

广播体操教案第八套广播体操 教学

黔西南民族职业技术学院 20__~2021 学年第二学期 教案
系部：
护理系 专业：中职护理、助产 课程：
体育与健康 教师：
马华梅 《体育与健康》教案首页 编号：01 20__-2021
学年 第二学期 授课教师 马华梅 教研室主任审核签名_____

教学章节 体育与健康（课程的教学内容体系） 课时 2 节
授课对象 19 中职助产班、19 中职护理班 授课日 期节次 5 月
13 日 5 月 14 日 月 日月 日月 日月 日 周三 7，
8 节 周四 7，8 节 班级 19 中助班 19 中护班 授课日 期
节次 月 日月 日月 日月 日月 日月
日 班级 目的要求 通过合理的体育教学和科学的体
育锻炼过程达到增强体质、增进健康和提高体育素养 让学生了解
考核标准、方式，激发学生积极向上的学习态度，促进和保证体
育课教学。

教学重点及难点 重点：课程性质 难点：体育课程的特殊性
以及体育课要求掌握的身体练习 教法 学法 教法：讲授法、讨论
法 学法：合作探究法、观察法 课型 理论课 考核方式 考查
教学手段 传统教学 多媒体教学 教学 内容 与 时间 分配 一、
课堂常规 1. 点名，检查考勤，询问是否有身体不适的同学。

二、授课内容 1. 师生互相认识，向同学们介绍体育课的课程性质 2. 讲解中职体育课程目标、课程标准、考核方法要求 三、本次课小结 5 分钟 40 分钟 40 分钟 5 分钟 学生出勤情况 作业、预习情况 复习：第一次课内容较基础，同学们复习尚可 预习：对下次课内容进行预习 作业：课下搜索广播体操比赛视频观看 参考资料 《体育与健康》 课后分析 对于体育，班上有一部分同学们并没有养成长期的运动习惯，需要在今后的课中培养同学们长期运动的好习惯。

教学 内容 板书 设计 时间 分配 课堂常规（5min）

（一）宣布上课、师生问好 （二）教师点名，检查记录学生出勤情况 （三）宣布本次课主要教学内容检查记录学生出缺席情况 二、授课内容 1. 讲解《体育与健康》课程基本任务、课程标准、考核方法要求，师生相互认识。

体育课程的基本任务 高职高专体育课程的基本任务：以“健康第一”为指导思想，通过较系统的课堂教学和有组织的课外体育活动，来传授体育的基本知识、技能和方法，增进学生身心健康、增强体质、发展素质、提升综合职业能力，养成终身从事体育锻炼的意识、能力与习惯，为完善学生人格、提升应职应岗能力和今后生活质量打下坚实基础。

①遵循教育规律与教学原则、结合学生的生理、心理特点、科学系统地发展学生的体能素质和基本运动素质、增强体质、增

进健康。促进身体形态结构、生理机能和心理状态的完善与发展、提高对环境的适应能力，促进身心全面发展。

②强化学生的体育意识与健康意识，深刻理解体育运动的内涵，提升体育文化品位，提高体育文化素养。

③指导学生掌握体育的基本理论知识、基本技术、基本技能和卫生保健知识。培养学生终身体育锻炼的习惯和能力，拓展学校体育的社会功能。

④使学生全面掌握健身、养生、身心修养及保健的知识和方法，建立现代健康观念，提高身体素质和体育运动能力，提高自我评价能力，科学的锻炼身体。

⑤培养爱国主义和集体主义的思想品德，树立良好的体育道德观、价值观、人生观。具有勇敢顽强、团结进取，开拓创新精神。

课程标准 1 运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，为终身体育打下基础，使其终身受益能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

2. 运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

3. 身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要

的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

4. 根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

5. 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

师生互相认识 教师做自我介绍，学生做自我介绍，主要围绕对体育的感想、认识以及自己擅长或喜欢的运动项目。

四、本次课小结（5min）

（一）重申本次课的重点和难点 （二）小结学生上课的学习状态和知识的掌握程度 （三）布置课外作业 （四）宣布下课、师生再见

《体育与健康》教案首页 编号：02 20__-2021 学年 第二学期 授课教师 马华梅 教研室主任审核签名_____

教学章节 广播体操（理论知识） 课时 2 节 授课对象 19 级中职助产班、19 级中职护理班 授课日 期节次 5 月 20 日 5 月 21 日 月 日 月 日 月 日 月 日 周三 7, 8 节 周四 7, 8 节 班级 19 中助班 19 中护班 授课日 期节次 月 日 月 日 月 日 月 日 月 日

班级 目的要求 在实践教学前，同学们需了解广播体操的来源、特点 观看教学，了解健身操，第九套广播体操是国家体育

总局编排，符合大众需求的体操 教学重点及难点 重点：第九套广播体操的所需肢体协调能力 难点：比较广播体操的特点 教法 学法 教法：讲授法、讨论法、 学法：举一反三法、合作探究法、观察法 课型 实践课 考核方式 考查 教学手段 传统教学 多媒体教学 教学 内容与 时间 分配 一、课堂常规 1. 点名，检查考勤，询问是否有身体不适的同学。

二、授课内容 1. 讲解广播体操的性质 2. 讲解广播体操的特点、标准 3. 观看广播体操教学视频，了解广播体操所需的身体协调能力 三、本次课小结 5 分钟 20 分钟 20 分钟 40 分钟 5 分钟 学生出勤情况 作业、预习情况 复习：部分同学课下复习不够积极 预习：有部分同学预习后对广播体操有所了解 作业：课下搜索其他类健身操比赛观看 参考资料 国家体育总局发布第九套广播体操 课后分析 全班同学此前从未接触过第九套广播体操，对于第九套广播体操的动作也不太理解，但是第九套广播体操是基于前面 8 套广播体操的特点编制而成，在课上播放广播体操视频时，同学们都觉得比较新奇又熟悉。

教学 内容 板书 设计 时间 分配 一、课堂常规（5min）

（一）宣布上课、师生问好 （二）教师点名，检查记录学生出勤情况 （三）宣布本次课主要教学内容检查记录学生出缺席情况 二、授课内容 1. 第九套广播体操由 8 节徒手体操组成，广播体操对锻炼者产生中等强度的运动刺激，对提高机体各关节的灵

敏性，增强大肌肉群力量，促进循环系统、呼吸系统和精神传导系统功能改善具有积极的作用。

(10 (min) 随着社会的发展，国人的体育活动正走向多样化、产业化的道路，广播体操逐渐成为一种传统，或是对学生时代的特殊记忆。新一套广播体操的推出，又该如何让更多的人去学习、去锻炼。国家体育总局群体司的贺凤祥处长说，虽然集中做操的热情要比以前低，但新操会用多种手段去推广，吸引群众，尤其是 90 后的年轻人。

同时，第九套广播体操也经过生理和生化的测试，科学性更强。对于新广播体操的推广工作，张平充满信心。在科学性上做了些实验，实验表明，它对心肺功能有明显的改善，运动量和消耗能量都是中等，对血脂、免疫球蛋白、血糖、胰岛素都有良性的变化。如果坚持下去锻炼的话，一定有很好的影响。

2. 预备节 原地踏步 第一节 伸展运动 (8 拍×4) 第二节 扩胸运动 (8 拍×4) 第三节 踢腿运动 (8 拍×4) 第四节 体侧运动 (8 拍×4) 第五节 体转运动 (8 拍×4) 第六节 全身运动 (8 拍×4) 第七节 跳跃运动 (8 拍×4) 第八节 整理运动 (8 拍×2) 3. 九套广播体操共分为八节，从第一节的伸展运动到第八节的整理运动，包含了躯干、上下肢的动作，使全身各部位都能得到充分的锻炼，继承了广播体操全面性的风格。第九套广播体操充分考虑锻炼时运动负荷的适宜性，动作从 upper 肢到全身，由简

单到复杂，逐步提高。在结构和动作设计上，突出了广播体操的功能。

4. 为了全面贯彻落实新周期《全民健身计划》，不断推动我国全民健身事业向前发展，为广大群众提供更加丰富、更加科学有效的体育健身方法，从去年底开始，国家体育总局就组织有关科研院校着手第九套广播体操的创编工作。整个创编工作共经历了论证和启动、创编和修改完善、科研和试点、终审四个阶段，前后耗时近一年时间，凝聚了各方智慧。第九套广播体操是在充分吸收前八套广播体操优点的基础上创编的，继承了前八套广播体操的结构，具有“规范性、科学性、普适性、健身性、针对性、时代性、前瞻性”等特点，易学易记，符合大众锻炼实际与需求；易练易普及，不受时间、场地限制，是最为经济、实用和科学的健身方法之一，较好地体现了时代特征，符合现代人学习、生活特点。

四、本次课小结（5min）

（一）重申本次课的重点和难点 （二）小结学生上课的学习状态和知识的掌握程度 （三）布置课外作业 （四）宣布下课、师生再见

《体育与健康》教案首页 编号：03 20__-2021
学年 第二学期 授课教师 马华梅 教研室主任审核签名_____

教学章节 广播体操第 1、2 节 课时 2 节 授课对象 19 级中职助产班、19 级中职护理班 授课日期节次 5 月 20 日 5 月 21 日 月 日月 日月 日月 日月 日 周三 7, 8 节 周四

7, 8 节 班级 19 中助班 19 中护班 授课日 期节次 月
日 月 日 月 日 月 日 月 日 月 日 班
级 目的要求 了解广播体操的基本内容和特点, 学习并掌

握前两节动作。

通过复习后分小组演示进行错误动作纠正 教学重点及难点
重点: 广播体操第 2 节扩胸运动 难点: 准备运动跟准节拍, 扩胸
运动转体的腿部动作 教法 学法 教法: 讲授法、讨论法、循环练
习法 学法: 举一反三法、合作探究法、观察法 课型 实践课
考核方式 考查 教学手段 传统教学 教学 内容 与 时间 分配

一、课堂常规 1. 点名, 检查考勤, 询问是否有身体不适的同学。

二、授课内容 1. 示范广播体操准备运动、第一节伸展运动、
第二节扩胸运动 2. 分解动作教学, 注意重难点提醒和示范 3. 同
学练习后分小组演示 三、本次课小结 5 分钟 5 分钟 35 分钟
40 分钟 5 分钟 学生出勤情况 作业、预习情况 复习: 部分同学
课下复习不够积极 预习: 大部分同学都有观看广播体操比赛视频
作业: 课下搜索其他类健身操比赛观看 参考资料 国家体育总局
发布第九套广播体操 课后分析 假期时间长, 很多同学在家宅,
很少运动, 刚上体育课, 运动量不适宜过大, 广播体操教学中也
有部分同学手臂不伸直等不标准动作出现。授透彻, 能将传统教
学与多媒体有机结合起来, 讲解生动活泼, 演 课的部分 教学内
容 教师活动 学生活动 时间 准 备 部 分 一、课堂

常规:

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、教师宣布本课教学内容。
- 3、安排见习生。

二、准备活动 绕田径场慢跑 2 圈 三、徒手体操 1、头部运动 2、体转运动 3、扩胸运动 4、弓步压腿 5、活动膝关节 6、活动手腕、踝关节 7、原地纵跳 三、游戏：听数抱团 游戏方法：学生沿圆圈逆时针跑，教师突然喊出一个数字，例如“2”学生听到数字后，立即与邻近的同伴按老师所喊出的数字抱成一团

- 1、了解学生情况
- 2、向学生问好
- 3、宣布本课内容
- 4、安排见习生
- 5、在口令的提示下带领学生做徒手操，动作示范要正确，动作幅度要大
- 6、徒手操的顺序应由上至下

- 1、讲解游戏的规则
- 2、下达口令，观察注意不够集中的学生

- 1、体委整队，了解学生情况
- 2、向老师问好
- 3、认真听老师讲本课内容
- 4、安排见习生
- 5、在老师的口令提示下，认真模仿老师动作
- 6、认真做好各个部位的徒手操

----- △ -----

1、认真听老师讲解游戏规则 2、集中注意力听老师口令，迅速反应，动作与老师的口令相同 20 分钟

基 本 部 分 一、学习第九套广播体操预备节和第 1 节：

1、预备节 原地踏步（8 拍×2） 预备姿势，两脚立正，手臂垂直于体侧，抬头挺胸，眼看前方；口令至原地踏步时，半握拳；第一拍，左脚向下踏步，右腿抬起，膝盖向前，脚尖离地 10-

公分，同时，左臂前摆至身体中线，右臂后摆，第2拍于第一拍动作相同，方向相反

2、第一节：伸展运动（4×8）

第一拍，左脚向侧一步，与肩同宽，同时，两臂侧平举，头向左转90°

第二拍，右脚并于左脚，同时半蹲，双臂曲臂于胸前，含胸低头

第三拍，手臂伸出至侧上举，同时抬头挺胸眼看前上方

第四拍，手臂落下，还原至体侧；5-8拍，动作同，方向相反

第二节：扩胸运动（4×8）

第一拍，左脚向前一步同时手臂经前举扩胸至侧举，握拳，拳心向前。

第二拍，身体向右转90°，手臂经体前交叉，曲臂向后扩胸。

第三拍，身体向左转90°，同时，手臂经体前交叉，向后扩胸。

第四拍，左脚收回成立正姿势，同时手臂经前举，还原至体侧五六七八拍，动作同，方向相反

1、教师讲解动作技术要求与方法。

2、教师进行分解动作教学

3、重点讲解示范易范错误，纠正错误，鼓励学生积极参与运动

4、把学生分成四个小组，自主练习，教师巡回指导

1、跟着老师讲解模仿动作

2、观察易犯错误，及时纠正老师提出的错误，积极参与到体育运动中去

3、按老师的分组进行练习，互帮互学，掌握动作



55 分 钟 结 束 部 分

1、放松操

2、小结

(1) 学生自评

(2) 教师评价

3、师生再见，下课

1、放松操

2、小结

(1) 学生自评

(2) 教师评价

3、师生再见，下课

组织：成体操队形

要求：充分放松 15 分 钟

《体育与健康》教案首页

04 20__-2021 学年 第二学期 授课教师 马华梅 教研室主任
任审核签名_____

教学章节 广播体操第 3、4、5 节 课时 2 节 授课对象 19
级中职助产班、19 级中职护理班 授课日 期节次 6 月 3 日 6 月 4
日 月 日 月 日 月 日 月 日 周三 7, 8 节 周四 7, 8
节 班级 19 中助班 19 中护班 授课日 期节次 月 日
月 日 月 日 月 日 月 日 班级

目的要求 了解广播体操的基本内容和特点，学习并掌握前两节动作。

通过复习后分小组演示进行错误动作纠正 教学重点及难点
重点：广播体操第 2 节扩胸运动 难点：准备运动跟准节拍，扩胸运动转体的腿部动作 教法 学法 教法：讲授法、讨论法、循环练习法 学法：举一反三法、合作探究法、观察法 课型 实践课
考核方式 考查 教学手段 传统教学 多媒体教学 教学 内容 与
时间 分配 一、课堂常规 1. 点名，检查考勤，询问是否有身体不适的同学。

二、授课内容（复习） 1. 同学练习后分小组演示 2. 纠正错误动作，并请小组组长带领做操 三、本次课小结 5 分钟 40
分钟 40 分钟 5 分钟 学生出勤情况 作业、预习情况 复习：复习情况还可以 预习：上次课无预习内容 作业：课下练习当日所学动作，并能跟上节拍 参考资料 国家体育总局发布第九套广播体操 课后分析 重点把握准确，难点讲授透彻，能将传统教学与多

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.com/077010004064006111>