**育苗支教2016**

**四川队体育——教学方案**



1. **五六年级（中、大班）分课时教案.............................................1**
2. **趣味运动会 ............................................................................5**
3. **教学物资.................................................................................6五、室内体育教案.......................................................................... 7**

**第一课时**

|  |  |
| --- | --- |
| **器材及项目** | 沙包 |
| **教学目标** | 1. 培养学生遵守课堂纪律，听从指挥的习惯，明确个人与集体的关系。 2. 选出一名体委。 3. 使学生掌握列队的基本技巧。 4. 教会课前热身的一套动作。 |
| **课前准备** |  |
| **教学部分** | 1. 列队，按身高站成男女两列。 2. 讲解体育课要求和任务。 3. 选出一名体委。 4. 进行立正、稍息、向左看齐前后对正，清点人数的教学 5. 原地踏步走，齐步走教学。 6. 热身运动：   ①扩胸运动(用力振动双臂，把两个肩关节充分打开，两臂平举，动作到位。)  ②振臂运动(两臂伸直，尽量向后振。)  ③腹背运动(双手尽量向下振，手尽量接触地面，两腿伸直。)  ④正压腿(成弓箭步，两腿夹角打开，上下振动。)  ⑤侧压腿(尽量将腿打开，上下振动。)  ⑥指、腕、膝、踝关节运动(动作到位，指、腕、膝、踝每个关节都能够充分活动开。) |
| **小游戏** | 丢沙包  两人投掷，固定好最近距离，不得越线；  中间一人在固定区域内躲避沙包，可以以时间或投掷次数决定是否得分；  如被投掷中则换人，可以两队进行比赛。 |
| **结束部分** | 总结本节课内容，布置下节课内容。 |

**第二课时**

|  |  |
| --- | --- |
| **器材及项目** | 立定跳远、跳绳 |
| **教学目标** | 1. 讲解立定跳远规范动作和基本要领。 2. 兔子舞教学 |
| **课前准备** | 进行热身运动 |
| **教学部分** | 1、讲解立定跳远规范动作，并让大家跳远两次，纪录最好成绩。（①首先要预摆，两脚左右自然站立，不要并拢，最好与肩同宽。然后双手向前摆起，两腿保持伸直状态。②然后两手尽量往后摆，身体降低重心，两腿向下弯曲。③两脚用力往前蹬地，同时两臂稍微弯曲往上摆动，整个人向前上方腾空跳起，并充分展体。④落地时，收复，举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，然后落地缓冲。时机必须缓冲好。）  2、由金京老师带领大家学习。 |
| **小游戏** | 动力火车 (五人一组)  后面人扶前面的人跑30米，进行竞赛。 |
| **结束部分** | 总结本节课内容，布置下节课内容。 |

**第三课时**

|  |  |
| --- | --- |
| **器材及项目** | 毽子、羽毛球 |
| **教学目标** | 1. 教会踢毽子技巧。 2. 教会羽毛球基本动作。 |
| **课前准备** | 进行热身运动 |
| **教学部分** | 1、讲述踢毽子的基本方法   1. 一人：拴在绳子上用脚踢 2. 两人合作：一人扔，一人接 3. 小组：围成一圈面对面，依次传   ④头顶毽子练习平衡   ⑤投毽子入筐   ⑥降落伞：往上抛，自由落下   ⑦高抛用手接，看谁接得最准  2、羽毛球  ①握拍：以刁拍姿势握住八卦，食指与大姆指分别刁住与拍面平行的握柄面，余三指紧扣握柄，挥正拍食指上提，大姆指微缩，反拍则大姆指上提，食指缩回。  切忌握死而造成转拍不零灵活。  ②羽毛球的持法：以手指轻捏羽毛顶端，球托部分向下。 以五指轻握住球的球托上方，球托部分向下。  ③发球：一手抛下羽毛球，另一手同时挥拍，使球拍前端轨迹和羽毛球落点的交会处，成为瞬间击球点的击球方式。这种方法有较大的动作，击出的球也较为强劲，能飞得高且远。 |
| **小游戏** | 动力火车 (五人一组)  后面人扶前面的人跑30米，进行竞赛。 |
| **结束部分** | 总结本节课内容，布置下节课内容。 |

**第四课时**

|  |  |
| --- | --- |
| **器材及项目** | 大绳，足球 |
| **教学目标** | 1. 教会跳大绳的技巧。 |
| **课前准备** | 进行热身运动 |
| **教学部分** | 1. 教会两人摇绳，单人跳绳。   2、练习单人跑动中跳绳。  3、将动作连起来，进行跳大绳循环。  **注意**：①在站位时，可安排两路，两两并排，中间一定距离，除了最后的两个面向甩绳人，其他的全部面向另一甩绳人，这样有利于最后的两个较矮的能够看见绳子，而且甩绳的心理上也提高了责任心，人员的排列最好高个在中间，成倒立的抛物线形状，这样站立与绳的路线一致。  ②在跳绳前，要培养责任意识、注意力高度集中，容不得一人马虎，一人失误，一损俱损，一荣俱荣。在最后的体力赛上要培养大家毅志力、超越自我的意识。  ③专门选择一位声音洪亮的喊口号，比如：“预备，1，2，走。”出现断绳时，要及时喊口号暗示大家迅速保持队形，同时还不可着急，一定在准备就绪后再最后喊“走”。  ④出现断绳是难免的，此时要有大局意识、团结意识，不要埋怨，最快速度保持原队形。  ⑤最核心、最关键的就是甩绳的两人，站立位置要分别离队伍相距1.5米---2米，并始终保持在这个空间，两个人要把绳紧紧的缠在自己甩绳的手里，努力做到绳手合一，以肩为轴通过大臂用力甩绳，在绳摆到最低点时一定要降低重心快速甩绳，同时眼睛要看着面前人弹跳的高度，做出灵活处理。在绳摆到最高点时，两人要默契的将绳适度的向后拉，来体会对方的甩绳的力度，调整绳子始终保持圆滑的弧线。在整个甩绳的过程中，两人要通过手腕灵活的转动，做好绳最高点和最低点的工作，始终保持绳的紧张状态和圆滑的弧线。  4.足球知识教学，简单教一些足球上的技巧 |
| **小游戏** | 二人三足跑:(2人) 器械:短绳  参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好。比赛开始，二人向前跑出，以先到达终点者为胜。  规则:必须向前走跑，不得跳跃 |
| **结束部分** | 总结本节课内容，布置下节课内容。 |

**五六年级趣味运动会**

**项目一：50米折返跑**

**项目二：50米飞绳**

**项目三：2分钟跳大绳接力**

**项目四：1分钟跳绳**

**项目五：托球跑50米比赛**

**项目六：拔河比赛**

**教学物资：**

**接力棒4个**

**30个跳绳（小）**

**3条大绳**

**30个毽子**

**拔河粗绳一条**

**羽毛球拍15副、羽毛球若干**

**沙包若干**

**足球一个**

**绑腿短绳若干**

**室内体育课教案**

**一、地震**

1、地震具有突发性，使人措手不及，地震开始时，如果正在屋内，切勿试图冲出房屋，这样砸死的可能性极大。权宜之计是躲在坚固的床或桌下，倘若没有坚实的家具，应站在门口，门框多少有点保护作用。应远离窗户，因为窗玻璃可能震碎。

2、如在室外，不要靠近楼房、树木、电线杆或其他任何可能倒塌的高大建筑物。尽可能远离高大建筑物，跑到空地上去。为免地震时失去平衡，应躺在地上。倘若附近没有空地，应该暂时在门口躲避。

3、切勿躲在地窑、隧道或地下通道内，因为地震产生的碎石瓦砾会填满或堵塞出口。除非它们十分坚固，否则地道等本身也会震塌陷。

4、地震时，木结构的房子容易倾斜而致使房门打不开，这时就会眼睁睁地把命丢掉。所以，不管出不出门，首先打开房门是明智之举。

5、发生大地震时，搁板上的东西及书架上的书等可能往下掉。这时，保护头部是极其重要的。在紧急情况下可利用身边的棉坐垫、毛毯、枕头等物盖住头部，以免被砸伤。

6、即使在盛夏发生地震，裸体逃出房间也是不雅的，而且赤裸裸的身体容易被四处飞溅的火星、玻璃及金属碎片伤害。因此，外出避难时要穿上尽可能厚的棉衣和棉制的鞋袜，并且要避免穿上易着火的化纤制品。

7、如在医院住院时碰到地震，钻进床下才是最好的策略。这样，可防止从天窗或头顶掉下物品而砸伤。

8、地震时，不要在道路上奔跑，这时所到之处都是飞泻而下的招牌、门窗等物品。因此，此时到危险场合最好能戴上一顶安全帽子之类的东西。

9、地震时，大桥也会震塌坠落河中，此时停车于桥上或躲避于桥下均是十分危险的。因此，如在桥上遇到地震，就应迅速离开桥身。

10、在公共场所遇到地震时，里面的人会因惊恐而导致拥挤，这是由于惊恐的人们找不到逃生的出口的缘故。这时需要的是镇静，定下心来寻找出口，不要乱跑乱窜。

**二、雷电**

夏季时节是雷电的多发季节，雷电是云中的电荷积聚到一定程度时的放电过程，具有很大的破坏性和伤害性。大家很有必要了解关于防雷电方面的知识。

（一）户外避雷

1、外出如遇雷雨，可以蹲下，尽量降低自己的高度，同时将双脚并拢，减少跨步电压带来的危害。因为雷击落地时，会沿着地表逐渐向四周释放能量。此时，行走中的人前脚和后脚之间就可能因电位差不同，而在两步间产生一定的电压。

2、不要在大树底下避雨。因为下雨时，大树潮湿的枝干相当于一个引雷装置，如果用手扶大树，就仿佛用手摸避雷针一样。所以，在打雷时最好离大树5米以外。

3、下雨时不要在水边（江、河、湖、海、塘、渠等）、洼地停留，要迅速到附近干燥的住房避雨，山区找不到房子，可以到山岩下或者山洞里避雨。

4、不要拿着金属物品在雷雨中停留，因为金属物品属于导电物质，雷雨天气有时能够起到引雷的作用。随身所带的金属物品应该暂时放在5米以外的地方，等雷电停后再拾回。

5、不要触摸或者靠近防雷接地线、自来水管、用电器的接地线、大树树干等可能因雷击而带电的物体，以防接触电压或者接触雷击和旁侧闪击。

6、雷雨、暴雨天气时，在户外最好不要接听和拨打电话，因为固话电话的线路从外引入，容易引雷，手机的电滋波也会引雷

7、遇到雷雨，暴雨天气外出时，最好穿胶鞋，这样可以起到绝缘作用。严禁雷雨时在室外奔跑。

（二）室内避雷

1、打雷时，首先要做的就是关好门窗，防止雷电直击室内和球形雷飘进室内。不要把头或手伸出窗外。

2、碰上雷雨天气，在室内远离进户的金属水管和与屋顶相连的下水管等。

3、雷雨天气时，尽量不要拨打、接听电话，或使用电话上网，应拔掉电源、电话线及电视馈线等可能将雷电引入的金属导线。

4、进户电源线的绝缘子铁脚应做接地处理，三相插座应连好接地线。

5、晾晒衣服被褥等用的铁丝不要拉到窗户、门口，以防铁丝引雷。不要到室外收取晾晒在铁丝上的衣物。

6、不要在凉亭、草棚和房屋中避雨久留，注意避开电线，不要站立灯泡下，最好是断电或不使用电器。

7、不要在室外参加体育活动，如赛跑、打球、游泳等

**三、防洪**

现在是夏季，天气多变，雨水多，河里、小溪里经常会涨水，很多小朋友喜欢去河边、溪边玩水，很容易出现安全事故。而且，夏天天气很热，有的同学就悄悄地去河里、池塘里洗澡，而发生溺水身亡的事件，失去了生命，爸爸妈妈很伤心、老师也很伤心。

1、不到河里、沟边去玩耍，下雨天，不去河边、沟边洗手洗脚，以免滑落水中。

2、发洪水时应注意往高处逃

3、尽力躲避大浪，尽量抓住浮托物

4、挥动鲜艳衣物呼救

5、洪水来时，如正在教室上课，要听从老师的指挥，有秩序地转移，紧急时要抓牢课桌、椅子等漂浮物，尽可能与老师、同学在一起，等待营救，千万不要独自游泳回家

6、山区山洪暴发，山沟、河滩中水深齐膝，水流又急时，学生不能单身过河。放学路上遇桥梁、道路坍塌，不能冒险通过，可返回学校留宿或请老师想别的方法。

**室内小游戏**

**1、开火车**

在开始前，每个人说出一个地名，代表自己。可地点不能重复。游戏就要后，假设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：“开呀开呀开火车，北京得火车就要开。”大伙一块儿问：“往哪开？”你说：“上海开”。那代表上海得那个人就要马上反应接下来说：“上海得火车就要开。”接着大伙一块儿问：“往哪开？”再由这人选择还有一点得游戏对象，说：“往某某地儿开。”要是对方稍有迟疑，没有反应过来就输了。

**2、猜词语游戏**

两个人A和B，A背对着题板，在题板上写一个词语，B看到词语后描述出来，让A猜。当然，描述的过程中不能含有词语中的任何一个字，同音字也不行。B在描述的过程中可以给出提示，比如“猜两个字”，“猜四个字”，举例来说，猜词语“黑板”，B可以这样问“白色的反义词是什么？”，A会回答“黑色”（不要说A这都回答不出哦），然后B说“猜对一个黑字”，这句话主持人也可以说。然后，B可以继续说“老师讲课用的，挂在墙上的，两个字”，这是A可以顺利猜出“黑板”。如果B问“老师讲课用的，挂在墙上的一块板，叫什么？”，这样问算犯规。

**3、数7**

规则：首先人要多一点，5人以上。任意一人开始数数，1、2、3……那样数下去，逢到7的倍数（7、14、21……）和含有7的数字（17、27……）必须以敲桌子或鼓掌代替。如果有谁逢7却数出来了，就输，有谁没逢7就敲桌子的，也输。

**4、猜谜（全班）**

提前收集谜语，将全班分组，猜对多的组获胜。也可以同学们出谜语让大家猜。（这个可以下雨天在室内玩）

**5瞎子摸人（下雨天室内）**

一、“瞎子”要把眼睛蒙严实，不能偷看;二、数字口令喊完了后，参加游戏的同学不能动;三、被“瞎子”摸到的同学当“瞎子”，原来的“瞎子”归列。

**6谁是卧底（6人（每组派一个代表））**

①主持人发给各位参赛者一个卡片（卡片里面写着一个词语），5个人拿到相同的一个词语，剩下一个人拿到与之相关的另一个词语，此人即为卧底。 参赛者明确自己手中的词语后，即游戏开始。 ②每人每轮只能说一句话或用一个词描述自己拿到的词语（不能直接说出那个词语），既不能让卧底发现，又要给同胞以暗示。 ③每轮描述完毕，剩余的参赛者在主持人倒数3 . 2 . 1 后便指出自己认为是卧底的那个人。得票数最多的人出局，如果有两个人得票一样多的话，待定，要重新再说一轮，再想出一个新的形容词，说完其余参赛者再次投票。 ④若卧底撑到最后一轮，则卧底获胜，反之，则大部队获胜。

游戏要求：对于台下的同学们，不要给台上同学有任何的提示，也不要自己在私底下讨论，影响游戏时的纪律。

**7抢凳子（6人）**

以六个人为一组，只给五张凳子，当裁判说“开始”的时候，参赛的队员就绕着凳子跑步，裁判说“停”的时候就停止跑动，赶紧抢一张凳子坐下来 。谁要是没抢着凳子坐，谁就被淘汰。当第一次比赛有人被淘汰后，裁判就抽掉一张凳子，剩下的人继续抢，当最后只剩下一张凳子时，谁抢到最后一张凳子，谁就是冠军。