

苏教版小学三年级 体育下册教案

第一课 课堂常识

任课教师根据学校实际情况宣布课堂常规，以及本学期考核内容。

课堂出勤：10%

课堂表现：20%

技术评定：30%

运动水平：40%

运动水平考试项目及标准：

男生

项 目 \ 成 绩	优秀	良好	及格	不及格
50 米（秒）	9. 1 以下	10. 0	11. 2	11. 2 以上
两脚前后站立投垒球（米）	18 以上	13. 5	9. 9	9. 9 以下

女生

项 目 \ 成 绩	优秀	良好	及格	不及格
50 米（秒）	9. 5 以下	10. 4	11. 6	11. 6 以上
两脚前后站立投垒球（米）	13 以上	8	5.1	5 以下

技术评定项目及标准：

前滚翻两腿交叉转体 180 度—后滚翻

优 秀：团身紧，动作稳定，连贯，身体姿态好，富有表现力。

良 好：团身紧，动作稳定，连贯。

及格：动作连贯。
不及格：不能完成动作。

第二课

1. 教学内容

跑：600~800 米自然地形跑

游戏：炮战

2. 教学目标

- 跑：
- (1) 能说出利用自然地形跑的方法及要求。
 - (2) 能掌握利用自然地形跑时的动作，做到跑时轻松，动作与呼吸配合协调。
 - (3) 对联系有浓厚的兴趣，能以顽强的毅力坚持到底。
- 游戏：
- (1) 记住游戏方法和规则。
 - (2) 能连续用脚夹沙包蹦跳抛出，跳跃有一定高度，动作协调。
 - (3) 能勇猛、顽强的进行游戏。

3. 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 跑

- 1) 语言鼓励学生，并讲解跑有好处
- 2) 组织学生原地摆臂与呼吸配合的练习。
- 3) 中速跑 150*2 的练习，注意跑的动作轻松、动作与呼吸的配合协调。
(三步一呼，三步一吸)
- 4) 教师或组长带领跑，注意在跑的过程中提醒学生跑的注意点。

二) 游戏

游戏方法：在场地上画两条相距 2~3 米的平行线，把学生分成人数相等的两组，面对面成横队 分别排在两条平行线后，每人准备一只沙包。

游戏开始后，用双脚夹住沙包，跳起后，把沙包“射”向对方阵地，沙包“射”过线得一分，“射”中对面同学得五分。

游戏进行数次后计算个人或小组得分，以得分多者为胜。

游戏规则：平行线的距离要适当，可根据实际情况调整，要绝大部分人能“射”过。沙包只能用脚夹着，不可放在脚面上。

- 1) 教师讲解游戏方法及规则，并示范。
- 2) 组织学生练习，并提示学生快速收腹提腿
- 3) 带领学生分组游戏，评选最佳“炮手”。

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数
- 2) 放松、总结
- 3) 回收器材

第三课

1. 教学内容

跑：600~800 米自然地形跑

游戏：炮战

2. 教学目标

- 跑：
- (1) 能说出利用自然地形跑的方法及要求。
 - (2) 能掌握利用自然地形跑时的动作，做到跑时轻松，动作与呼吸配合协调。
 - (3) 对联系有浓厚的兴趣，能以顽强的毅力坚持到底。
- 游戏：
- (1) 记住游戏方法和规则。
 - (2) 能连续用脚夹沙包蹦跳抛出，跳跃有一定高度，动作协调。
 - (3) 能勇猛、顽强的进行游戏。

3. 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

（教师可根据本课内容自编）

二、基本部分

一）跑

- 1) 语言鼓励学生，并讲解跑有好处
- 2) 组织学生原地摆臂与呼吸配合的练习。
- 3) 中速跑 150*2 的练习，注意跑的动作轻松、动作与呼吸的配合协调。
（三步一呼，三步一吸）
- 4) 教师或组长带领跑，注意在跑的过程中提醒学生跑的注意点。

二）游戏

游戏方法：在场地上画两条相距 2~3 米的平行线，把学生分成人数相等的两组，面对面成横队 分别排在两条平行线后，每人准备一只沙包。

游戏开始后，用双脚夹住沙包，跳起后，把沙包“射”向

对方阵地，沙包“射”过线得一分，“射”中对面同学得五分。

游戏进行数次后计算个人或小组得分，以得分多者为胜。

游戏规则：平行线的距离要适当，可根据实际情况调整，要绝大部分人能“射”过。沙包只能用脚夹着，不可放在脚面上。

- 1) 教师讲解游戏方法及规则，并示范。
- 2) 组织学生练习，并提示学生快速收腹提腿
- 3) 带领学生分组游戏，评选最佳“炮手”。

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数
- 2) 放松、总结
- 3) 回收器材

第四课

1. 教学内容

跑：600~800 米自然地形跑

游戏：打野鸭

2. 教学目标

- 跑：
- (1) 能说出利用自然地形跑的方法及要求。
 - (2) 能掌握利用自然地形跑时的动作，做到跑时轻松，动作与呼吸配合协调。
 - (3) 对联系有浓厚的兴趣，能以顽强的毅力坚持到底。
- 游戏：
- (1) 记住游戏方法和规则。
 - (2) 能连续用脚夹沙包蹦跳抛出，跳跃有一定高度，动作协调。
 - (3) 能勇猛、顽强的进行游戏。

3. 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

（教师可根据本课内容自编）

二、基本部分

一）跑

- 1) 语言鼓励学生，并讲解跑有好处
- 2) 组织学生原地摆臂与呼吸配合的练习。
- 3) 中速跑 150*2 的练习，注意跑的动作轻松、动作与呼吸的配合协调。
（三步一呼，三步一吸）
- 4) 教师或组长带领跑，注意在跑的过程中提醒学生跑的注意点。

二）游戏：打野鸭

游戏方法： 学生分成两组（男、女生各一组），每组各围成一个圈，选出 3~4 名学生进入圈内当“野鸭”，其他同学共用一个软排球打圈内的“野鸭”。

游戏规则：游戏过程中被打到的同学站到圈外，如果圈内的同学接住球就可以把外面的“野鸭”救回来，围圈的同学玩不可以到处

乱走。

- 1) 教师讲解游戏方法及规则，并示范。
- 2) 教师组织学生围圈，监督游戏过程。

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数
- 2) 放松、总结
- 3) 回收器材

第五课

1 教学内容

投掷：双手抛实心球

素质练习

2 教学目标

投掷 (1) 能知道前抛实心球的动作方法。

(2) 能作出前抛实心球的动作，抛掷时两脚用力蹬地，手臂和腰腹配合有力。

(3) 能刻苦学习，互相配合，踊跃发言。

素质练习 (1) 知道素质练习的方法要求。

(2) 能够根据教师要求练习。

(3) 练习认真、刻苦。

3 教学过程

一、准备部分

1) 整队，检查人数，安排见习生。

2) 教师宣布本课内容

3) 队列队形练习

4) 热身运动

5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 投掷

1) 示范、讲解双手从体前向前抛实心球的动作方法，重点提示向前抛时上下肢配合用力。

2) 组织学生分组练习双手从体前向前抛实心球，并及时指导和纠正错误动作。

3) 注意练习队伍的间距为 10~12 米，提示学生严格遵守抛、捡球规定。

二) 素质练习

(教师根据实际情况在附表中选择素质练习内容进行教学)

三、结束部分

1) 整队，检查人数

2) 放松、总结

3) 回收器材

第六课

1 教学内容

游戏：打保龄球

跑：高抬腿跑

2 教学目标

游戏（1）能知道游戏的规则方法。

（2）能对准目标投击。

（3）能灵活、机智、果断的进行游戏。

跑（1）能说出高抬腿跑的动作要求。

（2）能掌握上体正直、大腿高抬、步幅小、频率快的高抬腿跑动作。

（3）能认真学习，做到不怕苦、不怕累。

3 教学过程

一、准备部分

1) 整队，检查人数，安排见习生。

2) 教师宣布本课内容

3) 队列队形练习

4) 热身运动

5) 徒手操

（教师可根据本课内容自编）

二、基本部分

一）游戏

游戏方法：学生成一路纵队站立，队伍前画一条起掷线，线前 10 米处并排竖立空饮料瓶 6~10 个，学生一次双手持实心球瞄准饮料瓶向前滚地掷出。掷球后即向前跑去，放好饮料瓶并捡球传给下一个人继续做。撞倒瓶数最多的队为胜。

1) 教师讲解、示范游戏方法及规则。

2) 组织学生分组练习游戏。

3) 分组游戏，并进行比赛。

二）跑

1) 提问法让学生回忆原地高抬腿的动作要领。

2) 组织学生练习原地的高抬腿跑，对个别错误的进行纠正。

3) 分组听信号进行向前的高抬腿跑，并提示学生动作要领。

三、结束部分

- 1) 整队, 检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第七课

1 教学内容

游戏 : 打保龄球

跑 : 接力跑

2 教学目标

- 游戏
- (1) 能知道游戏的规则方法。
 - (2) 能对准目标投击。
 - (3) 能灵活、机智、果断的进行游戏。
- 跑
- (1) 能说出高抬腿跑的动作要求。
 - (2) 能掌握上体正直、大腿高抬、步幅小、频率快的高抬腿跑动作。
 - (3) 能认真学习, 做到不怕苦、不怕累。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队, 检查人数, 安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 游戏

游戏方法: 学生成一列纵队站立, 队伍前画一条起掷线, 线前 10 米处并排竖立空饮料瓶 6~10 个, 学生一次双手持实心球瞄准饮料瓶向前滚地掷出。掷球后即向前跑去, 放好饮料瓶并捡球传给下一个人继续做。撞倒瓶数最多的队为胜。

- 1) 教师讲解、示范游戏方法及规则。
- 2) 组织学生分组练习游戏。
- 3) 分组游戏, 并进行比赛。

二) 跑: 接力跑

- 1) 将学生分成四组, 在 30 米或 50 米跑道起点处站好。
- 2) 学生跑到终点迅速跑回和下一名同学击掌, 下一名同学起跑。
- 3) 教师监督学生要遵守比赛规则

三、结束部分

- 1) 整队, 检查人数。

- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第八课

1 教学内容

跑：30~50 米放松跑

游戏：障碍赛跑

2 教学目标

- 跑
- (1) 能了解放松跑的含义和作用以及与无力慢跑的区别。
 - (2) 用中等速度进行放松跑，做到跑时上体正直，稍向前倾，跑得自然、放松，并在跑进中不断改进动作。
 - (3) 培养认真、刻苦的学习态度。
- 障碍赛跑
- (1) 记住游戏的方法和规则。
 - (2) 通过自我体验、自我练习，能用跑、跳、绕等方法以最快的速度通过各种障碍物。
 - (3) 能克服困难，勇敢顽强的完成游戏任务。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
 - 2) 教师宣布本课内容
 - 3) 队列队形练习
 - 4) 热身运动
 - 5) 徒手操
- (教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 跑

- 1) 组织学生原地摆臂练习，复习站立式起跑。
- 2) 示范、讲解放松跑动作，着重演示动作的自然、放松，并与无力慢跑和全身紧张的跑进行对比演示，提示学生观察三种跑的现象，并讨论。
- 3) 分组听信号练习放松跑，练习时注意提示学生动作要领，掌握跑的节奏。

二) 游戏

游戏方法：教师利用场地原有器材（如小篮球架等）或在地上放一些简单的小的障碍物或画一些假设的障碍物，主要让学生体会用跳、绕、跨等方法通过障碍物。

学生排成一路众队，前一个人通过障碍后从旁边直线跑回，与后第二个人击掌后，第二个人方可走。最先全部通过的一组人为

胜。

- 1) 教师讲解、示范游戏方法及规则。
- 2) 组织学生分组练习游戏。
- 3) 分组游戏，并进行比赛。

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第九课

1 教学内容

跑：30 米迎面接力跑

选修内容

2 教学目标

- 跑
- (1) 知道迎面接力跑的基本方法。
 - (2) 能做出迎面接力传接棒动作和正确的错肩方法。
 - (3) 能认真负责，互相协作配合。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 跑：30 米迎面接力跑

动作方法：面对面站立，传棒人右手持棒跑进至接棒人 1.5~2 米处时应将棒竖起，并看准接棒人右手的位置，将棒送上；接棒人在传棒人跑进时将接棒手举起，大拇指与四指分开，做好接棒准备。接棒人应在原地等传棒，切不可迎上抢棒，棒交接时应互相配合，传棒人应从接棒人右侧跑进。

- 1) 组织跑的辅助练习和自然快速跑。
- 2) 示范、讲解迎面传接棒动作；组织用慢跑做迎面传接棒练习，提示两人传接棒时互相配合，互错右肩传接到位。
- 3) 分组做 30 米迎面接力跑，练习一次以后可组织比赛。要学生明确规则：一、接棒人未接到棒不能起跑；二、传接时如掉棒，谁掉应谁捡，不能抢捡；三、接棒人必须在起跑线之后，不得越过起跑线。

二) 选修内容

(教师按照实际情况选择学校特色内容进行教学)

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第十课

1 教学内容

跑：30 米迎面接力跑

选修内容

2 教学目标

- 跑
- (1) 知道迎面接力跑的基本方法。
 - (2) 能做出迎面接力传接棒动作和正确的错肩方法。
 - (3) 能认真负责，互相协作配合。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 跑：30 米迎面接力跑

动作方法：面对面站立，传棒人右手持棒跑进至接棒人 1.5~2 米处时应将棒竖起，并看准接棒人右手的位置，将棒送上；接棒人在传棒人跑进时将接棒手举起，大拇指与四指分开，做好接棒准备。接棒人应在原地等传棒，切不可迎上抢棒，棒交接时应互相配合，传棒人应从接棒人右侧跑进。

- 1) 组织跑的辅助练习和自然快速跑。
- 2) 示范、讲解迎面传接棒动作；组织用慢跑做迎面传接棒练习，提示两人传接棒时互相配合，互错右肩传接到位。
- 3) 分组做 30 米迎面接力跑，练习一次以后可组织比赛。要学生明确规则：一、接棒人未接到棒不能起跑；二、传接时如掉棒，谁掉应谁捡，不能抢捡；三、接棒人必须在起跑线之后，不得越过起跑线。

二) 选修内容

(教师按照实际情况选择学校特色内容进行教学)

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第十一课

1 教学内容

游戏：蚂蚁运粮

跑：30 米迎面接力跑

2 教学目标

游戏（1）知道游戏的规则和方法。

（2）按照规则进行游戏。

（3）积极参与，互相协作配合。

跑（1）知道迎面接力跑的动作要点。

（2）能正确的作出迎面接力跑的动作。

（3）遵守纪律，积极配合。

3 教学过程

一、准备部分

1) 整队，检查人数，安排见习生。

2) 教师宣布本课内容

3) 队列队形练习

4) 热身运动

5) 徒手操

（教师可根据本课内容自编）

二、基本部分

一）游戏

游戏方法：将学生分成人数相等的四路纵队，站在起点线后，在前方 5 米出放一个标志物作为回转点，各队排头在起点线后成屈体屈腿姿势仰撑姿势，脚朝前进方向，腹部放一个篮球、足球、排球或沙包。

教师发令后，各队排头迅速向前爬行，爬动时不能让球从身上滚下（若滚下，捡起从原地继续），爬过回转点时绕过回转点再爬回本队，将球交给第二个人，先完成的队为胜。

1) 示范、讲解游戏方法及规则。

2) 组织学生练习，并提示规则要求。

3) 分组进行比赛。

二）跑：30 米接力跑

将上次课的迎面接力跑以比赛的形式再进行一次，注意提醒学生传接棒的要领。

三、结束部分

1) 整队，检查人数。

2) 放松、总结。

3) 回收器材。

第十二课

1 教学内容

投掷：双手抛实心球

游戏：立定跳远接力

2 教学目标

- 投掷
- (1) 能知道前抛实心球的动作方法。
 - (2) 能作出前抛实心球的动作，抛掷时两脚用力蹬地，手臂和腰腹配合有力。
 - (3) 能刻苦学习，互相配合，踊跃发言。
- 游戏
- (1) 记住游戏方法和规则。
 - (2) 能熟练完成连续立定跳远动作。
 - (3) 能主动与同伴配合，练习中遵守规则和纪律。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 投掷

- 1) 提问法让学生回忆双手从体前向前抛实心球的动作要领。
- 2) 教师示范、讲解双手从头后向前抛实心球的动作，强调前抛时两脚用力蹬地，手臂和腰腹配合有力。
- 3) 分组进行练习，教师及时指导和纠正错误动作。

二) 游戏：立定跳远接力

- 1) 示范、讲解游戏方法及规则，重点提示立定跳远的动作方法。
- 2) 组织学生练习，并提示规则要求。
- 3) 分组进行比赛，提示学生手臂摆动与双脚跳要协调配合。

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第十三课

1 教学内容

投掷：双手抛实心球

游戏：立定跳远接力

2 教学目标

- 投掷
- (1) 能知道前抛实心球的动作方法。
 - (2) 能作出前抛实心球的动作，抛掷时两脚用力蹬地，手臂和腰腹配合有力。
 - (3) 能刻苦学习，互相配合，踊跃发言。
- 游戏
- (1) 记住游戏方法和规则。
 - (2) 能熟练完成连续立定跳远动作。
 - (3) 能主动与同伴配合，练习中遵守规则和纪律。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 投掷

- 1) 提问法让学生回忆双手从体前向前抛实心球的动作要领。
- 2) 教师示范、讲解双手从头后向前抛实心球的动作，强调前抛时两脚用力蹬地，手臂和腰腹配合有力。
- 3) 分组进行练习，教师及时指导和纠正错误动作。

二) 游戏：立定跳远接力

- 1) 示范、讲解游戏方法及规则，重点提示立定跳远的动作方法。
- 2) 组织学生练习，并提示规则要求。
- 3) 分组进行比赛，提示学生手臂摆动与双脚跳要协调配合。

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第十四课

1 教学内容

跑：30 米障碍跑

选修内容

2 教学目标

- 跑
- (1) 能说出障碍跑的意义和基本方法。
 - (2) 能在快跑中利用跨、跳、钻等方法通过障碍物。
 - (3) 能积极参与，联系中表现出勇敢、顽强、果断的品质。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 跑

- 1) 组织学生进行跑的辅助练习和 30 米自然快速跑练习。
- 2) 提示已学过的几种过障碍的动作方法，并组织练习，强调在快跑中顺利通过障碍物。
- 3) 组织比赛，根据学生能力可适当增加难度，如跨的宽度、跳的高度等。

二) 选修内容

(教师按照实际情况选择学校特色内容进行教学)

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第十五课

1 教学内容

投掷：双手抛实心球

游戏：大鱼网

2 教学目标

- 投掷
- (1) 能说出并记住两种抛实心球的动作方法。
 - (2) 通过观察体验能做到抛掷角度适宜，身体各部位协调用力。
 - (3) 能积极参与，具有不怕苦不怕累的精神。
- 游戏
- (1) 记住游戏方法和规则。
 - (2) 跑动时能做出灵活变向躲闪动作。
 - (3) 能主动与同伴配合，机智灵活的进行。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 投掷

- 1) 请优秀学生演示两种抛实心球的方法，组织观摩讲评。
- 2) 组织学生分组练习，重点提示抛掷角度和身体各部位协调用力动作。
- 3) 分组进行比赛。在投掷线前画三条线分别表明合格、良好、优秀等级。比赛中要加强安全教育，防止发生事故。

二) 游戏：大鱼网

- 1) 示范、讲解游戏方法及规则，尤其要规定好区域，网可以出线，鱼不可以，一旦出线就算被网到了。
- 2) 组织学生进行游戏。

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第十六课

1 教学内容

投掷：双手抛实心球

游戏：大鱼网

2 教学目标

- 投掷
- (1) 能说出并记住两种抛实心球的动作方法。
 - (2) 通过观察体验能做到抛掷角度适宜，身体各部位协调用力。
 - (3) 能积极参与，具有不怕苦不怕累的精神。
- 游戏
- (1) 记住游戏方法和规则。
 - (2) 跑动时能做出灵活变向躲闪动作。
 - (3) 能主动与同伴配合，机智灵活的进行。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 投掷

- 1) 请优秀学生演示两种抛实心球的方法，组织观摩讲评。
- 2) 组织学生分组练习，重点提示抛掷角度和身体各部位协调用力动作。
- 3) 分组进行比赛。在投掷线前画三条线分别表明合格、良好、优秀等级。比赛中要加强安全教育，防止发生事故。

二) 游戏：大鱼网

- 1) 示范、讲解游戏方法及规则，尤其要规定好区域，网可以出线，鱼不可以，一旦出线就算被网到了。
- 2) 组织学生进行游戏。

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第十七课

1 教学内容

跑：30 米障碍跑

游戏：打野鸭

2 教学目标

- 跑
- (1) 能知道摆设障碍的方法。
 - (2) 能以小组形式变化障碍物顺序，做到在快跑中通过障碍物。
 - (3) 对练习有浓厚兴趣，能齐心协力，团结一致。
- 游戏
- (1) 知道游戏的规则和方法
 - (2) 能够按照老师要求进行游戏，移动快速。
 - (3) 能够机智灵活的躲闪，反应灵敏。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 跑

- 1) 组织学生进行跑的辅助练习，复习通过障碍物的方法。
- 2) 分组练习 30 米障碍跑，要求在快速跑中用跨、跳、钻的方法通过障碍。提示学生以小组为单位讨论如何变化障碍物顺序。
- 3) 指导学生摆设障碍物和组织比赛。

二) 游戏

- 1) 示范、讲解游戏方法及规则，重点提示球只可以打人的头部以下的部位。
- 2) 组织学生进行游戏。

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第十八课

1 教学内容

投掷：两脚前后站立投沙包

素质练习

2 教学目标

- 投掷
- (1) 能知道两脚前后站立投掷的方法。
 - (2) 能试做用力蹬地、转体、快速挥臂的投掷动作。
 - (3) 对练习有浓厚兴趣，能刻苦学习。
- 素质练习
- (1) 知道素质练习的方法要求。
 - (2) 能够根据教师要求练习。
 - (3) 练习认真、刻苦。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 投掷

- 1) 组织学生进行投掷的辅助练习。
- 2) 示范、讲解两脚前后站立投掷的动作、方法，重点提示蹬地转体，动作协调。
- 3) 采用游戏或比赛形式组织教学。练习中注意加强安全教育。

二) 素质练习

(教师根据实际情况在附表中选择素质练习内容进行教学)

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第十九课

1 教学内容

投掷：两脚前后站立投沙包

游戏：投沙包

2 教学目标

- 投掷
- (1) 能知道两脚前后站立投掷的方法。
 - (2) 能试做用力蹬地、转体、快速挥臂的投掷动作。
 - (3) 对练习有浓厚兴趣，能刻苦学习。
- 素质练习
- (1) 知道素质练习的方法要求。
 - (2) 能够根据教师要求练习。
 - (3) 练习认真、刻苦。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

(教师可根据本课内容自编)

二、基本部分

一) 投掷

- 1) 组织学生进行投掷的辅助练习。
- 2) 示范、讲解两脚前后站立投掷的动作、方法，重点提示蹬地转体，动作协调。
- 3) 采用游戏或比赛形式组织教学。练习中注意加强安全教育。

二) 游戏

游戏方法：在场地上画两个长 8 米，宽 5 米的长方形，把学生分成人数相等的两队，每队再分成甲、乙两组，每队准备 1~2 只沙包，甲组在长方形地内，乙组站在两端线外。

游戏开始后，乙组队员用沙包投击场内甲组队员，甲组队员在场内机智的躲闪，如果被击中而没接住沙包，则退出游戏。如果接住投来的沙包则可救回一个同伴。游戏进行一定时间后互换角色。最后以被击中少的队为胜。

游戏规则：1) 投击者不得踩线或越线进行投击，场内队员也不可跑出界。

2) 可用两只沙包同时进行投击。

3) 只允许投击对方头以下部位。

教师活动:

1) 讲解、示范游戏方法及规则，示范时可请几位同学协助示范，强调投击部位。

2) 分组进行游戏。同时加强安全教育。

三：结束部分

1) 整队，检查人数。

2) 放松、总结。

3) 回收器材。

第二十课

1 教学内容

跑：50 米快速跑

游戏：传球接力

2 教学目标

跑（1）能说出快速跑的基本动作要求。

（2）通过观察、体验，能做出积极摆臂、加快步频动作，要求跑的自然、快速。

（3）练习中有敢于拼搏、积极向上的精神。

游戏（1）知道游戏的方法和规则。

（2）能够根据教师要求进行游戏。

（3）遵守纪律，积极参与。

3 教学过程

一、准备部分

1) 整队，检查人数，安排见习生。

2) 教师宣布本课内容

3) 队列队形练习

4) 热身运动

5) 徒手操

（教师可根据本课内容自编）

二、基本部分

一）跑

1) 指导学生做追逐跑游戏：两人一组听哨音变换追逐对象。提高学生反应迅速、灵敏以及快速躲闪的能力。

2) 示范、讲解快速跑的动作要领和要求，提示学生重点观察积极摆臂、加快步频的动作。

3) 分组进行 50 米快速跑，可记时，为考核做准备。

二）游戏

1) 教师示范、讲解游戏方法及规则。

2) 学生练习从头上、跨下和转体传球方法。

3) 规定传球方法组织学生进行比赛。

三、结束部分

1) 整队，检查人数。

2) 放松、总结。

3) 回收器材。

第二十一课

1 教学内容

跑：50 米快速跑（考核）

选修内容

2 教学目标

- 跑
- （1）能了解快速跑考核的要求和方法，以及记时规则。
 - （2）能以正确的动作、最快的速度跑完全程，完成考核任务。
 - （3）表现出积极进取，顽强拼搏的精神。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

（教师可根据本课内容自编）

二、基本部分

一）跑

- 1) 组织原地摆臂、高抬腿跑、30 米放松跑练习。
- 2) 宣布考核标准、方法和记时规则，提出考核要求，做好考核分组和考核中的成绩登记工作，考核后讲评。

二）选修内容

（教师按照实际情况选择学校特色内容进行教学）

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

第二十二课

1 教学内容

跑：50 米快速跑（补考）

选修内容

2 教学目标

- 跑
- （1）能了解快速跑考核的要求和方法，以及记时规则。
 - （2）能以正确的动作、最快的速度跑完全程，完成考核任务。
 - （3）表现出积极进取，顽强拼搏的精神。

3 教学过程

一、准备部分

- 1) 整队，检查人数，安排见习生。
- 2) 教师宣布本课内容
- 3) 队列队形练习
- 4) 热身运动
- 5) 徒手操

（教师可根据本课内容自编）

二、基本部分

一）跑

- 1) 组织原地摆臂、高抬腿跑、30 米放松跑练习。
- 2) 教师让上次考核不过关的学生试跑两次，然后进行补考。

二）选修内容

（教师按照实际情况选择学校特色内容进行教学）

三、结束部分

- 1) 整队，检查人数。
- 2) 放松、总结。
- 3) 回收器材。

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/967014013134006160>