

课 题	跳长绳 广播操
教学目标	主动参与广播操的复习，并能做出示范。主动参与跳长绳活动。
教学流程： 一、 小组活动，主动参与 老师活动： 1、组织学生集队、队列练习。 2、提出分组练习要求，组织学生分组练习。 3、组织学生竞赛展示。 学生活动： 1、体育委员整队，检查出席人数。 2、听口令进行队列练习，复习二路纵队行进走。 3、全班分成三组，在组长的带领下进行“8”字跳长绳和“1+1”跳长绳。 4、在小组长的带领下进行2分钟“8”字跳长绳。 5、分组展示“1+1”跳长绳。 组 织：六列横队、小组分散 二、合作学练，提高质量 老师活动： 1、讲解并描述上节课广播操练习状况，提出本节课复习要求：对前三节广播操要做到精雕细凿，把每一节动作细细过关。	

2、组织学生分组练习。

3、组织学生分组过关。

学生活动：

1、了解本课复习的要求。

2、在及同学的合作中不断改进动作质量，反复体会各节动作的重难点。

3、分两组（女生组、男生组）进行过关，男生过关时女生作评委，女生过关时男生做评委，不仅能主动参及评价，更要做到公正。

场地器材：操场、录音机、长绳三根

教学反思：

课 题	自然地形跑	主 备 教 师	邹扬华
备 课 时 间	3 月 1 日（第 1 周）	二次备课老师	
主 备 教 师 教 学 设 计			老师特性化备课
教学 目标	主动参及嬉戏活动，轻松自然地进行自然地形跑。		
教 学 重 点			
教 学 难 点			
教学流程： 一、 嬉戏活动，主动参及 老师活动： 1、组织学生集队、队列练习。 2、和学生一起复习贴烧饼嬉戏规则。 3、组织学生围成一个圈进行嬉戏，学生嬉戏时老师刚好提示要求，巩固学生对规则的理解。 4、提出分组要求，组织学生分组嬉戏。（由			

指定的学生全权负责。)

5、组织学生柔韧练习。

学生活动:

1、体育委员整队,检查出席人数。

2、深化熟识嬉戏规则,知道嬉戏要求。

3、全班围成一个圈按规则进行嬉戏。

4、全班分成两组,由指定的同学负责嬉戏,扩大活动的比例。

5、在小组长的带领下进行正压腿、弓步压腿、坐压腿三种柔韧练习。

组 织:四列横队、小组分

散

二、自主选组、自主练习

老师活动:

1、讲解分组要求(按体能分组,3—6人一组;选好组长;纵队排好,组长在前。)组织学生分组。

2、提出自然地形跑的要求:(组员听从组长,组长履行职责;合理选择场地和速度;合理限制路程;留意跑时纪律;留意呼吸,轻松自然;时间由老师限制。)

3、观看和指导学生进行自然地形跑。

4、向小组长了解每一组的完成状况。 5、组织学生柔韧放松。 6、小结整节课的学习状况。 学生活动： 1、细致听好分组要求，自主选择伙伴，选好组长，排好队。 2、细致了解自然地形跑的要求。 3、在小组长的带领下进行自然地形跑，体验不同地形的跑步动作。 4、小组长沟通自己一小组的跑步状况，管理感受。 5、听口令进行柔韧放松。 6、细致听，主动参与讲。 组 织：小组分散、席地而坐、六列横队 场地器材：校内、操场	
教学反思：	

洋口小学老师集体备课教案

学科组：五

年级体育

课 题	50 米加速跑	主 备 教 师	邹扬华
备 课 时 间	3 月 4 日（第 2 周）	二次备课老师	
主 备 教 师 教 学 设 计			老师特性化备课
教学 目标	在快速跑中完成正确的动作：培育学生 不怕困难、勇往直前的坚毅意志。		
教 学 重 点			
教 学 难 点			
教学流程： 一、情景导入 老师活动： 1. 老师组织队列起步走、原地三面转法。老师呼口令，并提示动作要领。 2. 老师组织嬉戏。讲解嬉戏的要求和方法并			

邀请一组同学进行示范。

3. 组织嬉戏。巡回指导，进行小结后接着嬉戏。

学生活动：

1. 细致的听好讲解和观看示范。

2. 在老师的支配下进行嬉戏，热忱的投入到嬉戏中去。主动的和同学协作完成嬉戏。

3. 细致的总结嬉戏的中存在的问题。总结后接着嬉戏。

二、合作探究、驾驭技能

重 点：主动摆臂，加快步频。

难 点：跑的自然、放松、快速。

老师活动：

1. 老师请同学示范摆臂动作和站立起跑。进行讲解和对比并提示动作的要领。

2. 老师示范站立式起跑的动作并讲解要领。

3. 以各种姿态和信号练习同学们的起跑反应。、

4. 以站立式起跑进行 50 米跑练习。

5. 进行 50 米的追逐跑。

学生活动：

1. 进行站立式起跑的复习。相互间进行订正。

2. 听好信号进行起跑练习。提高自己的反应实力。

3. 细致的完成 50 米跑练习。通过老师组织的练习方式来提高自己的速度。

4. 要改正姿态，要用正确的姿态完成练习。三、放松自我

老师活动：老师示范放松的动作，讲解方法。

学生活动：在老师的组织和带领下放松自己，让自己尽快的复原，以便更好的下一节课的学习。

组 织：在完成跑的队形上

教学反思：

洋口小学老师集体备课教案

学科组：五

年级体育

课 题	向前、向后抛实心球	主 备 教 师	邹扬华
备 课 时 间	3月9日（第2周）	二次备课老师	
主 备 教 师 教 学 设 计			老师特性化备课
教学 目标	学会两脚用力蹬地、动作连贯：培育学 生能及同伴相互合作、相互促进提高投 掷的实力。		
教 学 重 点			
教 学 难 点			
教学流程：			

一、情景导入

老师活动：

1. 老师组织嬉戏贴大饼。讲解方法并组织同学们进行嬉戏。
2. 老师参与到嬉戏中去调动同学们的主动性。
3. 同时老师要进行巡回指导，随时订正嬉戏中存在的问题。

学生活动：

1. 理解和驾驭嬉戏的方法。
2. 主动的投入到嬉戏中去和同学一起欢乐的嬉戏。

组 织： 以原形的队形完成嬉戏。

二、合作探究、驾驭技能

重 点：学会两脚用力蹬地、动作连贯

难 点：出手速度快的抛球动作

老师活动：

1. 老师组织进行肩部的活动。通过两人一组的压肩和肩部的绕环来活动。
2. 进行动作的讲解并示范方法。

3. 提示实心球练习时纪律的重要性的平安的重要。

4. 整排的原地投掷练习以提高学生的对技术的驾驭。

5. 一个接一个的依次进行练习。通过此方法提高学生的成果。

学生活动：

1. 细致的作好肩部的热身。以避开肩部的受伤。

2. 主动的投入到集体的练习中去，以提高自己的技术。并在练习中留意纪律的重要性的留意平安。

3. 在做个体的练习时尽全力的练习，提高自己的实心球的成果。

三、放松练习

老师活动：老师组织放松练习。

学生活动：跟着老师进行放松练习。

教学反思：	

洋口小学老师集体备课教案

学科组：五

年级体育

课 题	换物接力跑	主 备 教 师	邹杨华
备 课 时 间	3 月 12 日（第 3 周）	二次备课老师	
主 备 教 师 教 学 设 计			老师特性化备课
教学 目标	在练习中发展跳动实力；培育学生跳动实力的提高。		
教 学 重 点			

教学 难 点		
教学流程： 一、情景导入 老师活动： 老师组织嬉戏<换物接力跑>，讲解嬉戏的放方法和规则。 请同学布置场地和限制赛跑的距离。 邀请一组同学一起完成一次嬉戏。 老师组织进行嬉戏。 进行小结，指出存在的错误好接着进行嬉戏。 学生活动： 细致的听老师对嬉戏的方法和规则的讲解。 布置好场地让自己在实力范围内开心的嬉戏。 进行嬉戏时尽自己最大的实力及同伴完成嬉戏。 在嬉戏中要刚好的订正存在的错误。 组 织：以四列横队完成嬉戏		

二、合作探究、驾驭技能

重 点：学会起跳动作的蹬地和摆臂、收腹。

难 点：助跑和起跳的连接。

老师活动：

请同学展示已学过的动作并做讲解。在做示范时要提示同学们留意视察动作的依次性。

组织学生进行上一步的起跳的练习要求同学们要有正确的摆臂和摇摆腿的动作。

进行上三步的起跳练习并进行散点练习让学生找一个同伴一起练习。

组织进行助跑几步起跳练习。并两人一组的互学练习，通过互学以提高技术动作。老师巡回指导。

学生活动：热忱、大胆的为同学们做动作的展示。

依据已有的学问进行动作的点评。

主动的进入动作的学习中去，细致的跟随老师的示范学习动作。并要驾驭动作的要领。

在老师巡回指导下主动的把动作还不驾驭的地方向老师提问。要留意起跳的摆臂和起跳腿的蹬地动作。

组 织：散点和四列横队。	
教学反思：	

洋口小学老师集体备课教案

学科组：五

年级体育

课 题	前滚翻和后滚翻	主 备 教 师	邹扬华
备 课 时 间	3 月 16 日(第 3 周)	二次备课老师	
主 备 教 师 教 学 设 计			老师特性化备课
教学 目标	改进滚翻的动作提高动作的协调性和娴熟性；培育学生学习的主动性并敢于表		

	现自己。	
教 学 重 点		
教 学 难 点		
教学流程： 一、情景导入 老师活动： 1. 老师组织嬉戏<贴大饼>、邀请学生对以前嬉戏进行总结。 2. 老师进行点评并组织嬉戏的队形。 3. 老师巡回指导随时对存在的问题进行订正。 学生活动： 1. 主动的总结以前的嬉戏中存在的问题进行总结。 2. 细致听老师的点评知道嬉戏中应当留意的地方以便更好的完成嬉戏。 3. 进行嬉戏。 组 织：以圆形进行嬉戏。		

二、合作探究、驾驭技能

重 点：改进滚翻的动作。

难 点：提高动作的协调性和娴熟性。

老师活动：

1. 邀请学生为同学们做示范动作并进行点评。
2. 讲解动作的要领并进行示范。
3. 组织学生进行滚翻练习。
4. 组织学生进行前后滚翻的练习刚好的进行小结指出存在的问题，接着练习。

学生活动：

1. 大胆、踊跃为同学们展示动作。
2. 细致听取老师的讲解，并进一步的驾驭技术动作。
3. 进行滚翻练习时要留意两腿的夹紧和团身要紧。
4. 细致进行前后滚翻练习在老师小结后接着练习。

教学反思:	

洋口小学老师集体备课教案

学科组：五

年级体育

课 题	蹲距式起跑	主 备 教 师	邹扬华
备 课 时 间	3 月 19 日(第 4 周)	二次备课老师	
主 备 教 师 教 学 设 计			老师特性化备课

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/705311141323011111>