



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 体育教育

班级 241、242、3+241

课程 体操

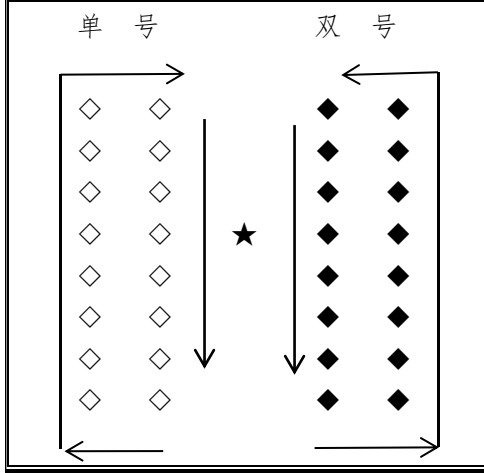
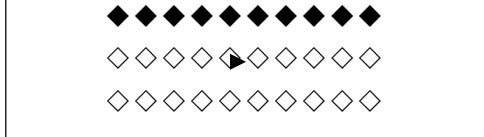
学时 72

任课教师 连远斌 张策

揭阳职业技术学院体育教育教研室

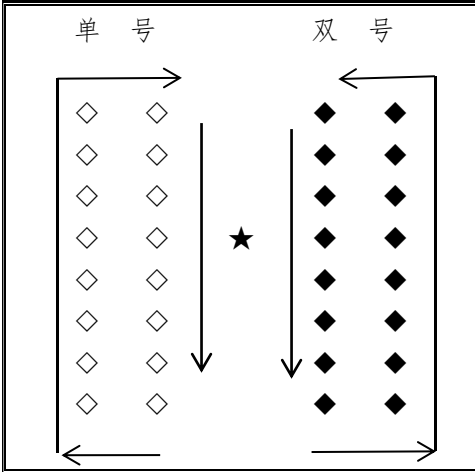
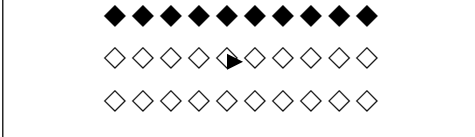
(第1次课)

教学内容		1、队形队列练习（复） 2、技巧：团身前滚翻（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过队形队列练习，培养学生团结协作精神 2、通过学习，使学生基本掌握团身前滚翻动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		含胸低头，翻滚过程身体保持团身状态	
教学难点		整个身体的协调用力	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、队形队列练习（复） 集合、立正、看齐、稍息、报数、原地间三面转法</p> <p>二、技巧：团身前滚翻（新） 动作要领： 由蹲撑开始，重心前移，两腿向后下方蹬直离地，同时屈臂、低头、提臀，以头的后部在两手撑地前着地，经后脑、背、腰、臀部依次向前滚动，当背部着地时，迅速收腹屈膝上体紧跟大腿团身抱腿成蹲立。 动作要求： 含胸低头 滚动圆滑 动作连贯</p> <p>三、身体素质练习 俯卧撑：30个×3组 两头起：20个×4组</p>	<p>组织教法： 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、先做原地滚动练习，体会团身感觉 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">体操垫 24 张</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

(第2次课)

教学内容		1、队形队列练习（复） 2、技巧：团身后滚翻（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过队形队列练习，培养学生团结协作精神 2、通过学习，使学生基本掌握团身前滚翻动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		含胸低头，翻滚过程身体保持团身状态	
教学难点		整个身体的协调用力	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、队形队列练习（复） 成四列横队集合、立正、看齐、原地踏步—立定</p> <p>二、技巧：团身后滚翻（新） 动作要领： 由蹲撑开始，身体稍前移接着直臂顶肩推手低头拱背团身后滚，依次经臀、腰、背向后滚动，两手迅速屈臂抬肘翻腕置于肩上(掌心向后)，当头部着地时两手用力推地撑起翻转成蹲撑。 动作要求： 重心后倒 含胸低头 滚动圆滑 动作连贯</p> <p>三、身体素质练习 平板支撑：1分钟×4组 仰卧举腿：30个×3组</p>	<p>组织教法： 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、先做原地滚动练习，体会团身感觉 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>体操垫 24 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

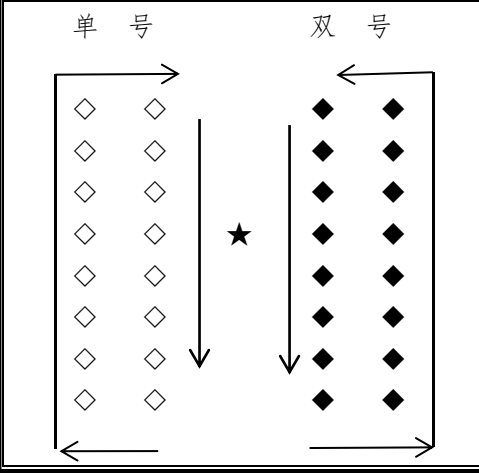
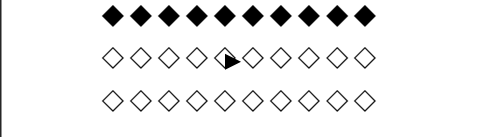
(第3次课)

教学内容		第一章：体操概述 第二章：体操术语	
教学目标		1、掌握体操的概念、内容、特点和分类； 2、了解我国和世界体操发展的简要概况； 3、了解体操在学校体育中的作用和意义； 4、了解体操术语的构成； 5、学会体操术语的运用。	
教学重点		1、掌握体操的内容和分类； 2、掌握体操动作术语的表达	
教学难点		体操动作术语的构成与运用	
课程思政元素		1、通过理论课堂教学，培养学生端正态度、遵守规定、敢于表现、互帮互助等意志品质； 2、通过教师的教学，培养学生刻苦学习、专心听讲、认真思考与积极回答问题的精神面貌。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
课堂 教学	90 分钟	第一章：体操概述 第一节 体操的概念和内涵 一、体操的概念 二、对现代体操内涵的理解 第二节 体操的内容 一、队形队列练习 二、徒手体操 三、轻器械体操 四、技巧运动 五、器械体操 六、跳跃 七、实用类体操 八、自由体操 九、健美操 十、艺术体操 十一、蹦床运动 十二、啦啦操 第三节 体操的分类与体操课程教材内容类别的设定 一、体操的分类 (一) 基本体操 (二) 竞技性体操 (三) 表演体操	组织教法 1. 教师根据教学内容，做好教学 PPT 并认真板书； 2. 上课过程中，启发学生发现问题并培养解决问题的能力； 3. 提出问题，让学生回答，做好师生互动； 4. 学生认真听讲、积极思考，遇到问题。及时提出并请教老师； 5. 根据老师提出的问题积极参与讨论，踊跃回答问题。

	<p>二、体操课程教材内容类别的设定</p> <p>第四节 体操的特点</p> <p>一、具有广泛的群众性</p> <p>二、能全面而有针对性地锻炼身体</p> <p>三、广泛运动保护与帮助</p> <p>四、具有较强的艺术性</p> <p>五、技术不断创新</p> <p>第五节 体育发展概况</p> <p>一、我国体操发展概况</p> <p>二、世界体操发展概况</p> <p>三、国内外竞技体操大型赛事简介</p> <p>第二章：体操术语</p> <p>第一节 体操术语的概念与分类</p> <p>一、体操术语的概念、意义和要求</p> <p>二、体操术语的分类</p> <p>（一）结构术语</p> <p>（二）命名术语</p> <p>第二节 体操的基本术语</p> <p>一、人体运动轴和器械轴</p> <p>二、身体部位与器械关系术语</p> <p>三、动作关系术语</p> <p>第三节 器械体操和技巧动作术语</p> <p>一、握器械的方法</p> <p>二、器械体操和技巧动作术语</p> <p>（一）基本动作术语</p> <p>（二）基本技术要领术语</p> <p>第四节 队列队形与徒手体操术语</p> <p>一、队列队形术语</p> <p>二、徒手体操术语</p> <p>第五节 体操术语的构成与运用</p> <p>一、体操动作术语的构成</p> <p>二、体操动作的记写方法</p> <p>三、徒手体操动作的记写方法</p> <p>四、体操术语记写的注意事项</p> <p>第六节 形意术语与地名、国名、人名术语简介</p> <p>一、形意术语的渊源及发展</p> <p>二、国名、地名、人名术语简介</p>		
场地器材	多媒体教室	教学方法	讲授法、讨论法

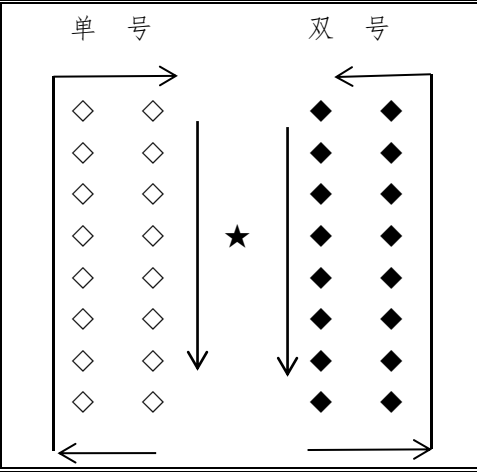
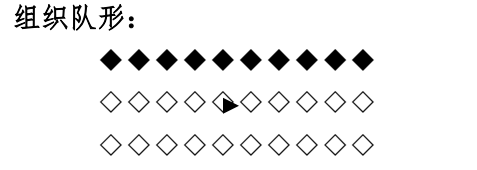
(第4次课)

教学内容		1、队形队列练习(复) 2、技巧：后滚翻成跪撑接跪跳起(新) 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过队形队列练习，培养学生团结协作精神 2、通过学习，使学生基本掌握跪跳起动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		两臂前摆，配合腰腹力量快速起身成并腿半蹲	
教学难点		上下肢的协调用力	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：(每课必考勤) 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、队形队列练习（复） 齐步走—立定、正步走—立定、跑步走—立定</p> <p>二、技巧：后滚翻成跪撑接跪跳起（新） 动作要领：略 动作要求： 重心后倒 含胸低头 滚动圆滑 翻滚成跪撑 快速摆臂 动作连贯</p> <p>三、身体素质练习 击掌俯卧撑：20个×4组 两头起：20个×4组</p>	<p>组织教法： 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>体操垫 24 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

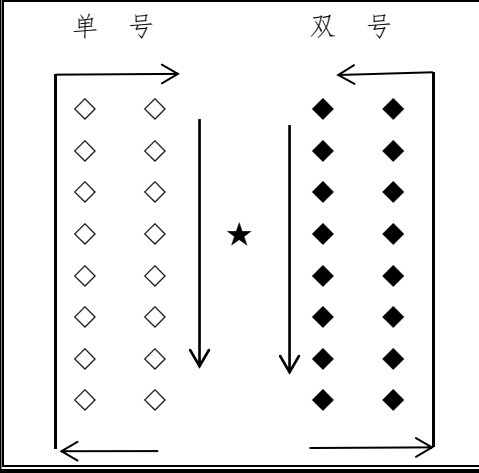
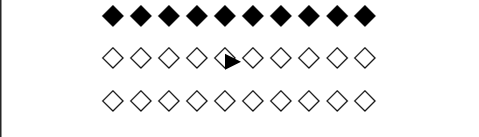
(第5次课)

教学内容		1、队形队列练习（复） 2、技巧：肩肘倒立（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过队形队列练习，培养学生团结协作精神 2、通过学习，使学生掌握肩肘倒立动作技术及练习方法，培养学生对时空方位的判断能力 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		收腹举腿要翻臀，眼睛要注视脚尖，向正上方伸直髋关节	
教学难点		屈体翻臀，夹肘撑腰，控制身体重心	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、队形队列练习（复） 行进间三面转法</p> <p>二、技巧：肩肘倒立（新） 动作要领： 由直腿坐姿开始，上体后倒，两臂在体侧用力压地，接着举腿、翻臀，当脚尖至头部上方时，两腿上伸、髋关节充分伸直，用两手托住腰部成肩肘倒立姿势。 动作要求： 翻臀举腿 夹肘撑腰 控制重心 动作连贯</p> <p>三、身体素质练习 曲臂平板支撑：2分钟×3组 仰卧举腿：30个×3组</p>	<p>组织教法： 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>体操垫 24 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

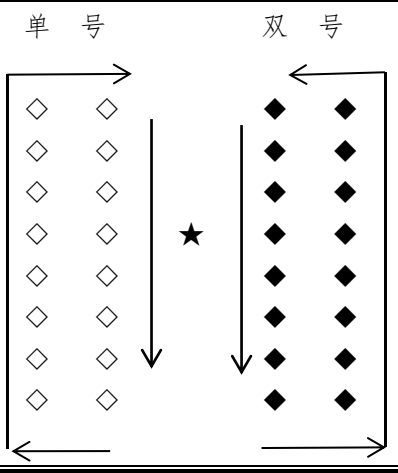
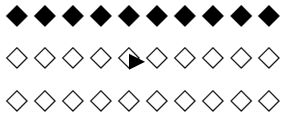
(第6次课)

教学内容		1、队列转换（复） 2、技巧：鱼跃前滚翻（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过队形队列练习，培养学生团结协作精神 2、通过学习，使学生基本掌握鱼跃前滚翻动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		身体腾空时保持含胸、紧腰、梗头，落地时两臂曲臂低头团身前滚	
教学难点		快速蹬地腾空时对身体的控制能力	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、队形队列练习（复）</p> <p style="padding-left: 2em;">队列转换</p> <p>二、鱼跃前滚翻（新）</p> <p>动作要领： 由半蹲两臂后举姿势开始，两臂前摆，同时两脚踏地，向前上方跃起，身体腾空时保持含胸、紧腰、梗头，髋关节大于90°，腿处于臀部水平位。接着两臂前伸撑地、屈臂、低头经后脑着地做前滚翻。</p> <p>动作要求： 腾空时保持含胸、紧腰、梗头 落地时两臂曲臂低头团身前滚 动作连贯</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>快速俯卧撑：15个×6组 两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况 <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>体操垫 24 张</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

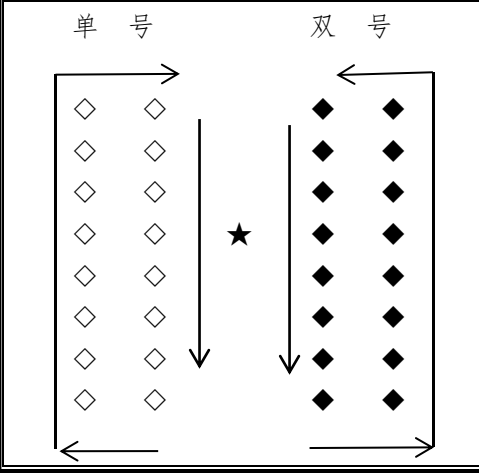
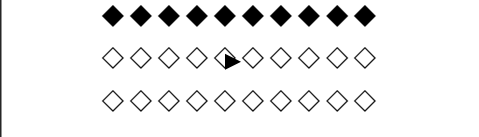
(第7次课)

教学内容	1、队形变换（复） 2、双杠：支撑摆动分腿前进（新） 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过队形队列练习，培养学生团结协作精神 2、通过学习，使学生掌握双杠支撑摆动分腿前进动作技术及练习方法，发展学生的上肢力量、协调性和灵巧性 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质		
教学重点	摆动时两腿绷直有节奏，立腰，后摆挺身前倒撑杠成俯撑		
教学难点	制动分腿及时准确		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集合  注意： 集合时做到快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、队形变换（复） 分队走、合队走、裂队走、并队走</p> <p>二、双杠：支撑摆动分腿前进（新） 动作要领： 推手侧上举立腰，两腿夹杠挺身前倒，两手直臂在肩垂直处撑杠，同时两腿顺势后摆进杠，并腿前摆，当两腿前摆出杠后，主动前伸髋、制动腿、分腿侧摆成分腿坐 要求： 摆动有节奏，轻松自然，肩角拉开分腿前进时两腿伸直</p> <p>三、身体素质练习 双杠曲臂伸：15个×3组 仰卧举腿：30个×3组</p>	<p>组织教法： 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>双杠 2 副，体操垫 4 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

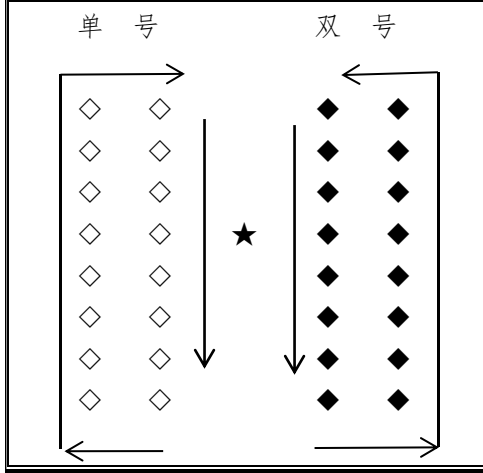
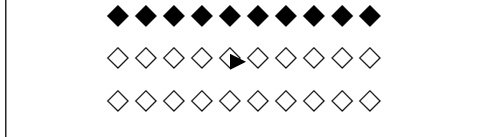
(第8次课)

教学内容		1、图形行进（复） 2、跳跃：跳上成蹲撑接挺身跳下（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过队形队列练习，培养学生团结协作精神 2、通过学习，使学生基本掌握跳跃跳上成蹲撑接挺身跳下动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		起跳后两臂及时撑马，用力顶肩，推手挺身跳收腹快，挺身充分	
教学难点		快速准确踏板起跳与撑马时机的结合	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、图形行进（复） 绕场行进、错肩行进、交叉行进、螺旋行进</p> <p>二、跳跃：跳上成蹲撑接挺身跳下（新） 动作要领： 3-5步助跑起跳，两臂同时迅速前摆，含胸，头稍低，撑器械时提腰，屈膝靠胸，前脚掌踏在器械上成蹲撑，两臂推离器械向前上方摆，同时腿用力蹬离器械，使身体向前上方高高腾起，展体挺身至落地 要求： 经短暂并膝蹲立过程，向上腾起高、伸展充分</p> <p>三、身体素质练习 仰卧起坐：40个×3组 推小车：20米×4组</p>	<p>组织教法： 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>跳箱 2 个，体操垫 8 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

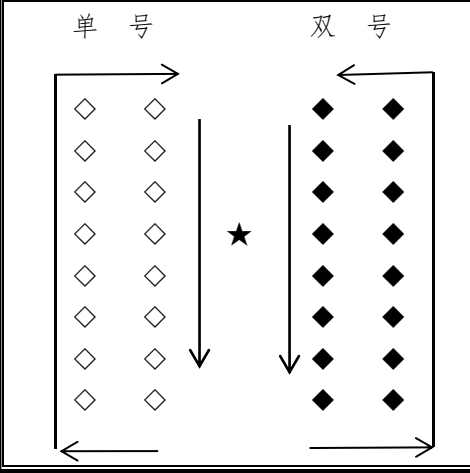
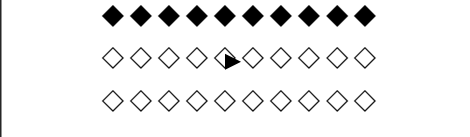
(第9次课)

教学内容	1、第八套广播体操（预备节，第一至第二节）（复） 2、单杠：翻上成支撑（新） 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过广播体操练习，培养学生端正的身体姿态及集体主义精神 2、通过学习，使学生掌握单杠翻上成支撑动作技术及练习方法，发展学生的上肢力量、协调性和灵巧性 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质		
教学重点	摆蹬腿要快速有力		
教学难点	曲臂引体与快速摆蹬腿结合		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、第八套广播体操（预备节，第一至第二节）</p> <p>预备节</p> <p>第一节：伸展运动</p> <p>第二节：扩胸运动</p> <p>二、单杠：翻上成支撑（新）</p> <p>动作要领： 由站立悬垂开始，上一步屈臂引体，后腿取捷径向后上方摆腿，另一腿蹬地并前腿，腹部尽早靠杠。当上体翻至杠前水平部位时，制动两腿，抬上体挺身，翻腕成支撑。</p> <p>要求： 摆腿方向为后上方</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>引体向上：10个×3组</p> <p>仰卧举腿：30个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况 <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>单杠 2 副，体操垫 4 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

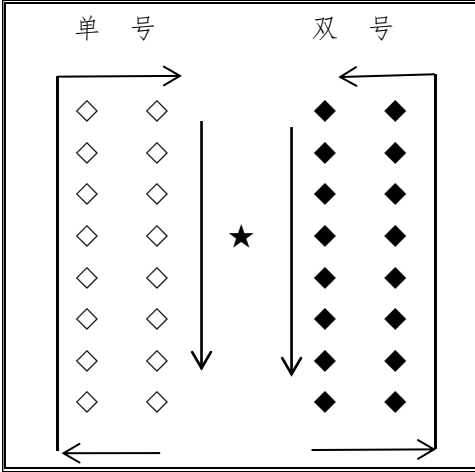
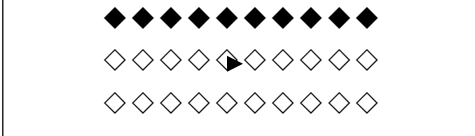
(第 10 次课)

教学内容		1、第八套广播体操（第三至第五节）（复） 2、双杠：分腿坐前滚成分腿坐（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过广播体操练习，培养学生端正的身体姿态及集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握双杠分腿坐前滚成分腿坐动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		上体前倒同时低头收腹提臀腿离杠，肩着杠时及时分肘以肩臂撑压杠，以防漏杠	
教学难点		屈臂支撑提高重心同时倒体提臀向前滚动	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意： 集合时做到快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、第八套广播体操（第三至第五节）（复）</p> <p> 第三节：踢腿运动</p> <p> 第四节：体侧运动</p> <p> 第五节：体转运动</p> <p>二、双杠：分腿坐前滚成分腿坐（新）</p> <p>动作要领： 由分腿坐开始，两手靠近大腿处撑杠，上体前倒屈臂夹肘用力向后下方推撑，同时低头收腹提臀拱背使身体前翻，当肩触及杠时两肘外张肩臂撑杠并腿前滚，当臀部过肩垂直位后，两手迅速向前换握杠并向下压杠，当臀部接近杠水平位时主动分腿展髋下压，上体顺势抬起成分腿坐。</p> <p>要求： 先并腿，后换握杠，再分腿展髋</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>双杠曲臂伸：15个×4组</p> <p>两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况 <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>双杠 2 副，体操垫 4 张</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p> <p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

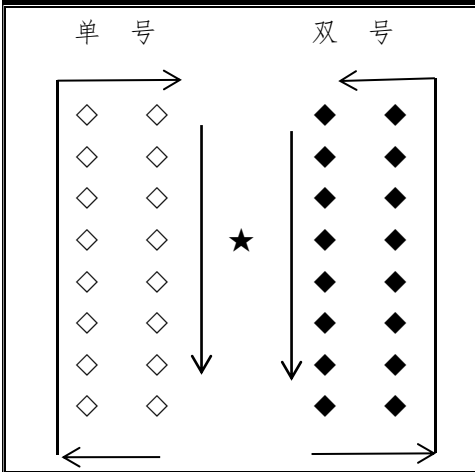
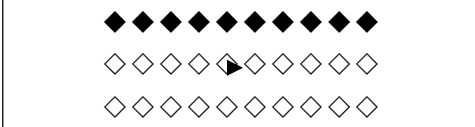
(第 11 次课)

教学内容		1、第八套广播体操（第六至第八节）（复） 2、跳跃：跳上成分腿立撑接挺身跳下（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过广播体操练习，培养学生端正的身体姿态及集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握跳跃跳上成分腿立撑接挺身跳下动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		起跳后两臂及时撑马，用力顶肩，推手挺身跳收腹快，挺身充分	
教学难点		快速准确踏板起跳与撑马时机的结合	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、第八套广播体操（第六至第八节）（复）</p> <p>第六节：全身运动</p> <p>第七节：跳跃运动</p> <p>第八节：整理运动</p> <p>二、跳跃：跳上成分腿立撑接挺身跳下（新）</p> <p>动作要领： 3~5步助跑起跳，同时两臂迅速前摆，含胸、稍低头，手撑器械，同提腰、收腹提臀、顶肩成屈体分腿立撑，接着两臂推离器械，向前上方摆同时两腿用力蹬离器械使身体向前上方腾起，并腿展体挺身落地。</p> <p>要求： 屈髋分腿成分立撑，跳起后立即挺身并腿展体落地</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>悬垂举腿：15个×6组</p> <p>两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况 <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>跳箱 2 个，体操垫 8 张</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p> <p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

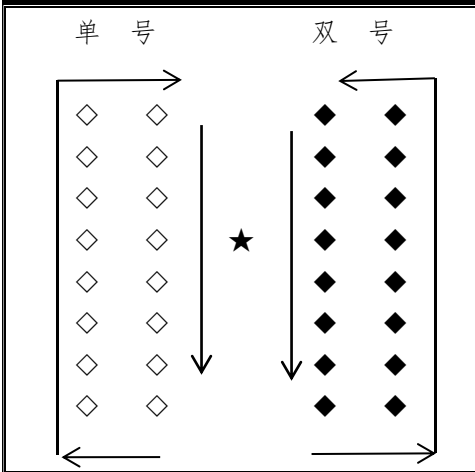
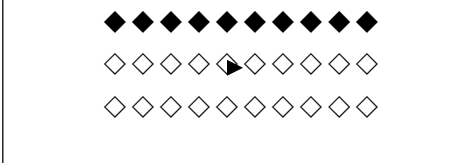
(第 12 次课)

教学内容		1、第九套广播体操（预备节、第一至第二节）（复） 2、单杠：支撑单腿摆越成骑撑及还原（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过广播体操练习，培养学生端正的身体姿态及集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握单杠支撑单腿摆越成骑撑及还原动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		右臂顶杠，上体左移，右腿向前摆越时，应待腿向侧高摆后再推手摆越过杠，上体应及时抬起至直立。	
教学难点		做动作时应有推手移重心的半个摆动动作。	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集合  注意： 集合时做到快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、第九套广播体操（预备节，第一至第二节）</p> <p>预备节</p> <p>第一节：伸展运动</p> <p>第二节：扩胸运动</p> <p>二、单杠：支撑单腿摆越成骑撑及还原（新）</p> <p>动作要领： 由支撑开始(以右腿摆越为例)，右臂顶杠，上体左移，右腿向前摆越时右手推开杠摆越过杠，同时上体抬起。还原时，右手推离杠，上体左移靠紧支撑臂，右腿经侧后摆，上体前倾，右手迅速撑杠成支撑。</p> <p>要求： 上体动作准确 控制好重心 “三直一大”（腿直、臂直、上体直、分腿大）的正确骑撑姿势。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>快速俯卧撑：15个×6组 引体向上：15个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况 <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>单杠 2 副，体操垫 4 张</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

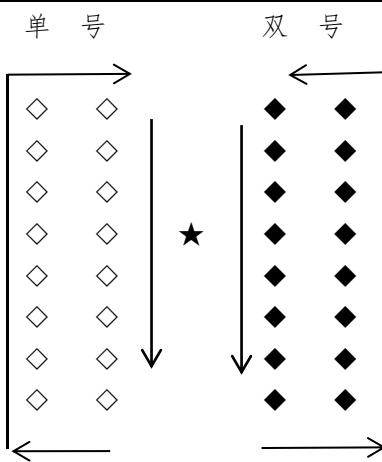
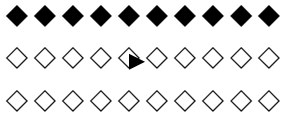
(第 13 次课)

教学内容		1、第九套广播体操（第三至第五节）（复） 2、技巧：前滚翻直腿起（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过广播体操练习，培养学生端正的身体姿态及集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握技巧前滚翻直腿起动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		蹬地的速度要快而有力，手与脚要同时触垫，上体尽量前屈，两手用力推垫	
教学难点		向前滚翻时前半动作过程髌关节应大于 90°，当上体迅速前屈缩小髌角时身体尽量折紧	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、第九套广播体操（第三至第五节）（复）</p> <p>第三节：踢腿运动</p> <p>第四节：体侧运动</p> <p>第五节：体转运动</p> <p>二、技巧：前滚翻直腿起（新）</p> <p>动作要领： 开始同前滚翻，但两手比前滚翻稍远撑地，顺势屈臂、低头前滚，当滚至臀部时，上体迅速前屈缩小髋角，同时两手在膝部外侧撑地向后快速用力推起，以脚跟先着地再过渡到全脚掌着地，经屈体立起成直立。</p> <p>要求： 滚翻速度非常重要，蹬地的速度要快而有力，手与脚要同时触垫，上体尽量前屈，两手用力推垫。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>倒立推起：10个×4组</p> <p>两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况 <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>体操垫 24 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

(第 14 次课)

教学内容		1、第九套广播体操（第六至第八节）（复） 2、技巧：屈体后滚翻（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过广播体操练习，培养学生端正的身体姿态及集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握屈体后滚翻动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		上体后倒快、举腿迅速、推手快	
教学难点		快速举腿以缩短半径加快角速度以及快速的手推撑地成直立姿势	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

基本部分	60分钟	<p>一、第九套广播体操（第六至第八节）（复）</p> <p>第六节：全身运动</p> <p>第七节：跳跃运动</p> <p>第八节：整理运动</p> <p>二、技巧：屈体后滚翻（新）</p> <p>动作要领： 由站立姿势开始，上体前屈后倒，两手在膝外侧向后下撑地（手指朝前），当大腿着垫时，上体积极后倒，两手迅速屈臂抬肘翻腕置于肩上（掌心向后），接着举腿翻臀，屈体后滚，当滚至头部时，两手用力推垫，翻经体立撑成直立姿势。</p> <p>要求： 后倒时身体尽量折紧以降低重心位置，同时依靠两手早撑地顺势屈臂做退让性动作</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>平板支撑：2分钟×3组</p> <p>仰卧起坐：40个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况 <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
场地器材	体操垫 24 张	运动负荷	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

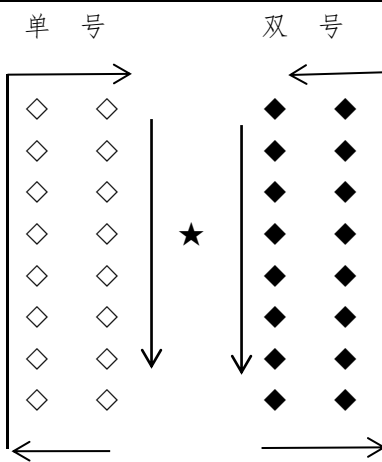
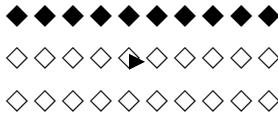
(第 15 次课)

教学内容		第五章：体操保护与帮助 第六章：体操技术动作教学	
教学目标		1、了解保护与帮助的分类及特点； 2、掌握保护与帮助的方法； 3、掌握体操技术动作教学的特点； 4、熟悉体操技术动作教学的主要方法，能学以致用； 5、认识体操技术动作教学的主要策略及其运用。	
教学重点		1、掌握保护与帮助的方法； 2、熟悉体操技术动作教学的主要方法，能学以致用	
教学难点		体操技术动作教学的主要策略及其运用	
课程思政元素		1、通过理论课堂教学，培养学生端正态度、遵守规定、敢于表现、互帮互助等意志品质； 2、通过教师的教学，培养学生刻苦学习、专心听讲、认真思考与积极回答问题的精神面貌。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
课堂 教学	90 分钟	<p>第五章：体操保护与帮助</p> <p>第一节 体操保护与帮助的作用</p> <p>一、有利于练习者的身心健康</p> <p>二、有利于练习者正确学习动作和技术</p> <p>三、有利于练习者提高专业技能</p> <p>四、有利于练习者团结互助良好品质的形成</p> <p>第二节 体操保护与帮助的分类与方法</p> <p>一、保护与帮助的种类</p> <p>二、保护与帮助的方法</p> <p>第三节 体操保护与帮助的实践运用</p> <p>一、运动技能形成各阶段的运用</p> <p>二、体操保护与帮助的正确运用</p> <p>（一）正确站位</p> <p>（二）灵活移动</p> <p>（三）时机恰当</p> <p>（四）助力适度</p> <p>（五）部位准确</p> <p>（六）适时脱保</p> <p>第四节 对保护帮助者的要求</p> <p>一、具有高度的责任感</p> <p>二、了解练习者的情况</p> <p>三、熟悉动作技术</p> <p>四、掌握扎实的保护与帮助技能</p>	<p>组织教法</p> <p>1. 教师根据教学内容，做好教学 PPT 并认真板书；</p> <p>2. 上课过程中，启发学生发现问题并培养解决问题的能力；</p> <p>3. 提出问题，让学生回答，做好师生互动；</p> <p>4. 学生认真听讲、积极思考，遇到问题。及时提出并请教老师；</p> <p>5. 根据老师提出的问题积极参与讨论，踊跃回答问题。</p>

	<p>五、要重视培养教学骨干</p> <p>第六章：体操技术动作教学</p> <p>第一节 体操技术动作的分类与主要技术特点</p> <p>一、体操技术动作的分类</p> <p>二、体操动作的主要技术</p> <p>（一）平衡与慢用力技术</p> <p>（二）翻滚技术</p> <p>（三）摆动技术</p> <p>（四）起跳、推手技术</p> <p>（五）落地技术</p> <p>第二节 体操技术动作教学特点</p> <p>一、教学中广泛运用保护与帮助</p> <p>二、教学中常需要排除学生的害怕心理</p> <p>三、动作复杂与教法多样</p> <p>四、教学过程的规范化</p> <p>第三节 体操技术动作教学方法</p> <p>一、直观法</p> <p>（一）示范法</p> <p>（二）图像法</p> <p>二、语言法</p> <p>（一）讲解</p> <p>（二）提问</p> <p>（三）提示</p> <p>（四）评价</p> <p>三、练习法</p> <p>（一）完整与分解法</p> <p>（二）重复练习法</p> <p>（三）变换练习法</p> <p>四、游戏与比赛法</p> <p>（一）游戏法</p> <p>（二）比赛法</p> <p>第四节 体操技术动作教学策略</p> <p>一、优选教学内容</p> <p>二、优化体操教学环境</p> <p>三、优化教学活动程序</p> <p>四、优选教学方法</p>		
场地器材	多媒体教室	教学方法	讲授法、讨论法

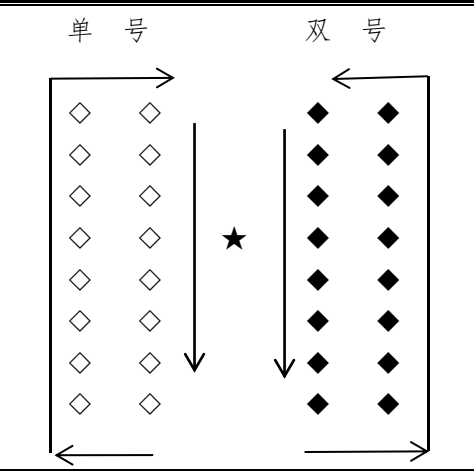
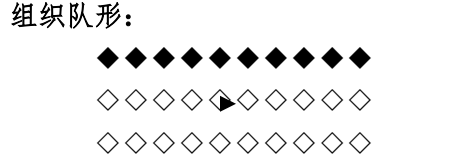
(第 16 次课)

教学内容		1、技巧：前滚翻（复） 2、技巧：头手倒立（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高技巧前滚翻的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握技巧头手倒立动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		头与手支撑成等边三角形位置后再做倒立，要求始终控制重心在支撑面内	
教学难点		控制身体重心应稳定在支撑面内，稍靠向头部，形成一个相对的稳定角	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p> <p>三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、技巧：前滚翻（复） 动作要求： 含胸低头 滚动圆滑 动作连贯</p> <p>二、技巧：头手倒立（新） 动作要领： 由蹲撑姿势开始，手指自然分开在体前撑地，用头的前额上部与两手成等边三角形撑地，身体重心前移，同时提臀，一腿上摆，一脚蹬地，接近倒立时，两腿并拢上伸，身体挺直成头手倒立。 要求： 初学时，先用头顶部，再回到头的前额用力顶地，两臂内夹用力控制平衡。当倒立失去平衡，身体前翻时应迅速低头、团身做前滚翻。</p> <p>三、身体素质练习 推小车：10米×4组 两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法： 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">体操垫 24 张</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

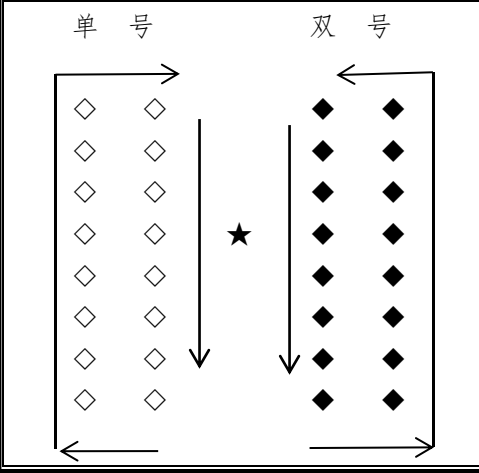
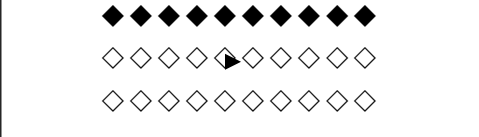
(第 17 次课)

教学内容		1、技巧：后滚翻（复） 2、技巧：手倒立（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高技巧后滚翻的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握手倒立动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		手倒立时五指分开并抓地，要充分顶肩伸直身体，控制身体重心在支撑面内	
教学难点		当重心接近垂直位时用力抬头、及时顶肩、伸髋制动，以增长半径成手倒立	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

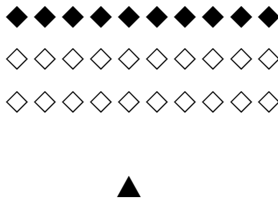
<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、技巧：后滚翻（复）</p> <p>动作要求：</p> <p>重心后倒</p> <p>含胸低头</p> <p>滚动圆滑</p> <p>动作连贯</p> <p>二、技巧：手倒立（新）</p> <p>动作要领：</p> <p>由直立姿势开始，两臂前举，一腿前跨，接着上体前倒，两手向前撑地与肩同宽，稍含胸，眼看手。一腿后摆，一脚蹬地，接近倒立时，两腿并拢上伸、顶肩、立腰、夹臀，伸直身体成手倒立。</p> <p>要求：</p> <p>摆蹬腿有力，充分顶肩、紧腰伸直身体</p> <p>当手倒立失去平衡身体前翻时应迅速屈臂、低头、团身做前滚翻</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>快速俯卧撑：15个×6组</p> <p>两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况 <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>体操垫 24 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

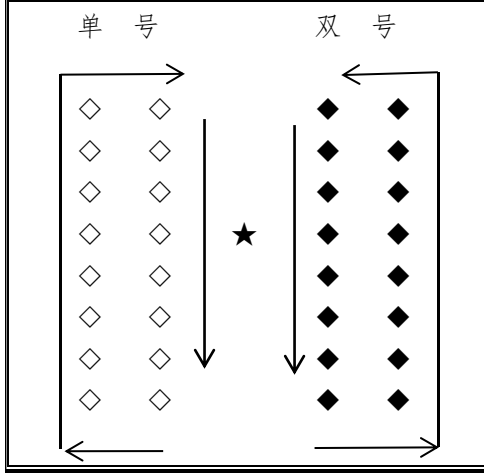
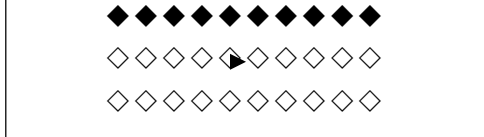
(第 18 次课)

教学内容		1、技巧：肩肘倒立（复） 2、技巧：手倒立前滚翻（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高技巧肩肘倒立的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握技巧头手倒立动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		手倒立开始重心前移，再做屈臂低头动作，前倒时要控制速度	
教学难点		控制重心在接近垂直位前时积极做顶肩、伸髋，以增长半径达到制动	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、技巧：肩肘倒立（复） 动作要求： 翻臀举腿 夹肘撑腰 控制重心 动作连贯</p> <p>二、技巧：手倒立前滚翻（新） 动作要领： 由手倒立姿势开始，脚尖远伸使重心前移，接着屈臂低头，使头的后部在两手前着地，同时微屈髋、紧腰，以肩、背、腰、臀依次前滚，当滚至背部着地时，迅速收腹、屈膝、跟上体、团身抱腿，经蹲立成直立。 要求： 掌握先屈臂、再低头、含胸、屈髋、屈膝抱腿的动作顺序与技术</p> <p>三、身体素质练习 倒立推起：15个×3组 两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法： 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">体操垫 24 张</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

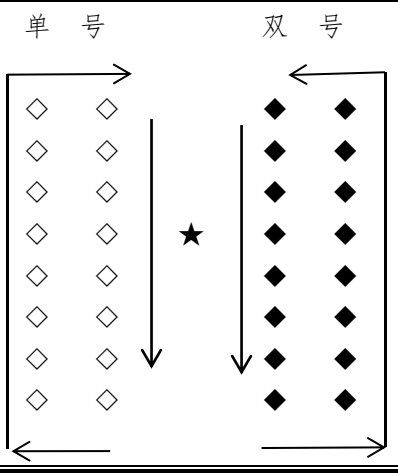
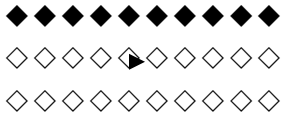
(第 19 次课)

教学内容	1、技巧：鱼跃前滚翻（复） 2、技巧：侧手翻（新） 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习，巩固提高技巧鱼跃前滚翻的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握侧手翻动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质		
教学重点	先摆腿后手撑地，摆蹬腿方向正、迅速有力，顶肩推手主动积极		
教学难点	利用摆蹬腿的力量加大重心的水平速度，以加快完成侧翻动作		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、技巧：鱼跃前滚翻（复）</p> <p>动作要求： 腾空时保持含胸、紧腰、梗头 落地时两臂曲臂低头团身前滚</p> <p>动作连贯</p> <p>二、技巧：侧手翻（新）</p> <p>动作要领： 由站立开始，两臂向前上方摆起，左腿前举向前跨出一大步成弓箭步，接着后腿向后上方摆起，同时上体积极下压，前腿蹬地摆起，同时左手在两脚延长线前手掌外展90°撑地并带动肩、头、身体向左转体90°，右手依次向前撑地经分腿倒立，接着左右手依次顶肩推手，一腿落地屈膝蹬直，另一腿侧伸落地成两臂侧举分腿站立姿势。</p> <p>要求： 先摆腿后下手撑地 经倒立时两臂充分顶肩、分腿大，身体伸直 手、脚都落在线上，推手快</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>仰卧举腿：20个×4组 快速俯卧撑：15个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况 <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">体操垫 24 张</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

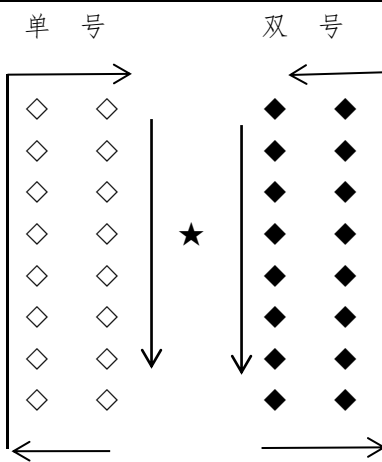
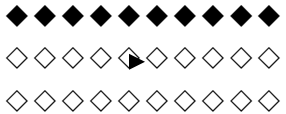
(第 20 次课)

教学内容		1、跳跃：跳上成蹲撑接挺身跳下（复） 2、跳跃：纵箱前滚翻（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高跳上成蹲撑接挺身跳下的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握跳跃纵箱前滚翻动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		两手主动撑箱近端两侧，提臀、屈臂、低头、紧腰屈体做前滚翻	
教学难点		利用动量传递做好空中身体的伸展动作	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、跳跃：跳上成蹲撑接挺身跳下（复） 动作要求： 经短暂并膝蹲立过程，向上腾起高、伸展充分</p> <p>二、跳跃：纵箱前滚翻（新） 动作要领： 有节奏短距离助跑踏跳，保持稍屈髋姿势含胸摆臂起跳，同时眼看器械近端。两手主动撑箱近端两侧，提臀、屈臂、低头、紧腰屈体做前滚翻。当滚至器械远端臀部接触器械时，跟上体离开器械伸展至落地。 要求： 起跳后要含胸、提腰，使前滚翻臀部高于肩部。滚翻动作圆滑。当滚翻至臀部触箱、上体将至垂直位时大腿用力压箱使之离箱伸展落地</p> <p>三、身体素质练习 悬垂举腿：20个×4组 两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法： 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>跳箱 2 个，体操垫 8 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

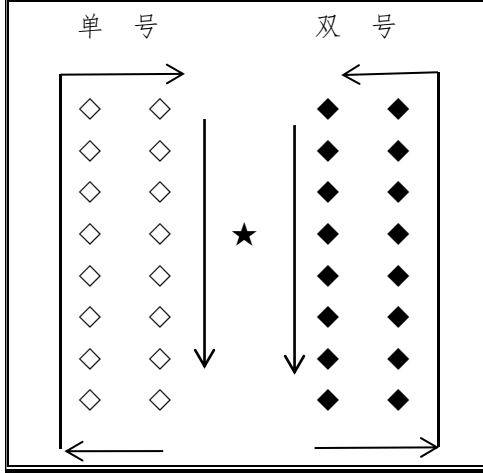
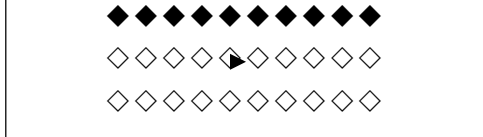
(第 21 次课)

教学内容		1、跳跃：跳上成分腿立撑接挺身跳下（复） 2、跳跃：斜向助跑直角腾越（以向右为例）（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高跳上成分腿立撑接挺身跳下的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握跳跃斜向助跑直角腾越动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		摆动腿上摆同时送髋，肩要稍后倾，并挺胸立腰	
教学难点		空中并腿快、重心高，下压大腿积极，伸展和推手要同时	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、跳跃：跳上成分腿立撑接挺身跳下（复） 动作要求： 屈髋分腿成分立撑，跳起后立即挺身并腿展体落地</p> <p>二、跳跃：斜向助跑直角腾越（以向右为例）（新） 动作要领： 纵器械左侧斜向助跑（纵马或箱与跳板约成 20° 角）左脚上板踏跳，同时上体稍后倾，挺胸立腰，右手撑器械右侧，接着右腿带动髋部猛力向右前上方“踢”送，左腿踏跳迅速并右腿。两腿高举经直角支撑将至最高点时快速压大腿展体挺身，同时两手推离器械腾越至落地。 要求： 明确上板脚和撑器械手及其位置 腾越经直角撑时髋平肘，脚高于头，落地前展体充分上摆腿加快速度，上体适当后倾，利于手臂支撑与摆腿的高度，当腿接近最高点时迅速制动腿，顶肩推手，使动量传递至上体顺势抬起，展髋挺身</p> <p>三、身体素质练习 仰卧起坐：40个×3组 推小车：10米×3组</p>	<p>组织教法： 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上 组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>跳箱 2 个，体操垫 8 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

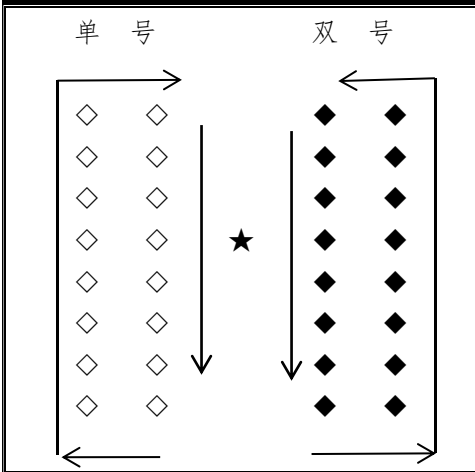
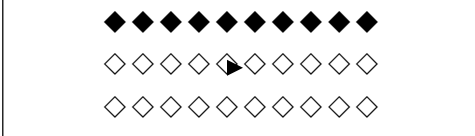
(第 22 次课)

教学内容	1、双杠：支撑摆动分腿前进（复） 2、双杠：分腿坐慢起成肩倒立（新） 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习，巩固提高支撑摆动分腿前进的动作完成质量 2、通过学习，使学生掌握双杠分腿坐慢起成肩倒立动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质		
教学重点	上体前倒同时收腹提臀腿离杠，肩着杠时及时分时以肩臂撑压钉，以防漏杠		
教学难点	上体前倒时应尽量缩短重力矩，肩撑杠时应离手的握点远些，以加大稳定角		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意： 集合时做到快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、双杠：支撑摆动分腿前进（复） 动作要求： 摆动有节奏，轻松自然，肩角拉开分腿前进时两腿伸直</p> <p>二、双杠：分腿坐慢起成肩倒立（新） 动作要领： 由分腿坐开始，两手靠近大腿撑杠，上体前倒屈臂夹肘用力向后下方推撑，同时收腹提臀，当肩触及杠时两肘外张以肩臂撑压杠抬头挺胸，两腿离杠后尽量侧分、翻臀、举腿、并腿展体紧腰夹臀成肩倒立姿势，两手推拉杠控制重心，维持身体平衡。</p> <p>要求： 先翻臀后举腿、并腿，控制好身体重心保持倒立平衡</p> <p>三、身体素质练习 曲臂平板支撑：2分钟×3组 双杠曲臂伸：15个×3组</p>	<p>组织教法： 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>双杠 2 副，体操垫 4 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

(第 23 次课)

教学内容	1、单杠：翻上成支撑（复） 2、单杠：骑撑后腿摆越转体 180° 成支撑（新） 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习，巩固提高单杠翻上成支撑的动作完成质量 2、通过学习，使学生掌握骑撑后腿摆越转体 180° 成支撑动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质		
教学重点	身体重心移向右臂，上体积极倒向右后方		
教学难点	以头和上体带动转体，转体时要展髋、紧腰、制动前腿		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意： 集合时做到快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、单杠：翻上成支撑（复）</p> <p>动作要求： 摆腿方向为后上方，翻腕成支撑</p> <p>二、单杠：骑撑后腿摆越转体 180° 成支撑（新）</p> <p>动作要领： 由右腿骑撑开始，右手离身体约 10 厘米处反握杠，左臂顶杠身体重心移向右臂，上体积极向右后方倒体，同时展髋，左腿后举，以头和上体带动转体，左腿摆越杠转体 180° 成支撑</p> <p>要求： 身体重心移向右臂，上体积极向右后方倒体 练习者大胆向侧后倒上体，边转体边展髋</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>引体向上：15 个×3 组 两头起：30 个×3 组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、先集体练习，再分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况 <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>单杠 2 副，体操垫 4 张</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

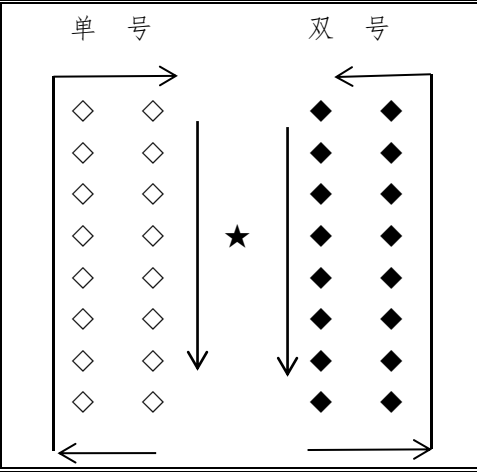
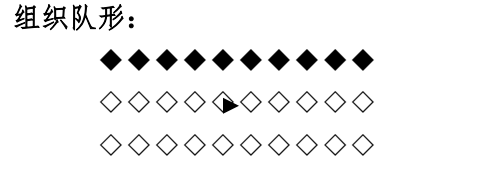
(第 24 次课)

教学内容		第四章：徒手体操和轻器械体操的创编 第十章：体操比赛的组织与欣赏	
教学目标		1、了解徒手体操和轻器械体操的创编依据、原则、要素等方面的内容； 2、掌握徒手体操和轻器械体操的创编方法和步骤； 3、掌握基本体操比赛的裁判方法； 4、掌握组织基本体操比赛的方法； 5、了解竞技体操比赛常识，初步具备指导他人欣赏体操比赛的能力。	
教学重点		1、掌握徒手体操和轻器械体操的创编方法； 2、掌握组织基本体操比赛的方法。	
教学难点		基本体操比赛的裁判方法	
课程思政元素		1、通过理论课堂教学，培养学生端正态度、遵守规定、敢于表现、互帮互助等意志品质； 2、通过教师的教学，培养学生刻苦学习、专心听讲、认真思考与积极回答问题的精神面貌。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
课堂 教学	90 分钟	第四章：徒手体操和轻器械体操的创编 第一节 创编依据 一、依据教学大纲创编 二、依据学生特点创编 三、依据场地条件创编 四、依据器械特征创编 第二节 创编原则 一、针对性原则 二、科学性原则 （一）全面锻炼身体 （二）科学安排运动负荷 三、创新性原则 第三节 创编要素 一、动作要素 二、音乐要素 三、空间要素 四、时间要素 第四节 创编方法 一、组合创编 二、移植创编 三、改变节奏创编 四、完整创编 第五节 创编应考虑的技术因素	组织教法 1. 教师根据教学内容，做好教学 PPT 并认真板书； 2. 上课过程中，启发学生发现问题并培养解决问题的能力； 3. 提出问题，让学生回答，做好师生互动； 4. 学生认真听讲、积极思考，遇到问题。及时提出并请教老师； 5. 根据老师提出的问题积极参与讨论，踊跃回答问题。

	<p>一、身体姿势</p> <p>二、动作方向</p> <p>三、动作幅度</p> <p>四、动作路线</p> <p>五、动作频率</p> <p>六、动作速度</p> <p>七、动作节奏</p> <p>第六节 创编步骤</p> <p>一、准备工作</p> <p>二、制订方案</p> <p>三、选择音乐与编排动作</p> <p>四、练习与调整</p> <p>五、文字与说明</p> <p>第六章：体育比赛的组织与欣赏</p> <p>第一节 体操比赛的组织</p> <p>一、比赛的组织机构</p> <p>二、比赛规程的制定</p> <p>三、比赛的运作</p> <p>第二节 体操教学比赛</p> <p>一、基本体操比赛的进行与评分</p> <p>二、体操规定动作比赛</p> <p>第三节 幼儿基本体操表演赛</p> <p>一、一般要求</p> <p>二、评分介绍</p> <p>三、编排要求</p> <p>第四节 竞技体操比赛与欣赏</p> <p>一、竞技体操比赛简介</p> <p>（一）竞技体操比赛的种类</p> <p>（二）竞技体操比赛的程序</p> <p>（三）竞技体操裁判组的构成与基本要求</p> <p>（四）竞技体操裁判评分</p> <p>二、竞技体操比赛欣赏</p> <p>（一）男、女竞技体操运动员形体美的差异</p> <p>（二）男、女竞技体操比赛项目的不同审美风格</p> <p>（三）规则中体现出的男女竞技体操的不同审美要求</p>		
场地器材	多媒体教室	教学方法	讲授法、讨论法

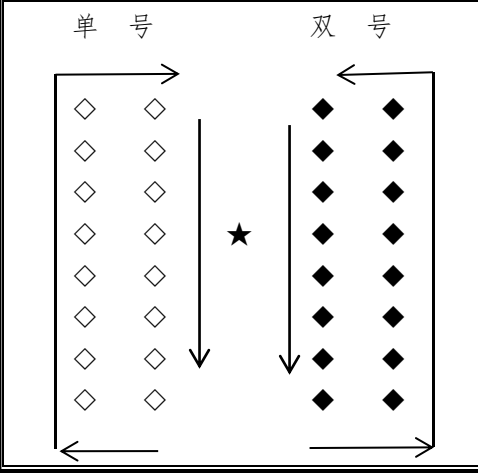
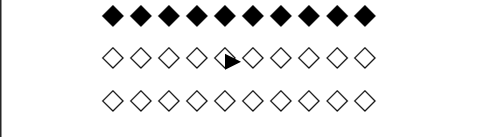
(第 25 次课)

教学内容		1、技巧：头手倒立（复） 2、技巧：头手翻（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高技巧头手倒立的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握技巧头手翻动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		当屈体头手倒立重心前移超过支撑面后，再迅速向前上方用力伸髋，同时用力推手	
教学难点		加大蹬摆腿伸髋的速度，以及伸髋的方向和推手的用力时机及协调用力	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、技巧：头手倒立（复） 动作要求： 先用头顶部，再回到头的前额用力顶地，两臂内夹用力控制平衡。当倒立失去平衡，身体前翻时应迅速低头、团身做前滚翻。</p> <p>二、技巧：头手翻（新） 动作要领： 由两臂上举站立姿势开始，上体快速前屈，两臂屈肘体前撑地同时两腿屈膝，用头前额上部在两手前顶地，同时两脚用力蹬地，翻臀经屈体头手倒立，当臀部前移重心超过垂直面后，两腿迅速向前上方用力摆腿伸髋，同时用力推手、充分展髋，使身体腾空呈一定反弓形姿势至落地。落地时，脚掌前半部着地缓冲，保持抬头、挺胸，两臂上举的站立姿势。</p> <p>要求： 先学会头手倒立，再学习头手翻 向前上方用力摆腿伸髋，使身体腾空呈反弓形姿势头撑地成屈体头手倒立时应挺胸立腰翻臀，伸髋速度猛</p> <p>三、身体素质练习 快速俯卧撑：15个×6组 仰卧起坐：40个×3组</p>	<p>组织教法： 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>体操垫 24 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

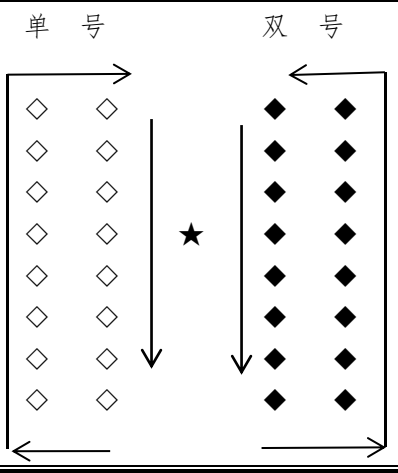
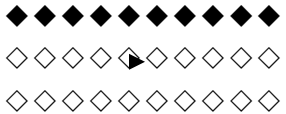
(第 26 次课)

教学内容		1、技巧：手倒立（复） 2、技巧：前手翻（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高技巧手倒立的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握前手翻动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		手撑地将触垫子时应快速拉开肩角做顶肩推手动作	
教学难点		加大蹬摆腿的速度、制动性推手的力量及时机或角度	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、技巧：手倒立（复） 动作要求： 摆蹬腿有力，充分顶肩、紧腰伸直身体 当手倒立失去平衡身体前翻时应迅速屈臂、低头、团身做前滚翻</p> <p>二、技巧：前手翻（新） 动作要领： 助跑2~3步后趋步跳起同时两臂上举，上体前压，两臂前伸撑地，同时后腿快速向后上方摆起，接着前腿蹬地，接近倒立部位时并腿、顶肩推手、紧腰、梗头，使身体腾空保持反弓形姿势至落地。落地时，膝关节缓冲，成两臂上举的直立姿势</p> <p>要求： 撑地、顶肩、紧腰 手撑地将触垫子时应快速拉开肩角做顶肩推手动作 多做靠墙摆倒立练习和摆倒立顶肩推手练习</p> <p>三、身体素质练习 倒立推起：15个×3组 两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法： 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>体操垫 24 张</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

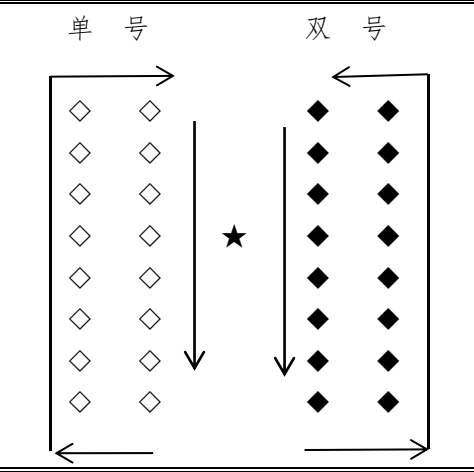
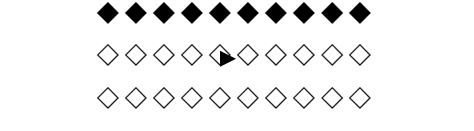
(第 27 次课)

教学内容		1、技巧：手倒立前滚翻（复） 2、技巧：俯撑双腿经侧摆越成仰撑（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高技巧手倒立前滚翻的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握技巧俯撑双腿经侧摆越成仰撑动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		塌腰反弹收腹提臀速度快，顶肩推手有力及时，向前伸腿快，幅度大	
教学难点		应考虑推手移重心的过程	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、技巧：手倒立前滚翻（复） 动作要求： 掌握先屈臂、再低头、含胸、屈髋、屈膝抱腿的动作顺序与技术</p> <p>二、技巧：俯撑双腿经侧摆越成仰撑（新） 动作要领： 由俯撑开始，稍塌腰，利用腰腹反弹立即收腹提臀，同时右手推离地面身体重心移向左臂，两腿迅速经右侧向前摆越，当两腿将摆至前面时迅速前伸，同时右手撑地，拉开肩角、顶肩，挺身成仰撑</p> <p>要求： 充分利用快速塌腰反弹收腹提臀的力量做俯撑收腹提臀两脚蹬离地练习 利用塌腰反弹收腹提臀做侧摆成侧撑动作</p> <p>三、身体素质练习 推小车：15米×3组 两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法： 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>体操垫 24 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

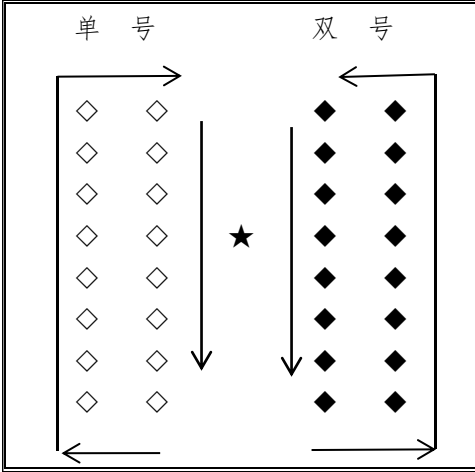
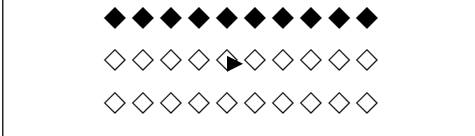
(第 28 次课)

教学内容		1、技巧：侧手翻（复） 2、技巧：俯平衡（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高技巧侧手翻的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握俯平衡动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		紧腰控制重心稳，主动举腿上体被动前屈，始终保持紧腰	
教学难点		控制好身体，使重心始终保持在支撑面中心	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、技巧：侧手翻（复） 动作要求： 先摆腿后下手撑地 经倒立时两臂充分顶肩、分腿大，身体伸直 手、脚都落在线上，推手快动作连贯</p> <p>二、技巧：俯平衡（新） 动作要领： 由两臂上举的直立姿势开始，一脚向前一步，后腿慢慢后举，上体前屈，抬头挺胸，两臂侧举平衡站立。 要求： 两臂侧举，抬头挺胸 上体高于臀部，后举腿尽量向后上方举起</p> <p>三、身体素质练习 快速俯卧撑：15个×6组 仰卧起坐：40个×3组</p>	<p>组织教法： 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>体操垫 24 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

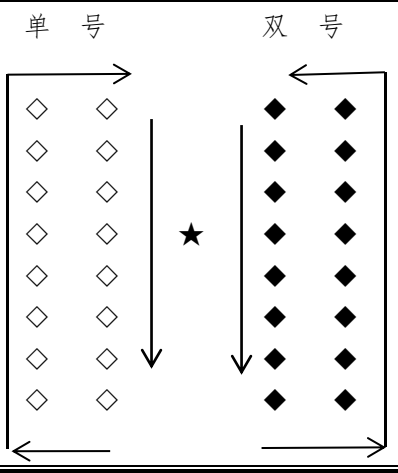
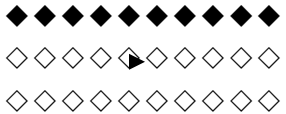
(第 29 次课)

教学内容		1、跳跃：纵箱前滚翻（复） 2、跳跃：横马分腿腾越（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高纵箱前滚翻的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握跳跃横马分腿腾越动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		起跳后两手迅速前伸，含胸紧腰撑马，当顶肩推手时迅速提臀分腿	
教学难点		后摆顶肩时加大制动腿的强度，以更好地获得动量传递效果，利于提高第二腾空高度	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、跳跃：纵箱前滚翻（复）</p> <p>动作要求： 起跳后要含胸、提腰，使前滚翻臀部高于肩部。滚翻动作圆滑。当滚翻至臀部触箱、上体将至垂直位时大腿用力压箱使之离箱伸展落地</p> <p>二、跳跃：纵箱前滚翻（新）</p> <p>动作要领： 有节奏地逐渐加速助跑，单跳双落，积极摆臂踏跳，起跳后含胸、紧腰，两腿后摆，两臂主动前伸，向下撑马并用力急骤顶肩推手，同时稍提臀，两腿侧分，有意识地下压制动，接着两臂顺势上举、起肩、抬上体挺身，迅速并前伸腿落地。</p> <p>要求： 顶肩推手有力，分腿距离要大 腿直，腾空展体充分</p> <p>三、身体素质练习 平板支撑：2分钟×4组 两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况 <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>跳箱 2 个，体操垫 8 张</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

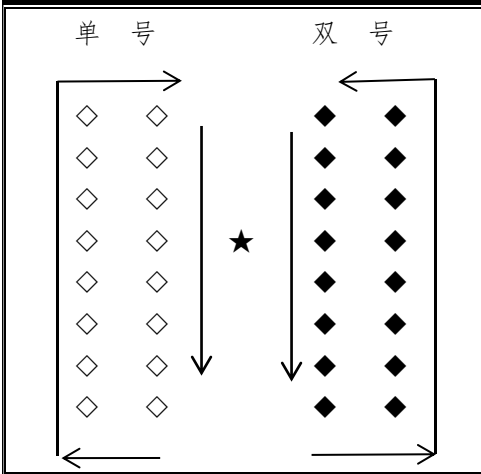
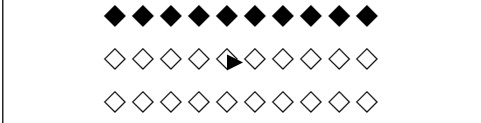
(第 30 次课)

教学内容		1、跳跃：斜向助跑直角腾越（复） 2、跳跃：纵马分腿腾越（新） 3、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高斜向助跑直角腾越的动作完成质量 2、通过学习，使学生基本掌握跳跃纵马分腿腾越动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		加速助跑，起跳后要果断向前上，含胸摆臂，往远端撑	
教学难点		推手时腿积极制动，以便更好地获得动量传递效果，便于提高第二腾空高度	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p> <p>三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、跳跃：斜向助跑直角腾越（复） 动作要求： 明确上板脚和撑器械手及其位置 腾越经直角撑时腕平肘，脚高于头，落地前展体充分上摆腿加快速度，上体适当后倾，利于手臂支撑与摆腿的高度，当腿接近最高点时迅速制动腿，顶肩推手，使动量传递至上体顺势抬起，展髻挺身</p> <p>二、跳跃：纵马分腿腾越（新） 动作要领： 基本与预先后摆的横马分腿腾越相同，只是由于纵马形体长而窄，无论在心理上，技术上都给练习者增加了难度，除注意解决心理因素外，技术上要加长助跑距离，加快水平速度，起跳后要迅速向前上摆臂，拉开肩角，含胸，尽量撑马的远端。 要求： 手撑马的远端 适当加快助跑的水平速度和加强制动性踏跳相结合，使起跳更加有力</p> <p>三、身体素质练习 推小车：15米×4组 仰卧起坐：40个×3组</p>	<p>组织教法： 1、强调动作要求，分组练习 2、教师巡回检查，及时纠错 3、教师总结练习情况</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织教法： 1、教师讲解示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、练习过程先分解，后完整 3、在老师的保护帮助下逐一进行练习 4、按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>跳箱 2 个，体操垫 8 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

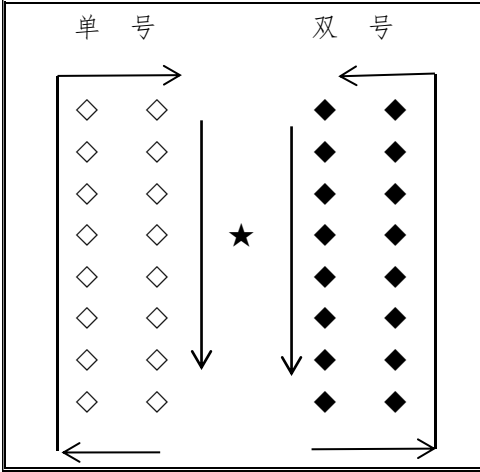
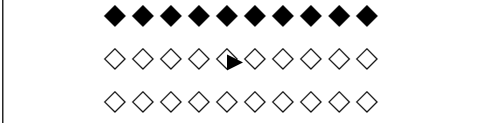
(第 31 次课)

教学内容		1、复习技巧全套动作 2、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高技巧全套动作的完成质量 2、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		牢记成套动作的顺序，提高每一个动作的完成质量	
教学难点		成套动作的连贯性与体力耐力的合理分配	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

基本部分	60分钟	<p>一、复习技巧全套动作</p> <p>动作名称、顺序及分值： 前滚翻、前滚交叉腿、后滚翻、后滚成跪撑接跪跳起（10分）侧手翻双手接单手接转体90度（10分） →→前滚翻接两个鱼跃前滚翻（10分）→→后滚翻接两个屈体后滚翻（10分）→→前滚翻接前滚分腿起接前滚直腿起（15分）→→原地跳转180度（5分） →→头手倒立（15分）→→前倒俯撑切腿接屈体后滚翻（10分）→→燕式平衡（5分）→→侧手翻接鱼跃前滚翻（10分）</p> <p>二、身体素质练习</p> <p>倒立推起：15个×4组 仰卧举腿：30个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师示范技巧全套动作，并讲解动作要点，让学生明确动作顺序及要求。 2、练习过程先分段练习，再成套练习 3、教师做好保护与帮助措施 4、学生按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
场地器材	体操垫 24 张		<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

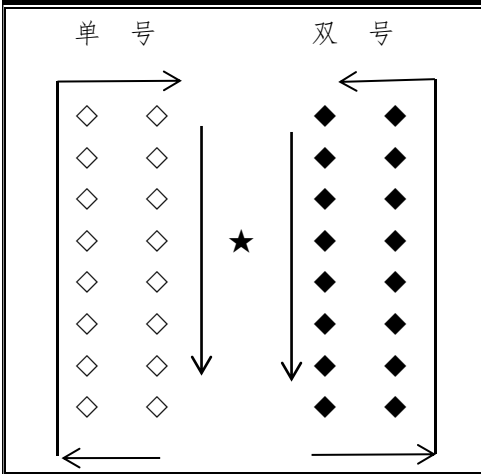
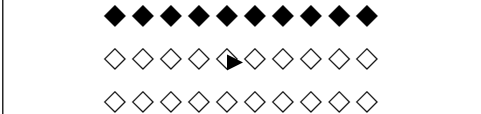
(第 32 次课)

教学内容		1、复习跳跃期末考核规定动作 2、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高纵箱前滚翻和纵马分腿腾越两个动作的完成质量 2、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点			
教学难点			
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

基本部分	60分钟	<p>一、复习跳跃期末考核规定动作</p> <p>动作名称及分值： 男生：纵箱前滚翻（10分）、纵马分腿腾越（10分） 女生：纵箱前滚翻（10分）、横马分腿腾越（10分）</p> <p>二、身体素质练习</p> <p>快速俯卧撑：15个×6组 两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师示范技巧全套动作，并讲解动作要点，让学生明确动作规格及要求。 2、练习过程先短距助跑，再逐步加速 3、教师做好保护与帮助措施 4、学生按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
场地器材	跳箱 2 个，体操垫 8 张		<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

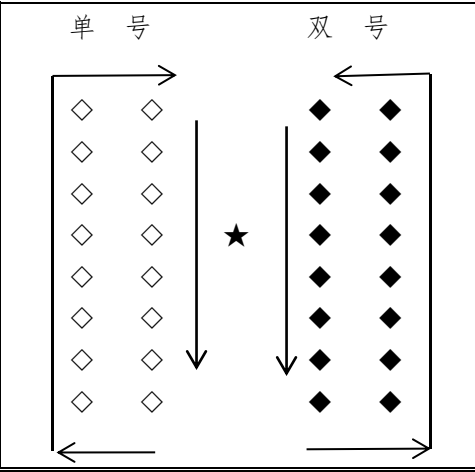
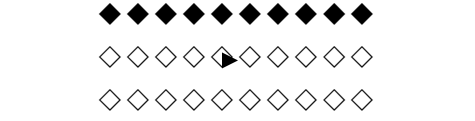
(第 33 次课)

教学内容		1、复习技巧全套动作 2、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高技巧全套动作的完成质量 2、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		牢记成套动作的顺序，提高每一个动作的完成质量	
教学难点		成套动作的连贯性与体力耐力的合理分配	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、复习技巧全套动作 动作名称、顺序及分值： 前滚翻、前滚交叉腿、后滚翻、后滚成跪撑接跪跳起（10分）侧手翻双手接单手接转体90度（10分） →→前滚翻接两个鱼跃前滚翻（10分）→→后滚翻接两个屈体后滚翻（10分）→→前滚翻接前滚分腿起接前滚直腿起（15分）→→原地跳转180度（5分） →→头手倒立（15分）→→前倒俯撑切腿接屈体后滚翻（10分）→→燕式平衡（5分）→→侧手翻接鱼跃前滚翻（10分）</p> <p>二、身体素质练习 推小车：15米×4组 仰卧起坐：40个×3组</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师示范技巧全套动作，并讲解动作要点，让学生明确动作顺序及要求。 2、练习过程先分段练习，再成套练习 3、教师做好保护与帮助措施 4、学生按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>体操垫 24 张</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

(第 34 次课)

教学内容		1、复习跳跃期末考核规定动作 2、身体素质练习	
教学目标		1、通过复习，巩固提高纵箱前滚翻和纵马分腿腾越两个动作的完成质量 2、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
教学重点		单个动作的完成质量	
教学难点		动作的连贯性与体力耐力的合理分配	
课程思政元素		1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈 三、专项准备活动 柔韧性拉伸：垫上正压腿、侧压腿、跪撑接跪跳起	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

基本部分	60分钟	<p>一、复习跳跃期末考核规定动作 动作名称及分值： 男生：纵箱前滚翻（10分）、纵马分腿腾越（10分） 女生：纵箱前滚翻（10分）、横马分腿腾越（10分）</p> <p>二、身体素质练习 快速俯卧撑：15个×6组 两头起：30个×3组</p>	<p>组织教法： 1、教师示范技巧全套动作，并讲解动作要点，让学生明确动作规格及要求。 2、练习过程先短距助跑，再逐步加速 3、教师做好保护与帮助措施 4、学生按学号单双号分成两组进行练习，教师巡回检查，及时纠错 5、总结练习情况，提出存在问题</p> <p>组织队形：</p> 
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
场地器材	跳箱 2 个，体操垫 8 张	运动负荷	练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分

(第 35 次课)

教学内容		期末技巧考核	
教学目标		成套动作考核，检验学生本学期学习效果	
教学重点		牢记成套动作的顺序，提高每一个动作的完成质量	
教学难点		成套动作的连贯性与体力耐力的合理分配	
课程思政元素		<p>1、通过考核，锻炼学生的身体素质及心理素质，达到身心全面发展的目标，培养学生认真对待、态度端正的应试精神及顽强拼搏、奋勇争先的优良品质；</p> <p>2、通过考核过程中学生的相互加油助力，培养学生之间互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风。</p>	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：随堂见习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	10分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

基本部分	70分钟	<p>一、技巧考核</p> <p>动作名称、顺序及分值： 前滚翻、前滚交叉腿、后滚翻、后滚成跪撑接跪跳起（10分）侧手翻双手接单手接转体90度（10分） →→前滚翻接两个鱼跃前滚翻（10分）→→后滚翻接两个屈体后滚翻（10分）→→前滚翻接前滚分腿起接前滚直腿起（15分）→→原地跳转180度（5分） →→头手倒立（15分）→→前倒俯撑切腿接屈体后滚翻（10分）→→燕式平衡（5分）→→侧手翻接鱼跃前滚翻（10分）</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解考核内容、要求及注意事项 2、学生按学号顺序逐一进行考试 3、其他学生一旁静观 4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分 5、总结考核情况，并现场公布结果
结束部分	5分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
场地器材	体操垫 24 张		<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

(第 36 次课)

教学内容	期末跳跃考核		
教学目标	两套动作考核，检验学生本学期学习效果		
教学重点	单个动作的完成质量		
教学难点	动作的连贯性与体力耐力的合理分配		
课程思政元素	<p>1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质</p> <p>2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力</p>		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	10分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

基本部分	70分钟	<p>一、跳跃考核</p> <p>动作名称及分值：</p> <p>男生：纵箱前滚翻（10分）、纵马分腿腾越（10分）</p> <p>女生：纵箱前滚翻（10分）、横马分腿腾越（10分）</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解考核内容、要求及注意事项 2、学生按学号顺序逐一进行考试 3、其他学生一旁静观 4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分 5、总结考核情况，并现场公布结果
结束部分	5分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
场地器材	跳箱 2 个，体操垫 8 张		<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>