



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 体育教育
班级 体教 251、252
课程 体育游戏
学时 36
任课教师 曾喜佳

揭阳职业技术学院体育教育教研室

第 1 次课

教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 绪论：体育与体育游戏概念的界定，体育游戏的分类，体育游戏的起源与发展，体育游戏的特点，体育游戏的作用。 2. 体育游戏教学的特点：具有锻炼身体的价值，具有趣味性，具有一定的规则等特点。 3. 体育游戏的创编：体育游戏的创编原则，体育游戏的创编方法，体育游戏组织形式图的画法。 4. 体育游戏的教学：体育游戏教学原则，体育游戏教学的特点与形式，体育游戏的教学方法，体育游戏教学的组织与管理。 5. 活动性游戏：接力游戏，追逐游戏，角斗游戏，攻防争夺游戏，集体竞快游戏，专项游戏。 6. 集中注意力的游戏。 7. 放松游戏：摸索游戏，掷准游戏，猜测游戏，娱乐性游戏。 8. 室内游戏。 9. 野外体育游戏。 			
课程思政元素	<p>课程思政与体育游戏教学的融合，可以丰富课堂教学内容，不只局限于对游戏技能的掌握以及对身体素质的提高，而是这门课程承担了更多的育体、育心、育人的任务。在课堂中融入爱国主义教育，发挥历史名人的模范引领作用，让学生知晓游戏的发展历史，养成团结、拼搏、友爱的体育精神；公平、公正的竞技精神；坚持奋斗、不轻言放弃的拼搏精神，使体育课堂在学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。通过本课程的学习，使学生掌握体育游戏的基本理论及创编原则、方法，并掌握一定数量的体育游戏实践内容，培养学生的创造能力及组织能力。</p>			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 教 法	备注

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">90 分 钟</p>	<p>体育游戏是在体育运动的基础上，综合人体的跑、跳、投基本生活与劳动技能及各项体育基本运动形式，创编出多种形体动作，并根据全民健身的需要，学校素质教育的需要，有针对性的拟定有教育意义的故事情节和竞技性较强的比赛规则而创编的游戏。是培养学生讲解、组织、创新等综合能力的一门课程，总学时为 36 学时，包括理论教学、技术教学和教学实践等内容。通过本课程的学习，使学生掌握体育游戏的理论知识、体育游戏的创编方法和组织体育游戏教学的方法，培养学生的创新能力。</p> <p style="text-align: center;">（一）理论部分</p> <p>1. 体育游戏概述</p> <p style="padding-left: 2em;">（1）体育游戏的起源与发展</p> <p style="padding-left: 2em;">（2）体育游戏的分类体育游戏的功能（文化功能、教育功能、健身功能）</p> <p style="padding-left: 2em;">（3）体育游戏在体育教学中的作用</p> <p>2. 体育游戏的创编</p> <p style="padding-left: 2em;">（1）体育游戏的构成要素（时间、空间、运动技能、器械、群体与个体）</p> <p style="padding-left: 2em;">（2）体育游戏创编的目的与任务</p> <p style="padding-left: 2em;">（3）体育游戏创编的基本原则（育人与育乐、内容健康、适宜运动量、安全实用的审美）</p> <p style="padding-left: 2em;">（4）体育游戏创编的基本方法（对民间游戏的提炼与改造、借用、模仿、简化创编新产品、制定体育游戏规则）</p> <p>3. 体育游戏教学的组织</p> <p style="padding-left: 2em;">（1）体育游戏的准备工作</p> <p style="padding-left: 2em;">（2）体育游戏的实施</p> <p style="padding-left: 2em;">（3）体育游戏的运用</p> <p style="text-align: center;">（二）技术部分</p> <p>1. 按项目划分的体育游戏</p> <p style="padding-left: 2em;">（1）球类游戏</p>	<p style="text-align: center;">在 课 堂 集 中 学 习 理 论</p>	
--	---	--	--	--

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">90 分 钟</p>	<p>(2) 田径游戏</p> <p>(3) 体操游戏</p> <p>2. 按功能划分的体育游戏</p> <p>(1) 发展速度素质为主的游戏</p> <p>(2) 发展力量素质为主的游戏</p> <p>(3) 发展耐力素质为主的游戏</p> <p>(4) 发展灵敏素质为主的游戏</p> <p>(5) 发展柔韧素质为主的游戏</p> <p>(6) 发展心理素质为主的游戏</p> <p>(7) 发展团队协助为主的游戏</p> <p>(8) 发展综合素质为主的游戏</p> <p>3. 其它游戏</p> <p>(1) 拓展游戏</p> <p>(2) 水上游戏 (介绍内容)</p> <p>(3) 室内游戏</p> <p>(4) 野外游戏</p> <p>(三) 实践能力培养部分</p> <p>1. 实践能力培养内容</p> <p>基本实践能力：游戏创编实践。</p> <p>2. 实践能力培养的方法、手段</p> <p>采用理论与实际相结合、讲授与讨论相结合等方法，通过启发、讨论等课堂教学手段，培养其如何创编、组织体育游戏等能力，以实现本课程的教学目的和任务。</p>	<p style="text-align: center;">在 课 堂 集 中 学 习 理 论</p>	
--	---	---	--	--

第 2 次课

教学内容	1、跳竹竿 2、跳绳夺帕 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。 2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	3 0 分 钟	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。 一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、头部练习（2×8拍） 2、肩部练习（4×8拍） 3、腰部练习（4×8拍） 4、腿部练习（2×8拍） 5、跳跃练习（4×8拍）	组织队形：两列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	5 0 分 钟	<p>1、跳竹竿</p> <p>3人一组,两人双手各握1根橡皮筋代替竹竿,双膝跪地,“持竿者”发出统一的口令,随着口令的节奏,不断使手中的“竹竿”一开一合,“跳竹竿”者随着竹竿的开合,灵巧、优美地跳跃其间。</p> <p>2、跳绳夺帕</p> <p>二个组的甲乙丙先将手帕的一角掖在衣领后面,然后依次相对跳进长绳里,边跳边找机会夺取对方的手帕,先夺到者得分,积分多的组为胜。平局加赛,直至决出胜负。</p>	<p>1、教师动作示范</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成2人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	1 0 分 钟	<p>一、素质练习:</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组,每组间隔30"</p> <p>目的:发展下肢力量。</p> <p>要求:蹬地快速,抬腿90度,腰部用力,落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、提问题让学生回答;</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法:</p> <p>1、老师讲解动作要求,防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>	

第 3 次课

教学内容	1、抛水球 2、输电 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。 2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	3 0 分 钟	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。 一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、头部练习（2×8拍） 2、肩部练习（4×8拍） 3、腰部练习（4×8拍） 4、腿部练习（2×8拍） 5、跳跃练习（4×8拍）	组织队形：两列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。 组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	5 0 分 钟	<p>1、抛水球</p> <p>将气球灌水，胀至香瓜般大，然后打结封口，这样的水球预备若干。等分成甲乙两横队，相对而站，队间、行距均为三米。开始时，甲队排头把水球抛向乙队排头，对方小心接住后抛回给甲队排二，余此类推，直至水球破裂，再换新水球继续，最后邀请失误多的队员表演小节目。</p> <p>2、输电</p> <p>参加者 20 人以上，围成圆圈而坐，互相靠紧并在身后手拉手。选一人当猜者居中。圈内选三至四人作为电站，间距要求差不多。游戏开始，任选一电站负责发电，按顺（逆）时针方向用握手紧压的方式输电，下一人收到讯号，也用同样方式传输，每当传至下一电站时，此人要发出“波！”的响声，同时再往下传。猜者要根据自己的细心观察，及时判断电流的到某一电站的时间、位置，如果用手一指正巧“波”声响，则与该电站互换角色，三次失误要表演一个小节目。为了增加悬疑和欢乐，电流可以在任何人手中停留片刻，电站有权使电实然倒流传送。</p>	<p>1、教师动作示范</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成 2 人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结束部分	1 0 分 钟	<p>一、素质练习： 折返跑 20 米×4 组，</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>	

第 4 次课

教学内容	1、盲人塑像 2、蝙蝠和蚊虫 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	<p>1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。</p> <p>2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。</p>			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
准 备 部 分	3 0 分 钟	<p>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>一、一般性准备活动</p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p>二、专项准备活动</p> <p>1、头部练习（2×8拍）</p> <p>2、肩部练习（4×8拍）</p> <p>3、腰部练习（4×8拍）</p> <p>4、腿部练习（2×8拍）</p> <p>5、跳跃练习（4×8拍）</p>	<p>组织队形：两列横队集</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>（1）先单个动作复习，然后组合动作复习。</p> <p>要求：</p> <p>1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。</p> <p>2、动作欢快，节奏清楚。</p> <p>3、组织队形：同上</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	5 0 分 钟	<p>5、盲人塑像</p> <p>三个同性别的儿童为一组，分别蒙目当盲塑像师、模特儿和雕塑材料。开始时，由模特儿摆出一个造型，盲塑像师用手触摸了解模样，然后将“雕塑材料”塑造成相同的造型。完成后，拿掉蒙目套，看谁组塑得快又好。之后，互换角色再玩，最后讨论各自的感受。</p> <p>6、蝙蝠和蚊虫</p> <p>利用空间较大的室内场地，大家先目测走路，熟悉环境。大家都当蚊虫闭上眼睛，双手前摸，慢慢行走，与别人相遇时就说：“我是蚊虫！”互击一下掌，再继续闭目行走。游戏中，只有一人事先被主持人暗中确定为蝙蝠，每当他与蚊虫相遇击掌，这个蚊虫就算被吃掉，并且马上重新投胎变成了蝙蝠。这样，越进行到后来，可能蝙蝠变得越多了。但是，当二个蝙蝠相遇时，那都得同时变为蚊虫。主持人宣布游戏结束后，大家可畅谈生态平衡的体会。</p>	<p>1、教师动作示范</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成2人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	1 0 分 钟	<p>一、素质练习： 变速跑4组</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>	

第 5 次课

教学内容	1、跳梅花房 2、拔腰力 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。 2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	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。 一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、头部练习（2×8拍） 2、肩部练习（4×8拍） 3、腰部练习（4×8拍） 4、腿部练习（2×8拍） 5、跳跃练习（4×8拍）	组织队形：两列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。 组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">50 分 钟</p>	<p>1、跳梅花房</p> <p>将参加者分为人数相等的两组,每人准备沙包一个。分别在第一圆和第六圆外面站好:先规定几种跳法。开始时,先由各组第一人按第一种方法,分别从1、2、3、4、5或5、4、3、2、1的顺序跳。成功后,可得10分,若失败,退下来。然后各组第二人按第二种方法跳,以此类推,得分多的一组为冠军。</p> <p>2、拔腰力</p> <p>两人两脚平站而对立,上体稍向前倾,手向对方的肩背部伸去,反抱对方的腰部。发令后,双脚利用压与提的巧劲。只要将对方上拔成双脚离地为胜。可采用三局两胜制,人数多可采用淘汰制进行比赛。</p>	<p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快,节奏清楚。 3、组织队形:同上 <ol style="list-style-type: none"> 1、教师动作示范 2、讲解动作要领 3、教师指挥学生集体练习 4、学生分成2人一组练习 5、教师纠正动作 6、教师指挥学生集体练习 	
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>一、素质练习:</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组,每组间隔30"</p> <p>目的:发展下肢力量。</p> <p>要求:蹬地快速,抬腿90度,腰部用力,落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、提问题让学生回答; 2、纪律情况。 	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求,防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。 	<p style="text-align: right;">▶</p>

第 6 次课

教学内容	1、站如松 2、四方形拔河 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。 2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	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。 一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、头部练习（2×8拍） 2、肩部练习（4×8拍） 3、腰部练习（4×8拍） 4、腿部练习（2×8拍） 5、跳跃练习（4×8拍）	组织队形：两列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、站如松</p> <p>在地面上画两条相距 50 厘米的平行线，两人各站线的一边。站定后，双脚不能移动，伸出双掌相抵。发令后，双方利用向前推送和向后缩让的巧劲，使对方脚掌移离原位即可得分。</p> <p>2、四方形拔河</p> <p>组织 4 支各为 8 人的队伍，从 4 个不同方向同时用力拉扯中间呈正方形的绳子，以各队最后 1 名队员最早将插在一定距离处的小旗拔到手为胜。如果相持超过 1 分钟，则以各队最后一名队员距离小旗最近为胜者。</p>	<p>1、教师动作示范</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成 2 人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>一、素质练习： 折返跑 20 米×4 组，</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>	

第 7 次课

教学内容	1、递书 2、过关斩将 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。 2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	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。 一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、头部练习（2×8拍） 2、肩部练习（4×8拍） 3、腰部练习（4×8拍） 4、腿部练习（2×8拍） 5、跳跃练习（4×8拍）	组织队形：两列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。 组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、递书 大家围坐成一圈，主持人拿一本书，先向大家介绍：“这是一本奇妙的书，有时它明明是合着，但却要说开着才正确。”使现场充满悬念。接着，他一边说：“我把书本合起来交给你”或“我把书本打开交给你”，一边开始按逆时针方向传给下一人。每个人将书传给下一人的时候，都要说明书本是合着还是打开。一圈后，由主持人评判各人的对错。对的不得声张，保守秘密，做错或仍未觉察其中奥妙的，可再传着玩。最后，主持人才公布答案：原来，判断书本的合开并不是依据书本，而是看传递者的双脚交*或张开，书本只是遮眼法罢了。</p> <p>2、过关斩将 在场地的东南西北各端各划二个相距2米的方块代表“关”，再用对称型的线条交叉连接起来代表路，每条路长30米。将全班等分成8队排纵队站于各自的关后。发令后，各队排头从亲口沿路线跑出，同一路线两人相遇即可用脚或手猜拳，决出胜负，胜者继续前进，负者退出游戏并迅速通知排二马上出发再去较量……直至有一方连斩数将冲进对方的关，就算胜了一局，接着交换对手再玩，最后积分多的队为胜。</p>	<p>1、教师动作示范 2、讲解动作要领 3、教师指挥学生集体练习 4、学生分成2人一组练习 5、教师纠正动作 6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>一、素质练习： 变速跑4组</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、提问题让学生回答； 2、纪律情况。</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>	

第 8 次课

教 学 内 容	1、站圈 2、骑马篮球赛 3、素质练习			
教 学 目 标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教 学 重 点	游戏素材要求和特点			
教 学 难 点	游戏的创编规则			
课 程 思 政 元 素	<p>1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。</p> <p>2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。</p>			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>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>一、一般性准备活动</p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p>二、专项准备活动</p> <p>1、头部练习（2×8拍）</p> <p>2、肩部练习（4×8拍）</p> <p>3、腰部练习（4×8拍）</p> <p>4、腿部练习（2×8拍）</p> <p>5、跳跃练习（4×8拍）</p>	<p>组织队形：两列横队集</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>（1）先单个动作复习，然后组合动作复习。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、站圈</p> <p>每队人数不限，自由组合或临时再扩充，发一个藤圈放在空地上，为安全起见，可在藤圈的四周布置若干垫子。先告知学生：这个游戏要求大家群策群力，想方设法在圈内尽可能多站人，容纳的人越多，并且坚持的时间久为优胜，一旦有人脚出圈外即为失误。可先进行讨论研究，尝试性的练习，等到有一定把握后，即可多队同时进行。这个体育游戏，颇能启发学生积极思考，想出各种巧妙的主意，同时在进行的过程中也能培养他们相互信任、体谅、关心帮助他人的合作精神。教师开始不必多言和急于求成，让学生经过几轮的活动，自己总结经验教训，提高活动的创造性。</p> <p>2、骑马篮球赛</p> <p>每队 10 人，其中 6 人架成两匹马，2 人当骑手，骑在马上，剩余 2 人当传球手，设裁判员 1 人。在篮球场上打篮球，参照篮球规则比赛，所不同的是传球手只能传接球和运球，不得投篮，投篮的任务只能由骑手来完成。骑手可持球骑马跑至篮下投篮，但是马匹散架投进无效。在规定的 8 分钟内，进篮得分多的队为胜。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、教师纠正动作</p> <p>5、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>一、素质练习： 折返跑 20 米×4 组，</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>	

第9次课

教 学 内 容	1、连续砸篮板球接力 2、手足球 3、素质练习			
教 学 目 标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教 学 重 点	游戏素材要求和特点			
教 学 难 点	游戏的创编规则			
课程思政元素	<p>1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。</p> <p>2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。</p>			
部分	时 间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>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>一、一般性准备活动</p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p>二、专项准备活动</p> <p>1、头部练习（2×8拍）</p> <p>2、肩部练习（4×8拍）</p> <p>3、腰部练习（4×8拍）</p> <p>4、腿部练习（2×8拍）</p> <p>5、跳跃练习（4×8拍）</p>	<p>组织队形：两列横队集</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>（1）先单个动作复习，然后组合动作复习。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、连续砸篮板球接力</p> <p>每队人数相等，8至10人为宜，在篮球场罚球区前排成一路纵队。游戏开始，排头运球向前几步，跳起砸篮板球，之后立即退下返回，排至队尾。与此同时，排二朝前跑出跳起，将球在空中接住，趁落地之前再砸篮板……接着换排三、排四、排五做，要求球连续砸篮板，不落地，一直紧张地循环进行下去，直至失误。各队依次做或在几个篮架上做，成功次数多的队名次列前。</p> <p>2、手足球</p> <p>在地上画一个长8米、宽4米的场子，两端各用两只书包当球门。甲乙两队各为三人。发令后从中线开始，用手滚拨一只橡胶实心球，滚进对方门内就可得一分。规则是不准球离地，脚不能触球，出界由对方发球，每场3分钟，得分多的队为胜。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师纠正动作</p> <p>4、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>一、素质练习：</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30”</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>	

第 10 次课

教学内容	1、点心机器 2、人造金字塔 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。 2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
准 备 部 分	30 分 钟	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。 一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、头部练习（2×8拍） 2、肩部练习（4×8拍） 3、腰部练习（4×8拍） 4、腿部练习（2×8拍） 5、跳跃练习（4×8拍）	组织队形：两列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。 组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、点心机器</p> <p>各队成二列横队面相对，手臂向前平伸，手心向上，与对面人拉牢组成一条输送带。每人报出一种点心的名称。发令后，排头在两名工作人员的帮助下仰卧在输送带上，大家边高叫点心的名称，边用力把他朝前抛送，直至另一端时，由最后两人协助回到地上，站在带尾。接着由排二做，直止每人都当过一次点心为止。</p> <p>2、人造金字塔</p> <p>每队 10 人，先选 4 位体型较大的负责塔底，姿势是：跪在地上弯身，双手按着地面，尽量保持背部平直，4 人平排互相靠拢。再由 3 位以同一姿势小心爬上 4 人背部，膝盖与小腿分别平放在两人的背上肩膀和多肌肉的部位。接着由 2 位爬上第三层，最后体型较轻的爬上最高层，叠成一个金字塔。之后，大家一齐倒下，堆成一团，快乐无比！</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成 2 人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结束部分	10 分 钟	<p>一、素质练习： 变速跑 4 组</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>	

第 11 次课

教学内容	1、漫游太空 2、风吹杨柳 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。 2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	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。 一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、头部练习（2×8拍） 2、肩部练习（4×8拍） 3、腰部练习（4×8拍） 4、腿部练习（2×8拍） 5、跳跃练习（4×8拍）	组织队形：两列横队集 ◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。 组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、漫游太空</p> <p>每队 1 2 人，面向圆心围成一圈坐下，双脚合拢伸向圆心。先推选一人站在圈中间，闭上眼睛，全身放松，幻想自己正处于太空失重状态中，以双脚为支点向任何方向倒下，正当他倒下时，周围的人应把失重的他推向另一方向，使他不倒在地上，能在圈中自由摆动，感到舒服并产生漫游太空的感觉。每人轮流尝试一次，熟练后，圆圈可加大，增强乐趣。</p> <p>2、风吹杨柳</p> <p>一个小组围成一个小圈，面向圆心互相靠拢，双脚前后开立，双手放于胸前，掌心向前。一人站进圈中，双手插搭胸前，闭上眼睛，全身放松，幻想自己是风中杨柳，随风摇曳。周围的人可轻推他的上身，使他获得柳树摆动的感受。直至每人都尝试为止。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成 2 人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>一、素质练习： 折返跑 20 米×4 组，</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>	

第 12 次课

教学内容	1、猜拳踩脚 2、猜硬币 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。 2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	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。 一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、头部练习（2×8拍） 2、肩部练习（4×8拍） 3、腰部练习（4×8拍） 4、腿部练习（2×8拍） 5、跳跃练习（4×8拍）	组织队形：两列横队集 ◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、猜拳踩脚</p> <p>两人相对而站，用手猜拳，石头剪子布，胜者立即可用脚去踩一下对方，而对方也可及时敏捷地躲闪，接着再猜再踩，在规定的时间内，踩到对方次数多者为胜。</p> <p>2、猜硬币</p> <p>大家围坐成一圈，选一人居中当猜者，游戏开始，大家齐唱：硬币硬币，你真奇怪，传来传去，无影无踪，真奇怪，确奇怪，有个朋友站在这场中央！与此同时，将左手向旁提高，手心向上，右手从右边人的手心做取硬币迷惑性的动作，放到左手上，其实只有一枚硬币，可以是真的传，也可以假传。连唱三遍后，大家一齐双手握拳伸出，由中间人猜，猜对可与拿硬币者互换位置，三次猜不着要表演一个小节目。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师纠正动作</p> <p>4、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>一、素质练习：</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>	

13 次课

教学内容	1、画足球场地 2、抗洪抢险 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	<p>1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。</p> <p>2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。</p>			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>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>一、一般性准备活动</p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p>二、专项准备活动</p> <p>1、头部练习（2×8拍）</p> <p>2、肩部练习（4×8拍）</p> <p>3、腰部练习（4×8拍）</p> <p>4、腿部练习（2×8拍）</p> <p>5、跳跃练习（4×8拍）</p>	<p>组织队形：两列横队集</p> <p>◇◇◇◇◇◇</p> <p>◇◇◇◇◇◇</p> <p>▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>（1）先单个动作复习，然后组合动作复习。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、画足球场地</p> <p>1. 游戏方法：全班分成人数相等的若干小组，教师发令后各小组第一人跑向黑板画足球场的第一条线，将笔交给同组的第二位学生，第二位学生也画一条线，如此类推，依次进行，看哪一组的足球场最先画好。</p> <p>2. 游戏要求：可在黑板上用粉笔，也可用圆珠笔或铅笔在纸上画，每人只能画一根线如“口”必须画四笔，教师评判最快且画得最好的小组为胜。</p> <p>2、抗洪抢险</p> <p>1. 游戏方法：将学生分成人数相等的若干小组，每人将书包双手拿在胸前一路纵队站好，教师发令后各小组排头学生将书包放在教师指定的“江堤险处”，然后跑回本组手击本组第二位学生的书包后站到后面，第二位学生将书包放在前面学生书包的上面，后面依次进行，将书包摆成一叠。</p> <p>2. 游戏要求：书包要叠好不能倒，教师要求学生摆书包时要像抗洪抢险哪样严肃认真，要确保大堤安全，最快、摆得最好小组获胜。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部分	10 分 钟	<p>一、素质练习： 变速跑4组</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>	

第 14 次课

教学内容	1、贴鼻子 2、蒙眼示标 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。 2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	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。 一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、头部练习（2×8拍） 2、肩部练习（4×8拍） 3、腰部练习（4×8拍） 4、腿部练习（2×8拍） 5、跳跃练习（4×8拍）	组织队形：两列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。 组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、贴鼻子</p> <p>一张硬纸板，上面画一个没有鼻子的大象，再用一块硬纸板，画一个象鼻子。在距大象2米远的地方画一白线，作为起点线。游戏开始，游戏者手拿象鼻子，站在白线外，然后用毛巾蒙住眼睛。蒙好后，向大象走去，走到自认为可以摸到大象的地方站好，然后把手中的象鼻子向大象头上贴去，只能贴一次。把鼻子准确地贴在鼻子的位置上可得奖票1张。</p> <p>2、蒙眼示标</p> <p>在相距5米远的两地各画一条线，游戏者分别站在两条线上相对而立，左手各拿一钹。游戏开始，用毛巾或大脑壳将游戏者的眼睛蒙上。然后发令前进。在相遇时，由发令人发令击钹。游戏者同时用左手的钹向对方的钹击去，击中了，各得奖票1张。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>一、素质练习： 折返跑 20 米×4 组，</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>	

第 15 次课

教学内容	1、拉人角力 2、拉起比劲 3、素质练习			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。 2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>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>一、一般性准备活动</p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p>二、专项准备活动</p> <p>1、头部练习（2×8拍）</p> <p>2、肩部练习（4×8拍）</p> <p>3、腰部练习（4×8拍）</p> <p>4、腿部练习（2×8拍）</p> <p>5、跳跃练习（4×8拍）</p>	<p>组织队形：两列横队集</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p>▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>（1）先单个动作复习，然后组合动作复习。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、拉人角力</p> <p>动作价值：发展提高引体向上的专项臂力。 动作方法：两人相对站立，各出脚相抵，各出手相拉。然后互相用力拉引，看谁能把对方拉向自己这一边来。将对方拉过来者为胜。注意事项：对拉时，双方的一脚要始终相抵，不能移动位置，手握紧不能松，以免摔倒跌伤。练习完一臂以后，再练另一臂，两个臂都要练。</p> <p>2、拉起比劲</p> <p>动作价值：发展提高引体向上的专项臂力。 动作方法：两人面对坐下，两脚相抵，两双手拉紧。然后两人同时用力向后拉，将对方拉起者为胜。注意事项：听统一口令后，双方同时用力拉。互拉时任何一方不得松手，松手者为失败。练习最好在松软的土地上或草地上进行。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、提问题让学生回答； 2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>	

第 16 次课

教学内 容	1、群龙戏珠 2、水下寻宝 3、素质练习			
教学目 标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重 点	游戏素材要求和特点			
教学难 点	游戏的创编规则			
课程思 政元素	<p>1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。</p> <p>2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。</p>			
部分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>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>一、一般性准备活动</p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p>二、专项准备活动</p> <p>1、头部练习（2×8拍）</p> <p>2、肩部练习（4×8拍）</p> <p>3、腰部练习（4×8拍）</p> <p>4、腿部练习（2×8拍）</p> <p>5、跳跃练习（4×8拍）</p>	<p>组织队形：两列横队集</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>（1）先单个动作复习，然后组合动作复习。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、群龙戏珠</p> <p>方法：几人分为一组，2至3组在水中抢充气塑料球或水球，持球人传球给自己组的同伴，其他组的人防守并抢球，比一比哪组持球时间长。</p> <p>目的：进一步掌握水中平衡及水中平卧起身技术。</p> <p>2、水下寻宝</p> <p>方法：距学生5米处，齐腰深的水中，扔若干彩色的小橡皮。口令下达后，学生们以最快的速度去捡，每次只准捡一块，捡到后要回到出发点交给教师在去捡，看谁捡的多，本游戏可分快慢两组。用橡皮10块。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、学生分组练习</p> <p>4、教师纠正动作</p> <p>5、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>一、素质练习： 变速跑4组</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>	

第 17 次课

教学内 容	1、踢毽子接力 2、飞镖比准 3、素质练习			
教学目 标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重 点	游戏素材要求和特点			
教学难 点	游戏的创编规则			
课程思 政元素	<p style="text-align: center;">1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。</p> <p style="text-align: center;">2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。</p>			
部分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>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>一、一般性准备活动</p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p>二、专项准备活动</p> <p>1、头部练习（2×8拍）</p> <p>2、肩部练习（4×8拍）</p> <p>3、腰部练习（4×8拍）</p> <p>4、腿部练习（2×8拍）</p> <p>5、跳跃练习（4×8拍）</p>	<p>组织队形：两列横队集</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>（1）先单个动作复习，然后组合动作复习。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、踢毽子接力</p> <p>将课桌稍向后面移动，在讲台与课桌间挪出一块位置，按座位行次每两行组成一个队，每队一个毽子。游戏开始，各队第1名学生到前面踢毽子，踢至失误为止，记下次数，回到自己座位，接着第2人出来踢，直至全队踢完为止。累计次数多的队为胜。</p> <p>2、飞镖比准</p> <p>将中间两行前面的几个座位搬走，空出一块位置投飞镖，在离黑板2.5到3米处放一课桌作为投掷时的限制线，在黑板上挂一块飞镖靶。学生按座位纵行分队，游戏从各队第1人次在桌后瞄准投掷飞镖，按投中的区域在黑板上记下各队的得分，然后各队第二人再做，直至全队投完为止。累积积分多的队为胜。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>一、素质练习： 折返跑 20 米×4 组，</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>	

第 18 次课

教学内容	1、画足球场 2、抗洪抢险 3、考核			
教学目标	1、增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣。 2、提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性。 3、培养学生的团队合作精神、自主意识和创新思维。 4、使学生能够乐在其中，同时掌握基本技能和提高运动能力。			
教学重点	游戏素材要求和特点			
教学难点	游戏的创编规则			
课程思政元素	1、培养学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。 2、培养学生的坚韧不拔的精神品质，永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>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>一、一般性准备活动</p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p>二、专项准备活动</p> <p>1、头部练习（2×8拍）</p> <p>2、肩部练习（4×8拍）</p> <p>3、腰部练习（4×8拍）</p> <p>4、腿部练习（2×8拍）</p> <p>5、跳跃练习（4×8拍）</p>	<p>组织队形：两列横队集</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p>▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>（1）先单个动作复习，然后组合动作复习。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、画足球场</p> <p>游戏方法：全班学生分成人数相等的若干小组，教师发令后各小组第一人跑向黑板画足球场的第一条线，然后将笔交给同组的第二个学生，第二位学生也画一条线，如此类推依次进行，看哪一组的足球场最先画好。</p> <p>2、抗洪抢险</p> <p>将人数分成人数相等的若干小组，每人将书包双手拿在胸前一路纵队站好，教师发令后，各小组排头学生将书包放在教师指定的“江堤险处”然后跑回本组，手击本组第二位学生的书包后站到后面，后面依次而行，将书包摆成一叠。</p> <p>3、考核</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>一、素质练习： 变速跑4组</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、提问题让学生回答；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>	

