

____年____级____班第____次体育课教案

教材	一、韵律活动和舞蹈：韵律球操； 二、投掷：双手上步前抛实心球。				
教学目标	A、知识目标： 记住韵律球操第二部分“环绕”的动作方法和特点； B、技术技能目标： 能完成“环绕”的分解动作，并能初步随音乐节拍连贯起来练习； C、情感目标： 积极参与韵律球操的学习，并乐于重复学习； D、运动负荷目标： 发展学生乐感和协调性。				
教学顺序	时间	教师活动	学生活动	实施目标	目标达成情况
准备部分		1 组织：两列横队 * * * * * * * * * * 2、接受汇报 3、教师宣布本课内容，任务 4、教师指挥，口令	1、体育委员组织整队并报告人数； 1、要求：精神饱满、队形整齐 2、练习：		
基本部分		一、组织：四列横队 * 1、复习上一课第一部分韵律球操的动作； 2、看教学录像带，学习第二部分韵律球操的动作； 3、教师进行讲解和简单示范； 4、教师分步进行教授。	1、学生进行复习； 2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作； 3、认真体会动作要领； 4、不懂就问，认真提高； 1、认真体会动作； 2、在模仿动作中找感觉； 3、认真练习、认真体会动作		

		二组织：队行同上面对面站立 1、教师讲解、示范动作的要领 2、带领学生进行徒手模仿练习 3、组织学生分组进行双手上步前抛实心球练习； 4、安排学生进行表演练习；		4、说说为什么有的同学抛的远有的同学抛不远，他们的问题在哪？		
结 束 部 分		1、教师组织领做放松活动 2、总结：指出本课优点与缺点 3、组织：四列横队（下课）		1、学生学习，体会； 2、学生练习		
场 地 器 材	操场、录音机、实心球					
预 计 练 习 密 度		预 计 平 均 心 率		评 价		

____年____月____日 第____次体育课教案

教材	一、韵律活动和舞蹈：韵律球操； 二、投掷：双手上步前抛实心球				
教学目标	A、知识目标： 记住韵律球操第二部分“环绕”的动作方法和特点； B、技术技能目标： 能完成“环绕”的分解动作，并能初步随音乐节拍连贯起来练习； C、情感目标： 积极参与韵律球操的学习，并乐于重复学习； D、运动负荷目标： 发展学生乐感和协调性。				
教学顺序	时间	教师活动	学生活动	实施目标	目标达成情况
准备部分		1 组织：两列横队 * * * * * * * * * * 2、接受汇报 3、教师宣布本课内容，任务 4、教师指挥，口令	1、体育委员组织整队并报告人数； 2、要求：精神饱满、队形整齐 3、练习：		
基本部分		一、组织：四列横队 * 1、复习上一课第一部分韵律球操的动作； 2、看教学录像带，学习第二部分韵律球操的动作； 3、教师进行讲解和简单示范； 4、教师分步进行教授。	1、学生进行复习； 2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作； 3、认真体会动作要领； 4、不懂就问，认真提高； 1、认真体会动作； 2、在模仿动作中找感觉； 3、认真练习、认真体会动作		

		二、组织：队行同上面对面站立 1、教师讲解、示范动作的要领 2、带领学生进行徒手模仿练习 3、组织学生分组进行双手上步前抛实心球练习； 4、安排学生进行表演练习；		4、说说为什么有的同学抛的远有的同学抛不远，他们的问题在哪？		
结 束 部 分		1、教师组织领做放松活动 2、总结：指出本课优点与缺点 3、组织：四列横队（下课）		1、学生学习，体会； 2、学生练习		
场地 器材	录音机、实心球					
预 计 练 习 密 度		预 计 平 均 心 率		评 价		

____年____级____班第____次体育课教案

教材	一、跳跃：蹲踞式跳远； 二、技巧：组合动作。				
教学目标	A、知识目标： 知道起跳后腾空成蹲踞姿势的动作要领； B、技术技能目标： 能在空中做出蹲踞动作； C、情感目标： 积极练习，同学间能互相帮助； D、运动负荷目标： 发展弹跳和腿部力量。				
教学顺序	时间	教师活动	学生活动	实施目标	目标达成情况
准备部分		1 组织：两列横队 * * * * * * * * * * 2、接受汇报 3、教师宣布本课内容，任务 4、教师指挥，口令	1、体育委员组织整队并报告人数； 1、要求：精神饱满、队形整齐 2、练习：		
基本部分		一、跳跃：蹲踞式跳远 组织：两路纵队 1 教师讲解动作要领、示范 2 组织学生练习 （助跑、起跳、体会空中动作、落地） 3 学生做蹲踞式跳远练习； 4 巡视指导，纠正错误动作。	1 仔细观察，想一想老师的动作和自己的有哪些差别； 2 在不断的练习中改进和提高动作； 3 积极练习发现并纠正错误； 4 相互配合，共同提高。		

		二、技巧：组合动作。（分组轮换） 组织：分成四组 1、教师讲解男女生在各自的组合动作中存在的问题； 2、织学生针对问题进行练习； 3、巡视指导，纠正错误动作。 4、表演		1、前滚翻和后滚翻 2、复习两腿交叉转体 180 度 3、前滚翻两腿交叉转体 180 度接后滚翻 4、女生复习前段动作； 5、女生完整动作练习；			
结 束 部 分		1、教师组织领做放松活动 2、总结：指出本课优点与缺点 3、组织：四列横队（下课）		1、学生学习，体会； 2、学生练习			
场 地 器 材							
预 计 练 习 密 度		预 计 平 均 心 率		评 价			

____年____月____日 第____次体育课教案

教材	一、韵律活动和舞蹈：韵律球操； 二、投掷：单手推实心球（1 千克）				
教 学 目 标	A、知识目标：记住韵律球操第三部分“滚拍”的动作方法和特点； B、技术技能目标：能完成“滚拍”的分解动作，并能初步随音乐节拍连贯起来练习； C、情感目标：对学习韵律球操有浓厚兴趣，并乐于重复练习； D、运动负荷目标：发展学生乐感和协调性。				
教学 顺序	时间	教师活动	学生活动	实施 目标	目标达 成情况
准 备 部 分		一、检查人数、检查服装；安 排见习生； 二、准备活动 1、队列、慢跑 2、徒手操、伸展运动 3、专门性练习 教师宣布本课内容，任务	1、体育委员组织整队并报告 人数； 1、要求：精神饱满、队形整 齐 2、练习：		
基 本 部 分		一、韵律活动和舞蹈：韵律球 操； 组织：四列横队 * * * * * * * * * * 1 教师讲解本课内容 2 组织学生观看示范（录像） 3 指导学生进行模仿练习 4 安排学生分组体会动作； 5 配乐连贯练习；	1、认真听讲； 2、仔细观察，认真比划； 3、积极练习，初步体会； 4、认真体会，不断总结； 5、敢于想象，敢于创新；		

		二、投掷：单手推实心球（1 千克） 组织：队行同上面对面站立 1、教师讲解、示范动作的要领 2、带领学生进行徒手模仿练习 3、组织学生分组进行单手推实心球练习； 4、安排学生进行表演练习；		1、认真体会动作； 2、在模仿动作中找感觉； 3、认真练习、认真体会动作 4、想一想你的问题出在哪？		
结 束 部 分		1、教师组织领做放松活动 2、总结：指出本课优点与缺点 3、组织：四列横队（下课）		1、学生学习，体会； 2、学生练习		
场 地 器 材	录音机、实心球					
预 计 练 习 密 度		预 计 平 均 心 率		评 价		

____年____级____班第____次体育课教案

教材	一、投掷：上步投掷垒球； 二、游戏：障碍赛跑。				
教 学 目 标	A、知识目标： 知道上一步投掷垒球动作的方法和意义； B、技术技能目标： 能改进上一步投掷最后用力动作； C、情感目标： 乐于重复练习，对能掌握动作感到欣慰； D、运动负荷目标： 发展投掷能力，提高上肢力量。				
教学 顺序	时间	教师活动	学生活动	实施 目标	目标达 成情况
准 备 部 分		一、检查人数、检查服装； 二、准备活动（队列、慢跑） 1 组织：两列横队 * * * * * * * * * * 2、接受汇报 3、教师宣布本课内容，任务 4、教师指挥，口令	1、体育委员组织整队并报告人数； 1、要求：精神饱满、队形整齐 2、练习：		
基 本 部 分		一、投掷：上步投掷垒球； 组织：四列横队迎面而立 1、教师讲解、示范上步投掷垒球的动作方法； 2、指导学生进行无球的模仿练习； 3、安排学生分组，提醒投与捡的信号，强调安全； 4、开始练习，中途纠正错误。	1、学生认真听讲，仔细比较 2、认真进行模仿练习，不懂就问； 3、清楚投与捡的信号； 4、不断改进和提高动作质量		

		二、游戏：障碍赛跑。 组织：四列从队 1、教师教师讲解游戏的名称、方法和规则； 2、示范游戏中障碍物的通过方法； 3、分组，安排练习； 4、组织游戏比赛；	1、听教师讲解、游戏的方法、规则； 2、仔细观察老师示范障碍物的通过方法； 3 在练习中体会通过障碍物的动作方法要领； 4、认真比赛，努力拼搏，争取胜利；		
结 束 部 分		1、教师组织领做放松活动 2、总结：指出本课优点与缺点 3、组织：四列横队（下课）	1、学生学习，体会； 2、学生练习		
场地 器材	垒球、卷尺				
预 计 练 习 密 度		预 计 平 均 心 率		评 价	

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/238103133057006123>