

小学二年级体育集体备课教案

第 1 课 广播操

二次设计与反思

学习目标：学会保持正确动作姿势；乐于向同学展示一些基本的运动动作。

学习内容：常规教育 广播操。

学习步骤：

一、游戏激趣，巩固常规

教师的指导：

- 1、期初编队：四列横队，规范学生整队的常规要求。
- 2、队列练习，提示正确的身体姿势。
- 3、简要讲解课堂常规，组织学生进行不同的游戏，用游戏来巩固

课堂常规，使学生养成良好的常规。

学生学习与活动形式：

1、“比一比，赛一赛谁的姿势正确”，进行立正、稍息、看齐练习。

2、游戏“快找伙伴、快快集合”，进行集队训练。

练习队形： 四路纵队： * * * * * * * *

* * * * * * * *

* * * * * * * *

* * * * * * * *

二、游戏比赛，掌握动作

重点：掌握正确的动作

难点：动作的协调与节奏

教师的指导：

- 1、组织学生复习广播操
- 2、讲解示范，纠错，并采用多种形式进行教学。
- 3、引导学生进行多种小游戏进行调节。

学生学习与活动形式：

- 1、听教师口令随教师示范练习广播操。
- 2、听音乐完整动作练习。
- 3、小组比赛，比一比哪一组做得最好； 评一评，谁做得最好。
- 4、游戏调节，师生互动： 枪打四、 高人和矮人、稍息立正。

三、调整情绪，恢复身心

教师的指导：

- 1、组织学生放松活动。
- 2、注意练习场地平整，练习中要针对学生的情况适时放松调整。
- 3、小结与表扬。

学生学习与活动形式：

- 1、相互合作， 相互模仿，愉快放松

2、学会在练习中调整、放松。选择平整、无灰尘的场地进行练习。

3、师生评议，共同小结。

练习队形：分散围圈（散点）

```
    * *   * *  
  * *  
  * *  
 * *   * * *  
 * *   * * *
```

场地与器材：操场，录音机

第 2 课 武术

学习目标：学会简单的运动技能，树立勇敢、自信品质

学习内容：武术（手型动作：拳、掌、勾） 游戏

学习步骤：

一、自主游戏、充分体验

教师的指导：

- 1、组织学生集队
- 2、提出游戏要求，参与学生游戏。
- 3、提示准备活动要求，组织分散练习，音乐指挥。

学生学习与活动形式：

- 1、听要求快速集队，体验“快、静、齐”的集队要求。
- 2、在模仿活动中进行律动游戏，结伴练习。

练习队形：散点结伴

```
* *  * *  * *  * *  
* *      * *  * *  
  * *  * *  * *  * *
```

二、比比学学，掌握动作

学习内容：武术（手型动作：拳、掌、勾）

重点：了解武术的基本动作

难点：动作的准确性

动作介绍：

拳—四指并拢卷握， 拇指紧扣食指和中指的第二指节；

掌—四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处；

勾—五指第一指节捏拢在一起，屈腕。

教师的指导：

- 1、介绍武术手型动作的动作要领，注重激发学生的学习积极性。
- 2、出示教学挂图，分解动作和完整动作教学。
- 3、指导学生练习，根据学生掌握情况随意性口令变换练习，增加学生练习兴趣。
- 4、巡回指导、纠错，邀请学生个别展示。
- 5、进行游戏活动，体验体育运动的乐趣

学生学习和活动形式：

- 1、通过教师介绍，了解动作，并能记住动作名称。
- 2、听教师口令随教师示范练习动作。
- 3、相互观摩，相互评比，和老师进行动作比试。
- 4、游戏调节：高人和矮人、稍息立正
- 5、自荐表演，分散反复进行完整动作练习。

三、相互合作，快乐游戏

学习内容：游戏：贴烧饼

教师的指导：提示游戏要求，组织学生游戏。

学生学习与活动形式：分组游戏，注意安全。

练习队形：分组围圈

四、调整情绪，恢复身心

教师的指导：提示放松要求， 音乐伴奏。

学生学习和活动形式：

- 1、相互合作，相互模仿，愉快放松
- 2、学会在练习中调整、 放松。选择平整、 无灰尘的场地进行练习。

练习队形：分散围圈（散点）

场地器材：录音机

第 3 课 障碍赛跑

学习目标： 在体育活动中发扬相互团结帮助的良好品质；培养吃苦耐劳的精神。

学习内容： 障碍赛跑和跳短绳

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：

- 1、常规队列练习，体会在行进间与同伴良好配合， 走得整齐且精神饱满。

2、正反口令练习和原地三面转法练习。

3、对学生的练习情况给予肯定，表扬比较好的组，以激励其他组同学。

学生活动：

1、按老师的要求和口令，精神饱满地进行队列练习，细心体验如何走才能与其他同伴保持一致，并与其他组的同学相互交流，共同练习体验。

2、集中注意力进行正反口令和三面转法练习，知道当老师说转时才开始转身（知道其也是与其他同学配合的一种表现）。

3、经过老师的评价后，对自己在练习中的表现能够给自己打一个合理的分数。

组织：

以四列横队完成游戏、

二、愉悦身心，快乐练习

重点：游戏练习的方法及在练习中如何与同伴间团结帮助。

教师活动：

1、教师带领学生进行一些准备活动。。

2、讲解示范游戏的方法要求，组织学生游戏，并提示学生在游戏中发扬团结合作的良好风貌。

3、组织学生进行跳短绳练习。

学生活动：

1、认真的作好准备活动让自己进入最佳的身心状态。

2、积极进行游戏，在联系中体验团结合作的乐趣。

3、在跳短绳练习中发扬帮助和吃苦耐劳的良好精神和品质。

组织： 障碍赛跑中四路纵队跳绳时自由分散无固定队型

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

三、 放松练习

教师活动： 带领学生总评该次课练习情况。

学生活动： 能够对自己的表现给予正确地评价。

组织：

场地器材： 篮球场、垫子、短绳 43 根

第4课 踢毽子

学习目标：在踢毽子和短绳活动中充分与自己的同伴密切合作，相互帮助，共同学习提高自己的该项技能。

学习内容：踢毽子和跳短绳

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：

- 1、常规队列练习，要求精神饱满，常规到位。
- 2、学习向中和看齐和向两边散开的队列练习。
- 3、对学生的练习情况给予肯定，表扬比较好的组，以激励其他组同学。

学生活动：

- 1、按老师的要求和口令，精神饱满地进行队列练习，细心体验如何走才能与其他同伴保持一致。
- 2、能够细心聆听老师的讲解，在学习中，认真体验，积极和其他组进行比试，看看哪组的行动最迅速最整齐。
- 3、经过老师的评价后，对自己在练习中的表现能够给自己打一个合理的分数。

组织： 四列横队

二、愉悦身心， 快乐练习

重点：在踢毽子活动中充分调动学生练习的积极性。

教师活动：

- 1、讲解示范踢毽子的方法要求，组织学生原地徒手模仿练习（练习认真和动作准确到位的同学可以每人拿一个毽子自由练习——目的充分调动学生练习的积极性和端正学生练习的态度）。
- 2、给予学生练习的目标，组织学生自行练习。
- 3、组织学生相互间进行各种比试练习。
- 4、组织学生进行拔萝卜和种萝卜的游戏活动。
- 5、组织学生进行短绳练习。

学生活动：

- 1、认真观察聆听老师的讲解，积极进行模仿练习。
- 2、积极进行毽子的各种练习活动，充分展现自己，在练习中展现出良好的精神风貌。
- 3、在跳短绳练习中发扬帮助和吃苦耐劳的良好精神和品质。

组织： 如图：

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

三、放松练习

教师活动：带领学生总评该次课练习情况。

学生活动：能够对自己的表现给予正确地评价。

场地器材：

毽子 43 个 短绳 43 根 田径场一片

第 5 课 后滚翻

学习目标：能够在练习中相互观察帮助同伴，发家共同提高，共同进步，掌握团身低头推手的要领。

学习内容：后滚翻

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：

1、组织学生队列常规练习。

2、带领学生进行准备活动练习，使学生知道各准备活动的方法和意义，并能够记住，以后在没有老师的带领下自己会做。

3、讲解示范游戏的方法规则，组织学生进行游戏活动。

学生活动：

1、集中注意力，认真进行队列队型练习。

2、虚心学习知道各节准备活动的方法和意义。

3、积极进行游戏活动，从游戏中能够体会到，团结就是力量。

组织：练习队型如图：

XXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

二、合作探究\掌握技能

重点：团身、低头、推手的动作要领。

教师活动：

1、教师讲解示范动作，强调要做到始终团身、低头和演示推手的方法和时机。

2、组织学生进行循环练习，对不好的同学给予帮助和提示，动作做的好的同学，可以进行篮球活动。

3、选出几名最好的同学，对不好的同学进行帮助和指导。

学生活动:

- 1、认真聆听和观察老师的讲解示范，积极进行练习。
- 2、积极的投入到练习中去，能够帮助同学纠正和改正错误动作，敢于表现自己，争取较好快速完成任务，并积极争当小老师。

组织:

三、总结经验、追求更快的进步

教师活动: 教师通过询问了解学生对该次课技术的掌握情况。

学生活动: 积极思考回答老师的问题。

组织: 四列横队

场地器材: 田径场一片、垫子 5 块、呼拉圈 20 个、篮球足球垒球共 20 个

第 6 课 侧手翻

学习目标: 在活动中，学生能够初步掌握和做出侧手翻的动作，并且在活动中相互配合，体现出良好的团队精神。

学习内容: 侧手翻

学习步骤:

一、情景导入

教师活动:

- 1、集合队伍，体委整队，报数报告老师。
- 2、宣布课的任务和要求。
- 3、组织学生进行队列练习（四列横队成二列横队的上步学习，老师先示范，然后组织学生自主和集体练习）。

学生活动:

- 1、迅速集合队伍，做到快、静、齐。
- 2、细心观察老师的讲解示范，积极找自己的伙伴相互练习。
- 3、在集体练习中，勇于展示自己。

组织: 四列横队和分散练习:

XXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

重点: 侧手翻的动作方法和要领（强调手一定要用力来推）。

教师活动:

- 1、组织学生自主进行游戏和准备活动，要求要充分活动好自己的身体，老师巡视学生的活动情况。
- 2、老师先做出侧手翻动作，要求学生观察，看老师的动作有什么特点，手脚的位置和其是怎样配合的。
- 3、询问学生的观察情况，老师进行总结，再示范，强化技术要求，使学生能够有一定的动作概念。
- 4、组织学生自主进行练习，并观察学生的练习情况，留心学生在练习中存在的问题。
- 5、集合，选较好的同学进行演示，然后老师把学生存在的不足及时讲出，组织学生两人一组，共同完成学习任务。
- 6、技术展示，侧手翻接力比赛。
- 7、总结该课，进行自评和老师点评。

学生活动：

- 1、认真聆听和观察老师的讲解示范，积极开动脑筋。
- 2、积极投入练习，密切与同伴合作，反复尝试，不怕苦不怕累。
- 3、积极进行比赛活动，充分战胜自己，有集体荣誉感，能把集体的利益放在第一位。
- 4、通过评价，对自己的表现有一种成就感。

组织：如图：

```

XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX

```

场地器材：篮球场一片

第 7 课 篮球

学习目标：在练习中，相互激励帮助，互相促进，体现勇于拼搏不言败的良好风貌。

学习内容： 篮球活动

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：

- 1、集合队伍，检查学生着装和身体状况。
- 2、组织学生继续学习四列横队和二列横队转换的退步练习。

3、讲解示范游戏的方法规则，组织学生游戏活动。

学生活动：

- 1、快速安静集合队伍，以饱满的精神迎接上课。
- 2、集中注意力，认真进行队列队型练习。
- 3、积极进行游戏活动，从游戏中能够体会到，团结就是力量。

组织：练习队型如图：

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

*

*

二、合作探究，掌握技能

重点：几种不同运球的动作方法和要求。

教师活动：

1、组织学生成圆型站立，进行运球和捅球的游戏，使学生知道，自己的运球技术还不够，要虚心向老师学习，调动学生学习的自主性。

2、组织学原地左/右手运球和左右交换运球练习（一人运球，一人观察指导，并帮其记好个数）。

3、组织学生进行运球接力比赛，要求要赛出风格赛出水平，在练习中充分展示自己，为本小组的胜利而坚持到底。

4、评价学生的练习情况（学生学习积极性的体现和自己对技术的掌握）

学生活动：

1、掌握规则，全力投入游戏中去。

2、与自己的小伙伴密切合作，积极进行运球练习，体现出相互激励和促进的精神劲头。

组织：如图：

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

三、总结经验、追求更快的进步

教师活动：老师通过学生的练习情况，总结出他们还存在的不足，鼓励学生不断努力，提高自己的运球水平。

学生活动：在老师语言的启发下，鼓组干劲，下定决心，一定要很快提高自己的运球能力。

组 织：四列横队

场地器材：篮球场一片，篮球 20 个

第 8 课 玩篮球

学习目标： 1、初步学习行进间的运球，使学生产生浓厚的兴趣。

2、培养学生开动脑筋、积极参与、团结合作的精神。

学习内容：玩篮球

学习步骤：

一、篮球小游戏

教师活动：

1、体育委员整队，师生问好。

2、组织学生集体猜谜：“圆圆像个大西瓜，人们爱玩它，没人去吃它，抢了又丢它”引出本堂课。

3、组织学生分散两人一组创编篮球小游戏以熟悉球性。

4、组织学生表演并交流、评价。

5、组织学生分散两人一组继续游戏，进一步熟悉球性。

学生活动：

1、集合队伍时能做到“静、齐、快”表现出良好的精神面貌。

2、注意听老师讲谜语，踊跃猜谜。

3、分散两人一组创编篮球小游戏时能相互配合、相互协助。

4、认真观看同学的表演积极参与交流、评价。

5、分散两人一组继续篮球小游戏，能编出更有趣味性的游戏。

组 织：四列横队：

X X X X X X X X X X X

X X X X X X X X X X X

O O O O O O O O O O O

O O O O O O O O O O O

二、行进间运球

教师活动：

1、组织学生表演行进间运球并交流、评价其次老师讲解、示范动作。

2、组织学生分散两人一组学习行进间运球。

3、组织学生行进间运球比赛。

学生活动：

1、认真观看同学的表演积极参与交流、评价，且认真观摩老师的

动作。

2、分散两人一组行进间运球时能做到相互观察比较、相互纠正动作。

3、积极参加行进间运球比赛，气氛活跃。

组 织：二人一组分散

三、绕物运球比赛

教师活动：

1、组织学生放置障碍物比赛，评出“最快、最佳”小组。

2、组织学生表演行进间绕物运球。

3、组织学生行进间绕物运球比赛，并穿插表演。

学生活动：

1、各小组放置障碍物，争取做到“最快、最佳”。

2、认真观看同学的表演具有强烈的比赛欲望。

3、积极参与比赛为同伴加油、喝彩且认真观摩小组表演。

组 织：图示

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

0000000000

0000000000

四、快乐放松

教师活动：组织学生跳舞蹈——《幸福拍手歌》。

学生活动：与老师一起跳舞蹈，快乐的放松。

组 织：围成四个圈

场地器材篮球场 1 片、篮球 20 个、圆锥物 12 个、录音机 1 台。

第 9 课 跳绳

学习目标：

能够按照老师的要求在组长的带领下，积极进行上学期所学项目的练习，学会自己管理自己，同时在练习中发扬相互帮助合作的良好作风

学习内容：综合练习

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：

1、集合队伍，宣布本课内容和学习目标。

2、老师让学生在自然地形跑和老鹰捉小鸡游戏活动中，任选一项并讲解活动的方法和要求，组织学生进行练习。

3、老师再带领学生活动一下身体各个关节。

学生活动：

1、细心聆听老师的讲解提示，知道这节课所要达到的要求

2、在老师的启发和激励下，选择一种活动项目并积极地和同伴进行练习活动。

3、积极随老师进行关节活动练习，并能知道活动的好处。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

重 点：各组能够积极开展各项活动，知道各项活动的方法要领。

教师活动：

1、讲解活动的各个内容和活动地点，以及活动的方法要求，激发学生在练习中能够发扬相互帮助的良好品质，最后提醒学生当老师鸣哨后，立即开始进行轮换。

2、老师巡视观察学生的练习情况，密切观察，排除一切危险因素，良好调动学生练习的积极性。

3 、集合队伍，针对学生的练习情况进行及时合理的评价。

学生活动：

1、细心聆听老师的讲解和要求，知道练习的方法要求和组织形式。

2 、在练习中能够积极果敢善于表现自己，同时又能积极和同伴密切配合。

3、结合老师的讲评，思考自己在这节课上的表现，自己评评看，能够拿几分。

组 织：各项活动在老师的指定地点进行，老师的位置在跳绳和投掷垒球那里，观察和控制学生的练习情况

场地器材： 短绳 36 根

垒球 10 个

沙坑一个

田径场一片

第 10课 多种游戏

学习目标：在游戏比赛中发展跑的能力；在活动中充分调动学生活动的积极性。

学习内容：多种游戏

学习步骤：

一、快乐游戏、充分活动

教师活动：

- 1、组织学生常规训练。
- 2、组织学生分组游戏，参与学生游戏。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、全班分成两组进行“大渔网”游戏。

组 织：四列横队、分组游戏（练习队型如图）

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

二、小组探究，熟练技能

重 点：正确的快速跑动作。

教师活动：

- 1、提出黄河长江游戏要求，组织学生游戏。
- 2、组织学生“人球赛跑”游戏。

学生活动：

- 1、分成二组，在教师组织下进行游戏黄河长江，体验快速的启动和灵敏的反应。
- 2、分成四组，体验“人球赛跑”的乐趣，提高快速奔跑能力。

组 织：分组游戏

三、延伸拓展、展示才能

教师活动：

- 1、提出小组活动要求，安全要求，鼓励和观察学生自主创编游戏活动。
- 2、引导学生展示小结。

学生活动：

- 1、小组商榷，用已有的游戏经验结合教师提出的要求，尝试新的游戏。
- 2、在尝试的过程中不断完善游戏的方法规则。
- 3、相互交流展示创编的游戏。

组 织：活动队列如图：

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

场地器材：篮球一个田径场

第 11课 仰卧起坐

学习目标：通过合作练习不断提高自己的达标水平，并且在练习中培养学生吃苦耐劳和坚忍不拔的精神。

学习内容：短绳和仰卧起坐

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：

- 1、集合队伍，进行常规练习。
- 2、组织学生自由分组，进行老鹰捉小鸡的游戏。
- 3、提示学生自主进行各种所学过的看过的或想到的准备活动练习，

老师监督提示。

学生活动：

- 1、快速安静集合队伍，在老师的口令指挥下认真反复进行队列表型的练习、
- 2、与小伙伴密切合作，积极快乐进行游戏活动。
- 3、在准备活动中，能够相互观察学习和积极创编并充分展示自己，表现出良好的自主性。

组 织： 如图：

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

重 点：激发学生练习的积极性和培养学生吃苦耐劳的精神。

教师活动：

- 1、讲解达标的重要性，使学生知道达标是国家规定的学生必须达到的要求，给学生以清晰的目标。
- 2、组织学生进行短绳活动，进行一次记时练习。

3 、组织学生进行仰卧起坐练习，并进行一次记时。

学生活动：

1 、细心聆听老师的讲解，明确知道自己的任务，鼓足干劲。

2 、积极进行短绳和仰卧起坐练习。

组 织：短绳练习时四列横队，仰卧起坐时如图：

XXXXXXXXXXXXX X X X X X X

XXXXXXXXXXXXX X X X X X X

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

三、创新延伸、展示技能

教师活动：讲解立定跳远的要求和练习数量，组织学生进行练习。

学生活动：积极刻苦完成练习，高质优数完成任务。

组 织：无固定队型，在老师规定的范围内自由练习。

场地器材：短绳 36 根 田径场一片 垫子若干

第 12课 立定跳远

学习目标：通过合作练习不断提高自己的达标水平，并在练习中培养学生吃苦耐劳、相互激励和坚忍不拔的精神。

学习内容：立定跳远和 50 米跑

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：

1、集合队伍，进行常规练习。

2 、老师带领学生集体进行螺旋型跑练习。

3 、组织学生自行进行准备活动的练习，老师观察并及时提示学生还不到位的地方。

学生活动：

1 、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习， 体现出良好积极的精神面貌。

2、认真随老师进行螺旋型跑练习，知道跑的要求和要注意点，做到无声，没有接触。

3 、在准备活动中，能够相互观察学习和积极创编并充分展示自己， 表现出良好的自主性。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

教师活动：

1、组织学生进行各种跳的练习，有通过障碍物等的跳的练习。

2、组织学生进行立定跳远练习，并进行测评。

3、讲解 50 米跑的各个阶段的要求和方法， 组织学生进行尝试练习，后进行测评。

学生活动：

1、积极投入各种跳的游戏活动，在活动中获得快乐。

2、谦虚认真，积极果敢，全力进行立定跳远和 50 米跑的测评，争取获得较好成绩。

组 织：练习队型如图：

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

三、总结回顾

场地器材：皮尺一个

田径场一片

秒表一块

第 13课 仰卧起坐

学习目标：通过合作练习不断改进和提高自己的达标水平，并且在练习中培养学生吃苦耐劳、相互激励和坚忍不拔的精神。

学习内容：短绳、仰卧起坐、50 米跑和垒球

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：

1、集合队伍，进行常规练习。

2、分发绳子，自由分散进行短绳活动。

学生活动：

1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习， 体现出良好积极的精神面貌

2、体现出积极上进的学习态度，拿好绳子充分做好活动。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

教师活动：

- 1、进行一分钟短绳及时测评练习，总结鼓励学生。
- 2、组织仰卧起坐的一分钟测评练习。
- 3、进行 50 米跑测评练习。
- 4、垒球活动，在场地上事先插好旗子，组织学生进行投掷垒球的练习。

学生活动：学生积极投入练习，在练习中表现出良好的奋斗拼搏刻苦团结鼓励等的精神。并且能够毫不气馁，反复练习。

组 织：练习队型如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

三、总结回顾

场地器材：短绳 43 根 垫子若干 田径场一片 秒表一块 垒球 22 个 旗子 4 个

第 14课 投掷垒球

学习目标：能够熟练说出投掷垒球的动作方法和要领并全力投入练习；在练习中表现出良好的拼搏及合作精神。

学习内容：短绳和投掷垒球

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：

- 1、集合队伍，宣布课的内容，组织学生常规练习。
- 2、分发绳子，自由分散进行短绳活动。
- 3、结合收绳子和集队训练学生的队列常规。

学生活动：

1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习，体现出良好积极的精神面貌。

2、体现出积极上进的学习态度，拿好绳子充分做好活动。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

教师活动：

1、原地自主进行各种准备活动练习。

2、随老师学习投掷的动作方法，并使能够熟练说出投掷方法
的要领口诀。

3、进行个人投掷，老师及时指导，纠正学生的错误动作，提高学
生投掷动作的准确性。

4、分组练习，提出练习要求和注意事项。

5、采用比赛的形式进行集体练习，激发学生的练习兴趣，提高练
习效率。

学生活动：

1、能够通过各种途径和方法充分做好准备活动。

2、细心观察聆听老师的讲解示范，认真学习投掷的方法和要领。

3、积极进行尝试练习，虚心接受老师的教导，并在分组练习中表
现出良好的合作精神。

4、在投掷比赛中，表现出极大的热情，渴望知道自己在班级中的
水平及在达标中的成绩等级。

组 织：集体练习队型如图，分组练习（略）：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

三、总结回顾

（略）

场地器材：短绳 43 根

田径场一片

垒球 22 个

第 15课 立定跳远

学习目标：利用各种评价标准对学生的练习给予有力的鼓励，使得学生
不断提高自己的运动成绩。

学习阶段：水平二

学习内容：短绳、仰卧起坐、立定跳远

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：

- 1、集合队伍，进行常规练习。
- 2、分发绳子，自由分散进行短绳活动。

学生活动：

- 1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习，体现出良好积极的精神面貌。
- 2、体现出积极的学习态度，拿好绳子充分做好活动。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

教师活动：

- 1、进行一分钟短绳及时测评练习，总结鼓励学生。
- 2、组织仰卧起坐的一分钟测评练习。
- 3、进行 50 米跑测评练习。在测评中采用先每人一次，然后在按每组学生跑的成绩进行分组测评，看看哪那位同学是相同水平中最快的第一名。

学生活动：学生积极投入练习，在练习中表现出良好的奋斗拼搏的精神。并且能够毫不气馁，反复练习。

组 织：练习队型如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

三、总结回顾

场地器材：短绳 43 根

垫子若干

田径场一片

秒表一块

第 16课 50 米跑

学习目标：通过合作练习不断改进和提高自己的达标水平，并且在练习中培养学生吃苦耐劳、相互激励和坚忍不拔的精神。

学习内容：短绳、仰卧起坐、 50 米跑

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：

- 1、集合队伍，进行常规练习。
- 2、分发绳子，自由分散进行短绳活动。

学生活动：

1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习，体现出良好积极的精神面貌。

2、体现出积极上进的学习态度，拿好绳子充分做好活动。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

教师活动：

- 1、进行一分钟短绳及时测评练习，总结鼓励学生。
- 2、组织仰卧起坐的一分钟测评练习。
- 3、进行 50 米跑测评练习。（每人两组）

学生活动：

1、学生积极投入练习，在练习中表现出良好的奋斗拼搏刻苦团结鼓励等的精神。并且能够毫不气馁，反复练习。

2、学生在练习中能够按老师的要求进行活动，并具有一定的安全保护意识。

组 织：练习队型如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

三、总结回顾

场地器材：短绳 43 根

垫子若干

田径场一片

秒表一块

第 17课 垒球

学习目标：能够在练习中与小伙伴密切合作，相互激励，并在艰苦的条件下锻炼自己的意志品质。

学习内容： 50 米跑和垒球

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：

- 1、集合队伍，组织学生进行队列常规练习。
- 2、分发短绳，组织学生自主进行短绳练习并提出练习的要求。
- 3、教师巡回的指导，密切注视观察学生的练习和活动情况。

学生活动：

- 1、认真听教师的讲解理解教师提出的练习要求。
- 2、自主的积极的进行练习。

组 织：自由分散的练习（集合队伍时四列横队）

二、合作探究、掌握技能

重 点：快速跑和垒球投掷动作的规范化练习。

教师活动：

1、教师带领学生充分做好各准备活动，并讲解快速跑过程的不同技术要求，强调要跑成直线，前后摆臂，脚尖和膝盖要向前方。

2、进行放松跑和加速跑的练习。

3、进行两组 50 米跑练习，第一组用等距的形式，第二组采用记时跑。

4、组织学生进行垒球的投掷练习，提出练习的要求，进行分组练习和集体练习。

5、老师巡视指导，及时纠正学生的错误动作，并激励学生，帮助学生树立信心。

学生活动：

1、按老师的要求，积极进行准备活动的练习

2、细心聆听老师的讲解和要求，积极投入练习，在练习中表现出良好的精神风貌。

3、能够虚心接受老师的同学的指点，不断改进和提高自己的动作质量。

组 织： 如图：

XXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

三、总结回顾

老师和学生共同总结该课，对自己的参与情况，练习效果，及与他人的合作情况等

场地器材：

操场一片

垒球 22 个

第 18课 蹲踞式起跑

学习目标：在游戏比赛中发展跑的能力。

学习内容：蹲踞式起跑、快速跑

学习步骤：

一、快乐游戏，活跃情绪

教师活动：

- 1、组织学生常规训练。
- 2、组织学生游戏：抢位子。
- 3、组织学生复习基本体操。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。
- 3、在教师的提示下进行奔跑游戏：抢位子。
- 4、两人一组，随意选择三到四节基本体操进行复习，动作到位、有力。

组 织：四列横队、小组分散

* * * * *

* * * * *

* * * * *

二、积极游戏，你追我赶

重 点：蹲踞式起跑动作和轻松自然的快速跑动作。

教师活动：

- 1、提示学生复习蹲踞式起跑动作。
- 2、组织学生起跑游戏：看谁反应快。