

小学五年级篮球课教案 小学五年级体育教案(模板11篇)

高三教案中的教学活动应该根据学生的实际情况进行调整和优化，促进他们的学习兴趣和学习的动力。这些幼儿园教案范文包括了各个学科、各个年龄段的教学内容，供教师们选择适合自己的教学内容。

小学五年级篮球课教案篇一

跳绳是一种非常有效的有氧运动。能促进儿童健康发育,跳绳能加快胃肠蠕动和血液循环,促进机体的新陈代谢,有利于儿童健康成长;能培养儿童的平衡感和节奏感,跳绳时的动作可谓左右开弓,上下齐动,有助于儿童左脑和右脑平衡、协调地发展,还可以培养儿童的节奏感;能帮助儿童确立方位感和培养其整体意识,儿童在跳绳过程中,有时是单人跳,有时是双人跳,有时是多人数,这有利于儿童形成准确的方位感。儿童在跳绳活动中,能够自觉地形成组织纪律性,可以培养其团结协作精神和集体主义观念。

学生跳绳时,不是绳到了脚边还没起跳,就是绳还没到脚边就先起跳了。学生没有掌握跳绳时的节奏。跳绳不但需要身体各部位动作的协调配合,还需要良好的节奏感。因此,需要分步训练。

根据学生的体能情况,在学跳绳之前的一段时间里做一些练习跳跃、练习耐力的活动。比如小青蛙跳荷叶、我跟球儿体跳、蹦蹦床等,以增强学生的体质,更好地完成跳绳课的学习。

- 1、发展学生弹跳能力和下肢力量,培养学生竞争意识。
- 2、通过游戏发展学生配合和协调的能力,培养学生团结协作

的集体主义精神。

重点：通过各种跳绳游戏的体验活动掌握一定的技能。

难点：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。

1、游戏导入。模仿各种动物的行走、跳跃。

2、徒手听节奏跳。先让学生一边拍手一边跳，然后随着节奏跳。

3、按节奏模仿跳绳动作。学生仍空着双手，按照在第一步训练中已熟悉的节奏，双臂和双脚模仿跳绳的动作。

4、单手拿绳（握住跳绳的两头），按正常的节奏模仿跳绳动作。左、右手交替拿绳，要求绳落地时双脚跳动5、双手拿绳实际练习。

准备部分

1、队列练习口令指挥

2、宣布本课内容

3、游戏导入

在教师的指挥下，进行课堂常规部分的练习。以游戏吸引学生进入跳绳学习的情境。

将学生的注意力集中于课堂，便于进行下面课程的开展。

基本部分

1、发出节奏，让学生跳跃。

2、让学生按节奏模仿跳绳动作。

3、让学生单手拿绳跳。

4、让学生双手拿绳跳。

带领学生做游戏：开火车。

1、学生一边拍手一边跳，然后随着节奏跳。

2、学生仍空着双手，按照在第一步训练中已熟悉的节奏，双臂和双脚模仿跳绳的动作。

3、左、右手交替拿绳，要求绳落地时双脚跳动。

4、双手拿绳实际练习。

5、积极参与，遵守规则，相互配合，步伐一致。

6、按步骤循序渐进地掌握跳绳的基本技巧，完成由不会到会的过程。培养学生团结协作的集体主义精神。

1、带领学生集体放松。

2、总结本课，布置课后练习。

3、收器材，宣布下课。

小学五年级篮球课教案篇二

教学内容：1. 武术基本动作(一)

2. 50米快速跑

教学任务：

1 • 学会武术基本动作弹踢冲拳动作，发展学生柔韧、灵敏、协调性。

2 • 掌握快速跑技术，培养跑的能力，

教学过程：

一、准备部分：(8’)

• 1、开课式。

2 • 队列练习：并队法、分队法

3 • 准备活动：慢跑两圈；徒手操。

二、基本部分：(28

1。武术基本动作(一)

弹踢冲拳

(1)动作：

预备姿势：劫弓步冲拳。身体前移，左腿直立支撑，右腿屈膝向前弹踢，脚面绷直，高于胯平，同时左拳向前冲击，拳心向下，高与肩平，右拳收抱于右腰间，眼看前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：教师统一口令，学生集体练习。

(4)注意事项：略

2. 50米快速跑

(1)动作：用站立式姿势起跑。跑时要正确地运用后蹬技术有力地进行后蹬。着地时摆动腿积极下压，用前脚掌着地跑，跑成直线。上体正直稍向前上。两臂屈肘有力地前后摆动，迅速向前跑动。

(2)教师分解示范。

(3)练习方法：在场地上画2—4条50米跑道，成两列横队分别站在跑道两侧，教师讲解示范后。把学生分成4—6人一组，教师发令，按顺序一个组一个组进行练习。

(4)注意事项，要求腿的动作正确、轻松、自然、协调。

三、结束部分：(4')

1• 整理放松，

2• 小结、讲评，

3• 宣布下次课内容，

4• 下课。

小学五年级篮球课教案篇三

1、上两步掷垒球或沙包

2、跳背

1、学习上两步掷垒球或沙包技术。提高投掷能力。

2、初步掌握支撑跳背的动作，培养勇敢精神。

1、开课式。

2、队列练习:齐步走—跑步—立定。

3、准备活动,慢跑200米,儿童广播韵律操6节。

1、上两步掷垒球或沙包(二)

(1)动作:迅速,连贯地完成上两步和向后引球的动作,再按蹬右腿、向左转体、挥臂经肩上的顺序迅速、有力地把球掷出。掷出的球必须从前面的'两条横绳中间穿过。

(2)讲解示范。

(3)练习方法和注意事项参看第10课。

2、跳背

(1)动作:两人一组。一人两脚左右开立站稳,上体前屈,低头,两手支撑在两膝上,另一人做3—5步助跑,双脚起跳。两手支撑于他的背部和臀部(用力不宜过大),同时两腿伸直向左右分开,腾空越过人背。落地成半蹲,两臂斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习。把学生分成人数相等4队,分别排成一行横队,按顺序依次进行练习。

1、整理放松;

2、小结、讲评;

3、宣布下次课内容;

4、下课。

小学五年级篮球课教案篇四

教学任务：

- 1。通过圆圈运球游戏，培养学生运球和控制球的能力。
- 2•掌握蛙跳技术，发展腿部力量，增强弹跳力。

教学过程，

三、准备部分：（8’）

- 1•开课式。
- 2•队列练习，向左(右)转走。
- 3•准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

二、基本部分：（28’）

1， 游戏， 圆圈运球

同样的方法运球。各组依次进行，先做完的组为胜。

(2)规则1. 运球时必须依次绕行，不得碰撞他人。

2. 运球时不得持球跑或双手同时拍球，运球失误，必须捡回在失误地点重新运球。

2•蛙跳

(1)动作:蛙跳是增强弹跳力的练习之一。跳时，两脚用力后蹬，两臂同时自然间前上方摆动。身体要向前上方腾起，落地后自然形成下一跳的准备姿势，继续向前跳。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法:先集体练巧,后分组练巧。

(4) 注意事项:1. 注意跳时腿、臂动作配合协调,教师随时纠正错误动作。2. 可适当控制练习的次数和运动量。3. 对身体素质较差的学生要区别对待。

三、结束部分:(4')

1•整理放松;

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课内容.

4. 下课。

小学五年级篮球课教案篇五

1、向后转走(齐步)

2、迎面接力跑

1、学会向后转走(齐步)动作,培养学生遵守组织纪律和集体行动的能力。

2、发展速度和奔跑能力。

1、开课式。

2、队列练习:立正、看齐、稍息。

3、准备活动:慢跑200米,第八套广播操

1、向后转(齐步)

(1)动作：听到口令后，动令落在右脚上，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向右后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：学生集体练习。

(4)注意事项：

1. 教学时应把动作要领讲清楚，示范要正确，可将动作分解教学。

2. 口令要准确，力求做到规范清楚、宏亮。

2、迎面接力跑

(1)方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以右遥将棒竖起，传给接棒人，接棒人握棒后，迅速跑向对面。

(2)组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的平行线作起跑线。成纵队相对站立在两端的'起跑线后。

(3)要求：

1. 传递棒时不准抛，传棒失落由传棒人拾起继续进行。

2. 严格遵守纪律，遵守规则。

1、整理放松。

2、小结、讲评。

3、宣布下次课内容；

4、下课。

小学五年级篮球课教案篇六

年级： 五年级

人数： 48人

执教者： 蒋建宏

日期： 1999年10月27日

组 织 教 法 与 要 求

一、整队

二、师生问好

三、宣布本课内容

1、“双龙戏圈”

2、十字接力

男

女

1、 跟学动物跑

学小鸟飞、小兔跳、鸭子走

一、师示范讲解

二、学生练习

三、纠错

四、再练习

一、师示范、讲解。

二、生练习一次。

三、十字接力两次。

一、放松

2、《铃儿响叮当》师生共舞

二、小结

三、洗手

四、收回器材

30-----35□

寓教于乐，玩练结合，力求营造愉快教学，成功教学思想。
学生

积极配合兴致极高，各个环节一气呵成，真正达到小场地、
小器

材的“大”作用。

小学五年级篮球课教案篇七

一、指导思想：

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以增进学生

健康为主要目的的必修课程，本课依据《体育与健康教学大纲》“健康第一”的指导思想，运用合作学习的方式来探索知识、掌握技能，在教学过程中，教师发挥主导作用，创造宽松的教學环境，使学生在自主选取、自主练习、自我评价、合作学习的实践中逐步掌握运动技能并受到教育。

二、教材选定：

1. 各种方式的跳跃 2. 游戏：保龄球比赛 3. 组奥运五环

三、教学目标：

1. 透过练习使学生初步掌握各种跳跃的技术动作，发展学生跳跃潜力及身体协调性形。

2. 透过保龄球练习发展学生上肢力量和身体协调潜力及创造潜力。

3. 培养学生小组合作学习意识，构成群体合力激发学生爱国热情，促进人际交往，体验成功的喜悦，培养学生自信、自强的心理品质和克服困难的精神。

四、课的结构：

1. 开始部分：

培养学生良好的课堂常规，组织学生进行转法、行进间转法的练习，培养学生群众行为，团结合作遵守纪律的优良品质。

2. 准备部分：

学生在欢快的乐曲中进行自编健身操的练习，让学生充分展示自我，然后和老师一齐做诱导性练习。透过小游戏练习，提高学生起跳的决定潜力和激发学生学习兴趣。

3. 基本部分

在练习各种方式的跳跃教学中采用小组练习的形式，为学生带给练习、观摩、探讨的机会，透过个人与个人、个人与群体之间的联系培养学生的交往潜力与合作潜力。教师采用多鼓励、多表扬的评价方式，给学生创造一个宽松的学习环境。使教、学、练、有机的结合起来。充分体现学生的主体作用、使学生获得成功的乐趣。

本课游戏《保龄球比赛》，在教师创设的游戏情境下，透过对学生的诱导、使学生了解奥运五环代表着世界五大洲的团结，学生之间透过互相学习，互相帮忙，从而更好地完成预定的任务，体会到合作的重要，懂得在今后的生活和学习中互相支持帮忙的重要性，为今后更好地适应社会打下良好的基础。

4. 结束部分

最后，透过组奥运五环游戏充分发挥学生的想象力和创造力，培养学生的奥运意识、合作意识，使学生的身心充分得到放松。

体育课教案

学校西师附小年级五年级人数40人教师陈福生

评价标准：

- 1、很好：动作完成准确，助跑用心，踏跳有力，落地稳健。
- 2、好：动作完成，助跑简单，踏跳基本有力。
- 3、一般：动作基本完成，没有摔倒和手扶地的状况。

小学五年级篮球课教案篇八

年级：五年级

人数：48人

执教者：蒋建宏

日期：1910月27日

组织教法与要求

一、整队

二、师生问好

三、宣布本课内容

1、“双龙戏圈”

2、十字接力

男女

1、跟学动物跑

学小鸟飞、小兔跳、鸭子走

一、师示范讲解

二、学生练习

三、纠错

四、再练习

一、师示范、讲解。

二、生练习一次。

三、十字接力两次。

一、放松

2、《铃儿响叮当》师生共舞

二、小结

三、洗手

四、收回器材

30-----35□

寓教于乐，玩练结合，力求营造愉快教学，成功教学思想。
学生

积极配合兴致极高，各个环节一气呵成，真正达到小场地、

小器

材的“大”作用。

小学五年级篮球课教案篇九

1. 上两步掷垒球或沙包 2. 跳背

1. 学习上两步掷垒球或沙包技术。提高投掷能力。

2. 初步掌握支撑跳背的动作，培养勇敢精神。

1. 开课式。

2. 队列练习：齐步走—跑步—立定。

3. 准备活动，慢跑200米，儿童广播韵律操6节。

1 • 上两步掷垒球或沙包(二)

(1) 动作：迅速，连贯地完成上两步和向后引球的动作，再按蹬右腿、向左转体、挥臂经肩上的顺序迅速、有力地把球掷出。掷出的球必须从前面的两条横绳中间穿过。

(2) 讲解示范。

(3) 练习方法和注意事项参看第10课。

2. 跳背

(1) 动作：两人一组。一人两脚左右开立站稳，上体前屈，低头，两手支撑在两膝上，另一人做3—5步助跑，双脚起跳。两手支撑于他的背部和臀部(用力不宜过大)，同时两腿伸直向左右分开，腾空越过人背。落地成半蹲，两臂斜上举。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法:分组练习。把学生分成人数相等4队, 分别排成一列横队, 按顺序依次进行练习。

(4) 注意事项:

1、一人做上体前屈, 低头, 不得突然降低和升高。

2、练习时严格课堂纪律, 注意安全。

1. 整理放松;

2. 小结、讲评;

3. 宣布下次课内容;

4. 下课。

小学五年级篮球课教案篇十

教学资料: 1. 向后转走(齐步)

2. 迎面接力跑`

教学任务: 1、学会向后转走(齐步)动作, 培养学生遵守组织纪律和群众行动的潜力。

2. 发展速度和奔跑潜力。

教学过程:

一、准备部分: (8')

1. 开课式。

2. 队列练习：立正、看齐、稍息。

3. 准备活动：慢跑200米，第八套广播操(8*2)

二、基本部分：(28')

1. 向后转(齐步)

(1)动作：听到口令后，动令落在右脚上，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向右后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：学生群众练习。

(4)注意事项：1. 教学时应把动作要领讲清楚，示范要正确，可将动作分解教学。2. 口令要准确，力求做到规范清楚、宏亮。

2. 迎面接力跑

(1)方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以右遥将棒竖起，传给接棒人，接棒人握棒后，迅速跑向对面。

(2)组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的平行线作起跑线。成纵队相对站立在两端的起跑线后。

(3)要求：1. 传递棒时不准抛，传棒失落由传棒人拾起继续进行。2. 严格遵守纪律，遵守规则。

三、结束部分：

1. 整理放松。

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课资料；

4. 下课。

教学资料：1. 臂交叉跳绳

2. 游戏：截住空中球

教学任务：1. 掌握臂交叉跳绳的方法，发展弹跳力、灵敏性、协调性。

2. 透过截住空中球游戏，培养机智、反应和传接球潜力。

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1. 开课式。

2. 队列练习：四面转法，横队齐步走。

3. 准备活动：慢跑200米；绳操6节。

(1) 伸展运动：预备姿势：立正两手握绳两端(将绳对折成短绳)，同时下垂于体前。

1 横绳前平举。同时左脚侧出一步。

2 横绳上举挺胸。

3 还原成1的姿势。

4 还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反。

(2) 下蹲运动：预备姿势：双脚开立，横绳垂于体前。

1. 横绳前平举。

2. 下蹲。

3. 还原成1的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234

(3) 体转运动：预备姿势，横绳下垂于体前。

1. 横绳前平举。

2. 左臂向左侧摆，同时右臂胸前平屈，头械转，眼看左手。

3. 还原成1的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反。

(5) 体前屈运动：预备姿势：方正，横绳下垂于体前。

1. 屈肘横绳于胸前，同时左脚侧出一步。

2. 上体前屈横绳下垂。

3. 还原成预备的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反

(6)全身运动：预备姿势：立正，横绳下垂于体前。

1. 左脚向左前迈出弓步，同时横绳上举，（抬头挺胸）。
2. 上体前屈，横绳下垂，置左脚前。
3. 还原成1的姿势。
4. 还原成预备姿势。

5678同1234，方向相反。

二、基本部分：（28'）

1. 臂交叉跳绳

(1) 向前摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

动作：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，绳透过再摇至头上方时交叉两臂还原，用同样方法连续跳。

(2) 向后摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

透过两脚，交叉臂还原，用同样方法连续跳。

(3) 讲解示范。

(4) 练习方法：分组练习。

(5) 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。

2. 游戏：截住空中球

(1)方法：将参加游戏的分成几组，各组指定两人先站在圈内，其余的人均匀的站在圆圈外，游戏开始，圈外的人相互传接小球，圈内的人用心抢截。截住球后，与传球失误的人交换位置，游戏继续进行。

(2)规则：传球不得进圈，不得递球。

可分组比赛。

三、结束部分：(4')

1. 整理放松。

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课资料。

4. 下课。

教学资料：1. 互射

2. 4-5分钟定时跑

教学任务：1. 透过互射游戏，培养学生灵敏、反应和掷准潜力

2. 发展学生耐力素质，提高耐久中的潜力。

教学过程：

一、准备部分：(8')

1. 开课式。

2. 队列练习：横队、纵队齐步走。

3. 准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

二、基本部分：(28')

1. 游戏：互射

队接住或沙包回击。击中对方身体得1分。在规定的时间内，得分多的队为胜。

(2)规则：1. 投击和躲闪务必在场内进行。2. 只准投击头以下部分。

数目，提高学生用心性。

2. 4-5分钟定时跑

(1)动作：4-5分钟定时跑上一种规定时间的耐力跑。开始练习时，可用中等以下速度匀速跑动，坚持跑完4-5分钟。在此基础上还可采用变速跑，以在规定的时间内跑完的距离越长越好。跑时，用全脚掌着地，然后过渡到前脚掌后蹬离地，动作要轻快，步幅要均匀，呼吸要有节奏。

(2)讲解示范。

(3)练习方法：成纵队群众练习。

(4)注意事项：教师随时观察学生状况，对体弱学生要区别对待。

三、结束部分：(4')

1. 整理放松。

2. 小结、讲评。
3. 宣布下次课资料。
4. 下课。

教学资料：1. 上两步掷垒球或沙包

2. 游戏：拉绳比跳

教学任务：

1. 初步掌握上两步掷垒球或沙包技术，提高投掷潜力。
2. 透过拉绳比跳游戏，发展灵敏、力量等素质。

教学过程：

一、准备部分（8'）

1. 开课式。
2. 队列练习。
3. 准备活动：慢跑200米，徒手操6节

二、基本部分（28'）

1. 上两步掷垒球或沙包（一）

（1）动作：略

（2）讲解示范。

（3）练习方法：成纵队，四人一组依次进行练习。

(4)注意事项:1、先让学生徒手挥臂练习几次，随后听教师口令统一投掷。2、要求投掷时注意蹬腿、转体、挥臂的动作。2、在场地上划两条15米长的平行线距离2米，一条线为投掷线，另一条为预备线。3、听到老师喊“预备”才能进入投掷区，按老师统一口令掷和捡回投掷物。4、注意安全，防止事故。

2拉绳比跳

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的两队，均成一行横队相对站在两条线后，两队排头分别站在两个圆圈内，各握绳的一端。游戏开始，两人同时做连续单脚跳，并用力拉绳，能把对方拉出圈外或迫使对方提起的脚着地，得一分，然后两队依次换人进行。最后以得分多的队为胜。

(2)规则:1、互拉绳时，绳脱手，脚踩线，换脚跳均为失败。2、双方同时失败均不得份，两队各换下一人进行。

(3)注意事项:1、要进行安全教育，严禁开玩笑或在用力拉时松手。2、分组时注意体力强弱调配要适当，男女生可分组进行比赛。

三、结束部分:(4')

1整理放松;

2小结、讲评;

3宣布下次课资料,

4下课。

教学资料: 1. 俯撑成分腿立撑

2. 放松跑

教学任务：

1掌握俯撑成分腿立撑动作，发展学生的灵敏和柔韧素质。

2. 培养学生跑的潜力。

教学过程：

一、准备部分：(8’)

1. 开课式。

2队列练习：列队法。

3准备活动，慢跑两圈；韵律操6节。

二、基本部分，(28’)

1俯撑成分腿立撑

(1)动作：由俯撑开始，两脚用力蹬地。同时弓身收腹，提臀成分腿屈体立撑。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：分组练习，教师分别辅导。

(4)注意事项：1、学生做俯撑时，首先强调身体姿势的正确，同时动作有节奏。2、教师要随时纠正学生的塌腰、撅臀等错误动作。3、严格要求、区别对待。

2放松跑

(1)动作：用中等或中等以上速度跑。跑时要持续正确的跑动姿势，后蹬时，蹬地腿要伸直，后蹬后大腿向前上方摆动。

落地时用前脚掌地。两臂屈肘有力地前后摆动。跑的动作要自然，放松、协调。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法:1、先练习两组原地摆臂。练习时，以肩为辅，两臂前后摆动要自然放松。2、两人一组或四人一组，听口令按顺序练习，教师注意及时纠正错误动作。

三、结束部分:(4')

1. 整理放松;

2. 小结、讲评;

3宣布下次课资料;

4. 下课。

教学资料: 1. 上两步掷垒球或沙包(二

2. 跳背

教学任务:

一、准备部分:(8')

1. 学习上两步掷垒球或沙包技术。提高投掷潜力。

2. 初步掌握支撑跳背的动作，培养勇敢精神。

教学过程:

一、准备部分:(8')

1. 开课式。

2. 队列练习:齐步走—跑步—立定。

3、准备活动, 慢跑200米, 儿童广播韵律操6节。

二、基本部分:(28')

1上两步掷垒球或沙包(二)

(1)动作:迅速, 连贯地完成上两步和向后引球的动作, 再按蹬右腿、向左转体、挥臂经肩上的顺序迅速、有力地把球掷出。掷出的球务必从前面的两条横绳中间穿过。

(2)讲解示范。

(3)练习方法和注意事项参看第10课。

2。跳背

(1)动作:两人一组。一人两脚左右开立站稳, 上体前屈, 低头, 两手支撑在两膝上, 另一人做3—5步助跑, 双脚起跳。两手支撑于他的背部和臀部(用力不宜过大), 同时两腿伸直向左右分开, 腾空越过人背。落地成半蹲, 两臂斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习。把学生分成人数相等4队, 分别排成一行横队, 按顺序依次进行练习。

(4)注意事项:1、一人做上体前屈, 低头, 不得突然降低和升高。2、练习时严格课堂纪律, 注意安全。

三、结束部分:(4')

1. 整理放松；
2. 小结、讲评；
3. 宣布下次课资料；
4. 下课。

教学资料：1. 分腿腾越(山羊)(一)

2. 上两步掷垒球或沙包(三)

教学任务：

1. 初步掌握分腿腾越的动作要领，发展灵敏、协调性，增养勇敢顽强精神。
2. 进一步提高上两步掷垒技术，发展投掷潜力。

教学过程：

一、准备部分：(8')

1. 开课式。

2. 队列练习：分队法练习。动作要领：二(四)路纵队行进间听到“左右转弯分队一走！”的口令后，左边的一(二)路左转弯走，右边的一(二)路右转弯走，分成方向相反的两个一(二)路纵队行进。

二、基本部分：(28')

1分腿腾越(山羊)(一)

(1)动作：助跑、起跳，两臂前伸支撑器械，含胸、提腰背、

屈髋，两腿向左右分开，然后两手迅速推离器械，使身体向前上方腾起，走过越过器械。落地成半蹲，两臂斜上举。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法：分组练习。1、分解动作练习：蹬地、屈髋成分腿立撑、推手成分腿站立、两臂斜上举。2、几步助跑、起跳、两手支撑器械、提腰、屈髋、分腿、推手回落。3、完整动作练习。

(4) 注意事项：1、重点掌握双脚起跳，推手及时有力。

2、保护与帮忙，站在器械斜前方。学生越过器械后，扶上臂或落地后扶臂、腹。

2上两步掷垒球或沙包(三)

(1) 动作：应对投掷方向站立。两腿前后分开，左脚在前支撑身体，右腿在后并提起脚跟，右手持球于胸前。掷时，右腿先迅速向前迈出一步。左腿紧之后再向前迈出一步，同时右臂自前向下经体侧向后引球。上体向右转动，使左肩对着投掷方向，当左脚刚一着地，即按原地侧向掷垒球的要求，将球用力向前上方掷出。并从前面的两条横绳中间穿过。

(2) 练习方法和注意事项参看第10课。

三、结束部分：(4)

1. 整理放松；

2. 小结、讲评；

3. 宣布下次课资料；

4. 下课。

教学资料：

1分腿腾越(山羊(二

2. 游戏:夺球战

教学任务，

1进一步学习掌握分腿腾越技术动作。

2. 透过夺球战游戏，发展学生的对抗潜力。

教学过程：

一、准备部分：(8’)

1开课式。

2. 队列练习：分队法。

3. 准备活动:慢跑400米;徒手操6节。

二、基本部分:(28’)

1. 分腿腾越(出羊)(二)

(1)动作:助跑。起跳，两臂前伸支撑器械，含胸、稍提臀屈髋，两腿伸直向左右分开。同时两手用力迅速推离器械，身体向前上方腾起。越过器械。落地成半蹲，两臂斜上举。

(2)讲解示范。

(3)练习方法，参看第13课。

(4)注意事项：强调安全。防止发生事故。

游戏：夺球战

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的甲、乙两队。各队成一列横队应对圆圈站立。两队各派一人在圈内互抱一个小篮球。游戏开始，双方尽力夺球或把对方拉出圈外。先夺到球或把对方拉出圈外的就得1分。然后各队换人最后进行以积分多的队为胜。

(2)规则:夺球时不得故意松手，不得推人。2.脚踩线就算失败。

(3)注意事项:1.在场上画两条相距8—10米的平行线，中间画5—10个直径2米的圆圈，每个圈内放一个篮球。2.分队要注意双方力量大体均衡。男女生应分组比赛，3.比赛可采用三局两胜制。

三、结束部分:(4,

1整理放松，

2小结、讲评；

3宣布下次课资料；

4下课。

教学资料：1.武术基本动作(一

2.50米快速跑

教学任务：

1学会武术基本动作弹踢冲拳动作，发展学生柔韧、灵敏、协调性。

z掌握快速跑技术，培养跑的潜力，

教学过程：

一、准备部分：(8’

1开课式。

2队列练习：并队法、分队法

3准备活动：慢跑两圈；徒手操。

二、基本部分：(28

1。武术基本动作(一)

弹踢冲拳

(1)动作：

预备姿势：劫弓步冲拳。身体前移，左腿直立支撑，右腿屈膝向前弹踢，脚面绷直，高于胯平，同时左拳向前冲击，拳心向下，高与肩平，右拳收抱于右腰间，眼看前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：教师统一口令，学生群众练习。

(4)注意事项：略

2. 50米快速跑

(1)动作：用站立式姿势起跑。跑时要正确地运用后蹬技术有力地进行后蹬。着地时摆动腿用心下压，用前脚掌着地跑，

跑成直线。上体正直稍向前上。两臂屈肘有力地前后摆动，迅速向前跑动。

(2) 教师分解示范。

(3) 练习方法：在场地上画2—4条50米跑道，成两列横队分别站在跑道两侧，教师讲解示范后。把学生分成4—4人一组，教师发令，按顺序一个组一个组进行练习。

(4) 注意事项，要求腿的动作正确、简单、自然、协调。

三、结束部分：(4')

1整理放松，

2小结、讲评，

3宣布下次课资料，

4下课。

教学资料：1武术基本动作(二

2. 跨越式跳高(一

教学任务：

1。学会武术基本动作马步架打，发展灵敏、协调性。

2初步掌握跨越式跳高的起跳技术，发展学生的弹跳力。

教学过程：

一、准备部分：(8')

1. 开课式。
2. 队列练习:并队、分队法。
3. 准备活动:慢跑200米;双人操6节。

二、基本部分:(28')

1武术基本动作(二)

马步架打

(1)动作:预备姿势:

眼看左拳前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项,参看第15课。

跨越式跳高(一)

(1)动作:跨越式跳高是一种较为简单的跳高方法。

(2)讲解示范 “(3)练巧方法:分组练习。

(4)注意事项:略

三、结束部分:(4')

1整理放松,

2. 小结、讲评,

3宣布下次课资料

4. 下课。

教学资料：1. 武术基本动作(三)

2. 游戏：“8”字运小足球

教学任务：

1. 学会武术基本动作歇步盖打，发展协调性。

2. 透过“8”字运小足球游戏。学会运球、停球技术，培养控球潜力。

教学过程：

一、准备部分，(10分钟)

1. 开课式。

2. 准备活动：慢跑200米。徒手操6节。

二、基本部分，(38分钟)

1. 武术基本动作(三)

歇步盖打

(1)动作，预备姿势，马步架打。1. 左脚向右脚后插一步，同时右拳变掌经头上向左前下方盖掌，掌外沿向前，髋体左转90度，左掌变拳收抱于左腰间，眼看右掌。2. 上动不停，两腿屈膝下蹲成歇步，同时左拳向前冲击，拳心向下，右掌变拳收抱于右腰间，眼看左拳前方。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项，参看第15课。

2. 游戏” 8 “字运小足球

到停球点，再用同样方法运球。各组依次进行，按全组做完的先后顺序排列名次。

(2)规则:1. 人和球不得进入圈内。2. 停球时，务必将球停稳在停球点上。

(3)注意事项:0在畅地上画一条起点线。在起点线画4一一8个直径一米的小圆圈，把学生分成2一一4组进行练习。0教师随时观察纠正错误动作。0教育学生严格遵守规则，严格遵守纪律。

三、结束部分:(y)

1整理放松;

2, 小结、讲评,

3. 宣布下次课资料

4. 下课。

教学资料: 1. 武术基本动作(四

2. 跨越式跳高(二

教学任务:

1学会武术基本动作提膝仆步穿掌，发展灵敏素质。

2. 进一步改善跨越式跳高技术，发展弹跳力

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1. 开课式。

2. 队列练习：错肩行进走。

3. 准备活动，慢跑200米。儿宽广播韵体操6节。

二、基本部分：（28'）

1武术基本动作（四）

提膝仆步穿掌

1. 动作：

预备姿势：歇步冲拳。1两腿起立，身体左转间肘左拳变掌，掌心向下，右拳变掌，掌心向上，左腿提膝，右掌从左手背上向右斜上方穿出，左手爪势收至右腋下，眼看右掌2. 随即左腿向左铲出成仆步，左手成立掌，沿左腿内侧向前穿出后成侧掌，眼看左掌。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法与注意事项参看第15课。

2跨越式跳高(二)

动作：略

三结束部分

1整理放松，

2. 小结、讲评，

3. 宣布下次课资料

4. 下课

教学资料：1. 武术基本动作(五)

2. 游戏:改换目标

教学任务，

1学会武术基本动作虚步挑掌，发展协调性。

2透过改换目标游戏，发展学生的反应和灵敏素质。

教学过程：

一、准备部分，(8’)

1开课式。

2。队列练习，错肩行进走。

3准备活动，慢跑200米;徒手操6节。

二、基本部分，(28’)

1武术基本动作(五)

虚步挑掌

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项:见第15课。

2. 游戏， 改换目标

(1)方法参加游戏的人分成几组， 每组围成一个圆圈， 铸人间隔1米面向圆心站立， 指定二人站在圆圈内， 一人为追者， 一个人为逃者。 游戏开始， 追者追拍逃者， 逃者被拍到时， 两人互换， 继续追逐。 追逐时， 逃者能够跑到圈上任何人面前对面站立， 这时， 应对逃者的人就变成新的逃者， 并迅速躲闪跑开， 引走追者。

(2)规则， 0追者只能拍逃者， 不得推人或拉人。 0若逃者已站到圈上人的面前， 这时追拍到无效。

(3)注意事项:0在场地上画z一一4个直径8一一10米圆圈， 学生分成2一一4组， 各围绕一个圆圈站立， 每组选一人为追者， 另一人为逃者。 0各组第一个追者， 可选体力较好的学生担任。 对于担任追者的钵弱同学， 要适当控制运动量， 及时换人。

三， 结束部分:(“)

1整理放松，

2. 小结、 讲评。

3. 宣布下次课资料，

4下课。

教学资料： . 1障碍跑

2. 游戏:投球过网

教学任务

1， 透过障碍跑， 发展学生的奔跑潜力， 培养勇敢顽强、 克服

困难的精神。

2. 透过投球过网游戏，发展学生的投球潜力。。

教学过程：

一、准备部分，（8，）

1开课式。

2队列练习：向左（右）转弯走。

3准备活动，慢跑200米，徒手操6节。

二、基本部分，（28’）

1障碍跑

(1)动作，在跑动中，学会运用正确的方法，灵活协调地越过不同类型的障碍。在40米范围内，绕过间隔为2—3米的一组标杆，跨过一条“壕沟”，钻过栏架和跳过必须高度的横杆。遇到障碍时，应根据状况适当地改变速度，并注意安全。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：根据场地状况，进行分组练习。

(4)注意事项：1. 在场地上画两条15米的跑道，在其中一条跑道上插几根标志杆（间隔为2—3米），离最后一根标杆一米处设一条“壕沟”（宽80—100厘米）。再在终点线的中心处插一根标杆作为转拆点，在另一条跑道上放一块垫子，设置两个（间距5—6米）必须高度的横杆（高度为40—60厘米）。2. 练习1—2次后，可进行教学比赛。3. 严格遵守规则和纪律，注意安全。

2游戏:投球过网

(1)方法:参加游戏的分成甲。乙两队,每队6人,各自站在本方场地内。每队各有1人手持小篮球(或小排球)站在发球区,其它人分两排(前排3人后排2人)站立,游戏开始,两队持球人用力投球过网(或绳),双方其它队员都可在本方的汤地内接球并尽快投球过网(或绳)。若两球同时在一方场地上,对方得1分。得分后换人发球重新开始。每队6人依次发球后,以得分多的队获胜。

(2)规则:1.投球出界,球但是网(绳)或从网(绳)下穿过,对方得1分。2.一球在本方空中,一球落在本方场地上,不算对方得分,两球相撞,均不得分,重新发球开始。

(3)注意事项,1.画两个排球畅地,立柱挂网,无网可用绳代替。2.遵守规则,服从裁判。

三、结束部分,(4)

1整理放松;

2.小结、讲评。

3.宣布下次课资料

4下课。

教学资料:1跨越式跳高(三

2.游戏:单手传球比快

教学任务:

1.进一步学习提高跨越式跳高动作技术,发展学生的弹跳力。

2. 培养学生单手传球潜力，发展上肢力量。

教学过程：

一、准备部分，（8’）

1 开课式。

2 队列练习：齐步走——跑步——立定

3 准备活动：慢跑200米。双人操6节。

二、基本部分：（28’）

1 跨越式跳高（三）

(1) 动作：逐渐加快助跑速度，递速用力踏跳，当摆动腿向前上方摆至横杆上时，开始向外跨并稍内旋，踏跳腿在完成踏跳动作后，迅速离地上摆，跟随摆动腿向外跨过杆。落地时，摆动腿先着地。两腿屈膝，缓冲平衡。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法：参看第16课。

(4) 注意事项：1、着重强调踏跳和过杆动作。2、注意安全，防止损伤。

2 游戏：单手传球比快

(1) 方法：

参加游戏的人分成人数相等的几队，每队又平分为甲、乙两组，各组成一路纵队，相对站在指定线后，甲组排头手持小篮球。游戏开始，持球人用单手肩上传球的方法，将球传给

乙组排头，自己站到排尾。乙组排头用双手将球接住并用同样的方法回传给甲组。如此依次进行先做完的一队为胜。

(2)规则：

球未接住，由接球人捡回。

(3)注意事项，1比赛时要按规定的传球动作和要领做，要求动作正确，传得准，传得快，动作协调，连捉。强词传球要到位并使对方接住。2.教师可根据学生的具体状况和教学的需要，确定传球的距离，动作熟练后也能够增设障碍，以提高游戏的难度。3.学生练习时教师注意观察，及时纠正错误动作。

三、结束部分：(4’)

1，整理放松，

2.小结、讲评

3.宣布下次课资料

4，下课，

教学资料：1.跨越式跳离(四

2.手脚并用爬垂直竿(绳)

教学任务，

1进一步巩固提高跨越式跳离的完整技术，发展学生的弹跳力。

2.透过手脚并爬垂直竿，培养学生攀爬潜力，发展力量素质。

教学过程，

一，准备部分：

1. 开课式。

2. 队列练习：向后转走。

3. 准备活动：慢跑200米。韵律操6节。

二、基本部分：(28')

1. 跨越式跳高(四)

u

)动作：放松，自然地助跑3—5步，跑的速度逐渐加快，步幅逐渐加大，用有力的脚踏跳。踏跳腿稍屈膝，先以脚跟着地。迅速过渡到全脚掌，再用前脚攀迅速有力地蹬地，两臂配合向上摆动。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法，见第16课。

(4) 注意事项：1. 强调踏跳有力，动作完整连贯、协调。2. 注意安全，防止损伤。

2. 手脚并用爬垂直竿(绳)

(1) 动作，两手握竿(绳)，两腿提屈，两脚内侧或脚攀夹竿(绳)，然后两腿蹬直，同时两臂引体向上，两手搏依次向上换握。腿再提屈，脚夹竿(绳)，按此方法继续向上爬。逐步增加爬的高度和加快的速度。

(2) 教师讲解示范。

(3)练习方法，分组练习，按要求和顺序依次进行。

(4)注意事项:1. 这个动作的要点是蹬腿和拉臂动作的协调配合，为了使學生尽快地掌握动作，开始时不要过分强调动作的细节，待學生基本掌握动作力之后，再逐步提高要求。2. 竿(绳)下面放垫子，防止學生滑下跌伤，教学蔚要仔细检查器械，安装牢固。3. 小学生练习时会出现错误动作和手脚配合不协调现象，教师应及时给予纠正与辅导。4. 做好保护与帮忙工作。5. 严格课堂纪律，注意安全。

三、结束部分:(4)

1, 整理放松

2, 小结、讲评;

3宣布下次课资料,

4. 下课

小学五年级体育课教案

教学资料: 1. 游戏圆圈运球

2. 蛙跳

教学任务:

1。透过圆圈运球游戏，培养学生运球和控制球的潜力。

z掌握蛙跳技术，发展腿部力量，增强弹跳力。

教学过程，

三、准备部分:(8')

1开课式。

2队列练习，向左(右)转走。

3准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

二、基本部分：(28’)

1，游戏，圆圈运球

同样的方法运球。各组依次进行，先做完的组为胜。

(2)规则1. 运球时务必依次绕行，不得碰撞他人。

2. 运球时不得持球跑或双手同时拍球，运球失误，务必捡回在失误地点重新运球。

(3)注意事项:0在场地上画2一一4个直径8一一10米的圆圈，”生分成2一一4组，每组一个小篮球，听教师口令统一练习。0按规则和要求进行运球。

2蛙跳

(1)动作:蛙跳是增强弹跳力的练习之一。跳时，两脚用力后蹬，两臂同时自然间前上方摆动。身体要向前上方腾起，落地后自然构成下一跳的准备姿势，继续向前跳。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:先群众练巧，后分组练巧。

(4)注意事项:1. 注意跳时腿、臂动作配合协调，教师随时纠正错误动作。2. 可适当控制练习的次数和运动量。3. 对身体素质较差的学生要区别对待。

三、结束部分:(4')

1整理放松;

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课资料.

4. 下课。

教学资料: 1. 屈腿悬垂摆动(低单杠)

2. 游戏:圆圈接力跑

教学任务:

1. 学会低单杠的屈腿悬垂摆动动作, 发展上肢和腰腹力量。

2. 发展跑的潜力, 培养团结协作和群众主义精神。

教学过程:

一、准备部分:(8')

1, 开课式。

2队列练习, 齐步走一跑步一立定一齐步走。

3准备活动:慢跑200米, 韵律操6节。

二、基本部分, (28')

1屈腿悬垂摆动(低单杠)

(1)动作: 两手正握杠与肩同宽, 两腿用力蹬地, 收腹屈腿上

举。借蹬地力量主动用心前摆，当摆至最高点时，大腿稍向后压，使身体回摆，后摆至最高点时，拉臂两脚落地成站悬垂。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法:1、先做屈腿悬垂，增强握力和臂力。

2、从一脚蹬地。一腿屈腿前摆开始做屈腿悬垂摆动。3、屈腿悬垂后由教师或学生辅助做屈腿悬垂摆动。

(4) 注意事项: 1、保护与帮忙:一手握练习者手腕，另一只手托臂，当摆至与杠垂直部位时。加助力说明摆动。2、教育学生注意安全。

2游戏:圆圈接力跑

(1) 方法: 参加游戏的分成人数相等的四队，每队成一路纵队在圆圈内指定的位置，排头站在圈外的起跑线后。游戏开始，各队排头按逆时针方向沿圆圈跑出后，各队下一个人之后站到起跑线后并与跑回的排头击掌后跑出，排头快速站到本队排尾。各队依次进行，以先跑完的队为胜。

(2) 规则:1、跑动中，被超越的人不得有意阻挡超越者2、准备接力的人不得有意阻挡其它队的队员。3、超越别人务必从右侧进行。

(3) 注意事项:1、游戏开始前教师讲解示范弯道跑的动作要领。2、严格遵守规则、纪律。

三、结束部分，(4')

1、整理放松;

2、小结、讲评；

3、宣布下次课资料；

4、下课。

教学资料：1. 双人跳镊绳

2. 游戏：运球传球接力

教学任务。

1掌握双人跳短绳的方法，发展弹跳力和灵敏素质。

2. 提高运球与传球潜力。

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1开课式。

2. 队列练习：向左转走。

3准备活动：慢跑200米，徒手操6节。

二、基本部分：（28'）

1. 双人跳短绳

(1)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，摇绳人应对跳绳人右(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。

(2) 教师讲解。

(3) 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。

2、游戏：运球传球接力

(1) 方法：参加游戏的人分成人数相等的几队，每队再平分为甲、乙两组，每两组应对面而错开站在线后，各甲组排头手持小篮球。游戏开始，持球人立即向对面的小圆圈运球前进，到达圆圈内做急停转身，用双手传球给乙组排头，自己站到乙组排尾。乙组排头接球后。按同样方法进行，直到全队做完。以先做完的队为胜。

(2) 规则：1、务必按规定的路线、方向、运球、传球。

2、运球或传、接球时失误，应由失误的人拾起球从失误地点继续进行。3、不得持球跑或双手同时拍球。

(3) 注意事项：1、教师应根据学生掌握技术状况进行辅导。2、课前在场地上划相距10—12米的并行线，并在线前划一个直径1米的圆圈。2、采取三局两胜，严格执行规则。

三、结束部分：(4')

1、整理放松；

2、小绪、讲评；

3、宣布下次课资料；

4、下课。

教学资料：1. 后蹬跑

2. 游戏;互相帮忙

教学任务:

1掌握后蹬跑技术, 发展腿部力量。

2透过互相帮忙游戏, 培养负重快走的潜力, 发展下肢力量。

教学过程:

一、准备部分:(8')

1开课式。

2队列练习:纵队、横队。齐步走, 向右转走。

3准备活动:慢跑两圈;双人操6节。

二、基本部分:(28')

1、后蹬跑

(1)动作: 后蹬跑对于发展腿部力量, 改变跑的后蹬动作有着重要的作用。后蹬时, 上体稍前倾, 前脚掌用力蹬地, 使蹬地腿伸直, 摆动腿向前上方摆动, 然后大腿下压, 用前脚掌着地, 两臂自然地前后摆动。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法: 1、双手支撑墙上或器械上, 做原地后蹬和前摆腿的练习, 要求蹬地充分, 另一腿屈膝向前上方摆动。2、原地单腿交换跳, 蹬地要充分, 动作要协调。3、慢速度地行进间的后蹬跑。要求后蹬充分, 摆动腿用心下压, 前脚掌着地, 动作要有弹性。4、在地上放若干个间隔1米左右远的实心球从球上跨过, 要求后蹬充分, 抬腿送髋。5、画两条20

一30米长的跑道，学生成二路纵队站在起跑线后，每组按顺序练习。

(4)注意事项:要掌握支撑腿后蹬充分，摆动腿用心前抬送髋动作。

2. 游戏:互相帮忙

(1)方法:参加游戏的分成两人一组，一前一后站在起点线后。游戏开始，前面的人将后面的人背起，向预先放置的标志物前进，到达标志物后，两人互换，绕过标志物，再背回起点线。以先回到起点线的组为胜。

(2)规则:背者在途中可站立休息，但被背的人身体任何部位不得着地。

(3)注意事项:1、在场地上画10—15米长的两条跑道，并设置两个标志物，若学生数名。可增加场地进行。2、教师统一发令，注意安全，严格执行规则。

三、结束部分:(4')

1整理放松;

2. 小结。讲评;

3、宣布下次课资料;

4下课。

教学资料: 1.. 后滚翻一挺身跳

2. 行进间高抬腿跑

教学任务:

- 1、掌握后滚翻一挺身跳技术，发展学生柔韧、灵敏等素质。
- 2、学会行进间高抬腿跑，发展腿部力量，提高跑的潜力。

教学过程：

一、准备部分：(8’)

1. 开课式。

2. 队列练习：一(二)列横队变二(四)列横队，一(二)路纵队变二(四)路纵队。

3. 准备活动：慢跑200米，韵律操6节。

二、基本部分：(28’)

1. 后滚翻一一挺身跳

(1)动作：蹲撑，两手用力推垫，上体后倒，低头、团身向后滚动，当滚至肩部着垫时，两手在头两侧支撑，用力推垫成蹲撑。之后两臂向前上方摆起，同时两腿用力蹬地，身体向上腾起。空中挺身展髋，两腿并拢，脚面绷直，落地成半蹲，两臀斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：1、分组练习。2、先练习团身前后滚动。比喻成圆球易滚动，要求团身要紧，两膝贴胸，两手及时推垫。3、向后滚动前，身体重心先向前移，增加后倒的力量。

4、可在必须角度的斜坡上做后滚翻。

(4)注意事项：1、学生在练习时易出现两手推垫不及时，用力不均匀或团身不紧等动作。教师应加以指导。2、保护与帮

忙:单膝跪在学生体侧。后倒时。一手拨肩另一手托臀或两手扶腰,稍上提,帮忙学生完成动作。

2行进间高抬腿跑

(1)动作:高抬腿跑的作用主要是增强腿部力量,加大大腿高抬的幅度。在行进间做这个练习务必沿着直线向前,上体持续正直稍前倾,大腿高抬与上体成直角,小腿放松与大腿自然折迭。落地时大腿用心下压,蹬地腿充分伸直,两臂配合两腿自然前后摆动。

(2)讲解示范。

(4)注意事项:练习时速度由慢到快。

三、结束部分:(4')

1. 整理放松;

2. 小结、讲评;

3宣布下次课资料;

4下课。

教学资料: 1. 前滚翻两腿交叉转体180度一后滚翻一挺身跳(一

2. 游戏:行动一致

教学任务;

1. 初步掌握前滚翻两腿交叉转体180度一后滚翻挺身跳动作,发展身体灵巧和柔韧素质。

2. 透过行动一致游戏，发展下肢力量，培养群众正义荣誉感。

教学过程：

一、准备部分：(8’)

1 开课式。

2 队列练习：立正、看齐、稍息、报数。

3. 准备活动：慢跑400米，徒手操6节。

二、基本部分：(28’)

1 前滚翻两腿交叉转体180度——后滚翻——挺身跳

1 整理放松；

2. 小结、讲评；

3. 宣布下次课资料；

4、下课。

教学资料：1. 向后转走(齐步)

2. 迎面接力跑`

教学任务：1、学会向后转走(齐步)动作，培养学生遵守组织纪律和群众行动的潜力。

2. 发展速度和奔跑潜力。

教学过程：

一、准备部分：(8')

1. 开课式。

2. 队列练习：立正、看齐、稍息。

3. 准备活动：慢跑200米，第八套广播操(8*2)

二、基本部分：(28')

1. 向后转走(齐步)

(1)动作：听到口令后，动令落在右脚上，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向右后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：学生群众练习。

(4)注意事项：1. 教学时应把动作要领讲清楚，示范要正确，可将动作分解教学。2. 口令要准确，力求做到规范清楚、宏亮。

2. 迎面接力跑

(1)方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以右遥将棒竖起，传给接棒人，接棒人握棒后，迅速跑向对面。

(2)组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的平行线作起跑线。成纵队相对站立在两端的起跑线后。

(3)要求：1. 传递棒时不准抛，传棒失落由传棒人拾起继续进行。2. 严格遵守纪律，遵守规则。

三、结束部分：

1. 整理放松。
2. 小结、讲评。
3. 宣布下次课资料；
4. 下课。

教学资料：1. 臂交叉跳绳

2. 游戏：截住空中球

教学任务：1. 掌握臂交叉跳绳的方法，发展弹跳力、灵敏性、协调性。

2. 透过截住空中球游戏，培养机智、反应和传接球潜力。

教学过程：

一、准备部分：(8')

1. 开课式。
2. 队列练习：四面转法，横队齐步走。
3. 准备活动：慢跑200米；绳操6节。

(1) 伸展运动：预备姿势：立正两手握绳两端(将绳对折成短绳)，同时下垂于体前。

1 横绳前平举。同时左脚侧出一步。

2 横绳上举挺胸。

3还原成1的姿势。

4还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反。

(2) 下蹲运动：预备姿势：双脚开立，横绳垂于体前。

1横绳前平举。

2. 下蹲。

3. 还原成1的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234

(3) 体转运动：预备姿势，横绳下垂于体前。

1. 横绳前平举。

2. 左臂向左侧摆，同时右臂胸前平屈，头械转，眼看左手。

3. 还原成1的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反。

(5) 体前屈运动：预备姿势：方正，横绳下垂于体前。

1. 屈肘横绳于胸前，同时左脚侧出一步。

2. 上体前屈横绳下垂。

3. 还原成预备的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反

(6) 全身运动：预备姿势：立正，横绳下垂于体前。

1. 左脚向左前迈出弓步，同时横绳上举，（抬头挺胸）。

2. 上体前屈，横绳下垂，置左脚前。

3. 还原成1的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234，方向相反。

二、基本部分：（28’）

1. 臂交叉跳绳

(1) 向前摇绳臂交叉跳绳（并脚跳）

动作：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，绳透过再摇至头上方时交叉两臂还原，用同样方法连续跳。

(2) 向后摇绳臂交叉跳绳（并脚跳）

透过两脚，交叉臂还原，用同样方法连续跳。

(3) 讲解示范。

(4)练习方法：分组练习。

(5)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。

2. 游戏：截住空中球

(1)方法：将参加游戏的分成几组，各组指定两人先站在圈内，其余的人均匀的站在圆圈外，游戏开始，圈外的人相互传接小球，圈内的人用心拦截。截住球后，与传球失误的人交换位置，游戏继续进行。

(2)规则：传球不得进圈，不得递球。

可分组比赛。

三、结束部分：(4')

1. 整理放松。

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课资料。

4. 下课。

教学资料：1. 互射

2. 4-5分钟定时跑

教学任务：1. 透过互射游戏，培养学生灵敏、反应和掷准潜力

2. 发展学生耐力素质，提高耐久中的潜力。

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1. 开课式。
2. 队列练习：横队、纵队齐步走。
3. 准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

二、基本部分：（28'）

1. 游戏：互射

队接住或沙包回击。击中对方身体得1分。在规定的时间内，得分多的队为胜。

(2)规则：1. 投击和躲闪务必在场内进行。2. 只准投击头以下部分。

数目，提高学生用心性。

2. 4-5分钟定时跑

(1)动作：4-5分钟定时跑上一种规定时间的耐力跑。开始练习时，可用中等以下速度匀速跑动，坚持跑完4-5分钟。在此基础上还可采用变速跑，以在规定的时间内跑完的距离越长越好。跑时，用全脚掌着地，然后过渡到前脚掌后蹬离地，动作要轻快，步幅要均匀，呼吸要有节奏。

(2)讲解示范。

(3)练习方法：成纵队群众练习。

(4)注意事项：教师随时观察学生状况，对体弱学生要区别对

待。

三、结束部分：（4'）

1. 整理放松。
2. 小结、讲评。
3. 宣布下次课资料。
4. 下课。

教学资料：1. 上两步掷垒球或沙包

2. 游戏：拉绳比跳

教学任务：

1. 初步掌握上两步掷垒球或沙包技术，提高投掷潜力。
2. 透过拉绳比跳游戏，发展灵敏、力量等素质。

教学过程：

一、准备部分（8'）

1. 开课式。
2. 队列练习。
3. 准备活动：慢跑200米，徒手操6节

二、基本部分（28'）

1. 上两步掷垒球或沙包（一）

(1) 动作：略

(2) 讲解示范。

(3) 练习方法：成纵队，四人一组依次进行练习。

(4) 注意事项：1、先让学生徒手挥臂练习几次，随后听教师口令统一投掷。2、要求投掷时注意蹬腿、转体、挥臂的动作。2、在场地上划两条15米长的并行线距离2米，一条线为投掷线，另一条为预备线。3、听到老师喊“预备”才能进入投掷区，按老师统一口令掷和捡回投掷物。4、注意安全，防止事故。

2拉绳比跳

(1) 方法：参加游戏的分成人数相等的两队，均成一行横队相对站在两条线后，两队排头分别站在两个圆圈内，各握绳的一端。游戏开始，两人同时做连续单脚跳，并用力拉绳，能把对方拉出圈外或迫使对方提起的脚着地，得一分，然后两队依次换人进行。最后以得分多的队为胜。

(2) 规则：1、互拉绳时，绳脱手，脚踩线，换脚跳均为失败。2、双方同时失败均不得份，两队各换下一人进行。

(3) 注意事项：1、要进行安全教育，严禁开玩笑或在用力拉时松手。2、分组时注意体力强弱调配要适当，男女生可分组进行比赛。

三、结束部分：(4')

1整理放松；

2小结、讲评；

3宣布下次课资料，

4下课。

教学资料：1. 俯撑成分腿立撑

2. 放松跑

教学任务：

1掌握俯撑成分腿立撑动作，发展学生的灵敏和柔韧素质。

2. 培养学生跑的潜力。

教学过程：

一、准备部分：(8’)

1. 开课式。

2队列练习：列队法。

3准备活动，慢跑两圈；韵律操6节。

二、基本部分，(28’)

1俯撑成分腿立撑

(1)动作：由俯撑开始，两脚用力蹬地。同时弓身收腹，提臀成分腿屈体立撑。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：分组练习，教师分别辅导。

(4)注意事项：1、学生做俯撑时，首先强调身体姿势的正确，同时动作有节奏。2、教师要随时纠正学生的塌腰、撅臀等错

误动作。3、严格要求、区别对待。

2放松跑

(1)动作:用中等或中等以上速度跑。跑时要持续正确的跑动姿势，后蹬时，蹬地腿要伸直，后蹬后大腿向前上方摆动。落地时用前脚掌地。两臂屈肘有力地前后摆动。跑的动作要自然，放松、协调。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:1、先练习两组原地摆臂。练习时，以肩为辅，两臂前后摆动要自然放松。2、两人一组或四人一组，听口令按顺序练习，教师注意及时纠正错误动作。

三、结束部分:(4')

1. 整理放松;

2. 小结、讲评;

3宣布下次课资料;

4. 下课。

教学资料: 1. 上两步掷垒球或沙包(二

2. 跳背

教学任务:

一、准备部分:(8')

1. 学习上两步掷垒球或沙包技术。提高投掷潜力。

z.初步掌握支撑跳背的动作，培养勇敢精神。

教学过程：

一、准备部分：(8')

1. 开课式。

2. 队列练习：齐步走—跑步—立定。

3. 准备活动，慢跑200米，儿童广播韵律操6节。

二、基本部分：(28')

1. 上两步掷垒球或沙包(二)

(1)动作：迅速，连贯地完成上两步和向后引球的动作，再按蹬右腿、向左转体、挥臂经肩上的顺序迅速、有力地把球掷出。掷出的球务必从前面的两条横绳中间穿过。

(2)讲解示范。

(3)练习方法和注意事项参看第10课。

2. 跳背

(1)动作：两人一组。一人两脚左右开立站稳，上体前屈，低头，两手支撑在两膝上，另一人做3—5步助跑，双脚起跳。两手支撑于他的背部和臀部(用力不宜过大)，同时两腿伸直向左右分开，腾空越过人背。落地成半蹲，两臂斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：分组练习。把学生分成人数相等4队，分别排成一行横队，按顺序依次进行练习。

(4)注意事项:1、一人做上体前屈，低头，不得突然降低和升高。2、练习时严格课堂纪律，注意安全。

三、结束部分:(4')

1. 整理放松;
2. 小结、讲评;
3. 宣布下次课资料;
4. 下课。

教学资料: 1. 分腿腾越(山羊(一

2. 上两步掷垒球或沙包(三

教学任务:

1. 初步掌握分腿腾越的动作要领，发展灵敏、协调性，增养勇敢顽强精神。
2. 进一步提高上两步掷垒技术，发展投掷潜力。

教学过程:

一、准备部分:(8')

1. 开课式。
2. 队列练习:分队法练习。动作要领:二(四)路纵队行进间听到“左右转弯分队一走!”的口令后，左边的一(二)路左转弯走，右边的一(二)路右转弯走，分成方向相反的两个一(二)路纵队行进。

二、基本部分:(28')

1分腿腾越(山羊)(一)

(1)动作:助跑、起跳,两臂前伸支撑器械,含胸、提腰背、屈髋,两腿向左右分开,然后两手迅速推离器械,使身体向前上方腾起,走过越过器械。落地成半蹲,两臂斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习。1、分解动作练习:蹬地、屈髋成分腿立撑、推手成分腿站立、两臂斜上举。2、几步助跑、起跳、两手支撑器械、提腰、屈髋、分腿、推手回落。3、完整动作练习。

(4)注意事项:1、重点掌握双脚起跳,推手及时有力。

2、保护与帮忙,站在器械斜前方。学生越过器械后,扶上臂或落地后扶臂、腹。

2上两步掷垒球或沙包(三)

(1)动作:应对投掷方向站立。两腿前后分开,左脚在前支撑身体,右腿在后并提起脚跟,右手持球于胸前。掷时,右腿先迅速向前迈出一步。左腿紧之后再向前迈出一步,同时右臂自前向下经体侧向后引球。上体向右转动,使左肩对着投掷方向,当左脚刚一着地,即按原地侧向掷垒球的要求,将球用力向前上方掷出。并从前面的两条横绳中间穿过。

(2)练习方法和注意事项参看第10课。

三、结束部分:(4)

1. 整理放松;

2. 小结、讲评;
3. 宣布下次课资料;
4. 下课。

教学资料:

1分腿腾越(山羊(二

2. 游戏:夺球战

教学任务,

1进一步学习掌握分腿腾越技术动作。

2. 透过夺球战游戏, 发展学生的对抗潜力。

教学过程:

一、准备部分:(8')

1开课式。

2. 队列练习: 分队法。

3. 准备活动:慢跑400米;徒手操6节。

二、基本部分:(28')

1. 分腿腾越(出羊)(二)

(1)动作:助跑。起跳, 两臂前伸支撑器械, 含胸、稍提臀屈髋, 两腿伸直向左右分开。同时两手用力迅速推离器械, 身体向前上方腾起。越过器械。落地成半蹲, 两臂斜上举。

(2) 讲解示范。

(3) 练习方法，参看第13课。

(4) 注意事项：强调安全。防止发生事故。

游戏：夺球战

(1) 方法：参加游戏的分成人数相等的甲、乙两队。各队成一列横队应对圆圈站立。两队各派一人在圈内互抱一个小篮球。游戏开始，双方尽力夺球或把对方拉出圈外。先夺到球或把对方拉出圈外的就得1分。然后各队换人最后进行以积分多的队为胜。

(2) 规则：夺球时不得故意松手，不得推人。2. 脚踩线就算失败。

(3) 注意事项：1. 在场地上画两条相距8—10米的平行线，中间画5—10个直径2米的圆圈，每个圈内放一个篮球。2. 分队要注意双方力量大体均衡。男女生应分组比赛，3. 比赛可采用三局两胜制。

三、结束部分：(4，

1整理放松，

2小结、讲评；

3宣布下次课资料；

4下课。

教学资料：1. 武术基本动作(一

2. 50米快速跑

教学任务：

1学会武术基本动作弹踢冲拳动作，发展学生柔韧、灵敏、协调性。

2掌握快速跑技术，培养跑的潜力，

教学过程：

一、准备部分：(8’

1开课式。

2队列练习：并队法、分队法

3准备活动：慢跑两圈；徒手操。

二、基本部分：(28

1。武术基本动作(一)

弹踢冲拳

(1)动作：

预备姿势：劫弓步冲拳。身体前移，左腿直立支撑，右腿屈膝向前弹踢，脚面绷直，高于胯平，同时左拳向前冲击，拳心向下，高与肩平，右拳收抱于右腰间，眼看前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：教师统一口令，学生群众练习。

(4)注意事项：略

2. 50米快速跑

(1)动作：用站立式姿势起跑。跑时要正确地运用后蹬技术有力地进行后蹬。着地时摆动腿用心下压，用前脚掌着地跑，跑成直线。上体正直稍向前上。两臂屈肘有力地前后摆动，迅速向前跑动。

(2)教师分解示范。

(3)练习方法：在场地上画2—4条50米跑道，成两列横队分别站在跑道两侧，教师讲解示范后。把学生分成4—6人一组，教师发令，按顺序一个组一个组进行练习。

(4)注意事项，要求腿的动作正确、简单、自然、协调。

三、结束部分：(4')

1整理放松，

2小结、讲评，

3宣布下次课资料，

4下课。

教学资料：1武术基本动作(二)

2. 跨越式跳高(一)

教学任务：

1。学会武术基本动作马步架打，发展灵敏、协调性。

2. 初步掌握跨越式跳高的起跳技术，发展学生的弹跳力。

教学过程：

一、准备部分：(8’)

1. 开课式。

2. 队列练习：并队、分队法。

3. 准备活动：慢跑200米；双人操6节。

二、基本部分：(28’)

1武术基本动作(二)

马步架打

(1)动作：预备姿势：

眼看左拳前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项，参看第15课。

跨越式跳高(一)

(1)动作：跨越式跳高是一种较为简单的跳高方法。

(2)讲解示范 “(3)练巧方法：分组练习。

(4)注意事项：略

三、结束部分：(4’)

1整理放松，

2. 小结、讲评，

3宣布下次课资料

4. 下课。

教学资料：1. 武术基本动作(三

2. 游戏:” 8 “字运小足球

教学任务：

1学会武术基本动作歇步盖打，发展协调性。

3透过” 8 “字运小足球游戏。学会运球、停球技术，培养控球潜力。

教学过程：

一、准备部分，(铲)

1. 开课式。

3准备活动：慢跑200米。徒手操6节。

二、基本部分，(98,)

1, 武术基本动作(三)

歇步盖打

(1)动作，预备姿势，马步架打。1. 左脚向右脚后插一步，同时右拳变掌经头上向左前下方盖掌，掌外沿向前，劈体左转90度，左掌变拳收抱于左腰间，眼看右掌。2. 上动不停，两腿屈膝下蹲成歇步，同时左拳向前冲击，拳心向下，右掌

变拳收抱于右腰间，眼看左拳前方。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法与注意事项，参看第15课。

2. 游戏” 8 “字运小足球

到停球点，再用同样方法运球。各组依次进行，按全组做完的先后顺序排列名次。

(2) 规则: 1. 人和球不得进入圈内。 2. 停球时，务必将球停稳在停球点上。

(3) 注意事项: 0在畅地上画一条起点线。在起点线画4一一8个直径一米的小圆圈，把学生分成2一一4组进行练习。0教师随时观察纠正错误动作。0教育学生严格遵守规则，严格遵守纪律。

三、结束部分:(y)

1整理放松;

2, 小结、讲评,

3. 宣布下次课资料

4. 下课。

教学资料: 1. 武术基本动作(四

2. 跨越式跳高(二

教学任务:

1学会武术基本动作提膝仆步穿掌，发展灵敏素质。

2. 进一步改善跨越式跳高技术，发展弹跳力

教学过程：

一、准备部分：（8’）

1. 开课式。

2. 队列练习：错肩行进走。

3. 准备活动，慢跑200米。儿宽广播韵体操6节。

二、基本部分：（28’）

1武术基本动作（四）

提膝仆步穿掌

1. 动作：

预备姿势：歇步冲拳。1两腿起立，身体左转间肘左拳变掌，掌心向下，右拳变掌，掌心向上，左腿提膝，右掌从左手背上向右斜上方穿出，左手爪势收至右腋下，眼看右掌2. 随即左腿向左铲出成仆步，左手成立掌，沿左腿内侧向前穿出后成侧掌，眼看左掌。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法与注意事项参看第15课。

2跨越式跳高(二)

动作：略

三结束部分

1整理放松，

2. 小结、讲评，

3. 宣布下次课资料

4. 下课

教学资料：1. 武术基本动作(五

2. 游戏:改换目标

教学任务，

1学会武术基本动作虚步挑掌，发展协调性。

2透过改换目标游戏，发展学生的反应和灵敏素质。

教学过程：

一、准备部分，(8’)

1开课式。

2。队列练习，错肩行进走。

3准备活动，慢跑200米;徒手操6节。

二、基本部分，(28’)

1武术基本动作(五)

虚步挑掌

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法与注意事项:见第15课。

2. 游戏, 改换目标

(1) 方法参加游戏的人分成几组, 每组围成一个圆圈, 铸人间隔1米面向圆心站立, 指定二人站在圆圈内, 一人为追者, 一个人为逃者。游戏开始, 追者追拍逃者, 逃者被拍到时, 两人互换, 继续追逐。追逐时, 逃者能够跑到圈上任何人面前对面站立, 这时, 应对逃者的人就变成新的逃者, 并迅速躲闪跑开, 引走追者。

(2) 规则, 0追者只能拍逃者, 不得推人或拉人。0若逃者已站到圈上人的面前, 这时追拍到无效。

(3) 注意事项:0在场地上画z一一4个直径8一一10米圆圈, 学生分成2一一4组, 各围绕一个圆圈站立, 每组选一人为追者, 另一人为逃者。0各组第一个追者, 可选体力较好的学生担任。对于担任追者的钵弱同学, 要适当控制运动量, 及时换人。

三, 结束部分:(“)

1整理放松,

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课资料,

4下课。

教学资料: . 1障碍跑

2. 游戏:投球过网

教学任务

- 1, 透过障碍跑, 发展学生的奔跑潜力, 培养勇敢顽强、克服困难的精神。
2. 透过投球过网游戏, 发展学生的投球潜力。。

教学过程:

一、准备部分, (8,)

1开课式。

2队列练习:向左(右)转弯走。

3准备活动, 慢跑200米, 徒手操6节。

二、基本部分, (28')

1障碍跑

(1)动作, 在跑动中, 学会运用正确的方法, 灵活协调地越过不同类型的障碍。在40米范围内, 绕过间隔为2—3米的一组标杆, 跨过一条“壕沟”, 钻过栏架和跳过必须高度的横杆。遇到障碍时, 应根据状况适当地改变速度, 并注意安全。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:根据场地状况, 进行分组练习。

(4)注意事项:1. 在场地上画两条15米的跑道, 在其中一条跑道上插几根标志杆(间隔为2—3米), 离最后一根标杆一米处设一条“壕沟”(宽80—100厘米)。再在终点线的中心处插一根标杆作为转拆点, 在另一条跑道上放一块垫子, 设置两个(间距5—6米)必须高度的横杆(高度为40—60厘米)

米)。2. 练习1—2次后，可进行教学比赛。3. 严格遵守规则和纪律，注意安全。

2游戏：投球过网

(1)方法：参加游戏

小学五年级篮球课教案篇十一

复习运球；学习双手胸前接球。

认知：学生能领悟篮球运球的'动作要点。知道双手胸前接球的做法，知道什么是“二次运球”违例。

技能：80%以上学生基本掌握篮球的双手胸前接球姿势动作，95%以上的学生能正确进行低运球。

情感：学生能正确地评价自己，学习情绪饱满，注意观察，识别正误，有强烈的个人责任心和集体荣誉感。积极参与竞争，遵守规则。

负荷：平均心率：120~130次/分；最高心率：170~180次/分；练习密度：40%左右。

1、指定集合地点，检查着装，接受学生体委报告。

2、宣布本课内容和教学目标。

1、按指定地点集合整队，体委发令、检查出勤人数，向教师报告。

2、注意听讲，记住学习目标，自我分组定位