**小学体育六年级教学设计**

**王**

**答**

**小**

**学**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 六年级体育教学进度表 | | |
| 周次 | 起至日期 | 教学进度 |
| 一 | 9.5~9.9 | （室内课） 引导课：体育常识：做早操的好处 |
| 1、队列队形；2、游戏：快快集合 |
| 1、韵律操；2、队列：排纵队，横队 |
| 二 | 9.14~9.16 | 1、韵律操；2、游戏：快快集合 |
| 1、韵律操；2、游戏：一切行动听指挥 |
|  |
| 三 | 9.19~9.23 | 1、《雏鹰展翅》----（1）; 2、游戏：穿过小树林 |
| 1、《雏鹰展翅》----（2）; 2、游戏：网鱼 |
| 1、《雏鹰展翅》----（3）；2、游戏：障碍赛跑 |
| 四 | 9.26~9.30 | 1、复习《雏鹰展翅》----（1至3）; 2、游戏：叫号赛跑 |
| 1、《雏鹰展翅》----（4）；2、游戏：单脚跳接力 |
| 1、《雏鹰展翅》----（5）；2、游戏：春种秋收 |
| 五 | 10.10~10.14 | 1、《雏鹰展翅》----（6）；2、游戏：叫号赛跑 |
| 1、复习《雏鹰展翅》----（4至6）; 2、游戏：网鱼 |
| 1、《雏鹰展翅》----（7）；2、游戏：绑腿接力 |
| 六 | 10.17~10.21 | 1、《雏鹰展翅》----（8）；2、游戏：接送货物 |
| 1、《雏鹰展翅》----（9）；2、游戏：上传下送 |
| 1、完整复习《雏鹰展翅》；2、游戏：穿过小树林 |
| 七 | 10.24~10.28 | 1、分组进行练习、比赛《雏鹰展翅》 |
| 考核：《雏鹰展翅》 |
| 1、游戏课：端水平衡比赛；2、障碍赛跑 |
| 八 | 10.31~11.4 | 1、技巧：前后滚动 ；2、游戏：障碍赛跑 |
| 1、技巧：复习前后滚动2、游戏： 绕木棒运动 |
| 1、跳跃：蹲踞式跳远2、队列：行进间三种转法 |
| 九 | 11.7~11.11 | 1、跳跃：蹲踞式跳远2、技巧：肩肘倒立 |
| 1、考核：蹲踞式跳远2、小篮球：移动变向跑 |
| 1、双手抛接球；2、原地胸前传球 |
| 十 | 11.14~11.18 | 1、滚球游戏；2、原地反弹传球 |
| 1、球性练习；2、体侧传球 |
| 1、游戏课：大渔网、黄河长江 |
| 十一 | 11.21~11.25 | 1、投掷：投掷垒球；2、游戏：网鱼 |
| 1、投掷：前抛实心球（1）2、游戏：接送货物 |
| 1、投掷：前抛实心球（2）；2、游戏：上传下送 |
| 十二 | 11.28~12.2 | 考核：前抛实心球 |
| 1、报数游戏；2、乒乓球（发球） |
| 1、游戏：高人和矮人；2、乒乓球（两人推挡） |
| 十三 | 12.5~12.9 | 1、报数游戏；2、乒乓球（两人攻球） |
| 乒乓球实战比赛 |
| 1、武术基本功；2、游戏；绑腿接力 |
| 十四 | 12.12~12.16 | 1、《少年拳》；2、叫号赛跑 |
| 1、《少年拳》；2、游戏：迎面接力 |
| 1、《少年拳》；2、游戏：春种秋收 |
| 十五 | 12.19~12.23 | 1、完整复习《少年拳》；2、游戏：穿过小树林 |
| 游戏课：1、单脚跳接力；2、上传下送 |
|  |

韵律操单元教学设计

水平三 （六年级）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材  名称 | 韵律操 | | | |
| 课标  要求  与  教材  分析 | （1）学会简单的韵律操动作方法，培养身体的正确姿态；  （2）提高学生主动学习的积极性，体验活动的兴趣；  （3）促进身体协调、匀称发展，增进健康水平；  （4）提高学生集体活动的意识与行为，体验个人与群体合作交流的感受。  韵律操对培养学生身体的正确姿势，矫正不良体态，促进机能发展，增进健康，以及提高学生合作交往与协同动作能力，形成良好的组织纪律、集体意识和心理品质，都具有重要意义。 | | | |
| 学  情  分  析 | 生性活泼好动，猎奇心理强，个性突出，体育活动热情高，爱表现自己，但他们科学、合理地进行体育活动能力有限，而且自控能力差、集体意识淡薄、学生身体素质差异也大，同时、他们注意力集中时间短，且容易受外界影响等。因此、在实施体育教学中就应充分了解学生，尊重学生的实际，给学生更多地展示空间，还有、要应用多种教学方法来吸引学生，使他们爱上体育课，在课堂上体会到学习的乐趣。 | | | |
| 学  习  目  标 | 1.初步学会一些简单的韵律操动作，在动作练习中体验身体的正确姿势。  2.发展学生集体协同动作的能力以及身体的灵敏性、协调性和节奏感，提高动作的准确性，促进身体的全面发展。  3.采用形式多样的教学手段，提高学生学习的兴趣和参与意识，增强学生的自信心。 | | | |
| 课次 | 学习内容 | 学习策略 | 课时 | 4 |
| 1 | 1、队列队形；2、游戏：快快集合 | 学生在游戏中进一步掌握队列队形的方法与技巧. | | |
| 2 | 1、韵律操；2、队列：排纵队，横队 | 学生在美妙的音乐声中快乐的学习韵律操，通过鼓励的方法来调动学生的积极性。 | | |
| 3 | 1、韵律操；2、游戏：快快集合 | 学生在美妙的音乐声中快乐的学习韵律操，通过鼓励的方法来调动学生的积极性。 | | |
| 4 | 1、韵律操；2、游戏：一切行动听指挥 | 学生在学习动作的同时，逐体会到动作一致的优美，从而提到了学生的集体意识和遵守纪律的品质。 | | |

技巧单元教学设计

水平三 （六年级）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材  名称 | 技巧 | | | |
| 课标  要求  与  教材  分析 | （1）初步掌握技巧的内容，在单个动作基础上，学会做组合动作。  （2）发展学生的体能，提高灵敏、协调和平衡能力，增强肢体肌肉力量，改善身体机能水平。  （3）增强学生学习的参与意识和积极性，鼓励学生展示自我，体验在运动时的心理感受，克服胆怯、畏难等心理障碍。  （4）增强保护与帮助和合作学习的意识，体验群体学习生活的乐趣。  （5）帮助学生树立安全意识，促进身体、心理的和谐发展。  技巧动作对发展学生柔韧，促进机能发展，增进健康，以及提高学生合作交往与协同动作能力，形成良好的组织纪律、集体意识和心理品质，都具有重要意义。 | | | |
| 学  情  分  析 | 学生的灵敏、协调和平衡能力比较差，需要通过不同的技巧动作增强肢体的协调能力，改善身体机能水平。 | | | |
| 学  习  目  标 | 1.学生初步学会前滚翻、徒手操的动作要领，在动作练习中体验成功的感受。  2.发展学生身体的灵敏性、协调性和节奏感，提高动作的准确性，促进身体的全面发展。  3.采用形式多样的教学手段，提高学生学习的兴趣和参与意识，增强学生的自信心。 | | | |
| 课次 | 学习内容 | 学习策略 | 课时 | 3 |
| 1 | 1、游戏课：端水平衡比赛；2、障碍赛跑 ； | 学生在游戏中掌握一些保持平衡的动作，增强自信心。 | | |
| 2 | 1、技巧：前后滚动 ；2、游戏：障碍赛跑 ； | 通过各种姿势前后滚动，提高学生学习的积极性。 | | |
| 3 | 1、技巧：复习前后滚动2、游戏： 绕木棒运动 | 通过集体活动，发展学生身体的协调性和节奏感，提高动作的准确性和学生集体主义意识。 | | |

蹲踞式跳远单元教学设计

水平三（六年级）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材  名称 | 蹲踞式跳远 | | | |
| 课标  要求  与  教材  分析 | （1）重视学生的体验。  （2）精心设计练习的形式。  （3）创设个性发展和群体合作学习的良好环境。  （4）体现“健康第一”的思想。  田径教学当中的走和跑对学生形成正确的身体姿势和身体的协调性及奔跑能力有很重要的意思，因此在教学当中应当对各种形式的走和快速跑设置比赛形式来带动学生的积极性，学生在快乐的比赛中达到本单元的教学目的。 | | | |
| 学  情  分  析 | 学生的弹跳能力发展不够完善，通过教学来纠正学生的错误动作，发展学生的弹跳能力，需要运用各种形式来调动学生学习的积极性，同时还要注意到个体差异，具体的人具体对待，学生端正了态度，学习内容也就轻松而自然了。 | | | |
| 学  习  目  标 | 1.初步学会蹲踞式跳远的动作，在动作练习中发展自己的弹跳能力。  2.发展学生动作的协调性和发展学生的速度弹跳能力，促进身体的全面发展。  3.采用形式多样的教学手段，提高学生学习的兴趣和参与意识，增强学生的自信心。 | | | |
| 课次 | 学习内容 | 学习策略 | 课时 | 3 |
| 1 | 1、跳跃：蹲踞式跳远2、队列：行进间三种转法 | 学生在初步掌握蹲踞式跳远的方法与技巧. | | |
| 2 | 1、跳跃：蹲踞式跳远2、技巧：肩肘倒立 | 学生通过游戏比赛的形式，发展自己的弹跳能力。 | | |
| 3 | 1、考核：蹲踞式跳远2、小篮球：移动变向跑 | 通过考核的方式来检验学生对蹲踞式跳远的掌握情况。 | | |

篮球传球单元教学设计

水平三 （六年级）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材  名称 | 篮球传球 | | | |
| 课标  要求  与  教材  分析 | （1）初步掌握篮球传球的内容，在单个动作基础上，学会做组合动作。  （2）发展学生的体能，提高灵敏、协调和平衡能力，增强肢体肌肉力量，改善身体机能水平。  （3）增强学生学习的参与意识和积极性，鼓励学生展示自我，体验在运动时的心理感受，克服胆怯、畏难等心理障碍。  （4）增强保护与帮助和合作学习的意识，体验群体学习生活的乐趣。  （5）帮助学生树立安全意识，促进身体、心理的和谐发展。  篮球传球对发展学生力量和灵敏，促进机能发展，增进健康，以及提高学生合作交往与协同动作能力，形成良好的组织纪律、集体意识和心理品质，都具有重要意义。 | | | |
| 学  情  分  析 | 学生对篮球的支配能力比较差，需要通过不同的方法增强传球的能力，改善学生在篮球比赛中的支配球的能力。 | | | |
| 学  习  目  标 | 1.学生初步学会篮球传球的动作要领，在动作练习中体验成功的感受。  2.发展学生身体的灵敏性、协调性和节奏感，提高动作的准确性，促进身体的全面发展。  3.采用形式多样的教学手段，提高学生学习的兴趣和参与意识，增强学生的自信心。 | | | |
| 课次 | 学习内容 | 学习策略 | 课时 | 3 |
| 1 | 1、双手抛接球；2、原地胸前传球 | 学生在练习中掌握双手胸前传球的动作，增强自信心。 | | |
| 2 | 1、滚球游戏；2、原地反弹传球； | 通过练习原地反弹传球，提高学生学习的积极性。 | | |
| 3 | 1、球性练习；2、体侧传球； | 通过对传球更进一步的学习，让学生对传球产生更大的兴趣。 | | |

投掷单元教学设计

水平三 （六年级）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材  名称 | 前抛实心球 | | | |
| 课标  要求  与  教材  分析 | （1）初步掌握前抛实心球的动作要领，在掌握各个动作的基础上，学会做完整的前抛动作。  （2）提高学生灵敏、协调和平衡能力，增强肢体肌肉力量，改善身体机能水平。  （3）增强学生学习的参与意识和积极性，鼓励学生展示自我，体验在运动时的心理感受，克服胆怯、畏难等心理障碍。  （4）帮助学生树立安全意识，促进身体、心理的和谐发展。  前抛实心球对发展学生力量和爆发力，促进机能发展，增进健康，以及提高学生全身协调的能力，形成良好的组织纪律、集体意识和心理品质，都具有重要意义。 | | | |
| 学  情  分  析 | 学生对实心球的出手速度控制的比较差，需要通过不同的方法增强出手速度，改善学生在实心球练习中的不足。 | | | |
| 学  习  目  标 | 1.学生初步学会篮球传球的动作要领，在动作练习中体验成功的感受。  2.发展学生身体的灵敏性、协调性和节奏感，提高动作的准确性，促进身体的全面发展。  3.采用形式多样的教学手段，提高学生学习的兴趣和参与意识，增强学生的自信心。 | | | |
| 课次 | 学习内容 | 学习策略 | 课时 | 4 |
| 1 | 1、投掷：投掷垒球；2、游戏：网鱼 | 学生在练习中掌握快速甩臂的动作，增强自信心。 | | |
| 2 | 1、投掷：前抛实心球（1）2、游戏：接送货物 | 通过练习前抛实心球及游戏，提高学生学习的积极性。 | | |
| 3 | 1、投掷：前抛实心球（2）；2、游戏：上传下送 | 通过练习前抛实心球及游戏，提高学生学习的积极性。 | | |
| 4 | 考核：前抛实心球 | 通过对前抛实心球的考核，让学生自己对掌握的情况进行了解。 | | |

乒乓球单元教学设计

水平三 （六年级）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材  名称 | 乒乓球 | | | |
| 课标  要求  与  教材  分析 | （1）学会简单的乒乓球动作方法，提高学生乒乓球实战能力；  （2）提高学生竞争的意识，体验活动的兴趣；  （3）促进身体协调、匀称发展，增进健康水平；  （4）提高学生集体活动的意识与行为，体验成功的感受。  乒乓球对提高学生身体协调灵敏等能力有重要的作用，提高学生竞争意识，促进机能发展，增进健康，以及提高学生合作交往与协同动作能力，形成良好的组织纪律、集体意识和心理品质，都具有重要意义。 | | | |
| 学  情  分  析 | 生性活泼好动，个性突出，体育活动热情高，爱表现自己，乒乓球这一项运动正好可以满足学生的这些心理上的需要，但他们对乒乓球的技术掌握不够充分，而且自控能力差、集体意识淡薄、学生身体素质差异也大，同时、他们注意力集中时间短，且容易受外界影响等。因此、在实施体育教学中就应充分了解学生，尊重学生的实际，给学生更多地展示空间，还有、要应用多种教学方法来吸引学生，使他们爱上乒乓球这项运动，在课堂上体会到学习的乐趣。 | | | |
| 学  习  目  标 | 1.初步学会一些简单的乒乓球动作和技术，在动作练习中体验成功的感觉。  2.发展学生集体协同动作的能力以及身体的灵敏性、协调性和节奏感，提高动作的准确性，促进身体的全面发展。  3.采用形式多样的教学手段，提高学生学习的兴趣和参与意识，增强学生的自信心。 | | | |
| 课次 | 学习内容 | 学习策略 | 课时 | 4 |
| 1 | 1、报数游戏；2、乒乓球（发球） | 学生在愉悦的气氛当中体会把球发成功的喜悦感觉。. | | |
| 2 | 1、游戏：高人和矮人；2、乒乓球（两人推挡） | 学生在紧张激烈练习中，树立克服困难的信心。 | | |
| 3 | 1、报数游戏；2、乒乓球（两人攻球） | 学生在紧张激烈练习中，树立克服困难的信心。 | | |
| 4 | 乒乓球实战比赛 | 学生在激烈的比赛中体会运用各种乒乓球技术，体会成功的喜悦。 | | |

武术单元教学设计

水平三 （六年级）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材  名称 | 少年拳 | | | |
| 课标  要求  与  教材  分析 | （1）学会简单的武术动作方法，提高学生对武术的兴趣；  （2）提高学生竞争的意识，体验活动的兴趣；  （3）促进身体协调、匀称发展，增进健康水平；  （4）提高学生集体活动的意识与行为，体验成功的感受。  武术对提高学生身体协调灵敏等能力有重要的作用，提高学生竞争意识，促进机能发展，增进健康，以及提高学生综合能力，形成良好的组织纪律、集体意识和心理品质，都具有重要意义。 | | | |
| 学  情  分  析 | 生性活泼好动，个性突出，体育活动热情高，爱表现自己，武术这一项运动正好可以满足学生的这些心理上的需要，但他们对武术的技术掌握不够充分，而且自控能力差、集体意识淡薄、学生身体素质差异也大，同时、他们注意力集中时间短，且容易受外界影响等。因此、在实施体育教学中就应充分了解学生，尊重学生的实际，给学生更多地展示空间，还有、要应用多种教学方法来吸引学生，使他们爱上武术这项运动，在课堂上体会到学习的乐趣。 | | | |
| 学  习  目  标 | 1.初步学会一些简单的武术动作和技术，在动作练习中体验成功的感觉。  2.发展学生集体协同动作的能力以及身体的灵敏性、协调性和节奏感，提高动作的准确性，促进身体的全面发展。  3.采用形式多样的教学手段，提高学生学习的兴趣和参与意识，增强学生的自信心。 | | | |
| 课次 | 学习内容 | 学习策略 | 课时 | 4 |
| 1 | 1、武术基本功；2、游戏；绑腿接力 | 学生在愉悦的气氛当中体会武术动作的趣味。. | | |
| 2 | 1、《少年拳》；2、叫号赛跑 | 学生在愉快的练习中，树立克服困难的信心。 | | |
| 3 | 1、《少年拳》；2、游戏：迎面接力 | 学生在愉快的练习中，树立克服困难的信心。 | | |
| 4 | 1、《少年拳》；2、游戏：春种秋收 | 学生在愉快的练习中，树立克服困难的信心。 | | |
| 5 | 1、完整复习《少年拳》；2、游戏：穿过小树林 | 学生在完整的练习中体会武术动作的优美，体会成功的快乐。 | | |

体育（室内课）教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | （室内课） 引导课：体育常识：做早操的好处。 | | | 教  学  目  标 | 1. 通过教学使学生了解做早操的好处，知道体育课简单的常规要求。 2. 学生养成认真做操，遵守课堂常规的习惯，以及坐、立、行正确的身体姿态。   3、学生能够经常做早操，养成锻炼身体的好习惯。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：了解做早操的好处。  难点：养成良好的做早操的习惯。 | | | | | | 场地  器材 | | | 教室 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **开**  **始**  **部**  **分**  **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 唱歌： 2. 师生问好： 3. 宣布本次课的内容和任务：   四、点名；  一、讲解本学期体育课的要求和任务内容。  二、讲解做早操的好处。  1、能够清醒头脑，有利于学习。  2、能够呼吸新空气，有利于健康。  3、能够全面锻炼身体，有利于培养良好的姿态。  4、能够养成经常锻炼身体的习惯。 | | | | 教师活动：  1、教师语言要清晰。  2、讲解课堂要求任务。  学生活动：  1、师生问好  2、认真听教师讲本课的内容和任务。  组织：  学生坐在教室里按自己的座位坐好。   1. 教室讲解语言要清晰。 2. 要求：   ①、学生认真遵守纪律。  ②、养成良好的坐立行的正确姿态。  ③、能够自觉做到无故旷课，迟到，有事要请假。  学生坐在教室里按自己的座位坐好。 | | | | | | 1  1 | 10  20 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、小游戏：（抓手指）  规则：   1. 手放平。 2. 食指尖必须顶着手掌心。 3. 听到教师口令后才 能抓手指。 4. 教师总结本次课的情况。   二、宣布下课。 | | | | 教师活动：   1. 教师讲解游戏的方法和规则。 2. 教师做示范。 3. 学生练习和游戏。   学生活动：   1. 学生认真听讲游戏方法和规则。 2. 学生练习。 3. 学生进行游戏。 4. 教师总结本次可的情况。 5. 学生按教室的座位坐好。 6. 师生再见 | | | | | | 3  1 | 6  4 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 6分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 100次/分 | 平均心率 | | | 85～90次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 35% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

韵律操第1次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、队列队形：立正、稍息、集合、解散；2、游戏：快快集合。 | | | 教  学  目  标 | 1、通过本次课的学习学生基本掌握整队的方法和要领。  2、学生掌握身体的正确姿势，发展空间体位感觉。  3、提高学生的纪律性，组织性和集体主义精神。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点；挺胸抬头。  难点：腿要伸制直，体要正动作要迅速。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：   1. 小游戏；   “抓人”   1. 做二到三节简单徒手操。   专项准备活动。  一、队列队形  立正、稍息、集合、解散：  重点；挺胸抬头。  难点：腿要伸制直，体要正动作要迅速。 | | | | 教师活动：   1. 教师语言要清晰。 2. 教师讲解课堂要求和任务。 3. 教师带领学生一起做游戏。 4. 教师做徒手操的讲解和示范。   5、师生一同练习。  学生活动：   1. 学生站成四列横队。 2. 学生和教师一同做游戏。 3. 学生认真听讲看示范。   4、学生精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎   1. 教师讲动作方法和要领。 2. 教师做正确的示范。 3. 教师个别指导。 4. 学生认真听动作方法和要领。 5. 学生练习。 6. 分组练习。   7、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：快快集合  规则：   1. 必须按信号散开，集合站队时要迅速。 2. 分散和集合队伍时不准堆人，拉人，冲撞他人。   一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课 | | | | 教师活动：   1. 教师讲解游戏方法和规则。 2. 教师做正确示范。 3. 教师做正确评定胜负。   4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏方法和规则。  2、学生练习和比赛。  3、分组比赛。   1. 组织学生进行全身放松。 2. 教师总结本次课的情况。 3. 宣布下课。 4. 认真听讲情绪饱满。   5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 45% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

韵律操第2次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、韵律操；2、队列：排纵队，横队； | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生初步学习有节奏的韵律操。  2．学生掌握身体的正确姿势和动作节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生行动迅速和听从指挥的精神。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：立正、稍息、集合、解散。  2、简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：   1. 队列练习； 2. 小型徒手操；   3、专项准备活动；   1. 韵律操   1—4由四人组成一个小组，左右边的人左脚开始面对面走四步，交叉换位，同时手握手，两臂前后自然摆动。  5—8原地踏四步，同时左右肩侧击掌四次。 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：   1. 学生站成四列横队。 2. 学生认真听队列的要求。 3. 师生一同练习。 4. 动作一致，精神饱满。   组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教学活动：  1让学生自愿组成四人小组，研究讨论，教师随时启发、引导、纠正动作和队形。  2、请几个小组表演，其他人观察，并做分析，随后向教师提问，请予解答。  3、集体喊口令练习，教师提示动作和队形，培养学生的集体意识和节奏感。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 第二、三、四个八拍同第一个八拍的动作。   1. 队列；   排纵队，横队  要求：排头要迅速到位，其余学生看齐边找好间隔距离。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 4、分小组再练习，互相观摩、互相纠正，提高兴趣，掌握动作。  教师活动：   1. 教师讲解游戏的方法和规则。 2. 教师做正确的示范。   3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：   1. 学生认真听游戏的方法和规则。 2. 学生练习。 3. 分组比赛。   4、组织全班同学进行当堂检测。   1. 组织学生进行全身放松。 2. 教师总结本次课的情况。 3. 宣布下课。 4. 认真听讲情绪饱满。   5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 130次/分 | 平均心率 | | | 110～115次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 45% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

韵律操第3次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | | 1、韵律操；  2、游戏：快快集合； | | | 教  学  目  标 | 1. 通过这节课的学习，学生进一步掌握韵律操的要领及动作。 2. 学生掌握身体的正确姿势和节奏感。   3、提高学生能够遵守纪律和快速集合的能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场 | | |
| 流程 | | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：立正、稍息、集合、解散。  2、复习广播操的前三节。  3、专项准备活动。  一、复习上节课动作  二、韵律操  1—3左右边的人左右转成面对面走三步，同时两肩前后自然摆动。  4还原成直立  5两人双手胸前自击掌一次。 | | | | 教师活动：   1. 教师语言要清晰。 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。  学生活动：   1. 学生站成四列横队。 2. 学生认真听队列的要求。 3. 师生一同练习。   4、动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教学活动：   * 1. 教师请一名学生协助教师做示范。   2. 学生散开成两人一小组练习，交换意见，培养学生良好的学习习惯，掌握学习方法，教师进行指导。   3. 请学生自愿表演，教师评价。 | | | | | | 1  2  1  4 | 10  18 |
| 流程 | | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | | 6对击掌一次。  7两人两臂侧上举，五指并拢，掌心相对，同时起踵。  8还原成直立。   1. 游戏：快快集合   规则：   1. 必须按信号散开和集合站队，散开后学生必须离开原位。   2、分散集合时不许推拉冲撞他人。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课 | | | | 4、集体喊口令练习2—3遍，教师和学生共同探讨存在的问题和解决的方法。  5、采用累进教学法将第一节和新学的动作连起来做，教师重点提示两节间的衔接。  6、学生自己分析、小组讨论，如何准确的掌握动作。  教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、分组比赛。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 7  5 |
| 授课时间 | | | 40分钟 | 练习时间 | | | 18分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | | 130次/分 | 平均心率 | | | 110～115次/分 | |
| 练习密度预 计 | | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | | |

韵律操第4次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、韵律操；2、游戏：一切行动听指挥； | | | 教  学  目  标 | 1、通过这节课的学习，学生进一步掌握韵律操的要领及动作。   1. 学生掌握身体的正确姿势和节奏感。   3、提高学生快速反应和集体行动的能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作的准确性和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：立正、稍息、集合、解散。  2、专项准备活动。   1. 复习前面的两个动作。   二、韵律操。  1—4左右边的人分别向左右转走回原位，队形自然对齐，同时两臂前后自然摆动。 | | | | 教师活动：   1. 教师语言要清晰。 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。  学生活动：   1. 学生站成四列横队。 2. 学生认真听队列的要求。 3. 师生一同练习。   4、动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教学活动：  1、学生自练1—4拍动作，相互观摩，相互纠正，教师进行随时指导。  2、请学生跟老师分节练习5—8拍动作。  3、学生自练，相互纠正，培养学生独立练习掌握动作的能力及相互评 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 5—6两脚稍屈膝下蹲，同时两臂胸前平屈，五指并拢，掌心向下。  7两腿直立起踵，同时两臂侧上举，掌心相对。  8还原直立。  第三、第四个八拍同第一、二个八拍，但反向相反。  二、游戏：（一切行动听指挥；）  规则：   1. 须按规则的信号行动。   2、听到信号或手势，才能行动。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 价和纠正动作的能力。  4、集体喊口令练习，教师提示动作。  5、将两节动作连起来练习，大家喊口令，教师要提示下一个动作和队形变化。  6、学生以小组为单位，讨论动作掌握的情况。  教师活动：   1. 教师讲解游戏的方法和规则。 2. 教师做正确的示范。 3. 教师正确评定胜负。   学生活动：   1. 学生认真听游戏的方法和规则。 2. 学生练习。 3. 分组比赛。   1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 150次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 45% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第1次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《雏鹰展翅》----（1）; 2、游戏：穿过小树林 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生学习《雏鹰展翅》的第一节的动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生行动迅速和听从指挥的精神。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、20根标志物 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《雏鹰展翅》----（1）  1、抱拳礼：两臂斜向前45°左掌掌心贴右掌掌面于胸前怀抱，左掌掌指朝上，右拳拳心向下，目视前方。  2、起势： 第一个八拍：  1—2拍：开步前托 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：   1. 学生站成四列横队。 2. 学生认真听队列的要求。 3. 师生一同练习。 4. 动作一致，精神饱满。   组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：   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。   学生活动：   1. 学生认真听动作要领和方法 2. 学生练习。 3. 分组练习。   4、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 3—4拍：腹前按掌  5—6拍：双掌上穿  7—8拍：并步按掌  第二个八拍同第一个八拍，方向相反，第三、四个八拍同第一、二八拍，最后两拍并步直立  二、游戏：穿过小树林  规则：  1、必须站在起跑线后，拍手后才能起跑。   1. 不得碰到树，如碰到扶起后才能起跑。   一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 135次/分 | 平均心率 | | | 120～125次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 45% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第2次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《雏鹰展翅》----（2）; 2、游戏：网鱼 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生学习《雏鹰展翅》的第二节的动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《雏鹰展翅》----（2）：抻拉运动  第一个八拍：  1拍：上下对撑。  2拍：双掌收抱。  3—4拍：左右对撑。  5—6拍：虚步亮掌。 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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。  学生活动：   1. 学生认真听动作要领和方法 2. 学生练习。 3. 分组练习。 4. 动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 7—8：并步抱拳。  第二个八拍同第一个八拍，方向相反，第三、四个八拍同第一、二八拍，最后两拍并步直立。  二、游戏：网鱼  规则：  1、游戏者只能在规定的区域内跑动。  2、当网的同学不能撞、拉、挤当鱼的同学。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第3次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《雏鹰展翅》----（3）; 2、游戏：障碍赛跑 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生学习《雏鹰展翅》的第三节的动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、12块垫子 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《雏鹰展翅》----（3）：开合运动  第一个八拍：  1—2拍：开步双劈  3—4拍：错步冲拳  5—6拍：左侧冲拳  7—8拍：并步抱拳  第二个八拍同第一  八拍，但方向相反。 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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。  学生活动：  4、学生认真听动作要领和方法  5、学生练习。  6、分组练习。  7、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 第三个八拍：  1—2拍：马步双劈  3—4拍：弓步冲拳  5—6拍：弓步斜冲  7—8拍：并步抱拳  第四个八拍同第三个八拍，反向相反，最后两拍并步直立。  二、游戏：障碍赛跑  规则：   1. 游戏者应在比赛中完成所规定的动作。 2. 由小裁判评定动作正确与否。 3. 每个队员的比赛次数相等。   一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第4次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、复习《雏鹰展翅》----（1至3）; 2、游戏：叫号赛跑 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生复习《雏鹰展翅》的前三节的动作，巩固这三节动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场，10个标志物 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《雏鹰展翅》  复习前三节的动作：分解和完整练习。 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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、教师组织学生进行分解和完整练习  4、教师个别指导。  学生活动：  5、学生认真听动作要领和方法  6、学生练习。  7、分组练习。  8、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：叫号赛跑  规则：  1、游戏者背对跑道站一排，在跑道的另一头放上10个标志物，按顺序给所有的人排号。  2、教师随机喊出两个号，喊到自己号的同学立即掉头向背后的标志物跑去。  3、学生就近绕过背后跑道上的标志物先回来起点的为胜利。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 145次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 45% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第5次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《雏鹰展翅》----（4）; 2、游戏：单脚跳接力 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生学习《雏鹰展翅》的第四节的动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的弹跳和全身的协调能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《雏鹰展翅》----（4）：踢腿运动  第一个八拍：  1—2拍：马步按爪  3—4拍：弓步推爪  5拍：弹踢推爪。  6拍：弓步推爪。  7—8拍：并步抱拳  第二个八拍：  1—2拍：开步架拳 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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、教师组织学生进行分解和完整练习  4、教师个别指导。  学生活动：  5、学生认真听动作要领和方法  6、学生练习。  7、分组练习。  8、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 3—4拍：震脚砸拳  5—6拍：架拳侧踹  7—8拍：并步抱拳  第三、四个八拍同第一、二个八拍，方向相反。最后两拍并步直立。  二、游戏：单脚跳接力  规则：   1. 起跳前必须站在起跳线后不得踏线。   2、发出信号后才能起跳，其余人击掌后才能起跳。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 120～125次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第6次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《雏鹰展翅》----（5）; 2、游戏：春种秋收 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生学习《雏鹰展翅》的第五节的动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．发展学生快速奔跑的能力以及学生认真负责的精神和集体的意识。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场，四个呼啦圈和沙包 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《雏鹰展翅》----（5）：侧展运动  第一个八拍：  1—2拍：开步左摆  3—4拍：右转蛇形  5—6拍：双掌左摆  7—8拍：并步抱拳  第二个八拍同第一个八拍，方向相反。  第三个八拍：  1—2拍：开步左摆 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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、教师组织学生进行分解和完整练习  4、教师个别指导。  学生活动：  5、学生认真听动作要领和方法  6、学生练习。  7、分组练习。  8、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 3—4拍：右转蛇形  5拍：左前插掌  6拍：右前插掌  7—8拍：并步抱拳  第四个八拍同第三个八拍，方向相反。最后两拍并步直立。  二、游戏：春种秋收  规则：  1、必须按教师的要求去做，击掌后第二个人才能起跑。  2、交换物必须放在圈内，如滚出圈外要拾回来放好在继续跑。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 145次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第7次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《雏鹰展翅》----（6）; 2、游戏：叫号赛跑 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生学习《雏鹰展翅》的第六节的动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、10个标志物 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《雏鹰展翅》----（6）：拧转运动  第一个八拍：  1—2拍：开步冲拳  3—4拍：转身顶肘  5—6拍：回身冲拳  7—8拍：并步抱拳  第二个八拍同第一个八拍，方向相反。  第三个八拍：  1—2拍：马步盘肘 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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、教师组织学生进行分解和完整练习  4、教师个别指导。  学生活动：  5、学生认真听动作要领和方法  6、学生练习。  7、分组练习。  8、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 3—4拍：转身鞭拳  5—6拍：回身砍掌  7—8拍：并步抱拳  第四个八拍同第三个八拍，方向相反。最后两拍并步直立。  二、游戏：叫号赛跑  规则：  1、游戏者背对跑道站一排，在跑道的另一头放上10个标志物，按顺序给所有的人排号。  2、教师随机喊出两个号，喊到自己号的同学立即掉头向背后的标志物跑去。  3、学生就近绕过背后跑道上的标志物先回来起点的为胜利。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 120～125次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 45% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第8次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、复习《雏鹰展翅》----（4至6）; 2、游戏：网鱼 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生复习《雏鹰展翅》的四至六节的动作，巩固这三节动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《雏鹰展翅》  复习四至六节的动作：分解和完整练习。 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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、教师组织学生进行分解和完整练习  4、教师个别指导。  学生活动：  5、学生认真听动作要领和方法  6、学生练习。  7、分组练习。  8、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：网鱼  规则：  1、游戏者只能在规定的区域内跑动。  2、当网的同学不能撞、拉、挤当鱼的同学。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 120～125次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第9次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《雏鹰展翅》----（7）; 2、游戏：绑腿接力 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生学习《雏鹰展翅》的第七节的动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《雏鹰展翅》----（7）：俯仰运动  第一个八拍：  1—2拍：开步虎爪  3—4拍：俯身下按  5—6拍：展身虎扑  7—8拍：并步抱拳  第二个八拍：  1—2拍：开步亮翅 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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、教师组织学生进行分解和完整练习  4、教师个别指导。  学生活动：  5、学生认真听动作要领和方法  6、学生练习。  7、分组练习。  8、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 3—4拍：丁布展翅  5—6拍：开步亮翅  7—8拍：并步抱拳  第三、四个八拍同第一、二个八拍，方向相反。最后两拍并步直立。  二、游戏：绑腿接力  规则：   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。   3、绳子一定要绑好，绳子松开不得分。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 145次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 45% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第10次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《雏鹰展翅》----（8）; 2、游戏：接送货物 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生学习《雏鹰展翅》的第八节的动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场，四个实心球 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《雏鹰展翅》----（8）：跳跃运动  第一个八拍：  1拍：展臂拍脚  2拍：落步分掌  3—4拍同1—2拍  5拍：展臂拍脚  6拍：落步分掌  7—8拍同5—6拍  第二个八拍：  1—2拍：跳步双推 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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、教师组织学生进行分解和完整练习  4、教师个别指导。  学生活动：  5、学生认真听动作要领和方法  6、学生练习。  7、分组练习。  8、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 3—4拍：跳步抱拳  5—6拍：跳步双劈  7—8拍：跳步抱拳  第三、四个八拍同第一、二个八拍，方向相反。最后两拍并步直立。  二、游戏：接送货物  规则：  1、全班按人数平均分成四组，每组的第一个同学双手持好球。  2、听到老师的开始口令后，第一个同学加速把实心球送到对面的指定地方然后返回和第二个同学击掌。  3、第二个同学跑过去把实心球带回来交给第三个同学，依次进行游戏。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 120～125次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第11次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《雏鹰展翅》----（9）; 2、游戏：上传下送 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生学习《雏鹰展翅》的第八节的动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的力量协调等能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场，四个实心球 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《雏鹰展翅》----（9）：收势  第一个八拍：  1—2拍：提膝平展  3—4拍：落步下捧  5—8拍同1—4拍，方向相反。  第二个八拍：  1—2拍：提膝上展  3—4拍：落步下捧  5—8拍同1—4拍，方向相反。 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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、教师组织学生进行分解和完整练习  4、教师个别指导。  学生活动：  5、学生认真听动作要领和方法  6、学生练习。  7、分组练习。  8、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 第三个八拍：  1—4拍：开步上举  5—8拍：腹前按掌  第四个八拍：  1—4拍：分掌合抱  5—8拍：并步归原  抱拳礼  二、游戏：上传下送  规则：  1、全班按人数平均分成四组，每组的第一个同学双手持好球。  2、听到老师的开始口令后，第一个同学经头上把球传到第二个同学手中。  3、第二个同学经胯下将球交给第三个同学，依次进行游戏。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 120～125次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第12次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、完整复习《雏鹰展翅》；2、游戏：穿过小树林 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生完整复习《雏鹰展翅》的所有动作，巩固对整套操的掌握。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生灵敏和快速反应的素质，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、20根标志物 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、完整复习《雏鹰展翅》  通过先分解后完整的方法进行练习。 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  1、教师讲解练习的要求和方法。  2、教师做完整的正确的示范。  3、教师组织学生进行分解和完整练习  4、教师个别指导。  学生活动：  5、学生认真听动作要领和方法  6、学生练习。  7、分组练习。  8、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：穿过小树林  规则：  1、必须站在起跑线后，拍手后才能起跑。   1. 不得碰到树，如碰到扶起后才能起跑。   一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 145次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 45% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第13次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、分组进行练习、比赛《雏鹰展翅》 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生完整复习《雏鹰展翅》的所有动作并在练习和比赛中巩固对整套操的掌握。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生集体意识和团队精神。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、分组练习《雏鹰展翅》  通过先分解后完整的方法分组进行练习。 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  1、教师讲解练习的要求和方法。  2、教师做完整的正确的示范。  3、教师组织学生进行分解和完整练习  4、教师个别指导。  学生活动：  5、学生认真听动作要领和方法  6、学生练习。  7、分组练习。  8、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、组织学生进行分组比赛。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解比赛的方法和规则。  2、教师正确评定胜负。  3、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听比赛的方法和规则。  2、学生积极主动地参与比赛。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 25分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 120次/分 | 平均心率 | | | 105～110次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 50% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

《雏鹰展翅》第14次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 考核：《雏鹰展翅》 | | | 教  学  目  标 | 1、通过本次课学生进一步巩固《雏鹰展翅》的动作方法和要领。  2、通过考核，可以提高学生竞争的意识。  3、提高学生团结协作和集体主义精神。 | | | | | | | |
| 重点  难点 |  | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  一、考核：《雏鹰展翅》 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  1、教师将学生平均分为4组，其中的一组进行考核，其他的三组进行练习。  2、学生考核时，动作到位有力，身体舒展，争取好的成绩。 | | | | | | 1  2  1 | 10  25 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 3、练习的同学要认真，活动充分，把考核当成一次比赛，发挥自己的水平。  4、教师根据各组的情况给与评价。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 1 | 5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 25分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 110次/分 | 平均心率 | | | 95～100次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 70% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

技巧第1次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、游戏课：端水平衡比赛；  2、障碍赛跑 ； | | | 教  学  目  标 | 1. 通过本次游戏课的学习，学生锻炼平衡能力和坚强意志。 2. 提高学生在游戏中锻炼保持平衡的能力。   3、提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：游戏时的平衡和协调能力。  难点：学生按规则进行游戏比赛。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、四个标志物  四块小垫子、四个小圆圈 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：原地三种转法。  2、广播操。  3、专项准备活动。  一、游戏课：  1、端水平衡比赛；  规则：  球随水泼出应捡回碗内，并由裁判把水加满后再跑。 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站四列横队。  2、学生认真听讲，注意关查。  3、听从指挥注意力集中。  4、学生充分活动各关节。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  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.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。  7. 组织全班同学进行当堂检测。 | | | | | | 1  2  1  3 | 10  9 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：（障碍赛跑）  规则：  1、游戏者应在比赛中完成所规定的动作。  2、由小裁判评定动作正确与否。   1. 每个队员的比赛次数相等。   一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 组织：  ＋ ＋ ＋ ＋  □ □ □ □  ○ ○ ○ ○  × × × ×  × × × ×  × × × ×  × × × ×  教师活动：1.教师讲解游戏的方法和规则。2.教师做正确的示范。3.教师正确评定胜负。  学生活动：1.学生认真听游戏的方法和规则。2.学生练习。3.分组比赛。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 8  1 | 16  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 25分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 160次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 60% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

技巧第2次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、技巧：前后滚动 ；  2、游戏：障碍赛跑 ； | | | 教  学  目  标 | 1. 通过本次课的学习，学生学会前后的动作方法，掌握要领。 2. 通过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素质。   3、提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：滚动要圆滑；  难点：团身紧； | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、体操垫10块 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：立正、稍息、集合、解散、。  2、广播操。  3、专项准备活动。  一、技巧：前滚翻起立  重点：蹬地、低头、团身。  难点： 动作连贯，协调 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  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.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。  7. 组织全班同学进行当堂检测。  组织： | | | | | | 1  2  1  8 | 10  16 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：（障碍赛跑）  规则：   1. 游戏者应在比赛中完成所规定的动作。 2. 由小裁判评定动作正确与否。 3. 每个队员的比赛次数相等。   一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | □□□□□□  ××××××  ◎  ××××××  □□□□□□  教师活动：  1.教师讲解游戏的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。  学生活动：  1.学生认真听游戏的方法和规则。  2.学生练习。  3.分组比赛。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 9  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 16分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 150次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

技巧第3次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、技巧：复习前后滚动  2、游戏： 绕木棒运动 | | | 教  学  目  标 | 1. 通过本次课的学习，学生学会前后滚动的动作方法，掌握动作要领。 2. 通过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素质。   3、发展学生锻炼奔跑速度和发展动作的灵活性。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：滚动要圆滑；  难点：团身紧； | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、体操垫10个 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：  2、广播操。  3、专项准备活动。  一、技巧：（前后滚动）  重点：滚动要圆滑；  难点：团身紧；。 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  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.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。  7. 组织全班同学进行当堂检测。 | | | | | | 1  2  1  3 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 游戏：（绕木棒运动）   规则：   1. 不击掌或发令后不得起跑。   2、再穿行时不可碰到小木棒，不可跨越小木棒。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课 | | | | 教师活动：  1.教师讲解游戏的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。  学生活动：  1.学生认真听游戏的方法和规则。  2.学生练习。  3.分组比赛。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 2  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 150次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 45% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

蹲踞式跳远第1次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、跳跃：蹲踞式跳远  2、队列：行进间三种转法 | | | 教  学  目  标 | 1. 通过本课学习，学生逐步掌握跳跃的基本技能、技巧。 2. 学生掌握正确的走姿，进一步熟练行进间三种转法的动作技巧。   3、发展学生勇敢、顽强的精神。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：动作协调、蹬跳有力。  难点：助跑、踏跳、 腾空、落地 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场跳远场地 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列练习；  2、广播操；  3、专项准备活动；  一、跳跃：蹲踞式跳远  重点：动作协调、蹬跳有力。  难点：助跑、踏跳、 腾空、落地 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  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.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。  7. 组织全班同学进行当堂检测。 | | | | | | 1  2  1  4 | 9  20 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、队列：行进间三种转法  重点：注意力集中。  难点：动令予令要分清。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课。 | | | | 教师活动：  1.教师讲解游戏的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。  学生活动：  1.学生认真听游戏的方法和规则。  2.学生练习。  3.分组比赛。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 6  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 20分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 150次/分 | 平均心率 | | | 120～125次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 50% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

蹲踞式跳远第2次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、跳跃：蹲踞式跳远  2、技巧：肩肘倒立 | | | 教  学  目  标 | 1、通过本课学生逐步掌握跳跃的基本技能、技巧。  2、发展手臂力量，提高手腕、手指的灵活性。  3、提高学生勇敢、顽强的精神。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：动作协调、蹬跳有力。  难点：助跑、踏跳、 腾空、落地 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场跳远场地、体操垫20块 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列练习；  2、广播操；  3、专项准备活动；  一、跳跃：蹲踞式跳远  重点：动作协调、蹬跳有力。  难点：助跑、踏跳、 腾空、落地 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  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.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。  7. 组织全班同学进行当堂检测。 | | | | | | 1  2  1  5 | 10  19 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、技巧：肩肘倒立  重点：动作这间的连接要自然、连贯。  难点：腰挺直，两臂撑住腰，注意安全  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课。 | | | | 教师活动：  1.教师讲解游戏的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。  学生活动：  1.学生认真听游戏的方法和规则。  2.学生练习，教师巡视指导，纠正错误动作。  3.分组比赛。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 6  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 19分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 150次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 45% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

蹲踞式跳远第3次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、考核：蹲踞式跳远  2、小篮球：移动变向跑 | | | 教  学  目  标 | 1、进一步掌握蹲踞式跳远的技术，考核蹲踞式跳远，提高动作的质量，发展跳能力。  2、继续学习正面双手传球技术，发展学生灵敏、协调及快速反应等能力。  3、增强学生吃苦耐劳勇敢顽强的优良品质。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：掌握技术  难点：发挥最好成绩。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场，小篮球20个 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列练习；  2、广播操；  3、专项准备活动；  一、跳远：蹲踞式跳远（考核） | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  一、组织：二路纵队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  二、教法：   1. 宣布考核方法 2. 学生练习 3. 考核开始 4. 组长配合教师考核 | | | | | | 1  2  1  4 | 10  16 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、篮球：移动变向跑  重点：1、反应灵敏  2、控制球灵活  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1.教师讲解游戏的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。  学生活动：  1.学生认真听游戏的方法和规则。  2.学生练习。  3.分组比赛。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 9  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 16分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 160次/分 | 平均心率 | | | 130～135次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

篮球运球第1次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、双手抛接球  2、原地胸前传球。 | | | 教  学  目  标 | 1、学生对篮球的球性进行熟悉。  2、学习原地胸前传球技术，发展学生灵敏、协调及快速反应等能力。  3、增强学生吃苦耐劳勇敢顽强的优良品质。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：传球的部位  难点：控制球的方向。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场，小篮球40个 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列练习；  2、广播操；  3、专项准备活动；  一、双手抛接球  学生站在原地双手将球抛向空中，然后用  手把球接住。 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教法：  1、教师边做动作边讲解动作  2、和学生一起练习。  3、根据教师所讲的要领进行练习。 | | | | | | 1  2  1  16 | 10  8 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、原地胸前传球。  要领：双手持球，迅速伸臂，同时拇指用力下压，手腕前屈，食、中指用力向对方传球。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1.教师讲解原地胸前传球的动作要领。  2.教师做正确的示范。  3.教师组织学生练习。  4.教师纠正学生错误动作并组织学生再次练习。  学生活动：  1.学生认真听原地胸前传球的动作要领。  2.认真进行练习。  3.认真听取老师对自己动作的纠正意见。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 20  1 | 17  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 17分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 115～120次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

篮球运球第2次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、滚球游戏；  2、原地反弹传球； | | | 教  学  目  标 | 1、学生对篮球的球性近一步熟悉。  2、学习原地反弹传球技术，发展学生灵敏、协调及快速反应等能力。  3、增强学生吃苦耐劳勇敢顽强的优良品质。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：传球的角度  难点：控制传球时的反弹位置。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场，小篮球20个 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列练习；  2、广播操；  3、专项准备活动；  一、滚球游戏；  规则：将学生分为四组，把篮球放在地上用手在后面进行推动，球不能离手，先推到终点为胜利。 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教法：  1、教师边做动作边讲解动作  2、和学生一起练习。  3、根据教师所讲的要领进行练习。  3.教师个别指导。  4.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  1  16 | 10  8 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、原地反弹传球。  要领：双手持球，迅速伸臂，同时拇指用力下压，手腕前屈，食、中指用力向地面距离接球人三分之一的地方传球。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1.教师讲解原地反弹传球的动作要领。  2.教师做正确的示范。  3.教师组织学生练习。  4.教师纠正学生错误动作并组织学生再次练习。  学生活动：  1.学生认真听原地反弹传球的动作要领。  2.认真进行练习。  3.认真听取老师对自己动作的纠正意见。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 20  1 | 17  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 17分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 115～120次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

篮球运球第3次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、球性练习；  2、原地体侧传球； | | | 教  学  目  标 | 1、学生对篮球的球性近一步熟悉。  2、学习原地体侧传球技术，发展学生灵敏、协调及快速反应等能力。  3、增强学生吃苦耐劳勇敢顽强的优良品质。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：传球时对球的控制。  难点：传球的时机。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场，小篮球40个 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列练习；  2、广播操；  3、专项准备活动；  一、球性练习；  通过各种方式的练习，增强对练球的球性。 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教法：  1、教师边做动作边讲解动作  2、和学生一起练习。  3、根据教师所讲的要领进行练习。  3.教师个别指导。  4.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  1  16 | 10  8 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、原地体侧传球。  要领：传球手经体侧向前做弧线摆动，手腕前屈，用食指、中指拨球，使球从防守队员的体侧空当越过。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1.教师讲解原地体侧传球的动作要领。  2.教师做正确的示范。  3.教师组织学生练习。  4.教师纠正学生错误动作并组织学生再次练习。  学生活动：  1.学生认真听原地体侧传球的动作要领。  2.认真进行练习。  3.认真听取老师对自己动作的纠正意见。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 20  1 | 17  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 17分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 115～120次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

游戏课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、游戏课：大渔网、黄河长江 | | | 教  学  目  标 | 1、学生掌握各种跑的游戏。  2、积极参与游戏活动，发展跑的能力。  3、增强学生吃苦耐劳勇敢顽强的优良品质。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：游戏时要全身心的投入。  难点：游戏中的各种动作安全到位。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列练习；  2、广播操；  3、专项准备活动；  一、大渔网 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  教师行为：   1. 教师讲解游戏方法和要领。 2. 教师和学生一起玩。   学生行为：   1. 学生认真听讲游戏规则。 2. 学生练习比赛。 3. 分组比赛。   教师活动：  1、讲解分组要求（找一个速度和自己相近的伙伴、找到自己所  站的位置）组织学生分组。 | | | | | | 1  2  1  2 | 10  10 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、黄河长江  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课。 | | | | 2、讲解游戏的方法和规则，指定各组的名称。  3、组织学生进行游戏。  学生活动：  1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，找到位置站好。  2、明确游戏规则、明确自己一队的代号。  3、积极参与游戏，体验快速起动。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 5  1 | 15  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 25分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 160次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 70% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

投掷第1次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、投掷：投掷垒球；2、游戏：网鱼 | | | 教  学  目  标 | 1、通过本次课的学习，学生学会投掷垒球的动作方法，掌握要领。  2、通过练习，可以发展身体的力量和协调灵敏等素质。  3、提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：有力的进行挥臂；  难点：挥臂后的用力； | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、垒球40个 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：立正、稍息、集合、解散、。  2、广播操。  3、专项准备活动。  一、投掷：投掷垒球  要领：转体快速，挥臂有力，动作协调 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  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.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。  7. 组织全班同学进行当堂检测。 | | | | | | 1  2  1  8 | 10  16 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：（网鱼）  规则：  1、游戏者只能在规定的区域内跑动。  2、当网的同学不能撞、拉、挤当鱼的同学。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1.教师讲解游戏的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。  学生活动：  1.学生认真听游戏的方法和规则。  2.学生练习。  3.分组比赛。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 9  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 16分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 150次/分 | 平均心率 | | | 120～125次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

投掷第2次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、投掷：前抛实心球（1）  2、游戏：接送货物 | | | 教  学  目  标 | 1、通过本次课的学习，学生初步掌握前抛实心球的动作方法和要领。  2、通过练习，可以发展身体的力量和协调灵敏等素质。  3、提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：有力的进行挥臂；  难点：挥臂后的用力； | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、实心球20个 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：立正、稍息、集合、解散、。  2、广播操。  3、专项准备活动。  一、投掷：前抛实心球  动作要领：双手八字持球，两脚一前一后，双手同时后引，力量由腰到手，出手速度快，球出角度高。 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  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.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。  7. 组织全班同学进行当堂检测。 | | | | | | 1  2  1  16 | 10  16 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：接送货物  规则：  1、全班按人数平均分成四组，每组的第一个同学双手持好球。  2、听到老师的开始口令后，第一个同学加速把实心球送到对面的指定地方然后返回和第二个同学击掌。  3、第二个同学跑过去把实心球带回来交给第三个同学，依次进行游戏。  4、最先跑完为胜利。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1.教师讲解游戏的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。  学生活动：  1.学生认真听游戏的方法和规则。  2.学生练习。  3.分组比赛。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 9  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 16分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 115～120次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

投掷第3次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、投掷：前抛实心球（2）；  2、游戏：上传下送 | | | 教  学  目  标 | 1、通过本次课的学习，学生进一步掌握前抛实心球的动作方法和要领。  2、通过练习，可以发展身体的力量和协调灵敏等素质。  3、提高学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：有力的进行挥臂；  难点：挥臂后的用力； | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、实心球20个 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：立正、稍息、集合、解散、。  2、广播操。  3、专项准备活动。  一、投掷：前抛实心球  动作要领：双手八字持球，两脚一前一后，双手同时后引，力量由腰到手，出手速度快，球出角度高。 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  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.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。  7. 组织全班同学进行当堂检测。 | | | | | | 1  2  1  16 | 10  16 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：上传下送  规则：  1、全班按人数平均分成四组，每组的第一个同学双手持好球。  2、听到老师的开始口令后，第一个同学经头上把球传到第二个同学手中。  3、第二个同学经胯下将球交给第三个同学，依次进行游戏。  4、最先传完为胜利。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1.教师讲解游戏的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。  学生活动：  1.学生认真听游戏的方法和规则。  2.学生练习。  3.分组比赛。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 3  1 | 9  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 16分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 130次/分 | 平均心率 | | | 105～110次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

投掷第4次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 考核：前抛实心球 | | | 教  学  目  标 | 1、通过本次课学生进一步巩固前抛实心球的动作方法和要领。  2、通过考核，可以提高学生竞争的意识。  3、提高学生团结协作和集体主义精神。 | | | | | | | |
| 重点  难点 |  | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、实心球2个 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：立正、稍息、集合、解散、。  2、广播操。  3、专项准备活动。  一、考核：前抛实心球 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  1、教师将学生平均分为4组，其中的一组进行考核，其他的三组进行练习。  2、学生考核时，动作到位，身体舒展，快速用力出手，争取好的成绩。 | | | | | | 1  2  1 | 10  25 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 动作要领：双手八字持球，两脚一前一后，双手同时后引，力量由腰到手，出手速度快，球出角度高。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 3、练习的同学要认真，活动充分，把考核当成一次比赛，发挥自己的水平。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 1 | 5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 25分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 130次/分 | 平均心率 | | | 105～110次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 70% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

乒乓球第1次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、报数游戏；2、乒乓球（发球） | | | 教  学  目  标 | 1、通过本次课的学习，学生初步掌握乒乓球的发球动作方法和要领。  2、通过练习，可以发展身体的协调灵敏等素质。  3、提高学生团结协作和集体主义精神。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：抛球的动作；  难点：球下落时与板接触的时机； | | | | | | 场地  器材 | | | 学校乒乓球室 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：立正、稍息、集合、解散、。  2、广播操。  3、专项准备活动。  一、游戏：报数游戏。  规则：1、从1开始往后报数，遇上7的倍数的说“过”，学生们一条龙的往下报数  2、报错的同学要受到一些小的“惩罚”。 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  1.教师讲解游戏的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。  学生活动：  1.学生认真听游戏的方法和规则。  2.学生练习。  3.分组比赛。 | | | | | | 1  2  1  3 | 7  9 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、乒乓球（发球）  1、一只手的上抛运动：上抛高度大于等于16cm，上抛动作要在球台短线外，高于台面且要垂直上抛。  2、另一只手的挥拍动作：要高于台面，并且要是两侧居中的裁判和对方运动员的视线能够看清。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 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.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。  7. 组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 5  1 | 20  4 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 20分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 120次/分 | 平均心率 | | | 105～110次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 50% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

乒乓球第2次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、游戏：高人和矮人；  2、乒乓球（两人推挡） | | | 教  学  目  标 | 1、通过本次课的学习，学生初步掌握乒乓球的两人推打动作方法和要领。  2、通过练习，可以发展身体的协调灵敏等素质。  3、提高学生团结协作和竞争的意识。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：击球的部位；  难点：对球的控制； | | | | | | 场地  器材 | | | 学校乒乓球室 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：立正、稍息、集合、解散、。  2、广播操。  3、专项准备活动。  一、游戏：高人和矮人。  规则：1、当老师喊“高人”时，学生双手升高过头，当老师喊“矮人”时，学生双手放于体后且半蹲。  2、做错的同学要给于一定的“惩罚”。 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  1.教师讲解游戏的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。  学生活动：  1.学生认真听游戏的方法和规则。  2.学生练习。  3.分组比赛。 | | | | | | 1  2  1  3 | 7  9 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、乒乓球（两人推挡）  动作要领：食指和大拇指将拍柄夹住，中指内侧顶住球拍背面，这是直握球拍的基本动作，推挡时食指将球拍向自己怀中方向用力，同时大拇指将球拍向外推，转动手腕，当然球拍背面要横向平行于自己的前胸．在推挡击球的过程中，食指越用力，球拍就越向下压，这就根据球落台后弹起的高度调整，手腕固定后不得在击球的瞬间用力，大臂也不要用力，利用小臂的伸缩将球送出．  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课。 | | | | 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.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。  7. 组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 5  1 | 20  4 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 20分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 120次/分 | 平均心率 | | | 105～110次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 50% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

乒乓球第3次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、报数游戏；  2、乒乓球（两人攻球） | | | 教  学  目  标 | 1、通过本次课的学习，学生初步掌握乒乓球的两人攻球的动作方法和要领。  2、通过练习，可以发展身体的协调灵敏等素质。  3、提高学生团结协作和竞争的意识。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：击球的部位；  难点：攻球时对球的控制和力度； | | | | | | 场地  器材 | | | 学校乒乓球室 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、队列：立正、稍息、集合、解散、。  2、广播操。  3、专项准备活动。  一、游戏：报数游戏。  规则：1、从1开始往后报数，遇上7的倍数的说“过”，学生们一条龙的往下报数  2、报错的同学要受到一些小的“惩罚”。 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1.学生站成四列横队。  2.学生认真听队列的要求。  3.师生一同练习。  4.动作一致，精神饱满。  组织：  四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  1.教师讲解游戏的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。  学生活动：  1.学生认真听游戏的方法和规则。  2.学生练习。  3.分组比赛。 | | | | | | 1  2  1  3 | 7  9 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、乒乓球（两人攻球）  动作要领：左脚稍前，右脚稍后，身体离台约50厘米，手臂自然放松，保持一定弯度，不要小于90度大于120度，拍面稍前倾(约80度)，随着身体向右移动，手臂向身体右后侧方引拍，在来球跳到高点期时，手臂迅速向左前上方挥动(肘部不要夹得太紧，手臂要呈半圆形挥动)，击球的中上部，同时身体重心由右脚移至左脚，击完球后，迅速还原，准备下一板击球    一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课。 | | | | 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.学生认真听动作要领和方法学生练习。  5.分组练习。  6.动作一致，精神饱满。  7. 组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 5  1 | 20  4 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 20分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 115～120次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 50% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

乒乓球第4次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 乒乓球实战比赛 | | | 教  学  目  标 | 1、通过本次课的学习，增强学生运用乒乓球的各种技术进行实战比赛的能力。  2、通过练习，可以发展身体的协调灵敏等素质。  3、提高学生团结协作和竞争的意识。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重难点：比赛时态度要认真，动作要规范 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校乒乓球室 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、专项准备活动。  一、乒乓球实战比赛 | | | | 教师活动：  1.教师语言要清晰。  2.教师讲解课堂要求和任务。  3.师生一同活动。  学生活动：  1.师生一同做准备活动。  2.动作一致，精神饱满。  教师活动：  1.教师讲解比赛的方法和规则。  2.教师做正确的示范。  3.教师正确评定胜负。 | | | | | | 1  2  1  3 | 7  29 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、乒乓球实战技术  1、击球位置的控制**：**对不同路线和落点的来球作出正确的判断，选择好击球点，迅速移动脚步。  2、判断来球：从对方击球时拍面的方向判断来球的路线；从来球通过网顶的位置来判断来球的路线；根据自己打出球的落点，预先判断来球路线；来球落点可从对方击球时的力量轻重来判断。  3**、**击球力量的控制：根据战术的需要调节击球力量：发力、借力、减力。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课。 | | | | 学生活动：  1.学生认真听比赛的方法和规则。  2.分组比赛。  1、组织学生进行身心放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、学生积极放松，认真听讲，情绪饱满。 | | | | | | 1 | 4 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 29分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 145次/分 | 平均心率 | | | 115～120次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 75% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

武术第1次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、武术基本功；2、游戏；绑腿接力 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生进一步学习武术的基本动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生集体协作和奔跑的能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：动作准确到位。  难点：动作快而有力。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场，绳子四条 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：   1. 队列练习； 2. 小型徒手操；   3、专项准备活动；   1. 武术基本功   1基本步型：并步、开立步、弓步、马步、虚步。  2、基本手型：拳、掌、爪、勾 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：   1. 学生站成四列横队。 2. 学生认真听队列的要求。 3. 师生一同练习。 4. 动作一致，精神饱满。   组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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。  学生活动：  4、学生认真听动作要领和方法  5、学生练习。  6、分组练习。  7、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏；绑腿接力  规则：  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。  3、绳子一定要绑好，绳子松开不得分。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。   1. 教师正确评定胜负。 2. 组织全班同学进行当堂检测。   学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、分组比赛。  4、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 145次/分 | 平均心率 | | | 120～125次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

武术第2次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《少年拳》；2、叫号赛跑 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生初步学习少年拳的基本动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生灵敏协调和奔跑的能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：动作准确到位。  难点：动作快而有力。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场，10根标志物 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《少年拳》  预备势   * 1. 震脚架打   2. 蹬踢架打   3. 垫步弹踢 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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。  学生活动：  4、学生认真听动作要领和方法  5、学生练习。  6、分组练习。  7、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：叫号赛跑  规则：  1、游戏者背对跑道站一排，在跑道的另一头放上10个标志物，按顺序给所有的人排号。  2、教师随机喊出两个号，喊到自己号的同学立即掉头向背后的标志物跑去。  3、学生就近绕过背后跑道上的标志物先回来起点的为胜利。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、分组比赛。  4、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 115～120次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

武术第3次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《少年拳》；2、游戏：迎面接力 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生初步学习少年拳的基本动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生灵敏协调和奔跑的能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：动作准确到位。  难点：动作快而有力。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场，4根接力棒 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《少年拳》  1、马步横打  2、弓步撩掌  3、虚步架打 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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。  学生活动：  4、学生认真听动作要领和方法  5、学生练习。  6、分组练习。  7、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：迎面接力  规则：  1、把全班随机分成四组（男女各两组），每组再分成人数相等的两个小组。  2、跑道的一边站四个组的一个小组，另一边站好自己的对应组（组与组面对面站立）  3每一组的第一同学握接力棒开始跑，先轮完的组为胜利。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、分组比赛。  4、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 145次/分 | 平均心率 | | | 120～125次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

武术第4次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、《少年拳》；2、游戏：春种秋收 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生初步学习少年拳的基本动作。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生灵敏协调和奔跑的能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：动作准确到位。  难点：动作快而有力。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、四个呼啦圈和沙包 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、《少年拳》  1、跳步推掌  2、撩掌抱收 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  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。  学生活动：  1、学生认真听动作要领和方法  2、学生练习。  3、分组练习。  4、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：春种秋收  规则：  1、必须按教师的要求去做，击掌后第二个人才能起跑。  2、交换物必须放在圈内，如，滚出圈外要拾回来放好在继续跑。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、分组比赛。  4、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 140次/分 | 平均心率 | | | 115～120次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 40% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

武术第5次课教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、完整复习《少年拳》；2、游戏：穿过小树林 | | | 教  学  目  标 | 1．通过本次课的学习，学生完整复习《少年拳》的所有动作，巩固对整套动作的掌握。  2．学生掌握身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。  3．提高学生灵敏和快速反应的素质，发展学生的奔跑能力。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：各节的动作要领及要求。  难点：动作准确和优美大方有节奏感。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、20根标志物 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **准**  **备**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、完整复习《少年拳》  通过先分解后完整的方法进行练习。 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  1、教师讲解练习的要求和方法。  2、教师做完整的正确的示范。  3、教师组织学生进行分解和完整练习  4、教师个别指导。  学生活动：  5、学生认真听动作要领和方法  6、学生练习。  7、分组练习。  8、动作一致，精神饱满。 | | | | | | 1  2  4 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：穿过小树林  规则：  1、必须站在起跑线后，拍手后才能起跑。  2、不得碰到树，如碰到扶起后才能起跑。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  4、组织全班同学进行当堂检测。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、组织全班同学进行当堂检测。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 10  5 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 15分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 145次/分 | 平均心率 | | | 125～130次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 45% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |

体育（游戏课）教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1、单脚跳接力；2、上传下送 | | | 教  学  目  标 | 1、通过教学学生了解做体育游戏对身心健康的好处。  2、学生养成积极参加体育活动的习惯。  3、培养了学生对体育游戏浓厚的兴趣。 | | | | | | | |
| 重点  难点 | 重点：了解做游戏的好处。  难点：对游戏兴趣的培养。 | | | | | | 场地  器材 | | | 学校操场、四个实心球 | | |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **开**  **始**  **部**  **分**  **基**  **本**  **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、准备活动：  1、绕操场慢跑两圈。  2、二到三节简单徒手操。  3、专项准备活动。  二、准备活动：  1、队列练习；  2、小型徒手操；  3、专项准备活动；  一、游戏：单脚跳接力  规则：  1、起跳前必须站在起跳线后不得踏线。  2、发出信号后才能起跳，其余人击掌后才能起跳。 | | | | 教师活动:  1、教师语言要清晰。  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。  学生活动：  1、学生站成四列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、师生一同练习。  4、动作一致，精神饱满。  组织：四列横队，体操队型  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ××××××××××  ◎  教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做正确的示范。  3、教师正确评定胜负。  学生活动：  1、学生认真听游戏的方法和规则。  2、学生练习。  3、全班同学进行游戏 | | | | | | 1  1 | 10  15 |
| 流程 | 教学内容 | | | | 教、学、练步骤 | | | | | | 次数 | 时间 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 二、游戏：上传下送  规则：  1、全班按人数平均分成四组，每组的第一个同学双手持好球。  2、听到老师的开始口令后，第一个同学经头上把球传到第二个同学手中。  3、第二个同学经胯下将球交给第三个同学，依次进行游戏。  4、最先传完为胜利。  一、组织学生放松；  二、小结本课内容；  三、宣布下课，收拾器材。 | | | | 教师活动：  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做示范。  3、学生练习和游戏。  学生活动：  1、学生认真听讲游戏方法和规则。  2、学生练习。  3、学生进行游戏。  1、组织学生进行全身放松。  2、教师总结本次课的情况。  3、宣布下课。  4、认真听讲情绪饱满。  5、下课 | | | | | | 3  1 | 11  4 |
| 授课时间 | | 40分钟 | 练习时间 | | | 26分钟 | | 运动心率曲线预计 |  | | | |
| 最高心率 | | 130次/分 | 平均心率 | | | 110～115次/分 | |
| 练习密度预 计 | | 70% | 达标检测环节 | | | 5 | |
| 教  学  反  思 |  | | | | | | | | | | | |