**初中三年级**

初三年级 第 一 周 第 1 次课

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1、障碍跑； 2、接力游戏。 | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | 1. 学生知道跨跃垂直和一定宽度的障碍物跑的基本方法。 2. 80%以上的学生能在跳动中用“踏上式”越过低高度的垂直障碍物，用“跨步式”跨过一定高度的水平障碍。 3. 学生在练习中能不怕脏、不怕累，练习积极认真，能遵守纪律，注意安全。 4. 培养学生克服困难、勇于拼搏顽强的意志品质。 | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一、  课  堂  常  规  二、  队  列  队  形 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。   教师讲解队列、队形练习的内容和要求。并口令指挥。   1. 稍息、立正、看齐、报数等。 2. 二列横队——四列横队——还原   要求：通过练习，培养学生高度的组织纪律性和注意力。 | 2分  4 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。  1、学生认真听讲，记住练习的方法和要求。  2、根据口令进行集体练习。  要求：精神饱满，动作一致。   1. 组织如图：   ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★  （图二） |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  准  备  活  动 | 复习中学生广播操  教师重申各节操的动作要领和注意点。 | | | | | | 8 | 练习对形（同图二）  学生成体操队形   1. 学生认真听讲，牢记广播操的动作要领。 2. 在音乐的伴奏下进行练习。 | | 2次 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 障  碍  跑  接  力  游  戏 | 一、教师讲解障碍跑的方法和技术要领。  重点：落地后快速跑进。  难点：处理好起跳和摆动腿的动作。  二、教师示范技术动作。  三、组织学生练习“踏上式”越过垂直障碍与“跨步式”跨过宽度障碍。  四、提示学生注意安全以及自我保护。  五、指导学生进行练习，帮助学生纠正错误并加以鼓励。  一、教师说明游戏的方法和要求   1. 给学生分组（4组）并提要求。 2. 鼓励学生认真投入练习。 3. 注意安全与自我保护。   二、游戏过程  单足跳——>跨过1.2米宽度  ——>跳过一定垂直高度——>钻过栏架——>快速跑40米 | | | | | | 20  8 | 一、练习队形如图  ××××××××  🚺 ▊（高30cm）  ××××××××  “踏上式”越过垂直障碍  （图三）  ××××××××  🚺  （宽度1.2米）  ××××××××  “跨步式”跨过宽度障碍。  （图四）  二、学生练习   1. 认真听讲，记住动作要领。 2. 模仿和体会教师的动作。 3. 自我确立起跳脚并分组练习。 4. 排头小组长负责、学生相互观察和评介。   练习图（略）   1. 学生明确游戏方法及要求。 2. 模仿教师示范动作。 3. 分组练习并进行友谊比赛。 4. 学生相互鼓励，争取第一。 | | 5~8 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、归还器材、下课。 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、放松练习。  要求：放松、调整呼吸  三、师生再见 | | 2次 |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度 平均心率**  **35** **%** **140** **次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  栏架  竹标枪  象皮筋 | |

初三年级 第 一 周 第 2 次课

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1、障碍跑； 2、发展身体素质练习 | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | 1. 学生知道跨低栏时起跨腿和摆动腿的作用。 2. 60%以上的学生能做起跨腿蹬地，两腿先后越过栏架动作。 3. 学生乐意接受教师指导，勇于克服困难。 4. 助跑12米过2架低栏、立卧撑15次/人、抱膝跳10次/人、加速跑30米\*2/人。 | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一、  课  堂  常  规  二  准  备  活  动 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。   一、复习中学生广播体操  教师重申各节操的动作要领和  注意点。  二、辅助性练习   1. 连续踢腿 2. 跨栏坐   3、起跨腿过栏 | 2分  4  8 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。  1、学生认真听讲，牢记广播操的动作要领。  2、在音乐的伴奏下进行练习。   1. 练习如图：   ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★  （图二） |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 二  准  备  活  动 | 1. 攻栏练习   教法：   1. 教师示范并讲解动作要领。 2. 组织学生练习并加强辅导。 3. 鼓励学生消除恐惧心理。 4. 纠正错误动作 | | | | | |  | 1. 学生知道辅助性练习的要求和动作过程。 2. 在教师辅导下进行练习。 3. 相互学习、相互帮助。 | | 2次 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 跨  栏  跑  素  质  练  习 | 一、教师讲解跨栏跑的方法和技术要领。  重点：处理好起跳和摆动腿的动作。  二、教师示范技术动作。  三、组织学生练习并加以辅导。四、鼓励学生、克服困难并要注意安全。  五、单个辅导、纠正错误。  一、教师讲解素质练习的内容和方法   1. 练习内容：⑴抱膝跳   ⑵加速跑   1. 要求：自觉练习、完成任务。     二、组织学生进行素质练习。  三、巡视学生练习，加以鼓励。 | | | | | | 18  10 | 一、练习队形如图  ××××××××  🚺 （栏架）  ××××××××  （图三）  二、学生练习   1. 认真听讲，记住动作要领。 2. 模仿和体会教师的动作。 3. 明确两腿过栏的先后与落地位置。 4. 认真按要求进行练习，时刻注意安全。 5. 学生知道素质练习的内容和要求。 6. 认真练习自觉锻炼。   3、抱膝跳：男生10次/人  女生8次/人  加速跑：30米\*2/人 | | 6~8 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、放松练习。  要求：放松、调整呼吸  三、送还器材 | | 1次 |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度 平均心率**  **32** **%** **130** **次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  栏架若干 | |

初三年级 第 二 周 第 3 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1、排球 2、发展身体素质练习 | | **难点：**垫球到位，动作自然协调 | | | |
| **重点：**击球做到：“一插”、“二夹”、“三提” | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道正面双手垫球和方法。  **能力目标：**学生能掌握正面双手垫球的技术动作，发展力量、柔韧等身体素质。  **情感目标：**学生在练习中能不怕脏、不怕累，练习积极认真，能遵守纪律，注意安全。  在练习中改善人际关系，培养合作意识，并学会尊重他人。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏 | 教师讲解游戏的内容和和方法。   1. “左右转身传球接力”。 2. 游戏方法、要求：男、女生各排成二路纵队，前后间隔一臂，排头持一排球，经左（右）转向后传球，接球者经右（左）转向后传球，依次传至最后（转身时双脚不能移动），最后一人接球后快速前跑至排头再向后传，最先到达终点队为胜队。 3. 组织学生进行游戏。 | | 6 | 1、学生认真听讲，明确练习方法。  2、按照练习方法进行游戏。  组织如图：  ● ● ● ● ● ●  ● ● ● ● ● ●  （图二） | 2次 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  徒  手  操 | 教师讲明练习内容、要求。  （1）压指运动；（2）肩绕环运动  （3）扩胸运动；（4）体侧运动  （5）体转运动；（6）腹背运动  （7）弓步压腿；（8）侧压腿。  要求：动作正确，整齐、有力。 | | | | | | 4 | 练习对形（图三）  学生在领操员带领下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4\*8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  正 面 双 手 垫 球  二  素  质  教  材 | 一、教师讲解正面双手垫球的方法和技术要领。  要点：（1）正面对准来球  （2）两手臂伸直、夹紧、提肩。  （3）腕关节以上小臂处击球  （4）击球时腿蹬地身体重心前移。  （5）上下肢协调用力。  二、教师提出练习要求。  三、组织学生进行练习。  四、教师巡回指导、纠错。  一、教师讲解身体素质练习的内容及要求   1. 给学生分组（4组）并提练习要求。 2. 鼓励学生认真自觉投入练习。 3. 采用分组轮换练习法   二、练习内容   |  | | --- | | 跳绳 |  |  | | --- | | 立跳远 |      |  | | --- | | 俯卧撑 |  |  | | --- | | 400米 |   （图四） | | | | | | 18  12 | 一、全班如图三听讲、练习。  二、学法：   * 1. 认真观看示范。   2. 学生跟练。   3. 学生自练自评。   4. 学生互练互评。   5. 集体练习。   三练习步骤：   1. 徒手做准备姿势 2. 学生徒手模仿试做原地垫球动作。 3. 两人一球，一人持球于腹前，另一人做垫固定球练习（**着重体会手臂触球部位和用力**）。   4、一人一球，自抛自垫（**体会击球点和控制球能力**）。   1. 学生知道素质练习的内容及练习要求。 2. 练习数量：   跳绳30秒\*2  立定跳远10\*2  俯卧撑 男生10\*2  女生8\*2  400米 中速跑进   1. 学生自觉积极地参与素质练习并完成任务。 | | 4  4~6  8~10  20 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | | 2次 |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 40%**  **平均心率：** **136次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  跳绳  沙坑  海棉垫 | |

初三年级 第 二 周 第 4 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 排球   2、发展身体素质练习 | | **难点：**垫球到位，动作轻松自然协调 | | | |
| **重点：**把握好击球点及击球方向。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道背向双手垫球的方法。  **能力目标：**学生能掌握背向双手垫球的技术动作，发展力量、柔韧等身体素质。  **情感目标：**学生学习积极认真，能遵守纪律。在练习中改善人际关系，培养合作意识，并学会尊重他人。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏 | 教师讲解游戏的内容和和方法。   1. 摸背游戏”。 2. 教师讲解游戏方法、要求：   两人一组，面对站立，做好准备姿势，同时快速移动，去摸对方的背部。最先到达终点队为胜队。  3、教师讲明优胜者奖励方法。  4、组织学生进行游戏。 | | 6 | 1、学生认真听讲，明确游戏的方法。  2、按照练习方法进行游戏。  组织如（图二） | 6~8次 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  徒  手  操 | 教师讲明练习内容、要求。  （1）压指运动；（2）肩绕环运动  （3）扩胸运动；（4）体侧运动  （5）体转运动；（6）腹背运动  （7）弓步压腿；（8）侧压腿。  要求：动作正确，整齐、有力。 | | | | | | 4 | 练习对形（图三）  学生在领操员带领下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4\*8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  背  向 双 手 垫 球  二  素  质  教  材 | 一、教师讲解背向双手垫球的方法和技术要领。  要点：（1）注意击球点及击球方向。  （2）展腹挺腰、向后扬臂击球。  （3）上下肢的协调用力。  二、教师提出练习要求。  三、组织学生进行练习。  四、教师巡回指导、纠正错误。  一、教师讲解身体素质练习的内容及要求   1. 提出练习要求并组织学生进行练习。 2. 鼓励学生认真自觉投入练习。 | | | | | | 18  12 | 一、全班如图三听讲、练习。  二、学法：   * 1. 认真观看示范。   2. 学生跟练。   3. 学生自练自评。   4. 学生互练互评。   5. 集体练习。   三、练习步骤：  1、自垫练习，复习正面双手垫球技术。  2、学生徒手模仿试做原地的背后向垫球动作。   1. 垫固定球练习**（着重体会击球点）**。   4、两人一球，自抛背垫给同伴（**体会垫球方向和控制球**  **能力**）。   1. 学生知道素质练习的内容及练习要求。 2. 学生自觉积极地参与素质练习并完成任务。 3. 练习内容： 4. 30秒快速跳绳 5. 间歇跑400米   男生：1分/40秒~1分/45秒  女生：1分/50秒~1分/55秒 | | 8~12  6~8  10~12  10~14  3次  2次 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | | 2次 |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 45%**  **平均心率：** **140次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 排球 | |

初三年级 第 三 周 第 5 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1：蹲踞式跳远  2：排球 | | **难点：**助跳与起跳结合技术 | | | |
| **重点：**助跑有节奏，踏跳有力 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道丈量步点助跑的方法。  **能力目标：**学生能掌握快速助跑起跳技术动作，掌握好正面双手垫球技术。  **情感目标：**培养学生勇敢顽强，刻苦困难的优良品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏 | 教师讲解游戏的内容和和方法。   1. “火车赛跑游戏” 2. 教师讲解游戏方法、要求：   队伍行进间学生双手不能脱离前面同学的肩。  3、给学生分组（人数均等）   1. 组织学生进行游戏，并加以鼓励。 | | 6 | 1、学生认真听讲，明确游戏的方法及要求。  2、按照练习方法进行游戏。  3、相互鼓励，力争第一。  ×××××  ×××××  ○○○○○  ○○○○○  （相隔10米） | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（4）体侧运动；（5）体转运动；（6）腹背运动；（7）弓步压腿；（8）跳跃运动；（9）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 4 | 练习对形（图三）  学生在领操员带领下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4\*8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  蹲  踞  式  跳  远  二  排  球 | 一、教师讲解蹲踞式跳远的技术动作。  （一）、讲解助跑步点的丈量方法。  1、组织学生学习步点丈量法。   1. 指导学生练习并加以单个辅导。 2. 提示学生注意助跑节奏。   （二）、指导学生练习助跑与起跳技术。   1. 讲解并示范助跑与起跳，提要领。   要点：步频步幅节奏相对稳定，踏跳快速有力。   1. 组织学生练习助跑与起跳技术。 2. 单个辅导，集体纠正错误动作。   二、教师指导学生复习正面双手垫球技术。   1. 讲解要领并示范。 2. 组织学生练习。 3. 巡回视察，单个辅导。 4. 帮助学生纠正错误。 | | | | | | 20  10 | 1. 学生认真听讲，知道跳远丈量步点的方法。 2. 学生每4人一组，在跑道上练习助跑并丈量好各自的步点。 3. 相互观察，相互改进。 4. 接受教师的指导。调整好自己的步点。（图四）   操 场   1. 学生知道助跑起跳的技术要领。 2. 短距离练习助跑起跳成腾空步动作，并继续跑进。 3. 利用各自的助跑步点，全程助跑练习蹲踞式跳远。 4. 接受教师指导，纠正错误动作。   练习场地如（图五）  ×××××  沙 坑    O O O O O   1. 明确技术要领，模仿教师动作。 2. 每人一球，练习自抛自垫。 3. 两人一组，练习对垫。 4. 相互观察，改进技术。 | | 6~8  2~3  4~6  30~40  20~30 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | | 2次 |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 38%**  **平均心率：** **130次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  沙坑  排球 | |

初三年级 第 三 周 第 6 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1：蹲踞式跳远  2：发展展素质教材 | | **难点：**快速助跳与起跳的自然衔接 | | | |
| **重点：**助跑有节奏，踏跳有力，步点准确。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道蹲踞式跳远完整技术的要领，丈量助跑步点的方法。  **能力目标：**学生能做到助跑有节奏，能完成起跳、空中蹲踞姿势和屈膝缓冲落地。  **情感目标：**学生能自觉接受教师指导，乐意进行重复性练习，培养学生勇敢和克服困难的意志品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  队  列  队  形  练  习  三  慢跑 | 教师讲解队列队形练习的内容及要求。   1. 原地反向的三面转法   要求：学生注意力集中  2、分队走、并队走  教师提要求并口令指挥  教师带领学生慢跑400米 | | 6 | 1、学生认真听讲，明确练习内容和要求。  2、在教师口令指挥下反复练习。  要求：精神饱满，动作一致。  原地反向的三面转法练习图（同图一）  （分队走） （并队走）  学生成二路纵队在教师带领下慢跑400米.  要求：队伍整齐 | 6~8  3~5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 四  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 4 | 练习对形（图三）  学生在领操员带领下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  蹲  踞  式  跳  远  二  发  展  展  素  质  教  材 | 一、教师讲解蹲踞式跳远完整技术。   1. 教师讲解有节奏助跑与快速起跳的要领。   2、教师示范完整技术动作。  3、组织学生练习。  4、指导学生练习并加以单个辅导。  5、帮助学生纠正错误动作。  二、教师说明素质练习内容及要求   1. 练习内容：立定跳远   原地连续向上跳   1. 组织学生练习。 2. 巡视鼓励学生自觉参与锻炼。 | | | | | | 20  10 | 1. 学生认真听讲，知道蹲踞式跳远完整技术的概念，及丈量助跑步点的方法。 2. 练习步骤：   （1）、学生各自丈量步点，并作好标记。  （2）、6~8步助跑起跳，摆动腿落地后继续跑进。  （3）、全程助跑自然跑进，核对步点。  （4）、全程助跑蹲踞式跳远   1. 相互观察，相互改进提高。 2. 接受教师的指导。纠正错误。   练习场地如（图四）  ×××××  沙 坑    O O O O O ★   1. 学生知道素质练习的内容和要求。 2. 按照要求认真练习。并严格完成任务。 3. 立定跳远：8~12次×2组   原地连续向上跳：8次×2组。 | | 2~3  2~4  2~4  4~6  2~3  4~6 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 36%**  **平均心率：** **135次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 400操场 | |

初三年级 第 四 周 第 7 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1：蹲踞式跳远  2：选用教材 | | **难点：**助跳与起跳的自然衔接 | | | |
| **重点：**助跑有节奏，踏跳有力，步点准确。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能记住蹲踞式跳远完整技术的概念.  **能力目标：**学生能做到助跑有节奏，能完成起跳、空中蹲踞姿势和屈膝缓冲落地。  **情感目标：**学生能自觉接受教师指导，乐意进行重复性练习，努力提高跳远成绩. | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  队  列  队  形  练  习  三  慢跑 | 教师讲解队列队形练习的内容及要求。  1、裂队走、合队走  教师提要求并口令指挥  教师带领学生慢跑400米 | | 6 | 1、学生认真听讲，明确练习内容和要求。  2、在教师口令指挥下进行练习。(图二)  要求：精神饱满，动作一致。  （裂队走） （合队走）  学生成二路纵队在教师带领下慢跑400米.  要求：队伍整齐 | 6~8  3~5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 四  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 4 | 练习对形（图三）  学生在领操员带领下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  蹲  踞  式  跳  远  二  选  用  教  材 | 一、教师讲解蹲踞式跳远完整技术。   1. 教师讲解有节奏助跑与快速起跳的要领。   2、教师示范完整技术动作。  3、组织学生练习。  4、指导学生练习并加以单个辅导。  5、帮助学生纠正错误动作。  二、教师说明选项用教材的内容  练习内容：  (男生)足球脚内侧踢球  (女生)排球比赛   1. 组织学生练习。 2. 巡视鼓励学生自觉参与锻炼。 | | | | | | 20  10 | 1. 学生认真听讲，知道蹲踞式跳远完整技术的概念，及丈量助跑步点的方法。 2. 练习步骤：   （1）、学生各自丈量步点，并作好标记。  （2）、全程助跑蹲踞式跳远   1. 相互观察，相互改进提高。 2. 接受教师的指导。纠正错误。   练习场地如（图四）  ×××××  沙 坑    O O O O O ★   1. 学生知道选项用教材的内容和要求。 2. 按照要求认真练习。并严格完成任务。 3. 学生分4组进行足球对角传球。   O O O O O O    O O O O O O | | 2~3  8~12 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 32%**  **平均心率：** **135次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 400操场  排球场  足球  排球 | |

初三年级 第 四 周 第 8 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 蹲踞式跳远考核 | | **难点：**快速助跳与起跳的自然衔接 | | | |
| **重点：**助跑有节奏，起跳准确，动作协调。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道蹲踞式跳远测验的基本规则。  **能力目标：**学生能做到助跑有节奏，能完成起跳、空中蹲踞姿势和屈膝缓冲落地。动作自然协调。  **情感目标：**学生能主动与配合教师，认真严肃对待测验。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  慢  跑  三  准  备  操 | 教师组织学生进行慢跑。  教师指挥学生进行徒手操练习  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动 | | 2 | 学生成二路纵队，在体育委员带领下慢跑400米。  要求：队伍整齐、精神饱满  练习对形（图二）  学生在领操员带领下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  素  质  综  合  练  习 | 一、教师说明素质练习的内容和和教学要求。   1. 练习内容 2. 给学生分成四个小组（每个小组2个队），同时进行循环练习。 3. 教师讲解练习顺序及要求   要求：注意安全、态度端正  保质保量、刻苦锻炼  4、教师巡回观察，鼓励学生 | | | | | | 20  10 | 1. 学生认真听讲，知道素质练习的内容和要求。 2. 学生在小组长的带领下进行练习   30秒快跳绳 台阶跳×20次 举重物（沙袋）×10/15次 200快速跑 | |  |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 30%**  **平均心率：** **120次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 400操场  沙坑 | |

初三年级 第 五 周 第 9 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 身体素质练习 2. 选用教材（排球） | | **难点：**正面双手垫球时上下肢协调用力，垫球轻松自然。 | | | |
| **重点：**明确素质练习的目的，认真完成各练习内容。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道正面双手垫球的技术动作，知道素质练习的方法。  **能力目标：**学生能较熟练的完成自抛自垫技术，能自觉完成各项素质练习。  **情感目标：**培养学生自觉参加锻炼，认真进行学习的态度。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  慢  跑  三  准  备  操 | 1. 教师组织学生进行慢跑   2、教师领做广播操口令指挥  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动 | | 6 | 1. 全班学生成二路纵队在体育委员带领下慢跑400米   要求：队伍整齐、精神饱满  练习对形（图二）  学生在教师口令指挥下认真做准备操。  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★  要求：态度端正、活动充分 | 1圈  4\*8拍 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  综  合  素  质  练  习  二  正  面  垫  球  技  术 | 一、教师讲解素质练习的内容和要求   1. 素质练习内容   举重物  跳绳  200米  台阶跳   1. 教师讲解练习方法和要求   要求：注意安全、态度端正  练习认真、保质保量  3、教师组织学生进行循环练习  4、教师巡回观察加以辅导  5、鼓励学生刻苦练习、相互鼓励  二、教师讲解排球正面双手垫球技术要领   1. 教师讲解示范技术动作   要点：垫球部位准确、垫球轻松自然、动作规划。   1. 组织学生进行练习 2. 巡回观察单个辅导 3. 帮助学生纠正错误动作 | | | | | | 20  10 | 1. 学生认真听讲，了解素质练习的目的，清楚练习的方法及要求。 2. 学生分成四个小组（八个小队），小组长负责各组练习。 3. 练习数量：   ●30秒快速跳绳×1次  ●举重物（沙袋）×10/15次  ●200米快速跑×1次  ●台阶跑×20次   1. 学生按小队为单位，循环练习各点素质内容。 2. 认真练习，完成任务 3. 学生知道正面双手垫球技术要领 4. 每人一球进行自抛自垫练习   要求：垫球的高度要过头   1. 乐意接受教师的辅导，纠正错误动作。 2. 学生相互学习帮助 | | 2次 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 36%**  **平均心率：** **132次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 400操场  沙袋12只  排球52只  跳绳52 | |

初三年级 第 五 周 第 10次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 头手倒立(男)、肩肘倒立（女） 2. 身体素质练习 | | **难点：**稳住身体重心，控制身体平衡能力。 | | | |
| **重点：**三角支撑，吸腹提臀伸髋（男），含胸吸腹，举腿伸髋，肘内夹(女)。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道头手倒立和肩肘倒立的动作要领。  **能力目标：**学生在保护帮助下做出头手倒立（男）、和肩肘倒立（女）动作。  **情感目标：**培养学生胆大心细、互帮互助的良好品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分**  **基**  **本**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏 | 1. 教师组织学生进行游戏   ⑴、游戏内容：“推小车”  ⑵、游戏目的：发展学生身体的协调性，增强手臂、腰腹肌力量。  ⑶、教师讲解示范，并提出游戏要求及注意事项。  ⑷、给学生分组，哨音指挥练习。  ⑸、鼓励学生认真参与游戏。 | | 8 | 1. 学生知道游戏的方法及要求。   要求：注意游戏安全，积极地投入游戏。   1. 学生分成各4个大组进行练习。每二人一小组，相互协作。 2. 练习图   间隔10米  ×  ×  ×  ×  图（二） | 2~3次 |
| 三  准  备  操  一  技  巧 | 2、教师领做徒手操、口令指挥  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  一、技巧教学   1. 教师讲解技巧头手倒立（男）、肩肘倒立（女）的动作要领，并示范。 2. 给学生分成8个小组进行练习，小组长负责，并加以保护与帮助。 3. 教师巡回观察,单个辅导。 4. 帮助学生纠正错误动作。 | | 5  18 | 练习对形（图三）  学生在教师口令指挥下认真做准备操。  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★  要求：态度端正、活动充分  一、练习图，如图（四）  垫子   1. 学生了解头手倒立（男）和肩肘倒立（女）动作过程及要领。 2. 辅助性练习   头手放成等腰三角后在同伴帮助下练习提臀动作， 同伴帮助下做屈腿头手倒立， 同伴帮助下练习一脚蹬地一腿上举成头手倒立（男生）。直腿坐后倒举腿两臂压垫，同时迅速伸髋还原成直立 ， 在保护帮助下练习肩肘倒立（女生）。   1. 接受教师指导，并相互保护帮助，注意练习安全。 2. 纠正错误动作，掌握正确的技术要领。 | 4\*8拍  6次  6次  6次  6~10  次 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 二  素  质  练  习 | 二、教师讲解素质练习的内容和要求。   1. 练习内容：⑴后抛实心球   如图（五）  ⑵30秒快速跳绳  如图（六）   1. 组织学生进行练习。 2. 观察、鼓励学生积极投入练习。 3. 单个辅导，纠正错误动作。 | | | | | | 6  4 | 二、练习图，如图（五）（六）  × × × × ○ ○ ○  × × × × ○ ○ ○  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O   1. 学生明确素质练习的要求。 2. 在教师的组织下认真练习。 3. 乐意接受教师的辅导。 | | 8~10  次  3次 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | | 1次 |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 32%**  **平均心率：** **120次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 垫子10张  实心球54只  跳绳54 | |

初三年级 第 六 周 第 11 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 头手倒立(男)、   肩肘倒立（女）   1. 身体素质练习 | | **难点：**控制身体重心，掌握身体的平衡能力。 | | | |
| **重点：**三角支撑，吸腹提臀伸髋（男），含胸吸腹，举腿伸髋，肘内夹(女)。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道头手倒立和肩肘倒立的动作要领。  **能力目标：**学生在保护帮助下能较熟练地完成头手倒立（男）、和肩肘倒立（女）动作。发展学生的速度和灵敏素质。  **情感目标：**培养学生互相帮助、相互合作的良好品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规  二  游  戏 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 2. 教师组织学生进行游戏   ⑴、游戏内容：“实心球左右转体传球接力”。  ⑵、游戏目的：发展学生协调性，增强学生腰腹部力量。  ⑶、讲解游戏方法和规则及注意事项。  ⑷、组织学生练习，加以鼓励。 | | 2分  8 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  **×**××××○○○○○  **×**××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。   1. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 2. 学生知道游戏方法及要求   1、练习图 如图（二）  × × × × ×  ○ ○ ○ ○ ○  2、学生分成4组，按游戏要求进行练习。 | 3次 |
| 三  准  备  操 | 2、教师领做徒手操并口令指挥  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动 | | 5 | 练习对形（图三）  学生在教师口令指挥下认真做准备操。  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★  要求：态度端正、活动充分 | 4\*8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 技  巧  身  体  素  质  练 习 | 1. 复习技巧头手倒立（男），肩肘倒立（女）    1. 教师讲解并示范完事动作    2. 复述技术要领，提示难重点。   难点：控制身体重心平衡   * 1. 组织学生练习，强调安全   2. 巡回观察，单个辅导   3. 帮助学生纠正错误动作   二、耐力素质练习   1. 练习内容变速跑 2. 教师讲解练习方法的要求 3. 给学生分成4组，依次出发 4. 鼓励学生积极参与锻炼 | | 20  7 | 练习图 （图三）    ★     1. 学生明确所学动作的技术要领 2. 按教师要求分组进行练习，小组长负责保护与帮助 3. 相互学习、相互合作 4. 接受教师指导，纠正错误动作   1、要求掌握跑的节奏，控制好跑的速度。  2、练习负荷：  （200米快跑+200米慢跑）\*3次   1. 学生自觉按要求完成练习 | 8~12次  3次 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 35%**  **平均心率：** **146次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 400操场  海棉垫10张 | |

初三年级 第 六 周 第 12 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 头手倒立向前滚翻成蹲立(男)  肩肘倒立向前滚动成蹲立(女) | | **难点：**控制身体重心、掌握身体平衡的能力 | | | |
| **重点：**动作自然协调、稳定性强，滚动圆滑。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道做头手倒立和肩肘倒立时控制身体重心平衡的方法。  **能力目标：**学生能基本独立完成头手倒立和肩肘倒立，并难维持3秒钟，在帮助下完成向前滚翻成蹲立动作。  **情感目标：**培养学生克服困难，相互学习帮助的优良品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  慢  跑 | 教师组织学生进行慢跑。   1. 教师提出要求：队伍整齐、轻松活泼 2. 教师组织学生进行练习 | | 8 | 学生慢跑练习图（二）  并 裂  队 队  跑 跑  练习方法：四列横队向右转成四路纵队，男生在前绕指定路线慢跑，女生在后，要求慢跑到指定位置再裂队跑，慢跑结束成四路纵队，原地踏步走，前后同学保持两臂距离，向左转成四列横队体操队形。 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  准  备  操 | 教师指挥学生进行徒手操练习  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动 | | | | | | 5 | 练习对形（图三）  学生在教师指挥下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 技  巧 | 复习头手倒立和肩肘倒立  学习在以上动作基础上向前滚翻成蹲立动作。   1. 教师示范并讲解动作要领   要点：控制身体重心平衡，滚动圆滑自然   1. 组织学生练习，要求学生注意安全 2. 巡回观察，单个辅导 3. 集体纠正错误动作 4. 鼓励学生积极认真地参与练习 | | | | | | 25 | 练习图，如图（四）  ★   1. 学生能熟记动作要领 2. 学生分成8个小组进行练习，有小组长负责保护与帮助。 3. 复习头手倒立和肩肘倒立，尽量能独自完成动作 4. 在保护与帮助下完成向前滚翻成蹲立动作。 5. 单独练习完整动作，并接受教师的指导 6. 相互协作，纠正错误动作 | | 18~20次 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 5 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 30%**  **平均心率：** **110次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 篮球场一面  海棉垫子10张 | |

初三年级 第 七 周 第 13 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1、头手倒立向前滚翻成蹲立(男)肩肘倒立向前滚动成蹲立(女)  2、身体素质练习 | | **难点：**控制身体重心、掌握身体平衡的能力 | | | |
| **重点：**动作自然协调、稳定性强，滚动圆滑。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道做头手倒立和肩肘倒立时控制身体重心平衡的方法。  **能力目标：**学生能独立完成头手倒立滚翻成蹲立（男）和肩肘倒立滚动成蹲立，发展学生快速灵敏素质。  **情感目标：**培养学生克服困难，相互学习、帮助的优良品质，自觉锻炼的好习惯。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  慢  跑  三  准  备  操 | 教师组织学生进行慢跑400米。  教师指挥学生进行徒手操练习  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动 | | 2  5 | 学生成二路纵队，在体育委员带领下慢跑400米。  要求：队伍整齐、精神饱满  **××**  ××  ○○  练习对形（图二）  学生在教师指挥带领下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | 1圈 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  技  巧  二  身  体  素  质  练  习 | 一、教师组织学生复习头手倒立向前滚翻成蹲立(男)，肩肘倒立向前滚动成蹲立(女)   1. 教师重申动作要领并多次示范。   难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力。   1. 教师给学生分组进行练习，   要求：注意安全、自觉锻炼   1. 教师巡回观察，重点辅导较差的学生 2. 集体纠正错误。   二、教师组织学生进行素质练习   1. 练习内容：   30秒快速跳绳×3次  快速台阶跳×20次×2组   1. 要求学生自觉锻炼，完成练习任务。 2. 鼓励学生 | | | | | | 20  5  8 | 练习如图（三）     1. 学生熟记动作要领，模仿教师动作。 2. 学生分成八个小组进行练习，由小组长负责保护与帮助。 3. 头手倒立和肩肘倒立静止时，加做“两腿前后、左右分开或屈伸等动作。 4. 头手倒立和肩肘倒立后，用力推掌，迅速低头含胸，屈体团身向前滚翻和上体迅速向膝、脚跟向臀靠拢团身成蹲立。 5. 相互协作，并独立练习完整动作。 6. 接受教师指导，纠正错误动作。   二、学生练习   1. 学生清楚素质练习的内容和要求。 2. 在教师指挥下积极练习 3. 相互鼓励，完成学习任务。 | | 5~8  5~8  10  3次  2组 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 36%**  **平均心率：** **138次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 400操场  沙坑 | |

初三年级 第 七 周 第 14 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1、复习头手倒立向前滚翻成蹲立(男)肩肘倒立向前滚动成蹲立(女)  2、韵律体操 | | **难点：**控制身体重心、掌握身体平衡的能力 | | | |
| **重点：**手臂波浪解决各关节依次屈伸，碎步练习的紧腰、立上体、踝关节用力，保持紧张感。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生掌握控制身体平衡的方法，知道手臂波浪及碎步动作的做法和特点。  **能力目标：**学生能独立完成头手倒立滚翻成蹲立（男）和肩肘倒立滚动成蹲立，波浪动作基本能做到各关节依次屈伸，碎步动作中的高起踵。  **情感目标：**学生能乐意接受教师指导，反复自觉进行练习。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  队  列  队  形  练  习 | 教师讲解队列队形练习的内容及要求。   1. 体操队形慢跑   并队走、分队走   1. 讲解练习方法，提出要求。 2. 教师口令指挥学生练习。 | | 5 | 1、学生认真听讲，明确练习内容和要求。   1. 在教师口令指挥下进行练习。 2. 要求：精神饱满，动作一致。   4、慢跑练习队形(图二)  （并队走） （分队走）  ★ | 6~8  3~5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 4 | 练习对形（图三）  学生在教师口令指挥下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  技  巧  二  韵  律  体  操 | 一、教师组织学生复习头手倒立向前滚翻成蹲立(男)，肩肘倒立向前滚动成蹲立(女)   1. 教师重申技术要领。   难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力。  2、教师示范完整技术动作。  3、给学生分成八组，组织好学生进行练习。  4、指导学生练习并对较差学生单个辅导。  5、帮助学生纠正错误动作。  二、学习韵律体操手臂波浪和碎步技术   1. 教师讲解技术动作的要领   要领：波浪动作中的依次连续性和碎步中的协调和肌肉紧张感。   1. 教师分解动作示范 2. 教师口令节拍指挥学生练习 3. 教师带领，在音乐伴奏下进行练习。 4. 帮助学生纠正错误动作。 | | | | | | 20  10 | 1. 学生认真听讲，熟记技术动作的要领。 2. 学生在小组长的带领下进行练习。注意安全 3. 练习图如（图三） 4. 相互观察，相互改进提高。 5. 接受教师的指导。纠正错误。   二、学生练习队形如（图四）  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★   1. 学生认真听讲，知道练习内容的技术要领 2. 随教师口令练习做手臂各关节的屈伸动作，模仿教师动作练习碎步动作 3. 在音乐伴奏下进行练习 4. 相互学习，纠正错误 | | 2~3  8~12 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 36%**  **平均心率：** **120次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 海棉垫子10张  播放机一只  篮球场一面 | |

初三年级 第 八 周 第 15 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1、考核：头手倒立向前滚翻成蹲立（男），肩肘倒立向前滚动成蹲立（女）  2、任选教材：排球、篮球 | | **难点：**控制身体重心、掌握身体平衡的能力 | | | |
| **重点：**独立完成动作，并考出优异成绩。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生掌握控制身体平衡的方法。  **能力目标：**学生能独立完成头手倒立滚翻成蹲立（男）和肩肘倒立滚动成蹲立。  **情感目标：**学生能认真参与考核，争取好的成绩。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏 | 教师讲解游戏的练习方法   1. 游戏内容：圆周慢跑听口令做“找朋友” 2. 组织学生进行练习 3. 口令指挥 | | 5 | 学生练习如（图二）    ★   1. 学生理解游戏要求 2. 学生四列横队变两圆周队伍，全体向右转，三、四组先跑，一、二组在三、四组之后，跑上圆周。 3. 注意力集中，听口令练习 | 6~8次 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 4 | 练习对形（图三）  学生在教师口令指挥下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  技  巧  二  自  选  教  材 | 1. 教师宣布考核技巧   男生：头手倒立向前滚翻成蹲立  女生：肩肘倒立向前滚动成蹲立   1. 教师说明考核标准   （男生）：90分以上，头手倒立时身体自然展开，静止时间达3秒，向前滚翻圆滑、连贯。  75至89分，头手倒立时身体直，静止时间约2秒，向前滚翻圆滑  60至74分，手倒立没有静止，向前滚翻基本圆滑、连贯。  60分以下，手倒立没有静止，向前滚翻不圆滑，不连贯、动作节奏不对。  （女生）：90分以上，滚动圆滑，肩肘倒立直，能静止3秒  75至89，滚动圆滑，肩肘倒立基本直，能静止2秒。  60至74分，能基本完成动作，有些小错误。  60分以下，不能完成肩肘倒立，滚动不圆滑，不连贯。   1. 组织学生依次考核，并及时宣布成绩。 2. 考核结束的同学自己选择锻炼内容，   排球：自抛自垫  篮球：篮下45度投擦板球  要求：学生能自觉参与锻炼 | | | | | | 23  8 | 1. 生都能明确考核的内容和要求 2. 考核练习如（图四）   ×× ×× ×× ××  O O O O O O O O   1. 按照顺序依次考核，每个学生两次。 2. 未轮到考核的学生自觉复习，并相互帮助学习。考核结束的学生参与自选内容的锻炼。 3. 学生能认真参加考核，争创好成绩。 | | 2次 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 38%**  **平均心率：** **126次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 海棉垫子10张  篮球场二面  排球若干  篮球若干 | |

初三年级 第 八 周 第 16 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 铅球：侧向垫步推铅球 2. 身体素质练习 | | **难点：**垫步与最后用力的衔接 | | | |
| **重点：**动作连贯，重心不起伏。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道侧向垫步推铅球的方法和动作要领。  **能力目标：**学生能初步掌握垫步技术，并完成侧向垫步推铅球动作。  **情感目标：**学生能主动参与练习，培养学生刻苦锻炼的良好习惯。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏  三  辅  助  练  习 | 一、教师说明游戏的练习方法和要求   1. 游戏内容：“拔河比赛” 2. 教师讲解游戏具体的练习方法并示范。 3. 组织学生练习，鼓励学生   二、半蹲姿势脚尖走  1、教师讲解并示范  2、指挥学生练习 | | 3  5 | 一、学生练习图二   1. 学生能清楚游戏的方法的要求 2. 学生两人一组按游戏方法进行练习。   向前走 侧跨走  ×  ×  ×  ×  学生练习图三 | 8次  3~5次 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 四  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 4 | 练习对形（图四）  学生在教师口令指挥下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  铅  球  二  素  质  教  材 | 一、教师说明垫步推铅球技术   1. 教师讲解动作要领   重点：垫步连贯、重心不起伏。   1. 教师示范垫步推铅球完整技术动作，并多次示范垫步技术动作 2. 提示学生垫步结束双脚即做蹬转，左腿支撑，配合右腿蹬地，投掷臂做快速推铅球动作。 3. 组织学生进行练习。 4. 单个学生辅导。 5. 集体纠正错误动作。   二、教师讲解素质练习的内容和方法   1. 练习内容：   30秒快速跳绳  引体向上（男），仰卧起坐（女）   1. 指导学生开展练习，并注意观察。 2. 积极鼓励学生，要求超负荷完成任务，努力达优。 | | | | | | 18  8 | 1. 学生牵记垫步技术动作要领 2. 学生练习步骤    1. 随教师徒手练习垫步   练习图如（图四）  要求：反复体会动作要领，垫步结束形成最后用力的开始姿势。   * 1. 持实心球进行侧向垫步推铅球。   练习图五  ××××× O O O O  ★  ××××× O O O O   * 1. 学生听都口令进行练习。   2. 相互观察，互相学习。   3. 接受教师指导，纠正错误。   二、  1、学生认真听教师宣布素质练习内容及如何开展。   1. 学生自由结合小组，在组长带领下积极开展练习。 2. 自觉参与，刻苦锻炼，。 | | 5次  10~15次  3~5次 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 5 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 36%**  **平均心率：** **130次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  实心球25只  海棉垫子8块  单杠4付 | |

初三年级 第 九 周 第 17 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 铅球：侧向垫步推铅球 2. 任选教材：身体素质练习 | | **难点：**垫步与最后用力的衔接 | | | |
| **重点：**上下肢协调用力，无停顿动作，自然做出换步缓冲。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能说出侧向垫步推铅球的方法和动作要领。  **能力目标：**学生能完成侧向垫步推铅球动作，上下肢协调用力，并初步掌握换步缓冲的技术动作。  **情感目标：**学生能主动参与练习，培养学生自觉刻苦锻炼的良好习惯。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏  三  准备  操 | 一、教师组织学生进行慢跑  二、教师组织学生徒手操练习  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；  （3）体侧运动；（4）体转运动；  （5）腹背运动；（6）弓步压腿；  （7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动 | | 2  5 | 1. 全班学生由体育委员带领成二路纵队慢跑400米   要领：队伍整齐、活动充分  二、练习队形如（图二）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ★  学生听口令一起练习徒手操 | 一圈  4×8拍 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  铅  球  二  素  质  教  材 | 一、教师说明复习侧向垫步推铅球技术   1. 教师讲解动作要领   重点：上下肢协调用力、出手速度快，换步缓冲。  2、示范垫步推铅球完整技术动作，并多次示范空中换步缓冲技术动作   1. 提示学生两脚积极蹬地空中换步有利于手臂加速推铅球。 2. 组织学生进行练习，强调安全。 3. 单个学生辅导。重点指导较差学生。 4. 集体纠正错误动作。   二、教师讲解素质练习的内容和方法   1. 练习内容：   ⑴连续跳过6个障碍×3  ⑵各种跳绳练习  ⑶10秒钟原地高抬腿×3  ⑷举重物×20×3   1. 指导学生开展练习，并注意观察。 2. 鼓励学生积极练习，自觉完成任务。 3. 巡回辅导 | | | | | | 23  8 | 1. 学生牵记侧向垫步技术动作要领 2. 学生练习步骤    1. 徒手模仿空中换步缓冲技术动作。    2. 徒手练习完整侧向垫步推铅球动作。    3. 分组在 投掷圈内进行练习，由小组长负责。    4. 相互观察、相互学习。    5. 接受教师指导，纠正错误动作。 3. 练习图如图（三）   × ○  × ○  × ★ ○  × ○  × ○   1. 学生清楚素质练习的内容和要求    1. 根据自身情况，自由选择练习内容，    2. 相互协作，相互鼓励    3. 练习中注意安全，有小组长负责。 | | 5次  6~8次  12~16次 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 5 | 一、集合队伍，学生自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 36%**  **平均心率：** **135次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  跳绳52根  海棉垫子8块  栏架6只  铅球12只 | |

初三年级 第 九 周 第 18 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 铅球：侧向垫步推铅球 2. 足球：脚内侧踢、接球 | | **难点：**垫步与最后用力的衔接 | | | |
| **重点：**上下肢协调用力，无停顿动作，自然做出换步缓冲。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能说出侧向垫步推铅球的方法和动作要领，知道脚内侧踢、接的方法  **能力目标：**学生能正确完成侧向垫步推铅球动作，能利用脚内侧踢、接球动作。  **情感目标：**培养学生刻苦耐劳、团结协作的精神 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  队  列  队  形  练  习  三  慢跑 | 二、教师组织学生进行队列队形练习：齐步走、左右转弯；蛇行走、交叉走。   1. 教师说明练习方法及要求 2. 口令指挥学生操练。   三、组织学生慢跑400米 | | 5  2 | 一、学生四列横队或行进间按教师口令练习  练习如（图二）    ××××○○  ××××○○  ★    三、由体育委员带领学生成二路纵队慢跑400米。  要求：队伍整齐、情绪高涨 | 1圈 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 四  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 5 | 练习对形（图三）  学生在教师口令指挥下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  铅  球  二  足  球 | 一、教师讲解侧向垫步推铅球技术   1. 教师讲解动作要领   重点：垫步与最后用力的链接，掌握换步缓冲技术动作。   1. 教师示范侧向垫步推铅球完事技术动作。 2. 组织学生进行练习，强调安全第一。 3. 单个学生辅导。重点辅导较差学生。 4. 集体纠正错误动作，提出纠错方法。   二、教师组织学生复习脚内侧踢、接球练习   1. 教师讲解并示范，提要点。   要点：踢球腿的摆动和击球部位（屈膝外转、展髋，形成脚内侧正对出球方向）   1. 提示击球时，踢球脚的踝关节勾屈紧张，脚趾上翘，使踝部三角区形成一个稳定的击球面。 2. 组织学生进行练习 3. 巡回观察，并辅导学生 4. 单个指导，纠正错误。 | | | | | | 18  8 | 一、学生练习  1、学生熟记动作要领，模仿教师动作。  2、全班分成4个小组进行练习，有小组长负责。  3、练习如（图四）  ★  ××× ○○○   1. 相互观察、互相学习 2. 接受教师指导，纠正错误动作。   二、学生按教师要求认真开展练习   1. 一人踩球，一人做脚内侧轻踢球动作。两人一组，轮换练习。 2. 每人击球一次，要求接地滚球，力量适宜；每组6~8人。 3. 学生用脚内侧踢球的方法，将球从门柱和小旗之间射入，强调“准”。 4. 脚内侧定位球射门。 | | 5  10~15  10  6~8  6  10 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 5 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 40%**  **平均心率：** **136次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 足球场  铅球5只  足球10只  篮球场一面 | |

**体育理论课教案**

初三年级 第十周 第19次课 **揭开科学锻炼的奥秘**

1. **教学目标**：
   1. **认知目标**：通过学习，学生了解运动处方和运动处方的重要性。
   2. **能力目标**：通过学习，能够用运动处方的一般知识来指导自己的体育锻炼。使自己在平时的体育锻炼中能少受伤和不受伤。
   3. **情感目标**：通过学习，学生能树立培德、增智、健体三位一体的观念，在实践中运用科学的手段进行锻炼。
2. **教学重点、难点**：

**重点**：运动处方和一般的处方的区别。

**难点**：根据实际情况制定运动处方。

1. **教学方法**：

教师提示，学生结合实际展开思考。

1. **教学过程**：

（一）什么是运动处方

1、什么是运动处方：运动处方是指体育锻炼者以处方的形式确定适当的运动项目、时间、负荷、频度以及注意事项等的锻炼计划。

1. 处方的重要性：按照运动处方进行体育锻炼，可以大大提高体育锻炼的科学性、针对性和实效性，并克服体育锻炼的盲目性、随着性，达到有效地增进健康的目的。

（二）运动处方的基本原理

1、基本内容：运动处方的基本原理就是“运动”。

2、什么是“一时性运动”：人一进行体育运动，身体就会发生各种变化，即身体机能随着运动刺激的变化而变化，产生“一时性适应”，如脉搏和呼吸加快、体温上升等。

1. 么是“持续性适应”：如果“一时性适应”在体内反复发生，身体就会产生“持续性适应”，也即提高了身体机能水平。
2. 发生的条件：（1）是不同的运动手段会导致不同的适应，如举重与耐久跑，举重主要是提高力量与增加肌肉，耐久跑主要是增强心血管系统的功能。（2）是不同的运动时间、运动强度、运动频度也会导致不同的适应，如强度太小、时间过短、间歇过长，都不会收到效果；反之，强度过大、时间过长也会对身体的伤害。

（三）运动处方的基本内容

1、医学检查：在制定运动处方前，无论是病人，还是健康人，都要先进行医学检查，以便查明健康状况，决定能否进行体育运动。

1. 为了确定适合不同个体的运动处方，必须事先做个体能诊断。为了使体能诊断更安全，对于平时不进行运动的人，应安排一个准备期。体能诊断一般通过12分钟跑或5分钟跑来进行。
2. 定运动处方：根据个人的健康、体能、兴趣爱好以及季节、气候等条件，确定体育锻炼处方。

五、**布置课后作业**

1. 牵记运动处方的概念
2. 结合实际制定出切实可行科学的锻炼方法。

初三年级 第 十 周 第 20 次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 足球：正脚背踢球 2. 身体素质综合练习 | | **难点：**控制好身体重心和支撑腿的位置，摆动腿—大腿带动小腿加速前摆 | | | |
| **重点：**脚背绷紧，利用脚背正面击球中部。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道足球中正脚背踢球动作和方法及要领。  **能力目标：**学生能做出正脚背踢球动作，并且动作自然协调。  **情感目标：**培养学生群体合作的精神，学会尊重同学、热爱集体，增进友谊交往。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏  三  慢跑 | 二、教师引导学生进行游戏   1. 游戏内容：   （1）拉鱼网  （2）排球砸腰以下部位  （3）开火车  （4）贴烧饼   1. 指导各小组长带队组织练习 2. 教师来回巡视并指导 3. 游戏结束作简单评价   三、教师组织学生慢跑400米 | | 5  2 | 二、学生分成4组，有小组长带队练习  练习图略   1. 学生知道游戏方法及要求 2. 积极参与游戏，并注意安全。   三、由体育委员带领成二路纵队慢跑400米 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 四  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 5 | 练习对形（图三）  学生在教师口令指挥下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  足  球  二  素  质  练  习 | 一、1、组织学生进行脚内侧踢球的复习  2组织学生进行游戏与比赛：“方形抢截球游戏”。   1. 教师讲解并示范正脚背踢球的动作要领。   要点：支撑—大步踏上，撑于球侧；膝盖微屈，脚尖向前；摆动—大腿带动小腿加速前摆；击球与跟随—脚趾紧扣，脚背绷紧，脚背正面击球中部。   1. 组织学生进行模仿与踢球练习。 2. 辅导学生练习，并纠正错误   二、教师组织学生进行综合素质练习  1、练习内容   1. 连续单足跳（左、右腿） 2. 俯卧撑   （3）30M冲刺跑   1. 讲解各素质练习的方法及要求。 2. 哨音指挥学生练习 3. 观察、语言提示 4. 及时纠正错误 | | | | | | 18  10 | 一、学生练习  1、在教师安排下，组成四个小组进行练习。  2、按游戏规则积极开展游戏，气氛活跃。  3、认真听讲，仔细观察，做好徒手练习。  4、根据不同要求组织好各个练习：  （1）正脚背踢球模仿练习（重心稳，方向正）；  （2）对墙踢定位球练习；  （3）传球射门练习。  二、注意听教师讲解，记住动作要求，认真观察教师示范，建立动作表象。  练习（1）如图四  ΟΟΟ××××  ΟΟΟ××××  ΟΟΟ×××× 30M  ΟΟΟ××××  练习（2）如图五    练习（3）如（图四） | | 6~8  2  2  2 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%**  **平均心率：** **146次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  30米跑道  足球20只 | |

初三年级 第 十一 周 第 21次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 铅球：侧向垫步推铅球 2. 身体素质练习 | | **难点：**垫步与最后用力的衔接 | | | |
| **重点：**上下肢协调用力，无停顿动作，自然做出换步缓冲。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能说出侧向垫步推铅球的方法和动作要领，知道素质练习的方法。  **能力目标：**学生能正确完成侧向垫步推铅球动作，认真完成素质练习任务。  **情感目标：**培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的优良品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏 | 二、教师组织学生进行游戏   1. 教师说明游戏方法及要求   游戏“击球”  方法：每人持小实心球，击向中线的大实心球，将大实心球击至对方限制线为胜。  规则：掷者不准过线击球   1. 要求学生用单手、双手击球，注意安全，严禁对人击球。 2. 口令指挥学生操练。 3. 游戏结束后进行讲评。 | | 5 | 一、练习如（图二）  × × × × ○ ○ ○  × × × × ○ ○ ○  学生分成人数相等的两队，每人持小实心球1个。  1、学生清楚游戏方法及要求  2、在教师指挥下认真参与游戏 | 8-12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）上肢运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 5 | 练习对形（图三）  学生在教师口令指挥下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  铅  球  二  素  质  练  习 | 一、复习侧向垫步推铅球技术   1. 教师讲解动作要领   重点：垫步与最后用力的衔接   1. 教师示范侧向垫步推铅球完事技术动作 2. 组织学生练习，强调练习安全 3. 个别学生辅导，重点辅导较差学生 4. 集体纠正错误动作，提出纠错方法   二、教师组织学生进行素质练习   1. 游戏名称：跳障碍 2. 目的：提高快速跳动中的灵敏性。 3. 方法：在场地上划出若干间隔为50CM的格线，和直径40CM的圆 | | | | | | 20  10 | 1. 学生分成八组进行推铅球练习   如（图四）   1. 学生记住侧向垫步推铅球技术要领 2. 学生结组进行徒手模仿练习，相互评价动作质量 3. 分成八组进行推铅球练习，相互观察。 4. 接受教师指导，纠正错误动作。 5. 学生在教师的组织下进行素质练习   如（图五）  × | | 12~16 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 36%**  **平均心率：** **130次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  铅球8只  大实心球20只  小实心球52只  跳绳若干 | |

初三年级 第 十一 周 第 22次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 复习正面双手垫球 2. 游戏：滚球接力赛 | | **难点：**动作准确、协调不僵硬， | | | |
| **重点：**伸臂插球下、击球部位准，双臂夹紧前臂垫 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能掌握正面双手垫球技术  **能力目标：**进一步改进击球技术动作。通过游戏练习，提高学生动作的协调性，发展学生力量、灵敏等素质。  **情感目标：**培养学生克服困难的意志品质和团结一致的集体主义精神。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  集  中  注  意  力  的  练  习  三  慢跑 | 二、教师组织学生进行集中注意力的练习   1. 教师讲明练习的方法和要求 2. “反口令”“高”—学生下蹲，双手触地，“矮”—双脚接踵伸展躯干，同时两手上举击掌。 3. 要求：注意力高度集中，反应快速，动作准确，协调一致。 4. 指挥学生练习   三、教师组织学生慢跑400米 | | 5  2 | 二、练习如（图二）  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★   1. 学生明确练习方法及要求 2. 在教师指挥下认真练习 3. 注意力集中，严格要求自己   三、学生成二路纵队，由体育委员带领慢跑400米  要求：活动充分、精神饱满 | 6-8  1圈 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）上肢运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 5 | 练习图形（图三）  学生在教师口令指挥下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **基**  **本**  **部**  **分** | 一  正  面  双  手  垫  球  二  游  戏 | 1. 复习正面双手垫球技术   （一）一抛一垫   1. 教师讲解动作要领并示范   重点：伸臂、蹬地、抬送  要领：伸肘压腕臂摆平，前臂垫球体前倾，抬送前臂腿蹬地，动作协调不僵硬   1. 组织学生进行练习 2. 巡视观察、单个辅导 3. 帮助学生纠正错误动作   （二）移动垫球   * 1. 教师讲解动作要领并示范   2. 组织学生练习   3. 观察学生，个别辅导   4. 及时纠正错误  1. 滚球接力比赛   1、教师提示游戏方法及要求  游戏方法：  分四队人数相等，各队排头持球，教师鸣哨开始，队员用左或右手抛滚球运进绕回时，立即手持球跑回，传给下一队员，以下用同样方法依次进行，先到终点为胜队。   1. 组织学生进行练习 2. 观察并鼓励学生积极参与 | | | | | | 12  8  8 | （一）学生按教师要求练习垫球如（图四）  学生成两圈形，两人一组，距离3米左右，内圆抛球，外圈学生垫球，轮流交换。  要求：  1、轻抛球，球到位   1. 正面垫球，垫到位 2. 对方接住球，减少球落地次数 3. 动作准确、协调   （二）学生站立队形如  （图五）  1、在一抛一垫的基础上逐步过渡到不定向移动一、二步垫球   1. 学生分成四组进行练习队形如（图六）   ××  起  ××  跑  ××  线  要求：   1. 队员必须有一手持球从右侧边滚动向前运进 2. 不准将球推出一段距离 3. 返回时必须绕过标志持球从左侧跑回。 | | 12~16  10~14  2 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%**  **平均心率：** **132次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  排球52只 | |

初三年级 第 十二 周 第 23次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 铅球：侧向垫步推铅球 2. 身体素质练习 | | **难点：**垫步与最后用力的衔接 | | | |
| **重点：**上下肢协调用力，熟练完成完整技术动作 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能说出侧向垫步推铅球的方法和动作要领，知道素质练习的方法。  **能力目标：**学生能正确完成侧向垫步推铅球完整技术动作，认真完成素质练习任务。  **情感目标：**培养学生遵守纪律、团结互助的优良品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  各  种  形  式  的  走  跑  跳  跃 | 二、教师组织学生进行各种形式的走步、跑步和跳跃练习   1. 教师讲解练习内容、方法及要求    1. 大步走——脚尖走——交叉步走—半蹲步走——全蹲步走    2. 慢跑——单脚跳慢跑——单脚跳——慢跑——双脚跳——慢跑 2. 教师指挥学生练习 3. 及时纠正错误 | | 5 | 一、学生能明确练习内容和方法  练习如（图二）  按四列横队变二路纵队，按队形变换“裂队”和“并队”的形式走步成半周队形 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）上肢运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 5 | 练习对形（图三）  学生在教师口令指挥下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  铅  球  二  素  质  练  习 | 一、复习侧向垫步推铅球技术   1. 教师讲解动作要领   重点：垫步与最后用力的衔接   1. 教师示范侧向垫步推铅球完事技术动作 2. 组织学生练习，强调练习安全 3. 个别学生辅导，重点辅导较差学生 4. 集体纠正错误动作，提出纠错方法   二、教师组织学生进行素质练习   1. 教师讲明游戏内容和要求 2. 组织学生进行循环交换练习 3. 观察学生练习，语言鼓励 4. 纠正学生不规划动作 | | | | | | 22  8 | 1. 学生分成八组进行推铅球练习   如（图四）   1. 学生记住侧向垫步推铅球技术要领 2. 学生结组进行徒手模仿练习，相互评价动作质量 3. 分成八组进行推铅球练习，相互观察。 4. 接受教师指导，纠正错误动作。 5. 学生在教师的组织下进行素质练习   如（图五）      掷实心球 仰卧起坐  仰卧挺身 半蹲提踵        学生两人一组，按要求进行练习，注意安全，遵守纪律 | | 12~  16  15~  20 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生积极进行放松练习  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 32%**  **平均心率：** **140次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 铅球10只  实心球20只  垫子6张  杠铃4付 | |

初三年级 第 十二 周 第 24次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 铅球测验 2. 自选活动：篮球、排球、 羽毛球、乒乓球 | | **难点：**至下而上用力顺序、上下肢的协调配合、快速蹬推 | | | |
| **重点：**协调用力不停顿、垫步与最后用力衔接好 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生熟记侧向垫步推铅球的动作要领。  **能力目标：**学生能正确熟练完成侧向垫步推铅球完整技术动作，做到垫步与最后用力衔接自然，无明显停顿，快速向前上方推铅球，并有换步缓冲动作。  **情感目标：**培养学生遵守纪律、自觉参加体育锻炼的良好品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如图一  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★ （图一）  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏 | 二、教师组织学生进行游戏   1. 教师讲解游戏方法及要求   游戏：“冲过封锁区”  要求：⑴投掷人不准踏线，不得进区投掷。  ⑵掷球只限腰部以下部位   1. 强调安全问题 2. 组织学生进行游戏练习 3. 观察学生练习，鼓励学生认真参与，及时提出游戏中出现的危险动作。 4. 游戏结束后小结 | | 5 | 一、学生能明确练习内容和方法  练习如（图二）  × × × × ○ ○  × × × × ○ ○   1. 学生知道游戏方法及要求 2. 按教师要求进行练习 3. 遵守纪律，注意练习安全 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）上肢运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 5 | 练习对形（图三）  学生在教师口令指挥下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  铅  球  二  自  选  活  动 | 1. 教师向学生宣布铅球考核    1. 说明考核办法、测验标准    2. 讲解投掷项目的规则及丈量成绩的方法    3. 向学生强调练习和考核中的安全事项    4. 组织学生进行考核，及时公布成绩 2. 自选活动内容   篮球  排球  羽毛球  乒乓球 | | | | | | 30 | 1. 学生测验和练习如（图四）   ××× ×××  1、学生知道测验方法、标准丈量成绩的方法   1. 按次序配合教师进行测验，每人二次机会 2. 未轮到的学生自觉在另一投掷区用实习球进行练习 3. 严格遵守纪律、注意安全练习 4. 相互观察、帮助、学习 5. 按自己兴趣选择活动项目    1. 铅球测验结束的同学自行选择活动项目    2. 在活动中自觉参加锻炼，并遵守纪律    3. 注意安全 | | 2 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况和学生考核状况，表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生积极进行放松练习  要求：放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 36%**  **平均心率：** **140次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 铅球2只  实心球4只  篮球若干  排球若干  羽毛球  乒乓球 | |

初三年级 第 十三 周 第 25次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 少年健美操 2. 耐久跑 | | **难点：**动作的协调性、强烈的节奏感 | | | |
| **重点：**领悟健美操动作的内含 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道健美操锻炼的价值和意义。  **能力目标：**学生能掌握少年健美操第一至第五节操的动作和线路，发展柔韧、协调、灵敏等身体素质。进一步提高耐久跑途中跑技术。  **情感目标：**培养学生良好的审美观，韵律感。培养学生勇于克服困难的精神。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如（图一）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  集  中  注  意  力  的  练  习  三  慢跑 | 二、教师组织学生进行集中注意力的练习  圆周慢跑听口令做“找朋友”   1. 教师讲解练习方法和要求 2. 口令指挥学生练习   要求：注意力集中、反应迅速  三、开口螺旋形跑  教师带队成一路纵队前进 | | 3  2 | 二、练习队形如（图二）    学生四列横队变两圆周队伍  练习队形如（图三）  学生在教师带领下进行慢跑 | 4  2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  准  备  操 | 教师讲明练习内容及要求。  （1）上肢运动；（2）扩胸运动；（3）体侧运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）跳跃运动；（8）四肢各关节活动  要求：活动充分 | | | | | | 5 | 练习队形如（图四）  学生在教师口令指挥下进行练习  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ★ | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **基**  **本**  **部**  **分** | 一  少  年  健  美  操  二  耐  久  跑 | 1. 学习少年健美操   第一节：臂屈伸  预备姿势：左右开立，臂下举掌心向后。  要求：提踵时脚跟尽量提高，手臂基本位置要准确  第二节：肘绕环  要求：肘绕环和顶髋要有力，眼看绕环手臂，肘绕环和顶髋不能同时进行  第三节：交叉振臂  要求：交叉振臂时，臂要直，眼随手走，前4拍，弓步交叉振臂时，上体稍前倾  第四节：胸含展  要求：展胸时，肩尽量打开，身体转45度，头留住  第五节：体伸展  要求：两臂上下用力，使身体充分拉开   1. 教师讲解动作要领并示范 2. 口令指挥学生练习 3. 组织学生自练，提出要求 4. 巡回观察，加以辅导 5. 帮助学生纠正错误   二、教师组织学生复习耐久跑   1. 教师提示耐久跑合理分配体力的方法   重点：途中跑时做到轻松自然，步幅均匀，节省体力   1. 组织学生进行耐久跑练习 2. 语言激励学生克服困难、顽强拼搏 3. 集体纠正途中跑时出现的错误 | | | | | | 20  8 | 1. 学生在教师组织下进行练习   练习队形如（图五）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ★   * 1. 记住每节操的动作要领   2. 观察和模仿教师的动作   3. 在教师口令指挥下集体练习   4. 学生自练，两人一组，相互评价   5. 接受教师的指导，及时纠正错误   要求：动作到位、有明显节奏感  二、学生记住耐久跑的技术要领，知道耐久跑合理分配体力的方法  1、中途跑60米  要求：速度均匀、步伐轻快有弹性   1. 加速跑30米   要求：摆臂放松自然、重心平稳  练习队形如（图六）  ××  ××  ××  ××  3、接受教师的指导、纠正错误动作 | | 8×8拍  4×8拍  4×8拍  2×8拍  8×8拍  2  3 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 5 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：完全放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 46%**  **平均心率：** **142次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场 | |

初三年级 第 十三 周 第 26次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 少年健美操 2. 圆周接力跑 | | **难点：**动作的协调性、强烈的节奏感 | | | |
| **重点：**掌握基本动作，体会身体感觉，塑造健美形体 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道健美操锻炼的价值和意义。  **能力目标：**学生能掌握少年健美操第六至第十节操的动作和线路。发展柔韧、协调、灵敏等身体素质。  **情感目标：**培养学生良好的审美观，韵律感。培养学生集体主义思想品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如（图一）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  慢  跑  三  准备操 | 二、教师组织学生慢跑400米  教师带领学生一起做准备操。  （1）上肢运动；（2）扩胸运动；  （3）体侧运动；（4）体转运动；  （5）腹背运动；（6）弓步压腿；  （7）跳跃运动；（8）四肢各关  节活动 | | 2  5 | 二、全班学生由体育委员带领慢跑400米  练习队形如（图二）  ××××○○  ××××○○  操场  要求：队伍整齐、精神饱满  练习队形如（图三）  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  要求：活动充分 | 4×8拍 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  少  年  健  美  操  二  圆  周  接  力  跑 | 1. 学习少年健美操   第六节：体侧屈  要求：侧屈脚尽量大些，身体留住；上举的臂要贴住耳朵  第七节：体旋转  要求：转体时腰以下部分不要动，上体尽量转，每次转完注意动作要还原  第八节：提踵加体转  要求：体转时，腿对着90度方向，上体对着180度的方向  第九节：侧顶髋  要求：伸臂顶髋要有力度，同时伸臂位置要准确，眼随手动  第十节：踢腿运动  要求：踢腿要躯干直，两腿直   1. 教师讲解动作要领并示范 2. 口令指挥学生练习 3. 组织学生自练，提出要求 4. 巡回观察，加以辅导 5. 帮助学生纠正错误   二、教师组织学生进行圆周接力跑   1. 教师讲解圆周接力跑的动作要领和要求   技术要领：加大右臂摆动、左脚前外侧，右脚掌前内侧着地、身体向左倾斜。   1. 组织学生练习，强调练习要求 2. 鼓励学生积极参加锻炼 | | | | | | 22  6 | 1. 学生在教师组织下进行练习   练习队形如（图五）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ★   * 1. 记住每节操的动作要领   2. 观察和模仿教师的动作   3. 在教师口令指挥下集体练习   4. 复习少年健美操第一至第五节   5. 学习少年健美操第六至第十节   6. 学生自练，两人一组，相互评价   7. 接受教师的指导，及时纠正错误   要求：动作到位、有明显节奏感  二、圆周接力赛  练习队形如（图六）  要求：1、轻松协调地完成跑的技术  2、按教师要求认真练习 | | 4×8拍  4×8拍  8×8拍  4×8拍  6×8拍  3 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：完全放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 40%**  **平均心率：** **146次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场 | |

初三年级 第 十四 周 第 27次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 耐久跑 2. 自选项目：篮球、排球 | | **难点：**克服“极点”现象 | | | |
| **重点：**两腿蹬摆协调结合，步伐均匀有节奏，能合理分配体力。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生耐久跑过程中合理分配体力的方法。  **能力目标：**学生能运用已学知识以正确的跑姿，有节奏的呼吸、步幅均匀练习耐久跑。  **情感目标：**培养学生坚强的意志，勇于克服困难的精神。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如（图一）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏  三  复习少年健美操 | 二、教师组织学生进行游戏  1、游戏名称：“排头抓排尾”  2、游戏方法：学生排成单行用双手抱住前面一人的腰部  3、要求：队伍不能初拉断  4、教师给学生分组进行练习  5、鼓励学生认真参与游戏  三、教师组织学生复习少年健美操第一至第十节   1. 教师领做、口令指挥学生练 2. 提法动作要领 3. 提出易犯错误和纠正错误的方法 | | 5  8 | 二、全班学生分成4组进行练习。练习（图略）  练习队形如（图三）  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  ××××× O O O O O  要求：记住动作线路、活动充分 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  耐  久  跑  二  自  选  项  目 | 1. 复习耐久跑    1. 教师重申耐久跑的技术要领，示范途中跑动作   重点：上体正直、重心平稳  摆臂放松、呼吸自然   * 1. 组织学生进行耐久跑的练习   2. 提示动作要领，单个辅导   3. 集体讲评，纠正错误   4. 小结，提出还存在的问题  1. 教师安排学生进行自选项目的练习    1. 教师提出练习要求及注意事项   要求：练习自觉认真、遵守课堂纪律   * 1. 巡视学生的练习过程   2. 辅导学生，单个纠错   自选项目  篮球：篮下45度投擦板球  排球：自抛自垫 | | | | | | 19  8 | 1. 学生进行耐久跑的练习   1、记住耐久跑的技术要领和理解“极点”、“第二次呼吸”  2、匀速跑60米 加速跑30米 惯性跑  要求：控制好途中跑速度和动作频率  练习图四  操场    ×  ×  ×  × 60M 30自然跑进  3、女生5分钟、男生6分钟  要求：跑得轻快、放松，以匀速为主。   * 1. 接受教师指导，纠正错误动作。  1. 学生自选项目练习    1. 记住教师所提的练习要求    2. 根据自已的兴趣爱好选择项目    3. 自觉参与练习，积极锻炼身体    4. 能接受教师的辅导 | | 2  1 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 5 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：完全放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 30%**  **平均心率：** **148次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  篮球  排球 | |

初三年级 第 十四 周 第 28次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 少年健美操 2. 身体素质练习 | | **难点：**身体动作的协调性、强烈的节奏感 | | | |
| **重点：**掌握基本动作，塑造健美形体。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道健美操锻炼的价值和意义。  **能力目标：**学生能掌握少年健美操第十一至第十五节操的动作线路，发展柔韧、协调、灵敏等身体素质。  **情感目标：**培养学生良好的审美观，韵律感。培养学生刻苦锻炼身体的优良品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如（图一）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏 | 二、教师组织学生进行游戏  游戏名称：“夹球前进”  游戏方法：膝夹手帕跑跳前进  绕过标志杆返回，取下交下一位同伴。  游戏要求：不能用手去触手帕   1. 教师讲解游戏方法及要求 2. 给学生分组，组织学生游戏 3. 语言激励学生、积极参与 | | 5 | 二、练习队形如（图二）     1. 学生知道游戏的方法和要求 2. 分成四个小组进行游戏 3. 认真参加游戏，积极锻炼身体 | 4  2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 三  跑  的  专  门  练  习 | 三、教师组织学生进行跑姿的专门练习   1. 原地小步跑接行进间小步跑   要求：上体正直、步幅小，体会腿前摆、脚落地动作。   1. 原地半高抬腿跑接30米加速跑   要求：体会摆臂和脚落地动作。  （1）、教师讲解示范、提示动作要领  （2）、教师组织指挥学生练习  （3）、纠正出现的错误动作 | | | | | | 6 | 练习队形如（图三）  学生在教师口令指挥下进行练习  O O×××  O O×××  O O×××  O O×××  ★     1. 学生记住途中跑正确的跑动姿势 2. 学生听教师哨音进行练习 | | 2  2 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **基**  **本**  **部**  **分** | 一  少  年  健  美  操  二  身  体  素  质  练  习 | 1. 学习少年健美操   第十一节：腹背运动  要求：体前屈腰要伸直，第二个八拍的1—4拍，上体稍有颤动，全身波浪由膝、髋、腰、头依次向前上顶起。  第十二节：弓步运动  要求：注意重心移动，前、侧、后弓步要清楚。  第十三节：腿屈伸运动  要求：动力腿做屈伸时，支撑腿保持半蹲不动，注意胸的含展配合  第十四节：跳跃运动  要求：并腿跳，两腿保持半蹲；1拍、3拍前臂与上臂成90度，上臂与躯干成90度；5拍、7拍前臂与上臂成90度，上臂与躯干成45度。两臂上屈要有力度。  第十五节：整理运动  要求：呼吸与肩部运动相配合，动作缓慢。   1. 教师讲解动作要领并示范 2. 口令指挥学生练习 3. 组织学生复习少年健美操第一至第十节，提出存在问题 4. 带领学生学习少年健美操第十一至第十五节操 5. 让学生自练，相互学习相互评价 6. 播放音乐：“大家一起来” 7. 巡回观察，加以辅导 8. 帮助学生纠正错误   二、教师组织学生进行身体素质练习   1. 说明素质练习的内容和方法 2. 指挥学生练习，提出要求 | | | | | | 24  5 | 1. 学生在教师组织下进行练习   练习队形如（图四）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ★   * 1. 记住每节操的动作要领   2. 观察和模仿教师的动作   3. 在教师口令指挥下复习少年健美操第一至第十节练   4. 学习少年健美操第十一至第十五节操   5. 学生自练，两人一组，相互评价   6. 在音乐伴奏下随教师练习少年健美操全套动作。   7. 接受教师的指导，及时纠正错误   要求：动作到位、有明显节奏感  二、学生进行素质练习   1. 清楚素质练习的要求 2. 认真积极地进行练习   30秒快速跳绳×3  练习队形如（图五）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ★  3、一、三排跳时二、四排学生计数，轮流交换。 | | 2  3  3  3 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：完全放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 46%**  **平均心率：** **142次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  录音机 | |

初三年级 第 十五 周 第 29次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 少年健美操 2. 耐久跑 | | **难点：**身体动作的协调性、强烈的节奏感。耐久跑中克服“极点”现象 | | | |
| **重点：**途中跑动作轻快，节奏分明，并能合理分配体力。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生理解健美操锻炼的价值和意义，知道耐久跑正确的跑动姿势及呼吸方法。  **能力目标：**学生能在音乐的伴奏下基本完成少年健美操。提高学生耐久跑的能力。  **情感目标：**学生在耐久跑练习中能战胜自我，克服困难。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如（图一）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏 | 二、教师组织学生进行游戏  1、游戏名称：“抓手指”  2、游戏方法：学生围成一圈，面向圆心站好，然后把左手张开  伸向左侧人，把右手食指垂直放到右侧人的掌心上。教师发出“原地踏步走”的口令后，学生踏步，教师可用“1、2、1”的口令调整步伐，当口令发出“1、2、3”时左手应设法抓住左侧人的食指，右手应设法逃掉。  3、要求：游戏中不能抢口令  4、组织学生进行练习，并口令指挥。 | | 5 | 二、全班学生围成四个圈  练习（如图二）     1. 学生清楚游戏的方法要求 2. 按照教师要求积极地投入游戏   要求：注意力高度集中 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  跳  绳  练  习 | 三、教师布置学生进行跳绳练习   1. 教师讲解跳绳练习的方法要求   要求：由单人鱼贯式或多人一齐跑入、跑出进行跳绳。   1. 教师观察学生练习，加以鼓励 | | | | | | 5 | 三、学生按练习要求进行跳绳  1、学生分成四组进行练习，由小组长负责本组  2、学生认真参与练习，相互勉励  3、遵守纪律、积极锻炼 | |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  少  年  健  美  操  二  耐  久  跑 | 1. 复习少年健美操    1. 教师讲解健美操的动作要领   要领：上下肢的协调配合   * 1. 教师领做健美操第一至第十五节操   2. 播放音乐“大家一起来”，教师带领学生一起练习健美操   3. 教师巡视观察学生练习，单个进行辅导   4. 集体纠正错误，提出存在问题   二、复习耐久跑  1、教师讲解耐久跑的技术要领  要领：动作自然放松协调、呼吸有节奏  2、组织学生进行耐久跑练习   1. 观察学生练习，及时提出问题 2. 帮助学生纠正错误动作 | | | | | | 22  6 | 1. 学生记住健美操的动作线路，加深记忆   练习队形如（图四）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○   1. 认真听老师的讲解，模仿教师动作 2. 随教师一起练习健美操第一至第十五节 3. 学生自练习，相互学习评价 4. 听音乐“大家一起来”进行练习 5. 纠正错误动作   二、学生练习耐久跑  1、记住耐久跑的技术要领  2、学生进行定距离跑女生：800米，男生：1500米  要求：动作轻快、跑的节奏分明  3、接受教师的辅导 | | 1 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 5 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：完全放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%**  **平均心率：** **146次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 操场  录音机 | |

初三年级 第 十五 周 第 30次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 篮球 2. 耐久跑 | | **难点：**上下肢协调配合、控制身体平衡、出手动作柔和稳定 | | | |
| **重点：**动作连贯、重心平稳、跳起有力 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道行进间单手肩上投篮的方法和要领。  **能力目标：**学生能在跑动中做出跨步接球上步起跳单手肩上投篮动作。  **情感目标：**培养学生自锻能力，激发学生练习兴趣。培养学生克服困难的优良品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如（图一）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  运  球  急  停  急  起  三  球操 | 二、教师组织学生练习运球急停急起  1、教师讲解运球急停急起（两步急停法）的动作要领  要领：手按拍球短促有力，部位准，两腿制动有力，降重心。急起时蹬地有力起动快，动作协调一致。  2、教师示范运球急停急起动作  3、指挥学生练习，及时提出存在的问题  4、提出纠正错误的方法  三、教师领做球操并口令指挥  1、伸展运动 2、体侧运动  3、体转运动 4、腹背运动  5、全身运动 6、跳跃运动 | | 6  5 | 二、学生练习运球运球急停急起  练习队形如（图二）  1、学生记住运球急停急起的动作要领  2、模仿教师动作，听口令随教师一起练习  三、学生跟随教师动作进行球操练习  要求：活动充分 | 4×8拍 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  篮  球  二  耐  久  跑 | 1. 教师组织学生学习行进间单手肩上投篮   1、教师讲解单手肩上投篮的动作要领，并示范  要领：一跨二蹬三高跳，指腕用力把球拨   1. 组织学生进行肩上投篮技术的学习   3、教师观察学生练习、单个辅导  4、集体讲评，纠正错误动作  二、复习耐久跑技术  1、教师重申技术动作要领  要领：步幅均匀、掌握好跑的节奏、  2、组织学生进行耐久跑的练习  3、鼓励学生积极参与锻炼  4、及时提出存在的问题和纠正方法 | | | | | | 23  6 | 一、学习练习行进间单手肩上投篮  1、学生认真听讲，记住动作要领  2、尽量模仿教师动作  3、练习步骤  ① 慢跑中集体徒手做“三步”起跳摸高的模仿练习  要求：学生练习中心中喊“大、中、小”三个字  ② 二人一组，一人单手托球，另一人跨右脚，按“跨步接球、上步起跳、腾空投篮”的顺序做三步上篮模仿练习  ③ 从球篮两侧运一下球跨步接球起跳投篮练习  篮球场图上半  4、学生相互学习、互相配合  5、接受教师指导，纠正错误  二、学生进行耐久跑练习  1、记住耐久跑的技术要领  2、学生练习匀速跑接加速跑  以提高最后冲刺能力  60米匀速跑+30米冲刺跑  3、男生1000米、女生800米  4、学生能刻苦的投入耐久跑练习  5、纠正错误动作，提高奔跑能力 | | 4-6  6-8  8-10  2 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：完全放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 38%**  **平均心率：** **148次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 篮球场两块  操场 | |

初三年级 第 十六 周 第 31次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 篮球 2. 身体素质练习 | | **难点：**上下肢协调配合、出手动作柔和稳定 | | | |
| **重点：**动作连贯、重心平稳、起跳有力 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生知道行进间单手肩上投篮的方法和要领。  **能力目标：**学生能在运球、跑动中接球做出单手肩上投篮动作。  **情感目标：**培养学生自锻能力，激发学生练习兴趣。培养学生克服困难的优良品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2分 | 全班成二列横队集合。  组织如（图一）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  球  性  练  习  三  球操 | 二、教师组织学生进行熟悉球性的练习   1. 教师示范提示练习方法及要求 2. 指挥学生进行练习，加以辅导 3. 集体纠正错误 4. 和学生一起做熟悉球性的练习   三、教师领做球操并口令指挥  1、伸展运动 2、体侧运动  3、体转运动 4、腹背运动  5、全身运动 6、跳跃运动 | | 6  6 | 二、学生在教师的带领下进行熟悉球性的练习   1. 双手抛接球练习   image003   1. 单手抛接球练习   image005   1. 抛球击掌练习   image007   1. 水平指拨球练习   image009 | 若干次 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  篮  球  二  身  体  素  质  练  习 | 1. 教师组织学生复习行进间单手肩上投篮   1、教师重申单手肩上投篮的动作要领，并示范  要领：一跨大步接球牢、二蹬小步用力跳、三要翻腕托球举球高、四要指、腕柔和用力巧   1. 带领学生进行肩上投篮技术的练习   3、教师观察学生练习、单个辅导  4、集体讲评，纠正错误动作  二、组织学生进行身体素质的练习   1. 教师讲解身体素质练习的内容及要求   要求：认真参与素质练习，独自完成教学任务   1. 组织学生参加素质练习 2. 辅导学生和鼓励学生积极参与锻炼 3. 练习结束后小结 | | | | | | 20  8 | 一、复习行进间单手肩上投篮  1、学生认真听讲，记住动作要领  2、尽量模仿教师动作  3、练习步骤   1. 慢跑中运球行进间单手肩上投篮（如下图）   篮球场图上半  要求：学生能自觉的投入练习，体会单手行进间投篮动作  ② 跑动中接球投篮（练习者运球一段距离后传球给教师或体育委员，在跑动中再接球做行进间单手肩上投篮练习）  要求：注意动作的连续性，协调性，防止走步违例。  （如下图）  篮球场图上半  4、学生相互学习、互相配合   1. 接受教师指导，纠正错误   二、学生清楚身体素质练习的内容和练习方法  1、按教师要求进行素质练习  2、学生在小组长的带领下各自到达练习场地  ⑴ 男生：单杠引体向上  女生：仰卧起坐  ⑵ 练习立定跳远  沙坑 | | 12-18  12-18  2 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3 | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：完全放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%**  **平均心率：** **126次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 篮球场两块  单杠两付  海棉垫6张 | |

初三年级 第 十六 周 第 32次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 耐久跑测验 2. 自选项目 | | **难点：** 学生能正确对待“极点”现象 | | | |
| **重点：**合理分配体力，坚持跑完全程 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能运用所学知识在1000米或800米全程跑时合理分配体力。  **能力目标：**学生能有节奏的呼吸、步幅均匀地跑完全程，并能合理分配体力，提高学生耐久跑的能力。  **情感目标：**培养学生自锻能力，启发学生平时经常锻炼，养成终身体育的习惯。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2’ | 全班成二列横队集合。  组织如（图一）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏 | 二、教师组织学生进行游戏练习  1、教师讲解游戏的方法和规则  游戏名称：“两人运三球接力赛”  方法：各队第一、第二名学生手持3只篮球，同时运往端线，然后回交给第三、第四名学生，以此类推。  规则：（1）各人除运一球外。中间一只球必须由2人交替运球前进，3只球要同时运到端线，（2）3只球如有一只滚出界外，从失误重新向前运球（3）2人要密切配合，不能带球跑   1. 组织学生进行游戏，鼓励学生积极参与。 2. 观察学生游戏，及时进行小结。 | | 8’ | 二、学生在教师的组织下进行游戏  组织如（图二）（图三）  ty6     1. 学生明确游戏方法、规则及要求 2. 积极参与游戏，同伴之间互相协作 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  徒  手  操 | 三、教师带领学生进行徒手操练习  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；  （3）体侧运动；（4）体转运动；  （5）腹背运动；（6）弓步压腿；  （7）跳跃运动； （8）四肢各关节活动  要求：学生做好充分准备活动 | | | | | | 5 | 三、学生随教师做好徒手操  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ★   1. 听教师口令集体做徒手操 2. 准备活动充分 | |  |
| **基**  **本**  **部** | 一  耐  久  跑  测  验  二  自  选  锻  炼  项  目 | 一、教师向学生宣布耐久跑考核   1. 考前进行动员，让学生以良好的精神状态进入测试 2. 向学生讲述考核标准 3. 重申耐久跑的技术要领   要领：呼吸有节奏，动作轻快、合理分配体力。  难点：正确处理好“极点”现象的出现。   1. 教师鼓励学生认真参加考试，战胜困难，争取好成绩。 2. 组织学生进行耐久跑的考核。   二、教师向学生讲解自选项目的练习内容及要求   1. 练习内容：篮球、排球、羽毛球、跳绳、踢毽 2. 让小组长负责各自组学生的练习，注意安全。   要求：学生能自觉参与自选项项目的锻炼。 | | | | | | 25’ | 一、学生进行耐久跑的考核   1. 学生记住耐久跑技术的动作要领 2. 学生在教师的鼓励下，以饱满和高涨的情绪投入考核。 3. 对取得好成绩充满信心，有各自的目标。 4. 在教师的组织下进行考核。   先男生后女生，考核结束后各自选择锻炼项目进行练习。  二、学生积极参与自选项目的练习   1. 考核结束后休息片刻就参加自选项目的锻炼 2. 遵守纪律，自学练习 3. 对自己锻炼情况能进行自我小结。 | | 1 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 5’ | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：完全放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 40%**  **平均心率：** **146次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 篮球场  操场  羽毛球若干  排球若干  跳绳  毽子 | |

初三年级 第 十七 周 第 33次课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 篮球 2. 身体素质练习 | | **难点：**球、手、脚的配合动作协调，身体舒展、用指腕拨球柔和。 | | | |
| **重点：**跨步接球、上步起跳、腾空投篮。 | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道行进间单手肩上投篮的技术动作。  **能力目标：**学生能运用已学的知识，进行运球——传球——投篮的综合练习。  **情感目标：**培养学生合作学习，养成经常参加体育锻炼的习惯，勇于克服困难的良好品质。 | | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 | |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | | 2’ | 全班成二列横队集合。  组织如（图一）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  游  戏 | 二、教师组织学生进行游戏练习  1、教师讲解游戏的内容、方法及规则  游戏名称：“活动篮筐”  游戏方法：把学生分成人数相等的两队，各队指定3人，手拉手成一圆形作为“活动篮筐”，双方进入攻守，攻方设法将球投入“活动篮筐”中，投中得一分，得分多的队为胜。  游戏规则：做“活动篮筐”的学生不能撒手或缩成一团，必须保持圆形，只能用移动的方式不让对方投中，否则投球有效。   1. 教师给学生分组进行游戏。 2. 鼓励学生认真参加游戏。 3. 和学生共同参与游戏。 | | 6’ | 二、学生在教师的组织下进行游戏   1. 学生清楚游戏的方法及规则 2. 分组进行游戏““活动篮筐”   练习如（图二）  ty7   1. 学生能积极参与游戏，情绪高涨 2. 相互合作、积极配合。 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  徒  手  操 | 三、教师带领学生进行徒手操练习  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；  （3）体侧运动；（4）体转运动；  （5）腹背运动；（6）弓步压腿；  （7）跳跃运动； （8）四肢各关节活动  要求：学生做好充分准备活动 | | | | | | 5’ | 三、学生随教师做好徒手操  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ★   1. 听教师口令集体做徒手操 2. 准备活动充分 | |  |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  篮  球  二  身  体  素  质  练  习 | 一、进一步复习和提高行进间单手肩上投篮技术   1. 教师复述行进间单手肩上投篮的技术要领 2. 教师示范行进间单手肩上投篮动作，并提示练习要求。   要领：跨步接球、上步起跳、腾空投篮  要求：注意运球、传球、投篮的动作连贯性。   1. 组织学生进行行进间单手肩上投篮技术的练习 2. 观察学生练习，加以个别辅导 3. 集体讲评，纠正存在的错误   二、教师组织学生进行身体素质的练习   1. 教师向学生讲明素质练习的内容及注意事项   素质练习内容：  ⑴立定跳远、  ⑵男生：引体向上  ⑶女生：仰卧起坐  ⑷立位体前屈   1. 教师要求学生自觉参加素质内容的练习 2. 教师观察学生的练习，提示学生严格要求自己 3. 及时的进行辅导学生 | | | | | | 20’  9’ | 一、学生进行行进间单手肩上投篮技术的练习   1. 学生都能明确技术要领及练习要求 2. 在教师的组织下有序地进行练习   练习过程：  ⑴ 双人跑动中传接球练习  篮球场图上半  ⑵ 全场“之”字形折线变向运球练习  篮球场图上半  练习要求：变向运球时，击球点合理，手脚动动作配合协调一致，另侧手做好迎球准备。  ⑶ 运球—传球—投篮  篮球场图上半   1. 学生练习积极性高，能自自觉参与练习 2. 同伴之间能相互配合、协作进行练习。 3. 接受教师的指导，纠正错误动作。   二、学生按教师要求进行身体素质项目的练习   1. 明确练习要求，严格要求自己 2. 自觉参加素质练习   立定跳远  （女） （男）  仰卧起坐 引体向上  立位体前屈   1. 相互协作、相互评价 | | 1  8-10  12-14  10-12  若干次 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3’ | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：完全放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 38%**  **平均心率：** **128次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 篮球场  操场  篮球人手一只 | |

初三年级 第 十七 周 第 34次课

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 1. 身体素质考核： 男生：引体向上 女生：仰卧起坐 2. 自选项目： 篮球 足球 排球 羽毛球 | | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能知道素质练习的重要性，了解身体素质的练习方法。  **能力目标：**通过身体素质的考核，进一步发展学生力量和柔韧性素质。  **情感目标：**培养学生顽强拼搏、勇于克服困难的精神品质，培养学生养成自觉参加体育锻炼的习惯。 | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | 2’ | 全班成二列横队集合。  组织如（图一）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  自  选  项  目  的  练  习 | 二、教师向学生宣布自选活动项目  活动项目：  ⑴ 跳长绳或单跳绳  ⑵ 踢毽  ⑶ 慢跑  ⑷ 游戏（抢绳游戏）  ⑸ 球类活动   1. 教师提出练习的方法及要求   要求：各自选择感兴趣的项目进行练习，自觉参与，并注意安全   1. 教师参与学生的练习，并加以辅导的提示。 2. 鼓励学生积极参加活动，充分做好准备活动。 | 10’ | 二、学生参加自选活动项目   1. 根据自己的兴趣爱好选择活动项目   1  抢绳游戏（两人一组）  3 | 若干次 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  徒  手  操 | 三、教师带领学生进行徒手操练习  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；  （3）体侧运动；（4）体转运动；  （5）腹背运动；（6）弓步压腿；  （7）跳跃运动； （8）四肢各关节活动  要求：学生做好充分准备活动 | | | | | | 5’ | 1. 学生能积极参与自选活动项目的练习 2. 能相互协作，共同进行准备活动的练习   三、学生随教师做好徒手操  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ★   1. 听教师口令集体做徒手操 2. 准备活动充分 | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一  素  质  考  核  二  自  选  项  目  的  锻  炼 | 一、教师向学生宣布素质练习考核  考核内容：  男生：引体向上  女生：仰卧起坐   1. 教师提出考核方法、标准及要求 2. 组织学生进行测验 3. 让考核结束的学生参加自选项目的锻炼 4. 观察学生的锻炼，鼓励学生积极地参加锻炼 5. 考核结束作小结   二、教师向学生讲明自选项目锻炼的内容   1. 讲解自选项目的练习要求及注意事项目   篮球 足球 排球 羽毛球   1. 参与学生的锻炼，并鼓励学生积极投入到锻炼中   3、锻炼结束后及时进行小结 | | | | | | 25’ | 一、学生了解素质考核的方法和要求  1、学生按照次序进行素质内容的考核  男生：引体向上  女生：仰卧起坐  2、相互鼓励、争取好成绩   1. 对取得的成绩能进行自我小结 2. 考核结束的学生进行自选项目的锻炼   二、学生进行自选项目的锻炼   1. 学生明确自选项目的锻炼方法及要求 2. 能积极地参加锻炼，严格要求自己 3. 对自己锻炼的情况进行自我评价 | | 1 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3’ | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：完全放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 36%**  **平均心率：** **126次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 篮球场两面  操场400米  篮球8只  排球人手一只(软式排球)  足球2只  跳绳人手一根  毽子人手一只 | |

初三年级 第十八周 第 35次课 **中华养生：修其德与运其智**

1. **教学目标**：
   1. **认知目标**：通过学习，学生知道高尚的道德和丰富的知识是增进健康、延长寿命的必要条件。
   2. **能力目标**：通过学习，学生能在理解的基础上熟练地说出和恰当地解释课文中的两句话——“大德必得其寿”、“知者不惑”；同时，能做到日行一善（天天做好事）、日增一智（天天添知识）。
   3. **情感目标**：通过学习，学生能树立培德、增智、健体三位一体的观念，并化为行动，付诸实践。、
2. **教学重点、难点**：

**重点**：通过“修其德”和“运其智”二诀的学习，阐释德与智对体的保健奇效。

**难点**：明确养生必须以高尚的道德为前提，以丰富的知识为指导。

1. **教学方法**：

先学后教。

1. **教学过程**：

（一）导入新课。

随着物质生活的改善，越来越多的人希望自己能够活得健康一点，长寿一点，这也就是养生。但是，很多人都处于一种矛盾之中，一方面希望自己能够有一个健康的身体，而另一方面却在不断地损害自己的身体。那么，我们该如何去做才能活得更健康、更长寿呢？在这点上，我们的先辈古人给我们留下了一笔无价之宝——“中华养生”。下面我们就一起来学习中华养生中的“修其德”和“运其智”两条古训，并希望同学们通过学习之后，能够自觉地把这些知识运用到实践之中。

（二）出示思考题，指导学生自学。

请同学们根据思考题进行自学，并找出答案。

思考题：

1．“大德必得其寿”出自何书？何人最先提出？意思是什么？

2．“养德养生无二术也” 出自何书？何人最先提出？意思是什么？

3．解释“智者不惑”。

4．如何理解“修德可以养生”？

5．如何理解“运智可以养生”？

6．如何发挥强身延年的主观能动性？

（三）学生自学。

（四）检查自学效果，师生讨论。

思考题答案：

1. 出自子思所作的《中庸》，最早由孔子提出，全文是“大德必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。”大德：崇高的道德，此指道德高尚的人。其寿：指自然寿命，古称“天年”，分为上、中、下“三寿”——下寿八十，中寿百岁，上寿百二十。
2. 出自《医先》，由王文禄（明代医学家、养生学家）提出。养德；培养道德。养生：保养身心。无二术：没有不同之处，是一致的。
3. 出自《论语》。智者：原为“知者”，有智慧的人，聪明的人。不惑；没有疑惑，不受迷惑。
4. 修德，指努力培养（提高）自己的品德修养。

德，是做人的基础，更是做长寿人的基础，早在春秋时孔子就指出了“大德必得其寿”，在明代，医学家和养生学家王文禄专门从养生角度指出了“养德养生无二术也”，可见品德的健全和身心的健康是一致的，也就是“修德可以养生” 或者说“修德可以增寿”。

1. 运智，指运用知识，即把在学习和实践中获得的知识加以运用。

“运智养生” 即把在学习和实践中获得的知识运用于养生。用生理养生知识养生，过正常而规则的物质生活；用心理养生知识养生，过从容而乐观的精神生活；用哲理养生知识养生，过唯物而辩证的理性生活。

1. 在养生过程中要积极发挥强身延年的主观能动性，即病可预防，老可延缓，死可推迟。例如：积极预防，以防生病；过正常而规则的物质生活，减少机体的损害；积极参加体育锻炼，增强体质；保持良好的心态，过乐观的生活……

（五）布置课后作业。

1. 记诵“大德必得其寿” “养德养生无二术也”。
2. 发挥强身延年的主观能动性有什么作用？

初三年级 第 十八 周 第 36次课

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材** | 自选活动项目：篮球 足球 羽毛球 乒乓球 | | | | |
| **教学目标** | **知识目标：**学生能掌握篮球、足球、羽毛球、乒乓球等项目基本的运动技术，了解比赛中的一般规则。  **能力目标：**通过自选锻炼项目的练习，使学生掌握好某一项的运动技术，运用于日常生活锻炼身体。  **情感目标：**培养学生自觉参加体育锻炼的习惯。 | | | | |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **学 生 活 动** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。 |  | 体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。 |  |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 一  课  堂  常  规 | 1. 在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。   2、“同学们好！”  3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。   1. 安排见习生。 | 2’ | 全班成二列横队集合。  组织如（图一）  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  △  ★  1、“老师好！  2、认真听讲，明确学习内容和要等。  3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 |  |
| 二  自  选  项  目  的  练  习 | 二、教师向学生宣布自选活动项目  活动项目：  ⑴ 跳长绳  ⑵ 双人配合跳绳  ⑶ 踢毽  ⑷ 慢跑   1. 教师提出练习的方法及要求   要求：各自选择感兴趣的项目进行练习，自觉参与，并注意安全   1. 教师参与学生的练习，并加以辅导的提示。 2. 鼓励学生积极参加活动，充分做好准备活动。 | 10’ | 二、学生参加自选活动项目   1. 根据自己的兴趣爱好选择活动项目   1 | 若干次 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | | | | | | **时间** | **学 生 活 动** | | **练习次数** |
|  | 三  徒  手  操 | 三、教师带领学生进行徒手操练习  （1）伸展运动；（2）扩胸运动；  （3）体侧运动；（4）体转运动；  （5）腹背运动；（6）弓步压腿；  （7）跳跃运动； （8）四肢各关节活动  要求：学生做好充分准备活动 | | | | | | 5’ | 1. 学生能积极参与自选活动项目的练习 2. 能相互协作，共同进行准备活动的练习   三、学生随教师做好徒手操  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ×××××○○○○○  ★   1. 听教师口令集体做徒手操 2. 准备活动充分 | | 4×8拍 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 自  选  项  目  的  锻  炼 | 一、教师组织学生进行自选项目的练习  自选项目：  篮球 足球 羽毛球 乒乓球  1、教师讲明自选项目练习的方法及要求  要求：人人参与、个个有项目   1. 教师鼓励学生积极参加锻炼，并注意练习安全 2. 教师和学生共同参与练习 3. 练习结束后及时对练习中的问题进行评价。 | | | | | | 25’ | 一、学生进行自选项目的练习   1. 学生根据自己的兴趣爱好选择练习项目。   篮球比赛  足球比赛  羽毛球  乒乓球   1. 由各小组长负责组内同学的练习，做到安全练习无伤害。 2. 学生能积极地投入到自选项目的练习，态度认真，练习活跃。 3. 学生能对自己的练习状况作自我小结。 | |  |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 小  结 | 一、集体讲评，评估本节课的学习情况、表扬优秀学生。  二、整理放松练习。  三、布置回收器材。  四、师生再见 | | | | | | 3’ | 一、学生二列横队集合队伍，并自我评介。  二、学生能积极进行放松。  要求：完全放松、调整呼吸。  三、师生再见 | |  |
| **实**  **施**  **情**  **况**  **记**  **载** | **班级** |  |  |  |  |  |  |  | **预计负荷** | **练习密度： 42%**  **平均心率：** **132次/分** | |
| **日期** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | **场**  **地**  **器**  **材** | 篮球场两面  操场400米  篮球8只  足球4只  跳绳人手一根  毽子人手一只 | |

初一下期

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课 题： 1、队列队形练习 2、素质练习 | | | | | | | |
| **教目**  **标学** | 1. 促进人体功能全面发展，提高灵敏、协调等身体素质 2. 了解并熟悉“分队”、“合队”和“并队”、“裂队”的队形变化和操作 3. 活跃课堂气氛，培养学生健康向上，朝气蓬勃的集体主义精神。 | | | | | | |
| **课的**  **部分** | 课 的 内 容 | 组织教法与要求 | | | **次**  **数** | **时**  **间** | **强**  **度** |
| **准备**  **部分**  **8**  **分** | 一、体委整队，报告人数。  二、师生问好。  三、教师检查人数。  四、宣布本课任务。  五、安排见习生活动。  六、准备活动  徒手操：  1、肩部运动  2、扩胸运动  3、体侧运动  4、体转运动  6、活动膝、踝、腕关节 | 组织：如图（六）  （图六）  要求：   1. 集合快、静、齐。   准备活动充分。 | | | 1  1  4\*8 | 1  1  7 | 小  小 |
| **基本**  **部分**  **30** | 1. **分队、合队走**   **动作重点**：行进间左右转法  **动作要领：**  一路纵队中场行进，听到分队走的口令，第一名学生左转弯，第二名学生右转弯；后面的学生依此跟进，成两路沿左右边线绕场进行，至将相遇，听到合队走的口令时，左路学生左转弯，右路学生右转弯，并依次插入左路学生之后成一路纵队行进（如图四） | **教学形式**：整体依次练习  分队、合队走 并队、裂队走  一**、组织：（**如图四）  **（四）**  **二、教法：**   1. 教师讲解 2. 与学生合作示范。 3. 学生模仿练习。 4. 教师讲明练习要求。 5. 学生按要求进行练习。   **三、要求：**  认真听讲、看示范、积极模仿练习，注意安全。   1. **教师指导:**   一次练习之后纠正错误并重复强调练习要求。 | | |  |  |  |
|  | **二、并队、裂队走**  **动作要领**  两路纵队学生将相遇时，听到并队的口令，左路学生左转弯，右路学生右转弯；成两路纵队并列并进，之后听到裂队走的口令后动作与前相反（如图五）   1. 素质练习 2. 原地高抬腿跑   3\*20S   1. 俯卧撑   男生：50个  女生：40个 | **一、组织：如图(五**)  （五）  **二、教法与要求：**  与分队和合队走的教法要求一致。  组织：如图一  要求：   * 1. 认真刻苦   2. 按质量完成 | | |  |  |  |
| **结**  **束**  **部**  **分**  **7**  **分** | **一、放松练习**：  游戏：“摸子”   1. **小结：本课内容** 2. **布置回收器材**   **师生再见：下课** | **一、组织：如图（六**）  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | | 1 | 3  2 | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | | 165次/分 | | | |
| **平均心率** | | 125--130次/分 | | | |
| **强度指数** | | 1.5—1.7 | | | |
| **练习密度** | | 42%--45% | | | |
| **课**  **后**  **小**  **结** |  | | | | |
| **场地**  **器材** | 田径场半片  实心球24只  接力棒4根 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课 题： 1、齐步向后转 2、素质练习 | | | | | | | | | | | | | | |
| **教目**  **标学** | 1. 通过队形队列练习,初步掌握行进间的转法 2. 发展形体节奏韵律感,培养正确的身体形态,增强协调能力 3. 活跃课堂气氛，培养学生健康向上，朝气蓬勃的集体主义精神。 | | | | | | | | | | | | | |
| **课的**  **部分** | 课 的 内 容 | | 组织教法与要求 | | | | | | **次**  **数** | | **时**  **间** | | **强**  **度** | | |
| **准备**  **部分**  **8**  **分** | 一、体委整队，报告人数。  二、师生问好。  三、教师检查人数。  四、宣布本课任务。  五、安排见习生活动。  六、准备活动徒手操：  1、肩部运动  2、扩胸运动  3、体侧运动  4、体转运动  6、活动膝、踝、腕关节 | | 组织：如图（六）  （图六）  要求：   1. 集合快、静、齐。   准备活动充分。 | | | | | | 1  1  4\*8 | | 1  1  7 | | 小  小 | | |
| **基本**  **部分**  **30** | 1. **齐步向后转**   **动作重点**：行进间左右转法  **口 令：向后转——走**  **动作要领：**  听到口令后，左脚向右脚前迈出约半步，脚尖向右约45度，以两脚前脚掌为轴向后转180度，出左脚按原小法向新体制方向前进（如图二）  图二 | | 一**、组织：（**如图二）    **二、教法：**   1. 教师讲解示范   2、学生模仿练习。   1. 教师讲明练习要求。 2. 学生按要求进行练习。 3. 分队练习 4. 教学比赛，   **三、要求：**  1、认真听讲、看示范、积极模仿练习，注意安全。  2、动令之后，两拍转完，节奏不变，不能停顿。  **四、教师指导:**  一次练习之后纠正错误并重复强调练习要求。 | | | | | |  | |  | |  | | |
|  | 1. 分队比赛   以队为单位进行比赛   1. 素质练习   原地高抬腿跑3\*20S  俯卧撑  男生：50个  女生：40个 | | 组织：以列为单位，每列推举一位同学出列指挥  要求：   1. 指挥员声音宏亮，口令正确 2. 小组成员步幅一致，整齐，正确   要求：   * 1. 认真刻苦   2. 按质量完成 | | | | | |  | |  | |  | | |
| **结**  **束**  **部**  **分**  **7**  **分** | **一、放松练习**：  游戏：“摸子”  **小结：本课内容**  **布置回收器材**  **师生再见：下课** | | **一、组织：如图（六**）  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | | | | | 1 | | 3 | | 小 | | |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | | **最高心率** | | | | 165次/分 | | | | | | | |
| **平均心率** | | | | 125--130次/分 | | | | | | | |
| **强度指数** | | | | 1.5—1.7 | | | | | | | |
| **练习密度** | | | | 42%--45% | | | | | | | |
| **课**  **后**  **小**  **结** |  | | | | | | | | | | |
| **场地**  **器材** | 田径场半片 | |
| 课 题： 1、跑步向右（左）转 2、素质练习 | | | | | | | | | | | | | |
| **教目**  **标学** | | 1. 通过队形队列练习,初步掌握行进间的转法 2. 发展形体节奏韵律感,培养正确的身体形态,增强协调能力 3. 活跃课堂气氛，培养学生健康向上，朝气蓬勃的集体主义精神。 | | | | | | | | | | | |
| **课的**  **部分** | | 课 的 内 容 | | | 组织教法与要求 | | | | | **次**  **数** | | **时**  **间** | **强**  **度** |
| **准备**  **部分**  **8**  **分** | | 一、体委整队，报告人数。  二、师生问好。  三、教师检查人数。  四、宣布本课任务。  五、安排见习生活动。  六、准备活动  徒手操： | | | 组织：如图（六）  （图一）  要求：   1. 集合快、静、齐。   准备活动充分。 | | | | | 1  1  4\*8 | | 1  1  7 | 小  小 |
| **基本**  **部分**  **30** | | **一、跑步向右（左）转**   1. **跑步向右转**   **动作重点**：行进间左右转法  **动作要领：**  听到动令后，继续跑两步，左脚再向前半小，脚尖向右约45度，身体向右转90度，左脚不转动，出右脚向新方向跑步。   1. **跑步向左转**   **动作要领：**  听到动令后，继续跑两步，右脚再向前半步，脚尖向右约45度，身体向右转90度，同时出左脚向新方向跑步。  **要求**：  上体正直，臂不外张，节奏同一，转动平稳。 | | | 一**、组织：（**如图四）  **（二）**  **二、教法：**   1. 教师讲解 2. 与学生合作示范。 3. 学生模仿练习。 4. 教师讲明练习要求。 5. 学生按要求进行练习。   6、分队练习后分队比赛 | | | | |  | |  |  |
|  | | 二、素质练习   1. 原地高抬腿跑   3\*20S   1. 俯卧撑   男生：50个  女生：40个 | | | **三、要求：**  认真听讲、看示范、积极模仿练习，注意安全。  **四、教师指导:**  一次练习之后纠正错误并重复强调练习要求。  组织：如图一  要求：   * 1. 认真刻苦   2. 按质量完成 | | | | |  | |  |  |
| **结**  **束**  **部**  **分**  **7**  **分** | | **一、放松练习**：  游戏：“摸子”  **二、小结：本课内容**  **三、布置回收器材**  **四、师生再见：下课** | | | **一、组织：如图（六**）  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | | | | 1 | | 3  2 | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | | 生理曲线图 | | | **最高心率** | | | 165次/分 | | | | | |
| **平均心率** | | | 125--130次/分 | | | | | |
| **强度指数** | | | 1.5—1.7 | | | | | |
| **练习密度** | | | 42%--45% | | | | | |
| **课**  **后**  **小**  **结** |  | | | | | | | |
| **场地**  **器材** | | 田径场半片 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课 题： 1、学习横队方向变换，纵队方向变换  2、复习齐步向后转和跑步向左（右）转 | | | | | | | |
| **教目**  **标学** | 1. 通过队形队列练习,初步掌握行进间的转法 2. 发展形体节奏韵律感,培养正确的身体形态,增强协调能力 3. 活跃课堂气氛，培养学生健康向上，朝气蓬勃的集体主义精神。 | | | | | | |
| **课的**  **部分** | 课 的 内 容 | 组织教法与要求 | | | **次**  **数** | **时**  **间** | **强**  **度** |
| **准备**  **部分**  **8**  **分** | 一、体委整队，报告人数。  二、师生问好。  三、教师检查人数。  四、宣布本课任务。  五、安排见习生活动。  六、准备活动徒手操：  1、肩部运动  2、扩胸运动  3、体侧运动  4、体转运动  6、活动膝、踝、腕关节 | 组织：如图（六）  （图六）  要求：   1. 集合快、静、齐。   准备活动充分。 | | | 1  1  4\*8 | 1  1  7 | 小  小 |
| **基本**  **部分**  **30** | 1. **齐步向后转**   **动作重点**：行进间左右转法  **口 令：向后转——走**  **动作要领：**  听到口令后，左脚向右脚前迈出约半步，脚尖向右约45度，以两脚前脚掌为轴向后转180度，出左脚按原小法向新体制方向前进（如图二） | 一**、组织：（**如图二）    **二、教法：**   1. 教师讲解示范   2、学生模仿练习。   1. 教师讲明练习要求。 2. 学生按要求进行练习。 3. 分队练习 4. 教学比赛，   **三、要求：**  1、认真听讲、看示范、积极模仿练习，注意安全。  2、动令之后，两拍转完，节奏不变，不能停顿。  **四、教师指导:**  一次练习之后纠正错误并重复强调练习要求。 | | |  |  |  |
|  | 1. 分队比赛   以队为单位进行比赛   1. 素质练习   原地高抬腿跑3\*20S  俯卧撑  男生：50个  女生：40个 | 组织：以列为单位，每列推举一位同学出列指挥  要求：   1. 指挥员声音宏亮，口令正确 2. 小组成员步幅一致，整齐，正确   要求：   * 1. 认真刻苦   2. 按质量完成 | | |  |  |  |
| **结**  **束**  **部**  **分**  **7**  **分** | **一、放松练习**：  游戏：“摸子”  **小结：本课内容**  **布置回收器材**  **师生再见：下课** | **一、组织：如图（六**）  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | | | 1 | 3  2 | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | | 165次/分 | | | |
| **平均心率** | | 125--130次/分 | | | |
| **强度指数** | | 1.5—1.7 | | | |
| **练习密度** | | 42%--45% | | | |
| **课**  **后**  **小**  **结** |  | | | | |
| **场地**  **器材** | 田径场半片 |

**钩端螺旋体病的预防**

课的任务：

1. 了解钩端螺旋体病的病因。
2. 熟悉钩端螺旋体病的症状，临床表现。
3. 掌握钩端螺旋体病的预防办法。

课　　型：新授

教　　法：讲授法，引导法，提问法，讨论法。

1. 引入，上一课我们讲了非典型性肺炎，它是由细菌以外的病原体所致的一种疾病。今天我们要了解的是一种由寄生虫引起的传染病，是什么病呢？它就是……
2. 讲授新课
   1. 板书：钩端螺旋体病（钩体病）
   2. 提问：钩端螺旋体病是由什么病源引起的呢？
   3. 板书：钩体病是由致病性钩端螺旋体引起的人畜共患的传染病。

（一）我们首先来了解一下钩端螺旋体的形状。（幻灯片）

（二）我们首先来看一下钩体病有什么症状（幻灯片）

1. 潜伏期：7~13天。

①钩体血症，起病急。

②发热畏寒，体温升至39摄氏度左右。

③头痛，全身肌肉酸痛，尤其是腓肠肌，腰背肌痛为主。

1. 早期 ④全身乏力，特别是腿软明显。

⑤眼结膜充血。

⑥淋巴结肿痛，咽喉痛，咳嗽。

⑦食欲有振。

1. 中期：起病后3~10天，它分为四种类型。

①流感伤寒型：延续初期中毒血症状，轻似感冒，易误诊或漏诊。此型较多见。

中期 ②肺大出血型：可致死。病后3~5天出现。先出现面色苍白，心慌烦躁且逐渐加重，可有血痰或咯血。直至昏迷口鼻大出血，呼吸心跳停止。

③黄疸出血型：严重头痛，烦躁不安，嗜睡，神志不清，瘫痪等脑水症状

1. 恢复期：经治疗后一般不留后遗症。

（三）钩端螺旋体病的传染源和传染方式。（看幻灯片）

（四）钩端螺旋体病的防治。

1. 讨论：我们已经知道了钩体病的病因和传染源及传染方式，现在，我们来讨论一下怎样预防钩体病的发生呢？（开始讨论）
2. 总结：（看幻灯片）

（五）总结：浏览所有幻片。

**健康教育：非典型性肺炎与流行性感冒**

课 型：新授。

课的任务：

1. 使学生了解非典型性肺炎的发病机制与临床表现。
2. 流行性感冒症状与非典型性肺炎的症状的相似性。
3. 掌握非典型性肺炎的预防和治疗措施

一、引入：新闻报道非典型性肺炎所引起的恐慌…………

二、板书：非典型性肺炎与流行性感冒

提问：什么是非典型性肺炎？（教师自答）

讲述：我们要远离这种病的干扰，首先要了解它的发病机理。

1. 非典型性肺炎的发病机理。
   1. 呼吸道分泌物可发现该病；
   2. 通过接触感染，（支原体）长在纤毛上皮之间；
   3. 细胞膜上有神经氨酸受体，可吸附于宿主的呼吸道上皮细胞表面，抑制纤毛活动和破坏上皮细胞，产生过氧化氢引起局部组织损伤；
   4. 感染后可引起体液免疫，大多成年人血清中都已存在抗体。
2. 非典型性肺炎的种类。

提问：1、典型性肺炎与非典型性肺炎的不同点？

（答：非典型性肺炎病的患者没有毒性病容，特别是呼吸不会急促，没有喂叹音，鼻翼煽动的现象）

提问：2、非典型性肺炎有哪些种类？

（答：肺炎支原体、肺炎衣原体、军团杆菌引起的肺炎，细菌以外的病原所致。）

1. 临床表现。
   1. 潜伏期2~3周，起病缓慢，约三分之一无症状。
   2. 出现形式：支气管炎、肺炎耳鼓膜炎，其中以肺炎最重。
   3. 症状：

病　初：乏力，头痛，咽痛，发冷，发热，肌肉酸痛，食欲减退，恶心呕吐等；

2~3天：明显的呼吸道症状，如阵发性刺激咳嗽，咳少量粘痰或粘液脓性痰，有时痰中带血，发热可持续２～３周。

提问：请同学们比较一下非典型性肺炎与流行性感冒的症状有什么异同？

（答：流行感冒的症状是，高热，头痛，全身肌肉酸痛，鼻塞，咽痛，眼结膜充血。全身症状重而呼吸道症状较轻。）

1. 防治：
   1. 支原体肺炎的治疗：大环内酯类抗生素，如红霉素（0.5g/8h）、交沙霉素（1.2~1.8g/d）、四环素(0.5g/6h)持续2~3周；咳嗽剧烈时用可待因15~30mg×3/d.

1、通风，蒸发白醋或食用醋消毒

非典型性肺炎 2、服用板蓝根、利巴韦林

2、预防 3、远离传染源

流行性感冒 1、平时加强体育锻炼，做好防寒工作

2、室内洒水，通风，利用阳光，醋熏消毒

三、总结：略

四、课后小结：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：1、耐久跑。2、游戏“你追我赶”。 | | | | | |
| 课的任务： 1、掌握一定的耐久跑练习方法，提高耐久跑的能力。  2、发展耐力素质，改善心血管等循环系统的功能，增强体质提高健康水平。  3、培养坚忍不拔，顽强拼搏的意志品质。 | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  7 | 1. 体育委员集合整队，报告人数 2. 师生问好，检查服装 3. 宣布本节课内容，安排见习生 4. 准备活动：    1. 绕田径场慢跑三圈    2. 徒手操   扩胸运动  肩关节绕环  体转运动  腹背运动  弓步压腿  赴步压腿 | 组织：四列横队，如图一  （一）  教法：教师带做  要求：1、集合快、静、齐。  2、准备活动充分。 | 7 | 4×  8 | 中偏小 |
| 基本部分  30 | 1. 耐久跑   动作要领：  耐久跑主要是指中、长距离跑，包括800~3000米、5000、10000米等距离跑。它由起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺跑几个部分组成。   1. 起跑：用站立式起跑。 2. 加速跑：均匀加速。 3. 途中跑：轻松自然，身体重心平稳，跑速均匀，呼吸有节奏。 4. 游戏：“你追我赶”。    1. 游戏组织如图三    2. 游戏规则：   绕场地进行，直到有一人被追上为止。  小组中第一个被追上者需讲一个笑话或唱一个歌。 | 组织：如图二  60m  （二）  教法：   1. 教师讲解动作要领 2. 中等以下速度匀速跑60米，体会途中跑的动作。 3. 认真体会呼吸节奏，要求2~3步一呼，2~3步一吸。   要求：练习中认真体会动作。  组织：如图三 | 10  20 | 2~3  4 |  |
|  |
| 结束部分  8 | 一、放松练习  二、总结 | 组织：四列横队。  要求：认真积极的放松，  做好自我总结。 | 8 | 4 | 小 |
| **最高心率：** 185次/分 | | 课后小结： | | | |
| **平均心率：** 155--160次/分 | |
| **强度指数：** 1.8—1.9 | |
| **练习密度：** 42%--45% | |
| **180**  **170**  **160**  **150**  **140**  **130**  **120**  **110**  **100**  **90**  **80**  **70**  **0 5 10 15 20 25 30 35 40 45** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **内容** | | [600~800米的跑走交替](..\..\教学进度表.doc)；  游戏《实心球》；  韵律舞蹈《友谊花开万里香》； | | | | | **课**  **的**  **类**  **型** | **复**  **习**  **课** |
| **教学**  **任务** | | 1 通过练习，培养学生正确的跑走姿势；  2 通过复习舞蹈提高学生的协调 | | | | |
| **课的**  **部分** | **时**  **间** | **教 学 内 容** | **运 动 量** | | | **组 织、教 法 及 要 求** | | |
| **时间** | **次数** | **强度** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | **4分** | 一课堂常规  1军体整队，报告人数  2上课，师生问好  3宣布本科内容  4安排见习生  5检查服装 | 2` |  | 小 | 1. 组织形式：  * ☆☆☆☆☆ * ☆☆☆☆☆ * ☆☆☆☆☆ * ☆☆☆☆☆   ★  要求：整队迅速，服装统一 | | |
| **准**  **备**  **部**  **分** | **7分** | 1. 绕操场200米   二徒手操；   * 1. 伸展运动   2. 体侧运动   3. 俯背运动   4. 踢腿运动 | 1`  `  ``  `  ` | 二  八  呼  ×  3 |  | 1. 组织；体操队形 2. 教法：教师口令并示范   1、  2  3  4  要求：跑步整齐，准备活动充公； | | |
|  |  | 一：600~800米的跑走交替  动作要领：臂摆动协调，呼吸均匀 | `  ` |  |  | 组织形式： | | |
| **基**  **本**  **部**  **分** | **26分** | 二：游戏《传实心球》  1 头上传实心球  2跨下传实心球迷  三：韵律舞蹈  《友谊花开万里香》 | ` |  |  | 组织形式：  教法；教师讲解动作要求，并指挥队伍进行练习。  组织形式：  教法：教师指挥，并进行纠正；  要求：练习整齐，听音乐练习； | | |
| **结束部分** | **3分** | 1. 整队集合   二、放松练习   1. 教师总结 2. 收拾器材 3. 下课 | 2` |  | 中 | 1. 组织：       二、要求：协调、放松 | | |
| **场地器材** | | 实心球，录音机 | **预计心率曲线** | **次数**  90  70  100  80  110  120  130  140 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   **5 10 15 20 25 30 35 40** | | |
| **练习密度** | | 39% |
| **课 后**  **小 结** | |  |
|
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：1、技巧远撑前滚翻(男) 肩肘倒立(女) 2、腰腹肌力量练习 | | | | | | |
| 课的任务：1、初步掌握远撑前滚翻,肩肘倒立技术；发展灵敏，柔韧素质，提高身体的协调和平衡能力，掌握日常生活中遇到跌到时的自护方法。  2、通过腰腹肌力量练习，提高腰腹肌力量，促进身体素质全面发展；  3、培养团结、协作、积极进取和吃苦耐劳的思想作风。增强小组长独立工作能力。 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的  部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分 | 1. 体育委员集合整队，报告人数 2. 师生问好，检查服装 3. 宣布本节课内容，安排见习生 4. 准备活动：    1. 集中注意力游戏    2. 复习行进操       1. 上肢运动       2. 下蹲运动       3. 弓箭步扩胸运动       4. 踢腿运动       5. 体前后屈运动   ⑥ 腹背运动 | 组织：如图（一）    （图一）  要求：   * 1. 集合快、静、齐。   2. 准备活动充分。   3. 认真做好行进操。 | | 8’ | 1 | 中  偏  小 |
| 基本部分 | 一、俯卧撑顶肩角力  动作要领：  两人对面俯撑，将右（左）臂与对方右（左）臂相交叉，用右肩与对方右肩相抵，运用两腿蹬地，两臂向前移动的力量，力争将对方顶推后退。  如图（二）  未命名  （图二）   1. 拔河   动作要领：在地上画两条相距3~4米的横线为河界，在中间画一中点，分两队，背后站立，用单臂后伸，单臂在体前握绳，绳的中央标志应对好地上的中点。比赛开始，两队齐向各自队的方向拉绳，中央标志越过本方河界线为胜一局。 | 组织：男女分组交换  如图（三）  男：俯卧撑顶肩角力  女：拔河  15分交换  （图三）  教法：1、示范讲解（找一学生协助）  示范如图（四）   1. 后排学生相互练习一次    1. 角力游戏   规则：①按固定列分组，两人抵肩角力。  ②按队形前后对面的同学互相角力。  ③一轮胜的次数多的组为胜。  ④三局二胜，败的队需表演一个小节目。  组织：按体育课队列分队，每列出8个人参与比赛，其他同学在一边加油助威。  要求：1、注意安全  2、按游戏规则进行。 | | 15  15 | 3  4 | 大  大 |
| 结束部分 | * 1. 放松   轻音乐自然放松。   * 1. 总结   2. 收还器材 | 组织：如图（一）  要求：轻松自然的放松。  认真听好总结找出自已的不足 | | 7’ | 1 | 小 |
| 预计练习密度：30%~35% | | | 课后小结： | | | |
| 预计平均心率：145次/min | | |
| 预计最大心率：165次/min | | |
| 170  160  150  140  130  120  110  100  90  80  70   1. 5 10 15 20 25 30 35 40 45   生理曲线图 | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教 学 目 标 | 1．学生能主动参与运动动作的学习。  2．学生在体育活动中具有展示自我的愿望和行为。  3．学生初步掌握原地运球五指自然分开，手指触球，小臂柔和 地随球上下按拍，抬头看前方的动作要领。  4．学生在体育活动中能表现出较高的热情及合作行为。 | | |
| 内容 | 篮球：熟悉球性、原地运球 | | |
| 课型 | 技能学习型 | | |
| 程序 | 教 学 方 式 | | 效果预计评价 |
| 1．  分组  游戏 | 教师讲解要求，启发学生进行喜爱的游戏活动。学生分成四个小组在小组长带领下结合本组同学的特点、爱好组织游戏活动。教师参与学生的游戏活动。 | | 学生积极参与，兴趣较高 |
| 2．  球操 | 1．教师口令、示范  2．学生随教师示范听音乐做球操 | | 达到了准备活动的目的 |
| 3．“戏球”练习（熟悉球性） | 1．教师示范几种“戏球”方法→学生随示范练习（双手胸前拨球、头上拨球；双手向上抛球；腰间绕球；“八”字绕球……）  2．教师鼓励学生大胆创新，能做一些别的“戏球”动作→1—2名同学进行示范  3．教师布置分组练习内容，启发学生在完成老师介绍的几种方法外，进行自主练习，大胆创新自己设计各种各样的“戏球”动作→小组长带领本组同学进行“戏球”练习（队形不限）→学生自由练习  4．教师巡回指导，重点帮助一些有困难的同学练习，同时要肯定一些有创新动作的同学努力  5．学生练习在音乐伴奏下进行 | | 学生练习兴趣高，能大胆创新，动作五花八门，在练习中对篮球越来越“熟悉”了 |
| 4．原地运  球练习 | 1．课堂提问，启发学生思考  运球的作用、5秒的规则、如何在运球时不被对方破坏及如何观察场上形势  2．教师讲解原地运球的动作要领→示范几种运球的方法→学生认真听讲、注意观察思考→模仿→学生示范→教师、学生讲评  3．分组练习  ①在小组长的带领 下练习原地左右手高低运球、体前变向运球  ②学生根据自己的水平进行自由练习，水平较高的同学尝试有创新的练习  ③教师巡回指导、纠错  ④在音乐伴奏下进行练习  4．集体练习 | | 学生能积极回答教师的提问，原地运球能力得到了提高 |
| 5．游戏“前仆后继”  规则：红、蓝两军各派一名“战士”手持“炸药包”（篮球）沿规定路线向对方阵地冲锋，两人相遇时用“包”、“剪”、“锤”决胜负，胜者继续前进，负队再派一人冲锋，以此类推，先将“炸药包”放在对方“碉堡”里的队为胜，在“阵地”上守候的“战士”进行原地运球。  要求：勇往直前，不怕“牺牲” | 1．教师讲解方法、规则，路线如下：  2．男、女各二组进行对抗游戏 | | 学生参加游戏的积极性高，完成效果好 |
| 6．  放松 | 1．用音乐进行意念和呼吸放松  2．教师口令：吸气——呼气——吸气 | | 学生的身心得到了放松 |
| 7．  总结 | 1．教师总结本课情况，表扬练习较好的组  2．学生结合自己情况进行自我评价  3．解散 | |  |
| 器材场地：  篮球46只  录音机1台  排球场2片 | | 课后小结： | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：一、篮球直线运球;二、接力游戏 | | | | | | |
| 课的任务：1、认知目标：1）了解本课的练习方法，明确篮球原地运球、直线运球的技术原理及作用，能正确区分原地运球和直线运球的不同之处。认识篮球运动的目的是全面发展身体素质、增进健康。2）90%以上的学生明确本课目标。     2、技能目标：1）通过本课学习，使85%以上的学生正确掌握原地运球技术，75%以上的学生在一定速度中能正确运用直线运球技术，提高手对球的控制支配能力。2）发展学生的灵敏、速度素质，提高协调性及快速反应能力。     3、情感目标：1）培养学生积极进取、顽强拼搏、力争胜利的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，强化学生的爱情感，提高想象、交往能力，发展学生个性和心理素质。2）95%以上的学生对情感目标的接受。 | | | | | | |
| 教学难点：能控制球 | | | | | | |
| 教学重点：运球时按拍球的部位 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 委整队,检查人数 2. 宣布上课,师生问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生 5. 准备活动    1. 游戏：网鱼    2. 徒手操 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 一、篮球： （一）复习原地运球 1）原地起球 2）多种姿势原地运球（蹲、坐、站） 3）原地高、低姿听信号变化运球。 4）原地高、低姿看信号变化运球  （二）学习直线运球 1）听口令直线运球（注视目标、慢速移动） 2）看手势直线运球 3）直线追逐运球 1、讲解、示范、组织练习。 2、巡视指导 3、强调抬头目视前方  二、50米跑 |  | | 20  10 | 3~  4  3 | 中偏大  大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   静力性肌肉拉伸放松法  二、总结  三、收还器材 |  | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 145次/分 | | | |
| **平均心率** | 110-120次/分 | | | |
| **练习密度** | 42%--45% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 双杠两副；体操垫若干  跳箱两个；田径场 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材**： **一、原地侧向推实心球 二、游戏：圆周接力跑** | | | | | | |
| **教**  **目**  **标**  **学** | 1. **认知目标**：学生能熟记并说出原地侧向推实心球的用力顺序，知道出手速度与投掷远度的关系；记住弯道跑的动作要领。 2. **技能目标**：90%以上的学生在推球出手时无明显停顿，下肢积极蹬地，由下而上协调发力，出手动作快；通过圆周极力跑游戏提高学生的奔跑能力，并让学生进一步掌握弯道跑的技术。 3. **情感目标**：学生能自我评价，认真听讲、看示范，积极模仿、积极练习。发展学生上、下肢的爆发力和协调能力，培养学生果断的品质和吃苦耐劳的精神。 | | | | | |
| **课的部分** | **教 学 内 容** | **组 织 教 法** | | **运动负荷** | | |
| **次数** | **时**  **间** | **强**  **度** |
| **准备部分** | 1. **组织教法：**    1. 体育委员整队，报告人数。    2. 师生问好。    3. 教师检查人数。    4. 宣布本课任务。    5. 安排见习生活动。 2. **准备活动：**   1、“∞”字形走  2、徒手操： | **一、组织：**  全班成四列横队集合 如图（一）  ×××××0000 “× 、0”学生  ×××××0000 “☆”体育委员  ×××××0000 “★”教师  ×××××0000  ☆ ★ （一）  二**、要求：**  快、静、齐，精神饱满  见习生随堂见习，做力所能及的事 | |  |  | 小 |
| **基** | **原地侧向推实心球：**  **动作重点**：超越器材  **动作难点：**上、下肢用力协调（用力顺序：蹬、转、挺、推、拨）  **（一）诱导练习：**   1. 推手击掌练习 2. 徒手做推球动作练习   体会蹬地、展体、出手的用力顺序   1. 原地徒手做侧向推球动作体会用力顺序：蹬、转、挺、推、拨   **（二）持球练习** | 1、“∞”字形走  2、徒手操 ： 如图（三）    （三）  **二、要求:** 走动有序;动作到位  **教学形式**：分组不轮换  侧向推实心球→游戏  一**、组织：**   1. 诱导练习 如图(三) 2. 分组持球练习 如图(四)   (四) | | 2-3  4\*8 | 1-130  3-4 | 小偏  中  中 |
|  | 1. **游戏：圆周接力**   **动作要领：**身体向圆周方向倾，右臂摆动幅度大于左臂；右脚前脚掌内侧着地，左脚前脚掌外侧着地。体会弯道跑技术。  **规则：**  （1）学生沿圆周跑一圈后，以最先跑完的一组为胜。  （2）只能在圆周外侧跑。  （3）超越时必须从其外侧  （4）不得阻碍他人，跑完的同学自动排在本组后。  （5）不得抛棒、谁掉棒谁捡棒。 | **二、教法：**   * 1. 教师分解→完整示范并讲解。   2、学生模仿练习。  3、教师讲明练习要求。  4、学生按要求进行练习。  5、巡回指导、个别纠错  **三、要求：**  认真听讲、看示范、积极模仿练习，注意安全。  **一、组织：如图(五**)  （五）  **二、教法：**  1、教师讲明比赛方法与规则。  2、学生按规则与要求进行比赛。  3、教师鼓励获胜组。（全体鼓掌）  **三、要求：**  注意安全、跑动积极。 | | 3-5 | 1-1 | 偏  中 |
| **结**  **束**  **部**  **分**  **5分** | **一、放松练习**：   1. 两人一组互相抖臂 2. “下面条”放松   **二、小结：本课内容**  **三、布置回收器材** | **一、组织：如图（一**）  **二、要求：**  放松、调整呼吸 | |  |  |  |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 165次/分 | | | |
| **平均心率** | 125--130次/分 | | | |
| **强度指数** | 1.5—1.7 | | | |
| **练习密度** | 42%--45% | | | |
| **课**  **后**  **小**  **结** |  | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 田径场半片  实心球24只  接力棒4根 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：1、行进操。2、素质练习 | | | | | |
| 课的任务：1、促进身体正常发育，养成良好的身体姿势。  2、增强骨骼、肌肉和内脏器官的功能，发展灵敏、柔韧、协调等身体素质。  3、加强组织纪律性，培养集体主义精神。 | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | |
| 课的  部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分 | 1. 体育委员集合整队，报告人数 2. 师生问好，检查服装 3. 宣布本节课内容，安排见习生 4. 准备活动：    1. 集中注意力游戏    2. 徒手操       1. 头部运动       2. 扩胸运动       3. 腰部运动       4. 弓步压腿       5. 赴步压腿       6. 腕踝关节运动 | 组织：如图（六）  （图六）  要求：   1. 集合快、静、齐。 2. 准备活动充分。 | 7’ | 4\*8 | 小 |
| 基本部分  基本部分 | 1. 行进操    1. 上肢运动   动作要领：如图（一）  未命名  （图一）   * 1. 下蹲运动   动作要领：如图（二）  未命名  （图二）   * 1. 弓箭步扩胸运动   动作要领：如图（三）  未命名  （图三）   1. 踢腿运动   动作要领：如图（四）  4  （图四）   1. 体前后屈运动   动作要领：如图（五）  5  （图五）   1. 素质练习    * 1. 快速跑      2. 4Ⅹ30m往返跑 | 组织：四列横队（如图六）  教法：示范 讲解  带做 在教师提示下练习。  要求：   1. 认真看示范。 2. 认真听讲解。 3. 练习时认真自觉。   练习方法：   1. 全班集体练习 2. 分队练习，如图（七）   做法：每一队选一个做得好的学生在前面带做并指挥。 | 20’  3 | 5  12’ | 中  大 |
| 结束部分 | * 1. 放松练习   轻松自然地放松，按节拍做深呼吸。  二、总结 | 组织：四列横队  要求：放松自然轻松  认真听总结并做好自我总结 | 1 | 6’ | 小 |
| 预计练习密度：35%~40% | | 课后小结： | | | |
| 预计平均心率：150次/min | |
| 预计最大心率：175次/min | |
| 170  160  150  140  130  120  110  100  90  80  70   1. 5 10 15 20 25 30 35 40 45   预计练习负荷 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：1、[行进操。](..\\..\\教学进度表.doc)（第二次课）2、素质练习 | | | | | |
| 课的任务：1、促进身体正常发育，养成良好的身体姿势。  2、增强骨骼、肌肉和内脏器官的功能，发展灵敏、柔韧、协调等身体素质。  3、加强组织纪律性，培养集体主义精神。 | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分 | 一、体育委员集合整队，报告人数  二、师生问好，检查服装  三、宣布本节课内容，安排见习生  四、准备活动：   * 1. 集中注意力游戏   2. 复习行进操      1. 上肢运动      2. 下蹲运动      3. 弓箭步扩胸运动      4. 踢腿运动   ⑤ 体前后屈运动 | 组织：如图（六）  （图六）  要求：   1. 集合快、静、齐。 2. 准备活动充分。 | 7’ | 4\*8 | 小 |
| 基本部分  基本部分 | 1. 行进操 2. 腹背运动   动作要领：如图（一）  6  （图一）   1. 全身运动   动作要领：如图（二）  7  （图二）   1. 跑跳运动   动作要领：如图（三）  8  （图三）   1. 跳跃运动   动作要领：如图（四）  9  （图四）   1. 跳跃侧运动   动作要领：如图（五）  10  （图五）   1. 质练习    * 1. 快速跑      2. 蛙跳 | 组织：四列横队（如图六）  教法：示范 讲解  带做 在教师提示下练习。  要求：   1. 认真看示范。 2. 认真听讲解。 3. 练习时认真自觉。   练习方法：   1. 全班集体练习 2. 分队练习，如图（七）   做法：每一队选一个做得好的学生在前面带做并指挥。 | 20’  3 | 5  12’ | 中  大 |
| 结束部分 | * 1. 放松练习   轻松自然地放松，按节拍做深呼吸。  二、总结 | 组织：四列横队  要求：放松自然轻松  认真听总结并做好自我总结 | 1 | 6’ | 小 |
| 预计练习密度：35%~40% | | 课后小结： | | | |
| 预计平均心率：150次/min | |
| 预计最大心率：170次/min | |
| 170  160  150  140  130  120  110  100  90  80  70   1. 5 10 15 20 25 30 35 40 45   预计练习负荷 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：《青春的活力》一、二、三、四节；素质练习 | | | | | | |
| 课的任务：1、通过本课学习使学生掌握《青春的活力》一、二、三、四节的动作技术  2、通过本套广播体操的学习培养学生的气质；  3、培养学生的组织纪律性，集体主义精神。 | | | | | | |
| 教学难点：动作节奏的把握 | | | | | | |
| 教学重点：动作技术的掌握 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生问好。 3. 检查人数，服装。 4. 宣布本课任务。 5. 安排见习生活动。 6. 准备活动    1. 集中注意力游戏：正反口今    2. 徒手操 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 第一节 热身运动  第二节 上肢运动  动作要领：（略）  素质练习：   1. 俯卧撑2次，男60个每次   女40个每次   1. 收腹跳3次，男15秒每次   女10秒每次 | 组织：（如图二）        教法：   1. 教师示范 2. 学生模仿动作 3. 教师讲解并带练 4. 慢节奏带练二遍 5. 学生一分钟思考记忆动作 6. 加快节奏四节操一起带练一遍。（前面五项每次一节操）   要求：   1. 学习认真主动 2. 动作到位，有气质。   组织：如图一  要求：   1. 按质按量完成 2. 坚持 | | 24  6 | 4 | 中  大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   2. 总结 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真回忆刚学过的广播体操 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 110次/分 | | | |
| **平均心率** | 90--95次/分 | | | |
| **练习密度** | 50%--55% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 田径场 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：复习《青春的活力》一、二、三、四节，学习五、六、七、八节；素质练习 | | | | | | |
| 课的任务：1、通过本课学习使学生掌握《青春的活力》五六七八节的动作技术  2、通过本套广播体操的学习培养学生的气质；  3、培养学生的组织纪律性，集体主义精神。 | | | | | | |
| 教学难点：动作节奏的把握 | | | | | | |
| 教学重点：动作技术的掌握 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生问好。 3. 检查人数，服装。 4. 宣布本课任务。 5. 安排见习生活动。 6. 准备活动    1. 集中注意力游戏：正反口今    2. 复习上节课所学的四节 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 第五节 全身运动  第六节 踢腿运动  动作要领：（略）  素质练习：   1. 原地高抬腿跑，男20秒每次3次，女15秒每次3次 2. 立卧撑30秒每次，3次 | 组织：（如图二）        教法：   1. 教师示范 2. 学生模仿动作 3. 教师讲解并带练 4. 慢节奏带练二遍 5. 学生一分钟思考记忆动作 6. 加快节奏四节操一起带练一遍。（前面五项每次一节操）   要求：   1. 学习认真主动 2. 动作到位，有气质。   组织：四列横队，如图一  要求：   * 1. 质按量完成   2. 坚持刻苦 | | 22  8 | 4 | 中  大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   2. 总结 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真回忆刚学过的广播体操 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 140次/分 | | | |
| **平均心率** | 90--95次/分 | | | |
| **练习密度** | 50%--55% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 田径场 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：《青春的活力》一、二、三、四节；素质练习 | | | | | | |
| 课的任务：1、通过本课学习使学生掌握《青春的活力》一、二、三、四节的动作技术  2、通过本套广播体操的学习培养学生的气质；  3、培养学生的组织纪律性，集体主义精神。 | | | | | | |
| 教学难点：动作节奏的把握 | | | | | | |
| 教学重点：动作技术的掌握 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生问好。 3. 检查人数，服装。 4. 宣布本课任务。 5. 安排见习生活动。 6. 准备活动    1. 集中注意力游戏：正反口今    2. 徒手操 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 第三节 胸部运动  第四节 腰部运动  动作要领：（略）  素质练习：   1. 俯卧撑2次，男60个每次   女40个每次   1. 收腹跳3次，男15秒每次   女10秒每次 | 组织：（如图二）        教法：   1. 教师示范 2. 学生模仿动作 3. 教师讲解并带练 4. 慢节奏带练二遍 5. 学生一分钟思考记忆动作 6. 加快节奏四节操一起带练一遍。（前面五项每次一节操）   要求：   1. 学习认真主动 2. 动作到位，有气质。   组织：如图一  要求：   1. 按质按量完成 2. 坚持 | | 24  6 | 4 | 中  大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   2. 总结 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真回忆刚学过的广播体操 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 110次/分 | | | |
| **平均心率** | 90--95次/分 | | | |
| **练习密度** | 50%--55% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 田径场 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：《青春的活力》一、二、三、四节；素质练习 | | | | | | |
| 课的任务：1、通过本课学习使学生掌握《青春的活力》一、二、三、四节的动作技术  2、通过本套广播体操的学习培养学生的气质；  3、培养学生的组织纪律性，集体主义精神。 | | | | | | |
| 教学难点：动作节奏的把握 | | | | | | |
| 教学重点：动作技术的掌握 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生问好。 3. 检查人数，服装。 4. 宣布本课任务。 5. 安排见习生活动。 6. 准备活动    1. 集中注意力游戏：正反口今    2. 徒手操 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 第七节 跑跳运动  第八节 整理运动  动作要领：（略）  素质练习：   1. 俯卧撑2次，男60个每次   女40个每次   1. 收腹跳3次，男15秒每次   女10秒每次 | 组织：（如图二）        教法：   1. 教师示范 2. 学生模仿动作 3. 教师讲解并带练 4. 慢节奏带练二遍 5. 学生一分钟思考记忆动作 6. 加快节奏四节操一起带练一遍。（前面五项每次一节操）   要求：   1. 学习认真主动 2. 动作到位，有气质。   组织：如图一  要求：   1. 按质按量完成 2. 坚持 | | 24  6 | 4 | 中  大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   2. 总结 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真回忆刚学过的广播体操 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 110次/分 | | | |
| **平均心率** | 90--95次/分 | | | |
| **练习密度** | 50%--55% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 田径场 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：快速跑 | | | | | | |
| 课的任务： 1、使学生初步掌握快速跑途中跑技术  2、逐步发展学生速度素质及奔跑能力，增强学生的心肺功能  3、培养学生集体主义精神 | | | | | | |
| 教学难点：折叠，身体协调 | | | | | | |
| 教学重点：摆臂，后的前摆，折叠，前脚掌，扒地 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 委整队,检查人数 2. 宣布上课,师生问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生 5. 准备活动    1. 游戏：贴膏药    2. 准备活动操 | 组织：四列横队（如图一）  图一  要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 一、快速跑途中跑  动作要领：  头正，目视前方上体垂直或稍前倾肩放松两臂成90度后蹬积极髋膝踝伸直前摆腿以大腿带动小腿大小腿折叠并积极高抬一前脚掌积极扒地  二、游戏。攻城  游戏方法：如图三，将学生按队列分成四个小组，男生两组，女生两组。每组按顺序在四个小圈内（城堡），教师喊跑时城堡内的学生每次一人向下一个城堡跑去。第一个到达下一个城堡时每二个快速跑向下一城堡，直到自己城堡内的所有同学都到达下一城堡。哪一个队最先到达下一城堡为胜者。  游戏规则：   1. 前一个同学到达后才能起跑 2. 还没有离开自己城堡的同学不得将跑进来的同学往外挤 | 组织：如图二  60m  图二  教法：   1. 讲解 2. 学生练习 3. 小步跑接快速跑 4. 高抬腿跑接快速跑 5. 每练一次教师进行指导并纠正错误   要求：   1. 动作协调有力 2. 后蹬积极   3、有组织纪律性  组织：如图三  教法：   1. 讲解 2. 与学生共同示范一次   要求：   1. 遵守游戏规则 2. 注意安全 | | 20  10 | 3~  4  3 | 中偏大  大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   轻音乐意念放松  二、总结 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真听总结，整理好器材 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 165次/分 | | | |
| **平均心率** | 120-130次/分 | | | |
| **练习密度** | 42%--45% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：快速跑第二次课,腿部力量练习 | | | | | | |
| 课的任务： 1、学生能记住途中跑的正确姿势的具体要求，懂的跑成直线的重要性  2、学生能在快速跑时做到头正。眼平视；颈放松，不耸肩，眼看前方跑直线  3、通过练习，培养学生健壮的体魄。开朗的心境体验成功的快乐 | | | | | | |
| 教学难点：**势发展快速跑能力** | | | | | | |
| 教学重点：**途中跑的正确姿** | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 委整队,检查人数 2. 宣布上课,师生问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生 5. 准备活动    1. 游戏    2. 徒手操 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 1. 复习快速跑   1、100M记时跑；两次  2、60M记时跑 ；两次    3、30M往返接力；两次 | 组织：如图   1. 四人一小组 如上图 2. 体育委员发令   教法：   1. 讲解 2. 提出要求   要求：   1. 头正。眼平视；颈放松，不耸肩，眼看前方跑直线 2. 用蹲踞式起跑 3. 不抢跑   组织：如图：  30M  要求：   1. 转身快 2. 前一位同学击到后一位的手掌时才能跑出 | | 20 | 3~  4 | 中偏大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   轻音乐意念放松  二、总结 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真听总结，整理好器材 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 145次/分 | | | |
| **平均心率** | 110-120次/分 | | | |
| **练习密度** | 42%--45% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 田径场 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容： 分腿腾越 | | | | | | |
| 课的任务： 1、增强下肢和肩带肌肉群的力量，提高柔韧、协调性和超越障碍的能力。  2、初步掌握分腿腾越动作技术，增进前庭分析器的功能。  3、培养勇敢、果断、积极进取、勇往直前的意志品质。 | | | | | | |
| 教学难点：推手挺髋 | | | | | | |
| 教学重点：保护与帮助 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 委整队,检查人数 2. 宣布上课,师生问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生 5. 准备活动   1、 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 一、分腿腾越  动作要领：助跑，双脚踏跳，起跳后两手支撑，提臀，两腿伸直向侧分开，迅速推离器械，使身体向前上方腾越过器械，然后两腿向前制动挺身，两臂斜上举，接着并腿用前脚掌落地，屈膝成半蹲（图）。  Image585 | 组织：如图二、三  图二  图三  教法：   1. 教会学生加速助跑，会用前脚掌踏跳，并发展弹跳力。 2. 对墙站立，两臂前举推墙练习推手；俯撑开始，经屈髋分腿推手成立撑，接挺身跳起。 3. 手撑器械做提臀分腿的练习。 4. 保护与帮助：保护者站在落地点附近，从侧面扶助学生的背部或握上臂。   要求：   1. 认真做好辅助练习 2. 注意安全   3、动作到位 | | 30 | 3~  4 |  |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   轻音乐意念放松  二、总结  三、收还器材 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真听总结，整理好器材 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 145次/分 | | | |
| **平均心率** | 110-120次/分 | | | |
| **练习密度** | 42%--45% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 体操房；跳箱四个 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容： 复习分腿腾越，屈腿腾越。 | | | | | | |
| 课的任务： 1、增强下肢和肩带肌肉群的力量，提高柔韧、协调性和超越障碍的能力。  2、进一步掌握分腿腾越和屈腿腾起动作技术，增进前庭分析器的功能。  3、培养勇敢、果断、积极进取、勇往直前的意志品质。 | | | | | | |
| 教学难点： 推手顶肩 | | | | | | |
| 教学重点： 动作技术的掌握 | | | | | | |
| 课 型：复习课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 委整队,检查人数 2. 宣布上课,师生问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生 5. 准备活动    1. 游戏：   网鱼  2、徒手操 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 复习分腿腾越和屈腿腾  动作要领：（略） | 组织：  1、分组轮换练习  男生练习屈腿腾越时女生练习分腿腾越，10分钟后交换  2、分组比赛  每组每人每个项目与其他组比一次，教师打分（男生与男生比，女生与女生比）    3、表演  全班选出8个学生进行表演，每个练习四人  教法：   1. 讲解 2. 语言激励 3. 巡回指导   要求：   1. 认真练习 2. 注意安全 3. 比赛时尽量展现自己的风采 4. 做好保护与帮助 | | 20  6  4 | 3~  4 | 中偏大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   四步舞放松  二、总结  三、收还器材 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真听总结，整理好器材 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 145次/分 | | | |
| **平均心率** | 110-120次/分 | | | |
| **练习密度** | 42%--45% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 体操房；体操垫若干  跳箱或跳马四付 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容： 屈腿腾越 | | | | | | |
| 课的任务： 1、增强上肢和肩带肌肉群的力量，提高柔韧、协调性和超越障碍的能力。  2、初步掌握屈腿腾越动作技术，增进前庭分析器的功能。  3、培养勇敢、果断、积极进取、勇往直前的意志品质。 | | | | | | |
| 教学难点： 第二腾空伸展挺髋 | | | | | | |
| 教学重点： 推手顶肩 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 委整队,检查人数 2. 宣布上课,师生问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生 5. 准备活动    1. 游戏:   网鱼  2准备活动操 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 屈腿腾越：  动作要领：助跑、踏跳与分腿腾越基本相同。推手的动作是迅速有力，同时臀部上提，两腿并拢屈膝收腹提至胸前，越过器械。两臂斜上举，上体抬起伸腿挺身，前脚掌落在臀部投影前面，屈膝缓冲，成两臂斜上举半蹲，直立（图二）。  Image588  图二  保护与帮助：站在落地点附近，握上臂或一手扶腹，另手扶后腰，保护平稳落地。 | 组织：如图三、四  图三  图四  教法：  1、教师讲解并示范  2、俯撑，做提臀屈腿成蹲撑，两脚尽量靠近手。  3、原地做向上屈腿提膝跳起伸展落地。  4、原地或三、五步助跑、踏跳，手扶器械，练习收腹、屈腿动作。  5、练习蹲跳上，挺身跳下。  6、在器械上垫上两个沙袋或垒球垫子，与肩同宽，加高支撑点，让学生撑垫做屈腿腾越。  要求：   1. 认真做好辅助练习 2. 教师示范认真观察 3. 练习时注意安全 | | 20  10 | 3~  4  3 | 中偏大  大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   轻音乐意念放松  二、总结  三、收还器材 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真听总结，整理好器材 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 145次/分 | | | |
| **平均心率** | 110-120次/分 | | | |
| **练习密度** | 42%--45% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 体操垫若干；跳箱四个；  体操房 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：男生：屈腿腾越。女生：分腿腾越 | | | | | | | |
| 课的任务： 1、对学生的学习情况进行考核，了解学生动作技术的掌握情况  2、培养学生勇敢果断，不怕困难的意志品质。 | | | | | | | |
| 教学难点： | | | | | | | |
| 教学重点： | | | | | | | |
| 课 型：考核课 | | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | | 时  间 | 次  数 | 强  度 |
| 准备部分  8 | 1. 委整队,检查人数 2. 宣布上课,师生问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生 5. 准备活动 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分 | 1. 男生按顺序进行测试，女生在一边练习 2. 女生进行测试，男生由体育骨干组织进行篮球活动；测试成绩不好的可在一边练习，所有同学都测完后有时间再测一次 | 组织：  分组轮换；  16分钟  男生  女生  要求：   1. 男生测试时没有测试的学生和女生在一边练习 2. 遵守课堂纪律 | | | 20 | 3~  4 | 中  偏  大 |
|  | |  |  | | --- | --- | | 标准  等第 | 评价内容及标准 | | 优秀 | 助跑积极，踏跳有力，后摆时身体充分伸展，推手及时，落地稳，动作连贯协调 | | 良好 | 快速助跑踏跳有力，身体明显腾空，推手积极，落地较稳，动作协调 | | 及格 | 基本完成动作，但欠连贯协调 |   男生：  女生：   |  |  | | --- | --- | |  | 评价内容及标准 | | 优秀 | 助跑节奏好，踏跳有力，动作舒展大方，姿态好，落地稳 | | 良好 | 助跑积极，踏跳有力，动作舒展，推手进机掌握较好 | | 及格 | 基本完成动作，推手欠积极，落地不稳现象 | | | | | | | |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   自然放松  二、总结  三、收还器材 | | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真听总结，整理好器材 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | | **最高心率** | 145次/分 | | | |
| **平均心率** | 110-120次/分 | | | |
| **练习密度** | 42%--45% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 体操房；体操垫；跳马或跳箱 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容： 韵律体操基本 | | | | | | |
| 课的任务： 1、促进良好身体姿态的形成,发展身体的协调性与节奏感；  2、学习韵律体操基本步伐和脚、腿的基本动作；  3、培养认真、规范完成动作的习惯。 | | | | | | |
| 教学难点： | | | | | | |
| 教学重点： | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 委整队,检查人数 2. 宣布上课,师生问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生 5. 准备活动    1. 游戏：贴膏药    2. 准备活动操 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   * 1. 集合快、静、齐   2. 精神饱满，   3、准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 1. **基本步伐和跳步** 2. **足尖步：**做足尖步行走时，迈出腿的膝关节和脚面绷直外展，落地时要从脚尖过渡到前脚掌。足跟尽量提高，上体挺直，收腹、立腰，直臂摆动。 3. **滚动步：**。  1. **跳步**：  1. **交换腿跳**  1. **前摆转体跳**  1. **转体**   http://www.huawai.net/hwty/daquan/jiaoan/images/ylc/tb/tb12.gif  **7．吸腿转**  **二、组合练习** | 组织：如图二  教法：   * 1. 示范讲解   2. 示范，学生模仿练习   3. 教师讲解，学生根据讲解做动作   4. 分组练习刚学的各的步法和跳步练习   5. 教师纠正，使学生动作更加优美   6. 学习一个小组合。   7. 分组练习   8. 分组表演   要求：   1. 认真学习，练习 2. 注意组织纪律性 3. 动作优美到位 | | 30 | 3~  4 | 中偏大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   轻音乐放松舞蹈  二、总结 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真听总结，整理好器材 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 155次/分 | | | |
| **平均心率** | 110-120次/分 | | | |
| **练习密度** | 40%--45% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容： 韵律体操基本动作。 | | | | | | |
| 课的任务： 1、促进良好身体姿态的形成,发展身体的协调性与节奏感；  2、学习韵律体操基本步伐和脚、腿的基本动作；  3、培养认真、规范完成动作的习惯。培养学生的创造性思维. | | | | | | |
| 教学难点： | | | | | | |
| 教学重点： | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 委整队,检查人数 2. 宣布上课,师生问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生 5. 准备活动    1. 游戏：网鱼    2. 准备活动操 | 组织：四列横队（如图一）    图一  要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | **身体基本姿势和腿部动作**   1. **直膝后举腿**  1. **屈膝前举腿**   http://www.huawai.net/hwty/daquan/jiaoan/images/ylc/st/st29.gif   1. **组合**   二、学生分组根据所学动作编排一套组合动作。 | 组织：如图二  教法：   * 1. 示范讲解   2. 示范，学生模仿练习   3. 教师讲解，学生根据讲解做动作   4. 分组练习刚学的各的步法和跳步练习   5. 教师纠正，使学生动作更加优美   6. 学习一个小组合。   7. 分组练习   要求：   1. 认真学习，练习 2. 注意组织纪律性 3. 动作优美到位   组织：  学生按体操队形分成四组，每组自创一套小组合，并练习；然后进行表演。  要求：   1. 充分发挥自己的创造性思维。 2. 积极主动。 | | 22  8 | 3~  4 | 中偏大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   轻音乐意念放松  二、总结 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真听总结，整理好器材 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 155次/分 | | | |
| **平均心率** | 110-120次/分 | | | |
| **练习密度** | 40%--45% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：接力跑1 | | | | | | |
| 课的任务： 1、了解接力跑的含义和练习方法。  2、掌握接力跑正确的交接棒和跑的方法，发展速度和奔跑能力；  3、培养学生集体主义精神。 | | | | | | |
| 教学难点： 快速跑动时的传接棒 | | | | | | |
| 教学重点： 传接棒 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 委整队,检查人数 2. 宣布上课,师生问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生 5. 准备活动    1. 集中注意力游戏    2. 徒手操 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 1. 接力跑   传接棒方法  传接棒方法有上挑式、下压式两种。  ★上挑式：接棒人的手臂自然向后伸出，掌心向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下，传棒人员将棒由下向前上方送入接棒人的手中（如图）  Image732  图二  上挑式传接棒的优点是接棒人向后伸手的动作比较自然，容易掌握。缺点是接棒后，手已握在接力棒的中部等第三棒传给第四棒时，只能握住棒的前部，容易造成掉棒和影响持棒快跑。  ★下压式：接棒人的手臂向后伸出，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前部由上向直传给接棒人的手中（如图）  ★下压式传接棒的优点是每一棒次的接棒，都能握住棒的一端，便于持棒快跑。缺点是接棒时，接棒人的手臂紧张，不自然。 | 组织：如图三  图三  教法：   1. 讲解接力跑的技术要点和规则。 2. 示范传、接棒的技术 上挑式和下压式。 3. 持棒原地摆臂，集体按口令做上挑式和下压式传棒练习。 4. 徒手原地摆臂，集体按口令做上挑式和下压式接棒练习。 5. 二人配合，原地按口令做上挑式和下压式的传、接棒练习。传棒人与接棒人前后相距一米左右，传棒人的右肩对着接棒人的左肩。轮换做传、接棒练习。 6. 二人在行进中按口令做上挑式和下压式的传接棒练习。要求同上。 7. 二人在慢跑中做上述练习。要求同上。 8. 二人在中等速度跑中做上述练习。要求同上。   要求：   1. 练习认真， 2. 体会动作要领 3. 同学之间相互配合 | | 20  10 | 3~  4  3 | 中偏大  大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   深呼吸，跟着音乐节奏做放松操  二、总结  三、收还器材 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真听总结，整理好器材 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 165次/分 | | | |
| **平均心率** | 125-130次/分 | | | |
| **练习密度** | 35%--40% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 田径场；  接力棒20根 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：接力跑2 | | | | | | |
| 课的任务： 1、通过本节课的练习学生都能正确、准确的进行传接棒  2、进一步掌握接力跑正确的交接棒和跑的方法，发展速度和奔跑能力；  3、培养学生集体主义精神。 | | | | | | |
| 教学难点： 传接棒技术 | | | | | | |
| 教学重点： 接力区内传接棒 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. 委整队,检查人数 2. 宣布上课,师生问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生 5. 准备活动    1. 模仿动物动作游戏    2. 徒手操 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 一、接力跑  接力跑起跑技术  1、持棒起跑：第一棒传棒人以右手持棒，采用蹲踞式起跑，按规则接力棒不得触及起跑线和起跑线前的地面。持棒起跑技术和短跑的起跑相同，持棒方法主要有三种。  ★右手的食指握住棒的后部，拇指与此同时其他三指分开撑地（如图-1）  ★右手的中指、无名指握住棒的后部，拇指、食指和小指成三角撑地（如图-2）  ★右手的中指、无名指和小指握住棒的后部，拇指和食指分开撑地（如图-3）。  Image733  2、接棒人起跑：接棒人站在接力区后端线或者说预跑线内，选定起跑位置，两脚前后开立，两膝弯屈，上体前倾。接棒人应站在跑道外侧，左腿在前，右手撑地保持平衡，身体重心稍偏右边，头部左转，目视传棒人的跑进和自己起动的标志线。当传棒人员跑到标志线时，接棒人员便迅速起跑。  二、接力区完成传接棒练习  三、4×100M接力比赛 | 组织：如图三  图三  教法：  1、教师讲解示范起跑技术  2、学生原地练习起跑技术动作  3、3-4人成组练习接棒人起跑技术。练习时在跑道上划两条白线，前后相距6米左右，接棒人在前一条白线上成半蹲踞式起跑姿势。  4、二人成组完成传、接棒技术。当传棒人用较快速度跑至标志线时，接棒人迅速起跑，完成传、接棒技术。  5、二人成组2×50米接力跑练习。要求在接力区末端约3米处完成传、接棒。  要求：   1. 练习积极认真。 2. 牢记传接棒动作技术 3. 在接力区内完成传接棒动作 | | 20 | 3~  4  3 | 中偏大  大 |
| 结束部分  7 | * 1. 放松   深呼吸，跟着轻音乐做放松操  二、总结  三、收还器材 | 组织：如图一  要求：放松主动积极  认真听总结，整理好器材 | | 7 |  | 小 |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 165次/分 | | | |
| **平均心率** | 125-130次/分 | | | |
| **练习密度** | 35%--40% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 接力棒20根；录音机， |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：行进间单手高手投篮 | | | | | | |
| 教学任务：1.学习篮球运动中的行进间单手高手投篮技术  2.发展灵敏、协调等身体素质  3.培养学生良好的自学和互学习惯及主动学习的态度 | | | | | | |
| 教学难点： 一大 二小 三高跳 | | | | | | |
| 教学重点：跨步取球 上步起跳 | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. **课堂常规:**   ⑴ 体委整队,检查人数  ⑵ 宣布上课,师生问好.  ⑶ 宣布本课内容  ⑷ 安排见习生  二、**队列队型练习**  原地三转练习  三、**准备活动**  **⒈ 运球跑**  **⒉ 定位操**  ⑴持球臂绕环 ⑷腹背运动  ⑵体侧运动 ⑸弓步压腿  ⑶体转运动 ⑹仆步压腿  **⒊专项准备活动**  ⑴球围身体绕环 ⑶原地上步  ⑵原地各种运球 起跳练习 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 1. **行进间单手高手投篮**   **动作要领：（略）**  **要求:**  **自学、互学;自练、互练相结合.**   1. **击篮板球接力**   **重点:击篮板球的位置**  **及力量**  **难点:在空中完成接**  **传球动作** | 组织：教学分组（如图所示分六小组）  **教法**:  1 学生分组练习行进间单手高手投篮,教师观察  2 集中指导,教师请优秀学生做榜样示范,以引导、提问的形式引入新课即:行进间单手高手投篮。  3 教师讲解示范  4学生分组练习,教师指导    组织：  如下图  教法：  师生共同练习  要求: 尽量减少失误次数 | | 20  10 |  | 大  大 |
| 结束部分  7 | 1放松练习集合队伍  2小结  3宣布次课内容  4下课 | **组织:**  **垫子**  **教法:** 自由练习  **要求:** 轻松活泼 | | 5 |  |  |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 150次/分 | | | |
| **平均心率** | 120-130次/分 | | | |
| **练习密度** | 40%--45% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 篮球24个  垫子12块 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的内容：行进间单手高手投篮 | | | | | | |
| 教学任务：1.学习篮球运动中的行进间单手高手投篮技术  2.发展灵敏、协调等身体素质  3.培养学生良好的自学和互学习惯及主动学习的态度 | | | | | | |
| 教学难点： | | | | | | |
| 教学重点： | | | | | | |
| 课 型：新授课 | | | | | | |
| 课的部分 | 课 的 内 容 | 组织、教法和要求 | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分  8 | 1. **课堂常规:**   ⑴ 体委整队,检查人数  ⑵ 宣布上课,师生问好.  ⑶ 宣布本课内容  ⑷ 安排见习生  二、**队列队型练习**  原地三转练习  三、**准备活动**  **⒈ 运球跑**  **⒉ 定位操**  ⑴持球臂绕环 ⑷腹背运动  ⑵体侧运动 ⑸弓步压腿  ⑶体转运动 ⑹仆步压腿  **⒊专项准备活动**  ⑴球围身体绕环 ⑶原地上步  ⑵原地各种运球 起跳练习 | 组织：四列横队（如图一）    要求：   1. 集合快、静、齐 2. 精神饱满， 3. 准备活动充分 | | 1  7 | 1 | 中 |
| 基本部分  30 | 1. 原地单手肩上投篮   动作方法：右手投篮时，右脚在前，左脚稍后，两膝微屈，重心落在两脚掌上。右手五指自然分开，翻腕持球的后部稍下部位，左手扶在球的侧下面，将球举到头部右侧上方位置，目视球篮，大臂与肩关节平行，大、小臂约90度角，肘关节内收。投篮时，由下肢蹬腿发力，身体随之向前上方伸展，同时抬肘向投篮方向伸臂，用手腕前屈和手指拨球动作，使球柔和地从食、中指端线投出。球离手时，手臂要随球自然跟送，脚跟提起。 | 组织： 如图   1. 持球投篮的准备姿势和出手动作，掌握投篮手法。 2. 教师通过讲解示范，使学生对投篮动作的方法与要求建立正确概念。 3. 徒手做原地投篮动作的模仿练习，体会全身的协调配合和出球的指腕动作 4. 面对墙、篮板或二人对面相距2-3m，持球队做投篮动作练习。 5. 站在篮圈下面，举球到投篮出手部位投篮，体会投篮出手时指腕动作。   动作要求：  翻腕持球于肩上，  抬肘要领切莫忘，  蹬伸屈拨要柔和，  中指食指控方向。 | | 25 |  | 大 |
| 结束部分  7 | 1放松练习集合队伍  2小结  3宣布次课内容  4下课 | **组织:**  **垫子**  **教法:** 自由练习  **要求:** 轻松活泼 | |  |  |  |
| **预**  **计**  **部**  **分** | 生理曲线图 | **最高心率** | 150次/分 | | | |
| **平均心率** | 120-130次/分 | | | |
| **练习密度** | 40%--45% | | | |
| **课后小结：** | | | | |
| **场**  **地**  **器**  **材** | 篮球24个  垫子12块 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | | | 排球：正面双手垫球 | | | | | |
| 教学任务1、学生了解现代排球运动的发展趋势及排球比赛的基本规律和锻炼方法。  2、学习排球正面双手垫球技术，提高学生运用垫球的能力。  3、全面发展身体素质，培养学生群体意识、优良的心理品质和体育道德作风。 | | | | | | | | |
| 课的结构 | | 课的内容 | | 组织教法和要求 | | 次  数 | 时间 | 强  度 |
| 开始部分 | | 1. 体育委员整队、检查、报告人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课内容； 4. 检查服装、安排见习生； | | 组织：四列横队  ○○○○○○  ●●●●●●  ○○○○○○  ●●●●●●  ☆  要求：快、静、齐；  精神饱满； | | 1 | 1 | 小 |
| 准备部分 | | 1. 队列队形：    1. 沿场地行进    2. 蛇形行进    3. 8字行进    4. 螺旋形行进 2. 徒手操    1. 头部运动    2. 扩胸运动    3. 踢腿运动    4. 体侧运动    5. 体转运动    6. 腹背运动    7. 跳跃运动    8. 整理运动 | | 1. 组织：一路纵队     教法：  1、教师讲解队列路线、方法及要求等。  2、教师口令下，学生集体练习。  要求：队形整齐，路线准确  教法：   1. 教师镜面完整示范。 2. 教师提出要求。 3. 教师口令下，学生集体练习。   要求：动作到位整齐 | | 1  ~  2  4  ×  8 | 3  3 | 中  中 |
| 基本部分 | | 一、正面双手垫球  **动作要领**：  夹肘压腕臂摆平，  抬臂蹬腿体前倾；  腹前击球前臂垫，  动作轻松不僵硬。  **重点**：击球手型、击球点和击球部位  **难点**：击球的稳定性  Image206  Image207  二、素质练习：加高俯卧撑  [动作方法]一人俯撑屈臂，另一人深蹲，两手握住同伴小腿。两人同时做撑起和蹲起动作，连续做。  力量16 | | 一、组织：四列横队  同上  教法：  1、教师正面、侧面完整示范。  2、教师正面、侧面分解示范，并讲解动作要领、重、难点等。  3、学生原地徒手模仿试作垫球手型，教师进行检查纠正。  4、原地徒手模仿完整的垫球动作。  5、两人一组，垫击固定球，教师从旁指导。  6、垫击抛来的球：两人一组，一抛一垫。  7、两人一组，学生原地向上垫球。  8、有能力的学生两人一组，相距4米，连续对垫。  要求：互相帮助，共同提高垫球技术。  垫球常见的错误及纠正方法  1、屈肘翘腕  纠正方法：多做徒手动作，强调在抬臂垫球的同时要压腕顶肘。  2、垫击部位不合理  纠正方法：多练习由准备姿势到两臂组成垫击面插入球下对准球的徒手动作，强调两前臂伸直靠紧。  二、组织：两人一组  教法：   1. 教师讲解动作方法及要求。 2. 学生配合教师示范。 3. 学生两人一组模仿练习。   要求：慢下快起 | | 3  ~  4  8  ~  9  13  ~  15  8  ~  9 | 1  1  3  3  1 | 小  小  中  中  大 |
| 结束部分 | | 1. 集体放松； 2. 小结； 3. 布置课后练习； 4. 归还器材、下课。 | | 组织：两列横队  教法：针对本课情况多做表扬性评论。  要求：充分放松 | | 1 | 2 | 小 |
| 场地与器材 | | | | |  | | |  |
| 排球场、排球若干 | | | | |
| 运动密度 | | | | |
| 40% | | | | |
| 课后小结 |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 排球：正面双手垫球复习课 | | | | | | |
| 教学任务1、学生了解现代排球运动发展趋势及排球比赛的基本规律和锻炼方法。  2、进一步学习排球正面双手垫球技术，提高学生运用垫球的能力。  3、全面发展身体素质，培养学生群体意识、体育道德作风。 | | | | | | |
| 结构 | 时  间 | 课的内容 | 组织教法和要求 | 次  数 | 时  间 | 强  度 |
| 开始部分 | 3` | 1. 体育委员整队、检查、报告人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课内容； 4. 检查服装、安排见习生； | 组织：四列横队  ○○○○○○  ●●●●●●  ○○○○○○  ●●●●●●  ☆  要求：快、静、齐；  精神饱满； | 1 | 1 | 小 |
| 准备部分 | 7 | 1. 队列队形：    1. 沿场地行进    2. 蛇形行进    3. 8字行进    4. 螺旋形行进 2. 徒手操 | 1. 组织：一路纵队     教法：  1、教师讲解队列路线、方法及要求等。  2、教师口令，学生练习。  要求：队形整齐，路线准确 | 1  ~  2 | 3 | 中 |
| 基本部分 | 32 | 一、复习提高正面双手垫球  **动作要领**：  夹肘压腕臂摆平，  抬臂蹬腿体前倾；  腹前击球前臂垫，  动作轻松不僵硬。  **重点**：击球手型、击球点和击球部位  **难点**：击球的稳定性  Image206  Image207  、教学比赛  六人一组，每组练习五分钟，练习中赢球多的队下场休息，输的队继续与其他小组比赛直至赢球为止。 | 1. 组织：对墙站立   ○ ○ ○ ○ ○ ○  ● ● ● ● ● ●  ○ ○ ○ ○ ○ ○  ● ● ● ● ● ●  教法：   1. 复习正面双手垫球徒手动作， 2. 对墙垫球。 3. 两人一组，一人扣一人运用双手正面垫球技术接扣球。   要求：互相帮助，共同提高垫球技术。  错误及纠正方法  1、屈肘翘腕  纠正方法：多做徒手动作，强调在抬臂垫球的同时要压腕顶肘。  2、垫击部位不合理  纠正方法：多练习由准备姿势到两臂组成垫击面插入球下对准球的徒手动作，强调两前臂伸直靠紧。  组织： 六人一小组，在两个场地进行比赛，男生一个，女生一个。  要求：   1. 按排球比赛进行站位 2. 在教学比赛中多运用双手正面垫球技术。 3. 遵守课堂纪律。 | 20 |  | 大 |
| 结束部分 | 3` | 1. 集体放松； 2. 小结； 3. 布置课后练习； 4. 归还器材、下课。 | 组织：两列横队  教法：针对本课情况多做表扬性评论。  要求：充分放松 | 1 | 2 | 小 |
| 场地与器材 | | |  | | | 运动心率 |
| 排球场、排球若干 | | |
| 运动密度 | | |
| 40% | | |
| 课后小结 | | |