7年级**基础理论教案第一课**

**教师：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 课题 | 你的健康——人体与运动 |
| 教学目标 | 1：认知目标：了解骨骼.肌肉.和关节是如何使人运动的2能力目标：通过学习，学生能基本了解骨骼.肌肉.关节与运动的关系，在实践中能运用这些知识3：情感目标：通过学习，培养学生良好的健康观及锻炼方法 |
| 重点难点

|  |
| --- |
|  |
|  |

 | 1；重点：骨骼.肌肉.关节与运动的关系2：难点；运用与实践 |
| 过程与方法 | 启发.引导 |
| 板书设 计 |  |
| 教学过程程序设计 | 备注 |
| 1通过让学生体会正确的站立姿势来引导学生关注骨骼，用本课的“试一试”来引导学生了解关节的知识2教师介绍关节.骨骼.肌肉的基本知识3心肌的作用4关节.骨骼.肌肉在运动中的关系，举例说明5小结本课内容 |  |
| 课后思考  | 1；运动系统的重量约占人体重量的多少2：怎样保护你的关节.肌肉.和骨骼 | 课后记录 |  |

7年级体育与健康教育教案第一课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师个人修改意见 | 教学内容 | 青春的活力：预备姿势，热身运动 | 重点：学生能了解这套操的内涵 |
| 难点：节奏感和协调性性 |
| 准备部分： | 教学目标 | 1：学生能了解整套操的内涵和动作路线，并能注意动作节奏2：80%以上的学生能连贯的完成动作预备姿势和热身运动并能很好的掌握动作节奏3通过练习，培养学生的协调能力和形成良好的形体观4学生练习密度为 5-8次/人 |
| 顺序 | 教学内容 | 达成领域目标 | 学生活动 | 次数 | 教法指导 | 组织要求及预感 |
| 情景导入 | 1：课堂常规2明确学习目标 | 建立良好的师生关系和学习氛围 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课， |  | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生 | ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀★  |
| 基本部分 | 情景展开 | 1：预备姿势 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：学生观看教师示范2跟随教师练习3：学生分组练习，并能互评 | 5——9 | 1：教师讲解动作路线和要求2；组织学生练习3：观察和巡回指导 | 学生成四例横队练习 |
| 2；热身运动 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力 | 5——9 | 1教师讲解热身运动的基本动作2教师巡视点拨3分组评定练习效果 | 四例横队练习 |
| 结束部分 | 情景结束 | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | 1-3 | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| 场地器材 | 操场 | 负荷 | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| 课后记录 |  | 课后作业 | 1：制定广播操练习计划2跳绳练习，恢复体力 |

7年级体育与健康教育教案第2课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容 | 青春的活力：，预备姿势，热身运动，上肢运动 | 重点：学生能了解动作路线 |
| 难点：节奏感和协调性性 |
| 教学目标 | 1：学生能了解整套操的内涵和动作路线，并能注意动作节奏2：80%以上的学生能连贯的完成动作预备姿势和热身运动及上肢动作，并能很好的掌握动作节奏3通过练习，培养学生的协调能力和形成良好的形体观4学生练习密度为 5-8次/人 |
| 顺序 | 教学内容 | 达成领域目标 | 学生活动 | 次数 | 教法指导 | 组织要求及预感 |
| 情景导入 | 1：课堂常规2明确学习目标 | 建立良好的师生关系和学习氛围 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课， |  | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生 |   ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀★  |
| 情景展开 | 1：预备姿势 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：学生观看教师示范2跟随教师练习3：学生分组练习，并能互评 | 5——9 | 1：教师讲解动作路线和要求2；组织学生练习3：观察和巡回指导 |  四例横队练习 |
| 2；热身运动 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力 | 5——9 | 1教师讲解热身运动的基本动作2教师巡视点拨3分组评定练习效果 | 四例横队练习 |
| 3：上肢动作 | 培养学生在摸索中解决问题 | 1：在前面学习的基础上听教师讲解上肢动作的要求2跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力 | 5——-9 | 1；教师讲解上肢动作的基本练习方法2：教师巡视点拨3：分组练习并评定其效果 | 四例横队练习 |
| 情景结束 | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | 1-3 | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| 场地器材 | 操场 | 负荷 | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| 课后记录 |  | 课后作业 | 1：制定广播操练习计划2跳绳练习，恢复体力 |

7-9年级育与健康教育教案第3 课

7年级体育与健康教育教案第2课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容 | 青春的活力：腰部运动，全身运动，踢腿运动 | 重点：学生能了解4——6节运动路线 |
| 难点：节奏感和协调性性 |
| 教学目标 | 1：学生能了解4——6节动作路线，并能注意动作节奏2：80%以上的学生能连贯的完成动作腰部运动全身运动踢腿运动，并能很好的掌握动作节奏3通过练习，培养学生的协调能力和形成良好的形体观4学生练习密度为 5-8次/人 |
| 顺序 | 教学内容 | 达成领域目标 | 学生活动 | 次数 | 教法指导 | 组织要求及预感 |
| 情景导入 | 1：课堂常规2明确学习目标 | 建立良好的师生关系和学习氛围 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课， |  | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生 | ♀♀♀♀♀♀♀♀  ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀★  |
| 情景展开 | 1：腰部运动 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：学生观看教师示范2跟随教师练习3：学生分组练习，并能互评 | 5——9 | 1：教师讲解动作路线和要求2；组织学生练习3：观察和巡回指导 | 四例横队辽西 |
| 2；全身运动 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力 | 5——9 | 1教师讲解全身运动的基本动作2教师巡视点拨3分组评定练习效果 | 四例横队练习 |
| 3：踢颓运动 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：听教师讲解记住动作要求3：接受教师指导，提高表现力 | 5——9 | 1教师讲解全身运动的基本动作2教师巡视点拨3分组评定练习效果 | 学生成四例横队练习 |
| 情景结束 | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | 1-3 | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| 场地器材 | 操场 | 负荷 | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| 课后记录 |  | 课后作业 | 1：练习广播操2跳绳练习，恢复体力 |

初一体育与健康教育教案第4 课

 7年级体育与健康教育教案第2课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容 | 青春的活力：跑跳运动，整理运动 | 重点：学生能了解7——8节运动路线 |
| 难点：节奏感和协调性性 |
| 教学目标 | 1：学生能了解7——8节动作路线，并能注意动作节奏2：80%以上的学生能连贯的完成动作跑跳运动，整理运动，并能很好的掌握动作节奏3通过练习，培养学生的协调能力和形成良好的形体观4学生练习密度为 5-8次/人 |
| 顺序 | 教学内容 | 达成领域目标 | 学生活动 | 次数 | 教法指导 | 组织要求及预感 |
| 情景导入 | 1：课堂常规2明确学习目标 | 建立良好的师生关系和学习氛围 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课， |  | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生 | ♀♀♀♀♀♀♀♀  ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀★  |
| 情景展开 | 1：跑跳运动 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：学生观看教师示范2跟随教师练习3：学生分组练习，并能互评 | 5——9 | 1：教师讲解动作路线和要求2；组织学生练习3：观察和巡回指导 | 学生成四例横队练习 |
| 2；整理运动 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力 | 5——9 | 1教师讲解整理运动的基本动作2教师巡视点拨3分组评定练习效果 | 四例横队练习 |
| 情景结束 | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | 1-3 | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| 场地器材 | 操场 | 负荷 | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| 课后记录 |  | 课后作业 | 1：练习广播操2跳绳练习， |

初一体育与健康教育教案第5课

 7年级体育与健康教育教案第2课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容 | 青春的活力：复习1——8节 | 重点：学生能了解这套操的内涵 |
| 难点：节奏感和协调性性 |
| 教学目标 | 1：学生能了解整套操的内涵和动作路线，并能注意动作节奏2：80%以上的学生能随着音乐节奏连贯的完成动作青春的活力并能很好的掌握动作节奏3通过练习，培养学生的协调能力和形成良好的形体观4学生练习密度为 5-8次/人 |
| 顺序 | 教学内容 | 达成领域目标 | 学生活动 | 次数 | 教法指导 | 组织要求及预感 |
| 情景导入 | 1：课堂常规2明确学习目标 | 建立良好的师生关系和学习氛围 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课， |  | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生 | ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀★  |
| 情景展开 | 1：青春的活力1——8节动作练习 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索3根据所学知识连贯完成 | 1：学生观看教师示范2跟随教师练习3：学生分组练习，并能互评 | 5——9 | 1：教师讲解每节动作路线和要求2；组织学生练习3：观察和巡回指导 | 例横队练习 |
| 2；跟随音乐练习 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力 | 5——9 | 1教师要求学生能听清音乐节奏2教师巡视点拨3分组评定练习效果 | 四例横队练习 |
| 情景结束 | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | 1-3 | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| 场地器材 | 操场 | 负荷 | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| 课后记录 |  | 课后作业 | 1：练习广播操2跳绳练习， |

**初一体育与健康教育教案第7课**

 7年级体育与健康教育教案第2课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **短跑；基本素质** | **重点：发展学生的反应速度** |
| **难点：两腿蹬摆的协调配合** |
| **教学目标** | 1：学生能了解跑的基本知识，掌握跑的基本方法2：65以上的学生在途中跑时动作自然，腿后蹬时快速有力，前摆抬高腿，摆臂积极，两腿的瞪与摆配合协调3:通过练习，培养学生的协调能力及坚强意志，体验跑的快乐4:学生练习密度为 5-8次/人. |
| **顺序** | **教学内容** | **达成领域目标** | **学生活动** | **次数** | **教法指导** | **组织要求及预感** |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3J集中注意力练习（原地三面转法） | 建立良好的师生关系和学习氛围学生注意力集中 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习 | **1~3** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：教师讲解练习要求2：鼓励指导学生练习 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★四例横队练习 |
| **情景展开** | 短跑 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：生明确摆臂和抬腿的动作要求，按教师的口令和节奏进行练习。 2模仿教师示范3：学生分组练习，并能互评 | **5~9** | 1：原地摆臂练习要求：以肩为轴，屈臂前后摆动。2：原地高抬腿跑要求：摆动腿高抬，支撑腿充分蹬 伸，蹬摆协调。1：中等速度跑15~20m2：快速跑15~20m3；追逐跑要求：跑姿正确，轻松自然。教法：1教师讲解动作要令及要求，并适当示范。指挥学生练习2：组织学生练习3：观察和巡回指导 | ××××× O O O O O ××××× O O O O O××××× O O O O O××××× O O O O O ☆ 图 |
| 2基本体操（齐步走） | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力 | **5——9** | 1教师讲解齐步走的动作要领2教师巡视点拨3分组评定练习效果 | 四例横队练习 |
| **情景结束** | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| **场地器材** | 操场 | **负荷** | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| **课后记录** |  | **课后作业** | 1：复习广播操2：立定跳远10次 |

初一体育与健康第8课

 7年级体育与健康教育教案第2课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **短跑；素质** | **重点：发展学生快速跑能力** |
| **难点：两腿蹬摆的协调配合** |
| **教学目标** | 1：学生能了解跑的基本知识，掌握跑的基本方法2：65%以上的学生在能提高自己的反应速度和动作速度3:通过练习，培养学生的协调能力及坚强意志，体验跑的快乐4:学生练习密度为 5-8次/人. |
| **顺序** | **教学内容** | **达成领域目标** | **学生活动** | **次数** | **教法指导** | **组织要求及预感** |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3J集中注意力练习（对行变换） | 建立良好的师生关系和学习氛围学生注意力集中 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习 | **1~3** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：教师讲解练习要求2：鼓励指导学生练习 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★ |
| **情景展开** | 1：短跑 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：学生明确各种反应速度的练习2： 模仿教师示范3：学生按内容练习4：学生分组练习，并能互评 | **5~9** | 1：原地摆臂练习要求：以肩为轴，屈臂前后摆动。2：原地高抬腿跑要求：摆动腿高抬，支撑腿充分蹬 伸，蹬摆协调。（1）：中等速度跑15~20m（2）：快速跑15~20m3：各种预备练习要求：反应速度快，注意力集中教法：1教师讲解动作要令及要求，并2：组织学生练习3：观察和巡回指导 | ××××× O O O O O ××××× O O O O O××××× O O O O O××××× O O O O O ☆ 图 |
| 2素质练习A：15秒高抬腿B：立位体前屈 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：分组练习3接受教师指导，提高表现力 | **5——9** | 1教师讲解各素质练习要求2教师巡视点拨3分组评定练习效果 | 学生成若干队形练习 |
| **情景结束** | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| **场地器材** | 操场 | **负荷** | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| **课后记录** |  | **课后作业** | 立定跳远15次 |

**体育与健康初一教案第9课**

7年级体育与健康教育教案第2课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **基本体操（1）** | **重点：重视学生姿态的优美** |
| **难点：培养学生对基本体操的兴趣** |
| **教学目标** | 1：学生能明了基本体操的意义和作用引导学生积极参与活动认真做好动作2：学生能掌握基本的队例队形和队形变换3:通过练习，培养学生的团队精神，陶冶美的情操4:学生练习密度为 6~9次/人. |
| **顺序** | **教学内容**  | **达成领域目标** | **学生活动**  | **次数** | **教法指导**  |  **组织要求及预感**  | 教师个人修改意见 |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3J集中注意力练习（对行变换） | 建立良好的师生关系和学习氛围学生注意力集中 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习 | **1~3** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：教师讲解练习要求2：鼓励指导学生练习 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★ | **准备部分：应有学生组织准备部分的练习，教师进行指导和评价，同时教师应引导学生主动参与运动的积极性****基本部分：在学生活动中学生分组练习时教师应给予鼓励同时教师对整个练习给予一定的总结和评价** |
| **情景展开****情景结束** | 1：基本体操A；集合整队练习B：三面转法C：队列变换 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：学生明确队形变换的要求和练习方法2： 模仿教师示范3：学生按内容练习4：学生分组练习，并能互评 | **5~9** | 1：集合整队练习要求：快，静，齐2：三面转法要求：转体快，靠脚快（1）：分解动作练习（2）：完整动作练习（3）：联合动作练习3：队列变换要求：（1）一列横队变三列横队听口令练习（2）：一列横队变二列横队听口令练习教法：1教师讲解动作要令及要求，并2：组织学生练习3：观察和巡回指导 | ××××× O O O O O ××××× O O O O O××××× O O O O O××××× O O O O O* 图（1）

     |
| 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | ：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| **场地器材** | 操场 | **课后作业** |  1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分  |
| **课后记录** | 学生的课堂基本常规练习不到位 |  | 立定跳远15次 |

**体育与健康初一教案第十课**

7年级体育与健康教育教案第2课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **基本体操（2）** | **重点：重视学生姿态的优美** |
| **难点：培养学生对基本体操的兴趣** |
| **教学目标** | 1：学生能明了基本体操的意义和作用引导学生积极参与活动认真做好动作2：学生能掌握基本的队例队形和队形变换3:通过练习，培养学生的团队精神，陶冶美的情操4:学生练习密度为 6~9次/人. |
| **顺序** | **教学内容**  | **达成领域目标** | **学生活动**  | **次数** | **教法指导**  |  **组织要求及预感**  | 教师个人修改意见 |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3J集中注意力练习（对行变换） | 建立良好的师生关系和学习氛围学生注意力集中 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习 | **1~3** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：教师讲解练习要求2：鼓励指导学生练习 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★ | **准备部分：可让学生自主选择练习项目****基本部分：在学生学习跳绳的基础上可让学生自己安排跳绳类的游戏，增加学生的兴趣练习****结束部分：应教会学生放松的方法** |
| **情景展开****情景结束** | 1：跳绳练习 A； 单跳B： 双跳C： 多人练习2角力练习 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：学生明确队形变换的要求和练习方法2： 模仿教师示范3：学生按内容练习4：学生分组练习，并能互评 | **5~9** | 1：跳绳练习 要求： 上下肢的协调性A； 单跳B： 双跳C： 多人练习2角力练习教法：1教师讲解动作要令及要求，并2：组织学生练习3：观察和巡回指导 | ××××× O O O O O ××××× O O O O O××××× O O O O O××××× O O O O O学生自己组织队行练习 |
| 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | ：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| **场地器材** | 操场 | **课后作业** |  1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分  |
| **课后记录** | 学生的课堂基本常规练习不到位 |  | 立定跳远15次 |

**体育与健康初一教案第十一课**

7年级体育与健康教育教案第2课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | 投掷；基本素质 | 重点：了解各种投掷方法 |
| 难点：上下肢的协调性 |
| **教学目标** | 1：学生能了解投掷运动的各种练习方法及锻炼价值2：65以上的学生知道抛，推.投.撇的练习方法 ，注意练习的安全性3:通过练习，培养学生健壮的体魄。开朗的心境体验成功的快乐4:学生练习密度为 5-8次/人. |
| **顺序** | **教学内容**  | **达成领域目标** | **学生活动**  | **次数** | **教法指导**  |  **组织要求及预感**  | **教师个人修改意见** |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3：游戏“拦截飞毛腿” | 建立良好的师生关系和学习氛围学生能了解游戏练习方法规则 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习 | **1~3** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：教师讲解练习要求2：鼓励指导学生练习 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★四例横队练习练习图形如下：   | 准备部分：1慢跑400M\*22徒手练习有学生自己带操基本部分：让学生回忆生活中的投掷练习并能归纳放松部分学生掌握放松方法自己放松 |
| **情景展开****情景结束** | 1：投掷2基本素质A；跳绳定时1minB:：学生能模仿小兔子跳 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：了解各种投掷练习的方法2：回答教师的提问3：模仿教师的练习4：学生分组练习并能互评1：听教师讲解记住动作要求2：跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力 | **5~9** | 1：教师提问抛.推.投.撇的练习方法2：学生练习各种投掷练习A：抛的练习B：推的练习C：投的练习D：撇的练习3：学生能创造性的练习各种投掷练习教法：1教师讲解动作要令及要求，并适当示范。指挥学生练习2：组织学生练习3：观察和巡回指导 |   ★ 学生有小组长带领练习 |
| 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | ：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| **场地器材** | 操场 | **课后作业** |  1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分  |
| **课后记录** | 应加强锻炼和生活相结合的教学 |  | 1：复习广播操2：立定跳远10次 |

**初一体育与健康教育教案第12课**

7年级体育与健康教育教案第2课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **技巧（1）** | 重点：掌握滚翻技巧 |
| 难点：动作的圆滑，姿态优美 |
| **教学目标** | 1：学生能在小学学习的基础上复述前滚翻的动作要点，了解保护与 帮助的方法2：80%以上的学生前滚翻动作做到团身滚动，能创编多种姿势的前滚翻，发展滚翻能力，培养创新意识3:学生乐于多次重复练习，并大胆尝试，勇于创新情绪高，气氛好4:学生练习次数16次以上，身体素质练习3~5组. |
| **顺序** | **教学内容** | **达成领域目标** | **学生活动**1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习3：充分发挥想象力，展示个性4：听音乐合节拍模仿老师做动作，活动开身体动作，舒展大方，乐于表现自己 | **次数****1~3** | **教法指导** | **组织要求及预感** | **教师个人教改意见** |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3：游戏“趣味跑走中成语释义”4：徒手操 | 建立良好的师生关系和学习氛围学生能了解游戏练习方法规则 | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：教师讲解练习要求2：鼓励指导学生练习听音乐和学生共同做操，口令结合语言提示动作 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★四例横队练习练习图形如下：散点   | **准备部分：在教师教法中教师能启发诱导进行自主练习学生** |
| **情景展开** | 1：前滚翻 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：动脑筋，能自主尝试学练2：认真听，仔细看，积极思考3：学生按要求练习4：自由结伴相互观察互帮互学并乐于接受教师指导5：学生自选练习项目6：展开想象力，创造力，并用于实践7：学生乐于接受教师指导 | **5~9** | 1：启发诱导学生，尝试练习2：提问，讲解，并做示范3：发口令，指导练习4：巡视纠错，提示学生相互观察，注意保护和帮助5：请学生出例表演，集体讲评6：分层次练习增加辅助手段7：启发诱导学生做不同姿势的滚翻，培养滚翻能力激发学生兴趣8：教师评价 |     | **基本部分：学生在学练的基础上适当增加难度动作，让技术学的好的学生进行表演增加学生的兴趣性****放手让学生寻找放松的感觉** |
| 2发展跳跃能力的练习A；纵跳B:：蛙跳 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力 | **5——9** | 1教师讲解练习要求2教师巡视点拨3分组评定练习效果 |   散点 |
| **情景结束** | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| **场地器材** | 操场 | **负荷** | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| **课后记录** |  | **课后作业** | 1：跳绳2：仰卧起坐 |

**初一体育与健康教育教案第13课**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **技巧（2）** | 重点：掌握滚翻技巧 |
| 难点：动作的圆滑，姿态优美  |
| **教学目标** | 1：学生能在学习前滚翻的基础上复述后滚翻的动作要点，了解保护与 帮助的方法2：80%以上的学生后滚翻动作做到团身滚动，能创编多种姿势的组合动作，发展滚翻能力，培养创新意识3:学生乐于多次重复练习，并大胆尝试，勇于创新情绪高，气氛好4:学生练习次数16次以上，身体素质练习3~5组. |
| **顺序** | **教学内容** | **达成领域目标** | **学生活动** | **次数****1~3** | **教法指导** | **组织要求及预感** | **教师个人课改意见** |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3：游戏“铁烧饼”4：徒手操 | 建立良好的师生关系和学习氛围学生能了解游戏练习方法规则 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习3：充分发挥想象力，展示个性1：动脑筋，能自主尝试学练2：认真听，仔细看，积极思考3：学生按要求练习4：自由结伴相互观察互帮互学并乐于接受教师指导5：学生自选练习项目6：展开想象力，创造力，并用于实践7：学生乐于接受教师指导 | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：教师讲解练习要求2：鼓励指导学生练习 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★四例横队练习练习图形如下：     | **备部分：学生在掌握铁烧饼游戏的方法的同时应能自主创新更多游戏方法** |
| **情景展开** | 1：后滚翻 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | **5~9** | 1：启发诱导学生，尝试练习2：提问，讲解，并做示范3：发口令，指导练习4：巡视纠错，提示学生相互观察，注意保护和帮助5：请学生出例表演组合动作，集体讲评6：分层次练习增加辅助手段7：启发诱导学生做不同姿势的滚翻，培养滚翻能力激发学生兴趣8：教师评价 |     |  |
| 2发展灵敏能力的练习A；30米往返跑B:：跳方格 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力 | **5——9** | 1教师讲解练习要求2教师巡视点拨3分组评定练习效果 |   学生按练习要求变换队行 |  |
| **情景结束** | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |
| **场地器材** | 操场 | **负荷** | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| **课后记录** | 学生应积极主动的参与运动创造性的练习 | **课后作业** | 1：跳绳2：仰卧起坐 |

**初一体育与健康教育教案第14课**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **投掷(2)；基本素质** | **重点：掌握各种投掷方法** |
| **难点：上下肢的协调性** |
| **教学目标** | 1：学生能学生知道双手头上掷实心球的方法2：65以上的学生能做出上下肢用力协调的双手向前投掷实心球的方法3:通过练习，培养学生健壮的体魄。开朗的心境体验成功的快乐4:学生练习密度为 5-8次/人. |
| **顺序** | **教学内容** | **达成领域目标** | **学生活动** | **次** | **教法指导** | **组织要求及预感** | 个人修改意见 |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3： 学生又体育委员带领练习400米\*2 | 建立良好的师生关系和学习氛围学生能按要求练习 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习 | **数****1~3****5~9** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：体育委员带领练习2：鼓励指导学生练习 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★四例横队练习练习图形如下：  | 适当增加一些徒手操动作 |
| **情景展开** | 1：投掷（2）：双手向前投掷实心球 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：了解双手向前投掷实心球的方法2：回答教师的提问3：模仿教师的练习4：学生分组练习并能互评 |  | 1：教师提示各种练习方法2：学生练习各种投掷练习A：抛的练习B：推的练习C：投的练习D：撇的练习3：学生能创造性的练习各种投掷练习教法：1教师讲解动作要令及要求，并适当示范。指挥学生练习2：组织学生练习3：观察和巡回指导 |   ★  | 学生在各种练习后应总结各种练习的利弊，教师做好引导工作 |
| 2基本素质A；跳绳定时1minB:：学生能模仿小兔子跳 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力 | **5——9** | 1教师讲解练习要求2教师巡视点拨3分组评定练习效果 | 学生有小组长带领练习 | 学生对自己的身体素质应有一定的了解 |
| **情景结束** | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |  |
| **场地器材** | 操场 | **负荷** | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| **课后记录** | 学生的分析能力还有待进一步提高 | **课后作业** | 1：复习广播操2：立定跳远10次 |

**初一体育与健康教育教案第15课**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **短跑；技巧（2）** | **重点：途中跑的正确姿势** |
| **难点：发展快速跑能力** |
| **教学目标** | 1：学生能记住途中跑的正确姿势的具体要求，懂的跑成直线的重要性2：65以上的学生能在快速跑时做到头正。眼平视；颈放松，不耸肩，眼看前方跑直线3:通过练习，培养学生健壮的体魄。开朗的心境体验成功的快乐4:学生练习密度为 5-8次/人. |
| **顺序** | **教学内容** | **达成领域目标** | **学生活动** | **次** | **教法指导** | **组织要求及预感** | 个人修改意见 |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3： 学生又体育委员带领练习400米4：徒手操 | 建立良好的师生关系和学习氛围学生能按要求练习 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习学生按要求练习 | **数****1~3****5~9** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：体育委员带领练习2：鼓励指导学生练习教师示范讲解练习 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★四例横队练习练习图形如下：  | 增加游戏练习提高学生锻炼的兴趣 |
| **情景展开** | 1：快速跑 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：学生能了解途中跑技术2：回答教师的提问3：模仿教师的练习4：学生分组练习并能互评 |  | 1：教师提问：a跑成直线的重要性是什么2：快速跑的锻炼价值有那些3：学生能创造性的练习：a原地摆臂练习b高抬腿走30mc30m快速跑教师提示“看谁脚落地声音轻”教法：1教师讲解动作要令及要求，并适当示范。指挥学生练习2：组织学生练习3：观察和巡回指导 |     | 学生在快速跑是应注重观察能力的培养 |
| 2技巧（复习）: | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：学生回忆技巧练习的动作要领2：学生自己练习注意保护自己3接受教师指导，提高表现力 | **5——9** | 1教师讲解练习要求2教师巡视点拨3分组评定练习效果4：对学生的成绩给予评定 | 学生有小组长带领练习 | 学生对自己的身体素质应有一定的了解 |
| **情景结束** | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |  |
| **场地器材** | 操场 | **负荷** | 1：密度：32% 2：平均心率：125—130次/分 |
| **课后记录** | 学生的素质要进一步提高 | **作业** | 1：跳绳 2：立定跳远10次 |

**初一体育与健康教育教案第16课**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **投掷（2） ；基本体操（3）** | **重点：出手速度** |
| **难点：协调能力** |
| **教学目标** | a..让学生知道双手头上向前掷实心球的动作要领及用力顺序。b.使70%以上的学生在进行双手头上向前掷实心球时，能做出双手持球于头上后方，身体后仰，由双腿用力蹬地到髋关节及躯干屈曲，肩部迅速向前，快速挥动手臂，最后屈腕，把球掷出。c.学生能注意听教师讲解，认真观察教师示范，思考掷实心球的用力顺序，乐于练习。d.用2公斤左右的实心球，做双手持球由头上后方向前投掷12—16次，要求90%以上学生完成上限指标。 |
| **顺序** | **教学内容** | **达成领域目标** | **学生活动** | **次** | **教法指导** | **组织要求及预感** | 个人修改意见 |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3： 学生又体育委员带领练习400米4：徒手操 | 建立良好的师生关系和学习氛围学生能按要求练习 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习学生按要求练习 | **数****1~3****5~9** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：体育委员带领练习2：鼓励指导学生练习教师示范讲解练习 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★四例横队练习练习图形如下：  | 发挥学生的主动性，增加游戏练习提高学生锻炼的兴趣 |
| **情景展开** | 1：投掷（复习） | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：学生能了解头上后方向投掷2：回答教师的提问3：模仿教师的练习4：学生分组练习并能互评 |  | 教师提问：各种练习方法那一种比较省力教法：1教师讲解动作要令及要求，并适当示范。指挥学生练习2：组织学生练习3：观察和巡回指导 |     |  教师应增强易犯错误的 指导易犯错误用力时不知如何发力教师让学生多做比较练习 |
| 2：基本体操——齐步走: | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：学生了解动作要领2：学生自己练习注意动作节奏3接受教师指导，提高表现力 | **5——9** | 1教师讲解练习要求2教师巡视点拨3分组评定练习效果4：对学生的成绩给予评定 | 学生有小组长带领练习 | 齐步走的教学可以让学生自练，由小组长带领操练，然后由教师进行点评，并指出其中的错误所在。 |
| **情景结束** | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 | 学生自己学会放松 |
| **场地器材** | 操场 | **负荷** | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| **课后记录** | 学生的力量素质不怎么好，在教学中应让学生多做有关练习 | **课后作业** | 1：跳绳2：收腹跳8个 |

**初一体育与健康教育教案第17课**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **技巧（3）游戏---小小建筑师** | **重点：组合练习的创编** |
| **难点：上下肢的协调性** |
| **教学目标** | 1：学生能复述前滚翻的动作，了解保护与帮助方法2：80%以上的学生前滚翻作到团身滚动，，能创编多种姿势的前滚翻，发展滚翻能力，培养创新意识3:通过练习，培养学生健壮的体魄。开朗的心境体验成功的快乐4:学生练习密度为 5-8次/人. |
| **顺序** | **教学内容** | **达成领域目标** | **学生活动** | **次** | **教法指导** | **组织要求及预感** | 个人修改意见 |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3： 学生又体育委员带领练习400米\*2 | 建立良好的师生关系和学习氛围学生能按要求练习 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习 | **数****1~3****5~9** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：体育委员带领练习2：鼓励指导学生练习 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★四例横队练习练习图形如下：  | 适当增加一些徒手操动作 |
| **情景展开** | 1：技巧（3）复 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：动脑筋自主尝试练习2：认真听，仔细看积极思考3：自由结伴相互观察并乐于接受教师指导4：学生按要求练习5积极思考仔细观察，自我评价6学生自选练习7：展开想象力创造力并勇于实践 |  | 1：启发诱导学生尝试练习2：提问讲解示范3：发口令指导练习4：巡视纠错，提示学生相互观察，致意保护和帮助5；请学生出列表演，集体讲评6：分层次练习，增加辅助手段启发诱导学生做不同姿势的滚翻，培养滚翻能力激发学生兴趣8： 教师评价 |   ★  | 学生在各种练习后应总结各种练习的利弊，教师做好引导工作注意错误的指导重点辅导较差学生,帮助学生纠正错误,掌握正确的技术动作. |
| 2游戏——小小建筑师 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：认真听明确游戏规则2：听口令进行游戏练习3；充分发挥想象力，创造力展示个性 | **5——9** | 1教师讲解游戏规则2发口令指挥练习3启发诱导学生大胆想象，培养创新能力 | 散点 | 培养学生学习的积极性、让学生能主动地参与锻炼。 |
| **情景结束** | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 | 学会自己放松 |
| **场地器材** | 操场 | **负荷** | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| **课后记录** | 学生学习态度较好但在创造能力上还要进一步提高,z在技术动作的掌握上还需努力 | **课后作业** | 1：复习广播操2：立定跳远10次 |

**初一体育与健康教育教案第18课**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **投掷(3)；游戏——兔子舞** | **重点：掌握各种投掷方法** |
| **难点：上下肢的协调性** |
| **教学目标** | 1：学生能学生知道双手头上掷实心球的方法2：65以上的学生能通过双手头上向前抛掷实心球的练习，了解、掌握自下而上的用力顺序，发展躯干和上肢的力量以及全身协调性3:通过练习，培养学生健壮的体魄。开朗的心境体验成功的快乐4:学生练习密度为 5-8次/人. |
| **顺序** | **教学内容** | **达成领域目标** | **学生活动** | **次** | **教法指导** | **组织要求及预感** | 个人修改意见 |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3： 学生又体育委员带领练习400米\*2 | 建立良好的师生关系和学习氛围学生能按要求练习 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习 | **数****1~3****5~9** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：体育委员带领练习2：鼓励指导学生练习 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★四例横队练习练习图形如下：  | 适当增加一些徒手操动作根据初一学生的特点增加一些游戏练习有利于提高学生兴趣 |
| **情景展开** | 1：投掷（3）：双手向前投掷实心球 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：学生回忆上节课所教的各种抛接沙袋动作，积极开展练习。2、接受教师的指导，及时改进动作。3、注意观察同伴的动作，调整和改正自己的不足，努力争取优先。 | **6-9** | 1、组织学生复习各种抛接沙袋的练习。重点：下肢、躯干的用力顺序；难点：身体各部位的协调。1. 教师巡回指导，个别纠错。

让技术熟练的学生进行表演，及时表扬，鼓励其他学生积极进取。 |   ★  | 教师对技术动作的重点应该反复强调,并多次示范,更直观的让学生模仿动作，可以多让学生做些徒手的投掷动作。 |
| 2兔子舞 | 1：培养学生的观察能力和模仿能力2：要求学生能解决学习中的问题 | 1：听教师讲解记住动作要求2：跟随教师模仿练习3接受教师指导，提高表现力4；两手可任意摆动音乐伴奏下练习 | **5——9** | 1教师讲解练习要求2教师带领学生口令下练习3教师口令提示，并音乐伴奏练习4：集中讲评，提出注意事项5：指导学生两手可任意摆动音乐伴奏下练习 |  | 在舞蹈教学中注重学生节奏感，和模仿能力的培养 |
| **情景结束** | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 | 学生学会放松 |
| **场地器材** | 操场 | **负荷** | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| **课后记录** | 由于学生力量素质薄弱，所以教师在学生技术动作的掌握上应反复强调 | **课后作业** | 1：复习广播操2：立定跳远10次 |

**初一体育与健康教育教案第19课**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **武术（1）基本手型，手法，步型** | **重点：动作到位富有力度** |
| **难点：初步展示武术“精，气，神”的忒点和风格** |
| **教学目标** | 1：学生能学生知道个基本动作的名称及动作结构，知道展示武术特点需要“精，气。神的配方2：90%以上的学生能做出受型手法步型的动作60%以上的学生能进行单个的动作造型的创编3:通过练习，培养学生健壮的体魄。开朗的心境体验成功的快乐4:学生练习密度为 5-8次/人. |
| **顺序** | **教学内容** | **达成领域目标** | **学生活动** | **次** | **教法指导** | **组织要求及预感** | 个人修改意见 |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3： 搏击操 | 建立良好的师生关系和学习氛围学生能按要求练习 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1：，明确要求2：听口令练习 | **数****1~3****5~9** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1：体育委员带领练习2：鼓励指导学生练习3：讲解示范自编搏击操要求：音乐伴奏 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★四例横队练习练习图形如下：  4 3 2 1 | 搏击操对学生来说比较陌生教师对此应详细解释，让学生明确才能做的更好 |
| **情景展开** | 1：导入本课学习内容——武术基本动作 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 1：学生听讲，知道本节课学生的基本动作，模仿教师集体练习要求；动作到位2：自主练习要求：注意力度提高单个动作质量，互相帮助共同提高3；集体练习要求；初步体现武术“精气神特点和风格4：进行单个动作练习5；简单动作创编 |  | 1：手型拳掌勾2：手法推掌摆掌亮掌冲拳抱拳劈拳撩拳格肘3：步型马步弓步仆步虚步歇步4：讲解示范基本动作带领学生集体练习5：出示挂图6：巡视指导7；指挥集体练习8进一步引导学生进行简单的动作创编要求：树立先进，给予鼓励 |     图一 4 31. 1

 图二 | 学生对武术的概念比较淡薄，教师应收集有关资料，让学生对武术有一个全面了解，再去掌握基本动作，提高了学生的兴趣 |
| **情景结束** | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 | 学生自己学会放松找到放松的感觉和体会 |
| **场地器材** | 操场 | **负荷** | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| **课后记录** | 学生对中国武术不了解，教师应发动学生收集有关知识，是学生对中国武术有全面的了解，进一步提高学习兴趣 | **课后作业** | 1：复习广播操2：立定跳远10次 |

\_

**初一体育与健康教育教案第20课**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **武术（2）\_\_**基本功—腿功；第一路弹腿—冲扫 | **重点：动作到位富有力度** |
| **难点：初步展示武术“精，气，神”的忒点和风格** |
| **教学目标** | 1. 1：学生了解腿功是武术基本功的重要内容之一，理解弹腿的要领并知道一路弹腿的特色；
2. 90%以上的学生记住所学动作名称，学会练习方法，80%以上的学生能较好完成一路弹腿动作；
3. ；学练中，学生认真听、仔细看、动脑想、刻苦练，积极与教师配合完成所学动作
4. 武术：5~6次/人
 |
| **顺序** | **教学内容** | **达成领域目标** | **学生活动** | **次** | **教法指导** | **组织要求及预感** | 个人修改意见 |
| **情景导入** | 1：课堂常规2明确学习目标3;队列队行：教师口令指挥，原地三面转法；行进间齐步走、左右转弯4:游戏”圈内自由运球”游戏练习 | 建立良好的师生关系和学习氛围学生能按要求练习 | 1；体育委员整队2：师生问好3：见习生随堂听课1、听清要求自由开展“圆内自由运球”游戏。2、要求：不碰人、不受阻、不丢球、不出界。3、认真做好基本功 | **数****1~3****5~9** | 1：指定集合地点2向学生问好宣布课的内容检查服装，安排见习生1、游戏：教师提示游戏内容及规则。2、教师参与并组织活动。3、武术拳法、步法练习。 | ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★四例横队练习练习图形如下：  学生成四列横队练习 | 队列练习应让学生了解形体美的概念，有助于学生的学习兴趣的提高 |
| **情景展开** | 1：武术 | 1：语言激发学生练习兴趣2要求学生能自我摸索 | 、1、按教师要求认真进行各种腿功练习：队行四列横队。2、学生成体操队行进行第一路弹腿——冲扫练习：①马步左屈肘②弓步右横拳③右砸拳④右弹腿⑤右弓步冲拳⑥马步右屈肘⑦弓步左横拳⑧左砸拳⑨左弹腿⑩左弓步冲拳。要求：动作到位、精神振作。3、学生跟随教师进行模仿练习，记住典型动作。4、学生单个练习，把动作组合起来，由同伴呼喊动作名称相互进行练习。 |  | 1、教师讲解腿功的重要性及各种压腿方法：正压腿、侧压腿、后压腿、仆步压腿、正搬腿、横竖劈叉。2、弹腿练习的基本要领：①组掌坚、出掌竖，握拳紧、出拳转；②肩要沉、臂要直，刚劲有力直达于手。③出拳出掌时，后箭步挺劲，手发力强劲。④踢腿时，身法正直，不前俯后仰或左右歪斜，做到腰催胯、胯催足则力大。⑤操练时，思想必须高度集中，要有假设之敌，拳脚所向目光随之。3、组织学生进行单个动作的学习，教师领做。4、完整动作的组合练习，让做的好的同学表演练 |     图一 4 31. 1

 图二 | 武术动作的练习是非常枯燥,因此解决这个问题是很重要的，教师讲解动作并示范之后 ，让学生们相互学习和比较，并各自指出优缺点。 |
| **情景结束** | 放松及课后评价 | 1：在愉悦的气氛中，使学生在生理和心理得到放松2：能客观评价 | 1：闭好双眼，展开丰富想象2能自评互评3师生再见 | **1-3** | 1导入情景2：小组组织自评3归还器材师生再见 | 学生成四例横队练习 |  |
| **场地器材** | 操场 | **负荷** | 1：密度：32%2：平均心率：125—130次/分 |
| **课后记录** | 学生武术的精，气，神的了解不那么透彻在教学中还应注重这方面的练习和培养 | **课后作业** | 1：跳绳2分钟2：立定跳远10次 |

初一年级 第 十一 周 第 21 次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 韵律健美操(1) | **难点：各动作的路线** |
| **重点：节奏感和协调性** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道韵律健美操的锻炼价值**能力目标：**学生能学会组合动作1~4拍动作，能进行尝试练习和创造练习**情感目标：**培养学生群体合作的精神，塑造良好的体形 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  | 自选项目的练习教师一定要组织好学生，强调练习纪律的要求。 |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二游戏三慢跑 | 二、教师引导学生进行游戏1. 游戏内容：

（1）拉鱼网（2）开火车1. 指导各小组长带队组织练习
2. 教师来回巡视并指导
3. 游戏结束作简单评价

三、教师组织学生慢跑400米 | 52 | 二、学生根据兴趣选择练习内容，有选好练习的小组长带队练习练习图略1. 学生知道游戏方法及要求
2. 积极参与游戏，并注意安全。

3学生能遵循游戏规则三、由体育委员带领成二路纵队慢跑400米 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 学生自己带操，培养自主能力 |
|  | 四准备操 | 教师讲明练习内容及要求。（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 51810 | 练习对形（图三）学生在教师口令指挥下进行练习××××× O O O O O××××× O O O O O××××× O O O O O××××× O O O O O ★  | 4×8拍 |
| **基****本****部****分** | 一韵律健美操二素质练习 | 一、1、韵律健美操组合动作第一个八拍：1~4左脚开始原地踏步四次，两手同时握拳，两臂前后自然摆动5~6左脚侧出一步，压脚跟两次同时两臂伸直腹前交叉摆动两次，潲低头含胸7——两脚跟着地，同时两臂摆至左臂侧上举右臂侧下举，五指并拢掌心向下，眼看左手。8——左脚收回，还原成直立第一个八拍同第一个拍动作，但方向相反第三个八拍动作：1~4同第一个八拍1~4动作5——左脚侧出一步，两腿稍屈膝下蹲6——左脚收回，两腿直立，头转正。7——同5动作，但方向相反8——右脚收回，还原成直立第四个八拍动作同第三个八拍，但方向相反a:教师讲解示范b:巡回指导c:指导学生进行尝试练习 | 一、学生练习1、明确教师讲解示范2、模仿教师练习3、学生进行尝试练习4、学生分解练习各拍动作第一个八拍：1~4左脚开始原地踏步四次，两手同时握拳，两臂前后自然摆动5~6左脚侧出一步，压脚跟两次同时两臂伸直腹前交叉摆动两次，潲低头含胸7——两脚跟着地，同时两臂摆至左臂侧上举右臂侧下举，五指并拢掌心向下，眼看左手。8——左脚收回，还原成直立第一个八拍同第一个拍动作，但方向相反第三个八拍动作：1~4同第一个八拍1~4动作5——左脚侧出一步，两腿稍屈膝下蹲6——左脚收回，两腿直立，头转正。7——同5动作，但方向相反8——右脚收回，还原成直立第四个八拍动作同第三个八拍5：学生进行表演练习6：各组总结学习情况 | 6~8 222 | 健美操动作是变化多端的，所以在教学过程中应多注重分解练习，多进行反复练习，同时让学生学会互评和自评 |
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
| 学生对健美操的兴趣较浓但必须提高学生合作意识在技能的掌握上进一步提高,同时能让学生大胆的表现自己，增强音乐的节奏感 | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十一 周 第 22次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 韵律健美操(2) | **难点：各动作的路线** |
| **重点：节奏感和协调性** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道韵律健美操的锻炼价值**能力目标：**学生能学会组合动作5——9拍动作，能进行尝试练习和创造练习**情感目标：**培养学生群体合作的精神，塑造良好的体形 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | **教师修改****意见** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  | 情景的导入,通过游戏的形式更能提高学生学习的积极性和求知欲望 |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二游戏三慢跑 | 二、教师引导学生进行游戏1. 游戏内容：

美化校园 方法： 把学生分成8组没小组四人成一路纵队站在线后。规则：起跑时不过线返回后绕过最后一名学生再拍手二人合作比赛是不能松手1. 指导各小组长带队组织练习
2. 教师来回巡视并指导
3. 游戏结束作简单评价

三、教师组织学生慢跑400米 | 52 | 二、学生根据兴趣选择练习内容，有选好练习的小组长带队练习练习图略1. 学生知道游戏方法及要求
2. 积极参与游戏，并注意安全。

3学生能遵循游戏规则三、由体育委员带领成二路纵队慢跑400米 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 学生能根据学习积累多进行准备操的创编练习 |
|  | 三准备操 | 教师讲明练习内容及要求。（1）上肢运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 5 | 练习图形（图三）学生在教师口令指挥下进行练习××××× O O O O O××××× O O O O O××××× O O O O O××××× O O O O O ★  | 4×8拍 |
| **基****本****部****分****基****本****部****分** | 韵律健美操（2） | 一、1、韵律健美操组合动作第五个八拍：1~4左脚开始原地踏步四次，两手同时握拳，两臂前后自然摆动5~左腿交叉在右腿前立踵，同时两臂侧平举五指并拢，掌心向下6——两腿稍屈膝，同时两臂胸前立屈交叉，身体向右转180度7——两腿直立，同时两臂侧平举8——左脚收回，还原成直立第六个八拍同第五个拍动作，但方向相反第七个八拍动作：1~4同第一个八拍1~4动作5——左脚侧出一步，两腿稍屈膝下蹲同时上体跟随摆动，左手握拳左臂经下向外体前绕至肩侧屈，眼看左手6——7左脚经收再出脚，两腿屈膝下蹲，同时左壁经上向内，体前绕至侧平举8——右脚收回，还原成直立第八个八拍动作同第七个八拍，但方向相反第九个八拍：1~2左脚开始向左侧走两臂同时两臂前后自然摆动。3~左脚前迈小跳一步同时两臂交换摆动一次4~右脚镶嵌交叉一步，同时两臂交叉摆动一次5~左脚侧出一步，两腿屈膝下蹲，同时两手叉腰6~左脚收回7~8同5~6但方向相反8拍时还原成直立第十拍动作和第九拍动作但方向相反a:教师讲解示范b:巡回指导c:指导学生进行尝试练习 | 18108 | 一、学生练习1、明确教师讲解示范2、模仿教师练习3、学生进行尝试练习第五个八拍：1~4左脚开始原地踏步四次，两手同时握拳，两臂前后自然摆动5~左腿交叉在右腿前立踵，同时两臂侧平举五指并拢，掌心向下6——两腿稍屈膝，同时两臂胸前立屈交叉，身体向右转180度7——两腿直立，同时两臂侧平举8——左脚收回，还原成直立第六个八拍同第五个拍动作，但方向相反第七个八拍动作：1~4同第一个八拍1~4动作5——左脚侧出一步，两腿稍屈膝下蹲同时上体跟随摆动，左手握拳左臂经下向外体前绕至肩侧屈，眼看左手6——7左脚经收再出脚，两腿屈膝下蹲，同时左壁经上向内，体前绕至侧平举8——右脚收回，还原成直立第八个八拍动作同第七个八拍，但方向相反第九个八拍：1~2左脚开始向左侧走两臂同时两臂前后自然摆动。3~左脚前迈小跳一步同时两臂交换摆动一次4~右脚镶嵌交叉一步，同时两臂交叉摆动一次5~左脚侧出一步，两腿屈膝下蹲，同时两手叉腰6~左脚收回7~8同5~6但方向相反8拍时还原成直立第十拍动作和第九拍动作但方向相反 | 2 222 | 健美操动作是变化多端的，所以在教学过程中应多注重分解练习，多进行反复练习，同时让学生学会互评和自评 |
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 |  | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
| 学生参与兴趣很大，能够积极主动地参与练习，有一定的节奏感和韵律感及表现力，但学生应注意同伴间的合作意识 | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十二 周 第 23次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 武术复习韵律健美操(1) | **难点：领悟动作内涵** |
| **重点：节奏感和协调性** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能领悟踢打动作的路线和要求**能力目标：**学生能能较好完成第二路弹腿的动作，初步展现武术特点和风格；，能进行尝试练习和创造练习**情感目标：**学生愉快地参与各种练习，培养学生的集体主义精神和合作精神 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  | 队列队形应在教师指导下练习学生能评出练习的效果。每一位学生在游戏题目下可改编练习性质 |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二游戏 | 二、队列队行：教师口令指挥，原地三面转法；行进间齐步走、左右转弯；分队走。三、1、游戏：教师提示游戏内容及规则。2、教师参与并组织活动，。 | 52 | 二、学生四列横队或行进间按教师口令练习。三、1、听清要求自由开展“圆内自由运球”游戏。2、要求：不碰人、不受阻、不丢球、不出界。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 学生自己带操，培养自主能力 |
|  | 四准备操 | 教师讲明练习内容及要求。（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 51810 | 练习对形（图三）学生在教师口令指挥下进行练习××××× O O O O O××××× O O O O O××××× O O O O O××××× O O O O O ★  | 4×8拍 |
| **基****本****部****分** | 一武术二韵律操 | 一、1、复习第一路弹腿。2、武术拳法、步法练习3：教师巡回指导学生练习情况，纠正错误。4、讲解并示范第二路弹腿的动作要领：①上不并步盖打②转身弓步冲拳③拗弓步冲拳④弹腿冲拳⑤右弓步冲拳⑥拗弓步冲拳⑦弹腿冲拳⑧左弓步冲拳。特点：连续击打和弹踢。4、组织学生进行单个动作的学习，教师领做。5、完整动作的组合练习，让做的好的同学表演练。1：教师讲解韵律操1~4动作要求2：指导学生在掌握动作的基础上进行创编练习3：教师巡回指导 | 一、1、学生集体回忆第一路弹腿动作，动作到位正确、精神振作。×××××○○○○○×××××○○○○○×××××○○○○○×××××○○○○○★ 2、认真做好基本功3、学生认真听取教师讲领会动作的要点，记住动作的路线，仔细观察模仿。练习队行如下：

|  |  |
| --- | --- |
| A组 | B组 |
| C组 | D组 |

4、学生跟随教师进行模仿练习，记住典型动作。5、学生单个练习，把动作组合起来，由同伴呼喊动作名称相互进行练习。二！：学生了解动作要求2：学生分组练习3：在掌握动作基础上创编练习4学生间进行表演练习 | 6~8 222 | 武术动作的路线是变化多端的，所以在教学过程中应多注重分解练习，多进行反复练习，同时让学生学会互评和自评 |
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
| 通过武术教学较好地培养了学生的坚强毅力，在韵律操的学习过程中学生能较好掌握，但缺乏一定创编能力 | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十二 周 第 24次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 武术(3)\_\_\_组合动作复习韵律健美操(2) | **难点：领悟武术的精，气，神 特点和风格** |
| **重点：节奏感和协调性** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能领悟组合动作的路线和要求**能力目标：**学生能能较好完成第二路弹腿的动作，并能了解组合动作的要求，展现武术特点和风格；，能进行尝试练习和创造练习**情感目标：**学生愉快地参与各种练习，培养学生的集体主义精神和合作精神 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  | 每一位学生在游戏题目下可改编练习性质，跳橡皮筋时边跳边音乐伴奏效果会更好对橡皮筋的动作可提出要求，如单足，双足。跨越跳高等 |
| **开****始****\准****备****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二游戏 | 二、集中注意力练习：三面转法三、1、游戏——转圆跳：教师提示游戏内容及规则。A:中断跳橡皮筋者，与牵橡皮筋的同学交换B: 凡是能完成一周跳跃者为胜教师讲明练习内容及要求。（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 52 | 二、学生四列横队或行进间按教师口令练习。三、1、学生明确练习要求及练习规则2：图示：4 练习对形（图三）学生在教师口令指挥下进行练习××××× O O××××× O O××××× O O××××× O O★  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 在武术教学中应注重动作的分解练习强化学生的记忆能力提高对武术学习的兴趣 |
| 基本部分 | 四武术(3)\_\_\_组合动作)复习韵律健美操(2) | 一、1、教师带领学生进行第二路弹腿的复习。2、结合第一路弹腿，两套动作联合练习。。要求：先练第一路，再练第二路；动作与眼神配合；手、眼、身、步法协调配合。3、教师注意提示，引导遗忘学生跟上节奏4、组织学生进行第一套组合拳的学习，教师讲解并示范动作要领及过程。要点：虚步虚实分明，仆步重心落于后腿，歇步两腿靠拢，后膝紧贴前小腿外侧。难点：重心移动与腰部转动相配合。5、单个动作练习，教师分步示范。要求：姿势正确、方向路线正确、有一定力度。6、全套动作练习，教师完整示范。要求：记住动作名称，明白动作的功防含义。二:复习韵律操5——10拍的动作！学生能完整的完成动作1明确动作要求2分组练习3学生能进行创编4学生间进行评价 | 51810 | 一1、学生回忆所学的第一、二路弹腿的动作。2、跟随教师一起复习单个动作。队行：四列横队。×××××○○○○○×××××○○○○○×××××○○○○○×××××○○○○○★3、学生仔细模仿和观察教师的动作，记住动作要领及过程。①并步抱拳→②搂手拗弓步冲拳→③弹踢冲拳→④马步架打→⑤歇步盖打→⑥提膝穿掌→⑦仆步穿掌→⑧虚步勾手挑掌→⑨并步抱拳4先分解练习，再完整练习，速度由慢到正常。5：练习时先呼动作名称，再做动作，速度由慢到快，先小组集体练习，再个人自练。二复习韵律健美操(2)1：学生了解动作要求2：学生分组练习3：在掌握动作基础上创编练习4：学生间进行表演练习 | 4×8拍 |
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. 学生熟练掌握第一套组合拳的动作，领会“中华武术”的精髓；

2：90%达预定身体素质目标并超标。 | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十八 周 第 35次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **教****材** | 1：各素质测试----- （1）立位体前屈 （2）立定跳远 2自选项目 |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道素质练习的重要性，了解身体素质的练习方法**能力目标：**通过身体素质的考核，进一步发展学生力量和柔韧性素质**情感目标：**培养学生顽强拼搏、勇于克服困难的精神品质，培养学生养成自觉参加体育锻炼的习惯。 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |  |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
|  | 一：队列队行：教师口令指挥，原地三面转法；行进间齐步走、左右转弯；蛇行走、“∞“字行走。二：徒手操练习1：教师讲明练习内容及要求。2：观察学生练习（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 52 | 一、学生四列横队或行进间按教师口令练习。。二：学生成四例横队练习1：学生在教师口令指挥下进行练习2：学生按节奏跟随示范练习3：明确练习要求××××× O O××××× O O××××× O O××××× O O★  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |  |
| **基****本****部****分** | 耐力跑 | 一、1：教师讲解足球的球性练习和脚内侧踢球的动作要领2：布置各熟悉球性的练习A：两人一球，原地做身体各部位的自抛自颠，顶球练习，开始可按抛一颠一接顺序进行，随熟悉程度逐步增加连续颠，顶球次数。B：原地做脚拨，拖拉球练习。C：各种路线的脚盘带球练习D学生自玩耍球练习。要求尽量将球控制在自己的身边3：脚内侧踢球（1）脚内侧踢球徒手模仿练习（2）脚内侧轻踢“定位球”练习（3）原地对墙脚内侧踢球（4）对面脚内侧踢球（5）连续对墙内侧踢球或对面用脚内侧踢球4易犯错误的纠正5：教学评价  | 51810  | 一：学生明确足球的球性练习和脚内侧踢球的动作要领二：学生练习A：两人一球，原地做身体各部位的自抛自颠，顶球练习，开始可按抛一颠一接顺序进行，随熟悉程度逐步增加连续颠，顶球次数。B：原地做脚拨，拖拉球练习。C：各种路线的脚盘带球练习D学生自玩耍球练习。要求尽量将球控制在自己的身边三：脚内侧踢球（1）脚内侧踢球徒手模仿练习（2）脚内侧轻踢“定位球”练习（3）原地对墙脚内侧踢球（4）对面脚内侧踢球（5）连续对墙内侧踢球或对面用脚内侧踢球四学生分组总结 | 6~8 222 |
|
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十三 周 第 26次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 投掷（4）韵律健美操（3） | **难点：调动全身力量送髋展髋** |
| **重点：身体的协调性** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道双手头上投掷实心球的方法和要求**能力目标：**学生能做出上下肢用力协调的双手头上向前投掷实心球的动作**情感目标：**学生愉快地参与各种练习，提高学生的力量素质和生活技能，使身体更健康，更健壮。更自信。z |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  | 学生在队列队形的练习中应注重合作精神的培养 |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二游戏 | 一：集中注意力练习——队列队行：开口螺旋形跑1：教师讲解练习方法2：观察学生练习二游戏：渡河1：教师讲解游戏规则：a踏跳时，脚必须落在圈内，否则退后重跳2：下一个人必须被拍后，方可进行跳跃 | 52 | 二、学生练习图形。1：学生明确练习要求主动参与运动2听口令练习  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 学生自己带操，培养自主能力 |
|  |  | 教师讲明练习内容及要求。（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 51810 | 练习对形（图三）学生在教师口令指挥下进行练习××××× O O××××× O O××××× O O××××× O O |  |
| **基****本****部****分** | 投掷二韵律健美操 | 一、1、教师让学生回忆双手向前投掷实心球的方法和动作要领2、教师布置练习内容a：增强腿部的练习b:促进上下肢协调用力的练习c:发展双臂，肩带，躯干腿部肌群的练习3：教师观察并巡回指导4：教师总结评价二：1：教师指导学生回忆健美韵律操5——10节动作2：观察学生练习3：引导学生进行创编练习4总结评价 | 一、1、学生围成圆，认真看教师讲解和示范。1：学生回忆实心球练习要求和要领2学生练习内容a：增强腿部的练习b:促进上下肢协调用力的练习c:发展双臂，肩带，躯干腿部肌群的练习 二：练习方法1：学生能明确韵律健美操要求及动作要领2：学生根据教师示范进行练习3：学生进行创编练习4：学生对创编动作进行表演5：学生对所做动作进行评价 | 6~8 222 | 1 增加辅助性的练习更能提高学生投掷技术动作的掌握2：健美操教学中注重学生创编能力的培养 |
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1:学生的力量素质有待进一步提高2：学生在健美韵律操的练习上不扎实，动作不到位，记忆动作的能力差 | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十四 周 第 27次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 耐力跑（1）跑走交替1000——1500米 | **难点：途中跑时正确的呼吸方法** |
| **重点：体会呼吸方法和节奏** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道途中跑时正确的呼吸方法及其对提高耐力跑能力的作用**能力目标：**学生能用鼻进行呼吸，并能在保持呼吸节奏的情况下自然跑进**情感目标：**学生在走跑交替的练习中能按规定段落分配，坚持跑完规定的距离密度：4——6次/人 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  | 学生在练习“你抓我救”的过程中强调游戏的安全性 |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二游戏 | 一：集中注意力练习——队列队行：三面转法1：教师讲解练习方法2：观察学生练习二游戏： 你抓我救1：教师讲解游戏规则：A追逐者用手拍到即为抓到B禁区内的人不得自行离开2：讲解游戏方法3：观察学生练习 | 52 | 二、学生练习图形。♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀★1：学生按教师的口令练习2相互比较练习 练习图形如下  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 学生自己带操，培养自主能力 |
|  |  | 教师讲明练习内容及要求。（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 51810 | 练习对形（图三）学生在教师口令指挥下进行练习××××× O O××××× O O××××× O O××××× O O |  |
| **基****本****部****分** | 耐力跑 | 一、1、教师的技术要领讲解途中跑的技术要领，示范时可利用图片等直观教具要求：注意呼吸方法和呼吸节奏2：布置学生练习内容A：原地摆臂配合呼吸方法练习B:匀速跑60-80米，体会呼吸方法与节奏，提出脚掌正确落地的要求C:跑走交替：3：教师观察并巡回指导4：教师总结评价 | 一、1、练习图形图一 图二 跑 走 走   跑走 走 跑图三1：学生记住途中跑的要求2学生练习内容 A：原地摆臂配合呼吸方法练习：B:匀速跑60-80米，体会呼吸方法与节奏，提出脚掌正确落地的要求C:跑走交替3学生进行比较练习4以小组为单位评价练习效果 | 6~8 222 | 1；耐力素质是教学中学生感觉比较枯燥的内容因此提高学生的学习兴趣是关键，所以应让学生明白耐力素质的锻炼价值2：采用多种手段进行练习 |
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
| 学生耐力素质较差，大部分学生都惧怕耐力跑所以提高学生的耐力素质及学习兴趣刻不容缓 | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十四 周 第 28次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 耐力跑:定时跑 男五分中女：4分钟 | **难点：途中跑时正确的呼吸方法** |
| **重点：体会呼吸方法和节奏** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能复述途中跑时正确的呼吸方法与节奏，知道耐久跑对跑的重要性**能力目标：**学生能步幅均匀。重心平稳跑完规定的时间，能以二。三步一呼气，二，三步一吸气的节奏匀速跑进**情感目标：**学生能不甘落后坚持跑完全程。密度：男生5分，女生4分 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  | 学生在练习游戏时可 |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 一游戏 | 一游戏：追捕目的：提高速度和灵活性规则：1：跑到场外者不准再进入场内2：追捕手用手可触及其他人身体的任何部位教法1：教师讲解练习方法和要求2；鼓励学生主动参与运动 | 52 | 二、学生练习图形。  1：学生明确游戏规则2：练习时主动参与运动3了解方法和要求 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 学生自己带操，培养自主能力 |
|  |  | 教师讲明练习内容及要求。（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 51810 | 练习对形（图三）学生在教师口令指挥下进行练习××××× O O××××× O O××××× O O××××× O O |  |
| **基****本****部****分** | 耐力跑 | 一、1、教师的技术要领讲解途中跑的技术要领，要求：注意呼吸方法和呼吸节奏2：布置学生练习内容A：原地小步跑接行进间小跑步，要求：上体正直，步幅小体会腿前摆，脚落地动作B:原地半高抬腿跑，上体稍前倾，体会摆臂和脚落地动作C:中速反复跑100M——200MD定时跑男5分钟女4分钟：3：教师观察并巡回指导4：教师总结评价 | 一、1、练习图形   图一  1：学生记住途中跑的要求2学生练习内容A：原地小步跑接行进间小跑步，要求：上体正直，步幅小体会腿前摆，脚落地动作B:原地半高抬腿跑，上体稍前倾，体会摆臂和脚落地动作C:中速反复跑100M——200MD定时跑男5分钟女4分钟3学生进行比较练习4以小组为单位评价练习效果 | 6~8 222 | 在耐力跑的途中跑练习时应强调呼吸方法使学生跑的轻松，提高学生的练习兴趣 |
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
| 学生耐力素质跑中，大部分学生都不能掌握呼吸方法所以提高学生的耐力素质及学习兴趣刻不容缓及调整学习方法很重要 | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十五 周 第 29次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 技巧(考核) | **难点：控制身体的平衡能力** |
| **重点：身体的协调性** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能了解前滚翻的评价标准**能力目标：**学生能能较好完成前滚翻技巧动作懂得评价要求和标准**情感目标：**学生愉快地参与各种考核，培养学生的集体主义精神和合作精神 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  | 在游戏时如高变成纵绳应提醒学生如何应变 |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二游戏 | 一：慢跑400\*21：教师要求学生在练习时做到，静，齐二游戏：教师讲解游戏规则：a不得抢先用力拉绳。绳子必须横拉 | 52 | 一、学生成二例横队练习学生能按教师要求练习。二游戏——横线拔河  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 学生自己带操，培养自主能力 |
|  | 四准备操 | 教师讲明练习内容及要求。（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 51810 | 练习对形（图三）学生在教师口令指挥下进行练习××××× O O××××× O O××××× O O××××× O O★ | 4×8拍 |
| **基****本****部****分** | 技巧（考核） | 一、1、教师讲解技巧考核的要求和标准。2、技评标准90分以上：滚翻动作圆滑，动作舒展优美，挺身跳有明显腾空并有明显展髋，挺胸，全套动作速度适中，节奏好。75~89分：滚翻动作圆滑。挺身跳动作有腾空，落地平稳，全套动作节奏较好。60~74分：能完成动作，全套动作节奏稍差60分以下：全套动作中有一个动作没有完成或完成全套动作节奏很差3：教师做好保护和安全工作 | 一、1、学生成如下队形，认真看教师讲解。×× ×× ×× ××O O O O O O O O2：技评标准90分以上：滚翻动作圆滑，动作舒展优美，挺身跳有明显腾空并有明显展髋，挺胸，全套动作速度适中，节奏好。75~89分：滚翻动作圆滑。挺身跳动作有腾空，落地平稳，全套动作节奏较好。60~74分：能完成动作，全套动作节奏稍差60分以下：全套动作中有一个动作没有完成或完成全套动作节奏很差3：学生按要求考核4学生注意相互间的保护 | 6~8  | 1：教师在考核时教育学生做好自我防护工作，2：学生对考核标准要有足够的认识 |
| **结****束****部** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
| 大部分学生考核态度比较端正，但应加强考核时的纪律观念  | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十五 周 第 30次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 耐力跑（3） 男生1200~1500M | **难点：途中跑时正确的呼吸方法** |
| **重点：体会呼吸方法和节奏** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道轻松自然的途中跑对提高耐力跑能力的作用**能力目标：**学生在途中跑时能做到摆臂自然，并与两臂的蹬。摆协调配合，重心平稳 ，且具有明显的节奏感**情感目标：**学生在走跑交替的练习中能克服困难，战胜自我，按要求坚持跑完全程密度：4——6次/人 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  | 学生在练习时教师做好各项练习的指导工作 |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
|  | 1. 1、自由选择练习内容：①教师提示自选内容；②教师指导参与学生活动。

2、专门性准备活动：①原地摆臂练习；②膝关节运动；③踝关节运动。教师领操位置好，动作正确，姿势优美。3：教师讲明练习内容及要求。（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 52 | 一、1、由体育小组长带队选择活动内容（慢跑、跳绳、游戏等）。学生活动积极，气氛活跃。1. 学生四列横队成体操队行跟随教师一起做，动作协调一致，有节奏

3，练习对形（图三）学生在教师口令指挥下进行练习××××× O O××××× O O××××× O O××××× O O |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 在 “匀速接加速跑”的练习时目的是提高学生的冲刺能力，所以应强调不能跳过线，到线不能停等要求 |
| **基****本****部****分** | 耐力跑 | 一、1、教师讲解途中跑能做到摆臂自然，并与两臂的蹬。摆协调配合，重心平稳 ，且具有明显的节奏感要求：注意呼吸方法和呼吸节奏2：布置学生练习内容A：学生就近选择适应自己身高的支撑物做支撑后蹬跑和支撑高抬腿跑，体会腿的前摆和上体微微前倾的要求B:匀速跑60~100M匀速跑进。体会上下肢协调配合和掌握呼吸节奏C:匀速跑接加速跑（提高最后冲刺能力）D：利用自然地形跑3：易犯错误纠正A身体中心起伏太大，跳着跑纠正方法：让学生适当加大步幅，延长蹬地时间，并让学生看着前方标志物反复做匀速跑练习4：教师观察并巡回指导5：教师总结评价  | 51810  | 一：1：学生明确途中跑能做到摆臂自然，并与两臂的蹬。摆协调配合，重心平稳 ，且具有明显的节奏感要求：注意呼吸方法和呼吸节奏2学生练习内容A：学生就近选择适应自己身高的支撑物做支撑后蹬跑和支撑高抬腿跑，体会腿的前摆和上体微微前倾的要求B:匀速跑60~100M匀速跑进。体会上下肢协调配合和掌握呼吸节奏C:匀速跑接加速跑（提高最后冲刺能力）D：利用自然地形跑3：练习图形： 足球架 足球架4：学生按要求认真练习5：学生间进行比较练习 | 6~8 222 |
|
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
| 耐力素质的形成除本身体质外，还需诸多因素，所以教师在强调技术的同时，还应从学生的情绪考虑在内 | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十六 周 第 31次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 投掷考核-----实心球掷远 | **难点：上下肢用力顺序正确协调** |
| **重点：成绩的考核方法** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能讲出双手头上实心球掷远的动作要领，规则及丈量方法**能力目标：**学生能做到投掷时上下肢用力顺序正确协调**情感目标：**学生在考核时能遵守纪律，注意安全，按规则测验每人投掷6次以其中的最好一次投掷成绩作为最后成绩 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  | 学生在练习时教师做好各项练习的指导工作 |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
|  | 1. 1、自由选择练习内容：①教师提示自选内容；②教师指导参与学生活动。

2、专门性准备活动：①原地摆臂练习；②膝关节运动；③踝关节运动。教师领操位置好，动作正确，姿势优美。3：教师讲明练习内容及要求。（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 52 | 一、1、由体育小组长带队选择活动内容（慢跑、跳绳、游戏等）。学生活动积极，气氛活跃。1. 学生四列横队成体操队行跟随教师一起做，动作协调一致，有节奏

3，练习对形（图三）学生在教师口令指挥下进行练习××××× O O××××× O O××××× O O××××× O O |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 在 “匀速接加速跑”的练习时目的是提高学生的冲刺能力，所以应强调不能跳过线，到线不能停等要求 |
| **基****本****部****分** | 耐力跑 | 一、考核实心球掷远1：教师讲述考核办法，测验规则。测验在一次课中完成，强调安全教育2：考核标准讲述3：教师指导体育委员协助完成考核工作4：考核结束，教师进行集体讲评5标准如下：**男女生测验标准如下：****分值** **100分****95分****90分****85分****80分****75分****70分****65分****60分****55分****50分****45分****40分****35分****30分**  | 51810  | 一、考核实心球掷远1：学生明确考核办法，测验规则。测验在一次课中完成，强调安全教育2：学生明确考核标准 3：体育委员作好协助工作 4：集体讲评**男生 女生** **9.28米 6.32** **8.89 6.06** **8.50 5.08** **8.10 5.54** **7.72 5.28** **7.32 5.00** **6.74 4.62** **6.14 4.20** **5.50 3.80** **5.28 3.66** **5.08 3.52** **4.86 3.36** **4.62**  **4.40**  **4.16**  | 6~8 222 |
|
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十六 周 第 32次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 武术（4）——组合动作技评 | **难点：领悟武术的精，气，神 特点和风格** |
| **重点：节奏感和协调性** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道组合动作的路线和要求**能力目标：**学生能能较好完成第二路弹腿的动作，并知道评价标准**情感目标** 学生能愉快的进行武术的技评练习，培养创造精神密度：1——2次/人 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |  |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
|  | 一：慢跑400\*2有体育委员带队练习二：徒手操（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分！教师示范讲解2：观察指导学生练习 | 52 | 一：学生成二例横队练习、 二：学生成四例横队练习如图：××××× O O××××× O O××××× O O××××× O O1：学生跟随示范练习2：根据要求练习 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 在 “匀速接加速跑”的练习时目的是提高学生的冲刺能力，所以应强调不能跳过线，到线不能停等要求 |
| **基****本****部****分** | 武术 | 一、1、教师讲解组合拳动作的练习要求和技评标准2：组织学生练习3：学生之间相互比较练习4技评标准如下：（1）：套路的技评优：动作规范，方法正确，路线清楚；动作协调.连贯；精神饱满.全神贯注；手眼相随.节奏明显，富有气势。良：动作较规范，方法正确，路线基本清楚；动作基本协调.连贯；精神饱满.全神贯注；手眼相随.节奏基本明显，富有气势。中：动作比较规范，方法基本正确；路线基本清楚；动作协调，连贯一般；精神较饱满.，手眼基本相随。差：动作不规范，方法.路线不正确，不清楚，不能把整套动作演练下来（2）：学习态度评价好：对套路的学练能严肃认真，主动积极自觉，自愿的参与。能加强武术基本动作的练习。有学练武术的信心和恒心，不拍苦，不拍累，向自己挑战中：对套路的学练基本能严肃认真，但主动积极自觉，自愿参与的意识不够。不能把握自己，学习态度比较认真，有战胜困难的勇气，但没有恒心差：对武术套路的学练不严肃认真，不刻苦，不主动5：总结评价  | 51810  | 一：1：学生明确组合拳动作的练习要求和技评标准2：学生间比较练习3技评标准如下：（1）：套路的技评优：动作规范，方法正确，路线清楚；动作协调.连贯；精神饱满.全神贯注；手眼相随.节奏明显，富有气势。良：动作较规范，方法正确，路线基本清楚；动作基本协调.连贯；精神饱满.全神贯注；手眼相随.节奏基本明显，富有气势。中：动作比较规范，方法基本正确；路线基本清楚；动作协调，连贯一般；精神较饱满.，手眼基本相随。差：动作不规范，方法.路线不正确，不清楚，不能把整套动作演练下来（2）：学习态度评价好：对套路的学练能严肃认真，主动积极自觉，自愿的参与。能加强武术基本动作的练习。有学练武术的信心和恒心，不拍苦，不拍累，向自己挑战中：对套路的学练基本能严肃认真，但主动积极自觉，自愿参与的意识不够。不能把握自己，学习态度比较认真，有战胜困难的勇气，但没有恒心差：对武术套路的学练不严肃认真，不刻苦，不主动4：小组间互相评价 | 6~8 222 |
|
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十七周 第 33次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 耐力跑（4）测试 选用教材  | **难点：**学生能正确对待“极点”现象 |
| **重点：**合理分配体力，坚持跑完全程 |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能运用所学知识在1000米或800米全程跑时合理分配体力**能力目标：**学生能有节奏的呼吸、步幅均匀地跑完全程，并能合理分配体力，提高学生耐久跑的能力。**情感目标：**培养学生自锻能力，启发学生平时经常锻炼，养成终身体育的习惯 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |  |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
|  | 1. 1、自由选择练习内容：①教师提示自选内容；②教师指导参与学生活动。

2、专门性准备活动：①原地摆臂练习；②膝关节运动；③踝关节运动。教师领操位置好，动作正确，姿势优美。3：教师讲明练习内容及要求。（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 52 | 一、1、由体育小组长带队选择活动内容（慢跑、跳绳、游戏等）。学生活动积极，气氛活跃。1. 学生四列横队成体操队行跟随教师一起做，动作协调一致，有节奏

3，练习对形（图三）学生在教师口令指挥下进行练习××××× O O××××× O O××××× O O××××× O O |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |  |
| **基****本****部****分** | 一耐力跑测试二选用教材 | 一、教师向学生宣布耐久跑考核1. 考前进行动员，让学生以良好的精神状态进入测试
2. 向学生讲述考核标准
3. 重申耐久跑的技术要领

要领：呼吸有节奏，动作轻快、合理分配体力。难点：正确处理好“极点”现象的出现。1. 教师鼓励学生认真参加考试，战胜困难，争取好成绩。
2. 组织学生进行耐久跑的考核

二:选用教材:1、教师提示选用教材的练习内容：多级蛙跳、俯卧撑2、组织学生开展练习。3、参与并指导学生，对练习认真的学生及时鼓励表扬  | 51810  | 一、学生进行耐久跑的考核1. 学生记住耐久跑技术的动作要领
2. 学生在教师的鼓励下，以饱满和高涨的情绪投入考核。
3. 对取得好成绩充满信心，有各自的目标。
4. 在教师的组织下进行考核。

先男生后女生，考核结束后各自选择锻炼项目进行练习。二选用教材学生在小组长的带领下练习 、1、学生听清练习内容，明确要求。2、分四组在组长带领下完成：男：多级蛙跳15米×2，俯卧撑12个；女：多级蛙跳10米×2，俯卧撑8个。  | 6~8 222 |
|
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 |  |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十七 周 第 34次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教****材** | 选用教材——足球1：熟悉球性练习2：脚内侧踢球 | **难点：熟悉球性的练习** |
| **重点：脚内侧踢球的正确部位** |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能了解熟悉球性的各种方法，了解脚内侧踢球的动作要领**能力目标：**学生能模仿教师的示范做出各种熟悉球性的练习，并能用正确部位（脚内侧）踢球**情感目标：**学生能主动参与各种练习 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** | 教师修改意见 |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |  |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2分 | 全班成二列横队集合。组织如图一×××××○○○○○×××××○○○○○△★ （图一）1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
|  | 一：队列队行：教师口令指挥，原地三面转法；行进间齐步走、左右转弯；蛇行走、“∞“字行走。二：徒手操练习1：教师讲明练习内容及要求。2：观察学生练习（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动要求：活动充分 | 52 | 一、学生四列横队或行进间按教师口令练习。。二：学生成四例横队练习1：学生在教师口令指挥下进行练习2：学生按节奏跟随示范练习3：明确练习要求××××× O O××××× O O××××× O O××××× O O★  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |  |
| **基****本****部****分** | 耐力跑 | 一、1：教师讲解足球的球性练习和脚内侧踢球的动作要领2：布置各熟悉球性的练习A：两人一球，原地做身体各部位的自抛自颠，顶球练习，开始可按抛一颠一接顺序进行，随熟悉程度逐步增加连续颠，顶球次数。B：原地做脚拨，拖拉球练习。C：各种路线的脚盘带球练习D学生自玩耍球练习。要求尽量将球控制在自己的身边3：脚内侧踢球（1）脚内侧踢球徒手模仿练习（2）脚内侧轻踢“定位球”练习（3）原地对墙脚内侧踢球（4）对面脚内侧踢球（5）连续对墙内侧踢球或对面用脚内侧踢球4易犯错误的纠正5：教学评价  | 51810  | 一：学生明确足球的球性练习和脚内侧踢球的动作要领二：学生练习A：两人一球，原地做身体各部位的自抛自颠，顶球练习，开始可按抛一颠一接顺序进行，随熟悉程度逐步增加连续颠，顶球次数。B：原地做脚拨，拖拉球练习。C：各种路线的脚盘带球练习D学生自玩耍球练习。要求尽量将球控制在自己的身边三：脚内侧踢球（1）脚内侧踢球徒手模仿练习（2）脚内侧轻踢“定位球”练习（3）原地对墙脚内侧踢球（4）对面脚内侧踢球（5）连续对墙内侧踢球或对面用脚内侧踢球四学生分组总结 | 6~8 222 |
|
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：放松、调整呼吸。三、师生再见 | 学生学会放松 |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%****平均心率：** **146次/分** | 40-45%146-155次/分 |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **场****地****器****材** | 操场 |

初一年级 第 十八 周 第 35次课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **教****材** | 1. 身体素质考核：立定跳远
2. 自选项目： 篮球 足球 排球 羽毛球
 |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道素质练习的重要性，了解身体素质的练习方法。**能力目标：**通过身体素质的考核，进一步发展学生力量和柔韧性素质。**情感目标：**培养学生顽强拼搏、勇于克服困难的精神品质，培养学生养成自觉参加体育锻炼的习惯。 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开****始****部****分** | 一课堂常规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。

2、“同学们好！”3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。1. 安排见习生。
 | 2’ | 全班成二列横队集合。组织如（图一）×××××○○○○○×××××○○○○○△★ 1、“老师好！2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二自选项目的练习 | 二、教师向学生宣布自选活动项目活动项目：⑴ 跳长绳或单跳绳⑵ 踢毽⑶ 慢跑⑷ 游戏（抢绳游戏）⑸ 球类活动1. 教师提出练习的方法及要求

要求：各自选择感兴趣的项目进行练习，自觉参与，并注意安全1. 教师参与学生的练习，并加以辅导的提示。
2. 鼓励学生积极参加活动，充分做好准备活动。
 | 10’ | 二、学生参加自选活动项目1. 根据自己的兴趣爱好选择活动项目

1抢绳游戏（两人一组）3 | 若干次 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  | 三徒手操 | 三、教师带领学生进行徒手操练习（1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动； （8）四肢各关节活动要求：学生做好充分准备活动 | 5’ | 1. 学生能积极参与自选活动项目的练习
2. 能相互协作，共同进行准备活动的练习

三、学生随教师做好徒手操×××××○○○○○×××××○○○○○×××××○○○○○×××××○○○○○★1. 听教师口令集体做徒手操
2. 准备活动充分
 | 4×8拍 |
| **基****本****部****分** | 一素质考核二自选项目的锻炼 | 一、教师向学生宣布素质练习考核考核内容：立定跳远1. 教师提出考核方法、标准及要求
2. 组织学生进行测验
3. 让考核结束的学生参加自选项目的锻炼
4. 观察学生的锻炼，鼓励学生积极地参加锻炼
5. 考核结束作小结

二、教师向学生讲明自选项目锻炼的内容1. 讲解自选项目的练习要求及注意事项目

篮球 足球 排球 羽毛球1. 参与学生的锻炼，并鼓励学生积极投入到锻炼中

3、锻炼结束后及时进行小结 | 25’ | 一、学生了解素质考核的方法和要求1、学生按照次序进行素质内容的考核内容：立定跳远2、相互鼓励、争取好成绩1. 对取得的成绩能进行自我小结
2. 考核结束的学生进行自选项目的锻炼

二、学生进行自选项目的锻炼1. 学生明确自选项目的锻炼方法及要求
2. 能积极地参加锻炼，严格要求自己
3. 对自己锻炼的情况进行自我评价
 | 1 |
| **结****束****部****分** | 小结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。二、整理放松练习。三、布置回收器材。四、师生再见 | 3’ | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。要求：完全放松、调整呼吸。三、师生再见 |  |
| **实****施****情****况****记****载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 36%****平均心率：** **126次/分** |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **场****地****器****材** | 篮球场两面操场400米篮球8只排球人手一只(软式排球)足球2只跳绳人手一根毽子人手一只 |

**初一基础理论教案第一课**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课时间 | 地点 | 参加教师 | 主备人 | 课时 |
| 教具 |  |
| 教情分析 |  |
|  |
| 学情分析 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 课题 | 你的健康——人体与运动 |
| 教学目标 | 1：认知目标：了解骨骼.肌肉.和关节是如何使人运动的2能力目标：通过学习，学生能基本了解骨骼.肌肉.关节与运动的关系，在实践中能运用这些知识3：情感目标：通过学习，培养学生良好的健康观及锻炼方法 |
| 重点难点 | 1；重点：骨骼.肌肉.关节与运动的关系2：难点；运用与实践 |
| 教学和方法手段 | 启发.引导 |
| 板书设 计 |  |
| 教学过程程序设计 | 备注 |
| 1通过让学生体会正确的站立姿势来引导学生关注骨骼，用本课的“试一试”来引导学生了解关节的知识2教师介绍关节.骨骼.肌肉的基本知识3心肌的作用4关节.骨骼.肌肉在运动中的关系，举例说明5小结本课内容 |  |
| 课后思考  | 1；运动系统的重量约占人体重量的多少2：怎样保护你的关节.肌肉.和骨骼 | 课后记录 |  |