

目 录

多元智能理论对体育教学的启示	(员)
如何解决 50 米跑中出现的问题	(苑)
短跑的运动技术	(苑)
如何开展小足球运动	(苑)
《看谁起动快》教学设计	(苑)
《动物运动会》教学设计	(苑)
《跳远》教学设计	(苑)
《击球世界》教学设计	(苑)
《渔网捕鱼》教学设计	(苑)
《什么是健康》教学设计	(猿)
《掷纸飞机、跳的练习》教学设计	(猿)
《游戏的体育》教学设计	(猿)
《障碍跑》教学设计	(源)
《持轻物上手投准》教学设计	(源)
《睡眠与健康》教学设计	(源)
《如何正确运用大脑和开发智力》教学设计	(缘)
《人与自然》教学设计	(缘)
《四季与体育锻炼》教学设计	(缘)
《运动损伤的成因及预防》教学设计	(苑)
《迎面接力》教学设计	(苑)
《拉绳角力、十字接力》教学设计	(苑)

《爬杆》教学设计	(愿)
《徒手操(员-源节)》教学设计	(愿)
《徒手操(缘-愿节)》教学设计	(愿)
《说说我自己》教学设计	(愿)
《慢跑和一边球》教学设计	(愿)
《立定跳远和爬行游戏》教学设计	(愿)
《助跑几步,一脚在踏跳区起跳,双脚落地》教学设计	(愿)
《少年拳第一路和过网球》教学设计	(愿)
《韵律操》教学设计	(愿)
《吸烟损害健康》教学设计	(愿)
《体育锻炼必须遵循科学锻炼的方法》教学设计	(愿)
《性情与健康》教学设计	(愿)
《运动中腹痛》教学设计	(愿)
《身体检查与体质测试》教学设计	(愿)
《蹲踞式跳远》教学设计	(愿)
《韵律操》教学设计	(愿)
《少年拳(第二套)员-缘动》教学设计	(愿)
《少年拳(第二套)远-员动》教学设计	(愿)
《少年拳(第二套)员-愿动》教学设计	(愿)
《乒乓球握拍及发球》教学设计	(愿)
《乒乓球推挡方法》教学设计	(愿)



多元智能理论对体育教学的启示

浙江省慈溪市宗汉街道高王小学 邹伟堂

《体育与健康》标准提出了增进学生的身体健康,提高心理素质,增强社会的适应能力,获得体育知识和技能,促进学生全面和谐的发展,培养社会主义现代化的建设需要的高素质人才。因此,推进素质教育,提高学生的身心健康水平,就必须改变当前的体育教育现状,引入新的教育理念,来改变当前的教育教学状况。而在体育教育教学中借鉴多元智能理论,在体育教育教学中有一定的价值。多元智能认为人至少有七种智能,分别是语言智能、逻辑智能、空间思维智能、肢体运动智能、音乐智能、交际智能和自省智能。依托多元智能这种新颖的心理学理论,在体育教育中体现学生的发展的多元性、教学内容的趣味性、教学对象的差异性,能有效地提高体育教学效果。

一、体育教育教学要体现学生发展的多元性

要使全体学生得到全面发展,这就要求教师制订的教育目标不能停留在少数几个体育尖子身上、少数几项运动项目的动作技能上。现代体育将课程内容分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域。运用多元智能理论,通过目标调控,可以使学生的潜能得到最大限度的和谐发展,在教学过程中,通过身体活动,在着重发展学生肢体智能的同时,兼顾发展学生的其他几种智能。

在

发展学生肢体智能中发展学生的音乐智能
体育教学中,学生通过跑、跳等项目发展了肢体智能,同时可以



通过一定的手段来发展学生的音乐智能。如在体育教学中让学生练习韵律操,在欢快的音乐中,不仅使学生身体得到锻炼,同时也培养了学生的节奏感、提高了音乐的欣赏能力。

圆 在发展肢体智能时,促进学生的空间智能

在体育教学活动中,许多项目不仅需要学生的力量、速度、耐力等身体素质,同样也需要良好的空间判断能力。如在投篮球,学生没有很好的空间估计能力,就很难把球投入篮圈。同样,在投掷垒球的时候,如果没有把投球的角度把握好,使出手球的角度太大或太小,就会影响球的远度。学生通过这些运动项目的练习,提高了对空间的估计能力,从而增强了空间估计能力。

圆 体育运动能促进学生的交际智能

一个人运动是没有意思的,而一群人在运动是学生最喜欢的。学生争强好胜,这是他们的天性,这是好事,关键是在体育活动中如何引导他们,让他们和谐相处。在体育课堂中,通过教师的教育和引导,使学生认识到个人要服从集体,友谊比比赛更重要,团结才能战胜困难。从而使一个个学生在活动中相互友爱、和谐相处,在愉快的气氛中运动。如在接力赛跑,只有每个小组组员的共同努力,才能取得比赛的胜利。通过这样的活动,促进学生的相互了解、相互信任,发展了学生的交际智能。

二、课堂教学内容的趣味性,是促进多元智能发展的“润滑剂”

兴趣是学生学习的动力。在体育教学中,兴趣同样影响着体育课中教与学的效果,能促进多元智能的发展。如果学生对体育课很感兴趣,学生的注意力就会很能集中,学习的积极性就会很高,对完成教学任务、提高学练水平起很大的作用。但是,教师在教学过程中遇到的是一个活生生的人,对于相同的教学内容,很多学生的反应是不同的。因此,激发学生的体育兴趣,最大限度发展学生潜在智



能。是体育教学中的重中之重。

了解每一个学生的体育兴趣。

上课前,要了解每一个学生对体育活动的不同的爱好,对个别特殊的学生要做深入的了解。发现学生的兴趣,有利于更好的制订教学方案,引导学生进行课堂教学,能收到较好的效果,促进学生肢体智能的发展。如有很多的学生喜欢“追人”这种游戏,而对短跑不是很感兴趣。教师如果在进行短跑练习中采用“追人”这种方法:让二个学生拉开适当的距离,在听到教师的口令后,由后面一个学生追前面一个学生,这样的学生方法,容易被学生接受,从而能收到较好的教学效果。

深入挖掘教材,引发学生兴趣

为了使学生对体育课更感兴趣,教师要在钻研教材,对教材进行处理,挖掘教材内在的表现形式,在“趣”字上下功夫。在教学要求上符合学生的年龄、生理和心理特点,过高的教学要求,过难的动作,都会降低学生的兴趣。在教学中,要从“新”字出发,不仅要做到新授的教学内容的新,而且在复习过程中要变换形式,不能搞简单的重复,因为太多的重复会影响学生的练习兴趣。随着年级的升高和学生体育兴趣性的逐步形成,教师就要对学生进行体育目的性的教育,使学生自觉参加体育锻炼。

选择合理的教学内容

由于年龄不同,小学各年级学生的体育兴趣也是有一定的变化。如在小学低年级的为充分活动阶段,他们多选择游戏、跑步等技术简单、富有趣味的活动,中年级的学生则变化为剧烈运动,开始接触球类的人数大大增加,体育兴趣有明显的分化,高年级的学生向一些难度较大的运动项目,如足球、单双杠等。

改进教学方法,提高学生体育兴趣

(员)激发学生对体育的兴趣

在体育课刚开始,教师要与学生进行亲切的谈话,使学生了解这



节课的内容和要注意的事情。同时,激发学生勇于战胜困难的决心。如教学1000米跑时,先做好准备活动。当教师宣布好教学内容后,学生都有畏难的情绪,都会禁不住发出“哇”的声音来,这时,如果教师一味要求学生服从,那效果肯定是不理想的。如何消除学生心里的畏难情绪呢?教师就要从谈话中减轻学生的心理压力。我就在学生中挑选了一个离校较远的学生张某,举了一个例子:1000米,只是张某到学校来的一半路,他每天来学校要走四次,我们跑八次的路加起来才抵得上他一天走的路,你们说,这么一点路,我们有没有决心跑完。这时,有很多学生都会大声说:“跑这点路,算什么,我们有决心!”然后由张某带队,一鼓作气向前跑。

(圆)采取多样的教法

教师要根据教材特点、学生实际、结合不同的场地器材,利用学生的听觉、视觉、触觉,创造新颖多变的教法手段来提高学生兴趣。但变化不宜过多,重复太少会影响技术的掌握和身体训练的效果,使学生难以应付,在刚体验练习乐趣时候中断练习,反而会降低学生的兴趣。所以,在教学过程中,教师要安排合理的教学方法手段,合理变换练习形式,提高学生练习的兴趣。如在小学生初学篮球时要进行运球训练,为了提高学生拍球的积极性,可让学生先双手拍球,然后过渡到左右手交替拍球,听教师口令拍球,在一分钟中看谁拍球次数多。这样做,容易引起学生练习的兴趣,提高练习的效果。

(猴)创设有趣的教学情景

在体育教学中,创设良好的情景,有利于激发学生的兴趣。如在场地器材的布置上,清晰规范的白粉线布置的跑道,有利于提高学生跑的积极性,纵跳时在学生头上挂一串葡萄,称之为“摘葡萄”,这样的体育练习,学生感到有趣。另外,在小学低年级的体育教学中,还穿插一些游戏,如“采蘑菇”、“动物搬家”、“抗洪救灾”、“抢救伤员”等一系列的主题游戏,将体育教学内容融入故事之中,每一个练习作为一件事或一项活动,教师和学生成了故事中的人物,随着故事情节的



发展,学生完成了多种练习,从而提高学生对体育活动的兴趣。

(源让学生体验成功的乐趣

学生通过体育活动,身心得到满足,从而进一步提高对体育活动的兴趣。体验成功后还能促进兴趣的稳定发展。因此,教师在进行教学设计时,应该从学生的实际出发,提出合理的目标和要求,并根据学生锻炼的态度和成绩的提高情况,进行表扬,对于成绩突出者,学期结束时评为体育积极分子,进一步巩固学生对体育课的兴趣。同时,对他们进行体育锻炼有益于身心发展的教育,让他们逐步懂得体育锻炼能使我们身体更加强壮,使我们更好地学习和生活,从小养成终身锻炼的体育习惯。

三、正视差异 实施分层教学

多元智能认为:每个人的智能是有强有弱的。同样,每个人的肢体动作智能也是有强有弱的。因此在体育教学中,运用分层教育,有利于减少由于学生的个体差异造成的教学偏差,使学生根据自己的能力得到最优化的发展。其实施过程要点如下:

1. 学生分层

根据学生的体能将全班的学生分为若干个层次,每组人数为5-10人不等。如在小学六年级的一个班,由于平时对篮球的喜爱程度不一样,就形成了对篮球技术掌握程度不一样。那些不喜欢篮球的学生连运球也不够熟练,而喜欢篮球的男学生则已能熟练的运球、传球。因此,在教学中把这些学生分成三个组,则有利于教学。如第一组学生为不会运球的学生,第二组学生为能原地运球,但行进间运球、传球不够熟练,第三组学生是有一定篮球基础的学生,练习场上的相互配合、投篮等。

2. 目标分层实施。

在针对不同层次的学生具体能力,开展有区别的教学活动。因为学生的基础不同,所以对他们的要求也不一样。对于第一层次



的学生,只要求他们能熟练用单手或双手交替运球,手指与球队的迎送做到自然,对第二层次的学生则要求他们能够在行走中熟练运球,并在运球过程中把球传出去。第三层次的学生则要求他们提高他们的投篮及相互配合的水平。

分层评价、分层提高

由于在教学中教学目标的不同,也就决定了评价的标准要根据分层的情况对学生作出相应的评价,对有进步的学生就给予肯定的评价。根据形成性评价结果,及时采取调节措施,鼓励一部分学生在原有的基础上有所提高,并达到一定要求者,进入第二层次进行练习。如对第一层次的学生只要求他们熟练运球,如果这些学生已经掌握了,就可以进入第二个层次的学习。最终使所有的学生进入第三个层次的练习。

运用多元智能理论,让每个学生的潜能得到最大限度的发展。这是多元智能理论在体育教育教学中的最好体现。因此,教师只有不断探索、不断实践,才能使多元智能理论深入教学,推动素质教育的不断前进,为社会主义建设培养各类合格人才。



如何解决 缘米跑中出现的问题

慈溪市宗汉镇潮塘小学 张利东

缘米跑分起跑、起跑后的加速跑、途中跑和冲刺四个阶段。

首先谈谈在前两个阶段中 存在的问题及解决办法

听到“各就位”后 ,前脚离起跑线距离不够。许多同学或由于听动作讲解不仔细 ,或由于自己的误解 ,以为站的近离终点也就近了 ,造成起跑时前冲角度不够 ,容易变成先站起来再朝前跑 ,这样就会比站立式也慢。解决方法是反复强调 ,讲清道理 :退后一脚半 ,是为了更好地前冲 ,获得较大的起动速度。并在教学中作为一个重点。

听到“预备”后 ,存在的问题主要是 :臀部上抬不当 ,造成后腿膝角过大和过小 ,重心前压不够。解决办法是让学生多次体会后腿所受到的合理的地面反作用力及手上的负重感。因为学生无法看到自己的动作姿势 ,所以通过对“力”的感受和记忆 ,可以保证动作的规范性和合理性。

听到“跑”后 ,常见的问题是 :反应过慢。解决方法是反复训练瞬时后蹬 ,以形成条件反射 ,提高反应速度 ,这可以使成绩提高 0.1 秒左右。(圆身体上抬过快 ,使前冲不明显。解决方法是在跑道一侧放置角度杆 ,倾斜度由大逐渐变小 ,一般应放 缘根左右 ,均匀分布于起跑线后 缘米的跑道一侧 ,最后一根基本挺直。角度杆可自制 ,即在一底座上装一可以自由调节角度的竖棒 ,高约 员米 ,亦可用标枪代替 ,即把标枪按一定倾斜角埋于跑道一侧。从而使学生在起跑时有所参照。(猿第一步过大 ,抵消前冲力。解决方法是根据学生



个体情况,分别标出第一步落点,结合其他动作要领反复练习,养成习惯。(漏摆臂不力,导致抬腿过低,加速缓慢。解决方法是训练上肢力量,并结合变速跑反复练习加速时的摆臂动作,加大摆臂力度和幅度,从而促进抬腿,使起动速度加快。

其次是途中跑中存在的问题及解决办法

①后蹬力量不够,蹬伸不充分。解决办法是加强下肢力量,如后蹬跑、蛙跳训练,特别是高规格、适当强度的后蹬跑是解决这一问题的良方。

②前摆高度不够,抬腿不积极。解决这一问题的方法是加强高抬腿练习,有原地、行进间变速、间歇高抬腿等多种方式。

③落地动作僵硬,摩擦力不够,阻力过大。解决这一问题可加强小步跑训练,同样可采用原地、行进间等多种方式。

④摆臂平面不对,横摆较多,肘关节僵直。解决这些问题首先要讲清动作要点,反复强调前后摆臂的合理性和重要性。摆臂动作的作用一是维持身体平衡,只有摆臂高而有力,才能保证抬腿高而有力;二是增强地面对后蹬腿的反作用力。如果改为横摆,不仅不能达到上述目的,反而使重心摇晃,对跑步带来负面影响。另外针对摆臂动作不容易改变的特点,一定要分散训练,多次重复,在原地、慢跑、变速跑等各种条件下,练习摆臂,以使动作定型。

⑤重心稳定性不够,常见的是上下摆动。主要原因是两腿力量不平衡,要想办法提高薄弱腿的力量,可有意识地增加该腿的训练量。

⑥身体不够协调。原因是紧张有余,放松不足。要培养学生在跑动时自然而不紧张,该放松的地方一定要放松,否则这些多余的僵劲会阻碍肌肉的有效工作,使事倍而功半,出大力而又跑不快。另外,为提高身体协调性,专项训练应与跑动过程结合进行,从而使专项技能更好地迁移为短跑技能。解决协调性问题,可以使许多身体素质好,但成绩一直上不去的学生,获得长足的进步。



最后说说冲刺阶段存在的问题及解决办法

① 冲刺力度不足。可能是缺少速度耐力,在平时训练中,可把训练距离适当拉长,50米一般可拉到100米左右,从而使50米冲刺时有足够的后力;可能是冲刺时机不对,这就要根据学生的具体情况,指导学生合理分配体力,在合适的时机冲刺。

② 冲刺时动作变型,如仰头、举手、咬牙切齿等。主要原因是过分紧张,要对学生反复强调在自然放松下的合理紧张才有实效,并在训练中力求动作的规范,以规范性保证身体的协调性。

③ 撞线时腾越过线,过线后“急刹车”。这主要是因为意识上的问题,小学生总是认为“飞”比跑快,跑过了终点线再跑也没用。只要讲清道理,一般都改得过来。

只要抓住技术和素质两大方面,并结合学生实际积极训练,及时解决好训练中出现的各种问题,提高50米的速度是指日可待的。



短跑的运动技术

慈溪市宗汉镇潮塘小学 张利东

近年来,我发现我校学生的 50 米成绩有所下降,究其原因是现在的学生比以前养尊处优,课外运动量比较小。为了提高 50 米速度,我在课内外进行一系列摸索,现在把自己的一些心得写下来。

提高 50 米速度,要解决好运动技术和身体素质两方面的问题。

运动技术可细分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺。

首先谈谈起跑和起跑后的加速跑的技术要求,这里以蹲踞式起跑为例(蹲踞式起跑在教材中属选学内容,一、二年级学生由于接受能力弱,不易掌握。在三年级以后教学可以收到良好效果。)

听到“各就位”的号令后,先调整呼吸,做几次深呼吸。然后把有力脚放在前面,脚尖高起跑线约 1 个脚掌的长度,另一脚离前脚也约 1 个脚掌的长度,后膝跪地,一般使后膝与前脚内踝在同一条横线上即可,同时要注意膝和踝保持 5 厘米左右的横向距离。四指并拢,大拇指张开,以食指和拇指撑于起跑线后端,双手间隔略宽于后,宜于重心前移。

当听到“预备”后,将臀部平稳地抬起稍高于肩,前腿膝角约 90 度,后腿膝角约 120 度。两臂自然伸直,身体重心前移,注意力集中听发令。听到发令声后,两手迅速推离地面,同时两腿猛蹬地面,起跑由瞬间伸展腿部各关节完成,同时要配以快速有力的屈肘摆臂。后腿蹬离地面后,前摆时离地面要近,这样可以加快第一步着地,即第一步宜小,因为此时步长过大会造成一个反向作用力,部分抵消前冲力。另一腿同时蹬伸,与前倾的上体成一直线。



起跑后的加速跑中要积极加快腿臂摆动频率,上体逐渐抬起,步长逐渐加大,在跑约 5 秒米合 跑到 5 秒步时,步长趋于稳定,进入途中跑。

技术要求是后蹬腿要伸直各关节,摆动腿有力地向前上方摆出,根据反冲原理,后蹬腿会有一个向后下方运动的趋向,从而获得地面的更大的反作用力,加强后蹬效果。蹬地腿离地,转入前摆,此时小腿要放松,向大腿折叠,以提高前摆速度。当大腿摆至最高点时,另一腿蹬地腾空,此时摆动腿要积极下压,用前脚掌作扒地动作,着地点在身体重心约 10 厘米前方。脚着地要有弹性,以减小阻力,因为着地点超过身体重心,必然有一个与跑进方向相反的地面反作用力,成为阻力。技术的关键是合理地减小阻力,同时又不以牺牲静摩擦力为代价。躯干微前倾,眼平视,头正直,两臂屈肘配合步子在侧平面摆动,手指放松屈握。脚尖方向指向正前方,所有脚步均落于同一直线两侧,身体重心平稳,合理的步长和步频。

最后谈谈冲刺的技术要求。冲刺阶段,动作不能变形,不能忘记自然放松,要加强两臂摆动,以全速冲向终点线,撞线前最后一步以胸领先向前急剧前倾上体,以使躯干提前越过终点线。



如何开展小足球运动

浙江省慈溪市宗汉街道潮塘小学 史吉华

随着社会的发展、时代的进步,人们越来越关注体育运动。健康的体魄,是做任何事情的“本钱”,生命在于运动,健康源于锻炼,目前,学生所承受的压力也越来越重要,如何提高学生的体质,已成为社会关注的一大问题,足球运动是一项深受世界各国人民喜爱的球类项目,有世界“第一运动”之称,在小学开展足球运动好处颇多。但在实际开展中,难免有阻力,下面我想谈一谈自己带足球队二年多来的体会。

首先,要让整个环境了解足球,做好宣传工作,可从三方面概括

(一)增强体质

足球比赛场地大、时间长、运动量大,在比赛过程中,队员不停地奔跑、转身、抢截、跳跃,使全身的各个部位都得到了锻炼。长期进行足球运动,不仅可以提高人的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧性,还可以提高人体各器官系统的功能,增强人体的抵抗能力。

(二)培养意志品质

足球运动是两个人的游戏,缺了谁都不行,各条线分工明确,同时,前锋、前卫、后卫之间又必须相互配合,当后卫队员助攻时,其他队员就要补位,总而言之,只有两个人互相帮助、齐心协力,才能形成一支无坚不摧的队伍,由此,使同学们认识到集体的力量大无比。



促进学生们集体主义精神和团结协作的品质。每一次比赛由于关注的人相当多,所以参赛的队员承受的心理压力相当大。特别是在某一方落后的情况下,落后一方经过集体努力、积极拼抢,把比分扳回来,甚至超出,这样一次又一次地磨炼,队员心理在巨大的压力下得到了升华,队员的心理素质会不断提高,以后遇到任何突发情况,就会从容不迫,而不是手忙脚乱。

(三)增长知识

足球是普及最久、影响最大的运动项目,正因为这样,绝大多数国家都热爱足球,足球增进了人民的友谊,调和了各国的冲突,在国际友谊比赛中,不仅带来了球艺,更带来了各洲各国的风格。例如欧洲人踢球十分凶悍,讲究力量和速度,反映出欧洲人的好斗、率直、勇敢,亚洲人踢球擅打小配合,反映出亚洲人小巧、灵活,另外,可以通过《足球之夜》、《足球俱乐部》等电视、杂志,使同学们了解各国的风土人情。

当然,足球的作用不仅仅在此,足球是一种文化、一段历史,更体现了人们的执著和勇敢。

其次,要有实际行动,具体做好三方面的工作

(一)学校

在硬件方面,学校必须要有一个适合学生练习的足球场。没有场地,一切都无从谈起,同时,学校要有一定数量的足球,每班的活动器材也不能少足球(小学生一般用源号足球)。在软件方面,学校领导要给予一定的重视,积极配合足球运动的开展,鼓励学生多参加体育锻炼,经常询问训练情况等等。

(二)家庭

在现实社会中,一部分子女的家长持反对意见,这主要有两方面的原因:一是现代家庭,大多数是一对夫妇、一个小孩,长辈都视独



苗为掌上明珠,生怕他们受一点伤害,所以十分疼爱,在他们的直觉中,认为踢足球是十分危险的运动,当然不会让自己的孩子去吃这个苦。从队目前情况看,学生的分数是第一位的。家长会担心自己的孩子会不会因为踢球而影响学习,与其这样,还不如马上阻止。面对上述问题,学校一定要对这种观念进行说教,首先,运动跟学习并不矛盾,只要调节的好,劳逸结合,则能提高学生的成绩。其次,不要对孩子过分的溺爱,要让他们去努力、去拼搏,使孩子健康地成长。再次,介绍足球运动的好处,使家长完全放下心来。

(三)学生

不管前面做得怎么样,最重要的环节就是培养学生对足球的兴趣,这是一个长期的过程。从刚接触足球,对学生的兴趣至关重要,学校可播放经典的足球赛,来吸引学生,使他们在欣赏过程中,体会到富有男子汉的拼抢、精湛的脚法、美妙的配合,以及进球后的狂喜,产生共鸣。要建立完整的体系,要组建一支具有一定水准的足球队,定期进行比赛。如在儿童节、国庆节,可举行“六一杯”、“国庆杯”等足球赛。既可以与外校进行友谊赛,也可进行全校性的联赛。要正确引导,足球运动身体接触比较多,因此,要注意安全教育,尽量避免受伤及其他事故。指导学生要处理好学习与运动的关系,使足球运动长盛不衰。

以上几点,只是我肤浅的体会。其实,在小学开展足球运动,是一项长期而艰苦的运动,需要各方各面齐出力,共奋斗!



《看谁起动快》教学设计

本课的构思和设计

体育与保健课应该是一门能够使学生身心、脑都得到锻炼的学科。鉴于本课无新授内容,所以采用分组比赛的组织形式,运用多元智能理论,指导实践本课内容。发展学生的人际关系及肢体运动能力,培养吃苦耐劳的精神和与同伴合作的能力。

传递实心球发展学生的力量、协调等素质,看谁起动快,重在发展学生的速度,训练学生快速反应能力,培养其善于动脑、勇于实践、团结协作的良好品质。结束部分运用创意动作进行教学,让学生根据所放音乐,自编舞蹈动作,发展其空间想象能力。

总之,本课是一堂气氛活跃、学生乐于接受的课,结果如何尚待实践检验。

课的内容

员毳术操
圆察心球传递
猿看谁起动快

课的任务

员发展学生搬运重物的技术及奔跑的能力。
圆发展学生力量、协调等素质。
猿培养吃苦耐劳的精神和与同伴合作的人际交往能力。