初二年级

**第 1周 第1次课教案总1 次**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | 一、 中学生广播操 二、素质练习 | | | | | | | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标**：学生能熟记并说出各节操的名称。  **技能目标**：学生能基本掌握动作要求，跟上节奏练习。  **情感目标**：学生能自我评价，认真听讲、看示范，积极模仿、积极练习 | | | | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学**  **内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| 准  备  部  分 | 一  常规  二  各关  节活  动 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   1、“∞”字形走  2、徒手操：   * 1. 肩部运动   2. 扩胸运动   3. 体侧运动   4. 体转运动   5. 全身运动   6. 活动膝、踝、腕关节 | | | | | | 10` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  要求：注意力集中，活动充分  1、“∞”字形走 如图（二）  ××××0000  ××××0000  ××××0000  ××××0000 | | 4\*8 |
| 基  本  部  分 | 一广播操 | 一、预备节  二、热身运动  三、上肢运动  四、胸部运动  五、全身运动  六、踢腿运动  七、跑跳运动  八、整理运动 | | | | | |  | 一、学生成四列队形  二、认真看示范  三、跟老师一起做  四、自己练习  五、集体练习  要求：动作到位。 | |  |
| 基  本  部  分 | 广播操  二  素质 | 教法：  1．教师讲解动作要领，学生根据教师要求练习。  2．学生练习：  （1）徒手模仿练习  （2）完整动作练习  3．纠正错误动作。  二1讲解要求和内容  2组织学生练习  内容{跳绳} | | | | | |  | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、学生用自备绳。  三、30`跳绳两次中间休息2`  要求：原队形，认真练习。 | |  |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 5` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **好多同学动作都忘了。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | **录音机一台** | |

**第 1周 第2次课教案总2 次**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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、障碍跑； 2、接力游戏 | | | | | | | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标**：学生知道跨跃垂直和一定宽度的障碍物跑的基本方法。  **技能目标**：学生能在跳动中用“踏上式”越过低高度的垂直障碍物，用“跨步式”跨过一定高度的水平障碍。  **情感目标**：培养学生克服困难、勇于拼搏顽强的意志品质。 | | | | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学**  **内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| 准  备  部  分 | 一  常规  二  队  列  队  形 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、  教师讲解队列、队形练习的内容和要求。并口令指挥。   1. 稍息、立正、看齐、报数等。 2. 二列横队——四列横队——还原   要求：通过练习，培养学生高度的组织纪律性和注意力。  3、并裂、分合队形练习 | | | | | | 10` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  要求：注意力集中，活动充分  1、“∞”字形走 如图（二）  ××××0000  ××××0000  ××××0000  ××××0000 | | 4\*8 |
| 基  本  部  分 | 一障碍跑 | 1. 障碍跑练习 2. 教师讲解要求 | | | | | |  | 练习要求：   1. 学生认真听讲 2. 尊守规则 3. 积极练习 | |  |
| 基  本  部  分 | 二  素质 | 1. 教师讲解练习要求。   二、组织学生练习   1. 参与练习并巡回指导。   （跳绳。小推车） | | | | | | 20  10 | 学生练习图：  二、1、学生分成八小组  2、各组在小组长带领下认真完成练习任务。  （跳绳50/3、小推车10米/3） | |  |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 5` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 %心率140 次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **学生认真练习。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | **垫子八块** | |

**第 2周 第1次课教案总3 次**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | 一、 中学生广播操 [9复习] 二、素质练习 | | | | | | | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标**：学生能熟记并说出各节操的名称。  **技能目标**：学生能基本掌握动作要求，跟上节奏练习。  **情感目标**：学生能自我评价，认真听讲、看示范，积极模仿、积极练习 | | | | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学**  **内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| 准  备  部  分 | 一  常规  二  各关  节活  动 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   1、“∞”字形走  2、徒手操：   * 1. 肩部运动   2. 扩胸运动   3. 体侧运动   4. 体转运动   5. 全身运动   6. 活动膝、踝、腕关节 | | | | | | 10` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  要求：注意力集中，活动充分  1、“∞”字形走 如图（二）  ××××0000  ××××0000  ××××0000  ××××0000 | | 4\*8 |
| 基  本  部  分 | 一广播操 | 一、整理运动  二复习各节操 | | | | | |  | 一、学生成四列队形  二、认真看示范  三、跟老师一起做  四、自己练习  五、集体练习  要求：动作到位。 | |  |
| 基  本  部  分 | 广播操  二  素质 | 教法：  1．教师讲解动作要领，学生根据教师要求练习。  2．学生练习：  （1）徒手模仿练习  （2）完整动作练习  3．纠正错误动作。  4．跟音乐做。  二1讲解要求和内容  2组织学生练习  内容{跳绳} | | | | | |  | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、学生用自备绳。  三、30`跳绳两次中间休息2`  要求：原队形，认真练习。 | |  |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 5` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 %心率140 次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **少数学生动作不协调。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | **录音机一台** | |

**第 2周 第2次课教案总4次**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | 一、广播操[复习全套] 二、素质练习[跳绳] | | | | | | | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标**：学生能熟记各节操名并和动作联系起来。  **技能目标**：学生能基本掌握动作要求，跟上音乐练习。  **情感目标**：学生能自我评价，认真听讲、看示范，积极模仿、积极练习。 | | | | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学**  **内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| 准  备  部  分 | 一  常规  二  各关  节活  动 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   2、徒手操：   * 1. 肩部运动   2. 扩胸运动   3. 体侧运动   4. 体转运动   5. 全身运动   6. 活动膝、踝、腕关节 | | | | | | 10` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  要求：注意力集中，活动充分  二、学生成体操队形。    🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺    🛉 | | 4\*8 |
| 基  本  部  分 | 一广播操  [青春的活力] | 1. 中学生广播操[全套]。   预备节  1热身运动 2上肢运动  3胸部运动4腰部运动  5全身运动6踢腿运动  7跑跳运动8整理运动 | | | | | |  | 一、学生成四列队形  二、认真看示范  三、跟老师一起做  四、自己练习  五、跟音乐集体练习  要求：动作到位。 | | 若干次 |
| 基  本  部  分 | 广播操  二  素质 | 教法：  1．教师讲解动作要领，学生根据教师要求练习。  2．学生练习：  （1）徒手模仿练习  （2）完整动作练习  3．纠正错误动作。  4．跟音乐做。  二1讲解要求和内容  2组织学生练习  内容{跳绳} | | | | | | 25`  5` | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、学生用自备绳。  三、30`跳绳两次中间休息2`  要求：原队形，认真练习。 | | 3次 |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 5` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 %心率140 次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **动作比较整齐。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | **录音机一台**  **绳子自己带** | |

**第 3周 第1次课教案总5 次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 一、600~800米的跑走交替 二、游戏与韵律舞蹈《友谊花开万里香》 | | | | | | | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标**：学生知道正确的跑步姿势。  **技能目标**：使学生掌握正确的跑姿，提高长跑成绩和学生的协调性。  **情感目标**：学生能自我评价，认真听讲、、积极练习。 | | | | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学**  **内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| 准  备  部  分 | 一  常规  二  游戏 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。 4. **兴趣练习**    1. 教师讲解要求，学生自带器材自己练习。    2. 教师参与练习。 | | | | | | 10` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  要求：注意力集中，活动充分。  跳 呼  跳 啦  鼠 圈  蹦 跳  蹦  球 绳 | | 4\*8 |
| 基  本  部  分 | 一、跑的练习 | 一：600~800米的跑走交替  动作要领：臂摆动协调，呼吸均匀  教法；教师讲解动作要求，并指挥队伍进行练习。 | | | | | |  | 组织形式： | | 若干次 |
| 基  本  部  分 | 二  游戏  三  舞蹈 | 二：游戏《传实心球》  1 头上传实心球  2跨下传实心球迷  三：韵律舞蹈  《友谊花开万里香》  讲解要求参与练习  教法：教师指挥，并进行纠正；  要求：练习整齐，听音乐练习； | | | | | | 25`  5` | 组织形式：  组织形式 | | 2次 |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 5` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 %心率140 次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **学生积极性高，认真练习。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | **录音机一台** | |

**第 3周 第2次课教案总6 次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 一、投掷 二、篮球 | | | | | | | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标**：学生知道双手向前掷实心球和双手胸前传球的技术。  **技能目标**：使学生基本撑握双手胸前持球、站立姿势及传球的技术要球。  **情感目标**：学生能自我评价，认真听讲、、积极练习。 | | | | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学**  **内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| 准  备  部  分 | 一  常规  二  准备操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑   1. 四肢运动 2. 胸部运动 3. 踢腿运动 4. 体侧运动 5. 体转运动 6. 跳跃运动 | | | | | | 10` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  要求：注意力集中，活动充分。  ××××0000  ××××0000  ××××0000  ××××0000 | | 4\*8 |
| 基  本  部  分 | 一、  掷实心球 | 1. 掷实心球 2. 教师讲解并示范{抛、掷、推三种动作的主要区别} 3. 组织学生练习 4. 及时纠正错误。 | | | | | |  | 组织形式： | | 若干次 |
| 基  本  部  分 | 二、篮球 | 二、原地双手胸前传接球   1. 教师统一指挥，原地徒手做两手向下甩腕和向前传接球的模仿练习。 2. 二人一球的练习 3. 三人一球的练习 4. 四人一球的练习 5. 一组经球的练习   注意及时纠错。 | | | | | | 25`  5` | 学生练习图： | | 2次 |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 5` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 %心率140 次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **基本达到要求** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | **篮球自己带** | |

**第 4周 第1次课教案总7 次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 一、篮球 [原地双手胸前传、接球] 二、游戏[拦截“飞毛腿”] | | | | | | | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标**：学生能记住原地双手胸前传、接球的动作要点和学习方法。  **技能目标**：学生能体验并能掌握双手胸前传、接球并使球传的远、传得准。  **情感目标**：学生愉快伯接受教师的指导，自觉主动的学练，快乐的与同伴配合。 | | | | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学**  **内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| 准  备  部  分 | 一  常规  二  球性练习 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   二、1熟悉球性练习  分成四个小组，由小组长带领各小组的同学进行练习。  A、抛、接球  B、双手指拨球  C、球绕体练习  D、跨下传接球练习  E、各组自由练习 | | | | | | 10` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  练习图    按老师要求四个小组各组员配合组长去做好熟悉球性的练习。 | |  |
| 基  本  部  分 | 一、  原地双手胸前传接球 | 1. 学习原地双手胸前传接球 2. 组织学生看挂图 3. 教师示范 4. 组织学生练习 5. 教师巡回指导 6. 集中点拨，运用对比方式进行比较，传接球的动作。 7. 教师对掌握差一点的同学进行辅导。 | | | | | | 25` | 1. 同学们观看挂图 2. 认真观看教师示范。 3. 同学们分组进行练习。 4. 观看教师的对比示范/ 5. 按个人情况进行组合练习。 6. 接受教师的帮助。   同学们之间可以是多人的、多角度的进行传接球练习，同学进行多人的传球练习。 | |  |
| 基  本  部  分 | 游戏 | 在比赛中的特殊情况，机动灵活的运用  教师巡回指导和评比。   1. 讲解游戏名称   “拦截飞毛腿”   1. 游戏方法   将学生分成四组，每组围成一道约6米的圆周，选择两位同学进入圈子内作为拦截者，其它同学采用原地双手传接球，谁传球被拦截或没接住球谁进圈替代拦截者，依次进行。  3、组织同学练习，教师参与。 | | | | | | 5` | 传接球图BD00010_   1. 听老师讲游戏的名称与方法。 2. 同学分组练习。 | | 若干次 |
|  | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 5` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第二组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **学生认真练习。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | **篮球20只** | |

**第 4周 第2次课教案总8 次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 一、蹲撑，前滚翻成蹲立 二、免子舞 | | | | | | | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标**：学生知道前滚的动作要领，并了解免子舞的练习方法。  **技能目标**：学生能初步掌握前滚翻动作，能做到滚翻圆滑成直线。  **情感目标**：培养学生自觉遵守规则的竟争意识，增强乐感，提高审美观念。 | | | | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学**  **内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| 准  备  部  分 | 一  常规  二  游戏 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。 4. “找朋友”   规则：看谁反应快又准。  教法：1、讲解方法和规则。  2、哨音、口令指挥练习。   1. 徒手操练习    1. 头部运动    2. 上肢运动    3. 体转运动    4. 全身运动    5. 跳跃运动    6. 整理运动 | | | | | | 10` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  要求：注意力集中，活动充分。  二、1学生分成四队  2各组在小组长带领下开始活动。  要求：注意力集中，认真练习。 | | 4\*8 |
| 基  本  部  分 | 一前滚翻 | 1. 学习前滚翻   动作要领：两脚蹬地，后脑、肩、背、臀、腿依次着地，迅速团身滚翻起。   1. 垫上滚翻 2. 完整技术练习   教法：1、结合看图，自己练习。 | | | | | |  | 组织形式： | | 若干次 |
| 基  本  部  分 | 二、  免子舞 | 2、“球”、“正方体”实物示范滚动，并要求学生积极回答问题。   1. 示范讲解完整动作。 2. 学生练习，廵回指导。 3. 小组集中讲评。 4. 小组竟赛、总结。   二、免子舞  教法：1、讲解、示范动作。  2、教师带领学生口令下练习。  3、集中讲评，提出注意事项。  4、教师口令提示，并音乐伴奏练习。  5、指导学生两手可任意摆动音乐伴奏下练习。 | | | | | | 25`  5` | 各组长带到指定地点成密集队形站好。  要求：动作认真，团结协作  学法：1学生结合挂图，自由练习。  2按老师要求认真有序练习，并乐意接受教师指导。  3小组正误对比练习。  4各小认真负责地评估各自的动作质量并打分。选派代表参加竟赛。  二队形同上  学法：1认真听、看、模仿。  2按要求慢节拍练习。  3听口令练习。  4听音乐口令提示练习。  5音乐伴奏，两手可任意摆动练习。 | | 2次 |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 5` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 %心率140 次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **学生基本达到要求。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | **垫子9块** | |

**第 5周 第1次课教案总9 次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 一、技巧：前滚翻 | | | | | | | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标**：学生知道前滚翻的动作要领及动作的的基本练习方法。  **技能目标**：学生能做好前滚翻动作，并能在此基础上创新多种滚翻练习形式。  **情感目标**：培养学生自觉积极参与练习，在愉悦中掌握技能，学会健身方法。 | | | | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学**  **内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| 准  备  部  分 | 一  常规  二  游戏  三．徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。 4. 游戏   “小刺猥”   1. 教师讲解游戏方法规则，并分组安排活动场区。 2. 教师巡视。   五、教师讲解示范并口令组织学生练习。 | | | | | | 10` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  要求：注意力集中，活动充分。  二、学生分组练习。  男 女  三、学生听口令认真练习。  ××××0000  ××××0000  ××××0000  ××××0000 | | 4\*8 |
| 基  本  部  分 | 一前滚翻 | 1. 前滚翻 2. 前后滚动练习 3. 前滚翻 4. 创设滚翻动作练习法。    1. 教师讲解示范动作要点。    2. 教师通过提问方式让学生明确“团身”和“依次着地”的意义。 | | | | | |  | 组织形式： | | 若干次 |
| 基  本  部  分 | 二、  游戏  “障碍接力” | 讲解示范保护与帮助的方法与自我保护法   * 1. 教师讲解示范前滚翻动作要领。   2. 教师集体与个别纠正错误动作   3. 在学生较熟练的基础上提出创新要求。   二1、教师讲解游戏方法、规则及要求。  2、裁判胜负 | | | | | | 25`  5` | 1. 学生认真听教师讲解，并能做到边听边看边思考，积极回答提出的问题。 2. 学生二人一组在一张垫子上同时做前后滚动练习。 3. 学生学习保护与帮助的方法并在保护与帮助下做前滚翻练习。 4. 每组学生举一反三，创新其它滚翻动作并分组表演。   二组织学生分成四小组 | | 2次 |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 5` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 %心率140 次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **学生基本达到要求。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | **垫子9块** | |

**第 5周 第2次课教案总10次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1、跑走交替1000-1500米 | | **重点** | 不屏气或用嘴呼吸。 | | | |
| **难点** | 呼吸与步伐协调。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道途中跑时正确的呼吸方法及其对提高跑的能力的作用。**  **技能目标: 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，坚持跑完规定距离。** | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | ` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 基  本  部  分 | 跑走交替1500米 | 一1、教师讲解练习要求。  2、原地摆臂配合呼吸方法的练习。   1. 原地跑步配合呼吸节奏的练习 2. 匀速跑60-80米。 3. 跑走交替练习 | | | | | | ` | | 学生练习图：  走  跑  跑 走  走  跑 | | |  |  |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | ` | | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  | |  | | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **学生练习较认真，基本达到要求。** | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | |  | | |

**第 6周第1次课教案总11次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 支撑跳跃（横箱）   2、素质练习 | | **重点** | 单跳双落，支撑提臀。 | | | |
| **难点** | 重心前移，落地半蹲稳。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道有节奏的助跑，跳上成分腿屈体立撑——挺身跳下。**  **技能目标: 学生能做出跳上横箱成分腿屈体立撑——挺身跳下的动作。**  **情感目标：学生能注意听讲解和认真观察示范，并能按教师规定的方法练习。** | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二  游戏 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、游戏  （活动山羊）   1. 教师讲解要求和规则。 2. 组织学生练习 3. 参与练习并巡回指导。 | | ` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 3. 遵守规则，注意安全。 |  | 高度不要太高、一定要注意安全。  学生一定要遵守规则 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 基  本  部  分 | 一、支撑跳跃  跳上成分腿屈体立撑—挺身跳下（横箱）  二、  素质练习 | 一、1、高处挺身跳下缓冲落地动作练习。   1. 上板踏跳练习 2. 三步慢助跑，跳上箱盖挺身跳下。 3. 俯撑练习。 4. 整体练习。   （1）、讲解练习要求。  （2）、动作示范。  （3）、组织学生练习。  （4）、讲评、及时纠错。  二、1、教师讲解练习要求和内容。  （跳绳、举重物、400米跑）  2、组织学生练习。  3、巡回指导。 | | | | | | ` | | 练习图：  🚺🚺🚺🚺  要求：1、由站立开始，一腿向前一步跳起，两腿空中并拢落地跳起，空中两臂前摆约同肩高，肩部舒展，上体正直，吸腹，腿和脚面伸直，身体略向前倾到。  2、在保护下完成整体动作。  易犯错误：   1. 没有用前脚掌踏跳。 2. 提臀不高，腿分不开。   二、1学生分成八小组。  2各组在小组长带领下认真完成。（跳绳100次、举重物20次、400米跑一次） | | |  | 应强调动作的难点：助跑与起跳的有机结合。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | ` | | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  | |  | | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **学生练习较认真，基本达到要求。** | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | | **跳绳自带、杠铃20付、垫子3块、跳箱一付。** | | |

**第 6周 第2次课教案总12 次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1、山羊 2、游戏 | | **重点** | 上体要挺，吸腹提臀。 | | | |
| **难点** | 顶肩推手。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道直腿前脚掌踏跳和跳上成分腿屈体站立对身体姿势的要求。**  **技能目标: 学生能做跳上成分腿屈体站立时，有推手后脚再踏箱的动作。学生推手后脚再踏箱的节奏明显。**  **情感目标：学生注意老师讲解、示范顶肩推手的动作要领，并按照规定的方法练习。** | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二  游戏 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、游戏  （活动山羊）   1. 教师讲解要求和规则。 2. 组织学生练习   参与练习并巡回指 | | ` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。   遵守规则，注意安  BD14583_ |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 基  本  部  分 | 跳上成两臂侧举分腿屈体站立——挺身跳下  二、游戏 | 1. 练习两臂前举顶肩臂前伸动作。   二、做一腿站立模仿分腿屈体顶肩动作练习。  三、俯撑两脚蹬地，提臀分腿，重心前移推陈出新手后脚踏地成两臂侧举上体高于水平的分腿屈体站立。   1. 在保护下做跳上成两臂侧举分腿屈体站立——挺身跳下。 2. 教师讲解要求并示范。 3. 组织学生练习。 4. 巡回指导，及时纠错。   二、运球接力   * 1. 教师讲解要求和内容。   2. 组织学生学习。   3. 参与练习。 | | | | | | ` | | 学生练习图：  男 2  女  学生易犯错误：   1. 跳上时不稳定，前冲跌下。 2. 推手慢而无力，做不出手先推离脚再踏箱动作。   二、学生练习图：  × × × ×  〇 〇 〇 〇 | | |  |  |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | ` | | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  | |  | | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **学生练习较认真，基本达到要求。** | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | |  | | |

**第 7周 第1次课教案总13次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1、分腿腾越(山羊) 2、游戏 | | **重点** | 前脚撑双脚踏跳。 | | | |
| **难点** | 顶肩推手，上体直。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生能记住分腿腾越山羊时前脚掌踏跳,手撑山羊时,挺胸、吸腹，提殿、分腿直、推手快。**  **技能目标: 学生能做出分腿越过山羊动作。**  **情感目标：学生能按教师的指令进行练习，并能完成教师规定的练习任务。** | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二  游戏 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、游戏  （活动山羊）   1. 教师讲解要求和规则。 2. 组织学生练习   参与练习并巡回指 | | 10`  ` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。   遵守规则，注意安  BD14583_ |  | 对安全要多强调 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 基  本  部  分 | 跳上成两臂侧举分腿屈体站立——挺身跳下  二、游戏 | 1. 练习两臂前举顶肩臂前伸动作。   二、做一腿站立模仿分腿屈体顶肩动作练习。  三、俯撑，两脚蹬地吸腹提臀分腿，重心前移，推手成两臂侧举分腿屈体站立，挺身跳，站立要稳。  四、在保护、帮助下分腿腾越山羊。   1. 教师讲解要求并示范。 2. 组织学生练习。 3. 巡回指导，及时纠错。   二、接力跑   * 1. 教师讲解要求和内容。   2. 组织学生学习。   3. 参与练习。 | | | | | 20`  `  10` | | | 学生练习图：  男 2  女  学生易犯错误：  分腿腾越时出现坐、擦器械和推手不力，上体抬起不快。  二、学生练习图：   1. 学生分成四小组。 2. 各组在小组长带领下认真完练习。   × × × ×  〇 〇 〇 〇 | | | 3次 | 要注意学生分腿是否及时，特别是一定要强调双腿同时踏跳。  保护帮助要好  要求注意安全，采用比赛方法激发学生的学习兴趣。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | 5`  ` | | | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | | 2-3次 |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | |  |  | | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** |  |  |  |  |  | |  |  | |
| **学生练习较认真，基本达到要求。同时下次要多多注意安全。** | | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | | **山羊二副，垫子四张，障碍物四个** | | |

**第 7周 第2次课教案总14次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1、分腿腾越(山羊) 2、素质练习 | | **重点** | 踏跳有力。 | | | |
| **难点** | 顶肩推手，上体直。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道要做好腾越越山羊伸展落地动作,必须做到身体姿势正确,才能有效地改进动作,提高质量。**  **技能目标: 学生基本做到踏跳快而有力,推手腾越姿势正确,落地稳。**  **情感目标：学生乐意接受教师的指导,乐意多次重复练习。** | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | ` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 |  | 体育委员口令指挥领操 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 基  本  部  分 | 分腿腾越（山羊）  二、素质练习 | 1. 分腿腾越山羊转体90度落地。 2. 转体180度落地。 3. 在山羊前沿上方悬一球，让学生推手腾越时用头顶球。   四、拉长助跳板与山羊之间的距离。  五、进行小组比赛。  1教师讲解要求并示范。  2组织学生练习  3巡回指导并及时纠错  4注意保护帮助及安全。  二、素质练习   * 1. 教师讲解要求和内容。（跳绳、举重物、仰卧起坐）   2. 组织学生学习。   3. 巡回指导。 | | | | | | ` | | 学生练习图：  男 2  女  学生易犯错误：  1起跳角度小，踏跳无力。  2推手腾越高度不明显，伸展不充分。  二、学生练习图：   1. 学生分成四小组。 2. 各组在小组长带领下认真完成   跳绳100次/人、举重物30次/人、仰卧起坐25/人 | | |  | 要求：反复练习上板踏跳动作，要求做到低、平、快。  在教法练习中，力求做到挺胸、吸腹、腿直等身体姿势。  发挥学生的主动性，放手让学生自由练习。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | ` | | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  | |  | | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **学生练习较认真，小数学生分腿腾越时出现坐、擦器械和推手不力，上体抬起不快。** | | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | | **山羊二副，垫子四张，重物29个，绳自带。** | | |

**第 8周 第1次课教案总15次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1、排球(体侧垫球) 2、游戏 | | **重点** | | 两臂伸直夹紧。 | | | |
| **难点** | | 手臂内旋。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道体侧垫球动作的正确方法。**  **技能目标: 学生能做出两臂夹紧，同侧臂稍高的体侧垫球动作。**  **情感目标：学生注意听取教师讲解和认真看示范，并能按教师要求练习。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 | 领操要求是体育委员 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 基  本  部  分 | 一、体侧垫球  二、游戏 | 1. 移动触球游戏。   2人一组，面对相距4米  二、移动接抛球游戏。  2人一组，面对相距4米。  三、自垫  2人一组同时垫球  2 人一组，一抛一垫  正面双手垫球   1. 教师讲解要求 2. 示范并组织学生练习 3. 巡回指导并及时纠错   要点：1正面对准来球，两臂伸直、夹紧、提肩。  2用腕关节以上小臂处击球。  3击球时腿蹬地，身体重心前移，上、下肢协调用力。  游戏（打野鸭子）   1. 教师讲解要求和规则 2. 组织学生练习并参与 | | | | | 20`  `  5` | | | 学生练习图：  甲将球放在地上，向乙的两侧进行地滚球，乙采用适合自己的准备姿势快速移动，力争在最短时间手触球。  一人抛球，另一人通过快速移动接住抛球。   1. 1学生分成四小组。   2按规则认真练习  SO01871_  方法：圈外为猎人，圈内为鸭子，用排球击中圈内鸭子的出圈变为猎人。 | | | 若干次 | 可采用多角练习  SO01871_  讲解要清楚，注意击打学生胸部以下部位。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | ` | | | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | |  |  | | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** |  |  |  |  |  | |  |  | |
| **学生练习很认真，基本完成练习要求，下次要注意及时纠错。** | | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | | **排球自带** | | |

**第 8周 第2次课教案总16次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1、排球(体侧垫球) 2、游戏 | | **重点** | | 两臂伸直夹紧。 | | | |
| **难点** | | 移动及时。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道体侧垫球是在来球球飞向体侧,来不及移动对准来球情况运用的。**  **技能目标: 学生能在两人相距4-5米内较协调地将球垫给对方，失误较小。**  **情感目标：学生能遵守练习和比赛规则，积极性较高。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8拍 | 体育委员领操 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 基  本  部  分 | 一、体侧垫球  二、游戏 | 1. 1两人一组，对墙自垫   2四人一组，四角垫球  3双人行进中的移动对垫  4三角、四角多人移动垫球。  5扇形对垫球。  （1）、教师讲解练习要求  （2）、示范动作  （3）、组织学生练习  （4）、巡回指导并及时纠错。   1. 对垫比赛    1. 教师讲解要求和内容（垫球比赛）    2. 组织学生练习    3. 巡回指导并参与练习。   要求：三次以内击球必须过网，失误一次对方得一分，每8分为一局。 | | | | | 20`  `  5` | | | 学生练习图：  看谁连续垫得多   1. 1学生分成四小组。   2按规则认真练习  BK00030_  易犯错误：移动不及时，未对准来球，击球点不在两臂之间。 | | |  | 对学生的要求   1. 学生站位要不变。 2. 要听清要求动作到位   要求学生遵守规则，积极练习。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | 5`  ` | | | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | |  |  | | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** |  |  |  |  |  | |  |  | |
| **学生练习较认真，动作有了较大的提高。今后要布置一些课外作业。以便学生回家自练。** | | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | | **排球自带** | | |

**第 9周 第1次课教案总17次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1、篮球 2、素质练习 | | **重点** | 蹬地转时保持重心的稳定与平衡。 | | | |
| **难点** | 手拍球的部位和球落地距身体的距离。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生能知道什么是跨步、转身，并知道跨步和转身的做法，知道变方向运球时右手按拍球的右侧方。**  **技能目标: 学生能做到转身时以中枢脚前脚掌为轴转动，学生能在慢跑运球中交替运球，做到体前变向。**  **情感目标：学生能认真听教师的讲解，看示范，并愿意按照教师的在求做练习。** | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二  游戏 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。 4. 慢跑400米   二游戏（贴烧饼）   1. 教师讲解练习要求 2. 组织学生练习并参与 | | ` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。   遵守规则，注意安 |  | 要求学生一定要抱紧同学 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 基  本  部  分 | 一、篮球（1）、变方向的跨步转身  （2）、变方向运球  二、素质练习 | 1. 变方向的跨步、转身   （1）、原地徒手练习  （2）、二人一球练习  （3）、三人一球练习  （4）、半场内做移动练习  二、变方向运球  （1）、原地运球练习  （2）、慢跑中做左右手交换运球  （3）、跑动运绕练习  二1、教师讲解练习要求和内容。（跳绳、举重物）  2、组织学生练习  3、巡回指导 | | | | | | ` | | 一、（1）、根据教师的口令做。  （2）、一人持球做跨步、转身，另一人伺机抢、打球。  （3）、一人持球做跨步、转身，另二人伺机抢、打球。      二、1学生分成四小组  2各组在小组长带领认真完成练习。（跳绳100\*2/人、举重物30次/人） | | |  | * 1. 变方向跨步转身：强调蹬转时保持重心的稳定与平衡。   2. 变方向运球：强调手型，多做原地左、右手变方向运球。   发挥体育骨干力量，放手学生自己练习。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | ` | | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  | |  | | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **学生练习较认真，小数学生变方向跨步转身：蹬转无力，身体上下起伏波动。** | | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | | **篮球自带，绳自带，沙包20只** | | |

**第 9周 第2次课教案总18次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1、篮球(变向滑步\变向运球) 2、游戏 | | **重点** | | 变向滑步身体重心平稳。 | | | |
| **难点** | | 变向运球屈膝降重心，保持身体平稳。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道滑步的方法和变方向换手运球时,侧肩转身护球的要领。**  **技能目标: 学生滑步时能做到降底身体重心,两臂自然张开,身体移动较平稳,在慢跑中能变向换手运球。**  **情感目标：学生乐意接受教师的指导,乐意多次重复练习。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 | 要求体育委员口令领操 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 基  本  部  分 | 一、篮球  二、游戏 | 1. 1变向滑步   学生教师一起练习  二、变方向运球  （1）、原地体前做左右手交换运球。  （2）、原地做左右手变方向运球。  （3）、绕“8”字运球   1. 教师讲解要求并示范 2. 组织学生练习 3. 巡回指导   二、游戏（运球接力）   * 1. 教师讲解练习要求   2. 组织学生练习   3. 巡回指导 | | | | | 20`  `  10` | | | 学生练习图：      滑步、变向跑    学生练习图：   1. 学生分成四小组。 2. 各组在小组长带领下认真练习。   SO01871_ | | | 若干次 | (1)、变方向滑步，强调屈膝降重心，保持身体平稳，多做练习以发展腿部力量。  （2）、变方向运球，可多做徒手练习。  可采用小组比赛形式，激发学生学习兴趣。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | ` | | | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | |  |  | | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率147次/分** | | |
| **日期** |  |  |  |  |  | |  |  | |
| **学生练习较认真，学生变向滑步：身体逐渐抬高或起伏波动较大。变方向运球：重心高，没有做出侧身、压肩的身体护球动作。** | | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | | **篮球自带** | | |

**第 10周 第1次课教案总19次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1、排球(侧传\下手发球) 2、素质练习 | | **重点** | | 手臂、手腕的托送动作。 | | | |
| **难点** | | 击球时全身协调用力。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道侧传与正传的不同点，记住侧面下手发球抛球的位置和击球点部位。**  **技能目标: 学生能较协调地做好侧传球动作，发球时能做到抛球与摆臂击球动作协调配合，击球准确。**  **情感目标：学生在传球和发球练习时，态度认真。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8拍 | 要求体育委员口令领操 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 基  本  部  分 | 一、排球  二、素质练习 | 1. 1侧传：（1）两人一组做 对传练习   2三人三角传球  3五人“V”形传球  4分组跑动传球比赛   1. 侧面下手发球   1无网发球，在两条边线外进行。  2发球比远  3在进攻线后隔网发球  在发球区发球  （1）、教师讲解要求  （2）、组织学生练习  （3）、巡回指导  二、素质练习   * 1. 教师讲解要求和内容。（跳绳、举重物、仰卧起坐）   2. 组织学生学习。   3. 巡回指导。 | | | | | 20`  `  10` | | | 一、学生练习  1自传一次传给对方  传落地后反弹起来的球给对方。  2  3  4  二、学生练习    二、学生练习图：   1. 学生分成四小组。 2. 各组在小组长带领下认真完成   跳绳100次/人、举重物30次/人、仰卧起坐25/人 | | |  | 侧传：多进行起动和移动步法练习。  侧面下手发球：强调手臂、手腕托送动作，用转体带动手臂向远处做抛球动作，体会身体用力。  培养体育骨干的作用。发挥学生的主动性，放手让学生自己去练。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | 5`  ` | | | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | |  |  | | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** |  |  |  |  |  | |  |  | |
| **学生练习较认真，基本达到要求，今后要注意学生，侧传：移动慢，对不准来球。侧面下手发球：抛球不固定，忽近忽远，忽高忽低，击球时不能全身协调用力。** | | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | | **排球自带。** | | |

**第 10周 第2次课教案总20次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1、快速跑（40米、40—60米）2、游戏 | | **重点** | | 。头部姿势对身体姿势及跑的协调性影响 | | | |
| **难点** | | 上体摇晃和后仰、前倾不要过大。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道途中跑时身体姿势的要求。**  **技能目标: 学生在途中跑时，能做到头正、肩放松、屈臂前后自然摆动。**  **情感目标：学生在学习快速跑时刻苦认真，同学间能互相关心，互相学习。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿  6、弓箭步交换跳 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8拍 | 体育委员领操 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 基  本  部  分 | 一、快速跑  二、游戏 | 1. 1、40米快速跑   2、40-60米快速跑  （1）、讲解示范途中跑要领  重点讲明头部姿势对身体姿势及跑的协调性的影响。  （2）、集体进行原地高抬腿跑，过渡到行进间高抬腿跑。  （3）、40米 40-60米快速跑  A连锁反应跑B超前跑C让距追逐跑  二、游戏   * 1. 教师讲解要求和内容。（男生足球、女生羽毛球）   2. 组织学生练习。   3. 巡回指导参与练习。 | | | | | 20`  `  10` | | | 学生练习图：    SO01871_  二、学生练习图：   1. 男生分二组，女生自由组合。 2. 遵守规则认真练习   BD00013_男生  PE03738_女生 | | | 若干次 | 1. 练习中不断提示学生注意头的姿势。 2. 反复进行摆臂技术和加强上肢力量的练习。 3. 反复进行高抬腿和后蹬跑练习。 4. 加强腿部力量和髋关节灵活性练习。   教师参与足球练习，提高积极性。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | **时**  **间** | | | **学 生 活 动** | | | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | 5`  ` | | | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | |  |  | | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率148次/分** | | |
| **日期** |  |  |  |  |  | |  |  | |
| **学生练习认真，今后要注意学生起跑与疾跑的衔接不自然，为了追求频率而放不开步子。** | | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | | **100米跑道** | | |

**第 1 1周第1次课教案总21次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 篮球 （1）原地双手低手传球   （2）原地单手肩上投篮  二、素质练习 | | **重点** | 传球时前臂、腕、指的用力。 | | | |
| **难点** | 投篮时翻腕和用力。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生能了解和记住双手低手传接球的特点、原地单手肩上投篮的姿势和全身协调用力的方法**  **技能目标: 学生能用双手抵手传球，并能接住球，投篮时能做到持球动作准确。**  **情感目标：学生在传接球和投篮练习时，动作认真。** | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | 1. 队列如图示   ×××××××  ×××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇  ▲  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 篮球 2. 原地双手抵传接球 3. 原地单手肩上投篮 4. 素质练习   一  整理  放松  二  小结 | 一（1）原地双手抵手传接球   * 1. 二人一组练习   2. 多人一组练习   三、原地单手肩上投篮   1. 徒手练习 2. 两人一球模仿练习 3. 篮下45度定点投   一、教师讲解练习要求和内容  （五对五教学比赛）   1. 组织学生练习   一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | | 20`  10`  `  **5`** | 学生练习图：  一  二   1. 学生自由分组   二、学生运用已学动作进行分组比赛。  （篮下用单手肩上投篮，命中即可得3分）  一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  × × × × 0 0 0 0  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | 若干次 | 1. 原地双手低手传接球，练习时强调腕、指的翻挑力量。 2. 原地单手肩上投篮：强调五指分开，掌心空出，屈肘托球于肩上，蹬地、伸臂、压腕配合用力。 |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率148次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** |  |
| **学生练习较认真，基本达到要求。但少数学生前臂、腕、指用力不当，传球不到位，持球动作不准确，翻腕不够，用力不当。** | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 1 1周第2次课教案总22次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 一、篮球（原地单手肩上投篮、变方向运球）  二、游戏 | | **重点** | 强调变向运球横拍球与跨步动作及时一致。 | | | |
| **难点** | 原地单手肩上投篮瞄准点和用力大小。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生能复述单手肩上投篮和变方向运球的要点。**  **技能目标: 学生投篮时能做出蹬地、伸臂、屈腕、拔指的动作，在跑动中能体前变向换手运球。**  **情感目标：学生要求活动的心理得到满足。** | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。   体育委员领操 | 4\*8 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 篮球 2. 游戏（端线篮球赛）   一  整理  放松  二  小结 | 1. **A**原地单手肩上投篮 2. 篮下45度擦板投篮 3. 中点运球篮下投篮 4. 投篮命中率比赛 5. **B**变方向运球   **（1）**原地练习  **（2）**绕过标杆运球   1. 两人一球练习    1. 教师讲解要求和示范    2. 组织学生练习    3. 巡回指导并及时纠错 2. 教师讲解练习要求和内容（端线篮球球赛）   二、组织学生练习并参与练习  一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | | ` | 学生练习要求：   1. 原地单手肩上投篮，看清篮板上小黑格的右上角处，掌握好球的反弹角度和使用力量。 2. 变方向运球多练习原地运球开始的变方向运球，横拍球与跨步动作及时一致，球落于体侧，外侧手运球 3. 学生分成四组   二、各组在小组长带领下认真练习。  一、随教师做充分放松  1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  二、师生再见  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **要求：**  放松、调整呼吸 |  | * 1. 学生能说出投篮的预备姿势和投篮时两臂迅速经脸前向前上伸出，拇、食、中指拨球的要领。   2. 学生能够够换手运球不落球，换手及时。 |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率148次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** |  |
| **学生练习较认真，基本达到要求。但少数学生投篮时两肘外张，两手用力不一致。** | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 12周 第1次课教案总23次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 篮球 （1原地双手低手传接球2变方向运球）   二、游戏 | | **重点** | | 双手低手传接球用力方法和传球效果。 | | | |
| **难点** | | 改变方向运球时，跨步换手动作的协调性。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生能说出原地双手低手传接球和变方向运球地动作要领。**  **技能目标: 学生能较好的掌握原地双手低手传接球动作，掌握变向换手运球，**  **情感目标：学生练习时态度认真。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 篮球 2. 原地双手低手传接球 3. 变方向运球 4. 游戏 | 1. （1）三角双手低手传接球，结合转身   （2）中角双手低手传接球，结合转身。  （3）迎面跑动双手低手传接球。  （4）变方向运球练习  要求：1教师讲解要求  2组织学生练习  3巡回指导并及时纠错。  要点：1讲清原地双手传接球的运角价值，反复强调腕、指翻挑的传球方法，要求“喂球”到位。  2讲清变方向运球的运用时机。反复做变向横拍、跨步、换手运球练习，强调改变方向要明显。   1. 教师讲解练习要求和内容（传球 运球接力）。   二、组织学生练习。  三、巡回指导并参与练习。 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  SO01871_   1. 学生分成四小组。   二、学生在小组长带领下认真练习。 | 若干次 | * 1. 强调五指自然分开，增大手指触球的面积，控制好球的重心。   2、强调抬头观察前方，手掌成勺形，掌心空出，腕、指隋球上下按拍。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
| **学生练习认真，基体完成任务，少数学生运球常低头看球，交接球不及时，常常失落。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 12周 第2次课教案总24次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 篮球（综合练习） | | **重点** | | 动作的综合运用。 | | | |
| **难点** | | 动作的编排组合。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道本年级年级已学动作的名称及基本要领。**  **技能目标: 学生能将已学过的动作按教师的编排组合要求综合运用，巩固和提高已掌握动作的质量和运用技术的能力。**  **情感目标：学生练习积极性高，自学完成练习。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、篮球  （综合练习）   1. 游戏 | 1. 1传接球----投篮练习   2曲线运球----投篮练习  3曲线运球----传接球---投篮练习  4运球----传接球-----投篮练习   1. 教师讲解要求 2. 组织学生练习 3. 巡回指导 4. 教师讲解练习要求和内容（曲线运球投篮比赛）   2组织学生练习  3巡回指导 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  二、1学生分成四小组  2各组在小组长带领下认真练习。 | 若干次 | * 1. 强调肘下垂，持球时掌心空出，多做徒手模仿练习和持球慢动作，如对墙传接球。   2. 强调两手手型呈口代状，手指触球，手心空出，及时后收。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
| **学生练习认真，但少数学生传球时两肘外张或手掌用力将球推出，接球时手型不对，用手掌触球，没有缓冲动作。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 13周 第1次课教案总25次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 一、篮球游戏 二、教学比赛 | | **重点** | | 把所学动作有机地结合起来。 | | | |
| **难点** | | 走步、二次运球和犯规 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道篮球游戏和教学比赛的基本方法。**  **技能目标: 学生能够将已学的动作运用于篮球游戏和教学比赛。**  **情感目标：学生自学遵守篮球游戏和教学比赛规则，练习积极性高。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到   位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、篮球  （游戏）  二、游戏 | 一、（1）控制球比赛  分两队，比控球时间或控球传接球次数。  （2）曲线运球接力  如右图  （3）定点投篮比赛  在规定区或内进行定点单手（或双手）投篮比赛，要求：自投自检球，投球后必须回到原位继续投篮，比谁在规定时间内中篮次数多。  A教师讲解要求和规则  B组织学生练习  C巡回指导  二、篮球投靶比赛   1. 教师讲解练习要求和内容 2. 组织学生练习   要求：两队人数相等，各先一名“靶员”，球传给靶员在规定区靶内接住得一分。  注意：传球给本队靶员必须在限制区以外有效。 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：   1. 1学生分成八小组   2各组在小组长带领下认真练习。 | 若干次 | 1. 变方向运球，要多做徒手练习。 2. 变向滑步：强调屈膝降低重心，保持身体平稳，多做练习以发展腿部力量。 3. 变方向跨步转身：强调蹬转时保持重心的稳定与平衡。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
| **学生练习较认真，但少数学生蹬地无力，身体一下起伏波动，手拍球的部位控制不好，球落地点距身体太远。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 13周 第2次课教案总26次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 一、技巧（鱼跃前滚翻、远撑前滚翻）  二、游戏 | | **重点** | | 克服害怕心理。 | | | |
| **难点** | | 及时屈臂团身。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道鱼跃前滚翻和远撑前滚翻的特点。**  **技能目标: 学生能基本完成鱼跃前滚翻和远撑前滚翻动作。**  **情感目标：学生乐意多次重复练习，情绪高，气氛活跃。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、技巧   1. 鱼跃前滚翻成蹲立 2. 远撑前滚翻成蹲立 3. 游戏 | 1. 1“兔跳”练习   2在站立前方的垫子上约60CM—70CM处，画一标志线，让学生手撑标志线远撑前滚翻。  3越过低而宽的障碍物练习前滚翻。  41—3人并排俯卧或俯撑在练习者前方垫上作障碍物，练习远撑和鱼跃的前滚翻。  （1）、教师讲解练习要求和方法。  （2）、组织学生练习。  （3）、巡回指导并及时纠错。  二、1、教师讲解练习要求和内容（接力游戏）。  2组织学生练习。  3巡回指导。 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  1  2  🚺🚺🚺男  🚺🚺🚺女  3      🚺🚺🚺女 🚺🚺🚺男   1. 1学生分成四小组   2学生在各小组长带领下认真练习。 | 若干次 | * 1. 加强做屈脚仰卧垫上，团身前后滚动练习。   2. 强调两手用力相等，头要放正或用直线规定练习。   3. 在两膝间夹手帕练习。   4. 加强蹬地力量，加快滚动速度。   5. 一人用手，一手托小腿，限制身体“展开”。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
| **学生练习较认真，但少数学生滚动不圆滑，方向不正，滚动时两腿分开，手在身后推起，向后滚动时，不翻肩。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 14周 第1次课教案总27次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 武术（第二路弹腿1-4动作） 2. 、素质练习 | | **重点** | | 马步、弓步转换协调 | | | |
| **难点** | | 手臂绕动方向。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道二路弹腿1-4的动作名称及练习方法。**  **技能目标: 学生会做二路弹腿1-4动作。**  **情感目标：学生练习时注意力集中，精神饱满，动作有力，意志顽强。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 武术   （第二路弹腿1—4动作）   1. 游戏 | 1. （1）、讲清弹腿练习的重要性。   （2）、先分开学1—4动作，再进行全套练习。  （3）、每个动作教学，先用慢动作示范，并配合讲解。使学生弄清动作路线、运动方向、重心移动、姿势变化，然后再以动作规格要求进行示范讲解，使学生理解每一个动作对劲力、速度、节奏的要求和手眼身法步要协调配合。  （4）、教师示范位置尽量使前后、左右的学生都能看到。  二、1、教师讲解练习要求和内容。  2、组织学生练习  3、巡回指导  （跳绳、间歇跑300\*2/人） | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  1并步抱拳2并步穿手亮掌 3抡臂砸拳4弓步分掌  二、1、学生分成四小组  2、各组在小组长带领下认真练习。 | 若干次 | 1跟隋老师示范进行模仿练习。  2、在教师的示范和指导下，反复练习屈膝侧踹，不断强调：脚尖内扣，脚跟猛力踹出；设一假物，做推右掌、踹右脚的练习，推掌和右脚的方向一致；跟隋示范做绕臂与落步的配合，反复练习，提高熟练程度。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
| **学生练习认真，一部分学生两臂绕动方向、路线不正确，侧踹时脚尖内扣，用力不足，推掌与侧踹方向不一致；绕臂与落步配合不协调。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 14周 第2次课教案总28次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 武术（第二套组合拳5—9动作） 2. 素质练习 | | **重点** | | 劲力顺达，手眼配合。 | | | |
| **难点** | | 两臂绕动的方向、路线的正确性。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道第二套组合拳5—9动作名称，动作的方向、路线和练习方法。**  **技能目标: 学生能会做第二套组合拳5—9动作。**  **情感目标：学生学习时注意力集中，认真看，刻苦练，能按教师要求练习。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 武术   （第二套组合拳5—9动作）  二、游戏 | 1. 1讲清第二套组合拳练习的重要性。   2先复习1—4动作，再学5—9动作，再进行全套练习。  3教学时，队形为矩形，前后、左右保持一定的距离。教学时从场地右侧起势，以便整体向左移动有足够的空间。  4每个动作教学，先用慢动作示范，并配合讲解。使学生弄清动作路线、运动方向、重心移动、姿势变化，然后再以动作规格要求进行示范讲解，使学生理解每一个动作对劲力、速度、节奏的要求和手眼身法步要协调配合。  4教师示范位置要尽量使前、后、左、右的学生都不得能看到。   1. 1教师讲解练习要求和内容。（跳绳、400间歇跑）   2组织学生练习  3巡回指导 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  击掌拍脚  弓步推掌  拗弓步冲拳  二、1学生分成四小组  2各组在小组长带领下认真练习。 | 若干次 | 1. 隋同教师示范，弄清方向、路线，先分解练习，后完整练习，先慢练，再快练习，当掌握较熟练后再提出对转头和眼神要求。 2. 右腿屈膝上提，同量击掌，记住立腰、挺胸、提重心的要求；在屈膝弹踢，脚尖绷直的前提下，反复练习拍脚，要求能击响；在上述练习基础上，反复练习。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
| **学生练习的积极性很高，但少数学生手臂绕动方向不正确，上体前倾；两脚距离偏小，两脚不平行，马步、弓步转换不协调，冲拳无力。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 15周 第1次课教案总29次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 原地正面推铅球 2. 游戏 | | **重点** | | 分清“推”、“抛”、“掷”。 | | | |
| **难点** | | 身体的协调用力。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道握、持球的方法和“推”球的动作要领。**  **技能目标: 学生能做出用手指和指根持球，能将球放在锁骨处、掌心向前、肘部抬起的动作。**  **情感目标：学生在练习时能积极思考，认真练习，注意安全。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、原地正面推铅球   1. 游戏 | 1. 原地正面推铅球。 2. 讲解“推”与“扔”的区别。 3. 推手击掌   两脚平行开立同肩同宽。两腿稍屈，右手横向紧贴锁骨窝，肘抬起与肩平，左臂前上举，掌心向后，然后两腿蹬伸，右手横向推击掌。   1. 推掌练习   两脚平行开立同肩宽，两腿稍屈，两臂胸前平屈，两手五指交叉，掌心向外，在两腿蹬伸的同时两手向前上方推拔。   1. 集体进行握、持球练习。 2. 原地正面推铅球练习。   二、1、教师讲解练习要求和内容（蛙跳比赛）  2、组织学生练习  3、巡回指导 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  易犯错误：握、持球时，球体落在掌心，肘关节下垂。  SO01871_  二、1学生分成四小组  2各组在小组长带领下认真完成练习。  🚺 🚺 🚺 🚺  🚺 🚺 🚺 🚺  🛉 | 若干次 | 给学生讲明脚蹬而转不是上体不转向投掷方向的原因,这样的错误会造成只用臂力推球,对提高推铅球的成绩极为不利,可反复做徒手或持器械练习基本动作。  讲清要领，要求推铅球时要投头挺胸，两腿积极蹬伸，向上方用力。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
| **学生练习认真，但少数学生垫步时身体上下起伏过大，垫步结束身体重心移到了左脚，垫步时成跳跃式垫步或交叉式垫步。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 15周 第2次课教案总30次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 原地侧向推铅球的预备姿势和用力顺序 2. 素质练习 | | **重点** | | 预备姿势时身体姿势及重心位置。 | | | |
| **难点** | | 推球时的协调用力。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生能记住原地侧向推铅球预备姿势的要领和推铅球时由下而上的用力顺序。**  **技能目标: 学生能做出身体侧对投掷方向，两脚左右开立，右膝弯曲，上体右转稍前倾的预备姿势，用力推铅球时，能做到两腿蹬地转体将球向投掷方向推出。**  **情感目标：学生在练习中不拍脏不拍累，注意安全。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 铅球   （原地侧向推铅球的预备姿势和用力顺序）  二、游戏 | 一、1、教师进行原地侧向推铅球的讲解示范。  2、两人一组练习原地侧向推铅球预备姿势。  3、徒手原地模仿侧向推铅球练习。  4、用实心球练习。  （1）、教师讲解要求并示范  （2）、组织学生练习  （3）、巡回指导  二、1、教师讲解练习要求和内容。（跳绳、举重物、仰卧起坐）  2、组织学生练习  3、巡回指导并及时纠错。 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  BK00030_  🛉  二、1、学生分成四小组。  2、各组在小组长带领下认真完成练习。  （跳绳30``/人\*2、举重物30次/人、仰卧起坐30次/人） | 若干次 | 1. 讲清要领，指出肘关节向下的弊端，要求持球部位应在锁骨窝处，掌心向前。拇指在下。 2. 反复做徒手练习，建立动作概念。要求学生相互帮助纠正错误。 |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
| **学生练习认真，少数学生持球后肘关节向下，推铅球时成抛掷动作，预备姿势身体太直，重心不在右脚上。** | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 16周 第1次课教案总31次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 五禽戏 2. 素质练习 | | **重点** | | 虎爪有力，目光有神。 | | | |
| **难点** | | 动作的配合协调、有力。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生懂得虎戏有助于于增强体力，练虎戏时要表现出威猛的神态，做到刚柔并济，血气周流。**  **技能目标: 学生会做虎戏（1）-（4）节动作。**  **情感目标：学生领会虎戏特点，培养勇猛顽强风格。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 虎戏（1）—（4）节   二、游戏 | 一虎戏  （1）、教师讲解要求并示范  要求：要掌握“身、意、气、形”四字要领。   1. 先教两臂动作，继教下肢动作，再教臂、腿配合动作。 2. 在掌握动作方向、路线的基础上，注重姿势的准确。 3. 在掌握全套动作的基础上，注重神形与呼吸的配合。   （2）、组织学生练习  （3）、巡回指导  二、1、教师讲解练习要求和内容。（跳绳、举重物、仰卧起坐）  2、组织学生练习  3、巡回指导并及时纠错。 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  🛉   1. 上山虎：虎爪有力，目光有神。 2. 寻食虎：摆臂与跨步前落配合协调；东张西望转头果断，目光凶。 3. 下山虎：两爪翻转，拉、扣有力。 4. 回头虎：回头、张口、怒目配合协调。   二、1、学生分成四小组。  2、各组在小组长带领下认真完成练习。  （跳绳30``/人\*2、举重物30次/人、仰卧起坐30次/人） | 若干次 |  |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
|  | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 16周 第2次课教案总32次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 五禽戏（熊戏） 2. 素质练习 | | **重点** | | 运步沉稳，落步清晰。 | | | |
| **难点** | | 动作的配合协调、方向路线的准确性。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生懂得熊戏有助于做到上虚下实，克服头重脚轻并能增强内脏器官功能的作用。**  **技能目标: 学生会做熊戏①—④节动作。**  **情感目标：学生领会熊戏特点。培养坚忍不拔、意志顽强品质。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 熊戏（1）—（4）节   二、素质练习 | 一熊戏  （1）、教师讲解要求并示范  要求：要掌握“身、意、气、形”四字要领。   1. 先教两臂动作，继教下肢动作，再教臂、腿配合动作。 2. 在掌握动作方向、路线的基础上，注重姿势的准确。 3. 在掌握全套动作的基础上，注重神形与呼吸的配合。   （2）、组织学生练习  （3）、巡回指导  二、1、教师讲解练习要求和内容。（跳绳、仰卧起坐、排球垫球）  2、组织学生练习  3、巡回指导并及时纠错。 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉   1. 单臂熊与双臂熊：运步沉稳，提膝、耸肩到位，落步虑实清楚。 2. 做摇臂熊：隋同教师示范做手指触肩的屈臂绕环一周练习；动作由慢到快，加强肌肉感觉。 3. 晃臂熊：屈膝、屈胯、屈肘、屈腕做放松性练习，眼神要求呆滞。   二、1、学生分成四小组。  2、各组在小组长带领下认真完成练习。  （跳绳30``/人\*2、仰卧起坐30次/人、排球垫球30次/人）  ty2 | 若干次 |  |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
|  | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 17周 第1次课教案总33次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 游戏 2. 素质练习 | | **重点** | | 动作的质量。 | | | |
| **难点** | | 动作的配合协调、方向路线的准确性。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生懂得发展身体素质是为学好各项体育实践活动奠定良好的身体基础。**  **技能目标: 学生能懂得各项练习的要求并能掌握练习方法。**  **情感目标：学生领会素质练习特点。培养坚忍不拔、意志顽强品质。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 游戏（偷袭反击）   二、素质练习 | 一、①教师讲清练习要求和方法。  （将学生分成人数相等的两队，两队确定谁偷袭，手拍被袭背部则被袭者要转身反追袭击者，如在其没回大本营前追上，就将“俘虏”带回本队，令其站进圆圈。反之，则被对方当做“俘虏”收容。两队要交替进行。）  ②组织学生练习  ③参与练习并巡回指导。  二、1、教师讲解练习要求和内容。（举重物、立定跳远、双人划船）  2、组织学生练习  3、巡回指导并及时纠错。 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  🚺 🚺🚺 🚺  image011  🚺🚺🚺 🚺  🚺 🚺     1. 对方来袭时，背向站立的一方队员不得左顾右盼，站立的位置也不可远离线后。 2. 双方的被俘队员，在一攻一守中不得参加偷袭活动。 3. 在偷袭中，如本方队长被俘时，则要及时再另选一名队长以代替指挥偷袭。   二、①学生分成四小组。  　　②每组学生在组长带领下认真练习。  2 | 若干次 |  |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
|  | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 17周 第2次课教案总34次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 足球 2. 游戏 | | **重点** | | 击球部位。 | | | |
| **难点** | | 推球动作协调。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道脚背外侧运球的动作要领，能说出脚背外侧踢球的正确击球部位。**  **技能目标: 学生能模仿教师做出脚背外侧运球动作；能初步掌握脚背外侧踢球动作。**  **情感目标：学生能按教师提出的要求认真各种练习。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 足球   ①脚背外侧运球②脚背外侧踢球  二、游戏 | 一、①教师讲清练习要求和方法。  ②一人一球运球练习  ③直线运球接力  ④变向直线运球  ⑤半圆运球练习  ⑥脚背外侧踢球练习  ⑦踢球运球练习  要求：  Ⅰ及时观察指导  Ⅱ及时纠错  二、1、教师讲解练习要求和内容（传球比赛）  2、组织学生练习  3、巡回指导并及时纠错。 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  ●  ●  ●  ●      易犯错误：㈠以脚尖捅球  　　　　　㈡推球动作僵硬。  二、学生图：  BD00013_  SO01871_ | 若干次 |  |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
|  | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 18周 第1次课教案总35次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 足球 2. 游戏 | | **重点** | | 接球脚的推压动作。 | | | |
| **难点** | | 推压动作掌握的时机。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生了解脚内侧接反弹球动作要领，能说出脚背外侧运球要点。**  **技能目标: 学生能模仿做脚内侧接反弹球动作练习，初步掌握脚背外侧运球动作。**  **情感目标：学生能按教师的要求认真进行练习。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 足球   ①脚背外侧运球②脚背外侧踢球   1. 游戏   （小足球赛） | 一、①教师讲清练习要求和方法。  ②一人一球自抛自接反弹球练习。  ③两人一球对面抛接反弹球练习  ④抛球—接球—运球练习  ⑤抛球—接球—运球—射门练习。  ⑥抛接球—运球练习  二、1、教师讲解练习要求和内容（足球比赛）  2、组织学生练习  3、巡回指导并及时纠错。 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：    易犯错误：  ㈠脚内侧接反弹球时，接球脚用上下踩压方法接球。  ㈡脚内侧接反弹球时，判断球的落点不准，接球时机错误。  二、学生练习图： | 若干次 |  |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
|  | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |

**第 18周 第2次课教案总36次**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 1. 游戏 | | **重点** | | 培养学生的集体主义精神。 | | | |
| **难点** | | 学生遵守规则。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生知道游戏的练习方法和对增强体质的好处。**  **技能目标: 学生能按要求守规则完成游戏练习。**  **情感目标：学生能发扬团队合作精神,相互配合认真练习。** | | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时**  **间** | | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一  常规  二、徒手操 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、慢跑400米  五、徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动     5、侧压腿、前压腿 | | 10`  ` | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二、练习图：   1. 学生听清要求和规则。 2. 认真练习动作到位。 | 8\*8  拍 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 游戏 | 1. 打“野鸭子” 2. 教师讲解练习要求和方法 。 3. 组织学生练习。 4. 参与练习并巡回指导。   方法与要求：  ㈠教师把学生分成四组  ㈡第一第二组围成二个圈子，第三第四组分别站在二个圈内。  ㈢在圈外的同学为“猎人”，圈内同学为“野鸭子”，“猎人”用排球击打“野鸭子”胸以下部位，击中出来变为猎人。  ㈣要求“野鸭子”反应迅速躲闪及时。   1. 花样跳绳 2. 教师讲解练习要求 3. 组织学生练习 4. 巡回指导并参与练习 | | | | | | 20`  `  5` | 学生练习图：  要求：遵守规则认真练习。  二、学生图： | 若干次 |  |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时**  **间** | **学 生 活 动** | **次数** | **教师个人修改意见** |
| 结  束  部  分 | 一  整理  放松  二  小结 | 一、领做放松操  二、本课总结讲评  1．学生自我评估学习情况  2．教师总结  3．布置收还器材  三、师生再见 | | | | | | 10`  ` | 一、随教师做充分放松  二、1学生分组小结自我评估。  2集中汇报。  3男生第一组归还器材  三、师生再见  **一、组织：如图**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  **二、要求：**  放松、调整呼吸 |  |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  | **备注** | **预计**  **负荷** | **练习 平均**  **密度35 % 心率142 次/分** | | |
| **日期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |  |
|  | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** |  | | |