学校

2019——2020学年度上期

小学六年级

体育课时教案

班级：

教师：

2019年3月20日

2019——2020学年第一学期

六年级体育与健康课程教学计划

一、指导思想

要正确树立健康第一的指导思想,真正确立与新课程相适应的体现素质教育精神的教育观念，要不断的学习，接受新的信息，掌握本学科和相关学科的前言动态，丰富自身的知识储备，以先进的科学知识和技术武装学生，满足学生的知识欲望，跟上时代发展的步伐。

二、教材分析

本册教材选择符合学生身心发展特点，能够提高大小肌肉群控制精细动作能力的、有组织的运动活动，以及其他学习内容，如球类运动，体操、舞蹈或韵律活动，田径运动、民族民间传统体育项目和新兴运动项目等；身体姿势练习，跨越、钻过和绕过障碍练习，接力跑，平衡动作和节奏练习；安全的运动方法，青春期的卫生，经期科学锻炼的知识，营养与健康的关系，体育活动与营养等。

1. 德育要求

养成坚持锻炼的习惯，形成勇敢顽强和坚忍不拔的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展，从而为提高国民的整体健康水平发挥重要作用.

1. 学科教学目标

（一）运动参与学习领域，6年级学生“具有积极参与体育活动的态度和行为”的水平目标是“主动参与运动动作的学习”,主要表现为“主动观察和评价同伴的运动动作”,“示范所学的运动动作”。

（二）运动技能学习领域

1、获得运动基础知识

六年级的学生运动机能学习领域的水平目标是“知道所练习运动项目的术语,具体表现为知道球类运动技术术语，知道体操动作术语，知道武术动作术语，知道舞蹈或韵律活动动作术语，知道田径动作术语等等，让学生教为系统地掌握体育运动的基础知识。

2、观看体育比赛

本课程提出学生观看体育比赛的目标，能够观看现场体育比赛和表演，观看电视中体育比赛和表演。又增长体育的知识加深了体育的认识。

3、学习和应用运动技能

初步掌握基本运动技能，初步掌握多项球类运动中的多种运动技能、初步掌握一两套徒手操，初步掌握一套简单的武术套路、通过学生比较完整地学习与掌握部分运动项目的运动技能，有利于更好地运用所学的技能进行锻炼与娱乐。

（三）身体健康学习领域

1、形成正确的身体姿势，

能够用正确的身体姿势进行学习、运动和生活，在体操和舞蹈等项目的学习中保持正确的身体姿势，在他人的指导下运用适当的体育活动改善身体姿势。

2、发展体能

利用器械做跨越、钻过和绕过一定障碍的练习、从事迎面接力跑的练习，并注意运用丰富多彩的练习手段，发展速度和平衡能力。

3、关注学生的身体和健康的意识

根据不同性别学生的特点，进行正面教育与引导，力求青春卫生保健知识的教育取得良好的效果。

（四）心理健康领域

了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系，包括以下四个方面：

1、身体健康状况变化时的心理感受

2、理解体育活动与自尊、自信的关系

3、通过体育活动等方法调控情绪

4、养成克服困难的坚强意志品质

（五）社会适应学习领域

社会适应学习领域的水平目标是建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德，具体表现在以下三个方面：

1、体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱

2、表现出与社区活动的联系

3、学会获取现代社会中体育与健康知识的方法

五、学生基本情况分析

1、身心发展特征：六年级学生开始步入青春发育期，是儿童成长发育的一个转折点，对于儿童心理及行为发展有很大影响。对简单的动作有所控制，动作的精确性、灵巧性进一步增强。

2、心理发展特征：六年级学生情绪的自我控制能力发展逐渐趋于平衡，学生的独立性增强，评价能力提高，学生不再从无条件地服从信任教师。自觉锻炼意识有很大进步。

3、社会交往特征；六年级的学生社会交往能力进一步增强，具有较高的认识水平，学生对教师的指导与要求有一定的分析与判断能力并有很大的选择性。

六、改进教学和提高教学质量的措施

1、重视教学内容的选择和方法的更新，关注学生的运动兴趣，以达到“欲图体育之有效，非动其主观不可”的目的。

2、以学生发展为中心，重视学生的主体地位，提高学习积极性，发挥潜能。

3、注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异，根据差异性确定学习目标和评价。

小学六年级体育课教案

第一学期 第1课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 一、投掷：双手向前、向后抛实心球（1千克）  二、游戏：圈篮球 | | | | | |
| 目标 | 认知：知道双手向前、向后抛实心球的动作要领；  技能：能做出全身用力向前、向后抛实心球动作；  情感：乐于重复练习，能听指挥，守纪律；  负荷：发展协调用力的能力。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操：  3、素质练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习：  原地高抬腿跑8拍  立卧撑20次 | 2  2  4  4  2 | 1  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、投掷：双手向前、向后抛实心球（1千克）  重点：掌握全身用力的  动作要领；  难点：出手时机的掌握  二、游戏：圈篮球  重点：体验配合在集体项目中的作用。 | 一、组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  1、布置进行专门练习。  2、教师讲解双手向前、向后抛实心球的动作方法；  3、教师进行动作示范；  4分组练习双手向前、向后抛实心球。（规定抛、捡球的信号，注意安全）  二、组织： 1-X报数后同一数分在一组。  1、教师讲解、示范游戏的方法和规则。  2、学生分组进行配合和战术练习；  3、开始游戏 | 1、学生进行专门练习；  2、认真听教师讲解、示范；  3、积极进行练习；  4、仔细体会，积极提高；  1、报数（根据各班情况进行）  2、认真听教师讲解、示范；  3、认真进行战术配合的练习；  4、认真进行游戏 | 4  2  多  5  1  1  多  1 | 17  12 | 中  中上 |
| 结  束  部  分 | 1、放松、整理活动；  2、总结；  3、归还器材；  4、宣布下课。 | 1、组织：四列横队  2、教师组织安排放松内容；  3、指出本课的好人好事；  4、安排课后练习。 | 1、学生认真听讲，体会；  2、学生练习  3、课后练习：  复习手推实心球动作。 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第2课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、韵律活动和舞蹈：韵律球操；  二、投掷：双手上步前抛实心球。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：记住韵律球操第二部分“环绕”的动作方法和特点；  技能：能完成“环绕”的分解动作，并能初步随音乐节拍连贯起来练习；  情感：积极参与韵律球操的学习，并乐于重复学习；  负荷：发展学生乐感和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 1. 韵律活动和舞蹈：韵律球操；   重点：基本掌握韵律球操“环绕”的分解动作  难点：能踏准音乐的节拍做动作。  二、投掷：双手上步前抛实心球。  重点：连贯做出上步前抛实心球动作。  难点：快慢节奏正确合理。 | 一、组织：四列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  1、复习上一课第一部分韵律球操的动作；  2、看教学录像带，学习第二部分韵律球操的动作；  3、教师进行讲解和简单示范；  4、教师分步进行教授。  二组织：队行同上面对面站立  1、教师讲解、示范动作的要领；  2、带领学生进行徒手模仿练习；  3、组织学生分组进行双手上步前抛实心球练习；  4、安排学生进行表演练习； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、不懂就问，认真提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、说说为什么有的同学抛的远有的同学抛不远，他们的问题在哪？ | 2  2  多  多  2  多  多  6 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第3课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、跳跃：蹲踞式跳远；  二、技巧：组合动作。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：知道起跳后腾空成蹲踞姿势的动作要领；  技能：能在空中做出蹲踞动作；  情感：积极练习，同学间能互相帮助；  负荷：发展弹跳和腿部力量。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 1. 跳跃：蹲踞式跳远；（分组轮换）   重点：在空中做出蹲踞动作；  难点：蹲踞动作到位。 | 组织：两路从队  1教师讲解动作要领、示范  2组织学生练习  （助跑、起跳、体会空中动作、落地）  3学生做蹲踞式跳远练习；  4巡视指导，纠正错误动作。 | 1仔细观察，想一想老师的动作和自己的有哪些差别；  2在不断的练习中改进和提高动作；  3积极练习发现并纠正错误；  4相互配合，共同提高。 | 2  多  6  4  3  3  6  3 | 16  12 | 中  中  上 |
| 1. 技巧：组合动作。（分组轮换）   重点：改进和提高组合动作的质量。 | 组织：分成四组  1、教师讲解男女生在各自的组合动作中存在的问题；  2、织学生针对问题进行练习；  3、巡视指导，纠正错误动作。  4、表演 | 1、前滚翻和后滚翻  2、复习两腿交叉转体180度  3、前滚翻两腿交叉转体180度接后滚翻  4、女生复习前段动作；  5、女生完整动作练习； |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第4课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、韵律活动和舞蹈：韵律球操；  二、投掷：单手推实心球（1千克） | | | | | |
| 目  标 | 认知：记住韵律球操第三部分“滚拍”的动作方法和特点；  技能：能完成“滚拍”的分解动作，并能初步随音乐节拍连贯起来练习；  情感：对学习韵律球操有浓厚兴趣，并乐于重复练习；  负荷：发展学生乐感和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 1. 韵律活动和舞蹈：韵律球操；   重点：学会韵律球操第三部分“滚拍”的动作方法  难点：动作连贯、到位。 | 组织：四列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  1教师讲解本课内容  2组织学生观看示范（录像）  3指导学生进行模仿练习  4安排学生分组体会动作；  5配乐连贯练习； | 1、认真听讲；  2、仔细观察，认真比划；  3、积极练习，初步体会；  4、认真体会，不断总结；  5、敢于想象，敢于创新； | 2  2  4  4  2  2  多  多  6 | 16  12 | 中  中 |
| 1. 投掷：单手推实心球（1千克）   重点：初步学会蹬地、转体、挺胸的动作，能迅速用力将球向前上方推出；  难点：动作连贯、协调。 | 二组织：队行同上面对面站立  1、教师讲解、示范动作的要领；  2、带领学生进行徒手模仿练习；  3、组织学生分组进行单手推实心球练习；  4、安排学生进行表演练习； | 1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想你的问题出在哪？ |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第5课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、投掷：上步投掷垒球；  二、游戏：障碍赛跑。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：知道上一步投掷垒球动作的方法和意义；  技能：能改进上一步投掷最后用力动作；  情感：乐于重复练习，对能掌握动作感到欣慰；  负荷：发展投掷能力，提高上肢力量。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、投掷：上步投掷垒球；  重点：改进上步投掷垒球动作，提高挥臂的速度和动作连贯性；  难点：解决动作的连贯性 | 组织：四列横队迎面而立  1、教师讲解、示范上步投掷垒球的动作方法；  2、指导学生进行无球的模仿练习；  3、安排学生分组，提醒投与捡的信号，强调安全；  4、开始练习，中途纠正错误。 | 1、学生认真听讲，仔细比较；  2、认真进行模仿练习，不懂就问；  3、清楚投与捡的信号；  4、不断改进和提高动作质量； | 2  多  多  多  1  1  2  3 | 16  12 | 中  中  上 |
| 二、游戏：障碍赛跑。 | 组织：四列从队  1、教师教师讲解游戏的名称、方法和规则；  2、示范游戏中障碍物的通过方法；  3、分组，安排练习；  4、组织游戏比赛； | 1、听教师讲解、游戏的方法、规则；  2、仔细观察老师示范障碍物的通过方法；  3在练习中体会通过障碍物的动作方法要领；  4、认真比赛，努力拼搏，争取胜利； |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第6课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、小排球：正面双手垫球；  二、选修内容：游戏：滚球接力 | | | | | |
| 教  学  目  标 | 认知：能了解双手垫球的动作方法；  技能：试做出垫球手型和双手垫球动作；  情感：对练习感兴趣，乐于重复练习，勇于克服困难；  负荷：发展学生的协调和控制球的能力。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、小排球：正面双手垫球；  重点：做好：一插（手臂插入球下）  二夹（两臂夹紧）  三提（提肩抬臂）动作  难点：做出正确的垫球动作。 | 组织：四列横队、散点；  1、教师讲解，示范正面双手垫球存在的问题和提高的办法；  2、纠正学生徒手模仿中的错误；  3、组织学生进行练习。 | 1、仔细听讲  2、认真体会，及时纠正错误；  3、在练习中找到并及时纠正错误；  4、积极提高动作质量； | 多  多  多  多  1  1  1  3 | 16  12 | 中  上  中 |
| 二、选修内容：游戏：滚球接力 | 组织：四列从队  1、教师教师讲解游戏的名称、方法和规则；  2、示范游戏；  3、分组；  4、安排练习；  5、组织游戏比赛； | 1、听教师讲解、示范，正确理解游戏内容方法和规则；  2、在练习中体会游戏的动作要领；  3、认真比赛，团结一致努力拼搏； |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第7课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、跳跃：蹲踞式跳远；  二、小排球：正面双手垫球。 | | | | | |
| 教  学  目  标 | 认知：能说出起跳后腾空成腾空步姿势的动作要领，知道缓冲落地的方法；  技能：进一步改进空中腾空步和蹲踞姿势，做到落地方法正确；  情感：敢拼搏、肯吃苦；  负荷：发展学生的腿步力量，提高跳跃能力。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、跳跃：蹲踞式跳远；（轮换练习）  重点：改进空中动作；  难点：起跳有力度，腾空有高度。 | 组织：两路从队  1、教师讲解动作要领、示范  2、组织学生练习  （助跑、起跳、体会空中动作、落地）  3、学生做蹲踞式跳远练习；  4、巡视指导，纠正错误动作。 | 1、学生通过观察发现自身动作的问题；  2、认真改进和提高动作；  3、针对性的做好起跳和腾空动作；  3、积极动脑，勇于探索。 | 2  多  4  4  5  2  多  多 | 14  14 | 中  上  中  上 |
| 1. 小排球：正面双手垫球。（轮换练习）   重点：提高：一插（手臂插入球下）  二夹（两臂夹紧）  三提（提肩抬臂）动作 | 组织：四列横队、散点；  1、教师讲解，示范正面双手垫球存在的问题和提高的办法；  2、纠正学生徒手模仿中的错误；  3、组织学生进行练习。 | 1、学生在老师的讲解，示范中找到自己的错误动作；  2、认真做模仿练习；  3、积极提高改进正面双手垫球。 |
| 结  束  部  分 | 1、放松整理活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第8课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、投掷：助跑投掷垒球；  二、游戏：截住空中球。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：知道助跑投掷垒球的最后交叉步的动作方法和要领；  技能：能改进助跑投掷垒球交叉步的动作，做到最后用力动作连贯到位；  情感：能认真学习，表现出积极上进的品质；  负荷：发展学生的上肢力量，提高投掷能力。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、投掷：助跑投掷垒球；  重点：改进投掷交叉步动作，做到动作连贯、协调；  难点：助跑与用力的连贯性； | 组织：四列横队迎面而立  1、教师讲解、示范助跑投掷垒球与上步投掷垒球的区别；  2、指导学生进行无球的模仿练习；  3、安排学生分组，提醒投与捡的信号，强调安全；  4、开始练习，中途纠正错误。 | 1、学生认真听讲，仔细比较；  2、认真进行模仿练习，不懂就问；  3、清楚投与捡的信号；  4、不断改进和提高动作质量； | 2  多  2  多  1  2  1  多 | 16  12 | 中  中 |
| 二、游戏：截住空中球。 | 组织：组成若干圆圈  1、教师讲解游戏的名称、方法和规则；  2、分组讲解、示范游戏方法；  3、安排练习；  4、观摩，分析规则；  5、组织游戏； | 1、听教师讲解、示范游戏内容方法和规则；  2、在观摩时充分掌握规则要领；  3、认真游戏，充分利用规则规定，运用合理的战术，取得游戏胜利； |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第9课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、投掷：助跑投掷垒球；  二、游戏：端线篮球。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：知道全程助跑投掷垒球的动作方法，以及助跑距离的丈量方法；  技能：能改进全程助跑投掷垒球的动作方法，提高助跑与最后用力的连贯性；  情感：学会互相配合，积极努力，有创新意识；  负荷：发展学生的上肢力量，提高投掷能力。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、投掷：助跑投掷垒球；  重点：改进全程助跑投掷垒球动作；  难点：助跑与用力的连贯性； | 组织：四列横队迎面而立  1、教师讲解助跑投掷垒球  存在的问题；  2、指导学生进行无球的模仿练习；  3、安排学生分组，提醒投与捡的信号，强调安全；  4、开始练习，中途纠正错误。 | 1、学生认真听讲，仔细比较；  2、认真进行模仿练习，不懂就问；  3、清楚投与捡的信号；  4、不断改进和提高动作质量； | 2  多  2  多  1  2  1  多 | 14  14 | 中  中 |
| 二、游戏：端线篮球。 | 组织：组成若干小组  1、教师讲解游戏的名称、方法和规则；  2、分组复习游戏方法；  3、安排练习；  4、观摩，分析动作是否合理；  5、组织游戏； | 1、听教师讲解、示范游戏内容方法和规则；  2、在观摩时充分掌握规则要领；  3、认真游戏，充分利用规则规定，运用合理的战术，取得游戏胜利； |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第10课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、韵律活动和舞蹈：韵律球操；  二、跳跃：蹲踞式跳远。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：知道每部分操的名称和动作方法；  技能：能音乐节拍将整套动作连贯起来练习；  情感：对能较好地完成韵律球操学习任务感到高兴；  负荷：发展学生乐感和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一律活动和舞蹈：韵律球操；（轮换练习）  重点：基本掌握韵律球操全套动作  难点：能踏准音乐的节拍做动作，动作连贯到位。  二、跳跃：蹲踞式跳远；（轮换练习）  重点：提高踏板的准确率；  难点：助跑有节奏，起跳有力。 | 一、组织：四列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  1、复习各部分韵律球操的动作；  2、看教学录像带，学习全套韵律球操的动作；  3、组织学生分散练习；  4、教师指导纠正。  组织：两路从队  1、教师讲解准确踏板的重要性；  2、组织学生练习跑踏标志线；  3、学生做助跑起跳练习；  4、巡视指导，纠正错误动作。  5、做助跑蹲踞式跳远练习； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第11课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、投掷：投掷垒球考核；  二、游戏：十字接力。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：知道投掷考核的要求和方法；  技能：努力发挥技术优势考出好成绩；  情感：能以认真的态度参加考核，并积极取得好的成绩；  负荷：发展学生的上肢力量，提高学生的投掷能力。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、投掷：投掷垒球考核；(男生)  重点：发挥技术优势，完成考核任务；  难点：考核成绩达到要求。  二、游戏：十字接力。；  重点：组织好游戏；  难点：有序的进行游戏。 | 一、组织：四列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  1、复习投掷的技术动作；  2、指出在考核时要注意的事项；  3、宣布考核办法及考核要求；  4、开始考核。  组织：两路从队  1、复习游戏；  2、组织学生进行分组；  3、学生分组练习；  4、开始游戏。 | 1、学生进行复习；  2、仔细观听讲；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高技术动作；  5、努力考出好成绩；  1、认真复习动作要领；  2、在练习中学会相互配合；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：在游戏时要注意哪些？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第12课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、投掷：投掷垒球考核；  二、游戏：播种与收割。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：知道投掷考核的要求和方法；  技能：努力发挥技术优势考出好成绩；  情感：能以认真的态度参加考核，并积极取得好的成绩；  负荷：发展学生的上肢力量，提高学生的投掷能力。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、投掷：投掷垒球考核；(女生)  重点：发挥技术优势，完成考核任务；  难点：考核成绩达到要求。   1. 戏：播种与收割。   重点：组织好游戏；  难点：有序的进行游戏。 | 一、组织：四列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  1、复习投掷的技术动作；  2、指出在考核时要注意的事项；  3、宣布考核办法及考核要求；  4、开始考核。  组织：两路从队  1、复习游戏；  2、组织学生进行分组；  3、学生分组练习；  4、开始游戏。 | 1、学生进行复习；  2、仔细观听讲；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高技术动作；  5、努力考出好成绩；  1、认真复习动作要领；  2、在练习中学会相互配合；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：在游戏时要注意哪些？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第13课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、武术：组合拳（一）；  二、跳跃：蹲踞式跳远。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：初步记住动作名称和顺序，了解连续进攻的含义；  技能：初步学会动作方法，做到冲拳、弹踢、架打有力；  情感：能喜爱民族传统体育，激发学生的爱国热情；  负荷：发展学生的柔韧性和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、武术：组合拳（一）  重点：基本掌课内学习动作  难点：能做到冲拳、弹踢、架打有力。  二、跳跃：蹲踞式跳远；  重点：改进全程助跑蹲踞式跳远的技术动作；  难点：助跑有节奏，起跳有力。 | 一、组织：四列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  1、复习各部分基本动作；  2、出示教学挂图，讲解本课内容；  3、组织学生分步骤练习个动作；  4、学生进行分散体会动作；  5、教师指导纠正。  组织：两路从队  1、教师讲解全程助跑蹲踞式跳远的要求；  2、组织学生练习助跑；  3、学生做半程助跑起跳练习；  4、巡视指导，纠正错误动作。  5、做全助跑蹲踞式跳远练习； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第14课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、韵律活动和舞蹈：韵律球操；  二、小排球：正面双手垫球。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：了解自编韵律球操方法；  技能：能自己创编简单的韵律球操来练习；  情感：通过相互间的配合增进同学间友谊；  负荷：发展学生乐感和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一律活动和舞蹈：韵律球操；  重点：简单易学  难点：符合韵律球操的发展规律。  二、小排球：正面双手垫球；  重点：掌握正确合理的垫球动作；  难点：力量的把握和方向的控制。 | 一、组织：四列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*   1. 复习学过的韵律球操的动作；   2、解说自编韵律球操的要求；  3、学生按要求散开进行创编；  4、教师指导；  5、学生进行汇报表演。  组织：两列横队  1、教师讲解正面双手垫球的动作要领；  2、组织学生进行徒手模仿练习；  3、两人一组做正面双手垫球动作模仿，巡视指导；  4、分组进行正面双手垫球。  5、组织学生进行正面双手垫球比赛； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第15课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、韵律活动和舞蹈：自我表现活动；  二、跑：30米障碍跑。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：懂得自编韵律球操方法；  技能：能用音乐表现自编的韵律球操；  情感：对能较好地完成韵律球操的创编；  负荷：发展学生乐感和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一律活动和舞蹈：自我表现活动  重点：自编韵律球操  难点：能用音乐来表现。  二、跑：30米障碍跑  重点：按要求完成练习； | 一、组织：四列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  1、复习已学韵律球操的动作；  2、继续韵律球操的自编活动；  3、学生分散练习；  4、教师指导纠正。  组织：两路从队  1、复习游戏；  2、组织学生练习；  3、学生在小组间商讨；  4、再练习。  5、开始进行比赛； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第16课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、武术：组合动作（一）；  二、小排球：跨一步垫球。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：初步记住动作名称和顺序，了解连续进攻的含义；  技能：初步学会动作方法，做到冲拳、弹踢、架打有力；  情感：能喜爱民族传统体育，激发学生的爱国热情；  负荷：发展学生的柔韧性和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、武术：组合动作（一）；  重点：基本掌本课动作  难点：能踏准音乐的节拍做动作，动作连贯到位。  二、小排球：跨一步垫球。  重点：掌握向前、向后跨一步垫球的动作要领；  难点：合理控制好排球的方向和垫球的力量。 | 一、组织：四列横队  、复习各部分基本动作；  2、出示教学挂图，讲解本课内容；  3、组织学生分步骤练习个动作；  4、学生进行分散体会动作；  5、教师指导纠正。  1、教师讲解正面双手垫球的动作要领；  2、学生进行徒手模仿练习；  3、两人一组做正面双手垫球动作模仿，巡视指导；  4、分组进行正面双手垫球。  5、组织学生进行正面双手垫球比赛；； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第17课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、武术：组合动作（一）；  二、支撑跳跃：跳上成跪撑—跪跳下。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：初步记住动作名称和顺序，了解连续进攻的含义；  技能：初步学会动作方法，做到冲拳、弹踢、架打有力；  情感：能喜爱民族传统体育，激发学生的爱国热情；  负荷：发展学生的柔韧性和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、武术：组合动作（一）；  重点：基本掌握本课所学动作  难点：能做到动作到位、有力。  二、支撑跳跃：跳上成跪撑—跪跳下。  重点：初步掌握本课所学动作要领；  难点：能在别人的帮助下完成本课动作。 | 一、组织：四列横队  、复习各部分基本动作；  2、出示教学挂图，讲解本课内容；  3、组织学生分步骤练习个动作；  4、学生进行分散体会动作；  5、教师指导纠正。  组织：多种组织方式  1、教师讲解准确跳上成跪撑—跪跳下的动作要领；  2、组织学生分别练习各部分动作；  3、教师演示跳上成跪撑—跪跳下动作；  4、学生在帮助下完成动作。  5、请学生做练习，大家评议；  6、继续练习 | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第18课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、支撑跳跃：跳上成跪撑—跪跳下（横放器械）；  二、跑：30米障碍跑。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：懂得跳上成跪撑—跪跳下的动作要领；  技能：能独立完成跳上成跪撑—跪跳下动作；  情感：通过自我体验对完成动作充满信心；  负荷：发展学生乐协调和灵敏性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、支撑跳跃：跳上成跪撑—跪跳下（横放器械）；  重点：基本掌握本课所学动作的动作要领  难点：能独立完成该套动作，且动作连贯到位。  二、跑：30米障碍跑。  重点：寻找快速通过障碍物的方法；  难点：场地的布置。 | 组织：多种组织方式  1、教师讲解准确跳上成跪撑—跪跳下的动作要领；  2、组织学生分别练习各部分动作；  3、教师演示跳上成跪撑—跪跳下动作；  4、学生在帮助下完成动作。  5、请学生做练习，大家评议；  6、继续练习  组织：四路从队  1、组织学生进行专门练习；  2、30米跑练习；  3、学生分组；  4、教师说明各障碍物的摆放含义，并试做。  5、学生分组进行练习；  6、30米障碍跑比赛 | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第19课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、武术：组合动作（一）①—④；  二、选修—支撑跳跃：跳上成跪撑—跪跳下。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：初步记住动作名称和顺序，了解连续进攻的含义；  技能：初步学会动作方法，做到冲拳、弹踢、架打有力；  情感：能喜爱民族传统体育，激发学生的爱国热情；  负荷：发展学生的柔韧性和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、武术：组合动作（一）①—④；  重点：基本掌握本课所学动作；  难点：动作整齐到位、线路清楚。  二、选修—支撑跳跃：跳上成跪撑—跪跳下。  重点：改进提高跳上成跪撑—跪跳下动作；  难点：动作完成质量较高。 | 一、组织：四列横队  、复习各部分基本动作；  2、出示教学挂图，讲解本课内容；  3、组织学生分步骤练习个动作；  4、学生进行分散体会动作；  5、教师指导纠正。  组织：多种组织方式  1、教师讲解准确跳上成跪撑—跪跳下的动作要领；  2、组织学生分别练习各部分动作；  3、教师演示跳上成跪撑—跪跳下动作；  4、学生在帮助下完成动作。  5、请学生做练习，大家评议；  6、继续练习 | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第20课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、武术：组合动作（一）⑤—⑥；  二、支撑跳跃：分腿腾越（山羊）。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：初步记住动作名称和顺序，了解连续进攻的含义；  技能：初步学会动作方法，做到冲拳、弹踢、架打有力；  情感：能喜爱民族传统体育，激发学生的爱国热情；  负荷：发展学生的柔韧性和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、武术：组合动作（一）⑤—⑥；  重点：初步掌握动作要领  难点：动作到位，路线清楚。  二、支撑跳跃：分腿腾越（山羊）。  重点：提高改进分腿腾越（山羊）动作；  难点：发现、纠正错误动作。 | 一、组织：四列横队  1、复习各部分基本动作；  2、出示教学挂图，讲解本课内容；  3、组织学生分步骤练习各动作；  4、学生进行分散体会动作；  5、教师指导纠正。  组织：多种组织方式  1、教师讲解分腿腾越（山羊）学生存在的问题；  2、组织学生分别练习各部分动作；  3、教师演示分腿腾越（山羊）动作；  4、学生在帮助下完成动作。  5、请学生做练习，大家评议；  6、继续练习，要求相互间帮助。 | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第21课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 一、选修内容—武术：组合动作（一）⑤—⑥；  二、游戏：冲过火力网。 | | | | | |
| 目标 | 认知：初步记住动作名称和顺序，了解连续进攻的含义；  技能：初步学会动作方法，做到冲拳、弹踢、架打有力；  情感：能喜爱民族传统体育，激发学生的爱国热情；  负荷：发展学生的柔韧性和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、选修内容—武术：组合动作（一）⑤—⑥；  重点：改进和提高动作质量；  难点：动作连贯到位，路线清楚。  二、游戏：冲过火力网。  重点：提高学生的躲闪和应变能力；  难点：合理运用战术策略。 | 一、组织：四列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  、复习各部分基本动作；  2、出示教学挂图，讲解本课内容；  3、组织学生分步骤练习各动作；  4、学生进行分散体会动作；  5、教师指导纠正。  组织：两路从队  1、教师讲解游戏的名称、方法和规则；  2、解说场地人员的安排；  3、分组练习；  4、巡视指导，纠正错误动作。  5、开始进行游戏； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第22课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、支撑跳跃：分腿腾越（山羊）；  二、跑：耐久跑。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：能说出分腿腾越（山羊）的动作要领；  技能：能正确做出分腿腾越（山羊）动作；  情感：乐于、敢于重复练习；  负荷：发展学生协调、灵敏性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一一、支撑跳跃：分腿腾越（山羊）；  重点：改进、提高动作质量；  难点：动作连贯到位。  二、跑：耐久跑。  重点：掌握合理的体力分配方法；  难点：坚持到底，持之以恒。 | 组织：多种组织方式  1、教师讲解分腿腾越（山羊）学生存在的问题；  2、组织学生分别练习各部分动作；  3、教师演示分腿腾越（山羊）动作；  4、学生在帮助下完成动作。  5、请学生做练习，大家评议；  6、继续练习，要求相互间帮助。  组织：分若干小组  1、教师讲解耐久跑的动作要领，并进行动作示范；  2、组织学生练习中速跑；  3、教师说明耐久跑跑进路线；  4、选择领跑人员。  5、开始进行耐久跑练习； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第23课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、小排球：跨一步垫球；  二、跑：4分钟定时跑。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：能知道向前或向后跨一步垫球动作方法；  技能：能做出向前或向后跨一步垫球动作；  情感：能积极投入学习，善于发现和改正错误动作；  负荷：发展学生的协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、小排球：跨一步垫球；  重点：提高、改进跨一步垫球动作  难点：动作准确到位，轻松自如。  二、跑：4分钟定时跑。  重点：提高耐久跑的能力；  难点：跑的有节奏，体力分配合理。 | 组织：两列横队  1、教师复习跨一步垫球的动作要领；  2、组织学生进行徒手模仿练习；  3、两人一组做正面双手垫球动作模仿，巡视指导；  4、分组进行向不同方向跨一步双手垫球的练习。  5、组织学生进行评比；组织：分若干小组  1、跑的专门练习；  2、复习耐久跑的动作要领，并进行动作示范；  3、；组织学生练习中速跑；  4、教师说明4分钟定时跑跑进路线，提出跑的要求；  5、开始进行4分钟定时跑练习； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第24课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、武术：组合动作（一）；⑦  二、小排球：跨一步垫球。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：初步记住动作名称和顺序，了解连续进攻的含义；  技能：初步学会动作方法，做到冲拳、弹踢、架打有力；  情感：能喜爱民族传统体育，激发学生的爱国热情；  负荷：发展学生的柔韧性和协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、武术：组合动作（一）；⑦  重点：学会本课内容；  难点：动作连贯到位、路线清楚。   1. 小排球：跨一步垫球。   重点：能做出向左、向右跨一步垫球；  难点：同样做到轻松自如、准确到位。 | 一、组织：四列横队  、复习各部分基本动作；  2、出示教学挂图，讲解本课内容；  3、组织学生分步骤练习各动作；  4、学生进行分散体会动作；  5、教师指导纠正。  组织：两列横队  1、教师复习跨一步垫球的动作要领；  2、组织学生进行徒手模仿练习；  3、两人一组做正面双手垫球动作模仿，巡视指导；  4、分组进行向不同方向跨一步双手垫球的练习。  5、组织学生进行评比； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第25课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、跑：400米耐久跑（考核）；  二、小排球：正面双手垫球。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：懂得跑好400米，必须跑得放松协调，合理分配体力；  技能：进一步改进耐久跑动作，提高耐久跑的能力；  情感：对自己有信心，勇于克服困难；  负荷：发展学生的耐久跑能力。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、跑：400米耐久跑（考核）；  重点：完成考核任务  难点：发挥优势，跑出好成绩。  二、小排球：正面双手垫球。  重点：改进、提高正面双手垫球；  难点：控制好球的方向。 | 组织：6人小组  1、跑的专门练习；  2、复习耐久跑的动作要领，并进行动作示范；  3、；组织学生练习中速跑；  4、教师宣布考核办法要求；  5、开始进行400米耐久跑（考核）；  组织：两列横队  1、教师讲解正面双手垫球的动作要领；  2、组织学生进行徒手模仿练习；  3、两人一组做正面双手垫球动作模仿，巡视指导；  4、分组进行正面双手垫球。  5、组织学生进行正面双手垫球比赛； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第26课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、跑：400米耐久跑（考核）；  二、选修—小排球：正面双手垫球。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：懂得跑好400米，必须跑得放松协调，合理分配体力；  技能：进一步改进耐久跑动作，提高耐久跑的能力；  情感：对自己有信心，勇于克服困难；  负荷：发展学生的耐久跑能力。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、跑：400米耐久跑（考核）；  重点：完成考核任务  难点：发挥优势，跑出好成绩。   1. 选修—小排球：正面双手垫球。   重点：重点：改进、提高正面双手垫球；  难点：控制好球的垫球的力量。 | 组织：6人小组  1、跑的专门练习；  2、复习耐久跑的动作要领，并进行动作示范；  3、；组织学生练习中速跑；  4、教师宣布考核办法要求；  5、开始进行400米耐久跑（考核）；  组织：两列横队  1、教师讲解正面双手垫球的动作要领；  2、组织学生进行徒手模仿练习；  3、两人一组做正面双手垫球动作模仿，巡视指导；  4、分组进行正面双手垫球。  5、组织学生进行正面双手垫球比赛； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第27课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、小排球：跨一步垫球；  二、游戏：跳绳接力跑。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：能知道向前或向后跨一步垫球动作方法；  技能：能做出向前或向后跨一步垫球动作；  情感：能积极投入学习，善于发现和改正错误动作；  负荷：发展学生的协调性。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、检查人数、检查服装；安排见习生；  二、准备活动  1、队列、慢跑  2、徒手操、伸展运动  3、专门性练习 | 1组织：两列横队  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务  4、教师指挥，口令 | 1、体育委员组织整队并报告人数；  1、要求：精神饱满、队形整齐  2、练习： | 1  2  4  2 | 2  2  3  2 | 小 |
| 基  本  部  分 | 一、小排球：跨一步垫球；  重点：学会向不同方向跨一步垫球；  难点：控制好球的方向和力量  二、游戏：跳绳接力跑。  重点：提高跑动中跳绳的能力；  难点：做好场地的布置工作； | 组织：两列横队  1、教师复习跨一步垫球的动作要领；  2、组织学生进行徒手模仿练习；  3、两人一组做正面双手垫球动作模仿，巡视指导；  4、分组进行向不同方向跨一步双手垫球的练习。  5、组织学生进行评比；  组织：两路从队  1、教师讲解游戏的名称、方法和规则；  2、说明场地的安排，示范；  3、学生分组练习；  4、巡视指导，纠正错误动作。  5、开始比赛； | 1、学生进行复习；  2、仔细观看教学录像，认真揣摩动作；  3、认真体会动作要领；  4、积极探索，不断提高；  1、认真体会动作；  2、在模仿动作中找感觉；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：为什么有的同学踏不准板？ | 2  2  多  多  2  多  多  4  3 | 14  14 | 中  中 |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 多 | 3 | 小 |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第28课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、卫生保健；青春期的营养、锻炼与卫生  二、室内活动：负重操4~6节。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：知道什么是青春期，以及青春期有哪些生理上的变化；  技能：能知道在青春期加强营养、锻炼与卫生的重要性；  情感：能结合自己的实际情况谈谈想法和看法； | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、师生问好，检查人数、；   1. 宣布本课学习内容   卫生保健；青春期的营养、锻炼与卫生  室内活动：负重操4~6节。 | 1组织：原座位  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务 | 1、体育委员检查并报告人数；  1、要求：安静、快速 |  | 2 |  |
| 基  本  部  分 | 一、卫生保健；青春期的营养、锻炼与卫生  重点：能知道在青春期加强营养、锻炼与卫生的重要性  难点：能结合自己的实际情况谈谈想法和看法。   1. 室内活动：负重操4~6节。   重点：提高踏板的准确率；  难点：助跑有节奏，起跳有力。 | 1、教师读课文；  2、教师解说课文：  A什么是青春期；  B青春期的生理变化；  C青春期—体育锻炼的最佳机会；  3谈谈你对青春期的理解和看法；  4为什么说：青春期—体育锻炼的最佳机会？  规则吗；  组织：分小组  1、教师讲解游戏的名称、方法及规则；  2、进行示范；  3、分小组进行练习；  4、巡视指导，纠正错误动作。  5、大组比赛； | 1、学生认真听讲；  2、认真做好笔录；  3、积极回答问题；  4、积极参与讨论；  1、认真体听讲；  2、仔细观察；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：青春期还要注意哪些问题？ |  | 23  10 |  |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 |  | 5 |  |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第29课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、体育常识：排球；  二、室内活动：掰手腕 | | | | | |
| 目  标 | 认知：了解排球运动的概况；  技能：能知道排球比赛的简单规则；  情感：通过学习本课使学生产生对排球运动的兴趣，并认真学好本课； | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、师生问好，检查人数、；  宣布本课学习内容  体育常识：排球；  室内活动：掰手腕 | 1组织：原座位  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务 | 1、体育委员检查并报告人数；  1、要求：安静、快速 |  | 5 |  |
| 基  本  部  分 | 一、体育常识：排球；  重点：能知道排球比赛的简单规则；  难点：通过学习本课使学生产生对排球运动的兴趣，并认真学好本课。  二、室内活动：掰手腕 | 1、教师读课文；  2、教师解说课文：  A、排球运动的起源和发展；  B、中国女排；  C、排球的比赛规则；  D、优秀的排球运动员介绍：  E、排球的发展趋势和动态；  5、你能说出一些简单的排球规则吗；  组织：分小组  1、教师讲解游戏的名称、方法及规则；  2、进行示范；  3、分小组进行练习；  4、巡视指导，纠正错误动作。  5、大组比赛； | 1、学生认真听讲；  2、认真做好笔录；  3、积极回答问题；  4、积极参与讨论；  1、认真体听讲；  2、仔细观察；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：中国女排取得好成绩的关键是什么？ |  | 20  10 |  |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 |  | 5 |  |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第30课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、养生之道：腭要常抵 齿要常叩；  二、室内活动：猜拳写字。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：懂得并记住“腭要常抵 齿要常叩”八个字；  技能：知道并掌握 “抵腭” “ 叩齿” 的动作方法；  情感：养成常常“抵腭”、天天“ 叩齿”的保健习惯； | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、师生问好，检查人数、；  二、宣布本课学习内容  养生之道：腭要常抵 齿要常叩；  室内活动：猜拳写字。 | 1组织：原座位  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务 | 1、体育委员检查并报告人数；  1、要求：安静、快速 | 5 |  |  |
| 基  本  部  分 | 一、养生之道：腭要常抵 齿要常叩  重点：知道并掌握 “抵腭” “ 叩齿” 的动作方法；  难点：养成常常“抵腭”、天天“ 叩齿”的保健习惯。  二、室内活动：猜拳写字。 | 1、教师读课文；  2、教师解说课文：  A、抵腭的动作要领；  B、叩齿大动作要领；  C、学生在教师的指导下试做；  3、养身故事：  4、关于作者及其书；  5、你能告诉大家一些养身故事吗；  组织：分小组  1、教师讲解游戏的名称、方法及规则；  2、进行示范；  3、分小组进行练习；  4、巡视指导，纠正错误动作。  5、大组比赛； | 1、学生认真听讲；  2、认真做好笔录；  3、积极回答问题；  4、积极参与讨论；  1、认真体听讲；  2、仔细观察；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：你还能记得以前学过的养身故事吗？ |  | 20  10 |  |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 | 5 |  |  |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第31课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、卫生保健：脊柱的异常弯曲与防治；  二、室内活动：吹球入碗。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：能了解脊柱的正常弯曲和异常弯曲的常识；  技能：能知道一些纠正异常弯曲的方法；  情感：能联系日常生活实际发表自己的看法，并能相互纠正不正确的身体姿势； | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、师生问好，检查人数、；  二、宣布本课学习内容  卫生保健：脊柱的异常弯曲与防治；  室内活动：吹球入碗。 | 1组织：原座位  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务 | 1、体育委员检查并报告人数；  1、要求：安静、快速 |  | 5 |  |
| 基  本  部  分 | 一、卫生保健：脊柱的异常弯曲与防治；  重点：能知道一些纠正异常弯曲的方法；  难点：能联系日常生活实际发表自己的看法，并能相互纠正不正确的身体姿势；  二、室内活动：吹球入碗。 | 1、教师读课文；  2、教师解说课文：  A、脊柱的功能；  B、脊柱的正常弯曲；  C、脊柱异常弯曲及原因；  D、脊柱异常弯曲对人体的危害；  E、怎样预防脊柱异常弯曲；  F、脊柱异常弯曲的矫正方法。  3、能联系日常生活实际发表自己的看法；  组织：分小组  1、教师讲解游戏的名称、方法及规则；  2、进行示范；  3、分小组进行练习；  4、巡视指导，纠正错误动作。  5、大组比赛； | 1、学生认真听讲；  2、认真做好笔录；  3、积极回答问题；  4、积极参与讨论；  1、认真体听讲；  2、仔细观察；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：球的方向和落点使怎样来控制好的？ |  | 20  10 |  |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、布置课后练习 | 1、学生学习，体会；  2、认真总结 |  | 5 |  |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第32课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  材 | 一、卫生保健：怎样才算身体好；  二、室内活动：仰卧蹬车轮。 | | | | | |
| 目  标 | 认知：能了解身体好包括哪几个方面；  技能：能用所学知识对自己的身体进行自我评价；  情感：能参与讨论，发表意见，提高自我保健意识。 | | | | | |
| 教学  过程 | 课的内容 | 课的组织  与  教师活动 | 学生活动 | 练习负荷 | | |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、师生问好，检查人数、；  卫生保健：怎样才算身体好；  室内活动：仰卧蹬车轮。节。 | 1组织：原座位  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  2、接受汇报  3、教师宣布本课内容，任务 | 1、体育委员检查并报告人数；  2、要求：安静、快速 |  | 5 |  |
| 基  本  部  分 | 一、卫生保健：怎样才算身体好；  重点：能用所学知识对自己的身体进行自我评价  难点：能参与讨论，发表意见，提高自我保健意识。  二、室内活动：仰卧蹬车轮。 | 1、教师读课文；   1. 教师解说课文：   A、体质的概念；  B、影响体质的因素：  遗传、营养条件、体育锻炼  C、怎样才算身体好  3、请你说说体质的概念；  4、根据所知的知识，分析一下自己的身体情况，看看好不好。  组织：分小组  1、教师讲解游戏的名称、方法及规则；  2、进行示范；  3、分小组进行练习；  4、巡视指导，纠正错误动作。  5、大组练习； | 1、学生认真听讲；  2、认真做好笔录；  3、积极回答问题；  4、积极参与讨论；  1、认真体听讲；  2、仔细观察；  3、认真练习、认真体会动作；  4、想一想：这个动作主要是练什么的？ |  | 20  10 |  |
| 结  束  部  分 | 1、放松活动  2、总结  3、下课 | 1、教师组织领做  2、指出本课优点与缺点  3、组织：四列横队 | 1、学生学习，体会；  2、学生练习 |  | 5 |  |
| 小  结 |  | | | | | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第33课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 1、跑：蹲距式起跑 2、 小篮球：原地运球 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、能了解蹲距式起跑的意义和动作要领。  2、能按口令做出蹲距式起跑动作。  3、能乐意接受指导，发扬机智、果断的作风。  4、能了解原地运球的动作方法。  5、能试做出用掌指部位原地低姿运球动作。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三 |  | 一  1、观察队行  2、向学生问好  3、宣布本课内容  二  1、布置跑动路线  2、徒手操  三  重点：知道蹲距式起跑的意义。  难点：按口令起跑。  1、介绍蹲距式起跑的意义；蹲距式起跑能更有效地完成快速起跑，获得更快的初速度，所以短跑都采用蹲距式起跑。组织学生集体做跑的专门练习；分组练习站立式起跑。  2、结合配套教学挂图，示范、讲解蹲距式起跑的 动作要领和口令。  3、分组做蹲距式起跑的分解动作。  4、4—6人一组按口令做蹲距式起跑动作。“跑”的口令，可用各种信号代替。 | | | 一  1、体育委员整队  2、、向老师问好  3、认真听讲  二  1、两路纵队绕操场慢跑 200米  2．体育委员领操 4X8拍  三  1、通过教师的介绍，知道蹲距式起跑的作用和意义。复习站立式起跑动作。  2、通过观察挂图和教师的示范，初步建立蹲距式起跑的动作概念，分散进行模仿分解动作的练习。  3、先分组按口令分解练习，后完整练习。 | | |  |
| 四素  质练  习  五  小  篮球；  原地运球  六  结  束 |  | 四  1、教师布置任务  2、教师巡视指导  五  重点： 强调手掌、手指触球部位。  难点：熟悉球性。  1、分组做各种熟悉球性的练习。  2、出示挂图并示范原地低姿运球动作，重点强调、手掌、手指触球部位。  3、分组原地运球练习，教师用口令或手势提升变换练习内容。  六  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4向学生再见 | | | 四  1、学生认真听讲  1、仰卧起坐1分钟X2组  五  1、集体或分组做手指拨球、球绕单腿、球绕身体等熟悉球性的练习。  2、集体观看挂图和教师的示范，初步建立蹲距式起跑的动作概念，分散进行模仿分解动作练习。  3、分组或自行分组试做原地低姿运球、体侧运球和变速运球。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第一小组送还  4、向老师再见 | | |  |
| \* | 跑道100米 小篮球20个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 30—40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110—120次 | | 课 后 小 结 | 有部分学生动作不能够到位，  原地运球时大部分学生控制不了球。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第34课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 武术：组合动作（三）：上步搂手马步击掌，弓步双摆掌。 投掷：实心球 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、记住动作名称，了解动作攻防含义。  2、学会动作方法，做到方向、路线清楚，动作基本协调。  3、能动脑筋想，积极配合教师完成学习任务。  4、能知道双手向前向后抛实心球动作，做到两脚用力蹬地，出手速度快。  5、在重复练习中体验吃苦耐劳的精神。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三  武术：组合动作（三）：上步搂手马步击掌，弓步双摆掌 |  | 一  1、观察队行  2、向学生问好  3、宣布本课内容  二  1、布置跑动路线  2、徒手操  三  重点：做到方向、路线清晰。  难点：了解动作攻防含义。  1、教学重点是上步搂手马步击掌。先教上肢动作，再教下肢动作，最后完整动作练习。  2、用攻、防含义启迪学生，引导学生进行练习。  3、采用集中教、分组练，集中评的形式进行教学。 | | | 一  1、体育委员整队  2、、向老师问好  3、认真听讲  二  1、两路纵队绕操场慢跑 200米  2．体育委员领操 4X8拍  三  1、认真听、仔细看、模仿练，明白上步搂手含义，建立动作概念。  2、分解学练时，注重能清动作的方向路线，完整练习时，注重动作的正确与协调，反复练习时，注重体现长拳的风格。  3、通过交流、切磋，摸索练习上步搂手马步击掌的方法。 | | |  |
| 四素  质练  习  五    投掷：实心球  六  结  束 |  | 四  1、教师布置任务  2、教师巡视指导  五  重点：两脚用力蹬地，出手速度快。  难点：初步掌握动作要领。  1、集体或分组做准备活动；两人一组做“拉满弓”动作；分组做头上、跨下传递实心球练习。  2、讲解、示范向前、向后抛实心球动作，分组徒手分解、完整练习。  3、分子排成二列横队，相距20米面对面站立，练习双手向前、向后抛实心球。  4、抛球与捡球必须按统一信号进行，加强组织纪律性教育，防止事故发生。  六  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4向学生再见 | | | 四  1、学生认真听讲  2深蹲跳20×3组  五  1、在组长带领下做好准备活动，双人练习传递实心球游戏。  2、仔细观察教师的示范，分散徒手模仿练习，体会两脚用力蹬地和两臂出手速度快的动作要领。  3、分组听信号练习，初步掌握双手向前、向后跑实心球的动作方法。  4、时刻遵守纪律、听从指挥，有安全意识。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第二小组送还  4、向老师再见 | | |  |
| \* | 实心球20个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 30—40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110—120次 | | 课 后 小 结 | 同学们对武术的练习兴趣很高，由于基本功不好有很多动作制约着同学们的练习。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第35课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 韵律活动和舞蹈：韵律绳操1—3节 跑：蹲距式起跑 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、记住韵律绳操1—3节的动作方法和特点。  2、能完成1—34节韵律绳操的分解动作，并能随音乐连贯起来练习。  3、乐于观察、体验，对能教好地完成学习任务感到欣慰。  4、能记住蹲距式起跑的口令和方法。  5、能按口令完成起跑动作，做到启动迅速。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三  韵律活动和舞蹈：韵律绳操1—3节 |  | 一  1、观察队行  2、向学生问好  3、宣布本课内容  二  1、布置跑动路线  2、徒手操  三  重点：每节操的准确度及下蹲时上下肢的配合。  难点：初步随音乐节奏连贯起来联系。  1、讲解、示范韵律绳操1—3节动作方法（请参看配套教学录象片）。  2、用口令节拍指导学生分解和连贯动作练习。重点指导学生每接操的准确度以及下蹲运动的上下肢协调配合。  3、连贯练习时，要针对学生动作掌握程度，口令节奏由慢到快，慢满同音乐节拍的速度。 | | | 一  1、体育委员整队  2、、向老师问好  3、认真听讲  二  1、两路纵队绕操场慢跑 200米  2．体育委员领操 4X8拍  三  1、观察教师示范动作，说出每节操的特点。  2、成体操队形站立，随教师口令节拍做动作，进行分解和连贯练习，体验每节操的准确度和蹲跳、站起来等动作的协调配合。  3、自由组合学练小组，相互模仿交流，共同解决较有困难的动作。试着随音乐节拍连贯起来练习。 | | |  |
| 四素  质练  习  五  跑：蹲距式起跑  六  结  束 |  | 四  1、教师布置任务  2、教师巡视指导  五  重点：提示起跑动作要点。  难点：动作的规范和标准。  1、组织学生集体做原地摆臂和高抬腿跑练习；原地听口令做蹲距式起跑练习。  2、分组练习听口令起跑，重点提示起跑动作要点。  3、指导学生用顶肩、头顶等方法两人一组配合练习，进一步改进起跑后加速跑动作。  六  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4向学生再见 | | | 四  1、学生认真听讲  2、单脚跳20米×2组  五  1、进一步熟悉起跑口令，体会蹲距式起跑动作。  2、在分组练习中，通过互相观察、互相交流、互相评价，进一步理解蹲距式起跑的要领。  3、在教师指导下。两人一组配合练习，体验起跑后加速跑动作。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第三小组送还  4、向老师再见 | | |  |
| \* | 短绳40根 跑道30米 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 30—40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110—120次 | | 课 后 小 结 | 有部分同学协调性不好，对舞蹈的领会不是很快就能接受，多加强练习。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第36课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 跑：50米快速跑 游戏：冲过火力网 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、能知道用积极摆臂、加快步颇来提高跑的速度。  2、能做出50米快速跑的全程动作，做到动作自然、放松、快速。  3、能主动参与练习，敢于发表自己的意见，乐于帮助别人。  4、了解游戏的方法、规则，能简单说出投击跑进中的目标需放“提前量”的道理。  5、攻方能在跑动中灵活躲闪，守方努力用正确的投掷方法投准。 | | | | | | | |
| 教学顺序 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一  集合  二  准备  活动  三  跑：50米快速跑 | 2  6  18 | 一  1.观察    2.向学生问好    3.宣布本课内容  二1.布置跑动路线  观察跑动情况  2.徒手操  三  重点：自然、放松、快速。  难点：积极摆臂、加快步颇提高速度。  1、组织学生练习原地小步跑、高抬腿跑，要求积极摆臂。  2、成四路纵队鱼贯练习30米放松跑，做到跑的自然、放松。  3、分组练习30米、50米快速跑，以小组为单位相互观察、相互纠正。  分组进行蹲距式起跑的50米快速跑比赛。 | | | 一  1.体育委员整队    2.向老师问好    3.认真听讲  二1.两路纵队绕操场慢跑  2.体育委员领做  三  1、学生粉碎自行练习，体会积极摆臂的动作要领。  2、分组做依次出发练习，体验跑的自然、放松动作。  3、分组练习中，通过互相观察、讨论、交流，提高快速跑的速度。  3、自测自评快速跑中动作完成情况。 | | | 2/4次  2/5  次  4/6次 |
| 四  素质练习  五  六  结  束 | 2  10  2 | 1．教师讲解示范  2．教师组织学生练习  五  重点：强调躲闪方法和投准方法。  难点：击中目标需要“提前量”。  1、组织学生复习游戏的过程和方法，重点强调躲闪方法和投准方法。  2、结合投击滚动的篮球，简单介绍“提前量”的概念，并组织学生尝试。  3、带领学生进行游戏比赛，启发攻方队员要机智、果断地冲过“火力网”，守方要沉着、冷静，迅速、准确的投击。  4、游戏过程中，时刻提醒学生注意安全。  六结束  1．总结本课  2．送还器材  3向学生再见  4．课外作业 | | | 1．学生认真听讲看示范  2．单交跳过一定高度的橡皮筋  4—5次  1、在组长带领下复习游戏，着重讨论、练习躲闪方法和投准方法。  2、通过教师介绍和自我尝试，体验“提前量”投击的方法。  3、积极参与游戏，在教师启发下，开动脑筋，攻方采用快速跑、跳起等动作躲闪；守方则要防止一开始就把“炮弹”打光。  4、游戏时，做到只投击对方的下肢，以防止意外事故的发生。  六  1．认真听讲   1. 第四小组送还器材 2. 向老师再见 3. 仰卧起做 | | | 5/8次  2/4次  4/6次  4/6次  15/3 |
| 场地器材 | 跑道：100米 棉沙包50个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35% | | 预 计 平 均 心 率 | 100—110次 | | 课 后 小 结 | 短距离跑学生明显腿部力量不足加强腿部力量的练习。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第37课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 跳跃：蹲距式跳远（起跳区宽30-35厘米） 选修内容 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、能知道调整助跑点、踏准起跳区的方法。  2、能试做出快速助跑、踏准起跳区起跳。  3、能互相配合，表现出勇敢、果断的品质。  4、 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一  集合  二  准备活动  三  跳跃：蹲距式跳远（起跳区宽30-35厘米） |  | 1. 观察队行 2. 向学生问好 3. 宣布本课内容   二   1. 布置跑动路线   2．做徒手操  三  重点：迅速准确的踏准起跳区。  难点：调整助跑点，踏准起跳区。  1、组织学生分散进行三步、五步、七步的起跳练习。  2、讲解和示范调整助跑点的方法并组织学生进行讨论和自主尝试。  3、分组进行均匀地加速跑练习和助跑15—20米、在起跳区准确起跳练习。 | | | 1. 体育委员整队 2. 向老师问好 3. 认真听讲   二  1．绕场两周  2．体育委员整队  三    1、粉碎练习上三步、五步、七步的起跳练习，体会最后一步步长要稍短于前一步，不能夸大步。  2、认真听教师讲解并观察示范自由组成学练小组用丈量法去尝试助跑踏准的方法。  3、通过反复的练习，确立一种自己满意的丈量方法。 | | | 200米 |
| 四 素质练习  五跑：  障碍跑（30）米  六：  结束 |  | 四  1．教师讲解示范。  2．教师发令、指挥  五：  重点：在快跑中通过障碍  难点：过障碍动作协调。  1、组织学生做原地摆臂、原地小步跑、原地高抬腿和30米快速跑的辅助练习。  2、组织学生复习过障碍的多种动作方法，提示过障碍时动作要协调、果断。  3、组织障碍跑比赛。  4、课前设置好场地，在30米内设置3个障碍，障碍的设置可根据学校操场和学生实际情况而定。设置的障碍必须安全。  六  1．教师口令指挥  2．教师总结本课  3．送还器材  4．向学生再见 | | | 四：   1. 学生认真听讲 2. 学生练习：听或看信号移动   4—6次  五：  1、在教师指导下，分组复习已学通过障碍的动作方法，练习由慢跑到快跑通过障碍，体验动作的协调与果断。  2、分组进行障碍跑比赛，体验快速跑动中通过障碍的动作。并且通过比赛互相交流，互相促进。  六  1．学生跟随口令进行放松  2．学生认真听讲  3、．由第一小组送还  4．向老师再见 | | | 1/2次 |
| 场地器材 | 沙坑1块 小垫子8块 栏架2个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35% | | 预 计 平 均 心 率 | 110—140次 | | 课 后 小 结 | 蹲踞式跳远学生初步接触大部分掌握不了动作。需要多加强跳远练习。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第38课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 韵律活动和舞蹈：韵律绳操4—6节 投掷：双手上步向前抛实心球。 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1. 记住韵律绳操4—6节的动作方法和特点。 2. 能完成4—6节韵律绳操的分解动作，并能初步随音乐节拍连贯起来练习。 3. 积极参与韵律绳操的练习，并乐于重复练习。   4、能知道双手上步向前抛实心球的动作方法。  5、能模仿做出双手上步向前抛实心球动作。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二  准备活动  三 |  | 一   1. 教师观察 2. 向学生问好   3．宣布本科内容  二   1. 布置跑动路线   2．教师巡视  三跳跃  重点：持绳方法和腿部交换动作。  难点：熟悉腿部交换动作。  1、复习上次课1—3节韵律绳操，着重进行动作的连贯性练习。  2、讲解、示范韵律绳操4—6节动作方法（请参看配套教学录象片），重点指导学生观察每节操持绳的方法和踢腿运动中腿部交换动作。  3、用口令节拍指导学生分散和连贯动作练习，口令节拍由慢到快，渐同于音乐节拍的速度。 | | | 一   1. 体育委员整队 2. 向老师问好 3. 认真听讲   二  1．两路纵队绕操场慢跑  2．体育委员带操  三  1、成做操队形站立，复习上次课学习的内容，领悟规范化动作要求。  2、观察教师示范动作，说出4—6节操持绳方法各有什么不同，并反复模仿、体验，熟悉踢腿运动中腿部交换动作。  3、随教师口令节拍做动作，进行分解和连贯练习，然后分组学练。最后试着随音乐节拍连贯起来练习。 | | |  |
| 四 素质  五  跑：障碍跑（50）米  六  结束 |  | 四  1．教师讲解、示范熊行。  2．分组练习。  五：  重点：上步动作连贯和全身协调用力。  难点：上下肢协调用力。  1、组织学生分组做准备活动和传递实心球游戏。  2、讲解、示范双手上步向前抛实心球动作，组织学生进行徒手模仿练习。  3、分组练习双手上步向前抛实心球，巡回观察，重点提示上步动作连贯和全身协调用力。  六：   1. 总结本课 2. 送还器材 3. 向学生再见 | | | 四   1. 认真听讲、观察   2．分开练习熊行。  1、分组自选方法活动和进行游戏，使身体各部位充分活动开。  2、通过观察和模仿练习，知道动作方法，体会动作要领。  3、在分组听信号练习中，前排练习时，后排观察，互相帮助纠正。  六   1. 认真听讲 2. 第二小组送还 3. 向老师再见 | | | 2/3次 |
| 场地器材 | 短绳40根 实心球20个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110—130次 | | 课 后 小 结 | 有部分同学随着音乐跟不上节奏。双手前抛实心球时手握球和用力顺序不对。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第39课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 武术：组合动作（三） 跳远：蹲距式跳远 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、能记住动作名称，了解攻防含义。  2、学会弓步勾手动作，做到方向路线清楚，动作协调动位。  3、能主动与教师配合，对练习武术产生兴趣。  4、能了解起跳时正确的踏跳方法。  5、能做出正确的踏跳动作，做到起跳腿的髋、膝、踝三个关节快而有力的、地蹬 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三  武术：组合动作（三） |  | 一   1. 指导学生整队 2. 向学生问好 3. 宣布本课内容   二   1. 讲解跑动路线   2．做操  三  重点：方向路线清晰，动作协调到位。  难点：上下肢的配合。  1、弓步勾手撩掌动作采用分解教法（分三步完成）：上肢：里立掌反勾-右插掌-右搂勾左撩掌；下肢：左弓步-右仆步-右弓步。在采用完整教法。  2、用攻防含义启迪学生，引导学生积极思考，进行练习。  3、采用集中教、分组练、集中评的形式教学。 | | | 一   1. 体育委员整队 2. 向老师问好 3. 认真听讲   二   1. 两路纵队绕操场慢跑   2．体育委员带操  三  1、分散复习（1）（2）动作，掌握联系方法。  2、认真听、仔细看、动手练，初步学会弓步勾手撩掌。分解练习时注重掌握好手型、步型及动作路线的变化，完整练习时注重动作连贯、协调，一气呵成。  3、积极参加汇报表演。 | | | 200  4 |
| 四 素质练习  五  跳远：蹲距式跳远  六  结束 |  | 四   1. 教师讲解、示范。   2．教师巡视指导  五  重点：起跳腿积极踏板和三关节快速蹬伸。  难点：全程蹲距式跳远。  1、分组做原地高抬腿跑和助跑几步单脚起跳用手或头触悬挂在高处的球。  2、两人一组手扶对方的肩或手扶肋木侧向站立做起跳腿蹬（地）、深（三关节）、送（髋）练习，摆动腿配合屈膝前摆至水平位置。  3、结合挂图讲解和示范起跳时正确的踏跳动作，强调起跳脚积极踏板和三关节快速蹬伸。  4分组做助跑与起跳结合的练习，练习几次后做快速助跑有力起跳、落入沙坑的全程蹲距式跳远。、  六   1. 集合整理放松   2、小结本课  3、送还器材  4、向学生再见 | | | 四   1. 学生听讲解看示范   2．学生练习蛙跳  五  1、在组长带领下做好跑的专项练习以及助跑起跳摸高练习。  2、两人一组互相配合体会支撑腿蹬直和充分后蹬动作，同学间互相帮助、互相检查和评价。  3、通过观察教师的示范和挂图能说出正确的踏板方法，并分散自行模仿练习。  4、分组在完整练习和快速助跑中体验起跳的正确踏板方法。  六   1. 学生放松 2. 认真听讲 3. 第三小组送还 4. 向老师再见 | | |  |
| 场地器材 | 沙坑一块 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 学生对武术很感兴趣感到疲劳时就不认真练习了。蹲踞式跳远比以前有进步。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第40课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 跳跃：蹲距式跳远 小篮球：原地运球 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、能了解跳远起跳后空中的“蹲距”动作要求和方法。  2、能模仿做出起跳后两腿屈膝上提动作。  3、能积极参与练习，敢于自我表现。  4、能知道原地运球的动作要领。  5、能做出原地高低姿运球动作。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动    三  跳跃：蹲距式跳远 |  | 一   1. 指导整队 2. 向学生问好 3. 宣布本课内容   二   1. 讲解跑动路线   2．检查做操  三  重点：跳起收腹、两腿屈膝动作。  难点：起跳、腾空后成蹲距动作。  1、组织学生集体做准备活动，练习原地双脚跳起收腹、两腿屈膝动作；分组做助跑几步起跳成“腾空步”动作。  2、讲解、示范起跳后腾空“蹲距”动作，帮助学生建立正确的动作概念。  3、分组练习助跑几步、踏跳箱盖上起跳腾空后成蹲距动作，提示学生落地时注意屈膝缓冲，  4、注意检查跳箱盖的牢固程度和地面平整，确保安全。 | | | 一   1. 体育委员整队 2. 向老师问好 3. 认真听讲   二   1. 两路纵队绕操场慢跑   2．体育委员带操  三  1、做好准备活动后，自由组合学练小组，练习助跑起跳成“腾空步”动作，掌握有力起跳动作。  2、认真观察教师示范或挂图，想练结合，形成正确的动作表象。  3、分组练习助跑几步、踏跳箱盖上起跳，体验腾空后蹲距姿势。努力增加垂直方向的高度，延长腾空时间。 | | | 200  4 |
| 四 素质练习  五  小篮球：原地运球    六    结  束 |  | 四   1. 教师讲解示范   2．教师巡视指导  五  重点：纠正不正确的手型和按压动作。  难点：提高和掌握控制球的能力。  1、集体进行各种熟悉球性的练习。  2、组织学生分组或分散做原地运球练习，重点纠正手型不正确和手的按压动作。  3、用口令或手势指导学生变换练习。提示学生原地运球要抬头观察周围的情况。  六   1. 带领学生放松 2. 总结本课 3. 送还器材 4. 向学生再见 | | | 四   1. 学生认真听讲解，看示范   2．摸膝20秒×（3—4）次    五  1、在各种熟悉球性的练习中，提高掌握和控制球的能力。  2、分组或分散做原地高、低姿运球练习，进一步熟悉球运球的技能。  3、分散围成圆形，看教师手势或听信号做原地左右手运球变换练习，并能准确的报出数字。  六   1. 认真放松 2. 认真听讲 3. 第四小组送还器材 4. 向老师再见 | | |  |
| 场地器材 | 沙坑1块 小篮球 20个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 加强腿部力量的练习。原地运球比以前有进步。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第41课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 韵律活动和舞蹈：韵律绳操7—9节 投掷：原地侧向投掷“管状物” | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、记住韵律绳操7—9节的动作名称和方法。  2、能完成7—9节韵律绳操的分解动作，并能初步随音乐节拍连贯起来练习。  3、对学习韵律绳操有浓厚的兴趣，并乐于重复练习。  4、能记住原地侧向投掷的动作要领。  5、能进一步改进投时蹬地、转体、挥臂过肩的动作。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三韵律活动和舞蹈：韵律绳操7—9节 |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二   1. 布置跑动路线   2．徒手操  三  重点：加强动作的连贯性练习。  难点：口令节拍由慢到快。  1、复习上两次课1—6节韵律绳操，着重加强动作的连贯性练习。  2、、讲解、示范韵律绳操7—9节动作方法（请参看配套教学录象片），重点指导学生观察每节操的协调性和节奏感，尤其注意跳绳的节奏。  3、用口令节拍指导学生分解和连贯动作练习，口令节拍由慢到快，渐同于音乐节拍的速度。 | | | 一   1. 体育委员整队 2. 向老师问好 3. 认真听讲   二   1. 两路纵队绕操场慢跑   2．体育委员领操  三  1、自由组合学练小组，复习以学过的绳操，领悟规范化动作要求。  2、观察教师示范动作，拍手为教师跳绳打节奏，并反复模仿、体验跨跳、并脚跳动作，把握两种不同跳绳节奏。  3、随教师口令由慢到快练习分解和连贯动作，并试着随音乐节拍连贯起来练习。 | | | 200  4 |
| 四 素质练习  五  六  结  束 |  | 四   1. 教师讲解、示范   2．教师观察、指导  五  重点：蹬地、转体动作协调连贯。  难点：上下肢的配合。  1、组织学生分组做蹲跳起练习；两人一组原地蹬地转体做“拉满弓”练习。  2、讲解、示范“管状物”的握法及原地侧向投掷动作的方法。组织学生做徒手原地投掷动作。  3、分组做原地侧向投掷“管状物”。前排学生练习时，后排做徒手练习。  4、“管状物”可利用废旧自行车胎、废旧橡皮水管、纸棒等制成。投出与捡回器械必须按同意信号进行，要保证安全。  六  1．集合听音乐放松  2．总结本课   1. 送还器材   4．向学生再见 | | | 四   1. 学生认真听讲   2．单脚向前跳 10米×3—4次  五  1、两人互相配合完成“拉满弓”练习，体会蹬地、转体，动作协调连贯。  2、通过听、看、模仿，掌握“管状物”的制作与握法。徒手练习中体会蹬地、转体、挥臂过肩的动作要领。  3、在分组听信号依次练习中前后排同学能互相观察和帮助，在反复改进动作的同时，能记住原地侧向投掷的动作要领。  4、严格按教师的同样指挥投、捡“管状物”，有安全意识。  六  1．听音乐集体放松   1. 认真听讲 2. 第一小组送还器材 3. 向老师再见 | | |  |
| 场地器材 | 录音机1台 橡皮管20根 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 韵律舞蹈比以前有进步，能够掌握节奏，投掷不知用力顺序。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第42课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 武术：组合动作（三） 投掷：原地侧向投掷“绳结” | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1. 能熟记动作名称、顺序和要领。 2. 学会弹踢推掌动作，努力做到支撑平稳，弹踢正确、到位。 3. 能积极主动练习，对武术产生兴趣。 4. 能简要说出原地侧向投掷动作要领。 5. 通过练习能提高蹬地、转体、挥臂过肩投掷动作的连贯和协调性。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三  武术：组合动作（三） |  | 一   1. 观察队行 2. 向学生问好 3. 宣布本课内容   二   1. 布置跑道路线   2．教师巡视指导  三  重点：弹踢推掌动作。  难点：支撑平稳、弹踢到位、动作有力。  1、分组复习（1）—（3）动作，要求记住动作名称、顺序和要领。  2、重点教弹踢推掌动作。首先教会弹踢方法，再教弹踢不同高度（膝、髋、腰以上），要求支撑平稳、弹踢到位、动作有力。  3、明确动作的进攻含义，指导学生想练结合。 | | | 一   1. 体育委员整队 2. 向老师问好 3. 认真听讲   二   1. 围绕操场慢跑三周   2．体育委员喊口令做操  三  1、分组复习（1）—（3）动作，在自练的基础上，同学间能互相观摩、相互评议，取长补短。  2、认真听，仔细看，模仿练，先初步学会动作，再提高动作质量。  3、积极思考，明确动作的进攻含义，运用自己的想象，敢于表现。 | | | 200 |
| 四 素质练习  五    六  结  束 |  | 四   1. 教师布置任务   2．教师指挥（向左、右、前、后移动）  五  重点：蹬地、转体挥臂动作的连贯和协调性。  难点：上、下肢的配合。  1、组织学生集体做绳操和跳短绳练习。  2、两人一组，一前一后站立，前面的学生做“拉绳转肩”，后面的学生轻轻拉住绳，做头3辅助练习。  3、组织学生用折好的“绳结”做投掷练习，重点提示蹬地、转体、挥臂动作的连贯和协调性。  4、规定投掷和捡器材信号，保证安全。  六  1．指导学生放松  2．总结本课内容   1. 送还器材 2. 向老师再见 | | | 四   1. 学生认真听讲   2．学生看或听信号移动。  五  1、通过绳操和跳绳练习，使身体各关节、部位得到充分活动。  2、两人一组分散做拉绳转肩练习，体会蹬地、转体动作要领。  3、分组听信号练习投“绳结”通过互相观察，互相交流、评价，能简单说出原地侧向投掷的动作要领。  六  1．学生放松   1. 学生认真挺进 2. 第二小组送还 3. 向老师再见。 | | |  |
| 场地器材 | 短绳20根 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 武术要打牢基本功，有些动作不倒到位。投掷转肩反肘做不出来，需要加强。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第43课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 跳跃：蹲距式跳远 游戏：两垒球 | | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1 、能说出空中“蹲距”动作的方法和要求。  2、能做出空中“蹲距”动作，做到起跳后两腿屈膝上提。  3、学生对越过横绳练习感兴趣，表现出不怕苦、不怕累的精神。  4、了解游戏方法、规则和要求。  5、敢于自我表现，能果断地完成游戏任务。 | | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 | |
| 一 集合  二 准备活动  三  跳跃：蹲距式跳远 |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二   1. 布置跑动路线   2．徒手操  三 重点：学生越过横绳后，起跳腿屈膝向前上方提举。  难点：两臂经前摆至身后，完成墩距动作。  1、分散练习助跑几步成“腾空步”或练习边跑边跳短绳，提示学生每跳一次，两腿屈膝上提。  2、出示挂图，讲解起跳后越过起跳板前的横绳（横绳或橡皮筋设置在跳板前80—120厘米处，高40—50厘米）的动作。  3、指导学生分组练习，重点提示学生越过横绳后，起跳腿屈膝向前上方提举，向摆动腿靠拢，两臂经前摆至身后，完成蹲距动作。 | | | 一   1. 体育委员整队 2. 向老师问好 3. 认真听讲   二   1. 两路纵队绕操场慢跑   2．体育委员领操  三  1、分散自我选择性练习，体会空中“蹲距”动作。  2、通过观察挂图，加深对动作的印象，并在互相评论交流中，能说出空中“蹲距”动作的要求。  3、在教师指导下练习起跳后越过起跳板前横绳的动作，练习中，依据“目标”（横绳），掌握起跳腿屈膝前移的时机，形成空中：蹲距“姿势。 | | | 200  4 | |
| 四素  质练  习  五  游戏：两垒球  六  结  束 |  | 四  1．教师布置任务  2．教师巡视指导  五  重点：掌握游戏的方法、要求。  难点“游戏时攻方和守方避免身体相撞。  1、请部分同学当助手，讲解、示范游戏的方法、规则和要求，最终让同学熟练掌握游戏的方法、规则和要求。  2、组织学生采用多球分小组分散练习形式，练习单个的攻方击球动作。  3、组织学生分组游戏，最好能分四块场地同时练习，提高练习高度。  4、游戏中强调规则和要求，注意游戏安全。  六   1. 指导学生放松。   2、总结本课  3、向学生再见 | | | 四  1．学生认真听讲  2．举重物（750克）练习  五  1、边看示范，边听讲解后，小声交流自己的想法，以加深对方法、规则和要求的理解。  2、分散自我尝试击求动作，相互之间比较，以便更好地掌握击球动作要领。  3、积极参与游戏，动脑、动眼，机智果断地进行游戏，体验成功后的快乐。  4游戏时攻方与守方避免身体接触，守方不得投击攻方队员腰以上部位，以防伤害事故。、  六   1. 学生放松   2、认真听讲   1. 向老师再见。 | | |  | |
| 场地器材 | 沙坑1块 垒球10个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 空中蹲踞动作比以前有进步，有部分学生还是形成不了空中“蹲踞”。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第44课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 韵律活动和舞蹈：韵律绳操 跳跃：蹲距式跳远 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、能知道每节操的名称和动作方法。  2、能随音乐节拍将韵律绳操全套动作连贯起来练习，并以字评的形式评价动作完成情况。  3、对能较好完成韵律绳操学习任务感到欣慰。  4、能了解跳远落地动作的要求与方法。  5、乐于重复练习表现出勇敢、顽强、果断等品质。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三  韵律活动和舞蹈：韵律绳操 |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二   1. 布置跑动路线   2．徒手操  三  重点： 动作准确连贯。  难点：与音乐节奏和拍。  1、分段复习韵律绳操1—9节动作，并及时巡视纠正错误动作。  2、用口令节拍指导学生将全套动作连贯起来练习1—2遍，然后用音乐伴奏连贯完整练习。  3、练习时，不断提示学生练习的节奏，强调动作准确连贯，与音乐节奏和拍。 | | | 一   1. 体育委员整队 2. 向老师问好 3. 认真听讲   二   1. 两路纵队绕操场慢跑   2．体育委员领操  三  1、自由组合学练小组，分段复习韵律绳操，领悟规范化动作要求。  2、成做操队形站立，在教师的带领下，先随口令节拍后随音乐节拍将全套动作连贯起来练习。  3、自测自评动作完成情况，是否与音乐节奏合拍以及动作的协调性和表现力。 | | | 200  4 |
| 四素  质练  习  五  跳跃：蹲距式跳远  六  结  束 |  | 四  1．教师布置任务  2．教师巡视指导  五  重点：强化落地动作。  难点：屈膝缓冲，落地平稳。  1、组织学生集体做单脚连续跳；分组做15—20米加速跑和助跑起跳，或腾空步练习。  2、讲解、示范落地动作，提示正确的落地技术对跳远成绩的作用。  3、分组连续短程、中程助跑的蹲踞式跳远，重点强化落地动作。练习几次后在进行全程助跑跳远练习。    六  1。在音乐的伴奏下放松  2。总结本课  3。送还器材  4。向学生再见 | | | 四  1．学生认真听讲  2．举重物（750克）练习  五  1、按能力分成若干小组，由小组长自行组织练习。  2、通过教师的讲解和示范，学生了解落地动作的要求和方法，建立落地动作概念。  3、体验短程、中程和全程助跑落地动作方法，理解正确的落地技术对跳远成绩的作用，掌握落地时的屈膝缓冲动作。    六  1。学生放松  2。认真听讲  3。第四小组送还器材  4。向老师再见。 | | |  |
| 场地器材 | 短绳40根 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 部分学生能随音乐练习，跳远有少数学生需要加强助跑起跳动作。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第45课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 技巧：前滚翻、后滚翻 投掷：原地侧向投掷垒球。 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、记住前滚翻与后滚翻的动作要领。  2、能较协调地做出前滚翻、后滚翻动作。  3、通过练习，能体验滚翻的乐趣。  4、能说出原地侧向投掷动作的要领。  5、能掌握原地侧向投掷动作，做到蹬地、转体、挥臂动作连贯、协调。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三技巧：前滚翻、后滚翻 |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二   1. 布置跑动路线   2．徒手操  三  重点：身体部位依次着垫的动作环节。  难点：低头、团身滚翻。  1、指导学生自行组织准备活动，复习前、后滚翻。  2、组织学生复习前滚翻、后滚翻，巡回指导，提出改进意见。  3、对前滚翻、后滚翻动作完成较好的学生，可安排越过人体的前滚翻，钻过藤圈的前滚翻，前滚翻、后滚翻起立练习，提高练习难度。对完成动作有困难的学生可安排一定坡度的前滚翻、后滚翻，或两人一组帮助下完成动作。 | | | 一   1. 体育委员整队 2. 向老师问好 3. 认真听讲   二   1. 两路纵队绕操场慢跑   2．体育委员领操  三  1、在组长带领下做好准备活动。前、后滚翻练习时，注意团身紧和身体部位依次着垫的动作练习。  2、自由组合学练小组，进行前滚翻、后滚翻练习。相互观察动作是否协调、连贯，提出改进意见。  3、根据自己掌握前滚翻、后滚翻动作情况，自我选择练习内容，尝试性练习各种趣味翻滚。 | | | 。200  4 |
| 四素  质练  习  五  投掷：原地侧向投掷垒球。  六  结  束 |  | 四  1．教师布置任务  2．教师巡视指导  五  重点：动作的连贯与协调。  难点：蹬地、转体、挥臂要连贯。  1、两人一组做“拉满弓”、互背练习，互相评价。  2、分组做原地投掷徒手模仿练习，重点提示动作的连贯与协调。  3、分组原地侧向投掷垒球。在投掷区画好距离标志，插上小旗，进行分组掷远比赛。    六  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4向学生再见 | | | 四  1．学生认真听讲  2．举重物（750克）练习  五  1、两人一组练习时，能自创发展肩带柔软性练习和有利于投掷动作辅助练习。  2、在投掷徒手练习时，同伴相互帮助和指正，能试说出蹬地、转体、挥臂的要领。  3、通过分组练习和比赛，学生敢于表现自己，并初步掌握原地侧向投掷动作。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第二小组送还  4、向老师再见。 | | |  |
| 场地器材 | 实心球：20个 小垫子 20块 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 前滚翻练习的少部分学生滚翻不过去。投掷加强鞭打动作练习。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第46课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 武术：组合动作（三） 跳跃：蹲距式跳远 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、能记住全套动作名称、顺序和要领。  2、基本掌握马步击掌的动作和全套动作练习方法，做到动作舒展、正确、到位、有力。  3、能积极主动学好组合动作，并学练套路打好基础。配合教师完成学习任务。  4、能知道跳远是由助跑、起跳、腾空落地4个部分组成，懂得量步点的方法。  5、能正确地做完整动作，做到快速助跑，准确有力起跳。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三  武术：组合动作（三） |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二   1. 布置跑动路线   2．徒手操  三  重点：完整练习。  难点：开动脑筋，积极参与。  1、集体做武术基本功练习，重点指导马步。按高、中、低三种姿势练习。  2、讲解示范马步击掌动作，组织学生先分解后完整练习。  3、分钟复习全套动作，各组练出自己的特色。  4、师生共同参与讲评。 | | | 一   1. 体育委员整队 2. 向老师问好 3. 认真听讲   二   1. 两路纵队绕操场慢跑   2．体育委员领操  三  1、在基本功练习中，同学们能相互提示和帮助，明白武术基本功练习的重要性。  2、认真听，仔细看、动脑想，建立马步击掌概念；随教师示范试做动作。  3、分组复习全套动作时，开动脑筋，积极参与，练出本组特色。  4、积极参与表演和评议。 | | | 200  4 |
| 四素  质练  习  五    跳跃：蹲距式跳远  六  结  束 |  | 四  1．教师布置任务  2．教师巡视指导  五  重点：助跑、起跳、腾空、落地。  难点：跳出好的成绩。  1、组织学生集体做原地双脚跳起收腹屈膝练习；分组做15—20米加速跑。  2、示范跳远完整技术动作，讲解其动作由4个部分组成，出示小黑板：“助跑、起跳、腾空、落地”，并预告考核要求。  3、两人一组，助跑15—20米确定助跑距离和步数，反复调整起跑点。  4、分组练习全程助跑跳远，要求快速助跑，准确有力踏跳，平稳落入沙坑。    六  1。在音乐的伴奏下放松  2。总结本课  3。送还器材  4。向学生再见 | | | 四  1．学生认真听讲  2．举重物（750克）练习  五  1、通过观察示范和听讲解，能说出跳远的4个组合部分。  2、自找伙伴，两人一组，自行组织丈量步点；互相配合，掌握量布点的方法。  3、在全程完整动作练习中，通过教师的琢一指点，明确自己需改进的动作，并能自我选择练习手段加以提高。  六  1。学生放松  2。认真听讲  3。第四小组送还器材  4。向老师再见。 | | |  |
| 场地器材 | 沙坑1块 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 学生对武术有浓厚的兴趣，积极性很高。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第47课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 跳跃：蹲踞式跳远（考核） 小篮球：原地双手胸前传、接球。 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、能了解跳远考核、比赛的规则和丈量成绩的方法。  2、能熟练的完成全程动作，努力跳出好成绩，完成考核任务。  3、能主动参与，敢于自我表现，并对取得优异成绩充满信心。  4、能了解原地双手胸前传、接球的动作方法和要求。  5、能相互配合主动参与练习。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三  跳跃：蹲踞式跳远（考核）、 |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二  1、布置跑动路线  2．徒手操  三  重点：了解跳远考核、比赛的规则和要求。  难点：跳出好成绩。  1、宣布考核方法、要求、规则和评分标准；组织学生做好充分准备活动。  2、组织男生丈量步点。考核中学生轮流做丈量、记录、平整沙坑等考核方法。  3、组织女生自选练习内容：组跑起跳成“腾空步”；助跑在跳箱盖上起跳成“蹲踞”姿势；快速助跑，丈量调整步点；全程练习。 | | | 一  1、体育委员整队  2、向老师问好  3、认真听讲  二  1、两路纵队绕操场慢跑  2．体育委员领操  三  1、了解考核方法、要求、规则和评分标准。随着教师做好重复的准备活动，以饱满的精神投入考核。  2、男同学分散丈量步点，依次练习跳远1—2次。考核时，每人试跳3次，同学间相互鼓励并轮流做考核工作。  3、女生能根据自己掌握的情况，自我选择性练习进行提高、补偿性锻炼。 | | | 200  4 |
| 四素  质练  习  五  跑：  小篮球：原地双手胸前传、接球。  六  结  束 |  | 4、课前做好场地、器材及考核各项准备工作。课结实前，应做好考核讲评和学生成绩登记工作。  四  1．教师布置任务  2．教师巡视指导  五  重点：纠正错误动作。  难点：五指自然分开，接球位与胸前。  1、出示配套教学挂图并示范原地双手胸前传、接球动作。  2、组织学生分组练习，依次点拨持球姿势、传球动作、接球动作。  3、巡回指导，重点纠正两种错误动作：（1）持球时五指不能自然分开，球在胸前位置过高。（2）两肘外张或手掌用力推球。  4、场地器材：尽量争取人手一球（篮球不足可用足球、排球代替）。  六  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4、向学生再见 | | | 四  1．学生认真听讲  2．学生蛙跳练习。  五  、  1、集中或分散站立，观看挂图，观察教师示范动作，并试着模仿练习。  2、集体或分组做准备姿势、持球和胸前传球徒手模仿练习。  3、两队迎面站立，原地做相互传、接球练习。  4、分组或对墙2—3次做传、接反弹球练习。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第一组送还  4、向老师再见。 | | |  |
| 场地器材 | 沙坑一块 小篮球40个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 女生考核成绩不是多理想，传接球动作不正确。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第48课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 跳跃：蹲踞式跳远（考核） 小篮球：原地胸前传、接球 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、能了解跳远考核、比赛的规则和丈量成绩的方法。  2、能熟练的完成全程动作，努力跳出好成绩，完成考核任务。  3、能主动参与，敢于自我表现，并对取得优异成绩充满信心。  4、能了解原地双手胸前传、接球的动作方法和要求。  5、能相互配合主动参与练习。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三 ：  跳跃：蹲踞式跳远（考核） |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二  1、布置跑动路线  2．徒手操  三  重点：了解跳远考核、比赛的规则和要求。  难点：跳出好成绩。  1、宣布考核方法、要求、规则和评分标准；组织学生做好充分准备活动。  2、组织女生丈量步点。考核中学生轮流做丈量、记录、平整沙坑等考核方法。  3、组织男生自选练习内容：组跑起跳成“腾空步”；助跑在跳箱盖上起跳成“蹲踞”姿势；快速助跑，丈量调整步点；全程练习。 | | | 一  1、体育委员整队  2、向老师问好  3、认真听讲  二  1、两路纵队绕操场慢跑  2．体育委员领操  三  1、了解考核方法、要求、规则和评分标准。随着教师做好重复的准备活动，以饱满的精神投入考核。  2、女同学分散丈量步点，依次练习跳远1—2次。考核时，每人试跳3次，同学间相互鼓励并轮流做考核工作。  3、男生能根据自己掌握的情况，自我选择性练习进行提高、补偿性锻炼。 | | | 200  4 |
| 四素  质练  习  五  小篮球：原地胸前传、接球  六  结  束 |  | 4、课前做好场地、器材及考核各项准备工作。课结实前，应做好考核讲评和学生成绩登记工  四  1．教师布置任务  2．教师巡视指导  五  重点：传球时伸臂与下肢蹬伸配合协调。  难点：五指自然张开，两肘外张。  1、组织学生分组做传、接球徒手模仿了；练习，巡回点拨接球动作。  2、观察学生练习情况，重点提示接球时伸臂与下肢蹬伸配合协调。  3、在学生分组自选项目练习中，评估各组练习质量，表扬好的小组和个人，引导学生参与评议。  六  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4、向学生再见 | | | 四  1．学生认真听讲  2．学生跳绳1分钟——3组  五  1、分组做原地双手胸前传、接球模仿练习，同学间互相评议和指正。  2、两队迎面站立（或其他队形），做双手胸前传、接球。  3、按技能分组或自行分组，做接球后原地运球3—5次、再把球传出练习。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第二小组送还  4、向老师再见 | | |  |
| 场地器材 | 沙坑1块 小篮球 20个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 男生跳远成绩比女生稍微好一点需要加强练习，胸前传、接球部分同学掌握不好技术。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第49课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 武术：组合动作（三）复习、考核 游戏：合力 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、熟记并口述全套动作名称。  2、基本掌握全套动作，做到动作整齐、精神、到位、有力。  3、积极参加考核，争取取得优异成绩。  4、能知道游戏的方法和要求，并能说出“合力”的含义。  5、能迅速爬上跳箱，组员之间能协调配合、互相帮助形成“合力”。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三  武术：组合动作（三）复习、考核 |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二  1、布置跑动路线  2．徒手操  三  重点： 做出全套动作。  难点：动作整齐、精神、到位、有力。  1、说明考核评分办法，提出要求。分4—6人一小组，先呼名称，再行练习，做到动作整齐、精神、到位、有力。  2、分组进行考核，按节打分，给予总分。  3、讲评考核情况，可先让学生自评，然后再做总的评价。 | | | 一  1、体育委员整队  2、向老师问好  3、认真听讲  二  1、两路纵队绕操场慢跑200米  2．体育委员领操 4X8拍  三  1、了解考核评分办法，有针对性地进行练习。分组复习，做好考前准备。  2、认真参加考核，积极参评，把考核作为一次很好的学习和锻炼的机会。  3认真听教师的讲评，明白自己的优点和存在的问题，以便在今后的自练中加以注意。 | | |  |
| 四素  质练  习  五  游戏：合力  六  结  束 |  | 四  1．教师布置任务  2．教师巡视指导  五  重点：组员之间能协调配合、互相帮助。  难点：上跳箱时既要“快”又要“稳”  1、讲解示范游戏方法、要求和规则，针对一个小组的试做，师生讲评。重点强调组员间的协调配合。  2、组织学生分组进行练习，每组人数可少一点，熟练后琢渐增加人数  3、带领学生分组进行游戏比赛，启发学生协调配合是取胜的关键。  4、游戏前一定要检查器材的牢固程度，跳箱四周放置体操垫，以防意外事故发生。  六  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4、向学生再见 | | | 四  1．学生认真听讲  2．学生蛙跳练习10米—4组  五  1、认真听教师的讲解，仔细观察一个小组的试做过程，根据自己的理解，积极参与讲评活动。  2、在组长带领下分组练习，自我体验形成“合力”的方法。  3、通过小组讨论，明确既要“快”又要“稳”的协调配合方法，争取游戏成功。  4、在游戏过程中，同学间能相互爱护和关心，做到不互相碰撞、拥挤，防止掉下器械而受伤。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第三小组送还  4、向老师再见 | | |  |
| 场地器材 | 跳箱2个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 武术能准确到位，游戏时能做到万众一心， | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第50课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 1、技巧：前滚翻两腿交叉转体180°；前滚翻起立2、武术：组合动作（四） | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、会观察并知道两种动作的连接方法。  2、能独立完成动作组合，两个动作衔接自然连贯。  3、通过观察，能相互指出存在的问题，并乐意接受别人的意见，改进动作。  4、能初步记住动作名称和方法，了解动作攻防含义。  5、能严格要求自己，积极参与练习，乐于重复练习。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三：  1、技巧：前滚翻两腿交叉转体180°；前滚翻起立 |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二   1. 布置跑动路线   2．徒手操  三  重点：前滚翻后两腿迅速交叉转体并保持身体平稳。  难点：保持身体平衡。  1、指导学生做好练习前的准备活动；集体进行垫上柔韧性练习。  2、男、女生分组，男生练习原地直腿交叉转体180度成立正姿势，过渡到屈膝半蹲转体180度成蹲撑撑姿势；女生练习一脚前滑成纵叉。  3、分别进行南、女生组合动作的讲解与示范（请参看配套挂图），重点提示学生观察前滚翻后两腿迅速交叉转体并保持身体稳定（男生）和前滚翻接纵叉动作的连贯性（女生）。 | | | 一  1、体育委员整队  2、向老师问好  3、认真听讲  二  1、两路纵队绕操场慢跑  2．体育委员领操 4X8拍  三  1、由组长带领做准备活动，按教师要求，摆好体操垫。  2、分组练习时，男生互相观察和体会直立和半蹲两腿交叉转体时的方向是否正确；女生相互观察一脚前滑成纵叉时，身体是否保持平衡。  3、通过观察教师示范动作，领会动作的要领。分组练习时，相互观察，指出动作存在的问题，同时相互比试，看谁完成组合动作好。 | | |  |
| 四素  质练  习  五    武术：组合动作（四）  六  结  束 |  | 4、分组练习时，着重对男生两腿交叉转体方向与转体时身体的平衡进行纠错；对女生加强纵叉动作的柔韧性练习。  四  1．教师布置任务  2．教师巡视指导  五  重点：手型、步型的变化。  难点：明确动作的攻防含义。  1、边示范边讲解，帮助学生建立完整动作概念，明确动作的攻防含义。、  2、集体进行分解练习，分两拍完成，再进行完整练习，动作节拍由慢速到常速。  3、分组进行练习，巡回指导，重点提示手型、步型的方向和路线变化。  六；  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4、向学生再见 | | | 四  1．学生认真听讲  2．学生跳绳1分钟——3组  五  1、认真听、仔细看，初步建立动作概念，了解两个动作的攻防含义。  2、通过分解练习做到动作正确，在通过完整练习做到动作连贯，方向、路线清楚。  3、在组长带领下进行分组练习，同学间相互观摩、帮助和纠正。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第四小组送还  4、向老师再见 | | |  |
| 场地器材 | 体操垫：20个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 前滚翻两腿交叉有部分同学做不出来，武术练习能全部做出来，有部分同学不是多标准。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第51课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 1、韵律活动和舞蹈：自我表现活动 2、技巧：前滚翻两腿交叉转体180度 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1了解自编韵律绳操的方法。  2、通过协作学习，能创编4—5节简单的韵律绳操，增强自我表现形式。  3、能积极参与、相互合作，对共同创编的成果感到满意。  4、能知道组合动作的名称和方法。  5、能完成组合动作，做到动作之间的衔接自然两贯。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三  韵律活动和舞蹈：自我表现活动 |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二  1、布置跑动路线  2．徒手操  三  重点：编操的创造性思维能力。  难点：节拍连贯完整练习。  1、介绍创编韵律绳操的方法，提示学生从已学的韵律绳操内容中选择适当的动作，经重新组织后，形成新的组合式韵律绳操。  2、组织学生分组创编。鼓励大家集思广益，协同合作，开拓编操的创造性思维能力。  3、巡视指导。对各组创编的韵律绳操进行讲评与对比，以激发学生的创作热情。  4、宣布下节课自编操表演的比赛，各组可根据情况自备伴奏带。 | | | 一   1. 体育委员整队 2. 向老师问好 3. 认真听讲   二   1. 两路纵队绕操场慢跑 200米   2．体育委员领操 4X8拍  三  1、仔细听教师介绍编操的方法，对创编韵律绳操有初步认识，同时回忆已学韵律绳操的名称和方法。  2、分组或自由组合成6—8人创编小组，相互讨论、交流、创编，以共同的智慧创编4—6节韵律绳操。  3、在教师指导下，改进本组创编的韵律绳操，同时用口令节拍连贯完整练习自编动作。  4、课后配上合适的伴奏带，继续练习，熟练自编动作，以取得观摩比赛的胜利。 | | |  |
| 四素  质练  习  五  技巧：前滚翻两腿交叉转体180度  六  结  束 |  | 四  1．教师布置任务  2．教师巡视指导  五  重点：两腿交叉转体180度接后滚翻动作的连贯性。  难点：记住动作的前后顺序和要求。  1、组织学生进行垫上柔软性练习，复习前滚翻、后滚翻。  2、分别进行男、女生组合动作的讲解与示范，重点提示学生观察两腿交叉转体180度接后滚翻动作的连贯性（男生）；后腿前摆时，上体向前腿一侧前倒，紧接着做前滚翻（女生）  4、先集中组织学生尝试性练习，后按技能水平分组练习。  六  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4向学生再见 | | | 四  1．学生认真听讲  2．举重物（750克）练习  五  1、在教师带领下，做纵叉等柔韧性练习；前滚翻、后滚翻练习时，注意团身紧、滚动圆滑。  2、观察教师的示范动作，建立组合动作过程的动作表象，记住动作的前后顺序和要求。  3、分组尝试性练习后，根据自己完成动作情况，自己选择练习内容，有针对性地进行练习。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第一小组送还  4、向老师再见。 | | |  |
| 场地器材 | 录音机1台 体操垫20个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110-130次 | | 课 后 小 结 | 以后多加强韵律活动的练习，部分学生协调性比较差。前滚翻练习比上节课有很大进步。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第52课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 1、技巧：前滚翻两腿交叉转体180度 2、游戏：两垒球 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、能简要复述组合动作的顺序和要求。  2、进一步改进动作，提高质量，做到动作正确、协调、连贯。  3、积极参与交流，乐于自我表现。  4、熟悉游戏的方法、规则和要求。能见机行事知道运用规则第三条保护自己，争取得分。  5、能机智、果断的进行游戏，表现出相互合作的团队精神。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  、技巧：前滚翻两腿交叉转体180度  三 |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二  1、布置跑动路线  2．徒手操  三  重点： 辅导完成动作有困难的同学。  难点：纠正动作改进方法。  1、参与并适当点评学生自行组织的徒手操练习，集体进行柔韧性练习。  2、巡回指导学生练习的组合动作，并指出练习中的主要问题，提出纠正方法，重点辅导完成动作有困难的学生。  3、进行组间交流，请做的好的学生表演，并做鼓励性点评。 | | | 一  1、体育委员整队  2、向老师问好  3、认真听讲  二  1、两路纵队绕操场慢跑 200米  2．体育委员领操 4X8拍  三  1、组内每位学生带领全组同学做一节徒手操动作，相互比试看谁的动作编排的最合理。  2、分组练习时，相互观察，根据教师指出的问题纠正方法改进动作。  3、组间交流练习情况，并推荐组合动作做得好的同学参加班级表演 。 | | |  |
| 四素  质练  习  五  游戏：两垒球  六  结  束 |  | 四  1．教师布置任务  2．教师巡视指导  五  重点：提高学生的奔跑和躲闪能力。  难点：快速奔跑、躲闪提高成功率。  1、组织学生复习游戏，指出存在的优缺点。重点提高学生奔跑能力与掷准能力。  2、熟悉游戏后，可在场地上增加一个“二垒”。游戏中如能两个垒连续跑进，并安全跑回本垒得三分。如不能连续跑进，只能得2分。  3、游戏过程中，启发学生灵活制定战术，争取游戏的胜利。  4、强调游戏的安全。  六  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4向学生再见 | | | 四  1．学生认真听讲  2．跳绳 1分钟X3组  五  1、在组长带领下复习游戏，发扬优点、克服缺点，提高游戏质量。  2、在游戏增加“二垒”的情况下，努力连续跑进，力争取得三分成绩。  3、游戏前，进行小组讨论，攻方制订出如“声东击西”或安排体强者在前、体弱者在后的进攻战术。守方则要组织好防守线，分配好站位，并能互相传球配合，且在游戏中灵活运用。  4、游戏过程中不发生身体接触，防守队员不投击攻方队员腰以上部位。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第二小组送还  4、向老师再见。 | | |  |
| 场地器材 | 体操垫：20个 垒球：40个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 35-40% | | 预 计 平 均 心 率 | 105—120次 | | 课 后 小 结 | 有少数几个同学因为胖而完不成任务。游戏时同学们情绪高涨。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第53课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 跑：耐久跑（考核） 小篮球：原地单手肩上传球 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、能记住耐久跑的方法，懂得体力分配的道理。  2、能合理地分配自己的体力，跑完全程，力争好成绩。  3、考核中能表现出克服困难、勇于拼搏的精神。  4、能了解原地单手肩上传球的动作方法。  5、能试做出原地单手肩上传球动作。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三跑：耐久跑（考核） |  | 一  1。观察队行  2．向学生问好  3．宣布本课内容  二  1、布置跑动路线  2．徒手操  三  重点：意志、品质和态度  难点：要领、体力的分配方法。  1、组织学生集体练习原地摆臂和原地高抬腿跑；分组练习站立式起跑后加速跑20米——30米。  2、宣布考核办法及标准。提示耐久跑的要领、体力分配方法以及耐久跑的意志、品质和态度。女生考核，男生自选活动内容。  3、考核后总结评议。 | | | 一  1、体育委员整队  2、向老师问好  3、认真听讲  二  1、两路纵队绕操场慢跑 200米  2．体育委员领操 4X8拍  三  1、6—6人一组进行考核。考核时互相鼓励、敢于拼搏。  2、考核结束，学会自己做放松活动，使较快的心律琢渐恢复正常。  3、通过教师的评议，能进行分析、归纳，找出自己存在的不足，以利今后改进。 | | |  |
| 四素  质练  习  五  小篮球：原地单手肩上传球  六  结  束 |  | 四  1．教师布置任务  2．教师巡视指导  五  重点：强调动作、身体的协调 。  难点：利用蹬地和腰扭转的力量将球传出去。  1、组织学生复习双手胸前传、接求动作，注意观察学生的练习，及时指导。  2、讲解和示范原地单手肩上传球动作，重点强调身体协调的动作方法。  3、分组进行原地单手肩上传球徒手模仿动作。  4、分组或分散两人对传练习，提示学生，启发学生，向远处传球时应加大后引，同时利用蹬地和腰扭转的力量将球传出。  六  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4向学生再见 | | | 四  1．学生认真听讲  1．学生看或听信号移动 1分钟X2组  五  1、在组长带领下复习双手胸前传、接球动作。  2、仔细观察示范，了解动作基本方法，并试者模仿练习，体验身体协调的动作过程。  3、集体或自组徒手或原地单手肩上传球模仿练习，体验身体协调的动作过程。  4、分组或分散做两人对传练习时，能相互配合，相互指正。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第二小组送还  4、向老师再见 | | |  |
| \* | 小篮球：20个 | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 30—40% | | 预 计 平 均 心 率 | 105—115次 | | 课 后 小 结 | 耐久跑考核不是多理想，要多加强练习。原地单手肩上传球大部分同学传不到位，多加强臂力练习。 | |

小学六年级体育课教案

2019-2020学年第一学期 第54课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 本学期体育课总结 体育常识：科学锻炼身体的方法。 | | | | | | | |
| 教 学 目 标 | 1、总结本学期的体育课。  2、能知道科学锻炼身体应注意的事项。  3、能说出科学锻炼身体的主要方法。  4、能主动遵守游戏规则，积极参与游戏比赛。 | | | | | | | |
| 教学目标 | 时间 | 教 师 活 动 | | | 学 生 活 动 | | | 次数 |
| 一 集合  二 准备活动  三  健康常识：科学锻炼身体的方法。 |  | 一  1、观察学生  2、向学生问好  3、宣布本课内容  二  总结本学期体育课  表彰优秀学生  宣布学生成绩  三  重点： 了解正确锻炼身体的方法。  1、出示挂图或投影，讲解正确锻炼身体的方法。  2、组织学生讨论，议一议教学内容。  3、提问并回答学生的咨询。 | | | 一  1、准备上课  2、、向老师问好  3、认真听讲  二  三  1、观看图示或投影，听一听教师讲解，了解正确锻炼身体的方法。  2、分组讨论，结合自己平时锻炼的情况，议一议哪些做的好，哪些需要改进。  3、读一度教师板书，把主要内容记在笔记本上。 | | |  |
| 四素  质练  习  五    室内活动：吹鸡毛  六  结  束 |  | 四  1、教师布置任务  2、教师巡视指导  五  重点：连续向上吹气，把握鸡毛飞的方向。  1、讲解、示范游戏方法，重点提示学生观察连续吹气，把握鸡毛飞的方向。  2、分小组试吹一次，指导学生遵守游戏规则，鸡毛将要落地时，不得用手抓住鸡毛抛起再吹。  3、组织游戏比赛。比赛可根据教室的空地，尽量多安排几个游戏小组，增加练习的密度。  六  1、指导学生放松。  2、总结本课  3、送还器材  4向学生再见 | | | 四  1、学生认真听讲  1、蹲起15次X2组  五  1  1、观察教师吹鸡毛的方法，模仿连续向上深呼吸、吹气动作。  2、自由组合学练小组吹鸡毛，体验连续向上吹的方法。练习中自我锻炼呼吸肌的功能。  3、在教师组织下，进行游戏比赛。比赛时，不断总结经验，同时比一比，看谁鸡毛飞的时间长。  六  1、学生放松  2、认真听讲  3、第二小组送还  4、向老师再见 | | |  |
| \* |  | | | | | | | |
| 预 计 练 习 密 度 | 30—40% | | 预 计 平 均 心 率 | 110—120次 | | 课 后 小 结 | 通过这节课的学习，同学们知道了怎样锻炼身体才是科学的，养成良好的锻炼身体的好习惯。 | |