

全日制义务教育

1~6年级

主编 黄金凤

副主编 李亚王

(陕西西安) 委 办

李亚王 李亚王 李亚王

5~6 年 级

体育教学教案

主编 黄金凤 解一峰

主 编

解 一 峰

主 编

解 一 峰

陕西出版

地址：西安市北大街26号

电 话：(029) 2523440 2534450

邮政编码：710061

印 刷：西安地图出版社印刷厂

开 本：787×1092 1/16

印 张：9.2

字 数：180千字

版 次：2003年3月第1版

2003年3月第1次印刷

印 数：1—3000

ISBN 7-80291-802-0/C·488

定 价：(00.00元) 册三共 (元00.00)

西安出版社

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”《全日制义务教育普通高级中学体育(1~6 年级)、体育与健康(7~12 年级)课程标准(实验稿)》(以下简称《标准》)正是在这一思想的指导下制订的。《标准》突出强调要尊重教师和学生对教学内容的选择性，注重教学评价的多样性，使课程有利于激发学生的运动兴趣，养成坚持体育锻炼的习惯，形成勇敢顽强和坚韧不拔的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展，从而为提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

《体育教学教案》是根据课程《标准》的精神，小学 5~6 年级学生的生理、心理特点及各地大部分学校的实际情况，在本年级教学中共选择了十七项教材。我们在认真学习和研究课程《标准》精神的前提下，由西安体育学院黄金凤、解一峰教授，邀请了一些中、小学有实践经验的优秀教师，共同编撰了这本《教案》奉献给同仁们参考。

鉴于我们学习、领会、研究得还很肤浅，尽管我们有良好的愿望，但未必能达到《标准》的要求和同仁的满意。衷心希望同志们批评、指正，提出宝贵意见，以便改进。

编 者

2003 年 3 月

5~6 年级选择的教材与授课时数

内 容		教 材 内 容		学 时		备 注			
分 类		快 速 跑		3					
		接 力 跑		2					
实 践 部 分	选 择 的 教 材	障 碍 跑		1					
		耐 久 跑		3					
		背越式跳高		3					
		投 掷		3		5			
		掷保龄球		2					
		队 列 队 形		2		3			
		队列队形(双人操)		1					
		跳 绳		2					
		攀 爬		1					
		技 巧		2					
		支 撑 跳 跃		3					
		低 单 杠		3					
		软 式 排 球		3					
		韵律活动和舞蹈		4					
		武 术		5					
		合 计				43			

目 录

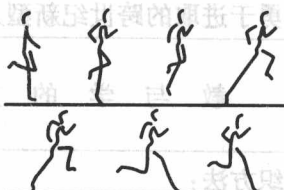
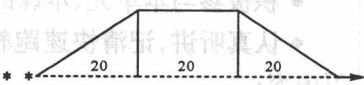
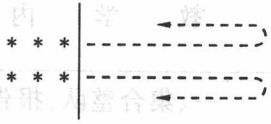
5~6 年级选择的教材与授课时数

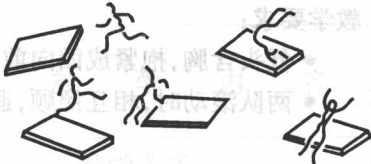
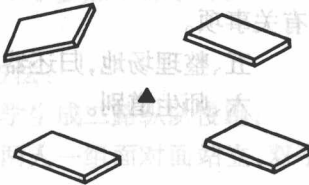
快速跑教学授课教案(一).....	(1)
快速跑教学授课教案(二).....	(5)
快速跑教学授课教案(三).....	(9)
接力跑教学授课教案(一).....	(12)
接力跑教学授课教案(二).....	(15)
障碍跑教学授课教案(一).....	(18)
耐久跑教学授课教案(一).....	(21)
耐久跑教学授课教案(二).....	(24)
耐久跑教学授课教案(三).....	(27)
背越式跳高教学授课教案(一).....	(30)
背越式跳高教学授课教案(二).....	(34)
背越式跳高教学授课教案(三).....	(38)
投掷教学授课教案(一).....	(41)
投掷教学授课教案(二).....	(45)
投掷教学授课教案(三).....	(48)
掷保龄球教学授课教案(一).....	(51)
掷保龄球教学授课教案(二).....	(54)
队列队形教学授课教案(一).....	(57)
队列队形教学授课教案(二).....	(61)
队列队形(双人操)教学授课教案(三).....	(64)
跳(短)绳教学授课教案(一).....	(68)
跳(长)绳教学授课教案(二).....	(71)

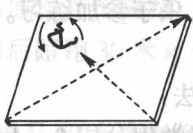
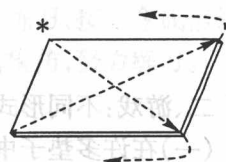
攀爬教学授课教案(一)	(74)
技巧教学授课教案(一)	(77)
技巧教学授课教案(二)	(80)
支撑跳跃教学授课教案(一)	(83)
支撑跳跃教学授课教案(二)	(86)
支撑跳跃教学授课教案(三)	(89)
低单杠教学授课教案(一)	(92)
低单杠教学授课教案(二)	(95)
低单杠教学授课教案(三)	(98)
软式排球教学授课教案(一)	(101)
软式排球教学授课教案(二)	(105)
软式排球教学授课教案(三)	(108)
韵律活动和舞蹈教学授课教案(一)	(111)
韵律活动和舞蹈教学授课教案(二)	(114)
韵律活动和舞蹈教学授课教案(三)	(118)
韵律活动和舞蹈教学授课教案(四)	(122)
武术教学授课教案(一)	(125)
武术教学授课教案(二)	(129)
武术教学授课教案(三)	(133)
武术教学授课教案(四)	(137)
武术教学授课教案(五)	(141)
参考文献	(144)

快速跑教学授课教案(一)

时 间	年 月 日(星期)				上课地点		学 校
课 次	1	班 级		人 数	40	教 师	
教 材	途中跑;游戏:不同形式的滚翻						
教 学 目 标	积极参与学习快速跑的基础知识和途中跑的基本方法,养成正确的奔跑姿势,体验跑的乐趣;学会游戏方法。 发展速度、灵敏等身体素质,提高快速跑的能力。 通过学习,培养学生坚强的意志,敢于竞争,勇于进取的跨世纪新型人才。						
教 学 程 序	教 学 内 容			运 动 量		教 与 学 的 方 法	
				时 间	次 数		
一 3'	一、集合整队,报告上课人数,师生向好,考勤。 二、宣布本单元教学计划:根据义务教育体育(5~6年级)课程标准精神、教材及小学生生理、心理特点,本单元教学共安排3学时(3次课),具体课时安排如下: 第1次课:了解跑的基础知识,学习途中跑的基本方法; 第2次课:学习蹲踞式起跑及起跑后加速跑的技术,学会游戏方法; 第3次课:学习全程跑的技术;学会游戏方法。 三、宣布本课教学目标,简述教学过程、要求及目的。 四、安排见习生。 五、检查、整理服装。 六、集中注意力练习。					组织方法: ***** ***** ***** ***** ▲ 教学要求: ● 积极参与本单元、本课的学习; ● 认真听讲,记清快速跑教学各课学习内容; ● 列队整齐,遵守纪律; ● 报数声音清晰、宏亮; ● 见习生不仅要认真听讲,而且要协助教师上好本课,不得随意离开课堂。	
	一、慢跑:200~400米。 二、拍手操: (一)伸展运动; (二)体侧运动; (三)踢腿运动; (四)全身运动; (五)跳跃运动。				4×8 4×8 4×8 4×8 4×8	组织方法: ***** ***** ***** ***** ▲	

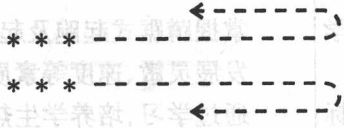
教 学 程 序	教 学 内 容	运 动 量		教 与 学 的 方 法
		时 间	次 数	
三 26'	三、诱导练习： (一)原地屈肘摆臂； (二)原地高抬腿跑； (三)后蹬跑 30 米 × 3 次。 一、学习 50 米途中跑技术  动作方法： 上体正直稍前倾眼看前方；大腿高抬用前脚掌着地；后蹬充分，有力；两臂屈肘前后自然摆动。 (一)加速跑 30 ~ 50 米  动作方法： 逐渐加速至最高点，保持 20 米快速跑段后逐渐减速顺惯性自然跑进。 (二)快速跑 30 ~ 50 米 动作方法： 从自然站立式起跑到积极加大步幅，加快步频，加快速度，并以最快速度跑完规定的距离。	10'		教学要求： • 动作舒展、大方，到位； • 诱导练习，按口令或信号进行； • 认真模仿，努力练习。 组织方法： • 四路纵队按下图依次练习。  教学方法： • 利用多媒体优势，拓展学生认识快速跑相关体育文化知识，学好快速跑； • 启发学生讲述加速跑和快速跑的动作方法，并展示跑的动作，锁定跑的技术； • 诱导学生互学共议，肯定优点，补充不足，分组体验，学会跑的方法。 学习方法： • 看图和根据动作示意图进行模仿练习； • 认真思考加速跑和快速跑的区别何在？加速跑的作用是什么？ 教法步骤及学练方法： • 加速跑 30 ~ 60 米 × 3 次； • 在跑道内按标志，学生自由单个依次练习加速跑 30 ~ 60 米 × 3 次； • 快速跑 30 ~ 50 米 × 3 次。 教学要求： • 练习中要互相尊重，关心同伴，特别是体弱者； • 按加速跑、快速跑的动作要领，积极、主动创造性地练习。 教法提示： • 以培养跑的正确姿势和改进跑的

教 学 程 序	教 学 内 容	运 动 量		教 与 学 的 方 法
		时 间	次 数	
	二、游戏:不同形式的滚翻 (一)在许多垫子中穿行  游戏方法: 以不同形式摆放 5 个垫子。学生们在每一块垫子上从站立姿势开始,手摸垫子做任何形式的滚翻,如果必要的话,在滚翻前要用目光注意其他学生。 (二)“魔术师和救星”  游戏方法: 设比较多的魔术师,他们通过触摸对其他的学生施加“魔法”。被施加了“魔法”的学生卧倒在垫子前,其他的学生可以任何站立姿势从他身边通过的方法将他解救出来(被拯救)。只允许学生从一边倒在垫子前,也可以只允许挨着或越过其他同学卧倒。	16'		技术为主; • 启发、诱导学生快乐、兴趣盎然,积极主动,乐于参加练习。 组织方法: • 将学生分成 2~4 组,利用 2~4 个游戏场地和数块垫子进行练习; • 让学生自己组织、分工,设置游戏场地; • 以小组为单位,独立进行游戏活动,每个游戏 8 分钟,然后交换游戏练习。 教学要求: • 在群体游戏中,允许展现自己的潜在活动能力; • 自娱、自乐,关心同伴,爱护同伴; • 遇到困难、挫折,尽力自我解救,万一不行,请同学帮助,学会与同学友好相处。 组织方法:  教学要求: • 游戏中,尽可能地避开魔术师,不被魔术师施法; • 游戏除自己应力求跑离开施法者,而且还要设法解救受了魔法的同伴。

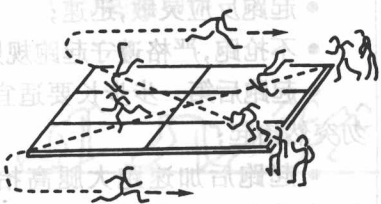
教 学 程 序	教 学 内 容	运 动 量		教 与 学 的 方 法	学 习 要 求
		时 间	次 数		
	(三)在垫子的对角前滚翻  游戏方法： 将学生分成两队，各队站在一个角上，每个人都依次半蹲做抱膝前滚翻2个，从对角返回本队排尾。 一、放松活动： 舞蹈：《北京的金山上》。 二、小结本课： (一)本课教学目标完成情况； (二)课堂组织纪律表现。 四 三' 三、布置作业： 课余回顾本课学习等方面的收获和体会。 四、通报下次课学习内容，布置有关事项。 五、整理场地，归还器材。 六、师生道别。			组织方法：  教学要求： ● 低头含胸，抱紧成团向前滚动； ● 两队滚动时，相互照顾，避免碰撞。 组织方法：  教学要求： ● 在音乐伴奏下轻松自然，各部位充分放松； ● 课余应重视快速跑练习，不断提高速度素质； ● 提倡课外讨论，拓展跑的知识面，向优秀运动员学习。	
场 地 器 材	角旗 2~4 面，小垫子 6~12 块				
课 后 小 结					

快速跑教学授课教案(二)

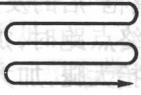
时 间	年 月 日(星期)		上课地点		学 校	
课 次	2	班 级		人 数	40	教 师
教 材	蹲踞式起跑及起跑后的加速跑技术;游戏:不同形式的滚翻					
教 学 目 标	掌握蹲踞式起跑及起跑后加速跑的技术和动作术语。 发展灵敏、速度等素质,提高在各种环境中的应变能力。 通过学习,培养学生热爱群体,尊重他人,互帮互学的集体意识。					
教 学 程 序	教 学 内 容		运 动 量		教 与 学 的 方 法	
			时 间	次 数		
一 3'	一、教学常规。 二、简介第1次课学习与掌握动作情况,提问有关问题。 三、宣布本课教学目标,简述教学过程、要求及目的。 四、安排见习生。 五、检查、整理服装。 六、集中注意力练习。				组织方法: ***** ***** ***** ***** ▲	
二 8'	一、走跑交替:约300米。 二、双人操: (一)上肢运动; (二)压肩运动; (三)腹背运动; (四)体转运动; (五)双脚交换跳。 三、诱导练习: (一)原地摆臂; (二)起跑反应练习; 听信号后转身快跑。			4×8 4×8 4×8 4×8 4×8	教学要求: ● 精神饱满,听从指挥; ● 反应迅速、灵活,队列整齐; ● 乐于参加本课学习。 组织方法: ● 学生成二路纵队慢跑; ● 两人一组面对面站立,双手互握做操; ● 四列横队面向教师站立,依次做诱导练习。 教学要求: ● 动作协调、到位、舒展大方; ● 摆臂正确,幅度大,按教师口令、掌声进行练习; ● 反应迅速,即刻转身快速启动。	
	一、学习蹲踞式起跑及起跑后的加速跑技术		10'		组织方法: ● 学生四列横队间隔1米,集体、分组	

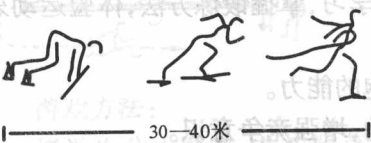
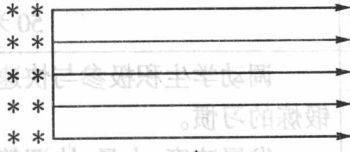
教 学 程 序	教 学 内 容	运 动 量		教 与 学 的 方 法
		时 间	次 数	
三 26'	(一)起跑动作  动作方法: “各就位”! 听到口令后,走到起跑线前,双手扶地,两腿依次蹬上起跑器,有力腿在前,前腿离起跑线及后脚距前脚约一脚半长,两脚左右相距约 10 厘米。两臂伸直左右分开约与肩同宽,两手拇指相对,其余四指并拢,虎口向前,手成弓形撑于起跑线后,重心约在两臂和两腿之间,后膝着地,颈部放松。 “预备”! 后膝离地,臀部缓慢抬起,稍高于肩,重心稍前移,集中精力听信号。 “鸣枪”! 两手迅速离地,用力前后摆动;两脚同时用力蹬地,后腿积极前摆,前腿充分蹬伸,后腿向前向上,高抬摆动,以前脚掌着地,身体应有较大前倾。 (二)起跑后加速跑  从起跑的第一步着地开始,就进入了起跑后的加速跑阶段,要在			依次练习起跑动作过程; • 学生四路纵队,每 4 人 1 组练习起跑及加速跑。  教学方法: • 利用多媒体教法手段反复观看、欣赏优秀者的优美动作艺术; • 启发学生讲述观后感受、动作方法及有关起跑技术的知识; • 请优秀学生示范蹲踞式起跑及起跑后加速跑技术; • 学生评优,教师支持、肯定。 学习方法: • 调动学生积极思维,看图模仿~听讲讲解模仿~观察对比模仿; • 认真听讲,重点观察蹲踞式起跑动作的发力顺序; • 理解,演讲,感知各环节动作; • 充分调动学生的主观能动性,启发他们创造性的学习; • 研究、探讨如何提高“鸣枪”前的心理素质。 教法步骤及学练方法: • 按组依次练习“各就位”“预备”动作;教师巡视、指导,纠正错误动作; • 两人一组互相辅导,给予助力,练习蹲踞式起跑的发力顺序; • 分组或个人自由练习起跑及加速跑 30 米×3 次; • 听枪声集体练习蹲踞式起跑 30 米×5 次。 教学要求:

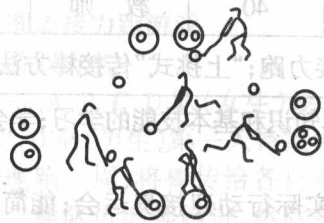
教 学 程 序	教 学 内 容	运 动 量		教 与 学 的 方 法
		时 间	次 数	
	最短的时间里发挥出最快的速度。摆动腿积极向前上方摆动,髋前送,以前脚掌积极着地,后蹬充分,两臂摆动积极,有力,上体前倾幅度较大,并随跑速的加快,而逐渐抬起。			● 起跑反应灵敏,迅速; ● 不抢跑,严格遵守起跑规则; ● 起跑后第一步步长要适宜,上体切勿突然抬起; ● 起跑后加速跑大腿高抬,积极后蹬,充分有力;两臂快速前后摆动,上体前倾,频率快,步长逐渐增大; ● 强调起跑要心境平稳,静候鸣枪信号。 教法提示: ● 练习起跑时,如果抢跑应叫回重新开始; ● 为提高学生学习兴趣,应采用多种有趣的方式方法,切忌不能像训练运动员一样过分强调起跑的技术细节; ● 必须强调采用蹲踞式起跑,是否用起跑器,视各方面条件而定。
	二、游戏:不同形式的滚翻 (一)学习对角前滚翻 *****  游戏方法: 教师讲解和自己演示或让一个学生先做一遍,接着让学生到分布在游戏场内的许多垫子上自由活动,由教师给予帮助和个别纠正。学习对角前滚翻比学习向前滚翻容易。 (二)学习在一个垫子上的对角前滚翻	16'		组织方法: ● 学生 2~4 组利用 2~4 块场地和数块垫子进行游戏; ● 在教师指导下学生自己动手、动脑布置游戏场地; ● 每个游戏 8 分钟,练完一个后立刻交换做一下个游戏。 教学要求: ● 认真练习,尽情欢乐; ● 遵守游戏规则; ● 团结、协作,尊重同伴; ● 安全第一,健康第一。

教 学 序 程	教 学 内 容	运 动 量		教 与 学 的 方 法	学 习 目 标
		时 间	次 数		
四 3'	 游戏方法： 把学生分成两组，并按照草图站位，左右交换着开始滚翻，每个学生一个接一个地用两种形式做对角前滚翻，可以走着接滚翻，也可以跑着接滚翻。每一个学生每一次都要到不同的组里去，开始滚翻的地方是左右轮换的。 一、放松活动： 舞蹈：《让我们荡起双桨》。 二、小结本课： (一)本课教学目标完成情况； (二)课堂组织纪律表现。 三、布置作业： 独立练习本课所学内容。 四、通报下次课学习内容，布置有关事项。 五、整理场地，归还器材。 六、师生道别。			教学方法： - 利用多媒体教学法手段发展思维，提高视觉美感。 - 启发学生讲述及后感受，动作方法。 - 启发学生讲述及后感受，动作方法。 - 启发学生讲述及后感受，动作方法。 组织方法： <pre> ***** ***** ***** ▲ ***** ***** ***** ***** ***** </pre> 教学要求： - 动作优美，舒展大方； - 节奏感好，有韵味，情感丰富，欢乐愉快； - 满意而去。	
场 地 器 材	起跑器 4~8 付，小垫子 8~16 块				
课 后 小 结					

快速跑教学授课教案(三)

时 间	年 月 日(星期)			上课地点			学校
课 次	3	班 级		人 数	40	教 师	
教 材	50 米全程跑及教学比赛;游戏:“赶猪”						
教 学 目 标	调动学生积极参与快速跑全程跑技术的学习,掌握锻炼方法,体验运动乐趣,养成锻炼的习惯。 发展速度、力量、协调等素质,提高快速跑的能力。 通过学习,培养学生更加热爱快速跑运动,增强竞争意识。						
教 学 程 序	教 学 内 容			运 动 量		教 与 学 的 方 法	
				时 间	次 数		
3'	一、教学常规。 二、简介第 1~2 次课学习与掌握情况,学生自述技术要点,报告作业完成情况。 三、宣布本课教学目标,简述教学过程、要求及目的。 四、安排见习生。 五、检查、整理服装。 六、集中注意力练习。					组织方法: ***** ***** ***** ***** ▲ 教学要求: - 集合、站队迅速,列队整齐; - 专心听讲,努力记忆讲课内容及对同学们的希望、要求; - 积极回答教师的提问或向教师质疑。	
8'	一、慢跑游戏:约 300 米。 *****  二、热身操: (一)屈肘摆臂运动; (二)原地高抬腿运动; (三)弓箭步压腿运动; (四)腰旋转运动; (五)半蹲跳起。 三、诱导练习: (一)起跑蹬摆练习; (二)走步或慢跑中练习撞线动作。					组织方法: ***** *****  ***** ***** 教学要求: - 积极、主动参与,认真操练; - 充分活动身心,为上课做好准备; - 起跑蹬摆练习要协调,向前性好; - 动作幅度大,积极有力,经济、实效。	

教 学 程 序	教 学 内 容	运 动 量		教 与 学 的 方 法
		时 间	次 数	
三 26'	一、学习 50 米全程跑 (一)蹲踞式起跑及起跑后加速跑 30~40 米撞线  30—40米 动作方法： 按三个口令做好蹲踞式起跑各动作环节的技术。完成正确、及时、快速地摆脱静止状态的任务；加速跑段上体前倾较大，两臂有力前后摆动，加快步频，在较短的距离内尽快发挥出应有的速度；撞线，是经过途中跑状态，以自己的特点，全力以赴，最后以躯干的任何部分撞向终点线。	13'		组织方法：  教学方法： ● 教师放手让学生组织、实施全程跑的学习； ● 在教师指导下让学生担任发令、计时及判定名次等裁判工作； ● 优化组合，分层次组织 50 米教学比赛。 学习方法： ● 勤思考，认真练习，想一想 50 米全程跑对自己的身心意义何在？超越自我，就是收获，就是成功； ● 学习了全程跑，自己可以独立练习吗？ 教法步骤及学练习方法： ● 在教师统一指挥下，4~6 人 1 组蹲踞式起跑 30 米×5 次； ● 50 米全程计时跑及教学比赛 1~2 次。 教学要求： ● “各就位”、“预备”动作力求大体规范，“鸣枪”后的发力顺序基本正确； ● 终点跑时，加大身体前倾，如快摆臂，高抬大腿，加大步幅，接近终点 1~2 米时，以胸快速撞线； ● 增强竞争意识，顽强、拼搏，努力跑完全程。 教法提示： ● 若有条件，也可以学习使用起跑器； ● 应重视学生运用快速跑的知识，培养锻炼竞争意识及不怕挫折的健康心理。
	(二)学习 50 米全程跑  蹲踞式起跑 起跑后加速跑 途中跑 终点跑 动作方法： 全程跑包括起跑及起跑后的加速跑、途中跑、终点跑(冲刺、撞线)四个技术环节。四个技术环节是完整统一的整体。因此进行全程跑时，首先是要把各环节技术做好，其次是衔接自然连贯，并以最快的速度，全力以赴跑过终点。			

教 学 程 序	教 学 内 容	运 动 量		教 与 学 的 方 法
		时 间	次 数	
四 3'	二、游戏：“赶猪”  游戏方法： 把所有可以使用的球(体操用球、软球、实心球、篮球等等)分布在游戏场中。每一个学生可手持一个小棍,做赶“猪”(球)游戏(不能打,有受伤的危险!!)。 游戏规则： (一)必须把“猪”赶进猪圈(在地上放的圈)； (二)必须把“猪”按颜色或大小分类赶进猪圈,在赶猪中小棒应始终挨着球； (三)最后以圈中的“猪”多为胜队。 一、放松活动： 欣赏《梁祝》音乐,翩翩起舞。 二、小结本课： (一)本课教学目标完成情况； (二)课堂组织纪律表现。 三、布置作业： 个人评价本单元学习情况,发扬优点,克服不足。 四、通报下一单元学习内容,布置有关事项。 五、归还器材。 六、师生道别。	13'		组织方法： - 根据场地、球的数目等分为 2~4 个游戏场地进行练习。 教学要求： - 在教师指导下,学生自己动手、动脑,组织游戏并进行练习； - 愉快、欢乐,学会欣赏同伴赶“猪”的优美动作； - 尽情享受游戏的乐趣,锻炼、培养愉悦的情操； - 遵守游戏规则,重视安全； - 在学习和游戏中树立健康第一的思想。
				组织方法：  教学要求： - 活泼、积极,全身心地放松； - 团结友爱,轻松优美,韵味好。
场 地 器 材	起跑器 4~8 付,各种软球(沙包)20~40 个			
课 后 小 结				

接力跑教学授课教案(一)

时 间	年 月 日(星期)			上课地点		学校	
课 次	1	班 级		人 数	40	教 师	
教 材	奔向 2008 年北京奥运会火炬圆周接力跑;“上挑式”传接棒方法						
教 学 目 标	全班同学积极参与接力跑的基本技术、基本知识和基本技能的学习;学会游戏方法。体验参加接力跑时的心理感受。 向往 2008 年北京奥运会,上好接力课,以实际行动迎接奥运会;能简单描述进步或成功时的喜悦心情;团结、协作,认识自身在集体中的位置与价值。						
教 学 程 序	教 学 内 容			运 动 量		教 与 学 的 方 法	
				时 间	次 数		
一 3'	一、教学常规。 二、宣布本单元教学计划:根据《新课程标准》精神。教材特点及小学生生理、心理特点,本单元教学共安排 2 学时(2 次课),具体教学教程及课时安排如下: 第 1 次课:学习“上挑式”火炬圆周接力跑; 第 2 次课:学习“下压式”传接棒方法和接力跑教学比赛。 三、宣布本课教学目标,简述教学程序及要求。 四、安排见习生。 五、检查、整理服装。 六、集中注意力练习。					组织方法: ***** ***** ***** ***** ▲ 教学要求: ● 记住本课教学目标,规划个人本课学习目标。	
二 8'	一、慢跑传接棒游戏约 300 米。 二、接力棒操: (一)双手握棒体转; (二)单手持棒屈肘前后摆臂; (三)双手握棒上举展体; (四)双手握棒丁字步压腿; (五)单手持棒纵跳。 三、诱导练习: “上挑式”传接棒方法					组织方法: ● 四路纵队分 4 组,分别利用东西两直道和南北弯道跑进,练习“上挑式”传接棒方法。 教学要求: ● 排尾持棒传给前面一同伴并依次传递,自己跑向排头继续跑进; ● 只要求学会“上挑式”传接棒方法的雏形。	