2.认真积极参与比赛。
- 3.结束后进行自评和互评。

- 1.学生听教师讲解游戏的方法、规则。
- 2.学生两两结对，准

	<p>(三) 体能游戏：“斗智斗勇”</p> <p>【游戏方法】场地上画两条相距6米的平等线，两线中间画几个直径为1.5米的圆圈。学生分成人数相等的两队，分别在两线后相对站立，每个圈内各队出一人为对手。游戏开始，双方队员双手交叉抱肩（或双手抱肩或一腿），边做单脚连续跳边用肩互相冲撞，双脚落地或退出圈外者为负，胜者得一分，全队做完后以得分多</p>	<p>规则：</p> <p>(1) 游戏时不得用头撞人，不得用手推、拉人。</p> <p>(2) 提起的腿落地或被撞出圈为失败。</p> <p>2. 教师用统一口令指挥学生进行游戏练习。</p> <p>3. 教师巡回观察学生的游戏，及时评价并表扬鼓励。</p>	<p>备游戏。</p> <p>3. 学生在教师的统一口令指挥进行游戏练习。</p> <p>要求：按照游戏方法和游戏规则进行，在游戏中要注意安全。</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 <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	<p>1. 通过学生五步拳 1-3 式（并步抱拳—弓步冲拳—弹踢冲拳），对武术有更深一步的了解。通过观看视频和教师的示范，90%的学生能够正确、流畅地完成动作，能够突破重难点并能够说出所学动作的名称、动作要领，了解其锻炼的价值和攻防含义；10%的学生能够正确地完成动作，明确本课的重难点，并能在其他人的提示下说出动作名称和动作要领。</p> <p>2. 通过体能练习，充分发挥学生的上肢力量，提升学生对身体的协调控制能力。</p> <p>3. 认识中华民族优秀传统文化；通过小组合作与竞赛，培养团结协作的优良传统。</p>		
教学内容	五步拳（一）：1—3 式动作		
教学重点	动作方法与路线。	教学难点	摆头迅速有力；冲拳时力达全面，迅速有力；弹踢冲拳时力达脚背，动作连贯有力，方向正确。
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 挂图、音响、小粘贴、口哨、锥形桶。

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		(一) 热身游戏：喊数抱团 <b>【游戏方法】</b> 学生在规定的场地进行慢跑，教师喊出数字后，学生便根据数字寻找相应个数的同学抱成一团。  (二) 专项热身活动 溜腿、正踢腿、侧踢腿、弓步冲拳、马步冲拳、仆步压腿、踝腕关节运动。  (三) 自主练习 选择自己喜欢的踢腿方式，进行小幅度的踢腿练习，避免拉伤。	1.教师讲解游戏方法并做示范。 2.组织学生进行游戏，时刻提醒学生注意安全。  1.教师带领学生做专项热身活动，边做边强调动作要点。  1.教师引导学生探索练习方法。 2.指定位置给学生练习，时刻强调安全。	1.明确游戏方法。 2.积极参与游戏，游戏过程中不要推挤同学，注意安全。  1.学生认真参与专项热身活动。  1.充分发挥想象力，积极进行练习。	   <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

(一) 学习：五步拳 1-3 式

1. 预备式

【动作方法】身体直立，两脚并拢，两臂自然下垂，两掌轻贴大腿外侧，精神集中，眼向前平视；两掌握拳屈肘收抱于腰侧，拳心向上，下颚微收，目视前方。

2. 弓步冲拳

【动作方法】左脚向左迈出一大步，成左弓步；左手向左平搂并顺势收至腰侧抱拳；右拳向前冲出，左肘关节过腰时，前臂内旋，力达拳面，臂伸直，与肩平，拳心朝下，目视前方。

3. 弹踢冲拳

【动作方法】重心前移，左腿挺膝立起；右腿屈膝提起，当大腿抬至接近水平时，迅速挺膝绷脚面，向前弹踢，腿成水平；同时右拳收抱至腰右侧；左拳自腰侧向前平拳冲出，高与肩平，力达拳面，目视左拳。

(二) 练习

1. 观看挂图自主模仿练习。
2. 分组练习

1. 教师给学生讲解并示范预备式的动作要领和方法。
2. 教师带领学生一起做分解动作练习。
3. 教师带领学生做完整动作练习。

1. 教师给学生讲解并示范弓步冲拳的动作要领和方法。
2. 教师带领学生一起做分解动作练习。
3. 教师带领学生做完整动作练习。

1. 教师给学生讲解并示范弹踢冲拳的动作要领和方法。
2. 教师带领学生一起做分解动作练习。
3. 教师带领学生做完整动作练习。

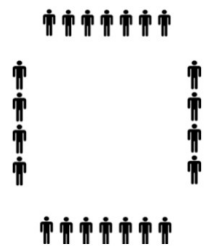
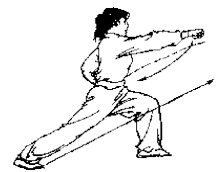
1. 练习过程中，教师巡回指导，及时帮助学生改进动作。
2. 出现力点不清晰的同学，例如弹踢冲拳的脚背发力，教师可以使用小粘贴帮助学生体会力点。



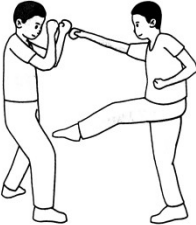
1. 学生观察教师的预备式示范并认真听教师讲解动作方法与要领。
2. 学生模仿教师做分解动作练习。
3. 学生跟随教师做完整动作练习。


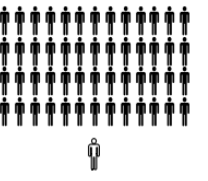
1. 学生观察教师的弓步冲拳示范并认真听教师讲解动作方法与要领。
2. 学生模仿教师做分解动作练习。
3. 学生跟随教师做完整动作练习。

1. 学生观察教师的弹踢冲拳示范并认真听教师讲解动作方法与要领。
2. 学生模仿教师做分解动作练习。
3. 学生跟随教师做完整动作练习。

1. 学生在小组长的带领下观看挂图并进行练习。
2. 练习时从“准”（动作准确到位）——“整”（动作协调，方向、路线正确，时机适宜）的练习。

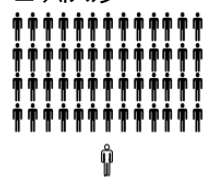


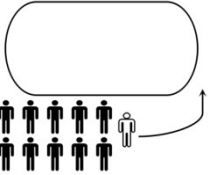
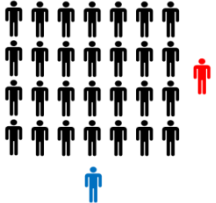
<p>(三) 动作展示</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.整体展示。</li> <li>2.分小组展示动作，各小组轮流上前展示；每小组挑选一名小裁判员站于队伍一侧，教师站于队伍另一侧。</li> </ol> <p>(四) 动作攻防技击技术</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 接手弓步冲拳  <b>【动作方法】</b>双方搏战，对手从进攻方背后用右手拍抓进攻方右肩时，进攻方急速向右回转身，右手向外搂拨其手臂，同时发左冲拳猛打对手侧肋。  <b>【动作要点】</b>转身时一定要右小臂垂立肘，以防对手反攻，蹬地、转腰、冲拳通连一致，呼气发力，力达拳面。</li> <li>2.弹踢冲拳  <b>【动作方法】</b>双方搏战，进攻方近身突发右冲拳攻击防守方面颊，左弹腿猛踢其裆部。  <b>【动作要点】</b>拳、腿齐到，力达拳面、脚尖，发力快捷，意气相合，出招果断。</li> </ol> <p>(五) 组织竞赛：功夫小子向前冲</p> <p><b>【活动内容】</b>展示本课所学习的“并步抱拳—弓步冲拳—弹踢冲拳”动作和自由发挥的武术动作(步法、步型),考查动作完成的质量和速度。</p> <p><b>【组织方式】</b></p> <p>(1)每个小组挑选一名队员做裁判</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师组织各小组进行展示。</li> <li>2.结束后进行评价。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师邀请体委或者其他学生配合，示范讲攻防技击技术。</li> <li>2.学生体验练习时，教师要巡回指导，时刻强调主要安全。</li> <li>3.实战过程中，教师要强调注意安全，提醒持脚靶的同学一定双手持靶，并集中注意力。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解比赛方法及规则。</li> <li>2.组织学生进行比赛。</li> <li>3.结束后进行评价。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.每组展示三次，小组之间互相评分，说一说各自的优点和需要改进的地方。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生成四列横队观察教师的示范，明确技术方法。</li> <li>2.体验练习时，学生两人一组。</li> <li>3.实战练习中，学生在场地范围内进行双人实战演练，并进行技术交流。</li> <li>4.实战中注意安全。</li> </ol>	  
---	---	---	---

	<p>员进行评分；每个小组均可自由创编队形，展示本节课所学动作。</p> <p>(2)裁判员对小组的表现进行评分，要求公平、公正，教师监督，按照表现分别给分，5分、3分、2分、1分；裁判员分数由教师来评并加入到小组得分，评选出本节课的“功夫明星小组”。</p> <p><b>【竞赛目的】</b></p> <p>(1)在游戏中培养学生的团队凝聚力和集体荣誉感。</p> <p>(2)进一步巩固学生对本节课所学内容的掌握情况，考查学生们对所学动作的掌握情况。</p> <p>(六) 体能发展：小推车游戏</p> <p><b>【游戏方法】</b> 将所有学生合理分组站于起点线后，在距离起点线20米的位置摆放好锥形桶，两人一组进行比赛。首先，A同学俯卧姿势，B同学站立抬A同学的双腿，到达锥形桶位置时，两人交换；返回队伍后，该组的后两名同学方可出发。以此类推，最先完成比赛的小组获胜。</p> <p><b>【目的】</b> 本节课的武术动作主要以下肢锻炼为主，上肢锻炼较少，本环节旨在均衡发展学生的四肢力量。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解游戏的方法、规则。</li> <li>2. 教师组织学生进行游戏练习。</li> <li>3. 教师巡回观察学生的游戏，及时评价并表扬鼓励。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生听教师讲解游戏的方法、规则。</li> <li>2. 学生在教师的要求下进行游戏练习。</li> <li>3. 游戏结束后认真听教师的总结和评价。</li> </ol>	
<p><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>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.尝试学习五步拳 4、5 式动作，体验武术动作的内在魅力，感知武术套路的节奏与特点，了解武术的锻炼价值攻防含义；初步掌握五步拳 4、5 式动作，能够说出其动作术语并简要概述动作要点。 2.通过竞赛，充分发展学生的思维创新能力会和跑的能力，培养学生团结合作的意识。 3.提高学生的参与意识，克服武术练习中怕苦怕累的思想，培养学生自主学习、乐于合作的精神。					
教学内容	五步拳（二）：4-5 式					
教学重点	冲拳有力，眼随手动。		教学难点	方向路线正确，动作连贯。		
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	操场 挂图、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	时间	<p>(一) 热身游戏：喊数抱团</p> <p>【游戏方法】学生在规定的场地进行慢跑，教师喊出数字后，学生便根据数字寻找相应个数的同学抱成一团。</p> <p>(二) 专项热身活动</p> <p>溜腿、正踢腿、侧踢腿、弓步冲拳、马步冲拳、仆步压腿、踝腕关节运动。</p> <p>(三) 自主练习</p> <p>选择自己喜欢的踢腿方式，进行小幅度的踢腿练习，避免拉伤。</p>	<p>1.教师讲解游戏方法并做示范。</p> <p>2.组织学生进行游戏，时刻提醒学生注意安全。</p> <p>1.教师带领学生做专项热身活动，边做边强调动作要点。</p> <p>1.教师引导学生探索练习方法。</p> <p>2.指定位置给学生练习，时刻强调安全。</p>	<p>1.明确游戏方法。</p> <p>2.积极参与游戏，游戏过程中不要推挤同学，注意安全。</p> <p>1.学生认真参与专项热身活动。</p> <p>1.充分发挥想象力，积极进行练习。</p>	  <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>	强度
		<p>教学内容</p>	<p>教师活动</p>	<p>学生活动</p>	<p>组织及要求</p>	

基本部分

(一) 学习：五步拳 4、5 式

1. 马步架打

【动作方法】右脚向前落步，脚尖内扣，上体左转 90°，两腿屈膝半蹲成马步；同时左拳变掌，屈肘上架于头上方，掌缘朝上，掌指尖朝右，右拳自腰侧向右立拳冲出，臂与肩平，目视右拳。

2. 歇步冲拳

【动作方法】左转身约 90°，左脚向右脚后插步，脚前掌着地，同时左掌收至腰侧抱拳，拳心向上，右拳变掌向上经头上方，向前下方盖至胸前，环臂，掌心向下，指尖向左，目视右掌；两腿屈膝全蹲成右歇步，同时右掌变拳收至腰右侧，左拳自腰侧向前平拳冲出，目视左拳。

(二) 练习

- 1. 观看挂图自主模仿练习。
- 2. 分组练习

(三) 动作展示

- 1. 整体展示。
- 2. 分小组展示动作，各小组轮流上前展示；每小组挑选一名小裁判员站于队伍一侧，教师站于队伍另一侧。

- 1. 教师给学生讲解并示范马步架打的动作要领和方法。
- 2. 教师带领学生一起做分解动作练习。
- 3. 教师带领学生做完整动作练习。

- 1. 教师给学生讲解并示范歇步冲拳的动作要领和方法。
- 2. 教师带领学生一起做分解动作练习。
- 3. 教师带领学生做完整动作练习。

- 1. 练习过程中，教师巡回指导，及时帮助学生改进动作。
- 2. 出现力点不清晰的同学，教师可以使用小粘贴帮助学生体会力点。

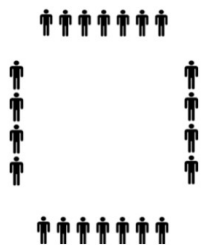
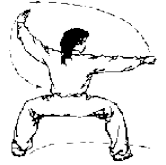
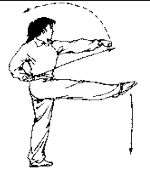
- 1. 教师组织各小组进行展示。
- 2. 结束后进行评价。

- 1. 学生观察教师的马步架打拳示范并认真听教师讲解动作方法与要领。
- 2. 学生模仿教师做分解动作练习。
- 3. 学生跟随教师做完整动作练习。

- 1. 学生观察教师的歇步冲拳示范并认真听教师讲解动作方法与要领。
- 2. 学生模仿教师做分解动作练习。
- 3. 学生跟随教师做完整动作练习。

- 1. 学生在小组长的带领下观看挂图并进行练习。
- 2. 练习时从“准”（动作准确到位）——“整”（动作协调，方向、路线正确，时机适宜）的练习。

- 1. 每组展示三次，小组之间互相评分，说一说各自的优点和需要改进的地方。

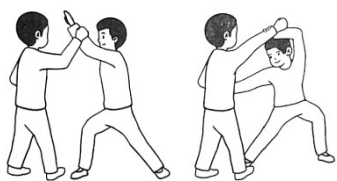


#### (四) 动作攻防技击技术

##### 1. 马步架打

【练习方法】双方搏战，当进攻方上步用右劈拳劈砸防守方面门时，防守方急速用左掌上挑破化，随即翻腕向后抓拉其手腕，同时左转腰发马步冲拳猛击对手心窝。

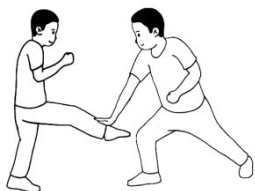
【动作要点】挑掌准确，抓腕有力；冲拳力达拳面，蹬地转腰，意气相合。



##### 2. 歇步冲拳

练习方法：双方搏战，当进攻方突发右弹腿踢击防守方裆部时，防守方急速后撤左步，并用右掌下拍来腿，随之身体右转，下蹲变成歇步，同时发左冲拳攻击其腹部，右掌变拳收于腰右侧。

动作要点：拍掌准确，撤步快速；冲拳有力，力达拳面，拧腰送肩，意气相合。



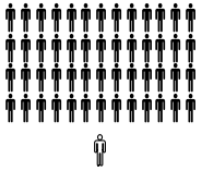
- 1.教师邀请体委或者其他学生配合，示范讲攻防技击技术。
- 2.学生体验练习时，教师要进行巡回指导，时刻强调主要安全。
- 3.实战过程中，教师要强调注意安全，提醒持脚靶的同学一定双手持靶，并集中注意力。

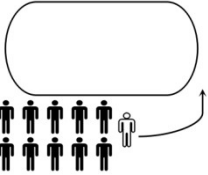
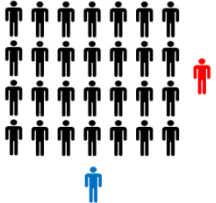
- 1.学生成四列横队观察教师的示范，明确技术方法。
- 2.体验练习时，学生两人一组。
- 3.实战练习中，学生在场地范围内进行双人实战演练，并进行技术交流。
- 4.实战中注意安全。

	<p>(五) 组织竞赛</p> <p>【内容】将上节课所学的 1-3 式动作和本课所学习的 4、5 式动作串联起来，考查动作完成的质量和速度。</p> <p>【组织】(1)每个小组挑选一名队员做裁判员进行评分；每个小组均可自由创编队形，展示五步拳 1—5 式动作。</p> <p>(2)裁判员对小组的表现进行评分，要求公平、公正，教师监督，按期表现分别给分，5 分、3 分、2 分、1 分；裁判员分数由教师来评并加入到小组得分，评选出本节课的五步拳“功夫明星小组”</p> <p>【目的】(1)在竞赛中培养学生的团队凝聚力和集体荣誉感</p> <p>(2)进一步巩固学生对本节课所学内容的掌握情况，培养学生的思维敏捷力和身体协调性。</p> <p>(3)考查了学生们对所学动作的掌握情况。</p> <p>(六) 体能练习：柔韧性训练</p> <p>1.爬：锻炼大腿后侧肌群的柔韧性和腹部的核心力量。</p> <p>2.压腿：锻炼髋关节的活动幅度以及伸直腿的大腿后侧肌群的柔韧性。</p> <p>3.肩部柔韧性练习。</p>	<p>1.教师讲解比赛方法及规则。</p> <p>2.组织学生进行比赛。</p> <p>3.结束后进行评价。</p> <p>1.教师讲解游戏的方法、规则。</p> <p>2.教师组织学生进行游戏练习。</p> <p>3.教师巡回观察学生的游戏，及时评价并表扬鼓励。</p>	<p>1.学生明确比赛方法及规则。</p> <p>2.认真积极参与比赛。</p> <p>3.结束后进行自评和互评。</p> <p>1.学生听教师讲解游戏的方法、规则。</p> <p>2.学生在教师的要求下进行游戏练习。</p> <p>3.游戏结束后认真听教师的总结和评价。</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>	

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.尝试学习五步拳6—8式动作，并将1—8式动作串联练习，体验武术动作的内在魅力，感知武术套路的节奏与特点，了解武术的锻炼价值与攻防含义；初步掌握五步拳6—8式动作，能够说出其动作术语并简要概述动作要点。 2.通过体能练习，充分发展学生的下肢力量和核心肌力以及身体的协调控制能力。 3.通过本课的学习与练习，认识中华民族优秀传统文化；通过小组合作与竞赛，体会团结协作的精神。					
教学内容	五步拳（三）：6—8式动作					
教学重点	手型、步型到位。		教学难点	动作路线清晰，节奏力度把握较好。		
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 挂图、音响、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	时间	<p>(一) 热身游戏：喊数抱团</p> <p>【游戏方法】学生在规定的场地进行慢跑，教师喊出数字后，学生便根据数字寻找相应个数的同学抱成一团。</p> <p>(二) 专项热身活动</p> <p>溜腿、正踢腿、侧踢腿、弓步冲拳、马步冲拳、仆步压腿、踝腕关节运动。</p> <p>(三) 自主练习</p> <p>选择自己喜欢的踢腿方式，进行小幅度的踢腿练习，避免拉伤。</p>	<p>1.教师讲解游戏方法并做示范。</p> <p>2.组织学生进行游戏，时刻提醒学生注意安全。</p> <p>1.教师带领学生做专项热身活动，边做边强调动作要点。</p> <p>1.教师引导学生探索练习方法。</p> <p>2.指定位置给学生练习，时刻强调安全。</p>	<p>1.明确游戏方法。</p> <p>2.积极参与游戏，游戏过程中不要推挤同学，注意安全。</p> <p>1.学生认真参与专项热身活动。</p> <p>1.充分发挥想象力，积极进行练习。</p>	  <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>	强度
		结构	教学内容	教师活动	学生活动	

(一) 复习五步拳 1—5 式

(二) 学习五步拳 6—8 式

**1. 提膝仆步穿掌**

【动作方法】右腿挺膝直立，左腿屈膝提起，同时左拳变掌屈肘回收下按，右拳变掌自腰侧经左手背上向前上方穿出，左掌顺势回收至右腋下，目视右掌；左腿随之左侧落步成仆步，同时左手经腹前，沿左腿内侧穿至左脚面，掌指朝前，目视左掌。

**2. 虚步挑掌**

【动作方法】重心前移，左腿屈膝蹲起，脚尖外展，右脚随之蹬地向前上步，脚尖内侧着地成右虚步；同时左手向前、经上绕至左后方成钩手，右手向下、经体右侧绕至右前方成立掌，左手稍高于肩，右手臂略低于肩，目视右手。

**3. 收式**

【动作方法】右脚收至左脚内侧，两腿随之挺膝立起；同时右掌收于腰右侧抱拳，左掌收于腰左侧抱拳，目视前方。

(二) 练习

1. 观看挂图自主模仿练习。

2. 分组练习

1. 教师给学生讲解并示范提膝仆步穿掌的动作要领和方法。

2. 教师带领学生一起做分解动作练习。

3. 教师带领学生做完整动作练习。

1. 教师给学生讲解并示范虚步挑掌的动作要领和方法。

2. 教师带领学生一起做分解动作练习。

3. 教师带领学生做完整动作练习。

1. 教师给学生讲解并示范收式的动作要领和方法。

2. 教师带领学生一起做分解动作练习。

3. 教师带领学生做完整动作练习。

1. 练习过程中，教师巡回指导，及时帮助学生改进动作。

2. 出现力点不清晰的同学，教师可以使用小粘贴帮助学生体会力点。

1. 学生观察教师的提膝仆步穿掌示范并认真听教师讲解动作方法与要领。

2. 学生模仿教师做分解动作练习。

3. 学生跟随教师做完整动作练习。

1. 学生观察教师的虚步挑掌示范并认真听教师讲解动作方法与要领。

2. 学生模仿教师做分解动作练习。

3. 学生跟随教师做完整动作练习。

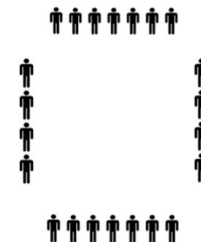
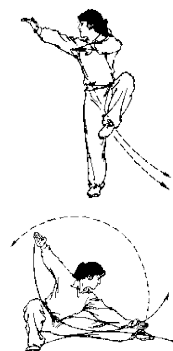
1. 学生观察教师的收式示范并认真听教师讲解动作方法与要领。


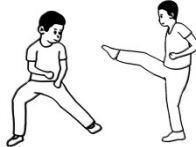

2. 学生模仿教师做分解动作练习。

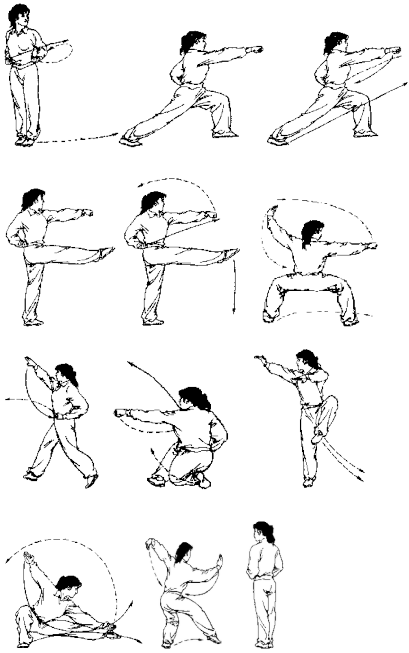
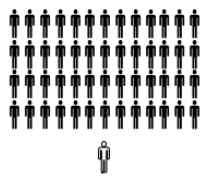
3. 学生跟随教师做完整动作练习。

1. 学生在小组长的带领下观看挂图并进行练习。

2. 练习时从“准”（动作准确到位）——“整”（动作协调，方向、路线正确，时机适宜）的练



	<p>(三) 动作展示</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.整体展示。</li> <li>2.分小组展示动作，各小组轮流上前展示；每小组挑选一名小裁判员站于队伍一侧，教师站于队伍另一侧。</li> </ol> <p>(四) 动作攻防技击技术</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.仆步穿掌       <p>【动作方法】</p> <p>① 双方搏战，当进攻方近身突发左斜撞膝攻击防守方心腹时，防守方急速提右膝阻拦，同时发右掌穿击其咽喉，左掌随护胸前。</p> <p>② 当进攻方突发右腿猛踢防守人头部时，防守人急速后移身体重心，右腿后撤蹲成仆步，躲闪来腿，破化其进攻，双手体前随动，目视对方腿部。</p> </li> <li>2.虚步挑掌       <p>【动作方法】双方搏战，当进攻方突然上右步出右冲拳攻打防守方面门时，防守方急感袭来速用左手挑拉其右手腕，同时上右脚，右手由下向上穿挑进攻方裆部，使用过肩摔将其摔倒在地。</p> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师组织各小组进行展示。</li> <li>2.结束后进行评价。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师邀请体委或者其他学生配合，示范讲攻防技击技术。</li> <li>2.学生体验练习时，教师要巡回指导，时刻强调主要安全。</li> <li>3.实战过程中，教师要强调注意安全，提醒持脚靶的同学一定双手持靶，并集中注意力。</li> </ol>	<p>习。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.每组展示三次，小组之间互相评分，说一说各自的优点和需要改进的地方。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生成四列横队观察教师的示范，明确技术方法。</li> <li>2.体验练习时，学生两人一组。</li> <li>3.实战练习中，学生在场地范围内进行双人实战演练，并进行技术交流。</li> <li>4.实战中注意安全。</li> </ol>	  	
--	---	---	--	---	--

	<p>(五) 巩固练习 复习 1—8 式动作</p>  <p>(六) 组织竞赛：武林大会 【内容】展示五步拳 1-8 式动作。 【组织】每个小组挑选一名队员做裁判员进行评分；每个小组均可自由创编队形，展示 五步拳 1—8 式动作。 。裁判员对小组的表现进行评分，要求公平、公正，教师监督，按照表现分别打分，5 分、3 分、2 分、1 分；裁判员分数由教师来评并加入到小组得分，评选出每个小组的“武术小明星”。</p>	<p>1.教师带领学生练习一遍，教师采用喊口令的方式引导学生进行练习。 2.组织学生自主练习，并进行巡回指导。</p> <p>1.教师讲解比赛方法及规则。 2.组织学生进行比赛。 3.结束后进行评价。</p>	<p>1.学生自主练习，串联 1—8 式动作。 2.通过不断强化练习，巩固动作要领，并不断改进不足的地方。</p> <p>1.学生明确比赛方法及规则。 2.认真积极参与比赛。 3.结束后进行自评和互评。</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>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%
----------	--	------	--------

## 六、体能训练

### 【单元目标】

1.通过本单元的学习，学生的基本身体素质得到提升。体质检测中 50×8 往返跑、一分钟跳绳、仰卧起坐等项目的成绩得到提高。

2.通过丰富的趣味体能游戏练习，学生可以了解体能训练的意义，掌握体能训练的简易方法，增强参与体能训练的兴趣。

3.通过高强度、多次数的体能练习，培养学生克服困难的勇气，养成面对困难不放弃、持之以恒的意志。同时，团队游戏能增强集体观念，增强学生团结与合作的能力。

### 【教材分析】

丰富多彩的体能训练、身体功能训练等可以解决小场地、大体育的要求，让学生在体育课堂中除了学习基本的技术动作，还能体会不同形式、不同部位的力量训练，增强学生的自信心，提高学生的身体素质，还能调控学生的各种心理疾病与困惑。

### 【学情分析】

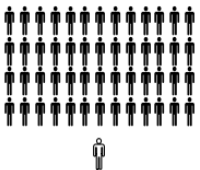
三年级的学生活泼好动，充满好奇心，敢于大胆尝试各种体育运动。但是他们精力分散，体能较差，不能对一件事自始至终地保持兴趣，所以由简到难的体能课可以时刻让学生处在兴奋的状态。在体能教学中要充分运用各种教学形式与信息技术手段，来激

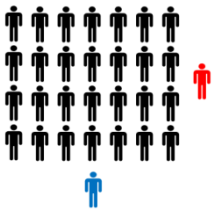
发学生的求知欲望和练习兴趣，满足学生个体差异的不同需求，同时要求学生在练习中进行自我评价、相互评价，使学生发现自身问题并去解决，进而在课堂上体会成功的乐趣和喜悦。

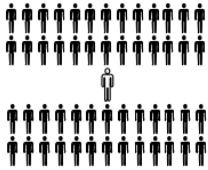
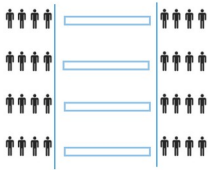
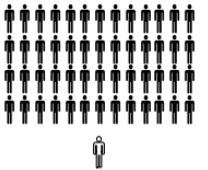
### **【教学内容】**

- 1.体能 《一个板凳的体能课》
- 2.体能 《一块体操垫的体能课》
- 3.体能 《定向越野体能课》
- 4.体能 《花样跳绳体能课》
- 5.体能 《玉兰花开体能课》
- 6.体能 《定向运动》
- 7.体能 《一个水杯的力量体能课（室内）》
- 8.体能 《腿部力量》

## 体育与健康教案

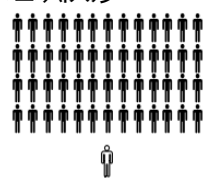
年级		周次		课次		授课教师	
学习目标	1.引导学生尝试使用一个板凳进行各种力量训练，学生初步掌握单腿上下板凳与板凳“v”字的正确发力，并可以说出本节课体能训练的方法与步骤，课后会进行强化训练。 2.在上下板凳过程中腿部肌肉得到练习与强化，逐步提升学生体能；在板凳“v”字过程中，腹部肌肉与后背肌肉的参与，除了可以提升体能，还可以增强学生对身体的整体控制能力。 3.培养自信心，在锻炼过程中永不服输的坚毅意志。						
教学内容	一个板凳的体能课						
教学重点	找准板凳重心，借助板凳感受如何发力，进行力量训练。			教学难点	随着负荷的增大，如何帮助一些体质弱的学生完成动作。		
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 板凳		
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	

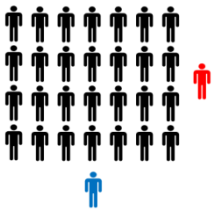
<p>准备部分</p>		<p>(一) 热身活动；5分钟高强度间歇训练。 开合跳、半蹲、高抬腿、平板支撑、弓步跳、胯下击掌。</p> <p>(二) 徒手操 (4*8拍) 扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体转运动 绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p> <p>(三) 专项活动 最伟大拉伸 腰腹拉伸 大腿股后肌群拉伸 肩关节拉伸</p>	<p>1.教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</p> <p>2.组织学生进行热身活动。</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。</p> <p>2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。</p> <p>3.及时纠正错误动作。</p> <p>1.教师带领学生做专项热身活动，边做边强调动作要点。</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>1.学生认真参与专项热身活动。</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>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>强度</p>

<p style="text-align: center;"><b>基 本 部 分</b></p>	<p>(一) 学习单脚上下板凳 【方法】上凳：站在板凳正后方，左脚踩在板凳中间偏左的位置，放正后不要乱动，身体保存直立，左腿主动发力，右腿缓慢抬起，右脚落在左脚的正右侧板凳中间位置，身体直立停留两秒。下凳：右脚抬起，缓慢落下，落在原位置，左脚抬起收回。 【练习】1.集体练习（一做一辅助） 2.自主练习</p> <p>(二) 利用板凳进行核心稳定性训练 【方法】屁股坐在板凳的正中间，双手放在屁股旁边的板凳上，抬起大腿，自然折叠小腿，上体稍后仰，保证前后重心稳定，持续10秒为合格。</p> <p>(三) 组织竞赛：勇闯独木桥 【方法】学生分为8组，每组学生把板凳相连，摆成独木桥，快速通过，用时最短的小组获胜。</p> <p>(四) 体能发展：力量 【方法】小组内两两结对，一个学生做动作，一个学生保护与帮助。两手握住板凳两侧，做股二头肌的弯举，另一名学生在后面站立做保护与帮助。</p>	<p>1.教师讲解示范单脚踩板凳上下，进行腿部力量训练。 2.教师讲解保护与帮助的方法。 3.教师展示完正确的站位后，告诉学生找准重心的重要性。 4.教师统一口令练习。 5.练习过程中提醒学生注意安全。</p> <p>1.教师讲解示范核心力量练习方法，并示范。 2.讲解保护与帮助的方法，并强调重要性。 3.练习过程中，进行巡回指导，时刻强调安全。</p> <p>1.教师讲解比赛方法及规则。 2.组织学生进行比赛。 3.结束后进行评价。</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.认真观察教师示范，明确动作方法。 2.学生做动作之前检查板凳是否晃动，辅助的学生务必做好首次动作的保护与帮助。 3.可根据自身掌握情况，进行不辅助，大胆尝试。 4.强度适中，不宜过度疲劳。</p> <p>1.明确练习方法。 2.三组练习结束后，挑战自己核心稳定的最长时间。 3.认真严谨对待练习，避免发生危险。</p> <p>1.学生明确比赛方法及规则。 2.认真积极参与比赛。 3.结束后进行自评和互评。</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>	 
<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</b>次/分</p>

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

## 体育与健康教案

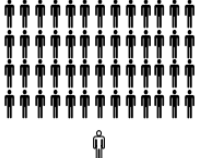
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.学会尝试使用一块体操垫进行各种力量训练，初步掌握腿部力量训练的多种方法，学会简单的侧身跳、跳高、跳下等混合练习方法，学生能够简单地介绍各种方法并能在课后自主练习。 2.在前跳、侧后跳和横跳过程中锻炼学生的腿部力量与身体控制力，在混合跳跃过程中稳定提升学生体能。 3.提升学生自信心，培养学生在锻炼过程中永不服输的坚强意志。					
教学内容	一块体操垫的体能课					
教学重点	如何进行跳跃过程中的稳定性练习。		教学难点	学会身体的主动控制与二次跳跃的发力。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	操场 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	

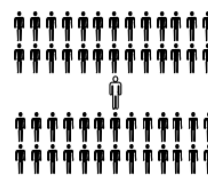
<p style="text-align: center;"><b>准 备 部 分</b></p>	<p>(一) 热身活动；<b>5</b>分钟高强度间歇训练。 开合跳、半蹲、高抬腿、平板支撑、弓步跳、胯下击掌。</p> <p>(二) <b>徒手操 (4*8拍)</b> 扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体转运动 绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p> <p>(三) 专项活动 最伟大拉伸 腰腹拉伸 大腿股后肌群拉伸 肩关节拉伸</p>	<p>1.教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</p> <p>2.组织学生进行热身活动。</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。</p> <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.教师带领学生做专项热身活动，边做边强调动作要点。</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>1.学生认真参与专项热身活动。</p>	 <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>	
<p><b>结 构</b></p>	<p><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>

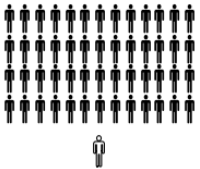
<p style="text-align: center;"><b>基 本 部 分</b></p>	<p><b>(一) 腿部力量与身体控制练习</b> 【方法】学生站在第一块体操垫 1 的位置，积极摆动胳膊，腿部发力，跳跃到 2 的位置，学会屈膝制动，脚落地后就不能再移动。脚前掌发力，配合胳膊摆动，跳跃到 3 的位置。脚掌发力，屈膝，摆动胳膊，跳跃到 4 的位置。脚前掌发力，跳跃回原点。在另一块体操垫上，再按照 1—2—3—4 的顺序跳一遍。</p> <p><b>(二) 双人辅助跳上练习</b> 【方法】将两块体操垫叠放在一起，一名学生站在体操垫的前面，另一名学生站在对面做保护与帮助。在体操垫前面学生大腿发力，胳膊积极摆动，平稳地跳到体操垫上。</p> <p><b>(三) 组织竞赛：腿部力量</b> 【方法】学生分成 6 组，依次进行连续跳跃练习。在第一块体操垫上完成 1-2-3-4 跳跃，后面是跳上三个不同数量叠放的体操垫，完成后迅速返回接力，优先完成的小组为获胜组。</p> <p><b>(四) 体能发展：跪姿俯卧撑</b> 【方法】所有学生在自己的体操垫上跪好，双手触垫，略比肩宽，在肩膀的正下方撑住垫子，在撑垫的过程中，膝部、臀部、肩膀在一条直线上。</p>	<p>1.教师讲解示范练习方法。 2.组织学生进行练习。 3.强调需要学生主动屈膝缓冲才能跳得稳定，落脚后不动。 4.借助体操垫进行平板支撑的挑战赛，调动学生的积极性。</p> <p style="text-align: center;">【注意】体操垫不宜太大，体质差的学生在脚不动的情况下很难做左右的跳跃。</p> <p>1.教师讲解比赛方法及规则。 2.组织学生进行比赛。 3.结束后进行评价。</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.学生明确练习方法。 2.认真进行练习。 3.如果出现晃动，负责帮助与保护的学生要主动拉住站立不稳的学生的双手。</p> <p>1.学生明确比赛方法及规则。 2.认真积极参与比赛。 3.结束后进行自评和互评。</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。 【提示】女学生起不来的可以由其他学生保护与帮助。</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.学生尝试绘制学校地图，可以在简单的平面地图上辨别方向，集体体验负重打卡体能训练并能说出自己的感受，能在体能比赛过程中主动去关心、帮助体质较弱的同学。 2.定向越野过程中学生负重提升腿部体能，并能在提升体能过程中强化识图辨别方向的能力。 3.提升自信，在锻炼的过程中，培养学生永不服输的坚毅品质。					
教学内容	定向越野体能课					
教学重点	学会识别地图。	教学难点	辨别方向。			
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 学校平面图			
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	

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p>(一) 热身跑</p> <p>学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。</p> <p>(二) 徒手操 (4*8拍)</p> <p>扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体转运动 绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p>	<p>1.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>	  <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;">时 间</p> <p style="text-align: center;">教 学 内 容</p>	<p style="text-align: center;">教 师 活 动</p>	<p style="text-align: center;">学 生 活 动</p>	<p style="text-align: center;">组 织 及 要 求</p>	<p style="text-align: center;">强 度</p>
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p>(一) 打卡寻宝</p> <p>【方法】学生分成7组（分别是赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫组），把准备好的学校平面图发给小组长，每张地图标有10个点，每个点有代表本小组颜色的小标志，每个组背好书包负重出发，根据地图指引打卡寻宝，取回标志，率先取回的为获胜组。</p> <p>(二) 组织竞赛：定向越野</p> <p>【方法】<b>定向越野第一次</b>：各小组由上课所在位置出发，打卡完毕返回原位置，负重距离大约600米，优先完成并取回10个标志的组为优胜组（考查识图能力与初次体能）。<b>定向越野第二次</b>：各小组休息3分钟，不负重原路返回把10个标志放回原处，再次返回起点，最先到达的组为优胜组（考查速度耐力）。<b>定向越野第三次</b>：各小组休息两分钟，随机交换小组地图，换图定向越野。各小组负重出发最先返回的组为优胜组（考查识图与速度耐力）。</p>	<p>1.教师引导学生说出自己家的位置，并说出是哪条街与哪条路的交汇处。</p> <p>2.教师跟学生共同了解地图，学会识别学校的平面图。</p> <p>3.教师编排顺序尽可能考虑到学生行进路线长短一致。</p> <p>1.教师讲解比赛方法及规则。</p> <p>2.组织学生进行比赛。</p> <p>3.结束后进行评价。</p>	<p>1.认真思考并回答教师提出的问题。</p> <p>2.认真观察了解地图，积极参与到游戏中。</p> <p>3.遵守游戏规则及课堂纪律。</p> <p>1.学生明确比赛方法及规则。</p> <p>2.认真积极参与比赛。</p> <p>3.结束后进行自评和互评。</p> <p>【要求】各小组集体出发，集体归来才算任务完成。</p>		

	<p><b>(二) 体能发展：柔韧性练习</b> 【方法】学生分成8个小组，依次尝试“一字马”进行排火车。第一名学生一只脚在起始线，另一只脚在一字马下叉的过程中达到最远，第二名学生接好，依次排列，看哪个小组火车排得最长。</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.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> <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>							

## 体育与健康教案

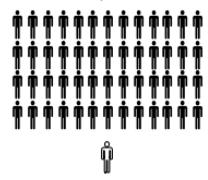
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	<p>1.引导学生尝试进行一分三十秒的跳绳体能拉练，尝试进行花样动作的学习与模仿，初步掌握简单的大众一级动作，能说出大众一级动作的名称。 2.学生体质检测中也有一分钟跳绳，而一分三十秒的跳绳，既能提高学生在体质检测中跳绳的成绩，更能大幅度提高学生的体能以及心肺耐力。 3.提升学生自信心，在锻炼过程中培养学生永不服输的坚毅品质。</p>					
教学内容	花样跳绳体能课					
教学重点	大众一级动作开合跳弓步跳、左右跳、勾脚尖动作技巧的学习。	教学难点	学生自主对大众一级四个动作的完美串联。			
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。	场地器材	操场 跳绳、秒表。			
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度

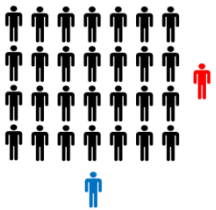
开始部分	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队、清点人数。</li> <li>2. 师生问好、检查服装。</li> <li>3. 宣布本次课内容及求。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 强调课堂安全及注意事项。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师指定集合地点。</li> <li>2. 检查学生服装。</li> <li>3. 教师宣布本课内容。</li> <li>4. 安排见习生。</li> <li>5. 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>(一) 热身活动；5分钟高强度间歇训练。 开合跳、半蹲、高抬腿、平板支撑、弓步跳、胯下击掌。</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) 专项活动 最伟大拉伸 腰腹拉伸 大腿股后肌群拉伸 肩关节拉伸</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. 组织学生进行热身活动。 <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> </li> <li>1. 教师带领学生做专项热身活动，边做边强调动作要点。</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> <li>1. 学生认真参与专项热身活动。</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

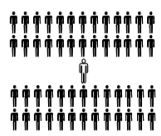
<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p>(一) 学习：大众一级跳绳动作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.开合跳：当跳绳经过脚的时候，在空中打开落地也成开状态；当绳第二次经过脚的时候在空中成并脚姿势，落地并脚。</li> <li>2.弓步跳：当跳绳经过脚的时候，在空中左脚在前成弓步状态；当绳第二次经过脚的时候成并脚跳；第三次绳经过脚的时候，在空中右脚在前成弓步状态；第四次经过脚的时候在空中成并脚姿势。</li> <li>3.勾脚尖点地：当绳经过脚的时候，左脚向前，脚后跟着地，右脚原地起跳，当绳第二次经过脚的时候迅速成并脚跳；右脚相同。</li> <li>4.左右跳：身体控制绳子，先向左并脚跳，再向右并脚跳。</li> </ol> <p>(二) 组织竞赛</p> <p>【方法】学生在基本掌握4个动作的基础上，根据老师的要求进行4个动作的串联，每个动作一个八拍，每个动作之间加两拍并脚跳，4个动作随意组合，进行展示。各组间互相评比，失误最少，动作熟练度最好的小组为优胜小组。</p> <p>(三) 体能发展：<b>30秒竞速跳</b></p> <p>【方法】将学生分成6个小组，两个小组之间互相数跳绳个数。各小组计算个数求平均值，哪个组平均值高，哪个组获胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解示范大众一级跳绳动作，带领学生进行无绳动作练习。</li> <li>2.教师以每个动作八拍，引导学生进行大众一级动作的串联。</li> <li>3.教师把全班学生分成男女两组，挑战一分三十秒持续跳绳，自己记录个数。</li> <li>4.将学生分成6组，以一个动作八拍进行组间练习（为游戏做准备）。</li> </ol> <p>【注意】动作比较简单，但是对于学生的协调性要求较高，先学会无绳练习，再加绳配合。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师讲解比赛方法及规则。</li> <li>2.组织学生进行比赛。</li> <li>3.结束后进行评价。</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.学生认真观察和听教师讲解，明确动作方法。</li> <li>2.跟随教师进行无绳动作的练习。</li> <li>3.有绳练习时，注意保持安全距离，避免发生危险。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生明确比赛方法及规则。</li> <li>2.认真积极参与比赛。</li> <li>3.结束后进行自评和互评。</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>	
<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>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

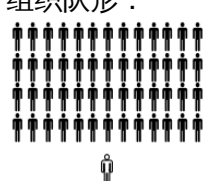
年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1.引导学生会试进行屈腿“V”字、平板支撑、侧支撑、团体仰卧起坐等动作，掌握简单的体能拉练的要求，并能说出各种动作的要求，能做到课后自主学、练。 2.学生体质检测中有一分钟仰卧起坐，就是为了促进学生体能的发展，纠正在学业压力下学生的脊柱侧弯等身体姿态问题。本节课的设计有助于学生核心稳定、核心力量和后背力量的发展，也有助于整体提升学生的体能。 3.提升学生自信心，在锻炼过程中，培养学生永不服输的坚毅品质。					
教学内容	玉兰花开体能课					
教学重点	掌握核心区域如何发力。		教学难点	游戏中的合作。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，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 体操垫、秒表。		
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	

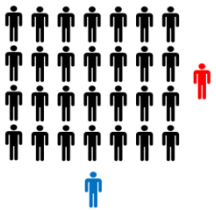
<p>准备部分</p>		<p>(一) 热身活动；5分钟高强度间歇训练。 开合跳、半蹲、高抬腿、平板支撑、弓步跳、胯下击掌。</p> <p>(二) 徒手操 (4*8拍) 扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体转运动 绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动</p> <p>(三) 专项活动 最伟大拉伸 腰腹拉伸 大腿股后肌群拉伸 肩关节拉伸</p>	<p>1.教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</p> <p>2.组织学生进行热身活动。</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。</p> <p>2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。</p> <p>3.及时纠正错误动作。</p> <p>1.教师带领学生做专项热身活动，边做边强调动作要点。</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>1.学生认真参与专项热身活动。</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>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>强度</p>

<p style="text-align: center;"><b>基 本 部 分</b></p>	<p>(一) 练习</p> <p><b>1.体操垫上屈腿“V”字：</b>屁股着垫，身体后仰，抬起的大腿与身体控制平衡，维持稳定。不得含胸，挺胸抬头，双手放在大腿两侧维持身体平衡。</p> <p><b>2.平板支撑：</b>肩部、臀部和踝关节在一条直线上，不能出现翘臀，不能塌腰。</p> <p><b>3.侧支撑：</b>两脚侧撑地面，一条胳膊撑地，另一条垂直地面上举，眼向上看，举手，调整呼吸控制稳定，左右手都要尝试。</p> <p><b>4.“玉兰花开”体能挑战</b></p> <p>学生8人一组，把自己的体操垫围成圆形，保证所有同学躺到体操垫可以手牵到手。腿伸直，集体一块发力，完成仰卧起坐——“玉兰花开”的花开花落，关键在于整体联动，体质和核心力量较差的学生需要邻伴主动拉一把，出现起落不同步算输。</p> <p>(二) “玉兰花开”我最美挑战赛</p> <p>第一组：计时1分钟，看哪个小组做得最多，配合得最默契。第二组：不计时间，看看哪个小组挑战最多个数，直至筋疲力尽。</p> <p>(三) 体能发展</p> <p>所有学生回到自己的体操垫，趴在上面，双手于胸前推起上体，感受核心部位的拉伸。</p>	<p>1.教师讲解示范练习方法。</p> <p>2.强调动作要点。</p> <p>3.练习过程中，进行巡回指导，及时纠正学生错误动作。</p> <p>4.教师根据学生动作的稳定性适当增加组数或者适当降低难度。</p> <p>1.教师讲解比赛方法及规则。</p> <p>2.组织学生进行比赛。</p> <p>3.结束后进行评价。</p> <p>1.教师讲解体能训练的方法。</p> <p>2.引导学生进行体能训练。</p> <p>3.提前进行安全教育，避免发生意外。</p>	<p>1.学生明确各练习方法及要求。</p> <p>2.积极认真参与练习。</p> <p>3.屈腿“V”字练习中，一名学生可以用手轻轻推做动作学生的后背，帮助他/她保持身体稳定。</p> <p>4.练习过程中，遵守课堂纪律，注意安全。</p> <p>1.学生明确比赛方法及规则。</p> <p>2.认真积极参与比赛。</p> <p>3.结束后进行自评和互评。</p> <p>1.明确体能训练方法。</p> <p>2.按教师要求进行练习。</p> <p>3.遵守课堂纪律。</p>	   
<p style="text-align: center;"><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>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.通过指北针学会看地图并正确选择行进路线到达目的地，体验各种趣味体能练习方法。 2.在体能游戏练习中提高学生的上、下肢力量及核心力量，提升学生体能与身体协调性。 3.在练习与游戏中，培养学生竞争意识和合作能力。					
教学内容	定向运动：长征					
教学重点	学会通过指北针看地图并正确选择行进路线到达目的地。	教学难点	提高自我管理能力和合作能力，形成遵守规则和珍惜时间的良好意识。			
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	

<p style="text-align: center;"><b>准 备 部 分</b></p>	<p>(一) 热身活动；<b>5</b>分钟高强度间歇训练。 开合跳、半蹲、高抬腿、平板支撑、弓步跳、胯下击掌。</p> <p>(二) <b>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>(三) 专项活动 最伟大拉伸    腰腹拉伸 大腿股后肌群拉伸 肩关节拉伸</p>	<p>1.教师引导练习方法，并在练习中提示、指导。</p> <p>2.组织学生进行热身活动。</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.教师带领学生做专项热身活动，边做边强调动作要点。</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>1.学生认真参与专项热身活动。</p>	 <p>【要求】动作舒展大方，充分伸展身体各个关节。</p>	
<p><b>结 构</b></p>	<p><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>

基本部分	<p><b>(一) “红军小侦察兵”</b></p> <p>组织：全班分6个小组，采用男女混合分组的形式，每个小组从起点瑞金出发，侦查了解7个任务点的内容，最后回到会宁大会师终点进行休息并组内分享过程。各小组行进路线根据任务点有无其他小组等待等情况经讨论后自主确定。</p> <p><b>【定向运动任务设置】</b></p> <p>血战湘江：合力搬运轮胎          遵义会议：合作深蹲          四渡赤水：钻跨栏          巧渡金沙江：绕杆跑          强渡大渡河：俯卧撑          飞夺泸定桥：快速跳绳</p>	<p>1.情绪调动：今天老师就带大家体验一下红军爷爷当年走过的长征路，同学们想不想成为一名优秀的小战士？想成为一名小战士，那就要做到一切行动听指挥，遵守纪律，团结协作，并且在任务中注意保护自己和同伴，同学们能不能做到？</p> <p>1.教师讲解练习方法并示范。          2.检查学生对于各种趣味体能练习方法的了解情况，对于多数学生不了解的练习方法进行统一讲解，集体进行练习。          3.组织学生进行练习。          4.教师做巡回指导，时刻提醒学生注意安全。</p>	<p>1.学生明确练习方法及要求。          2.是尽快了解所有任务内容，与其他小组的行进路线不发生冲突。          3.练习过程中，注意安全，同学之间相互帮助，相互配合。          4.结束后进行自评、互评。</p>	
	<p><b>(二) “踏上长征路”</b></p> <p><b>【方法】</b>发放定向地图，各小组围绕地图进行讨论行进路线以及合作方法。小组讨论确定行进路线，根据任务规则完成每个地点的体能练习任务，最后回到会宁大会师终点。</p>	<p>1.教师讲解指北针的使用方法，并指导小组合作通过指北针将地图上标示的地点与现实场一一对应</p>	<p>1.明确游戏方法及规则。          2.各小组内同学团结合作。</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>	

## 体育与健康理论教案

年级		周次		课次		授课教师	
<b>教学内容</b>	安全常识：怎样预防运动损伤事故						
<b>教学目标</b>	1.了解怎样预防运动损伤事故。 2.了解预防运动损伤及事故的要求，学会科学锻炼身体的方法和自我保护的技能。对科学锻炼身体有初步的认识，增强自我保护意识。 3.知道动物模仿操的名称、动作方法，能随音乐节拍进行练习，发挥自己创编动作体会乐。						
<b>教学重点</b>	掌握体育课伤害事故发生的注意点			<b>教学难点</b>	安全意识在脑海里得到深化，并能在今后的学习中自发的运用		
<b>教学过程</b>	<b>教学内容</b>						
<p style="text-align: center;">一、安定课堂秩序，检查坐姿。</p> <p style="text-align: center;">二、师生问好，宣布本课内容，板书课题。</p> <p style="text-align: center;">三、导入本课，结合录像进行讲解、教育。</p> <p>1、揭示课题。①出示杂技图片，思考问题。学生大胆猜想，各叙己见。②教师归纳出示课题。</p> <p>2、播放故事录象，引导学生认真观看。</p> <p>揭示问题：天鹅有危险吗？学生举例说明。教师归纳知识点：<b>听从指挥有秩序。</b></p> <p>3、教师提问：上体育课前对于身体不舒服的同学应采用什么方法？学生口答，教师加以</p>							

说明。出示第二个知识点：**身体不适停运动。**

4、引导学生自己想象：体育课上还有那些安全知识？学生讨论，各自发表见解。

5、验证与思考：电脑聪聪带了几个动画故事，里面讲的也是一些安全知识，想知道是什么吗？让学生自己选择看的顺序，出示解答、评比、总结。出示三个知识点：**做好准备防扭伤，相互帮助学保护，检查器械再运动。**

6、学生自己小结，想一想，通过本课的学习，学到什么知识？

教法与学法：

1、采用让学生自主探索、尝试、发现寻求答案。将学习的内容直接提供给学生，让他们去发挥，去探索，去想象。

2、采用启发、诱导学生进入教学情景，通过电化教学，增强直观性和趣味性，并渗透集体主义和团结合作能力的教学。以学生为主体，通过学生尝试与猜想和学生实际参与突出教学

的重点和难点

四、韵律活动：动物模仿操

1、播放教学录像，组织学生观看、模仿，初步感知动作。

2、跟着录像逐节分解练习。

	<p>3、随音乐将全套动作连接起立完整练习。</p> <p>4、学生分组讨论、自由创编动作，选出代表进行表演。</p> <p>5、同学之间互评各自的表现，再次尝试记忆学到的知识。</p> <p>五、总结本课情况，引导学生交流发言，谈体会，表决心。</p> <p>六、宣布下课，师生话别。</p>
<p>教学 反思</p>	

## 体育与健康理论教案

年级		周次		课次		授课教师	
<p>教学 内容</p>	<p>健康常识：饮食卫生</p>						
<p>教学 目标</p>	<p>1.了解饮食方面的卫生知识，记住饮食方面的营养要求，能针对本人的饮食习惯，提出改进意见。</p> <p>2.记住游戏名称及游戏方法，能熟练地完成“开火车”的游戏，并能有所创新，积极参与游戏活动，乐于自我表现。</p>						
<p>教学 重点</p>	<p>饮食方面的卫生知识</p>			<p>教学 难点</p>	<p>养成良好的饮食卫生习惯</p>		

教学过程	教学内容
	<p>一、安定课堂秩序，检查坐姿。</p> <p>二、师生问好，宣布本课内容，板书课题。</p> <p>三、导入本课，讲解健康常识：饮食卫生。</p> <p>教法：1、出示挂图并板书说明，启发学生联系实际</p> <p>2、指导学生讨论并回答问题。</p> <p>3、总结性讲解饮食卫生的重要性和如何做到饮食卫生。</p> <p>饮食卫生的重要性：食物是维持生命不可缺少的物质，特别是处在生长发育关键时期的少年儿童，需要各种营养，来满足身体健康成长，但如果不讲究饮食卫生，就困难因此生病，健康受到威胁，因此把好“病从口入”关，饮食卫生是关键。</p> <p>小学生应养成的饮食卫生习惯：①饭前洗手，把好“病从口入”关。②吃饭要定时定量，不可暴饮暴食。③吃饭要细嚼慢咽，不能狼吞虎咽。④吃饭专心，不看书、说笑。⑤要广食，不要偏食、挑食。⑥不吃污染不洁或腐烂变质的食物。</p> <p>学法：</p> <p>1、观看挂图，说一说，读一读，议一议。</p> <p>2、分小组讨论，指定代表发言。</p>

3、听一听老师的讲解，结合自己情况谈一谈改进意见。

#### 四、室内游戏：开火车

教法：

- 1、讲解、示范游戏方法，并请部分学生试做，加深印象。
- 2、先指导学生说地名再练习“开火车”，等游戏方法掌握后，开始比赛。
- 3、结合司机开火车，启发学生创编意识。这样既形象，又可使学生的身体得到活动。

学法：

- 1、细听讲解，观察同学示范。
- 2、在老师指导下练习“开火车”游戏，看谁反应迅速，口齿伶俐。
- 3、自我表现司机开火车的动作，同时互侧互评“最佳火车手”。

五、总结、点评本课情况。布置课后思考题：1、应注意哪些饮食卫生？2、想一想，自

己是否有偏食、挑食的习惯？

六、宣布下课，师生道别。

教学反思	
------	--