

九年义务教育

小学

体 育 教案

主 编 周国正
钱玉麒

一年级(下册)

分册主编 陆希增



心用在备课上
爱洒在操场上

北京师范大学出版社

小学九年义务教育

小学体育教案

一年级 下册

分册主编： 陆希增

编著者： 俞天强 陆 耀

殷智敏 陆希增

绘 图： 陆 宁

北京师范大学出版社

(京)新登字 160 号

责任编辑 郑 玉

封面设计 肖 军

小学体育教案

一年级下册

分册主编 陆希增

北京师范大学出版社出版发行 (邮编 100088)

河北永清胶印厂印刷 全国新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:10.5625 字数:228 千

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—6,000

ISBN7—303—02497—5/G·1646 定价:6.80 元

小学体育教案
总编辑委员会

主 编 周国正 钱玉麒

编 委 (按姓氏笔画为序)

吴恭平 陆希增

韩化南 鲍思宠

绘 图 王静云 李 鹏

陆 宁

耗几滴心血 献一颗爱心

——写在书前的话

这是一套小学体育备课参考用书。每年级分上、下册，共十二册，包括小学体育课全部教学内容。

本套图书是北京师范大学出版社为适应当前教学改革，满足广大小学体育教师教学急需，特请北京部分特级教师 and 教学经验丰富的教师编写的。整套教案严格按照教学大纲的要求，根据儿童年龄特征，对各年级的教学内容，教学进度，进行了合理而周密的安排。在充分体现体育教学特点即发展学生身体素质、提高健康水平和运动技能技巧的同时，贯彻德智体美劳全面发展的原则。

本套教案研究的课题和编写特点：

一、力求提高小学体育课的系统性和科学水平。

小学体育教学是一项系统教学工程。分散在不同年级的各种体育项目，应该是一个由简至繁、由易到难的统一体。本套教案根据这种认识，纵贯全部教学内容，采取逐课安排、单元授课的方式，为广大小学体育教师提供了详细的授课方案，以便在备课和教学时参考。

遵循体育教学规律和儿童身心特点及运动规律，本教案从准备活动、讲授新课、复习巩固、始终贯彻分解动作训练，连贯动作训练，整体动作训练相结合的原则，使整堂体育课

项活动,紧围教学中心任务,形成一个完满、紧密的有机体。

二、贯彻“愉快教学原则”,提高儿童体育运动兴趣,同时注意在游戏中形成、提高运动技能、培养品德、发展智力。

游戏是小学体育课的重要内容。本教案除根据教学大纲的要求,列入课堂教学内容外,并对游戏与体育动作的学习、掌握,技能技巧的形成、提高,品德智力的发展,做了精心的设计与安排,力求使儿童在愉快教学原则的指导下,在兴趣盎然的活动中,身心健康、全面发展。

三、讲解、示范与训练紧密结合,使学生既掌握体育课的知识,又能按照教师的指导进行各项体育活动的训练。既注意发挥教学过程中的教师主导作用,又特别注重学生学习积极性的提高。

学生完成体育运动的正确动作与训练,教师的示范、指导与讲解是不可缺的。因此,本教案强调并充分反映教师应以简明的语言、规范的动作,恰当的指导,来形成学生各项体育活动的科学知识和正确的体育动作,同时对组织训练,自学自练,做了详细、周密的安排。

四、采用笔记式教案写法,力求详细,图文并茂,以便教师使用。

编者认为,本教案的意图,虽然不是像电影脚本那样,给演员以临场的依据,但只有力求详细地编写教学过程,才能使广大体育教师充分认识教案所设想的教学实貌,从而使读者决定取舍。

五、为提高小学教师的体育理论知识和教学使用的方便,对选用体育教学大纲外的游戏,进行较详细介绍。

参加本教案编写工作的一位特级教师说:“从五十代起,

我们就想编一套体育教案,以佐助广大体育教师,尤其是青年教师。然而由于种种原因,皆未如愿”。

随着改革深入,我们大胆赏试,编出此套教案,意在抛砖引玉。希望有助于广大教师提高体育课堂教学质量,增强子孙后代健康;并为我国体育竞技运动冲出亚洲,雄立奥运,从小学开始奠定根基,做我们的一点工作。

小学体育教师的劳动,是一项艰苦的脑力与体力相结合、创造性很强的教学活动。为了祖国花朵的茁壮成长,他们几十年如一日,把心用在备课上,用在教学上;把爱洒在操场上,洒在少年儿童的心田里。我们借助这套教案,表达我们的敬意。耗几滴心血,献一颗爱心。

主 编

1994年3月

于北京师范大学

目 录

第一课教案	(1)
第二课教案	(11)
第三课教案	(22)
第四课教案	(33)
第五课教案	(42)
第六课教案	(51)
第七课教案	(59)
第八课教案	(67)
第九课教案	(76)
第十课教案	(86)
第十一课教案	(94)
第十二课教案	(103)
第十三课教案	(114)
第十四课教案	(125)
第十五课教案	(133)
第十六课教案	(142)
第十七课教案	(150)
第十八课教案	(159)
第十九课教案	(166)
第二十课教案	(174)
第二十一课教案	(183)
第二十二课教案	(191)

第二十三课教案	(199)
第二十四课教案	(208)
第二十五课教案	(216)
第二十六课教案	(225)
第二十七课教案	(233)
第二十八课教案	(241)
第二十九课教案	(249)
第三十课教案	(259)
第三十一课教案	(269)
第三十二课教案	(277)
第三十三课教案	(285)
第三十四课教案	(293)
第三十五课教案	(301)
第三十六课教案	(310)
附录(一)一年级全年体育教学工作计划	(321)
附录(二)一年级第二学期体育教学进度表	(326)

第一 课 教 案

一、课时类型

室内课(引导课)

二、教学内容

讲第二十五届奥运会我国运动员夺得金牌者中的五位运动员代表和一位无名英雄陪练者的事迹。

第一位双向飞碟射击冠军女运动员张山

第二位女子 10 米跳台跳水冠军伏明霞

第三位柔道冠军女运动员庄晓岩

第四位柔道陪练女运动员张颖

第五位射击世界冠军男运动员王义夫

第六位女子 3 米跳板世界冠军高敏

三、教学任务

(一)通过介绍我国运动员参加第二十五届奥运会各项比赛,夺得金牌的几位代表热爱祖国,刻苦锻炼,为国争光的事例,启发引导学生向他们学习,加强爱祖国的教育。

(二)培养学生虚心学习、不骄不躁、严于律己和实事求是,加强劳动观念及能力,认真锻炼身体,积极向上的拼搏精神。

(三)通过本课讲世界冠军的先进事例,教育学生为集体争取荣誉,发扬团结互助、关心他人,把荣誉让给别人,将困难留给自己的好思想、好品质。

(四)通过讲解各项比赛,让学生初步明确这几种项目的名称、规则、运动历史情况等知识。

四、教学过程

教师宣布上课师生互相问好。

(一)教法 以教师讲解为主,有讲、有问、有答交替进行的教学方法。

(二)板书 每介绍一位冠军时,先在黑板上写出参加的什么项目、获得金牌的运动员姓名、性别、年龄、成绩等。介绍完一位运动员,要联系学生们的实际表现,教育、鼓励和提出要求。

(三)介绍运动员事例

同学们!你们在假期观看体育方面的电视专题报导了吗?一定特别关心我国运动员在第二十五届巴塞罗那奥运会上,夺得奖牌的情况吧?急切的盼望着中国的体育健儿,在参加的各项比赛中,摘取更多的金牌,为祖国争得更大的荣誉。

1. 双飞碟射击冠军女运动员——张山

大家一定看到在第二十五届奥运会,双飞碟领奖台上,最高一级的金牌获得者,是我国的射击女运动员张山。而站在她左、右的银、铜牌获得者,都是身强力壮的外国男运动员。在本届奥运会上,这还是唯一的一个场面,但也是最后一个场面。这是因为第二十五届奥运会仍然规定双向飞碟这一项目为男女混合进行比赛,而从下届也就是第二十六届奥运会,男、女运动员将分别进行比赛。(双向飞碟设男女两项比赛)在第二十五届奥运会上,共有来自世界的六十名男、女运动员参加,而在这六十名选手中,女运动员仅有六名。这个项目的金牌,以前一直是由男运动员获得。

双向飞碟是一项较新的射击比赛项目。1947年被列为世界射击比赛项目,1968被列为奥运会项目。双向飞碟靶场为扇形场地,从抛靶机中向固定的方向抛射碟靶,由于从抛靶机中抛射的碟靶如同一个旋转的碟子,因而称为飞碟。飞碟射出后,速度快、目标小,运动员一般要在飞碟出现后,追随着目标进行射击,并且要射击同时抛射出的两只飞碟,这就要求运动员转体动作必须十分灵活,瞄准要特别准确。打飞碟的比赛用枪,一般是短枪管的猎枪和弹丸直径小的枪弹。因此,射中目标是非常困难的。

首先介绍张山大姐姐,在预赛结束后,参加奥运会的六十名选手,只剩下六名有资格参加决赛,除张山是女运动员外,其余五名都是男选手,在这些男选手中间,有历届奥运会冠军的得主;也有世界射击锦标赛的第一名。预赛结束后张山以200靶全部命中的成绩取得了预赛第一名,并平了这项世界纪录。也就是说世界纪录也是200靶200中,但是另外五名参加决赛的男选手的成绩,比张山仅差1至2靶。在决赛中,张山能不能摘取这块金牌呢?人们都相信她一定能在最后的决赛中,取得优异成绩。因为张山这位运动员有两个其他运动员都比上不的好条件:第一她非常热爱祖国,大家知道我国受帝国主义的欺负,过去政治、文化、经济、体育运动等都是落后的。但是中国人民是有能力建设好自己祖国的,并使她繁荣昌盛。张山是非常有骨气的,她用的比赛双筒猎枪,不是世界名牌枪,而是中国制造的。她就是用自己家乡生产的枪,摘取了这项比赛的金牌。张山参加第二十五届奥运会时,年仅24岁,她16岁开始射击的练习。在1985年的全国青年射击运动比赛获得了第二名;1989年就拿下了世界射击锦标赛的冠军;

1990年她夺得第十一届亚运会射击比赛的金牌。第二张山苦练技术,把自己休息和娱乐时间都用在练习枪法上。每天训练结束后,耳朵震得嗡嗡响,两只胳膊疼得抬不起来。但她从不叫苦、不怕累,一心想着练好本领为国争光!同学们!现在你们是学习文化知识,锻炼身体,增强体质,就要学习张山大姐的那股刻苦训练和一切为了祖国和人民的崇高思想品质。

2. 女子10米跳台跳水冠军——伏明霞

第二位介绍伏明霞小姐姐,1992年8月16日才到十四岁生日。在第二十五届巴塞罗那奥运会期间,她还不满十四岁。伏明霞在同你们一样年龄时,就开始了跳水训练,每年只有等到放寒暑假的时候,才能从北京回到武汉家乡看望爸爸和妈妈。她每天不仅要练习跳水,做各项基本训练,而且还要象你们一样学习文化知识。除此以外,还得自己去料理日常生活,比你们担子重多了,在这种条件下,严格要求自己培养顽强的斗志和高超的技艺,这么小的年纪就取得了第二十五届奥运会女子10米跳台跳水的世界冠军。

跳台跳水项目在1904年,第3届奥运会上被列为正式比赛项目,第4届奥运会上规定了跳台跳水的规则,第5届奥运会上才有女子参加比赛。跳水设有男、女跳板跳水和男、女跳台跳水,中国在1933年才开始有跳水运动。跳台跳水分为5米、7.5米和10米三个高度。世界最优秀的运动员,都选用10米高度的跳台跳水。要求做出的动作花样多,规定标准分值的难度大,腾空时间长,运动员做的各等级运动姿态优美,就能给裁判员和世界各国的广大观众,留下良好印象。

伏明霞起跳开始做出一系列高难动作后入水。裁判要根据运动员的助跑、起跳、空中动作姿态和入水的水花溅起的

大小等动作的好与差评分。要求运动员助跑协调、有力、勇敢、果断、平稳、起跳充分、空中动作优美、准确、连贯、入水准确、垂直、水花越小越好。在决赛中，女子要做八个动作，伏明霞第7个动作完成后已经就能成为奥运会女子10米跳台跳水的冠军了。她获得了当天比赛的最高分80.19分的好成绩，总积分领先。也就是说她即使不做第八个动作，也是冠军。她的动作难度大，质量高，姿态优美、准确。她的教练于芬老师说：“她把自己放到一个‘拼’的位置上”。十三岁的伏明霞，为了适应西班牙比赛的气候，曾在我国海南三亚的奥运会训练基地，专找暴风雨的恶劣天气去锻炼自己。同学们！要向伏明霞小姐姐那样，不断给自己提出高标准、严要求，学习她那种拼搏精神，要体现在自己的学习、锻炼和生活中，天天向上，不断进步成为“三好”学生。

3. 柔道冠军运动员——庄晓岩

第三位介绍我国著名柔道女运动员庄晓岩。在奥运会比赛中，创下了世界奥运史上第一块女子柔道金牌，也是我国在奥运会上获得的第一块金牌。她在这次比赛中仅用了2'27"的时间，就击败了130公斤的体重、1.83米的身高古巴名将罗德里格斯，而庄晓岩的体重仅98公斤，身高1.74米，比罗德里格斯轻32公斤，矮9厘米。外国记者评论：“庄小姐不愧是一位书写奥运会史的巨人”。给你们讲讲柔道运动史和比赛规则。

柔道是一种两人徒手的竞技运动。1882年日本的喜纳治五郎创立了柔道项目。1964年在第十八届奥运会上，柔道被正式列入比赛的项目。比赛场地在一块14—16米见方的台子上进行，运动员身着柔道服，男子预赛为五分钟，决赛七分钟，

女子预赛四分钟，决赛五分钟。

庄晓岩牢牢记住的只有一条：“既然投身于柔道事业，大道理甭说，反正谁也别想把我搬倒！”她在奥运会的比赛中，没输过一场，人送绰号“老虎”。这次她参加的是 72 公斤级以上的比赛，在上午连战三轮，击败了英国、西班牙和匈牙利的三名选手，晚上进行的第四轮，她又以“一本”的最高分击败了日本选手。什么叫“一本呢”？这是柔道比赛中的一种最高级的评分标准，它是柔道运动一种评分的名称。在比赛中设三名裁判，其中一名宣布胜负，另外两名裁判评定分数，他们根据运动员的动作质量和比赛效果给分，评定方法有四级，最高一级就是“一本”，即一分的意思。要求取胜一方能够在站立时使用的方法有力量、有速度，把对方摔成仰卧姿势。而且要把对方固定在垫子上 30 秒钟，使对方“拍垫子”认输。晚上的比赛，庄晓岩的对手古巴队的罗德里格斯想利用自己身高、体重的优势搬倒庄晓岩。但是庄晓岩保持着清醒的头脑，认为不能用白天比赛的战术，必须采用以柔克刚的方法，她巧妙躲闪，尽快抓住对方弱点，当对手第三次扑过来时，庄晓岩看准空档闪过身抓住了对手，将她摔了个仰面朝天，接着又牢牢地把对手压在身下。在全场观众“一、二、三、四……”有节奏的掌声和欢呼声中，庄晓岩一直用力压住对手 30 秒，她再次以智慧加勇敢而取得“一本”获胜。在冉冉升起的中国国旗下，庄晓岩手捧鲜花流出了胜利喜悦的热泪，她说：“我要感谢的人太多了，这荣誉是属于祖国的！”是的，她的胜利有自己的努力，有教练汗水和苦心。

4. 柔道陪练女运动员——张颖

在这里我还要向同学们介绍庄晓岩的背后一位无名英

雄，她勇于牺牲自己取得荣誉的机会，以大局为重无私奉献的运动员张颖。她曾经比赛获得 72 公斤以上级亚运会冠军、世界锦标赛亚军的成绩。她与庄晓岩都有条件夺取冠军，但由于比赛的需要，故我国在 1992 年 5 月决定让庄晓岩参加奥运会，张颖做为陪练。陪练就是让庄晓岩把她当成假设的对手挨摔。他们到了巴塞罗那后，每次训练张颖都喊：“庄姐，使劲啊！你有劲就使劲摔我呀！”这是多么可贵的奉献精神啊！这次庄晓岩摘取世界冠军，张颖为这枚金牌也付出了很多汗水与伤痛，她把荣誉让给了别人，困难留给了自己，这就是无名英雄的可贵的品质，是我们学习的好榜样。

同学们，从这个故事我们可以知道，每一个人的进步和取得成绩，既有自己的努力，也离不开集体的帮助。因此，每个人都应具备有集体主义思想和奉献精神。在个人与集体利益发生矛盾时，要把个人利益服从于集体利益。

5. 射击世界冠军——王义夫

第五位介绍是射击选手王义夫大哥哥的故事。中国射击运动员王义夫，在第二十五届奥运会上，荣获了一块金牌。就在两天前，他还获得了手枪慢射的银牌。手枪射击是使用手枪对近距离目标进行精确的射击和快速射击的竞赛项目。在 1896 年第一届奥运会时，就开始设立了手枪比赛项目，手枪比赛使用的枪支有五种：大口径手枪、小口径慢射手枪、小口径速射手枪、标准手枪和汽手枪。

王义夫在参加汽手枪预赛后，虽然身体已经疲劳了，但是他决心在决赛中，一定要摘取金牌！他一直憋着一股劲，坚决实现十六年来的夙愿，为祖国争光。决赛的 10 发比赛开始了，6 枪子弹打完，王义夫与暂居第一名的罗马尼亚选手巴比还

少打一环多,此时全场观众全盯着靶位,中国的教练和运动员都为王义夫捏了一把汗,这时王义夫在想还有4枪,需要冷静,不要慌,想起教练的叮嘱,他仔细看了一眼靶子。决赛的发令是采用倒数数字的方法,从5开始倒数到1时,发令员宣布“开始射击”。王义夫深深吸了一口气,慢慢装上子弹,沉着地拿起枪,第7、8、9三枪过后,王义夫最好的成绩是10.5环。射击用的靶纸上有10个环,10环最小,在每两个环之间又细分为10个环区,从第10环到圆点之间,又划分为10个环区。罗马尼亚选手巴比此时心情急躁,三枪打过后都没击中10环。王义夫只剩下一发子弹,与巴比仅差

0.1环。他擦了擦眼睛上的汗水,深深地吸了一口气,然后举起了气手枪,但他又放下了,当他又深吸了一口气后,再次举枪时,我们看到中国健儿那种刚毅和沉着。“啪!”9.7环,他成功了!金牌终于挂在了中国运动员王义夫的胸前,他战胜了对手,也战胜了自己的弱点。

同学们,在你们日常学习和生活中,特别是在考试的时候应该沉着冷静、临场不慌。有的同学一看试题容易就不认真对待,粗心大意;还有的同学看到题目较难就紧张急躁,心里越是紧张就越做不出来,结果心情乱了就会影响做其他题。如果你们遇到了困难时,就学习王义夫大哥哥要战胜自己弱点,情绪稳定不要慌,才能取得更大的进步。

6. 女子3米跳板世界冠军——高敏

第六位介绍高敏大姐姐,在第二十五届奥运会上获得了3米跳板跳水的冠军。

跳板跳水与跳台跳水有一些区别,运动员要在跳板上利用跳板的弹力起跳,运动员通过走板,就是从跳板的后半部向