



目 录

1. 篮球社团活动教案·····	1-9
① 篮球：行进间变速运球 游戏：往返运球·····	1-3
② 篮球：直线运球 游戏：蚂蚁运粮·····	4-6
③ 篮球：运行进间球 游戏：小小搬运工 ·····	7-9
2. 羽毛球社团活动教案·····	10-18
① 羽毛球：基本站位、握拍法 游戏：闪躲游戏·····	10-12
② 羽毛球：发正手高远球 游戏：击中目标 ·····	13-15
③ 羽毛球：高远球技术 游戏：托球接力·····	16-18
3. 健美操社团活动教案 ·····	19-27
① 健身操：基本步伐 游戏：大风吹·····	19-21
② 健身操：复习并步、走步，学习交叉步与侧点地 游戏：快乐搬运·····	22-24
③ 健身操：并腿跳、弓步跳、开合跳 游戏：合作跑 ·····	25-27
4. 武术社团活动教案 ·····	28-33
① 武术：武术组合动作 2. 游戏：换物接力 ·····	28-29
② 武术：武术组合动作 2. 游戏：车轮大战 ·····	30-31
③ 武术：武术组合动作 2. 游戏：快乐速递 ·····	32-33
5. 跳绳社团活动教案 ·····	34-39
① 跳短绳：单摇 游戏：小兔跳跳跳 ·····	34-35
② 跳短绳：双飞 游戏：抢战高地·····	36-37
③ 跳短绳：花式跳绳 游戏：创新集体练习·····	38-39



④ 跳长绳：单手甩绳 游戏：踩尾巴·····40-41

⑤ 跳长绳：单脚跳绳 游戏：你追我赶·····42-43

⑥ 跳长绳：多人连续跳绳 游戏：贴烧饼·····44-45

6. 毽子社团活动教案·····46-51

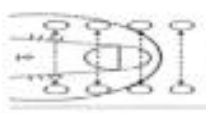
① 毽子：单脚踢 游戏：播种与收获·····46-47

② 毽子：单脚连续踢 游戏：青蛙过河·····48-49

③ 毽子：盘踢 游戏：传递鸡毛信 ·····50-51

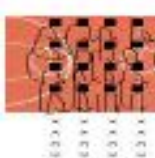


长江小学校体育篮球社团教案

水平三		年级	五年级	授课教师		日期			
教材内容		1. 篮球：行进间变速运球 2. 游戏：往返运球							
教学目标		1. 学生了解行进间变速运球的动作要领及方法。 2. 80%学生初步掌握行进间变速运球的动作方法；20%的学生能简单完成动作，但动作协调性较差。 3. 在游戏中，学生积极主动的参与活动，合作意识得到提高。							
重点		行进间变速运球的方法和手型			难点		手型正确，身体协调。		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时 间	强 度	
一 (1')	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生,宣布本课内容及要求。	强化养成教育以及组织性和纪律性。	语言要求	整队快、静、齐一切听从指挥。	四列横队（如图） ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★				
二 (2')	反应力小游戏： 围绕指定场地进行各种运球练习	动作协调，反应迅速	1、根据音乐，迅速完成动作。 2、在指定位置进行各种运球练习	1、教师讲解练习方法，并提出练习要求。 2、师生同做练习并给予及时的鼓励。	蛇形跑进队形	1	2'	小	
三 (4')	准备活动： 自编韵律篮球操： （伴乐）	精神饱满充满活力，富有激情积极参与动作的练习。	1、用鼓励性的语言提示学生认真做操。 2、听音乐跟随教师一起做热身操。	1、跟老师的示范认真做操，热身运动，做好充分准备。 2、随音乐节奏认真练习	四列横队错站立： × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	7节 4×8	3' 30" 中	中	
四 17' 18'	复习原地左右手运球 复习原地左右手高低运球 提出问题，引出这节课主要的学习内容	精力集中，注意动作要点	1、播放音乐和学生一起进行练习 2、提醒动作注意点，积极评价	1、配合音乐进行原地运球练习 2、注意力集中，态度认真	组织如图： 	1 1	1' 30" 1' 30" "	中 中	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

	1. 一个小障碍物变速练习 到标志桶处低运球3次 2. 两个障碍物变速练习 到标志桶处低运球2次 3. 四个障碍物变速练习 到标志桶处低运球1次 4. 消极防守变速过人		集中态度认真。 1、教师示范。 2、语言提示学生运球的手型和不同的练习方法。 1、教师示范提醒两人一组通过消极防守进行练习。 2、提醒学生注意动作要。	态度认真。 1、注意力集中，动作手型准确。 2、认真观察老师示范，准确的完成练习。 1、观察老师示范认真完成练习。 2、动作消极，态度不消。		2-3 3-4	5' 4' 30''	小 中
五 12' 13'	游戏： 往返运球 重点：利用游戏规则合理游戏，快速奔跑，灵敏种和收。 难点：游戏中注意安全，协同配合，遵守规则。	遵守游戏规则, 注意游戏安全 敢于竞争。	1、示范游戏方法 教师语言诱导学生积极参与。 2、组织学生游戏。 3、组织练习评价。 4、再次游戏。	1、主动参与，努力的完成行进间往返运球。 3、积极参与游戏。 3、遵守游戏的规则，进行小结。 4、积极参与练习。		4 2 1	1' 4' 50'' 2' 30''	大 中



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

六 (2')	球操放松 (音伴)	通过放松 操放松身 体、调节心 情。	带领学生随音乐一 起练习提示要求， 启发激励。	跟随老师一起练 习。	放松队形： ××××××× ××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1' 30 ”	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自 评和互评。	启发学生小结，教 师评价。	自评和互评。	四列横队			小
预 计 效 果					场地 器材	篮球 40 个/人、音响设备 1 套。		
平均心率	135 次 / 分	练习密度	45%	强度指数	1.4	课后小结		
愉 快 感	自我感觉			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育篮球社团教案

水平二		年级	三年级	授课教师		日期		
教材内容		篮球：直线运球 游戏：蚂蚁运粮						
教学目标		1. 学生了解直线运球的动作要领和方法。 2. 80%的学生初步掌握直线运球的动作方法，20%的学生初步掌握直线运动的动作方法。 3. 能有序练习，表现出良好的体育道德和集体主义精神。安全教育。						
重点		按球部位、落球方位及反弹高度		难点		手脚配合协调，运球成直线		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷		
			教师活动	学生活动		次数	时间	强度
一 (1')	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生,宣布本课内容及要求。	强化养成教育以及组织性和纪律性。	语言要求	整队快、静、齐一切听从指挥。	四 列 横 队 （ 如 图 ） ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★			
二 (2')	队列练习： 1. 原地三面转 2. 二路纵队跑走和跑	保持正确的身体姿势,精神饱满。	语言提示 口令指挥	听从口令练习	蛇形跑进队形	1	2'	小
三 (4')	准备活动： 球操	精神饱满充满活力，富有激情积极参与动作的练习。	教师带操，以口令组织完成练习。	跟随教师的动作进行操练习。	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	6 节 4×8	3' 30 ”	中
四 17' 18'	原地运球 重点：动作协调。	动作到位态度积极	1、教师提示原地运球动作要求。 2、组织学生集体练习；相互观察、纠正练习动作。 3、组织高人和矮人游戏。	1、认真听讲解、明确正确的运球部位。 2、学生集体练习，相互观察纠正错误动作。 3、原地高运球和低运球练习。	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	 2-3 3-4	2' 30 ” 2' 30 ”	



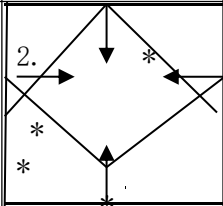
行进间运球 重点：动作到位。 难点：手脚协调。		4、组织运球辨数。	4、眼睛不看球进行原地运球练习。			3-4	2' 30"	中
								中
		1、教师讲解行进间运球的动作要领。	1、学生聆听观看行进间运球动作；在体验行进间运球练习。			3-4	4' 30"	
								中
		2、组织“让球走起来”练习。	2、学生自己体验行进间运球练习。			2-3	2' 30"	
		3、提问：行进间和原地运球有什么区别？	3、聆听问题，同时带着问题在行进间体会行进间运球动作。			3-4	2' 30"	
		4、组织学生跟随教师练习走动中行进间运球。	4、学生跟随教师练习走动行进间运球练习；相互观察，交流动作。			3-4	2' 30"	
		5、组织学生四人组进行直线运球练习。	5、学生前后四人组，进行行进间直线运球练习。			3-4	2' 30"	
		6、组织各组进行比赛练习，点评。	6、在原有的基础上，各组进行运球接力比赛练习，说说体会。					中



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

五	12' 13'	游戏： 蚂蚁运粮 重点：利用游戏规则合理游戏，快速奔跑，灵敏种和收。 难点：反应灵敏、注意安全。	遵守游戏规则,注意游戏安全敢于竞争。	1、教师讲解游戏规则，并示范游戏。 2、组织学生分组体会游戏练习。 3、巡视、指导游戏方法。 4、点评学生练习情况。	1、学生聆听游戏规则，观看动作。 2、学生各组听信号体验游戏，相互学习练习。 3、学生能接受教师的指导，及时调整方法，进行练习。 4、说说练习体会。	四列横队（如图） ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ★	3-4	2'	中
六 (2')	放松操放松（音伴）	通过放松操放松身体、调节心情。	老师带领学生随音乐一起练习 提示要求 启发激励	学生跟随老师一起练习。	放松队形： ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1' 30 ”	小	
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结,教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小	
预 计 效 果						场地器材	篮球 1 个/人、音响设备 1 套。		
平均心率		135 次 / 分	练习密度	50%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感觉			对今后活动的期望度					
	好	中	差	强	中	弱			
	√			√					

长江小学校体育篮球社团教案

水平二	年级	三年级	授课教师		日期	
教材内容	篮球：运行进间球 游戏：小小搬运工					
教学目标	1. 学会篮球行进间运球的动作要领和方法。 2. 80%的学生手触球部位和球的落点准确，20%的学生运球球反弹角度和高度适中。 3. 在学习感受练习的乐趣，提高参与活动的积极性和主动性，并感受到与人交往、团结协作的愉悦情感。					
重点	手触球部位及球的落点。			难点	球反弹的高度和角度适中。	
课序时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷
			教师活动	学生活动		次数 时间 强度
一 (1')	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生，宣布本课内容及要求。	强化养成教育以及组织性和纪律性。	语言要求	整队快、静、齐一切听从指挥。	四列横队（如图） ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	
二 (2')	队列练习： 1. 稍息、立正、向右看齐。 2. 一路纵队蛇行跑进。	保持正确的身体姿势，精神饱满。	语言提示 口令指挥	听从口令练习	蛇形跑进队形	1 2' 小
三 (5')	准备活动： 1 热身游戏（欢乐运动场）	精神饱满充满活力，富有激情积极参与动作的练习。	1、语言提示导入练习情境，讲解示范游戏规则。 2、组织学生游戏及提示安全注意事项。 3、组织学生进行熟悉球性的练习。 4、巡回指导。	1、认真听讲，观看示范，了解游戏规则。 2、学生进行热身游戏。 3、进行球性练习。 4、认真练习。	 要求：在小组的场地内进行练习，练习分为三档，步行、快走、滑步和竞走比赛，根据教师指挥进行练习；认真进行熟悉球性的练习。	2-3 5' 30" 中

练习组织形式如图：

```
graph LR; A[**] --> B[*]; A --> C[* *]; D[**] --- E[**]; F[* *] --- G[* *];
```

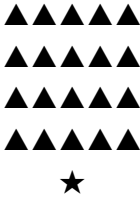
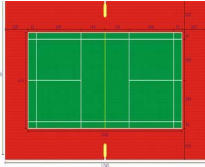
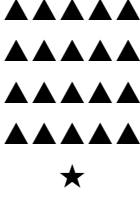


苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

六 (2')	放松 (音伴)	通过拉伸 放松身体、 调节心情。	老师带领学生随音 乐一起练习 提示要求 启发激励	学生跟随老师一 起练习。	放松队形： ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1' 30 ”	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自 评和互评。	启发学生小结,教 师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地 器材	篮球、标志垫等		
平均心率	135 次 / 分	练习密度	45%	强度指数	1.4	课后小结		
愉 快 感	自我感觉			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育羽毛球社团教案

水平二		年级	四年级	授课教师		日期			
教材内容		羽毛球：基本站位、握拍法 游戏：闪躲游戏							
教学目标		1. 学会羽毛球基本站位、握拍法的动作要领和方法。 2. 80%的学生熟练掌握羽毛球运动的基本站位和握拍方法，20%的学生简单掌握羽毛球运动的基本站位和握拍方法。 3. 培养学生服从集体、听从指挥、遵守纪律的良好作风及团队协作、集体合作的精神							
重点		站位准确			难点		握拍正确		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时间	强度	
一 (1')	课堂常规： 1. 体委整队，报告出勤人数。 2. 师生问好。 3. 介绍本课的教学容。	集 合 做 到 快、 静、 齐，报 数 声 音 洪 亮。	语言互动，宣布本节课内容。	整队快、静、齐一切听从指挥。					
二 (2')	队列练习： 1. 两路纵队围绕篮球场慢跑。	保 持 正 确 的 身 姿 势，精 神 饱 满。	组织学生慢跑活动。	整齐有序进行慢跑热身活动。		1	2'	小	
三 (4')	准备活动： 1. （1）扩胸运动 （2）体转运动 （3）腹背运动 （4）正压腿 （5）活动膝关节 （6）活动踝腕关节 2. 专项活动：手腕，手臂，肩部，腰部。	动 作 准 确 到 位， 有 幅 度 有 力 度。	教师示范并加入口令。	跟随教师的动作进行准备活动。		6 节 4 × 8	2' 30 30 ”	中 中	



四 17' 18'	羽毛球运动基本站位和握拍方法 1. 基本站位  2. 握拍方法  	教师讲解的时候要认真仔细，明确接球的站位姿势。 认真讲解握拍方法，并提出容易出现错误动作。	1. 教师先示范，后讲解，再示范。 2. 说明要求，提出易犯错误：站位“死”，起动慢。纠正方法：看教师手势，迅速移动重心，强调活动安全性。 3. 观察指导。 4. 评价，展示。 1. 教师边讲解边示范。 2. 提出易犯错误： (1)五指并拢一把抓的“握拳法”：这种方法使手臂紧张，影响手腕灵活性。 (2)虎口对着拍面的“苍蝇拍握法”：这种握法使手腕困难，影响击球时拍面角度的自由控制。 3. 组织练习。 4. 巡回指导。 5. 师生互评。	1. 学生认真听老师讲解动作要领及注意事项。 2. 学生认真观察老师示范。 3. 自由练习。 4. 互相观察。 5. 认真听老师评价。 1. 认真听老师讲解动作要求。 2. 知道易犯错误，尽量把动作做到百分百正确。 3. 认真练习。 4. 师生互评。	▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ★ ▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ★	2-3 30-40	2, 7' 30"	中 小
-----------------------------------	---	---	--	--	---	-------------------------	--------------------------	-------------------

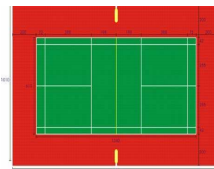


苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

五	12' 13'	游戏： 学生三人一组。其中一人两臂侧平举为“大树”，原地不动做准备。其余两个以“大树”为中心前后站立，一人为“抓捕者”，另一人为“躲闪着”。游戏开始，“躲闪着”在“大树”遮挡下躲避“抓捕者”的追拍。“躲闪着”被“抓捕者”触及到上体任何部位，即抓捕成功，“抓捕者”得一分。游戏时间到，三人互换角色。	在证 游戏 全前 下,知 道游 戏方 法,遵 守游 戏规 则的, 敢 于 竞争。	1. 教师讲解游戏方法与规则后，与学生一起示范。 2. 组织学生分组，教师安排学生角色与位置。 3. 教师巡回指导教师总结。	1. 听教师介绍游戏的内容、方法和规则，并观看教师示范。 2. 学生开展游戏。 3. 认真听教师对游戏进行评价。	▲ ▲ ♀ ♀ ▲ ▲	4-5 3	2' 4' 30 ”	大
六 (2')		肢体拉伸 （伴随音乐）	伴 随 音 乐 放 松 身 体、 调 节 心 情。	老师带领学生随音乐一起进行肢体拉伸，提示要求。	学生跟随老师一起拉伸。	散点放松	1	1' 30 ”	小
七 (1')		1. 本课小结。 2. 收还器材。 3. 师生再见。	能 进 行 自 评 和 互 评。	师生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果						场 地 器 材	羽毛球拍 1 个/人、音响设备 1 套。		
平均心率		135 次 / 分	练习密度	45%	强度指数	1. 25	课后小结		
愉 快 感	自我感觉			对今后活动的期望度					
	好	中	差	强	中	弱			
	√			√					

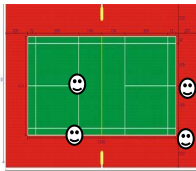


长江小学校体育羽毛球社团教案

水平二		年级	四年级	授课教师		日期			
教材内容		羽毛球：发正手高远球 游戏：击中目标							
教学目标		1. 学会发正手高远球的动作要领及方法。 2. 80%的学生熟练掌握正手发高远球技术动作，20%的学生简单掌握正手发高远球技术动作。 3. 培养学生服从集体、听从指挥、遵守纪律的良好作风及团队协作、集体合作的精神。							
重点		站位准确			难点		握拍正确		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时间	强度	
一 (1')	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好； 3. 安排见习生，宣布本课内容及要求。	集 合 做 到 快、 静、 齐，报 数 声 音 洪 亮。	语言互动，宣布本节课内容。	整队快、静、齐一切听从指挥。	▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ★				
二 (2')	队列练习： 1. 两路纵队围绕篮球场慢跑。	保 持 正 确 的 身 姿 势，精 神 饱 满。	组织学生慢跑活动。	整齐有序进行慢跑热身活动。		1	2'	小	
三 (4')	准备活动： 1. （1）扩胸运动 （2）体转运动 （3）腹背运动 （4）正压腿 （5）活动膝关节 （6）活动踝腕关节 1. 专项活动：手腕，手臂，肩部，腰部。	动 作 准 确 到 位，有 幅 度 有 力 度。	教师示范并加入口令。	跟随教师的动作进行准备活动。	▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲ ★	6 节 4 × 8	2' 30" 3' 30"	中 中	

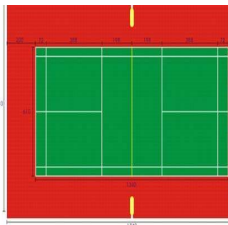


苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

四	学习正手发高远球。	教师讲解的时候要认真仔细，明确正手发高远的动作方法。	1. 教师示范、讲解。 2. 学生练习，每片场地四名同学。两人一组对发后场高远球。 3. 提出易犯错误： (1) 掌握不好球下落与挥拍之间的时空关系，放球与挥拍配合不好，造成击球不准。(2) 挥拍时，手臂僵硬，没有以肩为轴，或是身体在击球过程中没有转体动作，前臂带动手腕动作不协调，击球无力。 纠正方法：(1) 反复练习放球，将球的落点固定在身体右前下侧，挥拍击球时，可以眼睛看球。(2) 先徒手练习“鞭打”动作，再用球拍体会挥拍中的“鞭打”动作。先放松协调地挥拍，以后再逐步加力。 要求：身体重心偏向不握拍臂，使两臂用力均匀。 4. 组织学生尝试练习。 5. 师生互评。 6. 组织学生自主练习。	1. 学生认真听，认真看。 2. 学生尝试练习。 3. 学生听老师讲解练习中易犯的错误和改正的方法。	羽毛球场地，每四分之一场地站一名同学		10	3' 10"	中
							5	2' 10"	
17' 18'	 						2	1'	
							10	10"	
				4. 学生尝试练习。			2	3'	中

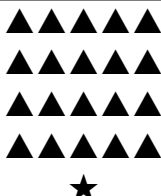
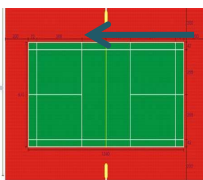
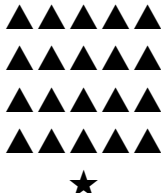
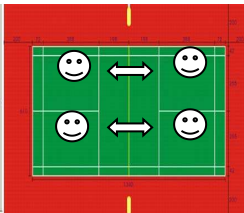


苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

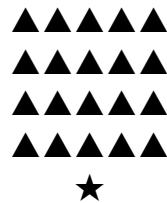
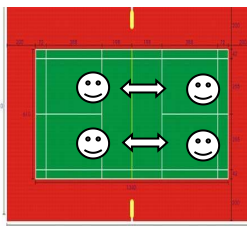
五	12' 13'	游戏：《击中活动目标》 做法：学生分组：一组是打击者，，一组是活动目标。在规定的时间内比一比还剩几个？多者为胜出小组。	在证 游戏全 前下， 知道游 戏方 法，遵 守游 戏规 则的， 敢 于 竞争。	保 游 安 的 提 知 游 方 法，遵 守 游 戏 规 则的， 敢 于 竞争。	1. 教师简单介绍游戏的做法并分组。 2. 在规定时间内进行。 3. 交换后：评出成绩。 4. 教师可以提示学生如何智取，教会学生运用智慧。	1. 认真听老师介绍游戏规则和方法。 2. 在规定时间内进行游戏。 3. 听教师评价。		6	1' 30 ” 3' 50 ”	大
六 (2')		肢体拉伸 (伴随音乐)	伴 音 放 松 身 体、 调 节 心 情。	随 乐 放 松 身 体、 调 节 心 情。	老师带领学生随音乐一起进行肢体拉伸，提示要求。	学生跟随老师一起拉伸。		1	1' 30 ”	小
七 (1')		1. 本课小结。 2. 收还器材。 3. 师生再见。	能 进 行 自 评 和 互 评。	进 行 自 评 和 互 评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果							场 地 器 材	羽毛球拍 1 个/人、羽毛球 n 个、音响设备 1 套。		
平均心率	135 次 / 分	练习密度	47%	强度指数	1.35	课后小结				
愉 快 感	自我感觉			对今后活动的期望度						
	好	中	差	强	中	弱				
	√			√						



长江小学校体育羽毛球社团教案

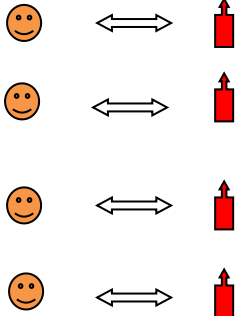
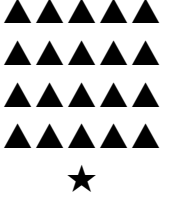
水平二		年级	四年级	授课教师		日期			
教材内容		内容：高远球技术 游戏：托球接力							
教学目标		1. 学会正手发高远球技术动作要领及方法。 2. 80%的学生熟练掌握正手发高远球技术动作，20%的学生简单掌握正手发高远球技术动作。 3. 发展专项素质，培养不怕累的坚毅品质。							
重点		准备动作正确			难点		动作协调		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时 间	强 度	
一 (1')	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生，宣布本课内容及要求。	集 合 做 到 快、 静、 齐，报 数 声 音 洪 亮。	语言互动，宣布本节课内容。	整队快、静、齐一切听从指挥。					
二 (2')	队列练习： 1. 两路纵队围绕羽毛球场慢跑。	保 持 正 确 的 体 姿 势，精 神 饱 满。	组织学生慢跑活动。	整齐有序进行慢跑热身活动。		1	2'	小	
三 (4')	准备活动： 1. （1）扩胸运动 （2）体转运动 （3）腹背运动 （4）正压腿 （5）活动膝关节 （6）活动踝腕关节 2. 专项活动：甩羽毛球练习。	动 作 准 确 到 位，有 幅 度 有 力 度。	教师示范并加入口令。	跟随教师的动作进行准备活动。	 	6 节	2' 30"	中	
						1	2'	中	



四	学习正手击高远球技术	注意 练习的 间距， 练习要 认真专 注，强 调练习 安全。	1. 教师先示范，后讲解，再示范。 2. 提示易犯错误： (1) 发力不好，表现在挥拍击球时没有力，或有力使不上，球打不到后场去。(2) 击出的球弧线掌握不好。 提示纠正方法： (1) 加强挥拍练习，体会最后用力时“鞭打”的手腕闪动爆发击球要领。改进不正确的握拍方法。(2) 击球时拍面适当后仰（过分后仰会击成半场高球），向前上方发力。 3. 组织学生作无球挥拍练习。 4. 教师学生作击后场高远球练习。 5. 练习队形，每片场地四人，两人一组练习。 6. 师生互评。	1. 学生认真听，认真看。 2. 学生听老师讲易犯错误及纠正方法。 3. 学生无球练习。 4. 学生自由练习。 5. 一片场地，4个人两两相对练习。	 	60	2' 55"	中	2	2' 20"	中	2	4' 25"	中
---	------------	---	---	---	---	----	-----------	---	---	-----------	---	---	-----------	---



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

五 12' 13'	游戏:托球球接力 规则:全班分四队,并在同一起跑线上,利用羽毛球拍托住羽毛球进行托球球比赛,当各组的第一名学生绕过标志杆到达起点时将羽毛球放在第二名队员的羽毛球拍上,依次类推,全部队员一个轮回先全部完成得胜。	在证 游戏全 安的前 下的提 知游 道方 戏法 遵,遵 守游 戏规 则的, 敢于 竞争	1.教师简单介绍游戏的做法并分组。 2.组织学生进行游戏。 3.交换后,评出成绩。 4.教师可以提示学生如何能够跑的更快的方法。 5.师生互评。	1.认真听老师介绍游戏规则和方法。 2.认真进行游戏。 3.听教师评价。		5 3	2' 4' 55"	大
六 (2')	肢体拉伸 (伴随音乐)	伴随 音乐 放 松 身 体、 调 节 心 情。	老师带领学生随音乐一起进行肢体拉伸,提示要求。	学生跟随老师一起拉伸。		1	1' 30"	小
七 (1')	1.本课小结。 2.收还器材。 3.师生再见。	能进 行自 评和 互评。	启发学生小结,教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地 器材	羽毛球拍 1 个/人、羽毛球 n 个、音响设备 1 套。		
平均心率	135 次 / 分	练习密 度	49%	强度指数	1.35	课后小结		
愉 快 感	自我感觉			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育健身操社团教案

水平一		年级	二年级	授课教师		日期			
教材内容		健身操：基本步伐							



2. 弹 动 (Spring) 膝 关节有弹性 地屈伸。	时的安全。	1. 组织观看弹动步 教学挂图，自主学 练。 2. 教师示范并领做 4~6 遍。 3. 分组练习。	1. 自主学练，相互 学习。 2. 认真跟随老师 练。 3. 分组练习，相互 指导。	四列横队错站 立： × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	4-6 3-4	1' 2' 30 "	小 小
3. 一 字 步 (Easy walk) 向前一步并 腿，向后一步 并腿，又称前 前后后。		1. 组织观看一字步 教学挂图，自主学 练 2. 教师示范并领做 4~6 遍 3. 分组练习 4. 组织学生自我展 示、评价动作 5. 拓展练习，示范 连续的单脚起跳双 脚落地动作。 6. 组织跳单双杯垫 接力练习，巡视指 导。 7. 动作展示评价。	1. 自主学练，相互 学习。 2. 认真跟随老师 练。 3. 分组练习，相互 指导。 4. 积极展示、相互 评价 5. 学生观看，轻巧 落地。 6. 积极参与尝试 练习。 7. 主动展示，学会 自评互评。	四列横队错站 立： × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	4-6 3-4 2	2' 2' 30 " 2' 30 "	小 小 中

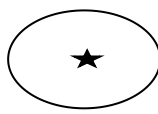


苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

五	12' 13'	游戏： 大风吹： 将学生分为四组，每组先选两位同学左右站立，手牵手做“大风”，“吹”到哪位同学，哪位就变成“风”，一起参与下一次的风吹捉人，看哪组用时最短。 重点：利用游戏规则合理游戏，快速奔跑。 难点：游戏中注意安全，协同配合，遵守规则。	积极参与游戏的同时，遵守游戏规则，注意安全，相互鼓励、加油。	1. 讲明游戏方法。 2. 提问游戏规则、注意事项。 3. 参与游戏，并组织学生讨论如何提高游戏的效率。 4. 针对游戏中的问题作总结并提出要求。 5. 组织再次游戏。 6. 做游戏小结。	1. 由组长带领每组学生尝试练习。 2. 集合回答所提问题。 3、分组游戏，5-8人一组。 4. 积极发言，指出问题。 5. 继续游戏。 6. 学会自评和互评。	四列横队（如图） ♀♀○○○○ ♀♀○○○○ ♀♀○○○○ ♀♀○○○○ ★	1 1-2 1-2	1' 2'30" 2'30"	小 大 中 中
六 (2')		小舞蹈放松（音伴）	通过小舞蹈放松身体、调节心情。	老师带领学生随音乐一起练习提示要求启发激励	学生跟随老师一起练习。	放松队形： ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1'30"	小
七 (1')		1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果						场地器材	挂图 8 个、杯垫 1 个/人、小轻物 20 个、小篓 4 个、标志桶 4 个，音响设备 1 套。		
平均心率		135 次 / 分	练习密度	45%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感觉			对今后活动的期望度					
	好	中	差	强	中	弱			
	√			√					



长江小学校体育健身操社团教案

水平一		年级	二年级	授课教师		日期			
教材内容		健身操：复习并步、走步，学习交叉步与侧点地 游戏：快乐搬运							
教学目标		1. 学会交叉步与侧点地的动作方法。 2. 80%的学生能熟练地掌握这 2 个动作，20%的学生能简单掌握这两个动作。 3. 培养学生在练习过程中相互交流、合作的能力，充分体验运动的乐趣。							
重点		步伐规范。			难点		动作协调连贯。		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时间	强度	
一 (1′)	课堂常规： 1. 整队，师生问好。 2. 宣布本课内容及要求； 3. 安排见习生。	整队静、快、齐，强化组织性和纪律性。	1. 观察学生精神状态 2. 教师提出课堂要求和任务	1. 学生四列横队站立 2. 学生认真听讲，站姿规范	四列横队（如图） ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★				
二 (2′)	队列练习： 1. 稍息、立正、向右看齐、向前看。	精神饱满，动作整齐，反应迅速。	1. 口令指挥 2. 语音提示注意前后距离	1. 听从口令练习 2. 注意前后距离	四列横队（如图） ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	30″	小	
	2. 绕圈跑动，报数成团。		1. 口令指挥 2. 下达数字口令，语言提示注意安全。	1. 听从口令练习 2. 注意前后距离，反应迅速。	报数成团： 	4-6	1′30″	中	
三 (4′)	准备活动： 1. 韵律操（音伴） 2. 强化踝、膝关节活动。	精神饱满充满活力，充分热身。	1. 教师喊拍，口令提示。 2. 语言指导，镜面示范。	1. 跟随教师的节奏练习。 2. 认真做操，充分活动。	四列横队错站立： × × × × × × × × ♀♀ ♀♀ ♀♀ ♀♀ ★	6节 4×8	2′30″ 30″	中 中	



四	17' 18'	基本步伐： 1. 复习并步、走步	知道 2 种基本步伐的方法及动作要领，并能积极参与练习。利用口诀教学	1. 教师口令提示，观察并引导学生回忆动作。 2. 教师口令伴随，并观察指导。 3. 音乐跟练。 4. 请优秀生展示并评价。	1. 认真回想动作并练习。 2. 跟随教师节奏积极投入练习。 3. 跟乐练习。 4. 优秀生展示。	四列横队错站立： × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	4-6 4-6	1' 30" 2' 30"	小 小
		2. 学习交叉步与侧点地							
		 	树立团队合作精神。注意练习时的间距和练习安全。	1. 组织观看交叉步与侧点地教学挂图，自主学练 2. 教师示范并领做 4~6 遍 3. 分组练习 4. 组织学生自我展示、评价动作 5. 拓展练习，示范连续的交叉侧点地组合动作，伴乐练习。 6. 组织伴乐练习 7. 动作展示评价。	1. 自主学练，相互学习。 2. 认真跟随老师练。 3. 分组练习，相互指导。 4. 积极展示、相互评价 5. 学生观看，轻巧落地。 6. 积极参与尝试练习。 7. 主动展示，学会自评互评。	四列横队错站立： × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	2-3 4-6 4-6 4-6	1' 2' 3'	小 中 小 中
		 							

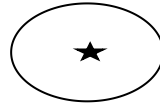


苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

五	12' 13'	游戏： 快乐搬运： 第一位学生从起点出发，跑到小篓处拿足够多的轻物，爬行到标志桶处绕回起点交给下一位同学，所有组员完成后哪组轻物保存最多，哪组获胜。 重点：利用游戏规则合理游戏，快速奔跑。 难点：游戏中注意安全，快速搬运，保护好轻物，不让它们掉落，遵守规则。	在遵守游戏规则的前提下积极参与游戏，敢于竞争。	1. 讲明过程与方法。 2. 提问游戏方法及规则、要点。 3. 参与游戏，并组织讨论怎么提高游戏的效率。 4. 针对游戏中问题总结并提出要求。 5. 组织再次游戏。 6. 游戏小结。	1. 由组长带领每组学生尝试练习。 2. 集合回答所提问题。 3. 分组游戏，5-8人一组。 4. 积极发言，指出问题。 5. 继续游戏。 6. 学会自评和互评。	四列横队（如图） ○○○○ ▲ ○○○○ ▲ ○○○○ ▲ ○○○○ ▲ ★	1 1-2 1-2	2' 2' 30" 2' 30"	小 大 中 中
六 (2')		拉伸放松（音乐伴）	通过音乐放松身体、调节心情。	1. 老师带领学生随音乐一起拉伸。 2. 语言提示要求。	1. 学生跟随老师一起练习。 2. 认真拉伸。	放松队形： ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1' 30"	小
七 (1')		1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果						场地器材	小轻物 60 个、小篓 4 个、标志桶 4 个，挂图 8 个，音响设备 1 套。		
平均心率		135 次 / 分	练习密度	45%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感觉			对今后活动的期望度					
	好	中	差	强	中	弱			
	√			√					



长江小学校体育健身操社团教案

水平一		年级	二年级	授课教师		日期			
教材内容		健身操：并腿跳、弓步跳、开合跳 游戏：合作跑							
教学目标		1. 学会三种跳步的动作要领和方法。 2. 80%的学生能熟练地掌握三个动作，20%的学生能简单掌握三个动作。 3. 培养学生在练习过程中积极参与、相互交流、体验运动的乐趣。							
重点		动作的正确。			难点		弓步跳动作协调性。		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时 间	强 度	
一 (1′)	课堂常规： 1. 整队，师生问好。 2. 宣布本课内容及要求； 3. 安排见习生。	整队静、快、齐，强化组织性和纪律性。	1. 观察学生精神状态 2. 教师提出课堂要求和任务	1. 学生四列横队站立 2. 学生认真听讲，站姿规范	四列横队（如图） ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★				
二 (2′)	队列练习： 1. 行进间三面转法：向左转走、向右转走、向后转走。	听口令做出正确的行进间动作，保持队形精神饱满，反应迅速。	1. 口令指挥 2. 语音提示注意前后距离	1. 听从口令练习 2. 注意前后距离	四列横队（如图） ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★ 报数成团： 	1	30″	小	
	2. 桃花朵朵开，跑动中，算数成团。		1. 口令指挥 2. 下达算术口令，语言提示注意安全	1. 听从口令练习 2. 注意前后距离，反应迅速		4-6	1′30″	中	
三 (4′)	准备活动： 1. 律动操（音乐） 2. 踝、膝关节活动。	充分热身，精神饱满，充满活力，积极参与动作的练习。	1. 教师喊拍，口令提示 2. 语言指导，镜面示范	1. 跟随教师的节拍进行练习。 2. 认真练习，充分热身	四列横队错站立： × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	6节	2′30″	中	
						4×8	30″	中	



四	17' 18'	基本步伐: 1、并腿跳 （“石头”）	知道三种基本跳步的方法及动作要领,并能积极参与练习。利用口诀教学。培养学生团队合作精神。强调练习安全。积极参与练习。	1.组织观看交叉步与侧点地教学挂图,自主学练。 2.教师示范并领做4~6遍。 3.分组练习。 4.组织学生自我展示、评价动作。 5.拓展练习,示范连续的交叉侧点地组合动作,伴乐练习。 6.组织伴乐练习。 7.动作展示评价。	1.自主学练,相互学习。 2.认真跟随老师练。 3.分组练习,相互指导。 4.积极展示、相互评价 5.学生观看,轻巧落地。 6.积极参与尝试练习。 7.主动展示,学会自评互评。	四列横队错站立: × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	2-3	1'	小
		2、弓步跳 （“剪刀”）					4-6	2'	中
		3、开合跳 （“布”）					4-6	3' 30 ”	小



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

五 12' 13'	游戏： 合作跑： 将学生分为4人一组，合作绑腿跑，看哪组最短时间内学会并在20米中跑的最快，后逐步增加人数，分组比赛。 重点：利用游戏规则合理游戏，快速奔跑。 难点：游戏中注意安全，协同配合，遵守规则。	遵守游戏规则,注意游戏安全 敢于竞争。	1. 讲明过程与方法。 2. 提问游戏方法及规则、要点。 3. 参与游戏，并组织讨论怎么提高游戏的效率。 4. 针对游戏中问题总结并提出要求。 5. 组织再次游戏。 6. 游戏小结。	1. 由组长带领每组学生尝试练习。 2. 集合回答所提问题。 3. 分组游戏，5-8人一组。 4. 积极发言，指出问题。 5. 继续游戏。 6. 学会自评和互评。	合作跑： ○○○○ ▲ ○○○○ ▲ ○○○○ ▲ ○○○○ ▲ ★	1 1-2 1-2	1' 2'30" 2'30"	小 大 中 中
六 (2')	瑜伽放松 (音伴)	通过瑜伽动作,放松身体、调节心情。	1. 带领学生随音乐一起练习瑜伽动作。 2. 提示要求，启发激励。	1. 学生跟随老师一起练习。 2. 认真练习。	放松队形： ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	2'30"	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场 地 器 材	挂图8个，绑腿20个，标志桶4个，音响设备1套。		
平均心率		130次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	课后小结	
愉 快 感	自我感觉			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育武术社团教案

水平三		年级	五年级	授课教师		日期			
教材内容		武术组合动作 游戏:换物接力							
教学目标		1. 通过学习, 学生掌握武术 1-2 式的动作要领及方法。 2. 80%的学生能熟练做出武术 1-2 式动作技术, 20%的学生能简单做出武术 1-2 式动作技术。 3. 在练习和游戏中获得愉快的情绪体验, 提高运动兴趣, 培养团结合作的品质。							
重点		冲拳有力。		难点		动作路线准确。			
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时 间	强 度	
一 (1')	课堂常规: 1. 整队, 检 查常规要求。 2. 师生问好; 3. 安排见习 生, 宣布本课 内容及要求。	强化养成 教育以及 组织性和 纪律性。	语言要求	整队快、静、齐 一切听从指挥。	四 列 横 队 (如 图) ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★				
二 (2')	队列练习: 1. 一路纵队蛇 行跑进。	保持正 确 的身 体 姿 势, 精神 饱 满。	语言提示 口令指挥	听从口令练习。	蛇形跑进队形	1	2'	小	
三 (4')	准备活动: 1. 武术操 (音 伴) 2. 强化步型 动作。	精 神 饱 满 充 满 活 力, 富 有 激 情 积 极 参 与 动 作 的 练 习。	提示练习要求, 教 师镜面示范。	跟随教师的动作 进行动作练习, 步 型到位, 动作路线 准确。	四 列 横 队 错 站 立: × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	6 节 4 × 8	2' 30 " 30 "	中 中	
四 17' 18'	一、介绍武 术的作用和 价值。 二、组合拳	知 道 组 合 拳 的 方 法 及 动 作 要 领, 并 能 积 极 参 与 练 习。 树 立 团 队 合 作 精 神。 注 意 练 习 时 的 间 距, 谦 让 练 习 强 调 练 习	1、说明要求, 强调 活动安全性。 2、观察指导。 3、评价小结, 导入 本课内容。 1、讲明要求。 2、示范动作方法, 突破重难点。 3、提示动作。	1、自由组织练习。 2、积极投入练习。 3、认真听讲。 1、尝试练习。 2、积极参与动作 展示。 3、边想边练习。	四 列 横 队 错 站 立: × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	 3-4 4-6 2-3	 1' 2' 1' 30 "	中 中 大	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

	并步抱拳→格挡拗弓步冲拳	安全。	4、巡视并参与练习，指导动作。 5、积极指导练习。	4、根据要求主动练习。 5、主动参与。		4-6 3-4	2' 30" 3'	
五 12' 13'	游戏： 换物接力 重点：利用游戏规则合理游戏，快速奔跑，灵敏种和收。 难点：游戏中注意安全，协同配合，遵守规则。	遵守游戏规则，注意游戏安全敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、提问游戏方法及规则、要点。 3、参与游戏，并组织讨论怎么提高游戏的效率。 4、针对游戏中问题总结并提出要求。 5、组织再次游戏。 6、游戏小结。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组游戏，3-4人一组。 4、积极发言，指出问题。 5、继续游戏。 6、学会自评和互评。	四列横队（如图） ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ★	1 1-2 1-2	2' 3' 50" 3' 30"	大 中
六 (2')	放松 (音伴)	通过太极动作放松身体、调节心情。	老师带领学生随音乐一起练习 提示要求 启发激励	学生跟随老师一起练习。	放松队形： ××××××× ××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1' 30"	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地器材	音响设备 1 套。		
平均心率	135 次 / 分	练习密度	50%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感觉			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育武术社团教案

水平三	年级	五年级	授课教师		日期			
教材内容	武术组合动作 游戏:车轮大战							
教学目标	1. 学会马步右格挡、弓步冲拳的动作要领。 2. 80%的学生能熟练做出武术马步右格挡、弓步冲拳的动作技术, 20%的学生能简单做出武术马步右格挡、弓步冲拳的动作技术。 3. 在练习和游戏中获得愉快的情绪体验, 提高运动兴趣, 培养团结合作的品质。							
重点	步型到位。			难点	动作路线准确。			
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷		
			教师活动	学生活动		次数	时间	强度
一 (1′)	课堂常规: 1. 整队, 检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生, 宣布本课内容及要求。	强化养成教育以及组织性和纪律性。	语言要求	整队快、静、齐 听从指挥, 反应快速。	四 列 横 队 (如 图) × × × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★			
二 (2′)	队列练习: 1. 一路纵队蛇行跑进。	保持正确的身体姿势, 精神饱满。	语言提示 口令指挥	听口令练习, 并遵守规则。	蛇形跑进队形	1	2′	小
三 (4′)	准备活动: 1. 武术操 (音 伴) 。 2. 强化步型动作。	精神饱满 充满活力, 富有激情 积极参与 动作的练习。	提示练习要求, 教师镜面示范, 步行强调。	跟随教师的动作, 进行操练习, 弓步、马步一步到位。	四 列 横 队 错 站 立 : × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	6 节 4 × 8	2′ 30 ” 40 ”	中 中
四 17′ 18′	复习武术组合动作, 并步抱拳→格挡拗弓步冲拳。	能熟练的做出组合拳的动作, 并能积极参与练习。 树立团队合作精神。 注意练习时的间距, 谦让练习, 强调练习。	1、说明要求, 强调活动安全性。 2、观察指导。 3、评价小结, 导入本课内容。 4、讲明要求。 5、示范动作方法, 突破重难点。	1、自由组织练习。 2、积极投入练习。 3、认真听讲。 4、尝试练习。 5、积极参与动作展示。	四 列 横 队 错 站 立 : × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	 4-6 3-4 4-6	2′ 1′ 2′ 30 ” 2′	中 中 中



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

	三、学习马步右格挡→左弓步冲拳	安全。	6、提示动作。 7、巡视并参与练习，指导动作。 8、积极指导练习。	6、一边想一边练习。 7、根据要求主动练习。 8、主动参与。		2-3 4-6 3-4	3' 3' 2'	大
五 12' 13'	游戏： 车轮大战 重点：利用游戏规则合理游戏，快速奔跑。 难点：游戏中注意安全保持活动距离，遵守规则。	遵守游戏规则，注意游戏安全敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、提问游戏方法及规则、要点。 3、参与游戏，并组织讨论怎么提高游戏的效率。 4、针对游戏中问题总结并提出要求。 5、组织再次游戏。 6、游戏小结。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组游戏，3-4人一组。 4、积极发言，指出问题。 5、继续游戏。 6、学会自评和互评。	四列横队（如图） ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ★	1 1-2 1-2	2' 3' 50" 3' 30"	大 中
六 (2')	放松 (音伴)	通过太极动作放松身体、调节心情。	老师带领学生随音乐一起练习 提示要求 启发激励	学生跟随老师一起练习。	放松队形： ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1' 30"	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地器材	音响设备 1 套。		
平均心率	135 次 / 分	练习密度	50%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感觉			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育武术社团教案

水平三		年级	五年级	授课教师		日期			
教材内容		武术：弹腿冲拳、马步架打 游戏：快乐速递							
教学目标		1. 学会武术动作弹腿冲拳、马步架打的动作要领和方法。 2. 80%的学生能熟练做出弹腿冲拳、马步架打的动作技术，20%的学生能简单做出弹腿冲拳、马步架打的动作技术。 3. 在练习和游戏中获得愉快的情绪体验，提高运动兴趣，培养团结合作的品质。							
重点		步型到位。			难点		动作路线准确。		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时间	强度	
一 (1′)	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生，宣布本课内容及要求。	强化养成教育以及组织性和纪律性。	语言要求	整队快、静、齐 听从教师指挥。	四 列 横 队（如图） ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★				
二 (2′)	队列练习： 1. 一路纵队蛇行跑进。	保持正确的身体姿势，精神饱满。	语言提示 口令指挥	听口令认真练习。	蛇形跑进队形	1	2′	小	
三 (4′)	准备活动： 1. 武术操（音乐）。 2. 强化步型动作。	精神饱满充满活力，富有激情积极参与动作的练习。	提示练习要求，教师镜面示范。	跟随教师的动作进行练习，弓步、马步、虚步动作到位。	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	6 节 4 × 8	2′ 30″ 30″	中 中	
四 17′ 18′	四、组合拳 弹腿冲拳、马步架打	能做出弹腿冲拳、马步架打的动作。注意练习时的间距，谦让练习，强调练习安全。	1、说明要求，强调活动安全性。 2、观察指导。 3、评价小结，导入本课内容。 4、讲明动作要求。 5、示范动作方法，突破重难点。	1、自由组织练习。 2、积极投入练习。 3、认真听讲。 4、尝试练习。 5、积极参与动作展示。	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★		1′ 3′ 2′ 30″ 3′	中 中 	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

			6、提示动作。 7、巡视并参与练习，指导动作。 8、积极指导练习。	6、一边想一边练习。 7、根据要求主动练习。 8、主动参与。		2-3 4-6 3-4	2' 2' 2'	大
五 12' 13'	游戏： 快乐速递 重点：利用游戏规则合理游戏，快速奔跑。 难点：游戏中注意安全，遵守规则。	遵守游戏规则，注意游戏安全，敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、提问游戏方法及规则、要点。 3、参与游戏，并组织讨论怎么提高游戏的效率。 4、针对游戏中问题总结并提出要求。 5、组织再次游戏。 6、游戏小结。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组游戏，3-4人一组。 4、积极发言，指出问题。 5、继续游戏。 6、学会自评和互评。	四列横队（如图） ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ★	1 1-2 1-2	2' 3' 50" 3' 30"	大 中
六 (2')	放松 (音伴)	通过太极动作放松身体、调节心情。	老师带领学生随音乐一起练习 提示要求 启发激励	学生跟随老师一起练习。	放松队形： ×××××× ×××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1' 30"	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地器材	音响设备 1 套。		
平均心率	135 次 / 分	练习密度	50%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感觉			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育跳绳社团教案

水平一		年 级	一年 级	授 课 教 师		日 期			
教材内容		跳绳：单摇 游戏：小兔跳跳跳							
教学目标		1. 能说出单摇的动作名称与方法。 2. 做出单摇时轻巧落地的动作。 3. 培养学生不怕困难品质，在练习过程中学多问几个为什么？							
重点		单摇跳绳时机。			难点		动作连贯协调。		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时 间	强 度	
一 (1')	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生,宣布本课内容及要求。	强化养成教育以及组织性和纪律性。	语言要求	整队快、静、齐 一切听从指挥。	四 列 横 队 （ 如 图 ） ××××××× ××××××× 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ★				
二 (2')	队列练习： 1. 稍息、立正、向右看齐。 2. 一路纵队蛇行跑进。	保持正确的身体姿势,精神饱满。	语言提示 口令指挥	听从口令练习	一路队跑进队形	1	2'	小	
三 (4')	准备活动： 拍手操	精神饱满 充满活力， 富有激情 积极参与 动作的练习。	提示练习要求，教师镜面示范。	跟随教师的动作进行操练习。	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × × × 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ★	6 节 4 × 8	2' 30" "	中	
四 17' 18'	跳绳：（单摇） 重点：单摇跳绳时机。 难点：动作连贯协调。 1. 引导练习徒手摇绳 2. 手持绳摇绳 ① 手持两根绳摇绳。	知道单摇跳绳的方法及动作要领,并能积极参与练习。 树立团队合作精神,注意练习	1、说明要求，强调活动安全性。 2、观察指导。 3、评价小结，导入本课内容。 1、讲明要求。 2、示范动作方法，突破重难点。	1、自由组织练习。 2、积极投入练习。 3、认真听讲。 1、尝试练习。 2、积极参与动作展示。	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × × × 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ★	3-4 2-3	2' 30" "	中	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

	②徒手跳的练习。 ③双手持一根绳跳的练习。	时的间距，谦让练习强调练习安全。	3、提示动作。 4、巡视并参与练习，指导动作。 5、积极指导练习。 6、组织动作展示。 7、举行小组比赛	3、边想边练习。 4、根据要求主动练习。 5、主动参与。 6、认真观看。 7、积极参与。		4-6 3-4 1-2	2' 2' 2' 30"	中 大
五 12' 13'	游戏： 小兔跳跳跳 重点：培养跳跃的能力。 难点：游戏中注意安全，协同配合，遵守规则。	遵守游戏规则，注意游戏安全敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、提问游戏方法及规则、要点。 3、参与游戏，并组织讨论怎么提高游戏的方法。 4、针对游戏中问题总结并提出要求。 5、组织再次游戏。 6、游戏小结。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组游戏，5-6人一组。 4、积极发言，指出问题。 5、继续游戏。 6、学会自评和互评。	四列横队（如图） ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ★	1-2 1-2 1-2	1' 4' 30" 4' 30"	大 中
六 (2')	我是快乐的小松鼠（音伴）	通过操放松身体、调节心情。	老师带领学生一起练习 提示要求 启发激励	学生跟随老师一起练习。	放松队形： ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1' 30"	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地器材	跳绳每人1个/根、音响设备1套。		
平均心率	135次/分	练习密度	45%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育跳绳社团教案

水平二		年级	四年级	授课教师		日期			
教材内容		跳绳：双飞 游戏：抢战高地							
教学目标		1. 能说出双飞的动作名称与方法。 2. 做出双飞轻巧落地的动作，上下肢协调。 3. 培养学生不怕困难品质，在练习过程学会思考。							
重点		手腕为轴转动摇绳，两手处于身高的中心点偏下。		难点		动作连贯协调。			
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时 间	强 度	
一 (1')	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生,宣布本课内容及要求。	强化纪律教育以及安全意识。	语言要求	整队快、静、齐一切听从指挥。	四列横队（如图） ××××××× ××××××× 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ★				
二 (2')	队列练习： 自然地地形跑	保持正确的身体姿势,精神饱满。	语言提示 口令指挥	听从口令练习	一路队跑进队形	1	2'	小	
三 (4')	准备活动： (1)扩胸运动 (2)肩绕环 (3)腹背运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)弓步压腿 (7)手腕脚踝	精神饱满充满活力,富有激情积极参与动作的练习。	提示练习要求，教师镜面示范。	跟随教师的动作进行操练习。	四列横队错站立： × × × × × × × × × × 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ★	6 节 4 × 8	3' 30" "	中 中	
四 17' 18'	跳绳：（双飞） 重点：手腕为轴转动摇绳，两手处于身高的中心点偏下。 难点：动作连贯协调。 1. 引导练习徒手摇绳 2. 手持绳摇绳 ①两手心不	知道双飞跳绳的方法及动作要领,并能积极参与练习。 树立团队合作精神。 注意练习时的间距,谦让练习	1、说明要求，强调活动安全性。 2、观察指导。 3、评价小结，导入本课内容。 1、讲明要求。 2、示范动作方法，突破重难点。 3、提示动作。 4、巡视并参与练	1、自由分散练习。 2、全员投入练习。 3、注意观察。 1、尝试练习。 2、积极参与动作展示。 3、边做边想。 4、根据要求主动	四列横队错站立： × × × × × × × × × × 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ★	3-4 4-6 2-3	1' 30" " 2' 30" " 2'	中 中 中	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

	可朝上，尽量向下或者相对。 ②跳起脚跟不落地。 ③当跃起时，不要极度弯曲身体，要成为自然弯曲的姿势。跳时，呼吸要自然有节奏。	强调练习安全。	习，指导动作。 5、积极指导练习。 6、组织动作展示。 7、进行小组比赛。	练习。 5、主动参与。 6、认真观看。 7、合作参与。		4-6 3-4	2' 1'30"	大
五 12' 13'	游戏： 抢战高地 重点：培养奔跑的能力。 难点：游戏中注意安全，协同配合，遵守规则。	遵守游戏规则，注意游戏安全，敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、提问游戏方法及规则、要点。 3、参与游戏，并组织讨论怎么提高游戏的方法。 4、针对游戏中问题总结并提出要求。 5、组织再次游戏。 6、游戏小结。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组游戏，5-6人一组。 4、积极发言，指出问题。 5、继续游戏。 6、学会自评和互评。	四列横队（如图） ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ★	1 1-2 1-2	1' 4' 3'30"	大 中
六 (2')	瑜伽（音伴）	通过瑜伽放松身体、调节心情。	老师带领学生一起练习 提示要求 启发激励	学生跟随老师一起练习。	放松队形： ××××××× ××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1'30"	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地器材	跳绳每人1个/根，音响设备1套。		
平均心率	145次/分	练习密度	45%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育跳绳社团教案

水平三		年级	六年级	授课教师			日期		
教材内容		跳绳：花式跳绳 游戏：创新集体练习							
教学目标		1. 能说出花式跳绳的动作名称与方法。 2. 做出花式跳绳 2 种以上动作。 3. 培养学生不怕困难品质，在练习过程敢于创新。							
重点		动作安全			难点		动作有新意		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时 间	强 度	
一 (1')	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好； 3. 安排见习生, 宣布本课内容及要求。	纪律教育 安全教育	语言要求	整队快、静、齐 一切听从指挥。	四列横队（如图） ××××××× ××××××× 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ★				
二 (2')	队列练习： 一路队变两路队	保持正确的身体姿势, 精神饱满。	语言提示 口令指挥	听从口令练习	四列横队	1	2'	小	
三 (4')	准备活动： 绳操	精神饱满 充满活力，富有激情 积极参与动作的练习。	提示练习要求，教师镜面示范。	跟随教师的动作进行操练习。	四列横队错站立： × × × × × × × × × × 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ★	6 节 4 × 8	3' 30" 中	中	
四 17' 18'	跳绳：（花式） 重点：动作安全。 难点：动作有新意。 1. 引导练习一人花式 2. 双人花式 3. 三人花式 4. 多人花式 5. 一根绳 6. 两根绳 7. 三根绳	知道花式跳绳的方法及动作要领, 并能积极参与练习。 树立团队合作精神。 注意练习时的间距, 谦让练习	1、说明要求，强调活动安全距离。 2、观察指导。 3、评价小结，导入本课内容。 1、讲明要求。 2、示范动作方法, 突破重难点。 3、讲解要领。 4、一边巡视一边纠正	1、组织尝试练习。 2、主动投入练习。 3、认真听讲。 1、主动练习。 2、参与动作展示。 3、边练习边思考。 4、根据要求创编	四列横队错站立： × × × × × × × × × × 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ★	3-4 4-6 2-3 4-6 3-4 1-2	1' 30" 3' 2' 2' 30" 1' 2'	中 中 中 	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

	8. 长绳	强调练习安全。	正动作。 8、积极指导练习。 9、组织动作展示。 10、举行小组比赛	练习动作。 8、积极参与。 9、认真观看。 10、主动参与。		1 1-2	30 ” 1’ 30 ”	大
五 12’ 13’	游戏： 创新集体练习 重点：培养创新的能力。 难点：活动中注意安全，协同配合，遵守规则。	遵守游戏规则，注意游戏安全敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、提示注意点。 3、参与创意活动，并组织讨论方法。 4、针对创意中问题总结并提出要求。 5、组织再次展示。 6、创意小结。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组练习，5-6人一组。 4、积极发言，指出问题。 5、继续游戏。 6、学会自评和互评。	四列横队（如图） ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ★	1 1-2 1-2	1’ 3’ 50 ” 3’ 30 ”	大 中
六 (2’)	呼吸节奏放松（音伴）	通过呼吸节奏放松身体、调节心情。	与学生一起练习 提示要求 启发激励	动作到位合拍。	放松队形： ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1’ 30 ”	小
七 (1’)	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	按要求自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	积极参与。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地器材	短绳每人跳绳 1 个/根，长绳 8 个/根，播放器一台		
平均心率	145 次 / 分	练习密度	45%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育跳绳社团教案

水平三		年级	五年级	授课教师		日期			
教材内容		长绳：单手甩绳 游戏:过河接力							
教学目标		1. 使学生知道跳长绳甩绳的方法以及动作要领。 2. 能和同学配合很有节奏的帅绳，85%的学生能按要求完成练习。 3. 练习中培养孩子团结合作的能力。							
重点		使学生掌握跳长绳的甩绳的方法			难点		能够用正确的方法进行甩绳的练习。		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时间	强度	
一 (1’)	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好； 3. 安排见习生,宣布本课内容及要求。	动作整齐，精神饱满。	语言要求	整队快、静、齐一切听从指挥。	四列横队（如图） ××××××× ××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★				
二 (2’)	队列练习： 1. 齐步走。	整齐,精神饱满。	语言提示 口令指挥	听从口令练习	四列横队齐步走	1	2’	小	
三 (4’)	准备活动： 1. 八字绕赶跑 2. 跳长绳操（音伴）	精神饱满 充满活力，富有激情 积极参与动作的练习。	提示练习要求，教师镜面示范。	跟随教师的动作进行操练习。	四列横队错站立： × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	4 × 8 6 节	2’ 30” 30”	中 中	
四 17’ 18’	跳长绳：（单脚跳） 重点：使学生掌握跳长绳的甩绳的方法 难点：能够用正确的方法进行甩绳的练习。 1. 引导练习单手甩绳。 2、尝试连续单双手甩长绳的练习。	知道甩长绳的方法及动作要领,并能积极参与练习。 树立团队合作精神。 注意练习时的间距，谦让练习 强调练习安全。	1、说明要求，强调活动安全性。 2、观察指导。 3、评价小结，导入本课内容。 1、讲明要求。 2、示范动作方法，突破重难点。 3、提示动作。 4、巡视并参与练习，指导动作。 5、积极指导练习。	1、自由组织练习。 2、积极投入练习。 3、认真听讲。 1、尝试练习。 2、积极参与动作展示。 3、边想边练习。 4、根据要求主动练习。 5、主动参与。	跳长绳横队站立： × ♀ × × ♀ × × ♀ × × ♀ × ★	3-4 4-6 2-3 4-6 3-4	1’ 30” 30” 30” 40”	中 中 中——大	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

五	12' 13'	游戏:过河接力(长绳摆成小河,单脚跳过小河跑到指定标志物跑回,击掌接力) 重点:单脚跳过小河。 难点:游戏中注意安全。	遵守游戏规则,注意游戏安全敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、提问游戏方法及规则、要点。 3、参与游戏,并组织讨论怎么提高游戏的效率。 4、针对游戏中问题总结并提出要求。 5、组织再次游戏。 6、游戏小结。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组游戏,10人一组。 4、积极发言,指出问题。 5、继续游戏。 6、学会自评和互评。	四列横队(如图) ×× ♀♀ ×× ♀♀ ★	1 1-2 1-2	1' 4' 30 2' 30	大 中
六 (2')	瑜伽放松(音伴)	通过瑜伽拉伸身体、调节心情。	老师带领学生随音乐一起练习。	学生跟随老师一起练习。	放松队形: ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1' 30	小	
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结,教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小	
预 计 效 果						场地器材	跳长绳 10 人/根、音响设备 1 套、标志桶 10 个		
平均心率	135 次 / 分	练习密度	50%	强度指数	1.4	课后小结			
愉快感	自我感觉			对今后活动的期望度					
	好	中	差	强	中	弱			
	√			√					



长江小学校体育跳绳社团教案

水平三		年级	五年级	授课教师		日期			
教材内容		长绳：单脚跳绳 游戏：你追我赶							
教学目标		1、学会跳长绳单脚跳绳的方法以及快速抬脚的时机。 2、80%的学生能熟练完成单脚跳绳的技术动作，20%的学生能简单完成单脚跳绳的技术动作。 3、通过练习增强学生的跳跃能力、协调性。							
重点		使学生掌握单脚跳绳的方法			难点		能够在长绳中连续跳绳		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时 间	强 度	
一 (1′)	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生,宣布本课内容及要求。	动作整齐,,精神饱满。	语言要求	整队快、静、齐一切听从指挥。	四 列 横 队（如图） ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★				
二 (2′)	队列练习： 1. 左转弯走。	动作整齐,步调一致。	语言提示 口令指挥	听从口令练习	左 转 弯 走 进 队 形	1	2′	小	
三 (4′)	准备活动： 1. 八字绕赶，单挑过障碍物跑 2. 跳绳操（音乐伴）	精 神 饱 满 充满活力，富有激情 积极参与动作的练习。	提示练习要求，教师镜面示范。	跟随教师的动作进行操练习。	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	4 × 8 6 节	1′ 30 2′ 30″	中 中	
四 17′ 18′	跳长绳：（单脚跳） 重点：使学生掌握单脚跳绳的方法 难点：能够在长绳中连续跳绳 1. 引导练习单脚跳间。	知 道 跳 长 绳 的 方 法 及 动 作 要 领,并能积极参与练习。 树 立 团 队 合 作 精 神。 注 意 练 习 时 的 间 距, 谦 让 练 习 强 调 练 习 安全。	1、说明要求，强调活动安全性。 2、观察指导。 3、评价小结，导入本课内容。 1、讲明要求。 2、示范动作方法，突破重难点。 3、提示动作。 4、巡视并参与练习，指导动作。	1、自由组织练习。 2、积极投入练习。 3、认真听讲。 1、尝试练习。 2、积极参与动作展示。 3、边做边想。 4、根据要求主动练习。	跳 长 绳 横 队 站 立： × ♀ × × ♀ × × ♀ × × ♀ × ★	3-4 4-6 2-3 4-6 3-4	1′ 50″ 30″ 40″ 30″	中 中 中 大	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

	2、尝试连续跳长绳的练习。		5、积极指导练习。	5、主动参与。		3-4	40”	
五 12’ 13’	游戏：八字跑接力 重点：快速绕杆奔跑。 难点：游戏中注意安全，协同配合，遵守规则。	遵守游戏规则，注意游戏安全，敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、提问游戏方法及规则、要点。 3、参与游戏，并组织讨论怎么提高游戏的效率。 4、针对游戏中问题总结并提出要求。 5、组织再次游戏。 6、游戏小结。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组游戏，10人一组。 4、积极发言，指出问题。 5、继续游戏。 6、学会自评和互评。	四列横队（如图） ×× ▲▲▲ ♀♀ ▲▲▲ ×× ▲▲▲ ♀♀ ▲▲▲ ★	1 1-2 1-2	2’ 3’30” 3’30”	大 中
六 (2’)	拉伸放松（音伴）	通过拉伸放松身体。	老师带领学生随音乐一起练习。	学生跟随老师一起练习。	放松队形： ××××××× ××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1’30”	小
七 (1’)	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地器材	跳长绳 10 人/根、音响设备 1 套。标志杆 10 个		
平均心率	135 次 / 分	练习密度	50%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感觉			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				

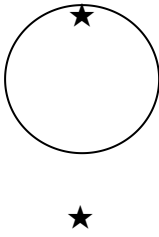


长江小学校体育跳绳社团教案

水平三		年级	五年级	授课教师		日期			
教材内容		长绳：多人连续跳绳 游戏:贴烧饼							
教学目标		1、学会多人跳长绳的方法以及动作要领。 2、80%的学生能够熟练做出多人连续跳长绳动作，找到跳长绳的最佳时机，20%的学生能简单做出多人连续跳长绳动作。 3、通过练习增强学生的跳跃能力、协调性。							
重点		全身协调配合跳长绳			难点		配合甩绳多人连续跳长绳		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时间	强度	
一 (1′)	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生,宣布本课内容及要求。	精神饱满，步调一致。	语言要求	整队快、静、齐一切听从指挥。	四 列 横 队 （ 如 图 ） ××××××× ××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★				
二 (2′)	队列练习： 1. 右转弯走。	精神饱满，步调一致。	语言提示 口令指挥	听从口令练习	右转弯进队形	1	2′	小	
三 (4′)	准备活动： 1. 蛇形跑 2. 跳绳操（音乐）	精 神 饱 满 充满活力， 富 有 激 情 积 极 参 与 动 作 的 练 习。	提示练习要求，教师镜面示范。	跟随教师的动作进行操练习。	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	4 × 8 6 节	30 ” 2′ 50 ”	中 中	
四 17′ 18′	跳长绳： 重点：全身协调配合跳长绳 难点：配合甩绳多人连续跳长绳 1. 引导练习连续跳长绳。	知 道 跳 长 绳 的 方 法 及 动 作 要 领，并能积极参与练习。 树 立 团 队 合 作 精 神。 注 意 练 习 时 的 间 距，谦 让 练 习 强 调 练 习 安全。	1、说明要求，强调活动安全性。 2、观察指导。 3、评价小结，导入本课内容。 1、讲明要求。 2、示范动作方法，突破重难点。 3、提示动作。 4、巡视并参与练习，指导动作。	1、自由组织练习。 2、积极投入练习。 3、认真听讲。 1、尝试练习。 2、积极参与动作展示。 3、边想边练习。 4、根据要求主动练习。	跳 长 绳 横 队 站 立： × ♀ × × ♀ × × ♀ × × ♀ × ★	3-4 4-6 2-3 4-6	1′ 30 ” 3′ 30 ” 2′ 30 ” 30 ”	中 中 中 大	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

	2、尝试连续多人连续跳长绳的练习。		5、积极指导练习。	5、主动参与。		3-4	50"	
五 12' 13'	游戏： 贴烧饼 重点：知道游戏方法。 难点：游戏中注意安全，遵守规则。	遵守游戏规则，注意游戏安全敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、提问游戏方法及规则、要点。 3、参与游戏，并组织讨论怎么提高游戏的效率。 4、针对游戏中问题总结并提出要求。 5、组织再次游戏。 6、游戏小结。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组游戏，10人一组。 4、积极发言，指出问题。 5、继续游戏。 6、自评和互评。	四列横队（如图） 	1 1-2 1-2	2' 3'30" 2'50"	大 中
六 (2')	哈哈笑放松操 (音伴)	通过舞蹈放松身体、调节心情。	老师带领学生随音乐一起练习。	学生跟随老师一起练习。	放松队形： ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1'30"	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地器材	跳长绳 10 人/根、音响设备 1 套。		
平均心率	135 次 / 分	练习密度	50%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感觉			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育踢毽子社团教案

水平一		年级	二年级	授课教师		日期			
教材内容		毽子：单脚踢 游戏：播种与收获							
教学目标		1. 能说出单脚踢的动作名称与方法。 2. 做出用单脚踢时轻巧落地的动作。 3. 培养学生刻苦练习，在练习过程中相互交流。							
重点		单脚踢毽子的部位。		难点		动作连贯协调。			
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时 间	强 度	
一 (1')	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生,宣布本课内容及要求。	强化养成教育以及组织性和纪律性。	语言要求	整队快、静、齐 一切听从指挥。	四 列 横 队 （ 如 图 ） ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★				
二 (2')	队列练习： 1. 一路纵队蛇行跑进。	保持正确的身体姿势,精神饱满。	语言提示 口令指挥	听从口令练习	蛇形跑进队形	1	2'	小	
三 (4')	准备活动： 1. 毽子操（音伴） 2. 强化踝、膝关节活动。	精神饱满充满活力,富有激情积极参与动作的练习。	提示练习要求，教师镜面示范。	跟随教师的动作进行操练习。	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	6 节 4 × 8	2' 30" 30"	中 中	
四 17' 18'	毽子：（单脚踢） 重点：单脚踢毽子的部位。 难点：动作连贯协调。 1. 引导练习空踢 2. 单脚踢 ① 单脚踢的动作。 ② 注意毽子的落地时间。	知道单脚踢毽子的方法及动作要领,并能积极参与练习。 树立团队合作精神。 注意练习时的间距,谦让练习 强调练习	1、说明要求，强调活动安全性。 2、观察指导。 3、评价小结，导入本课内容。 1、讲明要求。 2、示范动作方法，突破重难点。 3、提示动作。 4、巡视并参与练习，指导动作。	1、组织练习。 2、积极投入练习。 3、认真听讲。 1、尝试练习。 2、积极参与动作展示。 3、探讨练习。 4、根据要求主动练习。	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	3-4 4-6 2-3 4-6 3-4	1' 30" 2' 30" 2' 3' 2'	中 中 中 大	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

	③尝试连续单脚踢毽子的练习。	安全。	5、积极指导练习。	5、主动参与。				
五 12' 13'	游戏：播种与收获 重点：利用游戏规则合理游戏，快速奔跑，灵敏种和收。 难点：游戏中注意安全，协同配合，遵守规则。	遵守游戏规则，注意游戏安全，敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、提问游戏方法及规则、要点。 3、参与游戏，并组织讨论怎么提高游戏的效率。 4、针对游戏中问题总结并提出要求。 5、组织再次游戏。 6、游戏小结。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组游戏，3-4人一组。 4、积极发言，指出问题。 5、继续游戏。 6、学会自评和互评。	四列横队（如图） ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ★	1 1-2 1-2	1' 30" 30"	大 中
六 (2')	小舞蹈放松（音伴）	通过小舞蹈放松身体、调节心情。	老师带领学生随音乐一起练习提示要求启发激励	学生跟随老师一起练习。	放松队形： ××××××× ××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1' 30"	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	鼓励学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地器材	毽子每人1个/人、音响设备1套。		
平均心率	135次/分	练习密度	48%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感觉			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育踢毽子社团教案

水平二		年级	四年级	授课教师		日期			
教材内容		毽子：单脚连续踢 游戏：青蛙过河							
教学目标		1. 能说出单脚连续踢的动作名称与方法。 2. 做出单脚连续踢时轻巧落地的动作。 3. 培养学生刻苦练习，在练习过程中学会思考。							
重点		单脚连续踢毽子的部位。		难点		动作连贯协调。			
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时 间	强 度	
一 (1′)	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生，宣布本课内容及要求。	强 化 养 成 教 育 以 及 组 织 性 和 纪 律 性。	语言要求	整队快、静、齐 一切听从指挥。	四 列 横 队 （ 如 图 ） ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★				
二 (2′)	队列练习： 1. 两路队自然地跑进。	保 持 正 确 的 身 体 姿 势，精 神 饱 满。	语言提示 口令指挥	听从口令练习	两路队跑进队形	1	2′	小	
三 (4′)	准备活动： 1. 徒手操 2. 强化踝、膝关节活动。	精 神 饱 满 充 满 活 力，富 有 激 情 积 极 参 与 动 作 的 练 习。	提示练习要求，教师镜面示范。	跟随教师的动作进行操练习。	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	6 节 4 × 8	2′ 30″ 30″	中 中	
四 17′ 18′	毽子：（单脚连续踢） 重点：单脚连续踢毽子的部位。 难点：动作连贯协调。 1. 引导练习单脚踢 2. 单脚连续踢 ①单脚连续踢的动作。 ②一腿站立支撑，另一腿屈膝	知 道 单 脚 踢 毽 子 的 方 法 及 动 作 要 领，并 能 积 极 参 与 练 习。树 立 团 队 合 作 精 神。	1、说明要求，强调活动安全性。 2、观察指导。 3、评价小结，导入本课内容。 1、讲明要求。 2、示范动作方法，突破重难点。 3、提示动作。 4、巡视并参与练	1、自由组织练习。 2、积极投入练习。 3、认真听讲。 1、尝试练习。 2、积极参与动作展示。 3、边练习边思考。 4、根据要求主动	四 列 横 队 错 站 立： × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★			中	
						3-4 4-6 1-3	2′ 3′ 30″ 2′	中 中	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

	外展, 向内向上摆小腿, 用踝关节内侧踢毽, 等毽子落到膝盖以下的位置时, 抬脚再次踢起, 保持持续踢。 ③连续单脚踢毽子的 3-5 个。	注意练习时的间距, 谦让练习, 强调练习安全。	练习, 指导动作。 5、积极指导练习。 6、组织动作展示。 7、举行小组比赛	练习。 5、主动参与。 6、认真观看。 7、积极参与。		4-6 3-4 1-2	2' 2' 2'	大
五 12' 13'	游戏: 青蛙过河 重点: 利用游戏规则合理游戏, 培养跳跃的能力。 难点: 游戏中注意安全, 协同配合, 遵守规则。	遵守游戏规则, 注意游戏安全, 敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、提问游戏方法及规则、要点。 3、参与游戏, 并组织讨论怎么提高游戏的方法。 4、针对游戏中问题总结并提出要求。 5、组织再次游戏。 6、游戏小结。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组游戏, 3-4 人一组。 4、积极发言, 指出问题。 5、继续游戏。 6、学会自评和互评。	四列横队 (如图) ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ★	1 2-3 2-3	1' 3' 50" 3' 30"	大 中
六 (2')	模仿操放松伸懒腰、跪地后倒、小嘴碰脚尖、双手合掌向上伸、哈哈大笑。	通过模仿操放松身体、调节心情。	带领学生一同练习提示要求启发激励	跟随老师一起练习。	放松队形: ××××××× ××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1' 30"	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结, 教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地器材	毽子 1 每人个/人、音响设备 1 套。		
平均心率	135 次 / 分	练习密度	45%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				



长江小学校体育踢毽子社团教案

水平三		年级	五年级	授课教师		日期			
教材内容		毽子：盘踢 游戏：传递鸡毛信							
教学目标		1. 能说出盘踢的动作名称以及方法。 2. 做出盘踢时轻巧落地的动作。 3. 培养学生不怕吃苦的精神，在练习过程中学会思考。							
重点		左右盘踢毽子的时机。			难点		动作连贯协调。		
课序 时间	教 学 内 容	要 求	教学方法		组织形式	运动负荷			
			教师活动	学生活动		次数	时 间	强 度	
一 (1′)	课堂常规： 1. 整队，检查常规要求。 2. 师生问好。 3. 安排见习生,宣布本课内容及要求。	养成教育 纪律教育	语言要求	整队快、静、齐 一切听从指挥。	四 列 横 队（如图） ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★				
二 (2′)	队列练习： 1. 一路队自然地跑进。	保持正确的身体姿势,精神饱满。	语言提示 口令指挥	听从口令练习	一路队跑进队形	1	2′	小	
三 (4′)	准备活动： (1)扩胸运动 (2)肩绕环 (3)腹背运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)弓步压腿 (7)侧压腿	精神饱满 充满活力, 富有激情 积极参与 动作的练习。	提示练习要求,教师镜面示范。	跟随教师的动作进行操练习。	四 列 横 队 错 站 立: × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	6 节 4 × 8	3′ 40″	中 中	
四 17′ 18′	毽子：（盘踢） 重点：左右盘踢毽子的时机。 难点：动作连贯协调。 1. 引导练习单脚连续踢 2. 盘踢 ① 尝试盘踢的动作。 ② 一腿站立支撑,另一腿	知道单脚踢毽子的方法及动作要领,并能积极参与练习。 树立团队合作精神。 注意练习时的间距,谦让练习	1、说明要求,强调活动安全性。 2、观察指导。 3、评价小结,导入本课内容。 1、讲明要求。 2、示范动作方法,突破重难点。 3、提示动作。 4、巡视并参与练	1、自由组织练习。 2、积极投入练习。 3、认真听讲。 1、尝试练习。 2、积极参与动作展示。 3、边想边练习。 4、根据要求主动	四 列 横 队 错 站 立: × × × × × × × × × × ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★	3-4 4-6 1-2 3-4	2′ 30″ 3′ 2′ 3′ 30″	中 中 中 	



苏州高新区长江小学校体育社团活动教案集

	屈膝外展，向内向上摆小腿，用踝关节内侧踢毽，等毽子落到膝盖以下的位置时，用另一个脚轮流踢击。 ③连续盘踢毽子的5-6个。	强调练习安全。	习，指导动作。	练习。		3-4	4'	大
			5、积极指导练习。	5、主动参与。		1-2	1'	
			6、组织动作展示。	6、认真观看。		1-2	1'30"	
			7、举行小组比赛	7、积极参与。				
五	游戏： 传递鸡毛信 重点：培养快速奔跑的能力。	遵守游戏规则，注意游戏安全，敢于竞争。	1、讲明过程与方法。 2、讲明游戏方法及规则、要点。 3、参与游戏，并组织讨论怎么提高游戏的方法。 4、针对游戏中问题总结并提出要求。 5、组织再次游戏。	1、由组长带领每组学生尝试练习。 2、集合回答所提问题。 3、分组游戏，4-5人一组。 4、积极发言，指出问题。 5、继续游戏。	四列横队（如图） ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ××○○○▲ ♀♀○○○▲ ★	1	2'	大 中
12' 13'	难点：游戏中注意安全，协同配合，遵守规则。		6、游戏小结。	6、学会自评和互评。		1-2	3'30" 4'30"	
六 (2')	拉伸放松 伸	通过拉伸操放松身体、调节心情。	同学生一起练习 提示要求 启发激励	跟随老师一起练习。	放松队形： ×××××××× ×××××××× ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★	1	1'30"	小
七 (1')	1、本课小结。 2、收还器材。 3、师生再见。	能进行自评和互评。	启发学生小结，教师评价。	自评和互评。	四列横队	1		小
预 计 效 果					场地器材	毽子1个/人、音响设备1套。		
平均心率	135次/分	练习密度	45%	强度指数	1.4	课后小结		
愉快感	自我感			对今后活动的期望度				
	好	中	差	强	中	弱		
	√			√				