

# 小学学段

## 1.行进间运球

### 要点提示

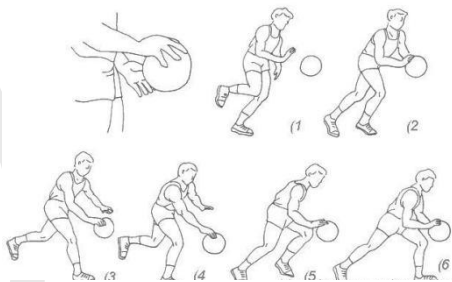
**来源：**人民教育出版社《体育与健康》水平二第三部分第六章第一节小篮球第二目

**教学建议：**

- ①利用“篮球训练营”的情景套用在整个课堂当中，利用学生所喜爱的篮球明星运球图片引导学生在原地运球的基础上进行简单的模仿练习，例如：准备活动时可复习原地运球。
- ②练习设置时可在规定距离内，由走着运球逐渐过渡到慢跑直线运球；根据掌握情况再进行高低、直线、曲线等各种路线的慢速、较快速度的行进间运球。
- ③练习中注意左、右手均衡练习，体验用不同的手进行行进间运球的感觉。
- ④易犯错误与纠正方法：错误：控制不住球的方向与高度；纠正：提示拍球的后上方部位，引导学生体会按拍球的部位和用力程度的动作感受。

**有关资料：**

- ①行进间运球是水平二篮球技术中第二个学习内容和本节原地运球、原地双手胸前传接球为常考内容；
- ②根据动作技能的特点行进间运球的重点为手指控制球时的部位与运球方向，按拍球的力量与身体协调配合；难点为跑动与运球的协调配合。
- ③运用游戏方法，做曲线运球等游戏，如：“穿越丛林”，在一定距离内绕过若干障碍物的运球比赛。
- ④行进间运球：



### 导入参考

**情景：**启发指导

**内容：**原地运球拍球的“头顶”，尝试拍一拍球的“肩膀”看看会发生什么？

同学们我们上节课学习的原地运球是拍球的哪个部位？

对！是球的“头顶”，那么如果拍球的“肩膀”又会发生什么呢？现在让我们来尝试着说一说。

大家都猜到了球跑了，那怎么样才让球在我们的控制范围内活动呢？

今天呀，我们就一起步入篮球训练营来解决这个问题吧！

### 问题探究

#### 1.示范

（1）注意观察老师在运球的时候拍球的什么部位？

#### 2.讲解

按拍球的后上部位，使球向前上方弹起，跑动步伐与球弹起节奏协调一致。

#### 3.练习

（1）短距离换手走步运球练习。

（2）直线慢跑运球。（纠错：同学们在控制球的方向和高度上有些不够到位。）

（3）听口令做直线、曲线，慢速、快速，高低运球练习。

#### 4.检验——游戏

穿越丛林

## 行进间运球

### 要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平二第三部分第六章第一节小篮球第二目

#### 教学建议：

- 1.利用“篮球训练营”的场景套用在整个课堂当中，利用学生所喜爱的篮球明星图片引导学生从原地运球的基础上进行简单的模仿练习，例如：准备活动时可复习原地运球。
- 2.模仿设置时可在规定距离内，由走着运球逐渐过渡到慢跑直线运球；根据掌握情况进行高低、直线、曲线等各种路线的慢速、较快速度的行进间运球。
- 3.练习中注意左、右手均衡联系，体验用不同的手进行行进间运球的感觉。
- 4.易犯错误与纠正方法；错误：控制不住球的方向与高度；纠正：提示拍球的后上方部位，引导学生体会按拍球的部位和用力程度的动作感受。

#### 有关资料：

- 1.行进间运球是水平二篮球技术中第二个学习内容和本节原地运球、原地双手胸前传接球为考试内容；
- 2.根据动作技能的特点行进间运球的重点为手指控制球时的部位与运球方向，按拍球的力量与身体协调配合；难点为跑动与运球的协调配合。
- 3.运用游戏方法，做曲线运球等游戏，如：“穿越丛林”在一定距离内绕过若干障碍物的运球比赛。
- 4.行进间运球；

### 典例展示

#### 导入参考

情景：启发指导

内容：原地运球拍球的“头顶”，尝试拍一拍球的“肩膀”看看会发生什么？

同学们我们上节课学习的原地运球是拍球的哪个部位？

对！是球的“头顶”，那么如果拍球的“肩膀”又会发生什么呢？现在让我们来尝试着说一说。

大家都踩到了球跑了，那怎么样才让球在我们的控制范围内活动呢？

今天呀我们就一起步入篮球训练营再来解决这个问题吧！

### 问题探究

#### 1.示范

- (1) 注意观察老师在运球的时候拍球的什么部位？

## 2.讲解

按拍球的后上部位，使球向前上方弹起，跑步步伐与球弹起的节奏协调一致。

## 3.练习

- (1) 短距离换手走步运球练习。
- (2) 直线慢跑运球。(纠错：同学们在控制球的方向和高度上有些不够到位。)
- (3) 听口令做直线、曲线，慢速、快速，高低运球练习。

## 4.检验——游戏

穿越丛林

## 2.脚背正面踢球

### 要点提示

**来源：**人民教育出版社《体育与健康》水平二第三部分第六章第二节足球

**教学建议：**

1. 在准备活动时可进行熟悉球性的练习，如：“盘球游戏”、“拖球游戏”，使学生初步体会用脚的不同部位触球。
2. 练习设置要有效的突破重难点，如：踢定位球练习掌握踢球部位，可采用手提带绳的球或装在网兜中的球，进行踢定位球练习，也可同伴互助，一人踩球，一人踢球，此处要强调安全问题。
3. 检验时可采用“踢球进门比多”的形式，分组进行踢进球门比赛，规定时间内踢进次数多的队伍获。注意距球门的距离要适当，球门可用长凳来代替。
4. 易犯错误与纠正方法：错误：踢球瞬间，摆动腿击球的部位不正确；纠正：反复练习踢固定球，体会触球的正确部位。

**有关资料：**

1. 脚背正面踢球是水平二足球技术中的一项基本技术，与本节脚内侧踢球为常考内容。
2. 根据动作技能的特点其重点为脚击球的部位（后中部）；难点为小腿加速，踢球后身体随球移动。
3. 动作要点：直线助跑，支撑脚踏在球侧一脚处，大腿带动小腿积极前摆，脚面绷直，小腿发力，用脚背正面击球，击球后身体随球移动。
4. 脚背正面踢球：



### 典例展示

#### 导入参考

**情景：**功夫足球

**内容：**周星驰精湛的踢球技术。

同学们好，今天老师要跟大家分享《功夫足球》中的一个片段，其中男主角周星驰利用了非常娴熟的踢球技术打败了自己的对手，同时也实现了自己的梦想，周星驰炫酷的踢球技术让人看后久久不能忘……

你们想像周星驰一样有炫酷的足球技术吗？

好的，那今天就让我们从足球中最基本的一项技术学起一脚背正面踢球！

## 问题探究

### 1.示范

(1) 老师刚刚做的踢球的这个动作可以分为哪几个环节呢？(2) 助跑时候的方向是冲向哪里呀？

### 2.讲解

直线助跑踏球侧，摆动大腿带小腿，脚背击球后中部，最后身体随球动。

### 3.练习

(1) 原地无球模仿练习，体会动作要领。

(2) 两人一组踢定位球练习，体会击球部位。(纠错：摆动腿触球部位不正确)

(3) 分组进行完整练习。

### 4.检验一游戏

## 脚面正面踢球 教案

### 一、教学目标

#### 【知识与技能】

能都说出小足球的动作名称及术语，体验脚背正面踢球的基本动作。

#### 【过程与方法】

通过各种学练方法，发展速度、力量、灵敏和协调素质，促进身体机能水平提高。

#### 【情感态度与价值观】

培养对小足球活动的兴趣，培养永安顽强、机制果断、遵守规则、互敬友爱等优秀的品质。

### 二、教学重难点

#### 【重点】

脚击球的部位（后中部）。

#### 【难点】

小腿加速，踢球后身体随球移动。

### 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。

导入：同学们好，今天老师要跟大家分享《少林足球》中的一个片段，其中男主角周星驰利用了非常娴熟的踢球技术打败了自己的对手，同时也实现了自己的梦想，周星驰炫酷的踢球技术让人看后久久不能忘……

你们想像周星驰一样有炫酷的足球技术吗？

好的，那今天就让我们从足球中最基本的一项技术学起一脚背正面踢球！

2.队列队形练习：

组织教学：四列横队。

要求：队列整齐，步伐一致。

#### （二）准备部分（7 分钟）

1.穿越火线（盘球或拖球游戏）

方法：在规定时间内以小组为单位将小足球从起点运到 20 米外的终点，除上肢以外身体的任何部位都可以触球，运球多的为获胜组。

组织教学：体育小组

2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体测运动、体转运动、腹背运动、全身运动、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：老师刚刚做的踢球的这个动作可以分为哪几个环节呢？助跑时候的方向是冲向哪里呀？

学生回答：分为四个环节，助跑方向是出球方向，踢球后中部

组织教学：四列横队，前两排蹲下

#### 2.讲解

动作要点：直线助跑踏球侧，摆动大腿带小腿，脚背击球后中部，最后身体随球动。

#### 3.练习

（1）原地无球模仿练习，体会动作要领。

组织教学：四列横队体操队形、

（2）两人一组踢定位球练习，体会击球部位。

纠错：在刚刚的练习中老师发现很多同学在摆动腿触球部位不正确。大家一定要注意了，练习过程中要反复练习踢固定球，体会触球的正确部位。

组织教学：两人一组，一人踩球。一人踢球后中部

（3）分组进行完整练习。

#### 4.检验—游戏踢球进门比多

方法：分组将进行踢球进门比赛，规定时间内在距球门的距离为 15 米的位置，踢进用长凳代替的球门，进门次数多的队伍获胜。

组织教学：体育小组为单位

### （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：

小足球 30 个、长凳 6 个、标志物 6 个、录音机 1 台、磁带 2 盒、足球场。



## 五、预计负荷：

练习密度：33%-40%；平均心率：128-136 次、分；运动强度：中等偏上。

## 六、课后反思：

### 3.跨越式跳高

#### 要点提示

**来源：**人民教育出版社《体育与健康》水平三第三部分第四章第一节跳跃

**教学建议：**

①练习过程中注意安全性问题，可用皮筋代替横杆，适当降低高度或者将皮筋拉成不同高度，让学生自选高度进行练习。

②根据学生基础帮助学生复习旧知，如：复习上一步或 2-3 步助跑起跳，然后逐渐延长助跑距离。

③教学中根据试讲内容来进行重点知识讲授，跨越式跳高可分为两次课进行讲解，如：助跑和起跳技术、起跳和过杆技术，本课新授内容为起跳和过杆技术，练习中可先进行助跑起跳复习，再进行跨高低杆练习。

④易犯错误与纠正方法：错误：起跳后冲落横杆，腾空过杆时坐杆；纠正：反复做 3-5 步助跑起跳后用摆腿脚尖触悬垂物的练习，提示过杆后，脚尖内旋下压，上体转向横杆。

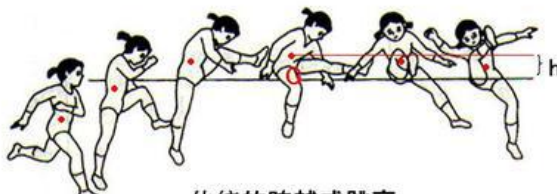
**有关资料：**

①跨越式跳高是水平三田径项目中跳跃技术第一个学习内容和本节蹲踞式跳远皆为常考内容。

②根据动作技能的特点本课重点为起跳和过杆技术；难点为过杆时摆动腿内旋下压，过杆后起跳腿高抬外旋，动作协调。

③游戏“打擂台”：小组为单位各选出两名代表进行跨越式跳高比赛，以单人成绩跨过最高的小组为获胜组。

④跨越式跳高：



#### 典例展示

#### 导入参考

**情景：**复习

**内容：**回顾侧向助跑跳高的环节

各位同学大家好，欢迎大家来到了我们充满奇迹的体育课！在四年级的时候我们学习过了侧向助跑跳高，老师想请大家帮助我回顾一个问题，这个侧向助跑跳高分为哪几个环节？

哦，同学们非常棒！有助跑、起跳、过杆以及落地。那么，怎么样能让自己的动作更加标准的跨过更高的高度呢？今天就让我们从跨越式跳高学起！

## 问题探究

1. 助跑起跳复习。

2. 示范

(1) 老师做示范的时候，过杆时摆动腿的姿势是什么？(2) 那么过杆后起跳腿的姿势又是什么呢？

3. 讲解

直线助跑有节奏；起跳快速且有力；摆腿内旋并下压；上体前倾转向杆；落地屈膝要缓冲。

4. 练习

(1) 摆动腿过高低杠练习。

(2) 起跳腿过高低杆练习。

(3) 完整过皮筋练习。(纠错：大家注意在腾空过杆时有没有坐杆的现象。)

5. 检验——展示/游戏

打擂台

# 跨越式跳高 教案

## 一、教学目标

### 【知识与技能】

能够说出跨越式跳高的动作要领，85%的学生能自由选择高度跳过。

### 【过程与方法】

通过各种跳跃的练习，增强下肢力量，发展灵敏、速度、协调等身体素质。

### 【情感态度与价值观】

学生在练习中愿意说出内心想法并积极改正自身不足。

## 二、教学重难点

### 【重点】

起跳和过杆技术。

### 【难点】

过杆时摆动腹内旋下压，过杆后起跳腿高抬外旋，动作协调。

## 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。

导入：同学们好，今天我们一起来说说我国的田径冠军有哪些？

同学们都说了有 110 米栏的刘翔，非常好！这是径赛的世界冠军。

那老师要说的是田赛的世界冠军——倪志钦，他是我国第一个打破跳高世界纪录的冠军，他采用的是俯卧式，你们想不想像他们一样这么优秀呢？

今天呀我们就一起来学习跳高技术中最基本的技术——跨越式跳高。

### 2.队列队形练习：原地转法练习

组织教学：四列横队，

要求：队列整齐，步伐一致。

### （二）准备部分（7 分钟）

### 1.游戏“担担跳”

方法：全班手拉手围成一个圆，先由班长手持竹竿有节奏的按照学生的队形画圆，学生尽量的往上跳，碰到哪位同学脚换班长的位置，依次进行。

组织教学：圆形站立

### 2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、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.助跑单脚起跳手触悬挂物练习

组织教学：学生分为四组，自由选择高度

#### 2.示范

提问：老师做示范的时候，过杆时摆动腿的姿势是什么？那么过杆后起跳腿的姿势又是

什么呢？

学生回答：摆动腿内旋下压，过杆后起跳腿高抬外旋。

#### 3.讲解

动作要点：直线助跑有节奏；起跳快速且有力；摆腿内旋并下压；上体前倾转向杆；落地屈膝要缓冲。

#### 4.练习

##### （1）原地起跳摆动腿过高低杆练习。

组织教学：学生分为四组，每组成员轮流手持竹竿，手的远侧高于手的近侧，其他小组成员完成过杆练习，要求摆动腿尽量抬高

##### （2）原地起跳起跳腿过高低杆练习。

组织教学：学生分为四组，每组成员轮流手持竹竿，手的近侧高于手的远侧，其他小组成员完成过杆练习，要求起跳腿尽量抬高。

##### （3）近距离过低高度皮筋练习。

纠错：在刚刚的练习中老师发现很多同学在过杆的时候有坐杆现象。大家一定要注意了，练习过程中要起跳充分，起跳腿用力起跳后摆动腿积极上抬，同学之间可以用“语言提示法”来互相提示。

##### （4）完整的过皮筋练习。

组织教学：四个不同的高度皮筋组成的正方形，让学生选择自己喜欢的高度跳过，同时进行安全提示

#### 5.检验一优生展示

组织教学：以体育小组为单位，自由选举两名代表进行展示，每组做完后采用不同形式进行评价。

### （四）结束部分（5 分钟）

#### 1.放松活动一放松操

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

竹竿 4 根、橡皮筋 4 根、田径场、海绵包。

## 五、预计负荷

练习密度：33%—40%；平均心率：128—136 次/分；运动强度：中等。

## 六、课后反思

## 4.前滚翻

### 要点提示

**来源：**人民教育出版社《体育与健康》水平二第三部分第五章第三节体操技巧

**教学建议：**

①利用“森林探险”的情景套用在整个课堂当中，根据小刺猬遇险时自我保护的图片引导学生利用前滚翻躲避危险，从而进行简单模仿团身练习。

②技巧学习中必不可少的保护与帮助需要在练习过程中体现，前滚翻的保护与帮助方法为：保护者单膝跪在练习者的前侧方，一手托其臀部一手扶其肩部助其完成滚翻动作。

③遵循循序渐进的原则，如先进行集体的支撑、蹬伸、提臀、低头模仿练习，以及采用多层高垫的支撑、蹬伸前翻动作，体验两腿蹬伸和低头团身的要领，在进行各种发展前滚翻能力的练习与游戏，以提高前滚翻的动作技能。

④易犯错误与纠正方法：错误：滚动团身不紧；纠正：做垫上双手抱小腿，低头含胸，团身前后滚动练习。

**有关资料：**

①前滚翻是水平二体操项目中第一个技巧学习内容和本节后滚翻、跪跳起皆为常考内容，肩肘倒立了解即可；

②根据动作技能的特点前滚翻的重点为两脚蹬伸，滚动圆滑；难点为两腿蹬直，收腿团身时机即背部着垫时迅速屈膝收腿团身。

③前滚翻：



### 典例展示

#### 导入参考

**情景：**猜谜游戏

**内容：**尖尖嘴巴圆圆眼，个头不大刺满身，白天藏身夜里行，遇见敌人缩成球。

同学们一年一度的森林探险比赛就要开始了，小动物们都纷纷来参加比赛了，其中有一位选手非常的神秘，请大家猜猜它是谁：尖尖嘴巴圆圆眼，个头不大刺满身，白天藏身夜里行，遇见敌人缩成球。

哪位同学猜到了？

噢，我听有同学说了是小刺猬，大家都非常的聪明，小刺猬遇到了危险就会立刻将自己缩成球来保护自己，它的这项本领可是非常厉害，你们想不想向小刺猬来学习它的看家本领一起去参加森林探险比赛呢？

今天呀，我们就来学习有关于小刺猬看家本领的一项体操技巧—前滚翻。

## 问题探究

### 1. 示范

(1) 身体部位依次着垫的顺序是什么？(2) 何时进行团身？

### 2 讲解

直立、蹲撑、蹬伸、低头、提臀、团身。

### 3. 练习

(1) 原地支撑、蹬伸、提臀、低头模仿练习。

(2) 多层高垫支撑、蹬伸前翻练习+保护与帮助。(纠错：同学们在自己的伙伴做动作时看看身体有没有团紧？)

(3) 分组动作练习+保护与帮助。

### 4. 检验——展示/游戏



## 前滚翻 教案

### 一、教学目标

#### 【知识与技能】

能使用术语描述一些动作，70%的学生能做出前滚翻的动作。

#### 【过程与方法】

通过各种学练方法，发展腰腹、上肢力量，以及灵敏、协调和平衡能力。

#### 【情感态度与价值观】

体验运动乐趣、增强安全意识和能力，学会同伴间的保护与帮助方法，培养自信、勇敢、坚毅和克服困难的良好品质。

### 二、教学重难点

#### 【重点】

两脚蹬伸，滚动圆滑。

#### 【难点】

两脚蹬直，收腿团身时机。

### 三、教学过程

#### （一）开始部分（3 分钟）

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

导入：同学们一年一度的森林探险比赛就要开始了，小动物们都纷纷来参加比赛了，其中有一位选手非常的神秘，请大家猜猜它是谁：尖尖嘴巴圆圆眼，个头不大刺满身，白天藏身夜里行，遇见敌人缩成球。

哪位同学猜到了？

唉，我听有同学说了，是小刺猬，大家都非常的聪明，小刺猬遇到了危险，就会立刻将自己缩成球来保护自己，它的这项本领可是非常厉害，你们想不想像小刺猬来学习它的看家本领，一起去参加森林探险比赛呢？

今天呀，我们就来学习，有关于小刺猬看家本领的一项体操技能——前滚翻。

2. 队列队形练习：进行原地转法练习。

组织教学：四列横队。

要求：队列整齐，步伐一致。

#### （二）准备部分（7 分钟）

1.翻山越岭游戏

方法：以小组为单位，分别在距离 20 米的跑道上，依次跨过或越过小栏杆和纸壳做成的山丘和水洼等障碍物，先完成的为获胜组。

组织教学：体育小组

2.配乐的律操：伸展运动，下蹲运动，体侧运动，体转运动，腹背运动，全身运动，跳跃运动，整理运动。

组织教学：四列横队，体操队型教师，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）基础部分（20 分钟）

#### 1.示范

提问：老师在做前滚翻的时候身体部位依次着垫的顺序是什么？那么当身体滚至什么部位是开始进行团身的？

学生回答：有颈部、背部、腰部、臀部依次着垫，身体滚制颈部时开始团身。

组织教学：四列横队，前两排蹲下。

#### 2.讲解

动作要点：直立、蹲撑、蹬伸、低头、提臀、团身。

#### 3.练习

（1）原地的支撑、蹬伸、提臀、低头模仿练习。

组织教学：四列横队体操队形

（2）多层高垫支撑、蹬伸前翻练习。

纠错：在刚刚的练习中，老师发现很多同学在做动作的时候，团身团不紧，现在我们一起双手抱小腿，低头含胸，在垫上进行前后滚动的练习。

保护与帮助：保护者单膝跪在练习者的前侧方，一手托其臀部一手扶其肩部，帮助其完成滚翻动作。

（3）分组动作练习和保护与帮助

组织教学：体育小组

#### 4.检验——优生展示

（四）结束部分（2 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，收回器材。

### 四、场地器材：

体操垫 30 个、标志物 10 个、录音机 1 台、磁带 2 盒、田径场

### 五、预计负荷：

练习密度：33%~40%；平均心率：128~136 次/分；运动强度：中等偏上。

### 六、课后反思：

## 5.轻度损伤的自我处理

### 要点提示

**来源：**人民教育出版社《体育与健康》水平三第三部分第二章第三节

**教学建议：**

1. 教师在讲授本课时，可先让学生讲述或讨论日常生活和学习中自己或他人所发生的伤害事例，引起学生的共鸣，从而根据学生所说的伤害情况指导学生对伤害进行归类。
2. 在讲授自我轻度损伤的自我处理时，让学生同桌或几个人一组模拟操作，互相体验，加深印象。
3. 在教学中要引导学生思考和讨论造成意外伤害的原因，提醒学生要树立安全意识，养成良好的学习、生活和锻炼习惯，预防伤害事件的发生。

**有关资料：**

1. 教学重点：轻度烫烧伤、割、刺、擦、挫伤自我处理正确的方法；难点：预防意外伤害的意识及自我保护意识。
2. 学习目标：知道什么是轻度损伤；学会轻度损伤的自我处理方法；培养预防意外伤害的意识以及自我保护意识。
3. 烧伤：由火焰、高温固体和强辐射热引起的损伤。  
 烫伤：由高温液体、高温固体或高温蒸汽所导致的损伤。  
 处理办法：①迅速脱离热源。②冷水冲淋。③保护受伤部位。④创面处理。
- 割伤：由刀刃、玻璃片、铁片等锐物切割造成的损伤。  
 处理方法：先按压止血，用淡盐水或凉白开清洁伤口，再用酒精消毒皮肤，外加包扎或贴上“创可贴”。
- 刺伤：尖锐物品刺入体内所引起的开创性创伤，常见于手掌或足底。  
 处理方法：首先检查伤口是否留有异物，若有应小心地顺着刺入方向将异物取出，然后消毒包扎。（如出血先按压止血）
- 擦伤：由于皮肤外表层体表因摩擦损伤而造成表皮剥落、翻卷。  
 处理方法：先用水冲洗损伤部位，可用淡盐水或凉白开边冲边用干净棉球擦洗创面，将脏物除去，再用酒精或碘伏消毒伤口周围皮肤，不要抹到伤口内。
5. 挫伤：跌倒或钝器、重物撞击身体，造成机体局部皮下组织损伤。  
 处理方法：挫伤后应停止活动，24小时内局部冷敷，使血管收缩，减轻局部充血，减轻疼痛。



### 导入参考

**情景：**提问

**内容：**日常生活中遇到损伤的情况。

同学们好，我们在家里有时会帮助父母做一些力所能及的家务，如做饭、烧水；一些同学还会缝衣服的扣子。那么在做家务和用针线时，有没有遇到一些伤害呢？

刚才有同学说到，他被开水烫过；也有同学说她被刺伤过……

今天我们就来学习和了解轻度损伤的一些知识和处理方法。

### 问题探究

- 1.在生活中，我们会遇到哪些较轻的损伤呢？
- 2.这些损伤又有什么表现呢？
- 3.当遇到了这些轻度损伤，我们又该如何处理呢？
- 4.同学们在了解了烫烧伤和割伤的处理办法后，在小组内根据图片来讨论遇到擦伤或刺伤时我们该如何及时处理呢？
- 5.请同学们想一想，为什么在我们生活中会有一些意外伤害的发生呢？
- 6.今后为了避免遇到损伤我们该怎么办呢？

## 轻度损伤的自我处理 教案

### 一、教学目标

#### 【知识与技能】

知道什么是轻度损伤，学会轻度损伤的自我处理方法。

#### 【过程与方法】

通过集体讨论，提高探究的能力以及团结协作的能力。

#### 【情感态度与价值观】

培养预防意外伤害的意识以及向我保护意识。

### 二、教学重难点

#### 【重点】

轻度烫烧伤、割、刺、擦、挫伤自我处理正确的方法。

#### 【难点】

预防意外伤害的意识及自我保护意识。

### 三、教学过程

#### （一）导入新课

同学们好，我们在家里有时会帮助父母做一些力所能及的家务，如做饭、烧水；一些同学还会缝衣服的扣子。那么在做家务和用针线时，有没有遇到一些伤害呢？

刚才有同学说到，他被开水烫过；也有同学说她被刺伤过……

今天我们就来学习和了解轻度损伤的一些知识和处理方法。

#### （二）新课讲授

活动一：说“伤”谈“害”——轻度损伤的一些症状

1.教师提问，在生活中，我们会遇到哪些较轻的损伤呢？这些损伤又有什么表现呢？（学生自由回答生活中经历或者看到的一些轻度损伤的情况）

2.教师报据学生所说的的一些事例，将学生说的一些损伤情况分别归类于烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等，并结合学生的介绍，依据教学内容，讲解烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的主要症状。

3.教师小结：各种轻度损伤的表现各不相同，了解恰当的处理方法，能够是上海程度降至最低，下面就来进行正确处理方法的学习。

活动二：集体合作——轻度损伤的自我处理

1.教师出示教材中的图片，讲解几种轻度损伤的处理方法。

2.引导学生分组选择不同类型的轻度损伤，讨论如何进行及时的处理。

3.各组推选一人代表本组发言，介绍处理方法，组内其他同学现场模拟演示处理方法。

4.教师根据学生的讨论和演示情况，结合教学内容对学生的处理方法进行指导和纠正，讲解正确的处理方法并指导学生正确操作。

5.教师小结：通过刚才的分组演示，我们了解几种轻度损伤的处理方式，同学们一定要记住，遇到轻度损伤，要在第一时间进行正确的操作。

#### 活动三：寻找根源——预防意外伤害

1.教师提问，为什么我们的生活中总是出现一些意外伤害？（学生自由发言）

2.教师介绍学生身边的事实案例，加以分析讨论，如家里、学校里、课堂上的一些轻度伤害事件。引导学生联系生活实际，思考生活中造成意外伤害的各种因素，特别是个人的行为因素，比如生于马虎、做危险动作、注意力不集中而造成的各种伤害事故。

3.教师小结：生活中造成意外伤害发生的原因很多，如一些同学生于马虎、做危险动作、注意力不集中等都有可能导导致意外事故的发生，因此同学们在生活中一定要有安全意识，避免伤害事故的发生。

#### （三）巩固提高

判断题：

1.烫伤时不做任何处理，立即总往医院。（X）

2.生锈的铁刀割伤了手没什么问题，用创可贴贴上即可。（X）

#### （四）小结作业

1.师生共同总结本节课收获：学习了轻度损伤以及处理方法，知道了安全防范的重要性。

2.课后作业：“我是家庭小医生”，课后回家与家人交流，购买“家庭救急包”，与父母一起了解急救包中物品的使用方法以及用途。

#### 轻度损伤的自我处理

一、损伤表现

二、处理方式

三、如何预防

## 四、板书设计

## 五、教学反思

## 6.双手前掷实心球

### 要点提示

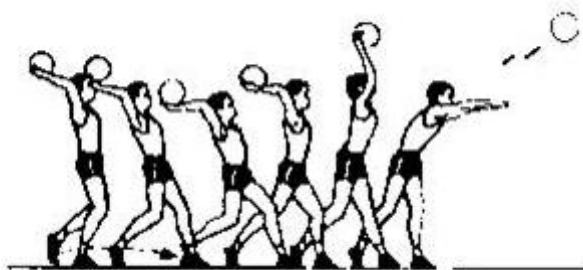
**来源：**人民教育出版社《体育与健康》水平二第三部分第四章第三节投掷

**教学建议：**

1. 由于本课为投掷技术学习，在准备活动时可对肩部、腰部进行针对性的活动练习。
2. 采用分组练习法，进行合作学习。如：2-3 人为一组，相互间隔适当的距离做完整练习，练习过程中一定要强调并注意安全问题。
3. 示范过程中注意组织队形要照顾到全班的学生，投掷类技术的学习建议采用八字形队伍，教师在队伍中间做示范。
4. 易犯错误与纠正方法：错误：只有上肢用力，不能全身协调用力；纠正：提醒学生注意发力顺序：屈肘、后仰、蹬地、收腹、挥臂，身体协调用力。

**有关资料：**

1. 双手前掷实心球是水平二投掷技术中重点学习内容内，通过学习可发展力量、协调等身体素质。
2. 根据动作技能的特点其重点为屈肘后仰、向后引伸，蹬地收腹、快速挥臂；难点为出手时机，动作连贯，协调用力。
3. 动作要点：上体稍后仰，后腿蹬伸，迅速收腹，用力挥臂，协调用力。
4. 双手前掷实心球：



### 典例展示

#### 导入参考

**情景：**植物大战僵尸

**内容：**豌豆射手的精湛技术打败了僵尸。

同学们好，相信同学们都知道植物大战僵尸的游戏，其中豌豆射手最为突出，能够在很远的距离打败僵尸，守卫自己的家园，一会我们将进行植物大战僵尸的游戏，你们有没有信心做一名优秀的豌豆射手？

看来大家都非常有信心，那么接下来我们就一起学习一项豌豆射手的技术—双手前掷实心球！

## 问题探究

### 1.示范

刚刚老师掷实心球的时候，实心球在身体前还是身体后？（身体超越器械）

### 2.讲解

上体稍向后仰，后腿蹬伸，迅速收腹，用力挥臂，协调用力。

### 3.练习

（1）原地徒手模仿练习，体会用力顺序。

（2）对墙做投掷小足球和接住反弹球练习，体会出手角度。（纠错：只有上肢用力，不能全身用力）

（3）两人一组间隔 15 米做完整练习。

### 4.检验—优生展示



## 双手前掷实心球 教案

### 一、教学目标

#### 【知识与技能】

掌握双手前掷实心球的一些基本动作技术和简单的锻炼方法，80%的学生能做出该动作。

#### 【过程与方法】

通过学练方法体会用力技巧，增强上肢、肩带和腰腹肌力量，提高投掷能力和灵敏、协调等身体素质。

#### 【情感态度与价值观】

培养良好的合作意识和行为，学会在思维中活动，在活动中思维的学习方式。

### 二、教学重难点

#### 【重点】

屈肘后仰、向后引伸，蹬地收腹、快速挥臂。

#### 【难点】

出手时机，动作连贯，协调用力。

### 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。

导入：同学们好，相信同学们都知道植物大战僵尸的游戏，其中豌豆射手最为突出，能够在很远的距离打败僵尸，守卫自己的家园，一会我们将进行植物大战僵尸的游戏，你们有没有信心做一名优秀的豌豆射手？

看来大家都非常有信心，那么接下我们就一起学习一项豌豆射手的技术——双手前掷实心球！

2.队列队形练习：进行原地转法练习

组织教学：四列横队。

要求：队列整齐，步伐一致。

#### （二）准备部分（7 分钟）

1.《头上传实心球》接力游戏热身

方法：以小组为单位成四路纵队站好，排尾将实心球从头上传给前一位，传的过程中不能回头看只能将手臂后伸，以此类推，先传到排头的为获胜队。

组织教学：四路纵队

2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、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：刚刚老师掷实心球的时候，实心球在身体前还是身体后？对，就是在身体的后面，这个在投掷技术中称作身体超越器械。

组织教学：八字队形

#### 2.讲解

动作要点：上体稍向后仰，后腿蹬伸，迅速收腹，用力挥臂，协调用力。

#### 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

（2）对墙做投掷小足球和接住反弹球练习，体会出手角度。

纠错：在刚刚的练习中老师发现很多同学在投掷的时候只有上肢用力，不能全身用力。大家一定要注意了，练习过程中要体会屈肘、后仰、蹬地、收腹、挥臂的动作，同学之间可以用“信号法”来互相提示。

（3）两人一组间隔 15 米做完整练习。

组织教学：两列横队间隔半米，距离 15 米相对而站

#### 4.检验一优生展示

组织教学：以体育小组为单位，自由选举两名代表进行展示，每组做完后采用不同形式进行评价。

### （四）结束部分（5 分钟）

#### 1.放松活动—配乐抖手腕

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

实心球 20 个、小足球 20 个、录音机 1 台、磁带 2 盒、田径场。

## 五、预计负荷

练习密度：33%—40%；平均心率 128—136 次/分；运动强度：中等偏上。

## 六、课后反思

关注【教师资格证】公众号



(关注即送【思维导图】，加入考友备考群)

最新招考信息，独家备考干货

免费名师课堂，在线专业答疑

扫码下载【教师派 APP】



在线模考，真题解析

知识汇总，备考福利

名师课堂，在线指导