

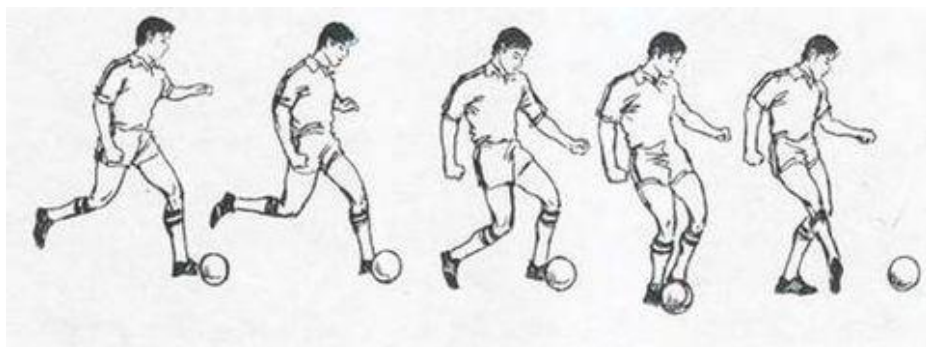
---

## 资格证面试教案—高中体育

第一篇《脚内侧踢球和直腿后滚翻》 ..... 2

第二篇《形神拳和侧手翻》 ..... 错误!未定义书签。

## 第一篇《脚内侧踢球和直腿后滚翻》



要求:

- 1 讲解示范直腿后滚翻动作要领。
2. 讲解示范直腿后滚翻保护与帮助
- 2 设计并演示脚内侧踢球教学过程和练习方法（要有纠错环节）
3. 10 分钟内完成试讲

## 教案设计及要求解析

### (1) 直腿后滚翻:

动作讲解: 后坐时: 上体前屈髋后移, 支撑过渡臀着地。

滚动时: 迅速倒肩快举腿, 两手快速肩支撑。

后翻时: 身体叠紧腿要直, 用力推撑成站立。

边讲解, 边示范, 侧面示范着重讲解动作中的重点和难点

(2) 保护与帮助: 两手扶练习者腰侧, 帮助保护落地。当练习者两手肩上触垫时, 两手提拉腕部, 帮助翻转。

### (3) 脚内侧球教学过程:

#### 教学目标:

知识与技能目标: 了解足球基本知识, 80%同学能够初步掌握脚内侧踢球动作要领, 20%同学能够流畅完成。

过程与方法目标: 通过练习, 提高学生的灵敏素质, 发展协调性。

情感态度与价值观目标: 提高学生团结协作的意识, 培养学生坚强勇敢的品质。

#### 教学重点:

摆动腿膝摆动和脚触球的部位。

#### 教学难点:

摆动腿膝关节换关节外展

#### 开始部分: (3 分钟)

课堂常规: 整队集合, 点名报数, 检查服装, 安排见习, 宣布上课。

组织队形: 四列横队

#### 准备部分: (10 分钟)

徒手操练习: 头部运动、肩关节运动、髋关节运动、膝关节以及踝腕关节运动。

提问足球明星和知识引起学生的兴趣，引出本节课主要内容。在通过师生共同玩“四角拍球”的游戏进行活动热身，同事发现学生的个别差异。

组织队形：体操队形

### 基本部分：（22 分钟）

#### 1、讲解示范

动作介绍：出球路线灵活，力量大用来传球和射门。

动作讲解：助跑，支撑脚站位指向出球方向，站在球侧后方 20 厘米，摆动腿大腿带动小腿由后外向前内摆动。脚触球，以脚背内侧击球中后部。触球后随前，大腿高抬。

边讲解，边示范，侧面示范着重讲解动作中的重点和难点

#### 2、分组练习

三组练习：

练习（1）踢固定球，分组进行，一人踩球一人踢球交换练习。

方法：把学生分成 2 组，每一组安排一名组长，在组长的带领下体会这一动作。巡视指导纠正学生易出现的不规范动作，并强调技术动作的重点内容。

组织队形：四列横队，依次进行。

练习（2）相聚 5 米踢球。

方法：逐步引导学生掌握正确动作要领，观察了解学生学习过程中出现的困难，帮助学生逐一克服困难，突破踝关节外展的难点。

组织队形：四列横队体操队形。

练习（3）相聚 10 米自主练习。

组织队形：四列横队，依次练习。

#### 3、竞赛练习

最后组织一场比赛，激发学生兴趣，巩固动作要领。同时也能培养学

生的集体荣誉感和良好的组织纪律观念。

**结束部分：（10 分钟）**

一、放松练习；

1. 抖动双臂

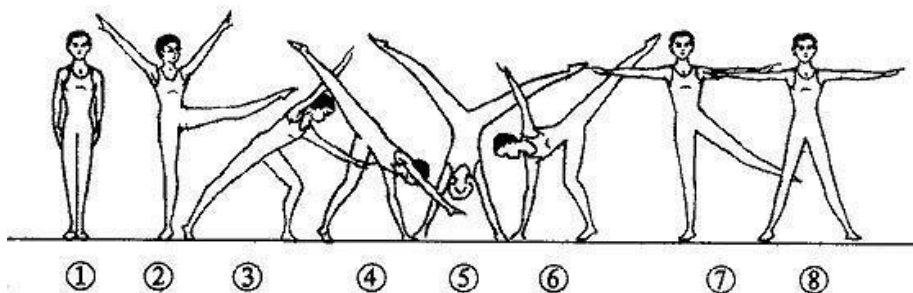
2. 放松跳

二、总结本次课的任务完成情况，布置课外练习内容；（学生自评、互评本节课所学知识）

三、宣布下次课的内容，总结、讲评，师生再见。

四、归还器材

## 第二篇《形神拳和侧手翻》



### 要求

- 1: 展示并讲解形神拳的动作要领
- 2: 看图设计并展示侧手翻教学步骤与练习方法
- 3: 讲解侧手翻保护与帮助
- 4: 10 分钟内完成试讲

## 教案设计及要求解析

### (1) 形神拳讲解示范

预备势：直立抱拳

两脚并拢直立，两手五指并拢，直臂下垂贴靠大腿外侧；目视前方。两手握拳屈肘抱于腰侧，两肩后展，拳心向上，下颌微收，头向左转，目视左前方。

动作讲解：

左、右侧步冲拳

(1) 右脚向右后撤一步，同时上体右转 90 度，两臂从胸前向上绕至两侧，目视左手。

(2) 两手经腰间左掌右拳向前推出，抱于胸前，同时左脚收至右脚内侧成丁步，目视两手。

要点：撤步转身与两臂前后分开动作要一致，收腿、抱拳于腰间动作要协调，抱拳礼动作刚柔相济。

边讲解，边示范，侧面示范着重讲解动作中的重点和难点。

开步前推双掌，翻掌抱拳

动作要求：

(1) 左脚向左侧迈出一步，与肩同宽，同时两拳变掌至体侧斜下方，目视前方。

(2) 两臂上举屈肘于两耳侧，目视正前方。

(3) 从两耳慢慢向前推掌，手背向上，小指一侧向前，目视两手。

(4) 两手前推高与肩平，两手腕内旋翻掌成手心朝上，目视两手

(5) 上动不停两手随即直线收回腰侧抱拳，同时并左脚，目视左前方

要点：向前推掌时要头正，颈直、挺胸、塌腰、敛臀，眼看两掌，翻

掌收抱动作快速有力，眼看左侧。

## （2）侧手翻教案

### 教学目标

知识与技能：了解侧手翻动作过程，80%同学能够在保护与帮助下完成动作，20%同学能够独立完成。

过程与方法：通过练习提高学生协调性，发展学生力量素质。

情感态度价值观：培养学生坚强勇敢的意志品质，提高团结协作的意识。

重点：侧手翻动作过程的动作要领。

难点：动作的流畅性和协调性。

### 开始部分：（3 分钟）

课堂常规：整队集合，点名报数，检查服装，安排见习，宣布上课。

组织队形：四列横队

### 准备部分：（10 分钟）

徒手操练习：头部运动、肩关节运动、髋关节运动、膝关节以及踝腕关节运动。

组织队形：体操队形

### 基本部分：（22 分钟）

#### 1、讲解示范

动作讲解：伸展，身体沿垂直面，经分腿手倒立，手脚落地成一直线。直臂，直腿绷脚尖。左右(手，脚)撑，推(蹬)地面要依次。摆腿，推(手)蹬(地)加力。

注意事项：加强帮助与保护，特别是当侧翻接近倒立时，保护者要扶腰顺势，帮助练习者翻转站起。

教师带领学生复习直臂支撑顶肩练习。直臂支撑动作要领：

手指朝前、手掌触地、手臂伸直、两肩夹紧、挺腰直腿，教师示范。

## 2、分组练习

### 三组练习：

练习（1）做原地的俯撑依次后摆腿练习。。

方法：原地直臂支撑左右腿依次后摆，腰腰紧张，顶肩直腿向后上方依次摆动，并明确右腿先左腿后。

组织队形：分小组在体操垫练习。

练习（2）做手脚依次支撑，侧移重心的练习。

方法：学生练习教师巡回指导并纠正错误（指出动作要领）。

组织队形：同上。

练习（3）学生尝试体验侧手翻动作。

学生在同伴保护下做侧手翻练习

组织队形：四列横队，依次练习。

## 2、竞赛练习

游戏“抢座位

将所有的体操垫子围成两个大圆。内圆用大垫子，外圆用小垫子。男女同学分别绕外圆和内圆顺时针跑。听到信号后迅速抢位置。

### 结束部分：（10 分钟）

#### 一、放松练习；

1. 抖动双臂

2. 放松跳

二、总结本次课的任务完成情况，布置课外练习内容；（学生自评、互评本节课所学知识）

三、宣布下次课的内容，总结、讲评，师生再见。

四、归还器材

(3) 帮助与保护：保护与帮助者站在练习者体侧，当侧翻接近倒立时，保护者扶腰顺势帮助练习者翻转站起。

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