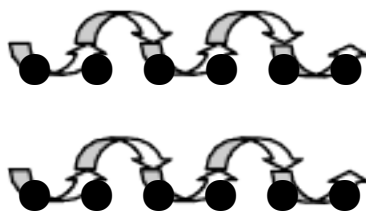


20XX 年度上(下)学期初（1-3）体育教案

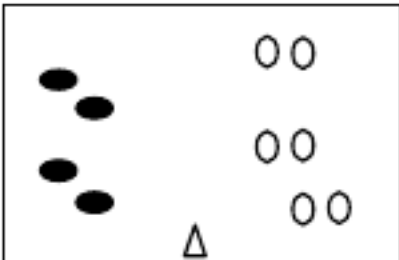
学 校： X X X X

学 科： 体 育

教 师： X X X

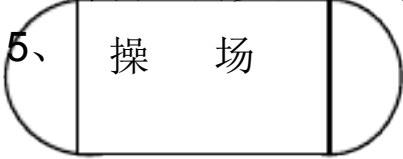
教材	1、排球 2、发展身体素质练习		难点：垫球到位，动作自然协调		
			重点：击球做到：“一插”、“二夹”、“三提”		
教学目标	知识目标：学生知道正面双手垫球和方法。 能力目标：学生能掌握正面双手垫球的技术动作，发展力量、柔韧等身体素质。 情感目标：学生在练习中能不怕脏、不怕累，练习积极认真，能遵守纪律，注意安全。 在练习中改善人际关系，培养合作意识，并学会尊重他人。				
教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开始部分	一 课堂常规	1、 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 1、 安排见习生。	2分	全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★ （图一） 1、“老师好！” 2、认真听讲，明确学习内容和要等。 3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	
	二 游戏	教师讲解游戏的内容和和方法。 1、“左右转身传球接力”。 2、 游戏方法、要求：男、女生各排成二路纵队，前后间隔一臂，排头持一排球，经左（右）转向后传球，接球者经右（左）转向后传球，依次传至最后（转身时双脚不能移动），最后一人接球后快速前跑至排头再向后传，最先到达终点队为胜队。 3、 组织学生进行游戏。	6	1、学生认真听讲，明确练习方法。 2、按照练习方法进行游戏。 组织如图：  （图二）	2次

[illegible]

教材	1、排球		难点：垫球到位，动作轻松自然协调		
	2、发展身体素质练习		重点：把握好击球点及击球方向。		
教学目标	知识目标：学生知道背向双手垫球的方法。 能力目标：学生能掌握背向双手垫球的技术动作，发展力量、柔韧等身体素质。 情感目标：学生学习积极认真，能遵守纪律。在练习中改善人际关系，培养合作意识，并学会尊重他人。				
教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开始部分	一 课堂常规	1、在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 1、安排见习生。	2分	全班成二列横队集合。 组织如图一 X X X X X O O O O O X X X X X O O O O O △ ★ （图一） 1、“老师好！” 2、认真听讲，明确学习内容和要等。 3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	
	二 游戏	教师讲解游戏的内容和和方法。 1、摸背游戏”。 2、教师讲解游戏方法、要求：两人一组，面对站立，做好准备姿势，同时快速移动，去摸对方的背部。最先到达终点队为胜队。 3、教师讲明优胜者奖励方法。 4、组织学生进行游戏。	6	1、学生认真听讲，明确游戏的方法。 2、按照练习方法进行游戏。 组织如（图二） 	6~8次

[illegible]

教材	1：蹲踞式跳远 2：排球		难点：助跳与起跳结合技术		
			重点：助跑有节奏，踏跳有力		
教学目标	知识目标：学生知道丈量步点助跑的方法。 能力目标：学生能掌握快速助跑起跳技术动作，掌握好正面双手垫球技术。 情感目标：培养学生勇敢顽强，刻苦困难的优良品质。				
教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开始部分	一 课堂常规	2、在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 2、安排见习生。	2分	全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★ （图一） 1、“老师好！” 2、认真听讲，明确学习内容和要等。 3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	
	二 游戏	教师讲解游戏的内容和和方法。 3、“火车赛跑游戏” 4、教师讲解游戏方法、要求：队伍行进间学生双手不能脱离前面同学的肩。 3、给学生分组（人数均等） 5、组织学生进行游戏，并加以鼓励。	6	1、学生认真听讲，明确游戏的方法及要求。 2、按照练习方法进行游戏。 3、相互鼓励，力争第一。 ××××× ××××× ○○○○○ ○○○○○ ← → （相隔 10 米）	3

	三 准 备 操	教师讲明练习内容及要求。 (1) 伸展运动;(2) 扩胸运动; (4) 体侧运动;(5) 体转运动; (6) 腹背运动;(7) 弓步压腿; (8) 跳跃运动;(9) 四肢各关节活动 要求: 活动充分	4	练习对形 (图三) 学生在领操员带领下进行练习 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★	4*8 拍
基 本 部 分	一 蹲 踞 式 跳 远	一、教师讲解蹲踞式跳远的技术动作。 (一)、讲解助跑步点的丈量方法。 1、组织学生学习步点丈量法。 3、 指导学生练习并加以单个辅导。 4、 提示学生注意助跑节奏。	20	1、 学生认真听讲, 知道跳远丈量步点的方法。 2、 学生每 4 人一组, 在跑道上练习助跑并丈量好各自的步点。 3、 相互观察, 相互改进。 4、 接受教师的指导。调整好自己的步点。(图四) 5、 	6~8
	二 排 球	(二)、指导学生练习助跑与起跳技术。 1、 讲解并示范助跑与起跳, 提要点: 步频步幅节奏相对稳定, 踏跳快速有力。 2、 组织学生练习助跑与起跳技术。 3、 单个辅导, 集体纠正错误动作。		1、 学生知道助跑起跳的技术要领。 2、 短距离练习助跑起跳成腾空步动作, 并继续跑进。 3、 利用各自的助跑步点, 全程助跑练习蹲踞式跳远。 4、 接受教师指导, 纠正错误动作。	2~3 4~6
		二、教师指导学生复习正面双手垫球技术。 4、 讲解要领并示范。 5、 组织学生练习。 6、 巡回视察, 单个辅导。 7、 帮助学生纠正错误。	10	1、 明确技术要领, 模仿教师动作。 2、 每人一球, 练习自抛自垫。 3、 两人一组, 练习对垫。 4、 相互观察, 改进技术。	30~40 20~30
结 束 部 分	小 结	一、集体讲评, 评估本节课的学习情况表扬优秀学生。 二、整理放松练习。 三、布置回收器材。	3	一、集合队伍, 学生自我评介。 二、学生能积极进行放松。 要求: 放松、调整呼吸。 三、师生再见	2 次

教材	1：蹲踞式跳远		难点：快速助跳与起跳的自然衔接		
	2：发展展素质教材		重点：助跑有节奏，踏跳有力，步点准确。		
教学目标	知识目标：学生知道蹲踞式跳远完整技术的要领，丈量助跑步点的方法。 能力目标：学生能做到助跑有节奏，能完成起跳、空中蹲踞姿势和屈膝缓冲落地。 情感目标：学生能自觉接受教师指导，乐意进行重复性练习，培养学生勇敢和克服困难的意志品质。				
教学过程	教学内容	教 师 活 动	时 间	学 生 活 动	练习次数
开始部分		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
	一 课 堂 常 规	3、 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 5、 安排见习生。	2 分	全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★ （图一） 1、“老师好！” 2、认真听讲，明确学习内容和要等。 3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	
	二 队 列 队 形 练 习	教师讲解队列队形练习的内容及要求。 6、 原地反向的三面转法 要求：学生注意力集中 2、分队走、并队走 教师提要求并口令指挥	6	1、学生认真听讲，明确练习内容和要求。 2、在教师口令指挥下反复练习。 要求：精神饱满，动作一致。 原地反向的三面转法练习图（同图一） ←↑ ↑→ —↓ （分队走） （并队走）	6~8 3~5
	三 慢 跑	教师带领学生慢跑 400 米		学生成二路纵队在教师带领下慢跑 400 米。 要求：队伍整齐	

	四准备操	教师讲明练习内容及要求。 （1）伸展运动；（2）扩胸运动； （3）体侧运动；（4）体转运动； （5）腹背运动；（6）弓步压腿； （7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动 要求：活动充分	4	练习对形（图三） 学生在领操员带领下进行练习 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★	4×8拍
基 本 部 分	一蹲踞式跳远	一、教师讲解蹲踞式跳远完整技术。 1、教师讲解有节奏助跑与快速起跳的要领。 2、教师示范完整技术动作。 3、组织学生练习。 4、指导学生练习并加以单个辅导。 5、帮助学生纠正错误动作。	20	6、学生认真听讲，知道蹲踞式跳远完整技术的概念，及丈量助跑步点的方法。 7、练习步骤： （1）、学生各自丈量步点，并作好标记。 （2）、6~8 步助跑起跳，摆动腿落地后继续跑进。 （3）、全程助跑自然跑进，核对步点。 （4）、全程助跑蹲踞式跳远 8、相互观察，相互改进提高。 9、接受教师的指导。纠正错误。	2~3 2~4 2~4 4~6 2~3 4~6
	二发展素质教材	二、教师说明素质练习内容及要求 1、练习内容：立定跳远 原地连续向上跳 2、组织学生练习。 3、巡视鼓励学生自觉参与锻炼。	10	1、学生知道素质练习的内容和要求。 2、按照要求认真练习。并严格完成任务。 3、立定跳远： 8~12 次× 2 组 原地连续向上跳： 8 次× 2 组。	
结 束 部 分	小结	一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。 二、整理放松练习。 三、布置回收器材。 四、师生再见	3	一、集合队伍，学生自我评介。 二、学生能积极进行放松。 要求：放松、调整呼吸。 三、师生再见	

教材	1：蹲踞式跳远 2：选用教材		难点：助跳与起跳的自然衔接		
			重点：助跑有节奏，踏跳有力，步点准确。		
教学目标	知识目标：学生能记住蹲踞式跳远完整技术的概念。 能力目标：学生能做到助跑有节奏，能完成起跳、空中蹲踞姿势和屈膝缓冲落地。 情感目标：学生能自觉接受教师指导，乐意进行重复性练习，努力提高跳远成绩				
教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开始部分	一 课堂常规	4、 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 6、 安排见习生。	2分	全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★ （图一） 1、“老师好！” 2、认真听讲，明确学习内容和要等。 3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	
	二 队列队形练习 三 慢跑	教师讲解队列队形练习的内容及要求。 1、裂队走、合队走 教师提要求并口令指挥 教师带领学生慢跑 400 米	6	1、学生认真听讲，明确练习内容和要求。 2、在教师口令指挥下进行练习。(图二) 要求：精神饱满，动作一致。 	

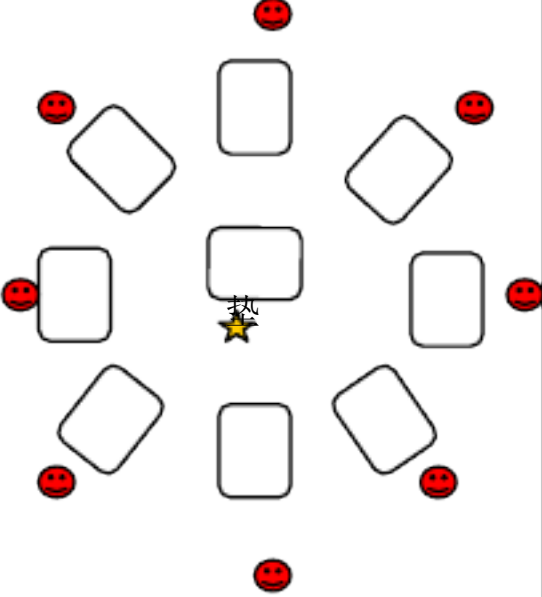
[illegible]

教材	蹲踞式跳远考核		难点：快速助跳与起跳的自然衔接		
			重点：助跑有节奏，起跳准确，动作协调。		
教学目标	知识目标：学生知道蹲踞式跳远测验的基本规则。 能力目标：学生能做到助跑有节奏，能完成起跳、空中蹲踞姿势和屈膝缓冲落地。 动作自然协调。 情感目标：学生能主动与配合教师，认真严肃对待测验。				
教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开始部分	一 课堂常规	5、在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 7、安排见习生。	2分	全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★ （图一） 1、“老师好！” 2、认真听讲，明确学习内容和要等。 3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	
	二 慢跑 三 备操	教师组织学生进行慢跑。 教师指挥学生进行徒手操练习准 （1）伸展运动；（2）扩胸运动； （3）体侧运动；（4）体转运动； （5）腹背运动；（6）弓步压腿； （7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动	2	学生成二路纵队，在体育委员带领下慢跑 400 米。 要求：队伍整齐、精神饱满 练习对形（图二） 学生在领操员带领下进行练习 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★	1

教材	1、 身体素质练习 2、 选用教材（排球）		难点： 正面双手垫球时上下肢协调用力，垫球轻松自然。		
			重点： 明确素质练习的目的，认真完成各练习内容。		
教学目标	知识目标： 学生知道正面双手垫球的技术动作，知道素质练习的方法。 能力目标： 学生能较熟练的完成自抛自垫技术，能自觉完成各项素质练习。 情感目标： 培养学生自觉参加锻炼，认真进行学习的态度。				
教学过程	教学内容	教 师 活 动	时 间	学 生 活 动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开 <					

教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
基 本 部 分	一 综 合 素 质 练 习	一、教师讲解素质练习的内容和要求 1、 素质练习内容 跳绳 举重物 台阶跳 200 米 2、 教师讲解练习方法和要求 要求：注意安全、态度端正 练习认真、保质保量 3、教师组织学生进行循环练习 4、教师巡回观察加以辅导 5、鼓励学生刻苦练习、相互鼓励	20	1、 学生认真听讲，了解素质练习的目的，清楚练习的方法及要求。 2、 学生分成四个小组（八个小队），小组长负责各组练习。 3、 练习数量： ●30 秒快速跳绳×1 次 ●举重物（沙袋）× 10/15 次 ●200 米快速跑×1 次 ●台阶跑×20 次 4、 学生按小队为单位，循环练习各点素质内容。 5、 认真练习，完成任务	2 次
	二 正 面 垫 球 技 术	二、教师讲解排球正面双手垫球技术要领 1、 教师讲解示范技术动作 要点：垫球部位准确、垫球轻松自然、动作规划。 2、 组织学生进行练习 3、 巡回观察单个辅导 4、 帮助学生纠正错误动作	10	1、 学生知道正面双手垫球技术要领 2、 每人一球进行自抛自垫练习 要求：垫球的高度要过头 3、 乐意接受教师的辅导，纠正错误动作。 4、 学生相互学习帮助	
结 束 部 分	小 结	一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。 二、整理放松练习。 三、布置回收器材。 四、师生再见	3	一、集合队伍，学生自我评介。 二、学生能积极进行放松。 要求：放松、调整呼吸。 三、师生再见	

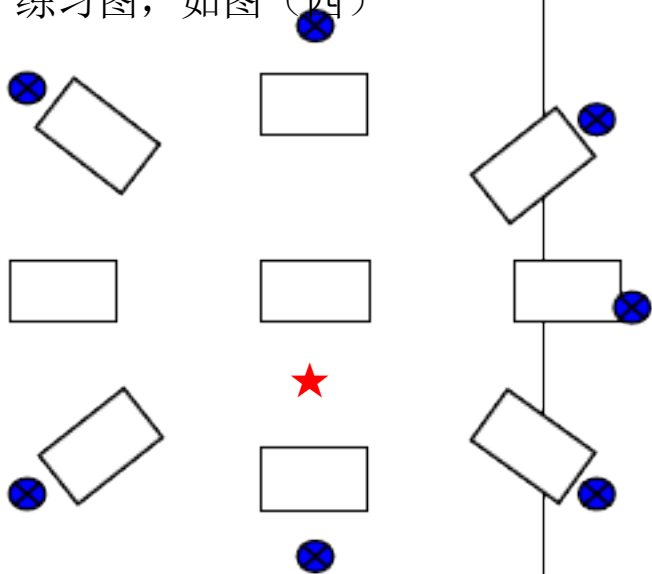
教材	3、 头手倒立(男)、肩肘倒立（女）		难点：稳住身体重心，控制身体平衡能力。		
	4、 身体素质练习		重点：三角支撑，吸腹提臀伸髋（男），含胸吸腹，举腿伸髋，肘内夹(女)。		
教学目标	知识目标：学生知道头手倒立和肩肘倒立的动作要领。 能力目标：学生在保护帮助下做出头手倒立（男）、和肩肘倒立（女）动作。 情感目标：培养学生胆大心细、互帮互助的良好品质。				
教学过程	教学内容	教 师 活 动	时 间	学 生 活 动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开始部分	一 课堂常规	7、 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 4、 安排见习生。	2分	全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★ (图一) 1、“老师好！” 2、认真听讲，明确学习内容和要等。 3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	
	二 游戏	8、 教师组织学生进行游戏 (1)、游戏内容：“推小车” (2)、游戏目的：发展学生身体的协调性,增强手臂、腰腹肌力量。 (3)、教师讲解示范，并提出游戏要求及注意事项。 (4)、给学生分组，哨音指挥练习。 (5)、鼓励学生认真参与游戏。	8	2、 学生知道游戏的方法及要求。 要求：注意游戏安全，积极地投入游戏。 3、 学生分成各 4 个大组进行练习。每二人一小组，相互协作。 4、 练习图 × → × → × → × → 间隔 10 米 2~3 次 图（二）	

基 本 部 分	三 准 备 操	2、教师领做徒手操、口令指挥 (1) 伸展运动；(2) 扩胸运动； (3) 体侧运动；(4) 体转运动； (5) 腹背运动；(6) 弓步压腿； (7) 跳跃运动； (8) 四肢各关节活动	5	练习对形（图三） 学生在教师口令指挥下认真做准备操。 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★ 要求：态度端正、活动充分	4*8 拍
	一 技 巧	一、技巧教学 1、 教师讲解技巧头手倒立（男）、肩肘倒立（女）的动作要领，并示范。 2、 给学生分成8个小组进行练习，小组长负责，并加以保护与帮助。 3、 教师巡回观察,单个辅导。 4、 帮助学生纠正错误动作。	18	一、练习图，如图（四）  1、 学生了解头手倒立（男）和肩肘倒立（女）动作过程及要领。 2、 辅助性练习 头手放成等腰三角后在同伴帮助下练习提臀动作，→ 同伴帮助下做屈腿头手倒立，→ 同伴帮助下练习一脚蹬地一腿上举成头手倒立（男生）。直腿坐后倒举腿两臂压垫，同时迅速伸髋还原成直立，→ 在保护帮助下练习肩肘倒立（女生）。 3、 接受教师指导，并相互保护帮助，注意练习安全。 4、 纠正错误动作，掌握正确的技术要领。	6 次 6 次 6 次 6~10 次

教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
基 本 部 分	二 素 质 练 习	二、教师讲解素质练习的内容和要求。 1、 练习内容：(1)后抛实心球 如图（五） (2)30 秒快速跳绳 如图（六） 2、 组织学生进行练习。 3、 观察、鼓励学生积极投入练习。 4、 单个辅导，纠正错误动作。	6 4	二、练习图，如图（五）（六） ★ × × × × ○ ○ ○ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ × × × × ○ ○ ○ × × × × × 0 0 0 0 0 × × × × × 0 0 0 0 0 × × × × × 0 0 0 0 0 × × × × × 0 0 0 0 0 ★ 1、 学生明确素质练习的要求。 2、 在教师的组织下认真练习。 3、 乐意接受教师的辅导。	8~10 次 3 次
结 束 部 分	小 结	一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。 二、整理放松练习。 三、布置回收器材。 四、师生再见	3	一、集合队伍，学生自我评介。 二、学生能积极进行放松。 要求：放松、调整呼吸。 三、师生再见	1 次

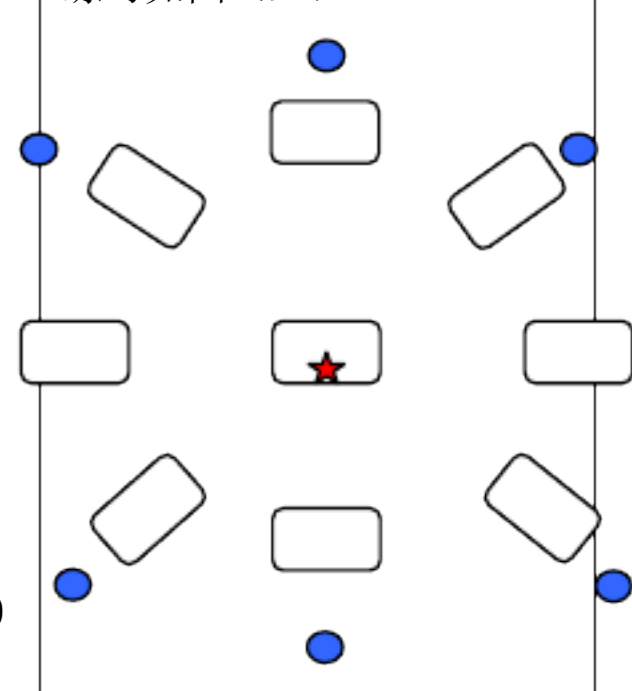
教材	5、头手倒立(男)、 肩肘倒立（女）		难点：控制身体重心，掌握身体的平衡能力。		
	6、身体素质练习		重点：三角支撑，吸腹提臀伸髋（男），含胸吸腹，举腿伸髋，肘内夹(女)。		
教学目标	知识目标：学生知道头手倒立和肩肘倒立的动作要领。 能力目标：学生在保护帮助下能较熟练地完成头手倒立（男）、和肩肘倒立（女）动作。 发展学生的速度和灵敏素质。 情感目标：培养学生互相帮助、相互合作的良好品质。				
教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开始部分	一 课堂常规	8、在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 4、安排见习生。	2分	全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★（图一） 1、“老师好！” 2、认真听讲，明确学习内容和要等。 9、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	3次
	二 游戏	一、教师组织学生进行游戏 (1)、游戏内容：“实心球左右转体传球接力”。 (2)、游戏目的：发展学生协调性，增强学生腰腹部力量。 (3)、讲解游戏方法和规则及注意事项。 (4)、组织学生练习，加以鼓励。	8	××××× ××××× ○×××○ ○×××○ 2、学生分成4组，按游戏要求进行练习。	

教材	头手倒立向前滚翻成蹲立(男) 肩肘倒立向前滚动成蹲立(女)		难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力		
			重点：动作自然协调、稳定性强，滚动圆滑。		
教学目标	知识目标：学生知道做头手倒立和肩肘倒立时控制身体重心平衡的方法。 能力目标：学生能基本独立完成头手倒立和肩肘倒立，并难维持3秒钟，在帮助下完成向前滚翻成蹲立动作。 情感目标：培养学生克服困难，相互学习帮助的优良品质。				
教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开始部分	一 课堂 常规	11、在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 8、安排见习生。	2分	全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★ （图一） 1、“老师好！” 2、认真听讲，明确学习内容和要等。 3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	
	二 慢跑	教师组织学生进行慢跑。 1、教师提出要求：队伍整齐、轻松活泼 2、教师组织学生进行练习	8	学生慢跑练习图（二） 并←————→裂 队↑ ↓队 跑 跑 练习方法：四列横队向右转成四路纵队，男生在前绕指定路线慢跑，女生在后，要求慢跑到指定位置再裂队跑，慢跑结束成四路纵队，原地踏步走，前后同学保持两臂距离，向左转成四列横队体操队形。	1

教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
	三准备操	教师指挥学生进行徒手操练习 (1) 伸展运动；(2) 扩胸运动； (3) 体侧运动；(4) 体转运动； (5) 腹背运动；(6) 弓步压腿； (7) 跳跃运动；(8) 四肢各关节活动	5	练习对形（图三） 学生在教师指挥下进行练习 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★	4×8拍
基本部分	技巧	复习头手倒立和肩肘倒立 → 学习在以上动作基础上向前滚翻成蹲立动作。 1、 教师示范并讲解动作要领 要点：控制身体重心平衡，滚动圆滑自然 2、 组织学生练习，要求学生注意安全 3、 巡回观察，单个辅导 4、 集体纠正错误动作 5、 鼓励学生积极认真地参与练习	25	练习图，如图（四）  1、 学生能熟记动作要领 2、 学生分成 8 个小组进行练习，有小组长负责保护与帮助。 3、 复习头手倒立和肩肘倒立，尽量能独立完成动作 4、 在保护与帮助下完成向前滚翻成蹲立动作。 5、 单独练习完整动作，并接受教师的指导 6、 相互协作，纠正错误动作	18~20次
结束部分	小结	一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。 二、整理放松练习。 三、布置回收器材。 四、师生再见	5	一、集合队伍，学生自我评介。 二、学生能积极进行放松。 要求：放松、调整呼吸。 三、师生再见	

教材 (女)	1、头手倒立向前滚翻成蹲立 (男)肩肘倒立向前滚动成蹲立		难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力		
	2、身体素质练习		重点：动作自然协调、稳定性强，滚动圆滑。		
教学目标	知识目标：学生知道做头手倒立和肩肘倒立时控制身体重心平衡的方法。 能力目标：学生能独立完成头手倒立滚翻成蹲立（男）和肩肘倒立滚动成蹲立，发展学生快速灵敏素质。 情感目标：培养学生克服困难，相互学习、帮助的优良品质，自觉锻炼的好习惯。				
教学过程	教学内容	教 师 活 动	时 间	学 生 活 动	练习 次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开 始 部 分	一 课 堂 常 规	12、在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 9、安排见习生。	2 分	全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★ （图一） 1、“老师好！” 2、认真听讲，明确学习内容和要等。 3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	
	二 慢 跑 三 准 备 操	教师组织学生进行慢跑 400 米。 教师指挥学生进行徒手操练习 （1）伸展运动；（2）扩胸运动； （3）体侧运动；（4）体转运动； （5）腹背运动；（6）弓步压腿； （7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动	2 5	学生成二路纵队，在体育委员带领下慢跑 400 米。 要求：队伍整齐、精神饱满  练习对形（图二） 学生在教师指挥带领下进行练习 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★	1 圈

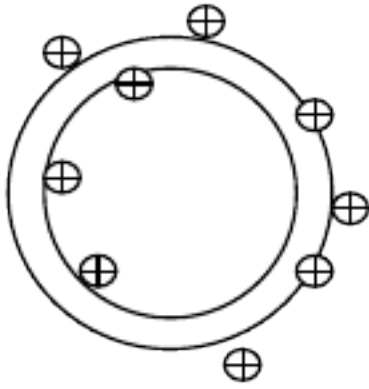
教学	教学	教师活动	时	学生活动	练习
----	----	------	---	------	----

过程	内容		间		次数
基 本 部 分	一技巧	一、教师组织学生复习头手倒立向前滚翻成蹲立(男), 肩肘倒立向前滚动成蹲立(女)		练习如图（三） 	
		1、 教师重申动作要领并多次示范。 难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力。			
		2、 教师给学生分组进行练习，要求：注意安全、自觉锻炼			
		3、 教师巡回观察，重点辅导较差的学生	20		
		4、 集体纠正错误。		1、 学生熟记动作要领，模仿教师动作。 2、 学生分成八个小组进行练习，由小组长负责保护与帮助。 3、 头手倒立和肩肘倒立静止时，加做“两腿前后、左右分开或屈伸等动作”。 4、 头手倒立和肩肘倒立后，用力推掌，迅速低头含胸，屈体团身向前滚翻和上体迅速向膝、脚跟向臀靠拢团身成蹲立。	5~8 5~8
	二身体素质练习	二、教师组织学生进行素质练习 1、 练习内容： 30秒快速跳绳×3次 快速台阶跳×20次×2组 2、 要求学生自觉锻炼，完成练习任务。 3、 鼓励学生	5 8	5、 相互协作，并独立练习完整动作。 6、 接受教师指导，纠正错误动作。 二、学生练习 1、 学生清楚素质练习的内容和要求。 2、 在教师指挥下积极练习	10 3次 2组
结 束 部 分	小 结	一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。 二、整理放松练习。 三、布置回收器材。 四、师生再见	3	一、集合队伍，学生自我评介。 二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。 三、师生再见	
教	1、复习头手倒立向前滚翻成	难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力			

材	蹲立(男)肩肘倒立向前滚动成蹲立(女) 2、韵律体操		重点：手臂波浪解决各关节依次屈伸，碎步练习的紧腰、立上体、踝关节用力，保持紧张感。		
教学目标	知识目标：学生掌握控制身体平衡的方法，知道手臂波浪及碎步动作的做法和特点。 能力目标：学生能独立完成头手倒立滚翻成蹲立（男）和肩肘倒立滚动成蹲立，波浪动作基本能做到各关节依次屈伸，碎步动作中的高起踵。 情感目标：学生能乐意接受教师指导，反复自觉进行练习。				
教学过程	教学内容	教 师 活 动	时 间	学 生 活 动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开 始 部 分	一 课 堂 常 规	13、在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 10、安排见习生。	2分	全班成二列横队集合。 组织如图一 	

教学	教学	教师活动	时	学生活动	练习
----	----	------	---	------	----

[illegible]

教材	1、考核：头手倒立向前滚翻成蹲立（男），肩肘倒立向前滚动成蹲立（女）		难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力		
	2、任选教材：排球、篮球		重点：独立完成动作，并考出优异成绩。		
教学目标	知识目标：学生掌握控制身体平衡的方法。 能力目标：学生能独立完成头手倒立滚翻成蹲立（男）和肩肘倒立滚动成蹲立。 情感目标：学生能认真参与考核，争取好的成绩。				
教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
开始部分		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
	一 课堂 常规	14、在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 2、“同学们好！” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 13、安排见习生。	2分	全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★ （图一） 1、“老师好！” 2、认真听讲，明确学习内容和要等。 3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	
	二 游 戏	教师讲解游戏的练习方法 1、游戏内容：圆周慢跑听口令做“找朋友” 2、组织学生进行练习 3、口令指挥	5	学生练习如（图二）  ★ 1、学生理解游戏要求 2、学生四列横队变两圆周队伍，全体向右转，三、四组先跑，一、二组在三、四组之后，跑上圆周。 3、注意力集中，听口令练习	6~8次

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一部分

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>

[/328020075012](#)
[006054](#)