

## 第 1 课 体育基础知识：做早操的好处 游戏：快快排队

教学内容：体育基础知识 做早操的好处；游戏 快快排队。

教学目标：1. 初步了解做早操的好处，激发学生做早操的兴趣。  
2. 初步学会快速排队的方法，引导学生按顺序出入教室并保持安静。  
3. 激发学生勇于展示自己动作的勇气和信心，树立一切行动听从指挥的作风。

### 教学过程

#### 一、室内教学（19~20 分钟）

1. 师生问好。
2. 宣布内容。
3. 提出要求。

要求：听打铃坐好，精神饱满。

##### 【教学步骤】

##### 1. 导入：

教师了解学生假期锻炼和远足情况，并请学生说说自己假期遇到的最开心的事。

对假期坚持锻炼的学生提出表扬，以小贴画奖励。

##### 2. 常规教育：

回忆日常体育课要求，学生举手发言，能简单说说制定这些要求的目的。

教师提炼、强化认知。

3. 教师讲解做早操的好处，可先让学生思考，教师引导并归纳：

做早操能够清醒头脑，有利于学习。

做早操能够呼吸新鲜空气，有利于健康。

做早操能够全面锻炼身体，有利于培养良好的姿态。

做早操能够养成经常锻炼身体的习惯。

#### 二、快快排队游戏（15~16 分钟）

【游戏方法】学生站成人数相等的四路纵队，当教师发出“散开”的口令或鸣笛后，全体学生立即散开，自由活动；当听到“集合”的口令或鸣笛后，全体学生立刻回到原来的位置迅速站好队。以站队迅速、整齐、肃静的队为胜。如下图所示。

##### 【游戏规则】

1. 必须按照规定的信号散开活动或集合站队。
2. “散开”的口令发出后，不得聚集在原地等待站队。

##### 【教学步骤】

1. 教师提问集合标准，学生思考回答。

##### 【教学提示】

1. 教师要提前到教室，组织学生坐好，强调正确坐姿。

2. 利用课间提示学生收拾好用具。

3. 利用课间提示学生上体育课及时去厕所，尽量避免课上上厕所问题。

##### 【教学重点】

了解做早操的好处。

##### 【教学难点】

养成做早操的良好习惯。

##### 【教法提示】

1. 学生年龄小，教师尽量用儿童化语言。

2. 学生回答正确时，教师要及时给予表扬和鼓励，可用小贴画进行激励。

3. 教师可结合挂图，给学生讲解做操的一些规律。

##### 【教学重点】

解散离开原位，集合时要求静、快、齐。

##### 【教学难点】

集合时主动向大排头看齐，并学会用小碎步进行位置的调整。

##### 【安全提示】

集合时要关注同伴，要求学生主动避让，以避免互相冲撞。

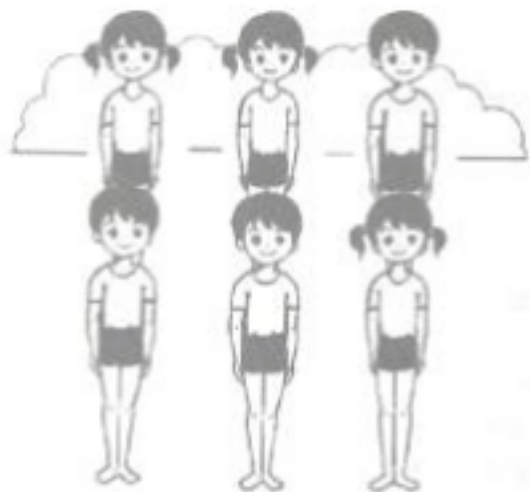


2. 组织学生检查鞋带是否系紧。

3. 解散后做各种小动物游戏，如小鸟飞、小兔跳、马儿跑等，集合时按老师要求排成四路纵队（1~2次）。

4. 解散后做各种模仿游戏，如开飞机、学溜冰、赛车等，集合时按老师要求排队四列横队（1~2次）。

5. 教师变换位置，练习不同方向的迅速集合，如下图所示（1~2次）。



6. 教师变换信号练习迅速集合。（1~2次）。

7. 表扬站队快、静、齐的小组。

### 三、放松活动：原地踏步走（1~2分钟）

【组织队形】四列横队，如下图所示。



### 四、结束语（1~2分钟）

同学们，请你们记住：下节体育课一定要穿运动服和运动鞋。

1. 布置作业：回家准备好运动服和运动鞋，下节课带跳绳 1 根。

2. 师生再见，组织学生安静有序地排队回教室。

#### 【教学建议】

1. 室内课时，老师必须提前到教室，且讲授时间不宜太长。

2. 去操场时教育学生养成排队整齐、保持安静的好习惯。

3. 游戏时，要强调安全，避免学生互相冲撞，要求学生关注同伴，主动避让。

4. 游戏练习前，提醒学生检查鞋带是否系紧。

#### 【组织方法提示】

1. 学生站队时应背光、背风、背干扰源。

2. 教师站在距离学生队伍 3 米左右，能够关注到全体学生。

3. 教师要运用正确的手势给学生提示。

#### 【教法提示】

1. 游戏前说明集合信号。

2. 可找学生发出集合信号。

3. 变化集合时移动的方式，如单脚跳、小碎步、侧移步等。

4. 可变化排队动作，如手拉手、手搭肩、臂挽臂等。

#### 【放松活动提示】

提醒学生调整呼吸

## 第2课 跳短绳：连续并脚跳 游戏：小火车

教学内容：跳短绳 连续并脚跳；游戏 小火车。

教学目标：1. 进一步掌握连续并脚跳绳的动作方法，培养学生的时间和空间感觉，增强上下肢协调性。

2. 初步学会小火车游戏，发展学生的下肢力量和身体的协调性。

3. 培养学生团结协作的团队精神和合作意识。

场地器材：短绳、录音机。

### 教学过程

#### 一、上课常规（3~4分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 在规定的地点由体育队长整队集合，清点人数，向教师报告人数。

2. 师生问好。

3. 教师宣布本课学习内容和要求。

4. 检查服装，安排见习生活动。

队列练习：立正、稍息，如图所示。



#### 二、准备活动（9~10分钟）

【组织队形】如图所示。

1. 广播操《七彩阳光》（见附录1）。

复习预备节、第一节、第二节（4×8拍）。

2 辅助性练习：

肩绕环（4×8拍）。

活动膝、踝关节（4×8拍）。

#### 三、学习跳绳：连续并脚跳（14~15分钟）

【动作方法】两手握绳的两端，由后向前摇转绳子，摇到体前时，在绳子即将落地前的一瞬间双脚同时跳起，绳从两脚下摇转过去，连续做数次，如图所示。

【教学步骤】

1. 教师带领学生进行徒手练习（4×8拍，2组）。

2. 学生自己体验连续并脚跳绳技术，教师强调落地方法是前脚掌轻巧落地。



#### 【上课常规提示】

1. 教师课前检查场地情况。

2. 学生站队应背对阳光和风向。

3. 对学生考勤情况及时记录。

#### 【队列练习提示】

稍息口诀：

眼睛平视头放正，

两腿分立手背后，

上体正直胸膛挺，

稍息姿势最正确。

#### 【准备活动提示】

1. 口令复习完后配音乐练习。

2. 复习按每个八拍进行。

3. 注意分解动作与慢动作相结合。

4. 提醒学生肩绕环动作速度

#### 【教学重点】

要求并脚跳时摇绳动作、跳绳动作正确。

#### 【教学难点】

摇绳要有节奏，掌握好起跳时机，连续并脚跳。

#### 【教法提示】

1. 徒手练习时，要控制跳起的高度，可拉几条离地面一拳高度的横绳，要求学生跳起时不能碰到横绳。

2. 可采取分组依次练习的方法控制运动量。

3. 把绳对折，原地摇绳练习，教师要强调屈肘动作（2~3次）。
4. 组织学生进行不计时20个、30个、40个的练习（3次）。
5. 组织学生进行20秒、30秒、60秒的计时练习（3次）。
6. 组织学生进行小组总数争第一的练习（1次）。
7. 教师进行评价。

#### 四、学习小火车游戏（8~9分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的4个队，成纵队站在起点线后，两队间隔5米。教师喊：“预备”时，每队学生从第一人开始，双手放在前面同学的肩上，组成一列“火车”。听到哨音后，各队同时向前跳行进，以排头学生先到达终点线的队获胜。如图所示。



##### 【游戏规则】

1. 各队统一节奏，可由一人在队伍中用口令指挥。
2. 在行进中，如学生撒手脱节，必须在原地接好后再继续前进。

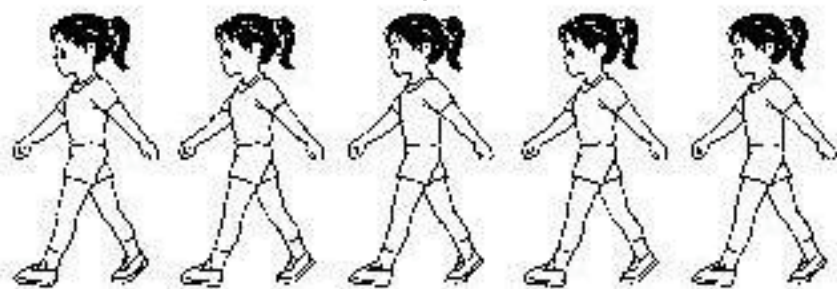
【组织队形】四路纵队。

##### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 请一组学生示范，教师引导合作学习（1次）。
3. 前后2人、4人、6人搭肩向前行进练习（3次）。
4. 组织学生进行比赛练习1次，引导学生互相评价。
5. 变换练习方式，如单脚跳（1~2次）。

#### 五、放松活动：放松走（1~2分钟）

沿学校场地放松走，如图所示。



#### 六、结束语（1分钟）

同学们，请你们说说跳短绳的口诀。

1. 布置作业、收器材。  
作业：回家练习跳绳，连续并脚跳，40个一组，练习3组，下节课带短绳。
2. 师生再见，组织学生排队回教室。

##### 【教学建议】

1. 要注意学生持绳方法，教会学生根据自己的身高调整绳的长短。
2. 学校没有跳绳的话，可让学生利用电线、草编绳、皮条等自己制作。

##### 【教学提示】

1. 场地要平坦、干净，如果是土地，上课前应先洒些水，以避免尘土飞扬。
2. 注意学生之间的练习距离，避免绳抽到他人。
3. 注意练习的次数和时间，合理控制运动量。

##### 【游戏教法提示】

1. 可1人喊口令，也可全队学生同时喊“1、2”。
2. 不要开始就进行比赛，要先进行2人、4人、6人搭肩向前跳练习。
3. 小排头在前效果更好。

##### 【游戏安全提示】

1. 练习中不许学生互相推搡。
2. 注意小组左右距离，5米为宜。

##### 【游戏方法的拓展】

1. 可进行双脚向前跳练习。
2. 可进行单脚向前跳练习。
3. 可左脚跳，前面人依次用右手抬起后面学生的右脚踝方法进行练习。

##### 【放松活动提示】

1. 强调与前面学生对齐，并保持一定间隔距离。
2. 要求学生学会调整呼吸的方法。

#### 【课后反思】

### 第3课 跳短绳：单脚交换跳 游戏：快快跳起来

教学内容：跳短绳 单脚交换跳；游戏 快快跳起来。

教学目标：1. 初步学会连续单脚交换跳绳技术，提高学生弹跳力，促进上下肢协调发展。

2. 初步学会快快跳起来游戏，培养学生互相配合，协同动作的能力，提高弹跳力。

3. 培养学生团结协作的精神，提高学生的注意力。

场地器材：长绳、短绳。

#### 教学过程

##### 一、上课常规（3分钟）

【组织队形】两列或四列横队。

导入语：同学们，今天我们要像解放军叔叔那样快速解散、集合，好不好？

队列练习：集合、解散（2~3次）。

##### 二、准备活动（9分钟）

【组织队形】四列横队散开。

1. 广播操《七彩阳光》。

复习预备节、第一、二节；巩固第三、四、五节（4×8拍）。

2. 辅助性练习：

单脚连续跳（4×8拍）。

上臂绕环（4×8拍）。

##### 三、学习单脚交换跳（14~16分钟）

【动作方法】两手握绳的两端，由后向前摇转绳子，当绳摇到体前时，左（右）脚在前跨过后，右（左）脚随即跳起，绳从两脚下依次摇转过去，连续做数次，如下图所示。



【组织队形】组织学生站成方队

【教学步骤】

1. 教师示范并讲解。

讲解握绳方法：把绳的两端绕在手掌、手背上，拇指与其他四指自然分开，用拇指第一、第二节握住绳子。

讲解量绳方法：双脚或一脚踏在绳子中间，以

【队列练习提示】

集合口诀：

集合信号一声响，  
指定位置快站好，  
站队做到静齐快，  
纪律好来精神爽。

【准备活动提示】

1. 教师要镜面示范。
2. 慢口令与分解动作相结合。
3. 分解动作练习时，不要让学生动作停滞时间过长。
4. 单脚连续跳要注意左、右脚各两个八拍。
5. 上臂绕环注意前、后各两个八拍。

【教学重点】

单脚依次跳过短绳。

【教学难点】

摇绳要有节奏，还要掌握好起跳时机。

口诀：

手腕小臂摇又摇，  
脚掌着地轻轻跳，  
手脚配合要协调，  
天天练习体质强。

【教法提示】

1. 要从迈绳、行走、慢跑中体验交换脚的动作。
2. 先跳的距离以5~6米为宜。
3. 分男女生练习，并控制练习强度。

两手握绳，绳在腰侧，使大小臂约成直角为宜。

讲解两脚依次过绳方法。

2. 脚跟稍离地，做两脚依次离地的原地跑步练习（2次）。

3. 两脚连续跨跳，模仿练习（2次）。

4. 两手各握一条对折短绳一端，同时向前摇绳练习（2次）。

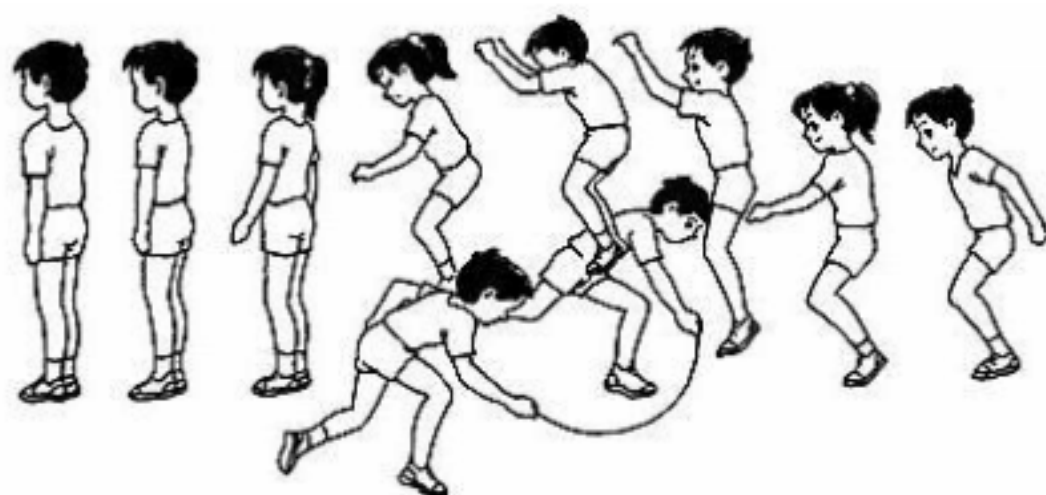
5. 一边向前行进走，一边摇绳迈绳练习（1~2次）。

6. 向前行进跳练习（1~2次）。

7. 原地单脚交换跳练习，教师及时进行鼓励和错误纠正（1~2次）。

#### 四、学习快快跳起来游戏（7~9分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干队，各队间隔2~3米，排成一路纵队，前后距离一大步。游戏开始时，各队第一与第二人各持短绳的一端，面对本队队员站在队前。教师发令后，各队持绳的队员共同持绳向排尾跑去，每个队员则依次迅速跳起来，让绳从脚下通过。持绳队员到排尾后，第一人留下站在队尾，第二人则持绳跑回排头与第三人共同持绳继续向排尾跑去，依次进行。每人都做过持绳队员后，最后以先跳完的人获胜。如下图所示。



#### 【游戏规则】

1. 发令后才开始比赛，必须按规定的动作跳。

2. 持绳队员必须各持一端共同持绳向后跑，如中途有一人松手，必须从松手的地点开始，重新拉好绳再继续跑。

3. 短绳必须保持一定高度，不得过高或过低。

#### 【组织队形】四路纵队。

#### 【教学步骤】

1. 教师组织学生站成四路纵队，注意前后和左右间距。

2. 讲解游戏方法和规则。

3. 教师请一组学生示范：双脚同时起跳后同时落；持绳学生必须让绳着地。

4. 组织学生尝试体验练习（1~2次）。

5. 组织学生进行教学比赛，看哪队最快完成（2~3次）。

#### 五、放松活动（3分钟）

小游戏：出手指。

#### 【组织方法提示】

1. 方形队站位，左右距离1.5米为宜。如果学生较多，可分男、女生站两个方队。

2. 要收动作停止时，一律右手拿绳。

#### 【组织方法提示】

1. 要注意各队间隔距离，不要太近。

2. 学生前后距离保持1米为宜。

3. 小排头在前，身高由低到高。

#### 【游戏教法提示】

1. 可先不持绳进行练习，拉绳学生徒手行进时喊：“1、2、3……”，学生按数字顺序依次跳起。

2. 拉绳同学要保持同样的速度。

#### 【游戏安全提示】

当绊到起跳学生的脚时，持绳同学要及时松手。

#### 【游戏方法的拓展】

1. 可变换成单脚跳。

2. 可两人并肩同时跳。

3. 持绳学生可从后向前进行。

【游戏方法】学生双手握拳在体前，教师说出左手或右手某个手指，学生迅速出示该手指，其他手指不动，如下图所示。



【放松活动提示】

1. 可做相反手的手指练习。
2. 可双手握拳在胸前交叉进行练习。
3. 可两手手指交叉握在一起练习。

【组织队形】四列横队

变化方式练习：

1. 左右手练习，如左图所示。
2. 双手体前交叉练习，如右图所示。



六、结束语（2分钟）

请同学们说说集合口诀，下节课看哪些同学能够做到。

1. 布置作业、收器材。

作业：让家长计时 1 分钟，练习 3 次。告诉学生每计时练习 1 次要休息 3~5 分钟再进行练习。

2. 下节课带短绳或长绳。

【教学建议】

1. 根据教学内容，跳绳可变换多种方式练习。
2. 1 分钟跳绳成绩评分标准。

1 分钟跳绳评分标准

等级 性别	男生成绩（次 / 分）	女生成绩（次 / 分）
优秀	140~90	145~90
良好	86~60	86~60
及格	56~30	56~30
不及格	30 个以下	30 个以下

【课后反思】

## 第4课 跳长绳 游戏：齐心协力

教学内容：跳长绳；游戏 齐心协力。

教学目标：1. 初步学会跳长绳的进绳技术，提高学生弹跳力，促进上下肢协调发展。

2. 初步学会齐心协力游戏，培养学生协同运动能力。

3. 培养学生团结合作、关注同伴的优良品质。

场地器材：长绳、短绳。

### 教学过程

#### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】成四列横队。

队列练习：集合、解散（2~3次）。

#### 二、准备活动（9~10分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 广播操《七彩阳光》。

复习预备节、第一至第五节；巩固第六、七、八节（4×8拍）。

2. 辅助性练习：

正压腿（4×8拍）。

正压左腿图，如左图所示。

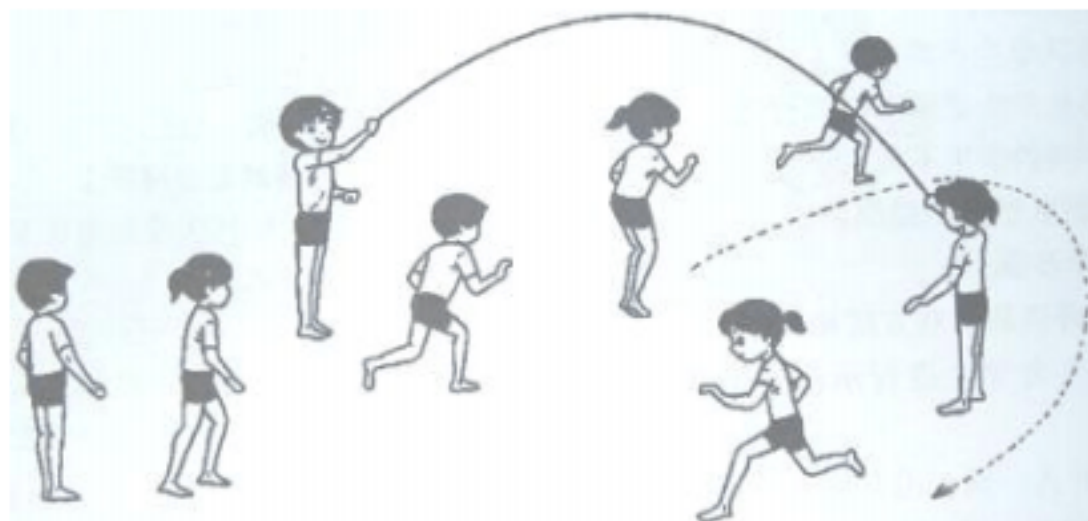
正压右腿图，如右图所示。



小游戏：锤子、剪刀、布（6~8次）。

#### 三、学习跳长绳：正面跑入跳（15~16分钟）

【动作方法】两人对面站立同一方向摇绳，跳绳人正面对绳站立，当摇转绳着地的瞬间，立即跑入起跳，连续2~3次，顺势向前跑了，下一人接着跳，如图所示。



#### 【队列练习提示】

1. 教师变换集合的位置。

2. 教师要告诉第一排集合时与教师成等腰三角形站位。

#### 【准备活动提示】

1. 侧弯腰时身体不要前倾。

2. 转体时不要抬后脚跟。

3. 正压腿时手可背后，也可叉腰。

正压腿口诀：

腿要伸直脚要勾，

向前挺腰重心移，

一起一落前下压，

伸筋压腿柔韧好。

#### 【教学重点】

摇绳节奏要均匀，跑入时机要合适。

#### 【教学难点】

绳着地瞬间迅速跑入，然后判断绳将再次着地时及时跳起。



### 【教学步骤】

1. 复习在长绳中间原地开始的并脚跳 2~3 次后跑出 (1~2 次)。

2. 复习在长绳中间原地单脚跳 2~3 次后跑出 (1~2 次)。

3. 教师示范跳长绳跑入方法并讲解。

讲解站位方法：绳着地最近点，鼓励学生勇敢不畏惧。

讲解跑入时机：绳着地瞬间，或听到绳子打地声音后快速跑入，让学生看清怎样跑进和跳起。

4. 组织学生每 2 人用一根短绳体验摇绳技术 (2~3 次)。

5. 要求学生在无绳情况下练习跑入动作，体会进绳时机。

6. 教师再示范，强调跑入时机。

7. 按男女生分组进行跳长绳练习，教师组织学生互相评价 (2~3 次)。

## 四、学习齐心协力游戏 (8~9 分钟)

【游戏方法】将学生分成人数相等的 4 个队，排成纵队在起点线站好后，每个学生右手都握一根长绳，各队间隔 3 米。教师喊“预备”时，各队学生调整好前后距离，把绳尽量拉直。听到哨音后，各队同时持绳向前走，以排尾学生先过终点线的队获胜。

### 【游戏规则】

1. 各队学生不得抢跑。

2. 各队学生必须沿直线行进。

3. 中间的学生不得撒手。

### 【组织队形】四路纵队。

### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。

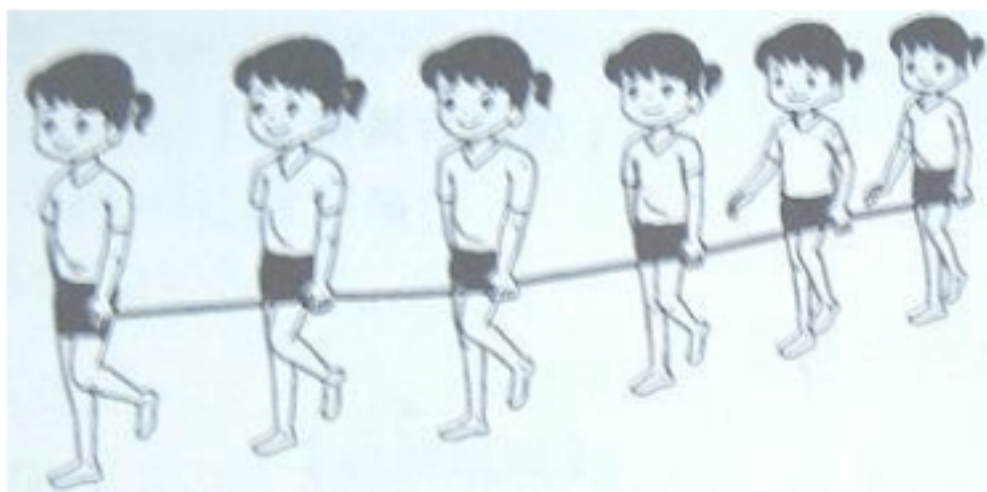
2. 请 4 名学生进行示范，请其他学生进行评价 (1 次)。

3. 4~6 人一组，沿直线走练习 (1~2 次)。

4. 4~6 人一组，沿直线慢跑练习 (1~2 次)。

5. 组织学生变换方式练习 (1~2 次)。

竖行，如下图所示。



### 【组织方法提示】

1. 注意各组之间的间距。

2. 跳完后按顺时针方向返回队尾。

### 【教法提示】

1. 教师提前测量并画好摇绳同学和跳绳学生站位点。

2. 教师要在持绳最佳位置系扣或做记号。

3. 教师示范时，学生站在侧面观察。

4. 跳绳的学生，看绳数“1、2、3”后，立即跑进绳中，跳过绳后跑出。

### 【游戏教法提示】

1. 要运用齐步走、慢跑、快跑等步骤让学生进行体验。

2. 要从短距离开始进行体验。

3. 要控制好学生前后距离，根据绳的长度决定分组做。

4. 根据绳的长度画线，两翼学生沿线进行。

### 【小知识】

翼：指队形的左右端。

### 【游戏安全提示】

1. 各队要保持 3 米间隔，避免冲撞。

2. 排头不得急停。

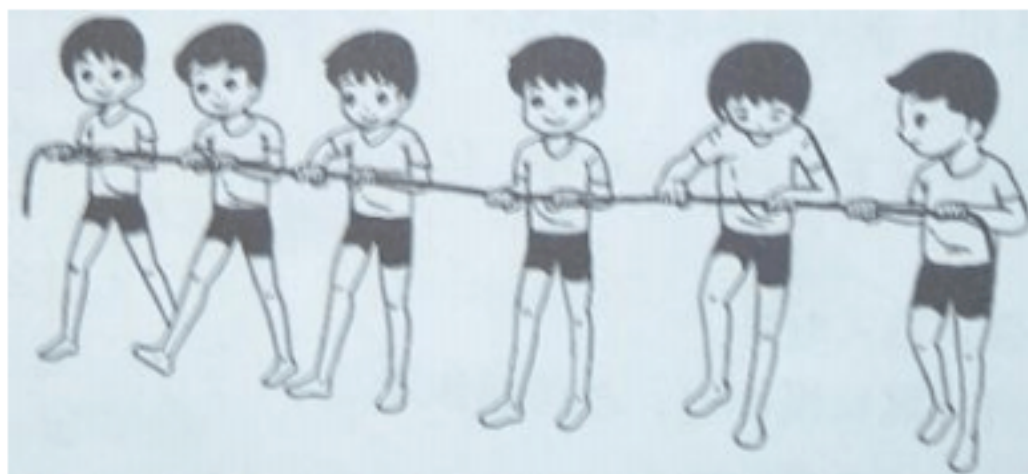
3. 要以排尾学生先过终点线为获胜，避免后面学生冲撞前面学生。

4. 必须强调后面学生不得超越前面学生。

### 【游戏方法的拓展】

可双手握绳或左右手交替握绳进行练习；可双脚跳跃或单脚跳跃；可横排胸前持绳或横排背后持绳进行练习。

横排，如下图所示。

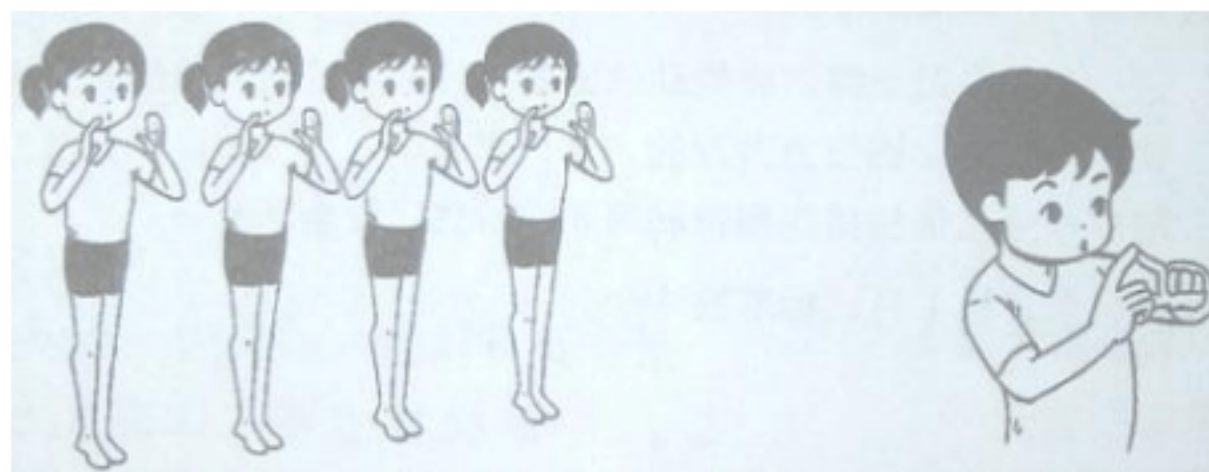


### 五、放松活动：吹“气球”（4~6次）（2~3分钟）

模仿吹大气球，如图所示；吹小气球，如下图所示；可快吹、慢吹、匀速吹等多种方法进行练习。

【放松活动提示】

为激发学生兴趣，可要求学生做与教师相反口令的练习。



【组织队形】四列横队

### 六、结束语（1分钟）

同学们，今天你们很努力，但只靠课上的时间练习是不够的，希望你们在课后，同学之间合作进行跳长绳练习。

布置作业、收器材。

作业：课下同学之间合作进行跳长绳练习，下节课带短绳或长绳。

#### 【教学建议】

1. 教师要让学生重视摇绳与跳绳的协作配合，要特别强调摇绳的重要性。
2. 教师要注意激发学生的勇敢精神，消除学生的紧张、畏惧心理。
3. 在绳子数量允许的情况下，尽可能地多分组，也可让学生自备、自制长绳，也可用两根短绳接起来拼成长绳。

#### 【课后反思】

## 第5课 跳长绳 游戏：单脚跳接力

教学内容：跳长绳；游戏 单脚跳接力。

教学目标：1. 进一步学会跳长绳绳的动作方法，提高摇绳和跳绳的配合能力。

2. 初步学会单脚跳接力游戏的方法，增强学生下肢力量及弹跳力。

3. 培养学生顽强拼搏的精神和同学间协作、配合的意识。

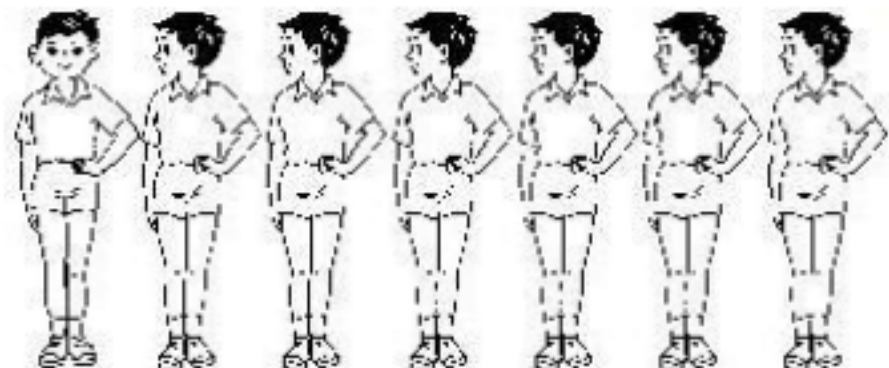
场地器材：长绳、录音机 1台、标志物 4个。

### 教学过程

#### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】成四列横队。

队列练习：向右看齐，如下图所示（3~4次）。



#### 二、准备活动（8~9分钟）

【组织队形】四列横队散开。

1. 广播操《七彩阳光》。

配乐练习 1次。

2. 辅助性练习：

单脚连续跳（4×8拍）。

双脚连续跳（4×8拍）。

活动腕、踝关节（4×8拍）。

#### 三、复习跳长绳（15~16分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】四路纵队。

【教学步骤】

1. 分组复习摇绳技术，教师巡视并指导（1~2次）。  
强调摇绳速度和节奏。

2. 教师示范跳长绳跑入方法并提示要领。

3. 组织学生分组练习，学生看绳喊“1、2、3跑”跳”（2~3次）。

4. 教师请学生示范，强调跑入的时机要合适。

5. 组织学生分组练习，学生看绳喊“1、2、3跑”跳”（1~2次）。

6. 采取小游戏方法：学生跑入中间后，其他学生喊：

“小熊小熊请你跳一跳；小熊小熊请你摸下地；小熊小熊请你转个圈。”（2~3次）。

#### 四、学习单脚跳接力游戏（8~9分钟）

【游戏方法】学生分成四组，分别排成一路纵队，距离起跑线 10米左右放标志物。发令后，各队排头用单脚连续向前跳，绕过标志物，换另一只脚跳回本队，拍第二人

#### 【队列练习提示】

向右看齐口诀：

向右看齐右摆头，

排头右手前平举，

横队纵队成直线，

向前看时快还原。

#### 【小知识】

排头：位于纵队之首或横队右翼的学生（一个或几个）叫排头。

#### 【准备活动提示】

1. 对一年级学生做操的质量不要要求太高，学生能够随教师听完音乐完成就可以了，要多鼓励。

2. 单脚连续跳时要注意左右脚都练习。

3. 单脚连续跳练习后要踏步走进行调节。

#### 【教学重点】

摇绳学生主动配合跳绳学生。

#### 【教学难点】

及时准确地跑入，能连续进行。

#### 【教法提示】

1. 可先跳 1个后迅速跑出。

2. 可多分组，提高学生的练习次数，激发学生的兴趣。

3. 注意摇绳学生与跳绳学生合理轮换。

#### 【安全提示】

注意要求学生跳过后按同一方向掉头返回队尾，避免冲撞。

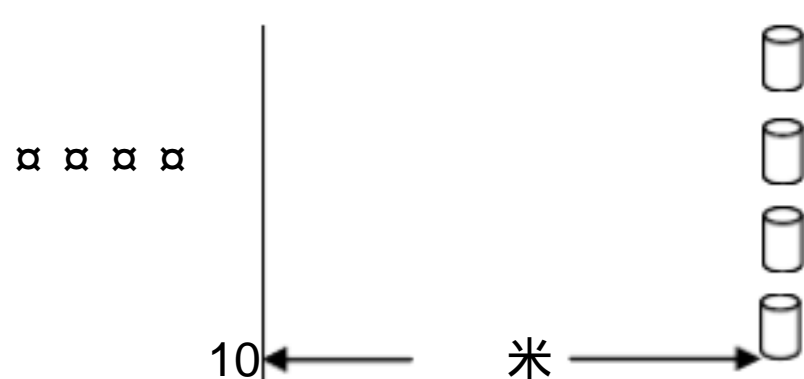
的手，自己站在队尾。依次进行，先跳完的队获胜。如下图所示。



#### 【游戏规则】

1. 发令或击掌后才能起跳。
2. 中途不得换脚，但绕过标志物必须换脚。
3. 跳跃时摆腿动作不得与地面接触。

【组织队形】如下图所示。



#### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 组织学生原地单、双脚跳练习（各 1 次）。
3. 让学生自主练习：向不同方向单脚跳，左右脚都练习（2 次）。
4. 教师检查各组人数，进行团队合作教育。
5. 组织学生比赛练习：跳去跑回（1~2 次）。
6. 对落地重、摆动腿幅度小的问题及时纠正。
7. 变换方式进行教学比赛（1~2 次）。
8. 引导学生进行自我评价。

### 五、放松活动（3~4 分钟）

小游戏：弹钢琴。

【游戏方法】各组 1~7 报数，学生记住自己的数，教师说出音符，学生迅速蹲下并站起，看谁的反应快。

【组织队形】四列横队

### 六、结束语（1 分钟）

请同学们谈谈今天的收获，鼓励学生课后进行有益的课间游戏。

1. 布置作业。作业：回家复习跳短绳。
2. 师生再见，组织学生排队回教室。

#### 【教学建议】

1. 本节课教师要尽量在原地进行队伍调整，鼓励学生课后进行有益的课间游戏。
2. 教师在教学中要注意关注学习能力较弱的学生，要多给予他们鼓励和帮助。

#### 【课后反思】

#### 【游戏教学重点】

跳得协调、轻松。

#### 【游戏教学难点】

使学生上下肢配合协调、动作连贯。

#### 【游戏教法提示】

1. 告诉学生要合理确定单脚跳的距离，不宜过大。
2. 合理安排每组人数，6~10 人为宜。
3. 注意全面发展，变换左右脚练习。
4. 距离要逐渐增加。

#### 【游戏方法的拓展】

1. 可规定或不规定左右脚的跳跃。
2. 可单人跳、双人跳，或小组跳。
3. 可跳去跑回，也可跑去跳回。
4. 路线可变直线为曲线。
5. 可途中设置障碍。
6. 跳到终点后，可以增加任务，如钻圈、跳绳等。

#### 【放松活动提示】

1. 注意每队调整成 7 个人。
2. 可以请学生来说音符。
3. 可用加减法来进行练习。

## 第 6 课 基本体操：拍手操 耐久跑：300~500 米跑走交替

教学内容：基本体操 拍手操；耐久跑 300~500 米跑走交替。

- 教学目标：1. 掌握拍手操动作，培养学生良好的身体姿态和节奏感，提高学生的想象力和模仿能力。
2. 进一步体会 300~500 米跑走交替的动作方法，掌握正确的走、跑姿势和自然呼吸方法。
3. 培养学生乐观向上的生活态度和团结协作的团队精神。

场地器材：录音机。

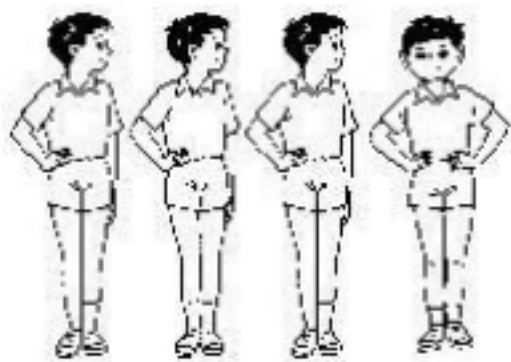
### 教学过程

#### 一、上课常规（3~4 分钟）

同学们，今天我们学习一套你们喜欢的拍手操好不好？大家一起加油吧。

【组织队形】四列横队。

队列练习：向左看齐，如下图所示（3~4 次）。



#### 二、准备活动（4~5 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 向左、右转，如图所示（3~4 次）。



2. 辅助性练习：

徒手跳绳，如下图所示（4×8 拍）。



正压腿（4×8 拍）。

#### 三、复习拍手操（11~12 分钟）

#### 【队列练习提示】

1. 讲清预令、动令。
2. 教师镜面示范，强调快速甩头、移动小碎步的方法。

#### 【小知识】

预令、动令：口令分预令和动令。口令的前部分，使听口令者注意并准备做动作叫预令。口令的后部分，使听口令者立即做动作叫动令。预令与动令之间一般都有一定的时间间隔。

#### 【准备活动提示】

向左转口诀：

左脚跟，右脚尖，  
向左转体身体正，  
两臂贴身眼向前，  
右脚并步左脚边。

向右转口诀：

右脚跟，左脚尖，  
向右转体身不弯，  
两臂贴身眼向前，  
左脚并步右脚边。

复习伸展运动、下蹲运动、提膝运动。

#### 【教学步骤】

1. 教师引导学生在身体不同位置击掌练习（1次）。
2. 教师镜面示范伸展运动，带领学生慢节奏练习（2次）。
3. 强调击掌位置，引导学生说出动作路线，加快节奏练习（1次）。
4. 教师镜面示范下蹲运动，带领学生慢节奏练习（2次）。
5. 强调击掌位置，引导学生说出动作路线，加快节奏练习（2次）。
6. 教师镜面示范提膝运动，带领学生慢节奏练习（2次）。
7. 强调击掌位置，引导学生说出动作路线，加快节奏练习（1次）。
8. 学生一对一合作练习，互相纠正动作（1次）。
9. 配乐进行提高练习（2次）。
10. 教师要特别关注较弱学生，要不断地进行表扬和鼓励。

### 四、学习 300~500米跑走交替（14~15分钟）

【组织队形】一路纵队鱼贯行进，如图所示。



【动作方法】自然地跑一段，接着自然地走一段，这样连续地跑和走交替进行。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解示范走、跑脚落地方法。
2. 学生散点体会练习。
3. 教师讲解鼻、口自然呼吸方法，学生结合原地走跑进行体会。
4. 沿地上标志物在队长带领下听哨声指令“跑”、“走”进行练习。
5. 教师要跟随学生共同练习，跑30米走20米。
6. 教师要注意纠正学生的跑步姿势。
7. 根据教学时间可采取男女生分组练习。
8. 教师组织学生进行自我评价，谈谈自己的感受。

### 五、放松活动：大雁飞翔动作（配乐练习）

（2~3分钟）

【组织队形】圆形队

1. 低飞动作，如上图所示。
2. 高飞动作，如下图所示。

#### 【教法重点】

击掌位置准确，动作基本到位。

#### 【教学难点】

击掌有节奏，动作路线准确。

#### 【教法提示】

1. 动作的节奏要先慢，熟练后过渡到正常速度。
2. 让学生一对一纠正动作。
3. 要引导学生说出动作路线和击掌位置。
4. 教师提前选好节奏适合的音乐。
5. 分解练习，学生一对一进行检查和纠正。

#### 【小知识】

耐久跑是增强学生各项身体素质、承担大运动量训练的基础和保证。它可以有效地增强学生体质，提高心血管和呼吸系统的功能，是培养意志品质必要的教学内容，也是体育达标和体育会考的必考项目之一。

#### 【教学重点】

要求学生呼吸自然，保持跑走正确姿势。

#### 【教学难点】

走和跑的动作要协调，呼吸自然。

#### 【教法提示】

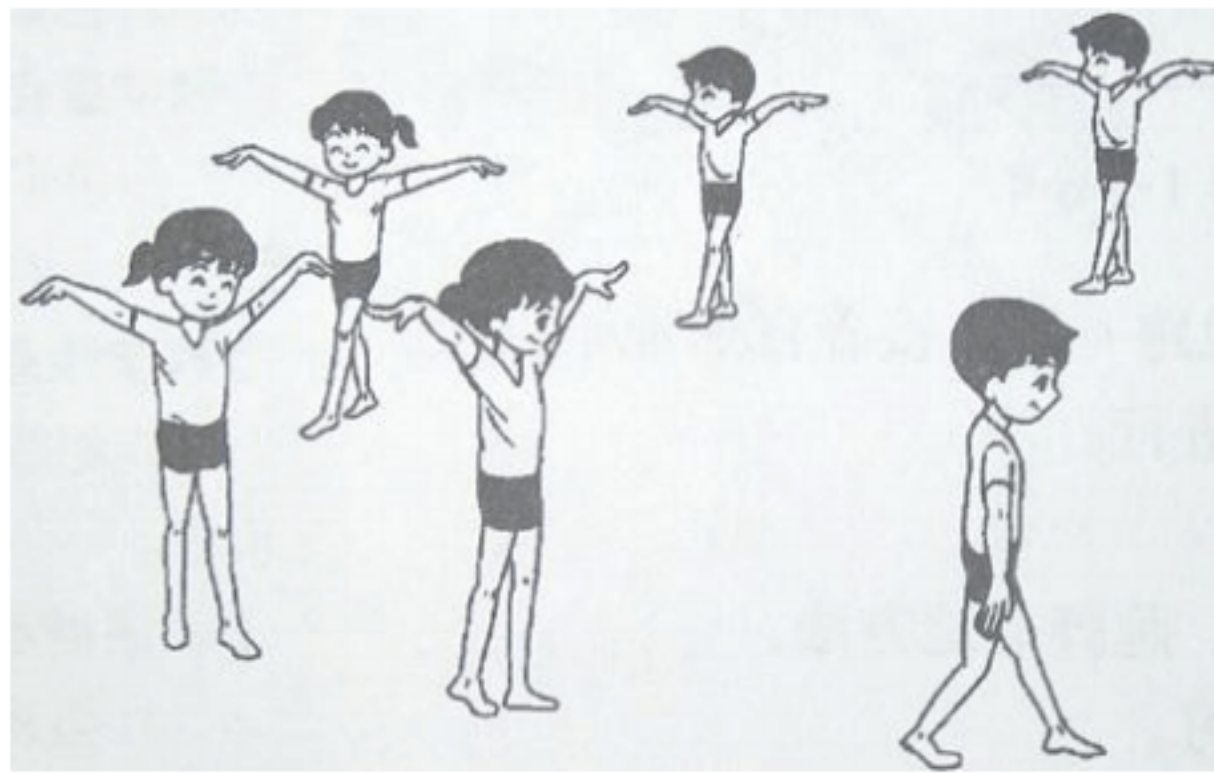
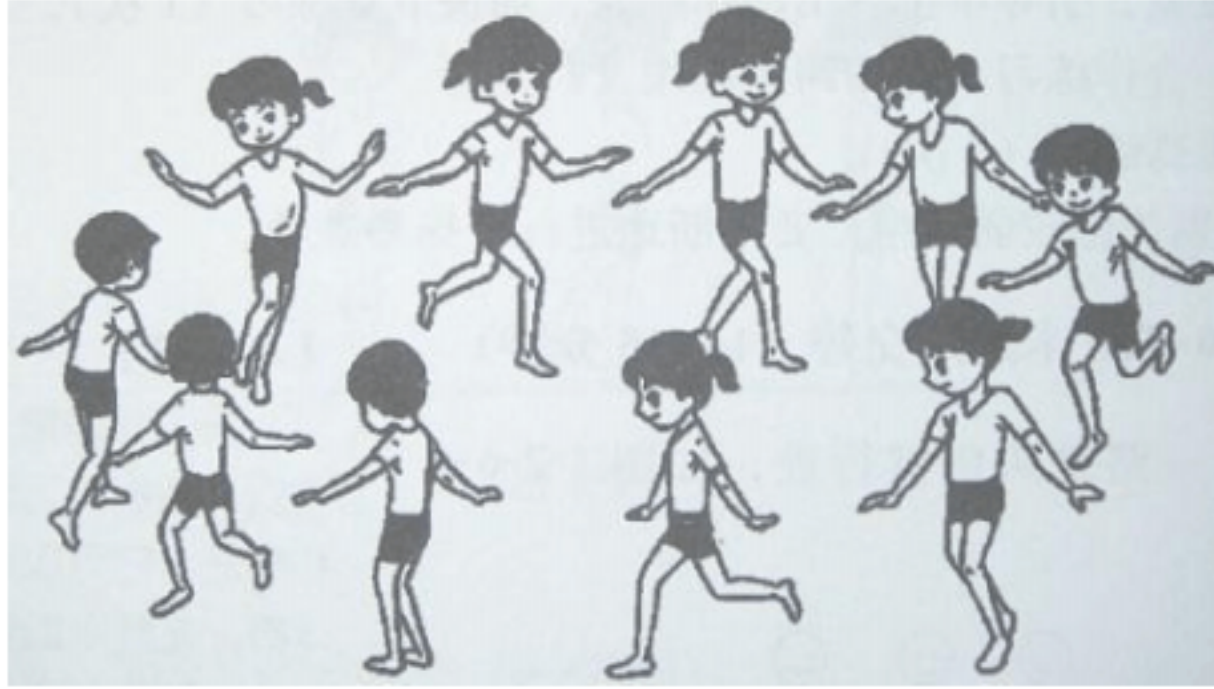
1. 强调走和跑的正确姿势。练习过程中教师及时提示学生摆臂、抬头、沿直线跑等要领。
2. 开始可采取多走少跑的方法，逐渐增加跑的距离，总的距离也要适当调整，用中速跑即可。

#### 【安全提示】

提醒学生若感觉身体不适或坚持不下来，可自行出队进行放松走。

#### 【放松活动提示】

1. 地上提前画好圆或放小标志物。
2. 可慢飞、快飞、蹲飞、站飞等多种方式放松。



## 六、结束语（ 1 分钟）

同学们，今天你们的学习很认真，锻炼很刻苦，希望你们有始有终，继续努力。  
布置作业：课后复习今天学习的拍手操。

### 【教学建议】

1. 根据学校场地情况，可采取图形跑、蛇形跑等方法解决场地小的问题。
2. 遇到风较大的天气时，指导学生呼吸时舌尖贴近上颚，避免喝风腹痛。
3. 跑速尽量做到匀速。
4. 针对实际情况及时提示学生走跑姿势、速度和呼吸方法。

### 【课后反思】

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/698040102115006102>