# 体育课教案

负责人: 孟政元,柴旭,赵凯悦

课时: 6

编写时间：2017年5月17日

## 第一课时

### 项目及器材：

无

### 教学目标：

1. 让同学们学会兔子舞,十步舞

2. 选出一名体育委员。

**课前准备：**

进行热身运动

**教学部分：**

兔子舞是一种比较常见的集体舞蹈,以其欢快的节奏和易学的特性深受欢迎为了让培养孩子们的集体意识,方便以后活动的展开,我们决定教会同学们个舞蹈,同时这个舞蹈也可以作为以后课前的热身运动

兔子舞是四拍的舞蹈,两个左踢步,两个右踢步,一个前跳,一个后跳,三个连续前跳整体来说非常简单易学

十步舞和兔子舞相似,不过难度稍大,十步一个循环

十步舞学会之后,每个人都可以去按照自己的风格去发挥,动作非常具有自主性，女生可以调的柔美一些,男生可以跳的豪放一些

### 结束部分：

提醒同学们注意课下复习,方便以后课前热身

## 第二课时

**项目及器材:**

羽毛球

**教学目标:**

1. 讲解羽毛球的基本技巧以及基本理论

2. 中国羽毛球优秀队员介绍

**课前准备：**

进行热身运动

**教学部分：**

讲解基本动作：

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。

4. 运用提问的方法集体回忆各种技术的基本方法和要领，请一部分同学做示范后，教师讲解其中的问题，指出最容易发生的错误和解决方法。每节课留出10-15分钟进行发球分组练习。

讲解中国羽毛球球星及最近几届奥运会获得的荣誉：

主要介绍林丹，谌龙以及2008年和2012年林丹和李宗伟的决赛

**结束部分：**

总结本节课内容,布置下节课内容

## 第三课时

**项目及器材:**

乒乓球

**教学目标:**

1. 讲解乒乓球的基本技巧以及基本理论

2. 中国乒乓球优秀队员介绍

**课前准备：**

进行热身运动

**教学部分：**

1. 两种握拍方法：

A．直拍握法：以食指第二和拇指第一指节在拍的前面构成一个钳形，拍柄贴住虎口，拍后三指自然弯屈贴于拍1/3的上端

B． 横拍握法：横拍的一般握法如同人们见面时握手一样，中指、无名指、小指握拍柄，虎口贴住拍肩，拇指略弯屈紧捏拍或斜伸拍面，食指斜伸在拍的另一面。

2. 基本姿势:

两脚平行站立提踵、前脚掌内侧用力着地，两膝微屈、上体略前倾； 重心置于两脚之间；下颌稍向 后收，两眼注视来球；以右手握拍为例，持拍手自然弯曲置 于身体右侧，手腕放松持拍于 腹前，离身体约20-30厘米。 “做到注视来球、上体微倾、 屈膝体重、重心居中。

3. 总结:

运用提问的方法集体回忆各种技术的基本方法和要领，请一部分同学做示范后，教师讲解其中的问题，指出最容易发生的错误和解决方法。每节课留出10-15分钟进行发球分组练习。

4. 讲解中国乒乓球的辉煌历史以及著名球星

主要介绍邓亚萍，王浩以及张继科

**结束部分：**

总结本节课内容,布置下节课内容

## 第四课时

**项目及器材：**

篮球

**课前准备：**

进行热身运动

**教学目标：**

1. 讲解篮球的基本技巧以及基本理论

2. 中国篮球优秀队员介绍

**教学部分：**

1. 投篮的基本要领

右手五指自然分开，手心空出，由指根以上的部位 持球，大拇指与小拇指控制球体，左手扶在球的左侧，两脚左右或前后开立，两膝微屈，重心落在两脚掌上。投篮时，下肢蹬地发力，右臂向前上方抬肘伸臂

2. 运球的基本要领

讲解后由老师进行示范，再请部分同学做示范，并纠正错误。根据场地大小分组，进行罚球线投篮1-2轮

**结束部分：**

总结本节课内容,布置下节课内容

## 第五课时

**项目及器材：**

沙包，跳绳，立定跳远，队列

**教学目标：**

1. 培养学生遵守课堂纪律，听从指挥的习惯。

3. 使学生掌握列队的基本动作。

**课前准备：**

操场上划分好各项活动的场地，画好跳远的刻度线

**教学部分：**

1. 列队，按身高站成男生女生各两列。

2. 讲解体育课要求和任务。

4. 进行立正、稍息、向左看齐前后对正的教学。

5. 原地踏步走，齐步走教学。

6. 热身运动：

7. 讲解立定跳远规范动作，并让大家跳远两次，纪录最好成绩。

8. 讲解跳绳技巧，包括正跳反跳，双绳，花绳，单腿跳绳，双人跳绳。

**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

## 第六课时

**项目和器材：**

待定

**教学目标：**

开展运动会

**课前准备：**

安排好同学们的行动,大家到操场上准备比赛

**教学内容：**

1. 根据前面的课程教的内容,选择大家学的好的项目作为运动会的比赛项目

2. 安排好比赛,根据安排依次进行

3. 对优胜者颁奖

**结束部分：**

收拾好比赛场地,清洁整理相关物品,组织同学们有序离场