**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 自觉排队 | **授课教师** |  |
| **周次** | 一 | 课时 | 3 |
| **学情分析** | 本班共11人，其中智力障碍5名，自闭症儿童5名，脑瘫1名，根据智力情况、运动能力、学习能力和肢体协调能力划分出A组运动能力较好学生3名，B组运动能力一般学生3名，C组运动能力较差学生5名，  A组：运动能力较强，课堂积极性较高，整体协调性较好。  B组：运动能力一般，协调性或自控力欠缺，课堂参与积极性一般，有时候需要在老师的催促下参与学习活动。  C组：运动能力较差，基本无课堂参与度。 | | |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入活动，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 初步学会最简单的原地队列，听懂口令，了解简单的队形，培养身体的正确姿势。  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** | 不插队、不拥挤、保持间距 | | |
| **教学准备** | 摇铃 | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  导入新课  1.教师告诉学生每天早上做操，吃饭的时候都要排队，可是有的学生却不知道该如何排队。今天就学习排队。  2.教师带学生到操场上，根据学生的个子逐个排位子。（排两排，从高到矮）  进入新课  1.让学生认识自己两边站的是谁，正确的说出名字，记住自己的位子。  2.带学生回教室，让学生回忆自己的站队位置。  3.让学生到操场排队，按照教师参照的位置站好。  4.教师纠正学生的错误动作，要求学生再说一遍自己身边站的是谁。  注意事项：  1.掌握好与前后小朋友的身体距离，不碰撞。  2.走到线外及时回来，要保持一定的平衡。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。    **第二课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  1.教师带学生到操场上，根据学生的个子逐个排位子。（排两排，从高到矮）。  2.复习上节课内容。  3.学生按从低到高顺序站好队。  4.学生反复练习排队，记住自己的位置，教师及时纠正。  注意事项：  1.掌握好与前后小朋友的身体距离，不碰撞。  2.走到线外及时回来，要保持一定的平衡。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。 | | | |

|  |
| --- |
| **第三课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  1.教师带学生到操场上，根据学生的个子逐个排位子。（排两排，从高到矮）。  2.复习上节课内容。  3.学生按从低到高顺序站好队。  4.学生反复练习排队，记住自己的位置，教师及时纠正。  5游戏：  教师下达解散口令，学生解散后做各种小动物游戏,如:小鸟飞、小兔跳、马儿跑等。教师下达集合口令时，学生快快站到自己位置。  注意事项：  1.掌握好与前后小朋友的身体距离，不碰撞。  2.走到线外及时回来，要保持一定的平衡。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。 |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 学习向后分散 | **授课教师** |  |
| **周次** | 二 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入[活动](http://www.jkedu.net/Jiaoxue/list/16.html)，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 能知道自主分散，排成做操队.  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** | 知道向后分散 人与人之间空隙 | | |
| **教学准备** |  | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  一、复习  1.教师带学生到操场上排队，学生按照教师指定的位置站好。  2.教师点名，学生注意答到。  3.教师训练学生稍息、立正口令的训练  4.教师喊口令，学生向前集中、  5.教师根据学生掌握的情况，进行适当的总结。  二、新授  1、学生排好队，如做操队状，教师喊前向集中口令，学生站在一起。  2、教师告诉学生，向后分散，就如刚才做操队状。  3.教师逐一告诉学生自己应站在那里，记住自己的位置。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。  **第二课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  一、复习  1.教师带学生到操场上排队，学生按照教师指定的位置站好。  2.教师训练学生稍息、立正口令的训练  3.教师喊口令，学生向前集中、  二、新授  1.学生排好队，如做操队状，教师喊前向集中口令，学生站在一起。  2.教师告诉学生，向后分散，就如刚才做操队状。  3.教师逐一告诉学生自己应站在那里，记住自己的位置。  三.游戏：快快集中  1.教师讲解要求，示范动作。  2.教师带领学生进行游戏。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。  **第三课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  一、复习  1.教师带学生到操场上排队，学生按照教师指定的位置站好。  2.教师训练学生稍息、立正口令的训练  3.教师喊口令，学生向前集中、  4.教师告诉学生，向后分散，就如刚才做操队状。  5.教师逐一告诉学生自己应站在那里，记住自己的位置。  二.游戏：找找好朋友  1.教师讲解要求，示范方法。  2.学生听到老师口令时，散开找到自己好朋友。  3.教师带领学生进行游戏。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 学习热身活动 | **授课教师** |  |
| **周次** | 三 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入[活动](http://www.jkedu.net/Jiaoxue/list/16.html)，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 能知道上课前做运动热身  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** | 动作到位 | | |
| **教学准备** |  | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  一、复习  1.教师带学生到操场上排队，学生按照教师指定的位置站好  2.教师点名，学生注意答到。  3.教师训练学生稍息、立正口令的训练  4.教师喊口令，学生向前集中、  5.教师根据学生掌握的情况，进行适当的总结。  二、新授  1.学生排好队，如做操队状，教师做示范  第一节：扩胸运动  双脚分开，成一字状，双手握拳，同时向肩的外侧扩展，再收回。  第二节：摆臂运动  双脚分开，成一字状，双手握拳，一手在上，一手在下，一前一后晃动  2.带领学生反复练习。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。  **第二课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  一、复习  1.教师带学生到操场上排队，学生按照教师指定的位置站好  2.带学生复习扩胸运动、摆臂运动。  3.学生练习，教师纠错。  4.教师根据学生掌握的情况，进行适当的总结。  二、新授  1.学生排好队，如做操队状，教师做示范  第三节：体转运动  双脚微分开，成一字状，双手握拳，身体向两边转动。  第四节：压腿运动  双脚前后分开，根据教师口令进行下压。  2.带领学生反复练习。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。  **第三课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  1.教师带学生到操场上排队，学生按照教师指定的位置站好  2.学生排好队，如做操队状，教师做示范  3.复习热身操第一、二、三、四节  4.带领学生反复练习。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 1.前滚翻 2.投球入桶游戏 | **授课教师** |  |
| **周次** | 四 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入活动，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 通过学习，使学生初步掌握前滚翻技能，发展背部力量和腿部力量，增强身体的灵敏性和协调性  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** | 前滚翻中的团身滚动 | | |
| **教学准备** | 体操垫 | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  一、前滚翻  1.课件演示前滚翻的完整动作；  2.课件演示前滚翻的滚动原理，让学生领悟团身紧的重要性；  3.课件演示前滚翻的分解动作，同时教师讲解；  4.老师边讲解动作要领边示范；  5.学生单个练习，教师进行辅导和保护；  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。  **第二课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  .课件演示前滚翻的完整动作；  2.课件演示前滚翻的滚动原理，让学生领悟团身紧的重要性；  3.课件演示前滚翻的分解动作，同时教师讲解；  4.老师边讲解动作要领边示范；  5.学生单个练习，教师进行辅导和保护；  6.集体讲评，讲解易出现的错误（结合课件进行演示）；  7.做得好的同学向大家展示。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。  **第三课时**  一、准备部分：  课堂常规  1．教师提前到场，准备好场地器材。  2．接受体育委员报告，向学生问好。  3．宣布本课内容、教学目标及要求，安排见习生。  准备活动  1．慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  2.徒手操。①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。  学生1人上台领操，老师巡回指导。  二、基本部分：  1.复习前滚翻动作，A组学生能独立完成。B组学生能在辅助下向前滚动。  2.游戏：投球入桶  1.教师讲解游戏规则、方法和要求。  2.组织学生进行活动，结束后进行简单的评价  。  3.针对每个学生身体情况的不同制定不同的要求，适当调整桶与人的距离，使每个同学都有成就感，以提升他们的自信心。  三、结束过程：  1.小结课堂情况，给予适当的鼓励。  2.将学生带回班级。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 学习向左转、向右转、向后转 | **授课教师** |  |
| **周次** | 五 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.让全班学生巩固基本的队列，正确听口令向左转、向右转、向后转。  2.B组学生在教师指导下听口向左转、向右转、向后转。  3.C组学生学习立正姿势。 | | |
| **教学重难点** | 听从口令正确完成相应动作，  培养学生遵守组织纪律和集体行动的能力。 | | |
| **教学准备** | 体操垫 | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  一、准备部分：  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  二、基本部分：  1.向左转  (1)动作：听到口令后，动令落在左脚上，右脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向左转90度。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。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第二课时**  一、准备部分：  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  二、基本部分：  1.复习向左转  2.学习向右转  (1)动作：听到口令后，动令落在右脚上，右脚脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向右转90度。左脚跟随身体往右转，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。。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第三课时**  一、准备部分：  1.原地踏步走。  2.队列练习：立正、看齐、稍息。  3.准备活动：两臂前平举、侧平举。  二、基本部分：  1.复习向左转、向右转  2.向后转  (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，出左脚向新方向并拢。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。  三、结束部分：  1.同学们用篮球拍球和投篮。  2.小结、讲评。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 1.原地投掷 2.游戏：《灭四害》 | **授课教师** |  |
| **周次** | 六 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入[活动](http://www.jkedu.net/Jiaoxue/list/16.html)，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 利用报纸的各种练习，激发学生对体育课的兴趣，发展学生投掷的能力，提高学生的综合素质。  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** | 投掷方向（向前、向高） 出手角度 | | |
| **教学准备** | 小沙包 | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**：  一）原地投掷： 提问： 他为什么会投得远呢？ 引导： （1）向前向高投掷。 （2）巡视指导，帮助同学进一步掌握动作。  （3）学生同教师做徒手模仿练习。  （4）学生同教师持报纸团做动作练习。  激励： 不断鼓励同学：我能行。敢于向更高目标挑战。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第二课时**  一、准备部分：  1. 基本练习：立正、看齐、稍息。  2. 原地踏步走。  二、基本部分：  1、情景导入：同学们有好多羊羊被大灰狼抓去了，我们怎么救小羊呢？看，我带来了什么？（教师出示沙包）对，今天我们就用沙包来打败大灰狼。  2、同学用沙包去试试吧，看看谁的办法好？  （1）学生自由探索沙包（教师观察）  （2）听到哨声立即回到红线上排成一列横队，告诉老师你想到了什么办法？  （3）今天我们就继续学投掷的本领。  　　教师示范讲解动作要领：投掷儿歌：小沙包，放耳边。小胳膊架起来，退一步，侧转身，用力往前投。  （4）学生拿沙包反复练习几次。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第三课时**  一、准备部分：  1.原地踏步走。  2.队列练习：立正、看齐、稍息。  3.准备活动：两臂前平举、侧平举。  二、基本部分：  1.复习投掷的动作要领。  2.学生向上、向前掷沙包各10次。  3.请投的远的学生示范说说：自己是如何投掷？你发现怎样投才能投得远？比较出投的远的方法。  游戏：《灭四害》 提问：春天到了，很多害虫都开始出来活动，谁能说出四害是什么？ 1.教师讲解游戏规则。 2.教师及时给予指导。  三、结束部分：  1.同学们沙包互投。  2.小结、讲评。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 游戏课 | **授课教师** |  |
| **周次** | 七 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入[活动](http://www.jkedu.net/Jiaoxue/list/16.html)，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标：通过本节课的游戏，使学生掌握各种体育技能  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** | 掌握游戏的方法 | | |
| **教学准备** | 沙包 | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**：  1、找朋友 　　学生进行分组，找到与自己合作的小伙伴，并排好队。 2、引入活动主题 　　今天把学生分成两队是要玩一个好玩的游戏，“两人三足”  3、教师介绍游戏规则： 　　游戏分成两队，每次每队两人参加游戏，参赛两人相邻两腿用一条绳子绑在一起，绑绳的位置不能高于膝盖部分，也不能低于脚踝。口令开始，两人开始向前行进，绕过障碍物回来，第二组两位学生继续游戏，先回来者获胜。 4、学生进行游戏  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第二课时**  **一、准备部分：**  1. 基本练习：立正、看齐、稍息。  2. 原地踏步走。  **二、基本部分：**  游戏：龟兔赛跑  1.教师介绍游戏规则 老师讲龟兔赛跑的故事，提问：在现实生活谁跑的快？如果你是小兔子你怎么办？ 2.教师示范。  3.学生进行游戏。  **三、结束部分：**  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第三课时**  **一、准备部分：**  1.原地踏步走。  2.队列练习：立正、看齐、稍息。  3.准备活动：两臂前平举、侧平举。  **二、基本部分：**  游戏： 拔鸭毛  1.教师讲动作方法和要领。 2.教师做正确的示范。 3.师生同做 4.总结：谁拔的鸭毛多？  游戏： 打大灰狼  1.教师讲动作方法和要领。  2.教师做正确的示范。  **三、结束部分：**  1.同学们沙包互投。  2.小结、讲评。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 两臂放在不同位置上的走 | **授课教师** |  |
| **周次** | 八 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入[活动](http://www.jkedu.net/Jiaoxue/list/16.html)，参与意识强，兴趣浓。  2.运动技能目标： 在自由活动中体验两臂放在不同位置上的走，以此提高学生手臂内侧肌肉群的发展。  3.身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4.社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** |  | | |
| **教学准备** |  | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**：  两臂放在不同位置上的走  1.教师讲解各种姿势走路的特征。  2.教师整体示口令，出示图片，让学生模仿。  3.小组之间还知道哪些“手在不同位置”的动作，表演一个加5分。  小组内讨论，演示  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第二课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**  模仿不同的小动物  1.教师讲解不同动物的特征。  2.教师整体示口令，让学生模仿小动物走路（小兔子，小袋鼠…）  3.提问；同学之间还知道哪些“手在不同位置”的动作，表演一个加5分。  4.学生展示。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第三课时**  **一、准备部分：**  1.原地踏步走。  2.队列练习：立正、看齐、稍息。  3.准备活动：两臂前平举、侧平举。  **二、基本部分：**  1.复习上节课内容。  2.爬一爬  要求：  1.在草地上用两手和两膝撑地爬行。  2.分成四组比赛。  3.采用两手和两脚撑地爬行。  **三、结束部分：**  1.同学们沙包互投。  2.小结、讲评。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 模仿小动物叫 | **授课教师** |  |
| **周次** | 九 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入活动，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 通过游戏培养学生的观察能力，模仿和表演能力。  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。 | | |
| **教学重难点** | 通过游戏培养学生的观察能力，模仿和表演能力 | | |
| **教学准备** | 操场 | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**：  一、设置情景：森林开音乐会，有许多的小动物参加，你们愿意参加吗？揭示课题：模仿小动物叫。 二、认识小动物。（出示玩偶） 有小猫、小狗、小鸡、小鸭、小羊、青蛙六种小动物。  小猫小猫喵喵叫。 小狗小狗汪汪叫。 小鸡小鸡叽叽叫。 小鸭小鸭嘎嘎叫。  小羊小羊咩咩叫。 青蛙青蛙呱呱叫。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第二课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**  一、教学小动物的叫声和动作（看课件）。 1.出示声音分辨是那种小动物的叫声。 2.逐个教学小动物的叫声和动作。  二、带领学生边唱边做动作。  1.学生和老师一起边场边做动作。  2.做交朋友游戏。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第三课时**  **一、准备部分：**  1.原地踏步走。  2.队列练习：立正、看齐、稍息。  3.准备活动：两臂前平举、侧平举。  **二、基本部分：**  一、指导学生模仿叫声和动作。 二、做交朋友游戏。我是小猫喵喵叫,谁来和我交朋友?我来和你交朋友,我是小猫喵喵叫。 三、比一比：谁的动作像。 四、辨别其它几种动物的叫声。课件出示声音（马、牛、羊、猪、狮子、大象、小鸟 ）。 **三、结束部分：**  1. 整理放松。  2.小结、讲评。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 持轻物投远 游戏 《电风扇》 | **授课教师** |  |
| **周次** | 十 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入活动，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 通过学习，发展学生的力量。  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。 | | |
| **教学重难点** | 掌握持轻物投远动作要领 | | |
| **教学准备** | 沙包等 | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**：  一、持轻物掷远 1.讲解动作方法  2.学生练习  3.教师指导纠正； 要求：  1.高中层次掷的远且准； 2.低层次同学学会投掷，并有一定远度  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第二课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**  一、持轻物掷远 1.讲解动作方法  2.学生练习  3.教师指导纠正； 要求：  1.高中层次掷的远且准； 2.低层次同学学会投掷，并有一定远度；  （二）、游戏 《电风扇》 1.讲解游戏规则及方法。  2.学生游戏。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第三课时**  **一、准备部分：**  1.原地踏步走。  2.队列练习：立正、看齐、稍息。  3.准备活动：两臂前平举、侧平举。  **二、基本部分：**  一、持轻物掷远 1.讲解动作方法  2.学生练习  3.教师指导纠正； 要求：  1.高中层次掷的远且准；2.低层次同学学会投掷，并有一定远度；  3.认真比一比  （二）、游戏 《电风扇》 1.讲解游戏规则及方法。  2.学生游戏。  **三、结束部分：**  1.同学们沙包互投。2.小结、讲评。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 侧向投掷小沙包 游戏 《火车赛跑》 | **授课教师** |  |
| **周次** | 十一 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入活动，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 通过学习，发展学生上肢力量及协调性。  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。 | | |
| **教学重难点** | 掌握侧向投掷小沙包的动作要领。 | | |
| **教学准备** | 操场、小沙包 | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**：  一、侧向投掷小沙包 教法：1.教师讲解动作及要领。  2.学生做分解动作。 3.纠正评比。  4.集体练习。  要求：  1.高层次独立完成动作。  2.中低层次同学在帮助下完成。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第二课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**  一、复习侧向投掷小沙包 教法：1.教师讲解动作及要领。  2.学生做分解动作。 3.纠正评比。  4.集体练习。  5.学生展示  二、游戏 《火车赛跑》 教法：1.教师讲解游戏规则及方法。  2.学生进行游戏。 要求：按规则进行。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第三课时**  **一、准备部分：**  1.原地踏步走。  2.队列练习：立正、看齐、稍息。  3.准备活动：两臂前平举、侧平举。  **二、基本部分：**  一、复习上节课内容。  二、游戏《爬一爬》  要求：  1.在草地上用两手和两膝撑地爬行。  2.分成四组比赛。  3.采用两手和两脚撑地爬行。  **三、结束部分：**  1.同学们沙包互投。  2.小结、讲评。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 《站立式起跑》 | **授课教师** |  |
| **周次** | 十二 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入[活动](http://www.jkedu.net/Jiaoxue/list/16.html)，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 初步学会站立式起跑，提高跑的技术，发展跑的能力  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** | 掌握站立式起跑的动作要领。 | | |
| **教学准备** |  | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**：  （一）站立式起跑 1.教师讲解方法。  2.教师示范动作，学生模仿练习。  3.分解练习。  4.集体练习，并纠正其错误。  要求：  1.身体重点落于前脚，身体前倾。 2.按“预备跑”口令进行。  三、结束部分：  1.整理放松。 2.小结、讲评。  **第二课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**  （一）复习站立式起跑 1、教师讲解方法。  2、教师示范动作，学生模仿练习。 3、分解练习。  4、集体练习，并纠正其错误。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第三课时**  **一、准备部分：**  1.原地踏步走。  2.队列练习：立正、看齐、稍息。  3.准备活动：两臂前平举、侧平举。  **二、基本部分：**  （一）复习站立式起跑 1、教师讲解方法。  2、教师示范动作，学生模仿练习。 3、分解练习。  4、集体练习，并纠正其错误。  （二）游戏 《大小球接力赛》 教法：1、教师讲解规则及方法。 2、学生比赛。 要求：1、按规则进行。 2、注意安全。  **三、结束部分：**  1.整理放松。 2.小结、讲评。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 30米加速跑 游戏 《抢站圈》 | **授课教师** |  |
| **周次** | 十三 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入活动，参与意识强，兴趣浓。  2.运动技能目标：培养学生跑的正确姿势，发展跑的速度  3.身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4.社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** |  | | |
| **教学准备** | 能根据动作要领进行跑步训练 | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**：  一、30米加速跑 教法：1、讲解动作要领。  2、学生练习。 3、纠正指导。  4、两组比赛。 5、评比。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第二课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**  一、复习30米加速跑 教法：1、讲解动作要领。  2、学生练习。 3、纠正指导。  4、两组比赛。 5、评比。  要求：1、动作自然大方。  2、姿势正确。：  3、互相比一比  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第三课时**  **一、准备部分：**  1.原地踏步走。  2.队列练习：立正、看齐、稍息。  3.准备活动：两臂前平举、侧平举。  **二、基本部分：**  一、复习30米加速跑 教法：1、讲解动作要领。  2、学生练习。 3、纠正指导。  4、两组比赛。 5、评比。  要求：1、动作自然大方。2、姿势正确。3、互相比一比  （二）、游戏 《抢站圈》 教法：1、教师讲解游戏规则与方法。 2、学生游戏。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 面对墙接反弹球 游戏 《叫号接球》 | **授课教师** |  |
| **周次** | 十四 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入活动，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 通过学习发展学生肢体协调能力  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** | 掌握面对墙接反弹球的动作要领 | | |
| **教学准备** | 小篮球 | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**：  一、面对墙接反弹球 教法：1、教师讲解动作要领及重难点。 2、学生分组练习。 3、教师指导纠正。 4、典型示范。 5、集体点评。 要求：双手传球时前伸用力。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第二课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**  一、面对墙接反弹球  教法：1、教师讲解动作要领及重难点。 2、学生分组练习。  3、教师指导纠正。 4、典型示范。  5、集体点评。  要求：高层次：能完全掌握动作要领，并练习做动作。  中层次：基本能理解动作要领，并学习做动作。  低层次：在教师指导下将球扔出去。  二、游戏 《叫号接球》  教法：1、教师讲解方法及规则。  2、进行游戏。  高层次：能完全掌握动作要领，并练习做动作。  中层次：基本能理解动作要领，并学习做动作。  低层次：在教师指导下学习投篮。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第三课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  **二、基本部分：**  1.复习上节课内容。2.爬一爬  要求：1.在草地上用两手和两膝撑地爬行。  2.分成四组比赛。  3.采用两手和两脚撑地爬行。  **三、结束部分：**  1.整理放松。2.小结、讲评。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 双手向上自抛自接球  游戏 《抛球换位》 | **授课教师** |  |
| **周次** | 十五 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入活动，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 通过学习发展学生上肢力量性及协调能力  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** | 掌握双手向上自抛自接球的动作要领 | | |
| **教学准备** |  | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**：  （一）、双手向上自抛自接球 教法：1、教师讲解动作要领及重难点。  2、学生分组练习。 3、教师指导纠正。  4、典型示范。 5、集体点评。 三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第二课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**  （一）、双手向上自抛自接球 教法：1、教师讲解动作要领及重难点。  2、学生分组练习。3、教师指导纠正。  4、典型示范。5、集体点评。  （二）、游戏 《抛球换位》 教法：1、讲解游戏规则。 2、学生进行游戏。 要求： 按规则进行。  **第三课时**  **一、准备部分：**  1.原地踏步走。  2.队列练习：立正、看齐、稍息。  3.准备活动：两臂前平举、侧平举。  **二、基本部分：**  （一）复习双手向上自抛自接球 教法：1、教师讲解动作要领及重难点。  2、学生分组练习。 高层次：能完全掌握动作要领，并练习做动作。  中层次：基本能理解动作要领，并学习做动作。  低层次：在教师指导下将球扔出去。  （二）、游戏 《抛球换位》 教法：1、讲解游戏规则。 2、学生进行游戏。 要求： 按规则进行。  **三、结束部分：**  1.整理放松。2.小结、讲评。 | | | |

**特殊教育学校运动健康教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 拍手操 游戏：找自己同类小动物 | **授课教师** |  |
| **周次** | 十六 | 课时 | 3 |
| **教学目标** | 1.运动参与目标：在老师的引导下积极主动投入活动，参与意识强，兴趣浓。  2．运动技能目标： 通过本课的教学，对学生进行提高学生对信号迅速做出反应的能力。  3．身心健康目标：培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。以及不怕困难、敢于挑战的精神和良好的审美感。  4．社会适应目标：积极进取，具有良好的竞争心态。在提高运动能力的同时，为强化学生终生锻炼的意识打下基础。  5．能力分组目标：A组同学能够按以上目标在老师的指令下完成学习活动，B组同学能在老师的提点下完成学习活动，  C组同学能在老师或同学的帮助下完成学习活动。 | | |
| **教学重难点** | 动作准确，灵活 | | |
| **教学准备** |  | | |
| **教学过程：**  **第一课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**：  一、拍手操  1、学生认真观察教师做的前一个八拍的示范。  2、在教师前一个八拍的示范的基础上，自学或自创后一个八拍的动作。  3、学生自己在音乐的伴奏下做练习。  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第二课时**  **一、准备部分：**  1.队列练习：立正、看齐、稍息。  2.准备活动：慢跑200米。  **二、基本部分**  一、拍手操  1、学生认真观察教师做的前一个八拍的示范。  2、学生自己在音乐的伴奏下做练习。  二、游戏：找同样的动物  1、教师讲解游戏的方法和规则  2、学生进行游戏  三、结束部分：  1.整理放松。  2.小结、讲评。  **第三课时**  **一、准备部分：**  1.原地踏步走。  2.队列练习：立正、看齐、稍息。  3.准备活动：两臂前平举、侧平举。  **二、基本部分：**  一、复习上节课内容（拍手操）。  二、游戏：找同样的动物  1、教师讲解游戏的方法和规则。2、带领学生游戏  要求：  1、没有发出信号时小动物不能跑向同样的动物圆圈。  2、没有下达口令时小动物不能睁开眼睛。  3、动物小组长必须要更换自己的位置。  **三、结束部分：**  1.同学们沙包互投。2.小结、讲评。 | | | |