

水平二目录

一、体育与健康基础知识

第一节 《安全运动促健康》

第二节 《营养不良与肥胖》

第一节 《用眼卫生》

二、基本身体活动

第一节 跑《快速跑》

第二节 跑《接力跑》

第三节 跑《障碍跑》

第四节 跳越《立定跳远 1》

第五节 跳跃《立定跳远 2》

第六节 投掷《上步投掷垒球》

第七节 投掷《双手前掷实心球》

第八节 投掷《投准游戏》

第九节 跳跃与游戏《起跳与落地》

三、体操类活动

第一节 队列队形《原地转法》

第二节 队列队形《跑步与立定》

第三节 队列队形《队列训练》

第四节 跳绳《“8”字跳长绳》

第五节 跳绳《花样跳绳》

第六节 技巧《前滚翻》

第七节 技巧《直线前滚翻》

第八节 技巧《跪跳起》

第九节 技巧《肩肘倒立》

第十节 器械体操《支撑跳跃-跳上成跪撑-向前跳下》

第十一节 器械体操《低单杠-仰卧悬垂》

第十二节 韵律活动与舞蹈《校园集体舞：嗨！加油》

第十三节 韵律活动与舞蹈《小鸡小鸡》

第十四节 韵律活动与舞蹈《花球啦啦操》

四、球类活动

第一节 小篮球《原地运球》

第二节 小篮球《行进间运球》

第三节 小篮球《行进间运球》

第四节 小篮球《原地双手胸前传接球》

第五节 小篮球《原地运球-左右推拉球》

第六节 小篮球《原地双手胸前投篮》

第七节 小足球《脚内侧踢球》

第八节 小足球《脚背正面踢球》

第九节 小足球《脚背正面运球》

第十节 小足球《脚内侧传球、停球、运球》

第九节 小足球《足球二过一》

第十一节 乒乓球《正手发球》

第十二节 乒乓球《正手推挡球》

第十三节 乒乓球《正手攻球》

五、武术

第一节 武术《武术基本动作-弹踢》

第二节 武术《武术组合动作-上步搂手马步击掌》

第三节 武术《武术基本动作-冲拳、推掌》

六、民族传统体育

第一节 民族传统体育《竹竿舞》

第二节 民族传统体育《板鞋》

第三节 民族传统体育《跳骆驼》

新课标水平二《安全运动促健康》体育与健康教案

(一) 导入

- 1、导言：同学们，你们看过足球比赛么？有什么感受？有没有危险呢？
 - (1) 学生各叙己见。
 - (2) 教师归纳出示课题。
- 2、引导学生自主探索：体育课与体育活动应该注意那些安全事项？

学生讨论交流，各自发表。

(二) 学习新知识

1、运动前的注意事项

(1) 检查自己的身体情况

参加体育活动，首先要了解自己的身体状况，要学会自我监督，随时注意身体功能状况变化，若有不良症状要及时向教师反映情况，采取必要的保健措施。切忌有心脏病或其他不适合参与体育活动的疾病而隐瞒病情，勉强参加活动。

学生有以下疾病或症状，禁止参加体育活动：

- ① 体温增高的急性疾病；
- ② 各种内脏疾病（心、肺、肝、肾和胃肠疾病）的急性阶段；
- ③ 凡是有出血倾向的疾病，如肺及支气管咳血，鼻出血，伤后不久而有出血危险，消化道出血后不久等；
- ④ 恶性肿瘤；
- ⑤ 传染病及慢性疾病，如乙肝等。
- ⑥ 患有心脏病、高血压等疾病的学生，禁止参加长跑等长时间剧烈运动的项目锻炼

(2) 检查场地和器材

要认真检查运动场地和运动器材，消除安全隐患。要注意场地中的不安全因素，如场地是否平整，要清除石头土块；检查沙坑的松散度、是否有石子杂物等；检查体育设施是否牢固安全可靠，器材的完好度等。不冒险，确保自身安全。

(3) 做好运动准备

要穿运动服装、运动鞋，不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物，不要携带尖利物品等。做好热身准备活动。

为什么要做热身准备活动？（合作探究）

就是要克服内脏器官在生理上的惰性，以减低运动伤害发生的机会。

运动前不重视做准备活动,或准备活动做得不充分、不正确、不科学,是引起运动损伤的重要原因;准备活动不充分,肌肉、内脏、神经系统机能不兴奋,肌肉供血量不足,在这样的身体状态下进行活动,动作僵硬、不协调,及易造成损伤。

如果突然进行剧烈运动,就会出现心慌、胸闷、肢体无力、呼吸困难、动作失调等现象。

2、运动时的注意事项

(1) 要掌握动作要领

在体育锻炼活动中,了解和掌握动作要领及方法,不仅能够运动过程中发挥好技术动作,达到体育锻炼的目的,而且还能消除心理上的恐惧,增强自信心,避免不必要的伤害。

(2) 要正确使用器材

要了解熟悉掌握器材的性能、功能及使用方法。要严格遵守相关操作规程,在一些体育器械(如铅球、实心球等)的使用中,要注意选择适当场地,确保自身安全,同时还要注意不要伤及他人安全。

(3) 运动负荷要适当。

参加体育活动要根据身体素质条件,选择最有利于增强体质的运动负荷。可循序渐进,由易到难,从小到大。负荷过小,对身体作用不大;负荷过大,会损害身体;只有适宜的运动负荷,才能有效地增强体质,提高健康水平。

3、运动后的注意事项

(1) 认真做恢复整理活动

做恢复整理活动的目的就是使人体更好的从紧张运动状态过渡到安静状态,使心脏逐渐恢复平静,放松身心。如果突然停止运动,就会造成暂时性的贫血,产生心慌、晕倒等一系列不良现象,对身心健康造成损害。

(2) 自我检查运动反应

如果感到十分疲劳,四肢酸沉,出现心慌、头晕,说明运动负荷过大,需要好好调整与休息。

运动后经过合理的休息感到全身舒服,精神愉快,体力充沛,食欲增加,睡眠良好,说明运动负荷安排比较合理。

(3) 适当补充能量

参加体育运动要消耗大量的能量,所以在运动后(运动前也应适当补充能量)要科学饮食,保证身体的需要,确保取得最佳的锻炼效果。

- ① 半小时至 1 小时后进餐
- ② 避免喝含有咖啡因的饮料
- ③ 5 至 10 分钟后饮水(含盐)

(三) 课堂小结:

- 1、学生自评,知道多少知识?
- 2、同学之间互评各自的表现,看谁学得多。
- 3、再次记忆学到的知识。
- 4、教师归纳总结

科学而安全地进行体育运动,可以增强体质,促进我们的身心健康。相反,体育运动如果不能做到科学、安全锻炼,就不能达到运动目的,运动不当还会对人体造成伤害。因此我们懂得一些体育运动安全常识,掌握一定的安全防范知识,养成良好的安全运动习惯,就会达到健康身心的目的。

学生体育运动安全口诀

- 1、课外活动到操场，检查场地和器材；
- 2、运动服装先换上，手表饰品要摘掉；
- 3、锻炼前要做热身，活动四肢扭扭腰；
- 4、运动前后喝点水，剧烈运动要适量；
- 5、遵守规则讲文明，危险动作杜绝掉；
- 6、运动全部结束后，恢复整理要做好。

(四) 拓展延伸

哪些体育运动少儿不宜过早参加？

致使关节变形的项目、肌肉负重项目、负荷量大的项目、消耗能量大的项目等不宜过早参加。如：长跑、倒立、举重、拔河、掰手腕等。

新课标水平二《营养不良与肥胖》教案

一、填写问卷，引入课题。

- 1、学生根据自身实际情况填写问答卷。（课前每人发一张问答卷）
- 2、全班交流问答卷结果，教师初步了解学生的饮食认识和习惯。
- 3、引入课题

目前，肥胖和营养不良是威胁儿童健康的两大营养问题。为什么会产生肥胖和营养不良呢？今天，我们就一起来学习一下如何预防营养不良与肥胖症。营养不良与肥胖（板书课题）

二、你知道吗？

- 1、什么是营养不良？（出示图片）

教师简述什么是营养不良：

营养不良是因食物营养未达到膳食供给量标准，机体的消化、吸收、利用功能障碍或因生理、生活、劳动、病理等原因对营养消耗过多所引起的一种慢性营养缺乏性疾病。

- 2、营养不良有什么危害？

学生自主阅读资料了解营养不良的危害。

儿童长期的营养不良，特别是5岁以下儿童的营养不良，不但影响体格发育，而且影响智力发育，还可造成全身各系统功能紊乱，免疫功能低下，易患多种疾病，也会对未来的劳动生产力造成极大的负面影响，有研究表明在儿童2岁前发生的生长迟缓将会对他的整个一生发生影响。全国5岁以下中、重度营养不良患病率为18.0%，其中生长迟缓率为9.9%、低体重率为5.9%及消瘦率为2.2%。在我国农村，尤其是边远山区，其发病率在

小儿总患病率中仍占有一定比例。

3、造成营养不良的原因？

(1) 全班分组讨论造成营养不良的原因，并记录在问答卷的下面。

(2) 全班集体交流，归纳造成营养不良的原因。

营养不良主要是由于吃的太少导致蛋白质和能量摄入不足造成的，常见的原因有：主要是不良的饮食习惯如偏食、挑食、吃零食过多等引起的。

4、什么是肥胖？（出示图片）

肥胖症一般是由于摄取过多食物或某种营养素、机体对营养的需要减少或发生某种代谢失调等原因引起。

5、肥胖的危害？

肥胖对儿童的健康成长非常不利,不仅会造成儿童活动便,心肺功能障碍,运动能力下降,对环境变化的应变能力降低,而且对儿童的心理健康也会带来很大的负面影响。肥胖还会影响到孩子成年以后的生活质量。长期的调查显示,80%的儿童肥胖会延续到成年,成为日后高血压、糖尿病、冠心病、胆石症、通风、脂肪肝、肝硬化等一系列的富贵病的重要原因。

6、造成肥胖的原因。

(1) 全班分组讨论造成肥胖的原因，并记录在问答卷的下面。

(2) 全班集体交流，归纳造成肥胖的原因。

① 饮食不均衡(1、不要过量食用酸性食物 2、不要过量食用营养品 3、不要过量吃零食 4、不要多吃冷饮 5、不要以高脂高糖为主 6、不要多吃巧克力和甜食)

② 活动少、缺乏运动

三、如何预防营养不良与肥胖。

学习了本节课知识之后，根据自己问答卷中所体现的问题为自己提出几点要求。

教师可指名几位学生读一读。

四、教学小结

这节课我们学习了如何预防营养不良和肥胖症。虽然一般的营养不良和肥胖通过治疗可以治好，但重要的事要学会预防！希望同学们能够爱惜身体，勤锻炼，有一个健康的体格。

新课标水平二《用眼卫生》体育与健康教案

一、导入课题：

同学们，眼睛又称做什么？（心灵之窗）近视眼有什么标志？（戴眼镜）今天，老师给大家准备了眼镜、跳绳、体操垫、水槽等实验用品，咱们先来做个体验：我找几名学生到台上来，戴上眼镜体验近视眼的感受，并将体验的感受跟大家分享：①戴着眼镜快速跳绳 ②戴着眼镜快速原地高抬腿跑③找一名学生戴眼镜做前滚翻④向镜片哈气，模拟温差⑤将眼镜放到水槽里湿水后戴上，模拟雨天。学生体验戴眼镜的不便，并分别向同学们汇报体验的感受。

既然大家都体验到了戴眼镜的不便和不适，那么，我们应该怎样做才能拒绝眼镜、远离近视、让我们的心灵之窗更加明亮呢？板书课题：让心灵之窗更加明亮

上学期刚结束的体育达标我们新增了一个什么项目？（视力），大家知道为什么增加视力项目吗？（生答）大家都说了，现在学生们的视力是越来越差了，那么，究竟差到什么程度了呢？请看老师给大家带来的一组数据：（出示课件，指名生读）“全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为 22.78%，中学生为 55.22%，高中生为 70.34%。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视致盲者已达 30 多万人。”由此可见我国学生的眼睛健康状况是十分令人担忧的，同时，也提醒我们保护好眼睛是非常重要的，必须引起我们的高度重视。

二、引导探究、合作学习

（一）分析近视的原因

刚才大家都感受到了戴眼镜不方便？那么，近视会有哪些危害呢？你能举出一个近视带给我们的较大影响和危害的事例吗？下面请大家以小组为单位，组长带领讨论交流你所见所闻的事例，交流结束后派代表将典型事例进行汇报。

1、组长带领，展开小组讨论并记录交流结果。教师巡视。讨论结束后，各小组派代表汇报，根据汇报发放评价标志——好习惯卡。

师小结：刚才同学们举得例子很具体，老师总结了几条重要的危害，同大家一起分享一下。

2、教师出示课件：近视的危害

(1)视力低下，眼睛经常干涩和疲劳，影响学习、生活和工作质量，长期佩戴眼镜，会导致学习、生活的不便；（师：这种不便，上课伊始我们都已经体验到了）

(2)中高度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛影响容貌；（链接图片，加以对比，使学生内心受到触动）（师：你想拥有一双这样的眼睛吗？不想的话，你应该怎样做？）

(3)生活、参军或找工作会受到限制；（师：同学们在交流时，也谈到了这个较大的影响的事例了，这种情况是非常遗憾的。）

(4)最主要的危害是：中高度近视，特别是高度近视容易引起玻璃体浑浊、视网膜出血或脱离而致盲；（师：同学们在汇报时，已经举到了这样的例子了，并且我们的调查资料中也显示‘因高度近似致盲者已达 30 多万人’，这个危害是相当严重的，请大家务必引以为戒！）

3、近视有这么多的危害，为什么会近视呀？怎样预防呢？请大家对照自己并反思，

看看你有没有这样的陋习？正确的做法是怎样的？有的话请举手示意，并请大家根据你所了解的知识，说出正确的做法是怎样的？

4、教师出示课件：造成近视的原因。在分析原因的同时探究预防近视的方法，学生对照自己进行学习

(1) 先天因素（父母遗传）

(2) 读书写字姿势不正确（链接正确的读书姿势和“三”个一）学生对照要求做动作，师板书：“三”个一

(3) 在太强或太弱的光线下看书，在车厢或行走时看书、躺卧着看书（链接“四”不看）师板书：“四”不看

(4) 连续用眼时间太长（看电视、看书等），不认真做眼操（穴位要准确）（链接“二”个要）师板书：“二”个要

(5) 用脏手揉眼睛（注意用眼卫生）

(6) 看电视、玩电脑距离太近（电视对角线的3倍以上）

(7) 不合理的饮食习惯（不挑食，营养要均衡）

(8) 忽视户外运动和休息（坚持体育锻炼，劳逸结合）

师小结：作为小学生，每天用眼最多的是读书、写字，所以，我们要想正确的读写姿势，必须做到：（指板书）二个要、三个一、四不看，才能更加有效的预防近视

三、巩固、拓展、延伸

大家学习了这么长时间，眼睛是不是有点累了？下面，老师请大家欣赏一段幽默的视频小片段，放松一下好不好？老师要求大家在欣赏时，一定要注意观察呀！

1、播放“表情帝杨迪 忐忑”。大家对这段视频是不是很熟悉？对，它就是表情帝杨迪表演的非常流行的神曲《忐忑》的片段。通过观察你有什么发现？（面部表情很丰富，眼部的变化很多）老师为大家带来了一套“阳光亮眼操”，其中的部分动作跟视频中的动作很相似，大家想不想尝试着学一下？（全体起立）

2、播放《阳光亮眼操》视频，师生一起学做。

（请坐）师：做完以后，眼睛还累吗？通过今天的学习，我们了解了很多有关近视的内容和保护眼睛、预防近视的方法，也体会到了眼睛的重要性，没有眼睛，我们就无法欣赏这个丰富多彩的世界；没有它，工作、学习、生活都会受到很大的影响。因此，我们一定要养成良好的用眼习惯，保护好眼睛。老师倡议，从现在起，以实际行动让我们的心灵之窗更加明亮起来，好不好？

3、最后，让我们一起在《眼睛保健歌》的朗诵中，结束我们的课堂吧！（音乐伴奏，生齐读）

眼睛保健歌

读书写字姿势正，相距一尺要保证。
光线强弱要适当，眼保健操常进行。
观看电视要注意，屏幕高低要适宜。
夜间室内开小灯，距离不能少两米。
勤剪指甲勤洗手，不用脏手把眼揉。
脸盆毛巾要专用，防止沙眼少忧愁。


板书设计：



预防 “三”个一


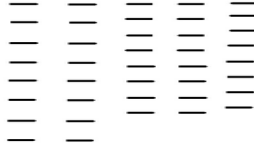
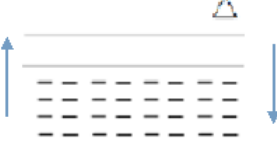
让心灵之窗更加明亮


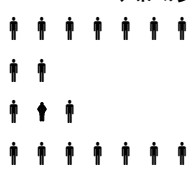
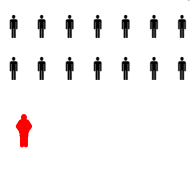
“二”个要

“四”不看

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	跑：快速跑-途中跑 游戏：兔跳接力						
教学目标	1.运动能力：学生能做出以积极蹬地送髋加大步幅的动作，学生能做出摆臂与蹬地协调流畅的动作，学生的速度、协调素质及腿部力量 2.健康行为：知道快速跑中加大步幅的正确方法及其对提高跑速的影响、养成运动的习惯。 3.体育品德：培养克服困难，勇敢顽强的意志品质，认真积极参与练习						
教学重点	大小腿及踝关节充分蹬地，髋关节积极前送，前后摆臂大且摆幅相同			教学难点	摆臂与蹬地的协调		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分	3	课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		

过程	时间	<p>一、热身慢跑</p> <p>1.慢跑 2.动态拉伸-抱膝 3.动态拉伸-小腿 4.推雪球</p>	<p>1.教师讲解讲解慢跑路线与要求，组织练习 2.教师提示学生动作练习规格和要求</p>	<p>1.认真听讲讲解并明确动作要求 2.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求： 1.保持队形慢跑 2.注意安全，同伴间避免相撞</p>
		<p>二、器械操（海绵条）</p> <p>1.伸展运动 2.体侧运动 3.体转运动 4.跳跃运动 5.弓步摆臂 6.蹬抬运动</p>	<p>1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起做操</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求： 1.动作到位、整齐规范</p>
		教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>三、快速跑</p> <p>【学练 1】专项性练习： (1) 原地摆臂—跨步摆臂 (2) 蹬抬—跨过海绵格 (3) 连续跨步跳</p> <p>【学练 2】短距离快速跑 (4 个)</p> <p>【学练 3】30-40 米快速跑 (6 个)</p> <p>【竞赛】：横渡长江</p> <p>【体能】加油站 俯卧撑 20*3 静力支撑 30 秒</p>	<p>1.教师讲解动作要领和要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>1.组织学生尝试练习 2.讲解示范动作要求 3.组织学生规范化练习</p> <p>1.组织学生练习 2.组织学生检验学习效果 3.邀请优生展示并互评</p> <p>1. 讲解示范游戏规则和方法 2. 组织学生进行游戏</p> <p>1.组织学生进行课课练</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真练习</p> <p>1.积极尝试练习 2.认真观看动作示范并明确动作要求 3.按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1.按照正确的动作要领认真练习 2.积极展示学习效果 3.认真观摩，谦虚互评</p> <p>1.认真听讲规则和方法 2.积极参与比赛，遵守规则</p> <p>1.按要求进行体能练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>海绵格间距：1.5 米 组</p> <p>2-3.组织队形</p>  <p>每组 12 道线，起跑至第一格 8 米，距离为 40 米，海绵格距离设定为：1.6 米 2 组、1.5 米 2 组、1.4 米 1 组</p> <p>组织队形</p>  <p>要求： 1. 队伍整齐，纪律严明 2. 练习精神面貌强 3. 同学之间互助</p>		
结束部分	<p>1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>			
教学反思				<p>预计负荷</p>	<p>平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75 % 个体密度：≥50 %</p>	<p>场地器材</p> <p>足球场，海绵格 43 个，小音筒 4 个，标志筒 4 个</p>

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	跑：迎面接力跑（接力棒）—红色精神 薪火相传						
教学目标	1.运动能力：了解红色教育，通过教学让学生初步学会迎面（往返）接力跑中接力交接的方法。 2.健康行为：通过小组跑配合分工，体会原地、近距离、快速跑中的接棒方法。在游戏和体能练习中提高学生速度和协调能力，支撑力量的能力。 3.体育品德：重温红色经典，传承革命精神，弘扬爱国主义教育，放飞人生理想，培养孩子们团队协作，勇往直前，乐于吃苦，不惧艰难的革命乐观主义精神。						
教学重点	右错肩，立棒式接棒，合理的折返方法			教学难点	传接棒的时机和配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、创设情境—红军长征 1.过草地 由老师带队，进行慢跑热身，过草地 2.爬雪山 在音乐和教师语言情境创设爬雪山 二、迎面接力技能学习 【学练1】用错肩跑出的方法避开危险 两人一组配合，听到嘟的一声后。同时从左侧出发，相互右错肩。并且用安全通过的手势告诉队友。再次听到都的声音继续重复动作	1.教师创设情境，引导学生跑步路线。 1.教师带领孩子一同过草地，爬雪山，通过音乐的变化创设情境 1.组织学生小组探究接力容易出现问题的地方 2.引导学生总结并分享自己的心得 3.引出今日课程内容，并示范错肩跑动作。 4.组织学生练习	1.学生认真听讲并配合，在教师的引导下做不同的动作 1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.积极参与 1.小组积极探究思考 2.分享心得、并认真听取其他人的总结 3.认真听讲主动练习	组织队形  组织队形  要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中		

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练2】游戏：穿越雷区 4人一组进行人体接力的方式，排头从左手边出发绕过前后两个标志桶回到自己的位置上，用安全通过的手势告诉下一位接力同学。继续进行，直到全组同学跑完。完成接力</p> <p>【学练3】学习立棒式交接棒——传递“弹药” 设计原地，短距离，长距离(差异性)交接棒。两人一组，同一首音乐，原地练习交接棒，短距离练习交接棒。长距离练习交接棒</p> <p>【竞赛】薪火相传 创设情景：战争时代、物资匮乏、我们要护送弹药去前线。最先6次传递的小队获胜。</p> <p>二、体能：体能加油站 俯卧撑 20*3 仰卧起坐 20*3 静力支撑 30秒</p>	<p>1.教师讲解示范游戏方法，教师发令后在出发。 2.及时点评认真遵守游戏规则的同学。 3.教师讲解迎面接力跑中交接棒的动作方法，并做完整动作示范 4.教师组织学生进行短距离的接力跑练习 5.教师强调动作的重难点 6.教师组织学生进行较长距离的接力跑练习 7.教师纠正学生错误动作 8.分组展示动作</p> <p>1.讲解比赛规则、组织学生取一个队名。 2.组织学生比赛（提醒注意安全） 3.评价学生的表现</p> <p>1.教师强调方法和动作要领并组织教学</p>	<p>1.学生注意力中，认真听游戏规则，明确路线 2.相互鼓励，团结合作 3.认真听讲规则和方法 4.积极参与，遵守规则 5.明确动作要领 6.仔细倾听并改正</p> <p>1.认真听讲、积极比赛、勇争第一</p> <p>1.认真听讲、积极练习</p>	<p>1-3.组织队形</p>  <p>要求： 1.四列横队，两人一组配合</p> <p>组织队形</p>  <p>要求： 1.四列横队，四人一组配合</p>
结束部分		<p>1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松 2. 点评学生表现并总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习 2. 积极听讲，总结反思 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见</p>	

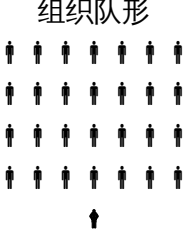

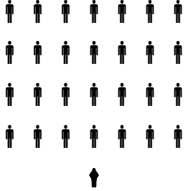
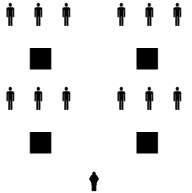
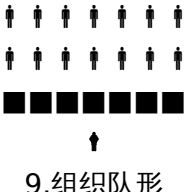
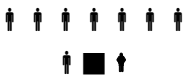
教学反思		预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	标志桶 24 个 力棒 18 根、 1 个
------	--	------	--	------	-----------------------------

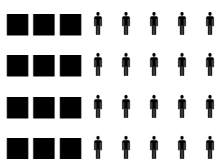


备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	跑：障碍跑 游戏：障碍赛跑						
教学目标	1.运动能力：学生能够顺利通过 2-3 种障碍物、提高学生灵敏、协调等身体素质。 2.健康行为：了解过障碍的方法、并能应用实际生活保护自己。 3.体育品德：乐于参加障碍赛跑游戏活动，守规则、讲合作，共同完成任务。						
教学重点	在跑动中掌握合理的、适合自己绕、跳、钻的过障碍方法。			教学难点	灵巧、协调、安全过障碍		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形 ♀ ↑ 要求：快静齐		




准备部分		<p>一、热身活动：音乐手绢</p> <p>1.在老师带领下，随音乐情绪的变化玩手绢。如：顶、绕、抛、夹、吹、转等方法</p>	<p>1.教师讲解动作要求</p> <p>2.教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>3.教师喊口令</p> <p>4.教师提示学生动作练习规格和要求</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3.跟着老师一起喊口令</p> <p>4.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织队形</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>↑</p> <p>要求：</p> <p>1.按两臂距离散开站好</p> <p>2.散开和集合动作要快</p> <p>3.注意安全</p> <p>4.注意力要集中</p>
		<p>二、热身手绢操</p> <p>1.随音乐完成手绢操。</p> <p>第1节—旗语：第2节—风车转：第3节—伸懒腰：第4节—读书郎：第5节—洗衣服：第6节—作揖：第7节—拉弓箭：第8节—擦窗子</p>	<p>1.教师讲解动作要求</p> <p>2.教师示范动作并带领学生一起做操</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.跟着教师一起做操</p> <p>3.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>(同上)</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练】跑：障碍跑 综合练习规则与方法：红队同学先当过障碍的，其他三队做障碍。三队同学成一横队，分别相距 2-3 米远，黄队同学做小树，蓝队同学做座椅，绿队同学做山洞。红队同学听信号后，立即跑动分别绕过、跳过、钻过三个障碍，再返程过障碍回到起点位置立即做小树，黄队听信号迅速站起依次完成过障碍的练习，蓝、绿队再听信号互换角色练习，直至全部完成任务。</p> <p>【竞赛】“我是快乐的清洁工”游戏规则：四路横队排头同学每人准备两块手绢当擦布放在脚前。游戏开始，排头同学迅速下蹲，用两手撑在手绢上并直线向前跑动擦地行进，擦至对面标志线后方可折回先完成的队是优秀清洁工</p> <p>【体能】手绢体能 手绢仰卧起坐 20*3 跳接手绢 20*3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师导语，组织学生“S形”绕小树跑练习 2.教师引导学生设置“人障小树”，组织学生“绕”过小林练习。 3.教师引导学生设置“人障座椅”，组织学生“跳”过座椅练习 4.教师引导学生设置“人障山洞”，组织学生“钻”过山洞练习 5.组织学生综合练习 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师组织游戏队形，示范讲解游戏方法和规则 2.教师巡回指导。 <ol style="list-style-type: none"> 1.讲解示范体能动作要领、要求、目的 	<ol style="list-style-type: none"> 1.听从教师指导，“S形”绕小树跑练习 2.树枝（两只手臂）随机变化生长的状态（两只手臂可以变化造型动作） 3.仰卧，两手背后斜撑，抬高身体，或俯卧，抬高身体，两手前臂撑地，两腿伸直，两腿膝间夹手绢 4.两人一组，一人过障碍，一人搭障碍 5.积极参与综合练习，遵守规则 <ol style="list-style-type: none"> 1.认真听讲规则和方法 2.积极参与，遵守规则 <ol style="list-style-type: none"> 1.按要求进行体能练习 	<p>1.擦地中途两手不能离开手绢，若滑到爬起来继续游戏 2.擦至对面终点时手绢必须碰到标志线后才能回来</p>
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见 	


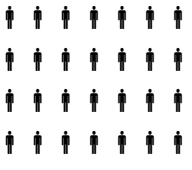
教学反思				预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	手绢每人1个 响1个手块
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	跳跃：立定跳远 游戏：小青蛙跳荷叶						
教学目标	<p>1.运动能力：通过本节课的学习，能力较好的学生能做到上下肢动作连贯协调；能力一般的学生能双脚有力蹬地，向前上方跃起，双脚同时落地；能力较弱的学生对动作技术有初步的认识和理解。</p> <p>2.健康行为：通过本节课的练习，学生的下肢力量，弹跳力以及身体的协调性、灵敏性得到著提高，在情境游戏中体验到运动带来的乐趣，培养学生良好地锻炼习惯和健康意识。</p> <p>3.体育品德：通过本节课的学习，学生的自信心和积极乐观的学习态度得到了增强，学生勇敢果断、拼搏的意志品质得到了提高，学生文明礼貌、相互尊重的道德品质得到培养。</p>						
教学重点	双脚有力蹬地			教学难点	上下肢协调配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形 ♀ ↑ 要求：快静齐		


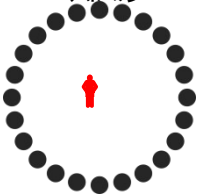
准备部分		<p>一、热身操：军体拳热身操</p> <p>二、专项练习：高人、矮人、巨人</p>	<p>1.教师讲解军体拳的动作要领和要求</p> <p>2.带领学生一起复习</p> <p>1.教师讲解游戏的规则与方法</p> <p>2.教师组织学生进行游戏</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.积极参与</p> <p>3.在老师指挥下进行军体拳热身操</p> <p>1.认真听讲游戏的规则与方法</p> <p>2.积极参与游戏</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.散开和集合动作要快</p> <p>2.注意安全</p> <p>3.注意力要集中</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练】立定跳远教学</p>  <p>动作要领：两脚左右开立与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时两腿伸直，后摆时屈膝降低重心，上提稍前倾，手尽量往后摆。两腿快速蹬地，两臂由后往前上方摆，给身体一个向前上方的力。</p> <p>从而使身体向前上方腾空，腾空时要充分展体。收腹举腿，小腿前伸，两臂往后摆动，屈膝落地缓冲。</p> <p>【竞赛】小青蛙跳荷叶</p> <p>游戏方法：学生分成人数相等的4队，（富强队，明主队，文明队，和谐队）分别成一路纵队站于</p>	<p>1.教师讲解示范</p> <p>2.组织学生原地集体双脚跳跃练习</p> <p>3.组织学生原地集体双脚跳跃摆臂练习</p> <p>4.组织学生分解练习立定跳远向前跳出</p> <p>5.学生自主练习立定跳远教师巡回指导</p> <p>6.4人一组，两个垫子，跳上/跳过高垫练习</p> <p>8.集体立定跳远练习</p> <p>9.优秀学生展示，学生点评，教师点评。</p>	<p>1.认真观看教师示范讲解</p> <p>2.按教师要求认真做练习</p> <p>3.有序的练习，按照要求的动作标准</p> <p>4.积极参与展示</p> <p>5.认真观摩，谦虚互评</p> <p>1.仔细听讲游戏规则和方法</p> <p>2.积极参与，遵守规则</p>	<p>1-2-3-4.组织队形</p>  <p>5-6.组织队形</p>  <p>8.组织队形</p>  <p>9.组织队形</p> 


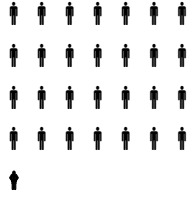
		起跑线后等待闯关，每位学员依次通过并脚跳的方式，跳过海绵垫，直到完成三次跳跃并达到折返点，跑步返回与下一位同学击掌，下一个同学再出发，最后看哪一组的最后一个同学最新完成，完成后快速举手并排好队的为获胜队。 【体能】加油站 俯卧撑 20*3 交替摸肩 20*3	1.教师讲解闯关的方法 2.组织学生以小组为单位进行游戏比赛 1.教师强调方法和动作要领并组织教学	1.积极认真练习、动作标准、态度认真	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>要求： 1.有序，动作规范 2.注意安全</p>
结束部分		1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见	 <p style="text-align: center;">↑</p>
教学反思				预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材 平整场地一块 子 21 块 10，女 10， 1)，标志桶
备课人		周次	课次		授课教师
教学内容	立定跳远 游戏：支撑前进				
教学目标	1.运动技能：通过本次课的学习学生能够初步完成立定跳远的动作，约 50%的学生能够较好掌握动作。 2.健康行为：全班同学能以积极认真的态度参与到体育课的学习中来。 3.体育品德：学练中培养学生积极进取，勇于表现自我，以及同伴间的合作意识。				
教学重点	蹬地有力摆臂迅速		教学难点	提膝收腹	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p style="text-align: center;">要求：快静齐</p>

过程	时间	<p>三、热身活动</p> <p>热身慢跑 韵律操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.单脚跳 4*8 拍 7.双脚跳 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 <p>二、立定跳远</p> <p>【学练 1】 学生自主模仿练习</p> <p>【学练 2】 预摆手臂练习 (两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，两腿屈膝降低重心，上体前倾，手尽量往后摆)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.讲解跑步要求组织学生跑步 2.教师讲解动作要求 3.教师示范动作并带领学生一起练习教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师示范动作让学生尝试自主模仿学习 2.教师喊口令领做 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解摆臂动作要领 (学生利用两板进行练习) 2.集体复习预备动作，组织学生进行练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1.跟随老师进行跑步，不可嬉戏打闹 2.认真观看动作示范并明确动作要求 3.跟着教师一起认真做韵律操并跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 <ol style="list-style-type: none"> 1.学生认真观看并积极模仿 2.跟随老师口令进行复习动作 <ol style="list-style-type: none"> 1.学生认真听动作要领 2.跟随老师进行摆臂练习 	<p>组织队形</p>  <p>要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中</p> <p>组织形式</p>   <p>要求：认真，动作到位</p>
		<p>教学内容</p>	<p>教师活动</p>	<p>学生活动</p>	<p>组织及要求</p>

基本部分	<p>【学练3】小组合作摆臂触板练习（一人喊口令一人练习“1/2，1前摆动作、2后摆屈膝重心前倾”）</p> <p>【学练4】完整动作练习跳过四块板</p> <p>【学练5】收腹伸腿辅助练习 双手俯撑收腹 收腹跳过障碍</p> <p>【学练6】跳过栏架（让学生跳的更高更远）</p> <p>【竞赛】支撑前进 方法：将学生分为4人一组，听到发令后，排头快速支撑过障碍，后面同学依次完成后回起点。规则：手臂直立支撑，臀部不可上翘或下沉</p> <p>三、体能加油站 1.双脚连续跳障碍5个 2.原地纵跳15*3组 2.仰卧两头起15*3组</p>	<p>1.教师示范组织学生小组怎样合作练习 2.练习中教师巡回指导并提示（两脚开立，与肩同宽，两臂上摆脚跟抬，两臂下摆重心前倾）</p> <p>1.归纳小结立定跳远的动作要领，教师准确完整示范动作 2.引导学生挑战更高难度（四块板） 3.在练习过程中发现问题解决问题 4.优生展示，语言激励</p> <p>1.教师示范动作以及讲解动作要领（提膝收腹伸腿要充分） 2.教师带领集体练习</p> <p>1.示范完整动作，引导学生搭建栏架，进行自我挑战 2.组织学生进行挑战（提醒注意安全）并语言激励</p> <p>1.教师讲解游戏规则与方法组织学生尝试练习 2.组织学生游戏比赛并提醒安全、规则 3.游戏点评</p> <p>1.教师讲解动作及方法并组织学生练习 2.语言激励</p>	<p>1.认真听讲，仔细观察教师的示范动作，知道动作要点 2.在老师的指导下做双人辅助练习</p> <p>1.认真体会并掌握立定跳远的动作要领 2.遵守纪律安全有序进行挑战 3.自查互查找出不足并改正 4.勇于展现自己的风采</p> <p>1.在老师的带领下认真练习，大胆尝试，动作幅度做到位</p> <p>1.迅速搭建栏架进行自我挑战，积极参与练习 2.独立完成动作，自我展示</p> <p>1.认真听、仔细看、了解游戏规则并尝试练习 2.比赛，体验游戏乐趣</p> <p>1.积极认真练习动作标准</p>	<p>组织队形：小组合作练习</p>  <p>要求：认真练习，互帮互助</p>   <p>要求：积极认真练习，注意安全</p>
结束部分	<p>1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材</p>	

					5.向老师再见			
教 学 反 思					预 计 负 荷	平均心率约：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场 地 器 材	空场地，泡沫 干，音响
备课人		周次		课次		授课教师		
教学 内容	投掷：上步投掷沙包 游戏：夹沙包跳							
教学 目标	1.运动能力：90% 学生能够形成完整的动作概念，能够自主体验上步掷沙包技术的过程，提高技 力；发展学生上下肢力量、身体协调性、灵敏等素质。 2.健康行为：通过各种练习及游戏使学生在自主、合作的活动中了解上步掷沙包的方法，能够说出动 点 3.体育品德：培养学生团结协作的意识和安全意识，在活动中充分展示自我，增强自信心，克服困 验成功的喜悦。							
教学 重点	上一步掷沙包，动作协调连贯				教学 难点	快速挥臂、出手角度		
过 程	时 间	教 学 内 容		教 师 活 动		学 生 活 动		组 织 及 要 求
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人 数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生		1.教师指定地点集 合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务 和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和 安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人 数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形  ↑ 要求：快静齐

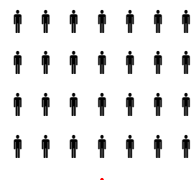
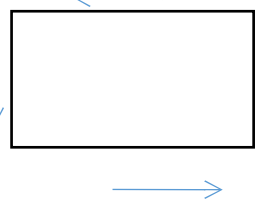
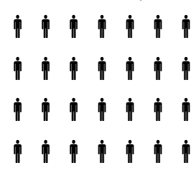
过程	时间	<p>一、小游戏“抢圈” 绕场地慢跑（单脚跳，爬行）、当听到老师口令“抢”时，快速占领一个圈、</p> <p>【学练1】器械操 1.彩带操 2.手持彩带的各种练习 3.抛接 4.两人一组单手拉圈（出手角度）</p>	<p>1.讲解游戏方法与规则 2.和学生一起做游戏</p> <p>1.领做彩带操 2.引导学生持彩带进行各种练习 3.引导学生做抛接等各种练习</p>	<p>1.明确游戏方法与规则 2.师生一同游戏</p> <p>1.跟做彩带操，跟随教师一同喊口令 2.持彩带的各种玩法 3.持沙包的各种练习</p>	<p>组织队形：一条龙队形</p>  <p>要求：反应灵敏，愉快游戏</p> <p>组织队形</p>  <p>要求 1.动作到位、整齐规范</p>
		教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练2】上步掷沙包 正对投掷方向，两脚自然前后开立，右脚在前，右手持沙包于投的右斜前上方，身体重心在两脚之间，投掷时左脚向前迈，身体向右转，同时右臂经下向后引球成原地投掷姿势后将沙包快速投出。</p> <p>重点：动作连贯 难点：快速出手</p> <p>【竞赛】夹沙包跳接力 规则： 1.游戏过程中沙包从哪里掉下就从哪里夹起继续比赛 2.拍手后下一同学才能出发 3.先完成的队为胜</p> <p>【体能】课课练 登山跑 20*3 静力支撑 30 秒</p>	<p>1.讲解示范上一步掷沙包的动作方法 2.统一口令徒手分解动作练习 3.指导学生徒手完整动作练习 4.指导学生持沙包完整动作练习 5.巡视指导学生分组练习 6.纠正动作，三种不同出手角度的示范（低、中、高） 7.组织学生进行达标升级赛</p> <p>1.讲解游戏方法及规则 2.组织学生进行比赛 3.变换游戏形式</p> <p>1.组织学生进行课课练</p>	<p>1.认真听讲解看示范学习新动作 2.徒手分解动作练习 3.徒手完整动作练习 4.手持沙包完整动作练习 5.小组长带领分组练习 6.根据三种示范选择合适的出手角度，看谁划出的彩虹最漂亮 7.为自己定目标，完成目标升级</p> <p>1.明确游戏方法及规则 2.同心协力进行比赛 3.小组交流</p> <p>1.按要求进行体能练习</p>	 <p>要求：注意力集中，体会正确动作</p> <p>二.组织队形</p>  <p>↑</p> <p>要求：遵守规则，团结协作</p>
结束部分	<p>1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>	
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>沙包 40 个、4 个、小音响</p>

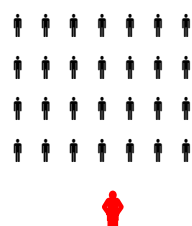
备课人		周次		课次		授课教师	
-----	--	----	--	----	--	------	--

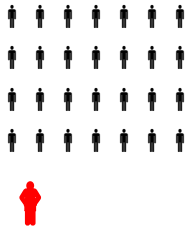
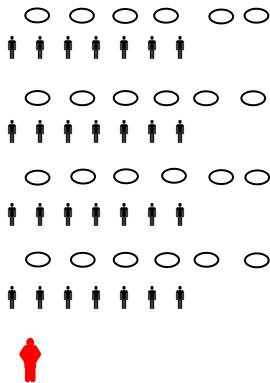
教学内容		投掷：双手头后前掷实心球 游戏：“播种”			
教学目标		1.运动能力：掌握双手头后前掷实心球技术及裁判规则，发展灵敏与协调能力 2.健康行为：养成锻炼习惯、养成安全防范意识； 3.体育品德：培养学生勇敢、果断的意志品质，树立勇于战胜困难和挫折的信心，游戏的创编，培养团结协作探究的能力			
教学重点		双手持球后引，成反弓，蹬地、收腹、挥臂、甩腕用力顺序，球的出手角度	教学难点	动作连贯、协调，快速挥臂甩腕	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形 ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀ 要求：快静齐
准备部分		一、慢跑结合徒手操 1.扩胸运动 4*8 拍 2.体转运动 4*8 拍 3.振臂运动 4*8 拍 4.体侧运动 4*8 拍 5.弓步压腿 4*8 拍 6.仆步压腿 4*8 拍 7.活动膝关节 4*8 拍	1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求	1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习	组织队形 ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀ 要求： 1.按两臂距离散开站好 2.散开和集合动作要快 3.注意安全 4.注意力要集中
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

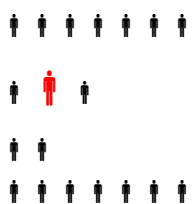
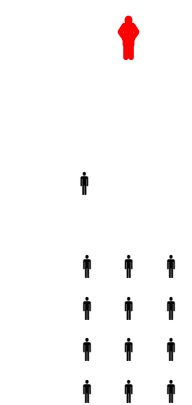
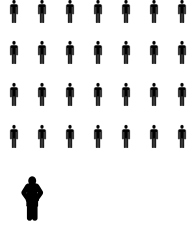
基本部分	<p>【学练 1】 徒手体会双手头上掷实心球动作</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.讲解示范双手头上掷实心球动作方法 2.统一口令徒手双手头上掷实心球分解动作练习 3.指导学生徒手双手头上掷实心球完整动作练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真听讲解看示范学习新动作 2.徒手分解动作练习 3.徒手完整动作练习 	<p>一.组织队形</p>  <p>二.组织队形</p> 
	<p>【学练 2】 双手头后前掷（先手工制作的）实心球</p> <p>【竞赛 1】 巩固提高双手头后前掷实心球技术“掷远比赛”</p> <p>【竞赛 2】 “播种与收获”手持实心球、跑到对应的位置播种实心球、进行播种跑道对应位置拿回实心球，进行收获</p> <p>【体能】 课课练 登山跑 20*3 静力支撑 30 秒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.指导学生双手头上掷实心球完整动作练习 1.组织学生进行掷远比赛 1.讲解游戏方法及规则 2.组织学生进行游戏 1.组织学生进行课课练 	<ol style="list-style-type: none"> 1.双手头后前掷完整动作练习 1. 主动参与、积极思考、动作规范、遵守规则 1.明确游戏方法及规则 2.同心协力进行比赛 1.按要求进行体能练习 	<p>要求：注意力集中，体会正确动作</p> <p>四.组织队形</p>  <p>要求：遵守规则，团结协作</p>
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生放松 2. 点评学生表现并总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真放松练习 2. 积极听讲，总结反思 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见 	
教学反思			预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材 实心球 33 个 制实心球 33 小音响 1 个

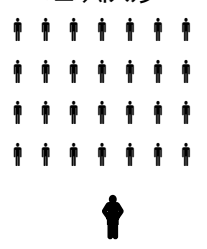
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	投掷：投准游戏						
教学目标	1.运动能力：学生通过学习，85%的学生学会不同姿势的投准技能，15%的学生通过移动靶学用投准技能。 2.健康行为：学生通过投准游戏的游戏与比赛，建立投掷项目的安全意识，培养良好的运动习惯。 3.体育品德：学生通过小组学习合作、游戏、比赛、建立良好的团队精神，遵守规则，建立自尊自信精神风貌。						
教学重点	正对投掷方向、看准目标快速挥臂投出			教学难点	自下而上的动作协调、连贯、投的准		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、热身慢跑： 听音乐热身慢跑的同时模仿牵马俑、武士俑、将军俑的动作，形象生动的引入本课 二、学习热身操： 1.模仿学习 2.跟随音乐练习	1.教师提出分组规则，并用动作示范提示要求 1.与生同做动作，采取模仿、随音乐做、两种递进形式进行律动活动；	1.听清要求，有序找家，分组，自主做徒手动作；创意动作 1.模仿师动作，按要求找到小伙伴组合，熟悉律动动作；把握音乐节奏	组织队形  组织队形  要求： 1.动作到位、整齐规范		

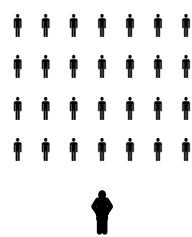
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练 1】投准动作学习的过程 1、学生用立射俑(站立投准)动作来完成投准练习。 2、学生用跪射俑(跪姿投准)动作来完成投准练习。</p> <p>【学练 2】跪姿站姿进行巩固练习</p> <p>【竞赛 1】跪姿站姿交替姿势比赛</p> <p>【竞赛 2】从固定靶到移动靶的游戏</p> <p>【体能】体能加油站 ① 静力支撑 ② 仰卧起 ③ 波比跳 ** Expression is faulty ** 背肌 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>1.首先教师带领学生复习掷远动作。 2.教师指导学生进行立射俑的投准。 3.教师指导学生进行跪射俑的投准，进行组内比赛，及时评价；评定为投准能手、优秀投手、超级投手。 4.跪姿投准与站姿投准的交替练习以及比赛。评定小组冠军。 5.固定靶到移动靶的练习，统计击中靶心的次数。</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导、强调动作要求，点评激励</p>	<p>1.跟随教师练习动作，在音乐提示中完成两个动作的转化； 2.学生体验站姿投准 3.学生体验跪姿投准 4.跪姿与站姿交替进行练习 5.移动靶的游戏；由固定靶到移动靶的游戏体验</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。 2.探究、了解各个练习项目的动作要领。 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	<p>一二.组织队形</p>  <p>↑</p> <p>要求：明确各种练习要求、积极参与、注意安全</p> <p>三四.组织队形</p>  <p>↑</p> <p>要求：遵守规则，团结协作</p> <p>组织形式：小组练习</p> 
结束部分		<p>1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>	 <p>↑</p>

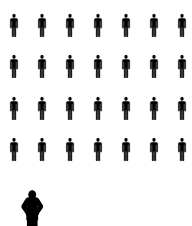

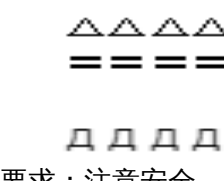
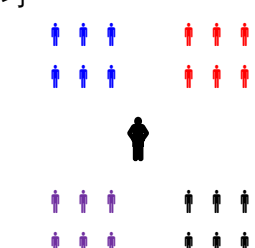

教学反思				预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	高、低投准 8个、沙包
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	原地转法 障碍跑						
教学目标	1. 运动技能：通过这次课的学习，学生能够掌握前后左右的方向，基本掌握左右转法，基本学会转。 2. 健康行为：培养学生的协调和灵敏能力，通过听讲、模仿、反复练习等练习方式体验合作学习乐趣，从而掌握技术。 3. 体育品德：通过练习和游戏，培养学生的纪律性、组织性和集体主义精神。						
教学重点	听到口令及时做出相应转法动作			教学难点	动作及时、准确、利用脚跟动作		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		



准备部分		<p>四、热身活动</p> <p>1.反应练习 (通过教师喊出左右手和左右脚，学生作出相应的反应)</p> <p>2.反口令练习</p> <p>2.游戏：抢地盘 (在队伍的前后左右各方6个圈，每个小组依次进行游戏，每小组7人，每组都有一个同学抢不到圈)</p>	<p>1.提示学生如果我喊左手，请大家挥挥自己的左手，喊右脚就剁剁自己的右脚，同时嘴巴喊“1、2”</p> <p>2.教师喊口令带领学生进行练习</p> <p>1.讲解游戏规则(每组都会有一个同学抢不到地盘，让这些同学到队伍中间惩罚蹲起3个)</p> <p>2.组织学生进行游戏</p> <p>3.其他小组就站在圆圈上排好，口令集合</p>	<p>1.注意力集中听老师讲要求</p> <p>2.注意力集中听老师口令进行练习</p> <p>1.分清前后左右的方向，正确快速的抢到属于自己的地盘</p> <p>2.听到集合口令快速站好队伍</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：快速、准确</p> <p>组织形式</p> 
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

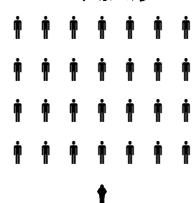
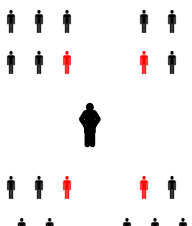
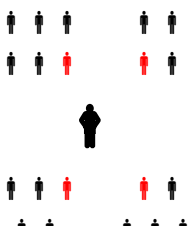
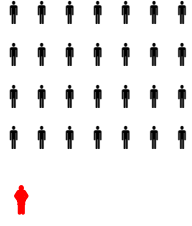
基本部分	<p>二、队列队形：原地四面转法 注：右手手腕系上彩带</p> <p>【学练1】向右（左）转 口令“向右（左）——转！” 动作方法：听到动作指令后，以右（左）脚跟为轴，与左（右）脚掌前部同时用力，向右（左）转90度，重心落在右（左）脚，左（右）脚向右（左）脚靠拢。转动时两脚挺直，两臂不要外张，上体保持正直</p> <p>【学练2】向后转 口令：“向后——转！” 动作方法：听到动作指令后，顺时针方向向后转180度</p> <p>【竞赛】障碍跑 比赛规则：听哨音出发后，穿过三个障碍呼啦圈到达终点后折回出发点和同组同学击掌，击掌后才可依次出发，折回时不需要穿过障碍</p> <p>【体能】加油站 1.俯卧撑 15*3 组 2.仰卧两头起 15*3 组</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师完整示范向左、向右转法 2.用语言提示学生怎么样的转动可以让自己的脚快速移动到另一个方向 3.分解三个部分，以右转为例，右脚跟先转方向脚尖对右方为“1”接着左脚前脚掌也转动方向为“2”接着左脚靠拢右脚成立正姿势为“3” 4.难度要求把1、2结合起来为一个口令进行练习 5.整体练习 6.分组练习、优生展示 <ol style="list-style-type: none"> 1.示范讲解游戏的规则 2.先统一练习一次，了解游戏的玩法后进行比赛 3.对优胜组进行语言激励 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解动作及要求 2.组织学生进行练习并语言指导激励 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真观察老师动作尝试模仿学习 2.学生积极回答，得出利用脚后跟的转动可以快速顺利的换方向 3.跟随教师的分解动作进行练习，弄清脚跟脚尖的转动，和老师一起喊口号“1/2/3”进行练习 4.完整的练习后记住动作要领 5.相邻的小组相互喊口令，每人四次后交换 6.将做好的同学推选出来展示 <ol style="list-style-type: none"> 1.听清游戏规则，认真进行练习 2.积极进取，取得胜利，队内加油鼓励 <ol style="list-style-type: none"> 1.认真听要求 2.认真练习并坚持到底 	<p>组织队形</p>  <p>要求：认真听口令，迅速做出动作，并且方向准确</p> <p>组织：</p>  <p>要求：积极认真有激情</p>
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见 	

教学反思					预计负荷	群体密度≥75%、 个体密度≥50% 平均心率约 135 次/分钟	场地器材	空场地，标志 圆圈若干
备课人		周次		课次			授课教师	
教学内容	队列队形：跑步走-立定 游戏：《攻占堡垒》							
教学目标	4. 运动技能：学会“跑步-立定！”动作，并初步掌握动令落在右脚上的方法、提高各项身体素质。 5. 健康行为：养成正确的身体姿势、养成好的坐立行习惯； 6. 体育品德：学生通过各种活动能感悟到体育学习的乐趣，通过师生互动同学间的交流，培养学生实际交往能力。							
教学重点	动令落在右脚			教学难点	动作与口令一致			
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求			
开始部分		课堂常规 1.《小红军集合》，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐			

准备部分		<p>五、《小红军操练》</p> <p>1.立正、稍息 2.向左转、向右转、向后转</p>	<p>1.教师讲解动作要求，带领学生一起练习 2.教师喊口令指示动作要领 3.纠正错误动作再练习</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师口令一起练习 3.按教师提醒的动作要求进行纠错再练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：动作整齐、精神焕发 组织形式：同上</p>
		<p>二、《小红军春种》</p> <p>1.跑步前进 2.劳动操（犁地运动、施肥运动、插秧运动、打药运动、收割运动） 3.模仿各种行军姿势走（原地踏步走、齐步走、正步走）</p>	<p>1.教师提出跑步要求，带领学生进行跑步（保持队形，禁止嬉戏打闹） 2.教师示范讲解动作提出要求带领学生进行劳动操练习 3.教师示范各个走姿动作要领，提出要求 4.教师语言提示行军练习</p>	<p>1.跟随老师脚步进行跑步 2.认真观看动作示范和听清楚要求 3.按动作要求和指引进行练习</p>	<p>要求：情绪欢快，动作有张力</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练】小红军练本领 学习：跑步-立定（重点：动作落在右脚。难点：动作连贯自然） 动作要领：听到预令，两手迅速握拳，提到腰际，拳心向内，肘部稍里合，听到动令上体稍前倾，两腿微弯，同时左脚掌利用右脚掌蹬力跃出约85厘米着地，身体重心前移，右腿照此法。两臂前后自然摆动，向前摆臂时大臂略直，肘部贴于腰际，听到“立-定”的口令，再跑两步，然后左脚向前大半步着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势</p> <p>【竞赛】《攻占堡垒》 规则：一方队员为守城者，另一方队员为攻城者，哪一组率先攻破对方城堡，哪一方获胜</p> <p>【体能】体能加油站 1.俯卧撑 2.三米横移动 3.波比跳 4.仰卧起 方法：跟着视频进行循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>1.教师示范讲解完整动作学生模仿 2.分段教学“跑步走-立定！” (1) 预备动作：腿+手练习 完整动作练习 (2) 跑的动作：腿+手练习 完整动作练习 (3) 立定动作：打节拍、找动令、喊口号 (1/2/3/4) 腿+手练习 原地完整动作练习 行进间练习 3.组织学生分组练习 4.集体练习跑步走-立定！集体纠错与个别辅导结合。 5.学生展示</p> <p>1.教师讲解“攻占堡垒”游戏方法并示范 2.组织学生进行比赛 3.战败者抱头蹲10个</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导、强调动作要求，点评激励</p>	<p>1.认真观看教师示范动作并尝试模仿 2.跟随老师分段练习跑步走-立定！注意动作要领以及老师提出的要求，注意“立定！”记得喊口号 3.2-3人一组完整动作练习跑步走-立定！ 4.集体练习跑步走-立定！以及纠错 5.学生展示、互评</p> <p>1.认真听讲熟悉游戏规则，积极参与比赛 2.学生分组比赛</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。 2.探究、了解各个练习项目的动作要领。 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：认真学习三个分解动作</p> <p>组织形式：</p>   <p>要求：注意安全 组织形式：小组练习</p>  <p>要求：认真练习相互激励</p>	
结束部分	<p>1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材</p>		
教学反思				<p>预计平均心率约：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材 音响，障碍物 海绵垫、纸箱</p>
备课人		周次	课次	授课教师	

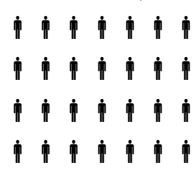
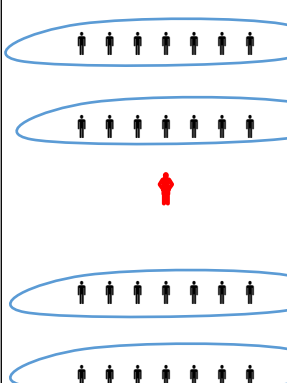
教学内容		基本体操：队列和体操队形学习			
教学目标		1.运动能力：通过教师的指导，学生能在教师的口令下快速、整齐的排好队,并正确地执行相关口令 2.健康行为：通过练习，为以后的体育学习创造良好地学习氛围，让学生在练习中体验成功的乐趣 3.体育品德：通过队列表形练习，培养学生接受新知识的能力以及为日后的竞争中打下良好的团队意 以顺应社会的发展			
教学重点		按照口令把动作做到位		教学难点	预（动）口令的节奏掌握
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  ↑ 要求：快静齐
准备部分		一、集体游戏：快快集合 游戏规则：让学生在一个规定的区域内自由散开，听到哨声后以最快的速度集合。 二、徒手操 1.头部运动 2.扩胸运动 3.体转运动 4.弓步压腿 5.手腕脚踝	1.教师要把游戏规则讲清楚，使学生明白。 2、组织学生进行游戏。 3、引导学生正确参与游戏并加以表扬、鼓励，提高学生的积极性。 1.教师带领学生做徒手操。	1.学生认真听清楚教师讲的规则。 2.积极参与，严格要求自我，按要求进行游戏。 3.及时纠正自己的错误。 1.在教师的带领下认真做徒手操。	组织队形  ↑ 要求： 1.注意安全，同伴间避免相撞 2.动作到位、整齐规范


过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练 1】学习基本的队列口令学习 要求：口令要响亮、清晰。 动作要领： 1.立正：跟（足跟）并，尖（脚尖）分，手贴紧（腿侧），“三挺一睁”（挺膝、挺胸、挺颈、眼睁大），眼有神。 2.稍息：两脚开立与肩同宽，体重平均放在两脚上，两眼平视前方。 3.向右看齐：身体和临近学生在同一平面上并保持身体正直。 4.向前看齐：上体正直，目平视。</p> <p>【学练 2】分组练习队列口令：稍息、立正、向右看齐、向前看齐 规则：分组练习稍息、立正、向右转，看哪组做的整齐、规范</p> <p>【竞赛】分组展示、评分 一组比赛、三组裁判</p> <p>【体能】课课练 俯卧撑 20*3 静力支撑 30 秒</p>	<p>1.教师指导学生进行基本队列口令学习（稍息、立正、向右看齐、向前看齐） 2.教师教师指挥学生进行原地三面转向练习</p> <p>1.教师讲明游戏练习规则 2.组织学生进行游戏练习 3.发现问题及时解决，引导学生正确参与游戏 1.分组、选队长 2.巡回指导</p> <p>1.组织学生进行课课练</p>	<p>1.在教师的指挥下，进行基本队列口令学习 2.仔细听教师口令所要求的基本动作，按所下达的口令，把动作按要求认真做到位</p> <p>1.认真听清楚游戏规则 2.积极地参与，严格要求自我，按要求进行游戏 3.及时纠正自己所犯得错误 1.积极练习、准备展示</p> <p>1.按要求进行体能练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织形式</p>  <p>要求： 4. 队伍整齐，纪律严明 5. 练习精神面貌强 6. 同学之间互助</p> <p>组织形式</p> 
结束部分		<p>1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>	





教学反思					预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	操场
备课人			周次		课次		授课教师	
教学内容		1.“8”字跳长绳 2.游戏：“争分夺秒”						
教学目标		1.运动能力：通过教学练习，使80%的学生初步掌握“8”字跳绳技术的动作方法，增强学生上下肢协调能力，提高动作的协调能力。 2.健康行为：通过学习，使学生了解“8”字跳绳技术、发展学生弹跳力和协调性、提高跳绳能力。 3.体育品德：培养学生积极参与活动和团结协作的精神、克服恐怖心理，大胆地进行尝试。						
教学重点		掌握好动作节奏，在绳的中部起跳			教学难点	克服恐惧心理，大胆地进行尝试		
过程	时间	教学内容	教师活动		学生活动		组织及要求	
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形 ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀ 要求：快静齐	

准备部分		<p>一、徒手操</p> <p>1.扩胸运动 4*8 拍 2.体转运动 4*8 拍 3.振臂运动 4*8 拍 4.体侧运动 4*8 拍 5.弓步压腿 4*8 拍 6.仆步压腿 4*8 拍 7.活动膝关节 4*8 拍</p> <p>二、游戏：穿越丛林 依次通过障碍、回来后与下一位同学击掌</p>	<p>1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起做</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 积极参与到练习中 3. 按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>↑</p> <p>要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中</p> <p>组织队形</p>  <p>↑</p> <p>要求： 1.认真听老师讲解游戏规则，体会绕“8”字的感觉</p>
	过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动

基本部分	<p>三、学习“8”字跳长绳</p> <p>【学练1】摇绳： 绳子中间刚好打地，不能太长也不能太短，绳子缠绕在左手，右手握绳逆时针甩动</p> <p>【学练2】进绳 “8”字跳绳动作要领： 听到绳子打地下一个同学往里面跑，当绳子由上至下到达身体侧位时起跳后再出绳，一个接一个，当最后一名同学跳完后，排头同学再从另一边继续完成“8”字跳绳。</p> <p>【竞赛】争分夺秒 规则：1分钟跳绳进绳比赛、跑进通过绳就算成功。</p> <p>【体能】体能加油站 俯卧撑 20*3 仰卧起坐 20*3 静力支撑 30秒</p>	<p>1.教师示范并讲解 2.教师指导并集体纠错</p> <p>1.子空摇两次后学生跳进绳子跳两次 2.空摇一次后学生跳进绳子跳一次 3.绳子不出现空摇，一个接一个完成完整的“8”字跳绳 4.集体计时一分钟，比比哪一组通过的人数最多</p> <p>1.教师组织进行比赛 2.教师记时并点评</p> <p>1.教师强调方法和动作要领并组织教学</p>	<p>1.学生观察练习动作，并模仿练习 2.学生分4组练习</p> <p>1.学生明确练习目标 2.小组长带领本小组成员自主练习</p> <p>1.学生明确比赛规则 2.积极参与比赛、遵守规则</p> <p>1.积极练习、动作标准、态度认真</p>	<p>1.组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.仔细观察，认真练习</p> <p>要求：</p> <p>1.注意听和看，每位同学都进行尝试性练习 2.练习过程中大家要相互帮助、紧密配合 3.会跳的同学可以教不会跳的或替换摇绳的同学</p>			
结束部分	<p>1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>				
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>空地、长跳绳，小足球4个，乒乓球70个</p>			
备课人		周次		课次		授课教师	

教学内容		1.花样跳绳 2.一分钟跳绳（比赛）			
教学目标		1.运动能力：在学习中 95%的学生掌握花样跳绳的名称和基本动作方法，并大胆向同学展示自己作。 2.健康行为：通过一分钟跳绳竞赛激励法、发展学生弹跳力和协调性、提高跳绳能力。 3.体育品德：培养学生自主学习、团结协作的能力和吃苦耐劳的精神，并通过传统舞蹈加强民族团结教育，传承民族文化。			
教学重点		记住动作名称，并掌握基本步伐	教学难点	动作连贯，手脚协调配合	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  ↓ 要求：快静齐
准备部分		三、跳绳抢圈 把自己的跳绳围成一个圆圈(每组少两个圈)以排为单位，绕绳圈慢跑、开合跳、并脚跳等活动，当听到口令，快速占领一个圈。 二、绳操 1.体转运动 2.踢腿运动 3.体侧运动 4.全身运动 5.活动手腕和脚腕 6.无绳动态拉伸	1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起做绳操	1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.积极参与到练习中 3.按教师提醒的动作要求进行练习	组织队形  要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中

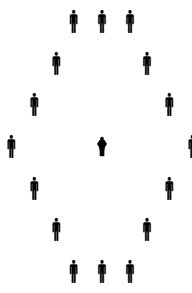
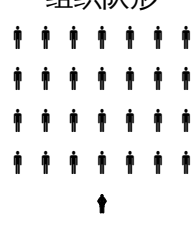
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		【学练1】花样跳绳 1.并脚跳 2.双脚交换跳 3.开合跳 4.弓步跳 5.并脚左右跳 6.勾脚点地跳 7.弹踢跳 8.左右钟摆跳	1.教师示范并讲解脚底步伐 2.教师口令并领做 3.教师放音乐带领学生练习 4.教师指导并集体纠错	1.学生观察练习动作，并模仿练习 2.听口令，学生集体练习 3.学生跟随音乐练习 4.学生巩固练习。	一三.组织队形  要求： 1.仔细观察，认真练习 2.上下肢协调用力，脚底步伐正确
		【学练2】分组练习 【评价】学生展示 【竞赛】一分钟跳绳比赛	1.教师布置任务及所要达到的目标 2.教师巡视指导，并各别纠错 1.教师组织，放音乐观看 2.教师点评 1.教师组织进行比赛 2.教师计时并点评	1.学生明确练习目标 2.小组长带领本小组成员自主练习 1.学生每组选两人进行展示表演 2.学生互评并鼓励 3.学生集体表演 1.学生明确比赛规则 2.学生一分钟跳绳	二.组织队形  要求： 1.小组长组织好本组成员练习 2.能较熟练的跟上音乐节奏进行练习
结束部分		【体能】体能加油站 俯卧撑 20*3 仰卧起坐 20*3 静力支撑 30 秒	1.教师强调方法和动作要领并组织教学	1.积极练习、动作标准、态度认真	四.组织队形  要求： 1.看谁跳的最快、最多 2.记数公平、公正
		1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见	

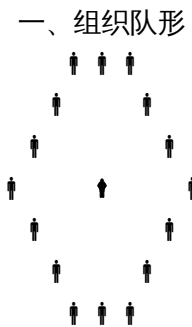
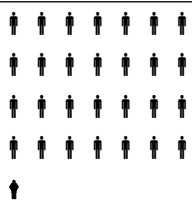
教学反思					预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空地、跳绳、垫子、瑜伽球、音箱1个、黑板1个
备课人		周次		课次		授课教师		
教学内容		原地前滚翻 游戏：滚物接力，抗洪小英雄						
教学目标		7. 运动技能：通过学习使70%-80%的学生初步掌握前滚翻动作，让学生积极参与到滚动的学习和游戏中来。 8. 健康行为：通过模仿滚动认识自己身体滚动的部位，在集体游戏环境中能体现互帮互助，体验成功的乐趣。 9. 体育品德：通过滚翻练习让学生克服困难、自信、培养团结协作、勇于挑战、积极进取的优良品质及团结合作精神						
教学重点		明白滚动的条件、低头含胸、收腹屈腿、团紧身			教学难点	掌握产生像前滚翻的条件，低头含胸、蹬地、后脑勺着地、收腹屈腿团紧身		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求			
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐			
准备部分		六、热身活动 1. 绕场成两路纵队进行跑步 2. 热身操（头部运动、颈部运动、肩关节运动、髋关节运动、踝关节运动、弹动）练习颈部的专项练习（听口令练习颈部：前后左右、蹬撑练习） 二、前滚翻 【学练1】滚物接力 （想办法让物体滚动起来） （纸箱子、瑜伽球、三角体、泡沫轴） 【学练2】尝试不同方	1. 教师讲解跑步要求带领学生跑步 2. 教师讲解示范动作要领并提出要求 3. 教师喊口令领做，声音响亮 1. 教师讲解示范（分四小组进行，让物体滚都起来，接力完成） 2. 组织学生进行练习并提示要求，鼓励学生 1. 让学生在垫子上自由滚动 2. 教师示范不倒翁滚动并提出要求（认识滚动	1. 跟随老师跑步注意前后距离，不可嬉戏打闹 2. 认真观看动作示范并明确动作要求 3. 跟着教师一起认真做热身操 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 思考怎样才能更好的滚动起来 1. 学生每人一块垫子	组织队形   要求：动作到位，充分活动各个关节 组织形式 			

		<p>式的滚动（在垫子上做来回滚动，每人10次尝试挑战）</p> <p>模仿不倒翁滚动（要领：低头、含胸、收腹、屈腿、抱小腿撑起）</p>	<p>时枕骨、肩、背、臀部依次触垫来回滚动，滚动时像圆球，每人10次挑战）</p>	<p>自由尝试并注意安全</p> <p>2.认真观看示范并重点关注动作要领</p> <p>3.在垫子上挑战10次</p>	<p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>要求：认真学练，注意安全</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练3】学习原地前滚翻</p> <p>动作要领：由蹲撑开始，低头、含胸、提臀、重心前移，两腿蹬地，以头的后部在两手支点前着垫，依次经颈、背、腰、臀向前滚动，当滚至背部着垫时迅速收腹屈膝，上体紧跟着大腿团身抱膝成蹲立</p> <p>【竞赛】（抗洪小英雄）</p> <p>规则：分成四组，每一横排一组，跳跃障碍，跑到终点把沙袋堆叠起来堵住洪水口，顺势回来与下一位同学击掌，进行接力</p>	<p>1.教师讲解示范动作要领（口诀：一蹲、二撑、三低头、四滚动、五收腿报膝）</p> <p>2.组织学生集体跟随口令练习，提示动作要领</p> <p>3.教师巡回辅导，进行语言激励</p> <p>4.分组练习，发现问题，纠正动作</p> <p>5.学生展示，提出问题，让学生思考，解决问题只后再次进行练习</p> <p>1.教师讲解游戏方法和规则，提出要求（在游戏时遵守游戏规则，同时注意安全）</p> <p>2.教师当裁判并组织游戏</p> <p>3.教师语言鼓励学生，争取好成绩</p> <p>1.教师讲解示范动作</p> <p>2.教师语言引导进行练习</p> <p>3.点评鼓励</p>	<p>1.认真观看动作要领熟记动作口诀</p> <p>2.跟随老师口令并按老师要求进行练习</p> <p>3.积极练习，改进动作，可向老师提出问题</p> <p>4.分组练习，互帮互助，提醒动作，帮忙辅助</p> <p>5.敢于展现，表现自我风采，积极思考再次练习解决问题</p> <p>1.认真听教师讲解，并跟随教师指示模仿动作</p> <p>2.学生按照要求认真比赛，动作规范，注意安全</p> <p>3.积极比赛力争最好成绩</p> <p>1.积极认真练习</p> <p>2.动作标准，态度认真</p>	<p>组织队形</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>♠</p> <p>要求：低头、含胸，注意安全，不可嬉戏打闹</p> <p>组织形式</p> <p>♠</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠</p> <p>要求：积极参与，注意安全</p>

		【体能】加油站 1. 抱头蹲 15*3 组 2. 仰卧两头起 15*3 组			
结束部分		1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见	
教学反思				预计负荷 平均心率约：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材 空产地，垫干，标志桶

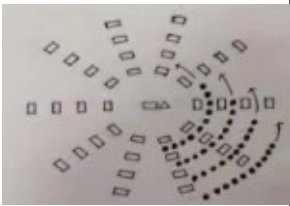
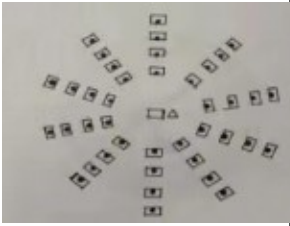
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	技巧：前滚翻						
教学目标	1.运动能力：学生了解技巧前滚翻的技术动作要领及保护与帮助动作，使 90% 的学生能掌握前滚翻技术动作要领和技术动作学习方法，并能在比赛中应用出来。 2.健康行为：学会体操类技能学习的自我保护与预防受伤能力，在学练赛中享受体操运动，逐步提高控制，正确对待比赛胜负结果。提高注意力等心理技能，学会沟通，提高自我健康意识与能力。 3.体育品德：让学生克服困难、培养学生阳光自信、团结协作、敢于挑战、积极进取的优秀品质。						
教学重点	低头、蹬地			教学难点	两腿蹬直，团身紧密		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形 要求：快静齐		

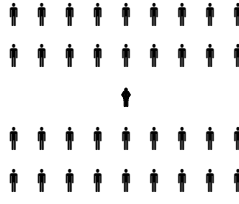


准备部分		<p>一、热身活动</p> <p>1.互动热身：小刺猬怎么啦？</p> <p>(1) 关节活动</p> <p>(2) 加速跑（加速跑动）</p> <p>(3) 有小河（并脚跳）</p> <p>(4) 有危险（护头团身不动）</p> <p>二、热身操：自编垫上热身操</p> <p>1.坐姿肩关节活动</p> <p>2.跪姿体侧拉伸</p> <p>3.腹部激活</p> <p>4.弓步压腿</p>	<p>1.教师讲解游戏的规则与方法</p> <p>2.教师组织学生进行游戏</p> <p>1.教师运用口令，音乐节拍带领学生完成自编操</p>	<p>1.认真听讲游戏的规则与方法</p> <p>2.积极参与游戏</p> <p>1.学生跟着教师做练习，富有热情的完成练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.散开和集合动作要快</p> <p>2.注意安全</p> <p>3.注意力要集中</p> <p>4.有序、注意避让</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练】前滚翻教学</p>  <p>导入小故事：小刺猬如何保护自己。 前滚翻动作要领： 两脚与肩同宽，双手体前撑垫，两脚蹬地，重心前移，使我们的头 肩 背 腰 臀 依次着垫，当背部着垫时，迅速屈膝收腿，两手抱小腿，团身向前滚动。</p> <p>【竞赛】送小刺猬回家 游戏方法：学生两人一组，一块瑜伽砖，第一位同学把瑜伽砖放在肚子上采用前滚翻形式滚过垫子，然后把瑜伽砖放在肚子上护送到中间的圈内，用瑜伽砖接触地面后快速跑回与下一位同学击掌，把瑜伽砖传递给下一位同学，然后下一位同学出发，依次进行。 规则：瑜伽砖掉落，需从新开始。</p> <p>【体能】体能加油站 小碎步 30 秒 开合跳 20*3 静力支撑 30 秒 仰卧起坐 20*3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师提问导入，提高学生学习的积极性。 2. 动作讲解示范，重难点讲解，口令教学。 3. 练习低头胯下看砖辅助练习，并尝试练习。 4. 练习摇摇船辅助练习站立起身。 5. 教师示范讲解保护与帮助的方法。 6. 组织学生 2 人一组随口令一起分步骤在保护与帮助下完整练习动作。 7. 个体差异性练习，巡回指导。 8. 完整动作练习，学生展示并总结，再次自主学习。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解闯关的方法 2. 组织学生以小组为单位进行游戏比赛 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师强调方法和动作要领并组织教学 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生一人一垫站在垫子后方。 2. 学生积极回答教师的问题，参与展示及评价。 3. 认真练习并做好保护与帮助，先进行保护，再对有困难的同学加以帮助。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 仔细听讲游戏规则和方法 2. 积极参与，遵守规则 <ol style="list-style-type: none"> 1. 积极认真练习、动作标准、态度认真 	<p>一、组织队形</p>  <p>要求： 1. 认真听讲，积极练习。 2. 互相帮助，注意安全。</p> <p>二、组织队形</p>  <p>要求： 1. 游戏时注意安全及动作的规范性</p> <p>组织：四列横队</p>
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松 2. 点名表扬 3 人并评价、师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生放松 2. 点评学生表现并总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真放松练习 2. 积极听讲，总结反思 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见 	

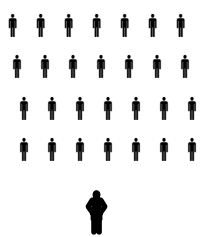
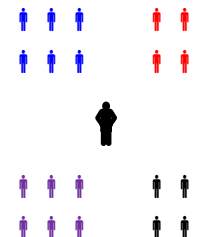
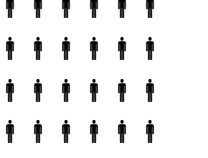
			5.下课		
教学 反思				预计 负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%
				场 地 器 材	平整场地一块 子42块，瑜 41块。

备课人		周次		课次		授课教师	
教学 内容	技巧：跪跳起						
教学 目标	1.运动能力：通过多种练习方式、分组练习、探究合作及体能练习，使70%的学生基本掌握跪跳起技术，发展学生上下肢协调能力、核心及下肢力量素质。 2.健康行为：通过本次课中教师讲解、示范，学生学习，使学生基本了解核心发力、上肢摆动、压垫及完整跪跳起动作要领。 3.体育品德：在多种练习、游戏和体能练习中，培养学生吃苦耐劳、乐于拼搏的意志品质。						
教学 重点	摆臂制动提腰，压垫提膝迅速收腿			教学 难点	摆臂制动与压脚背的配合		
过 程	时 间	教学 内容	教 师 活 动		学 生 活 动		组 织 及 要 求
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形 ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑ 要求：快静齐

过程	准备部分	<p>一、准备活动</p> <p>1.各组绕垫子慢跑+快速抢垫子游戏</p> <p>二、自编垫上操:</p> <p>1.坐姿肩关节活动 2.跪姿体侧拉伸 3.腹部激活 4.弓步压腿</p> <p>三、跪跳起</p> <p>导入游戏：孙悟空 72 变</p> <p>1.跪姿垫上跑动(蜗牛跑) 2.跪姿撑垫前跳(兔子跳)</p>	<p>1.教师口令、口哨提示 2.讲解游戏规则</p> <p>1.教师运用口令，音乐节拍带领学生完成自编操</p> <p>1.教师提问并示范动作，组织学生进行练习</p>	<p>1.学生根据要求，跟着音乐节奏认真热身，积极参与游戏</p> <p>1.学生跟着教师做练习，富有热情的完成练习</p> <p>1.学生积极思考，跟着老师模仿“小动物们的移动方式”</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中</p> <p>组织队形</p>  <p>要求： 1.认真跟随教师练习</p>
	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>二、学习跪跳起</p> <p>【学练 1】 分组四个小组观察挂图与视频，模仿学习</p> <p>【学练 2】 练习垫上向前跪跳</p> <p>要领:两脚绷直，屈髓收腹蓄力，迅速摆臂展腹向前跳动 (图 2)</p> <p>【学练 3】 练习垫上向前跪跳(加高)</p> <p>要领:同练习 3 动作一致但是垫子加高,提高难度跳至高的垫子上。两人一组配合练习 (图 3)</p> <p>【学练 4】 练习手撑垫脚背撑起要领:跪姿双手撑垫，脚背绷直，运用脚背发力将身体撑起，重复练习 (图 4)</p> <p>【学练 5】 练习跪姿摆臂</p> <p>要领:口诀“一伸二摆三蹬起”一手臂前伸，二手臂后摆收腹蓄力，三快速前摆展腹</p> <p>【竞赛】技巧组合接力赛</p> <p>跪跳起+前滚翻+跳绳五次</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师引导学生观察挂图、视频思考，回答学生问题 2.教师进行正面、侧面、背面示范，提问学生从中发现哪些动作 3.教师示范，引导学生练习，过程中运用“比一比，看谁跳的更远”等话激励学生练习 4.教师组织两人一组交替完成练习，鼓励学生，帮助个别学生克服心理恐惧感，完成练习 5.教师示范，带领学生练习，讲解动作要求 6.教师讲解示范，运用口诀，使学生快速理解技术动作 <ol style="list-style-type: none"> 1.讲解示范比赛内容、设定比赛惩罚（输了的先帮赢家放松） 2.选择四名裁判帮助监督 3.组织尝试练习、对裁判培训 4.开始比赛 5.评价学生表现、裁判表 	<ol style="list-style-type: none"> 1.各小组长带领各自组员到规定的观察区内观察挂图，模仿动作，积极思考，小组讨论 2.学生观察模仿，踊跃回答老师的问题 3.学生跟练，集体同时练习，注意老师提示的动作要领 4.学生按要求有序完成练习，注意安全不打闹，利用所学技术完成练习 5.学生跟练，体会脚踝脚背发力蹬垫动作，重复练习 6.学生跟练，练习时结合口诀，体会动作发力，身体协调配合 <ol style="list-style-type: none"> 1.认真听讲、积极参与比赛 2.认真听取老师的总结 	<p>一、组织队形</p>  <p>1.组织队形</p>  <p>2-3-4-5.组织队形</p>  <p>图 2</p>  <p>图 3</p>  <p>图 4</p> 			
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 6. 放松 7. 师生总结 8. 布置课后练习作业 9. 回收器材 10. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 6. 教师带领学生放松 7. 点评学生表现并总结 8. 布置课后练习 9. 组织学生回收器材 10. 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 6. 认真放松练习 7. 积极听讲，总结反思 8. 记住课后练习 9. 积极认真回收器材 10. 向老师再见 				
教学反思				预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空地、体操张、音响1个
备课人		周次		课次		授课教师	


教学内容		1.技巧：肩肘倒立 2.游戏：跳绳接力			
教学目标		1.运动能力：使学生能知道并说出肩肘倒立的技术要点，学会保护方法。提高学生力量、柔韧等身体素质。 2.健康行为：学生能掌握保护和帮助、了解体操运动的安全学练步骤。 3.体育品德：培养学生互帮互助的良好习惯，体验合作探究和取得成功的喜悦。			
教学重点		肩、肘、头着垫支撑稳，夹肘立腰，绷脚尖	教学难点	后倒、伸展髋、立腰稳定连贯	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐
准备部分		一、激趣热身 1.应变小游戏 (两人一组，一位同学说大西瓜，另一位同学要说小西瓜并用手比大西瓜，) 2.热身操 (1)平举开合 4*8 拍 (2)上下开合 4*8 拍 (3)胯下击掌 4*8 拍 (4)提膝下拉 4*8 拍 (5)提膝触肘 4*8 拍 (6)扩胸后踢 4*8 拍 (7)下拉后踢 4*8 拍 (8)原地踏步 4*8 拍 二、技巧《肩肘倒立》 【学练1】专项准备活动 (每人一块垫子，进行头、颈、肩、背的热身)	1.老师和体委进行示范并讲解游戏规则方法 2.组织学生进行游戏 1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求	1.认真观看并仔细听讲游戏规则和方法 1.学生积极参与并及时做出反应 1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 1.认真观看动作，并知道专项活动的重要性 2.跟随老师认真活动并注意安全	 要求：边看边想，积极参与 组织形式如图 要求：充分热身，安全学练，注意安全，注意力要集中 组织同上
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练 2】直腿坐撑后倒翻臀臂压垫辅助练习 (仰卧, 两手伸直放在身体两侧, 两腿并拢伸直向后放, 脚尖绷直碰地)</p> <p>【学练 3】后倒翻臀、立腰辅助练习 (翻臀过后夹肘撑腰背要及时)</p> <p>【学练 4】后倒翻臀、立腰、展髋辅助练习</p> <p>【学练 5】进一步学习肩肘倒立 (屈腿慢起, 肩肘倒立, 过度到直腿肩肘倒立, 收腹举腿)</p> <p>【竞赛】技巧组合接力赛 前滚翻+跪跳起+后倒翻臀立腰+跳绳 5 次 至标志物, 绕标志物跑回, 下一位同学接到接力</p> <p>五、体能加油站 ① 绳梯② 三米横移动 ③ 波比跳** Expression is faulty **仰卧起</p> <p>方法: 学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习, 以音乐背景切换为信号进行下一项练习, 2min/轮</p>	<p>1.讲解示范做后倒翻臀臂压垫时一定要翻臀动作, 手臂用力下压</p> <p>2.组织学生进行练习并提示注意安全</p> <p>1.教师示范, 并提出要求</p> <p>2.组织学生跟随口令练习并提醒注意安全</p> <p>1.讲解示范完整动作并提出要求</p> <p>2.组织练习, 巡回检查并纠错</p> <p>3.优生展示同伴互评</p> <p>4.集体展示肩肘倒立并评价</p> <p>1.讲解游戏规则与要求, 示范游戏过程</p> <p>2.组织学生进行游戏, 并提醒注意安全</p> <p>3.给予优生小组表扬</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。</p> <p>2.分四个小组, 循环进行</p> <p>3.巡视指导、强调动作要求, 点评激励。</p>	<p>1.认真观看动作及要点并注意安全</p> <p>2.跟随老师口令进行练习</p> <p>1.观看示范并记住要点及时夹肘撑住腰背</p> <p>2.跟随老师口令进行练习并注意安全</p> <p>1.认真观看完整动作, 并记住要点</p> <p>2, 两人一组练习并注意保护相互合作</p> <p>3.把最好动作展示出来并相互评价</p> <p>4.集体展示</p> <p>1.认真听游戏规则以及要求</p> <p>2.积极认真参与游戏, 并注意游戏时的安全</p> <p>3.接受表扬</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。</p> <p>2.探究、了解各个练习项目的动作要领。</p> <p>3.注重团队合作, 指导同伴完成练习动作!</p>	<p>组织形式如下</p>  <p>要求: 动作协调有力, 注意安全</p> <p>组织形式如上图</p> <p>要求: 动作规范, 注意安全保护</p> <p>组织形式: 小组练习</p>  <p>要求: 认真练习相互激励</p>
结束部分	<p>1. 放松</p> <p>2. 师生互评总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p>	
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率: 140±5 次/分钟</p> <p>群体密度: ≥75%</p>	<p>场地器材</p> <p>足球场, 小体若干, 跳绳若干, 音响设备一套</p>



					个体密度：≥50%		
备课人		周次	课次		授课教师		
教学内容		跳上成跪撑-起立，向前跳下游戏：“毛毛虫钻山洞”					
教学目标		1. 运动能力：学生知道跳上成跪撑一起立，向前跳下的技术动作要领，明确这个动作保护与帮助的方法。 2. 健康行为：通过学习，学生初步掌握跳上成蹲的动作，做到双脚踏跳、直臂顶肩、提臀收腹屈膝动作，提高支撑跳跃的能力，增强力量素质。 3. 体育品德：能主动为同伴叫“好、加油”等，培养学生机智、勇敢的品质和集体协作精神，充分体验体育带来的快乐和感受成功的喜悦。					
教学重点		跳上成跪撑		教学难点	动作协调配合，跪撑平稳		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		一、课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		二、激趣热身 1. 热身慢跑（抢垫子游戏） 2. 热身操与专项准备活动。 （1）肩部运动 （2）膝关节运动 （3）手腕、脚踝关节运动	1. 讲解热身慢跑游戏及安全提示 2. 组织学生绕圈慢跑。 1. 讲解示范 2. 教师带领，进行热身操运动，要求动作准确，合拍。	2. 认真听讲慢跑游戏及安全提示 3. 绕圈慢跑 1. 认真仔细听讲解示范 2. 学生模仿教师的动作，积极做好热身活动与专项准备活动	组织队形   要求：积极模仿，认真练习		

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

	<p>7.再次组织进行练习，分组轮换进行练习。 8.每组派出 1-2 名优生展示动作，师生共同评价。</p> <p>【竞赛】“毛毛虫钻山洞” 方法及规则： 1.将学生分成人数相等的八个小组，成纵队站立。 2.按照课前的分组单数队先做好山洞，双数队进行钻山洞，依次从体操箱后方绕回，做毛毛虫动作爬回。 3.两组轮换进行游戏。</p> <p>【体能】课课练 1. 俯卧撑 20*3 2.仰卧两头起 20*3</p>	<p>1.组织学生布置游戏场地并讲清楚解游戏规则。 2.师生对游戏进行交流，教师总结动作要领。 3.组织学生再次联习。 4.游戏：“比比，谁最快”</p> <p>1.教师组织学生完成体能练习</p>	<p>习，练习时注意保护要到位 5.学生认真练习，体会直臂支撑，收腿时提臀过肩屈膝收腿。 6.分组练习，积极体会提臀收腹提膝动作，体会纵跳以后迅速屈膝收腿大腿面紧贴胸部。 7.大胆尝试，体验成功。 8.认真观察，学会为同伴喝彩。</p> <p>1.学生积极布置好游戏场地，做好游戏的准备。 2.学认真听老师讲解游戏的方法和要 求，积极的参与游戏。 3.学生总结自己的练习，尝试对同学和自己做一些简单的评价。 4. 体验游戏乐趣，明白遵守规则的重要</p> <p>1.学生按要求完成练习</p>	<p>☺☺☺☺☺☺☺☺☺ → ☺☺☺☺☺☺☺☺☺ → △ ☺☺☺☺☺☺☺☺☺ → ☺☺☺☺☺☺☺☺☺ →</p> <p>要求：遵守游戏规则 合作意识要强。</p> <p>组织：四列横队</p>
结束部分	<p>1. 放松 2. 师生互评总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松 2. 引导学生互评总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材</p>	<p>♣♣♣♣♣♣♣♣♣ ♣♣♣♣♣♣♣♣♣ ♣♣♣♣♣♣♣♣♣ ♣♣♣♣♣♣♣♣♣</p>

				5. 向老师再见	
教学 反思				预计 负 荷 平均心率：140±5 次 /分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场 地 器 材 平整运动场一 录音机、跳 个，踏板四个 操垫若干

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	1.低单杠：仰卧悬垂 2.素质练习：矮人走山洞						
教学目标	1.运动能力：学生能独立完成仰卧悬垂的动作，并能独立做出 2 种仰卧悬垂动作，其中 30%的学生姿态优美、动作到位。 2.健康行为：知道仰卧悬垂的动作要领，了解低单杠运动对身体的锻炼价值。 3.体育品德：在互相帮助和保护中明确自己的责任与义务，培养合作学习的能力。						
教学重点	直臂悬垂。			教学难点	身体挺直不屈髋。		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形 ♀ ↑ 要求：快静齐		

过程	时间	<p>四、热身操</p> <p>1.扩胸运动 4*8 拍</p> <p>2.体转运动 4*8 拍</p> <p>3.振臂运动 4*8 拍</p> <p>4.体侧运动 4*8 拍</p> <p>5.弓步压腿 4*8 拍</p> <p>6.仆步压腿 4*8 拍</p> <p>7.活动膝关节 4*8 拍</p> <p>五、游戏</p> <p>1.“找阵地”：老师带领学生随着音乐进行跑的练习，当音乐停止时，要求迅速 2 人找到一单杠。</p>	<p>1.教师讲解动作要求</p> <p>2.教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>3.教师喊口令</p> <p>4.教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>1.教师讲解正握与反握杠的动作</p> <p>2.教师指挥“找阵地”游戏</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3.跟着老师一起喊口令</p> <p>4.按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.积极参与游戏，遵守规则</p> <p>3.在老师指挥下进行“找阵地”游戏，二人一单杠面对老师，站在单杠的后端，正握单杠</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.散开和集合动作要快</p> <p>2.注意安全</p> <p>4.注意力要集中</p> 

基本部分	<p>【学练 1】小游戏：石头、剪刀、布 支撑屈膝—石头 并腿上举—布 一腿上举—剪刀</p> <p>【学练 2】仰卧悬垂两腿交换上举 二人一组合作仰卧悬垂动作（一人准备，一人保护与帮助，帮助同伴身体挺直、挺髌完成仰卧垂悬 3 秒）。</p>  <p>【学练 3】臂屈伸 【竞赛】组合接力赛 队伍分 6 组每组 6 人、依次钻过单杠、绕过标志点、前滚翻到折返点跑回与下一位同学接力。</p> <p>【体能】体能课课练 高抬腿 20*3 开合跳 30 秒</p>	<p>1.教授石头剪刀布的动作，强调脚尖下压腿，并能保持一定时间。组织比赛</p> <p>1.讲解示范 2.组织学生二人一组进行练习 3.组织学生小组展示并互评 4.点评并提出要求，再次进行练习</p> <p>1.讲解示范竞赛规则 2.组织学生比赛</p> <p>1.教师讲解示范游戏规则，并组织</p> <p>1.组织学生进行课课练</p>	<p>1.积极参与游戏</p>  <p>1.学生认真听，讲仔细观察。 2.二人一组自主练习、积极展示、互相评价。 3.认真观摩，谦虚互评 4.认真听讲，改进动作能独立完成动作</p> <p>1.认真听讲、积极参赛</p> <p>1.仔细观察听要求，在教师指挥下有序进行活动</p> <p>1.按要求进行体能练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>学练 23 组织队形</p>  <p>竞赛组织队形</p>  <p>要求：</p>
	结束部分	<p>1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p> 
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</p> <p>场地器材</p> <p>小场地一块、子 21 张、筒杠 21 副、音个</p>	
备课人	周次	课次	授课教师	


教学内容		嗨！加油第2~4段及完整练习。			
教学目标		1. 运动能力：学生基本掌握嘿！加油第2~4段提高学生力与美的结合。 2. 健康行为：掌握健美操的动作技巧，增加心肺能力，发展学生协调能力。 3. 体育品德：培养学生互帮互助，团队协作精神，顽强拼搏的意志品质，并树立安全第一的思想意			
教学重点		嘿！加油健美操的练习		教学难点	动作的协调性和两人的协调配合。
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐
准备部分		一、热身活动。 1.热身操 (4*8) 头部运动 肩部运动 腰腹运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 2.热身游戏(领头羊) 游戏方法：在范围内慢跑听到口哨，与相邻同学用下肢做石头剪刀布，输的同学须到赢的身后拉住一只“领头羊”，够10人成一队，站好后胜出。	1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 1.教师讲解游戏的方法及规则。 2.口哨引领学生以正确的规则进行游戏。 3.游戏中在保证安全的前提下，充分调动学生积极。	1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 1.仔细听讲解游戏要求。 2.遵守规则，认真游戏。 3.积极配合，团结同学，保证游戏激情。	组织队形  要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意力要集中 组织队形 

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>二、嗨！加油</p> <p>【学练1】 播放多种舞蹈，让学生找出校园集体舞，发现集体舞不同之处。激发学生学练热情。</p> <p>【学练2】 自主探究嘿！加油集体舞如何两人组合进行舞蹈 重点：学生的练习热情与发现位置的变化。</p> <p>【学练3】 教师讲解2~4拍动作。 重点：组合动作的位置交换。 难点：两人的协调配合。</p> <p>【学练4】 观看双人教学视频分组自行练习。</p> <p>【竞赛评价】 集体展示并作出评价和互评。</p> <p>【体能】 课课练 交换屈膝跳一分钟，跟随音乐节奏。 直臂支撑转啦啦操单臂支撑。 8个8拍</p>	<p>1.带领学生观看不同的舞蹈视频，让学生自己发现校园集体舞的特点与魅力。</p> <p>2.根据播放的舞蹈，对学生进行分组，指导学生进行尝试性的两人配合练习舞蹈。</p> <p>3.示范讲解嘿！加油2~4拍带领学生进行集体练习，使学生可两人一组完成位置互换。</p> <p>4.① 口哨指挥按小组进行练习。 ② 巡回指导纠正错误动作。 ③ 优组示范学生自我剖析。</p> <p>5.教师播放音乐，带领学生进行1~4段舞蹈展示。</p> <p>1.教师带领学生进行身体素质练习。 2.示范动作到位。 3.鼓励激情的语言带动学生动作标准。</p>	<p>1.跟随老师观看舞蹈视频学习发现校园集体舞的魅力之处。</p> <p>2.根据教师要求自行分组，积极探讨练习组合嘿！加油第一段</p> <p>3.认真听讲学习嘿！加油2~4段跟随老师进行集体练习，努力完成双人舞蹈。</p> <p>4.① 按教师指挥小组进行练习。 ② 认真练习改正错误动作。 ③ 积极示范，进行自我剖析。</p> <p>5.学生跟随教师进行舞蹈展示。</p> <p>1.跟随教师组织进行身体素质练习。 2.跟随教师示范动作。 3.动作到位，锻炼达到效果。</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求： 1.队伍整齐，纪律严明 2.同学之间互助</p> <p>组织队形</p>  <p>组织队形</p> 
结束部分		<p>1.放松 2.师生互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>	
教学反思				<p>预计 平均心率：140±5 次/分钟</p>	<p>场地 篮球场、口哨</p>

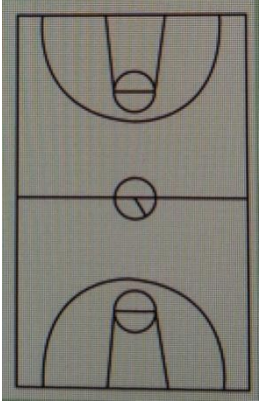
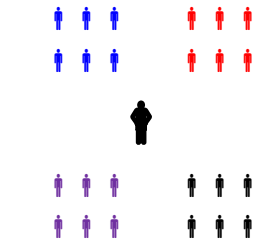
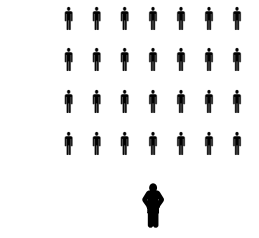
				荷	群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	材	
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	花球啦啦操自编组合动作（第三段） 游戏						
教学目标	1. 运动能力：初步了解花球啦啦操的概念，90%的学生掌握花球啦啦操的自编组合动作。 2. 健康行为：发展学生的柔韧、协调、平衡等素质，形成正确的身体姿态。 3. 体育品德：培养学生相互配合的能力，团队合作的精神，提高对啦啦操的欣赏能力与表现能力，享受健身的乐趣。						
教学重点	步伐的规范性与动作的组合能力			教学难点	动作与节奏的吻合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、热身活动 1. 慢跑：“阳光彩虹小白马” 动作方法：跟随音乐绕纵队、横队“s”形、正方形等方式边跑边做动作。 2. 拉伸运动 ① 向上拉伸 ② 向前拉伸 ③ 左右拉伸 【学练1】花球啦啦操手位复习 1. 上M、下M 2. 上V、下V 3. 上H、下H 4. T、短T 5. 低X、曲臂X 6. 侧K、弓箭	1. 教师讲解慢跑要求 2. 教师带领学生进行慢跑 1. 教师带领学生进行拉伸练习 2. 强调认真拉伸充分活动 1. 教师带领学生进行手位练习 2. 口令清晰	1. 仔细听讲慢跑要求 2. 跟随教师进行慢跑 1. 跟随教师进行拉伸 2. 认真拉伸，充分活动避免受伤。 1. 跟随教师进行手位练习 2. 注意听清口令	组织队形  要求：精神饱满，集合快、静、齐 组织队形：同上		



过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练2】复习花球啦啦操： 燃烧我的卡路里 复习第一、二教学部分：8*8拍</p> <p>【学练3】花球啦啦操： 燃烧我的卡路里（第三段教学）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.介绍啦啦操的作用 2.多媒体播放教师第三段教学的示范动作：4*8拍 3.分解动作练习 4.分5组自主练习 5.完整练习 6.优生展示 <p>【竞赛】升级表演练习： “融炫小世界杯”5人制比赛 方法：学生中选出两支队伍进行5人制比赛，拉拉队员分两组在场边展示啦啦操教学内容。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师组织学生跟随音乐进行练习 2.口令引导学生动作规范 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解啦啦操的作用 2.组织学生观看图片手位动作，讲解易错动作 3.慢动作讲解示范每一节动作 4.组织学生进行分解练习 5.巡回指导，及时纠正错误动作 6.带领学生进行完整动作练习 7.优生展示并评价和互评 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解表演要求。 2.组织学生进行啦啦操比赛。 3.总结比赛情况，并作出评价和互评。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.跟随音乐进行练习 2.听清口令，动作有力，规范 <ol style="list-style-type: none"> 1.听教师讲解啦啦操的作用 2.认真观看视频，学习新动作，听教师讲解易错动作 3.仔细看教师示范，记住每一节动作 4.分组进行分解练习 5.跟随教师指导，积极改正错误动作 6.进行完整练习 7.认真看优生展示作出评价和听评。 <ol style="list-style-type: none"> 1.仔细听教师讲解表演要求。 2.积极参与啦啦操比赛。 3.听教师总结比赛情况，作出评价和听评。 	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">组织队形（讲解示范）</p>  <p style="text-align: center;">组织队形（练习队形）</p>   
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> 1.放松 2.师生互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1 教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见 	 

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

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	1.小篮球：原地运球 2.游戏：运球比多						
教学目标	1. 运动能力：知道原地运球的正确动作方法，以及运球的作用、独立完成连续 30 次以上的原地运球。 2. 健康行为：通过学练养成自主锻炼的习惯、能在比赛中不断适应环境变化。 3. 体育品德：在学练中善于观察模仿，培养勇于挑战超越自我，能吃苦耐劳的体育精神。						
教学重点	以小臂、手腕的力量运球，以手指、手掌控制球，以及随球按压、提拉			教学难点	以手臂动作护球以及人球协调		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		一、课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要 求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全 要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人 数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		

准备部分		<p>【学练1】花样热身跑 (学生成两路纵队集体进行热身跑)</p>	<p>1.讲解示范(提示跑动的路线和要求,通过热身跑将队伍变换为“品”字) 2.教师带领,进行热身跑练习并提醒注意安全</p>	<p>1.认真听讲跑步路线并注意跑步同时注意安全 2.跟着教师一起认真有激情跑操</p>	<p>组织形式如图</p>
		<p>【学练2】.熟悉球性 (搓球、拨球、绕球、抛接球、拍球)</p> <p>【学练3】篮球:原地运球 (体验高低拍球时用力大小的变化并掌握运球动作要领)</p>	<p>1.教师示范动作提醒各动作要点 2.组织学生进行球性熟悉的练习并指导</p> <p>1.讲解示范(提示:能将手与球接触的时间长些吗?注意控球在腹部高度) 2.讲解示范低姿运球动作要领(两膝弯曲迅速,降低重心,上体前倾,按拍球短促有力,手脚配合协调)</p>	<p>1.认真观看动作及动作要点 2.各自进行熟悉球性练习,并及时纠错</p> <p>1.认真观看老师示范动作,模仿老师动作并思考老师提出的问题 2.掌握低姿运球动作要领并尝试练习</p>	<p>要求:注意力要集中</p> <p>组织形式:散点练习 要求:认真模仿学习</p> <p>组织形式如下</p> <p>要求:认真体验,同伴合作安全练习</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【竞赛】游戏：运球比多 (两人一组在相互干扰下运球，看谁原地运球多，动作规范)</p> <p>进阶版(我是运球高手) (换位运球)</p> <p>【体能】体能加油站 ①绳梯 ②三米横移动 ③波比跳** Expression is faulty **仰卧起 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>3.组织学生练习并巡视纠错</p> <p>4.提高难度练习，边运球边观察老师动作接机介绍篮球相关知识。 (强调运球时抬头)</p> <p>5.优生展示并评价</p> <p>1.老师示范讲解游戏规则</p> <p>2.组织学生进行游戏</p> <p>1.老师和体委进行换位运球示范</p> <p>2.两人一组进行练习</p> <p>3.提高难度，尝试四人换位运球</p> <p>4.优生展示互相评价</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。</p> <p>2.分四个小组，循环进行</p> <p>3.巡视指导、强调动作要求，点评激励。</p>	<p>3.学生积极认真练习及时纠正错误动作</p> <p>4.跟随老师体验高难度练习，边运球边观察老师动作</p> <p>5.积极展示动作并和同学互相评价</p> <p>1.学生认真听讲游戏规则和方法</p> <p>2.两人一组进行游戏积极参与力争好成绩</p> <p>1.认真观看换位是的走向</p> <p>2.积极参与练习力争最好成绩</p> <p>3.勇于挑战自己尝试更高难度练习</p> <p>4.敢于展示自己学会互相评价</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。</p> <p>2.探究、了解各个练习项目的动作要领。</p> <p>3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	<p>组织形式</p>  <p>要求：遵守规则，团队合作</p> <p>组织形式：小组练习</p>  <p>要求：认真练习，相互鼓励</p>
结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.师生互评总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p> <p>5.下课</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>	

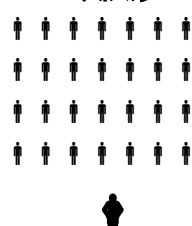
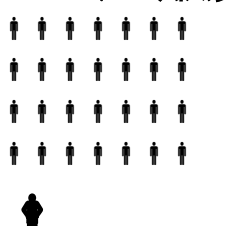

教学反思						预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空场地一片，球若干，音响一套
备课人		周次		课次		授课教师			
教学内容		篮球:行进间运球 游戏：渔夫与小鱼							
教学目标		1.运动能力：了解篮球运动的锻炼价值，激发与培养学生参加篮球运动的兴趣与爱好。 2.健康行为：初步学习行进间运球的动作方法，学生能够掌握正确运球手型，控制球的落点和反弹高度。 3.体育品德：学生通过观察、模仿、练习、游戏的学习过程，培养学生团结合作的良好习惯。							
教学重点		行进间运球的触球点和落球点			教学难点		运球及球与人节奏协调一致		
过程	时间	教学内容			教师活动		学生活动		组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生			1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形   要求：快静齐



准备部分		<p>一、热身活动</p> <p>1.列队练习与热身跑游戏</p> <p>① 快快排队</p> <p>② 长颈鹿举球跑</p> <p>③ 小螃蟹侧身滑步</p> <p>④ 小袋鼠急起急停</p> <p>方法：在慢跑中，当听到教师信号后，做出相应的小动物篮球技能模仿跑。</p> <p>【学练 1】篮球操（音乐：花仙子）</p> <p>4×8 拍</p> <p>1.拨球 2.持球</p> <p>3.传球 4.转动</p> <p>5.伸展 6.绕伸</p> <p>7.跳跃 8.整理</p> <p>【学练 2】专项辅助性原地运球练习</p> <p>① 原地高运球与低运球</p> <p>② 原地换手运球练习</p> <p>③ 说方向与报数字运球</p>	<p>1.教师讲解练习要求。</p> <p>2.组织学生进行练习。</p> <p>3.教师口令哨声指挥学生。</p>	<p>1.仔细听练习要求。</p> <p>2.按照教师指挥，积极参与练习。</p> <p>3.听清口令，模仿练习。</p>	<p>组织队形</p> 
		<p>1.教师讲解动作要求。</p> <p>2.教师示范动作，并带领学生一起练习。</p> <p>3.提示学生动作练习规格和要求。</p>	<p>1.认真观看动作示范，明确动作要求。</p> <p>2.跟着教师一起认真做篮球操。</p> <p>3.按教师提醒的动作要求进行练习。</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.散开和集合动作要快</p> <p>2.注意力要集中</p>	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求




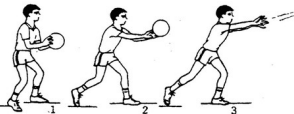


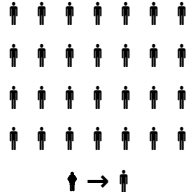
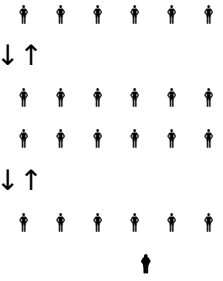
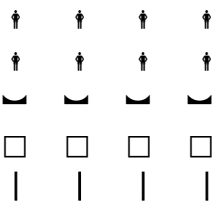

<p>基本部分</p>	<p>【学练3】学习行进间运球 动作方法：向前运球时按拍球的后上方，同时后脚蹬地运球行进，球的落点在同侧角的前侧方，跑动的步法要与球弹起的节奏协调一致，手臂的动作与原地运球相同</p>  <p>行进间运球技术</p> <p>【学练4】集体练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.原地“石头、剪刀、布”游戏，引导运球走动。 2.运球“钻山洞”。 3.“石头、剪刀、布”运球积分挑战赛。 4.“太阳岛”运球复活赛。 <p>【竞赛】渔夫与小鱼 游戏方法：篮球场围池堂，学生在规定区域内运球行进，教师池鱼干在鱼塘内钓鱼，被鱼钩碰到的学生即为钓到的小鱼。 游戏规则：被鱼钩碰到或球和出人出区域，要到太阳岛原地运球20次，满血复活后可以回到池堂。不能抱球跑动。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解行进间运球的动作方法。 2.组织学生进行练习。 3.教师巡回指导纠正错误动作。 4.优生展示并作出评价和互评。 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解练习要求和规则。 2.组织学生进行练习。 3.教师巡回指导纠正错误动作。 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解游戏方法并进行示范。 2.组织学生进行练习。 3.强调游戏要求与规则。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真听行进间运球的动作方法。 2.明确练习方法，积极参与练习。 3.按照教师指导及时改正错误。 4.积极展示自己作出评价并听评。 <ol style="list-style-type: none"> 1.仔细听讲，练习要求和规则。 2.明确练习要求，积极参与练习。 3.按照教师指导，及时纠正错误。 <ol style="list-style-type: none"> 1.认真听讲解，明确练习要求。 2.积极参与游戏。 3.遵守规则，注意安全。 	<p>组织队形</p>  <p>要求： 1.队伍整齐，纪律严明 2.同学之间互助</p> <p>场地设置如图：</p>  <p>组织队形如图</p> <p>要求： 注意安全，抬头观察。 运球躲闪，灵活移动。</p>
<p>结束部分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.放松 2.师生互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见 	

教学反思					预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	篮球场、篮球响、
备课人		周次		课次		授课教师		
教学内容		小篮球行进间直线运球						
教学目标		1. 运动能力：了解行进间直线运球与原地运球的相同点与不同点，记住行进间直线运球的动作要领且懂得在比赛中运用。 2. 健康行为：通过篮球训练养成体育运动的习惯、通过学练活动提高学生的适应能力。 3. 体育品德：学会比较和探究，乐于帮助同学，在各种游戏活动中增强团队竞争意识和团队合作意识培养吃苦耐劳的品质。						
教学重点		运球时按压球的部位以及运球时跟球的位置			教学难点	上下肢协调配合、对球的控制		
过程	时间	教学内容		教师活动		学生活动		组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生		1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形  要求：快静齐
准备部分		一、趣味热身活动 1.寻找练习区域 2.游戏：“有球必应” 3.不同形式的运球 4.)双人合作运球 5.运球找位置 【学练 1】两人一组练习击地传球 两人一组面对面，一人持球练习原地运球，一人徒手做原地运球的动作，听哨声，将球传给对方		1.要求学生双臂张开托球转圈，寻找空地。 2.模仿教师动作，看谁反应快。 3.要求：掌心空出，吸铁石式的运球，跟着音乐练习运球。 4.两人手掌对手掌运球，两人肩对肩运球，两人背对背运球。 5.要求运球还原成四列横队 1.教师讲解示范动作方法		1.双臂张开，托球转圈寻找空地。 2.认真模仿老师动作。 3.根据教师指令努力完成。 4.两人一组练习原地运球。 5.快速找到自己的位置。 1.仔细听讲解，明确练习方法进行练习 2.通过教师强调后，检查自己的动作并改正		一、组织队形  要求： 1. 注意安全 2. 注意力要集中 二、组织队形 

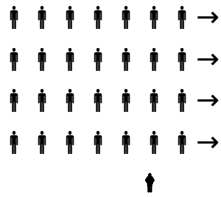
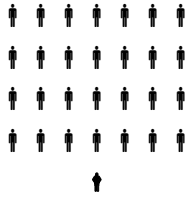
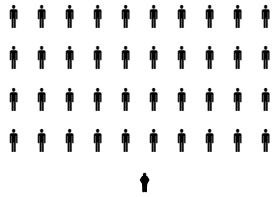

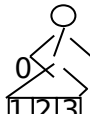
			2.教师强调触球位置，球的后上方，突出本课教学重点 3.加大难度，逐渐加大传球距离	3.控制好球	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练2】两人一组面对面练习行进间直线运球 1.增加运球距离，两人一组面对面练习行进间直线运球 提醒学生抬头观察，交换位置时从同伴左手边过。 (1)练习边走边运。 (2)练习走跑交替。 (3)练习边跑边运。</p> <p>【学练3】利用场地上的直线练习行进间运球 参照篮球场上的直线进行练习，要求：运球时人和球要在线的两侧。</p> <p>【竞赛】合作接力巩固技能 两人一组合作传球运球接力看看 30 秒完成几次接力</p> <p>六、体能加油站 1.绳梯 2.三米横移动 3.波比跳 4.仰卧起坐 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领，循环进行上面的四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮。</p>	<p>1.教师讲解示范练习动作 2.教师组织学生练习 3.教师巡视指导纠错，引出本课第二个难点，运球时人和球的位置，球在人的侧前方</p> <p>1.跟随教师进行练习 2.节奏变化下原地运球、换手换方向运球、边跑边运 3.提醒学生抬头看教师动作</p> <p>1.教师讲解接力的要求 2.组织学生进行接力</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导，强调动作要求，点评激励</p>	<p>1.仔细听讲解，明确练习方法进行练习 2.观察教师动作，检查自己运球时的动作</p> <p>1.运球时人和球要在线的两侧 2.认真听教师口令快速做出反应 3.既要听也要看</p> <p>1.明确接力要求 2.跟随教师进行接力 3.练习时注意人和球的位置以及触球部位。</p> <p>1.明确循环练习的内容方法 2.探究、了解各个练习项目的动作要领 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作。</p>	<p>三、组织队形 ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣</p> <p>♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣</p> <p>四、组织队形 </p> <p>五、组织队形 ♣</p> <p>组织形式：小组练习 ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣</p> <p>要求：认真练习相互鼓励</p>
		结束部分	<p>1.放松 2.表扬 3 名学生并评价、师生互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材</p>	<p>1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>


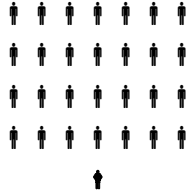
			材 5.下课		
教学 反思				预计 负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%
				场地 器材	篮球场、篮球 响、

备课人		周次		课次		授课教师	
教学 内容	篮球：原地双手胸前传接球						
教学 目标	1.运动能力：使学生基本掌握正确的“双手胸前传接球”的技术，并能运用到以后的实战中去。 2.健康行为：通过教学培养学生的创新意识，自主学习的能力，使学生体会到玩的乐趣养成自主锻炼的习惯 3.体育品德：培养学生团结合作，顽强拼搏的体育精神。						
教学 重点	运球手法与手触球的部位			教学 难点	手对球的控制能力与运球节奏		
过 程	时 间	教学 内容	教师 活动	学生 活动	组 织 及 要 求	次 数	
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准 备 部 分		一、热身 1.篮球场地慢跑 2.徒手操 3.动态拉伸 4.专项拉伸手指	1.教师讲解动作要求 2.教师带领，口令指挥，巡回观察 3.教师领做，口令激励 4.观察全体学生提示动作要领	1.积极参与热身，反应灵敏，动作到位。 2.认真观看动作示范并明确动作要求 3.按教师提醒的动作要求进行练习 4.学生观察、模仿练习 5.在教师的指导下积极练习，相互交流，参与评价	一、组织队形  二三四、组织队形 		



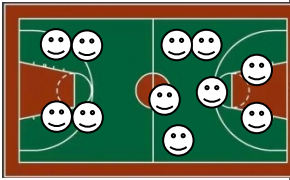



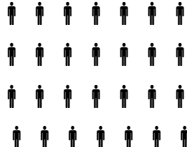
					↑	
					要求： 1. 积极参与，充分利用运动空间，活动各关节韧带。	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>【学练】篮球双手胸前传球 动作要领：传球持球时，两手五指自然分开，拇指相对成八字形，用指根以上部位握球的侧后方，手心空出，两肘自然弯屈于体侧，将球置于胸前。肩、臂、腕肌肉放松，两眼注视传球目标，身体成基本姿势。传球时，后脚蹬地，身体重心前移，同时两臂前伸，手腕由下向上翻转，同时拇指用力下压，食、中指用力弹拨，将球传出。出球后四指向前，拇指向下，掌心向外。接球两手伸向来球手指触球时两臂随球后移缓冲成传球姿势</p> <p>【竞赛】翻山越岭 学生成四列重队，听到哨声出发，先钻栏架后爬过垫子跑过独木桥、绕过标志桶加速跑回队，击第二名队员的手掌，依次出发</p> <p>【体能】能加油站</p>	<p>1.讲解双手胸前传球动作要领</p>    <p>2.分解示范讲解动作，并突出重点、难点</p> <p>3.进行完整的动作示范</p> <p>4.指导学生分组原地传球练习</p> <p>5.分组练习</p> <p>6.教师口令指导</p> <p>7.仔细观察学生的动作是否正确并给予纠正</p> <p>1.教师讲解游戏方法和规则</p> <p>2.分组比赛，讲评，输的队伍要接受惩罚</p> <p>1.教师强调方法和动作要领并组织教学</p>	<p>1.听教师讲解动作要领</p> <p>2.观察教师完整示范</p> <p>3.认真看图模仿</p> <p>4.积极与教师交流</p> <p>5.听教师纠正错误动作</p> <p>6.分组做两人一组球传、接球练习</p> <p>1.认真听教师讲解游戏方法</p> <p>2.观看教师示范游戏</p> <p>3.分组进行游戏比赛</p> <p>1.积极认真练习、动作标准、态度认真</p>	<p>1-2-3 组织队形</p>  <p>要求： 1.认真听、看教师讲解示范要领并理解动作要领</p> <p>4-5-6-7 组织队形</p>  <p>要求： 1.分组练习要注意安全 2.在练习中体会传接球的动作要点</p> <p>二、组织队形</p>   <p>要求： 1.积极参与，开动脑筋</p>	

		蛙跳 2 组 俯卧撑 20*3 小碎步 30 秒 登山跑 20*3					
结束部分		1.放松 2.师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见		↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑	
教学反思				预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	小篮球 41 只、栏杆架 4 个、垫子 8 张、独木桥 4 组、标志桶 4 个、音响 1 个
备课人		周次	课次		授课教师		
教学内容	1.篮球：原地运球-左右推拉球 2.游戏：推拉小达人						
教学目标	1.运动能力：体验并感知原地变向运球时手触球部位，并区分出与原地运球触球部位的不同点，初步掌握原地变向运球的方法，促进学生的身体协调性和灵敏性的发展。 2.健康行为：学生乐于参加本课的各项练习和游戏，了解篮球原地变向运球动作要领。 3.体育品德：在学习中能充分展现自我，培养勇敢顽强的精神，并激发学生对篮球运动的兴趣。						
教学重点	运球手法与手触球的部位			教学难点	手对球的控制能力与运球节奏		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数	
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形 ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑ 要求：快静齐		

准备部分		<p>一、热身</p> <p>1.穿插篮球移动练习：侧身跑、后退跑、侧滑步</p> <p>【学练 1】熟悉球性练习</p> <p>1.手指、拨球、提拉、转腕上步、侧压</p> <p>【学练 2】“死球”原地拍起球游戏</p>	<p>1.教师讲解动作要求</p> <p>2.教师带领，口令指挥，巡回观察</p> <p>3. 教师领做，口令激励</p> <p>1.观察全体学生提示动作要领</p>	<p>1.积极参与热身，反应灵敏，动作到位。</p> <p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1.学生观察、模仿练习</p> <p>2.在教师的指导下积极练习，相互交流，参与评价</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.积极参与，充分利用运动空间，活动各关节韧带。</p>	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>【学练 3】学习平步单手左右推拉球</p> <p>1.右手推</p> <p>2.左右手配合（体验推）</p> <p>3.单手推拉体验（强调拉球）</p> <p>4.尝试单手前后推拉</p> <p>5.加大难度（跨度练习）</p> <p>6.体验行进间左右推拉球练习</p>	<p>1.语言导入，引导学生由原地运球到变向推的技术动作区别</p> <p>2.教师讲解、示范、归纳</p> <p>3.组织学生自主练习并提出疑问</p> <p>4.带领学生练习</p> <p>5.分组练习</p> <p>6.提示、巡回指导</p> <p>7.及时评价，和学生教练</p> <p>1.教师讲解游戏方法和规则</p>	<p>1.学生自主练习，并能说出两者的区别</p> <p>2.认真听讲解观看教师示范动作并弄清要求</p> <p>3.跟随尝试体验练习</p> <p>4.学生尝试更高难度练习，同伴间观察评价</p> <p>5.反复练习，不断巩固动作</p> <p>6.学生进行①③，①③的跨度练习，逐渐加大。</p> <p>7.评价小结，互相</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：积极体会动作</p>  <p>平步左右推拉球</p>  <p>侧身前后推拉球</p>	

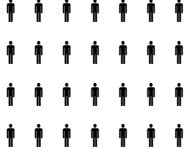
	<p>【竞赛】游戏：推拉小达人</p> <p>【体能】体能加油站 蛙跳 2 组 俯卧撑 20*3 小碎步 30 秒 登山跑 20*3</p>	<p>2.观察、提示、鼓励并引导学生互相评价，获得几星级达人，安全游戏</p> <p>1.教师强调方法和动作要领并组织教学</p>	<p>促进提高</p> <p>1.学生认真听老师讲解示范，明白游戏规则和方法</p> <p>2.积极参与游戏，有序进行，互相点评，合作学习，都能达到三星级，注意安全</p> <p>1.积极认真练习、动作标准、态度认真</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：注意安全</p>	
结束部分	<p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 点评学生表现并总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 积极听讲，总结反思</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>		
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p> <p>个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>小篮球 49 只、胶带 1 卷、音响 1 个</p>	

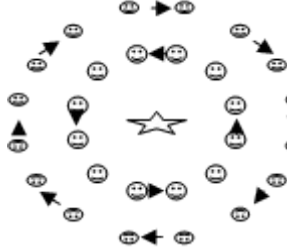
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	原地双手胸前投篮						
教学目标	<p>1. 运动能力：初步学习原地双手胸前投篮技术动作，培养学生有序取放小篮球的习惯。</p> <p>2. 健康行为：发展学生身体协调、灵敏素质，引导学生在活动中熟悉球性，提高控球能力。</p> <p>3. 体育品德：激发学生学习小篮球的兴趣，培养学生乐于参与篮球运动的意识和行为，增强学生主动性和自信心。</p>						
教学重点	球出手的角度、方向			教学难点	翻拨压腕		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		

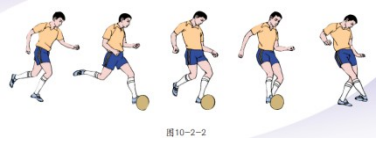



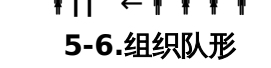

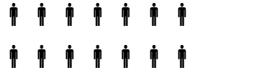
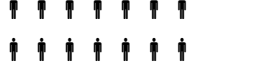

开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐
准备部分		一、热身活动 1.学生在篮球场内散点运球，听到教师指令，如“三分线”学生将球快速运到三分线，做低运球，教师再给口令“边线”学生又快速的将球运至边线…… 2.小游戏：你争我夺 方法：相邻的两人为一组，在篮球场内自由运球，在保护好自己篮球的基础上抢断对方篮球，不能推拉同伴	1.教师讲解练习要求 2.教师组织学生进行练习 3.教师口令指挥 1.教师讲解游戏方法及规则 2.组织学生进行练习 3.提前进行安全教育，避免发生危险	1.仔细听教师讲解，明确练习要求 2.根据教师指挥进行练习 3.注意听教师口令 1.仔细听教师讲解明确练习要求 2.积极参与练习 3.注意安全避免出现运动损伤。	组织队形  组织队形 
基本部分		二、小篮球：原地双手胸前投篮 【学练1】投篮体验 排队进行尝试投篮、未到自己投篮，模仿练习。	1.教师语言引导激发学生兴趣导入课题学习 2.启发学生大胆尝试 3.教师小结，组织学生谈谈感受	1.积极主动参与投篮体验 2.认真听教师总结，并说说投篮的感受	1.组织队形 (■篮筐、○篮球)    
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

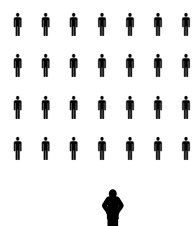
基本部分	<p>【学练2】原地双手胸前投篮 动作方法：双手持球于胸前，两脚前后开立，两膝微屈，右脚跟提起，重心稍前移；投篮时两眼瞄准篮筐，两臂随着腿的蹬伸用力向前上方伸出，大拇指稍用力，手掌稍向外翻，使球出手后飞行时向后旋转，两手用力均匀，全身动作协调一致。 口诀：一瞄篮、二蹬伸、三翻拨</p> <p>【学练3】呼啦圈投准 利用标志物——小呼啦圈帮助学生解决瞄篮不准，篮球出手角度较小高度不够的问题</p> <p>【学练4】小游戏：face to face 在学生的虎口贴笑脸娃娃，在原地做翻腕的动作，让左右手虎口的笑脸娃娃面对面。</p> <p>【竞赛】.降低难度的小篮球比赛：4v4 每队4人，允许抱球跑，但最多只能跑3步就必须把球传出去，每队传接3次球后方可投篮，球没进本队抢到篮板可直接补篮，对方抢到篮板可以不把球运出三分线，但要保证传接3次才可投篮，每次投篮得分后交换控球权</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解动作要领并示范动作 2.组织学生进行练习 3.巡视指导和纠正 4.集体纠错 5.组织优生展示和互评 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解练习方法 2.巡回指导、点评、鼓励动作技术好的同学，增加难度（距离加大） <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解要求，指导学生在双手虎口贴笑脸娃娃 2.口令指挥学生进行翻腕拨指练习 <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解比赛要求 2.组织学生积极参与比赛 3.强调安全，避免不必要的事故发生 	<ol style="list-style-type: none"> 1.仔细听讲动作讲解认真观看示范 2.认真模仿练习 3.按教师要求纠正动作 4.认真观看优生动作展示 5.认真评价和听评 <ol style="list-style-type: none"> 1.仔细听讲解 2.认真练习，积极参与，同伴间互相帮助 <ol style="list-style-type: none"> 1.仔细听要求，按教师指导贴上笑脸娃娃 2.注意力集中认真练习 <ol style="list-style-type: none"> 1.仔细听讲比赛要求 2.积极参与比赛 3.注意安全，避免运动损伤 	<p>2.组织队形：同上</p> <p>3.组织队形 ○○○○○○○○ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣</p> <p>4.组织队形 ♣</p> <p>要求： 1.队伍整齐，纪律严明 2.同学之间互助</p> <p>篮球比赛</p> 
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松 2. 师生互相总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生放松 2. 引导学生互相总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见 	♣ ♣

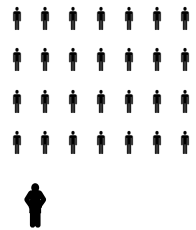
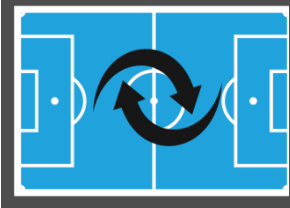
			材 5. 下课		
教学 反思				预计 负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%
				场 地 器 材	篮球场、篮球 脸娃娃贴纸、 圈

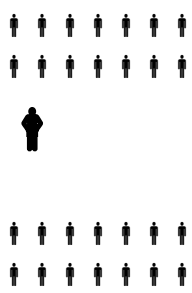
备课人		周次		课次		授课教师		
教学 内容	脚内侧传球技术							
教学 目标	1.运动能力：通过本次课，使学生基本掌握足球脚内侧传球的动作要领。 2.健康行为：通过了解足球的起源与发展，增强学生对足球的兴趣。 3.体育品德：通过练习体验乐趣、表达情感，加强学生之间的交流合作，培养良好的合作意识和精神。							
教学 重点	脚内侧传球动作协调用力的方法。			教学 难点	正确的运用脚内侧传球技术于练习和射门			
过 程	时 间	教 学 内 容		教 师 活 动		学 生 活 动		组 织 及 要 求
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生		1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形  ↑ 要求：快静齐

过程	准备部分	<p>六、慢跑结合足球操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.扩胸运动 4*8 拍 2.体转运动 4*8 拍 3.振臂运动 4*8 拍 4.体侧运动 4*8 拍 5.弓步压腿 4*8 拍 6.仆步压腿 4*8 拍 7.活动膝关节 4*8 拍 <p>七、球性练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.“让球听指挥”：教师带领学生练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 <ol style="list-style-type: none"> 4. 教师讲解动作要求 5. 教师示范动作并带领学生一起做球性练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 <ol style="list-style-type: none"> 4. 认真观看动作示范并明确动作要求 5. 积极参与到球性练习中 6. 按教师提醒的动作要求进行练习 	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.散开和集合作要快 2.注意安全 4.注意力要集中
	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

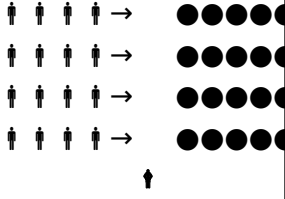
<p>基本部分</p>	<p>三、学习脚内侧传球</p> <p>【学练 1】脚内侧踢球： 上一步，支撑脚脚尖正对出球方向，距球的左侧大约 15 厘米，上体直立或微前倾，踢球脚膝关节外旋，脚底与地面平行，脚尖微翘，踝关节紧张，用脚内侧踢球的后中部，将球踢出。</p>  <p>图10-2-2</p> <p>【学练 2】脚内侧停球： 面对来球，脚型同踢球动作，触球的中上部，做引球后拉动作。</p>  <p>【竞赛】点球大战</p> <p>【体能】课课练 俯卧撑 20*3 静力支撑 30 秒</p>	<p>1.教师讲解并示范动作</p> <p>2.组织练习脚内侧传球技术：由小组长用脚固定住球，其他组员依次模仿脚内侧踢球动作踢球，但不允许使球移动。</p> <p>3.组织学生分站在体操垫两端利用脚内侧踢球穿过体操垫练习，体操垫间的距离由宽到窄。</p> <p>4.组织学生小组展示</p> <p>5.组织学生小组互评</p> <p>6.组织学生小组探求</p> <p>1.组织学生进行射门比赛</p> <p>1.组织学生进行课课练</p>	<p>1.认真观看动作示范</p> <p>2.按教师提出的动作要求进行练习</p> <p>3.听从教师指令进行练习</p> <p>4.认真观看其他小组动作展示</p> <p>5.正确提出其他小组的优缺点</p> <p>6.认真思考如何正确使用脚内侧踢球</p> <p>1.积极参与游戏，遵守休息规则</p> <p>1.按要求进行体能练习</p>	<p>1.组织队形</p>  <p>2.组织队形</p>  <p>3.组织队形</p>  <p>4.组织队形</p>  <p>5-6.组织队形</p>  <p>7.组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1. 积极参与，遵守规则</p> <p>2. 动作要领标准</p>
<p>结束部分</p>	<p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 点评学生表现并总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 积极听讲，总结反思</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>	   

教学反思				预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	篮球每人1个 操垫12个
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	脚背正面踢球 点球大战						
教学目标	1. 运动技能：通过学习使学生初少了解足球正脚背踢球的动作方法，知道大腿探动带小腿，用脚背击球是做好脚背正面踢球的基础。 2. 健康行为：通过教学使85%以上学生初少掌握脚背正面踢球正确的触球部位和摆动腿的技术要领，发展学生灵敏、协调、力量等身体素质。 3. 体育品德：培养学生自主学习能力，团结协作精神，体验成功的乐趣。						
教学重点	摆动大腿带动小腿，用脚背正面踢球			教学难点	小腿加速，踢球后身体随球移动		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		


过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	<p>七、热身活动</p> <p>1. 队列队形（四面转法、原地踏步、少走-立定）</p> <p>2. 慢跑 拍脚踝内部 拍脚踝外侧 后踢跑取球</p> <p>3. 球性练习 绕球 踩球 左右拨球</p>	<p>1. 教师示范动作提出要求并带领学生一起练习</p> <p>2. 教师喊口令学生跟做教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>1. 组织慢跑，讲解示范各种动作并提出要求，动作规范有力</p> <p>2. 组织学生活动并提醒注意安全</p> <p>1. 讲解示范球性练习</p> <p>2. 指导学生进行练习</p> <p>3. 提醒易犯错误和纠正</p> <p>4. 提示练习次数</p>	<p>1. 认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2. 认真听口令，迅速反应</p> <p>1. 认真听讲要求，仔细观看动作示范，积极练习</p> <p>2. 学生练习有序取球</p> <p>2. 认真观看动作示范和听清楚要求</p> <p>3. 按动作要求和指导进行练习球性</p> <p>4. 尤其注意易犯错误的改正</p> <p>5. 按质按量完成球性练习任务</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：动作规范，整齐</p>  <p>2、3.在中圈活动</p> <p>要求：听从指挥，保持距离、避免发生碰撞</p>
					组织及要求			

基本部分	<p>【学练1】主课新授 学习脚背正面踢球 动作要领：直线助跑，身体跟上，支脚踏在球侧方，踢腿加速向前摆，脚背踢球正后方 重点：摆动腿大腿带动小腿，用脚背正面击球</p> <p>【学练2】辅助练习 1.坐下触球练习（体会正确的触球位置） 2.双人坐下配合练习（体会小腿摆动） 3.双人模仿摆腿练习（体会大腿带动小腿用力前摆动作） 4.双人配合固定球（体会完整动作，协调发力）</p> <p>【学练3】助跑踢固定球练习 1.上一步踢固定球（体会支撑站位和触球动作） 2.慢跑几步踢固定球（要领：一学生将球固定，助跑向前，脚踏在球侧一脚处，大腿带动小腿积极前摆，脚面绷直，小腿发力。用脚背正面击球的后中部）</p> <p>【竞赛】点球大战 【体能】课课练 1. 拿球仰卧起坐 2. 拿球两头起 3. 支撑滚球</p>	<p>1.教师示范脚背正面踢球，讲解动作要领（摆动腿大腿带动小腿，用脚背正面击球） 2.教师带领组织学生集体模仿练习 3.分组练习，教师巡回纠错 4.选错误明显学生示范动作其他学生观看指出并总结 5.根据总结再次练习</p> <p>1.教师示范讲解分解动作的要领（注意触球部位和踢球腿的摆动）以及两人配合方式 2.组织学生两人一组进行练习 3.教师巡回指导学生，纠错动作 4.优生展示，小结评价</p> <p>1.教师示范动作教师讲解动作要领以及要求 2.组织学生两人一组进行练习，巡视指导和纠正 3.集体纠错再次练习 4.组织优生展示和互评</p> <p>1.教师强调方法并组织教学 2，在音乐中跟随老师进行练习 3.教师语言引导，点评激励</p>	<p>1.仔细听讲动作讲解，认真观看动作示范 2.积极练习，认真模仿练习 3.分组练习，按教师要求纠正动作 4.认真观看动作展示积极评价和听评 5.再次练习，熟悉动作</p> <p>1.学生认真观看动作示范牢记动作要领 2.学生学会配合练习方式团结合作，积极练习 3.学生积极练习，有不明白的地方可请教老师并及时纠正 4.展示动作，听讲点评</p> <p>1.学生认真观看示范仔细听讲动作要领 2.按老师要求两人一组进行练习 3.集体展示并纠错 4.勇于展示并互评</p> <p>1.积极认真练习 2.动作标准，态度认真！</p>	<p style="text-align: center;">听讲队形</p>  <p>要求：认真听讲，积极模仿</p> <p style="text-align: center;">(同上)</p> <p>组织形式：两人一组铺开练习 要求：注意安全，积极学练，同学之间互相帮助</p> <p>组织形式：四列横队</p>
------	---	---	---	---

结束部分	1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见	1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课	1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见				
教学反思				预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	足球场、足球、音响	
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	1.足球：脚背正面运球 2.足球：脚背正面运球射门						
教学目标	1.运动能力：能做出多种脚背正面运控球的动作，提高对足球的控制能力。 2.健康行为：知道脚背正面运控球的动作方法，体验运球的乐趣。 3.体育品德：通过小组合作练习、集体研讨、竞赛等方式，增强团队合作意识和探究意识。						
教学重点	脚背正面踩球上方的运控球方法。			教学难点	运控球时动作的协调性和重心的把握。		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		

准备部分		<p>一、热身</p> <p>1.绕障碍跑跳 围绕障碍 U 型跑动，跳动，</p> <p>2.手拍球跳</p> <p>3.SPARK 快速反应游戏。</p>	<p>1.音乐控制游戏，指导学生动静结合的热身。</p> <p>2．高低姿、四个方向的双手拍球并脚跳。</p> <p>3．找朋友游戏，裆下滚球绕腿比快。</p> <p>4．持球绕体比快起做</p>	<p>1．积极参与热身，反应灵敏，动作到位。</p> <p>2．思想集中，在老师的指导下积极参与，让身体充分活动并能在运动中表现出对足球的兴趣。</p>	<p>一、组织队形</p>  <p>二、组织队形</p> <p>散点队形、分散练习</p> <p>要求：</p> <p>1.积极参与多个游戏，充分利用运动空间，活动各关节韧带。</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

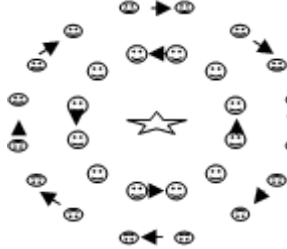
基本部分	<p>二、脚背正面运控球</p> <p>【学练 1】 脚背正面踩球</p> <p>(1) 单脚踩球，比快</p> <p>(2) 踩球转圈跳，比稳</p> <p>(3) 双脚轮流踩球</p> <p>(4) 两人互助脚背正面踩稳球</p> <p>【学练 2】 前后移动运控球</p> <p>(1) 单脚后拉、前推球</p> <p>【学练 3】 横向移动运控球</p> <p>(1) 横向移动，边走边运球</p> <p>【学练 4】 双脚变向运控球</p> <p>(1) 双脚依次变向，边跑边运球</p> <p>三、脚背正面运球射门</p> <p>【学练 5】 运球射栏架门：根据球托颜色和球门颜色，运球射异色门</p> <p>【学练 6】 摆放标志物为障碍，运控球绕过障碍射门</p> <p>【竞赛】 小组合作计分赛：同色三人小组合作，运球绕过障碍物转身射门</p> <p>【体能】加油站</p> <p>俯卧撑 20*3</p> <p>静力支撑 30 秒</p>	<p>1.教师讲解并示范动作</p> <p>2.组织学生练习并巡回指导</p> <p>3.纠正错误指出问题提出要求</p> <p>1.教师讲解并示范动作</p> <p>2.组织学生练习并巡回指导</p> <p>3.纠正错误指出问题提出要求</p> <p>1.组织学生进行课课练</p>	<p>1.据教师讲解，知道各种游戏的要求，反应灵敏，积极进行练习</p> <p>2.积极思考，相互交流体会，在难度递增的游戏中感悟控球动作</p> <p>3.积极参与多个游戏，互助纠错。</p> <p>1.认真观看教师示范并掌握动作要领</p> <p>2.根据游戏要求，按规则活动，有效运控球，统计射门次数</p> <p>3.三人小组合作，依次出发射门计分</p> <p>1.按要求进行体能练习</p>	<p>1-2.组织队形</p>  <p>3-4.组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>3. 积极参与，遵守规则</p> <p>4. 动作要领标准</p> <p>1.组织队形</p>  <p>2-3.组织队形</p>  <p>要求：射门力量适中，运控球中避免碰撞，互相激励。</p>
结束部分	<p>6. 放松</p> <p>7. 师生总结</p> <p>8. 布置课后练习作业</p> <p>9. 回收器材</p> <p>10. 师生再见</p>	<p>6. 教师带领学生放松</p> <p>7. 点评学生表现并总结</p> <p>8. 布置课后练习</p> <p>9. 组织学生回收器材</p> <p>10. 下课</p>	<p>6. 认真放松练习</p> <p>7. 积极听讲，总结反思</p> <p>8. 记住课后练习</p> <p>9. 积极认真回收器材</p> <p>10. 向老师再见</p>	
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p> <p>个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>足球每人1个</p> <p>径跨栏架 14</p> <p>标志盘 14 只</p> <p>志筒 28 只，1 个</p>

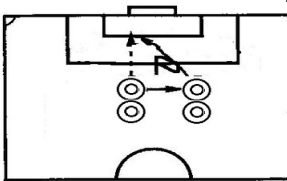
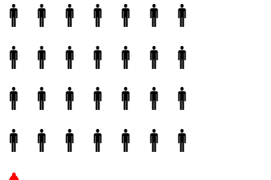
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	足球脚内侧传球、停球、运球 游戏：“抢传球”						
教学目标	1.运动技能：初步学会脚内侧传球、停球、运球的动作方法，并乐于参与到足球运动中来，增强学生韧性，协调性以及腿部力量等身体素质。 2.健康行为：养成坚持体育锻炼的习惯，增强学生各种环境下的适应能力，及对于运动损伤的预防机理解 3.体育品德：培养学生团结协作，不怕困难的体育精神。						
教学重点	支撑脚与击球部位在行进间的运用			教学难点	击球的力度和准确性		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、热身操 (4*8) 1.头部运动 2.扩胸运动 3.振臂运动 4.腰部运动 5.膝部运动 6.动态拉伸（侧弓步） 7.动态拉伸（抓脚尖深蹲） 二、专项准备活动 1，疾跑、急停 无障碍物疾跑、遇障碍物急停 2.“s”跑 要身体重心降低，遇障碍物转身快	1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 1.教师讲解示范动作和要求 2.组织指导学生进行练习 3.强调动作要点	1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 6.认真观看动作示范和听清楚要求 7.按动作要求和指导进行练习	组织队形  要求： 3. 按两臂距离散开站好 4. 注意力要集中 组织队形 		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		


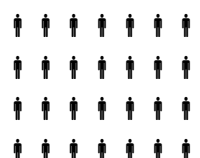
基本部分	<p>【学练1】学生尝试脚内侧运球 要求：1.掌握脚触球的部位和力度 2.身体重心下降 3.抬起头来，遇障碍转弯</p> <p>【学练2】学生尝试脚内侧传球、停球 思考：1.怎样才能将球平稳的传到同伴的脚下 2.不能大力踢球 3.将球停稳后，才能踢球</p> <p>【学练3】学生行进间脚内侧运球 要求：在足球场内进行，分男女两组，行进中注意对球的控制，加快运球的速度，进行“s”跑。</p> <p>【学练4】行进间脚内侧传球练习 要求：分成男女两组，体会行进中传球的力量是否适合跑动中接球的技术，注重两人的传接配合</p> <p>【竞赛】“抢传球”游戏 游戏规则：按小组围成一个圆，一人在圆中间准备抢球，其他围成圆的组员传球，开始后，只要抢球的同学碰到球（手除外）为抢球成功，与传球失误的同学互换位置，游戏继续。</p> <p>【体能】课课练 1.俯卧撑 15*3组 2.仰卧两头起 15*3组</p>	<p>1.教师提出要求，并组织进行尝试练习。 2.教师讲解示范 3.组织学生练习踢球中后部两人合作练习。 4.教师巡回指导及时纠错 5.优生展示 6.教师评价引导学生互评。</p> <p>1, 教师讲解示范游戏规则 2.提出要求 3.组织学生进行游戏活动</p> <p>1.组织学生进行课课练</p>	<p>1.认真听讲，积极思考，带着教师提出的要求尝试练习。 2.仔细听讲动作讲解、示范 3.两人一组进行练习 4.按教师要求纠正动作 5.认真观看优生动作展示 6.认真评价和听评</p> <p>1.理解游戏规则 2.分四个小组进行游戏 3.积极参与游戏</p> <p>1.按要求完成体能练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求： 7. 队伍整齐，纪律严明 8. 练习精神面貌强 9. 同学之间互助</p> <p>学练3组织图</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求：1.手不能碰球，注意安全 2.遵守游戏规则</p>
结束部分	<p>1. 放松 2. 点名表扬 3 名学生并评价、师生互评总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松 2. 引导学生互评总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见</p>	 

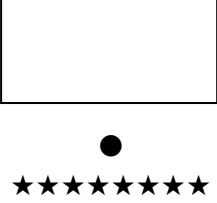

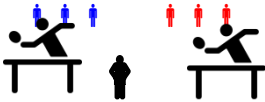

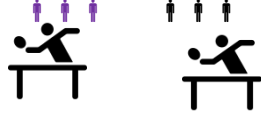
教学反思		预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	足球 20 个 障碍 40 个
------	--	------	--	------	--------------------

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	1.足球：踢墙式“二过一” 2.游戏：创编绳梯游戏						
教学目标	1.运动能力：80%的同学能掌握并说出踢墙式“二过一”技战术的方法和要求，发展学生灵活性、协调身体素质 2.健康行为：知道足球的健身价值，主动参与足球踢墙式“二过一”配合技术动作的学习，了解其在足球赛中的作用 3.体育品德：培养学生的协作能力和团队意识						
教学重点	传球的时机、方向，传球后跑动到位			教学难点	传、插的时机		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形 ♀ 要求：快静齐		

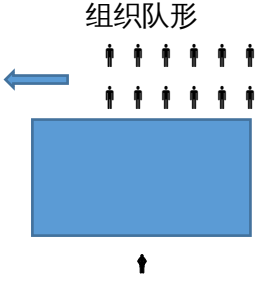
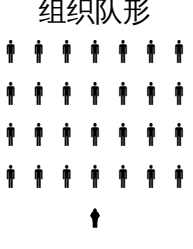
过程	时间	<p>一、慢跑结合足球操</p> <p>1.扩胸运动 4*8 拍 2.体转运动 4*8 拍 3.振臂运动 4*8 拍 4.体侧运动 4*8 拍 5.弓步压腿 4*8 拍 6.仆步压腿 4*8 拍 7.活动膝关节 4*8 拍</p> <p>【学练 1】球性练习</p> <p>1.“让球听指挥”：教师带领学生练习</p>	<p>1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>6. 教师讲解动作要求 7. 教师示范动作并带领学生一起做球性练习</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>7. 认真观看动作示范并明确动作要求 8. 积极参与到球性练习中 9. 按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中</p>
		教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练2】复习脚内侧传接球练习</p> <p>【学练3】踢墙式“二过一”战术配合</p> <p>【竞赛】创编绳梯游戏</p> <p>【体能】：体能加油站 俯卧撑 20*3 仰卧起坐 20*3 静力支撑 30 秒</p>	<p>1.教师组织学生两人一组合复习脚内侧传接球技术。</p> <p>1) 连续脚内侧传接球(一脚球)练习</p> <p>2) 行进间脚内侧传接球练习</p> <p>3) 组织学生两人一组合复习行进间脚内侧传接球练习</p> <p>1.集中学生，讲解踢墙式“二过一”配合的技术动作要领。</p> <p>2.学生进行分组练习</p> <p>1) 过障碍物练习</p> <p>2) 过防守球员练习</p> <p>3.教学展示：请部分同学进行展示，老师和同学们一起进行评价。</p> <p>4.组合游戏：射门比多 分六组，每组两名球员进行二过一配合加射门，一轮后进球数多的为获胜组。</p> <p>1.讲解游戏规则和方法并组织</p> <p>1.教师强调方法和动作要领并组织教学</p>	<p>1.两人一组合合作进行脚内侧传接球练习。</p> <p>1.学生认真体会和理解老师所讲的技术动作要领，记住该动作的重难点。</p> <p>2.学生在小组长的带领下按照老师要求进行分组练习。</p> <p>3.学生积极展示自己的练习成果</p> <p>4.积极愉悦的参与到游戏中去</p> <p>1.学生积极、愉悦地创编绳梯练习游戏</p> <p>1.积极练习、动作标准、态度认真</p>	<p>1-1.组织队形</p>  <p>1-2、1-3 组织队形</p>  <p>2-1.组织队形</p>  <p>2-2、2-3、2-4.组织队形</p>  <p>1.组织队形</p> 	
结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.师生总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.点评学生表现并总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p> <p>5.下课</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.积极听讲，总结反思</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>		
教学反思			预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材 足球场、足球5个，小球门5个，绳梯6付、标志盘6个、标志盘	
备课人		周次	课次	授课教师	





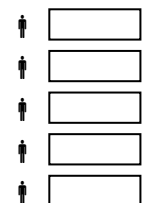
教学内容		1.乒乓球：正手攻球技术			
教学目标		1.运动能力：提高乒乓球的正手攻球技术水平、及对与攻球技术的理解，学习乒乓球比赛规则、灵敏、协调、爆发等身体素质。 2.健康行为：培养对乒乓球的兴趣、养成持续运动的习惯、提高抗挫折能力。 3.体育品德：培养吃苦耐劳、顽强拼搏的体育精神。			
教学重点		拍形的固定		教学难点	击球时机的掌握
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  ↑ 要求：快静齐
准备部分		八、徒手操 1.扩胸运动 4*8 拍 2.体转运动 4*8 拍 3.振臂运动 4*8 拍 4.体侧运动 4*8 拍 5.弓步压腿 4*8 拍 6.仆步压腿 4*8 拍 7.活动膝踝关节 4*8 拍 二、趣味情景 1.游戏：穿过小树林	1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 8. 教师讲解动作要求 9. 教师示范动作并带领学生一起做	1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 10. 认真观看动作示范并明确动作要求 11. 积极参与到练习中 12. 按教师提醒的动作要求进行练习	组织队形  ↑ 要求： 1.散开和集合动作要快 2.听清要求，认真完成游戏 3.注意力要集中

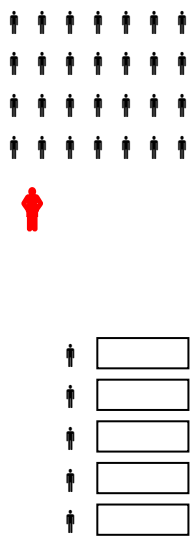
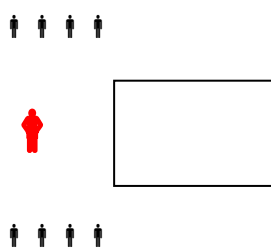
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练】乒乓球正手攻球 动作要领：左脚稍前，右脚稍后，身体离台约 50 厘米，手臂自然放松，保持一定弯度，不要小于 90 度大于 120 度，拍面稍前倾(约 80 度)，随着身体向右移动，手臂向身体右后侧方引拍，在来球跳到高点期时，手臂迅速向左前上方挥动(肘部不要夹得太紧，手臂要呈半圆形挥动)，击球的中上部，同时身体重心由右脚移至左脚，击完球后，迅速还原，准备下一板击球。</p> <p>【竞赛】乒乓球守擂 6 名同学一个球桌、1 名同学为裁判、三球定输赢、赢了守擂输了淘汰，评选出守擂王。</p> <p>【体能】体能加油站 ① 扶球桌俯卧撑 ②左右移动 ③ 波比跳 ** Expression is faulty **绕球桌跑 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>1.对乒乓球正手攻球动作讲解示范并指出学习正手攻球的重点和难点</p> <p>2.组织学生 2 个人一组进行分组练习，并进行循环指导，在指导中去发现问题</p> <p>3.对学生集中纠错，找 2 名有代表性的学生进行演示练习，要求其他学生思考，并给出评价，再老师补充评价</p> <p>4.要求学生 2 个人一组进行攻球练习</p> <p>1.讲解游戏规则、分配裁判</p> <p>2.开始比赛、巡回指导</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。</p> <p>2.分四个小组，循环进行</p> <p>3.巡视指导、强调动作要求，点评激励</p>	<p>1.根据自身握拍方式的不同认真听老师进行技术讲解，并模仿老师进行徒手练习注意其重点难点</p> <p>2.练习手段及步骤： (1) 学生徒手模仿老师的挥拍动作 (2) 分组练习：2 人一组进行练习 3.集体纠错：把学生集合起来，找 2 名有代表性的学生进行攻球练习，学生要求积极配合，认真思考</p> <p>13. 再次分组进行练习</p> <p>1.认真听讲、遵守规则</p> <p>2.积极参与、勇争第一</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。</p> <p>2.探究、了解各个练习项目的动作要领。</p> <p>3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	<p>组织队形 ★★★★★★★  ● ★★★★★★★</p> <p>要求： 认真听讲，仔细思考，做到练习有目的、有纪律、有针对性。</p> <p>组织形式：小组练习</p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p>
	结束部分		<p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 点评学生表现并总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 积极听讲，总结反思</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>

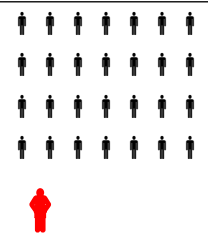
教学反思					预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	乒乓球房、乒乓球台10张、乒乓球40个、乒乓球拍40个
备课人		周次		课次			授课教师	
教学内容	推挡球 正手攻球							
教学目标	1.运动能力：通过教学使学生进一步学习乒乓球的推挡技术和正手攻球技术 2.健康行为：提高学生的自学、自练、自评的能力，提高学生的学习热情 3.体育品德：培养学生的团结友爱、勇于拼搏进取、勇于战胜困难的优良品质							
教学重点	正确的发力与打球节奏			教学难点	执拍手型正确，动作协调、正确			
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求			
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形 ♀ ↑ 要求：快静齐			

过程	准备部分	<p>九、热身活动</p> <p>1.绕场地慢跑 2 圈</p> <p>2.行进间徒手操</p> <p>1.上肢运动</p> <p>2.体转运动</p> <p>3.肩部运动</p> <p>4.压腿运动</p>	<p>1.教师讲明慢跑练习的要求，并参与指挥和练习。</p> <p>10. 教师示范后，组织学生进行准备活动练习</p>	<p>1.学生成二路纵队绕场地慢跑 2 圈，行进间做徒手操。</p> <p>1.认真听讲、明确要求，统一行动</p> <p>2.精神饱满，队列整齐</p> <p>3.老师示范，学生跟随模仿</p> <p>4.充分活动各关节</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.散开和集合动作要快</p> <p>2.听清要求，认真完成热身</p> <p>3.注意力要集中</p>
	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>一、熟悉球性</p> <p>【学练1】变样托球： 向前、向后、向左、向右、向上、向下</p> <p>【学练2】颠球： 托颠球、正反颠球</p> <p>二、提高推挡球技术</p> <p>【学练3】推挡接力</p>  <p>【竞赛】推挡接力比赛</p> <p>【体能】体能加油站 登山跑 20*3 俯卧撑 20*3 小碎步 30 秒 蛙跳 2 组</p>	<p>1、教师持球和拍</p> <p>1) 讲解练习要求和办法,并示范</p> <p>2) 注意学生练习时提醒动作要求</p> <p>3) 学生练习时,观察与指导</p> <p>2、培养学生观察能力,提高学习兴趣</p> <p>1) 讲解练习要求和办法,并示范</p> <p>2) 教师语言提示纠正</p> <p>3) 观察学生练习时手腕灵活性、控制球的表现</p> <p>1、教师组织过程：</p> <p>1) 教师与同学共同示范并讲解练习要求</p> <p>2) 提出练习记录方法,展示成长记录表</p> <p>3) 学生练习时,巡回指导,个别纠错</p> <p>2、比赛过程：</p> <p>1) 教师讲解比赛方法与要求</p> <p>2) 教师巡回观察,鼓励评价</p> <p>3) 指导学生填写记录表</p> <p>1.教师强调方法和动作要领并组织教学</p>	<p>1、每位同学一球一拍</p> <p>1) 听教师信号进行练习</p> <p>2) 努力控制球,不让球落地</p> <p>3) 持拍托球不紧张</p> <p>2、每位同学一球一拍</p> <p>1) 托垫球： 认真观察教师的示范,并尝试练习</p> <p>2) 正反垫球： 练习时,自己通过观察教师的动作,注意动作的要点</p> <p>1) 按教师提出的要求进行练习</p> <p>2) 练习中学会发现问题,并去解决问题</p> <p>1) 自觉遵守比赛规则</p> <p>2) 记录比赛成绩</p> <p>1.积极练习、动作标准、态度认真</p>	<p>一二.组织队形</p>     <p>要求：</p> <p>1.认真听讲,仔细思考,做到练习有目的、有纪律、有针对性。</p> <p>体能组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.注意安全</p>
结束部分	<p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 点评学生表现并总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 积极听讲,总结反思</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>	   
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p> <p>个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>乒乓球房、乒台 20 张、乒乓球 40 个、乒乓球 40 个</p>

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	正手发球 正手攻球						
教学目标	1. 运动技能：通过学习，让学生学会控制球的落点、节奏、让学生逐步熟练正手攻球的正确动作，蹬地转腰、向前迎球的感觉 2. 健康行为：培养学生养成运动的习惯，学会通过运动释放自己的压力。 3. 体育品德：培养学生善于思考，相互学习的良好品质。						
教学重点	把握好节奏与落点			教学难点	击球时机、触球部位		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		八、热身活动 1.绕球台跑、滑步跑 2.徒手操 (1) 扩胸运动 (2) 振臂运动 (3) 体转运动 (4) 正压腿 (5) 侧压腿 3.垫球游戏 (垫球比多) 球掉落即结束 二、教学 【学练】1正手发球 动作要领：发球时，左脚稍前，身体右转，左手掌心托球置于身体右侧前方，同时右臂内旋，拍面稍前倾，身体向后引拍，当球从高点下落至稍高于球网时，右臂从身体右后方向右前方发力挥拍，击球的	1.教师提出跑步要求并带领学生进行跑步 2.教师讲解示范动作要领并带领学生一起练习 3.教师喊口令，提示学生动作练习规格和要求 4.教师组织学生进行垫球，看谁垫的多（教师下口令学生开始） 1.教师讲解示范动作要领并教会基本的站位 2.组织学生集体抛球练习 3.组织学生徒手挥拍练习（1准备2引拍3挥拍）并巡回指导动作 4.将抛球与击球相结合（1准备2抛球同时引拍3发力挥拍击球）注意提醒击球的中上部 5.两人一组练习教师巡回	1.按照要求跟随老师进行慢跑热身 2.认真观看动作示范并明确动作要求 3.跟着教师一起认真做热身操 4.随着老师一声口令即刻开始，尽量争取垫最多 1.认真观看动作示范和听清楚要求 2.按动作要求和指导进行练习抛球 3.跟随老师口令练习击球动作 4.学生积极认真练习，并根据老师指导及时纠正错误动作	组织队形   要求：热身充分，积极学练，注意安全 分组练习形式  要求：学生自己喊口令，反复练习，按照动作要领，相互监督，共		

		中上部	指导动作		同进步
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练2】正手攻球 动作要领：两脚开立，与肩同宽，膝盖微屈，含胸收腹，双手自然放于胸前，击球前：引拍与身体右侧方，上臂与身体40度左右，与前臂成110-135度左右，拍形稍前倾，击球时：右脚前脚掌内侧蹬地用力，转腰、收小臂全身协调，再来球的上升期或者高点期击球中上部，击球后：顺势挥拍至额前，立即还原准备姿势</p> <p>【竞赛】灵活的小兔子 比赛规则：将学生分为两组，球台两侧的标志桶里的乒乓球，从一侧迅速拿起，用滑步动作放在另一侧的标志桶里，与下一位击掌接力（一次运送一个看哪一组先完成）</p> <p>【体能】体能加油站 1.俯卧撑 15*3组</p>	<p>1.教师示范完整动作并讲解动作要点学生模仿</p> <p>2.分解练习 (1) 组织学生原地徒手挥拍练习：把动作分解成“1/2/3/4 分别是准备、引拍、挥拍、还原”教师巡回指导纠错 (2) 组织学生自抛自打练习教师巡回指导并提醒动作要求以及纠错 (3) 完整动作练习</p> <p>3.拓展练习：正手攻球两点练习 (1) 教师示范动作以及动作要领，组织学生两人一组进行练习</p> <p>4.优生展示，师生互平</p> <p>1.教师示范游戏方法讲解游戏规则 2.组织学生进行比赛（提醒滑步动作标准） 3.评出优胜组进行激励</p> <p>1.教师讲解动作要求并组织学生进行体能练习 2.教师语言指导并激励</p>	<p>1.认真观看示范仔细听讲动作讲解并尝试模仿练习</p> <p>2.跟随教师口令原地练习徒手挥拍分解动作</p> <p>3.积极练习并及时纠错</p> <p>4.自主尝试自抛自打练习并及时纠错，不懂得可向老师请教</p> <p>5.认真观看教师示范并积极练习</p> <p>6.勇于展现自己的风采并总结</p> <p>1.认真听讲游戏规则与方法</p> <p>2.积极参与比赛，注意安全，为队友加油呐喊</p> <p>1.积极学练注意安全</p>	<p>原地徒手练习队形</p>  <p>要求：积极学练，互相帮助，注意安全</p> <p>组织形式</p>  <p>要求：积极比赛，团队合作互相加油，注意安全</p>

		2.深蹲跳 15*3 组			
结束部分		1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见	1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课	1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见	
教学反思				预计 负荷 平均心率约：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场 地 器 材 乒乓球馆， 球，乒乓球拍