

全日制义务教育

# 体育 *SPORTS* 教学教案

主编 黄金凤 解一峰



1-2年级

西安出版社

全日制义务教育  
1~6年级

1~2 年 级

# 体育教学教案

主编 黄金凤 解一峰

西安出版社

主 编 黄金凤 解一峰

副主编 高 洪 盛 青 李 蓉

编 委 (以姓氏笔画为序)

李建军 李 蓉 杨维吾 高 洪

盛 青 黄金凤 董安萍 解一峰

潘振河

---

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教学教案/黄金凤, 解一峰主编. —西安: 西安出版社, 2003. 3

ISBN 7-80594-905-0

I. 体... II. ①黄... ②解... III. 体育课—教案 (教育)—小学 IV. G623. 82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 010035 号

---

体育教学教案·1~2 年级

---

主 编: 黄金凤 解一峰

出版发行: 西安出版社

社 址: 西安市长安北路 56 号

电 话: (029) 5253740 5234426

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: 9.5

字 数: 180 千

版 次: 2003 年 3 月第 1 版

2003 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

ISBN 7-80594-905-0/G·498

定 价: 60.00 元 (共三册, 每册 20.00 元)

---

△本书如有缺页、误装, 请寄回另换。

# 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》精神，小学 1~2 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十四项教材。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、解一峰教授邀请了部分中、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

1~2 年级选择的教材与授课时数

| 内 容              |                       | 教 材 内 容 |       | 学 时 |   | 备 注 |  |
|------------------|-----------------------|---------|-------|-----|---|-----|--|
| 分 类              |                       |         |       |     |   |     |  |
|                  |                       |         |       |     |   |     |  |
| 实<br>践<br>部<br>分 | 选<br>择<br>的<br>教<br>材 | 快 速 跑   |       | 4   |   |     |  |
|                  |                       | 接 力 跑   |       | 2   |   |     |  |
|                  |                       | 耐 久 跑   |       | 2   | 3 |     |  |
|                  |                       | 野 游 活 动 |       | 1   |   |     |  |
|                  |                       | 跳 跃     |       | 6   |   |     |  |
|                  |                       | 投 掷     |       | 4   |   |     |  |
|                  |                       | 队列队形练习  |       | 3   |   |     |  |
|                  |                       | 徒 手 操   | 模 仿 操 | 2   | 4 |     |  |
|                  |                       |         | 拍 手 操 | 2   |   |     |  |
|                  |                       | 走 步     |       | 3   |   |     |  |
|                  |                       | 跳 绳     |       | 3   |   |     |  |
|                  |                       | 攀 爬     |       | 3   |   |     |  |
|                  |                       | 滚 翻     |       | 4   |   |     |  |
|                  |                       | 小 足 球   |       | 6   |   |     |  |
|                  |                       | 韵 律 操   |       | 2   |   |     |  |
| 合 计              |                       |         |       | 47  |   |     |  |

# 目 录

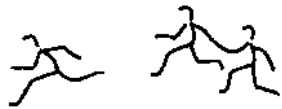
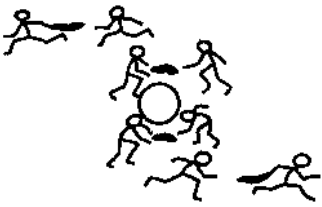
1~2 年级选择的教材与授课时数。

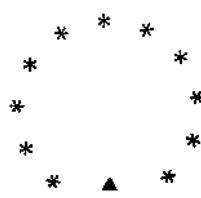
|                        |      |
|------------------------|------|
| 快速跑教学授课教案(一).....      | (1)  |
| 快速跑教学授课教案(二).....      | (4)  |
| 快速跑教学授课教案(三).....      | (7)  |
| 快速跑教学授课教案(四) .....     | (10) |
| 接力跑教学授课教案(一) .....     | (13) |
| 接力跑教学授课教案(二) .....     | (16) |
| 耐久跑教学授课教案(一) .....     | (19) |
| 耐久跑教学授课教案(二) .....     | (22) |
| 野游活动教学授课教案(三) .....    | (25) |
| 跳跃教学授课教案(一) .....      | (28) |
| 跳跃教学授课教案(二) .....      | (31) |
| 跳跃教学授课教案(三) .....      | (34) |
| 跳跃教学授课教案(四) .....      | (37) |
| 跳跃教学授课教案(五) .....      | (40) |
| 跳跃教学授课教案(六) .....      | (43) |
| 投掷教学授课教案(一) .....      | (46) |
| 投掷教学授课教案(二) .....      | (49) |
| 投掷教学授课教案(三) .....      | (52) |
| 投掷教学授课教案(四) .....      | (55) |
| 队列队形教学授课教案(一) .....    | (58) |
| 队列队形教学授课教案(二) .....    | (61) |
| 队列队形教学授课教案(三) .....    | (64) |
| 徒手(模仿)操教学授课教案(一) ..... | (67) |
| 徒手(模仿)操教学授课教案(二) ..... | (70) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 徒手(拍手)操教学授课教案(三) ..... | (73)  |
| 徒手(拍手)操教学授课教案(四) ..... | (76)  |
| 走步教学授课教案(一) .....      | (79)  |
| 走步教学授课教案(二) .....      | (82)  |
| 走步教学授课教案(三) .....      | (85)  |
| 跳短绳教学授课教案(一) .....     | (88)  |
| 跳长绳教学授课教案(二) .....     | (91)  |
| 跳长绳教学授课教案(三) .....     | (94)  |
| 攀爬教学授课教案(一) .....      | (97)  |
| 攀爬教学授课教案(二) .....      | (100) |
| 攀爬教学授课教案(三) .....      | (103) |
| 滚翻教学授课教案(一) .....      | (105) |
| 滚翻教学授课教案(二) .....      | (108) |
| 滚翻教学授课教案(三) .....      | (111) |
| 滚翻教学授课教案(四) .....      | (113) |
| 小足球教学授课教案(一) .....     | (116) |
| 小足球教学授课教案(二) .....     | (120) |
| 小足球教学授课教案(三) .....     | (123) |
| 小足球教学授课教案(四) .....     | (126) |
| 小足球教学授课教案(五) .....     | (129) |
| 小足球教学授课教案(六) .....     | (132) |
| 韵律操教学授课教案(一) .....     | (135) |
| 韵律操教学授课教案(二) .....     | (139) |
| 参考文献 .....             | (143) |

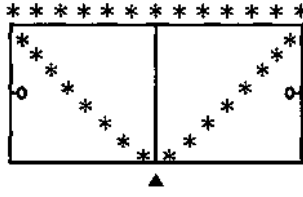
## 快速跑教学授课教案(一)

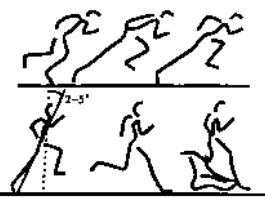
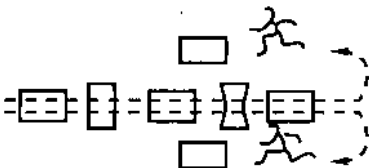
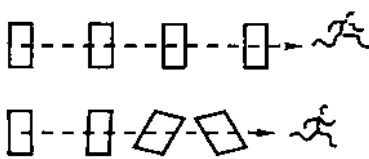
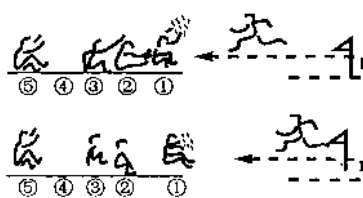
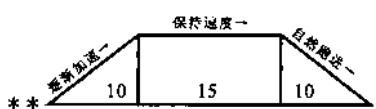
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |  |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|-------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 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        | 跑的各种游戏;中速跑                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |  |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 教 学<br>目 标 | <p>学习各种方式快跑的游戏方法,养成良好的奔跑姿势。</p> <p>发展灵敏、速度素质,增强基本活动能力。</p> <p>通过学习,培养学生艰苦奋斗,勇于进取的现代社会意志品质。</p>                                                                                                                                                                                                               |     |  |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 教 学<br>程 序 | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |  | 运 动 量 |     | 教 与 学 的 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |  | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 一<br>3'    | <p>一、集合整队,报告上课人数,师生向好,考勤。</p> <p>二、宣布本单元教学计划:根据《义务教育体育(1~2 年级)课程标准》精神,教材特点和学生实际,跑步教学,共安排 4 学时(4 次课),教学程序及课次安排如下:</p> <p>第 1 次课:学习各种方式跑的游戏;</p> <p>第 2 次课:学习自然加速跑;学会游戏方法;</p> <p>第 3 次课:学习各种姿势的起跑;学会游戏方法;</p> <p>第 4 次课:学习 30 米快速跑;学会游戏方法。</p> <p>三、报告本课教学目标,简述教学过程和要求。</p> <p>四、安排见习生。</p> <p>五、检查、整理服装。</p> |     |  |       |     | <p>组织方法:</p> <p style="text-align: center;">*****<br/>*****<br/>*****<br/>*****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 集合站队要快速、安静、整齐;</li> <li>● 注意力集中,专心听讲;</li> <li>● 人人都是运动员,积极参与跑的活动,人人学会跑,人人跑的姿势正确。</li> </ul> |  |
| 二<br>8'    | <p>一、慢跑 150 米。</p> <p>二、各种方式的走步:</p> <p>(一)大步放松自然走;</p> <p>(二)小步走、快速走……走向 2008 年北京奥运会。</p> <p>三、拍手操:</p> <p>(一)伸展运动;</p> <p>(二)体侧运动;</p>                                                                                                                                                                     |     |  |       |     | <p>组织方法:</p> <div style="text-align: center;"> <p>*****</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>*****</p> </div> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 注意观察,认真模仿;</li> </ul>                                             |  |

| 教 学 程 序  | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 运 动 量 |                            | 教 与 学 的 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 时 间   | 次 数                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 三<br>26' | <p>(三)踢腿运动;<br/>(四)全身运动;<br/>(五)跳跃运动。<br/>三、诱导练习:<br/>(一)原地摆臂;<br/>(二)原地高抬腿走。</p> <p>一、学习各种方式跑的游戏<br/>(一)兔子跑—兔子坐</p>  <p>每个人都可以触摸任何人,并且用喊“兔子坐”的方法使同伴坐下,用喊“兔子跑”的方法可把同伴解救出来。</p> <p>(二)1~2~3~捕捉</p>  <p>全班被 3 人一组地分开,每组的 3 个成员都用 1~2~3 标号。当教师喊“2、3”时,有 2 和 3 号的学生手拉手地抓自己组的 1 号学生;当教师喊“1、3”时,有 1 和 3 号的学生手拉手抓自己组的 2 号学生。</p> <p>(三)巧取跳绳</p>  <p>两个学生一组在排球场底线处</p> | 16'   | <p>4×8<br/>4×8<br/>4×8</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>认真练习,活动充分;</li> <li>诱导练习时,注意提高重心。</li> </ul> <p>组织方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学生每 2 人 1 组;</li> <li>每 3 人 1 组;</li> <li>全班 2~4 组利用两块场地练习。</li> </ul> <p>教学方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>利用媒体优势,演示追逐跑,猎物跑的动作方法,使学生建立跑的视觉感知;</li> <li>教师讲解各种跑的方法及快速跑的动作要求,建立学生快速跑动作的思维定势;</li> <li>自由结伴,交流、切磋快速跑的动作技术,琢磨、体验跑的正确方法。</li> </ul> <p>学习方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>观察教师示范动作,注意教师跑时身体姿势、两臂摆动、两脚着地等动作,细致观察,认真琢磨,积极参与实践活动,体会跑的技术。</li> </ul> <p>教法步骤及学练方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>兔子跑—兔子坐练习 4 分钟;</li> <li>1~2~3 捕捉练习 6 分钟;</li> <li>巧取跳绳练习 6 分钟;</li> <li>中速自然跑两人 1 组,依次练习 40 米×5 次。</li> </ul> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>按跑步时正确动作方法练习;</li> <li>要不怕苦,不怕累;</li> <li>团结协作,勇敢进取。</li> </ul> <p>教法提示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>强调跑的锻炼价值,提倡多跑,善跑;</li> <li>跑的教学要生动、活泼,形式多样;</li> <li>在做各种方式跑的游戏之前,教师</li> </ul> |

| 教 学 程 序    | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 运 动 量 |     | 教 与 学 的 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 四<br>3'    | <p>相对而立,每一组学生有一段绳子,并把它放在中线处。在教师给了信号后,两个学生要在没有被同伴触摸的情况下,把绳子带回到自己的底线处。完成了这个任务的人或者及时触摸到同伴的人获胜。</p> <p>二、学习中速跑</p>  <p>动作方法:<br/>上体正直稍前倾;<br/>两臂屈肘前后摆动;<br/>前摆大腿向前上方摆动;<br/>脚前掌富有弹性的着地;<br/>后蹬充分有力;<br/>整个动作放松舒展。</p> <p>一、放松活动:<br/>舞蹈:北京的金山上。</p> <p>二、小结本课:<br/>(一)师生共议本课教与学的情况;<br/>(二)课堂组织纪律表现。</p> <p>三、通报下次课学习内容,布置有关事项。</p> <p>四、整理场地,归还器材。</p> <p>五、师生道别。</p> | 10'   |     | <p>应讲清练习的方法和要求,并让学生了解教师的口令含义,懂得按口令、信号的要求做动作;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 学习初,先让学生练习一些简单的起跑活动,如双手扶膝等。以后,逐渐引向正规,增加难度,提高练习兴趣和跑的能力;</li> <li>● 各种跑的游戏带有强烈的竞争性、娱乐性,因此,在竞争、娱乐的同时,要强调跑的正确姿势和动作。</li> </ul> <p>组织方法:</p>  <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 师生听音乐,同做同乐;</li> <li>● 身心放松,自由发挥;</li> <li>● 气氛轻松、活泼、可爱,享受成功后的喜悦。</li> </ul> |
| 场 地<br>器 材 | 短绳 8 ~ 16 条。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 课 后<br>小 结 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

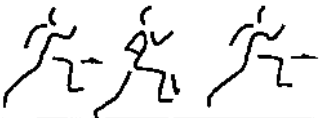
## 快速跑教学授课教案(二)

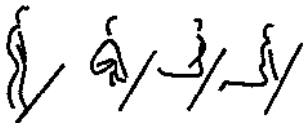
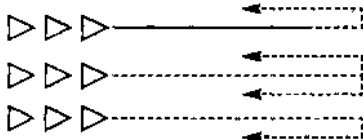
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |       |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| 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        | 自然加速跑;游戏:听数字绕杆跑                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |       |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |  |
| 教 学<br>目 标 | <p>积极参与 30 米自然加速跑的学习,体验加速跑的感受,掌握锻炼身体的方法。</p> <p>发展学生的力量、速度等素质,促进身心正常发育。</p> <p>通过学习,培养学生勤奋学习,刻苦锻炼和富于创新精神。</p>                                                                                                                                                                     |     |       |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |  |
| 教 学<br>程 序 | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 运 动 量 |                                                                               | 教 与 学 的 方 法                                                                                                                                                                                                                                                        |     |  |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 时 间   | 次 数                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |  |
| 一<br>3'    | <p>一、集合整队,报告上课人数,师生问好,考勤。</p> <p>二、简介上次课学习情况,启发提问有关学习问题。</p> <p>三、报告本课教学目标,简述教学过程及要求。</p> <p>四、安排见习生。</p> <p>五、检查、整理服装。</p> <p>六、队列队形练习。</p>                                                                                                                                      |     |       |                                                                               | <p>组织方法:</p> <p style="text-align: center;">*****<br/>*****<br/>*****<br/>*****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 集合站队要快速、安静、整齐;</li> <li>● 课堂学习要精神饱满,积极参与。</li> </ul>                                |     |  |
| 二<br>8'    | <p>一、慢跑 150 ~ 200 米。</p> <p>二、热身操:</p> <p>(一)伸展运动;</p> <p>(二)体侧运动;</p> <p>(三)踢腿运动;</p> <p>(四)全身运动;</p> <p>(五)跳跃运动。</p> <p>三、诱导练习:</p> <p>原地高抬腿跑。</p> <div style="text-align: center;">  </div> |     |       | <p>4 × 8</p> <p>4 × 8</p> <p>4 × 8</p> <p>4 × 8</p> <p>4 × 8</p> <p>4 × 8</p> | <p>组织方法:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 动作合拍、到位;</li> <li>● 心、神、动、姿合一;</li> <li>● 腿尽量高抬和支撑腿伸直。</li> </ul> |     |  |

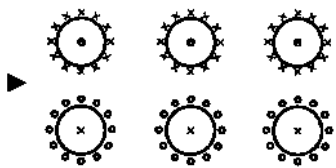
| 教 学 程 序  | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 运 动 量 |     | 教 与 学 的 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 三<br>26' | <p>一、学习自然加速跑</p>  <p>动作方法：<br/>从半蹲式起跑开始，速度由慢到逐渐加快，达到自己的最高速度，保持高速跑一段，然后逐渐放松跑。</p> <p>二、跑的游戏</p> <p>(一)跑过垫子通道</p>  <p>(二)通过横竖放的垫子改变跑的节奏</p>  <p>(三)听数字绕杆跑游戏</p>  <p>游戏方法：<br/>分成实力基本相同的4个小组，都坐在起跑线后边，各组报数后，</p> | 10'   |     | <p>组织方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 学生分四路纵队，按图依次练习。</li> </ul>  <p>● (一)、(二)游戏，由学生自由练习；<br/>● (三)为集体练习，由教师统一指挥。</p> <p>教学方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教师讲解自然加速跑的动作要领和方法，帮助学生建立自然加速跑的正确思维认知；</li> <li>● 利用媒体优势，演示自然加速跑完整动作，建立学生视觉认识，确立思维定势；</li> <li>● 选优秀学生示范、表演，学生“我能行”，培养自信，勉励进取。</li> </ul> <p>学习方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 观察跑的正确姿势；</li> <li>● 模仿跑时脚落地的部位，方向；</li> <li>● 体验两臂前后有力的摆动感觉。</li> </ul> <p>教法步骤及学练方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教学开始，先做自然跑进，体验跑步的正确方法；</li> <li>● 按教师口令练习由慢到快的加速跑，体会均匀加速的感觉；</li> <li>● 半蹲式起跑开始，逐渐加快跑速，然后逐渐放松自然跑进30~40米×5；</li> <li>● 通道跑时，强化学生跑时的正确姿势，不要低头看道造成紧张，提醒学生自然放松，养成自然快跑的习惯。</li> </ul> <p>教学要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 强调跑的正确姿势和跑时加速均匀；</li> </ul> |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16'   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| 教 学<br>程 序 | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 运 动 量 |     | 教 与 学 的 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 四<br>3'    | <p>都要记住各自的“代数”；当教师喊出“×”数时，符合这个数字的学生便沿着预先画好的路线快跑，如果教师连续喊几个数字时，几个学生都得先后赶超的向前跑。跑回后，仍然各就各位听喊号，继续开始。</p> <p>游戏规则：</p> <p>(一)专心静听，记清代号后再跑；</p> <p>(二)不得抢跑，否则表演一个节目；</p> <p>(三)听到几个号数时应依次跑进，不得同一排跑进，否则犯规。</p> <p>一、放松活动：<br/>华尔兹基本舞步。</p> <p>二、小结本课：<br/>(一)师生共同评议教与学的行为情况；<br/>(二)课堂组织纪律表现。</p> <p>三、通报下次课学习内容，布置有关事项。</p> <p>四、整理场地，归还器材。</p> <p>五、师生道别。</p> |       |     | <p>● 学生自由结伴，自主练习，教师点拨；</p> <p>● 跟随教师做基本动作练习；</p> <p>● 发展个性，努力创新，展示自我，体现才能；</p> <p>● 身心全方位的投入到自由练习的时空里。</p> <p>教法提示：</p> <p>● 多采用游戏形式，提高学生学习兴趣；</p> <p>● 应反复强调跑的动作轻松自然，注意个别学生低头看道的错误动作；</p> <p>● 师生共同反复示范，让小同学们互相评议、模仿。</p> <p>教学要求：</p> <p>● 执行游戏规则，各就各位，公平竞争；</p> <p>● 跑回仍然坐在自己的位置上；</p> <p>● 倡导给同伴加油！创造热烈友好气氛。</p> <p>组织方法：</p> <div data-bbox="967 1176 1155 1372"> </div> <p>教学要求：</p> <p>● 活泼愉快，尽情欢乐，余乐未尽而归。</p> |
| 场 地<br>器 材 | 小垫子 20~40 块                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 课 后<br>小 结 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

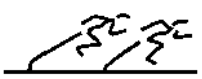
## 快速跑教学授课教案(三)

| 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     | 各种姿势起跑;游戏:拍球比多                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |       |      |                                                                                                                                                                                                                                   |     |  |
| 教 学 目 标 | <p>掌握各种姿势起跑方法和跑的正确身体姿态,体验跑的乐趣。</p> <p>发展灵活、敏捷等素质,提高奔跑能力。</p> <p>通过学习,培养学生尊重他人,平等竞争,积极向上和不断进取的精神。</p>                                                                                                                                                                                                |     |       |      |                                                                                                                                                                                                                                   |     |  |
| 教 学 程 序 | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     | 运 动 量 |      | 教 与 学 的 方 法                                                                                                                                                                                                                       |     |  |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     | 时 间   | 次 数  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |  |
| 一<br>3' | <p>一、集合整队,报告上课人数,师生问好。</p> <p>二、简介上次课学习情况,启发、诱导、提问有关问题。</p> <p>三、报告本课教学目标,简述教学过程及要求。</p> <p>四、安排见习生。</p> <p>五、检查、整理服装。</p> <p>六、队列队形练习。</p>                                                                                                                                                         |     |       |      | <p>组织方法:</p> <p style="text-align: center;">*****<br/>*****<br/>*****<br/>*****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 列队整齐,专心听讲;</li> <li>● 举手提问或回答教师的提问。</li> </ul>     |     |  |
| 二<br>8' | <p>一、各种方式的走和跑 150 米。</p> <p>二、热身操:</p> <p>(一)伸展运动;</p> <p>(二)体侧运动;</p> <p>(三)踢腿运动;</p> <p>(四)全身运动;</p> <p>(五)跳跃运动。</p> <p>三、诱导练习:</p> <p>(一)起跑蹬摆练习;</p> <p>(二)后蹬跑。</p> <div style="text-align: center;">  </div> |     |       |      | <p>组织方法:</p> <p style="text-align: center;">*****<br/>*****<br/>*****<br/>*****</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 认真模仿;</li> <li>● 活动充分;</li> <li>● 细心体会。</li> </ul> |     |  |

| 教 学 程 序  | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 运 动 量 |     | 教 与 学 的 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 三<br>26' | <p>一、学习各种姿势的起跑</p> <p>(一)各种姿势的创想起跑</p>  <p>动作方法：<br/>采用半蹲、全蹲、背向等各种起跑姿势，都得在两个口令指挥下才能跑出，目的是培养反应灵敏、起跑快、引发学习兴趣。因此，起跑时，不需任何限制，自主参与，以求从中获得各种感受。</p> <p>(二)自由站立起跑</p>  <p>“预备！” “跑！”</p> <p>动作方法：<br/>自由随意站立，是指本能的、不经加工的站立。短跑起跑，有三个口令：“各就位！”，“预备！”，“跑！”。自然站立式起跑时，听到第一个口令，以平常自然的方式站立于起跑线后，听到第二个口令时，用你自然的方式准备起跑，听到枪声或“跑”的信号后及时快速跑出。跑的动作既要自然放松又要有力。小朋友：我们试试看。</p> | 13'   |     | <p>组织方法：</p>  <p>教学方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 用儿童语言、动作，讲解起跑方法，建立正确概念；</li> <li>• 利用媒体或挂图演示起跑动作确立学生对正确起跑动作的思维定势；</li> <li>• 启发学生积极参与起跑学练，在实践中获取本体感受，积累创新意识。</li> </ul> <p>学习方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 仔细观察老师的站立姿势，两腿是否弯曲？站在靠近起跑线的这条腿的异侧臂是不是向前伸，而另一臂则向后伸？</li> <li>• 听到“跑”后，怎样向前跑出？</li> <li>• 你能做正确的起跑动作吗？</li> </ul> <p>教法步骤及学练方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 快速起跑反应练习：自由选择背向、侧向、双手抱膝等方式做“各就位”姿势，听信号后，迅速跑出，体会反应感受；</li> <li>• 原地练习站立式起跑的动作过程；</li> <li>• 分组用自然站立姿势，听信号后一组一组地跑出 10~15 米×3~5 次；</li> <li>• 用自然站立姿势，按口令跑出 10~20 米×3~5 次。</li> </ul> <p>教学要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “各就位”时上体稍前倾，身体重心放在前脚上，积极蹬地，后腿向前摆出；</li> <li>• 关注学生的正确跑步姿势；</li> <li>• 体验跑的乐趣。</li> </ul> <p>教法提示：</p> |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| 教 学 程 序    | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 运 动 量 |     | 教 与 学 的 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 四<br>3'    | <p>二、游戏：拍球比多。</p> <p>游戏方法：</p> <p>将学生分成人数相等的 4~6 队，每队 4~10 人。各队第一人先用右手拍球，失误后换第二人做，每人做一轮后，再从第一人换左手拍球，依次全部做完后，比比谁左右手拍球数多。</p> <p>游戏规则：</p> <p>(一)球出界；</p> <p>(二)拍一次球或在地上连续弹两次或两次以上的算失误。</p> <p>一、放松活动：</p> <p>(一)放松操 2~3 节；</p> <p>(二)放松舞：小燕子。</p> <p>二、小结本课：</p> <p>(一)师生同议共评教与学的情况；</p> <p>(二)课堂组织纪律表现。</p> <p>三、通报下次课学习内容，布置有关事项。</p> <p>四、整理场地，归还器材。</p> <p>五、师生道别。</p> | 13'   |     | <p>● 学习重点是起跑方法和起动反应，不过分强调细节技术；</p> <p>● 发挥学生的主体作用，调动学生积极性和主动性。</p> <p>组织方法：</p>  <p>教学要求：</p> <p>● 发展个性，拍球形式多样；</p> <p>● 发挥学生的主体作用。</p> <p>组织方法：</p> <pre> ***** ***** ***** *****           ▲ </pre> <p>教学要求：</p> <p>● 放松肌肉，心情平静，情绪稳定；</p> <p>● 悠扬起舞，愉快欢乐；</p> <p>● 满意而去。</p> |
| 场 地<br>器 材 | 小排球(小皮球)20~40 个                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 课 后<br>小 结 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 快速跑教学授课教案(四)

| 时 间     | 年 月 日(星期 )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |       | 上课地点                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            | 学 校 |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| 课 次     | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 班 级 |       | 人 数                                                    | 40                                                                                                                                                                                                                                         | 教 师 |  |
| 教 材     | 30 米快速跑;游戏:跳、滚、跑接力                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |       |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |     |  |
| 教 学 目 标 | <p>积极参与学习 30 米快速跑的方法,亲自体验,主动实践,在实践中寻求自我发展。发展力量、灵敏等素质,促进身心健康成长。</p> <p>通过学习,培养学生奋力拼搏,敢于竞争的意志品质,塑造与时俱进的社会新人。</p>                                                                                                                                                                                                |     |       |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |     |  |
| 教 学 程 序 | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     | 运 动 量 |                                                        | 教 与 学 的 方 法                                                                                                                                                                                                                                |     |  |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     | 时 间   | 次 数                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |     |  |
| 一<br>3' | <p>一、集合整队,报告上课人数,师生问好。</p> <p>二、简介上次课学习情况,提问有关学习问题。</p> <p>三、报告本课教学目标,简述教学过程及要求。</p> <p>四、安排见习生。</p> <p>五、检查、整理服装。</p> <p>六、队列队形练习。</p>                                                                                                                                                                       |     |       |                                                        | <p>组织方法:</p> <p style="text-align: center;">*****<br/>*****<br/>*****<br/>*****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 站队快速、整齐、安静;</li> <li>● 专心听讲,好好学习。</li> </ul>                |     |  |
| 二<br>8' | <p>一、各种方式的走和跑练习。</p> <p>二、热身操:</p> <p>(一)伸展运动;</p> <p>(二)体侧运动;</p> <p>(三)踢腿运动;</p> <p>(四)全身运动;</p> <p>(五)跳跃运动。</p> <p>三、诱导练习:</p> <p>(一)原地摆臂;</p> <p>(二)自然站立式起跑;</p> <p>(三)起跑蹬摆练习。</p> <p style="text-align: center;"></p> |     |       | <p>4×8</p> <p>4×8</p> <p>4×8</p> <p>4×8</p> <p>4×8</p> | <p>组织方法:</p> <p style="text-align: center;">*****<br/>*****<br/>* *<br/>* *<br/>* *<br/>* *</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 活动充分,动作到位;</li> <li>● 刻苦练习,认真琢磨动作方法。</li> </ul> |     |  |