

乘华图翅膀 圆教师梦想

**2018 年国考教师资格证考试  
面试培训**

考前辅导内部资料

科目：面试（真题解析）

时间：2018 年

## 目 录

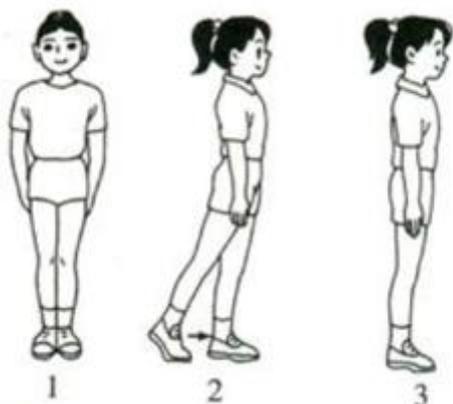
历年试讲真题.....	3
小学 第一篇：跑的教学-终点跑.....	错误！未定义书签。
小学 第二篇：体操教学-向左（右）转.....	3
小学 第三篇：游戏教学-踏石过河.....	6
小学 第四篇：跳绳教学-固定带人跳.....	10
小学 第五篇：跑的教学-接力跑.....	13
初中 第一篇：体操“俯平衡”和太极拳“右蹬脚—双峰贯耳”.....	错误！未定义书签。
初中 第二篇：篮球运球和排球战术.....	15
初中 第三篇：体操和武术太极拳技术.....	19
初中 第四篇：篮球.....	23
初中 第五篇：体操技巧和乒乓球攻球技术.....	26
高中 第一篇：三级跳远.....	错误！未定义书签。
高中 第二篇：篮球-行进间运球单手低手投篮、“三传二抢”游戏.....	30
高中 第三篇：田径立定跳远技术和足球技、战术.....	33
高中 第四篇：篮球运球和排球发球技术.....	35
高中 第五篇：排球和篮球传、接球技术.....	38
高中 第六篇：足球.....	42

## 历年试讲真题

### 小学

#### 小学 第二篇：体操教学-向左（右）转

- 1.题目：体操教学
- 2.内容：向左（右）转



口令：“向左（右）——转”

听到动令后，以左（右）脚跟与右（左）脚掌前部为轴，同时用力，向左（右）转体 90 度，体重落在左（右）脚上；接着，右（左）脚向左（右）脚靠拢，成立正姿势，转动时，两腿挺直，两臂紧贴身体，上体保持正直。

3.基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟
- (2) 讲解清晰、精炼，示范准确、到位，口令清晰、准确，声音洪亮
- (3) 教法应用得当，有不少于两种练习方法
- (4) 体现对学生组织性、纪律性以及朝气蓬勃精神面貌的教育

#### 教案设计及要求解析

##### 一、开始部分：

师：全体都有，集合，体委整队。

师：同学们好，同学们今天整队的速度都非常快，精神饱满，我们给自己鼓鼓掌。

师：立正，同学们好！

师：稍息。

师：同学们，上节课我们学习了简单的队列队形，今天老师带领大家一起来学习“向左

（右）——转”，大家有信心学好吗？

师：队列队形要做到精神饱满、朝气蓬勃、动作干净、遵守规则，大家有没有把握，看谁做的又快又好？

师：现在宣布一下本节课的课堂纪律。

师：有身体不舒服的吗？请到老师身边来。没有，很好，看来大家都非常喜欢体育课。有没有身上携带了钥匙、小刀的尖锐物品的，交到老师这边来，老师先替大家保管，下课后自行到老师这里取回。没有，很好。

## 二、准备部分：

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫“桃花朵朵开”。

师：下面老师介绍一下游戏方法：所有参与游戏的学生以圆圈的形式站在一起，逆时针方向慢跑。在慢跑的同时，教师说：“桃花桃花朵朵开”，学生说：“桃花桃花几朵开？”教师说3朵就应该由3个参与学生抱在一起，清点人数后游戏继续进行。

师：游戏方法介绍完了，大家听清楚了吗？哦，听清楚啦，很好。

师：下面老师介绍一下游戏规则：（1）抱在一起的人数大于3人或小于3人可淘汰；（2）人数由教师决定。大家听清楚了吗？也挺清楚啦，表扬一下大家，现在同学们快速手牵手围城一个圆圈，快快快！

师：游戏开始，大家跑起来。桃花，桃花，朵朵开。桃花，桃花，5朵开，快快快，54321停，这边人不够，这边人多啦。

师：好，同学们，这节课我们就玩到这里。全体都有，集合。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：头部运动，12345678、22345678，扩胸运动，12345678、22345678，弓步压腿，12345678、22345678，侧压腿 12345678、22345678，踝腕关节，好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中靠拢。

## 三、基本部分

师：同学们，接下来我们一起学习一下“向左（右）——转”。

师：第一排，第二排，向前3步走，向后转。

师：同学们，老师上节课让大家回去观看“向左（右）——转”教学视频，大家看了吗？有没有哪位同学到老师这里给大家展示一下你的学习成果，请举手示意老师。好，你来。

师：很好，请入列。同学们，刚才这位同学展示的还不好呀？大家都说这位同学“向左（右）——转”动作做的很好。

师：但是有没有不足的地方呀？请你来说说看。

师：嗯，说的很好，看来你在家认真的学习了“向左（右）——转”动作，很好。

师：哪有哪位同学想出来给大家展示一下你学习到的，好，你来。

师：这位同学展示的也很不错，同学们先不想看老师给大家做一下呀？大家这么期盼老师给大家做一遍标准的“向左（右）——转”动作，那老师就给大家做一遍，大家认真看。

师：“向左——转，向右——转”。

师：大家看清楚了吗？想不想学呀。同学们都异口同声的回答想学，好，那老师现在就教大家“向左——转，向右——转”同时大家在下面认真模仿，听清楚了吗？好，我们现在开始学习。

师：向左——转时，当听到动令后，以左脚跟与右脚掌前部为轴，同时用力，向左转体90度，体重落在左脚上；接着，右脚向左脚靠拢，成立正姿势，转动时，两腿挺直，两臂紧贴身体，上体保持正直。

师：大家看清楚了吗？这边没看清楚，好，老师到这边做一遍。好，大家尝试练习一下。

师：向左——转时，当听到动令后，以右脚跟与左脚掌前部为轴，同时用力，向右转体90度，体重落在右脚上；接着，左脚向右脚靠拢，成立正姿势，转动时，两腿挺直，两臂紧贴身体，上体保持正直。

师：同样老师也到这边做一遍。好，大家尝试练习一下。

师：我们下面采用分解的方式练习一下，当听到“向右（左）——转1”口令，同学们“向右（左）转”90度，两腿夹紧，稳重心，听到“2”口令，左（右）腿，向右（左）腿，脚跟靠拢成直立。大家听明白了吗？

师：向左——转 1，2。向左——转 1，2。向右——转 1，2。向右——转 1，2。向左——转 1，2。向右——转 1，2。

师：下面两人一组，自发口令练习并相互评价，同学们听明白了吗？

师：好，开始练习。

师：现在大家自由练习向左（右）——转，好，大家分开练习。

师：这位同学，向左——转时，要以左脚脚跟和右脚脚尖为轴。看老师的脚，看清楚了吗？看清楚啦，自己尝试做一下，对，很棒。

师：这位同学，向右——转时，身体不要晃，手臂在身体两侧。看老师给你做一遍，看清楚了吗？看清楚啦，自己尝试做一下，对，很好，非常棒。

师：这位同学做的很好，继续练习。

师：同学们过来集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息。

师：我们集体做一下，看看大家练习的怎么样。

师：听口令，向左——转，向左——转，向右——转，向右——转，向左——转，向右——转。很好，给自己鼓鼓掌。

#### 四、结束部分

师：好，下面大家跟着老师一块做放松操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：12345678, 22345678, 32345678, 42345678。

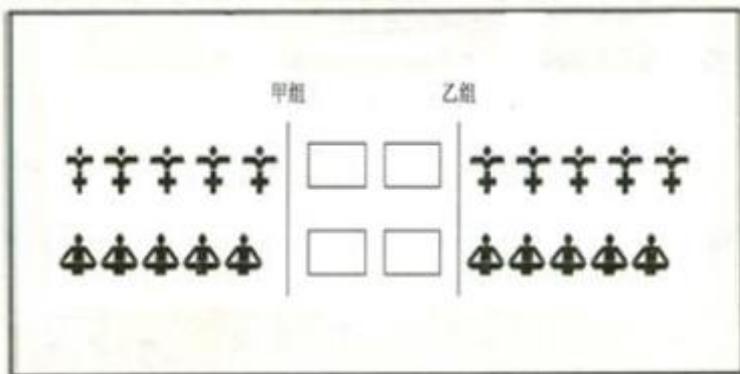
师：这节课大家表现的很好，有些同学练习的非常的认真。

师：我们这节课就上到这里，全体都有，立正。同学们再见！

### 小学 第三篇：游戏教学-踏石过河

1.题目：游戏教学

2.内容：踏石过河



游戏方法如图所示，画两条相距 10 米的平行线，一条为起点线，一条为重点线，在起点线前分别放两小块海绵垫。将学生分成人数相等的两队，各队再分成甲乙两组。甲乙两组成纵队站在两条平行线后。游戏开始前，甲组的第一个人两脚踏在第一块海绵垫上做好准备。发令后，第一个人双手将第 2 块海绵垫向前移动，随机抬起一只脚踏在第 2 块海绵垫上，然后把后面空出的海绵垫向前移动，再向前移一步，直到移至对面终点。将海绵垫交至乙组排头手中后，再站到乙组排尾。乙组排头做同样动作移回起点线，游戏结束时，以先完成的队为胜利。

### 3.基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟
- (2) 讲解清晰、精炼，示范准确、到位
- (3) 教法应用得当，重难点突出
- (4) 体现对学生组织性、纪律性以及规则意识的教育

## 小学《踏石过河》

### 一、开始部分：

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

体委报告人数师生问好。

师：同学们今天整队的速度都非常快，衣服得体，精神饱满，大家做的都非常好，我们给自己鼓鼓掌。

生：掌声。

师：同学们，下面我们进行一个集合比赛，看那一排集合的最好，站排好的标准三个字，大家齐说哪三个字？

生：快、静、齐。

师：很好，另外队列队形要做到精神饱满、动作干净、遵守规则，大家有没有把握？

师：那好我们从基本的队列做起。立正、稍息、报数。（分四排分别进行）【点评学生动作：动作干净、声音响亮、个个都特别有精神。】

## 二、准备部分：

师：听老师口令，领做徒手操，4×8拍。跟做徒手操，认真做，让全身关节打开，避免运动性损伤，争取把每一个动作做到位。

生：好。

师：看大家摩拳擦掌，跃跃欲试的样子，接下来我们做一个小游戏，游戏的名字叫做“背对背”。老师讲一下游戏规则（两人为一组，背对背将皮球夹着，如果皮球掉落，则需从头开始，绕着半场一周，用时最少的一组获胜。）

师：好了同学们，看大家难分高下，玩得很开心。今天我们继续学习一个新的游戏，希望大家积极参与，享受游戏带给我们的快乐。

生：好。

## 三、基本部分

师：摸着石头过河这个成语大家知道什么意思嘛？

生：齐说知道。

师：很好，同学们，如果在你的前面有一条小河挡住了去路，河面上有一些石头，我们应该怎么过去？大家开动一下小脑筋思考一下。

生：（摇头表示不知道）

师：看到大家都在摇头，那老师就解开这个答案，一起进入到我们今天的游戏学习——踏石过河，相信大家通过本节课就能掌握过河的本领了。大家有没有信心？

生：有。

师：接下来老师给大家讲解一下游戏要领和规则：每人两小块海绵垫，首先，两脚踏在第一块海绵垫上做好准备，当发出口令后，双手将第二块海绵垫向前移动，根据个人习惯抬起一只脚踩在第二块海绵垫上，然后把后面空出的海绵垫向前移动，再向前移一步，直到移至终点。大家都听明白了吗？

生：明白。

师：很好，同学们一听就明白，真聪明。那老师给大家亲身演示一遍，大家一定要睁大眼睛

仔细观看。（亲自示范）大家都看明白了吗？

生：明白了。

师：很好，接下来我们分成两组自由练习，体委带一组，班长带一组，解散。

师：（学生自由练习，老师巡回指导）

师：这位同学脚步不要移的太大，海绵垫的摆放位置尽量不要超过自己手臂的长度。

师：那位同学两块海绵垫摆的位置尽量在一条直线上。

师：体委做的不错，动作还是挺正确的。

师：停，大家做的都非常认真，值得表扬，老师问大家一个问题：如何加快自己的速度呢？

生：每次向前跨不同的脚，不要在海绵垫上换脚。

生：身体的朝向必须是一左一右，这样速度最快。

师：很好，结合这两位同学的回答就是提升速度的诀窍了。我们班体委做的很好，大家鼓掌欢迎体委给大家做一下示范好不好？

生：好。

师：班长做的好不好？速度快不快？

生：好，快。

师：体委好样的！现在大家牢记老师讲的两点加快速度的诀窍，继续练习。

师：时间到，看大家已经掌握了快速过河的诀窍了，那我们就来比试一下吧，老师讲一下比赛规则：班长和体委各带一组（组内再分甲组乙组），都以此为起点，听到口令后两组的第一个同学开始借助两块海绵垫移动，直到移至对面终点。然后将海绵垫交至乙组排头手中后，再站到乙组排尾。乙组排头做同样动作移回起点线，游戏结束时，以先完成的队为胜利。

师：大家听明白了吗？好，预备，开始！

师：速度快一点，不要挤，注意看脚下，注意安全！

师：停，比赛到此结束。

#### 四、结束部分

##### 1、整理放松

师：快乐的时光总是短暂，一堂课就快要结束了，下面请同学们跟着老师一起做一下放松运动：首先拍打一下胳膊，然后拍打一下大腿小腿，最后两人互相拍一下肩部和后背。

##### 2、小结：

师：同学们在这堂课中大家表现的非常出色，每个人都把最好的一面展现给大家，并且同学们都能以顽强的意志品质坚持到最后，在这里对所有同学提出表扬。希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！同学们再见！

## 小学 第四篇：跳绳教学-固定带人跳

- 1.题目：跳绳教学
- 2.内容：固定带人跳



带人者持绳置于身后，被带者面对带人者而立，带人者摇绳，当绳摇到被带者脚下时，两人几乎同时起跳，先后过绳，连续进行。注意摇绳节奏与起跳节奏一致，两人配合要协调。

### 3.基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟
- (2) 讲解清晰、要点明确、示范准确、语言有感染力
- (3) 练习设计合理，有不少于两种练习方法
- (4) 教学组织有序，教学节奏控制合理

## 小学《跳绳》

### 一、开始部分：

师：上课，全体都有，面向老师成四列横队集合！

师：向右看齐，向前看，稍息，立正！各排从右至左依次报数。

师：体委，人到齐了吗？

体委：到齐了。

老师：很好，大家上体育课的积极性很高，不知道是喜欢老师呢还是喜欢老师的课呢？同学们好，今天大家穿着的都是运动服看起来精神状态十分饱满，很好，希望以后大家也继续保

持，那么在今天上课之前老师要提几点要求：

上课一定要遵守纪律。不要追逐打闹，注意安全

检查一下手上、身上还有身上是否有比如项链、手链、钥匙、手机等尖锐物品，如果有请放到老师身边的小收纳盒中。

那么今天有身体不舒服需要见习的同学嘛，如果有可以举手示意。没有是吧，那么看来今天大家的状态都很好。

## 二、准备部分：

师：“那么现在大家开始做一下热身活动，首先每人跳绳慢跑两圈，全体都有向左转，第一列跑步走，2、3、4排依次跟上。

师：大家都热了吧，那么散点站立，大家先跟我一起做下预备活动，成体操队形散开。脚踝、手腕、脖子、腰分别做四个八拍。（示范一个完整的两个节拍）。

## 三、基本部分

师：同学们，上节课我们共同学习了单人跳绳，今天老师带领大家学习新的跳绳方式--双人跳绳，难度又增加了哦，大家有没有信心学会？

生：有！

师：很好，大家对于上节课学的单人跳绳学的怎么样了？请体委给大家展示一下吧，体委出列。

生：（鼓掌欢迎）

师：很好，大家看体委的动作很标准，速度很快，大家要向他学习！

师：关于双人跳绳，老师先给大家讲解一下动作要领，体委出列，首先一个人持绳于身后，另外一个人和持绳者面对面站立，持绳者摇绳，当绳子摇到被带着的脚下时，两人要几乎同时跳起来，先后过绳，就这样持续下去，记住！要几乎同时起跳，如果起跳的时间间隔很长，绳子就无法穿过你们的脚底，那么动作也会中断。同学们仔细看，我和体委给大家做一遍完整的示范。（正面、镜面示范）大家看懂了吗？

生：看懂了。

师：很好，那接下来两人为一组，自由组合，分组练习。（巡回指导）

师：这两位同学摇绳的力度不要一会快一会慢，尽量速度保持平稳，不然你们这样动作会经常中断的。

师：那边两位同学配合的默契一点，注意节奏，要同时起跳哦。

师：停，我看大家玩的都很开心，大家是否真的完全掌握了双人跳绳的诀窍了呢？接下来我请两组同学给大家演示一下，大家仔细观看，数一下谁跳的次数更多。

演示完毕

师：大家觉得哪一组做的比较好啊？大家都说体委那一组，他们总共跳了多少组？为什么好呢？

生：跳了45次，因为他们俩配合的默契很好，节奏很好。另外两组同学速度把握的不够好。

师：这位同学总结的非常具体，同学们再去跳的时候，尽量模仿下体委那一组。好了，大家都给他们热烈的掌声吧。

师：接下来啊，我们进行一个跳绳大比拼的游戏，我们分为两组，体委带一队，班长带一队，队中以两人为一组，从篮球场底线手拉手跑到另一侧底线，然后拿起绳子进行双人跳绳10次，然后手拉手跑回，跑回后和下一组击掌交替，切记：必须跳够10次才可以返回。大家听明白了吗？

生：明白了！

师：听我口令：预备，跑！

师：游戏结束，班长带领一组胜利，大家给他们掌声鼓励！

### 结束部分

#### 1、整理放松

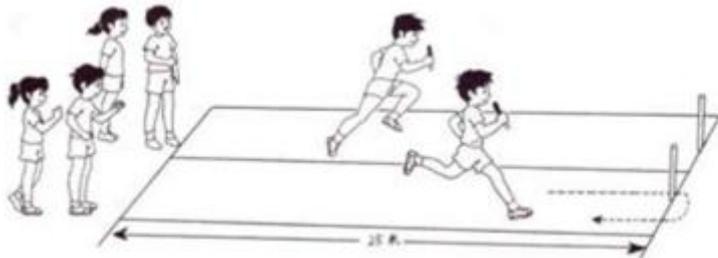
师：快乐的时光总是短暂，一节课就快要结束了，下面请同学们跟着老师一起做一下放松运动：首先拍打一下胳膊，然后拍打一下大腿小腿，最后两人互相拍一下肩部和后背。

#### 2、小结：

师：同学们在这堂课中大家表现的非常出色，每个人都把最好的一面展现给大家，并且同学们都能以顽强的意志品质坚持到最后，在这里对所有同学提出表扬。希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！同学们再见！

## 小学 第五篇：跑的教学-接力跑

- 1.题目：跑的教学
- 2.内容：20~25 米往返接力跑



场地一端为起点，相距 20~25 米，根据对数放置折返的标志物。采用站立式起跑，右手持棒一端，教师发令后，向前跑出，跑至折返处绕过标志物跑回，把棒传给同伴后站到本队队尾，依次进行，先跑完的对为胜对。

### 3.基本要求；

- (1) 试讲时间约 10 分钟
- (2) 讲解清晰、精炼、示范准确、到位
- (3) 教法应用得当，有不少于两种练习方法
- (4) 体现对学生勇于竞争、不怕困难、坚持到底的意志品质教育

### 教案设计及要求解析

#### 一、开始部分：

教师集合整队、师生问好、报告人数、检查服装、安排见习生、宣布本次课的内容和任务。

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，各排依次报数，第一排、第二排、第三排、第四排。同学们大家好，今天大家精神饱满，人数全员到齐，整队的过程中，做到了快、静、齐，大家给自己一个鼓励的掌声。

生：掌声。

师：希望同学们继续保持对体育课的热情，今天我们要学习的内容是田径运动跑的教学-20~25 米往返接力跑，在进行新内容之前，请每个同学检查自己的着装，身上不要放铅笔、小刀等尖锐物品，有上述物品的同学请自行交给老师保管，此外，身体不适需要见习的同学举手出列，在旁边休息观摩老师上课。

## 二、准备部分：

师：同学们在进行新学习内容之前，我们一起来进行准备活动热身练习，我们一起来做一个热身的小游戏《贴膏药》，游戏过程中，大家一定要严格遵守游戏规则，并注意游戏过程中注意安全等事项，下面，老师先为大家详细讲解游戏规则：

我们队形成双层圆圈，左右间隔两臂，前后身体靠近。先由两名同学开始，一人圈内为追人者，当被追的人即将被摸到或者不再想要逃奔时，从外圈钻入内圈，并以自己背部紧贴任何一组学生的身前，另一人站圈内为被追者。

生：略。

师：同学们，愉快的小游戏结束了，看大家意犹未尽，接下来，全体同学听口令，成4列横队并呈体操队形散开，接下来，我们跟着老师一起做徒手操拉伸运动。

生：略。

徒手操练习：头部运动、肩部运动、腰部运动、膝关节、踝关节各四个八拍。

## 三、基本部分

### （一）学习阶段

师：同学们，在学习新内容之前，老师想问大家一个问题：你们知道日常生活中，我们常见的接棒方式有哪些吗？

生：略。

师：是的，有上挑式和下压式和立棒式，看来同学们都很热爱生活关注体育，我们今天就一起来学习20~25米往返接力跑立棒式的教学内容。下面，同学们听口令，呈二列纵队排列，我们进行专门性动作练习。

生：略。

专门性辅助动作练习：小步跑、高抬腿、车轮跑、后蹬跑，每个动作练习30米往返2组。

师：全体同学听口令，呈4列横队，第一排和第二排的同学蹲下。接下来，老师为大家详细讲解跑的教学——20~25米往返接力跑的动作要领和示范动作：站立式起跑，接棒人右手持棒，四指并拢，大拇指张开，虎口向前，手臂伸出向前准备接迎面同伴传来的棒，接棒后立即起跑，传棒人右手持棒一端，注意传接棒的密切配合。

生：略。

师：接下来，老师完成的为大家示范动作，老师刚才的动作大家都看清晰了吗？那么接下来，我们一起来练习。

## （二）练习巩固

1、进行 20~25 米往返接力跑分解动作练习，先练习站立式起跑姿势：有力脚在前，膝盖微屈，重心前移，目视前方，然后再练习立棒式传接棒的动作方法，每个动作练习 5 次，在练习期间，教师巡回指导，纠正指错。

2、掌握以后，组织学生进行完整动作练习，教师针对学生在练习过程中的易犯错误，如：起跑姿势不标准，传接棒的时机和身体重心不稳等问题，进行纠正。

3、组织学生 20~25 米往返接力跑的练习，练习 3 组。

## （三）拓展延伸

组织学生分为两组，一组为红军队，一组为新四军队，进行 20~25 米往返接力跑接力比赛，输的一队归还体育器材，巩固动作要领，强调注意安全等事项。

## 四、结束部分

### （一）整理放松

师：一堂课很快就要过去了，下面请同学们一起来和老师做一下放松练习：相互压肩，正压腿、侧压腿、手腕踝关节练习。

### （二）小结：

师：同学们在这堂课中大家表现的非常出色，每个人都把最好的一面展现给了大家，并且同学们都能以顽强的意志品质坚持到最后，在这里对所有同学提出表扬。希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！请刚才在接力比赛中输的一队归还器材，同学们再见！

## 初中

### 初中 第二篇：篮球运球和排球战术

#### 1.题目：篮球运球和排球战术

**2.内容：**篮球“运球急起急停”技术是一种运用较为广泛的运球技术，可以较好地提高运球摆脱对方的能力及连接各种技术动作和实际对抗能力；排球战术是以所掌握的技术为基础，有意识、有目的、有组织的个人行动和集体配合。

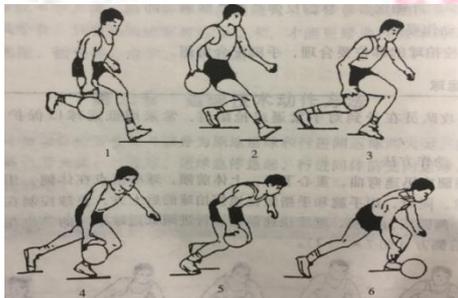
**3.基本要求：**

- (1) 讲解、示范篮球“运球急起急停”完整技术的动作要领；
- (2) 设计并演示排球“中一二进攻阵型”战术的教学组织形式；
- (3) 展示篮球“低运球—高运球—后转身运球”组合技术；
- (4) 讲解约 10 分钟。

**4.来源：**人教版初中体育与健康全一册

**要求解析：**

(1) 篮球“运球急起急停”动作要领：在快速运球中突然急停时，采用 2 步急停，使重心降低，手按拍球的前上方，使球停止前运行。运球急起时，两脚用力后蹬，上体急剧前倾，迅速启动，同时按拍球的后上方，人、球同步快速前进。（如下图）



(2) **基本部分：**

- ① 视频展示“中一二”进攻阵型；
- ② 自主练习；
- ③ 教师示范、讲解；
- ④ 学生练习巩固部分：

组织模仿练习；

3 号位发球或抛球，组织 2 号位进攻；

3 号位发球或抛球，组织 4 号位进攻；

5、1、6 号位发球或抛球，3 号位接球组织 2 号位或 4 号位进攻。

④比赛巩固部分：战术比胜（看哪一组战术执行成功率最高）。

### 试讲稿：基本部分

师：今天老师给大家带了2段视频，请看，你们知道这段视频是哪只球队在哪一年夺冠的场景吗？

生：2016年巴西奥运会中国女排。

师：我听到了，有人说是中国女排，很多人都认识，对了，这是中国女排在里约奥运会中经历艰难困苦后实现大逆转，时隔12年第3次再登荣誉巅峰。下面请你们再看下面一段视频，有人知道刚刚的视频中中国女排运用了什么战术吗？

生：.....

师：看来同学们对排球战术不是很了解。老师先给大家透露一下，刚刚视频中的战术就是我们今天所学的内容——“中一二”进攻战术，那讲解这个战术之前，大家还知道排球的站位吗？

生：知道，排球的站位是前排从左到右分别是4、3、2，后排从左到右分别是5、6、1。

师：嗯，这位同学对排球的基本知识还是非常了解的，那大家想不想完成这个精妙的战术呢？

生：想。

师：现在呢，大家就跟着老师来学习今天的新内容——中一二进攻战术。下面大家按照我们之前的分组，分成8个小组，每组选出一名队长，先带领大家进行自主小组讨论和练习，看看这个战术到底该怎么做？怎么样练习才能突破对方的防守？待会5分钟后，我来问大家。大家注意了，在练习的过程中一定要注意安全，队长帮忙组织一下，听清楚了没有？

生：听清楚了。

师：好，解散。时间到，刚我看了大家的讨论和练习，下面我请几位同学来说一下，这个战术到底该怎么执行。

生1：二传队员将球传给1号位或2号位组织进攻。

生2：二传队员将球传给2号位或4号位组织进攻。

师：嗯，看来有些同学已经对中一二进攻战术有所了解，那么到底中一二进攻战术该怎么做呢，下面大家看一下老师来做个示范。体育委员和班长出列，体育委员担任2号位组织进攻，班长担任4号位组织进攻。好，准备.....看清楚了吗？嗯，我看到有些同学没看清

楚，不急，老师详细说一下这个战术。就是简单的说，老师是3号位，接球后将球传给2号位和4号位组织进攻。现在听清楚了吗？

生：听清楚了。

师：我看到有些同学跃跃欲试了，现在大家先别着急练习，听老师安排，首先我们做一下组织模仿练习，初步体会一下这个战术。大家先看老师做示范，（体育委员和班长再来协助老师一下）都看清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在还是按照之前的3人一组，跟着老师来练习，……好，大家自由练习2分钟，记住3号位传球。好，时间到，现在我们一起做一下第2个练习，两人一组，3号位发球或抛球，组织2号位进攻。明白了吗？

生：明白了。

师：大家在练习的过程中要注意接球的时机，尤其2号位队员，2人之间要相互帮助、相互纠正，好，大家自己先小组练习5分钟。这位同学注意一下2号位是前排右边，这位同学要下肢再蹬上力就更好了。

集合，时间到，下面呢，大家再做第3个练习，两人一组，3号位发球或抛球，组织4号位进攻。也是一样，大家相互之间互相纠正，互相帮助。注意，再强调一遍，不准在练习时打闹。停，我看大家练得都差不多了，想不想来个完整的战术练习啊？

生：想……

师：大家再跟着老师来做第4个练习，5、1、6号位发球或抛球，3号位接球组织2号位或4号位进攻。……好，我看一下大家战术都执行的很棒，好，现在呢，为了巩固今天所学战术，大家想不想来个比赛啊？

生：想

师：好，今天的比赛名称叫——战术比胜，规则很简单，就是我们全班学生分成2组，分别是A组和B组，每小组内6人一组，5、1、6号位发球，3号位接球组织2号位或4号位进攻，看哪一组战术执行成功率最高？听明白了吗？

生：听明白了。

师：好，老师先来分一下组……大家准备好了没有？

生：准备好了。

师：我们先看 A 组的情况。嗯，成功了 3 组。再看一下 B 组的情况，成功了 2 组。

生：加油、加油

师：好，停，集合，我看到了，A 组的成功率最高，获得了第一名，虽然 A 组在比赛开始阶段处于落后，但是你们没有泄气，不抛弃、不放弃，继续坚持努力，最终你们获得了第一名，大家鼓掌。但同时在比赛的过程中，我也看到了 B 组相互之间团结协作的精神，希望你们能够把这种互帮互爱的精神带到你们的家庭和学习中，在家里要帮助父母分担点家务活，在学校，同学之间要互帮互爱，争做新时代的有为青年，大家说，能做到吗？

生：能。

(3)(4) 略

## 初中 第三篇：体操和武术太极拳技术

**1. 题目：**体操和武术太极拳技术

**2. 内容：**初中单杠教学主要是在低单杠上完成各种支撑、悬垂、摆动、回环及上法和下法等简单动作练习，可作为健身锻炼和实用性技能训练的手段；太极拳是中国武术的优秀拳种之一，具有极高的健身价值。

**3. 基本要求：**

- (1) 指出单杠“单脚蹬地翻身上成支撑”动作的易犯错误和纠正方法；
- (2) 设计并演示简化太极拳中的“左右野马分鬃”的教学步骤；
- (3) 展示体操“杠端跳上成分腿坐—前进一次成外侧坐—转体 180°成分腿坐—弹杠举腿进杠支撑后摆—前摆直角下”成套动作；
- (4) 讲解约 10 分钟。

**4. 来源：**人教版初中体育与健康全一册

### 教案设计及要求解析

**1. 单杠“单脚蹬地翻身上成支撑”动作的易犯错误和纠正方法**

- (1) 摆腿方向不正，难以快速使腹部贴杠

纠正方法：

①蹬地脚位置过后或过前。可在杠下垂直投射处画条直线，让蹬地脚跨至线前附近蹬地摆腿。

②蹬地用力不够。增加蹬地高度的翻身上练习，以提高身体重心，缩短引体时间，利于腹部贴杠。

③向前上摆腿。可在单杠上方设置标志物，让学生摆腿时触踢，明确方向。

④抬头过早。练习时用语言提示学生，准备先看前方，摆腿看上方，贴杠翻转后再抬头挺身。

### (2) 未用力屈臂引体

纠正方法：

①屈臂引体力量差。可多进行支撑屈臂向前慢翻下，感受并强化屈臂引体的用力过程。

②摆腿未向上或摆腿力量不足，腹部贴杠不及时。应多做蹬地摆腿贴杠练习，提高上下肢动作的配合。

### (3) 翻转时腿在杠后未能制动

纠正方法：

①蹬地摆腿后腹部贴杠部位过高，翻转后身体重心在杠下。可连续做蹬地摆腿腹贴杠动作，寻找贴杠的正确部位。

## 2. 太极拳中的“左右野马分鬃”的教学步骤和展示体操成套动作

### 一、开始部分：

师：全体都有，集合，体委整队。

师：同学们好，同学们今天整队的速度都非常快，精神饱满，我们给自己鼓鼓掌。

师：同学们，上节课我们学习了简单的队列队形，今天老师带领大家一起来学习体操“杠端跳上成分腿坐—前进一次成外侧坐—转体 180°成分腿坐—弹杠举腿进杠支撑后摆—前摆直角下”成套动作，大家有信心学好吗？

师：队列队形要做到精神饱满、动作干净、遵守规则，大家有没有把握，看谁做的又快又好？

师：有身体不舒服的吗？请到老师身边来。没有，很好，看来大家都非常喜欢体育课。

## 二、准备部分：

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫“桃花朵朵开”。

师：下面老师介绍一下游戏方法：所有参与游戏的学生以圆圈的形式站在一起，逆时针方向慢跑。在慢跑的同时，教师说：“桃花桃花朵朵开”，学生说：“桃花桃花几朵开？”教师说3朵就应该由3个参与学生抱在一起，清点人数后游戏继续进行。

师：游戏方法介绍完了，大家听清楚了吗？哦，听清楚啦，很好。

师：下面老师介绍一下游戏规则：（1）抱在一起的人数大于3人或小于3人可淘汰；（2）人数由教师决定。大家听清楚了吗？也挺清楚啦，表扬一下大家。

师：好，全体都有，立正，向右——转，第一列，齐步走。后面一次跟上，围成一个圈。

师：游戏开始，大家跑起来。桃花，桃花，朵朵开。桃花，桃花，5朵开，快快快，54321停，这边人不够，这边人多啦。

师：好，同学们，这节课我们就玩到这里。全体都有，集合。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：头部运动，12345678、22345678，扩胸运动，12345678、22345678，弓步压腿，12345678、22345678，侧压腿 12345678、22345678，踝腕关节，好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中靠拢。

## 三、基本部分

师：同学们，接下来我们一起学习一下太极拳中的“左右野马分鬃”。

师：同学们，老师上节课让大家回去观看太极拳中的“左右野马分鬃”教学视频，大家看了吗？有没有哪位同学到老师这里给大家展示一下你的学习成果，请举手示意老师。好，你来。

师：很好，请入列。同学们，刚才这位同学展示的好不好呀？大家都说这位同学“左右野马分鬃”动作做的很好。

师：但是有没有不足的地方呀？请你来说说看。

师：嗯，说的很好，看来你在家认真的学习了“左右野马分鬃”动作，很好。

师：还有哪位同学想出来给大家展示一下你学习到的，好，你来。

师：这位同学展示的也很不错，同学们先不想看老师给大家做一下呀？大家这么期盼老师给大家做一遍标准的“左右野马分鬃”动作，那老师就给大家做一遍，大家认真看。

师：预备动作——抱手收脚——转体上步

师：大家都看清楚了吗？

师：想不想学呀？

师：好，下面老师就教大家一下。

师：预备动作。两脚开立，与肩同宽，膝部稍微弯曲。双手自然下垂，放在身体两侧。

师：抱手收脚。上体右转，重心移至右腿；两手掌心相对，右上左下，右手大体与肩平，在右胸前做出“抱球”的姿势。接着左脚跟抬起，转向右侧，眼看右手。

师：转体上步。上体左转，左脚向左前方上一步，脚跟轻着地，重心仍在右腿，两脚保持约 20 厘米距离。

弓步分手：上体挺直，继续左转，重心移至左腿，屈膝前弓，右腿自然蹬直，成左弓步；同时两手前后分别向左上和右下两个方向分开，左手高与眼平，手心斜向上，右手按至右胯旁，手心向下，指尖向前，两臂微屈，眼看左手。

师：下面大家一起跟老师做几遍，预备动作——抱手收脚——转体上步。

师：现在大家自由练习一下，好，大家分开练习。

师：……

师：现在大家自行站在双杠两边。

师：老师先给大家展示一遍体操“杠端跳上成分腿坐—前进一次成外侧坐—转体 180°成分腿坐—弹杠举腿进杠支撑后摆—前摆直角下”成套动作，大家想不想看呀？

师：大家都很想看，好那老师现在开始演示了，现在请大家睁大自己的双眼认真观看，不要惊讶噢！

师：……，动作展示完了，大家想不想学呀？下面我们就来一起学习体操“杠端跳上成分腿坐—前进一次成外侧坐—转体 180°成分腿坐—弹杠举腿进杠支撑后摆—前摆直角下”成套动作。

.....

#### 四、结束部分

师：同学们过来集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息。

师：好，下面大家跟着老师一块做放松操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：12345678, 22345678, 32345678, 42345678。

师：这节课大家表现的很好，有些同学练习的非常的认真。

师：我们这节课就上到这里，全体都有，立正。同学们再见！

## 初中 第四篇：篮球

### 1.题目：篮球

2.内容：篮球组合技术的学习与运用，是学习篮球项目的重点内容之一，看图和画图是体育教师的基本技能之一。

### 3.基本要求：

- (1) 指出图 1、图 2、图 3 分别属于括号内哪种防守练习（“五防五”练习、“二防二”练习、“二防三”练习和“区域联防”）？并分别讲解该练习的作用与意义；

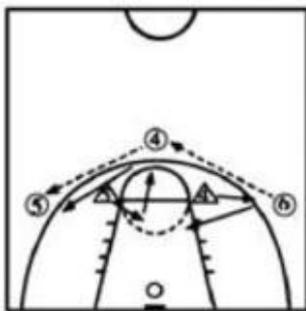


图 1



图 2



图 3

- (2) 结合“二防三”练习和“五防五”练习，分别指出易犯错误，并讲解正确的练习方法；  
 (3) 展示 2 种“防守姿势”和运球“急停起跳投篮”技术动作；

(4) 讲解约 10 分钟。

**4.来源：**人教版初中体育与健康全一册

### 【解析】

尊敬的各位评委老师：

大家好！

今天我试讲的题目是篮球防守练习，下面开始我的试讲。

#### 一、开始部分：

师：全体都有，集合。

师：体委整队。

师：全体都有，立正，向右看——齐，向前看。

师：报数。

师：同学们好！

师：稍息。

师：同学们今天整队的速度都非常快，精神饱满，我们给自己鼓鼓掌。

师：同学们，上节课我们学习了篮球的一些进攻技术，今天老师带领大家一起来学习篮球的防守技术，大家有没有信心完成？

师：很好，已经看出大家信心满满了。

师：有身体不舒服的吗？请到老师身边来。没有，很好，看来大家都非常喜欢体育课。

#### 二、准备部分：

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫老鹰抓小鸡。

师：下面我们开始游戏。

师：好，同学们，这节课我们就玩到这里。全体都有，集合。

师：下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中靠拢。

#### 三、基本部分

师：第一排，第二排，向前 3 步走，向后转。

师：同学们，老师上节课让大家回去观看篮球防守教学视频，大家看了吗？有没有哪位同学到老师这里给大家展示一下你的学习成果，请举手示意老师。好，你来。

师：很好，请入列。同学们，刚才这位同学展示的还不好呀？大家都说这位同学防守动作做的很好。

师：大家有没有注意到，他的防守动作与我们的老鹰抓小鸡是不是很像啊。

师：嗯，说的很好，看来你在家认真的学了，很好。

师：哪有哪位同学想出来给大家展示一下你学习到的，好，你来。

师：这位同学展示的也很不错，同学们先不想看老师给大家做一下呀？大家这么期盼老师给大家做一遍标准的防守动作，那老师就给大家做一遍，大家认真看。

师：大家看清楚了吗？想不想学呀。同学们都异口同声的回答想学，好，那老师现在就教大家，同时大家在下面认真模仿，听清楚了吗？好，我们现在开始学习。

师：防守的时候通常保持双脚开立，两膝微屈，重心降低，双手自然向两侧张开，尽量扩大自己的防守面积，掌心朝前，同时双眼注视前方；在快速运球或快速移动中，跳步急停：用单脚起跳（一般离地面不高）起跳前用全脚掌抵住地面，身体稍后仰，两脚同时平行，用前脚掌着地并起跳。跨步急停：先向前跨出一大步，用全脚掌抵住地面，迅速屈膝，同时身体微后仰，减缓向前冲力，然后连贯跨出第二步，用前脚掌蹬地并起跳作投篮动作。

师：大家看清楚了吗？这边没看清楚，好，老师到这边做一遍。

师：现在大家都看清楚了吧？

师：现在大家跟着老师动作一起来进行练习，当老师喊准备的时候，大家保持正常站立，喊防守的时候，瞬间向前迈步做出防守姿势。准备，防守，准备，防守...

师：这位同学，你的双脚脚尖不要外展，看老师的脚，看清楚了吗？看清楚啦，自己尝试做一下，对，很棒。

师：这位同学，你的重心太高了，看老师给你做一遍，看清楚了吗？看清楚啦，自己尝试做一下，对，很好，非常棒。

师：这位同学做的很好，继续练习。

师：老师请大家看下下面三张图片，你们知道这些分别是什么防守方法吗？

师：图1为2防3练习，图2为区域联防练习，图3为2防2练习。其中，区域联防练习通常篮球区域联防是由进攻转为防守时，防守队员迅速退回后场，每个队员分工负责防守一

定的区域，严密防守进入该区域的球和进攻队员，并与同伴协同防守，用一定的队形把每个防守区域有机地联系起来而组成的防守战术。现代联防战术的特点是防守队员随球的转移积极的移动和协防，由于各种区域联防防守都存在一定的薄弱区域，所以容易被对方在局部区域形成以多打少而陷入被动。2防3练习主要在于练习防守人员的及时换位和补位的配合。2防2练习主要是练习人盯人防守，注重于个人的防守能力及对进攻球员的意图判断，是一种练习个人防守能力的手段。

师：下面，老师告诉大家几种在比赛中的配合防守方式，在2防3练习过程中，经常要有两名防守队员同时兼顾三名进攻球员，因此，非常容易发生防守人员配合出现错误，导致漏防、空防的出现。在进行2防3防守时，当持球队员在三名进攻队员的最左侧时，最左侧的防守队员防守持球队员，同时另一名防守队员靠近中间的进攻队员，协同防守，右侧同理。在5防5练习的时候，经常会发生由于进攻队员的穿插跑位和掩护，导致防守队员无法紧跟自己的防守对象，导致空防的出现，因此，在练习的时候，要注意及时的补防和换防，当一名防守队员被对方利用挡拆掩护造成空防时，靠近这名进攻队员的防守队员要及时补防，而被挡拆的防守人员要及时和帮自己补防的队友进行换防，防止再次出现空防、漏防的情况。

#### 四、结束部分

师：同学们过来集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息。

师：好，下面大家跟着老师一块做放松操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：这节课大家表现的很好，有些同学练习的非常的认真。

师：我们这节课就上到这里，全体都有，立正。同学们再见！

## 初中 第五篇：体操技巧和乒乓球攻球技术

**1.题目：**体操技巧和乒乓球攻球技术

**2.内容：**体操技巧运动可以提高人体前庭器官功能，培养自我保护能力，可发展学生的力量、灵敏、柔韧等身体素质；乒乓球直拍正手攻球技术是基本技术之一，学习正手攻球技术可实施发球抢攻战术。

**3.基本要求：**

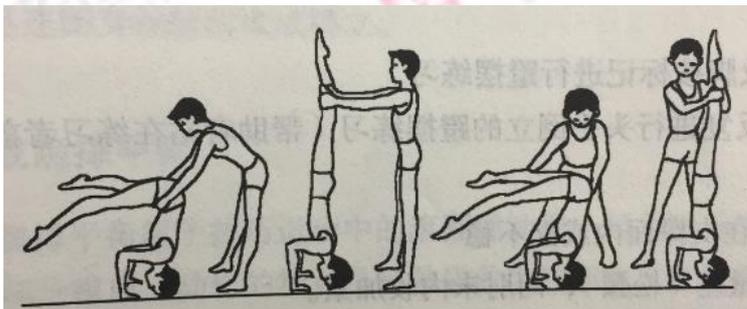
- (1) 结合示范讲解技巧“屈体分腿慢起头手倒立”的动作要领和保护与帮助方法；
- (2) 设计并演示乒乓球“正手攻球”技术的教学步骤和 2 种练习方法；
- (3) 展示体操技巧“屈体分腿慢起头手倒立—前滚翻交叉腿转体 180°--后翻滚—肩肘倒立—前滚抱腿成蹲撑—挺身跳”组合动作；
- (4) 讲解约 10 分钟。

**4.来源：**人教版初中体育与健康全一册

**要求解析：**

(1) 动作要领：两手体前撑垫与肩同宽，用头的前额上部在两手前着垫，头手成等边三角形；一脚稍用力蹬地，使臀部位置提高，另一腿向上摆起，使身体重心控制在等边三角形的支撑面内，蹬地腿和摆动腿并拢，两肘内收夹紧，身体慢慢伸展，两腿绷直成头手倒立。

保护与帮助方法：保护与帮助者站在练习者的前或侧方，两手扶髋或腿，帮助维持身体平衡。（如下图）



(2) 教学步骤：

① 图片展示乒乓球“正手攻球”；

② 自主练习；

③ 教师示范、讲解；

④ 学生练习巩固部分：

原地模仿练习；

自抛自攻练习；

2 人一组，一人发球，一人正手攻球；

④ 比赛巩固部分：乒乓球接力比赛。

**练习方法：**一人将球推到两点，攻球者在左右移动中将球攻到对方一点上练习；攻球从

一点来球攻到对方两点上练习。

### 试讲稿：基本部分

师：今天老师给大家带了2幅图片，请看，你们知道这是谁啊？

生：张继科。

师：哇，我听到了，有人说他是科科，有人说他是张继科叔叔，很多人都认识他，对了，他就是张继科，中国著名男子乒乓球运动员，他是乒坛历史上第7位大满贯选手。下面请你们再看下张图片，他正在做什么动作啊？

生：正手攻球动作。

师：对了，看来很多同学对乒乓球基本的技术动作还是很了解的。那我们想不想和张继科叔叔那样打的又准力量又大啊。

生：想。

师：现在呢，大家跟着老师来学习今天的新内容——正手快攻。下面大家按照我们之前的分组，分成8个小组，每组选出一名队长，先带领大家进行自主小组讨论和练习，看看这个动作到底该怎么做？怎么样练习才能打的又准力量又大？待会5分钟后，我来问大家。大家注意了，在练习的过程中一定要注意安全，相互之间不许打闹，队长帮忙组织一下，听清楚了没有？

生：听清楚了。

师：好，解散。时间到，刚我看了大家的练习，下面我请几位同学来说一下，这个动作该怎么做。

生1：侧身站。

生2：由后向前上方挥拍。

师：嗯，看来有些同学已经对这个正手快攻的动作有所了解，那么到底正手快攻的动作该怎么做呢，下面大家看一下老师来做个示范。体育委员出列，帮老师发一下球。看清楚了吗？嗯，我听到有些同学没看清楚，不急，老师分解做一下这个动作。首先是准备姿势，侧身站，大臂与小臂夹角120度左右，小臂大约与地面平行；挥拍击球时由后向前上方挥拍的同时，后脚前掌内侧蹬地蹬腿，转腰横摆，当球反弹到体前一肘远与网齐高时，拍面略向前倾，击球的后中上部，重心由后脚转到前脚上；击球后和还原：借击球后的惯性，球拍继续向左前上方挥动至左前额为止，然后马上还原。老师再来个侧面示范。现在看清楚动作了吗？

生：看清楚了。

师：现在大家先别着急练习，听老师安排，首先我们做一下原地徒手模仿练习，体会一下上下肢的协调配合。大家先看老师做示范，都看清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在还是按照之前的分组，跟着老师来练习，……好，大家自由练习2分钟，记住要侧身站。好，时间到，现在我们一起做一下第2个练习，自抛自攻练习，就是自己抛球自己正手攻球。明白了吗？

生：明白了。

师：大家在练习的过程中要体会击球的部位和用力方法，2人可以一组，相互帮助、相互纠正，好，大家自己先小组练习5分钟。这位同学注意一下击球的部位哈，这位同学要下肢再蹬上力就更好了。

集合，时间到，下面呢，大家再做第3个练习，2人一组，一人发球，一人正手攻球，掌握完整的正手快攻的动作技术。

大家分成四组，到那边的乒乓球桌进行练习，也是一样，大家相互之间互相纠正，互相帮助。注意，再强调一遍，不准在练习时打闹。停，我看大家练得都差不多了，现在我来总结一下大家做这个动作时常见的一些错误，1击球点不准；2是没有蹬地动作；3是直臂打球。下面大家再来做第4个练习，2人一组，互相快攻练习。……好，我看一下大家动作做的都很棒，也完成的差不多了，现在呢，大家想不想来个比赛啊？

生：想

师：好，今天的比赛名称叫颠球绕杆接力，规则是：全班同学分成人数相等的四组，每组的排头将乒乓球用球拍颠起来从起点出发，绕过前面10米的标志杆返回与下一人接力，直至最后一人到达终点，注意，颠球过程中，球不得落地，假若球不慎落地，原地拾起并继续进行。听明白了吗？

生：听明白了。

师：下面全体都有，向右转，齐步走，立定，大家看到前面的标志杆了吗？

生：看到了。

师：每组排头拿一个乒乓球，依次排队进行。大家准备好了没有？

生：准备好了。

师：听老师哨声，嘘——第一组暂时处于领先，第2组稍稍落后，第2组加油、加油，3、4组同时也追了上来，加油、加油，注意，第4组别踩线犯规。

生：加油、加油

师：好，停，集合，我看到了，第3组最先到达终点，获得了第一名，虽然第3组在比赛开始阶段处于落后，但是你们没有泄气，继续坚持努力，最终获得了第一名，大家鼓掌。但同时比赛的过程中，我也看到了1、2、4组相互之间团结协作的精神，希望你们能够把这种互帮互爱的精神带到你们的家庭和学习中，在家里要帮助父母做点家务活，在学校同学之间要互帮互爱，这样才是一个听话、有礼貌的小孩子，大家说，能做到吗？

生：能。

(3)(4)略

## 高中

### 高中 第二篇：篮球-行进间运球单手低手投篮、“三传二抢”游戏

1.题目：篮球

2.内容：篮球是以球为竞赛工具，以投篮得分为目的而进行的攻守交替、集体对抗的球类运动项目。投篮是篮球比赛中的得分手段，是一切进攻技术、战术的最终目的。

3.基本要求：

- (1)讲解“行进间运球单手低手投篮”技术的动作要领，并持球示范
- (2)设计“三传二抢”游戏的教学组织形式，并利用演示板画出示意图
- (3)在限制区外进行“原地跳起单手肩上投篮5次”
- (4)试讲约10分钟

#### 【解析】

尊敬的各位评委老师：

大家好！

今天我试讲的题目是篮球单手肩上投篮，下面开始我的试讲。

#### 一、开始部分：

师：全体都有，集合。

师：立正，向前看——齐，向前看，稍息。

师：同学们好，同学们今天整队的速度都非常快，精神饱满，我们给自己鼓鼓掌。

师：同学们，上节课我们学习了篮球双手胸前传球，今天老师带领大家一起来学习篮球单手肩上投篮，大家有没有信心完成？

师：很好，已经看出大家信心满满了。

师：有身体不舒服的吗？请到老师身边来。没有，很好，看来大家都非常喜欢体育课。有没有身上携带了钥匙、小刀的尖锐物品的，交到老师这边来，老师先替大家保管，下课后自行到老师这里取回。没有，很好。

## 二、准备部分：

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫“三传二抢”。在玩之前呢，老师先教大家如果做这个游戏，我们由三个人呈三角形站立，然后三名队员中间站两个防守队员，大家请看演示版，然后这三名球员开始传球，在传球时，两名防守队员进行防守与拦截，看看哪组能够传球的次数多。

师：下面我们开始游戏。

师：好，同学们，这节课我们就玩到这里。全体都有，集合。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中靠拢。

## 三、基本部分

师：同学们，接下来我们一起学习一下篮球单手肩上投篮的技术动作。

师：第一排，第二排，向前3步走，向后转。

师：同学们，老师上节课让大家回去观看教学视频，大家看了吗？有没有哪位同学到老师这里给大家展示一下你的学习成果，请举手示意老师。好，你来。

师：很好，请入列。同学们，刚才这位同学展示的还不好呀？大家都说这位同学投篮动作做的很好。

师：但是有没有不足的地方呀？请你来说说看。

师：嗯，说的很好，看来你在家认真的学习了篮球单手肩上投篮动作，很好。

师：哪有哪位同学想出来给大家展示一下你学习到的，好，你来。

师：这位同学展示的也很不错，同学们先不想看老师给大家做一下呀？大家这么期盼老师给大家做一遍标准的篮球单手肩上投篮动作，那老师就给大家做一遍，大家认真看。

师：大家看清楚了吗？想不想学呀。同学们都异口同声的回答想学，好，那老师现在就教大家，同时大家在下面认真模仿，听清楚了吗？好，我们现在开始学习。

师：大家看清楚了吗？这边没看清楚，好，老师到这边做一遍。

师：现在大家分组练习，以列为单位，分成四组，每组半片篮球场，排队轮流练习，每人站在罚球线上投5次，好，大家分开练习。

师：同学做的很好，继续练习。

师：好，同学们，这节课我们学习了篮球原地单手肩上投篮，相信大家都已经掌握的很好了，下面，老师给大家介绍一种行进间单手肩上投篮的方法，同学们注意观看，并听老师讲解动作要领：在运球向篮筐跑动快到篮下时右脚向前跨出一大步时接球，接着上左脚蹬地起跳，右腿屈膝上抬，同时双手举球于右肩前上方，腾空后，上体稍后仰，当身体跳到最高点时，向前上方抬肘伸臂，用手腕前屈和手指拨球的力量将球送出，注意三步的大小为一大二小三高。

师：下面老师再给大家做一遍示范动作。同学们看清楚了吗，好，今天的任务就是回去结合老师刚才所讲，查阅资料，了解并尝试模仿篮球行进间单手肩上投篮的技术动作。

#### **四、结束部分**

师：同学们过来集合，全体都有，立正，向前看齐，向前看，稍息。

师：好，下面大家跟着老师一块做放松操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：这节课大家表现的很好，有些同学练习的非常的认真。

师：我们这节课就上到这里，全体都有，立正。同学们再见！

## 高中 第三篇：田径立定跳远技术和足球技、战术

1.题目：田径立定跳远技术和足球技、战术

2.内容：

立定跳远是不用助跑从立定姿势开始的跳远，通常是体育考试、会考和体质健康测试项目之一；足球比赛中为了进攻和防守，运动员必须采取一定的个人技术和集体配合战术。

3.基本要求：

- (1) 讲解立定跳远技术的动作要领，并示范
- (2) 设计并演示 2 种足球个人防守战术的教学组织形式
- (3) 展示足球“自己抛球—胸部接球—曲线运球—脚内侧踢球”组合技术
- (4) 讲解约 10 分钟

### 《立定跳远技术和足球技、战术》

#### 一、开始部分

师：上课，全体都有，面向老师成四列横队集合！

师：向右看齐，向前看，稍息，立正！各排从右至左依次报数。

师：体委，人到齐了吗？

体委：到齐了。

老师：很好，大家上体育课的积极性很高，不知道是喜欢老师呢还是喜欢老师的课呢？同学们好，今天大家穿着的都是运动服看起来精神状态十分饱满，很好，希望以后大家也继续保持，那么在今天上课之前老师要提几点要求：

上课一定要遵守纪律。不要追逐打闹，注意安全

检查一下手上、身上还有身上是否有比如项链、手链、钥匙、手机等尖锐物品，如果有请放到老师身边的小收纳盒中。

那么今天有身体不舒服需要见习的同学嘛，如果有可以举手示意。没有是吧，那么看来今天大家的状态都很好。

#### 二、准备部分：

师：“那么现在大家开始做一下热身活动，首先每人跳绳慢跑两圈，全体都有向左转，第一列跑步走，2、3、4 排依次跟上。

师：大家都热了吧，那么散点站立，大家先跟我一起做下预备活动，成体操队形散开。脚踝、手腕、脖子、腰分别做四个八拍。(示范一个完整的两个节拍)。

### 三、基本部分

师：今天的任务有点重，要同时学习田径立定跳远技术和足球技、战术，大家有没有信心？

生：有！

师：我们先分为两组，体委带一组，班长带一组。我们先学习立定跳远，然后学习足球技战术。

师：老师先给大家讲解一下立定跳远的动作技术要领：

起跳：起跳的时候，身体半蹲，双臂后摆，身体前倾，重心稍微前移，两腿蹬地。

腾空：在两腿蹬离地面的同时，两臂向前上方摆，展体，收腹。

落地：收腹成蹲踞，膝缓冲，双臂后摆。

师：大家听明白了吗？接下来老师给大家做一个示范，大家仔细观察老师的整体动作（完整示范）。

师：大家看明白了吗？

生：明白了。

师：很好，那老师继续给大家讲解一下足球技战术当中的两种防守战术（盯人和抢截球）。

师：首先是盯人：盯人有紧逼盯人与松动盯人。紧逼盯人是贴近对手，不给对手从容活动的余地；松动盯人是与对手保持适当的距离，以便随时上前抢断对方的球。大家在盯人的时候，速度变化会比较快，一定要控制好自己的重心。接下来看老师做一遍完整的示范，体委出列。

师：然后是抢截球：抢截球是不让对手从容运球、传球或射门而进行的阻击活动。脚内侧对准来球，积极跨步向前迎抢，脚触球时保持小腿垂直地面，重心落在前脚。老师再给大家做一遍示范：①一人踩球一人上步抢球。②两人同时上步抢截球。

师：大家都应该明白了吧，现在开始训练，体委带一组，班长带一组，体委一组先练习立定跳远，班长一组每两人练习足球盯人和抢截球技术，等会两组听我口令再交换练习。好，现在开始练习。（老师巡回指导，纠正错误）

师：这位同学起跳的时候重心低一点，身体稍微前倾。

那位同学抢截球的时候一定要做到快准狠！

师：好，听我口令，现在体委一组和班长一组交换练习项目，开始！

师：停，看来大家都练的不错了，接下来我们来一个游戏大比拼吧！首先是看谁跳得远，每

组推选三位同学参加立定跳远比赛，每人三次机会，跳的最远者所在的小组获胜，现在开始！

师：结束，还是班长一组的同学跳的远啊，大家休息片刻，我们再来一场半场5人制足球攻防比赛（合理地利用盯人和拦截球技术），组长分配好人员以及任务布置，现在开始比赛。

师：大家为他们呐喊加油吧！

师：比赛结束，这次体委一组的同学优势很明显啊，恭喜你们取得了胜利，大家都为自己鼓掌！

### 结束部分

#### 1、整理放松

师：快乐的时光总是短暂，一节课就快要结束了，下面请同学们跟着老师一起做一下放松运动：首先拍打一下胳膊，然后拍打一下大腿小腿，最后两人互相拍一下肩部和后背。

#### 2、小结：

3、师：同学们在这堂课中大家表现的非常出色，每个人都把最好的一面展现给了大家，并且同学们都能以顽强的意志品质坚持到最后，在这里对所有同学提出表扬。希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！同学们再见！

## 高中 第四篇：篮球运球和排球发球技术

### 1.题目：篮球运球和排球发球技术

2.内容：运球是篮球比赛中个人进攻的重要技术，它不仅个人摆脱、吸引、突破防守的进攻手段，也是发动、组织、战术配合的重要桥梁；排球发球是比赛的开始，也是进攻的开始，准确而有攻击性的发球，可以直接得分或破坏对方进攻战术的组成，为防反创造有利条件。

### 3.基本要求：

- (1) 讲解篮球“背后运球”技术的动作要领，并示范
- (2) 设计并演示3种排球“正面上手发球”技术的教学练习方法
- (3) 展示3次排球正面上手发球（发入指定区域）
- (4) 讲解约10分钟

### 要求解析：

(1) 篮球“背后运球”技术的动作要领：以右手运球从背后换左手时，右脚前跨，右手将球拉到右侧身后，迅速转腕按拍球的右后方，使球从背后反弹至左侧前方，左脚同时向左

前方跨步，换左手运球加速前进。

(2) 正面上手发球教学练习方法：

①抛球练习；

②近距离对墙发球练习；

③两人一组，隔网对发练习。

**试讲稿：基本部分**

师：今天老师给大家带了2幅图片，请看，你们知道这是谁啊？

生：朱婷。

师：我听到了，有人说她是朱婷，很多人都认识她，对了，她是中国著名女子排球运动员，现为中国女排队长，披2号球衣。下面请你们再看下张图片，她正在做什么动作啊？

生：发球动作。

师：对了，看来很多同学对排球基本的技术动作还是很了解的。那我们想不想和朱婷姐姐那样发的又准又远啊。

生：想。

师：现在呢，大家跟着老师来学习今天的新内容——正面上手发球。大家还是按照我们之前的分组，分成8个小组，每组选出一名队长，先带领大家进行自主小组讨论和练习，看看这个动作到底该怎么做？怎么样练习才能发的又准又远？待会5分钟后，我来问大家。大家注意了，在练习的过程中一定要注意安全，相互之间不许打闹，队长帮忙组织一下，听清楚了没有？

生：听清楚了。

师：好，解散。时间到，刚我看了大家的练习，下面我请几位同学来说一下，这个动作该怎么做。

生1：要有抛球动作。

生2：正面对准球网。

师：嗯，看来有些同学已经对这个正面上手发球的动作有所了解，那么到底正面上手发球的动作该怎么做呢，下面大家看一下老师来做个正面示范。看清楚了吗？嗯，我听到有些同学没看清楚，不急，老师分解做一下这个动作。蹬地、转体、收腹、挥臂，注意了，抛球的高度要适中，全手掌击球的后中下部，老师再来个侧面示范。现在看清楚动作了吗？

生：看清楚了。

师：现在大家先别着急练习，听老师安排，首先我们做一下原地徒手模仿练习，体会一下上下肢的协调配合。大家先看老师做示范，都看清楚了么？

生：清楚了。

师：现在还是按照之前的分组，跟着老师来练习，……好，大家自由练习2分钟，记住要先蹬地。好，时间到，现在我们一起做一下第2个练习，抛球练习，就是一只手进行抛球的练习，要求抛球时要稳、准，高度要适中。明白了么？

生：明白了。

师：大家在练习的过程中要体会抛球的高度和用力方法，2人之间要相互帮助、相互纠正，好，大家自己先小组练习5分钟。这位同学注意一下高度要适中。

集合，时间到，下面呢，大家再做第3个练习，对墙正面上手发球练习，掌握完整的正面上手发球的动作技术。

大家分成四组，到那边的排球场进行练习，也是一样，大家相互之间互相纠正，互相帮助。注意，再强调一遍，不准在练习时打闹。停，我看大家练得都差不多了，下面大家再做第4个练习，两人一组，隔网对发练习。……好，我看一下大家动作做的都很棒，大家想不想来个比赛啊？

生：想

师：好，今天的比赛名称叫发球比准，我们来个隔网的正面上手发球的比准比赛，规则是：全班同学分成人数相等的四组，每人发球2次，看哪个组发进网对面3号区域最多。听明白了么？

生：听明白了。

师：下面全体都有，向右转，齐步走，立定，大家看到前面的3号区域了么？

生：看到了。

师：每组排头拿一个排球，依次排队进行。大家准备好了没有？

生：准备好了。

师：听老师哨声，嘘——第一组暂时处于领先，第2组稍稍落后，第2组加油、加油，3、4组同时也追了上来，加油、加油，注意，第4组别踩线犯规。

生：加油、加油

师：好，停，集合，我看到了，第3组发进3号区域的数量最多，获得了第一名，虽然第3组在比赛开始阶段处于落后，但是你们没有泄气，继续坚持努力，最终获得了第一名，大家鼓掌。但同时在比赛的过程中，我也看到了1、2、4组相互之间团结协作的精神，希望你们能够把这种互帮互爱的精神带到你们的家庭和学习中，在家里要帮助父母做点家务活，在学校同学之间要互帮互爱，这样才是一个听话、有礼貌的小孩子，大家说，能做到吗？

生：能。

(3)(4)略

## 高中 第五篇：排球和篮球传、接球技术

1.题目：排球和篮球传、接球技术

2.内容：拦网是排球比赛中的第一道防线，也是第一道进攻线，拦网有时可以直接将对方的球拦死；传球是指篮球运动中进攻队员之间有目的地转移球的方法，是实现战术配合的手段，接球分为原地接球、跑动接球和摆脱防守接球等。

3.基本要求：

- (1) 讲解排球“单人拦网”技术的动作要领，并示范
- (2) 设计并演示篮球“原地双手胸前传、接球”技术的教学步骤和2种练习方法
- (3) 展示排球4号位扣球技术3次
- (4) 讲解约10分钟

**要求解析：**

(1) 排球“单人拦网”技术的动作要领：

①准备姿势：队员面对球网，两脚左右开立，约与肩同宽，距网30~40cm。两膝微屈，两臂屈肘置于胸前。

②移动：常用的步法有一步、并步、交叉步、跑步等。无论采用哪种移动步法，都要做好制动动作，以保证向上起跳，避免触网和冲撞同队队员。

③起跳：原地起跳时，两腿屈膝，重心降低，随即用力蹬地，两臂以肩发力，在体侧近身处，做划弧划前后摆动，帮助身体迅速跳起。移动后的起跳，其起跳动作与原地起跳一样，但要注意制动并使移动与起跳动作紧密衔接。

④空中动作：起跳时，两手从额前沿球网向上方伸出，两臂伸直并保持平行，两肩上提。拦网时，两臂应伸过网去接近球。两手自然张开，屈指屈腕成半球状。当手触球时，两手要突然紧张，手腕下压盖在球的前上方。

⑤落地：拦球后，要做含胸动作，以保持身体平衡。手臂要先后摆或上提，从网上收回到本方上空，再屈肘向下收臂，以免触网。与此同时屈膝缓冲，双脚落地，随即转身面向后场，准备接应来球或做下一个动作准备。

## (2) “原地双手胸前传、接球”技术的教学步骤和2种练习方法

### 教学步骤：

①图片展示原地双手胸前传、接球；

②自主练习；

③教师示范、讲解；

④学生练习巩固部分：

原地模仿练习；

2人之间相隔4-5米互传练习；

3人的传接球游戏；

④比赛巩固部分：原地双手胸前传、接球接力比赛。

**2种练习方法：**原地双手胸前传、接球接力；抢截球游戏。

### 试讲稿：基本部分

师：今天老师给大家带了2幅图片，请看，你们知道这是谁啊？

生1：姚明。

生2：易建联。

师：我听到了，有人说他是易建联，可能有的学生对于我国的篮球明星还不是太了解，注意了，这个最高的是姚明，1998年，姚明入选中国国家队，开始篮球生涯。2002年，他以状元秀身份被NBA的休斯敦火箭队选中。2003年至2008年连续六个赛季入选NBA西部全明星阵容。2009年，姚明收购上海男篮，成为上海大鲨鱼篮球俱乐部老板。下面请你们再看下张图片，他正在做什么动作啊？

生：投篮动作。

师：对了，看来很多同学对篮球基本的技术动作还是很了解的。那我们想不想和姚明叔叔那样投的又准又远啊。

生：想。

师：好，那大家在练投篮动作之前，我们要先学好原地双手胸前传接球，因为篮球所有技、战术的基础是传、接球技术，等下节课的时候我们再学习投篮技术。

现在呢，大家跟着老师来学习今天的新内容——原地双手胸前传接球。下面大家按照我们之前的分组，分成8个小组，每组选出一名队长，先带领大家进行自主小组讨论和练习，看看这个传、接球动作到底该怎么做？怎么样练习才能传的又准又远？待会5分钟后，我来问大家。大家注意了，在练习的过程中一定要注意安全，相互之间不许打闹，队长帮忙组织一下，听清楚了没有？

生：听清楚了。

师：好，解散。刚我看了大家的练习，下面我请几位同学来说一下，这个动作该怎么做。

生1：传球前要用力蹬地。

生2：接球时手臂要先主动前伸，然后后引。

师：嗯，看来有些同学已经对这个原地双手胸前传接球的动作有所了解，那么到底原地双手胸前传接球的动作该怎么做呢，下面大家看一下老师先来做个传球示范，体育委员出列一下，帮忙老师来接一下球……下面老师再做一下接球动作，体育委员，传个球给我。嗯，很好。大家看清楚了吗？嗯，我听到有些同学没看清楚，不急，老师分解做一下这个动作。

首先是传球动作，持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，眼睛平视传球目标；传球时后脚先蹬地，重心前移两臂前伸，两手腕随之旋内，拇指用力下压，食中指用力拨球并将球传出。球出手后，两手略向外翻。下面是接球动作：要先伸臂迎球，两拇指成八字形，在手接触球时收臂后引缓冲，握球于胸腹之间，动作连贯。现在看清楚动作了吗？

生：看清楚了。

师：现在大家先别着急练习，听老师安排，首先我们做一下原地徒手模仿练习，体会一下传球时的伸、翻、拨，接球时伸、迎、引。大家先看老师做示范，都看清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在还是按照之前的分组，跟着老师来练习，……好，大家自由练习2分钟，记住传球时伸、翻、拨和接球时伸、迎、引。好，时间到，现在我们一起做一下第2个练习，两人一组，相隔4-5米距离的传、接球练习，大家在练习的过程中要思考和体会传接球的动作方法，2人之间要相互帮助、相互纠正，好，大家自己先小组练习5分钟。这位同学两手要同

时用力，肘关节外展不宜过大，这位同学传球时要结合蹬地动作就更好了。集合，时间到，下面呢，大家再做第3个练习，叫做3人的传接球游戏，游戏的队形是：三人1组，站成一个三角形。游戏规则是：三人之间依次传接球，在2分钟之内传球次数最多的小组为胜方，传球未成功的球不算入总数中，每组我们选出一名裁判帮忙数数，最后2名要集体做5个原地蹲起，大家听清楚了吗？

生：听清楚了。

师：下面大家3人自由组合一下，站成一个三角形，。。准备好了吗？

生：准备好了。

师：开始。好，时间到，请各小组裁判报出每组的传接球总数。

生1:28。

生2:30。

师：好，最后2名是第8组和第4组。按照规则，你们6个集体做5个原地蹲起。

我看大家练得都差不多了，现在我来总结一下大家做这个传接球动作时常见的一些错误，1是没有双手同时用力，肘关节外展过大；2是没有蹬地动作，完全靠手臂力量传接球；3是持球动作不准确。下面大家再跟着老师把动作再做一下。……好，我看一下大家动作做的都很棒，下面请2位同学上来给大家做个示范，有哪位自愿上来的吗？

生：我……

师：嗯，大家都很有积极性啊。好，这位同学。嗯，大家来评价一下他的动作。

生1：好帅啊。

生2：但是他原地双手胸前传接球的双手用力不一样。

师：嗯，这位同学观察的很仔细，动作做的很规范，就是如果双手能同时用力就更好了。

好，现在呢，为了巩固今天所学动作，大家想不想来个比赛啊？

生：想

师：好，以前的比赛都是接力跑，现在呢，我们来个迎面传接球比赛，规则是：全班同学分成人数相等的四组，以传接球快、不掉球的小组为胜。听明白了吗？

生：听明白了。

师：下面全体都有，1-2报数。

生：1, 2, 1, 2, ……

师：读到 2 的同学向右后方一步——走。每组一个球，依次进行传球，一直传到末尾。

大家准备好了没有？

生：准备好了。

师：听老师哨声，嘘——第一组暂时处于领先，第 2 组稍稍落后，第 2 组加油、加油，3、4 组同时也追了上来，加油、加油，注意，第 4 组别犯规。

生：加油、加油

师：好，停，我看到了，是第 3 组获得了第一名，虽然第 3 组在比赛开始阶段处于落后，但是你们没有泄气，继续坚持努力，最终获得了第一名，大家鼓掌。但同时比赛的过程中，我也看到了 1、2、4 组相互之间团结协作的精神，希望你们能够把这种互帮互爱的精神带到你们的家庭和学习中，在家里要帮助父母做点家务活，在学校同学之间要互帮互爱，这样才是一个听话、有礼貌的小孩子，大家说，能做到吗？

生：能。

### (3) (4) 略

## 高中 第六篇：足球

1. 题目：足球

2. 内容：足球运动是中学生喜闻乐见的体育项目，是中学体育教学与训练中的重要内容之一。足球教学中教师经常通过简图来演示一些技术动作。

3. 基本要求：

- (1) 在演示板上画出足球“脚背面正踢球”的连续动作简图
- (2) 以“运控球练习”为例制定一份训练方案
- (3) 左右脚依次连续颠球 10 次
- (4) 讲解约 10 分钟

## 高中《脚背面正踢球》

### 一、开始部分

课堂常规：

师：集合，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排同学报数。好，同学们好。这节课我们将学习脚内侧踢球。本节课教学目标：通过学习同学们要基本掌握脚内侧踢球的动作技术要领。本节课重点和难点：1. 支撑脚的站位和踢球部位 2. 踢球的力度和准确性。见习生出列，

同学们检查一下身上有没有尖锐物品？很好！没有。

## 二、准备部分

师：首先我们做准备活动，全体都有，向右转，绕足球场跑两圈，慢跑结束，回到原点，立定，向左转，以中间同学为基准，成广播体操队形散开！下面我们做徒手操。两个八拍，扩胸运动，振臂运动，腹背运动，弓步压腿，内摆腿，外摆腿，膝关节，踝腕关节，准备活动结束，同学们做的真不错！

师：下面呢，我们做几组熟悉球性的练习！同学们拿球。注意不要乱踢。注意安全。

1 原地踩球练习！2 脚弓左右拨球！3 双脚前后拉球练习！很好！同学们都很认真！

## 三、基本部分

师：想必大家特别喜欢足球比赛吗，那大家最喜欢的的球星又有谁呢？

生：有C罗，有梅西，有小罗，有贝克汉姆！

师：很好，那大家知道在足球运动中有一种运用特别广泛的足球技术叫做脚背面正踢球吗？今天我们就带着大家一起来学习一下吧！

师：为了便于今天的学习，老师带来了一块演示版，现在呢，老师边画脚背面正踢球的连续动作简图，边给大家讲解动作要领，大家要仔细看、仔细听。

师：脚背面正踢球是直线助跑，支撑脚踏在球侧，脚趾指向出球方向，膝关节微屈。在支撑脚前跨的同时，踢球腿大腿顺势后摆，小腿后屈。前摆时，大腿以髋关节为轴带动小腿前摆，当膝关节摆至接近球体上方时，小腿加速前摆，脚背绷直，脚趾扣紧，以脚背正面击球的后中部。击球后，踢球腿顺势前摆落地。

师：图画好了，大家请看，是不是看着简单做着难呢？那老师再给大家具体示范一下脚背面正踢球的技术要领。

师：好了，我们分两组，体委带一组，班长带一组，每人一个球在组长的带领下尝试着去踢，先找找感觉，看看哪组的同学自学能力强。

师：好不错，这位同学，要注意脚尖上翘，脚踝绷紧。

好不错，这位同学不错，来给大家示范一下，很好，同学们相互讨论一下，都有什么不足，相互改正。好，时间到，集合，不错，同学们都很认真！下面呢，我们找几个同学出来展示一下！来这位同学，展示一下你的球技！好不错。要注意支撑脚选位要在球的侧方！这是咱们这节课的重点，大家也要多加注意，来这位同学出来展示一下吧！很好！要注意膝关节和

踝关节的外展！好，归队。

师：好，同学们自主学习的不错。但还有一些动作不规范的地方，接下来咱们做几组系统的练习，规范我们动作。

师：以中间同学为基准，成广播体操队形散开，把球放一侧，同学们跟老师做一下无球的动作模仿练习，上步，踢球。好每位同学练习 10 次，来这位同学注意，支撑腿要微曲！好！不错继续努力！！加油同学们！

师：同学们练的都很认真。下面我们做一下踢固定球练习。同学们看老师做，用脚背踢球的中后部，注意用力，体会脚背触球的感觉，每人 10 次。这位同学，踢球的中后部！这就对了！好不错！那位同学踢球的时候身体不要后仰，脚尖上挑，将球踢高一点，停止练习。

师：下面我们拉开距离，进行完整的动作练习，两两同学相距 6-8 米，进行对踢，注意动作连贯，不要脱节，同时要注意安全！练习时间 5 分钟，开始，这位同学注意踢球的中后部，看老师做一遍。你来做一遍！嗯很好！这位同学注意踢球的力度和准确性，把球给老师，看好。你来做一遍！很好！时间到，停止练习，集合。同学们练的都很努力。下面我们每个小组找出一对组合，给大家展示一下他们的踢球本领！同学们他们踢得好不好啊？来，为他们鼓掌！同学们能说下他们好在哪儿么？

生：动作规范流畅，击球部位准确，踢球稳定。

师：很好，再次掌声鼓励。

师：同学们，下面我们来进行一个比赛，请每组的小组长带领你们的队员在自己的区域进行左右脚颠球练习，能连续颠球 10 次算成功，哪个组完成的同学越多，哪个组获胜。

师：停，体委带的一组获得胜利，为他们鼓掌！

师：接下来，咱们做一个趣味素质练习，全体都有，到老师布置好的场地，每位同学练习三次，练习结束。

#### 四、结束部分

师：请体委把球收起来，然后大家围成一圈脚对脚坐好，我们进行一下放松活动，拍小腿，揉大腿，做一下深呼吸，拉伸腰背，吸气，呼气，用力向前拉。好！起立，同学们，今天这节课大家有什么收获呢？大家探讨一下！

生：学会了脚背面正踢球。

师：很好，我看到了大家很快乐并且不怕苦不怕累，希望同学们把这种精神运用到生活和学

习当中去。同学们能做到吗？

生：能

师：好！这节课就到这里了，体育委员和值日生帮助老师收器材。好！下课，同学们再见！。

云南教师资格信息网

