

11 个学科试讲模板

• 01 语文 •

一、开头话语:

尊敬的评委老师，大家上午（下午）好！/各位评委老师好！我是今天面试……（学段）……（学科）的 X 号考生。我的试讲题目是……（抽题题目）。下面我将展开我的试讲。

二、导入语言:

上课！同学们好，请坐！上课之前，老师给大家讲个故事/播放一段视频/唱一首歌/猜个谜语/看一张图片/读一段文字/谈一谈对 xxx 的感受……听/看/读/完之后，你们有什么感受？（提问）……让我们带着 xx 疑问/感受进入今天新课的学习。

三、新授课文:

1、初读课文，扫清字词障碍。

昨天布置给大家预习课文并查阅作者 xx 的信息，大家完成了吗？有哪位同学想来和大家分享的？（提问）……预习任务完成的可真棒！（文言文及诗歌在此环节中可适当解题。）（如果不需要介绍作者和写作背景，此步骤可省略，直接进行下面环节。）

现在请大家自由地朗读课文，如果在读的过程中遇到不懂的生字词，请先借着书本上的注释或者字典进行查询，也可以举手请教老师。……刚才在巡视的过程中，大家都读得很好，但是老师还是想要考考大家。（板书“xx”）请大家看这个字，读什么呢？（可以从音、形、义三个角度讲解。）（如果是诗歌及文言文还需请学生在读课文的过程中注意节奏和停顿，教师可范读也可听录音跟读。）

初高中的字词任务可以不单独作为一个环节，可以随文讲解，更偏向于讲解词语、成语。

2、再读课文，把握主要内容。

生字词大家已经掌握得差不多了，那接下来请带着这些生字词再次有感情地朗读（朗读方式多样化）课文，思考大屏幕上的问题：文章主要写了什么内容？/文章写了一件什么事情？/

文章写了哪些景色？这些景色有何特点？/文章是按照什么顺序描写 xxx 景物的？/文章可以分为几个部分？……

3、精读课文，品词析句悟情感。

A.找句子：请同学们找出文中描写 xx 人/xx 景令你印象深刻的句子，做上批注，分享感受。……

B.明特点：从这句话中，你读出了什么？（可答人物的品性、景物的特点）你是从哪里读出来的？（可答句子中的关键词）

C.析手法：这是作者对 xx 人的什么描写？/作者在这里用到了什么手法？（可从写作方法着手）

D.悟情感：作者为什么这么写？/作者描写的对象为什么要这么做？/这样做会怎么样？/你从中感受到了什么？（可以追溯原因，也可以质疑评价，由此推移至情感。）还有哪些同学找出来了想要分享？……

四、巩固练习：

1、学科内：

学到这里，想必大家已经对这篇课文的内容滚瓜烂熟了吧？接下来给大家五分钟时间再熟悉熟悉课文，然后合上书，根据大屏幕上的关键字的提示，对课文中的情节进行复述。/有哪位小老师想来讲解一下本课的生字，带领同学们回顾今天所学的生字词？……/老师给大家带来了 xx 写的 xxx，大家对比阅读，看看有什么不同之处？……/如果你是文中的作者，你觉得接下来又会发生什么事情呢？写下来。……

2、迁移生活：

学完这篇课文，有什么感受呢？有没有人能结合自己生活中的事例谈一谈呢？/同学们，如果你就是文中的 xxx，遇到这样的情形，你应该怎么做呢？/在我们的日常生活当中，有没有类似的人或事呢？……

3、其他：

这个小故事如此有趣，大家想不想扮演一下里面的角色，用现在普通话的语言演一演这个小故事啊？那我们就动起来吧！大家可以自选角色，积极表现。……/相信大家都感受到了文

中景色的优美，作者用笔写出了美景，现在大家想不想用手中的画笔画出这样的美景呢？老师听到了大家的欢呼声，那就请同学们选择文中你最喜欢的一个画面，画出它的模样吧。……

五、课堂小结：

同学们，这节课你有哪些收获？你学到了什么？

六、布置作业：

在课堂结束之余，老师想给大家布置这样的 x 个小任务：

- 1、识字写字：摘抄本课喜欢的美词美句。
- 2、对比阅读：课后读 xx 的 xxx。（与本节课所学内容相关）
- 3、口语交际：将这个故事/景观介绍给你的父母听。
- 4、观察练笔：给 xxx 写一封信/学习文中的写作方法，写一处你最喜欢的人/景/物。

……

七、试讲结语：

我的试讲到此结束，感谢各位评委老师的耐心聆听，谢谢！

请问我可以擦黑板了吗？

• 02 数学 •

《小数的意义》试讲范文

一、导入

师：同学们，想玩游戏吗？都想啊，好，我们今天来玩一个猜数字的游戏。老师刚才买了一本笔记本，猜一猜，我花了多少钱？你说，2 元 5 角，多少元呢？

2.5 元，再来，猜一猜老师的身高多少米？1 米 6，对 1.6 米。猜一猜自制数位表的长和宽是多少？你来说，宽 15 厘米，长 25 厘米，这是我们猜出来的，怎么验证咱们的猜测是否正确呢？

你们有什么办法？量一量，很好，老师提前量好了，来看看与我们猜的一样吗？还有什么发现？都是用小数表示的，这节课，我们继续深入学习小数的知识。

二、授课（精讲）

师：为了帮助大家认识小数，老师带来了这个，谁认识？对啦，米尺非常准确，我们把一米的尺子平均分成了 10 份，请同学们想一想，每一份应该是多长，对，1 分米，如何用米做单位，写成分数是多少？写成小数是多少？思考一下，你来说，分数 $\frac{1}{10}$ 小数 0.1，很好，如果是 3 分米、7 分米呢？用分数和小数又该怎么表示呢？请同学们自己思考独立完成课本中的内容。完成了吗？谁说说看？3 分米就是 $\frac{3}{10}$ 米，也是 0.3 米；7 分米就是 $\frac{7}{10}$ 米，也是 0.7 米，好，0.3 米里面有几个 0.1？，0.7 米里面有几个 0.1？仔细观察每组分数和小数，你发现了什么？可以和同桌说一说，你来说你的发现：分数分母都是 10，都是零点几的小数。

师：你们已经发现了，像 0.1、0.3、0.7 这样的小数，小数点右边有一位小数，我们称它为一位小数，什么样的分数可以写成一位小数？对了，分母是 10 的分数，可以写成一位小数。也就是十分之几，可以写成一位小数，很正确，我们把分母是 10 的分数写成了一位小数，那两位小数呢？

师：我们刚才把 1 米的尺子平均分成 10 份，每一份是 1 分米，如果把每一份再平均分成 10 份，想想我把 1 米的尺子平均分成了多少份，你来说。100 份

师：我们把 1 米的尺子平均分成 100 份，现在来看放大图，请想一想，把 1 米的尺子平均分成 100 份，用米做单位，每一份是多长？每一份写成分数是多少？写成小数是多少？如果继续平分，将 1 米平均分成 1000 份，用米做单位，一份可以怎么表示？先独立思考然后在前后小组内讨论并完成课本中的内容。讨论完了吗？你代表你们小组来汇报一下。把 1 米平均分成 100 份，每一份是 1 厘米，用分数表示是 $\frac{1}{100}$ 米，用小数表示是 0.01 米。4 厘米用分数和小数怎么表示？那 8 厘米呢？你来补充。哪个小组探究了平均分成 1000 份的，其中的 1 份用分数怎样表示？用小数怎样表示？

生: $\frac{1}{1000}$ 米; 0.001 米

师: 除了这些你们在讨论的过程中还发现了什么? 你来说说看, 分母是 100 的分数, 可以写成两位小数。也就是百分之几, 可以写成两位小数, 真会归纳, 还有呢? 你补充, 分母是 1000 的分数, 写成了三位小数。结合上面的探究谁能帮老师总结一下, 什么样的分数可以用小数表示? 分母是 10、100、1000,..., 这样的分数可以用小数表示。这些小数的计数单位分别是多少? 每相邻的两个计数单位之间的进率是多少? 可以和你的同桌进行交流, 也可以阅读课本中的相关内容。读完了吗? 你来说说你的发现, 一位小数表示十分之几, 十分之几的计数单位是十分之一。可以再进一步说说吗? 你来补充, 那么一位小数的计数单位就是十分之一, 写作 0.1。同理两位小数、三位小数呢? 对啦, 计数单位分别是 0.01、0.001。好, 它们每相邻两个计数单位间的进率是多少? 是 10, 非常的好我们今天再一次深入研究了小数, 谁能说说今天都学习到了什么知识, 想一想, 你来说, 很好, 认识一位小数两位小数怎么来的, 还有呢? 相邻两位小数的进率。很好。我们今天的课就学到这里, 好下课。

三、试讲结语:

谢谢各位评委老师, 我的试讲到此结束, 我可以擦黑板吗?

• 03 英语 •

一、开场语:

Good morning/afternoon, dear judges. (鞠躬)

I'm the No.X candidate. It's an honor for me to be interviewed here. Today my title is..... May I begin my lesson?

二、试讲过程:

Step1. Lead in

Good morning, boys and girls. How is your Monday morning? Sleepy? Let's sing a song together to wake you up. Ok? Let's sing it together. Wow, I love your voices.

Before today's lesson, let's look at the screen, I will show you a beautiful picture/ a videoclip. What can you see? Yeah, you are very smart.

Step2. Presentation

Wow, let's meet more new things. What's it? Yeah, how to say it in English? It's Read after me. Great. Next, what's this? Yes, it's Follow me, please. Do you want to play a guessing game with me? Please listen to me carefully. Yes, it's Read after me.

Let's listen to the tape. What did you hear just now? Excellent.

Step3. Practice

Word Practice (Choose one of them)

Task 1. Train runs

Now, the whole class, let's play a game, ok? It is called "train runs". Train runs, train runs (手势), train runs from Lucy. Ok, Lucy (手势), stand up please, repeat the word ... Great, thank you, sit down please. The next one

Task 2. What's missing

Class, since we have already learned some new words, let's play a game, ok? Here we have five new words. You may have a close look at them. And then you should close your eyes and I will cover one of them. When you open your eyes, please tell me which one is missing. Understand? Let's start!

Task 3. High/low voice

Let's play another game, ok? It is called "high/low voice". For example, if I say a word in a very high voice, like "apple" (声调高), then you should say it in a very low voice, like "apple" (声调低), understand? Now, let's get started. Apple (声调高). Oh, I can't hear you (作出一个“听”的手势).

Sentence Practice

Role-play

Now, boys and girls, since we have already learned some new words, expressions and sentence structures today, I would like you to work with your partner and act out the dialogue. Ok? I'll give you three minutes. And then, I'll invite some of you to come to the front and demonstrate your performance to us. Clear?

Step4. Production

Now, let's make a new dialogue according to the picture. /let's do a survey about...I will give you two minutes to prepare. Then I will invite some of you to stand here and show your dialogue. Are you clear? Ok, let's begin!

Time is up. Which group wants to try? Great! You two please. Come here. It's your show time now. How about their performance? Great, right? You did a good job! Let's clap your hands for them.

Step5. Summary

How time flies! It's time for us to review what we have learned today. Who'd like to have a try?...Your summary is perfect. And we also learned....

Step6. Homework

After class, you can practice the dialogue with your partner and ask your parents the question: ...Now, it's time to say goodbye, bye!

That's all for my class, thanks for your listening.

Can I clean the blackboard?

• 04 美术 •

一、开场语:

各位评委老师, 大家好! (鞠躬) 我是小学/初中/高中(学段)美术学科资格证面试的_____

号考生。我抽到的试讲题目是《_____》，下面开始我的试讲。

二、导入

师：上课！同学们好，请坐！

上课之前，老师给大家讲个故事/播放一段视频/唱一首歌/猜个谜语/看一副作品/认识一位艺术家/说说你的了解？_____听/看/完之后，你们还想知道哪些呢？_____让我们带着_____好奇心，走进今天的艺术之路。

三、新授

（一）初见艺术作品、分析艺术类型/初看作品、分析感知

师：首先我们一起看向大屏幕，欣赏屏幕中的作品/一段视频，告诉老师，你看到的作品属于哪一类的艺术形式呢？（板书：题材）

师：你举手最快，你说！嗯，他准确的说出了这种艺术形式属于油画/雕塑/版画/国画/等。真是见多识广呀！

（二）梳理创作背景、畅谈表达内容/再看作品、讨论理解

师：目光再次聚焦大屏幕，欣赏屏幕中的作品，谁能说说艺术家表现了怎样的形象/艺术家画了什么内容/艺术家创作了什么形象？

师：请你谈谈吧！对，我们看到作品中有_____。（板书：背景、内容）。

师：艺术家为什么要创作这样的作品呢？想表达什么呢？

请小组组长将老师收集的艺术背后的故事/请小组组长讲同学们收集的艺术背后的故事，通过读一读的方式分享给组内的同学。各小组从点/线/面/色/形/空间/明暗/肌理等（板书：艺术语言）方面讨论，艺术家如何表达艺术形象的？为什么这么创作呢？

师：请这一组同学说说你们的讨论结果！

师：他们说到，这件作品线条流畅/富有节奏/生动/等；色彩丰富/单一/以___色调为主，渲染了___氛围；明暗对比强烈/柔和，突出了_____/弱化了_____；结合艺术家的创作背景表达了_____。（板书：形式、主题）

师：这组同学们分析的很细致，表达的内容很清晰，仿佛我们在与艺术家对话呢！

师：再请这一组同学们分享你们的成果！

师：这组不仅观察的好，描述的好。他们从构图/造型手段等方面用词准确的概括了艺术作品特征。根据艺术家的生平说出了自己的对这件作品的感受。

看来同学们已经掌握了，分析作品的方法了。不仅仅是用眼睛看，还要了解背后的故事，跟着艺术家的创作路线去思考，拥有了发现美的眼睛。

（三）结合生活实际、对比艺术创作/联系生活、共鸣升华

师：刚刚各组分析了作品的主题和形式。现在我们将目光聚焦其他艺术家的作品，请各组同学们将作品与作品进行对比，并结合生活实际/看一段生活中的影片，说是艺术家的创作给我们带来了哪些影响？谈谈感触最深的是什么！（板书：意义）

师：请你代表你们小组说一说吧。

师：他说其他艺术家表现时注重了_____但这件作品着重表现了_____结合生活实际更能感受艺术家想要表达的_____具有时代意义_____。

师：能看得出这组同学很喜欢这件艺术作品，他们对作品的评价很高，老师对你们热爱艺术的精神也要给予高度的赞赏。

师：这组同样热爱艺术的同学们也准备好了，请你们说说吧！

师：他们表达对比这些作品，这件作品突出的表达了_____形象，更能充分表达艺术家的情感，也让同学们更能从艺术作品中感受生活，从生活中理解了艺术作品。

师：能够感受到，你们爱艺术爱生活，紧密的将艺术与生活联系在了一起，从你们的分析中让我们更理解了艺术源于生活，高于生活！

四、练习

（一）布置赏析作业、表达思想感情/创作作品、情感抒发

师：说到这里，我们已经从艺术作品的背景；内容（主题、形式）；技法（艺术语言）；意义等方面了解了这件/这些艺术作品。

同学们的感受颇多，请把自己对作品的认识与理解写一写/请你也创作以_____为主题的艺术作品，15 分钟之后我们将开展艺术鉴赏大会，请同学们充分表达自己的所感所想。

（二）作品分享展示、评价交流感想/展示作品、评价交流

师：好了，同学们都创作好了，请有序的将你创作的内容贴在“作品赏析智库”上，然后相互读一读/看一看，品一品/说一说。

师：你目前最喜欢谁的分享/作品呢？哦，这两位同学用丰富的艺术语言描述了_____/这位同学创作了_____形象生动、色彩_____-----。

这样的作品让老师也大开眼界，值得大家借鉴。

师：你呢，最喜欢谁的创作？他创作的既生动又感动呀，从情感上打动了你。

这件作品不仅打动了你，也打动了我，很高兴因为你们认真的参与才有如此精彩的作品。

五、小结

师：今天的学习你们有哪些收获呢？这位同学收获了艺术作品！这位同学收获了学习飞方法！正是同学们敢于分享自己的收获，并积极向其他同学学习，相互交流才有了今日的硕果累累。

在课堂结束之余，老师想给大家布置 1 个小任务：

查阅资料：了解更多有关内容。老师相信你们会有更精彩的发现，成为我们班的艺术大师/

鉴赏大师。/创作作品：课后创作相关作品，提升自己的实践能力/交流分享：将艺术作品的

学习分享给亲朋好友，一起遨游艺术的海洋。

下课，同学们再见。

六、结束语：

我的试讲到此结束，感谢各位评委老师的耐心聆听，谢谢！

请问我可以擦黑板了吗？

• 05 音乐 •

一、开场语：

各位评委老师，大家好！我是今天面试小学/初中/高中（学段）音乐学科的 X 号考生。我的试讲题目是《……》（抽题题目），下面我将展开我的试讲。

二、导入

师：上课！同学们好！请坐。

师：在上课之前，_____（a.我们一起开展常规律动游戏 b.我们一起玩几个“我来表演你来猜”的游戏 c.老师想给大家分享个故事 d.老师想问你们一个问题 e.我们来看一起看一段视频……）。

师：（播放/谈话/分享/游戏完毕）同学们_____（a.听到了；b.看到了 c.猜到了……）什么呢？

生：（略）

师：不得不说，同学们的感受力都是非常细致敏锐的。今天，我们就一起来学习一首好听的歌曲_____（板书课题）。

三、新授

师：好，在欣赏/学唱歌曲之前，我们先通过音频感受这首音乐，先来熟悉一下本首歌曲的节拍和节奏。思考一下这是一首几几拍的歌曲啊？情绪是怎样的呢？

生：（略）

师：对，是_____（a.3/4；b.4/4；c.2/4；d.3/8；e.6/8……）的。那_____（a.二拍子；b.三拍子；c.四拍子……）的节奏特点是怎样的，大家还记得吗？

生：（略）

师：非常好，是_____（a.强弱；b.强弱弱；c.强弱次强弱；d.强弱弱次强弱弱……）。

下面我们根据_____（a.二拍子；b.三拍子；c.四拍子……）的节拍特点，那情绪是怎样的呢？

生：（略）

师：真棒，老师听见同学们异口同声的回答是_____（a.稍快的 b.激情昂扬的 c.稳健的 d.稍慢的 e.进行曲的风格 f.悲伤的 g.愉快的……）同学们有没有发现歌曲中有哪些节奏型呢？

生：（略）

师：有请第三排红衣服的女生你来说，很棒，有我们学过的前八后十六的节奏型、附点音符节奏型……接下来我们一起把这首歌曲的节奏来打一下，注意_____（a.附点音符；b.切分音；c.较复杂的节奏型……）的准确度和长节拍音符的时值一定要到位。

生：（略）

师：嗯，同学们的节奏感都非常强，打得很好。节奏咱们有了初步的掌握了，下面咱们就一起来欣赏一遍这首好听的歌曲/音乐作品。注意在听的过程中，要边听旋律边理解歌曲的（歌词）内容，并思考以下两个问题_____：（a.歌曲的力度是如何变化的？b.歌曲中最有特点的节奏型是什么？c.歌曲的速度是怎样的？d.歌曲中的哪部分给你留下的印象最深刻？

e.应该用怎样的情感来演唱歌曲? ……)

师:好,第一遍歌曲已经听完了,有没有同学愿意回答老师刚才提出的问题?嗯,同学们都非常的踊跃啊,来,_____ (a.靠窗的那位戴眼镜的男同学;b.最后一排穿红衣服的那位女同学;c.靠墙的那位扎麻花辫的女同学……)你来回答一下吧。

生:(略)

师:这位同学回答得非常正确。为了能够更好地理解歌曲所表现的内涵,接下来我们_____ (a.有感情地把歌词来朗读一遍;b.把旋律唱一遍)。

生:(略)

师:嗯,同学们朗读/音准的非常好,老师都被你们的真挚感情打动了。下面咱们来听第二遍,在听这一遍的过程中,同学们可以跟着音频轻声哼唱,然后思考这样一个问题_____ : (a.歌曲/音乐作品是由几个乐段组成的? b.歌曲/作品中出现了哪几种乐器? c.歌曲/音乐的调式调性有哪些变化? d.歌曲/音乐作品中的音区有怎样的变化? ……)大家可以四个人为小组进行交流讨论。

生:(略)

师:刚才老师问的问题,大家讨论的怎么样了?

生:(略)

师:同学们的悟性可真高!回答得非常对。那接下来,我们就一起来_____ (a.学唱一下这首歌曲吧!老师范唱一遍,在听的过程中要注意老师演唱时的情感以及复杂节奏型的正确演唱,同学们也可以跟着老师的钢琴进行小声的模唱;b.分析一下音乐旋律中表达怎样的情感呢,运用了哪些音乐要素得以体现呢,同学们可以分组讨论一下?)

师:_____ (a.老师唱完了。下面该轮到你们啦!老师为你们弹伴奏,同学们跟着伴奏先演唱一遍旋律音。准备好了吗?好,开始;b.讨论声渐渐小了下来,看来同学们已经讨论的差不多了,那哪位小组代表来说一说呢?)

生: (略)

师: 嗯, 整体上还是不错的。但有几个地方同学们在演唱/欣赏分析的时候要稍加注意, 要注意_____ (a.切分节奏; b.音程跳进; c.弱起小节; d.附点音符 e.调性变化; f.力度; g.速度……) 的表现。现在, 你们听老师演奏一遍这首乐曲的主旋律, 一边听一边在手中画出旋律线, 感受乐曲的起伏是怎样的?

生: (略)

师: 不错, 下面咱们_____ (a.把歌词加进去演唱一遍;b.把旋律在演唱一遍) 来, 预备起。

生: (略)

师: 很好。注意调整呼吸、发声方法, 情感再饱满一点就更好啦! 刚才咱们强调过的难点部分, 同学们还要多加注意, 一定要把节奏及时值演唱清晰准确。下面请同学们带着对歌曲内容的理解以及老师给出的建议再完整地演唱/聆听一遍歌曲。

生: (略)

四、创编

师: 嗯, 这一遍唱得非常好。接下来, 咱们换一种演唱方式看看唱出来的效果怎么样。_____ (a.左边四排同学唱中文歌词, 右边四排同学唱英文歌词; b.男生唱一句, 女生唱一句; c.男生唱第一段, 女生唱第二段; d.女生演唱, 男生为其伴奏; e.小组接龙演唱……)。

生: (略)

师: 听起来不错呢, 细节也处理的很好。同学们果然是好样的。下面咱们稍微放松一下, _____ (a.利用咱们课前发的打击乐器, 为今天学习的音乐编创一段伴奏; b.把你脑海中的歌曲情境在纸上画出来; c.为歌曲编排一个小舞台剧; d.为歌曲编创一段舞蹈动作……) 同学们分两组展开创编活动, 5 分钟后, 咱们请各组进行汇报表演。

生: (略)

五、小结

师：这几组同学表演的都非常好，默契程度非常高，同学们真优秀。不知不觉，咱们的课就接近尾声了。通过这节课的学习，大家都有哪些收获呢？

生：（略）

师：（补充总结+提升）同学们，通过这节课我们感受了_____（a.XXX 的美景；b.XXX 的演唱方式；c.音乐作品中旋律中的 XXX；……），回去之后你们可以把这首音乐作品分享给自己的家人和朋友，让他们也一起感受吧！下课，同学们再见！

以上就是我全部的试讲内容，感谢各位评委老师的聆听。

请问我可以擦黑板了吗？

• 06 体育 •

一、开场白：

尊敬的各位评委老师你们好，我是今天面试小学（初中/高中）体育的 X 号考生，我今天抽到的题目是 XXXX，下面开始我的试讲。

二、开始部分：

集合，立正，向右看齐，向前看，第一排同学从右到左依次报数，体育委员出列，报告班级出勤情况，我们班全员到齐，很好！同学们今天全都穿着运动服和运动鞋，非常符合上体育课的要求，希望大家能把良好习惯保持下去。咱们班今天有没有身体不舒服，需要见习的同学？没有，好的。请同学们再检查一下身上有没有小刀、钥匙扣等尖锐物品，如果有的话请交给老师或者放到前面收纳箱里来，下课后自行取回。在学习本节课内容之前我们首先进行一下热身活动。

三、准备部分：

常用模板（慢跑+徒手操）：全体都有，向右转，绕着田径场弯道跑一个往返，左侧第一排跑步走，第二排跟上！一二一、一二一，立定！向左转，以中间这位同学为基准成体操队形散开，大家在老师的带领下一一起做一下徒手操，好，大家跟着老师一起做，第一节头部运动，

1、2、3、4……（2个八拍），第二节扩胸运动，1、2、3、4……（2个八拍），第三节体转运动（2个八拍），第四节膝关节运动（2个八拍），第五节踝腕关节运动（2个八拍），好的，两人一组互相压压肩，再做五次提踵练习，通过热身与拉伸预防关节损伤和肌肉拉伤的发生。

四、基本部分：

1、图片导入：

大家请看，老师手里的这张图片中的人物，有同学知道吗？没错，这就是大家都很喜欢玩的xxx，我们知道在玩这项运动的时候大家知道这位明星最擅长的一项技术是xxx，同学们不想和这位明星一样也这么厉害呢？大家异口同声的说都想，那么今天我们就来学习一下一项非常重要的技术：xxx，通过本节课的学习，相信大家的技术都会提升不少哦。

2、教师的完整示范和讲解：

下面，老师首先给大家做个xxx技术动作的完整动作示范，请同学们全部站到老师的侧面/对面/旁边，老师首先给大家做一下完整的技术动作示范，让大家直观感受一下，好的，同学们看清楚了嘛，有的没看清楚，那老师再给大家做一遍示范，大家可以清楚的看到我们一个完整的技术动作。那现在大家都做一下徒手练习的动作示范，每人做10次，一共两组。

3、教师的分解示范和讲解：

①分解示范和讲解一：

大家停一下，刚才大家练习的都非常认真，下面我们来进行一下分解的训练，老师首先给大家做一个助跑/传球/手型的示范，老师做6-8步的助跑示范/手型等，要求动作协调/姿势正确，讲解具体的动作方法，讲述动作操作时的注意事项。教师示范以后组织学生自己进行模仿练习，练习10次，同学们开始练习吧，这位同学做的姿势真标准，这位同学记得要准确发力，这位同学要上下肢协调配合。

②分解示范讲解二：

老师刚才看了大家的训练，整体还是比较不错的。但是依然存在一些问题，如用力过猛//助跑节奏不对/xxx等。下面我们来进行助跑加起跳/xxx的训练，老师首先做两部分结合的动作示范，进行两次示范，每一次示范结束以后都要进行详细的动作讲解。下面同学们进行

两组每组 8 次动作的训练，大家开始训练吧，教师进行巡视指导与纠错。

4、完整训练：

经过一段时间的训练后，老师发现大部分同学都已经掌握助跑与起跳/蹬地与滚翻/挥臂等的有效衔接了，教师进行完整的技术动作示范，要求动作优美，舒展大方。先设置一个对学生来说难度较低的训练，让学生去体会技术动作的完整性以及上下肢的协调配合，给学生讲解清楚做动作时的注意事项，摆动和上引手臂的时机，引导他们做训练时尽量准确、优美等。组织学生进行两组每组十次训练，教师进行巡视指导与纠错。

5、比赛或竞赛类游戏：

将全班学生分成三个/四个小组，进行 xxx 接力/比准/比快(结合具体项目)比赛。游戏的规则是每组成员成纵队排列，依次出发，按照老师提前标志好的起点和止点，从教师划定的出发位置出发，要求……在比赛进行的过程中如果违反规则则此次无效/重新开始/增加时间等。对获胜的小组进行口头表扬，对落后的两组进行小小的惩罚，比如表演节目，唱歌等。下面游戏开始……。大家一起给组员加油。我们第一组的同学……（用时最少/最规范/胜利），大家给他们鼓鼓掌，落后的两组/三组也不要灰心，下次继续努力，我们请比赛中落后的两组/三组一起表演一个节目。

五、结束部分：

集合！好的，同学们，我们本节课的学习内容就到这里了，下面进行一下放松活动，大家按照广播体操队形散开，大家跟着老师一起做一下放松操，主动去调整下自己的呼吸。好的，下面我们两个同学一组，相互进行手臂肌肉和肩部肌肉的按摩放松，按按肩膀，捶捶大臂，揉揉小臂。

愉快的时光总是短暂的，马上就要下课了，有没有哪位同学主动说一下我们这节课学习的主要内容呢？这位同学你说，我们这节课学习了 xxxxxxxxx，非常好，说的都是正确的，掌握的很不错！说明学习练习的很认真。这节课我们班同学表现的都非常好，练习时都非常认真，大部分学生掌握了 xxx 技术的基本动作要领，还有小部分学生没有很好掌握，没关系，下节课我们再继续进行巩固练习。

请今天的值日生下课后帮助老师收回一下器材。

下课，同学们再见！

我的试讲到此结束，感谢各位评委老师。

• 07 物理 •

一、开场语

尊敬的各位老师大家好，我是初中物理组的 X 号考生，试讲的题目是《XX》，下面开始我的试讲。

二、导入

上课，同学们好，请坐。相信大家在生活中都经历过这样的场景：（描述内容）。结合这个场景，请大家来思考这么两个问题：1.（表象问题）；非常好，看来同学们对生活很有见解。第二个问题：2.（深入问题）。看来大家都有困惑，今天我们就一起来讨论这个问题。

三、新课讲授

对于刚才的问题，开动脑筋，哪个同学有自己的想法了呢，可以大胆发言。请坐在后排靠门的穿红衣服的同学你来说。声音非常宏亮，请坐，刚才这位同学说（复述内容），大家觉得他说得有没有道理，对，非常合理。那谁还有其它想法吗？好，这位同学已经迫不及待了啊，就请你来给大家分享一下自己的观点吧。思路很清晰，这位同学刚才告诉我们（复述内容），看来果然是人多力量大啊，综合这两位同学的观点，我们已经把这个问题剖析得比较到位了。那老师在这个基础上又有了一个新问题：（难点）。这又该怎么理解呢？老师看到同学们皱起眉，这样吧，我们不妨几个人集思广义，一起来攻克这个难关。

下面，我们就以前后桌四人为一小组，给大家五分钟的时间，一起来讨论这个问题。在讨论的时候，注意边思考边倾听，最后总结出小组的共同答案，好的，现在开始。（巡场指导）好，时间到。刚才老师在下边看到各个小组讨论得很积极，相信大家都有了自己的结论。哪个小组代表愿意来分享一下成果？好，就请举手最快的第三小组来说。分析得很到位，一下给出了两种讨论的情况，1.……；2.……。那老师要追加一个问题了，如果是其它的情况呢？

看来还没有找到很好的解决方案，哪个小组愿意来进行补充呢？非常好，第二组举手了，思路非常清晰，就请你来充当一次小老师，来讲台上用板书给大家展示一下吧。很好，语言简洁明了，逻辑清晰，请回。大家理解了吗？现在，我们请一位同学来把所有可能的情况进行一个完整的总结，好，请中间这位同学来说。总结得很全面，他说（复述内容）。这就是我们今天所要学的知识。

四、巩固提高

这个结论同学们是否理解透彻了呢，现在我们一起来看一个题目，请大家独立完成。哪位同学愿意到黑板上解答呢？好，请你来。好的，大家都已经完成了，请这位同学来给我们讲一下解题的思路。很好，非常清晰，（复述思路），请回。大家都理解了吗？看来大家对这个知识理解得都很到位了。

五、小结作业

下面就请自由发言，说说本节课的收获。好的，这位同学说到本节课的两个知识点（简述学生分享内容），这位同学又对这个知识点进行了补充，（复述内容）。很好，第三位同学的总结是在结合了实际生活，（复述内容）。物理就是来源于生活，又服务于生活，课下之后大家可以尝试着将本节课的所学运用于生活中。并思考这样一个问题：（作业内容）。好，今天的课就到这里，下课。

六、结束语

我的试讲到此结束，谢谢各位老师的聆听。

• 08 化学 •

一、开场白

各位评委老师，上午/下午好（鞠躬）。我是中学/高中化学组的 x 号考生。我今天试讲的题目是 xxx。下面开始我的试讲展示。

二、导入

上课！同学们好，请坐。上课之前老师和大家一起看一组图片/一段视频，同学们认真观看，想一想这些图片/视频，描述的都是什么呢？从图片/视频中我们可以知道 **xx** 物质/反应在我们的日常生活中有着非常广泛的应用，今天我们就将一起学习一下关于 **xx** 的知识。

三、新授

1.观察思考

下面给大家一点时间一起来观察一下上述图片/资料，思考上述图片/资料之间有什么相同点吗？有什么不同点吗？相互之间有什么关系吗？哪位同学能来总结一下呢？同学们总结的都十分的到位，抓住了重点问题。

2.交流讨论

接下来请同学们以小组为单位思考讨论下面几个问题。（问题 1，问题 2，问题 3）

3.归纳总结

老师看同学们讨论的非常认真，非常激烈，哪个小组想回答一下老师的问题？第二组的这位同学概括的十分到位，有哪一小组想进行补充吗？三组你们进行补充吧！三组的补充抓住了问题的区别与联系，回答的十分精彩。接下来我们一起总结一下同学们的发现，我们概括起来就是 **xx**（理论内容）。

4.直观提升

接下来我们同学们注意观看这个宏微结合的视频动画。通过动画相信你们对于这一原理会有新的认识。动画观看结束了，哪位同学能来说一说对于 **xxx**（原理）你有什么新的认识吗？这位同学回答的非常准确。

四、巩固

xx 在我们的日常生活中其实也是用很重要的作用的，同桌合作讨论，想一想生产生活中有哪些利用了本节课所学的知识呢？好，时间到，大家能想到什么？对，这些都是 **xx** 在生活中的实际应用。

五、小结

在今天的学习过程中，每位同学都积极参与，哪位同学可以分享一下这节课你们学到了什么呢？

六、作业

课后大家可以再搜集一些关于 xx 的例子/xx 的发展史，下节课与同学们一起分享。本节课我们就上到这里。

下课，同学们再见！

七、结束语

以上就是我试讲的全部内容，感谢各位评委老师的聆听！

• 09 历史 •

各位评委老师，

大家好！我是今天面试初中/高中（学段）历史的 x 号考生。我的试讲题目是……（抽题题目）。下面我将展开我的试讲。

一、导入新课

师：上课！同学们好。在学习今天的……内容之前，老师想与大家分享一段视频/几幅图片，大家一起来欣赏一下，想一想，从这个视频/图片中，你们都看到了怎样的历史信息？想和大家交流哪些内容呢？

生：（教师可以简单转述）

师：下面就请大家和我一起穿越历史，开启探寻历史真相的学习之旅吧！

二、讲授新课

（一）环节一：xx 的历史背景/原因/条件

师：请同学自主阅读教材，归纳……的原因/带着问题思考，为什么……（具体问题）

生：（学生阅读教材）

师：哪位同学能够来分享一下自己的自学成果呢？嗯，好的，左边后排这位同学，请你来说。

生：（思考回答具体内容）

师：这位同学从政治/经济/文化三个方面分析了 xx 的历史背景，老师再补充一点，还可以从国际环境角度来分析。

（二）环节二：xx 的具体内容/措施/过程

师：通过刚才的学习，我们知道了……的历史背景/原因/条件。现在老师把同学们分成两大组，分别讨论……（布置具体的讨论问题）。给大家 10 分钟的时间。（要求各小组成员就各组问题进行内部讨论，讨论过程中教师适当进行引导）

生：（学生讨论）

师：好的，同学们，时间到啦。大家小组讨论的都非常激烈，下面就请各小组派代表分享。

生：（具体内容）

师：这两组学生表现的都不错。（教师进行补充）我们在 xx 的内容有：（具体内容）

（三）环节三：xx 的历史影响/作用/意义

师：我们已经了解了 xx 发展的背景和内容，那么如何来正确认识 xx 的影响呢？让我们一起通过一段史料来共同探寻吧！

生：（阅读史料）

师：请同学们结合刚才的史料，谈一谈你们对今天所学习的历史事件是如何看待的呢？

生：（在教师引导下分析归纳有效历史信息）

师：看得出同学们都动了脑筋，对 xx 的认识应该是客观的。我们可以从积极、消极/作用、局限两个方面分析。学习历史，要学会一分为二的历史分析方法，增强自己的历史素养。

三、巩固练习

师：亲爱的同学们，又到了我们每次的历史开心一刻啦！大家在今天历史史实的基础上，以历史兴趣小组的形式，演一段历史情景剧。

生：（积极参与中）

师：看来大家对今天的历史知识能够灵活运用啊。

四、课堂小结

师：在今天的学习旅程中，每位小伙伴都充分展示了自己的才能。最后，谁能为大家总结一下本节课的收获？

生：（简单概括）

师：没错，希望大家能把今天的学习内容继续钻研下去，相信大家一定会有更加深刻的理解。

五、作业布置

师：最后，老师要为大家留一个小小的问题，让大家回去之后利用我们的历史学习资源网站或者相关历史书籍深入挖掘，写 200-500 字的小论文。今天的穿越之旅就结束了，同学们下课，明天见！

• 10 地理 •

• 初中地理

尊敬的评委老师大家好！

我是初中地理组 3 号考生。我试讲的题目是_____。上课。同学们好，请坐。！

一、导入：

导入类型多种多样，根据课型、内容进行调整。

二、讲授新课：

大家看一下“_____”这幅图。（合作学习）同学们，从图中我们可以看到，____提出问题，考察读图分析资料_____大家先讨论一下，等会儿请同学来说一下你们的答案。

好，大家都讨论完了，谁能回答一下这个问题呢？好，这位最先举手的同学你来说吧。哦，她的答案是_____这位同学回答的很好_____(好在哪里，为什么好)。由此我们可以知道 。

同学们，我们已经知道了，那？

(创设情境) 请看_____(简单创设一个小故事的场景)为什么_____？围绕着这个问题，以小组为单位讨论(解决重难点)五分钟。

时间差不多了，哪一组的同学可以说一下呀？第二组的同学已经跃跃欲试了，你们就说一下吧！噢，你们的答是:_____好。

通过两位同学的共同分析，我们知道了 。

……(可多次循环该流程)

三、小结：

所以，我们了解了_____,_____. (与社会实践相联系)

好，今天的课到此结束。

四、布置作业：

我的试讲到此结束，感谢各位评委老师！

• 高中地理 •

尊敬的各位评委老师大家好，我是高中地理组 xx 号考生，今天我试讲的题目是“_____。” 下面开始我的试讲。

上课，同学们好（鞠躬），请坐。

一、导入：

二、讲授新课：

同学们，首先阅读课本第 段，结合图“_____”，思考一下

_____?稍后老师请同学来说自己的想法。(稍微停顿几秒)好，时间到，老师看到这位同学在读的过程中边读边画，并在旁边写下了批注，那么请你来谈一谈你的看法。

这位同学说_____.这位同学概况的不仅准确而且还很简练。因此，我们知道了结论 。

请看大屏幕，屏幕上为大家展示的是_____图片，图片上展示的是 ，通过刚才的观察我们可以得到那些地理信息呢？

最后一排的这位男生请你来说一说，你说从图中可以看到_____。回答的很好，你要补充，你说，你说 。补充的很到位，请坐。通过刚才两位同学的共同努力，我们可以总结出来 结论 。

既然我们知道 ，那 下一个需要解决的知识点提问出来 ，请同学们以小组为单位，结合老师在大屏幕上展示的资料，从_____、_____、_____和_____方面概括_____特点，并完成下表：

看第二小组讨论的最为激烈，请你们小组派个代表来黑板上完成表格。第二小组的代表完成的很快，我们看到， 反馈出表格内容 ，那大家有没有不同意见呢？

第五小组的同学你有什么不同意见，请你来说，哦，你说，_____。你的回答使内容更加全面具体，真是个善于思考的同学。

通过刚才的分析我们知道了在_____，那么_____又有那些差异呢？请同学们四人为一小组交流一下：

第一小组请你们来分享你的讨论结果吧，你说你们讨论的是_____很好，请坐。第四小组请你们也来说，你说_____通过两位同学的发言，我们可以归纳出_____。

愉快的时光就要结束了,通过本节课的学习大家都有哪些收获呢?第六排的这位同学你来谈一谈吧。

这位同学介绍到:不仅知道了_____,还知道了_____的差异。

这位同学总结的非常全面,层次清晰。很好,请坐

以上是高中地理的课程内容部分,其余流程可参照初中地理哦。

• 11 心理健康 •

一、激趣导入

同学们好,

欢迎大家来到心理健康课堂!在上课之初,请同学们和老师一起,听一段音乐/看一段视频/看几幅图片/看几个案例/听几个故事……现在,请大家认真观看/仔细倾听……看完了这个案例/视频,大家有什么感想?来,倒数第二排的那位同学,请你来说……(学生回答)从你的回答中,可以看出你刚刚看的非常认真,你很快就能够看到这个案例/视频/音乐/故事所反映的问题,接下来,让我们一起进入今天的主题——×××。(板书题目)

二、课程新授

活动一:自主探究,发现新知。

同学们,请大家快速打开课本的第_____页,找到_____,思考这样一个问题:_____。大家都纷纷举起了自己的手,那我们就以开火车的形式来回答这个问题吧,首先请这一列的第一个同学当火车头,你说……(同学1回答),你的观点很新颖(教师板书),下一位同学……(同学2回答),同样是一个很有独到见解的看法(教师板书),让我们继续……(师生互动完毕,教师总结新知。)

活动二:合作学习,体验新知。

在生活中,你有没有过相同的经历呢?如果我们遇到了这样的事情,会如何处理呢?接下来,让我们来玩一个游戏/来进行一次角色扮演/来开展一次辩论赛/来开展一场知识竞赛/来做一

个小小的心理测试……，在这一环节，全班同学将以小组合作的形式进行，前后桌四人为一组，我们将在_____的最后，选出最优秀的小组，并奖励大家_____。（教师讲解活动规则及注意事项）大家准备好了吗？让我们开始吧！（教师组织学生开展活动）游戏/比赛/测试已经结束了，我来采访一下大家的感受……（学生回答，教师总结）。通过大家刚刚的分享，我能够感受到大家对自己有了一个新的认知……。

活动三：情境模拟，实践新知。

通过上一轮的活动，我们了解了关于_____的特点和应对方式，现在有一个难题需要请大家帮忙，我有一个朋友，她/他_____（教师呈现案例），如果他/她向你求助，你会怎么帮助他/她呢？请大家发挥自己的聪明才智，头脑风暴起来，为她/他出谋划策吧！（学生思考，师生互动，教师总结）。看来大家对我们今天的主题已经掌握得十分透彻，不仅了解了自己，还可以帮助他人，让我们为自己鼓鼓掌！

三、课堂小结

不知不觉中，这节课已经接近尾声，在下课之前，让我们一起随着舒缓的音乐（教师播放音乐），来做一件有意义的事情：请大家拿出自己的成长记录卡片，自行记录一下今天的活动带给你的感受/请大家拿出自己的画本，画一幅画，来描述今天这节课带给你的感受/请全体起立，我们一起朗诵一首诗/请大家放下手里的一切，以最舒适的状态坐在自己的座位上，闭上眼睛，一起冥想放松……（形式可替换）好，今天的课程我们就到这里。同学们，下节课再见。