

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 1 课

教学内容		1、600---800 米自然地形跑 2、游戏：跑战		
教学目标		1、认知:能说出利用自然地形跑方法和要求，并记住游戏的方法、规则； 2、技能:学会自然地形跑的动作，做到呼吸与动作的协调；脚夹沙袋连续跳跃有一定高度 3、情感:在练习中表现出浓厚兴趣，做到机智、勇猛、顽强		
程序	时间	内容与要求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1 了解课的内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 600-800 米自然地形跑	1、组织学生分组讨论自然地形跑的方法； 2、组织学生分组试练一次后讲评，提醒学生注意动作与呼吸协调配合 3、组织分组练习，速度有慢到快；	1、分组讨论各种地形跑的方法 2、学生分组试练习一次； 3、听讲评后分组练习；

3	10	内容： 游戏：炮战 要求：按游戏规则做好相应的活动	1、讲解游戏规则和方法，并提出要求； 2、组织示范练习； 3、讲评后组织做游戏并指定小组长带领；	1、认真听讲，并模仿示范练习； 2、听讲评后小组长带领分组做游戏；
4	5	内容： 整理活动， 上课小结 要求： 轻松自然；	（1）放松，自然； （2）小结本课内容； （3）收还器材；	听小结，收还器材。
课后小结			场地器材	

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期
 第 2 课

教学 内容		1、韵律活动和舞蹈 2、高抬腿跑		
教 学 目 标		1、认知：能知道集体舞中已学过的动作；能说出高抬腿跑的动作要求； 2、技能：掌握歌曲前半段舞蹈动作及高抬腿跑的动作； 3、情感：在练习中表现出浓厚兴趣，乐于重复，能做到不怕苦不怕累。		
程 序	时 间	内容与要求	教师活动	学生活动

1	10	课堂常规 要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解课的内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 集体舞： 嘀哩嘀哩	1、播放歌曲让学生熟悉音乐节拍； 2、示范、讲解歌曲动作，提示学生观察男女生动作的区别 3、口令指挥学生练习动作重点指导对位动作 4、音乐伴奏，辅导学生练习动作	1、熟悉音乐节拍； 2、听讲解、看示范模仿动作 3、听口令练习动作 4、音乐伴奏练习动作
3	10	内容： 高抬腿跑 要求：腿高抬、步幅小、频率快	1、讲明练习内容和要求； 2、组织练习，提示要求； 3、讲评后继续练习，教师用击掌来加快学生练习频率；	1、听清要求，原地试练习； 2、听讲评后分组练习； 3、做得好的学生表演； 4、继续练习
4	5	内容： 整理活动，上课小结 要求： 轻松自然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。
课后小结			场 地 器 材	

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 3 课

教学 内容		1、小足球：脚背正面颠球 2、游戏：障碍赛跑		
教学 目 标		1、认知：了解脚背正面颠球的方法，记住游戏的方法、规则； 2、技能：能试做出脚背颠球动作，熟悉球性，能在快跑中用跨、跳、钻的方法通过障碍； 3、情感：在练习中表现出认真、进取、勇敢及乐于互相帮助的好品质		
程 序	时 间	内容与要 求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规 要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解上课内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 脚 背 正 面 颠球 重难点：触 球 瞬 间 给 球一些力， 使球内旋。	1、讲解示范动作； 2、组织徒手模仿练习； 3、组织自抛自颠球 4、和学生一起讨论存在的问题 并商量改进方法； 5、组织继续练习	1、听讲解、看示范、想 动作 2、学生徒手模仿、自抛 自颠 3、讨论后分组练习；

3	10	内容： 游戏：障碍 赛跑 重难点：用 合理方法 快速通过 障碍。	1、讲解游戏规则和方法，并提出要求； 2、组织试练习； 3、讲评后组织做游戏并指定小组长带领； 要求：按游戏规则做好相应的活动	1、认真听讲，并模仿示范练习； 2、听讲评后小组长带领分组做游戏；
4	5	内容： 整理活动， 上课小结 要求： 轻松自然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。
课后 小结			场 地 器 材	

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 4 课

教学 内容		1、30——50 米放松跑； 2、选修内容：放风筝。		
教 学 目 标		1、认知：了解跑的含义和作用；知道放风筝的方法； 2、技能：跑时动作正确； 3、情感：培养认真、刻苦的精神；		
程 序	时 间	内容与要 求	教师活动	学生活动

1	10	课堂常规 要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解课的内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 30 — — 50 米放松跑	1、原地练习摆臂和起跑； 2、讲解、示范放松跑的动作要领； 3、带队练习；	1、注意力集中； 2、观察老师的动作示范； 3、体验放松跑的正确动作；
3	10	内容： 放风筝	1、讲解、示范动作方法； 2、分组，提出要求； 3、练习。	1、掌握动作要领； 2、了解要求； 3、认真练习；
4	5	内容： 整理活动， 小结 要求： 轻松自然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。
课后 小结				场 地 器 材

三年级第二学期 第 5 课

教学内容		1、韵律活动和舞蹈 2、30 米迎面接力跑		
教学目标		1、认知：能知道集体舞中歌曲节拍和后半段舞蹈动作方法； 能知道迎面接力跑的基本方法； 2、技能：掌握歌曲后半段舞蹈动作，做出迎面接力传接棒动作和正确的错肩方法； 3、情感：在练习中表现出浓厚兴趣，乐于重复，能做到不怕苦不怕累、认真负责。		
程序	时间	内容与要求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解上课内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 集体舞： 嘀哩嘀哩 重难点：男女生动作的相互配合。	1、播放歌曲让学生熟悉音乐节拍； 2、示范、讲解歌曲动作，提示学生观察男女生动作的区别 3、口令指挥学生练习 动作重点指导男女生动作的相互协调配合 4、音乐伴奏，辅导学生练习动作	1、熟悉音乐节拍； 2、听讲解、看示范模仿动作 3、听口令练习动作 4、音乐伴奏练习动作

3	10	内容： 30 米迎面 接力跑 重难点：接 棒时两人 相互配合、 互错右肩 传接到位。	1. 讲明练习内容和要求 2. 组织学生在慢跑中练习传 接棒，提示要求 3. 讲评后继续练习，教师用击 掌来加快学生练习频率； 要求：接棒时相互配合、互错 右肩传接到位	1、听清要求，原地试练 习； 2、听讲评后分组练习； 3、做得好的小组表演； 4、继续练习
4	5	内容： 整理活动， 上课小结 要求： 轻松自然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。
课后 小结			场 地 器 材	

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 6 课

教学 内容	1、双手抛实心球 2、小足球：左右脚后拖球
教 学 目 标	1、认知：知道向前抛实心球的动作方法和动作名称；知道脚向后拖球时的动作方法 2、技能：学会向前抛实心球的动作，用全身的力量将球用力抛出；学会拖球的动作； 3、情感：在练习中表现出乐于重复练习、刻苦、顽强、好学上进的好品质

程序	时间	内容与要求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规 要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解上课内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 双手抛实心球 重难点：抛球时全身配合协调用力。	1、组织做头上跨下的传球游戏，熟悉球性 2、组织徒手试练习； 3、组织持球练习； 4、和学生一起讨论不足并商量改进方法；提示动作协调用力 5、组织继续练习	1、听讲解、看示范、想动作 2、学生徒手模仿、持球练习 3、讨论后分组练习；
3	10	内容： 游戏：左右脚后拖球 重难点：拖球时脚触球部位及两脚的协调。	1、提出练习要求； 2、组织试练习，强调动作的触球部位； 3、示范后学生继续练习，练习过程中提示身体平稳、眼逐渐离开球 4、拖球比赛	1、认真听讲，并模仿示范练习； 2、听讲评后小组长带领分组练习；
4	5	内容： 整理活动，上课小结 要求： 轻松自然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。

课后 小结		场 地 器 材	
----------	--	------------------	--

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 7 课

教学 内容		1、韵律活动和舞蹈 2、30 米迎面接力跑		
教 学 目 标		1、 知：能记住集体舞歌曲节拍和动作方法；能说出迎面接力跑的传接棒要领； 2、技能：掌握歌曲全部舞蹈动作及迎面接力跑的传接棒动作； 3、情感：在练习中表现出浓厚兴趣，乐于表现自己，能做到不怕苦不怕累、具有相互合作精神。		
程 序	时 间	内容与要 求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规 要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解上课内容； 2、遵守纪律；

2	15	内容： 集体舞： 嘀哩嘀哩 重难点:动作的完整性及表现力。	1、复习前两次课的动作并及时纠正错误； 2、动作较好的学生示范表演连贯完整动作； 3、组织学生分组练习 4、辅导学生对动作进行创编，以进一步活跃气氛； 5、组织学生自我表演；	1、熟悉音乐节拍； 2、听讲解、看示范模仿动作 3、听口令练习动作 4、音乐伴奏练习动作
3	10	内容： 30 米迎面接力跑 重难点： 在快跑中做好传接棒	1、组织练习各种姿势的起跑； 2、组织练习慢跑中的传接棒 3、讲评并请做得好的学生表演； 4、组织学生分组练习 30 米迎面接力跑	1、听清要求，原地试练习； 2、听讲评后分组练习； 3、做得好的学生表演； 4、继续练习
4	5	内容： 整理活动， 上课小结 要求： 轻松自然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。
课后 小结		场地器材		

教学内容		1、双手抛实心球 2、小足球：立定跳远接力		
教学目标		1、认知：知道向后抛实心球的动作方法；记住游戏的规则和方法 2、技能：学会向后抛实心球的动作，抛掷时两脚用力蹬地，手臂和腰腹配合有力；能熟练完成连续立定跳远动作； 3、情感：乐于重复练习，刻苦顽强、好学上进、与同伴配合、遵守规则和纪律的好品质		
程序	时间	内容与要求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解上课内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 双手向后抛实心球 重难点：后抛球时上下肢协调用力。	1、示范讲解双手后抛实心球动作 2、组织徒手试练习； 3、组织持球练习； 4、和学生一起讨论不足并商量改进方法；提示动作协调用力 5、组织继续练习	1、听讲解、看示范、想动作 2、学生徒手模仿、持球练习 3、讨论后分组练习；

3	10	内容： 游戏：立定 跳远接力 重难点：臂 摆动与双 脚跳要协 调配合。	1、讲解示范游戏，强调立定跳 远动作 2、组织试练习，强调动作的协 调配合； 3、组织学生分组比赛，强调安 全性	1、认真听讲，并模仿示 范练习； 2、熟悉游戏规则后试练 习 3、讲评后分组练习
4	5	内容： 整理活动， 上课小结。 要求： 轻松自然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。
课后 小结			场 地 器 材	

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 9 课

教学 内容		1、30 米障碍跑 2、游戏：“救护车”		
教 学 目 标		1、认知:能说出障碍跑的意义和方法，并记住游戏的方法、规则； 2、技能:学会障碍跑的动作；在游戏中运用合理的动作； 3、情感:在练习中表现出浓厚兴趣，做到机智、勇猛、顽强；		
程 序	时 间	内容与要 求	教师活动	学生活动

1	10	课堂常规 要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解上课内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 30 米 障 碍 跑 重 难 点：能 在 快 跑 中 通过障碍	1、组织学生试练习障碍跑； 2、讲评，提醒学生注意动作的 合理性与趣味性 3、组织分组练习，速度有慢到 快；	1、分组讨论障碍跑的方法 2、学生分组试练习一次； 3、听讲评后分组练习；
3	10	内容： 游戏：救护 车 重 难 点：掌 握 游 戏 的 动作方法。	1、讲解游戏规则和方法，并提 出要求； 2、组织示范练习； 3、讲评后组织做游戏并指定小 组长带领； 要求：按游戏规则做好相应的 活动	1、认真听讲，并模仿示 范练习； 2、听讲评后小组长带领 分组做游戏；
4	5	内容： 整理活动， 上课小结。 要求： 轻松自然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。
课后 小结				场 地 器 材

三年级第二学期 第 10 课

教学内容		1、双手抛实心球 2、小足球：左右脚后拖球		
教学目标		1、认知：知道向前抛实心球的动作方法和动作名称；知道脚向后拖球时的动作方法 2、技能：学会向前抛实心球的动作，用全身的力量将球用力抛出；学会拖球的动作； 3、情感：在练习中表现出乐于重复练习、刻苦、顽强、好学上进的好品质；		
程序	时间	内容与要求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规 要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解上课内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 双手抛实心球 重 难 点：抛球时全身配合协调用力	1、组织做头上跨下的传球游戏，熟悉球性 2、组织徒手试练习； 3、组织持球练习； 4、和学生一起讨论不足并商量改进方法；提示动作协调用力 5、组织继续练习	1、听讲解、看示范、想动作 2、学生徒手模仿、持球练习 3、讨论后分组练习；

3	10	内容： 游戏：左右 脚后拖球 重难点：拖 球时脚触球 部位及两脚 的协调	1、提出练习要求； 2、组织试练习，强调动作的触 球部位； 3、示范后学生继续练习，练习 过程中提示身体平稳、眼逐渐离 开球； 4、拖球比赛；	1、认真听讲，并模仿示 范练习； 2、听讲评后小组长带领 分组练习；
4	5	内容： 整理活动， 上课小结； 要求： 轻松自然；	（1）放松，自然； （2）小结本课内容； （3）收还器材；	听小结，收还器材。
课后 小结			场 地 器 材	

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 11 课

教学 内容		1、30 米障碍跑 2、游戏：投沙包		
教 学 目 标		1、认知:能说出障碍跑的意义和方法，并记住游戏的方法、规则； 2、技能:学会障碍跑的动作；在游戏中运用合理的动作 3、情感:在练习中表现出浓厚兴趣，做到机智、勇猛、顽强		
程 序	时 间	内容与要求	教师活动	学生活动

1	10	课堂常规 要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	3、了解上课内容； 4、遵守纪律；
2	15	内容： 30 米 障碍 跑	1、组织学生复习障碍跑，并提醒各种障碍不同的过法特点； 2、组织学生利用障碍的变化改变过法，从而再提高趣味性 3、组织练习时速度有慢到快；	1、分组讨论障碍跑的方法 2、学生分组试练习一次； 3、听讲评后分组练习；
3	10	内容： 游戏：投沙 包	1、讲解游戏规则和方法，并提出要求； 2、组织示范练习； 5、讲评后组织做游戏并指定小组长带领； 要求：按游戏规则做好相应的活动	1、认真听讲，并模仿示范练习； 2、听讲评后小组长带领分组做游戏；
4	5	内容： 整理活动， 小结 要求： 轻松自然；	1、放松，自然； 2、小结本课内容； 3、收还器材；	听小结，收还器材。
课后 小结				场 地 器 材

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 12 课				
教学 内容		1、两脚前后站立投掷轻物 2、小足球：运球、脚内侧传接球		
教 学 目 标		1、情感：能了解蹬地转体的作用； 能说出已学过的运球动作名称和方法； 2、技能：能做出蹬地、转体、快速挥臂的动作；能完整做出运球、脚内侧传接球动作； 3、情感：在练习中表现出乐于重复练习、刻苦、顽强、好学上进的好品质		
程 序	时 间	内容与要 求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规 要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解上课内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 两 脚 前 后 站 立 投 掷 轻 物	1、强调蹬地转体挥臂动作要领，并示范； 2、组织优秀学生示范动作，并提示蹬地转体、动作协调 3、组织学生用轻物分组练习，用“闯关”的形式激发学生积极性，培养兴趣，激发情趣；	1、听讲解、看示范、想动作 2、观看优秀学生示范； 3、讨论后分组用轻物练习闯关；

3	10	内容: 游 戏：运 球、脚内侧 传接球	1、示范运球、传接球方法并说明其作用；提示学生注意抬头观察，扩大视野，兼用左右脚； 2、组织学生练习运球、传接球，教师强调运球部位及脚的触球部位的正确性与动作的协调性； 3、组织比赛；	1、认真观看听讲； 2、练习运球、传接球； 3、比赛；
4	5	内容: 整理活动， 小结 要求: 轻松自然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。
课后 小结				场 地 器 材

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 13 课

教学 内容		1、韵律活动和舞蹈：点步、踏踢步 2、50 米快速跑		
教 学 目 标		1、认知：能了解点步、踏踢步的动作方法；能说出快速跑时上体的正确姿势； 2、技能：做出点步、踏踢步的组合动作并能进行创编；快速跑中做出上体前倾动作，跑得自然、快速 3、情感：在练习中主动配合老师完成学习任务，表现出浓厚兴趣，乐于重复，能做到不怕苦不怕累、敢于表现自己。		
程 序	时 间	内容与要求	教师活动	学生活动

1	10	课堂常规 要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解上课内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 韵律活动和 舞蹈：点步、 踏踢步	1、播放歌曲让学生熟悉音乐节拍； 2、示范、讲解点步、踏踢步动作，提示学生观察点步、踏踢步的动作要领； 3、口令指挥学生分别练习点步、踏踢步动作 4、音乐伴奏，组织学生练习动作 5、组织学生进行创编动作	1、熟悉音乐节拍； 2、听讲解、看示范模仿动作 3、听口令练习动作 4、音乐伴奏练习动作 5、进行创编动作练习
3	10	内容： 50 米 快 速 跑	1、组织练习原地摆臂高抬腿、站立式起跑 2、示范快速跑动作，组织学生演示； 3、讲评后继续练习，教师用击掌来加快学生练习频率； 要求：快速、自然、身体稍前倾	1、听清要求，原地试练习； 2、听讲评后分组练习； 3、做得好的学生表演； 4、继续练习
4	5	内容： 整理活动， 课后小结； 要求： 轻松自然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。

课后 小结		场 地 器 材	
----------	--	------------------	--

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 14 课

教学 内容		1、两脚前后站立投掷轻物 2、小足球：运球、脚内侧传接球		
教 学 目 标		1、认知：能了解蹬地转体的作用； 能说出已学过的运球动作名称和方法； 2、技能：能做出蹬地、转体、快速挥臂的动作；能完整做出运球、脚内侧传接球动作； 3、情感：在练习中表现出乐于重复练习、刻苦、顽强、好学上进的好品质		
程 序	时 间	内容与要 求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规 要求： 静、快、齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	1、了解上课内容； 2、遵守纪律；
2	15	内容： 两 脚 前 后 站 立 投 掷 轻 物	1、强调蹬地转体挥臂动作要领，并示范； 2、组织优秀学生示范动作，并提示蹬地转体、动作协调 3、组织学生用轻物分组练习，用“闯关”的形式激发学生积极性，培养兴趣，激发情趣；	1、听讲解、看示范、想动作 2、观看优秀学生示范； 3、讨论后分组用轻物练习闯关；

1	10	课堂常规 要求： 静、快、 齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	站好队，做好准备。
2	15	内容： 50米快速 跑 重 难 点： 积 极 摆 臂，加快 步频	（1）组织学生做追逐跑游戏，提高反应能力 （2）示范、讲解快速跑的动作要领和要求提示注意积极摆臂加快步频 （3）结合考核计时组织练习，为考核做准备	1、做追逐跑游戏； 2、认真听讲，说说动作要领； 3、模仿练习体会动作； 4、分组练习；
3	10	内容： 游戏：机 器人 要求：按 游戏规则 做好相应 的活动	（1）讲解游戏规则和方法，并提出要求； （2）组织试练习一次； （3）讲评后组织做游戏； （4）组织评选“最佳机器人”	（1）认真听讲，并模仿示范练习； （2）听讲评后小组长带领分组做游戏； （3）评选“最佳机器人”
4	5	内容： 整 理 活 动，小结 要求： 轻 松 自 然；	（1）放松，自然； （2）小结本课内容； （3）收还器材；	听小结，收还器材。

课后 小结		场 地 器 材	
----------	--	------------------	--

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 16 课

教学 内容		1、50 米快速跑 （考核） 2、游戏：小擂台		
教 学 目 标		1、认知:能了解快速跑考核动作要求和方法，记住游戏的名称方法 2、技能:能以正确的动作、最快的速度跑完全程，完成考核任务； 能根据指令有组织有秩序地进行游戏。 3、情感:在练习中表现出敢于拼搏、积极进取的精神，以及相互合作的品质		
程 序	时 间	内容与要 求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规 要求： 静、快、 齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	站好队，做好准备。

2	15	内容： 50 米 快 速跑 (考核)	(1) 组织学生原地摆臂、高抬腿 (2) 宣布考核标准方法和计时规则，提出考核要求做好考核分组 (3) 组织学生分组考核。	1、原地练习摆臂、高抬腿 2、认真听讲，做好相应准备； 3、分组考核；
3	10	内容： 游戏：小 擂台 要求：按 游戏规则 做好相应 的活动	(1) 讲解游戏规则和方法，并提出要求； (2) 组织试练习一次； (3) 讲评后组织小组长领做游戏；	(1) 认真听讲，并模仿示范练习； (2) 听讲评后小组长带领分组做游戏；
4	5	内容： 整 理 活 动，小结 要求： 轻 松 自 然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。
课后 小结				场 地 器 材

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 17 课

教学 内容	1、两脚前后站立投掷垒球 2、小足球：运球、脚内侧传接球
----------	---

教 学 目 标		1、认知：能说出投掷中蹬地转体的作用； 能说出脚内侧传接球的动作、方法； 2、技能：能连贯地做出蹬地、转体、快速挥臂的动作；能正确地做出运球、传接球动作； 3、情感：在练习中表现出乐于重复练习、敢于表现自己，对完成任务充满信心。		
程 序	时 间	内容与要求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规 要求： 静、快、 齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	站好队，做好准备。
2	15	内容： 两脚前后 站立投掷 垒球 重 难 点： 快速投掷 时的挥臂 动作	1、强调蹬地转体挥臂动作要领，并示范； 2、组织优秀学生示范动作，并提示蹬地转体、动作协调 3、组织学生用轻物分组练习，用“闯关”的形式激发学生积极性，培养兴趣，激发情趣；	1、听讲解、看示范、想动作 2、观看优秀学生示范； 3、 <u>讨论后分组用轻物练习闯关</u> ；

3	10	内容： 游戏：运球、脚内侧传接球	1、示范运球、传接球方法并说明其作用；提示学生注意抬头观察，扩大视野，兼用左右脚； 2、组织学生练习运球、传接球，教师强调运球部位及脚的触球部位的正确性与动作的协调性； 3、组织比赛	1、认真观看听讲； 2、练习运球、传接球 3、比赛
4	5	内容： 整 理 活 动，小 结 要求： 轻 松 自 然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。
课后 小结				场 地 器 材

体 育 与 健 康 课 教 案

三年级第二学期 第 18 课

教学 内容	1、五禽戏 2、游戏：套圈接力跑
教 学 目 标	1、认知：记住上山虎的动作名称及各拍动作要领；开动脑筋创造最快的套圈方法 2、技能：初步掌握上山虎动作；能在快速跑动中做出急停、套圈、快速启动等连贯动作 3、情感：在练习中表现虎的神态，动作要做得刚健、威猛；游戏中紧密团结、机智灵活

程序	时间	内容与要求	教师活动	学生活动
1	10	课堂常规 要求： 静、快、 齐	1、课前的准备； 2、宣布本课内容和要求； 3、安排见习生；	站好队，做好准备。
2	15	内容： 上山虎 重难点： 掌握上山 虎的动作	1、情景导入语言诱导虎的神态 2、组织分段学习上山虎动作， 并将上下肢动作与怒目的神态 配合练习； 3、分组练习，并启发创编虎的 不同神态，进行讲评	1、看示范、想动作 2、学生分组练习，在练 习过程中注意动作的正 确性； 3、讨论后比赛；
3	10	内容： 游戏：套 圈接力跑	1、示范讲解游戏规则和方法 2、组织一组学生试做，教师加 强辅导 3、组织学生分组练习； 4、组织学生分组比赛	1、认真观看听讲 2、一组学生试做 3、听讲评后分组练习 4、学生分组比赛
4	5	内容： 整 理 活 动，小结 要求： 轻 松 自 然；	(1) 放松，自然； (2) 小结本课内容； (3) 收还器材；	听小结，收还器材。 以上内容仅为本文档的试下载 部分，为可阅读页数的一半内 容。如要下载或阅读全文，请 访问： https://d.book118.co m/035021143244011331