

《五步拳》教学设计

《快速跑》教案

《武术基本功》教学设计

《背越式跳高》教案

《玩球》教案

《五步拳》教学设计

一、 教学内容：

1. 五步拳：预备姿势及 1—3 式

二、 教学目标：

1. 知识与技能

能够说出 1—3 式的动作名称术语；80%的学生能根据教师口令做出动作。

2. 过程与方法

通过模仿、分组体验等练习方法，体会动作路线，用力方式，感受武术精气神。

3. 情感态度价值观

学生愿意表达内心的想法，积极改正自身不足之处。

三、 教学重难点：

教学重点：预备姿势及 1—3 式的手型、步型、步法等动作方法。

教学难点：动作路线清晰，方向正确，连贯有力。

四、 教学过程：

（一）开始部分

1、课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，宣布本课任务要求，安排见习生

组织教学：四列横队。师生行“抱拳礼”互相问好，说明本课学习任务和要求。

要求：精神抖擞，队列整齐，步伐一致。

（二）准备部分

1、游戏：桃花朵朵开

添加客服微信 (shanxiang000) 获取所有教师资格证资料，拉你入群。

游戏方法与规则：学生围绕老师拉成一个圆，以一定的速度圆形跑，在跑步的过程中老师会随机报出一个数字或者一个数学算式，学生迅速组成一个队，落单的男生可做两个俯卧撑，女生两个下蹲起。

2、连贯性的徒手操

组织教学：四列横队，成体操队形散开。跟着音乐口令师生一同做操，做的过程中学生尽量跟上老师的节奏，遇到不会做的动作跟着模仿。

（三）基本部分

1. 复习：武术基本手型和基本步伐，并给与鼓励性评价

2. 新课讲授

(1) 五步拳：预备姿势及 1—3 式

动作要领：

预备姿势(并步抱拳)：身体成立正姿势，两手握拳抱于腰间，头往左看

弓步冲拳：左脚向左迈一步，成左弓步，同时身体向左转体 90 度，左手向左平搂收回

腰间抱拳，同时右拳从腰间冲出。目视前方

弹腿冲拳：重心前移，右腿经提膝向前弹踢小腿，同时冲左拳，收右拳。目视前方

马步架打：右脚落地，脚尖内扣，身体向左转体 90°，下蹲成马步，同时左拳变掌，屈臂上架，右拳从腰间向侧冲出；目视右方

组织教学：四列横队，成体操队形散开。

① 教师示范五步拳完整动作，学生观看示范对五步拳有初步的了解。

组织要求：学生成四列横队，认真观察老师的示范动作

② 单个动作分解示范、讲解，学生模仿教师的动作，听讲解学习动作名称术语及动作方法。

组织要求：基本手型以及步伐到位，教师口令清晰。

② 采用递进分解练习法进行练习，分组练习动作，组员基本能连贯成单式动作。教师巡视指导。

组织要求：小组练习过程中，学生及时指出同伴不足之处并加以修改。

③ 集体进行预备姿势和 1—3 式动作的练习，教师集体纠错。

④ 分组进行所学动作的练习，教师个别指导。

添加客服微信 (shanxiang000) 获取所有教师资格证资料，拉你入群。

⑤ 展示：每组学生依据自己的做的最好的动作选择相应的动作进行展示也可成套动作进行展示，教师给予鼓励性评价。

⑦小组互评，总结对方优点。

(2)辅教材：长江黄河

游戏方法：全班学生分为两组，一组命名为长江，一组为黄河，分别站在线的两侧，当教师喊长江时，黄河的队员追长江，反之，长江的队员追黄河。

组织教学：跑的过程中注意安全，跑完之后向前缓冲几米，然后回到原处

(四) 结束部分。(2分钟)

1. 放松活动：随着音乐进行太极拳放松练习

要求：跟着老师，身心完全放松

2. 教师小结：总结本节课收获，教师表扬并表达下节课期望

3. 宣布下课。师生再见，收拾器材。

(五)场地器材及负荷预计

1. 场地：器材：

篮球馆/田径场;录音机

2. 负荷 预计：：

平均心率 130 次/分 左右;运动强度，中等偏上;练习密度：35%

《快速跑》教案

教学目标：

(一) 知识与技能目标：学习快速跑运动技能，掌握快速启动与积极加速的动作方法；

(二) 过程与方法目标：在快速跑的学习过程中，发展学生灵敏、协调和速度素质，发展下肢力量；

(三) 情感态度与价值观目标：培养学生吃苦耐劳、克服困难的精神和坚毅、顽强的意志品质。

教学重难点：

(一) 教学重点：用前脚掌着地跑，跑姿正确、轻松。

(二) 教学难点：：跑得自然、协调，摆腿蹬地有力，身体平稳，跑成直线。

添加客服微信 (shanxiang000) 获取所有教师资格证资料，拉你入群。

教学过程：

（一）开始部分（课堂常规）：整合整队，点名报数，师生问好，检查服装，安排见习生。

（二）准备部分（导入热身）：

1、慢跑—模仿小动物

2、徒手操练习：（1）头部运动；（2）肩关节运动；（3）体转运动；（4）膝关节运动；（5）正压腿；（6）侧压腿；（7）手腕踝关节运动。

（三）基本部分（学习、练习、巩固、展示）：

1、兴趣导入，展示快速跑挂图，教师引导，学生讨论；

2、教师示范讲解快速跑技术要领；

动作要点：采用自然站立式起跑，起跑后两脚用力快速充分后蹬，摆动腿积极向前摆动，髋部前送；两臂以肩为轴积极前后摆动，放松而有力；上下肢协调配合，以最快速度跑完全程。

3、原地摆臂练习和高抬腿练习；

4、分组站立式起跑以及起跑后加速练习；

5、变换口令起跑后30米加速练习；

6、小组展示，每组选一名同学展示，引导学生互评；

7、游戏。

游戏名称：抓“尾巴”比赛

规则：用报纸做成“尾巴”，每两组进行比赛，比赛同学每人后面绑一条“尾巴”，两组同学到中线面对面站立，两两进行石头剪子布比赛，赢的同学抓输同学的“尾巴”，输的同学跑回己方终点线后就不允许抓，最后以抓住“尾巴”多的组为获胜。

（四）结束部分（整理放松、小结）：

1. 放松操

2. 课的小结

3. 回收器材、师生再见

场地设施：

田径场、报纸

教学效果：

添加客服微信（shanxiang000）获取所有教师资格证资料，拉你入群。

预计运动运动负荷：

1. 平均心率：130-140 次/分钟
2. 练习密度：40%

《武术基本功》教学设计

一、教学目标

【知识与技能】

学生能够说出所学动作的名称，85%能够准确做出该动作。

【过程与方法】

通过模仿教师，比拼大赛，发展身体的柔韧性、灵敏性和协调性等身体素质。

【情感态度与价值观】

激发学生民族自豪感，养成吃苦耐劳、积极向上、勇于进取的品质和爱国主义精神。

二、教学重难点

【重点】

- (1) 正踢腿：挺胸立腰，上踢勾脚。
- (2) 侧踢腿：侧踢成一面，勾脚上踢快。
- (3) 仆步压腿（左）：仆步腿伸直仆平，脚尖内扣。

【难点】

- (1) 正踢腿：踢脚时爆发用力。
- (2) 侧踢腿：勾脚快踢、爆发用力。
- (3) 仆步压腿（左）：两脚全脚掌着地，仆步腿脚尖内扣。

三、教学过程

（一）开始部分（3分钟）

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

2. 导入：刚刚老师给大家打一段少年拳，同学们想到了哪些功夫明星呢？你说李小龙、你说成龙、

还有人说功夫熊猫。从同学们的表情和欢呼声中老师看到了大家想要去学习武术的热情，但是要

添加客服微信（shanxiang000）获取所有教师资格证资料，拉你入群。

想打出像老师一样有力气、连贯、有精气神的拳，就要从练好基本功开始。就让我们走进今天的

学习——武术基本功。

（二）准备部分（7分钟）

1. 障碍跑

方法：组织学生分组进行跑进，在跑进过程中设置不同高度的障碍物，要求跨过障碍。

2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、侧压腿运动、正压腿运动、跳跃运

动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

（三）基本部分（25分钟）

1. 示范

提问：刚刚老师正踢腿、侧踢腿、仆步压腿的时候，脚跟都是着地的吗？

学生回答：无论哪种腿法支撑腿都是全脚掌着地的。

组织教学：八字队形

2. 讲解

（1）正踢腿：踢腿是挺胸立腰，腿向上要勾脚尖，踢过腰后要加速，要有爆发力；下落时绷脚面。

（2）侧踢腿：踢腿时直背、立腰、开胯，使身体成一侧面；上踢速度要快，有爆发力。

（3）仆步压腿（左）：挺胸、立腰、沉跨、侧倒。

3. 练习

（1）原地徒手模仿练习，体会用力顺序。

（2）手扶器械做左、右腿正踢腿、侧踢腿。要求脚尖可以勾起、勾落或绷起、崩落。
纠错：脚跟抬起，身体不正。

（3）降低器械高度，两人一组，互相帮助练习

（4）设置一定高度的悬挂物，引导学生踢腿时尽量触碰到悬挂物，但是不能提跟。

添加客服微信（shanxiang000）获取所有教师资格证资料，拉你入群。

(5) 学生根据教师击掌的节奏进行仆步压腿，学生之间互相观察

4. 检验—小组分别展示

5. 教学比赛—我是“功夫熊猫”

方法：分成四组，给学生 8 分钟创编时间，组内探讨创编一套武术拳，尽量将本节课所学内容加

进去，然后进行评比，得票最多的可获得“功夫熊猫”的称号。

(四) 结束部分（5 分钟）

1. 放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

四、场地器材

气球 20 个、横杆 12 个、录音机 1 台、磁带 2 盒、田径场。

五、预计负荷

练习密度：30%~35%；平均心率：120~130 次/分；运动强度：中等。

六、课后反思

《背越式跳高》教案

一、课题：背越式跳高

二、教学目标：

1. 知识与技能：能说出背越式跳高的技术要领和安全练习的方法，能正确做出背越式跳高动作。

2. 过程与方法：通过教师的示范讲解和学生自主体验以及对同伴练习的观察与讨论，能进一步掌握背越式跳高的动作要领。

3. 情感态度与价值观：培养学生的探究与合作学习能力；培养学生运动兴趣；增强协作精神和安全地进行体育运动的意识，增强自信心，体验学会技能时的喜悦。

三、重点：助跑与起跳结合技术。

四、难点：腾空过杆技术。

添加客服微信 (shanxiang000) 获取所有教师资格证资料，拉你入群。

五、教学过程：

(一)开始部分

课堂常规：1. 体委整队，报告人数；2. 师生问好；3. 教师宣布本节课的内容，同时说明教学要达到的目标以及课堂的纪律问题；4. 检查着装；5. 安排见习生。组织：成四列横队。

(二)准备部分

1. 热身活动：成两路纵队绕田径场慢跑 1 圈。

2. 热身操：(2x8 拍)

1. 头部运动；2. 扩胸运动；3. 振臂运动；4. 体转运动；5. 腹背运动；6. 弓步压腿；7. 弓步侧压腿；8. 膝关节运动；9. 手腕踝关节运动。组织：成体操队形散开。

3. 专项准备活动：

1. 成一路纵队结合口令沿跑规定圆形路线慢跑，跑 5 步用起跳脚(左脚或右脚)。

2. 两人一组压肩；

3. 两人一组下腰；

(三)基本部分

1. 导入：同学们!刚刚我们进行了一系列的热身活动，老师问大家一个问题：有一种运动它是征服高度的运动项目，是人类不屈不挠，勇攀高峰的象征，大家猜一猜是什么运动?对，是跳高，那跳高项目采用什么姿势可以跳的更高呢?同学们都很聪明，是背越式跳高，我们今天就一起来学习背越式跳高技术，老师和大家一起挑战高度。

2. 新课讲授

(1)首先，教师结合挂图讲解背越式跳高各技术环节的动作要领并示范。

(2)助跑技术的练习，教师给同学们做动作示范。将学生分四组自主组模仿练习，直线与弧线相结合。教师强调助跑阶段的动作要领，并进行指导纠正。

教师提问(预设)：同学们在练习过程中思考一下为什么助跑要采用直线加弧线的方式助跑?学生回答(预设)：1. 提高起跳效果；2. 为起跳做准备。

(3)起跳技术的练习，分四组自主进行原地起跳练习和助跑起跳练习，并强调助跑倒数第二步时，支撑腿以全脚掌着地，步幅稍大，摆动腿上提。

(4)腾空过杆与落垫技术的辅助练习。

1. 分四组借助海绵垫做原地倒肩、挺髋收腿辅助练习，小组同伴可帮助练习者提拉髋关节，根据自身体会，小组共同学习，探究。要点：背对海绵垫，起跳、仰头、倒肩、展体、挺髋成背弓，最后肩背落垫。

2. 分四组借助海绵垫自主进行完整动作过橡皮筋辅助练习，帮助学生克服恐惧心理，根据自身体会，小组共同学习，探究，激发学习兴趣，提高技术。要点：挺髌，踢小腿。

教师提问(预设)：同学们在练习过程中思考一下腾空过杆过程中身体那哪一部分最容易碰杆?落垫时最先着垫的部位是哪里?学生回答(预设)：最容易碰杆部位是臀部、肩部。最先着垫的部位是肩背部。

3. 巩固提高

跳高展示，挑战自我，同学们利用本节课所学的背越式跳高技术根据自身的情况选择适合自己的高度进行，积极参加比赛，超越自我(注重个体差异，发展技能)，学生自我分析评价。

(四) 结束部分

1. 组织学生做身体放松运动，主要活动腰部和腿部肌肉。
2. 教师集合学生，回收器材。进行总结以鼓励为主，为学生的终身体育意识奠定基础。

《玩球》教案

教学目标

- 1、通过玩球激发孩子对球的兴趣，发展奔跑能力及协调性，培养孩子的创新意识。
- 2、让孩子主动、积极地参与活动，自觉地体验运动的乐趣。
- 3、培养孩子的爱心，形成团结协作，互帮互助的意识。

教学过程

- 1、同学们成自然队形站立于教师周围，在音乐声中自由地做出各项运动的模仿练习。
- 2、抽学生做
- 3、孩子们在另一侧场地上拿球。
- 4、自由玩球
- 5、在教师的统一指令下，把球放回原处。
- 6、教师随意牵上一个孩子的手，带领大家走成圆圈。
- 7、分好小组后，学生拿球。
- 8、游戏：“抱球接力”（场地如图所示）
- 9、分组让孩子们设计球的各种玩法。

添加客服微信 (shanxiang000) 获取所有教师资格证资料，拉你入群。

10、展示成果。

11、教师播放希望小学感谢信录音，让孩子们在愉快感受和体验中结束游戏。

组织教法

1、教师以“你们看过奥运会的比赛吗？……”引导孩子们做出各项运动的模仿动作。

2、出示“卡通牌”使其相应的孩子快速反应。

3、教师发出指令：“可爱的孩子们，做好准备了吗”把孩子们带入“给希望小学送球”的情境。

4、以“叫数抱团”的游戏来分组，然后再由学生根据自己能力的大小选择抱两个球或一个球。

5、开始给“希望小学送球”

6、采用“组长负责制”，教师可启发提示

7、教师表扬鼓励。

作业布置

课后同学们要复习今天学习过的动作和内容