第 1 课

体育与健康基础知识（1/3）队列队形(1/2)

教学内容	身高差别的原因　队列队形--二列横队与四路纵队互变
教学目标	1.使学生初步了解身高的生理学知识，掌握调节饮食、积极锻炼促进身体健康成长的方法；初步掌握二列横队与四路纵队互变的方法。 2.发展学生的灵活性和协调性。 3.培养学生关注身体和健康的意识，养成体育锻炼的好习惯。
场地器材	图片、PPT 演示文稿

教　学　过　程

教学内容	教学提示
教学过程 一、上课常规(3 分钟) 小游戏:高人起、矮人坐。学生随教师口令模仿高人和矮人起坐。教师导语:同学们，我们在一个班里学习，年龄差不多，但是身体的高矮却截然不同，这是为什么呢？你知道这是由哪些原因影响的吗？ 二、体育与健康基础知识:身高差别的原因(20 分钟) 【教学步骤】 1.教师提问:“影响身体高矮的因素有哪些？ ”学生根据自己的理解回答。 2.教师利用板书记录学生的答案。 3.出示不同性别、种族的图片，说明其对高矮的影响。 4.结合国内外著名运动员，说明遗传、营养对身高的影响。 5.师生共同找出影响身体高矮的原因。 6.教师向学生讲解，通过科学的运动可以使人体增高 7.师生小结: (1)遗传影响。 男女身高影响因素中分别有 79%和 92%属于遗传。 (2)后天影响。 **饮食方面:**一般而言，营养充足则身材高大；如偏食、挑食、厌食，不按时进餐、吃零食，则身材会瘦弱矮小。这是因为营养不能满足骨骼生长需要时，身体增长的速度就会减慢。另外，与骨骼生长关系密切的营养素有维生素 D、钙和磷。碘和锌不足，也会造成子矮小。	

体育方面:经常参加体育锻炼的同学比不经常运动的同学身高稍高些(教师补充)。这是因为体育活动有利于加快血液循环，促进骨骼的生长。

其他方面(补充):一般来说，白种人比黄种人高，男人比女人高。但是，也有个别白种人比黄种人矮，男人比女人矮。我国北方的孩子普遍比南方的孩子要高些。

三、二列横队与四路纵队互变(13 分钟)

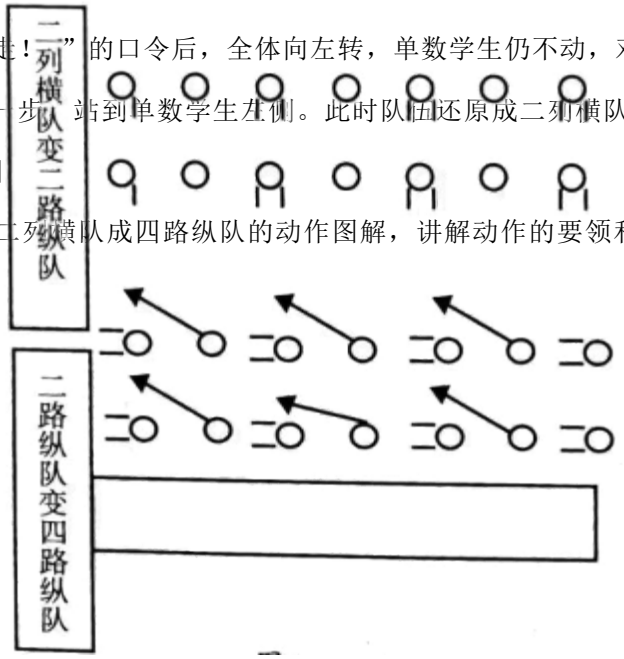
【组织队形】站成二列横队。

【动作方法】

学生先 1、2 报数，听到“成四路纵队--走！ ”的口令后，全体同学向右转成二路纵队。然后，单数学生不动，双数学生右脚向右前方斜跨一步，左脚向右脚靠拢成立正，站在单数学生的右侧。此时队伍变成四路纵队。当听到“成二列横队--走！”的口令后，全体向左转，单数学生仍不动，双数学生左脚向左前方跨一步，站到单数学生左侧。此时队伍还原成二列横队。

【教学步骤】

1.教师出示二列横队成四路纵队的动作图解，讲解动作的要领和要求。如图所示。



2.教师分步骤沿地上画的线组织练习(3~4 次)

3. 学生分成四组(一横排为一组)练习。

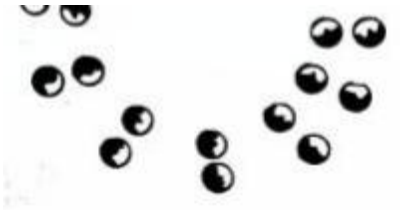
4.教师喊口令，学生集体练习(3~4 次)。

四、放松活动(3 分钟)

4. 舞蹈:“春天在哪里” 。如图所示。

【组织方法】

学生站成两个圆，如图两人组跟随 2/4 拍音乐《春天在哪里》进行舞蹈放松。



五、结束语(1 分钟)

1.教师小结:同学们，今天我们前半节课在教里学习了体育健康基础知识，知道了人长得高矮的原因，后半节课在操场上学习了队列变换--二列横队与四路纵队的互变，大多数同学已基本掌握，同学们在课堂上积极性很高，希望你们能把这种积极性带到每节课中。

2.布置作业:学生在课下和家长一起练习二列横队与四路纵队互变。

3.宣布下课，师生再见。

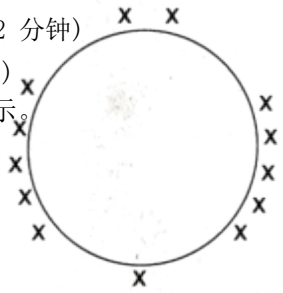
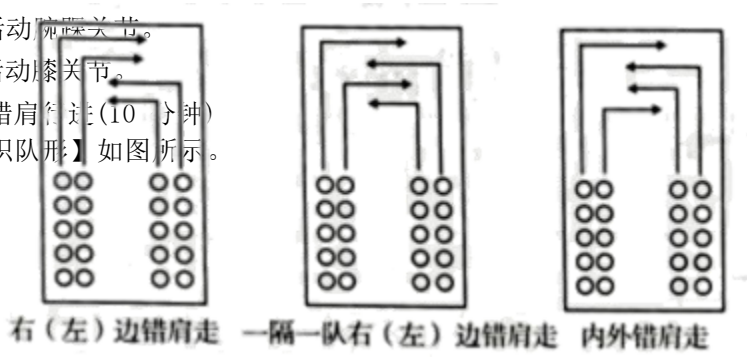
教学反思	

第 2 课

队列队形(2/2)小足球(1/6)

教学内容	队列队形--错肩行进　小足球--颠球
教学目标	1 进一步学习错肩行进的动作方法和小足球颠球的技术动作。 2.增强学生身体的灵敏性与协调性，形成集体协同一致的团队意识和观念。 3.激发学生的练习兴趣，培养学生团结友爱、合作互助的优良品质。
场地器材	足球

教　　学　　过　　程

教学内容	教学提示
教学过程 一、上课常规:略。 (2 分钟) 二、准备活动(5 分钟) 【组织队形】如图所示。  1.反应游戏:春天到，花儿开。 【游戏方法】学生按圆形队形顺时针走动。 师:春天到，花儿开。 生:花儿，花儿，开几朵？ 师:开 8 朵。 随后学生迅速拉手组成 8 朵花。 2.专项性活动(4×8 拍) (1)活动腕踝关节。 (2)活动膝关节。 三、错肩行进(10 分钟) 【组织队形】如图所示。  右(左)边错肩走　一隔一队右(左)边错肩走　内外错肩走	

口令:从右(左)错肩，齐步--走。

【教学步骤】

1.在操场上画好练习的场地图及错肩与交叉的标志。

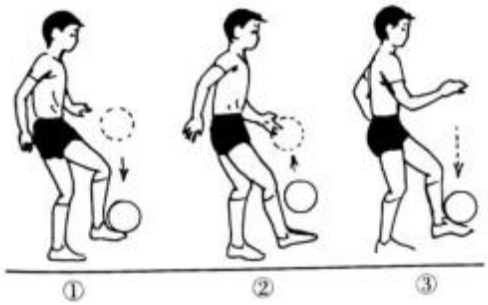
2.教师讲解错肩与交叉行进的动作口令、方法和要领(1~2 次)。

3.按照地上画好的图形和错、交叉的标志进行练习(3~4 次)。

4.集体展示:边行进边喊“锻炼身体，建设祖国…”等口号(2 次)。

四、颠球(20 分钟)

【动作方法】两手持球开始，球下落时，靠小腿的摆动用脚连续踢球的下部。如图所示。

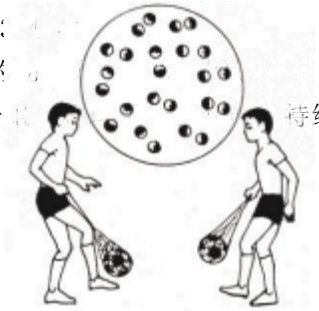


【教学步骤】

1.学生玩球并熟悉球性(

2.教师讲解、示范颠球的

3.拽绳体验颠球:两人一



持绳做颠球练习。如图

4.不拽绳颠球练习:不拽绳自抛自颠后的接球练习(6~8 次)。

5.颠球计次游戏:各组进行颠球比赛，在规定时间内，四人计数相加，多者获胜(2~3 次)。

五、放松活动(2 分钟)

游戏:摄影留念(3-~4 次)

六、结束语(1 分钟)

1.学生之间互相交流本课学习的收获。

2.教师小结:

(1)与学生共同回忆“颠球”的动作要领。

(2)评价学生在本课学习中的表现。

(3)布置作业:每天坚持练习颠球 40 个。

教学反思	

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/175041121201012031