

# 祁阳县梅溪镇中心学校



学 科：     体育    

年 级：     三班级    

任课老师：

## 体育教案

班级: 三班级      人数:              任课老师:              时间:              一课时

教学目标	1、认知目标: 通过本次课的学习, 使同学了解熬炼身体的好处, 认真上好体育课。 2、技能目标: 培育同学身体的正确姿势和基本活动的力量。 3、情感目标: 培育同学各种优良品质, 进展同学的想象力、制造力等力量。					
教学内容	(室内课) 1: 引导课, 体育常识, 玩耍是儿童的良师益友。	场地器材	教室			
教学挨次	课堂常规——讲解本学期体育课的要求与任务——玩耍激趣——小结					
顺序	教学内容	教师活动	学生活动	时间	负荷	
					次数	强度
准备部分	1、师生问好; 2、宣布本次课的内容和任务; 3、点名;	1、老师语言要清晰。 2、讲解课堂要求任务。	同学坐在教室里按自己的座位坐好。	10	1	小
游戏激趣	一、讲解本学期体育课的要求和任务内容。 二、玩耍是儿童的良师益友。 1、做玩耍可以全面熬炼身体。 2、做玩耍可以使大脑机敏。 3、做玩耍可以培育优良品德。 4、做玩耍可以使心情开心。 5、做玩耍可以调解脑力疲惫。 重点: 对玩耍好处的理解和认识。 二、玩耍: (抓手指)	1、教室讲解语言要清楚。 2、要求: ①、同学认真遵守纪律。 ②、养成良好的坐立行的正确姿势。 ③、能够自觉做到无故旷课, 迟到, 有事要请假。	同学坐在教室里按自己的座位坐好。	20	1	小
	规章: 1、手放平。 2、食指尖必需顶着手掌心。 3、听到老师口令后才能抓手指。	1、老师讲解玩耍的方法和规则。 2、老师做示范。 3、同学练习和游戏。	1、同学认真听讲玩耍方法和规章。 2、同学练习。 3、同学进行游戏。	6	3 / 4	小
结束部分	一、总结本次课的状况。 二、下课	老师总结本次可的状况	同学按教室的座位坐好。	4	1	小
课后思						

## 体育教案

班级: 三班级      人数:              任课老师:              时间:              一课时

教学目标	1、 认知目标: 通过本次课的学习, 使同学进一步把握队列队形的方法与技巧。 2、 技能目标: 培育同学遵守课堂纪律, 听从指挥的习惯, 明确个人和集体的关系。 3、 情感目标: 培育同学变向跑的力量和克服困难的精神。					
教学内容	1、 队列队形;      2、 玩耍: 穿过小树林;	场地器材	篮球场 八个小木柱; 四个标志物;			
教学挨次	课堂常规—— 队列队形——玩耍——放松——小结					
顺序	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	时 间	负 荷	
					次 数	强 度
准备部分	一、 课堂常规: 1、 体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、 宣布课的内容和任务。 二、 预备活动: 1、 小玩耍; “抓人” 2、 小型徒手操。 专项预备活动。	1、 老师语言要清晰。 2、 老师讲解课堂要求和任务。 3、 老师带领同学一起做玩耍。 4、 老师讲解徒手操的动作和要求。 师生一同练习	组织: ××××× ××××× ◎ 四列横队, 体操队型 1、 同学站成四列横队。 2、 同学和老师一同做游戏。 3、 同学认真听讲看示范。 同学精神饱满。	10 分 钟	1  1 2  1	小
体验与探究	一、 队列队形: 1、 集中注意力联系; (有效与无效) 2、 快快集合; 3、 稍息、立正、向右看齐; 4、 5、 变换队形;	1、 老师讲动作方法和要领。 2、 老师做正确的示范。 3、 教师个别指导。 4、 找好同学做表演。	1、 同学认真听动作方法和要领。 2、 同学练习。 3、 分组练习。 动作全都, 精神饱满。	18 分 钟	3 / 4	中
顺序	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	时 间	负 荷	
					次 数	强 度

基本部分	<p>重点：动作自然，协调精确。</p> <p>难点：重心前后稳定，节奏全都。</p> <p>二、玩耍： 穿过小树林；</p> <p>规章： 1、必须站在起跑线后，拍手后才能起跑。</p> <p>不得遇到下树，如遇到扶起后才能其跑。</p>	<p>1、老师讲解玩耍方法和规章。</p> <p>2、老师做正确示范。</p> <p>老师做正确评定胜负。</p>	<p>1、同学认真听玩耍方法和规章。</p> <p>2、同学练习和竞赛。分组竞赛。</p>	10分钟	2 / 3	中
结束部分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>	<p>1、老师总结本次课的状况。</p> <p>下课。</p>	<p>1、认真听讲心情饱满。</p> <p>下课。</p>	1	2	小
教学回顾						

# 体育教案

班级:            人数:            任课老师:            时间:            一课时

<b>内容</b>	1、基本体操：第八套广播体操（1-4）节； 2、玩耍：保卫红旗；	<b>场地器材</b>	篮球场			
<b>教学顺序</b>	课堂常规—— 队列练习——广播体操——玩耍——放松——小结					
<b>目标</b>	1、技能目标：通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，对养成正确的身体姿势，促进身体的各器官的正常发育。 2、情感目标：培育同学集体主义精神，进展同学动作快速力量和奔跑力量。					
<b>顺序</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时 间</b>	<b>负 荷 次 数</b>	<b>强 度</b>
<b>准 备 部 分</b>	<p>一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。</p> <p>二、预备活动： 1、队列练习； 2、小型徒手操；     专项预备活动；</p>	<p>1、老师语言要清晰。 2、老师讲解课堂要求和任务。 3、老师讲解徒手操的动作和要求。 4、师生一同练习。</p>	<p>组织： ××××× ××××× ××××× ×××××     ◎ 四列横队，体操队型 1、同学站成四列横队。 2、同学认真听队列的要求。 3、师生一同练习。 4、动作全都，精神饱满。</p>	1 0 分 钟	1 1 2 1	小
<b>基 本 部 分</b>	<p>一、第八套广播体操(1-4)节； 第一节，伸展运动； 其次节，扩胸运动； 第三节、踢腿运动； 第四节，体侧运动；</p>	<p>1、老师讲解动作要求和方法。 2、老师做完整的正确的示范。 3、教师个别指导。 4、找好同学做表演。</p>	<p>1、同学认真听动作要领和方法 2、同学练习。 3、分组练习。 4、动作全都，精神饱满。</p>	1 8 分 钟	3 / 4	中

顺序	教学内容	教师活动	学生活动	时间	负荷	
					次数	强度
基本束部分	<p>重点：各节的动作要领及要求。</p> <p>难点：动作的精确性和美丽大方。</p> <p>二、玩耍； 保卫红旗</p> <p>规章： 1、没有被教育的人不得任凭进入圈内。 叫号时要清楚、洪亮，松手时红旗必需竖直。</p>	<p>1、老师讲解玩耍的方法和规章。</p> <p>2、老师做正确的示范。</p> <p>老师正确评定胜败。</p>	<p>1、学生认真听游戏的方法和规章。</p> <p>2、同学练习。</p> <p>3、分组竞赛。</p>	10分钟	2 / 3	中
结束部分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>	<p>1、老师总结本次课的状况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲心情饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	2	小
教学回顾						

## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      一课时

<b>内容</b>	1、基本体操：第八套广播体操（5—8）节；2、玩耍：报数竞赛					
<b>目标</b>	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，动作要领的把握。 2、培育同学身体的正确姿势和动作的协调性力量。 3、培育同学遵守课堂纪律，听从指挥的好作风和快速排队的力量。					
<b>教学挨次</b>	课堂常规—广播操—玩耍—放松活动—小结			<b>场地器材</b>	田径场地	
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b>	
					<b>次数</b>	<b>强度</b>
<b>准 备 部 分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、预备活动： 1、队列练习； 2、小型徒手操； 专项准备活动；	1、教师语言要清楚。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、教师讲解徒手操的动作和要求。 4、师生一同练习。	组织：  ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型 1、同学站成四列横队。 2、同学认真听队列的要求。 3、师生一同练习。 4、动作全都，精神饱满。	1  0 分 钟	1	小
					1	
					2	
					1	
<b>基 本 部 分</b>	二、第八套广播体操(5—8)节： 第五节，体转运动； 第六节，全身运动； 第七节，跳动运动， 第八节，整理运动，	1、教师讲解动作要求和方法。 2、教师做完整的正确的示范。 3、教师个别指导。 4、找好学生做表演。	1、同学认真听动作要领和方法 2、同学练习。 3、分组练习。 4、动作全都，精神饱满。	3 — 4	18	中
					4	

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	时间	负荷	
					次数	强度
基本部分	<p>重点：各节的动作要领及要求。 难点：动作的准确性和美丽大方。</p> <p>一、玩耍： 报数竞赛 规章： 1、必须按教师的要求挨次报数。中间不得有间隔。 报错数时必需改正报数才可以接着下面报数。</p>	<p>1、教师讲解游戏的方法和规章。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜败。</p>	<p>1、同学认真听玩耍的方法和规章。 2、同学练习。 3、分组竞赛。</p>	10分钟	2/3	中
结束部分	<p>一、放松； 二、小结； 三、下课</p>	<p>1、老师总结本次课的状况。 2、下课。</p>	<p>1、认真听讲心情饱满。 2、下课。</p>	2	1	小
教学回顾						



## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      一课时

<b>内容</b>	1、基本体操：第八套广播体操（1—8）节；2、玩耍：春种秋收						
<b>目标</b>	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，动作要领的把握。 2、培育同学身体的正确姿势和动作的协调性和节奏感。 3、进展同学快速奔跑的力量，培育同学认真负责的精神和集体的意识。						
<b>教学挨次</b>	课堂常规—广播操—玩耍—放松—小结			<b>场地器材</b>	小沙包—20 个 四个标志物		
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b>		
					<b>次数</b>	<b>强度</b>	
<b>准备部分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、预备活动： 1、队列练习； 2、小型徒手操； 3、专项准备活动；	1、 老师语言要清楚。 2、 老师讲解课堂要求和任务。 3、 老师讲解徒手操的动作和要求。 4、 师生一同练习。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型 1、 同学站成四列横队。 2、 同学认真听队列的要求。 3、 师生一同练习。 4、 动作全都，精神饱满。	1 0 分 钟	1	小	
					1		
					2		
					1		
<b>基本部分</b>	一、第八套广播体操（1—8）节： （全套练习）  重点： 各节的动作要领及要求。	1、 老师讲解动作要求和方法。 2、 老师做完整的正确的示范。 3、 老师个别指导。 4、 找好同学做表演。	1、 同学认真听动作要领和方法同学练习。 2、 分组练习。 3、 动作全都，精神饱满。	1 8 分 钟	3	中	
					4		

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	时间	负荷	
					次数	强度
基本部分	<p>难点：动作的准确性和优美大方。</p> <p>二、玩耍（春种秋收）</p> <p>规章： 1、必需按老师的要求去做，击掌后其次个人才能起跑。 2、交换物必需放在圈内，如，滚出圈外要拾回来放好在连续跑。</p>	<p>1、老师讲解玩耍的方法和规则。 2、老师做正确的示范。 3、老师正确评定胜负。</p>	<p>1、同学认真听玩耍的方法和规章。 2、同学练习。 3、分组竞赛。</p>	10分钟	2/3	中
结束部分	<p>一、放松； 二、小结； 三、下课</p>	<p>1、老师总结本次课的情况。 2、下课。</p>	<p>1、认真听讲心情饱满。 2、下课。</p>	2	1	小
教学回顾						

## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      一课时

<b>内容</b>	玩耍课；1、穿称门；2、加球接力；						
<b>目标</b>	1、进展同学速度素养，提高快速反映力量。 2、培育同学齐心协力的集体主义精神。 3、进展速度，提高身体的协调力量。						
<b>教学挨次</b>	常规—预备活动—玩耍—放松—小结	<b>场地器材</b>	四个小皮球 四个标志物				
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b> 次 数    强 度		
<b>准 备 部 分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、预备活动： 4、队列练习； 5、小型徒手操； 6、专项预备活动；	1、教师语言要清楚。 2、教师讲解课堂要求和任务 3、教师讲解徒手操的动作和要求。 4、师生一同练习。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型  1、同学站成四列横队。 2、同学认真听队列的要求。 3、师生一同练习。 4、动作全都，精神饱满。	1  10分钟  1	1  1 2  1	小	
	一、玩耍（穿称门）： 规章： 1、玩耍者必需成一路纵队向前跑，否则判失败。 2、玩耍者进行时玩耍者之间不准松手。	1、教师讲解动作要求和方 法。 2、教师做完整的正确的示范。 3、教师个别指 导。 4、找好学生做表演。	1、同学认真听动作要领和方法同学练习。 2、分组练习。 3、动作全都，精神饱满。	18分钟	3 / 4		中

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	数	时	强
基本部分	<p>3、城门不准随便移动，否则判本队失败。</p> <p>二、玩耍： (加球接力)</p> <p>规章： 1、球掉到地上不允许用脚踢，否则判失败。 2、交接球时接球人不得踩起跑线，否则判失败。</p>	<p>1、教师讲解游戏的方法和规章。</p> <p>2、教师做正确的示范。</p> <p>3、教师正确评定胜败。</p>	<p>1、同学认真听玩耍的方法和规章。</p> <p>2、同学练习。</p> <p>3、分组竞赛。</p>	10分钟	2 / 3	中
结束部分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>	<p>1、老师总结本次课的状况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲心情饱满。</p> <p>2、下课。</p>	2	1	小
教学回顾						

## 体育课教案

班级:                  人数:                  任课老师:                  时间:                  一课时

<b>内容</b>	1、技巧： 前滚翻起立，接球；2、玩耍：障碍赛跑；					
<b>目标</b>	1、通过本次课的学习，使同学进一步的巩固和提高前滚翻的技术，进展同学的灵敏柔韧协调等力量，培育同学克服困难等优良品质。 2、通过练习，可以进展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素养。 3、培育同学团结协作和集体主义精神，					
<b>教学挨次</b>	常规—广播操—技巧—玩耍—放松—小结	<b>场地器材</b>	田径场地			
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷强度</b>	
<b>准备部分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、预备活动： 1、队列：立正、稍息、集合、解散。 2、广播操。 3、专项准备活动。	1、老师语言要清楚。 2、老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。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型 1、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	10分钟	1	小
					2	
<b>基本部分</b>	一、技巧： 前滚翻起立，接球  重点：蹬地、低头、团身。  难点：动作连贯，协调	1、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给学生个别指导。	1、同学认真听讲动作方法和要领。 2、同学集体练习。 3、同学分组练习。	18分钟	4X8	中

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	时间	负荷	
					次数	强度
基本部分	二、玩耍： （障碍赛跑） 规章： 1、玩耍者应在竞赛中完成所规定的动作。 2、由小裁判评定动作正确与否。 3、每个队员的竞赛次数相等。	4、找同学表演。  1、老师讲解玩耍要求和规章。 2、同学练习竞赛。 3、老师做正确评定胜败。	4 神饱满动作轻松整齐全都  1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习竞赛。 3、分组比赛。	9	2/3	中
结束部分	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。	3	1	小
教学回顾						

## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      一课时

<b>内容</b>	1、技巧： 不同开头姿势的前滚翻 ； 2、复习：前滚翻起立，接球					
<b>目标</b>	1、通过本次课的学习，使同学学会前后的动作方法，把握要领。 2、通过练习，可以进展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素养。 3、巩固前滚翻接球的技术，培育同学英勇机灵和创新的精神。					
<b>教学挨次</b>	常规— 队列与广播操—技巧—复习—小结	场地器材	田径场地			
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷次数</b>	<b>强度</b>
<b>准 备 部 分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列： 变换队形 2、广播操。 3、专项预备活动。	1、老师语言要清楚。  2、老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。	组织：  ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型 1、同学站四列横队。	10 分 钟	1	小
			2、同学认真听讲，留意关查。  3、听从指挥留意力集中。  4、同学充分活动各关节。		2	
<b>基 本 部 分</b>	一、技巧： 不同开始姿势的前滚翻；  重点：蹬地、低头、团身。  难点： 动作连贯，协调。	1、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给同学个别指导。	1、同学认真听讲动作方法和要领。 2、同学集体练习。 3、同学分组练习。	18 分 钟	4 X 8	中

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	时间	负荷	
					次数	强度
基本部分	<p>二、复习：前滚翻起立，接球</p> <p>重点：蹬地、低头、团身。</p> <p>难点：动作连贯，协调。</p>	<p>4、找同学表演。</p> <p>1、老师讲解玩耍要求和规章。</p> <p>2、同学练习竞赛。</p> <p>3、老师做正确评定胜败。</p>	<p>4神饱满动作轻松整齐全都</p> <p>1、同学认真听讲玩耍规章。</p> <p>2、同学练习竞赛。</p> <p>3、分组竞赛。</p>	9分钟	2/3	中
结束部分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>	<p>1、总结本次课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲，精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	3分钟	1	小
教学回顾						



## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      一课时

<b>内容</b>	1、徒手操；2、玩耍：改换目标						
<b>目标</b>	1、通过本次课的学习，进展人体各个部位的力量。 2、培育同学良好的身体姿势和集体精神风貌具有很好的作用。 3、进展同学快速奔跑的力量，培育同学认真负责的精神和集体的意识。						
<b>教学挨次</b>	常规—预备活动—徒手操—玩耍—放松小结	场地器材	篮球场				
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b> 次数    强度		
<b>准备部分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、预备活动： 1、队列练习； 2、小型徒手操； 3、专项预备活动；	1、老师语言要清晰。 2、老师讲解课堂要求和任务。 3、老师讲解徒手操的动作和要求。 4、师生一同练习。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型	1	1	小	
			1、学生站成四列横队。 2、同学认真听队列的要求。 3、师生一同练习。 4、动作全都，精神饱满。	10分钟	1		2
				1	1		
<b>基本部分</b>	一、徒手操  重点：各节动作要领及要求。	1、老师讲解动作要求和方法。 2、老师做完整的正确的示范。 3、教师个别指导。 4、找好同学做表演。	1、同学认真听动作要领和方法学生练习。 2、分组练习。 3、动作全都，精神饱满。	18分钟	3—4	中	

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	时间	负荷	
					次数	强度
基本部分	<p>难点：动作的精确性和美丽大方。</p> <p>二、玩耍（改换目标） 规章： 1、追者只能拍人，不许堆人，拉人。 逃者需要“隐蔽必需站在前面站在后面，或侧面。</p>	<p>1、教师讲解游戏的方法和规章。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜败。</p>	<p>1、同学认真听玩耍的方法和规章。 2、同学练习。 3、分组竞赛。</p>	10分钟	2—3	中
结束部分	<p>一、放松； 二、小结； 三、下课</p>	<p>1、老师总结本次课的状况。 2、下课。</p>	<p>1、认真听讲心情饱满。 2、下课。</p>	2	1	小
教学回顾						

## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      课时

<b>内容</b>	1、徒手操；2、玩耍：绕木棒运动					
<b>目标</b>	1、通过本次课的学习，使同学进一步的练习，进展人体各个部位的力量。 2、培育同学良好的身体姿势和集体精神风貌具有很好的作用。 3、培育同学熬炼奔跑的力量，培育同学认真负责的精神和集体的意识。					
<b>教学挨次</b>	常规—预备活动—徒手操—玩耍—放松—小结	场地器材	篮球场			
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b> 次数    强度	
<b>准备部分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 4、队列练习； 5、小型徒手操； 6、专项预备活动；	5、教师语言要清楚。 6、教师讲解课堂要求和任务。 7、教师讲解徒手操的动作和要求。 8、师生一同练习。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型	1	1	小
			5、同学站成四列横队。 6、同学认真听队列的要求。 7、师生一同练习。 8、动作全都，精神饱满。	10分钟	2	
				1		
<b>基本部分</b>	一、徒手操  重点：各节的动作要领及要求。	5、教师讲解动作要求和办法。 6、教师做完整的正确的示范。 7、教师个别指导。 8、找好学生做表演。	4、同学认真听动作要领和办法同学练习。 5、分组练习。 6、动作全都，精神饱满。	18分钟	3—4	中

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	时间	负荷	
					次数	强度
基本部分	<p>难点：动作的准确性和优美大方。</p> <p>二、玩耍（绕木棒运动）</p> <p>规章： 1、不击掌或发令后不得起跑。 再穿行时不行碰到小木棒，不行跨越小木棒。</p>	<p>1、老师讲解玩耍的方法和规章。</p> <p>2、教师做正确的示范。</p> <p>3、教师正确评定胜负。</p>	<p>1、同学认真听游戏的方法和规则。</p> <p>2、同学练习。</p> <p>3、分组竞赛。</p>	10分钟	2-3	中
结束部分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>	<p>1、老师总结本次课的状况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲心情饱满。</p> <p>2、下课。</p>	2	1	小
教学回顾						

## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      一课时

<b>内容</b>	1、基本体操：第八套广播操（1-8）节；2、玩耍：挑战应战；					
<b>目标</b>	1、通过这节课的学习，使同学进一步把握和巩固了对身体的各部位的练习。 2、培育同学良好身体的正确姿势和集体主义精神的良好习惯。 3、通过玩耍练习，培育同学机灵、坚决和诚恳的品质。					
<b>教学挨次</b>	常规—预备活动—徒手操—玩耍—放松—小结	场地器材	篮球场			
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b>	
					<b>次数</b>	<b>强度</b>
<b>准 备 部 分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、预备活动： 1、队列：立正、稍息、集合、解散。 2、广播操。 3、专项准备活动。	1、老师语言要清楚。 2、老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。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型 1、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	1  10 分钟	1  2	小
<b>基 本 部 分</b>	一、徒手操： 全套练习；  重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作的准确性和美丽大方有节奏感。	1、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给同学个别指导。	1 同学认真听讲动作方法和要领 2 同学集体练习。 3 同学分组练习。	4 X 8	18	中

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	时间	负荷	
					次数	来回
基本部分	二、玩耍： 挑战应战 规章： 1、应战人在对方拍到自己手之前不得踏过起跑线。 2、追拍时不得用力堆人。 3、应战者如失败就算对方胜利。	4、找同学表演。  1、老师讲解玩耍要求 and 规章。 2、同学练习竞赛。 3、老师做正确评定胜败。	4 神饱满动作轻松整齐全都  1、学生认真听讲玩耍规章。 2、学生练习比赛。 3、分组竞赛。	9分钟	2 / 3	中
结束部分	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。	3	1	小
教学回顾						

## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      一课时

<b>内容</b>	1、韵律活动；2、走：转变速度的走；					
<b>目标</b>	1、通过本次课的教学，使同学学会简洁的韵律活动，进展同学动作的协调性，节奏感，观看力，培育同学组织与纪律性。 2、通过学习走的正确方法，培育同学走的正确姿势，进展同学走的力量除尽下肢和内脏器官的进展。 3、培育同学集体主义精神和协调性的力量。					
<b>教学挨次</b>	课堂常规—广播操—韵律活动—放松活动—小结—下课	<b>场地器材</b>	田径场			
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b> 次数    强度	
<b>准备部分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、预备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项预备活动。	1、老师语言要清楚。  2、老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。	组织：  ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型	1 0 分钟	1	小
			1、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。		2	
<b>基本部分</b>	一、韵律活动 节奏玩耍 猜猜它是谁 规章： 1、被猜者不要动不要笑和 不许说话。 假如第一次猜错 可以才其次次。	1、老师讲解玩耍要求和规章。 2、同学练习竞赛。 3、老师做正确评定胜负。	1、同学认真听讲玩耍规则。 2、同学练习竞赛。 3、分组竞赛。	1 2 分钟	2 / 3	中

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	数	时	强
基本部分	<p>二、走： 转变速度的走；</p> <p>重点：下上肢的协调，放松，自然。</p> <p>难点：抬头，挺胸，自然大方。</p>	<p>1、老师讲解动作方法和要领。</p> <p>2、老师做分解和完整动作示范。</p> <p>3、老师给同学个别指导。</p>	<p>1、同学认真听讲动作方法和要领。</p> <p>2、同学集体练习。</p> <p>3、同学分组练习。</p>	1 8 分钟	4 X 8	中
结束部分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>	<p>1、总结本次课的状况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲，精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	3 分钟	1	小
教学回顾						



## 体育课教案

班级:                  人数:                  任课老师:                  时间:                  一课时

<b>内容</b>	1、走：转变速度的走；                  ； 2、玩耍：                  单脚跳接力；					
<b>目标</b>	1、通过学习走的正确方法，培育同学走的正确姿势，进展同学走的力量除尽下肢和内脏器官的进展。 2、培育同学动作的灵敏性、机敏性、精确                  性等各项素养。 3、通过玩耍练习，培育同学集体主义精神，进展同学的弹跳和坚韧精神。					
<b>教学挨次</b>	课堂常规—广播操—走的技术—玩耍—放松—小结—下课		<b>场地器材</b>	田径场		
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b> 次数    强度	
<b>准备部分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、预备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项预备活动。	1、老师语言要清晰。 2、老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。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型 1、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	10分钟	1 2	小
<b>基本部分</b>	一、走：转变速度的走；  重点：下上肢的协调，放松，自然。  难点：抬头，挺胸，自然大方。	1、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给同学个别指导。	1、学生认真听讲动作方法和要领。 2、同学集体练习。 3、同学分组练习。	15分钟	3 / 4	中

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	时 间	负 荷	
					次 数	强 度
	二、玩耍： 单脚跳接力 规章： 1、 起跳前必需站在起跳线后不得踏线。 发出信号后才能起跳，其余人击掌后才能起跳。	1、 老师讲解玩耍要求和规章。 2、 同学练习竞赛。 3、 老师做正确评定胜负。	1、 同学认真听讲玩耍规章。 2、 同学练习竞赛。 3、 分组比赛。	1 2 分钟	2 / 3	中
结 束 部 分	一、放松； 二、小结； 三、下课	1、总结本次课的状况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	3	1	小
教 学 回 顾						

## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      一课时

<b>内容</b>	1、走：用各种正确姿势的走；2、玩耍： 绑腿接力；					
<b>目标</b>	1、通过学习走的正确方法，培育同学走的正确姿势，巩固走的技能进展学生走的力量除尽下肢和内脏器官的进展。 2、通过玩耍练习，培育同学集体主义精神，提高动作的协调性和进展同学的速度奔跑力量。					
<b>教学挨次</b>	课堂常规—预备活动—走的姿势—玩耍—放松—小结—下课	场地器材	田径场			
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b> 次数    强度	
<b>准 备 部 分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、预备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备活动。	1、老师语言要清晰。 2、老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。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型 1、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	1 0 分 钟	1  2	小
<b>基 本 部 分</b>	一、走：用各种正确姿势的走：  重点：下上肢的协调，放松，自然。  难点：抬头，挺胸，自然大方。	1、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给同学个别指导。	1、同学认真听讲动作方法和要领。 2、同学集体练习。 3、同学分组练习。	1 5 分 钟	3 / 4	中

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	时间	负荷	
					次数	强度
	二、玩耍： （绑腿接力） 规章： 1、教师发令后或击掌后才能起跑。 2、按教师规定的要求抛丸不得少跑。 绳子肯定要绑好，绳子松开不得分。	1、老师讲解玩耍要求和规章。 2、教师做正确示范。 3、同学练习竞赛。 4、老师做正确评定胜败。	1、同学认真听讲游戏规则。 2、留意观看教师的示范。 3、同学练习比赛。 4、分组竞赛。	1 2 分钟	2 / 3	中
结束部分	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。	3	1	小
教学评价						

## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      一课时

<b>内容</b>	1、藤圈韵律操 (1—3) 节；2、玩耍：挑战应战；					
<b>目标</b>	1、通过这节课的学习，使同学初步把握藤圈的简洁动作和技术，进展学生的下肢的力气。 2、培育同学身体正确姿势和协调等身体素养。 3、进展同学的下肢奔跑力量及团结协作的集体精神。					
<b>教学挨次</b>	课堂常规—预备活动—呼拉圈韵律操—玩耍—放松—小结	场地器材	田径场、呼拉圈每人一个			
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b> 次数    强度	
<b>准 备 部 分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、预备活动： 1、队列练习： 2、徒手操。 3、专项准备活动。	1、老师语言要清楚。 2、老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。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型 1、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	1 0 分 钟	1 2 2	小
	一、呼拉圈韵律操 (1—3) 节  重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作的准确性和美丽大方有节奏感。	1、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给学生个别指导。	1 同学认真听讲动作方法和要领 2 同学集体练习。 3 同学分组练习。	1 8 分 钟	4 X 8	中

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	时间	负荷	
					次数	强度
基本部分	二、玩耍： 挑战应战 规章： 1、 应战人在对方拍到自己手之前不得踏过起跑线。 2、 追拍时不得用力堆人。 3、 应战者如失败就算对方成功。	4、 找同学表演。  1、 老师讲解玩耍要求 和规章。 2、 同学练习竞赛。 3、 老师做正确评定 胜败。	4 神饱满动作 轻松整齐全都  1、 学生认真听讲 游戏规则。 2、 学生练习 竞赛。 3、 分组比 赛。	9 分 钟	2 / 3	中
结束部分	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。	3	1	小
教学回顾						

## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      一课时

<b>内容</b>	1、呼拉圈韵律操（4—6）节：2、玩耍：单双脚跳圈：					
<b>目标</b>	1、通过本次课的教学，使同学进一步把握藤圈动作的技术和进展下肢的弹跳力量。 2、培育同学身体正确姿势和灵敏，协调等身体素养。 3、进展同学的弹跳力及团结协作的集体精神。					
<b>教学挨次</b>	课堂常规—预备活动—呼拉圈韵律操—玩耍—放松—小结	场地器材	田径场、呼拉圈每人一个、标志物 4 个			
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b>	
					<b>次数</b>	<b>强度</b>
<b>准 备 部 分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、预备活动： 1、队列练习： 2、拍手操。 3、专项准备活动。	1、老师语言要清晰。 2、老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。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型 1、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	1 0 分 钟	1 1 2	小
	一、呼拉圈韵律操（4—6）节  重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作的准确性和美丽大方有节奏感。	1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜败。	1、同学认真听讲玩耍规则。 2、同学练习竞赛。 3、分组竞赛。	1 2 分 钟	2 / 3	中

挨次	教学内容	老师活动	同学活动	时间	负荷	
					次数	强度
基本部分	二、玩耍： 单双脚跳圈 规章： 1、跳时途中不许接触圆圈。 2、发令后或拍手后方可跳。 单脚跳时摇摆腿不许触地面。	1、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给同学个别指导。	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。	1 8 分钟	4 X 8	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	1、总结本次课的状况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	3	1	小
教学评价						



## 体育课教案

班级:                      人数:                      任课老师:                      时间:                      一课时

<b>内容</b>	1、技巧：仰卧起坐；2、玩耍：快跳快跳；					
<b>目标</b>	1、通过本次课的学习，使同学进一步学习仰卧起坐的动作，进展弹跳力 2、培育同学的灵敏性和及速度性和奔跑的力量。 3、培育同学对动作认真负责和集体主义精神。					
<b>教学挨次</b>	课堂常规—预备活动—技巧（仰卧起坐）—玩耍（快跳快跳）—放松—小结			<b>场地器材</b>	篮球场、垫子 20 块	
<b>挨次</b>	<b>教学内容</b>	<b>老师活动</b>	<b>同学活动</b>	<b>时间</b>	<b>负荷</b> 次数    强度	
<b>准 备 部 分</b>	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	1、老师语言要清楚。  2、老师讲解课堂要求和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队型	1 0 分 钟	1	小
	二、预备活动： 1、队列： 各种图形跑 2、广播操。 3、专项预备活动。	3、讲解队列练习的要求。  4、师生一同练习。	1、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。		2	
<b>基 本 部 分</b>	一、技巧： （仰卧起坐）  重点难点：用力收 复。	1、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给同学个别指导。	1、同学认真听讲动作方法和要领。 2、同学集体练习。 3、同学分组练习。	1 5 分 钟	3 / 4	中

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/787036101153006055>