

# 2023年二年级体育备课教案 小学体育教师备课教案(汇总5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 二年级体育备课教案篇一

作为一名体育教师，在学校里一定要把学生的体育成绩提上去，要学生在努力学习的同时，把良好的身体锻炼好，让他们健康的成长。下面就是小编给大家带来的体育教师工作计划，希望能帮助到大家！

教与学，是学校教育工作亘古不变的重心，教书育人，是教师工作最基本的目标。体育学科作为学校教育中的重要组成部分，当然不能忽视育人的宗旨。作为一名体育教师，尽快改变教学观念，提高自己的教学专业能力，跟上现代化教育教学形式的需要。通过这次专家培训，为了让自己快速成长，特制定个人发展三年规划如下：

### 一、指导思想

体育教学是学校教育重要组成部分，是学生掌握运动技能，培养终身体育意识的重要途径，促进新建学校更好的发展。积极开展教学研究工作的，不断提高课堂时效性，注重发展学生的主动性，培养学生的创新意识和进取精神，全面提高学生身体素质。

### 二、总的目标

1. 继续继承优良体育教育教学品质，衣着符合教师规范，以

普通话教学，做到不迟到、不早退、不拖堂、不提前下课。并在教育实践中不断积累经验，树立独特的个人教学风格，向业务水平高的“经验型”青年教师转型。

2. 继续体育专业理论结合专业技能的学习。熟知《教育学》《学校体育学》等有关著作，更新个人专业知识、认识教材，做到因材施教；能科学合理地设计每一学期的教学目标，并与单元计划相配套；在骨干教师、优秀教师的展示实践课中，开发教育资源，从而寻求自身教育教学方法、手段、教学设计上有所突破。

3. 坚持每周1-2小时的阅读，除教育教学类书籍，增加案例、课例的阅读参考，寻求在理论研究上有建树，不断提高自身理论研究的能力，并结合实践有成效。

努力使自己成为一名研究型和发展型的教师；树立终身学习的观念；课堂教学形成一定的独特风格。促进自我展示与自我实践，自我监控与调整能力，同时加强课堂教学管理，构建个性课堂教学模式。

### 三、具体目标

1) 继续自己的专业学习，积极提高自身的专业水平。不断探索和实践，努力营造适合学生学习的舒适、轻松的体育课堂环境。

2) 继承优良的体育教育教学方法、手段，寻求自身教学特点，发挥所长，利用各种器材丰富教学内容，使课堂教学形式多样化，逐步建立个人教学风格。

4) 积极参与各教育教学类学术活动，做好笔记及完成其相应要求和功课。

有健全的职业道德，充满爱心、耐心、细心，有大胆的勇于

尝试和创新之心，能多学多看多尝试，凡事多从学生的立足点出发，成为一个善良的，有个性，有思想的人。

第一年：在合格教师的基础上，潜心研究教材、精心设计教学、认真上好每节课，力争达到优秀教师的水平。

第二年：多读教学方面的书籍，多观摩名师的课程，多进行教学反思，进一步提高教学水平。

第三年：在两年的教学基础上，不断反思整合自己课堂，向骨干教师靠拢。

#### 四、具体措施

针对以上的目标，我将在这三年里做到以下几点：

1. 积极、认真对待每一节体育课。互听课、展示课上能得到同行的赞同。形成自身特有风格的体育课教学，学生反响热烈。
2. 总结经验，能在个人教育平台上发表有质量的教育心得文章。
3. 根据个人专业发展三年规划的制定，进行每学年、每学期的实施内容细化，制定改进计划和实施措施，并在实践过程中总结和创新。做一个科研型的教师，不断地实践、探索、总结自己的教育行为，必将把自己打成一个科研型的教师、学者型的教师。我会一直朝着心中的梦想迎风起航，虽一路风风雨雨，但是我一定坚持不懈，尽心尽力。在这三年里，我会为做一个新型的，智慧型的教师而努力！

#### 燃气安全工作计划2

为进一步加强我镇燃气安全生产管理，加快建立燃气安全隐

患排查治理工作长效机制，全面提升燃气从业单位的安全生产水平，严厉打击非法经营等违法违规行为，坚决消除事故隐患，杜绝燃气安全事故发生，根据《中华人民共和国安全生产法》、《中华人民共和国消防法》、国务院《城镇燃气管理条例》、《特种设备安全监察条例》、《省燃气管理条例》等法律法规和市《关于进一步加强燃气安全监管工作的实施意见》结合我镇实际，制订燃气安全监管工作实施方案。

## 一、指导思想

以“科学发展观”为指导，以国家有关安全生产法律、法规为依据，树立安全发展理念，坚持“安全第一、预防为主、综合治理”的方针，进一步整顿和规范燃气市场经营秩序，依法履行安全监管职能，消除安全隐患，确保村居供气、用气安全。

## 二、目标任务

深化专项治理整顿，严厉打击非法违法行为；建立健全由政府统一领导、各部门齐抓共管、全社会共同参与的长效管理机制，实现我镇燃气安全监管工作常态化、制度化、规范化。

## 三、整治重点

(一)推进隐患排查治理工作长效机制的建立。落实各相关单位安全隐患排查治理的主体责任，建立和完善隐患排查治理工作制度；定期进行隐患排查，建立隐患排查治理工作台账，形成隐患排查治理长效机制。

(二)依法查处燃气企业经营中的违法违规行为。查处充装不合格钢瓶、缺斤少两、掺杂二甲醚等违规行为；查处为未取得燃气经营许可证的单位和个人提供经营性气源的行为；查处销售不合格钢瓶等违法行为。

(三)依法查取小液化气供应网点经营中的违法违规行爲。取缔不符合规划、无证照小液化气供应网点;查处价格欺詐、强买强卖、违章倒灌、倒残等损害消费者利益的违规行为;查处超范围经营、擅自在未经核准场所经营、非法改装液化石油气钢瓶、超量存放实瓶等违法行为。

(四)规范宾馆、饭店、小餐饮、企事业单位等用户的燃气采购、储存和使用安全管理。查处使用不合格燃气和不合格燃烧器具、不符合安全规范的瓶库使用行为;查处不规范瓶组、擅自改装燃烧器具、液相直烧、管道瓶装气混用等违法使用燃气行为。

#### 四、职责分工

各相关职能部门根据法律法规规定的职责，认真组织、有效开展燃气行业违法违规行为的查处。对各村居，机关各办、服务区、镇属各单位工作职责明确如下：

新河派出所、新河交警中队：负责依法查处禁行区域内未按“危险化学品道路运输车辆进入禁行区域时间、路线规定”的运输危险化学品行为;查处液化气运输超载行为;查处未取得危险化学品运输资质、擅自从事液化气运输的行为;负责危化品运输车辆的清理整治工作;规范“三车”(三轮车、电瓶三轮车、三轮摩托车)运送及其运输工具的安全管理;协助质监、行政执法中队做好对运输途中的气瓶检查工作。

村镇建设办公室：负责村居燃气行业的监督管理，做好日常检查管理工作，确保站内设备设施安全运行;加强应急救援管理，提高应对突发事件的能力。

安监中队：依法行使安全生产监督管理职权，指导、协调、监督、检查全镇燃气行业的安全生产工作，并将燃气安全纳入全镇安全生产监管工作内容。

行政执法中队：负责依法查处未取得燃气经营许可证或不按照燃气经营许可证的规定从事燃气经营活动的违法行为；依法查处经营单位和个人、燃气用户（重点宾馆、饭店、小餐饮、企事业单位）及有关单位和个人的违法行为。

消防中队：负责对宾馆、饭店、小餐饮、企事业单位等场所消防安全的监督检查，对不符合消防安全技术标准、存在消防安全隐患的提出整改意见，对严重危害公共安全的单位和经营者，报发证机关依法吊销经营许可证和工商营业执照。

工商分局：负责依法查处未取得营业执照或不按照营业执照的规定从事燃气经营活动的违法行为；在营业执照有效期内被依法吊销、撤销燃气经营许可证或者燃气经营许可证有效期届满的。

各办、服务区：将燃气安全作为安全生产工作的重要内容，负责本服务区的燃气安全监管工作，配备专兼职燃气安全管理员；开展燃气安全隐患排查，每月配合执法中队开展燃气安全隐患专项整治，重点整治宾馆、饭店、小餐饮、小液化气供应站等经营场所；负责重点单位隐患整改跟踪和督查，对治理不落实，整改不到位的，通知相关职能部门依法查处。

## 五、工作要求

（一）提高认识，加强领导。机关各办、服务区，镇属各单位要认真分析燃气安全生产形势和存在的问题，充分认识燃气经营违规、违法行为的危害性和安全监管工作的重要性和紧迫性，牢固树立责任意识。为加强对燃气安全监管工作的领导，镇政府成立燃气安全监管工作领导小组（组成人员名单详见附件），各办、服务区、镇属有关单位要抽调精干人员成立监管工作机构，切实加强对安全监管工作的领导。

企业交通安全工作计划范文3

为全面贯彻落实国家和盛市、县有关交通安全生产的指示精神，切实加强我局年交通安全生产管理工作，确保我县交通安全生产形势稳定，结合我局具体情况，制定年交通安全生产工作计划。

年交通安全生产工作指导思想：坚持以科学发展观为指导，贯彻执行“安全第一，预防为主，综合治理”的方针，牢固树立“以人为本”，“安全发展”理念，强化安全责任落实，不断推进交通安全“三项行动”和“三项建设”，继续开展“安全基层基础提升年”活动，构建交通安全管理长效机制，促进全县交通事业又好又快发展。

年交通安全生产工作目标：各项指标严格控制在市政府、市交通局和县政府下达的指标以内。杜绝特大交通事故，遏制较大交通事故，减少一般交通事故，确保人民群众生命财产安全；确保行业和谐稳定。

为实现上述工作目标，今年重点抓好以下几项工作：

## 一、强化交通行业安全监管责任，督促企业主体责任落实

(一)加强对交通安全生产工作的组织领导。交通安全事关人命和财产安全；事关交通事业的发展；事关社会的和谐稳定。局属各单位和驻沅交通系统各单位，要认真贯彻执行交通安全工作的方针、政策和法律、法规，认真贯彻执行上级对交通安全生产的一系列指示精神，切实加强对安全生产的组织领导，落实安全管理机构和管理人员，保障安全经费，实行领导“一岗双责”制。明确和落实各单位行政主要领导安全生产第一责任人和分管领导安全生产主要责任人的职责，实行党政工齐抓共管，综合治理的工作格局，全力做好我县交通安全工作。

(二)切实抓好交通运输安全生产。局属各行业安全监管机构要切实履行交通安全生产综合监管职责，加强对所属交通企

事业单位和下级交通行业单位的指导协调和监督检查，按照“谁主管，谁负责”的原则，依法对所监管行业、领域和生产经营单位全面实施监督管理。

运管所要严格履行“三关一监督”职责，加强源头监控，严把交通运输经营者市场准入关，营运车辆技术状况关，营运驾驶员从业资格关。要强化农村客运安全监管，认真贯彻落实《怀化市发展农村客运加强农村道路交通安全管理暂行办法》，促进我县农村客运规范安全。

农村公路管理站要抓好所辖公路安全隐患治理，加强危桥险路监控和改造，深入开展以排查治理公路危险路段，完善标志标线为主要内容的“安保工程”行动，积极争取资金，加大对纳入整改的安全隐患和排查发现的危桥险段的改造力度，提高公路安全保障能力。

交通建设质量安全监管站要继续开展“平安工地”建设活动，严格执行交通建设市场安全准入制度，严厉打击无证开工，无证施工和无证上岗行为，严肃处理各种违章行为。

海事处要加强“四客一危”船舶和库区水上的安全监管，强化重点港口、码头的源头安全管理。要严格船舶进出港签证制度；严格“三品”检查；严肃查处船舶违章超载、顶蓬坐人等行为；严肃查处船舶无证经营和无证造船厂点。要加大船员培训和船舶审验发证工作。要建立水上交通运输动态安全监管系统(gps)建设，实行视频监控。航道部门要及时清除库区水上的碍航物，整治航道内的滥采乱挖行为，确保航道畅通。

库区水上安全所要进一步推行“县管乡包村落实”管理模式，重点要抓好以下几项工作：一要严格乡镇船舶、渡口的安全管理考核制度，受县政府委托与库区乡镇签订安全管理责任书，并开展不定期检查，督促责任落实；二要强化联乡责任制，帮助指导库区乡镇开展船舶、渡口的安全管理；三要在去年渡口渡船清理整顿的基础上，审批渡口设置，规范渡运行为；四

要严格履行“县管”职责，巩固“乡包”工作，重点抓好“村落实”工作。进一步完善内务管理，建立健全安全教育、培训制度、现场检查制度、隐患整改制度、应急救援机制等。五要督促库区乡镇坚持赶集、汛期、节假日、学生渡运等重点时期的领导带班渡口码头现场值守制度，切实维护辖区渡运安全。六要积极争取资金加快乡镇渡船更新改造和码头硬化、候船亭建设，渡口码头标牌更新等安全基础设施建设。力争全面完成全年18艘危旧渡船的更新改造任务，开展渡口改造工作。七要开展库区乡镇船管员、村安全专干的业务培训。全年至少开展一次集中培训，着力提高船管员业务素质。八要开展库区水上交通安全手机信息提示工作，提示范围包括乡镇主要领导、分管领导、安全员直至渡工。九要督促乡镇加强非运输船舶的日常安全检查制度，实行档案、台账化管理，严禁其从事客货营运。十要积极开展库区水上安全管理调查研究工作，及时总结推介“县管乡包村落实”工作中的先进经验，不断提升管理水平，夯实基层基础工作，建立和完善库区水上安全管理长效机制。

在上一个教学年度，在上级的正确领导下，在分管领导和体育教师的共同帮助下，我顺利的完成初三体育教学的工作。新学期我跟进班级任教初四四个班的体育教学工作。因为任教初四，深感身上责任重大。为了在新的学年里进一步发扬成绩，更好地完成学校体育教学工作，特制定本学期体育教学工作计划如下：

### 一、学情分析：

我校初四共分八个教学班，我任教1---4班的教学，近200名学生，他们的身体素质各异。因为初四学生面临中考，他们的学习压力非常大。如何调整好他们的心理，处理好学习与活动的安排，让他们在体育考试中取得好成绩是该学期的首要任务。另外考虑到男女差别大身体素质各异：男生活泼好动，表现欲强，能够较好的锻炼；女生趋于文静，不好活动，课中就要经常与她们沟通交流，因势利导，及早转变观念，

让男生带动女生，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。以期在中考中取得优异的成绩。

## 二、指导思想：

以新课程理念为指导思想，充分发挥学生的主体地位，培养学生自主创新意识，敢打敢拼勇争一流及优良的集体主义精神。确保每一个学生都能够积极投入到体育锻炼中去。

## 三、学期目标：

1. 养成良好的锻炼习惯，掌握好初四中考多个可能被测试的项目。
2. 收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识，以备综合能力考试。
3. 让他们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体，增强体质。

## 四、具体措施：

1. 利用课中或课后的时间多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动。
2. 认真备好课，向课堂45分要效率，确保学生们能够在愉悦气氛中投入到每节课的学习中。
3. 课堂上，参与到学生中间，以此拉近与他们的距离，注重培养体育骨干，起到率先的作用。课中多采用比赛的方式，激励他们敢于争创的好成绩。
4. 课后做到及时反思总结。

## 五、业务学习：

1. 认真领会课改精神，熟练各学段教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的业务水平。
2. 多听课，评课参与集体研讨，取其长补己之短，丰富自己的阅历。
3. 充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练方面的资料，学习新的好的教学方法。
4. 努力学习电脑知识，能够制造出相应的课件利于教学。
5. 多与同行共同交流，共同研讨，共同提高。
6. 加强自我锻炼，提高自身素质。

## 六、教研课题与研究措施：

课题：寓教于乐于体育教学中

措施：

1. 实践法：以课堂为载体，精心设计每一堂课，让学生能够在玩中学，学中玩。
2. 问卷调查法：通过对学生的调查反馈，加以改进。

## 七、评价教育教学：

通过测试和平时的练习采取教师或学生相互评价的方式，分优秀、良好、及格、仍需努力四个层次：

1. 学习态度与行为：能否以端正积极的心态投入到体育锻炼及体育课的学习中去。
2. 体能与技能：能否正确的将动作掌握与运用情况。

3. 交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系。

## 八、教研课的安排：

1. 争取在优质课评选中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。

2. 在教师基本功比赛中取得好成绩。

3. 与其他同行共同搞好校队的各项训练。

4. 认真落实两操一课活动。

## 九、教学进度：

按教研室安排的进度且结合本校实际进行。

## 二年级体育备课教案篇二

1、按照中山区进修学校小教部设计的《中山区体育教学计划》，进行备课。

2、如果基层学校教导处有统一要求，允许其它备课形式（如电子备课、活页备课等）的话，可以按照自己学校的要求做。

3、无论哪种体育备课形式，其中的四大计划不能少，每个计划中的必有的项目也不能少。四大计划出现的次序依次是：

（1）学期体育教学计划——包括教材出现顺序、选择具体内容、预计时数。

（2）学期进度计划——授课内容、授课月份。

（3）单元计划——包括单元教学目标、预计课时、教学内容、重难点、教学策略。

(4) 课时计划——包括年级、周次、课次、上课日期、上课教师、教学内容、教学目标、重难点、教学过程（教学方法、组织形式、要求）、平均心率、最高心率、基本部分练习密度、场地与器材、课后作业、课后反思。

4、提前一天备好课，至少在上课前一定要有上课教案。

5、当天的上课教案，一定要与当天的上课内容相符。

6、每个年级的学期教学进度计划，要在开学初上交进修学校教研员和教导处主管领导各一份，作为教研员和教导主任检查平日体育课落实计划情况的依据。（3月20日，上交教研员）

7、每个学年段教案中的学期进度计划，也要在开学初分发到每个班级，让学生有知情权，一方面可以提前练习、准备本学期要上的内容；更加可以监督体育教师严格执行落实国家体育课程标准，保障自己的受教育权。

一、水平

二、水平三3个学年段来备课。

9、每学期结束后，体育组长要把每个年段的备课本或电子备课案收集好，统一存档。

10、做为督导评估的评价指标之一，从本学期开始，体育组长要协助教导主任做好体育组教师备课的检查、督促和落实。

## 二年级体育备课教案篇三

以《体育课程标准》为依据，贯彻“以学生发展为中心”，重视学生的主导地位，关注学生个体发展的差异，激发学生的体育兴趣，改变单一的教学方式，淡化枯燥的跳绳练习，能让学生主动式、探究式的学习，做到寓教于乐，使学生在

轻松愉快中完成教学目标，并从中学到一些简单的动作方法和活动技能。

### （一）、情感、态度、价值观：

1、激发学生积极参与体育活动的兴趣，让学生能在活动中展示自我，快乐锻炼，使学生掌握一些自我保护和自我防范的能力。

2、培养学生的主动创造性，和吃苦耐劳的精神。同时增进学生团队合作意识和竞争意识。

### （二）、知识与技能：

1、通过教学，使学生能体会一绳多用的方法，培养协调能力。

2、通过学生在跳绳中主动设计、创造的练习，发展学生的灵敏、协调的能力，并促进学生智力的开发。

1、通过各种跳绳游戏的体验活动掌握一定的技能。

2、在练习中，能够掌握跳绳活动方法，做到自主学练和合作锻炼。

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动。它是一种以下肢运动为主，结合上肢协调配合的一种身体活动，它可以通过控制动作的繁简和速度的快慢而很容易地达到调节运动量的目的，适合不同的年龄和性别。本次课在学习掌握双脚快速跳和单脚交换跳的基础上，发挥学生想象力与创造力，创编出形式多样的跳绳方法来丰富我们的体育课堂。由于设备简单，不需要很大的场地，容易开展，是小学体育教材中较好的内容。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显著作用。同时还可促进少儿智力、身高的增长，增强少儿心

肺功能和胃肠功能。

好动是小学生的天性，他们对体育活动有着广泛的兴趣，自信心强，但注意力容易转移，缺乏合作精神等不良心理倾向。本课的教学对象是五年级的学生，他们正处于生长发育的关键期，他们的年龄特征：

- 1、依赖性强、自我约束能力较差；
- 2、模仿能力强；
- 3、具备一定的探索知识、自主创新的能力。

五年级学生正处于生长发育的关键时期，乐于参加体育活动，并乐于向同伴展示运动动作、她们都比较活泼，思维反应敏捷，模仿能力和接受能力强、但是自我约束能力差，绝大部分同学已经具备了较强的社会适应能力，能在集体活动中与她们团结合作，完成活动任务、针对五年级学生的生理和心理特征、认知规律，我选择了各种方式的跳绳为本课的教学内容。

跳绳是一项对学生身体发展非常有价值的体育活动，教学时根据教学目标，在各个环节设置问题，让学生带着问题去探索和实践，在相应的环节里面，通过学生的探索变出形式多样、丰富多彩的练习内容，使学生在合作、创新的过程中享受成果。本课是以短绳为主线，把短绳、长绳有机地联系起来而设计的。使学生在实践和活动中，自主探索和学习一般规律和技能，为有能力的学生向更高的技术难度发展提供平台。并通过实践找到短绳与长绳结合，开发它们的练习方法，提高运动的趣味性和锻炼价值，并在这个过程中达到合作、创新，提高体能和技能的目标。

本课是新授课，因为小学生的注意力易分解，集中时间短，易接受外界干扰等特点，课中采用“讲解法、直观法、学生

创新方法、练习法、竞赛法”充分调动学生积极主动性。

1课时

1、组织上课，学生站成六排行队。

2、师生问好。

3、宣布本课内容。

4、检查服装，安排见习生。

1、创设情境，激发兴趣。

师：同学们你们会编徒手操吗？下面我们一起编一套徒手操吧！以我们学过的各种跳绳动作为基础，编一套绳操。

生：学生分散，边创编边练习。

2、学生表演自编的绳操，一起练习几个有特点动作。

（设计意图：一反过去单调枯燥的慢跑。采用创编绳操，进入了角色。自由发挥练习，让学生在不知不觉中身心很快进入状态，达到热身的目的。）

（1）前摇并脚跳10—15次；要求：两腿伸直并拢。

（2）后摇并脚跳10—15次；要求：两腿伸直并拢。

（3）前摇两脚交换跳10—15次；要求：一摇一换脚。

（4）臂交叉跳绳

a□向前摇绳臂交叉跳绳（并脚跳）

(1) 教师讲解动作要领并示范：两手握绳的两端，绳由体后前摇，当绳摇到前上方时，两臂迅速体前交叉，同时向后快速抖腕（前臂外旋），两脚立即跳起，绳通过再摇至头上方时交叉两臂还原，用同样方法连续跳。

(2) 练习方法：分组练习。

## b□向后摇绳臂交叉跳绳（并脚跳）

(1) 教师讲解动作要领并示范：

两手握绳的两端，绳由体前向后摇，两脚立即跳起，两臂由下向上在体前交叉，同时快速抖腕（前臂内旋），两脚立即跳起，绳通过两脚，交叉臂还原，用同样方法连续跳。

(2) 练习方法：分组练习。

注意事项：教师应掌握学生练习的次数、速度、时间，每次练习后要有适当的时间让学生做放松活动。

设计意图：发展学生自主学习的能力，根据学生的个体差异，重点辅导一般学生，鼓励他们树立信心，超越自我，通过各种评价促进学生改进动作，在练习中体验成功的喜悦，发展学生的速度耐力、协调性和灵敏性，提高学生的心血管机能。让学生带着问题过度到下一个环节双人跳短绳。

(1) 一人摇绳，两人同时跳。

a□教师讲解动作要领。

b□练习方法：两人一组，分散站在场地上练习。

(2) 一人摇绳，一人钻

a□教师讲解动作要领。

b□练习方法：两人一组，分散站在场地上练习。

### (3) 两人摇绳，一人并脚跳

a□动作：两人摇绳，一人并脚跳。跳绳人左（右）手握绳，将绳放于体后，摇绳人面对跳绳人右（左）手握绳，其中一人喊：“预备一跳”后，两人同时摇绳，跳绳人立即并脚跳起，连续跳多次，摇绳人计数。按规定次数，跳完交换位置。

b□教师讲解并示范。

c□练习方法，两人一组，分散站在场地上，一人跳，另一人协助摇绳并计数，然后轮换。

重点：学生跑入时机，起跳时机。

难点：集体练习，合作学习。

师：同学们我们学习了短绳跳法，那么长跳绳大家会吗？

生：会。（集体回答）

师：下面大家举行一场比赛吧！看哪个组跳的多。

生：分成六个小组，自主尝试练习，然后比赛。

师：总结评价各组的表现，下面请各小组研究新的跳法创编新的动作。

### (1)、分组讨论：利用绳子还可以做哪些练习？

看一看哪一组长、短绳新跳法多，并且能介绍方法。

(2)、自由结伴分散练习，教师个别指导。

(3)、集体交流，请个别小组表演

(4)、选择一个小组设计的动作分散模仿练习

设计意图：通过教学比赛，让学生展示自己的创新。增强其自信心，获得成功的喜悦，培养学生团队合作精神，调动学生的情绪，积极参与锻炼身体。

游戏名称：两人绑腿跑接力

游戏要求：学生相互合作，共同取胜。

师：

1、结合前面的内容，充分利用教学器材——跳绳，组织学生进行二人三足跑接力游戏，距离为14m□

2、老师讲解游戏方法及规则、要求。

3、强调学生在绑跳绳的时候要把多出来的绳子处理好，以免产生不安全因素。

生：

1、学生自己动手绑好跳绳，可自己选择规定范围内比较合适的位置绑腿。

2、学生对所要进行的练习熟悉，然后在老师的指导下进行比赛，看哪队获胜。

设计意图：

1、让学生自己动手选择不同的方法绑腿，发挥学生的自主创

造能力，增强学生的社会适应性。

2、学生之间的配合可以增进学生的团结合作精神。

1、教师整理队伍。

2、放松活动：手和腿部尽量放松。

3、教师对本节课进行小结。

4、布置收拾器材，宣布下课。

本课“以人为本，健康第一”教育思想为指导，以教材为依据，以团结协作、竞争欢乐为主题，以一根跳绳贯穿整课，以跳绳为主线，充分发挥器材的多元性功能，以学生自主活动为主要练习形式，让学生的欢声笑语充满课堂，充分发挥学生的主观能动性，发展学生的创新意识，重在兴趣培养，为终身体育打下坚实的基础。

因为小学生的注意力易分解，集中时间短，易接受外界干扰等特点，课中采用“讲解法、直观法、练习法、竞赛法”等，充分调动学生积极主动性。由于跳绳的方法很多，在安排课时，按照由单人——双人——多人——集体等顺序练习跳绳，让学生充分利用手中的绳子进行多种形式的跳绳练习。如：短绳的前摇、向后摇、臂交叉的单脚、并脚跳，以及双摇摆跳、双人跳、集体跳等，使学生的练习由简单逐步到复杂，并不断激发学生学习的兴趣，让学生向新的目标挑战。然后让学生充分联想：用跳绳我们还可以做什么？展示自己喜欢的作品。

在教学中，我适当的参加各组的练习，加深了师生的感情，融洽师生关系，使学生在轻松愉快中学习。并让学生将自己的跳法大胆的向其他同学展示。增强其自信心，获得成功的喜悦。

总之，这节课的设计我力争使整个教学过程体现于学生为主体，教师为主导的原则，让学生学得活泼快乐、学得积极主动、学有所获、身体素质得到提高。

## 二年级体育备课教案篇四

### 第 1 课

学习目标：在合作学习中掌握基本体操初升的太阳。学习内容：初升的太阳：第1、2、3节 学习步骤：

#### 一、自主游戏、体验常规

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、提出游戏要求，巡视学生游戏，提示安全。 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。

3、自主结合，选择已学过的游戏安全地进行活动。 组织：  
两列横队、自由分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、合作学练，掌握基本体操

重点：准备操、伸展运动、胸部运动的完整动作。难点：动作的连贯性、动作力量的体现。教师活动：

- 1、完整示范准备操、伸展运动、胸部运动动作。
- 2、组织学生分解动作模仿练习。
- 3、提示学生合作学练。

学生活动：

- 1、认真观看教师示范，了解完整动作。
- 2、听口令随示范模仿分解动作，着重转动时的上下肢配合。
- 3、在小组长的带领下进行动作复习，相互帮助，巩固动作概

念。

- 4、观看伸展运动示范后，认真模仿分解动作。
- 5、两人一组分散练习，巩固动作。
- 6、听口令进行二节操的完整练习。
- 7、观看胸部运动示范后，认真模仿分解动作练习。
- 8、自主结伴分散练习，巩固动作。

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

### 三、说学学，身心放松

教师活动：

提示学生进行交流，组织学生放松 学生活动：

向你最好的伙伴说说三节操的名称，说说学后的感觉。

听音乐，按教师要求柔韧放松。

组

织：散坐在草地上 场地器材：操场、录音机

## 第 2 课

学习目标：在合作学习中掌握基本体操初升的太阳。学习内容：初升的太阳：第4、5、6节 学习步骤：

### 一、自主复习、展示成果

教师活动：

- 1、组织学生常规训练
- 2、提出分组要求，指导学生分组复习，巡回纠正动作。
- 3、组织学生展示复习成果。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。



体侧运动体侧时上肢的伸展，全身运动抬腿时上体动作的配合，跳跃运动上下肢的协调配合。

教师活动：

- 1、完整和分解示范各节操，指导学生重点环节的解决。
- 2、组织学生分解动作模仿练习。
- 3、提示学生合作学练。

学生活动：

- 1、认真观看体侧运动示范，了解完整动作。
- 2、听口令随示范模仿分解动作，体验节奏的变化和体侧时上肢的伸展。
- 3、在小组长的带领下进行动作复习，相互帮助，巩固动作概念。
- 4、观看全身运动示范后，认真模仿分解动作。
- 5、两人一组分散练习，巩固动作。
- 6、听口令进行二节操的完整练习。
- 7、观看跳跃运动示范后，认真模仿分解动作练习。
- 8、根据教师提示，把跳跃运动分成二四二二四段进行练习，3 巩固动作。
- 9、听音乐随示范进行练习，体验音乐节奏。

三、说说学学，身心放松

教师活动：

提示学生进行交流，组织学生放松 学生活动：

向你最好的伙伴说说三节操的名称，说说学后的感觉。

听音乐，在小伙伴的带领下进行柔韧放松。

组

织：散坐在草地上 场地器材：操场、录音机

### 第 3 课

学习目标：在合作学习中掌握基本体操初升的太阳。学习内容：初升的太阳：第7节及全套动作 学习步骤：

#### 一、自主复习、展示成果

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、提出分组要求，指导学生分组复习，巡回纠正动作。

3、组织学生展示复习成果。 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。

3、在小组长的带领下，自我选择复习方法，进行复习。

4、积极参加演示比赛，勇于展示自我。

组

织：两列横队、小组分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

二、合作学习，掌握动作

重点：全套动作的连贯完整性。难点：能跟上音乐节奏。

教师活动：

1、讲解示范整理运动的完整和分解动作。

- 2、组织学生分解动作模仿练习。
- 3、组织学生听音乐节奏练习。
- 4、组织学生根据自己掌握情况进行合作学练。

学生活动：

- 1、认真观看整理运动示范，了解完整动作。
- 2、听口令随示范模仿分解动作。
- 3、听音乐随示范体验音乐的节奏和整套操的完整性。
- 4、自找伙伴根据自己掌握情况有针对性地合作学练，巩固薄弱环节。
- 5、再听音乐完整练习。

组 织： 两列横队、在规定场地内分散练习

\*  
  
\*  
  
\*  
  
\*  
  
\*  
  
\*  
  
\*

\*

\*

\*

\*

\*

### 三、说说学学，身心放松

教师活动：

提示学生进行交流，组织学生放松 学生活动：

向你最好的伙伴说说全套操的名称，说说学后的感觉。

听音乐，在小伙伴的带领下进行柔韧放松。

组 织：

5 散坐在草地上

场地器材：操场、录音机

### 第 4课

学习目标：小组学习初步掌握排球运动的垫球技能 学习内容：

小排球：垫球 学习步骤：

一、自主游戏，熟悉球性

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织复习基本体操：初升的太阳

3、组织学生自主游戏。 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。

3、听音乐动作正确地复习初升的太阳全套动作。

4、自主结合成小组，有排球进行游戏，充分活动的同时熟悉球性。

组 织：两列横队、小组分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、小组学习，掌握技能

重点：垫球的正确动作：插、夹、提的动作。

难点：能随来球做出上步垫球动作，并能尽量把动作做正确。  
教师活动：

- 1、提出垫球的动作要点，鼓励学生尝试两人配合的垫球，并让学生在体验动作的同时思考如何应付不是很到位的来球。
- 2、组织学生交流，并演示上步垫球动作。
- 3、组织学生继续练习，并巡视指导动作。

学生活动：

- 1、按教师提示的动作要点体验自抛自垫、两人互相抛垫，体验垫球动作的到位和垫不倒位的来球动作。
- 2、大胆地进行交流，在观看示范的同时善于找出自己动作中的不足。
- 3、两人一组合作学练，有针对性地改进垫球动作，体验上步垫球的动作和伙伴间的默契配合。

组

织：练习时两人一组自由分散，交流中呈弧形较宽松站立

### 三、熟练技能，创编游戏

教师活动：

- 1、提出活动要求，鼓励学生大胆地去尝试，巡视指导。
- 2、引导学生进行体验交流。
- 3、学习一种柔韧放松的方法。

学生活动：

- 1、在小组长的带领下大胆地尝试游戏，在游戏中进一步熟练动作。
- 2、大胆地说一说创编游戏中遇到的困难和收获。
- 3、在教师的带领下进行放松练习。

组织： 游戏时小组自主分散，队形自定

放松时全班散坐在草地上

场地器材： 操场、录音机、小排球2个

### 第 5课

学习目标： 在游戏比赛中发展跑的能力 学习内容： 蹲踞式起跑、快速跑

### 7 学习步骤：

一、快乐游戏，活跃情绪

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生游戏：抢位子

3、组织学生复习基本体操。 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。

3、在教师的提示下进行奔跑游戏：抢位子

4、两人一组，随意选择三到四节基本体操进行复习，动作到位、有力。

组 织：两列横队、小组分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、积极游戏，你追我赶

重

点：蹲踞式起跑动作和轻松自然的快速跑动作。难点：蹲踞式起跑时的蹬地有力，起动力快；快速跑时动作轻松协调。

教师活动：

- 1、提示学生复习蹲踞式起跑动作。
- 2、组织学生起跑游戏：看谁反应快
- 3、采用多种游戏、比赛方式组织学生进行快速跑练习。
- 4、及时鼓励和小结各项游戏。
- 5、组织学生欢庆胜利。

学生活动

- 1、两人一组借助教师的提示和报纸进行蹲踞式起跑练习，着重体验起跑时的蹬地动作。
- 2、积极参与游戏，和伙伴比一比谁的反应快
- 3、游戏：龟兔赛跑（同一起跑线）
- 4、游戏：你追我赶（追逐跑）

5、团结力量大：分成六小组，每组六人，小组商量，根据每个人的体力分配不同的距离，接力赛跑，进行集体力量的展示。

6、手舞足蹈欢庆胜利。

场地器材：操场、录音机、每人一张报纸

## 第 6课

学习目标：小组学习掌握排球的垫球技能 学习内容：小排球

学习步骤：

### 一、体验游戏、学会合作

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，巡回指导。 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、学习队列：向右转走，初步体验小组协同一致的重要性。

织：两列横队、小组分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、小组探究，熟练技能

重点：垫球的正确动作。难点：伙伴间的默契配合。

### 9 教师活动：

- 1、提出三级练习目标，观察学生练习。
- 2、提出二人一组练习要求，巡回指导。
- 3、提出小组合作练习要求，巡视指导学生练习。

### 学生活动

- 1、一人一球，根据教师提出的三级指标（a80个、b60个、c40个）自选一个目标完成垫球练习。
- 2、两人一组根据练习水平自我选择抛垫和对垫熟练动作，体验相互间的默契配合。

3、分成六人小组，小组自定练习形式，认真体验多人配合垫球，努力使球不落地或少落地。

组

织：自由分散、小组分散

三、小组合作，参与对抗

教师活动：

1、组织学生商讨制定比赛规则。

2、协助做好裁判工作。

3、引导学生进行小结。 学生活动：

1、和教师一起商榷制定比赛规则。

2、在小组长的带领下商量、组织好垫球对抗赛，在比赛中熟练技能，培养合作。

3、积极地表达比赛时和比赛后的感受。

场地器材：3只排球、垫子2只

第 7课

学习目标：小组合作初步掌握发球动作 学习内容：小排球发球

10 学习步骤：

一、自主游戏、充分活动

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，提示安全要求。 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、继续体验向右转走的队列要求。

3、自主结合，自选游戏进行活动。 组织：两列横队、自由分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、小组探究，掌握动作 重

点：发球的正确动作。难 点：发球有一定的准确性。教师活动：

- 1、鼓励学生尝试练习。
- 2、请学生配合讲解示范发球动作，组织学生分组练习。
- 3、组织学生展示学习成果。提出要求继续组织练习。学生活动

- 1、二人一组，想象、尝试发球动作。
- 2、认真观察、了解正确的发球动作。
- 3、分成2组，在组长的组织下进行进行发球练习，同时体验用垫球来接发球。
- 4、积极参与展示，交流发球的练习形式。
- 5、通过交流，选择一种最好的，最适合小组练习的发球练习形式，在组长的组织下继续进行练习。

场地器材：排球4个

## 第 8 课

学习目标：在游戏比赛中发展跑的能力 学习内容：多种游戏  
学习步骤：

### 一、快乐游戏、充分活动

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，参与学生游戏。 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、继续体验向右转走的队列要求。

3、全班分成两组进行“大渔网”游戏。 组

织：两列横队、分组游戏

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

二、小组探究，熟练技能

重

点：正确的快速跑动作。教师活动：

1、提出黄河长江游戏要求，组织学生游戏。

2、组织学生“人球赛跑”游戏。

学生活动：

1、分成二组，在教师组织下进行游戏黄河长江，体验快速的起动的灵敏的反应。

2、分成两组，体验“人球赛跑”的乐趣，提高快速奔跑能力。

三、延伸拓展、展示才能

12 教师活动：

1、提出小组活动要求，安全要求，鼓励和观察学生自主创编游戏活动。

2、引导学生展示小结。

学生活动：

1、小组商榷，用已有的游戏经验结合教师提出的要求，尝试新的游戏。

2、在尝试的过程中不断完善游戏的方法规则。

3、相互交流展示创编的游戏。

组

织：按指定地点分散：

场地器材：田径场、足球六只、（自主游戏器材由学生自定）

## 第 9 课

学习目标：小组合作进一步掌握发球动作 学习内容：小排球发球 学习步骤：

一、小组游戏、熟悉球性

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，提示安全要求。 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、学习向后转走

3、分组游戏：截住空中球

组

织：两列横队、自由分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、合作学习，熟练动作

重

点：发球有较准确的落点。难点：能较好的控制好球的高度。

教师活动：

- 1、组织学生辅助练习。
- 2、提出练习的安全要求和动作要求，组织学生分组练习
- 3、组织学生发球比赛

学生活动：

- 1、自选标准垫球练习、两人一组对垫练习。
- 2、徒手动作练习、抛球练习。
- 3、两人一组发球练习，相互督促改进发球动作，提高发球的准确性。
- 4、一起制定游戏规则，分组进行发球比赛。（发球得分和接发球得分，计总分）
- 5、针对比赛进行自我评价。 场地器材：体育馆、排球每生一个

## 第 10 课

学习目标：在合作学习中掌握多种运球和传球技能 学习内容：小篮球 学习步骤：

### 一、自主活动、活跃情绪

教师活动：

教师讲解分组要求和活动要求，协调学生的分组并参与学生的游戏。

学生活动：

学生自主结合2---6人一组，利用篮球进行游戏或活动。

14 组

织：2---6人一组，自由分散在篮球场。

## 二、合作探究、掌握技能

重

点：传接球时上下肢的协调动作。难

点：传接球时两人间的默契配合。教师活动：

提出分组要求和活动要求，组织学生分小组练习，巡回指导，及时点评，加以鼓励。

学生活动：

1、自主分小组，通过相互观察、帮助进行各种运球练习，并通过相互的协商进行多种形式的运球练习，通过互动合作的练习熟练运球技能。

2、组织各小组展示1---2种本小组最得意的练习形式，通过相互的了解，进行取长补短地练习。

教师活动：提出分组要求，巡回指导，及时示范纠错。

学生活动：

1、两人一组，一位男生带领一位女生进行胸前传接球练习，利用男生的动作优势来带领女生练习。

2、小组扩大，6---8人一组，学生小组商讨传球练习的形式，利用多种形式进行传球，体验同伴间的相互配合和传球时的上下肢协调用力动作。

3、分小组展示，相互学习、积极交流（以你觉得他们一组什么地方最好进行点评）

组

织：自由分散自主组织（确保小组活动有安全距离）

### 三、创新延伸、展示技能

教师活动：鼓励、提示，协助游戏。学生活动：

1、小组商讨、利用篮球，借助所掌握的技能创编一个游戏，15 并亲身体验游戏的乐趣。

2、游戏表演、展示，评选最佳创思小组、最善于合作小组、技能娴熟小组，每个小组评出进步最大的组员、合作最好的伙伴。

组

织：自由分散，形式自主 场地器材：篮球场、每生一球

## 第 11 课

学习目标：合作学练掌握韵律球操第一段 学习内容：韵律球操 学习步骤：

### 一、韵律活动，感受音乐

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生体验音乐节律 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、小组长组织下进行队列练习。

3、听音乐进行：韵律绳操，感受音乐的节奏感 组

织：两列横队、自由分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

二、合作学习，掌握动作

重

点：韵律球操的第一段动作 难

点：两人间的协调配合。教师活动：

- 1、完整动作的示范。
- 2、分解示范，并组织学生模仿练习。
- 3、组织学生合作学练，巡回指导。
- 4、组织学生连贯练习，播放音乐。

学生活动：

- 1、观看示范，了解第一部分抛接的14个8拍动作过程。
- 2、随教师示范和要求分段学习动作，集体学完一段动作后，分组合作学练习，体验动作的连贯性。
- 3、学完第一部分全部动作后，分组学练，重点体验两人间的配合及动作的熟练性。
- 4、听口令集体完成动作后再听音乐完成动作。
- 5、3分钟球类自主活动，注意安全。 组

织：两列横队、小组分散

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

场地器材：短绳每生一根、软排每生一个、录音机

## 第 12 课

学习目标：合作学练掌握韵律球操第二段 学习内容：韵律球操 学习步骤：

## 一、自主活动，熟悉球性

教师活动：

- 1、组织学生常规训练
- 2、提出自主活动的安全要求和活动要求，组织学生自主活动。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、可以一人可以多人，自主地拿球活动，可以游戏、可以比赛，注意安全，充分活动。

17 组

织：两列横队、自由分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、合作学习，掌握动作

重

点：韵律球操的第二部分动作 难

点：两人间的协调配合。教师活动：

- 1、组织学生听音乐复习第一部分动作
- 2、分解示范，并组织学生学习模仿练习。
- 3、组织学生合作学练，巡回指导。
- 4、组织学生连贯练习，播放音乐。

学生活动：

- 1、听音乐进行第一部分抛接的复习。
- 2、观看示范，学习第二部分环绕的十二个八拍动作。
- 3、随教师示范和要求分段学习动作，集体学完一段动作后，分组合作学练习，体验动作的连贯性。
- 4、学完第一部分全部动作后，分组学练，重点体验两人间的配合及动作的熟练性。

5、听口令集体完成动作后再听音乐完成第一、二两部分动作。

组

织：两列横队、小组分散 场地器材：软排每生一个、录音机

## 第 13 课

学习目标：合作学练掌握韵律球操第三段 学习内容：韵律球操 学习步骤：

一、韵律活动，感受音乐

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织自主活动 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、学生听音乐自主活动，注意安全，充分活动。

组

织：两列横队、自由分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

二、合作学习，掌握动作

重

点：韵律球操的第三段动作

难点：两人间的协调配合，及全套动作的连贯完成。教师活动：

- 1、播放音乐，组织学生自主复习。
- 2、组织学生听音乐复习第一第二两部分动作。
- 3、采用多种方法组织学生学习第三部分滚拍。
- 4、组织学生听音乐连贯练习。

学生活动：

- 1、学生听音乐自主地进行练习，体验动作的连贯性。
  - 2、听音乐集体复习第一部分第二部分的连贯动作，感受动作与音乐的结合，男女生间的相互配合。
  - 3、按教师布置采用集体、分组、合作等方法进行第三部分的19 学习，较熟练地掌握第三部分动作。
  - 4、听音乐体验韵律球操的完整动作，感受韵律之美。 组
- 织：两列横队、小组分散 场地器材：软排每生一个、录音机

## 第 14 课

学习目标：在合作学习中改进蹲踞式跳远动作 学习内容：蹲踞式跳远 学习步骤：

### 一、快乐游戏、充分活动

教师活动：

- 1、组织学生常规训练
- 2、提出分组游戏要求：在组长的带领下进行跳跃类游戏活动，注意安全。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
  - 2、学习向左转走队列要求。
  - 3、全班成六个自然组，在组长的带领下安全地进行游戏。
- 组

织：两列横队、分组游戏

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

二、合作探究，改进技术

重

点：能针对自己的不足进行练习。教师活动：

1、和学生一起探讨蹲踞式跳远的动作要点和容量出现的不足，以及练习时的安全要求。

2、提出合作分组的要求，指导学生合作学练，及时为学生  
20 纠正动作，引导学生改进动作。

3、及时肯定学生的进步，鼓励学生展示自己的学习成果。  
学生活动：

1、和老师一起探讨蹲踞式跳远的动作要求和易犯错误，从而  
能针对自己的动作找到合理的练习内容。

2、自主找伙伴进行合作学练，在相互提示和帮助下不断地利  
用不同的练习方法改进蹲踞式跳远动作。

3、积极地参与展示活动，努力把自己的学习表现展示给大家，  
并在展示的过程中学会观察，学人之长，补己之短。

组

织：分组练习场地器材：

田径场、沙坑、踏跳板二块、垫子2张、橡皮筋二根、软排两  
只

第 15 课

学习目标：在合作学习中改进蹲踞式跳远动作 学习内容：蹲  
踞式跳远 学习步骤：

一、游戏活动，活跃情绪

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、提出游戏要求，组织学生进行游戏活动。 学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、在组长的带领下进行向左转走练习。
- 3、两人一组进行热身游戏：剪刀、石头、布
4. 游戏：蜜蜂采蜜

21 组

织：两列横队、分组游戏 \*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、合作探究，改进技术

重

点：能在相互帮助中不断改进动作，使动作连贯协调有力。

教师活动：

- 1、引导学生分类分组，布置目标任务。
- 2、巡回观察、指导，及时为学生找出不足。
- 3、组织学生交流，观看，了解不足与改进方法。

学生活动：

- 1、按教师的引导自主地找到适合自己的伙伴，了解目标任务。
- 2、合理地利用场地器材进行辅助练习改进自己的动作，伙伴间要不断提示动作要求以改进动作。
- 3、认真观看跳得好的同学的动作，从而找到自己的不足继续练习，进一步体验连贯动作。

组

织：分组练习

## 三、展示、评价、放松

教师活动：提出评价要求，组织学生小组评比

引导学生交流评价。

组织学生放松，调节身心

学生活动：

每小组选出2名学生参加评比

根据评价标准，合理地对展示的同学进行评价

由一位学生带领进行放松。

组

织：围坐在沙坑边 场地器材：

22 田径场、沙坑、踏跳板一块、垫子二张、橡皮筋二根、软排两只

第 16 课

学习目标：在相互帮助下练习各种平衡动作 学习内容：技巧

学习步骤：

一、游戏活动，活跃情绪 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、提出游戏要求，组织学生进行游戏活动。 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在组长的带领下进行向左转走练习。

3、分组游戏：射击（躲闪的同学必须两人手拉手一起躲闪）

组

织：两列横队、分组游戏 \*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、互帮互学，掌握平衡

重

点：在相互帮助下掌握几种保持身体平衡的动作。教师活动：

- 1、讲解示范“燕式平衡”，组织学生模仿练习。
- 2、讲解示范“肩肘倒立”，组织学生模仿练习
- 3、组织学生交流。

学生活动：

- 1、认真观看示范，了解动作要点。
- 2、找一个伙伴进行合作学习，相互帮助纠正动作，熟练动作。
- 3、认真观看肩肘倒立示范，了解平衡的诀窍。
- 4、四人一组进行分组练习，掌握平衡的诀窍，体验倒立的技巧。
- 5、分组展示动作，评一评谁是最好的。 组

织：分组练习

三、拓展延伸，展示自我教师活动：

- 1、鼓励学生大胆尝试各种平衡动作，提出安全要求。
- 2、鼓励学生大胆地展示自我，参与交流。
- 3、组织学生听音乐放松。

学生活动：

- 1、自主结合成小组，在保证安全的前提下尝试各种平衡动作，体验创新的乐趣。
- 2、积极地参与交流，把自己的平衡动作展示给大家看。
- 3、随放松同学听音乐进行放松，平稳情绪。

组

织：分组分散、集体练习场地器材：垫子、操场、录音机

## 第 17 课

学习目标：在体操练习中保持正确的身体姿势 学习内容：技巧组合动作 学习步骤：

### 一、队列练习，挺拔身姿

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组展示队列练习学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在组长的组织下进行各种队列练习，体验挺拔的动作要求。

3、分组展示。

组

织：两列横队、分组练习\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、技巧组合，锻炼形体

重

点：体操动作的姿态美 教师活动：

- 1、组织学生自主分组，提出练习内容与要求，分组练习。
- 2、讲解示范技巧组合动作，组织学生分组体验。

学生活动：

- 1、按教师提出的练习的内容和要求在组长的组织下进行练习。
- 2、认真观看示范，了解组合动作与上学期所学组合动作的不同之处，在组长的带领下认真体验动作，把组合动作做得连贯、协调。

组

织：分组练习

## 三、拓展延伸，展示自我教师活动：

1、鼓励学生大胆尝试根据自己的动作重新编排技巧组合动作（要求要有肩肘倒立动作）。

2、鼓励学生大胆地展示自我，进行交流。

学生活动：

1、根据自己的动作掌握情况把动作重新编排，尝试新的组合动作。

2、积极地进行交流，把自己组合动作展示给大家看。

组

织：分组分散、集体练习场地器材：垫子、操场

第 18 课

学习目标：合作学练，熟练掌握韵律球操第二段 学习内容：韵律球操 学习步骤：

一、自主活动，熟悉球性 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、提出自主活动的安全要求和活动要求，组织学生自主活动。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

织：两列横队、自由分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

二、合作学习，掌握动作

重

点：韵律球操的第二部分动作 难

点：两人间的协调配合。

教师活动：

1、组织学生听音乐复习前面所学的动作

2、分解示范，并组织学生模仿练习。

3、组织学生合作学练，巡回指导。

4、组织学生连贯练习，播放音乐。 学生活动：

1、听音乐进行第一部分抛接的复习。

2、观看示范，了解最后的八个八拍动作。

3、随教师示范和要求分段学习动作，集体学完一段动作后，分组合作学练习，体验动作的连贯性。

4、学完第一部分全部动作后，分组学练，重点体验两人间的配合及动作的熟练性。

5、听口令集体完成动作后再听音乐完成第一、二两部分动作。

组

织：两列横队、小组分散 场地器材：软排每生一个、录音机

## 第 19 课

学习目标：在合作学习中改进蹲踞式跳远动作 学习内容：蹲踞式跳远 学习步骤：

一、快乐游戏、充分活动 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、提出分组游戏要求：在组长的带领下进行跳跃类游戏活动，注意安全。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、学习向左转走队列要求。
- 3、全班成六个自然组，在组长的带领下安全地进行游戏。

组

织：两列横队、分组游戏

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、合作探究，改进技术

重

点：完整动作的练习，动作连贯协调。

教师活动：

- 1、和学生一起探讨蹲踞式跳远的动作要点和容量出现的不足，以及练习时的安全要求。
- 2、提出合作分组的要求，指导学生合作学练，及时为学生纠正动作，引导学生改进动作。
- 3、及时肯定学生的进步，鼓励学生展示自己的学习成果。

学生活动：

- 1、和老师一起探讨蹲踞式跳远的动作要求和易犯错误，从而能针对自己的动作找到合理的练习内容。
- 2、自主找伙伴进行合作学练，在相互提示和帮助下不断地利用不同的练习方法改进蹲踞式跳远动作。

织：分组练习场地器材：

田径场、沙坑、踏跳板二块、垫子四张、橡皮筋二根、软排两只

## 第 20 课

学习目标：合作模仿体验韵律活动 学习内容：小碎步、后踢步 学习步骤：

### 一、模仿热身动物操

教师活动：

- 1、组织学生了解学习目标和本课要求。
- 2、带领学生听音乐进行动物模仿操。

学生活动：

- 1、了解本课的学习目标和本课的学习要求。
- 2、听音乐随示范进行动物模仿操练习，比一比谁学得最象。

组

织：自主分散在课桌边

二、合作模仿学律动

教师活动：

- 1、组织学生观看小碎步、后踢步动作光碟
- 2、组织学生跟光碟学一学，练一练
- 3、组织学生跟音乐体验组合舞步
- 4、鼓励学生大胆想象、尝试不同形象的小碎步和后踢步。
- 5、播放音乐，引导学生根据音乐来编排一段由小碎步和后踢步组成的舞蹈。
- 6、组织学生交流、表演，展示自己。

学生活动：

- 1、认真观看光碟，了解小碎步和后踢步两种舞步的动作要求。
- 2、随着音乐，跟着示范动作学一学，练一练，体验两种舞步的不同之处和相同之处。
- 3、和小伙伴一起随示范听音乐学一学舞步组合，感受音乐的节奏。
- 4、和小伙伴一起想象不同形象的小碎步和后踢步练习。
- 5、3—4人一组，自主结合，听音乐自编一段舞步组合。
- 6、积极参加表演，努力展示自己，认真学习其他小组的动作。

组

织：自由分散

### 三、抒情放松，陶冶情操

教师活动：

- 1、指导学生听音乐，按音乐节奏用小碎步，进行放松舞蹈。
- 2、鼓励学生说一说学习的感受，自己的收获。

学生活动：

- 1、围成圈，和老师一起听音乐进行放松，进一步体验小碎步的动作。
- 2、积极地表达自己的感受和学习情况。 组

织：围成圈，席地而坐

#### 四、自主玩

教师活动：提出活动要求，鼓励学生不断尝试不同的玩纸方法。

巡回观察指导学生活动，善于发现学生的闪光之处。

教育学生爱护环境。

学生活动：按教师提出的要求，体验除所学的三种玩纸方法外的多种玩纸游戏。

乐于表现自己的成功，积极地表达自己的心情。组

织：自由分散 场地器材：

29 操场、录音机、教室、电教设备

#### 第 21课时

学习目标：在相互帮助下练习各种平衡动作 学习内容：技巧  
学习步骤：

一、游戏活动，活跃情绪 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、提出游戏要求，组织学生进行游戏活动。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在组长的带领下进行向左转走练习。

3、分组游戏：射击（躲闪的同学必须两人手拉手一起躲闪）

组

织：两列横队、分组游戏 \*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

二、互帮互学，掌握平衡

重

点：在相互帮助下掌握几种保持身体平衡的动作。教师活动：

- 1、讲解示范“燕式平衡”，组织学生模仿练习。
- 2、讲解示范“肩肘倒立”，组织学生模仿练习
- 3、组织学生交流。

学生活动：

- 1、认真观看示范，了解动作要点。
- 2、找一个伙伴进行合作学习，相互帮助纠正动作，熟练动作。
- 3、认真观看肩肘倒立示范，了解平衡的诀窍。
- 4、四人一组进行分组练习，掌握平衡的诀窍，体验倒立的技巧。
- 5、分组展示动作，评一评谁是最好的。

组

织：分组练习

三、拓展延伸，展示自我教师活动：

- 1、鼓励学生大胆尝试各种平衡动作，提出安全要求。
- 2、鼓励学生大胆地展示自我，参与交流。
- 3、组织学生听音乐放松。

学生活动：

- 1、自主结合成小组，在保证安全的前提下尝试各种平衡动作，体验创新的乐趣。

2、积极地参与交流，把自己的平衡动作展示给大家看。

3、随放松同学听音乐进行放松，平稳情绪。 组

织：分组分散、集体练习场地器材：

垫子、操场、录音机

## 第 22 课时

学习目标：小组合作进一步掌握发球动作 学习内容：小排球  
发球 学习步骤：

一、小组游戏、熟悉球性 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，提示安全要求。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、学习向后转走

3、分组游戏：截住空中球 组

织：两列横队、自由分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、合作学习，熟练动作 重

点：发球有较准确的落点。难

点：能较好的控制好球的高度。教师活动：

- 1、组织学生辅助练习。
- 2、提出练习的安全要求和动作要求，组织学生分组练习
- 3、组织学生发球比赛

学生活动：

- 1、自选标准垫球练习、两人一组对垫练习。

2、徒手动作练习、抛球练习。

3、两人一组发球练习，相互督促改进发球动作，提高发球的准确性。

4、一起制定游戏规则，分组进行发球比赛。（发球得分和接发球得分，计总分）

5、针对比赛进行自我评价。

组

织：分组练习场地器材：排球每生一个

第 23课时

学习目标：在游戏比赛中发展跑的能力 学习内容：蹲踞式起跑、快速跑 学习步骤：

一、快乐游戏，活跃情绪 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生游戏：抢位子

3、组织学生复习基本体操。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。

3、在教师的提示下进行奔跑游戏：抢位子

4、两人一组，随意选择三到四节基本体操进行复习，动作到位、有力。

组

织：两列横队、小组分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

二、积极游戏，你追我赶

重

点：蹲踞式起跑动作和轻松自然的快速跑动作。

难

点：蹲踞式起跑时的蹬地有力，起动快速；快速跑时动作轻松协调。

教师活动：

- 1、提示学生复习蹲踞式起跑动作。
- 2、组织学生起跑游戏：看谁反应快
- 3、采用多种游戏、比赛方式组织学生进行快速跑练习。
- 4、及时鼓励和小结各项游戏。
- 5、组织学生欢庆胜利。

学生活动：

- 1、两人一组借助教师的提示和报纸进行蹲踞式起跑练习，着重体验起跑时的蹬地动作。
- 2、积极参与游戏，和伙伴比一比谁的反应快
- 3、游戏：龟兔赛跑（同一起跑线）
- 4、游戏：你追我赶（追逐跑）
- 5、团结力量大：分成六小组，每组六人，小组商量，根据每个人的体力分配不同的距离，接力赛跑，进行集体力量的展示。
- 6、手舞足蹈欢庆胜利。

组

织：

场地器材：操场、录音机、每人一张报纸

第 24课时

33 学习目标：小组学习掌握排球的垫球技能 学习内容：小排球 学习步骤：

一、体验游戏、学会合作 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，巡回指导。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、学习队列：向右转走，初步体验小组协同一致的重要性。

3、根据教师提出的要求，在组长的组织下进行游戏，体验伙伴间相互配合传接球和拦截球的乐趣。

组

织：两列横队、小组分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、小组探究，熟练技能 重

点：垫球的正确动作。难

点：伙伴间的默契配合。

教师活动：

1、提出三级练习目标，观察学生练习。

2、提出二人一组练习要求，巡回指导。

3、提出小组合作练习要求，巡视指导学生练习。 学生活动：

1、一人一球，根据教师提出的三级指标（a80个、b60个、c40个）自选一个目标完成垫球练习。

2、两人一组根据练习水平自我选择抛垫和对垫熟练动作，体验相互间的默契配合。

3、分成六人小组，小组自定练习形式，认真体验多人配合垫球，努力使球不落地或少落地。

组

织：自由分散、小组分散

三、小组合作，参与对抗

34 教师活动：

1、组织学生商讨制定比赛规则。

2、协助做好裁判工作。

3、引导学生进行小结。

学生活动：

1、和教师一起商榷制定比赛规则。

2、在小组长的带领下商量、组织好垫球对抗赛，在比赛中熟练技能，培养合作。

3、积极地表达比赛时和比赛后的感受。组织活动：

场地器材： 2只排球、垫子2只

第 25课时

学习目标：小组合作进一步掌握垫球动作 学习内容：小排球  
学习步骤：

一、小组游戏、熟悉球性 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，提示安全要求。学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、学习向左转走

3、分组游戏：射击

组

织：两列横队、自由分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

二、合作学习，熟练动作 重

点：垫球的到位。难

点：相互间的配合。教师活动：

1、组织学生辅助练习。

2、提出练习的安全要求和动作要求，组织学生分组练习

3、组织学生分组比赛

学生活动：

1、自主地采用多种方法进行各种垫球练习。

2、两三人一组进行垫球的配合练习，在小组配合有了一定的基础后把小组扩大到四五人一组进行配合练习。

3、按老师提出的要求分组进行排球比赛，体验相互间的配合及临场的应变能力。

4、针对比赛进行自我评价。

组

织：分组练习场地器材：排球每生一个

第 26课

学习目标：在合作学习中改进蹲踞式跳远动作 学习内容：蹲踞式跳远 学习步骤：

一、快乐游戏、充分活动 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生进行游戏活动，注意安全。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、学习向左转走队列要求。

3、全班分两组进行大渔网游戏，积极地参与游戏活动，充分活动开。

组

织：两列横队、分组游戏

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、合作探究，改进技术

### 36 重

点：加快助跑速度，改进起跳后的空中动作。

教师活动：

- 1、和学生一起探讨蹲踞式跳远的动作要点和容易出现的不足，以及练习时的安全要求。
- 2、提出合作分组的要求，指导学生合作学练，及时为学生纠正动作，引导学生改进动作。
- 3、及时肯定学生的进步，鼓励学生展示自己的学习成果。

学生活动：

- 1、和老师一起探讨蹲踞式跳远的动作要求和易犯错误，从而能针对自己的动作找到合理的练习内容。
- 2、自主找伙伴进行合作学练，在相互提示和帮助下不断地利

用不同的练习方法改进蹲踞式跳远动作。

3、积极地参与展示活动，努力把自己的学习表现展示给大家，并在展示的过程中学会观察，学人之长，补己之短。

组

织：分组练习场地器材：

田径场、沙坑、踏跳板一块、垫子二张、第 27课

学习目标：能安全地进行分组活动，并能在活动中不断改进投掷动作。

学习内容：掷远、掷准 学习步骤：

一、游戏激趣，活跃身心 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，做好裁判工作。

3、提出要求，组织学生活动关节。

37 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听口令进行队列练习，做到有精神，动作到位。

3、分两组进行游戏：射击，在游戏中体验合作、体验躲闪、体验投准。

4、两人一组，自编徒手操，充分活动肩、腰、腕等关节。

组

织：两列横队、分组练习\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

二、分组练习，各展其能

重

点：不同投掷动作的协调性。教师活动：

1、布置学生取出器材。

- 2、针对不同的器材讲解不同的练习要求和得分标准。
- 3、提出安全要求和分组练习时的要求，组织学生分组循环练习。

学生活动：

- 1、按老师要求分组取出不同的练习器材。
- 2、认真观看，仔细听取各组练习要求和得分标准，了解不同的练习内容和要求。
- 3、在小组长的带领下安全地进行分组练习，体验不同的姿势的抛排球、不同方法的沙包掷准、不同方法的投掷垒球过横绳和不同的远度的投绳结，并在自己最擅长的练习项目上得高分。
- 4、分小组总结交流。

组

织：分组练习

第 28课时

学习目标：在游戏比赛中发展跑的能力 学习内容：蹲踞式起跑、快速跑 学习步骤：

一、快乐游戏，活跃情绪 教师活动：

- 1、组织学生常规训练
- 2、组织学生游戏：抢位子
- 3、组织学生复习基本体操。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。
- 3、在教师的提示下进行奔跑游戏：抢位子
- 4、两人一组，随意选择三到四节基本体操进行复习，动作到位、有力。

组

织：两列横队、小组分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、积极游戏，你追我赶

重

点：蹲踞式起跑动作和轻松自然的快速跑动作。

难

点：蹲踞式起跑时的蹬地有力，起动快速；快速跑时动作轻松协调。

教师活动：

- 1、提示学生复习蹲踞式起跑动作。
- 2、组织学生起跑游戏：看谁反应快
- 3、采用多种游戏、比赛方式组织学生进行快速跑练习。
- 4、及时鼓励和小结各项游戏。
- 5、组织学生欢庆胜利。

学生活动：

- 1、两人一组借助教师的提示和报纸进行蹲踞式起跑练习，着重体验起跑时的蹬地动作。
- 2、积极参与游戏，和伙伴比一比谁的反应快
- 3、游戏：龟兔赛跑（同一起跑线）

4、游戏：你追我赶（追逐跑）

5、团结力量大：分成六小组，每组六人，小组商量，根据每个人的体力分配不同的距离，接力赛跑，进行集体力量的展示。

6、手舞足蹈欢庆胜利。

组

织： 场地器材：

操场、录音机、每人一张报纸

第 29课

学习目标：小组学习掌握排球的垫球技能 学习内容：小排球  
学习步骤：

一、体验游戏、学会合作 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，巡回指导。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、学习队列：向右转走，初步体验小组协同一致性的重要性。

3、根据教师提出的要求，在组长的组织下进行游戏，体验伙伴间相互配合传接球和拦截球的乐趣。

组

织：两列横队、小组分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

二、小组探究，熟练技能 重

点：垫球的正确动作。

40 难

点：伙伴间的默契配合。

教师活动：

- 1、提出三级练习目标，观察学生练习。
- 2、提出二人一组练习要求，巡回指导。
- 3、提出小组合作练习要求，巡视指导学生练习。 学生活动：

- 1、一人一球，根据教师提出的三级指标（a80个、b60个、c40个）自选一个目标完成垫球练习。

- 2、两人一组根据练习水平自我选择抛垫和对垫熟练动作，体验相互间的默契配合。

- 3、分成六人小组，小组自定练习形式，认真体验多人配合垫球，努力使球不落地或少落地。

组

织：自由分散、小组分散

三、小组合作，参与对抗

教师活动：

- 1、组织学生商讨制定比赛规则。
- 2、协助做好裁判工作。
- 3、引导学生进行小结。

学生活动：

- 1、和教师一起商榷制定比赛规则。

2、在小组长的带领下商量、组织好垫球对抗赛，在比赛中熟练技能，培养合作。

3、积极地表达比赛时和比赛后的感受。 组

织：

场地器材：体育馆、2只排球、垫子2只

第 30课时

学习目标：在体育活动中尊重与关爱运动能力弱的同伴 学习

内容：跳长绳 学习步骤：

一、快乐游戏，活跃情绪

41 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生游戏：贴烧饼

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。

3、分成两组进行贴烧饼游戏，注意安全，充分活动。 组

织：两列横队、小组分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、小组学练，互帮互助

教师活动：

- 1、提出分组练习要求：互帮互助，整体提高。
- 2、组织学生分组学练，巡回指导，积极参与学生的练习中，不断为学生设立新目标。
- 3、组织小组比赛，分享进步的快乐。
- 4、组织学生交流学习的体会、感受。 学生活动：

- 1、认真了解分组练习的要求，提高团队意识。

2、分成三个小组进行练习，体验“8”字跳长绳的跑动路线和跳绳动作，做到跟得上，跳得稳，跑得快。

3、积极参加小组的比赛，争取好成绩，并在比赛中表现出良好的互助风气。

4、积极交流，表达自己的学习感受。 组

织： 场地器材：

操场、录音机、长绳三根

第 31课时

学习目标：在跳绳活动中体验合作 学习内容：跳短绳 学习步骤：

一、游戏激趣，活跃身心 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生游戏：贴烧饼

3、组织学生模仿律动

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。

3、围成一个圈进行贴烧饼游戏，注意安全充分活动。 组

织：两列横队、小组分散

\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*

## 二、花样跳绳、体验合作

教师活动：

- 1、讲解练习要求和间歇要求，用音乐来组织学生进行练习。
- 2、组织学生合作学练习、并对学生的练习作评价。 学生活动：

- 1、按老师要求进行不同姿势的跳绳练习：向前跳短绳、向后

跳短绳、交叉跳短绳、两人带跳短绳、两人一组一摇一跳练习、两人一组双摇跳短绳等。每一次的跳绳时间约为1分至2分钟，每次间歇自然小组完成一个组合图案：树、鱼、船、房子、创意图等。

组

织：自主分散，小组集中

三、自主游戏，体验快乐

教师活动：

- 1、提出场地布置的要求：一定的距离，用绳布置三个树桩、一条小河、一面小旗、一个小山坡，小旗在终点。
- 2、组织学生布置场地。
- 3、组织学生游戏，体验在自己布置的场地上游戏的快乐。
- 4、组织学生交流：怎样理解合作？

43 学生活动：

- 1、认真听清场地布置要求，小组商量讨论如何来分配合作布置场地。
- 2、每个小组按商量的要求布置好场地。
- 3、积极地参与游戏：绕树桩、越小河、跳小山绕红旗。
- 4、每个小组交流，然后每个小组派代表交流，并回收器材。

组

织：分组游戏 场地器材：

操场、录音机、每人一绳

第 32课时

学习目标：在体育活动中发展耐力素质 学习内容：跳长绳、耐久跑 学习步骤：

一、游戏激趣，活跃身心 教师活动：

- 1、组织学生常规训练
- 2、组织学生游戏：贴烧饼
- 3、提出要求，组织柔韧练习

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。
- 3、围成一个圈进行贴烧饼游戏，注意安全充分活动。
- 4、学生自己进行柔韧练习，能针对自己的不足进行练习。

组

织：两列横队、小组分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、合作跳长绳，感受练习的持久性

### 44 教师活动：

1、讲解分组练习的要求，组织学生分组，轮流指导

2、分组展示，比一比哪一组集体参与的人多。 学生活动：

1、按老师要求分成三组，体验不断增加人数同时跳长绳，每个学生都要体验不同的进入顺序和配合时的节奏控制。

2、一组一组展示，用自己觉得最好的方式展示，展示一小组最多的时候能进入共同跳绳的人数。每个小组三次机会。

3、和老师一起参与评价。 组

织：分2小组

三、听音乐耐久跑，体验有氧练习

教师活动：

1、讲解耐久跑的动作要求和练习要求。

2、组织学生进行耐力跑。

学生活动：

1、知道耐久跑的动作要求和练习要求。

2、在小组长的带领下听音乐进行耐久跑，自己控制速度。

3、放松慢走 组

织：分组自主活动 场地器材：

操场、录音机、每人一绳

第 33课时

学习目标：在活动中体验小组合作，共同完成任务。学习内容：

跳短绳、踢毽子 学习步骤：

一、游戏激趣，活跃身心 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生游戏：贴烧饼

学生活动:

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。
- 3、围成一个圈进行贴烧饼游戏，注意安全充分活动。 组

织：两列横队、小组分散

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

## 二、小组合作，自主练习踢毽子

教师活动：

- 1、布置每个小组的分组练习要求。
- 2、巡视指导，督促练习。

学生活动：

- 1、按老师布置的要求分组练习：小组中二个踢单毽、二个踢盘踢、两个对踢。
- 2、分组比赛，比一比哪个小组得分多，比赛中按单毽、盘踢、对踢进行，不参加比赛的同学做裁判。

组

织：自主分散，集中比赛

## 四、小组合作，自主练习跳短绳

教师活动：

- 1、提出练习要求，组织学生分组练习。
- 2、组织学生比赛。
- 4、组织学生自评。

学生活动：

- 1、认真按老师布置的要求进行练习：一个单跳，一个向后跳，一个向前交叉跳，一个向后交叉跳，一个单足跳，一个双飞，小组合理安排进行练习。

2、参加比赛，争取好成绩。

3、对自己一小组的表现进行点评。 组

织：分散练习，集中比赛 场地器材：体育馆、短绳、毽子

第 34课时

学习目标：在体育活动中尊重与关爱运动能力弱的同伴 学习

内容：跳短绳 学习步骤：

一、分组活动，充分准备 教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组跳长绳。

3、组织学生自己做柔韧练习。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。

3、在小组长的带领下进行准备活动：跳长绳

4、自己进行柔韧练习，充分活动。 组

织：两列横队、小组分散

二、磨练意志，认真考核

教师活动：

- 1、讲解考核方法和评分标准。
- 2、组织学生分组考核。
- 3、记录考核成绩，进行讲评。 学生活动：

- 1、认真了解考核方法和考核标准。
- 2、六人一组进行考核，努力争取好成绩。
- 3、记录考核成绩，了解班级整体考核情况。

组

织：

场地器材：操场、标志

## 第35课、讲究仪表美

教学目标：

使学生了解什么是仪表和仪表美，知道怎样从个人卫生、着装以及坐、立、走的姿势，语言、行为举止等方面讲究仪表美，并让学生结合自己的生活实际，说说怎样讲究仪表美。

教学重点：怎样做到仪表美 教学过程：

一、导入新课：

1、组织查字典比赛，了解什么是仪表，导入新课。出示“仪表”一词，组织学生查字典比赛，看谁最快说出“仪表”一词的意思。

2、然后组织学生进行讨论：仪表重要不重要？要不要讲究仪表美？

## 二、学习新课

a□讨论：作为一个现代社会的文明小学生，在讲究仪表美方面，要做到哪些基本要求？

先小组讨论，然后组织交流，交流后组织学生阅读课文，进一步体会要求：

- 1、保持个人卫生（头发、耳后脖颈、口腔卫生、手脚卫生）；
- 2、服装整洁、美观、大方（衣着得体，大小适宜，鞋袜常换、头饰适当）；
- 3、坐立走姿势要端正（保持正确的坐立行的姿势）；
- 4、讲究语言美（不说粗话，讲话有礼，声音亲切，使用文明语言）；
- 5、注意言行举止（对人和气，动作文雅，遵守公共秩序，走路时不吃东西，不随地吐痰，瓜皮果壳不乱扔，不对着人咳嗽，打喷嚏等）。

b□分小组说一说自己平时是怎样做到仪表美的，还有哪些不足的？

## 三、布置作业：

- 1、仪表美主要表现在哪些方面？

## 第36课、预防血吸虫病

### 教学目标：

让学生初步了解血吸虫的大小和形状及其一生的变化，使学

生知道什么是血吸虫病，了解血吸虫病对人的危害，使学生知道怎样预防血吸虫病。教学重点：怎样预防血吸虫病 教学过程：

## 一、导入新课：

语言导入：我们这里曾是一个血吸虫病很严重的地方，现在因为生活条件的变化，血吸虫病在这里已很少见，但并不是没有了，所以今天我们要来了解一下这种病和这种寄生虫。

## 二、学习新课

本课采用自学的方式进行学习，通过小组讨论、自己看课文，教师提问等形式来巩固学习的效果。

## 三、学习乒乓球操

1、观看完整动作演示，了解每节操的动作和节奏要求。

2、随分节动作演示进行模仿练习，并听口令熟练动作。

3、学习

## 四、布置作业：

怎样预防血吸虫病？ 课后小记：

虽然以前我们这里是一个血吸病比较严重的地方，但随着生活条件的改善，这种病已逐渐少了，本课采用了让学生自学，然后来一起解决学生心里不太明白的一些问题，学习的效果也比较好。

## 第37课、游泳的卫生与安全

教学目标：

使学生知道游戏是一项非常有益的体育活动，但也非常危险，并让学生了解游戏的卫生知识和安全要求，关注自己的身体健康。教学重点：游戏的安全 教学过程：

## 二年级体育备课教案篇五

主备人：

教材分析：本套广播操的主题名称确定为“希望风帆”，此主题寓意着在阳光下的少年儿童，扬起希望的风帆，乘风破浪，远航天涯的情景，体现我国少年儿童天真活泼，积极进取的良好精神面貌和对美好生活的憧憬，以突出本套操的教育功能。教学目标：

1、通过广播操的学习，培养学生身体的协调性、节奏感，养成良好的身体姿态，促进身体各器官的正常生长发育。

2、通过广播操的学习，有助于提高学生的注意力、观察力和动作思维能力，发展学生的自我表现和群体合作的意识。重、难点突破：

由于“希望风帆”的成套动作不同于以往的广播操的风格，本套操主题鲜明，以小水手出航为线索：做早操、准备出发、开始远航、加油鼓劲、风浪中摇摆、与风浪斗争、齐心协力、欢喜跳跃、到达目的地。因此，教师的教的环节应注意以下几点：

1、明确教学目标。通过广播操的教学进行团队教育，进行仪态教育。运用不同的教学方法与手段实现教学目标。

2、加强学生的基本姿态的训练。应规范学生的基本手型、基本动作以及基本姿态，注意体会收腹立腰的感觉。

3、注意情景化的教学。本套操的寓意讲给学生听，使学生在

想象中学习动作。组内教师讨论要点：

1、合理选择运用教学方法。多种教学方式的运用将有利于学生更好、更快地掌握广播操，同时实现广播操运动的多元价值。

2、正确的身体姿态。“希望风帆动作形象、生动，突出了身体姿态和规范性的培养。

3、肢体运动轨迹正确规范。确保每节运动的功能性和整齐划一的艺术效果。如：第五节体转运动第一八拍5-6上体右转180度，眼睛看右手，才能更好滴体现体转运东的功能性和整齐规范性。

本次备课活动总结：