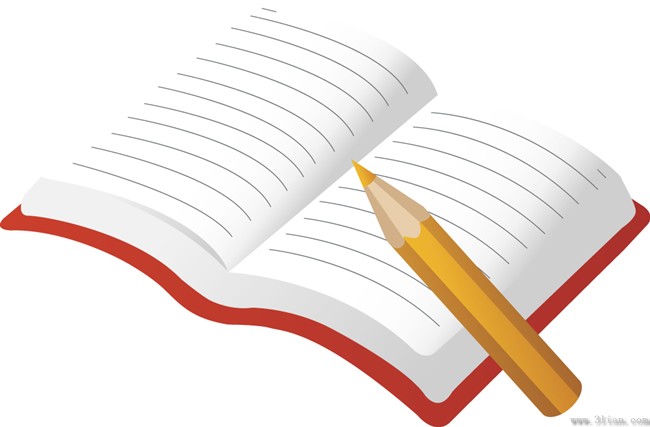
洋县城西小学

第一学期



**学 科： 体育**

**班 级： 一年级**

**任课教师：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **教学内容** | **课时** | **备注** |
| 1 | 1、上体育课的好处、游戏：指鼻子；2、做早操的好处、游戏（抓手指）；  3、队列队形1、游戏：快快集合； 4、队列队形2、游戏：快快集合 | 4 |  |
| 2 | 1. 队列队形3; 2、队列队形4；   3、队列队形5； 4、队列队形6 | 4 |  |
| 3 | 1. 队列队形7； 2、队列队形8； 2. 广播操1（预备节）； 4、广播操2（第一节） | 4 |  |
| 4 | 1. 广播操3（第二节）； 2、广播操4（第三节）   3、广播操5（第四节）； 4、广播操6（预备节—第四节） | 4 |  |
| 5 | 国庆放假 | 0 |  |
| 6 | 1. 广播操7（第五节）； 2、广播操8（第六节）   3、广播操9（第七节）； 4、广播操10（第八节） | 4 |  |
| 7 | 1. 多种形式的跑1； 2、多种形式的跑2；   3、多种形式的跑3； 4、多种形式的跑4 | 4 |  |
| 8 | 1. 多种形式的跑5； 2、多种形式的跑6；   3、小足球1； 4、小足球2 | 4 |  |
| 9 | 1. 小足球3； 2、小足球4；   3、球类游戏1； 4、球类游戏2 | 4 |  |
| 10 | 1. 球类游戏3； 2、球类游戏4；   3、多种多样的跳1； 4、多种多样的跳2 | 4 |  |
| 11 | 1. 多种多样的跳3； 2、多种多样的跳4   3、体育游戏1； 4、体育游戏2 | 4 |  |
| 12 | 1. 体育游戏3； 2、体育游戏4 2. 3、体育游戏5； 4、体育游戏6 | 4 |  |
| 13 | 1. 体育游戏7； 2、体育游戏8   3、体育游戏9； 4、体育游戏10 | 4 |  |
| 14 | 1. 基本体操1； 2、基本体操2；   3、基本体操3； 4、器械体操1 | 4 |  |
| 15 | 1. 器械体操2； 2、韵律操1；   3、韵律操2； 4、游泳 | 4 |  |
| 16 | 1. 武术1； 2、武术2；   3、民族项目1； 4、民族项目2 | 4 |  |
| 17 | 1、投掷1； 2、投掷2；  3、突发事件； 4、认识自己 | 4 |  |
| 18 | 期末测试 | 4 |  |

**教学进度表**

备课须知

一、备课安排及要求：

1、备课老师要认真钻研教材，整合各种资源，设计出一份优质教案，要求力求体现新理念，新思想，新教法。

2、打印统一用A4纸张，课题用小三号黑体加粗；正文使用宋体字小四号22磅。

3、教案必须于前一周下发给各代课老师。

二、备课流程

1、开学初在年级组长的领导下，把本学期备课任务按单元分配给各位老师。

2、教师个人初备，拿出初稿。

3、集体研讨，进行修改，打印出清样。

4、主管领导审查签字，复印下发。

三、集体备课考核

1、每学期末，由学校安排考核小组为每位教师的备课打分，按备课分数高低分为A、B、C、D四类。

2、考核内容：备课质量占60%，修改及教后记占40%，教学反思要求手写，每学期至少十次（备课表格中的简短反思除外）。

3、出现下列情况，按D类对待：

（1）直接从网上下载，未经修改。

（2）主管领导未签字。

（3）不能按时下发给教师。

（4）没有修改或教后记。

（5）没有组长按周签字。

四、集体备课分工表

|  |  |
| --- | --- |
| 备课内容 | 主 备 人 |
| 第1---38课 | 周 伟 |
| 第39---72课 | 唐 靖 |

**一年级体育上册教学计划**

一、教材分析

一年级体育基础知识，是依据课程标准中各学习领域“水平一”目标的规定及活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平而选编的，用以指导学生学会学习和活动实践，它是体育课程教学内容的重要组成部分。在小学一年级的教学内容中，根据《课程标准》中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域“水平一”的活动与内容目标要求，把所编的队形练习、基本体操、走、跑、跳跃、投掷、滚动和滚翻、攀登爬越、韵律活动和简易舞蹈等诸项内容统一归类，称为“基本活动”。这些内容，都是一些最简单的身体基本活动和生活中所需要的实用性技能，没有典型的运动项目。

通过教学，使学生初步掌握各种基本动作的简单方法和技能，培养学生身体的正确姿势，发展身体活动能力，促进身体新陈代谢和正常生长发育，增进身体健康。学生在身体活动当中，伴随着丰富的心理活动和各体育群体社会性的交往活动，感受到友好合作，团结友爱的情趣，体验自信、健全的个性心理。通过教学能够培养学生团结友爱、相互合作、遵守纪律、勇敢顽强、热爱生活、积极进取的优良作风和品质，促进学生身心全面、和谐地发展。

小学一年级学生模仿能力强，但对体育基本活动的动作概念和方法了解很少，因此，基本活动的教学，主要是让学生活动起来，学会一些简单的动作和方法，培养正确的身体姿态，为以后进一步学习各种体育活动的技术和技能打下一定基础。但是，在教学过程中，应该避免把本来较为简单的动作教的复杂化，也不宜已竞技性运动项目的训练手段运用于基本活动的教学。

二、教学总目标

1、 进一步了解体育课和锻炼身体好处,知道一些保护身体健康的简单尝试和方法。

2、进一步学会一些基本活动、游戏、韵律活动和舞蹈的方法，发展身体素质和基本活动能力。

3、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

三、教学重难点

1、养成正确的身体坐、立、行姿势。

2、队列和队形练习。

3、小学生广播体操。

4、各种跑、跳、投练习。

四、教学方向

培养体育人才，培养学生对体育的兴趣，全面发展人才。培养学生的运动能力，从而促进学生的身心健康发展，发展学生的体能，发展学生各项技能，发展学生速度、耐力、灵敏、协调性等方面的基本能力。

五、教学主要措施

1、认真备课，做到深入了解教材与教材有关的书籍及材料。谢号角案，做好示范和讲解，使学生能有从客观和主观上学习。

2、教学方法具有多样性、灵活性，主要以学生练习为主，教师知识起到指导，纠正学生错误为主，真正以学生为中心。

3、及时进行考评，从学生自评、小组互评、教师总评相结合的方法来评价学生的学习情况。

六、教学进度计划表

**一年级教学目的和目标**

教学目的：在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的的素质奠定基础。”

一年级教学目标：

（一）、进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

（二）、进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。

（三）、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

**体育课教学常规：**

体育课教学应丛增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。

一、教师方面：

认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

1、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

2、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

3、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

4、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、 注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。

5、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。

6、教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

7、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

二、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

4、在课堂上严格执行教师的各项要求，不经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **主备教师** | 周伟 | **备课时间** | 2016 年 月 日 |
| **组长审核** | 年 月 日 | | |
| **领导签字** | 年 月 日 | | |

**室 内 课1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **上体育课的好处** | | |
| **教学目标** | 1、学生的认知水平与记忆力水平。  2、明白体育课的真正含义以及意义；养成正确的身体姿势的要求；人体形态的名称 | | |
| **教学重点** | 学生的认知水平与记忆力水平。 | | |
| **教学难点** | 学生的认知水平与记忆力水平。 | | |
| **教学准备** | 一体机 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修改** |
| 学习步骤：  **一：导入部分（9-13分钟）**  课堂常规：师生问好，宣布教学内容和教学目标，步入课堂。  教与学的方法：  （1）导入语：小朋友们，有没看过电视里运动会，那些叔叔阿姨在颁奖台上领金银铜牌，他们厉不厉害的，你们希望自己和他们一样获奖吗？他们都体育的拔尖者，体育都很棒的，他们上体育课上也很棒的，那你们知道什么是体育课吗，平时有没有看过其他小朋友上体育课？体育课的真正作用是什么？  （2）学生作答，教师点评，纠正不足之处。  （3）作出总结，可让学生来总结。  注：体育课是由老师指导大家做游戏，玩球，进行走，跑，跳，投，攀爬等各种身体练习活动的课，是锻炼身体的课。小朋友们都喜欢做游戏，玩球，进行走，跑，跳，投，攀爬等活动，体育课就是满足大家这种活动的心愿的。上体育课可以使身体健康，增强体质，完善内部组织，长大才能更好地为祖国服务……  **二：基本部分（15-19分钟）**  导语：小朋友对坐、立、行并不陌生，但不一定都正确，也不一定完全了解正确的坐立行姿势的要求，今天老师就让小朋友来讨论讨论什么样才是正确的。  教与学的方法：（1）导语；（20让学生分小组讨论，派代表回答。（3）教师观察学生讨论。（4）学生总结，教师评价。（5）让个别学生模仿示范，师生进行评价，引以为戒。  注：（1）坐。俗话说“坐如钟”。正确的姿势是：头抬平直、双肩略向后舒展并保持等高，挺胸，直腰，双脚放在正下方，两臂自然下垂，将手放在大腿上。（2）立。俗话说“立如松”。人体站立时，要抬头，挺胸，直腰，两肩等高，两臂自然下垂，两脚自然开立。（3）行。要做到抬头，挺胸，身体平稳，两臂前后自然摆动。  **三：结束部分（9-15分钟）**  （1）导语：小朋友，抬起你的膝盖，你们知道膝盖在哪里吗？那扭髋扭一下，髋部在哪里？所以小朋友我们一定要知道身体的各个基本部位，不然可会闹出大笑话的。  让一个小朋友上来做示范，老师讲解并指着该小朋友正确的身体部位让学生先猜，然后说出正确的名称以及举例各部位在运动中的用法。比如：踝关节踢足球时控制球的能力。注：讲解的内容包括头，颈，肩关节，肘关节，腕关节，髋关节，膝关节，踝关节，上下肢  （2）游戏：指鼻子  游戏方法：以同桌为单位，一个小朋友拿着另一个小朋友的左手，做拍状，后者右手食指指着鼻子，当教师发出“头”或其他部位时，前者拍后者的手一次，嘴里喊和老师一样的身体部位，后者迅速移动右手到该位置，比一比在一轮中谁的失误率高，高的输，低的胜。  游戏规则：指错后，另一者提示对方改正，游戏继续直到第二轮开始。  教与学的方法：  （！）教师简单讲解游戏方法，并做示范。  （2）师生共同进行练习。  （3）教师进行评价。 | | 通过教师讲解是学生知道什么是体育课？  明白为什么要上体育课？  通过结束部分练习使学生知道身体各部分名称  通过游戏教学培养学生的体育兴趣。 |  |

**室 内 课2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 引导课   1、体育常识：做早操的好处 2、教学常规 | | |
| **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、使学生养成认真做操，遵守课堂常规的习惯，以及坐、立、行正确的身体姿态。  3、培养学生能够经常做早操，养成课堂专心听讲良好习惯。 | | |
| **教学重点** | 使学生了解做早操的好处，知道体育课简单的常规要求。 | | |
| **教学难点** | 使学生了解做早操的好处，知道体育课简单的常规要求。 | | |
| **教学准备** | 一体机 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修改** |
| **准备部分：**  1、讲故事：  2、师生问好：  3、宣布本次课的内容和任务：  4、点名  **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、学生讲述暑期见闻  2、讲解本学期体育课的要求和任务内容。  3、讲解做早操的好处。  **基本部分：**  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生坐在教室里按自己座位坐好。  重点；了解做早操的好处。  难点；养成良好的做早操的习惯。  一、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。  **教师活动：**  1、教师语言要清晰。  2、讲解课堂要求任务。  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、能够自觉做到不旷课，不迟到，有事要请假。  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  **结束部分：**  1、总结本次课的情况。  2、下课。  **教师活动：**  教师总结本次可的情况。  **学生活动：**  学生按教室的座位坐好。 | | 通过教师讲解是学生知道什么是体育课？明白为什么要上体育课？  通过基本部分的教学培养学生养成良好的做早操的习惯。  通过游戏教学培养学生认真听讲的习惯，培养学生的体育兴趣。 |  |

**队列队形1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 1、队列队形：立正、稍息、集合、解散；2、游戏；块块集合 | | |
| **教学目标** | 1. 通过本次课的学习使学生基本掌握整队的方法和要领。 2. 培养学生身体的正确姿势，发展空间体位感觉。 3. 培养学生的纪律性，组织性和集体主义精神。 | | |
| **教学重点** | 使学生基本掌握整队的方法和要领。 | | |
| **教学难点** | 使学生基本掌握整队的方法和要领。 | | |
| **教与学活动** | | **设计意图** | **修改** |
| **准备部分** ：  一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：   1. 小游戏；“抓人” 2. 做二到三节简单徒手操。   组织：  ×××××  ×××××  ×××××  ×× ×××  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。   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。   **基本部分：**  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。  组织：同上队列四列横队。  教师活动：  1、教师讲解动作和要领。  2、教师做完整正确示范。  学生活动：   1. 生认真听动作方法和要领。 2. 学生练习 ，分组练习。   学生练习时精神饱满整齐一致。  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。  组织：四列横队。  ×××××  ×××××  ×××××  ×× ×××  ◎  教师活动：  1、教师将游戏规则。  2、教师做示范。  3、学生进行游戏活动。  1、学生认真听游戏方法和规则。  2、学生练习比赛。  3、分组比赛。  **结束部分：**  1、放松；2、小结；3、下课  组织：四列横队  1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 1、认真听讲情绪饱满。 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过队列队形（立正、稍息、集合、解散）教学使学生基本掌握整队的方法和要领。  通过对学生进行队列队形练习使孩子们基本掌握立正、稍息的动作要领。  通过游戏教学培养学生站队快的习惯.  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**队列队形2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 1、队列队形：立正、稍息、集合、解散；2、游戏；块块集合 | | |
| **教学目标** | 1、通过本次课的学习使学生基本掌握整队的方法和要领。  2、培养学生身体的正确姿势，发展空间体位感觉。  3、培养学生的纪律性，组织性和集体主义精神。 | | |
| **教学重点** | 使学生基本掌握整队的方法和要领。 | | |
| **教学难点** | 使学生基本掌握整队的方法和要领。 | | |
| **教与学活动** | | **设计意图** | **修改** |
| **准备部分：**  一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：   1. 小游戏；“抓人” 2. 做二到三节简单徒手操。   组织：  ×××××  ×××××  ×××××  ×× ×××  ◎   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. 学生站成四列横队。 6. 学生和教师一同做游戏。 7. 学生认真听讲看示范。   **基本部分：**  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。  组织：同上队列四列横队。  1、教师讲解动作和要领。  2、教师做完整正确示范。  教师个别指导。   1. 生认真听动作方法和要领。 2. 学生练习 ，分组练习。   学生练习时精神饱满整齐一致。  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。 组织：  同上队列四列横队。  1、教师将游戏规则。  2、教师做示范。  3、学生进行游戏活动。  1、学生认真听游戏方法和规则。  2、学生练习比赛。  3、分组比赛。  **结束部分：**  1、放松；2、小结；3、下课  组织：四列横队  1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过队列队形（立正、稍息、集合、解散）教学使学生基本掌握整队的方法和要领。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**队列队形3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 1、队列队形：立正、稍息、集合、解散；2、游戏；块块集合 | | |
| **教学目标** | 1、通过本次课的学习使学生基本掌握整队的方法和要领。  2、培养学生身体的正确姿势，发展空间体位感觉。  3、培养学生的纪律性，组织性和集体主义精神。 | | |
| **教学重点** | 使学生基本掌握整队的方法和要领。 | | |
| **教学难点** | 使学生基本掌握整队的方法和要领。 | | |
| **教学准备** |  | | |
| **教与学活动** | | **设计意图** | **修改** |
| **准备部分**  一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  1、小游戏；“抓人”  2、做二到三节简单徒手操。  组织：  ×××××  ×××××  ×××××  ×××××  ◎  3、学生站成四列横队。  4、学生和教师一同做游戏。  5、学生认真听讲看示范。  **基本部分：**  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。  组织：同上队列四列横队。  1、教师讲解动作和要领。  2、教师做完整正确示范。  3、生认真听动作方法和要领。  4、学生练习 ，分组练习。  学生练习时精神饱满整齐一致。  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。组织：同上队列四列横队。  **教师活动：**  1、教师将游戏规则。  2、教师做示范。  3、学生进行游戏活动。  **学生活动：**  1、学生认真听游戏方法和规则。  2、学生练习比赛。  3、分组比赛。  **结束部分：**  一、放松；二、小结；三、下课  组织：（四列横队）  1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 1、认真听讲情绪饱满。 | | 通过体育课堂常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过队列队形（立正、稍息、集合、解散）教学使学生基本掌握整队的方法和要领。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**队列队形4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 1、队列队形：立正、稍息、集合、解散；2、游戏；块块集合 | | |
| **教学目标** | 1、通过本次课的学习使学生基本掌握整队的方法和要领。  2、培养学生身体的正确姿势，发展空间体位感觉。  3、培养学生的纪律性，组织性和集体主义精神。 | | |
| **教学重点** | 使学生基本掌握整队的方法和要领。 | | |
| **教学难点** | 使学生基本掌握整队的方法和要领。 | | |
| **教学准备** |  | | |
| **教与学活动** | | **设计意图** | **修改** |
| **准备部分**  一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  1、小游戏；“抓人”  2、做二到三节简单徒手操。  组织：  ×××××  ×××××  ×××××  ×× ×××  ◎  3、教师语言要清晰。  4、教师讲解课堂要求和任务。  5、教师带领学生一起做游戏。  6、教师做徒手操的讲解和示范。   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。   **基本部分：**  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。  组织：同上队列四列横队。  **教师活动：**  1、教师讲解动作和要领。  2、教师做完整正确示范。  **学生活动：**  1、生认真听动作方法和要领。  2、学生练习 ，分组练习。  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。  组织：四列横队。  **教师活动：**  1、教师将游戏规则。  2、教师做示范。  3、学生进行游戏活动。  **学生活动：**  1、学生认真听游戏方法和规则。  2、学生练习比赛。  3、分组比赛。  结束部分  1、放松2、小结；3、下课  组织：  1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 1、认真听讲情绪饱满。 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过队列队形（立正、稍息、集合、解散）教学使学生基本掌握集合、解散的方法和要领。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**队列队形5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 1、队列：向左转、向右转、向后转。 | | |
| **教学目标** | 1. 通过本次课的学习，使学生学会简单的原地转法的队列方法。 2. 培养学生身体的良好的姿态，以及行动迅速和听从指挥的能力。   3、培养学生对工作认真负责的精神，发展良好的身体姿态。 | | |
| **教学重点** | 使学生学会简单的原地转法的队列方法。 | | |
| **教学难点** | 使学生学会简单的原地转法的队列方法。 | | |
| **教与学活动** | | **设计意图** | **修改** |
| **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。  **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。  组织：  ××××××  ××××××  ××××××  ××××××  ◎  **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、讲解队列练习的要求。  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。   1. 学生充分活动各关节。   **基本部分**  一、队列：  原地的转法：  重点：转体；  难点：腿要靠拢不要外扫。  组织：  同上队列四列横队，体操队形。  **教师活动：**  1、教师讲解动作方法和要领。  2、教师做分解和完整动作示范。  3、教师给学生个别指导  **学生活动：**  1学生认真听讲动作方法和要领  2学生集体练习。  3学生分组练习。  游戏：  老鹰捉小鸡  游戏规则：  奖惩办法 ◎  组织：  4、找学生表演。  **教师活动：**  1、教师讲解游戏要求和规则。  2、学生练习比赛。  3、教师做正确评定胜负。  4神饱满动作轻松整齐一致  **学生活动：**  1、学生认真听讲游戏规则。  2、学生练习比赛。  **结束部分**  1、放松；  2、小结；  3、下课  组织：四列横队  **教师活动：**  1、总结本次课的情况。  2、下课。  **学生活动：**  1、认真听讲，精神饱满。  2、下课。 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过队列队形（立正、稍息、集合、解散）教学使学生基本掌握集合、解散的方法和要领。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**队列队形6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 1、队列：向左转、向右转、向后转。 | | |
| **教学目标** | 1、通过本次课的学习，使学生学会简单的原地转法的队列方法。  2、培养学生身体的良好的姿态，以及行动迅速和听从指挥的能力。  3、培养学生对工作认真负责的精神，发展良好的身体姿态。 | | |
| **教学重点** | 使学生学会简单的原地转法的队列方法。 | | |
| **教学难点** | 使学生学会简单的原地转法的队列方法。 | | |
| **教学准备** |  | | |
| **教与学活动** | | **设计意图** | **修改** |
| **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。  **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。 ××××××  组织： ××××××  ××××××  ××××××  ◎  **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、讲解队列练习的要求。  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。  **基本部分：**  一、队列：  原地的转法：  重点：转体；  难点：腿要靠拢不要外扫。  组织：  同上队列四列横队，体操队形。  **教师活动：**  1、教师讲解动作方法和要领。  2、教师做分解和完整动作示范。  3、教师给学生个别指导。  **学生活动：**  1学生认真听讲动作方法和要领  2学生集体练习。  3学生分组练习。  4、找学生表演。   1. 游戏：   老鹰捉小鸡  游戏规则：  奖惩办法  **教师活动：**  1、教师讲解游戏要求和规则。  2、学生练习比赛。  3、教师做正确评定胜负。  4神饱满动作轻松整齐一致  **学生活动：**  1、学生认真听讲游戏规则。  2、学生练习比赛。  分组比赛。  **结束部分**  1、放松；  2、小结；  3、下课  组织：  四列横队  **教师活动：**  1、总结本次课的情况。  2、下课。  **学生活动：**  1、认真听讲，精神饱满。  2、下课。 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过队列队形（立正、稍息、集合、解散）教学使学生基本掌握集合、解散的方法和要领。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**队列队形7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 1、队列：向左转、向右转、向后转。 | | |
| **教学目标** | 1、通过本次课的学习，使学生学会简单的原地转法的队列方法。  2、培养学生身体的良好的姿态，以及行动迅速和听从指挥的能力。  3、培养学生对工作认真负责的精神，发展良好的身体姿态。 | | |
| **教学重点** | 使学生学会简单的原地转法的队列方法。 | | |
| **教学难点** | 使学生学会简单的原地转法的队列方法。 | | |
| **教与学活动** | | **设计意图** | **修改** |
| 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。  组织：  ××××××  ××××××  ××××××  ××××××  ◎  **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、讲解队列练习的要求。  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。  **基本部分**  一、队列：  原地的转法：  重点：转体；  难点：腿要靠拢不要外扫。  组织：  同上队列四列横队，体操队形。  **教师活动：**  1、教师讲解动作方法和要领。  2、教师做分解和完整动作示范。  3、教师给学生个别指导。  1**学生活动：**  学生认真听讲动作方法和要领  2学生集体练习。  3学生分组练习。  4、找学生表演。   1. 游戏：   老鹰捉小鸡  游戏规则：  奖惩办法  组织：  **教师活动：**  1、教师讲解游戏要求和规则。  2、学生练习比赛。  3、教师做正确评定胜负。  4神饱满动作轻松整齐一致  **学生活动：**  1、学生认真听讲游戏规则。  2、学生练习比赛。  分组比赛。  **结束部分：**  1、放松；  2、小结；  3、下课 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过队列队形（向左转、向右转、）教学使学生基本掌握向左转、向右转、的方法和要领。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**队列队形8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 1、队列：向左转、向右转、向后转。 | | |
| **教学目标** | 1、通过本次课的学习，使学生学会简单的原地转法的队列方法。  2、培养学生身体的良好的姿态，以及行动迅速和听从指挥的能力。  3、培养学生对工作认真负责的精神，发展良好的身体姿态。 | | |
| **教学重点** | 使学生学会简单的原地转法的队列方法。 | | |
| **教学难点** | 使学生学会简单的原地转法的队列方法。 | | |
| **教与学活动** | | **设计意图** | **修改** |
| 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。  组织：  ××××××  ××××××  ××××××  ××××××  ◎  **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、讲解队列练习的要求。  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。  **基本部分**  一、队列：  原地的转法：  重点：转体；  难点：腿要靠拢不要外扫。  组织：同上队列四列横队，体操队形。  **教师活动：**  1、教师讲解动作方法和要领。  2、教师做分解和完整动作示范。  3、教师给学生个别指导。  **学生活动：**  1学生认真听讲动作方法和要领  2学生集体练习。  3学生分组练习。   1. 游戏：   老鹰捉小鸡  游戏规则：  奖惩办法  组织：  **教师活动：**  1、教师讲解游戏要求和规则。  2、学生练习比赛。  3、教师做正确评定胜负。  4神饱满动作轻松整齐一致  **学生活动：**  1、学生认真听讲游戏规则。  2、学生练习比赛。  分组比赛。  **结束部分**  1、放松；  2、小结；  3、下课  组织：四列横队  **教师活动：**  1、总结本次课的情况。  2、下课。  **学生活动：**  1、认真听讲，精神饱满。  2、下课。 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过队列队形（向左转、向右转、）教学使学生基本掌握向左转、向右转、的方法和要领。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**广播操预备节1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | 1、《七彩阳光》手部几个方位的举  2、《七彩阳光》预备节 | | |
| **目的** | 1、通过本次课的学习，使学生了解《七彩阳光》手部几个方位的举。  2、通过本次课的学习，使学生初步掌握《七彩阳光》预备节，以及熟悉《七彩阳光》基本动作方向。  3、培养学生身体协调能力。 | | |
| **顺序** | **教与学活动** | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1、课堂常规，师生问好。  2、热身运动：三路队形绕操场运球走熟悉球性练习。  3、体操队形集队。  **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**  学生集队：快、静齐 | 通过课堂常规培养学生上体育的课堂习惯。  通过广播操《七彩阳光》预备节学习使学生初步掌握《七彩阳光》预备节，以及熟悉《七彩阳光》基本动作方向。  培养学生身体协调能力。 |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、几个手部方位的举:前平举（掌心相对、朝下）、上举（掌心相对）、侧上举、侧平举（掌心朝下、掌心朝上）、侧下举。  二、《七彩阳光》预备节：（8×4）预备姿势：直立 第一个八拍： 1--4：两臂经侧至侧上举，抬头 5--8：起落踵4次，同时两手五指分开经内外旋4次 第二个八拍： 1--4：两臂向内交叉绕至侧下举（左臂在前） 5--6：起落踵4次，同时两手五指分开经外内旋4次 第三个八拍： 1--2：左脚向内侧一步成开立，同时左臂侧举，头左转90度 3--4：还原成直立 5--8：同1--4，但方向相反 第四个八拍： 1--2：起落踵1次，同时两臂侧举 3--4：起落踵1次，同时两臂还原成直立 5--7：起落踵3次，同时两手叉腰 8-- ：还原成直立  **教师活动**  1.教师镜面示范示范：口令顺畅、动作到位。  2.教师检查学生动作，纠正错误动作。  **学生活动**  1.学生模仿教师动作。  2.学生听从教师指挥，按口令练习 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1.总结本次课的情况。  2.下课。  **教师活动**  教师总结本次课的情况。  **学生活动**  学生集队，认真听讲。 | 通过教师总结本次课的情况培养学生集队，认真听讲  的习惯。 |  |

**广播操****2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **内容** | 1、复习《七彩阳光》预备节  2、《七彩阳光》第一节 | | | |
| **目的** | 1、通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节动作。  2、通过本次课的学习，使学生初步掌握《七彩阳光》第一节伸展运动。  3 、培养学生身体协调能力以及身体方向认知能力。 | | | |
| **顺序** | **教与学活动** | | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1、课堂常规，师生问好。  2、热身运动：三路队形绕操场运球走熟悉球性练习。  3、体操队形集队。  **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**  学生集队：快、静齐。 | | 培养学生学生集队要做到：快、静、齐。 |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、复习预备节  二、第一节：伸展运动（8×8）  预备姿势：直立 第一个八拍： 1--2：左脚向前一步成前点地，同时两臂前举，掌心相对 3--4：还原成直立 5--6：两腿屈，同时左臂侧举、右臂经侧至上举，头左转90度 7--8：还原成直立 第二个八拍：同第一个八拍，但方向相反。 第三个八拍： 1--2：起踵立，同时，两臂经侧至上举 3--4：两腿屈，同时两臂经侧绕至腹前交叉（左臂在前），低头 5--6：左脚向侧一步成开立，同时两臂经侧至侧上举，抬头 7--8：还原成直立 第四个八拍：同第三个八拍，但方向相反 第五至第八个八拍：同第一至第四个八拍**教师活动**  1.教师镜面示范示范：口令顺畅、动作到位。  2.教师检查学生动作，纠正错误动作。  **学生活动**  1.学生模仿教师动作。  2.学生听从教师指挥，按口令练习。 | | 1.通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节动作。  2、通过本次课的学习，使学生初步掌握《七彩阳光》第一节伸展运动。  3 、培养学生身体协调能力以及身体方向认知能力。 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | | 总结本次课的情况。  下课。  **教师活动**  教师总结本次课的情况。  **学生活动**  学生集队，认真听讲 | 通过教师总结本次课的情况培养学生集队，认真听讲  的习惯。 |  |

**广播操3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | 1、复习《七彩阳光》预备节与第一节  2、学习《七彩阳光》第二节 | | |
| **目的** | 1、通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节与第一节  2、通过本次课的学习，使学生初步掌握《七彩阳光》第二节扩胸运动  3、培养学生身体协调能力与上肢力量 | | |
| **顺序** | **教与学活动** | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1、课堂常规，师生问好。  2、热身运动：三路队形绕操场运球走熟悉球性练习。  3、体操队形集队。  **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**  学生集队：快、静齐。 | 通过课堂常规培养学生上体育的课堂习惯。 |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、复习《七彩阳光》预备节与第一节  二、学习第二节扩胸运动（8×8）  预备姿势：直立 第一个八拍： 1-- ：两腿屈，同时两臂胸前立屈，握拳（拳心相对） 2-- 直立，同时两臂前举，握拳 3--4：两臂胸前平屈后振，握拳 5--6：左脚向前一步成弓步，同时两臂经前至侧举后振（拳变掌，掌心向上） 7--8：还原成直立 第二个八拍：同第一个八拍，但方向相反 第三个八拍： 1--2：左脚向侧一步，同时身体左转90度成前后开立，两臂胸前平屈90度，两手互握，头向前方 3--4：头左转90度，同时两臂胸前平屈后振 5--6：左腿屈膝成弓步，同时两臂经前后振（掌心向上） 7--8：还原成直立 第四个八拍：同第三个八拍，但方向相反 第五至第八个八拍：同第一至第四个八拍**教师活动**  1.教师镜面示范示范：口令顺畅、动作到位。  2.教师检查学生动作，纠正错误动作。  **学生活动**  1.学生模仿教师动作  2.学生听从教师指挥，按口令练习 | 1.通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节与第一节  2、通过本次课的学习，使学生初步掌握《七彩阳光》第二节扩胸运动  3、培养学生身体协调能力与上肢力量 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 总结本次课的情况。  下课。  **教师活动**  教师总结本次课的情况。  **学生活动**  学生集队，认真听讲。 | 通过教师总结本次课的情况培养学生集队，认真听讲  的习惯。 |  |

**广播操4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | 1、复习《七彩阳光》预备节、第一节、第二节  2、学习《七彩阳光》第三节 | | |
| **目的** | 1、通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节、第一节、第二节  2、通过本次课的学习，使学生初步掌握《七彩阳光》第三节踢腿运动  3、培养学生身体协调能力与下肢力量 | | |
| **顺序** | **教与学活动** | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1、课堂常规，师生问好。  2、热身运动：三路队形绕操场运球走熟悉球性练习。  3、体操队形集队。  **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**  学生集队：快、静、齐。 | 通过课堂常规培养学生上体育的课堂习惯以及培养学生站队快、静、齐的好习惯。 |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、复习《七彩阳光》预备、第一、第二节  二、学习第三节踢腿运动（8×8）  预备姿势：直立 第一个八拍： 1：左脚向前一步重心前移，成后点地，同时两臂前举（掌心向下） 2：右腿前踢至水平（直膝，绷脚尖），同时两臂后摆3：同1 4：还原成直立 5：右脚侧伸（脚尖点地），同时左腿屈膝，两臂胸前平屈 6：还原成直立 7--8：同5--6，但方向相反 第二个八拍：同第一个八拍，但方向相反 第三个八拍： 1：左脚踏步，同时两手叉腰 2：同1，当方向相反 3：左腿向侧踢至水平（直膝，绷脚尖） 4：还原成直立 5：屈膝高抬右腿，同时左臂前举（掌心向下），右臂侧举，头右转90°（稍屈膝） 6：还原成直立 7--8：同5--6，但方向相反 第四个八拍：同第三个八拍，但方向相反 第五至第八个八拍：同第一至第四个八拍  **教师活动**  1.教师镜面示范示范：口令顺畅、动作到位。  2.教师检查学生动作，纠正错误动作。  **学生活动**  1.学生模仿教师动作。  2.学生听从教师指挥，按口令练习。 | 1、通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节、第一节、第二节  2、通过本次课的学习，使学生初步掌握《七彩阳光》第三节踢腿运动  3、培养学生身体协调能力与下肢力量 |  |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 总结本次课的情况。  下课。  **教师活动**  教师总结本次课的情况。  **学生活动**  学生集队，认真听讲。 | 培养学生的注意力。 |  |

**广播操5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | 1、复习《七彩阳光》预备节、第一节、第二节、第三节  2、学习《七彩阳光》第四节 | | |
| **目的** | 1、通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节、第一节、第二节、第三节  2、通过本次课的学习，使学生初步掌握《七彩阳光》第四节体侧运动  3、培养学生身体协调能力与躯干力量 | | |
| **顺序** | **教与学活动** | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1、课堂常规，师生问好。  2、热身运动：三路队形绕操场运球走熟悉球性练习。  3、体操队形集队。  **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**  学生集队：快、静齐。 | 通过课堂常规培养学生上体育的课堂习惯以及培养学生站队快、静、齐的好习惯。 |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、复习《七彩阳光》预备节、第一节、第二节、第三节  二、学习第四节体侧运动（8×8）  预备姿势：直立 第一个八拍： 1--2：起落踵2次，同时两臂经侧至肩侧屈，指尖触肩 3--4：起落踵2次，同时手臂胸前平屈，击掌2次 5--6：左脚侧伸（脚跟点地），同时右腿稍屈，上体左侧屈，两手叉腰 1--8：还原成直立 第二个八拍：同第一个八拍，但方向相反 第三个八拍： 1--2：左脚向左侧一步成开立（稍宽于肩），同时两臂前举 3--4：左臂上举，右臂落于体侧 5--6：左脚尖点地，上体左侧屈，同时左手经侧叉腰，右手经侧摆至上举 7--8：还原成直立 第四个八拍：同第三个八拍，但方向相反 第五至第八个八拍：同第一至第四个八拍  **教师活动**  1.教师镜面示范示范：口令顺畅、动作到位。  2.教师检查学生动作，纠正错误动作。  **学生活动**  1.学生模仿教师动。。  2.学生听从教师指挥，按口令练习。 | 1.通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节、第一节、第二节、第三节。  2、通过本次课的学习，使学生初步掌握《七彩阳光》第四节体侧运动。  3、培养学生身体协调能力与躯干力量。 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 总结本次课的情况。  下课。  **教师活动**  教师总结本次课的情况。  **学生活动**  学生集队，认真听讲 | 培养学生的注意力。 |  |

**广播操6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | 复习《七彩阳光》预备节与前四节动作 | | |
| **目的** | 通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节与前四节动作，加深记忆。 | | |
| **顺序** | **教与学活动** | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1、课堂常规，师生问好。   1. 热身运动：三路队形绕操场   运球走熟悉球性练习。  3、体操队形集队。  **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**  学生集队：快、静齐。 | 通过课堂常规培养学生上体育的课堂习惯以及培养学生站队快、静、齐的好习惯。 |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、预备节（8×4）  二、第一节：伸展运动（8×8）  三、第二节：扩胸运动（8×8）  四、第三节：踢腿运动（8×8）   1. ：体侧运动（8×8） **教师活动** 2. 教师镜面示范示范：口令顺畅、动作到位。   教师检查学生动作，纠正错误动作。  **学生活动**  学生模仿教师动作学生听从教师指挥，按口令练习 | 通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节与前四节动作，加深记忆。 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 总结本次课的情况。  下课。  **教师活动**  教师总结本次课的情况。  **学生活动**  学生集队，认真听讲。 | 培养学生的注意力。 |  |

**广播操7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | 复习《七彩阳光》预备节与前四节动作 | | |
| **目的** | 通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节与前四节动作，加深记忆。 | | |
| **顺序** | **教与学活动** | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1、课堂常规，师生问好。  2、热身运动：三路队形绕操场运球走熟悉球性练习。   1. 体操队形集队。   **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**  学生集队：快、静齐。 | 通过课堂常规培养学生上体育的课堂习惯以及培养学生站队快、静、齐的好习惯。 |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、预备节（8×4）  二、第一节：伸展运动（8×8）  三、第二节：扩胸运动（8×8）  四、第三节：踢腿运动（8×8）  第四节：体侧运动（8×8）  **教师活动**  1、教师镜面示范示范：口令顺畅、动作到位。  2、教师检查学生动作，纠正错误动作。  **学生活动**  1、学生模仿教师动作。  2、学生听从教师指挥，按口令练习。 | 通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节与前四节动作，加深记忆。 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 总结本次课的情况。  下课。  **教师活动**  教师总结本次课的情况。  **学生活动**  学生集队，认真听讲。 | 培养学生的注意力。 |

**广播操8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | 1、复习《七彩阳光》预备节与前五节动作  2、学习第六节腹背运动 | | |
| **目的** | 1、通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节与前五节动作，加深记忆。  2、学习掌握腹背运动，发展腰腹力量。 | | |
| **顺序** | **教与学活动** | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1、课堂常规，师生问好。  2、热身运动：三路队形绕操场运球走熟悉球性练习。  3、体操队形集队。  **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**  学生集队：快、静齐。、 | 通过课堂常规培养学生上体育的课堂习惯以及培养学生站队快、静、齐的好习惯。 |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 预备节（8×4）  一、第一节：伸展运动（8×8）  二、第二节：扩胸运动（8×8）  三、第三节：踢腿运动（8×8）  四、第四节：体侧运动（8×8）  五、第五节：体转运动（8×8）  六、第六节：腹背运动（8×8）  **教师活动**  1.教师镜面示范示范：口令顺畅、动作到位。  2.教师检查学生动作，纠正错误动作。  **学生活动**  1.学生模仿教师动作。  2.学生听从教师指挥，按口令练习。 | 1、通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节与前五节动作，加深记忆。  2、学习掌握腹背运动，发展腰腹力量。 |  |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 总结本次课的情况。  下课。  **教师活动**  教师总结本次课的情况。  **学生活动**  学生集队，认真听讲。 | 通过教师总结本次课的情况培养学生集队，认真听讲的习惯。 |

**广播操9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | 1、复习《七彩阳光》预备节与前六节动作  2、学习第七节跳跃运动 | | |
| **目的** | 1、通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节与前六节动作，加深记忆。  2、学习掌握跳跃运动，发展下肢力量。 | | |
| **顺序** | **教与学活动** | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1、课堂常规，师生问好。  2、热身运动：三路队形绕操场运球走熟悉球性练习。  3、体操队形集队。  **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**  学生集队：快、静齐。 | 通过课堂常规培养学生上体育的课堂习惯。 |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 预备节（8×4）  一、第一节：伸展运动（8×8）  二、第二节：扩胸运动（8×8）  三、第三节：踢腿运动（8×8）  四、第四节：体侧运动（8×8）  五、第五节：体转运动（8×8）  六、第六节：腹背运动（8×8）  七、第七节：跳跃运动（8×8）  结合音乐口令练习  **教师活动**  **1.**教师镜面示范示范：口令顺畅、动作到位。  2.教师检查学生动作，纠正错误动作。  **学生活动**  1.学生模仿教师动作  2.学生听从教师指挥，按口令练习  3.注意音乐节奏，动作节奏 | 1、通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节与前六节动作，加深记忆。  2、学习掌握跳跃运动，发展下肢力量。 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 总结本次课的情况。  下课。  **教师活动**  教师总结本次课的情况。  **学生活动**  学生集队，认真听讲 | 通过教师总结本次课的情况培养学生集队，认真听讲的习惯。 |  |

**广播操10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | 1、复习《七彩阳光》预备节与前七节动作  2、学习第八节整理运动 | | |
| **目的** | 1、通过本次课的复习，使学生进一步掌握《七彩阳光》预备节与前七节动作，加深记忆。  2、学习掌握整理运动，发展身体协调能力。 | | |
| **顺序** | **教与学活动** | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1、课堂常规，师生问好。  2、热身运动：三路队形绕操场运球走熟悉球性练习。  3、体操队形集队。  **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**  学生集队：快、静齐。 |  |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 预备节（8×4）  一、第一节：伸展运动（8×8）  二、第二节：扩胸运动（8×8）  三、第三节：踢腿运动（8×8）  四、第四节：体侧运动（8×8）  五、第五节：体转运动（8×8）  六、第六节：腹背运动（8×8）  七、第七节：跳跃运动（8×8）  八、第八节：整理运动（8×8）  结合音乐口令练。  **教师活动**  **1.**教师镜面示范示范：口令顺畅、动作到位。  2.教师检查学生动作，纠正错误动作。  **学生活动**  1.学生模仿教师动。  2.学生听从教师指挥，按口令练习。  3.注意音乐节奏，动作节奏 |  |  |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 总结本次课的情况。  下课  **教师活动**  教师总结本次课的情况。  **学生活动**  学生集队，认真听讲。 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **主备教师** | 周伟 | **备课时间** | 2016 年 月 日 |
| **组长审核** | 年 月 日 | | |
| **领导签字** | 年 月 日 | | |

**多种姿势跑 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 1、各种姿势的跑  2、游戏：爬杆 | | 重点 | 学会3种姿势以上的跑 | | |
| 难点 | 动作协调、反应快 | | |
| 教  学  目  标 | 运动参与目标：通过本课学习，学生培养自觉参与体育学习的习惯，激发兴趣。  运动技能目标：通过学习，95%同学初步掌握3种以上姿势的起跑，发展身体素质，提高快速反应奔跑能力。  社会适应目标：在友好和谐的课堂气氛中，体验合作的快乐，建立和谐的人际关系，培养合作精神。 | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | 教学组织与要求 | | | 设计意图 | 修改 |
| 导  入  与  热  身 | 一、集合整队      二、师生问好      三、宣布课内容及目标；      四队列练习：  立正、稍息、 看齐、散开 | 组织：  ○○○○○○○○○ ○→女生  ○○○○○○○○○ ×→男生  ××××××××× △→教师  ×××××××××  △  要求：1、教师精神饱满，声音洪亮  2、语言启发引导学生积极认真练习  3、表扬激励  学生以四列横队集合  1集合做到快、静、齐  2注意力集中、精神饱满  3、在教师语言激励下动作准确整齐，精神振奋。 | | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。 |  |
| 学  习  与  体  验 | 一、游戏熊和木头人  教师当熊，学生当木头人集体游戏。    二、热身：徒手操 | 要求：  1、教师组织，巡回指导  2、提醒学生积极跑动  3、口哨声提醒学生集合   教师口令带领学生  要求：口令清晰  组织队形：成集合队形散开  学生积极主动进行热身 | | | 培养学生的兴趣。 |  |
| 合  作  探  究 | 三、各种姿势跑的练习  1、跪地姿势起跑    2、俯卧撑姿势起跑    3、躺下姿势起跑    4、背向姿势起跑    重点：学会起跑姿势，能快速反应。  难点：动作协调快速    四、游戏：爬杆  爬杆比赛  规则：全班按四列横队，四个同学一组进行两种攀爬物的接力比赛。 | 组织队形:    ○○○○○××××××   |  | | --- | | △ |   ○○○○○○×××××    要求：  1、全班分四路纵队，前后间隔一臂距离，注意队排整齐勿前后拥挤  2、教师口令提示学生  3、注意一个同学爬杆结束才能接下一个  4、爬下来时不能跳  5、接下一个时要快速  组织：  1、讲解规则进行比赛  2、在听到教师信号后统一开始爬杆  3、由各组小组长管理队伍  4、及时表扬鼓励胜出小组 | | | 通过各种姿势跑的练习使学生基本学会多种姿势的跑。  通过游戏教学培养学生对体育的兴趣。 |  |
| 身  心  放  松 | 1、放松：照镜子    2、总结、评价    3、整理器材    4、师生再见 | 要求：  1、全班按四列横队拉成四个圆；  2、各组轮流请同学到圆圈中做“照镜子的人”，其他同学做“镜子”；  3、小结本次课的情况，表扬表现优秀的同学；  4、布置收整器材。  学生：  1、认真放松；  2、注意听教师小结本课情况 | | | 培养学生锻练后放松身体的习惯。 |  |

**多种形式跑2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 蹲踞式起跑及起跑后加速跑的动作技术 | | |
| **教学目标** | **1、认知目标：**进一步建立蹲踞式起跑及起跑后加速跑的动作概念。  **2、技能目标：**初步掌握蹲踞式起跑及起跑后加速跑的基本技术，发展学生的速度，提高奔跑能力。  **3、情感目标：**通过学习，培养学生敢于拼搏，勇于求胜的精神。 | | |
| **教学重点** | 蹲踞式及起跑后加速跑准确的身体姿势。 | | |
| **教学难点** | 蹲踞式起跑和起跑后加速跑技术的衔接和运用。 | | |
| **教学准备** |  | | |
| **教与学活动** | | **设计意图** | **修改** |
| **准备部分**  1、体育委员集合整队，报告人数，师生问好。  2、宣布本次课的任务及要求。  3、检查整理服装。  4、安排见习生  5、游戏：障碍追逐  提高趣味，达到热身目的，提高灵巧性和跑动速度。  6、 专门性练习  (1)、后蹬跑30m  (2)、高抬腿跑30m  (3)、高抬腿跑转入快速跑40m  组织方法：╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳  ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳  ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳  ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳  △  教学要求：   1. 集合站队迅速、整齐、安静。 2. 精神饱满，认真听讲。 3. 见习生做己所能及的活动。   组织教法：  男女分开，手拉手围城两圆圈，分别出两人，站在圈外，隔两人站好。  游戏方法： 听到教师“开始” 口令后两个迅速跑动。两人必须从手拉手者的臂下逐个穿插前进，不准撞人或拨开两手，违者罚俯卧撑10个，后者触到前者为胜。败者3个俯卧撑。重新换两人。  组织方法：男女各成四路纵队，每排出去到终点后，从两边慢跑回来。  教学方法：口令指挥下进行。  **基本部分**  一、学习蹲踞式起跑技术  1、动作方法：成蹲踞式时，两手拇指与其余四指成“八”字撑手地面，两手与肩同宽，舒适为宜，前边腿的小腿膝关节触地，臂伸值，双肩不要下塌，背呈圆形。  439018_200805130105281  2、蹲踞式起跑的动作顺序。  蹲踞式起跑有三个信号。“各就位”时，先放后脚，再放前脚，按动作要领做好蹲踞静听第二个信号，“预备”时臀部逐渐抬起略高于肩。颈部放松，眼看前面1-3米地面，枪响后，用力蹬离起跑器，后腿有力向前向上摆动，上体前倾两臂向前上方摆动。  01020304  3、听信号起跑反应练习：30m  目的：培养和锻炼快速反应能力。  4、蹲踞式起跑30米、40米、50米各2次。  目的：掌握起跑和起跑后加速跑的技术环节。  组织方法：  排成四排，前两排蹲下，后两排站立。  教学方法：1、示范两次（两个方向各一次）；2、边示范边讲解一次。  教学方法：1、继续讲解并示范。2、完整示范2次。  3、原地完整练习3次，四列横队依次进行。  重点：掌握蹲踞式起跑技术，迅速脱离静止状态。  教学方法：前后分腿立前倾，重心落前边脚，听到信号，立即跑出。  组织方法：站成四排，一排做过去，另一排开始到终点后从两边慢跑回来。  教学要求：听到信号后，瞬间迅速跑出。  组织方法：如图示  ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳  ← ← ← ← ← ← ←  △  ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳  ← ← ← ← ← ← ←  **结束部分**  1、放松练习：  2、集合整队  3、教师补充总结  4、下课  组织教法：  1、两人一组相互帮组。  2、相互拉伸练习，进行放松。  队形：成四列横队  内容：  （1）分析掌握情况。  （2）提出注意事项。  （3）布置课外练习内容。  师生道别，同学们再见 | | 培养学生的课堂常规习惯以及对体育的兴趣。  进一步建立蹲踞式起跑及起跑后加速跑的动作概念。  初步掌握蹲踞式起跑及起跑后加速跑的基本技术，发展学生的速度，提高奔跑能力。  通过学习，培养学生敢于拼搏，勇于求胜的精神  养成放松身体的习惯。 |  |

## 多种形式的跑3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 8字接力、圆形接力跑 | | | | |
| 教学目标 | 1. 发展学生快速起动的反应能力。2、 知道学生学习8子跑与圆形等曲线跑的方法，使之体验弯道跑时的身体内倾动作要领。3、通过练习使学生树立信心，保持他们积极上进学习态度，促进其身心健康发展。 | | | | |
| 教学重点 | 重点： 控制重心 | | | | |
| 教学难点 | 难点： 转弯时身体内倾 | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教师活动** | **学生活动** | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 1. 体委整队，并报告人数   二、师生问好  三、宣布课的内容  四、安排见习生  五、体委带队慢跑  六、学生轮换带徒手操1、头部运动2、肩关节运3、扩胸运动4、体侧运动5、腹背运动6、跳跃运动7、弓步压腿8、手腕踝关节运七、三面转法、原地踏步走练习 | 1、观察体委整队，并观察学生的表现  2、与学生问好  3、宣布本课内容  4、安排见习生  5、观察学生跑步或是陪伴学生一起慢跑    6、观察学生做操   7、教师喊口令，学生练习，并观察学生动作，及时纠错 | 1、  1、快快集合    2、与教师问好  3、认真听    4、按要求慢跑，尽量做到热身  5、按要求认真做操，要求充分活动各关节     6、听口令练习，要求动作正确，并能做到全班整齐划一 | 培养学生的课堂常规习惯以及对体育的兴趣。  初步掌握8字接力跑的基本技术，发展学生快速起动的反应能力。    知道学生学习8子跑与圆形等曲线跑的方法，使之体验弯道跑时的身体内倾动作要领。  通过练习使学生树立信心，保持他们积极上进学习态度，促进其身心健康发展。 |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 8字接力跑：绕过若干障碍物并按照8字形路线曲线跑，保持身体平衡，注意双臂摆动时的不同度。  圆形接力：在一定大小的圆形路线上进行跑，跑时合理控制身体重心，转弯时注意身体的内倾与摆臂的变化，加大外侧摆臂动作幅度，一人跑完一圈后，交接第二人后跑出。  九、集合  十、放松  十一、教师小结  十二、师生再见  十三收器材 | 1、教师按课内容的要求调动队  2、教师讲解示范  3、把学生分成人数相等的四组，引导他们分别站在“十”字段上，排头站在“十”字与圆的交叉点处。  4、教师巡回指导，发现错误动作及时纠正，并提示安全练习  5、教师总结。 | 1、配合教师，有序的进行队伍变动  2、认真听，仔细观察教师动作    3、按要求练习，注意安全    4、认真观察同伴练习动作，并对比自己动作，同伴间相互评价 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1、教师口令指挥学生集合  2、带领学生进行放松  3、教师总结  4、师生再见  5、安排学生收器材 | 1、快快结合  2、积极放松  3、认真听教师总结  4、师生再见  5、积极主动收器材 |

**多种形式的跑4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 比一比看谁会玩  1、400—600米一般耐力跑  2、游戏：球类游戏（4） | | | | | | | |
| 教学目标 | 1、使学生能够学会保持走和跑的正确姿势，动作协调，呼吸自然。培养学生的一般耐力、坚忍性。  2、初步学会1－2种选择性练习的方法，发展学生灵敏性和身体的协调性，培养学生相互关爱的品质和意识。  3、培养学生观察、判断能力，培养合作意识。 | | | | | | | |
| 教学难重点 | | | 培养学生的合作意识 | | | | | |
| 课的顺序 | | 时间分配 | 课的内容 | 运动负荷 | | 指导与练习法 | 设计意图 | 修改 |
| 次数 | 时间 |
| 一 | | 6’ | 课堂常规：（略）  教法：教师示范、口令。  1、  2、体侧运动  3、俯背运动  4、踢腿运动  动作要求：  动作大方有力、节奏感强。 | 1  5’ | 1’  4x8 | 练习队形：  教与学的方法：  1、徒手操教师示范的同时，学生进行练习。  2、教师参与，引导学生即时评价。  预期目标：全身心投入到活动中来，能充分活动全身各个关节。 | 培养学生锻炼身体的习惯。 |  |
| 二 | | 15’ | 教学400—600米走走跑跑。  按照学校的自然地形，器材设置的情况进行该项目的学习，有条件可以到校外进行。  练习过程中，教师告诉学生本课的主题，到达的区域，练习要求 | 1－2 | 15’ | 场地：学校校园  练习队形：按照自然地形设计路线。  教与学的方法：  1、强调练习中的纪律，不能因为一个人影响大家。  2、教师参与，对学生的表现即时评价。  能保持正确的走和跑的姿势，提高学生耐力，培养学生的坚忍性。 | 使学生能够学会保持走和跑的正确姿势，动作协调，呼吸自然。培养学生的一般耐力、坚忍性。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 三 | 15’ | 球类游戏：  1、熟悉球性练习（各种）  2、传递球（顶上、跨下、转身传）  3、投准练习  4、自主设计球的各种玩法  教法1、学生随教师一起做。          2、请学生展示。          3、表扬好的学生。  预期目标：  学生学习情绪高涨，但女孩参与的效果会差些。 | 7－9 | 15’ | 预期目标：  使学生学会套圈的技巧和方法，增强协调性，发展上肢肌群，培养学生观察、判断能力，培养合作意识。  学法：1、学生听清游戏方法和规则。        2、分组进行游戏。  3、评选优胜组  4、用语言激发学生参与游戏的欲望。         5、巡回指点，并组织学生观摩交流。 | 使学生学会套圈的技巧和方法，增强协调性，发展上肢肌群，培养学生观察、判断能力，培养合作意识。 |  |
| 四 | 5’ | 意念、动作放松：  闭上眼睛，在教师的引导下回忆刚才自己的的学习表现。  进行全身放松。  教师讲评学生的总体表现，多鼓励、少批评。  安排值日小组收回器材。  师生再见  预期目标： | 2－3 | 5’ | 队形：  要求学生以教师为圆心站成两个同心圆。听教师的口令完成放松。  教与学的方法：  1、教师引导学生进行全身放松。  2、教师引导学生进行自我评价 | 通过教师评价和学生自评，使学生充分感受到成功带给自己的快乐。 |  |

**多种形式的跑5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 1、沿地面上直线自然跑  2、持轻物掷远  3、游戏：“跳进去拍人” | | | | | | |
| 教学目标 | 1、发展学生的奔跑能力，使学生初步学会简单的接力跑方式，理解接力的意义。  2、初步学会多种轻物投准的动作要领，发展学生灵敏性和身体的协调性，发展学生灵敏、协调、柔韧等身体素质。  3、发展学生下肢弹跳力、灵敏性及平衡协调能力，培养学生机智、勇敢、勇敢、顽强和应变、创新意识，体验对抗的身体和心理感受。 | | | | | | |
| 教学难点、重点 | | | 学会选择性练习的动作方法。 | | | | |
| 课的顺序 | | 时间分配 | 课的内容 | 运动负荷 | | 指导与练习法 | 修改 |
| 次数 | 时间 |
| 一 | | 12’ | 导语：下面老师放一段音乐，小朋友听着音乐从家里走来了。  用语言作情景导入：这边是我们家，对面是学校，中间只有一条小路，现在我们一起走过去，看哪个同学走得姿势最正确   1. 引导学生进行活动分组的讨论。   2、徒手操练习。  1）上肢运动  2）肩部运动  3）下肢运动  4）全身运动  5）跳跃运动  6）整理运动  教法：  （1）组织学生沿直线走。  （2）组织学生听音乐走。  （3）组织学生比赛、评选出走得最好的小组。 | 4  x  8  多  次 | 1’  4’  6’ | 练习队形：    教与学的方法：  1、语言导入。  2、徒手操教师示范的同时，学生进行练习。  3、学生按照教师的要求进行练习。  4、引导学生互相评价。  预期目标：  全身心投入到活动中来，能充分活动全身各个关节；能提高正确的走的姿势能力。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 二 | 12’ | 多种方法投准：  1）侧身投：  面对投准物       两脚要站稳  瞄准向前投       看谁办法多  2）正面抛投：  3）各种方法（自创）投准  4）评价：如何才能投得准？  谁投的方法又多、又远、又准？ | 多次 | 10’ | 教与学的方法：  1、提出组织形式和轮换的时机。  2、师生共同参与。  3、进行互相帮助、关爱他人的教育。  4、让每一个学生体验对所练习的内容都有一个亲身体验。  组织形式采用各小组自己选择场地的形式进行。  预期目标：  学生学会1－2种投掷的方法。 |  |
| 三 | 11’ | 游戏：“跳进去拍人”  1、与学生共同复习游戏方法、动作要领。  2、讲清楚游戏规则。  3、对学生的安全问题要特别强调。  4、有人被抓、出圈或摔倒则重新开始。  规则：  1、    圆圈内的人不能出圈。  2、    追拍的人不能用单脚跳必须双脚跳进去。  教师活动：  1、    教师讲解动作方法和要领。  2、    教师做分解和完整动作示范。  3、    教师给学生个别指导。 | 多次练习 | 14’ | 场地：把篮球场作为为游戏场地。如图  教与学的方法：  1、教师强调游戏规则。  2、强调安全问题。  3、鼓励学生进行创新，对有创意的同学提出表扬。  4、及时进行评价。  预期目标：  通过游戏能发展学生下肢力量和灵敏性及协调能力，培养学生机智、勇敢、勇敢、顽强和应变、创新意识，对于身体和心理有一定感受。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 四 | 5’ | 1、在教师创设的语言情景下进行放松  2、教师讲评学习情况  3、安排执勤小组收器材  预期目标：  身心愉悦、轻松自然。 |  | 5’ | 队形：  **☹ ☹**  **☹ ☹**  **☹ ☹**  **☹ ☹**  **☹ ☹**  教与学的方法：  1、引导学生按要求完成。  2、进行自我评价。 |  |

**多种形式跑6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | 1. 列和队行练习。 2. 站立式起跑。 | | | | |
| 学  习  目  标 | 1、随集体完成队列和队行练习  2、发展灵敏，反应和协调能力。  3、认识个人和集体的关系，团结协作的集体意识，进一步得到强化。 | | | | |
| 课的  顺序 | 时间  分配 | 课的内容 | 指导与练习方法 | 设计意图 | 修改 |
| 一 | 6 | 课堂常规  1 、体育委员集合报告人数。  2、师生相互问好。  3、教师宣布教学内容和要求。  做游戏：“找朋友”  目标：使学生充分达到热身目的。 | 绕圈慢跑当听到教师口令，如：“3”时在运动中的学生马上三个人组队。看谁反应快。 | 培养学生的课堂常规习惯以及对体育的兴趣。 |  |
| 二 | 10 | 队列与队行练习  1集合 （要做到“快、静、齐”。  2齐步走。  3跑步走。 | 1、创设情景：  看解放军战士的队列练习。  让学生体会到队列队行的初步认识。  2、然后教师做示范动作，讲解动作要领。  3 分小组练习教师巡回指导  队行  × | 让学生体会到队列队行的初步认识。    随集体完成队列和队行练习.  发展灵敏，反应和协调能力。  认识个人和集体的关系，团结协作的集体意识，进一步得到强化。  使学生轻松愉快，身心满足。 |  |
| 三 | 10 | 自然站立式起跑  1、 教师出示挂图  2 、教师示范。  3、教师讲解动作要领。 | 教与学：  1、两脚并立。2、身体前倾。3、后腿快速前抬，前脚用力后登。4、两脚交互登地两臂用力摆动。  u27 |
| 四 | 10 | 分小组比赛  分为四个小组运用自然站立式起跑看谁跑的快。 | 二 进行分组比赛  u28  教师指导并帮助学生做好正确的自然站立式起跑。 |
| 五 | 4 | 1、放松小舞蹈音乐伴奏  2、师生评议。 | 1 师生共同做小舞蹈  2小组长总结本课，然后师生共同评议。  3下课。  目标：轻松愉快，身心满足 |

**小足球1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容： | | 足球传接球练习 | | | | |
| 教学目标： | | 1、学生能积极参与小足球的学习与游戏活动，培养学生对足球运动的兴趣。  2、通过对足球传接球的练习，使学生能基本了解足球传接球的技术。 | | | | |
| 教学重点： | | 脚内侧（脚弓）传球和停球的动作方法。 | | | | |
| 教学难点： | | 传停球的力度和准确性。 | | | | |
| 课序 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 场地 | 设计意图 | 修改 |
| 开  始部分 | 一、课堂常规： 1、学生整队、师生问好、报告人数。  2、宣布课的内容和任务。 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、对学生进行安全教育 | 1、学生站成4三列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、动作一致，精神饱满。 | 1、组织  四列横队，体操队型  要求：静、快、齐 | 使学生站队养成“快、静、齐”的习惯。 |  |
| 准备部分 | 二、准备活动：  1、头部运动  2、肩部运动  3、腹背运动  4、腰部运动 5膝关节运动 | 1、教师口令指挥  2、教师动作示范  3 、教师语言清晰  4、师生一同做准备活动。 | 同上 | • • • • •  • • • • •  • • • • •  • • • • •  △  四列横队，体操队型  要求：静、快、齐 |
| 基本部分 | 传接球练习  1、练习方法：一传一停  两人一组，面对着传球  2、教学重点：脚内侧（脚弓）传球和停球的动作方法。  3、教学难点：  传接球的力度和准确性。  4、教学口诀：  脚尖向上翘  大腿往外翻  踢球踢中部  传球方向正 | 1、先是四列横队，教师站两排中间讲解并示范传球动作要领  2、然后组织队伍。两人一组对面传球练习。  3、教师在中间巡回指导。 | 1、认真听教师讲解示范动作  2、分散队伍开始练习。 | • • • • •  • • • • •  • • • • •  △      2、组织：两人一组散点  × ×  ↑↓ ↓↑  × ×    × ×  ↑↓ ↑↓  × × | 学生能积极参与小足球的学习与游戏活动，培养学生对足球运动的兴趣。    通过对足球传接球的练习，使学生能基本了解足球传接球的技术。 |  |
| 结束部分 | 1、课堂小结  2、下课 | 教师指出本次课的优缺点 |  | 组织：四列横队 | 使学生的身体得到放松。 |  |

**小足球2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 足球传接球练习 | | | | |
| 教学目标 | 1、学生能积极参与小足球的学习与游戏活动，培养学生对足球运动的兴趣。  2、通过对足球传接球的练习，使学生能基本了解足球传接球的技术。 | | | | |
| 教学重点 | 脚内侧（脚弓）传球和停球的动作方法。 | | | | |
| 教学难点 | 传停球的力度和准确性。 | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教师活动** | **学生活动** | **设计意图** | **修改** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、学生整队、师生问好、报告人数。  2、宣布课的内容和任务。 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、对学生进行安全教育 | 1、学生站成4三列横队。  2、学生认真听队列的要求。  3、动作一致，精神饱满。 | 动作一致，精神饱满。  学生能积极参与小足球的学习与游戏活动，培养学生对足球运动的兴趣。  通过对足球传接球的练习，使学生能基本了解足球传接球的技术。 |  |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 二、准备活动：  1、头部运动  2、肩部运动  3、腹背运动  4、腰部运动  5、膝关节运动  6、踝腕关动 | 1、教师口令指挥  2、教师动作示范  3 、教师语言清晰 | 同上 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 传接球练习  1、练习方法：一传一停  两人一组，面对着传球  2、教学重点：脚内侧（脚弓）传球和停球的动作方法。  3、教学难点：  传接球的力度和准确性。  4、教学口诀：  脚尖向上翘  大腿往外翻  踢球踢中部  传球方向正 | 1、先是四列横队，教师站两排中间讲解并示范传球动作要领  2、然后组织队伍。两人一组对面传球练习。  3、教师在中间巡回指导。 | 1、认真听教师讲解示范动作  2、分散队伍开始练习。 |  |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1、课堂小结  2、下课 | 教师指出本次课的优缺点 | 组织：四列横队 |  |  |

**小足球3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | | 足球射门 | | | | |
| 教学目标 | | 1、学习脚弓、脚内侧、正脚背、外脚背射门技术。  2、发展学生的速度、力量素质，提高学生的协调性。  3、培养学生自主学习、探究学习的能力和团结协作、勇敢果断、勇于展示自我等优良品质。 | | | | |
| 重、难点 | | 教学重点：触球位置  教学难点：发力方法 | | | | |
| 结构 | 学习内容 | | 师生活动 | 教学组织 | 设计意图 | 修改 |
| 开    始    部    分   8′ | 一、课堂常规：    二、队列队形练习  三、慢跑：  四、徒手操：  ①头部运动  ②颈部绕环  ③肩关节绕环  ④扩胸运动  ⑤腹背运动  ⑥膝关节绕环  ⑦弓箭步压腿  ⑧活动踝、腕关节 | | 体委整队，报告人数，师生问好；教师宣布本课内容及要求；检查服装，安排见习生。  稍息、立正  原地转法      学生绕体操垫慢跑成圆。    教师边口令边示范，图1 | 组织及要求：四列横队密集队形；集合、整队快、静、齐，注意力集中，精神饱满。  组织队形：  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*         △  组织及要求：一路纵队慢跑；整齐、有序，步调一致。  组织：  要求：动作舒展到位，充分活动开四肢及关节。 |  |  |
| 基      本      部      分    32′ | 1. 足球 2. 复习跑动中传接球   2、原地射门  3、跑动中射门 | | 教师在复习传接球中重点强调传球的方向和力量。  提高传接球的稳定性与配合意识。  复习巩固跑动中射门技术，提高射门的准确性与连贯性。  讲解、演示跑动中接传球射门技术，接球后先控球、调整再射门。  组织学生练习、演示、讨论，进行个别辅导和纠正错误动作。  练习中注意相互配合，穿插讲解、纠正、讨论和演示。  注意激发兴趣和鼓励。  1、教师演示足球射门技术动作，重点强调射门角度、方向和力量。  2、讲解脚内侧、脚面、外脚背不同部位射门方法。  3、组织、指导学生反复进行射门练习，尝试跑动中射门练习。  4、组织学生演示、讨论，进行个别辅导和纠正错误动作。  5、练习中注意相互配合，穿插讲解、纠正、讨论和演示。  6、注意激发兴趣和鼓励。 | 听清教师要求，提高传接球和跑动中射门技术的熟练性。  体会传球配合意识，传接球、射门动作连贯、流畅。  认真观察、仔细体会、刻苦练习、积极讨论提问。  遵守教师要求，练习过程高效、高质。  接传球射门由近距离、小力量—远距离、大力量循序渐进，重点掌握接传球后控球、调整再射门的动作连贯性。  同学之间互相帮助、鼓励与合作。  一、组织队形  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  10米  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   1. 练习时分为4组对面练习，小球门放中间。 2. 体会脚的不同部位射门，力量要小，控制射门角度。 3. 仔细听讲，认真观察示范，细心练习体会。 4. 遵守教师要求，深入体会讨论，互相帮助。 5. 跑动中射门两侧同学各增加5米助跑距离。 6. 重点掌握起脚时机，提高控球和射门的稳定性。 7. 稳扎稳打，循序渐进，逐步提高射门的稳定性和准确性。 8. 两人一组 9. 轮换练习   遵守动作标准 | 学习脚弓、脚内侧、正脚背、外脚背射门技术。    发展学生的速度、力量素质，提高学生的协调性。  培养学生自主学习、探究学习的能力和团结协作、勇敢果断、勇于展示自我等优良品质。 |  |
| 结束  部分 | 一、整理放松   二、集合、整队，本课总结讲评   三、收还器材，宣布下课，师生再见 | | 1.师生同练    2.师生一起交流、总结 | 组织队形：  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  △ | 使学生养成良好的放松身体的习惯。 |  |

## 小足球4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | | 1 熟悉球性练习，发展身体基本活动能力；2 游戏 | | | |
| 教学目标 | | 1、养成用脚踢球而不用手触球的意识和习惯，熟悉球性  2、培养足球运动兴趣，提高竞争意识 | | | |
| 重、难点 | | 教学重点：触球位置  教学难点：发力方法 | | | |
| 结构 | 学习内容 | | 师生活动 | 教学组织 | 修改 |
| 开  始  部  分 | 一．集合整队，报告人数  二．师生问好  三．宣布课的内容  四．安排见习生 | | 组织：学生四列横队集合，由体委整队，并向教师报告人数  要求：集合“快”“静”“齐”    ﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡ ﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡  ﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡  ﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡﹡  △  要求：1师生问好声音洪亮，严肃认真  2教师宣布课的内容声音洪亮  3安排见习生做一些力所能及的运动 | 组织：如图：   |  |  | | --- | --- | | ﹡﹡﹡﹡  ﹡﹡﹡﹡  ﹡﹡﹡﹡  ﹡﹡﹡﹡  ﹡﹡﹡﹡ |  |   教学步骤：1误动作  将全班分成若干组，带球跑20米在运回来  要求： |  |
| 准  备  部  分 | 1. 慢跑400米 | | 组织：学生两路纵队绕操场慢跑  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  △  要求：1保持队的整齐、安静  2速度中速 |  |
| 基  本  部  分 | 一：球性练习★原地颠球自己手坠的下落球。★原地拉挑球练习。★原地拉挑球接着进行颠球。★原地拉挑球接着两只脚交替颠球。 | | 1. 脚背正面运球练习   动作要领：跑动中运球脚提起时踝关节弯曲，脚跟提起，再迈步前伸着地前，用脚被正面推拨球前进   1. 游戏：抱球跑   游戏方法：排成人数相同的纵队，在排头前各放三个球，听到信号后马上将球抱起跑至预定的目标将球放下，然后跑回原处。下个同学在快跑将球抱回交给下一个同学，依次进行，先完成的小组获胜 | 一组织：如图   |  |  | | --- | --- | | ﹡﹡﹡﹡  ﹡﹡﹡﹡  ﹡﹡﹡﹡  ﹡﹡﹡﹡  ﹡﹡﹡﹡ |  |   教法：教师讲解游戏方法和规则  要求：必须将球一次全放到指定位置 |  |
| 结束  部分 | 1、放松活动  2、小结本课  3、宣布下课 | |  | 1成四列横队体操队型  要求：呼吸放松  2总结本课情况  3安排见习生送还器械 |  |

## 球类游戏1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  内  容 | | 球类游戏 | | | | | | |
| 学  习  目  标 | | 1、能够熟练的掌握球类游戏。  2、培养和发展学生想象力，激发学生的创新欲望，培养创新能力，培养学生克服困难、积极向上的品质和团结协作的集体主义精神。 | | | | | | |
| 课的  顺序 | | 时间  分配 | 课的内容 | 运动负荷 | | 指导与练习方法 | 设计意图 | 修改 |
| 次数 | 时间 |
| 一 | | 5 | 1. 课堂常规   集合、报告人数   1. 小游戏   分为四个小组，小组长说口令组员做动作。 |  |  | 队行  ××××××××  ××××××××  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  △  教与学的方法：  让学生做相反动作的练习  小组长说口令让学生听做出与小组长的口令相反的动作。 |  |  |
| 二 | 30 | | 游戏：《活动球门》  游戏规则，两队各设一球门，球门由两名队员组成，每队出一名，两人手拉一根皮筋两队员为门柱。球门必须不停的四处移动，可用弓身或下蹲来缩小球门，但不准站力不动，坐或躺下或是并肩；进球多者获胜。 |  |  | 游戏场地：    教与学：  1 分四个场地进行游戏  2 每场地10人（五人一组）  3 只能用脚不能用手触球。 | 能够熟练的掌握球类游戏。  培养和发展学生想象力，激发学生的创新欲望，培养创新能力. |  |
| 三 | 5 | | 1、放松练习，师生共舞（音乐伴奏）。  2、小结讲评，鼓励表扬。  3、下课，师生告别 |  |  | 1、练习队形：  ××××××××  ××××××××  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  △  2、教与学的方法：   1. 引导学生一起练习。 2. 师生评议，交流学习心得。 3. 师生告别。 | 培养学生克服困难、积极向上的品质和团结协作的集体主义精神。 |  |

**球类游戏2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 1、游戏：球类游戏（5） | | | | | |
| 教学目标 | 1、激发孩子的运动兴趣，培养创新意识。  2、在体育学习中体验团结协作、互帮互助的乐趣。 | | | | | |
| 教学难点、重点 | | 培养学生的球类游戏的兴趣。 | | | | |
| 课的顺序 | 时间分配 | 课的内容 | 运动负荷 | | 指导与练习法 | 修改 |
| 次数 | 时间 |
| 一 | 6’ | 课堂常规：（略）  教法：教师示范、口令。  1、  2、体侧运动  3、俯背运动  4、踢腿运动  动作要求：  动作大方有力、节奏感强。 | 1  5’ | 1’  4x8 | 练习队形：    教与学的方法：  1、徒手操教师示范的同时，学生进行练习。  2、教师参与，引导学生即时评价。  预期目标：全身心投入到活动中来，能充分活动全身各个关节。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 二 | 12’ | 一、球类游戏：  1、教师以“你们看过各种体育比赛吗？”引导孩子们做出各种运动的模仿动作。    2、教师巡回指导。。  二、熟悉球性练习（各种）教法  1、学生随教师一起做。  2、请学生展示。  3、表扬好的学生。 | 练习  多次 | 12’ | 教与学的方法：  1、提出组织形式和轮换的时机。  2、师生共同参与。  3、进行互相帮助、关爱他人的教育。  4、让每一个学生体验对所练习的内容都有一个亲身体验。  组织形式采用各小组自己选择场地的形式进行。  预期目标：  学生学会简单的球类游戏方法。 |  |
| 三 | 9’ | 小游戏：传递球（顶上、跨下、转身传）  教法：教师讲解游戏规则和方法，并请三位学生与教师一起师范。  投准练习  教法：  1、指导学生投准练习。   2、组织学生进行比赛（个人、组与组） | 7－9 | 9’ | 学法：  1、学生听清游戏方法和规则。          2、分组进行游戏。          3、评选优胜组  学法：1、学生站在用自己的方法投准目标。          2、教师巡回指导。          3、请头的准的学生展示，并说出原因。          4、学生练习  。 |
| 四 | 9’ | 自主设计球的各种玩法  教法：  1、用语言激发学生参与游戏的欲望。   2、巡回指点，并组织学生观摩交流。 | 7－9 | 9’ | 预期目标：  使学生学会球类游戏的技巧和方法，增强协调性，发展上肢肌群，培养学生观察、判断和协调能力，培养合作意识。 |  |
| 五 | 5’ | 意念、动作放松：  闭上眼睛，在教师的引导下回忆刚才自己的的学习表现。  进行全身放松。  教师讲评学生的总体表现，多鼓励、少批评。  安排值日小组收回器材。  师生再见  预期目标：  通过教师评价和学生自评，使学生充分感受到成功带给自己的快乐。 | 2－3 | 5’ | 队形：  要求学生以教师为圆心站成两个同心圆。听教师的口令完成放松。  教与学的方法：  1、教师引导学生进行全身放松。  2、教师引导学生进行自我评价 |

**球类游戏3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 1. 游戏：《击中活动目标》 | | | | | | |
| 课时  目标 | 1. 通过对队列队形的练习，使学生找到良好的位置感：知道自己的一言一行、一举一动都与我们的团队有关，培养学生的合作精神、集体主义的观念。 2. 游戏培养学生的躲闪能力、灵敏、协调与反应素质。 3. 使学生懂得描述自己参与活动的愉悦心情和获得成功的喜悦之情。 | | | | | | |
| 课的  顺序 | 时间  分配 | 课 时 内 容 | 运 动  负 荷 | | 指 导 与 练 习 法 | 设计  意图 | 修改 |
| 次数 | 时间 |
| 一 | 5  分  钟 | 1、课堂常规：  2、为了调动学生的兴趣：在课的开始可以运用一个小游戏：“抓手指、刮鼻子”。  语言导入：同学们，我们班里谁的反应最快啊？想不想试试你的反应能力怎么样？ | 一  次 |  | 队形：散点集合。  学生自愿组合：两人一组，在教师的指挥下进行练习。  预期目标： | 利用语言倒入、引起学生注意。 |  |
| 二 | 14  分  钟 | （一）队列队形练习   1. 走成圆形； 2. 走成三角形； 3. 走成蛇形。 |  | 分  钟  分  钟 | 场地：  教与学的方法：   1. 教师引导学生在事先画好的场地上进行活动； 2. 在音乐的伴奏下完成； 3. 分组循环走完几种场地； 4. 你们还能走出什么样队形？ | 培养学生走成圆形；  走成三角形；  走成蛇形的能力。 |  |
| 游  戏 | 17  分  钟 | （二）游戏：《击中活动目标》  做法：学生分组：一组是打击者，，一组是活动目标。在规定的时间内比一比还剩几个？多者为胜出小组。 | 二次 |  | 如图：  **教与**  **学的方法**：   1. 教师简单介绍游戏的做法并分组。 2. 在规定时间内进行；   交换后：评出成绩。 | 通过游戏教学培养学生的体育兴趣。 |  |
| 四、结束部分 | 4  分  钟 | 1. 放松活动《小小机器人》。 2. 讲评 3. 下课：师生道别 |  |  | 1. 师生共舞； 2. 练习队形，成散点集合。 3. 师生共同小结，学生也能做到有主见、公正评价。 | 培养学生对同伴的评价能力。 |  |

**球类游戏4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | | 游戏：足球运球接力。 | | |
| 教学目标 | | 通过游戏初步学习小足球的运球技术，培养控制球的能力。 | | |
| 重、难点 | | 传接球的配合 | | |
| 结构 | 学习内容 | | 设计意图 | 修改 |
| 开    始    部    分   8′ | （一）开始部分  1、课堂常规：1．整队；2．师生问好；3．检查人数；4．宣布本课内容：(1)考核：跳短绳(女)；(2)游戏：足球运球接力。  2、队列练习：(1)转法；(2)踏步走；(3)立定；(4)齐步走：二路纵队；(5)立定。  3、徒手操：1．扩胸 2．振臂 3．臂绕环 4．体侧 5．体转 6．腹背 7．压腿 8．关节绕环摆臂练习  4、摆臂练习 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。 |  |
| 基    本    部    分  32 | 二、游戏：足球运球接力  方法：学生分成人数相等，发令后，各组排头按规定动作运球，绕过标志物，再运回，依次进行。  规则：(1)必须按规定动作运球；(2)运球中不得妨碍别人。  教法：1．教师讲解游戏的方法和规则；2．练习；3．教学比赛。  要求：遵守规则、注意安全。 | | 通过游戏初步学习小足球的运球技术，培养控制球的能力。 |  |
| 结束  部分 | 1、集合做放松活动。  2、讲评。  3、宣布下课。 | | 放松习惯养成。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 1. 立定跳远   2、游戏：你追我躲 | | | | | | |
| 课的目标 | 1. 学习立定跳远的方法，发展腿部力量和动作协调性。 2. 发展灵敏、反应、协调素质。 3. 提高移动躲闪能力。 | | | | | | |
| 课的 顺序 | 时间分配 | 课 的 内 容 | 运动负荷 | | 指 导 与 练 习 法 | 设计意图 | 修改 |
| 次数 | 时间 |
| 一 | 7’ | 1.体育委员集合报告人数  2.师生相互问好  3.教师宣布教学内容和要求  4. 集中注意力练习 |  |  | 1.教师到位2.等待上课3.检查人数4.安排见习生  并检查服装  1.学生成四列横队2. 集中注意力练习  △  ×××××××××  ×××××××××  ×××××××××  ××××××××× | 学生集中注意力练习. |  |
| 二 | 20’ | 1. 游戏：   《包袱、剪刀、和锤子》 |  |  | 组织：1、教师讲解游戏方法及规则后指导学生练习。  2、先集体听口令做练习，后两人一组练习。  方法：学生跳起落地成三种姿势；两腿并拢落地，代表锤子；两腿前后分开落地，代表剪刀；两脚左右分开落地，代表包袱。根据两脚落地的次势判胜负。锤子胜剪刀，剪刀胜包袱，包袱胜锤子 | 发展灵敏、反应、协调素质。 |  |

多种多样的跳1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 三 |  | 立定跳远：  重点：脚掌蹬地有力，轻巧落地。  难点：蹬摆动作协调。 |  |  | 要求：  1、跳得尽量高一起。  2、输的同学做一次府卧撑。  一、教师引导学生回忆语文课本中《小蝌蚪找妈妈》的故事情节，做示范。方法：分角色做模仿游戏。  要求：指出青蛙是益虫，教育学生要爱护它。  二、学生背着双手蹲下，双脚同时轻轻向上跳起。  方法模仿初长后腿的青蛙跳动。  要求：体会脚掌蹬地的用力方法。  三、结合摆手做立定跳远练习。  教法：模仿大青蛙的跳跃动作。  要求：动作连贯协调。  四、比一比。（比一比谁跳在前面第一个找到妈妈。）  方法：分组比赛。 | 学习立定跳远的方法，发展腿部力量和动作协调性。  发展灵敏、反应、协调素质。 |  |
| 四 | 8’ | 游戏：你追我躲  规则：  1、追拍者在追拍中不得换跳脚活双脚着地都算失败，换另一人追。  2、圈内被追拍者不得出圈。 |  |  | 教法：  1、师讲解游戏规则示范动作方法。  2、分组比赛  组织：   1. 分四个小组；   2、带到指定地点，在小组长的指导下进行练习。  要求：遵守游戏程序，注意安全。 | 提高移动躲闪能力. |  |
| 五 | 5’ | 1. 放松舞蹈：   二、小结，布置课后练习。  三、安排学生收拾器材宣布下课. |  |  | 组织：学生按圆形排列，师生随乐曲进行舞蹈放松。  要求：动作放松、活泼；小结时让学生谈感觉，肯定成绩，指出不足。 | 培养放松能力。 |  |

多种多样的跳2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 1．6——10步助跑，一脚踏跳……双脚落入沙坑  2．游戏：老鹰小鸡 | | | | | | |
| 课  的  目  标 | 1. 发展学生灵敏、协调和跳跃能力 2. 提高跳跃、移动、躲闪能力 3. 培养学生团结合作的精神 | | | | | | |
| 课的  顺序 | 时  间 | 课的内容 | 练习分量 | | 指导与练习法 | 设计意图 | 修改 |
| 次数 | 时间 |
| 一 | 2’ | 1. 体育委员整队，报告人数，师生问好 2. 教师提出学习目标 |  |  | 一、1．组织队形：四列横队 | 学生精神饱满 |  |
| 二 | 8’ | 走、跑、跳的各种模仿操练习。  音乐伴奏，师生同做。 |  |  | 二、1．组织队形： 圆形前进  2．教与学的方法  （1）学生随音乐节奏走成圆形  （2）师生同做走、跑、跳的模仿操 | 学生情绪高涨，积极投入。 |  |
| 三 | 17’ | 6—10步助跑，一脚踏在50—60厘米宽的跳跳区踏跳，双脚落入沙坑。  语言设置情景：小朋友在每天上学的路上都要经过一条很窄的 |  |  | 三、1．组织教法  （1）教师展示急行跳远挂图，让学生对完整动作的过程有表象认识  （2）教师语言设置情景  （3）把学生分组，小伙伴们快乐的走在上学的路上，轻轻跳过小溪。（用前面学过的一脚踏跳双脚落入沙坑的动作） | 发展学生灵敏、协调和跳跃能力 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 三 |  | 小溪流。小朋友们每天都要从小溪流上轻轻跳过。这天下了一场雨，小溪比以前变宽了，小朋友们怎么办呢？ |  |  | （4）小溪变宽了，怎么办？小伙伴产互相讨论，想出了办法：加上助跑，再有力地起跳，就可以跳过去。（5）各组小伙伴跃跃欲试，试试自己的办法是不是可以？  （6）教师注意引导、指挥  （7）比一比，看哪个小伙伴最先跳过去，大家一起来评议一下他是怎么跳的。  预期目标：积极练习，认真思考，基本掌握急行跳远的方法。 | 提高跳跃、移动、躲闪能力  培养学生团结合作的精神。 |  |
| 四 | 8’ | 游戏：老鹰捉小鸡  规则：   1. 老鹰和小鸡相互推、拉、拖、抱。 2. 老鹰不得从母鸡的臂下钻过。 |  |  | 教师讲解游戏规则要求，按照学生的不同情况组织分组指定小组长负责本组练习。  分组练习，听从指挥。 | 培养与同伴合作意识和竞争精神，培养捡球能力。 |  |
| 五 | 5’ | 1. 放松舞步练习 2. 总结本课情况 3. 下课收回器械 |  |  | 1. 听音乐伴奏，师生共做，散点队形站立 2. 师生评议小结 3. 呼“再见”下课 | 培养放松习惯。 |  |

多种多样的跳3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | **跳跃：跳单、双圈** | | |
| **教学**  **目标** | 能掌握用前脚掌蹬地起跳、轻巧落地的连贯动作；相互合作，练习中能体现不怕苦、不怕累的精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 能掌握用前脚掌蹬地起跳、轻巧落地的连贯动作 | | |
| **教学 难点** | 掌握用前脚掌蹬地起跳 | | |
| **教学**  **准备** | 在场地上画好起点线与终点线 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| 学习步骤：  一、统一规章，身体力行  教师活动：  1、集合队伍，宣布本节课的主要学习内容。  2、组织学生进行基本队列练习。  3、引导学生进行“反口令”练习，讲解示范，并及时点评。  学生活动：  1、快速、安静、整齐地排好队伍。  2、反应快、动作规范，声音响亮。  3、明确各个数字代表的动作，反应迅速。  组    织：四列横队  ★★★★★★★  ★★★★★★★  ●●●●●●●  ●●●●●●●  **※**  二、积极参与，认真完成  教师活动：  1、组织学生利用橡胶圈开展活动，自主创编游戏，教师巡视指导。  2、组织学生练习单脚用前脚掌在原地轻轻向上跳，体会前脚掌起跳的要领。  3、讲解示范跳单、双圈的动作，指导各组学生创编花样跳。  4、组织各组进行花样跳圈展示、并点评。  5、组织学生分组进行跳单、双圈的接力比赛。  6、再次组织学生比赛，根据学生实际情况调整比赛次数。  学生活动：  1、发挥自己的想象，充分利用橡胶圈开展活动，积极创新。  2、积极模仿，认真练习掌握要领。  3、仔细看，认真模仿，相互讨论，积极合作。  4、各小组积极参与，相互观摩，学习。  5、通过接力比赛和互相观摩，进一步掌握用前脚掌蹬地起跳，轻巧落地的连贯动作。  6、乐于反复进行游戏比赛，能与同学积极配合完成任务。  组    织：  ★★★★★★★  ★★★★★★★  ●●●●●●●  ●●●●●●●  三、活跃身心，快乐游戏  教师活动：  1、引导学生进行放松游戏“看谁反应快”。  2、各小在规定区域进行，教师巡视指导。  3、点评各组的活动情况，并提出要求。  4、再次组织学生进行游戏。  学生活动：  1、明白游戏方法，按要求进行。  2、相互指导帮助，积极合作。  3、交流评价。  4、乐于反复游戏，相互配合，有序开展。  组    织：小组之间面对面  oooooo     oooooo  oooooo     oooooo  xxxxxx      xxxxxxx  xxxxxx      xxxxxxx  四、积极放松，总结评价  教师活动：  1、组织学生进行“感觉进圈”放松练习。  2、及时对本课的学习内容进行评价，并提出要求。  3、宣布下课。  学生活动：  1、积极参与放松练习。  2、学生相互评价。  3、师生再见。 | | 培养学生快速、安静、整齐地排好队伍。  培养学生反应快、动作规范，声音响亮。  能掌握用前脚掌蹬地起跳、轻巧落地的连贯动作；相互合作，练习中能体现不怕苦、不怕累的精神。  积极模仿，认真练习掌握要领。  仔细看，认真模仿，相互讨论，积极合作。  相互指导帮助，积极合作。  培养学生的放松习惯. |  |

多种多样的跳4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 模仿动物的行、走、跑、跳等基本动作 | | |
| **教学**  **目标** | 1. 通过让学生模仿各种动物走的形态来移动身体。   2、使学生学好体育，喜欢上体育课。 | | |
| **教学**  **重点** | 模仿动物的行、走、跑、跳等基本动作 | | |
| **教学 难点** | 模仿动物的行、走、跑、跳等基本动作 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| 一、辨一  教师放录音，学生说出是什么动物的叫  二、学一学  1、教师说出几种动物，学生做出相应的叫声和动作。  2、学生自由地模仿动物的叫声和动作。  三、说一说  1、教师创设情境，让学生模仿动物的午睡 叫声去旅游：把自制的动物头饰戴上，模仿自己喜欢的各种动物。  路线：教师可以根据学校的条件因地制宜，也可以用粉笔在操场上用简笔画画出。 (一)起点 打个滚，伸个懒腰，晒一晒太阳…… 大草  (二)花果山 小朋友，想一想，花果山都有一些什样的小动物叫？ 小假山池塘 现在我们是一些快活的小鱼、小虾、螃蟹，小猫咪也来到池塘边钓鱼…… (四)动物园 玩了这么久，我们都累了，回到家里去 池塘  休息一下吧(自由活动)。 动物园  四、比一比  1、分成四组，教师规定一种动物，学生伴着叫声，进行比赛。(注：每组所规定的动物可不同，也可以在比赛过程中改变成任何一种动物。) | | 1.培养学生快速、安静、整齐地排好队伍。  2. 培养学生的模仿能力。  2.培养学生竞争意识。 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **主备教师** | 周伟 | **备课时间** | 2016 年 月 日 |
| **组长审核** | 年 月 日 | | |
| **领导签字** | 年 月 日 | | |

**体育游戏1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 1、单双脚跳跃  2、游戏：跳跃争先 | | |
| **教学**  **目标** | 1、学习体育游戏—跳跃争先，进行单双脚跳跃活动。  2、发展下肢力量和身体协调、平衡及跳跃能力。  3、培养学生参与活动的兴趣和坚持到底的意志品质及协作精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 学习体育游戏—跳跃争先，进行单双脚跳跃活动 | | |
| **教学 难点** | 发展下肢力量和身体协调、平衡及跳跃能力 | | |
| **教学**  **准备** |  | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  **二、准备活动**  游戏：快快集合  教师活动：  1、教师讲解游戏规则和方法。  2、组织学生游戏。  3、教育学生保护自己安全。  4、游戏中不推、拉、冲撞他人。  学生活动：  1、按教师要求并遵守规则进行游戏。  2、对形：  ×××××  ×××××  ×××××  ×××××  ◎  **三、基本部分**  游戏：跳跃争先  规则：1、必须按规定的动作跳  2、发令后才可以起跳  学生活动：  1、学生站好游戏队形  2、学生体验动作  3、进入情境青蛙跳  4、学生进行游戏  教师活动：  1、教师引导进入情境并讲解游戏方法及规则  2、启发学生想象力向青蛙那样跳的轻盈，引导学生方法创新  3、变换比赛方式  4、教师小结  **四、结束部分**  1、放松活动  2、宣布下课  3、教师点评  4、师生道别 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过“快快集合”的游戏使学生能充分的热身。  1、发展下肢力量和身体协调、平衡及跳跃能力。  2、培养学生比赛中有竞争意识和坚持到底的表现以及集体协作精神。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**体育游戏2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 游戏：各种方式的走 | | |
| **教学**  **目标** | 1、学习各种方式的走游戏，练习背后屈肘夹棒走，发展走的能力  2、通过游戏训练反应迅速，发展下肢力量和协调能力。  3、培养学生走的正确姿势及机智果断和诚实的品质。 | | |
| **教学**  **重点** | 学习各种方式的走游戏 | | |
| **教学 难点** | 培养学生走的正确姿势及机智果断和诚实的品质 | | |
| **教学**  **准备** |  | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  **二、准备活动**  游戏：快快站队  游戏方法：当教师发出解散口令后学生立即散开，当听到教师的集合口令后立即站队。哪队做到快静齐哪队为胜。  规则：必须按照规定的信号散开活动或集合站队。  学生活动：  1、在排队前学生明确自己的位置  2、学生听到集合口令后迅速站队  3、轮流当队长  教师活动：  1、引导学生做到站队快、静、齐  2、教师讲解怎样站得更齐  3、进行比赛看哪一组更快  4、变化方向进行比赛  5、评出最佳小队  **三、基本部分**  游戏：各种方式的走  动作方法：各种方式的走，保持上体正直，自然挺胸，眼看前方，两脚交替向前迈步，脚跟先着地并迅速过渡前脚掌蹬地。  学生活动：  1、学生发挥想象，练习不同方式的走。  2、学生探讨交流走的精神的方法  3、学生进行走的练习  4、走得较好的同学表演  教师活动：  1、引导学生发挥想象进行各种方式的走  2、教师讲解动作要求及重难点  3、学生跟教师一起练习背后屈肘夹棒走、头顶沙袋走、模仿性走步。  4、学生分组自己练习  5、教师巡视指导，鼓励学生不断设定较高的目标  6、发挥想象力创造出不同姿势的走  7、找好的组进行表演  8、教师小结  **四、结束部分**  1、放松活动  2、宣布下课  3、教师点评  4、师生道别 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  培养学生听指挥、守纪律及集体荣誉感的等优良品质。  培养学生走的正确姿势及机智果断和诚实的品质。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**体育游戏3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 1、游戏：老鹰捉小鸡 2、游戏： 冲过“战壕 | | |
| **教学**  **目标** | 1、学习老鹰捉小鸡和冲过战壕的游戏，了解游戏的方法。  2、通过游戏训练反应迅速，发展下肢力量和协调能力。  3、培养学生参与活动的兴趣和坚持到底的意志品质及协作精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 学习老鹰捉小鸡和冲过战壕的游戏，了解游戏的方法 | | |
| **教学 难点** | 培养学生参与活动的兴趣和坚持到底的意志品质及协作精神 | | |
| **教学**  **准备** |  | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  **二、准备活动**  **三、基本部分**  游戏：老鹰捉小鸡  规则：1、老鹰和母鸡不得相互推。  2、老鹰不得从母鸡胯下钻过。  学生活动：  1、学生站好游戏队形  2、分组进行游戏  3、学生讨论如何躲开老鹰的追捕  4、学生进行游戏  教师活动：  1、教师讲解游戏方法及规则  2、教师组织学生站好队  3、开始游戏  4、与学生共同游戏  5、总结哪组方法好  6、评出最佳小队  7、教师小结  一、游戏： 冲过“战壕  要求：游戏中不准推人、拉人、拌入，遵守游戏规则，注意安全。  教师活动：  1、讲解游戏的规则、方法，重点演示灵活冲过“战壕”的动作。  2、带领学生分组尝试灵活冲过“战壕” 的躲闪及阻击人的追拍动作。  组织学生分组进行游戏，“战壕”内先设立一名阻击手，熟练后“战壕”内设两名阻击手。  学生活动：  观察演示动作， 通过老师的讲解，掌 握游戏的方法、规则 及游戏的重点。  分组进行尝试练 习，体会灵敏躲闪冲 过“战壕”及阻击人追拍的动作要领，掌握其动作方法。  3、积极参加游戏练习，敢于自我表现，体验成功的快乐。  **四、结束部分**  1、放松2、小结；3、下课  组织：  1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 1、认真听讲情绪饱满。 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  培养学生勇于竞争、勇于同强者竞争、不怕失败、不甘失败的精神。  在游戏中，体会游戏的快乐，提高学生反应迅速，发展下肢力量和协调能力。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**体育游戏4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 队列练习，游戏：踩影子 | | |
| **教学**  **目标** | 1、掌握游戏方法，发展快速反应能力。  2、激发学生运动兴趣，积极完成游戏活动。  3、培养学生顽强拼搏胡精神和团队意识。 | | |
| **教学**  **重点** | 学习体育游戏—踩影子 | | |
| **教学 难点** | 培养学生快速反应能力。 | | |
| **教学**  **准备** |  | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| 一、开始部分  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  二、准备活动  游戏：快快集合  教师活动：  1、教师讲解游戏规则和方法。  2、组织学生游戏。  3、教育学生保护自己安全。  4、游戏中不推、拉、冲撞他人。  学生活动：  1、按教师要求并遵守规则进行游戏。  ×××××  ×××××  ×××××  ×××××  ◎  三、基本部分  游戏：踩影子  游戏目的：发展学生快速奔跑能力及学生快速反应的能力。  游戏方法：学生每两人自由组合成一组，在规定的范围区域开展游戏活动，一人奔跑躲闪，另一人去踩奔跑同学头部的影子，踩中后交换。  游戏规则：  1、必须在规定活动区域中开展活动。  2、踩影子时，只能踩奔跑同学头部的影子。  3、踩影子的同学不允许用手去拉奔跑的同学。  四、结束部分  1、放松活动  2、宣布下课  3、教师点评  4、师生道别 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过“快快集合”的游戏使学生能充分的热身。  发展学生的快速反应能力。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**体育游戏5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 游戏：大渔网  游戏：自然走，前脚掌走 | | |
| **教学**  **目标** | 1、学习“大渔网”和“自然走，脚前掌走”的游戏，了解游戏名称和游戏方法。  2、发展学生走的姿态，以及上下肢协调用力的方法。  3、能听从教师的指挥，遵守课堂纪律。 | | |
| **教学**  **重点** | 学习“大鱼网”和“自然走，脚前掌走”的游戏，了解游戏名称和游戏方法 | | |
| **教学 难点** | 发展学生走的姿态，以及上下肢协调用力的方法。 | | |
| **教学**  **准备** |  | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  **二、准备活动**  游戏：大渔网  教师活动：  1、结合示范讲解游戏的方法、规则，重点强调快速灵活躲闪的动作方法。  2、请几个同学配合示范，讲解“捕鱼人”的相互协同动作以及“小鱼”的奔跑躲闪动作，并带领学生分小组练习。  3、分组游戏时，开始可选择体力较好者做“捕鱼人”  学生活动：  1、通过教师的讲解示范，知道游戏的方法、规则，了解游戏的重点。  2、仔细观察同学的示范动作，认真听讲解，通过自我练习，掌握动作要领。  3、在教师的带领和启发下，能团结一致，协同动作，认真完成  游戏任务。  4、游戏中不推、拉、冲撞他人。  **三、基本部分**  游戏：自然走，前脚掌走  1、边讲解边示范正确姿势的自然走、前脚掌走，重点提示上体正直，自然挺胸，走时脚尖朝前，走成直线。  2、组织学生分组做自然走步、前脚掌走步、拍手走练习。  3、学生基本学会自然走和前脚掌走动作后，组织学生练习两臂放在不同部位的走，分组进行比赛和表演。  4、用口令、拍手来控制、调整练习节拍。  学生活动：  1、通过观察教师的范，按教师的节拍，分组由小组长带领尝试对准前方标杆自然走步、前脚掌走步。  2、重点观察教师向前迈步时的落脚方法，分组模仿前脚掌走。  3、按一定的节拍，分散体验两臂前平举、上举、侧平举、自然摆动的走步。观察同学比赛、表演。  **四、结束部分**  1、放松活动  2、宣布下课  3、教师点评  4、师生道别 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过“大渔网”的游戏，培养学生的学习兴趣，以及达到充分热身的目的。  培养学生走的正确姿势及机智果断和诚实的品质。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**体育游戏6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 游戏：黄河、长江 | | |
| **教学**  **目标** | 1、学会“黄河、长江”游戏，懂得游戏的方法和规则。  2、通过自我体验，能做到反应迅速，奔跑快，躲闪灵巧。  3、游戏中能表现出机智、果断和诚实的良好品质。 | | |
| **教学**  **重点** | 学会“黄河、长江”游戏，懂得游戏的方法和规则 | | |
| **教学 难点** | 通过自我体验，能做到反应迅速，奔跑快，躲闪灵巧 | | |
| **教学**  **准备** |  | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  **二、准备活动**  模仿操：  2、模仿操名称：  ①伸展运动；②扩胸运动；  ③侧屈运动；④体转运动；  ⑤全身运动；⑥跳跃运动。  1、教师简述，并示范。  1、模仿学习。  2、要求：积极练习，动作正确，学会观察与思考。  组织： ×××××  ×××××  ×××××  ×××××  ◎  **三、基本部分**  游戏：黄河、长江  游戏方法：把游戏者分成人数相等的两队，面对面站在中线的两边，一队起名叫“长江”，另一队叫“黄河”，各队记住自己的队名。当教师发出“黄河”的口令时，“黄河”队马上转身往自己的场地跑，“长江”队立刻追击，如在限制线内追上者得一分。做若干遍后，游戏结束，以累积分多的队为胜。  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。 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。  4、向学生阐述这个游戏的作用。  学生活动：  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。  积极参与游戏，体验快速起动。  4、认真了解这个游戏对短跑的作用。  **四、结束部分**  1、放松活动  2、宣布下课  3、教师点评  4、师生道别 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过模仿操达到热身目的。  体验“黄河、长江”游戏方法和乐趣，发展奔跑的能力。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**体育游戏7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 游戏：趣味投掷 | | |
| **教学**  **目标** | 1、通过投掷游戏，使学生了解投掷的基本要领，掌握多种投掷动作。  2、发展上肢力量和身体协调用力的能力  3、培养学生的主体意识、竞争意识、团体合作精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 出手角度，单手肩上投掷的鞭打动作 | | |
| **教学 难点** | 力度的把握、空间感、身体协调性 | | |
| **教学**  **准备** | 沙包50个 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  **二、准备活动**  模仿操：  2、模仿操名称：  ①伸展运动；②扩胸运动；  ③侧屈运动；④体转运动；  ⑤全身运动；⑥跳跃运动。  1、教师简述，并示范。  1、模仿学习。  2、要求：积极练习，动作正确，学会观察与思考。  组织： ×××××  ×××××  ×××××  ×××××  ◎  **三、基本部分**  游戏：趣味投掷  动作方法：运用不同的投掷方式进行尝试性投掷，体验投掷动作  体验不同投掷方式甩纸炮、飞纸飞机  2、讲解正确动作  3、再次练习  教师活动：  1、适当的进行引导  2、观察学生投掷情况  3、邀请学生动作示范  4、总结归纳最佳动作  5、组织学生再次练习  学生活动：  积极思考,勇于创新,尝试各种不同的投掷方法  2、敢于向老师提 问,接受老师的指 导  3、听老师口令进行统一练习，注意安全  **四、结束部分**  1、放松活动  2、宣布下课  3、教师点评  4、师生道别 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过广播操练习使学生达到充分热身的目的。  通过各种方式的抛接轻物的练习，能做出多种方式的抛、掷轻物体的动作  在相互交流相互帮助下，以形成良好的同伴合作关系。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**体育游戏8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 游戏：掷准练习 | | |
| **教学**  **目标** | 1、掌握投掷的鞭打动作，提高全体学生投准、投远的技术  2、发展上肢力量和身体协调用力的能力  3、培养学生参与活动的兴趣和坚持到底的意志品质及协作精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 出手角度，单手肩上投掷的鞭打动作 | | |
| **教学 难点** | 力度的把握、空间感、身体协调性 | | |
| **教学**  **准备** | 沙包50个 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  **二、准备活动**  模仿操：  2、模仿操名称：  ①伸展运动；②扩胸运动；  ③侧屈运动；④体转运动；  ⑤全身运动；⑥跳跃运动。  1、教师简述，并示范。  1、模仿学习。  2、要求：积极练习，动作正确，学会观察与思考。  组织：  ×××××  ×××××  ×××××  ×××××  ◎  **三、基本部分**  游戏：掷准练习  打固定靶  2、打隐现靶比赛  游戏方法：分组积分赛 分组每人投掷两次，累计总分  组织：  ××××× ×  ××××× ×  ××××× ×  ××××× ×  ◎  教师活动：  教师讲解游戏方法规则  讲解规则和要求强调安全问题  组织队伍调动，口令指挥练习  语言激励学生，适当引导，及时点评。  学生活动：  认真听讲，明确 规则要求  积极练习，注意 力集中  听老师口令，避免发生意外  团结合作，富有竞争意识  **四、结束部分**  1、放松；  2、小结；  3、下课  组织：四列横队  教师活动：  1、总结本次课的情况。  2、下课。  学生活动：  1、认真听讲，精神饱满。  2、下课。 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过模仿操练习使学生达到充分热身的目的。  通过掷准练习，让学生知道 投掷时出手高度、速度与投掷远近的关系，培养学生对投掷运动得兴趣  在相互交流相互帮助下，以形成良好的同伴合作关系。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**体育游戏9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 游戏：抛接物 | | |
| **教学**  **目标** | 通过学习使学生能积极主动的参与学习与活动。  大多数学生掌握各种方式抛接轻物的方法。  3、通过学习使学生养成吃苦耐劳的精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 掌握各种方式抛接轻物的方法 | | |
| **教学 难点** | 使学生养成吃苦耐劳的精神 | | |
| **教学**  **准备** | 乒乓球50个 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  **二、准备活动**  模仿操：  2、模仿操名称：  ①伸展运动；②扩胸运动；  ③侧屈运动；④体转运动；  ⑤全身运动；⑥跳跃运动。  1、教师简述，并示范。  1、模仿学习。  2、要求：积极练习，动作正确，学会观察与思考。  组织： ×××××  ×××××  ×××××  ×××××  ◎  **三、基本部分**  游戏：抛接轻物  动作要点：  一、单手握住乒乓球，用站立、蹲立姿势，将轻物从体前或体侧向上抛出，当轻物下落时用单手或双手接物顺势下落缓冲。  注意：学生练习时注意安全。  教师活动：  讲解示范  组织学生分组练习。  组织学生分组比赛。  进行巡回观察纠正错误,并且选出较好的同学进行示范  学生活动：  认真听 讲，跟着老师一起练习。  小组合作认真练习。  3、积极进行比赛。  **四、结束部分**  一、放松练习；  二、课堂小结；  三、布置课外作业。  四、师生再见，宣布下课。 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过模仿操练习使学生达到充分热身的目的。  通过“抛接轻物”的练习，培养学生的空间感觉，发展上下肢协调用力的能力。  在相互交流、相互帮助下，以形成良好的同伴合作关系。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**体育游戏10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 游戏：各种方式抛接轻物 | | |
| **教学**  **目标** | 1、学会各种方式抛接轻物的动作方法。  2、学会正确的站立和挥臂方法，能较协调的完成手持轻物投掷动作。  3、培养学生不惧困难、学会与他人合作的良好社会适应能力 | | |
| **教学**  **重点** | 学会各种方式抛接轻物的动作方法 | | |
| **教学 难点** | 能较协调的完成手持轻物投掷动作 | | |
| **教学**  **准备** | 乒乓球50个 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  **二、准备活动**  模仿操：  2、模仿操名称：  ①伸展运动；②扩胸运动；  ③侧屈运动；④体转运动；  ⑤全身运动；⑥跳跃运动。  1、教师简述，并示范。  1、模仿学习。  2、要求：积极练习，动作正确，学会观察与思考。  组织： ×××××  ×××××  ×××××  ×××××  ◎  基本部分  游戏：抛接轻物  游戏方法：  各种方法的自（上抛、下抛背后、跨下等）。  互抛互接轻物。  运动中抛接轻物。  教师活动  1、教师引导学生进入情境  2、教师引导学生进行各种抛接动作  3、引导学生向前上方抛。  4、评价动作  5、请做得好的同学表演  6、分组进行练习  7、教师小结  学生活动：  1、在操场上进行各种方式创想徒手练习  2、学生持包练习向、上向前抛接轻物  3、学生交流  4、两人一组各种方式的抛  5、请好的同学表演  6、学生互相帮助练习动作  **四、结束部分**  一、放松练习；  二、课堂小结；  三、布置课外作业。  四、师生再见，宣布下课。 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过模仿操练习使学生达到充分热身的目的。  通过“抛接轻物”的练习，培养学生的空间感觉，发展上下肢协调用力的能力。  在相互交流、相互帮助下，以形成良好的同伴合作关系。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**基本体操1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 1、两头翘；2、仰卧起坐传递球 | | |
| **教学**  **目标** | 1、理解俯卧挺身（两头翘）的动作概念。  2、学会俯卧挺身技术，力争有90%左右的学生能独立完成，发展学生腰背腹弹性和力量。  3、使学生初步具有勇敢顽强的意志品质，并通过游戏培养学生集体主义精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 俯卧挺身时两腿配合上体协调上举。 | | |
| **教学 难点** | 俯卧挺身时两腿夹紧并充分伸展 | | |
| **教学**  **准备** | 体操垫若干，垒球若干。 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1、集合整队，报告人数。  2、宣布本节课教学内容。  3、安排见习生。  3、检查服装。  组织：四列横队 oooooooooo  oooooooooo  xxxxxxxxxx  Xxxxxxxxxx  p  **二、准备部分**  （1）徒手操  头部运动 肩部绕环 扩胸运动 体转运动 膝关节运动 手腕脚踝运动  （2）游戏  捕鱼游戏  **三、基本部分**  1、两头翘：俯卧垫上，两臂前举，头、肩用力上抬，背部用力后弓，同时两腿用力（并腿）后举。  教法：  教师示范，学生尝试性练习；先在同伴帮助下完成动作，再独立完成；最后分组比赛。  2、仰卧起坐传递轻物  教师讲解、示范；学生在教师统一口令下练习；每组连续做十次，比哪一组先完成。交换轻物时膝不屈，脚跟不离垫，轻物不能抛接。  **四、结束部分**  1、放松活动。  2、评议本课，宣布下节课内容。  3、整理、归还器材，师生道别。  组 织：四列横队  ★★★★★★★  ★★★★★★★  ●●●●●●●  ●●●●●●●  ※ | | 要求学生动作迅速、整齐，加强组织纪律性。  每小节两个八拍  充分活动，使学生达到热身。  使学生学会团结合作，互相鼓励。  使学生在充分的活动中得到锻炼。 |  |

**基本体操2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 1、两头翘；2、蹲跳起。 | | |
| **教学**  **目标** | 1、理解蹲跳起的动作概念，巩固两头翘技术动作。  2、学会蹲跳起技术，力争有90%左右的学生能掌握。  3、使学生具有勇敢顽强的意志品质，培养学生集体主义精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 初步学会蹲跳起动作。 | | |
| **教学 难点** | 做到两腿迅速蹬直、向上跳起。 | | |
| **教学**  **准备** | 体操垫若干，口哨一只 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1、集合整队，报告人数。  2、宣布本节课教学内容。  3、安排见习生。  3、检查服装。  组织：四列横队 oooooooooo  oooooooooo  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx  p  **二、准备部分**  （1）绕操场慢跑200米  （2）徒手操  头部运动 肩部绕环 扩胸运动 体转运动 膝关节运动 手腕脚踝运动  （3）游戏  组织学生进行游戏《“8”字形接力跑》教师讲解游戏方法和要领。  组织游戏。先组织一次试练，指出存在的问题并进行纠正。继续组织学生进行游戏。教师进行裁判。  **三、基本部分**  1、复习巩固两头翘动作，垫子上完成。  2、初步学会蹲跳起动作，做到两腿迅速蹬直、向上跳起。  教师进行动作的示范和技术要领的讲解。组织学生进行练习。组织学生进行原地及行进间的蹲跳练习。  **四、结束部分**  1、放松活动。  2、评议本课。  3、宣布下节课内容。  4、整理、归还器材。  5、师生道别。  组   织： ★★★★★★★  ★★★★★★★  ●●●●●●●  ●●●●●●●  ※ | | 要求学生动作迅速、整齐，加强组织纪律性。  每小节两个八拍  充分活动，使学生达到热身。  使学生在充分的活动中得到锻炼。 |  |

**基本体操3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 1、基本体操：横叉、纵叉  2、推小车。 | | |
| **教学**  **目标** | 1、掌握横叉、纵叉的方法。  2、进一步发展学生的身体柔韧素质等练习。  3、培养学生团结合作的集体主义意识。 | | |
| **教学**  **重点** | 培养学生的柔韧性。 | | |
| **教学 难点** | 如何培养学生的柔韧性。 | | |
| **教学**  **准备** | 体操垫若干，口哨一只 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  课堂常规：  1、集合整队，报告人数。  2、宣布本节课教学内容。  3、安排见习生。  3、检查服装。  组织：四列横队 oooooooooo  oooooooooo  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx  p  **二、准备部分**  （1）绕操场慢跑200米  （2）徒手操  头部运动 肩部绕环 扩胸运动 体转运动 膝关节运动 手腕脚踝运动  组 织：体操队形  ★★★★★★★  ★★★★★★★  ●●●●●●●  ●●●●●●●  ※  **三、基本部分**  （1）基本体操：横叉、纵叉  1、教师讲解动作要领。  2、学生分散进行自由练习（可以结伴）。  3、集体练习：横叉、纵叉。  要求：动作的幅度要循序渐进，根据学生个别差异。  （2）游戏：推小车  1、教师讲解规则（两人一组）。  2、学生分散练习。  3、学生分小组进行比赛。  **四、结束部分**  1、放松活动。  2、评议本课。  3、宣布下节课内容。  4、整理、归还器材。  5、师生道别。  组   织： ★★★★★★★  ★★★★★★★  ●●●●●●●  ●●●●●●●  ※ | | 要求学生动作迅速、整齐，加强组织纪律性。  每小节两个八拍  充分活动，使学生达到热身。  在比赛中激发学生运动兴趣。 |  |

**器械体操1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 1、快乐沙瓶操2、器械组合 | | |
| **教学**  **目标** | 1、培养学生学习健美操的兴趣，以及学生自学、自练、主动参与、探讨创新的态度。  2、发展学生的身体协调性，灵活性，形成正确的身体姿态。  3、培养学生自信心和成功意识，使其形成乐观开朗的生活态度及互学互助的团结协作精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 动作规范、协调 | | |
| **教学 难点** | 动作有力度、有美感、有创造性。 | | |
| **教学**  **准备** | 音响一套、沙瓶每生一个 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  课堂常规：  1、集合整队，报告人数。  2、宣布本节课教学内容。  3、安排见习生。  3、检查服装。  组织：四列横队  oooooooooo  oooooooooo  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx  p  **二、准备部分**  （1）绕操场慢跑200米  （2）徒手操  头部运动 肩部绕环 扩胸运动 体转运动 膝关节运动 手腕脚踝运动  组 织：体操队形  ★★★★★★★  ★★★★★★★  ●●●●●●●  ●●●●●●●  ※  **三、基本部分**  （1）边摇沙瓶边踏步、一字步、弹动、点地、后屈腿、并步、吸腿、学习新动作组合、交叉步、侧点地、V字步、开合跳。  教师讲解新动作。  学生跟随练习。  （2）拓展训练：器械组合动作练习，可以自己创编。  **四、结束部分**  1、放松活动。  2、评议本课。  3、宣布下节课内容。  4、整理、归还器材。  5、师生道别。  组   织：四列横队  ★★★★★★★  ★★★★★★★  ●●●●●●●  ●●●●●●●  ※ | | 要求学生动作迅速、整齐，加强组织纪律性。  每小节两个八拍  充分活动，使学生达到热身。  激发学生的运动兴趣。 |  |

**器械体操1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 1、哑铃蹲起（可以用沙瓶代替） 2、组合动作练习 | | |
| **教学**  **目标** | 1、培养学生的运动兴趣，以及学生积极主动的学习态度。  2、发展学生的身体协调性，灵活性，形成正确的身体姿态。  3、培养学生自信心和成功意识，使其形成乐观开朗的生活态度及互学互助的团结协作精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 动作规范、协调 | | |
| **教学 难点** | 动作有力度、有美感、有创造性。 | | |
| **教学**  **准备** | 音响一套、沙瓶每生一个或哑铃若干 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  课堂常规：  1、集合整队，报告人数。  2、宣布本节课教学内容。  3、安排见习生。  3、检查服装。  组织：四列横队  oooooooooo  oooooooooo  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx  p  **二、准备部分**  游戏：喊数抱团  （2）哑铃操  头部运动 肩部绕环 扩胸运动 体转运动 跳跃运动  组 织：体操队形  ★★★★★★★  ★★★★★★★  ●●●●●●●  ●●●●●●●  ※  **三、基本部分**  复习：边摇沙瓶边踏步、一字步、弹动、点地、后屈腿、并步、吸腿、学习新动作组合、交叉步、侧点地、V字步、开合跳。  哑铃蹲起腿部力量练习。教师进行动作指导。  拓展训练：器械组合动作练习，可以自己创编。  **四、结束部分**  1、放松活动。  2、评议本课。  3、宣布下节课内容。  4、整理、归还器材。  5、师生道别。  组   织：四列横队  ★★★★★★★  ★★★★★★★  ●●●●●●●  ●●●●●●●  ※ | | 要求学生动作迅速、整齐，加强组织纪律性。  每小节两个八拍  充分活动，使学生达到热身。  激发学生的运动兴趣。  放松身心，使学生顺利进行下节课的学习。 |  |

**韵律操1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 拍手操 | | |
| **教学**  **目标** | 1、认识目标：知道拍手操的教学方法，了解击掌的不同身体部位。  2、技能目标：能随集体有节奏、连贯地做所学拍手操。  3、情感目标：体验集体活动的乐趣，能集中注意力、听从指挥、认真练习与游戏。 | | |
| **教学**  **重点** | 动作协调，节奏感强。 | | |
| **教学 难点** | 能够顺畅、连贯的动作。 | | |
| **教学**  **准备** |  | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1、课的常规。  2、宣布课的内容。  3、激发兴趣、提出我的要求。  4、队列练习：解散、集合。  5、两臂放在不同部位的前脚掌走。  **二、准备活动**  1、游戏：过山洞  要求：在游戏的过程中注意安全，遵守游戏规则。  2、徒手操  **三、基本部分**  1、头顶拍手  2、胸前拍手  3、转身拍手  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、讲解韵律操的要求。  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。  **四、结束部分**  1、放松活动  2、宣布下课  3、教师点评  4、师生道别 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  使学生在学习的过程中，了解韵律操的基本动作，掌握简单的拍手操。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**韵律操2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 拍手操 | | |
| **教学**  **目标** | 1、知道拍手操的教学方法，了解击掌的不同身体部位。  2、能随集体有节奏、连贯地做所学拍手操。  3、体验集体活动的乐趣，能集中注意力、听从指挥、认真练习与游戏。 | | |
| **教学**  **重点** | 动作协调，节奏感强。 | | |
| **教学 难点** | 能够顺畅、连贯的动作。 | | |
| **教学**  **准备** |  | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  **二、准备活动**  1、游戏：推小车  要求：游戏过程中注意安全，遵守游戏规则。  2、徒手操  **三、基本部分**  1、拍手体前屈运动  2、拍手全身运动  3、拍手跳跃运动  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、讲解韵律操的要求。  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。  **四、结束部分**  1、放松活动  2、宣布下课  3、教师点评  4、师生道别 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  使学生在学习的过程中，了解韵律操的基本动作，掌握简单的拍手操。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**游泳**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 体育常识：游泳 游戏：击鼓传花 | | |
| **教学**  **目标** | 1.能了解游泳对身体的好处和运动的一般常识；  2.学会“击鼓传花”游戏，能在游戏中与同伴配合，提高快速传递的能力。  3、培养学生团队合作意识。 | | |
| **教学**  **重点** | 了解游泳运动 | | |
| **教学 难点** | 如何让学生正确记忆一些有关常识。 | | |
| **教学**  **准备** | 挂图、花或者替代物 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1、师生问好，点名查人数。  2、宣布本节课教学内容。  3、开始上课。  **二、准备活动**  1、游戏：击鼓传花。  要求：学生积极主动，遵守游戏规则。  2、“同学们你们会游泳吗？你是用什么样的方式游泳的呢？”  请学生发表自己的看法、观点。  **三、基本部分**  1、出示教学挂图，指导学生仔细观察。  　　请学生说说你对游泳的了解：游泳的姿势、作用等。  2、同学间讨论，说说你和游泳胡故事或者观看了游泳比赛后的感想等。  3、老师讲解游泳的好处及一般常识  　好处：  　　（1）增强体质，提高征服大自然的本领。  　　（2）游泳能提高神经系统调节能力。  　　（3）游泳还能锻炼人的意志，培养坚毅、沉着、勇敢、顽强的意志品质。  泳姿：爬泳、蛙泳、蝶泳、仰泳  4、怎样学会游泳，有什么好建议？讨论  （1）比赛项目分类；  　　（2）世界游泳强国：美国、德国、澳大利亚、加拿大等。  　　（3）我国游泳成绩介绍。   1. 结束部分   1、放松活动  2、宣布下课  3、教师点评  4、师生道别 | | 激发学生的学习兴趣，使这节室内课更好的开始。  要求学生掌握简单的专业知识，名词。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**武术1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 武术基本手型 | | |
| **教学**  **目标** | 1、培养学生学习武术的兴趣，能认真积极地参与武术的训练。  2、提高灵敏、快捷、柔韧等身体素质。  3、加强武德修养，培养勤学苦练、团结协作等优良品质。 | | |
| **教学**  **重点** | 眼法与动作的配合 | | |
| **教学 难点** | 武术动作的劲力 | | |
| **教学**  **准备** |  | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| **一、开始部分**  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  **二、准备活动**  1、游戏：喊数抱团  要求：注意跑动过程中安全，遵守游戏规则。  2、辅助动作练习：挑掌 勾手 冲拳等。  **三、基本部分**  学习基本手型  拳：四指并拢卷握,拇指紧扣食指和中指的第二指节。  掌：四指合拢伸直，小指一侧微内扣，拇指弯曲紧扣于虎口上。  勾：屈腕，五指尖互触。  教师活动：  1、教师语言要清晰。  2、教师讲解武术基本手型的动作要领。  3、讲解练习的要求。  4、师生统一练习。  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。  **四、结束部分**  1、宣布下课  2、教师点评  3、师生道别 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  使学生在学习的过程中，了解武术的基本手型，并能做出相应的动作。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**民族项目1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 滚铁环 | | |
| **教学**  **目标** | 1、基本掌握徒手滚铁环的方法,能较平稳地滚铁环。  2、听从指挥、团结合作、互相谦让精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 知道滚铁环的方法 | | |
| **教学 难点** | 能较平稳地滚铁环 | | |
| **教学**  **准备** | 铁环50套 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| 一、开始部分  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  二、准备活动  游戏：小汽车  方法：学生拿铁环当方向盘跑到对面的同学进行石头剪刀布输的同学开着小车继续找同学进行比赛。  教师活动：  1、 语言激发学生的兴趣  2、讲解游戏的方法及规则  3、组织学生进行游戏  4、对学生的表现进行评价  三、基本部分  学习滚铁环  动作要领：左手持铁环，右手持钩，左手向前方滚动铁环，尽量使铁环垂直于地面滚动，右手顺势用铁钩推动铁环前进。  教师活动：  1、教师讲解动作要领并示范正确动作  2、组织学生模仿练习  3、教师进行检查指导  学生活动：  1、学生认真听要领并观察  2、学生模仿教师动作  游戏：换物接力   1、游戏方法：  将学生分成四组，每一组排头拿铁钩，和二、三米前得铁圈交换。  四、结束部分  1、宣布下课  2、教师点评  3、师生道别 | | 队伍整齐精神集中  “开火车”比赛中体验到成功的喜悦，发展上下肢力量和协调能力。  讲解示范动作要领----建立动作概念；徒手模仿----形成动作表象；想象动作----突破重点；完整体验----解决难点；完整练习----掌握动作 |  |

**民族项目2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 跳皮筋 | | |
| **教学**  **目标** | 1、了解民俗传统体育项目的跳皮筋的作用，学习掌握跳皮筋的基本动作。  2、通过课堂学习，促进学生内脏器官个血液循环系统的功能。促进新陈代谢。  3、通过课堂学习的组织方式，让学生之间互帮互助，共同进步。 | | |
| **教学**  **重点** | 学习掌握跳皮筋的基本动作 | | |
| **教学 难点** | 通过课堂学习的组织方式，让学生之间互帮互助，共同进步 | | |
| **教学**  **准备** | 橡皮筋4条 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| 一、开始部分  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  二、准备部分  游戏：跳绳跑接力  方法：将橡皮筋作为跳绳使用。四组学生在场地上站成四路纵队，变成四个竞争队伍。  发出口令后，每组第一名学生用跳绳的方式边跳边跑，到达场地一段的标志物处后转身跑回队伍，并与本队队员交接棒。按此方法依次进行，全组队员最先完成的为优胜。  要求：遵守游戏规则，注意自己和他人安全，跑直线。1、以两路纵队沿操场慢跑两圈。  三、基本部分：  教学跳皮筋基本动作：  （1）动作要领：  点：站在皮筋的一侧中间，两手叉腰或两臂侧平举。一脚原地跳动一次，另一脚随之跳起用前脚掌点地。（注：以下基本动作的预备姿势同“点”）。  迈：一腿自然弯屈从皮筋这一边迈过另一边。  顶：正顶，面向皮筋站立，一腿屈膝向上举，用小腿顶着皮筋；侧顶，身体的左（右）侧触皮筋，一腿屈膝向上举，用小腿内侧或外侧顶着皮筋。  绕：一腿原地或迈过皮筋另一边，然后小腿由里向外（由外向里）绕皮筋，绕几次不限。  教师活动：  1、请两名学生将一根橡皮筋绷直。队伍的前两列蹲下，后两列站立不动。  2、教师讲解要领，并示范以上基本动作。  3、教师循环指导学生  学生活动：  2、学生回答相关问题  3、学生分散程四组练习  4、让学生之间互帮互助，共同进步。  要求：学习和练习时要认真，听教师或组长的安排，注意自己和他人安全。  四、结束部分  1、宣布下课  2、教师点评  3、师生道别 | | 队伍整齐精神集中  跳绳跑接力游戏中体验到成功的喜悦，发展上下肢力量和协调能力。  讲解示范动作要领----建立动作概念；徒手模仿----形成动作表象；想象动作----突破重点；完整体验----解决难点；完整练习----掌握动作  通过游戏教学培养学生的体育兴趣。 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 各种方式的抛接轻物 | | |
| **教学**  **目标** | 1、初步学习投掷动作，重点向前上方练习，体验全身协调用力的感觉。  2、发展上肢力量和身体协调用力的能力。  3、培养学生参与活动的兴趣和坚持到底的意志品质及协作精神。 | | |
| **教学**  **重点** | 初步学习投掷游戏，重点向前上方练习，体验全身协调用力的感觉 | | |
| **教学 难点** | 发展上肢力量和身体协调用力的能力 | | |
| **教学**  **准备** | 沙包50个 | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| 一、开始部分  1.整队集合  2.师生问好  3.宣布内容  4.安排见习  二、准备活动  1、队列：立正、稍息、集合、解散。  2、广播操。  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、讲解队列练习的要求。  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。  学生充分活动各关节。  三、基本部分  游戏：各种方式的抛接轻物  教学要点：体验全身协调用力的感觉  组织：  × ×  × ×  × ×  × ×  ◎  教师活动：  1、教师引导学生进入情境  2、教师引导学生进行各种抛接动作  3、引导学生向前上方抛。  4、评价动作  5、请做得好的同学表演  6、分组进行练习  7、教师小结  学生活动：  1、在操场上进行各种方式创想徒手练习  2、学生持包练习向、上向前抛接轻物  3、学生交流  4、两人一组各种方式的抛  5、请好的同学表演  6、学生互相帮助练习动作  7、师生总结  四、结束部分  1、放松活动  2、宣布下课  3、教师点评  4、师生道别 | | 通过体育常规教学使学生养成良好的课堂习惯。  通过广播操练习使学生达到充分热身的目的。  通过各种方式的抛接轻物的练习，能做出多种方式的抛、掷轻物体的动作  在相互交流相互帮助下，以形成良好的同伴合作关系。  通过结束部分的教学使学生养成课后放松的习惯。 |  |

**突发事件**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 突发事件自救自护 | | |
| **教学**  **目标** | 1、能够说出什么是“突发事件”  2、掌握应对突发事件的基本方法和技能 | | |
| **教学**  **重点** | 掌握应对突发事件的基本方法和技能 | | |
| **教学 难点** | 主动规避伤害和远离危险的意识 | | |
| **教学**  **准备** |  | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| 一、师生问好，宣布本节课的教学内容  二、预防火灾  1、不要因好奇而玩火。 2、及时关掉屋内电器。 3、一旦发生火灾，立即打“119”火警电话并告之详细地址。如果没有电话，就扯开嗓子高喊：“着火啦！”同时迅速逃离火场，并求助大人帮助救火。 4、平日在家里、学校，应熟悉周围环境，熟悉疏散通道；到陌生环境中，也应首先了解安全门的位置和疏散通道。 5、万一陷入火场，逃离火场时注意，衣服着了火，不可以乱跑，可用双手捂住脸，在地上打滚，压灭火再逃。逃离时，如果烟雾大，可爬向门口，因为靠近地面的空气不会使你窒息。 6、学校里发生火灾时，请记住，一定要按照老师的指挥顺序下楼，千万不能恐慌拥挤。记住，不要再回室内抢救火海中的心爱东西，人是最可宝贵的！  三、预防地震 1、保持镇定,切忌慌乱冲出教室，并迅速关闭电源，打开教室门窗。 2、立即以双手将书包顶于头顶，保护头部，并迅速躲避于桌下，背向窗户，同时注意天花板上的危险物品掉落下来，以确保安全。 3、在操场，远离建筑物，站立于空旷处，不要慌张地往室内冲。 4、听从老师指挥进行疏散。疏散时以双手将书包顶于头顶上，依疏散路线及顺序，依序快速步行，保持安静迅速下楼，切勿慌张推挤和奔跑。  四、宣布下课  1、教师点评  2、师生道别 | | 知道“119”火警电话，了解火灾发生时如何逃生、规避、保护自己  能够学会火灾发生时的自救自护应急动作  了解地震发生时如何逃生、规避、保护自己，能够学会地震发生时的自救自护应急动作 |  |

**认识自己**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | 认识我们的身体 | | |
| **教学**  **目标** | 1、知道身体各部位的名称和功能  2、能指出身体常用的部位及关节肌肉的名称与功能。 | | |
| **教学**  **重点** | 初步了解人的身体由头、颈、躯干、四肢几部分组成 | | |
| **教学 难点** | 大致能说出各部分的功能及保护方法 | | |
| **教学**  **准备** |  | | |
| **教 与 学 活 动** | | **设计意图** | **修 改** |
| 一、情景导入  开场舞《幸福拍手歌》  教师活动：  1、师生问好  2、教师领做学生跟做  学生活动：  1、师生问好  2、学生和老师一起在音乐《幸福拍手歌》伴奏下做动作  二、第一关小试牛刀  教师活动：  1、抢答题：开场舞中，活动了身体的那几个部分。  2、抢答题：观察身体是由哪几部分组成的。  3、操作题：简笔画画出身体的组成部分  4、题板题：介绍人体各部分的功能  学生活动：  1、学生抢答  2、学生评价  3、学生快速完成图画  4、学生回答  三、第二关步步为营  教师活动：  1、让学生单手系红领巾。  2、说一说身体各部分的保护方法。  学生活动：  1、学生单手系红领巾体验谈感受  2、各小组抢答  四、宣布下课  1、教师点评  2、师生道别 | | 引入情景，引导学生歌中介绍了身体的哪些部位  对探究自己的身体感兴趣，乐于与同学合作、交流，相互评价观察结果  活动体验身体残疾所带来的不便，学会爱护自己的身体，懂得关心和善待残疾人。 |  |