

九年义务教育

小学

体 育

教案

主 编 周国正
钱玉麒

二年级(下册)

分册主编 韩化南



心用在备课上
爱洒在操场上

北京师范大学出版社

九年义务教育

小学体育教案
二年级 下册

分册主编：韩化南

撰稿人(以姓氏笔画为序)

邓昭芹 白雪生 李国谨

林 鹏 韩化南

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

九年义务教育

小学体育教案

二年级 下册

分册主编 韩化南

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: 7.125 字数: 154 千

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—6,000

ISBN7—303—02498—0/G·1647 定价: 6.30 元

《小学体育教案》总编委会

主 编 周国正
钱玉麒

编 委 (以姓氏笔画为序)
吴恭平 陆希增
韩化南 鲍思宠

绘 图 王静云 李 鹏

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，使整堂体育课的各

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,又特别注意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,虽然不是像电影角本那样,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.....	(7)
第三课教案.....	(17)
第四课教案.....	(24)
第五课教案.....	(30)
第六课教案.....	(36)
第七课教案.....	(43)
第八课教案.....	(48)
第九课教案.....	(53)
第十课教案.....	(58)
第十一课教案.....	(64)
第十二课教案.....	(69)
第十三课教案.....	(76)
第十四课教案.....	(82)
第十五课教案.....	(89)
第十六课教案.....	(95)
第十七课教案.....	(102)
第十八课教案.....	(108)
第十九课教案.....	(114)
第二十课教案.....	(119)
第二十一课教案.....	(126)
第二十二课教案.....	(131)

第二十三课教案.....	(136)
第二十四课教案.....	(141)
第二十五课教案.....	(146)
第二十六课教案.....	(152)
第二十七课教案.....	(159)
第二十八课教案.....	(166)
第二十九课教案.....	(173)
第三十课教案.....	(179)
第三十一课教案.....	(184)
第三十二课教案.....	(188)
第三十三课教案.....	(194)
第三十四课教案.....	(200)
第三十五课教案.....	(205)
第三十六课教案.....	(211)
附录(一)二年级全年体育教学工作计划表.....	(215)
附录(二)二年级第二学期体育教学进度表.....	(217)

第一 课 教 案

一、教学内容

(一)体卫常识:眼保健操。

(二)游戏:投沙包。

二、教学任务

(一)通过启发诱导调动学生学习锻炼的积极性。

(二)初步学会成套的眼保健操及基本操做方法,养成做操的习惯。

(三)巩固投接包的技能,培养积极主动和团结协作的集体主义精神。

三、教学重点与难点

(一)引导序言:结合上学期具体优缺点提出努力方向。

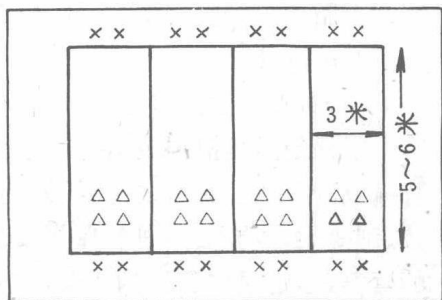
(二)眼保健操:穴位准确,手法适宜。

(三)投沙包:进攻要多传包,防守要灵活躲闪。

四、课的类型与教法

(一)课的类型:引导课、室内外结合课。

(二)教法:讲解法、对比法、示范法、纠正错误法、练习法。



图—1 场地设计

五、场地设施与器材

(一)场地:图—1

(二)器材:海绵包(沙包)5个。

六、教学过程

(一)室内课部分

课前告诉班长第一节体育课先在室内上课,并让班长通知全班同学上课铃声一响,都到教室里坐好,准备上课。

1. 上课式

教师走进教室,站在讲台前,班长喊起立,行注目礼,教师还礼并问“同学们好”,同学们齐声回问“老师好”,然后坐下。

通过问答方式回忆第一学期所取得的成绩,让同学自由发言,教师加以补充。然后提出本学期努力的方面,主要从体育课、课外体育活动两方面概括的提出一些要求。重点放在体育课上。

2. 公布本学期课内外体育教学锻炼计划

重点提出体育课课堂常规;重申着装及请假有关规定。如穿运动服、运动鞋,有事写请假条,病假要有医生证明等。

3. 眼保健操

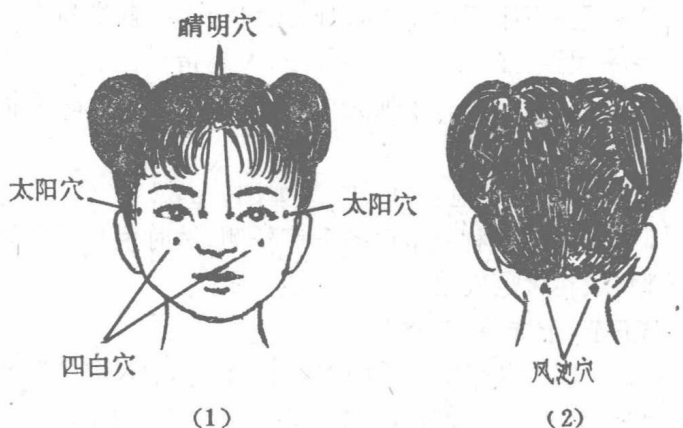
(1)做眼保健操的好处:

眼保健操是根据祖国医学的针灸,推拿、按摩结合医疗体育编成的。通过对眼睛周围的穴位有规律,有节奏地自我揉、按、刮等柔合的刺激,加快眼周围的血液循环,改善眼睛局部的营养,运走眼内积聚的代谢产物,消除眼部肌肉的疲劳,使其恢复正常的生理功能。从而使疲劳的眼睛得到休息,起到保健作用。

经常做眼保健操,对患近视眼的,可以改善和增进视力,

对视力正常的人,可以起到保护眼睛,预防近视的作用。因此要教育小同学坚持做眼保健操,做操时一定要把手洗干净,闭眼,精神集中,按拍节做。要按准穴位,手法要轻缓,有力,千万不要潦草从事,只要天天坚持,肯定对眼睛有很大好处。

讲完眼保健操的好处之后,组织大家做一遍眼保健操,在做操的同时,教师巡视,对不准确的穴位,不正确的手法加以指导,纠正。



图—2 眼保健操穴位

眼保健操的动作要领:

第一节:挤按睛明穴(4×8 拍),如图—2。

睛明穴在鼻梁两侧距眼角半分处,做时闭上双眼,用左右手的姆指按在睛明穴上,挤按鼻根,先向下按,再向上挤,一按一挤为一拍。

第二节:按揉太阳穴和轮刮眼眶(4×8 拍),如图—2①。

太阳穴在外眼角与眉梢三间向后约一寸处,轮刮眼眶的

穴位有：攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承位。

做时先轮刮眼眶，后按揉太阳穴，用左、右手的姆指罗纹面分别按在左、右太阳穴上，其余四指拳起，用左、右食指第二指节内侧面轮刮上下眼眶，先上后下，上眼眶从眉头到眉梢，下眼眶从内眼角到外眼角，轮刮一周为四拍，再用姆指按揉太阳穴四拍。

第三节：按揉四白穴（4×8拍）如图—2①。

四白穴在下眼眶的正中，做时先将两手的食指和中指并拢，放在鼻梁两侧，中指尖紧靠鼻根，大姆指撑在下颌骨凹陷处，然后放下中指，食指尖所指处则为四白穴，按揉时手指按揉面不要太大。

第四节：按揉风池穴（4×8拍）如图—2②。

风池穴在颈后枕骨下两条大筋外侧，做时用两手食指和中指并拢放在风池穴上，按揉一下为一拍。

第五节：干洗脸（4×8拍）

将两手四指并拢沿鼻梁两侧向上推，一直推到前额，然后沿眉横骨经太阳穴向下拉，上推为四拍，下拉为四拍。

（二）室外课部分

1. 调整队伍

按高矮个不分男女站成一列横队，向右看齐，把队伍站齐，然后从排头依次检查高矮是否合适，不合适则立即上调或下调，要求同学立正站好，不得举踵或低头含胸。调好后1至4报数，分成四队，让同学记住自己是几排几号。然后都发给每人一个标有几排几号的纸条，要求下课后纸条上写上自己的名字，由体育队长收齐交给教师以便填点名册。

练习解散，集合2—3次，检查同学是否能按新调整的队

伍排队。如出现错站位置则马上纠正过来。

2. 四列横队散开做几节部位操(2×8拍)

随教师所做部位操跟着模仿:

- ①两臂前平举、上举、侧平举、放下。
- ②两手插腰,两手屈肩,两臂斜上举,放下。
- ③两手插腰,踢左腿,踢右腿,手放下。
- ④两臂上举,体前屈两手触脚,还原。
- ⑤两臂平举,开立,两手轮流触异侧脚还原。

3. 投沙包游戏

(1)四列横队密集队形站好,四个排头为第一组,四个排头二为第二组,依此类推,每4人一组,排尾不是4人者,分散到其他组内。

(2)每两组进驻一个投沙包场地如图—3。(3)教师领一组试做一次,结合练习提示要点:多传快传包,躲闪的同时接包救人。

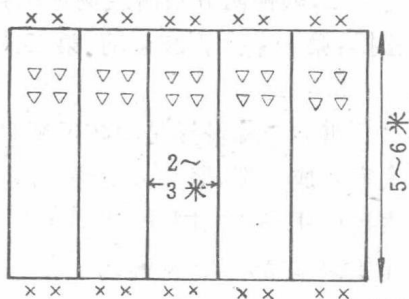
(4)练习方法:

①各组轮换进行攻守各一次。每次2分钟,主要熟悉规则,练习多传快传。

②各场地进行比赛以先打光的获胜。

③各场地进行比赛,接包救人,进行2分钟,以场上人数多的队获胜。

④邻场两队交换场内队员进行2分钟比赛,以场上人数



图—3

多少定胜负。

(5)注意事项,练习与比赛时,对多传快传的个人给以表扬,对过线投击人进行警告,对团结协作较突出的组进行表扬。

4. 放松练习:放松操 2 节(2×8 拍)如图—4



图—4

二列横队分站游戏场地两边。在教师带领下,做 2 节放松操:第一节上下肢运动,第二节深呼吸。图—4。

5. 小结

重申眼保健操是预防近视,保护视力有效手段之一,要求大家养成习惯,坚持天天练,并且注意穴位准确,手法要适当。表扬认真操练的同学,从下次课开始,要上室外课。希望大家注意课堂常规,自觉遵守。表扬在游戏中接包救人,注意集体胜利的个人与小组。

预告下次在室外,进行自然地形跑,布置队长收拾用具后下课。

七、课后小结(从略)

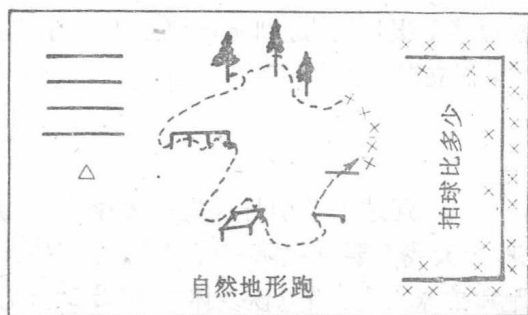
第二课教案

一、教学内容

- (一)自然地形跑。
- (二)拍球比多游戏。

二、教学任务

- (一)复习队列练习为今后上课做好必要准备。
- (二)通过自然地形跑发展耐力,提高跑的能力,培养毅力。
- (三)巩固原地拍球的技能,发展灵敏素质,培养认真负责,关心集体荣誉的好品质。



图—5.

三、教学重点与难点

(一)队列练习:动作正确、精神振奋。

(二)自然地形跑:中速慢跑,象征性自然地形跑。

(三)拍球比

多:拍球手型正确,无打球现象。

四、课的类型与教学

(一)课的类型:复习课。

(二)教法:示范法、练习法、比赛法。

五、场地设施与器材

(一)场地图—5。

(二)器材:球 13 个

六、教学过程

(一)开始部分(8'—10')

1. 上课式

(1)队长整队,教师协助把队排齐对正。

(2)报告人数,队长通过报数检查出席人数,然后发“立正”口令,全体同学立正后,跑到教师面前(4—6步)向老师敬礼做报告:“报告老师本班出席××人,缺席×人,报告完毕”,教师说“接受报告”或还礼示意接受报告。体育队长发“稍息”口令,然后归队。

(3)师生问好教师接受报告后,走到队伍前立正站好,同时问“同学们好”!同学们立即立正齐声回问“老师好”,要求声音亲切、响亮。

2. 宣布本课内容

今天是室外第一节课,通过上节引导课看来大家准备得很充分,精神很饱满,今天我们要复习队列练习,复习广播体操。复习自然地形跑和拍球比多。借以恢复体力,提高锻炼的情绪。

3. 检查服装,处理见习生活动

重申上体育课要穿运动服或轻便衣服运动鞋或无跟的鞋。并要求今后要在课前作好准备。自己主动检查着装及衣