

体育课教案

周次：1

课次：1

年 月 日

教材	少年儿童参加哪活动好？						
课的目标	进一步讲解锻炼身体重要性，并根据学生心理、生理特征，身体素质，及场地、器械等条件，选择少年儿童喜爱的简便易行的体育项目，						
	以达到增强体质为目的。						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透（思想、健康、安全等）
	少年儿童参加哪些体育活动好？	次数	时间	1、师总结上学期学习的情况。 2、根据学生的兴趣爱好，提问学生喜欢哪些体育项目的活动，结合学生的回答，教师进行讲解。 1>、田径项目在其它体育项目中所占的重要位置。 2>、扩大学生对田径和体操项目的知识面。如中长跑、马拉松、跨栏、等。跳跃还有三级跳远、	1、生结合这些年的体育知识说一下参加哪些体育活动好。 2、生互相讨论。		

				撑竿跳高。投掷还有铁饼、链球等。体操还有吊环、艺术体操等。以丰富学生的体育知识；结合实际加以讲述，以激发学生参加体育锻炼的自觉性和积极性。 3、提出本学期的教学任务条求，明确考核项目，时间和标准。 1、师与生一起做放松活动。 2、师生共同总结本课，所学习的内容与出现的问题，及应注意的事项。					
器材				运动负荷 预计	中上强度	预计 密度	全课密度		基本密度
							35—40%		35%+5
生活 实践				学生 反馈		课后 小结			

体育课教案

周次：	1	课次：	2	年	月	日	
教材	1、后蹬跑						
	2、跳短绳						
	3、游戏＜打活动目标＞						
课的目标	通过后蹬跑和跳短绳练习，来发展学生的腿部力量和学生的跳跃能力。						
	通过游戏＜打活动目标＞来提高学生的身体协调性。						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透（思想、健康、安全等）
		次数	时间				
一	准备部分 1、课堂常规练习。 2、徒手操	1	5	1、师提前进入场地做好上课的准备。 2、向学生问好。 3、宣布本课内容。 4、检查学生服装安排见习生 5、师领生做徒手操	1、体育委员整队，检查人数。 2、向师问好	组织： 四列横队 要求： 按体育委员的口令做	养成认真做好课前准备的习惯。
二	基本部分 1、后蹬跑		25	1、师讲解示范动作要领 2、指生演示，并指出其优缺点，加以改正。	1、生根据师提示练习1次。 2、生分组练习，并互相改正缺点。	组织： 四列横队 要求：后蹬时后腿要充分蹬直	要学生养成良好的习惯

三	2、跳短绳		5	1、师讲解示范动作要领。	1、生按师讲的动作要领进行练习。	组织：两人一组	锻炼学生的腿部力量。	
	2、指生示范双人跳与单人跳。			2、生由师看时间进行一分钟比赛。	要求：生必须按要求进行比赛，否则犯规。			
	3、师给生看时间生比赛。			1、生认真听师讲解游戏规则及要求。	组织：分成人数相等的组。			
	三、结束部分			1、师讲解游戏规则及要求。	2、自由分组进行比赛。	要求：生按要求进行比赛。	培养学生的集体主义精神和团结协作意识。	
	1、集合，做放松性练习			2、把学生分成人数相等的四组进行比赛。	1、生与师一起放松	组织：四列横队		
	2、小结			1、师与生一起做放松活动。	2、生提出问题	要求：放松自然充分，使身体各部位都得到放松。	遵守纪律，培养正确的审美观	
	3、师生再见，回收器械			2、师生共同总结本课，所学习的内容与出现的问题，及应注意的事项。				
器材	短绳 25 根 排球 12 个			运动负荷 预计	中上强度	预计 密度	全课密度	基本密度
							35—40%	35%+5
生活实践				学生反馈		课后小结		

体育课教案

周次：2

课次：3

年 月 日

教材	1、行进间操						
	2、跳短绳						
	3、游戏＜小排球比赛＞						
课的目标	通过行进间操的练习达到增强体质的目的；通过跳短绳的练习锻炼学生的腿部力量。						
	通过游戏锻炼学生的身体协调性。						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透（思想、健康、安全等）
		次数	时间				
一	准备部分 1、课堂常规练习。 2、徒手操	1	5	1、师提前进入场地做好上课的准备。 2、向学生问好。 3、宣布本课内容。 4、检查学生服装安排见习生 5、师领生做徒手操	1、体育委员整队，检查人数。 2、向师问好	组织： 四列横队 要求： 按体育委员的口令做	养成认真做好课前准备的习惯。
二	基本部分 1、行进间操		25	1、师讲解示范动作要领 2、指生演示，并指出其优缺点，加以改正。	1、生根据师提示练习 1 次。 2、生分组练习，并互相改正缺点。	组织： 四列横队 要求：动作到位，整齐。	锻炼学生身体的各个部位。

三	2、跳短绳		5	师讲解上节课练习时出现的问题，及这节课练习时应注意的问题。	1、认真纠正上节课出现的问题。 2、生分组练习 2—3 次。 3、相互观察一下对方的优缺点。 4、分组比赛，看谁跳的多。	组织：两人一组 要求：按要求进行与比赛。				
	3、游戏<小排球比赛>			1、师讲解示范游戏。 2、师巡回指导学生				1、生与师一起放松 2、生提出问题	组织： 四列横队 要求： 放松自然充分，使身体各部位都得到放松。	遵守纪律， 培 养 正 确 的审美观
	三、结束部分 1、集合，做放松性练习 2、小结 3、师生再见，回收器械			1、师与生一起做放松活动。 2、师生共同总结本课，所学习的内容与出现的问题，及应注意的事项。						
器材	短绳 25 根 排球 12 个			运动负荷 预计	中上强度	预计 密度	全课密度 35—40%	基本密度 35%+5		
生活 实践				学生 反馈		课后 小结				

体育课教案

周次：2

课次：4

年 月 日

教材	1、单手向前推实心球						
	2、1000—1200 米跑走交替						
	3、游戏<快快跳起来>						
课的目标	使学生进一步演掌握单手向前推心球的动作要领，发展柔韧、灵敏、速度、协调等身体素质掌握跑、走的呼吸方法，完成跑走交替的练习。						
	通过游戏的练习，发展学生的腿部力量。						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透（思想、健康、安全等）
		次数	时间				
一	准备部分 1、课堂常规练习。 2、徒手操	1	5	1、师提前进入场地做好上课的准备。 2、向学生问好。 3、宣布本课内容。 4、检查学生服装安排见习生 5、师领生做徒手操	1、体育委员整队，检查人数。 2、向师问好	组织： 四列横队 要求： 按体育委员的口令做	养成认真做好课前准备的习惯。
二	基本部分 1、单手向前推实心球		25	1、师讲解示范动作要领 2、指生演示，并指出其优缺点，加以改正。	1、生根据师提示练习1次。 2、生分组练习，并互相改正缺点。	组织： 四列横队 要求： 动作到位	引导学生积极参与

三	2 、 1000 – 1200 米跑走交替	5	1、师让学生自由结合，分组进行练习。 2、师讲解练习时应注意的问题	学生积极参与练习，并在练习中注意出现的问题。	组织：男女分成四组 要求：练习时积极认真。	培养学生团结合作，动脑想办法	
	3、游戏<快快跳起来>		1、 生根据师的提示练习一次 2、 生 分 组 进 行 比赛。	组织：分成男女相等的四列纵队 要求：游戏时要根据规则进行。			
	三、结束部分 1、集合，做放松性练习 2、小结 3、师生再见，回收器械		1、 师讲解游戏的规则 2、 师指生练习一次 3、 师指出练习时出现的问题，并给予纠正。	1、生与师一起放松 2、生提出问题	组织： 四列横队 要求： 放松自然充分，使身体各部位都得到放松。		遵守纪律，培养正确的审美观
器材	短跳绳 4 根		运动负荷 预计	中上强度	预计 密度	全课密度 35—40%	基本密度 35%+5
生活 实践			学生 反馈		课后 小结	学生练习积极认真	

体育课教案

周次：3 课次：5

年 月 日

教材	1、学习原地掷垒球或沙包						
	2、游戏＜跳绳接力跑＞						
课的目标	使学生进一步改进掷垒球或沙包的动作要领，体会投掷的用力顺序，提高身体协调用力的能力。						
	通过游戏培养学生的集体主义精神。						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透（思想、健康、安全等）
		次数	时间				
一	准备部分 1、课堂常规练习。 2、徒手操	1	5	1、师提前进入场地做好上课的准备。 2、向学生问好。 3、宣布本课内容。 4、检查学生服装安排见习生 5、师领生做徒手操	1、体育委员整队，检查人数。 2、向师问好	组织： 四列横队 要求： 按体育委员的口令做	养成认真做好课前准备的习惯。
二	基本部分 1、学习原地掷垒球或沙包		25	1、师讲解示范动作要领 2、指生演示，并指出其优缺点，加以改正。	1、生根据师提示练习 1 次。 2、生分组练习，并互相改正缺点。	组织： 四列横队 要求： 动作到位，整齐	师采用语言引导、评价激趣、积极参与等方法调动学生的积极性

三	2、游戏<跳绳接力跑> 三、结束部分 1、集合，做放松性练习 2、小结 3、师生再见，回收器械		5	1、师讲解游戏规则及要求 2、师指生进行一次游戏 3、师强调在游戏过程中应注意的问题。 1、师与生一起做放松活动。 2、师生共同总结本课，所学习的内容与出现的问题，及应注意的事项。	生认真听师讲解游戏方法及规则 1、生与师一起放松 2、生提出问题	组织：分成男女相等的四队。 要求：必须按游戏规则进行练习。 组织： 四列横队 要求： 放松自然充分，使身体各部位都得到放松。	培养学生团结协作的精神。 遵守纪律，培养正确的审美观	
器材	短绳 4 根			运动负荷 预计	中上强度	预计 密度	全课密度 35—40%	基本密度 35%+5
生活 实践				学生 反馈		课后 小结	学生练习积极认真	

体育课教案

周次：3

课次：6

年 月 日

教材	1、武术串联动作						
	2、游戏<投沙包>						
课的目标	学会武术基本功中压腿和踢腿的练习方法，锻炼学生身体协调性和灵敏度。						
	通过游戏的练习，使学生进一步掌握						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透（思想、健康、安全等）
		次数	时间				
一	准备部分 1、课堂常规练习。 2、徒手操	1	5	1、师提前进入场地做好上课的准备。 2、向学生问好。 3、宣布本课内容。 4、检查学生服装安排见习生 5、师领生做徒手操	1、体育委员整队，检查人数。 2、向师问好	组织： 四列横队 要求： 按体育委员的口令做	养成认真做好课前准备的习惯。
二	基本部分 1、武术串联动作		25	1、师讲解示范动作要领 2、指生演示，并指出其优缺点，加以改正。	1、生根据师提示练习 1 次。 2、生分组练习，并互相改正缺点。	组织： 四列横队 要求：动作到位，整齐	

三	2、游戏＜投沙包＞	5	1、师讲解示范动作要领 2、指生演示，并指出其优缺点，加以改正。	1、生根据师提示练习 1 次。 2、生分组练习，并互相改正缺点。	组织：分成男女四队 要求：动作伸展，到位。	培养学生团结协作的精神。		
	三、结束部分 1、集合，做放松性练习 2、小结 3、师生再见，回收器械		1、师与生一起做放松活动。 2、师生共同总结本课，所学习的内容与出现的问题，及应注意的事项。	1、生与师一起放松 2、生提出问题	组织： 四列横队 要求： 放松自然充分，使身体各部位都得到放松。		遵守纪律，培养正确的审美观	
器材	沙包 25 个			运动负荷 预计	中上强度	预计 密度	全课密度	基本密度
							35—40%	35%+5
生活 实践				学生 反馈		课后 小结	学生练习积极认真	

体育课教案

周次：4

课次：7

年 月 日

教材	1、武术组合动作						
	2、跳短绳						
课的目标	1、使学生能够掌握武术组合动作。						
	2、通过跳短绳来发展学生的下肢力量。						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透（思想、健康、安全等）
		次数	时间				
一	准备部分 1、课堂常规练习。 2、徒手操	1	5	1、师提前进入场地做好上课的准备。 2、向学生问好。 3、宣布本课内容。 4、检查学生服装安排见习生 5、师领生做徒手操	1、体育委员整队，检查人数。 2、向师问好	组织： 四列横队 要求： 按体育委员的口令做	养成认真做好课前准备的习惯。
二	基本部分 1、武术组合动作		25	1、师讲解示范动作要领 2、指生演示，并指出其优缺点，加以改正。	1、生根据师提示练习 1 次。 2、生分组练习，并互相改正缺点。	组织： 四列横队 要求：动作到位整齐	培养学生 团结协作的精神。

三	2、跳短绳		5	师讲解上节课练习时出现的问题，及这节课练习时应注意的问题。	1、认真纠正上节课出现的问题。 2、生分组练习 2—3 次。 3、相互观察一下对方的优缺点。 4、分组比赛，看谁跳的多。		组织：两人一组 要求：按要求进行与比赛。		培养学生团结协作的精神。		
	三、结束部分 1、集合，做放松性练习 2、小结 3、师生再见，回收器械	1、师与生一起做放松活动。 2、师生共同总结本课，所学习的内容与出现的问题，及应注意的事项。		1、生与师一起放松 2、生提出问题						组织： 四列横队 要求： 放松自然充分，使身体各部位都得到放松。	
器材	短绳索 5 根			运动负荷 预计	中上强度	预计 密度	全课密度 35—40%		基本密度 35%+5		
生活 实践				学生 反馈		课后 小结					

体育课教案

周次：4

课次：8

年 月 日

教材	1、少年拳（第二套）						
	2、双手向前、后抛实心球						
课的目标	1、能够基本掌握少年拳第二套动作要领。						
	2、通过实心球的练习发展学生持上肢力量。						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透（思想、健康、安全等）
		次数	时间				
一	准备部分 1、课堂常规练习。 2、徒手操	1	5	1、师提前进入场地做好上课的准备。 2、向学生问好。 3、宣布本课内容。 4、检查学生服装安排见习生 5、师领生做徒手操	1、体育委员整队，检查人数。 2、向师问好	组织： 四列横队 要求： 按体育委员的口令做	养成认真做好课前准备的习惯。
二	基本部分 1、少年拳（第二套）		25	1、师讲解示范动作要领 2、指生演示，并指出其优缺点，加以改正。	1、生根据师提示练习 1 次。 2、生分组练习，并互相改正缺点。	组织： 四列横队 要求： 动作伸展，到位。	培养学生团结协作的精神。

三	2、双手向前、后抛实心球		5	1、师讲解示范动作要领 2、指生演示，并指出其优缺点，加以改正。	1、生认真听讲。 2、生分组练习 3、生分组比赛	组织： 四列横队 要求：动作充分伸展。	培养学生团结协作的精神。	
	三、结束部分 1、集合，做放松性练习 2、小结 3、师生再见，回收器械			1、师与生一起做放松活动。 2、师生共同总结本课，所学习的内容与出现的问题，及应注意的事项。	1、生与师一起放松 2、生提出问题	组织： 四列横队 要求： 放松自然充分，使身体各部位都得到放松。		遵守纪律，培养正确的审美观
器材				运动负荷 预计	中上强度	预计 密度	全课密度	基本密度
							35—40%	35%+5
生活 实践				学生 反馈		课后 小结		

体育课教案

周次：5

课次：9

年

月

日

教材	武术：冲拳、推掌、弹踢						
	跳箱						
	迎面接力跑						
课的目标	1、基本掌握冲拳、推掌、弹踢的动作技术。						
	2、建立跳箱的完整技术概念						
	3、用“立棒式”传接棒的方法进行迎面接力。						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透（思想、健康、安全等）
		次数	时间				
一	准备部分 1、课堂常规练习。 2、徒手操	1	5	1、师提前进入场地做好上课的准备。 2、向学生问好。 3、宣布本课内容。 4、检查学生服装安排见习生 5、师领生做徒手操	1、体育委员整队，检查人数。 2、向师问好	组织： 四列横队 要求： 按体育委员的口令做	养成认真做好课前准备的习惯。
二	基本部分 1、武术：冲拳、推掌、弹踢		25	1、师讲解示范动作要领 2、指生演示，并指出其优缺点，加以改正。	1、生根据师提示练习1次。 2、生分组练习，并互相改正缺点。	组织： 四列横队 要求：	

三	2、跳箱	5	1、师讲解示范动作要领 2、指生演示，并指出其优缺点，加以改正。	1、认真听讲。 2、生分组练习 3、生分组比赛	组织： 四列横队 要求：动作充分伸展。	培养学生团结协作的精神。 遵守纪律，培养正确的审美观	
	3、迎面接力跑		1、师讲解游戏方法及规则 2、学生试练一遍 3、学生比赛				
	三、结束部分 1、集合，做放松性练习 2、小结 3、师生再见，回收器械		1、师与生一起做放松活动。 2、师生共同总结本课，所学习的内容与出现的问题，及应注意的事项。	1、生与师一起放松 2、生提出问题	组织： 四列横队 要求： 放松自然充分，使身体各部位都得到放松。		
器材			运动负荷 预计	中上强度	预计 密度	全课密度 35—40%	基本密度 35%+5
生活 实践			学生 反馈		课后 小结		

体育课教案

周次：5

课次：10

年 月 日

教材	1、支撑跳跃						
	2、游戏：攻关；						
课的目标	1、通过学习，进一步在跳箱上做各种姿势向前跳下的动作方法。						
	2、通过游戏练习，培养学生集体主义精神，提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。						
课的 顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透 (思想、健康、安全等)
		次 数	时 间				
一	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。	1	10	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型	1、体育委员出列报告时，全体学生要向教师行注目礼。 2、养成有礼貌、守纪的好习惯。 3、通过模仿练习激发学生的学习兴趣 and 好学欲望 4、充分发挥学生的想象力、模仿能力，培养他们养成正确的、科学的锻练前的热身习惯及预防受伤的安全教育
	2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动	1					
		2					

二	一、支撑跳远： 跳上成蹲撑、起立向前跳下： 重点：落地要缓冲。 难点：动作灵敏协调。 二：游戏： （攻关） 规则： ① 摇绳者必须按规定的方向有节奏地摇绳。 ② 凡安全通过的人每人的一分。 ③ 攻关的人不能从旁边绕过去。	3/4	15	1、教师讲解动作方法和要领。 1、教师做分解和完整动作示范。 2、教师给学生个别指导。 1、教师讲解 游戏要求和规则。 1、教师做正确示范。 2、学生练习比赛。 教师做正确评定胜负。	1、学生认真听讲动作方法和要领。 1、学生集体练习。 2、学生分组练习。 1、学生认真听讲游戏规则。 2、注意观察教师的示范。 3、学生练习比赛。 4、分组比赛。	组织： 教师引导、启发学生的练习。学生可个人练习，也可 2 人以上组成练习小组练习。 要求： 学生根据老师的启发，引导充分发挥自己的想象，自主练习。	1、作精神的培养； 2、进行竞争意识的培养； 3、审美教育及 安全教育。 1、安全教育； 2、诚实、协作、遵守规则的教育 3、发展思维敏捷性和应变、创新能力的教育
---	--	-----	----	--	--	--	---

三	一、放松； 二、小结； 三、下课			1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	组织： 要求： 放松认真，气氛活 跃，自由表现。总结积极 发言。表扬先进，鼓励后 进。	培养学生参与意识和自 我评价能力。	
场 地 与 器 材	大绳 4 条 跳箱 2 套			运 动 负 荷 预 计	135 次/分	预 计 密 度	全课密度	基本部分密度
							35	35
生 活 实 践				学 生 反 馈		课 后 小 结		

体育课教案

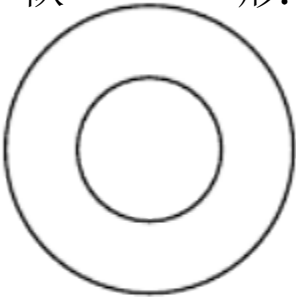
周次：6

课次：11

年 月 日

教材	1、韵律活动；2、复习：支撑跳跃；						
	2、复习：支撑跳跃；						
课的目标	1、通过本次课的教学，使学生学会简单的韵律活动，发展学生动作的协调性，节奏感，观察力，培养学生组织与纪律性。						
	2、通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。						
	3、进一步在跳箱上做各种姿势向前跳下的动作方法。						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透 (思想、健康、安全等)
		次数	时间				
一	一、课堂常规：			1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	要求： 队伍整齐，精神饱满，动作大方，节奏感强 眼随手动。	1、体育委员出列报告时，全体学生要向教师行注目礼。 2、养成有礼貌、守纪的好习惯。 3、通过模仿练习激发学生的学习兴趣 and 好学欲望 4、充分发挥学生的想象力、模仿能力，培养他们养成正确的、科学的锻练前的热身习惯及预防受伤的安全教育
	1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。	1					
	2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动：	1	10				
		2					

二	一、韵律活动 节奏游戏 猜猜它是谁 规则； 1、 被 猜 者 不 要 动 不 要 笑 和 不 许 说话。 2、 如 果 第 一 次 猜 错 可 以 才 第 二 次。	3/4	15	1、 教师讲解游戏要求和 规则。 2、 学生练习比赛。 3、 教师做正确评定胜 负。	1、 学生认真听讲游戏 规则。 2、 学生练习比赛。 3、 分组比赛。	组织： 教师引导、启发学 生的练习。学生可个人 练习，也可 2 人以上组 成练习小组练习。 要求： 学生根据老师的启 发，引导充分发挥自己 的想象，自主练习。	1、 作精神的培养； 2、 行竞争意识的 培养； 3、 审美教育及安 全教育。
---	---	-----	----	---	--	---	--

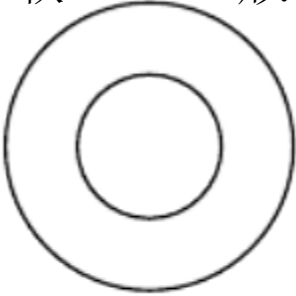
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透 (思想、健康、安全等)
		次数	时间				
二	二、支撑跳远： 跳上成蹲撑、起立向前跳下： 重点：落地要缓冲。 难点：动作灵敏协调。	2/3	12	1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、学生认真听讲动作方法和要领。 2、学生集体练习。 3、学生分组练习。	组织： 教师引导、启发学生的练习。学生可个人练习，也可2人以上组成练习小组练习。 组 织 队 形：  要求： 学生根据老师的启发，引导充分发挥自己的想象，自主练习。 要求：遵守纪律，公平竞争，注意安全，快反应，快速跑，机智果断。教师要积极参与活动。	1、安全教育； 2、诚实、协作、遵守规则的教育 3、发展思维敏捷性和应变、创新能力的教育

三	一、放松； 二、小结； 三、下课			1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	组织： 要求： 放松认真，气氛活 跃，自由表现。总结积极 发言。表扬先进，鼓励后 进。	培养学生参与意识和自 我评价能力。	
场 地 与 器 材	大绳 4 条 跳箱 2 套			运 动 负 荷 预 计	120 次/分	预 计 密 度	全课密度	基本部分密度
							34	34
生 活 实 践				学 生 反 馈		课 后 小 结		

体育课教案

第十二课时

教材	1、 技巧：立卧撑 ；						
	2、游戏：绑腿赛跑；						
课的目标	1、 通过学习立卧撑，使学生增强身体素质和手脚并用的协调性。						
	2、培养学生动作的敏捷性、灵活性、准确性等各项素质。						
	3、通过游戏练习，培养学生集体主义精神						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透 （思想、健康、安全等）
		次 数	时 间				
一	一、 课堂常 规：			1、 教师语言要清晰。	1、 学生站四列横队。	要求： 队伍整齐，精神饱满， 动作大方，节奏感强 眼随手动。	1、体育委员出列报告时， 全体学生要向教师行注目礼。 2、养成有礼貌、守纪的好习惯。 3、通过模仿练习激发学生的学习兴趣 and 好学欲望 4、充分发挥学生的想象力、模仿能力，培养他们养成正确的、科学的锻练前的热身习惯及预防受伤的安全教育
	1、体委整队、 师生问好、报告人数、检查 服装。	1		2、 教师讲解课堂要求和 任务。	2、 学生认真听讲，注意 关查。		
	2、宣布课的 内容和任务。	1	10	3、 讲解队列练习的要求。	3、 听从指挥注意力集中。		
	二、 准备活 动：			4、 师生一同练习。	4、 学生充分活动各关节。		
	1、 队列： 2、 广播操。 3、 专项准备 活动。	2					

二	一、技巧： （立卧撑） 重点：用力收腹。 难点：用力收腹身体成一直线。	3/4	15	1、 教师讲解动作方法和要领。 2、 教师做分解和完整动作示范。 3、 教师给学生个别指导。	1、 学生认真听讲动作方法和要领。 2、 学生集体练习。 3、 学生分组练习。	组织： 教师引导、启发学生的练习。学生可个人练习，也可 2 人以上组成练习小组练习。 组 织 队 形：  要求： 学生根据老师的启发，引导充分发挥自己的想象，自主练习。 要求：遵守纪律，公平竞争，注意安全，快反应，快速跑，机智果断。教师要积极参与活动。	4、 作精神的培养； 5、 进行竞争意识的培养； 6、 审美教育及 安全教育。
---	--	-----	----	---	--	--	--

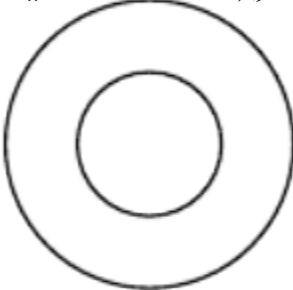
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透 (思想、健康、安全等)
		次数	时间				
二	二、游戏： (绑腿赛跑) 规则： 1、起 跑 前 必 须 站 在 起 跑 线 后 不 得踏线。 2、发 出 信 号 后 才 能起跑， 其 余 人 击 掌 后 才 能 起 跑。 3、绳 子 一 定 要 帮 好 不 要 松开。	2/3	12	1、 教师讲解游戏要求和规则。 2、 学生练习比赛。 3、 教师做正确评定胜负。	1、 学生认真听讲游戏规则。 2、 学生练习比赛。 3、 分组比赛。		1、安全教育； 2、诚实、协作、遵守规则的教育 3、发展思维敏捷性和应变、创新能力的教育

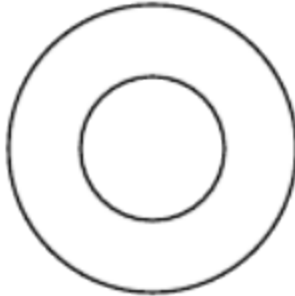
三	一、放松； 二、小结； 三、下课		4	1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	组织： 要求： 放松认真，气氛活 跃，自由表现。总结积极 发言。表扬先进，鼓励后 进。	培养学生参与意识和自 我评价能力。	
场 地 与 器 材	垫子、布条、录音机			运 动 负 荷 预 计	120%	预 计 密 度	全课密度 35	基本部分密度 35
生 活 实 践				学 生 反 馈		课 后 小 结		

体育课教案

第十三课时

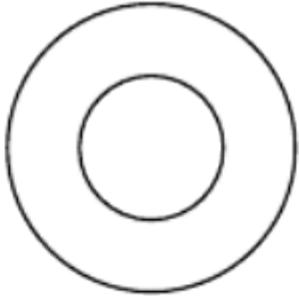
教材	1、跳小绳 2、游戏：叫号赛跑 ；						
课的目标	1、 通过这节课的学习，使学生进一步掌握跳小绳的方法和正确的姿势。						
	2、 提高动作的协调性和动作的准确性。						
	培养学生快速奔跑能力和快速反应能力。						
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透 (思想、健康、安全等)
一	一、 课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。	1	10	1、教师语言要清晰。	1、学生站四列横队。	要求： 队伍整齐，精神饱满，动作大方，节奏感强 眼随手动。	1、体育委员出列报告时，全体学生要向教师行注目礼。
	2、宣布课的内容和任务。 二、 准备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备活动。	2		2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。		2、养成有礼貌、守纪的好习惯。 3、通过模仿练习激发学生的学习兴趣 and 好学欲望 4、充分发挥学生的想象力、模仿能力，培养他们养成正确的、科学的锻练前的热身习惯及预防受伤的安全教育

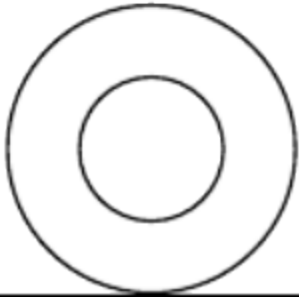
课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透 (思想、健康、安全等)
		次数	时间				
二	一、跳小绳： 重点：摇绳要协调。 难点：轻松协调，动作连贯。 二、游戏： (叫号赛跑) 规则： 1、没有叫到号的同不得越线跑。 不得移动或碰到标志物，必须放回原位。	3/4	15	1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。 1、教师讲解游戏要求和规则。 2、教师做正确示范。 3、学生练习比赛。 教师做正确评定胜负。	1、学生认真听讲动作方法和要领。 2、学生集体练习。 3、学生分组练习。 1、学生认真听讲游戏规则。 2、注意观察教师的示范。 3、学生练习比赛。 4、分组比赛。	组织： 教师引导、启发学生的练习。学生可个人练习，也可2人以上组成练习小组练习。 组织队形：  要求： 学生根据老师的启发，引导充分发挥自己的想象，自主练习。 要求：遵守纪律，公平竞争，注意安全，快反应，快速跑，机智果断。教师要积极参与活动。	7、作精神的培养； 8、进行竞争意识的培养； 9、审美教育及安全教育。 1、安全教育； 2、诚实、协作、遵守规则的教育 3、发展思维敏捷性和应变、创新能力的教育

三	一、放松； 二、小结； 三、下课		4	1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	要求：动作舒展，轻松协调。	培养学生参与意识和自我评价能力。	
场地与器材	录音机、短绳			运动负荷预计	135 次/分	预计密度	全课密度	基本部分密度
							34	36
生活实践				学生反馈		课后小结		

体育课教案

第十四课时

教材	1、蹲悬垂——屈体悬垂						
	2、游戏《十字接力》						
课的目标	1、掌握蹲悬垂的动作要领。						
	2、过渡到屈体悬垂动作，发展学生上肢力量。						
	3、发展学生的集体主义观念。						
课的 顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透 (思想、健康、安全等)
一	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。	1	10	1、教师语言要清晰。	1、学生站四列横队。		1、体育委员出列报告时，全体学生要向教师行注目礼。
	2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列： 2、广播操。	1		2、教师讲解课堂要求和任务。	2、学生认真听讲，注意关查。		2、养成有礼貌、守纪的好习惯。
		2		3、讲解队列练习的要求。	3、听从指挥注意力集中。		3、通过模仿练习激发学生的学习兴趣 and 好学欲望
				4、师生一同练习。	4、学生充分活动各关节。	要求： 队伍整齐，精神饱满，动作大方，节奏感强 眼随手动。	4、充分发挥学生的想象力、模仿能力，培养他们养成正确的、科学的锻练前的热身习惯及预防受伤的安全教育

课的顺序	课的内容	运动负荷		教学手段与方法	学生活动	组织与要求	教育渗透 (思想、健康、安全等)
		次数	时间				
二	1、蹲悬垂 一屈体悬垂	3/4	15	教学方法： 问答法、练习法、直观演示法、讲解法，示范法。 教学手段： 1、教师创设情景，引出课的内容 2、教师再创设情景 2、教师通过学生的练习方法加以表扬和纠正。 3、进行教学比赛	学法： 1、学生通过想象，进行练习。 2、学生之间互相观看，互相帮助，互相评价。 3、学生模仿练习。 4、通过比赛展示获得成功体验	组织： 教师引导、启发学生的练习。学生可个人练习，也可2人以上组成练习小组练习。 组织队形： 要求： 学生根据老师的启发，引导充分发挥自己的想象，自主练习。 要求：遵守纪律，公平竞争，注意安全，快反应，快速跑，机智果断。教师要积极参与活动。	10、作精神的培养； 11、进行竞争意识的培养； 12、审美教育及安全教育。
	2、十字接力			1、教师讲解游戏方法及规则。 2、教师发现问题及时点拨、纠正。	1、学生先试做一遍 2、分组练习 3、分组比赛。		1、安全教育； 2、诚实、协作、遵守规则的教育 3、发展思维敏捷性和应变、创新能力的教育

[illegible]