

九年义务教育

小学

体育教案

主 编 周国正
钱玉麒

五年级(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

五年级 下册

分册主编 韩化南

撰稿人（以姓氏笔画为序）

白雪生 李国谨 高宏滨 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

——
五年级下册

分册主编 韩化南

*

北京师范大学出版社出版发行

全 国 新 华 书 店 经 销

北京师范大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 印张: 9 字数: 194.7 千

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—6000

ISBN 7-303-02501-4/G · 1650 定价: 8.20 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 鲍恩宠

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。每年级分为上、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和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，以便在授课和教学时参考。

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，形成了一个完满、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，进行了较详细的介绍。

参加本教案编写工作的一位特级教师说：“从五十年代起，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”。

随着改革深化，我们大胆尝试，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.....	(18)
第四课教案.....	(27)
第五课教案.....	(37)
第六课教案.....	(46)
第七课教案.....	(52)
第八课教案.....	(63)
第九课教案.....	(70)
第十课教案.....	(79)
第十一课教案.....	(86)
第十二课教案.....	(93)
第十三课教案.....	(102)
第十四课教案.....	(110)
第十五课教案.....	(119)
第十六课教案.....	(126)
第十七课教案.....	(131)
第十八课教案.....	(138)
第十九课教案.....	(146)
第二十课教案.....	(156)
第二十一课教案.....	(164)
第二十二课教案.....	(171)
第二十三课教案.....	(182)

第二十四课教案.....	(190)
第二十五课教案.....	(197)
第二十六课教案.....	(202)
第二十七课教案.....	(211)
第二十八课教案.....	(219)
第二十九课教案.....	(226)
第三十课教案.....	(233)
第三十一课教案.....	(240)
第三十二课教案.....	(246)
第三十三课教案.....	(252)
第三十四课教案.....	(259)
第三十五课教案.....	(265)
第三十六课教案.....	(270)
附录(一) 五年级全年体育教学工作计划.....	(276)
附录(二) 五年级第二学期体育教学进度表.....	(277)
附录(三) 六年级新授主要教材分配到五年级两学期的 说明.....	(278)
附录(四) (五四制) 五年级全年体育教学工作计划	(279)
附录(五) (五四制) 五年级第二学期体育教学进度表	(280)

第一课教案

一、教学内容

(一)体卫常识。

(二)宣布教学计划:快找同伴游戏。

二、教学任务

(一)明确学校体育的目的任务,进一步调动学生参加体育学习和锻炼的自觉性。

(二)明确本学期体育课内外的具体内容和要求,做到心中有数,努力有目标。

(三)通过调整队伍,做游戏活动,为上体育课做好必要准备和思想动员。

三、教学重点与难点

明确体育教学的目的任务。说明本学期课内外体育活动和要求。

四、课的类型与教法

(一)课的类型:引导课(室内,室外结合)。

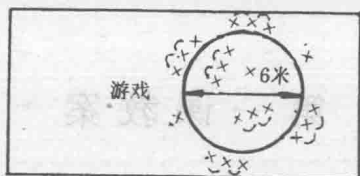
(二)教法:讲解法。

五、场地设施与器材

(一)场地:如图-1。

(二)器材:(略)

六、教学过程



图—1 场地设计

1. 上课式 (2'—3')

上课前要提前到教室门前等候上课,并让体育干部或同学通知全班同学,今天的体育课在室内上。

上课铃声一响,示意学生在自己的座位上坐好,等候教师上课,全班同学安静下来后,精神抖擞地走到讲桌前,示意班长开始上课,按一般室内上课的常规,班长喊“起立”、“敬礼”(行鞠躬礼),还礼后,班长喊“坐下”。开始讲课。

首先祝贺大家渡过了一个愉快的假期,祝贺同学又长高了,长壮了,祝贺同学们以饱满的热情,充沛的精力,迎来了新的学期。

2. 讲述学校体育的目的和任务 (5'—6')

提问“学校体育的目的是什么?”让同学们回答。对同学回答的是否正确,暂不作评论。然后再问:“完成学校体育任务的手段是什么?”也让同学自由发表各自的看法。然后在黑板上写出“学校体育是以身体练习为基本手段,以增强学生体质,培养学生体育能力,促进学生身心全面发展为目的的一种有意识、有组织的文化教育活动”。课前将这一答案写在小黑板上或一张大纸上,讲课时临时挂出来会更节省时间。

对学校体育有一个初步的概念之后,进而引申到体育教学的目的和任务上来,让小学生明确小学体育教学要以养护

和锻炼并重。因此通过体育教学,向学生进行体育、卫生保健教育,增进学生健康,增强体质,促进德、智、体、美全面发展,为提高全民族的素质奠定基础。这里重点要把养护和锻炼并重的道理讲清楚。可以用“锻炼促其长,养护促其壮”两句话来加以说明。(用这两句话,编成一个小故事讲给大家听效果会更好)突出一个是“长”,一个是“壮”。让学生认识到要使自己的身体茁壮成长、体魄健强就要自觉地加强养护与锻炼。然后讲述体育是促进德、智、体、美全面发展的重要手段,体育是进行德育、体育、美育的手段由于平时讲得多些,可以从略,重点讲体育如何开发智力的问题。引导学生在锻炼过程中,不只是参加练习而要运用思考,多问几个为什么。可根据自己的理解,寻求最佳锻炼效果从而提高思维能力,打开智慧的大门。第三要提出体育与提高全民族素质的关系。重点讲述一个国家和民族的兴旺发达,有赖于提高全民族的素质,也就是提高全民族的思想道德素质、文化科学素质和身体素质。小学生是社会主义祖国的新生一代,是国家民族的希望,由于教育的普及,适龄儿童都到学校里学习、锻炼,搞好学校体育,就会使约占全国人口1/10的人接受体育教育。如果每个小学生都能够健康地成长,这对改善中华民族的体质状况,提高我国人口素质是一项具有战略意义的措施。从这个意义上讲可以说“抓了2亿,等于抓了11亿”。由此可以让学生认识到学校体育具有鲜明的基础性。小学生正处于长身体、长知识的关键时期,为他们打下良好的身体基础,具有现实和长远的重要意义。从而提高学生的责任感,树立为四化而锻炼的雄心壮志。

3. 讲述小学体育教学的基本任务 (10'—12')

小学体育教学的基本任务,是小学体育目的的具体化。为

了重点突出,好记忆,好贯彻,中小学体育教学仍沿用大家所确认的三项任务的提法。这三项基本任务是:

- (1)全面锻炼身体,促进正常的生长发育。
- (2)初步掌握体育基础知识、基本技术和基本技能。
- (3)向学生进行思想品德教育,陶冶美的情操。

讲述三项基本任务时,先把三条任务写在黑板上(课前写在大张纸上更便于讲述),然后边读边解释。

第一条:讲述全面锻炼身体的含义。主要包括培养学生身体的正确姿态,促进生理机能、身体素质和人体基本活动能力的全面发展,增强对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗力。

第二条:讲述学习“三基”的意义,使学生学习简要的体育基础知识、卫生保健常识和锻炼身体的方法,逐步建立体育、卫生保健和安全的观念,掌握日常生活所需要的实用技能和简单的运动技术,培养锻炼身体的能力和兴趣,养成锻炼身体的习惯。

第三条:讲述优良品德的培养和个性的发展。教育学生热爱中国共产党,热爱社会主义祖国。结合我国的近代史和改革开放的具体事例说明共产党的伟大、社会主义的优越性,借以逐步提高锻炼的主动性和责任感。通过体育教学,培养学生的美感和文明行为,逐步养成遵守纪律,尊重他人,团结友爱,互相帮助等集体意识和良好作风。发展学生个性,培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的拼搏精神,注重能力的培养,启迪思维,培养学生的主动性和创造性。

此外还要进一步讲述体育教学的三项基本任务又是相互联系不可分割的整体。即身体锻炼是本学科的鲜明特点,只有在身体锻炼中才能发展学生的身体素质和运动能力,增强体

质,促进身心全面发展。如果排除身体锻炼的任务,体育教学将失去实际作用。但是,身体锻炼要通过学生掌握知识、技能来完成。只有在掌握体育知识、技能过程中,才能更好地促进身心的发展,培养良好的思想品德。加强体育教学中的思想品德教育,培养良好的道德习惯,学生才能更加积极自觉地参加体育锻炼,学习和掌握体育知识、技能。

• 4. 课中操 4 节 (2')

(1)头部运动:

坐姿、两手叉腰,向前、向后、向左、向右活动。(2×8)

(2)肩部运动:

坐姿、两手叉腰,双肩向前绕环,向后绕环。(2×8)

(3)下肢运动:

站立,一手扶桌子,一手叉腰,全蹲起立。(2×8)

(4)腰部运动:

站立,两手叉腰,从右向左,再从左向右绕环。(2×8)

带领学生活动头部、肩部、下肢和腰部位,消除疲劳,振奋精神,进行积极性休息。

5. 介绍本学期教学计划

简要总结上学期课内外学习和锻炼的情况,重点介绍本本学期体育教学计划和课外体育活动的安排以及建立课堂常规,提出恰当要求,为上好体育课,开展好课外体育活动作好必要的准备。(3'—4')

6. 到教室外排队、编组,改选组长、体育委员 (2'—3')

7. “快找同伴”游戏

全班同学成一路纵队走成一个圆圈,站在画好的线后如图 2,然后教师讲解游戏的方法与要求,游戏开始全班同学沿

逆时针方向边拍手边行进,当听到教师喊“3 人一组”时,同学们立即停止行进,找近处 3 个人组成一个组手拉手站在一起。凡未找到同伴的记失误一次。然后游戏继续进行,失误达 2 次的要给大家做唱歌或口技表演。结合教学实际游戏可进行 3—4 次。

七、小结 (2'—3')

总结本课室内、室外上课的情况,概述本课讲述的要点,提出下次课在室外上课的地点和主要内容。宣布下课。师生行下课礼,散开。

注释:

- ①“身体正确姿态”是指坐姿要端正,站姿要正确,走姿要自然。
- ②“生理机能”是脉搏、血压、肺活量心血管和呼吸系统的机能。
- ③“身体素质”是指力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等。
- ④“人体基本活动能力”是指走、跑、跳、投、攀登、爬越、举起重物等能力。

第二课教案

一、教学内容

(一)双人操。

(二)小足球(复习四年级教材)。

二、教学任务

(一)初步学会4节双人操和提高脚内侧传、接球的技能。

(二)发展灵敏素质和协调性。

(三)培养互助合作、勇敢、果断等品质。

三、教学重点与难点

(一)双人操:2人协调用力。

(二)小足球:踢球腿的髋关节外转,脚内侧部位接触球是教学的重点;难点在于传接球的时间、方向和落点。

四、课的类型与教法

(一)课的类型:综合课。

(二)教法:边讲边示范。

五、场地设施与器材

(一)场地:如图-2。

(二)器材:短跳绳40根,小足球(或其他球)13—20个。

六、教学过程

(一)开始部分 (2'—3')

1. 上课式

(1)队长整队:铃声一响,要求队长立即下达口令开始整

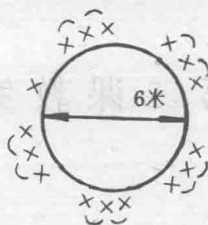


图-2 场地设计

队,检查人数、服装等。教师站在一旁观察整队的情况,并及时给以暗示或协助。

(2)报告人数:队长整队完毕,发“立正”的口令全班同学站好后,队长出队跑到教师面前(相距4步左右)行礼,向老师做报告:“报告×老师,本班实到××人,缺席×人,报告完毕。”教师回答“接受报告”后,队长归队,发出“稍息”的口令。全班同学稍息等候教师上课。

(3)师生问候:接受“报告”后,走到队伍面前(站在横队的三角顶点)向同学们问“同学们好!”同学们全体立正,同时齐声回答“老师好”。

(4)检查着装:按课前布置的着装要求进行有针对性的检查,对不符合本课训练的衣着进行适当处理。

(5)宣布本课内容:今天我们学习4节双人操,复习四年级学过的小足球脚内侧传球、接球动作。希望同学们克服困难认真学习,刻苦锻炼。

(6)安排见习活动:按照课前和当时了解的情况,对男女见习生进行适当的安排,如拾、放球或做小裁判等。

2. 集中注意力练习

根据上课时的具体情况,临时决定:如果学生精神比较集