

# 七年级体育教案全套 初中七年级体育教案设计(通用8篇)

教案还可以辅助教师对学生的评价和反馈。以下是一些经验丰富的教师撰写的大班教案范文，欢迎参考借鉴。

## 七年级体育教案全套篇一

这是一篇童话故事，一只丑小鸭自从生下来就被人看不起，受人欺负，被迫离家出走，最后竟意外地发现自己不是丑小鸭，而是一只美丽的白天鹅的故事。这个故事告诉学生，从小就要懂得善待别人，互相尊重，同时要正确的对待自己。

### 教学目标

- 1、认知目标:积累本文中的生字词语。
- 2、能力目标:认识《丑小鸭》这一部童话作品的自传色彩。理解这一形象的社会意义，培养学生对文学作品的欣赏能力。
- 3、情感目标:丑小鸭之所以能成为白天鹅，是因为心中有梦，并向着梦想飞翔，让学生懂得命运其实没有轨道，关键在于要有对美好境界、美好理想的追求。

### 教学重点

通过丑小鸭的经历，认识到要成为“白天鹅”，要经过自身的努力，重要的是要有天鹅一般高贵的灵魂。

### 教学时间

一课时

## 教学过程

### 一、导入

### 二、了解作者

学生介绍自己所了解的情况，老师作适当的补充(安徒生的生平可详细一些)。

### 三、清除阅读障碍

(指名完成后齐读识记)

注音:讪笑吐绶鸡灯芯草较链迸出

听写:沼泽地嫉妒木屐飕飕讪笑

释义:排挤来势汹汹弥漫

### 四、你喜欢这篇童话吗?请谈谈你的理由

丑小鸭“丑在什么地方?它刚出生时的处境是怎样的?请联系书中的语句来回答。(见彩图)

### 五、学生跳跃阅读全文后，进行研究性学习

1、你知道贯穿全文的线索是什么吗?(指名回答)-(理线索)

以丑小鸭的流浪足迹为线索

2、全文写了丑小鸭在哪几个地方的流浪生活?请分别找出来--(明结构)

沼泽地--老太婆--灌木林里---老农家---花园里

3、并简要概括它在各个地方所发生的故事。大家是怎样对待它的?丑小鸭又是怎样对待自己的生活的?请联系具体的语句来回答。--(知内容)

沼泽地:(同情、歧视)

老太婆家:(被嘲笑)

灌木林里:(向往美与幸福)

老农家:(被追打)

花园里:(被赞美)

4、找出童话中的若干人物(动物)形象,结合具体语句谈谈自己的看法。--(辨形象)

启发:老师看到了仁爱的农夫,是他在冰天雪地里救回了丑小鸭,我仿佛看到了那个时代善良仁慈乐意帮助别人的人。(让学生自由发表看法)

(可悲的、可笑的、可鄙的、美丽的……可用分角色朗读的方法认识猫绅士与鸡太太)--结合此题让理解文章的现实意义,理解本文童话的自传色彩。

5、你知道丑小鸭变成白天鹅的原因是什么吗?在文找出相应的语句并分析--(悟主题)

关键句子:

a□想我还是走到广大的世界里去才好。

b□我要飞向它们,飞向这些高贵的鸟儿……在冬天里受苦要好得多

c□只要你是一只天鹅，就算是生在养鸭场里也没有有什么关系。

d□他到非常难为情，……因为一颗好的心是永远也不会骄傲的

(此题的设置，是让学生争辩，在思想的碰撞中，深入理解作品的主题。)

剖析：

1、丑小鸭之所以“丑“，是用鸭氏家族的审美标准来评价的；之所以在猫绅士和鸡太太眼里是无能的，也是用猫族及鸡族的能力标准来衡量的。所以人们永远也不可能承认它的美丽。

2、丑小鸭如果不离开老太婆家，去追求自己想要的生活，从而在灌木林中认识白天鹅的话，他永远也不能正确认识自己。

六、丑小鸭留给我们什么样的启示呢？(可板书学生的精彩发言)

1、能够勇敢地离开那个让他饱受欺凌的出生之地，走向一个未知的世界。

2、能够舍弃所谓的温暖舒适的生活，去追求自己想要的生活。

现自己其实也可以成为生活的一个奇迹。

七、拓展引申

2请学生谈谈自己听了两篇文章的感受。

八、作业布置

从以下作文题目中任选一题写一篇作文

a命运无轨道b丑小鸭的梦

板书设计

丑小鸭-----白天鹅

要有一颗好的心:善良、宽厚、有理想、

勇敢地追求美与幸福

丑小鸭告诉我们:

1、成为“白天鹅，要经过自身的努力，重要的是要有天鹅一般高贵的灵魂。

2、命运无轨道，三分天注定，七分靠自己。

3、在拼搏中才能真正认识自己原来也可以变成“白天鹅“

把握生命的每一分钟命运无轨道

## 七年级体育教案全套篇二

整队，师生问好，宣布教学内容和要求。

二、准备活动

1、队列队形

2、模仿动物的走跑:

小兔子跳、小鸭子走、小象走、小黑熊走、小孔雀走、小企鹅走、小猴子走、小马儿跑

### 三、自然站立式起跑

1、教师示范。

2、教师讲解动作要领：两脚并立，身体前倾，后腿快速前抬，前脚用力后登，两脚交互登地两臂用力摆动。

3、分小组比赛：分为四个小组运用自然站立式起跑看谁跑的快。

### 四、各种姿势起动的跑：

采用正对、背对、侧对跑的方向，用自然站立、坐、蹲、躺、撑等姿势起动，向指定目标方向快速跑出。

1、教师示范、讲解各种姿势。

2、组织学生练习：正对的站立跑、坐着后起立跑等

3、对学生的起跑进行简要评价。

4、组织学生用的起跑姿势。

五、小结讲评，鼓励表扬，下课，师生告别

## 七年级体育教案全套篇三

教材分析：

主教材前滚翻是《课标》要求学会的基本动作之一，它是学习较复杂技巧动作的基础，也是生活中自我保护的一种基本方法。教学重难点是团身紧、方向正、滚动圆。教学内容从学生喜爱的仿生动物开始，过渡到简便易行的单个动作，然后上升为适合学生实际的难度组合动作。

## 教学目标：

1. 认知目标：让学生了解滚翻必须团身紧，只有像球一样，才能滚的好，才能处理紧急的意外事故做到自我保护。
2. 技能目标：1、70%—80%的学生掌握前滚翻正确技术动作，发展学生灵敏、柔韧、协调等身体素质。
- 3、通过游戏练习，发展学生腿部力量和判断能力。
4. 情感目标：通过模仿性、创造性练习和游戏练习，进行克服困难，勇敢顽强的品格教育，培养团结协作、积极进取的优良品质。教学重难点：

1、重点：滚动圆滑，滚成直线。

2、难点：低头含胸，蹬地有力，头后部着垫，团身紧。

## 教学准备：

体操垫4块；白纸10张；篮球4个；小正方形纸箱4个。

## 教学方法：

- 1、表现法：通过感知，是学生有强烈的表演欲望和浓厚的学习兴趣，大胆的对本节课学习的动作的了解和尝试。
- 2、实践法：通过教师有效的引导和亲身体验，让学生通过实践去感悟动作完成的要领。
- 3、探究法：激发学生的思维活动，让学生自主学习、合作探究、充分发挥学生的主动性和积极性，在实践中更好的去体验。

## 教学过程：

## 一、观看课件，激发兴趣，导入新课

1、让学生在教室里观看小刺猬等小动物逃生的视频，以及人们遇到危险时翻滚逃生的视频。（导入新课）

2、观看前滚翻的视屏，简单的了解本节课学习的动作要求。

【设计意图：利用视屏，调动学生的积极性，为本节课的学习打下基纯】

## 二、教学新知：

1、整队到操场上，教师带领学生做准备活动。

2、学生尝试滚动，探索滚动技巧。

5、低头夹白纸，在帮助与保护下做前滚翻（3次）

【设计意图：低头夹白纸是为了学生更好的做到低头含胸这一动作难点】

6、在帮助与保护下做完整的前滚翻练习。（3次）

【设计意图：教师给与适当的帮助与保护使学生克服心理障碍更好的完成前滚翻动作】

7、分组各自练习，找出做的好的同学，进行表扬。

## 三、游戏巩固：

游戏规则：全班同学分成两组，组内成员都站在垫子一侧，第一名同学握有2

一枚智慧宝石贴，通过滚翻接力，把智慧宝石贴传递给下一个同学，直至最后一名同学拿到为完成，最先完成的小组为



获胜组。

#### 四、课堂小结

- 1、教师对本节课的学习情况进行点评。
- 2、在美妙的音乐中进行放松活动。
- 3、宣布下课。

教学反思：

《前滚翻》的教学过程中，我力求目标分层化、组织游戏化、学生个性化，给学生创设一定的空间和时间，采用形象的物体比较突出本节课的重难点让学生尽情玩耍，享受其中的乐趣。教师尽量激发学生学习的灵感，让学生有选择的练习，自我风采展示，学生的自主得到了充分发挥。学生有了求知、求学的欲望，与此同时，教师的教学目的也就达到了。但是本节课也有不足之处有的学生滚不成直线，在下节复习课上要想更多的办法来纠正。

## 七年级体育教案全套篇四

教学目标：

1. 引导学生表现运动的场景
2. 通过欣赏学习，引导学生用美术语言运动的动作

重点：用各种色块、线条表现自己对运动的理解

难点：用美术材料和辅助工具画出不同的体育活动

教具：图片、范画

教学活动：

### 一、激趣导入

体育活动生龙活虎，真令我们激动。

总想让那些英姿飒爽的动作，在我们的画上永驻。

### 二、出示图片

如果让你也来画一画你会怎样来表现？

体育课上，你学会了哪些运动？运动会上，你又喜欢哪些项目？打球？赛跑？游泳？

运动展示人类更辉煌的前景，激发人们建设和创造的自信。

### 三、板示课题

你最喜欢什么运动？说出你的感受来。

### 四、创作练习

把你最喜欢或印象最深的运动画出来。

你又有新的想法了吗？

小组讨论一个创意并协作完成。

### 五、通过今天的学习，你学到了什么？

作业选择：

1. 把你最喜欢的运动画出一两种。

2. 可以画出你或同学们运动时的姿态，也可以画出比赛场上热烈气氛。

教学随笔

小学五六年级体育教案全集[4-3].doc

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 七年级体育教案全套篇五

《体育与健康》课

教案

年级： 人数： 教师：

教学目标：

1、培养同学们对有氧健身操的兴趣，并能积极的参与有氧健身操运动。

2、熟悉有氧健身操音乐的节奏，熟练的掌握健身操的基本步伐，在此基础上创编一套有氧健身操小组合。

3、感受体育运动美的情趣，培养正确的审美观念及良好的性格和品质，增强同学之间的交流与合作，充分展示中学生的青春活力与自信。

教学内容：

有氧健身操小组合的创编与展示

内容

目的与要求

教法与组织

1、姿态练习

注意动作的优美、协调，动作幅度要大，有感染力。

(1) 同学们随着优美的音乐，跟着老师做身体姿态的练习。

2、感受有氧健身操音乐的节奏及其变化

让同学们能够熟练掌握健身操音乐的节奏。

(1) 利用击掌和拍打身体来表示节奏的强弱。

(2) 老师和同学一起采用单人、双人或多人共同完成

3、复习有氧健身操的. 基本步伐□v-step□kneelift□skip□steptouch□

熟练的掌握有氧健身操的基本步伐。

(1) 老师先带领同学们复习一遍有氧健身操的基本步伐。

(2) 同学领操，将有氧健身操的动作再次巩固并熟练掌握。

#### 4、有氧健身操的创编与展示

##### 有氧健身操的创编

培养同学们积极参与运动的热情和良好的合作精神。并根据自己的运动能力设置自己本课的学习目标。

(1) 按照同学们的兴趣与爱好分成几个小组，每个小组利用所学的有氧健身操的基本步伐，以及结合各组的特点，创编出不少于4x8拍的健身操小组合。

(2) 老师从动作的规范性和动作的幅度、力度等方面分别进行指导。

##### 有氧健身操的展示

感受体育运动美的情趣，充分展示中学生的青春活力与自信。

(1) 各组先介绍本组的特点，运用了哪些基本的健身操步伐，然后进行创编操小组合的展示。

(2) 老师对各组的情况进行简单的小结与评价。

#### 5、老师展示一套有氧健身操小组合

激发同学们的学习兴趣，鼓励同学们积极的参与健身操运动。

(1) 老师作为领操员要最大限度的调动同学们的积极性，邀请同学们尽可能的跟着老师一起做。

#### 6、集体舞

调整呼吸，同时注意身体姿态的控制。建立和谐的人际关系。

(1) 随着舒缓、优美的音乐起舞，一次完整的舞步后交换舞伴

(2) 男女同学可自由组合搭配。

(3) 在优美的舞蹈和音乐声中结束本课。

## 七年级体育教案全套篇六

### 【知识与技能】

说出急行跳远的动作要领，85%的学生能按要求做出急行跳远动作。

### 【过程与方法】

在游戏、竞赛、情境练习中发展速度素质和下肢肌肉力量，增强协调性。

### 【情感态度与价值观】

在练习中提高学练兴趣，增强进取心理。

## 二、教学重难点

### 【重点】

助跑与踏跳的结合。

### 【难点】

准确、有力地踏跳。

### 三、教学过程

#### (一)开始部分

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，强调安全纪律问题，检查服装，安排见习生。

导入：同学们，大家还记得上节课我们学习的立定跳远技术吗？(学生回顾)，跳跃技术也是我们生活中常用的技术之一，除了立定跳远之外，还有一些跳跃技术也非常的实用，今天老师就和大家一起继续学习另一种跳远技术—急行跳远，希望大家能继续保持学习的热情！

组织教学：四列横队。

要求：队列整齐，步伐一致。

#### (二)准备部分

1. 游戏：看谁跳得快。

组织教学：画一条起跳线，在前方10□20m处画一条平行线为终点线。将学生分成人数相等的几个队，各队排成纵队站在起跳线后。教师发令后，各队排头为第一组用双脚并跳的方法向终点线跳去，先跳到终点线者为胜。

要求：用双脚起跳，不能走或跑；比赛时不能抢跳。

2. 徒手操：头部运动、扩胸运动、体转运动、腹背运动、背弓拉伸、全身运动、跳跃运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示注意事项，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：动作到位，舒展大方。

3. 专项练习：双脚跳。

组织教学：四列横队，体操队形。

要求：依次连续起跳。

### (三) 基本部分

1. 示范(侧面示范)并提问，启发学生观察思考。

提问：急行跳远是由几个环节组成的。

学生回答：四个。

组织教学：双轨队形。

要求：认真观察动作并思考，积极回答问题。

2. 讲解

自然助跑，逐渐加速，最后一步踏跳时踏跳腿积极下压，用全脚掌快速有力地踏板(或踏跳区)蹬伸起跳，使身体充分腾起；落地时，身体前倾屈膝缓冲，双脚同时落地保持平衡，两臂前摆。

3. 练习

(1) 原地徒手模仿练习，体会用力顺序

组织教学：四列横队，体操队形。

要求：仔细观察模仿动作。



(2) 上三步或五步结合起跳的练习，注意上步与起跳的时机掌握

组织教学：四列横队，体操队形，依次进行练习。

要求：单脚起跳。

纠错：起跳腿上板不积极，教师提醒加快上板的速度。

(3) 短距离助跑起跳练习

组织教学：体育小组为单位，各队前面放置体操垫，从排头至排尾依次进行练习。

要求：助跑与踏跳配合协调。

纠错：起跳时倒小步或身体前冲，反复练习上步起跳，或观看示范动作，注意起跳时头和上体的姿势。

(4) 完整练习

组织教学：四路纵队，依次练习。

要求：上下肢协调配合。

纠错：腾空时低头，教师语言提示纠错。

(5) 分层练习，越过不同距离标志线

组织教学：教师提前设置好不同远度的标志线，学生根据自己的情况自主选择相应的位置，选好后站成一路纵队，依次进行练习。

要求：互相观察提醒动作要点。

#### 4. 检验一优生展示

#### 5. 辅教材一站立掰手腕

组织教学：全班学生按分成两组，男女生比例相同，双方2人一组面对面站立，右手互握，肩部固定，前臂保持竖直，教师发令后，双方用力将对手手腕下压，直至将对方手背压到与肘关节齐平或以下。

要求：遵守规则，注意安全。

#### (四) 结束部分

##### 1. 放松活动一配乐放松操。

组织教学：四列横队。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：师生总结急行跳远动作要领，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、预计负荷

练习密度：30%~35%；平均心率：125~135次/分；运动强度：中等。

#### 五、场地器材

田径场、音乐播放器、标志物若干。

#### 六、课后反思

# 七年级体育教案全套篇七

## 教材

一、跳绳：跳短绳（考核）

二、自选项目：排球或篮球

## 任务

一、通过跳短绳的考核，检测学生跳绳能力，掌握技术情况，发展跳跃能力。

二、培养学生克服困难，拼搏向上的精神。

## 内容

一、课堂常规

二、准备部分

1、队列、慢跑

2、徒手操、伸展运动

3、专门性练习

1、体委组织整队

2、教师宣布本课内容，任务

3、教师指挥，口令

4、组织：四列横队

- 1、学生听口令站队
- 2、学生听口令练习、模仿

## 基本部分

### 一、跳绳：跳短绳

（考核）

### 二、根据学生兴趣选择练习项目（排球或篮球）

#### 一、组织：共分四组分别考核

教法：

- 1、宣布考核方法，注意事项及要求
- 2、编组考核
- 3、根据学生兴趣安排其它练习项目

#### 二、组织：自由形成小团体，锻炼或比赛

教法：

- 1、教师布置器材，观察
- 2、小组长负责

#### 一、练习：

- 1、充分做好准备活动
- 2、学生练习

### 3、考核开始

\*、要求：听从指挥，遵守规则

### 二、练习：分别在球类场地活动

\*、要求：听从组长领导，自觉遵守纪律

### 结束部分

#### 一、放松活动

#### 二、总结

#### 三、下课

#### 1、教师组织领做

#### 2、指出本课优点与缺点

#### 3、组织：四列横队

#### 1、学生模仿

#### 2、学生听，提问

## 七年级体育教案全套篇八

### 第一周第1课

### 教材

#### 一、理论课

### 任务

- 1、使学生了解本学期的要求。
- 2、进一步强调秋冬季体育课注意事项。
- 3、让学生进一步明白如何锻炼身体。

内容

课的内容

教师活动

学生活动

时间、力量、次数

准备部分

一、课堂常规(略)

二、宣布本课内容

三、点名

1、教师宣布本课内容

2、点名

基本部分

一、体育锻炼对身体的作用

1、提高运动系统的功能

2、能够促进呼吸和循环系统功能

3、能促进神经系统的功能

二、怎样科学锻炼身体

1、教师讲解、回答问题。

2、用讲故事的方式讲给学生，并用鼓励的语言让学生多提问，激发学生的思维

1、学生听，并可以提问。

结束部分

1、总结

2、下课

3、教师指出本课优点与缺点

第一周第2课

教材

一、跳跃：蹲踞式跳远

二、队列：行进间三种转法

任务

1、通过本课使学生逐步掌握跳跃的基本技能、技巧。

2、养学生正确的走姿，进一步熟练行进间三种转法的动作技巧。

3、培养学生勇敢、顽强的精神。

## 内容

课的内容、教师活动、学生活动

### 准备部分

一、课堂常规（略）

二、准备部分

1、队列、慢跑

2、徒手操、伸展运动

3、专门性练习

1、体委组织整队

2、教师宣布本课内容，任务

3、教师指挥，口令

4、组织：四列横队

1、学生听口令站队

2、学生听口令练习、模仿

### 基本部分

一、跳跃：蹲踞式跳远

重点：动作协调、蹬跳有力。

难点：助跑、踏跳、腾空、落地



## 二、队列：行进间三种转法

重点：注意力集中。

难点：动令予令要分清。

1、教师讲解动作要领、示范

2、组织学生练习

3、巡视指导，纠正错误动作。

4、组织：分组轮换

1) 教师讲解动作要领、示范

2) 组织学生练习

3) 巡视指导，纠正错误动作。

1、学生听

2、学生练习

3、纠正错误

结束部分

一、放松活动

二、总结

三、下课

1、教师组织领做

2、指出本课优点与缺点

3、组织：四列横队

1) 学生模仿

2) 学生听，提问

第二周第1课

教材

一、跳跃：蹲踞式跳远

二、技巧：肩肘倒立

任务：

1、通过本课使学生逐步掌握跳跃的基本技能、技巧。

2、发展手臂力量，提高手腕、手指的灵活性。

2、培养学生勇敢、顽强的精神。

内容：

课的内容

教师活动

学生活动

准备部分

一、课堂常规（略）

## 二、准备部分

1、队列、慢跑

2、徒手操、伸展运动

3、专门性练习

1) 体委组织整队

2) 教师宣布本课内容，任务

3) 教师指挥，口令

4) 1、学生听口令站队

5) 学生听口令练习、模仿

## 基本部分

一、跳跃：蹲踞式跳远

重点：动作协调、蹬跳有力。

难点：助跑、踏跳、腾空、落地

二、技巧：肩肘倒立

重点：动作之间的连接要自然、连贯。

难点：腰挺直，两臂撑住腰，注意安全

1、教师讲解动作要领、示范

2、组织学生练习

3、巡视指导，纠正错误动作。

4、组织：分组轮换

1) 教师讲解动作要领、示范

2) 组织学生练习

3) 巡视指导，纠正错误动作。

1、学生听

2、学生练习

3、纠正错误

结束部分

1、放松活动

2、总结

3、下课

1、教师组织领做

2、指出本课优点与缺点

3、组织：四列横队

1、学生模仿

2、学生听，提问

第二周第2课

## 教材

一、跳跃：蹲踞式跳远

二、技巧：肩肘倒立

## 任务

1、通过本课使学生逐步掌握跳跃的基本技能、技巧。

2、发展手臂力量，提高手腕、手指的灵活性。

3、培养学生勇敢、顽强的精神。

## 内容

### 课的内容

### 教师活动

### 学生活动

### 准备部分

一、课堂常规（略）

二、准备部分

1、队列、慢跑

2、徒手操、伸展运动

3、专门性练习

1) 体委组织整队

2) 教师宣布本课内容，任务

3) 教师指挥，口令

4、组织：四列横队

1) 学生听口令站队

2) 学生听口令练习、模仿

基本部分

一、跳跃：蹲踞式跳远

重点：动作协调、蹬跳有力。

难点：助跑、踏跳、腾空、落地

二、技巧：肩肘倒立

重点：动作之间的连接要自然、连贯。

难点：腰挺直，两臂撑住腰，注意安全

1、教师讲解动作要领、示范

2、组织学生练习

3、巡视指导，纠正错误动作。

4、组织：（分组轮换）

1) 教师讲解动作要领、示范

2) 组织学生练习

3) 巡视指导，纠正错误动作。

1、学生听

2、学生练习

3、纠正错误

结束部分

1、放松活动

2、总结

3、下课

1) 教师组织领做

2) 指出本课优点与缺点

3) 组织：四列横队

1、学生模仿

2、学生听，提问

第三周第1课

教材

一、考核：蹲踞式跳远

二、小篮球：移动变向跑

任务

一、进一步掌握蹲踞式跳远的技术，考核蹲踞式跳远，提高动作的质量，发展跳能力。

二、继续学习正面双手传球技术，发展学生灵敏、协调及快速反应等能力。

三、培养学生吃苦耐劳勇敢顽强的优良品质。

内容

课的内容

教师活动

练习与方法

时间

力量

次数

准备部分

一、课堂常规（略）

二、准备部分

1、队列、慢跑

2、徒手操、伸展运动

3、专门性练习

1) 体委组织整队



2) 教师宣布本课内容，任务

3) 教师指挥，口令

4) 组织：四列横队

1、要求：精神饱满、队形整齐

2、练习：

向左（右）转走

分队、裂队走跑

活动各关节

基本部分

一、跳远：蹲踞式

重点：掌握技术

1、篮球：移动变向跑

重点：

1、反应灵敏

2、控制球灵活

一、组织：二路纵队

二、教法：

1、宣布考核方法

2、学生练习

3、考核开始

4、组长配合教师考核

一、组织：

二、教法：

1、示范讲解动作

2、分组练习

3、个别指导纠正

一、练习

1、丈量步点

2、练习二次

3、三次试跳取好成绩

要求：动作正确力求远度。

一、练习

1、看教师手势移动练习

2、看教师手势变向跑练习

3、快速跑中急停变向跑练习

4、结合小比赛练习移动变向跑

## 结束部分

1、放松活动

2、总结

3、下课

## 第三周第2课

### 教材

一、障碍跑：40米内通过3—4个障碍

二、技巧：联合动作

### 任务

一、初步学习快速安全通过障碍物的技能，发展灵敏、速度等身体素质。

二、继续改前滚翻起立单腿前滑成纵叉（女）前滚翻交叉转体180度（男）的技术，学习后腿前摆成并腿肩肘倒立。（女）后滚翻挺身跳（男）的技术。

三、培养学生勇敢坚强不怕困难等优良品质。

### 内容

#### 课的内容

#### 组织与教法

#### 练习与要求

次数

时间

量

准备部分

一、课堂常规（略）

二、准备部分

1、队列、慢跑

2、徒手操、伸展运动

3、专门性练习

a)体委组织整队

b)教师宣布本课内容，任务

1、教师指挥，口令

2、组织：四列横队

1、学生听口令站队

2、学生听口令练习、模仿

3、要求：动作整齐一致

基本部分

一、障碍跑：40米内通过3—4个障碍

## 二、技巧：联合动作

### 重点：

1、前滚翻团身紧，纵叉直

2、转身180度动协调

1、组织：分成四组同时进行

2、教师示范讲解

3、分组练习

4、小组进行比赛

1、组织：

### 教法：

1、教师提示引导

2、组织练习

3、巡视指导纠正

4、典型示范

### 一、练习：

1、钻绳

2、滚过垫子

3、跨过栏架

要求：动作整齐一致

## 一、练习

男：1、前滚翻和后滚翻

2、复习两腿交叉转体180度

3、前滚翻两腿交叉转体180度接后滚翻

女：1、前滚翻

3、复习单腿前滑成纵叉

要求：动作连贯协调优美

## 结束部分

### 一、放松活动

### 二、总结

#### a)下课

1、教师组织领做

2、指出本课优点与缺点

3、组织：四列横队

### 一、练习：随教师做放松操

要求：动作轻松自然