

资格证面试教案—小学体育

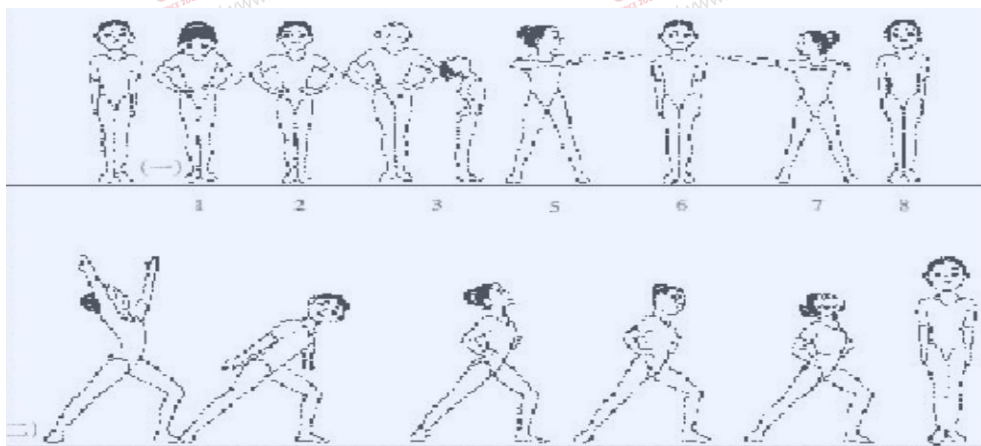
第一篇《广播体操和站立式起跑》2

第二篇《30 米快速跑和山羊分腿腾跃》6

第一篇《广播体操和站立式起跑》

1、题目：广播体操和站立式起跑

2、内容：



要求：

- (1) 讲解广播体操“头部运动”的动作方法，并示范；
- (2) 设计并演示“站立式起跑”技术的教学步骤与练习方法；
- (3) 展示一套广播体操；
- (4) 十分钟内完成试讲。

教案设计及要求解析

(1) 头部运动

知识与技能：了解头部运动的作用，80%同学能够初步掌握动作，20%同学流畅完成。

过程与方法：通过练习提高柔韧素质，发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，培养对体育的兴趣。

重点：准备姿势，头部转动

难点：上下肢协调性

第二节 头部运动（四个八拍，图2-14）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

1—两手叉腰，头前屈。

2—头还原。

3—头后屈。

4—还原成直立。

5—左脚向左一步，左臂侧举，右臂胸前平屈（掌心向下），头向左转。

6—还原成直立。

7—同5动作，但方向相反。

8—同6动作。

第二个八拍:

1—2 左脚向前(约45度)一步成弓步,同时两臂侧上举(掌心相对),稍抬头。

3—两臂经前摆至侧下举,头右转,眼看右前方。

4—两手叉腰,头还原。

5—6 头向左、右侧屈各一次。

7—同4动作。

8—还原成直立。

第三个八拍同第一个八拍,但5—8方向相反。

第四个八拍同第二个八拍,但方向相反。

(2). 站立式起跑

教学过程

(一) 开始部分

3分钟左右时间完成。环节包括:整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课。

1、体育委员整理队伍,检查人数,向教师报告。

2、师生问好。

3、宣布本次课教学任务、整理服装、报数。

(二) 准备部分

1、绕障碍物跑

2、徒手操热身,本部分共用时6分钟。

(三) 基本部分

1. 讲解示范

(1)、组织学生进行不同姿势的起跑动作(蹲、趴、坐、站立、),教师口令指挥。

(2)、教师示范站立式起跑姿势,并且结合儿歌(两脚前后站;两手握拳前后摆,脚跟踮身体向前快快跑。)组织学生做一做。

(3)、请出学生进行展示,并请同学一起读儿歌,提示动作要领。

2. 起跑动作练习

分组练习站立式起跑,每四人一组,设置一个组长带领他们一起。练习距离为30米,通过短距练习可以更好的帮助学生初步掌握动作要领。分组练习中要求学生互相帮助,自评互评。本环节用时8—10分钟。

(3)、巩固练习

增加专门辅助练习，内容有：小步跑，高抬腿，后踢腿等专门素质练习，通过专门练习可以更好的帮助学生增大步幅和加快步频。用时约 7 分钟。

(4)、成果展示

组织迎面接力比赛，将全班学生分成两组。一组叫红军队，另外一组新四军队。每组人数相等，接力距离为 50 米，比赛的目的在于巩固学生的动作，在实践中运用到站立式起跑的动作要领。用时约 8 分钟。

(四) 结束部分

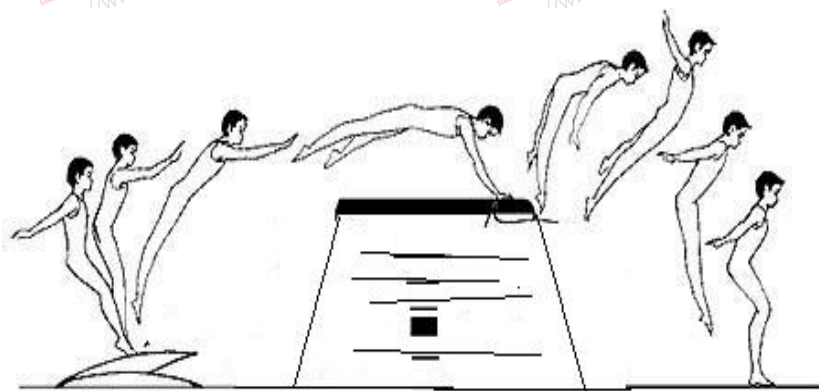
1. 整理放松，教师带领学生跟随音乐做放松操，调节身心，恢复身体。
2. 课堂小结，教师引导学生对本节课的重点内容进行回顾和总结之后，教师进行点评并补充。
3. 宣布下课，归还器材。

(3) 简单展示一套小学生广播体操

第二篇 《30 米快速跑和山羊分腿腾跃》

1、题目：30 米快速跑和山羊分腿腾跃

2、内容：



要求：

- (1) 设计并演示“30 米快速跑”技术的教学步骤与练习方法；
- (2) 讲解“山羊分腿腾跃”的方法，并示范
- (3) 讲解“坐着跑”的纠正方法
- (4) 十分钟内完成试讲

教案设计及要求解析

(1) 快速跑

【动作方法】

采用自然站立式起跑，起跑后两脚用力快速充分后蹬，摆动腿向前积极摆动，髋部前送（图2-49）；两臂以肩为轴积极前后摆动，放松而有力；上下肢协调配合，以最快速度跑完全程。

知识与技能：了解快速跑原理，80%同学能够初步掌握快速跑动作，20%同学流畅完成。

过程与方法：通过练习提高速度素质，发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，树立坚强勇敢的意志品质。

重点：起跑和途中跑

难点：上下肢协调性

教学过程

(一) 开始部分

3分钟左右时间完成。环节包括：整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课。

1、体育委员整理队伍，检查人数，向教师报告。

2、师生问好。

3、宣布本次课教学任务、整理服装、报数。

(二) 准备部分

1、10分钟左右时间完成。教师带领学生进行热身，热身方式为圆阵攻守游戏：场地为圆形。给围成圆阵队列的队员每人编上号码。被裁判叫到号码的2名队员互换位置。这时，站在圆圈内的魔鬼拿球投掷他们。

方法：1. 每人记住各自的号码。

2、裁判每次叫 2 个号码，被叫到的 2 名队员交换位置。

3、魔鬼拿球投掷，被击中的队员成为下一个魔鬼。目的是为了激发学生运动兴趣，做好热身，防止肌肉韧带拉伤。

（三）基本部分

1、教师示范讲解：

首先，将本节课要学习的“各就位”和“跑”的技术动作进行完整示范，学生有了整体印象。进而，分步讲解。

A：“各就位”：学生站在起跑线后，两脚前后开立，有力脚在前，后脚离起跑线约一脚半距离；两腿弯曲，重心下降；上体前倾，两脚跟提起，前脚掌着地。

B：“跑”：两脚充分后蹬，后腿快速前摆，两臂积极作前后摆动，身体前倾而出；随跑出的距离，身体逐步抬起，逐步增大步幅。

2. 学生练习：

教师带领学生进行分解动作练习——“跑”和“各就位”。站立式起跑的完整动作练习。在教师口令指挥下，采用站立式起跑姿势，反复练习起跑后接 15 米加速跑动作。教师进行指导，纠正错误动作，进而提高学生技术动作。

3. “叫号比赛”游戏：

A：教师讲解游戏的方法：当教师喊“各就位”时，全体学生都按站立式起跑方法做出动作；当听到呼号时，被呼到号的学生立即起动，向圆心方向快速抛出，并用脚踩内圆线后折返跑过原站位线。

B：教师讲解规则和要求后，集体进行练习。

（四）结束部分

5 分钟左右时间完成。包括：整理放松、课堂小结，整理器材。

1. 整理放松：配合音乐，进行形体拉伸放松练习。形式的变换，学生更感兴趣。同时培养学生运动后及时放松的意识，拉长肌肉线条，健身塑形，身心放松。

2. 课堂小结：总结本节课所学内容，强调重难点，表扬为主，批评为辅，鼓励学生。

3. 整理器材。

(2) 山羊分腿腾跃

示范讲解山羊分腿腾跃动作要领：加速助跑、快速踏跳、起跳后紧腰，稍屈髋，两臂主动前伸，双手用力推撑器械远端，两腿左右分开积极前摆，脚过器械后立即制动腿，两臂斜上举，挺身落地。

(3) 纠正坐着跑

一、提踵练习。重点体会踝关节屈伸及脚前掌触地动作。然后可对墙做斜面提踵练习，要求整个人体成一斜面撑于墙面，角度以脚跟下落时不触及地面为宜。

二、跳跃练习。原地跳远练习先在蹲姿下进行，下蹲时要求双手扶膝、两眼平视、脚跟提起，重点体会脚前掌着地和离地动作。然后在站姿下进行单脚跳和双脚同时练习，要求脚跟提起、微低头，并注意髋、膝关节的协调配合。在原地练习的基础上再进行行进间练习，开始时采用双脚同时跳，要求双脚并拢，脚跟提起，贴地面，小跳幅，单脚跳时宜采用交换跳。

三、辅助跑的专门练习。小步跑、高抬腿和后蹬跑是比较有效的方法，练习步骤是先原地，后对墙，再行进。小步跑是练习的关键，高抬腿和后蹬跑要在小步跑练习的基础上进行。为避免脚跟先着地，小步跑和高抬腿过程中抬腿的脚尖要有意识的向下，后蹬跑过程中的后蹬动作要在身后稍留片刻。小步跑应突出髋、膝、踝三关节的充分伸展。高抬腿要保证身体的向前性。后蹬跑一定要强调后蹬充分。

四、负重练习。在上述徒手练习的基础上进行，重点加强踝关节力量。原地练习以中等重量为宜，行进间练习以轻重量为佳，突出快速、爆发用力和脚掌的关键部位作用。

五、走和慢跑练习。该练习主要体会行进过程中脚全脚掌与地面的着地做动作，要求练习者上身微前倾，两臂协调摆动，提脚跟，两眼平视，跑时富有弹性。

温馨提示:华图教师网(<http://www.hteacher.net/>),微信公众号:
hnhtjs,教师招聘、教师资格证考试公告、备考资讯及时推送,更多
精彩,欢迎订阅!



扫码关注微信公众号