飞镖运动

授课教案

32学时

周数	1	上课地占		项目	飞镖运动	所需器材	自带飞镖
课的任务： 1、飞镖运动介绍。 2、学生能基本了解公共选修课飞镖运动的课程设置。							

教学内容与要求	时间	次数	组织教法
一、开始部分： 1、体育委员集合整队。 2、师生问好。 3、点名。 4、宣布本次课任务及要点。 5、安排见习生。 二、准备部分： 1、慢跑 2、徒手操 (1)头部运动〔2X8拍〕 (2)扩胸运动〔2X8拍〕 (3)腰部运动〔2X8拍〕 (4)全身运动〔2X8拍〕 (5)弓步压腿〔4X8拍〕 (6)仆步压腿〔4X8拍〕 (7)腕膝踝运动〔4X8 拍〕 三、基本部分： 飞镖运动介绍	5’ 20’ 60’		队型：两排横队 XXXXXXX XXXXXXX 1、慢跑在本次课场地圆周进一圈。 2、徒手操 X X X X X X X X X X 要点：学生的思想要重视、 动作到位、活动充分。 一、组织教法： 1、考试顺序按点名册顺序进行。 2、长跑男女生各分成10人一组进行测验。 二、组织教法： 1、学生集合在一起由教师讲解。 2、学生有不清楚的可以向教师提问。

教学内容与要求	时间	次数	组织教法
四、结束部分： 1、集合整队 2、课上小结 3、布置下次课任务 4、师生再见	5’		三、组织教法： 1、学生集合在一起由教师讲解。 2、学生不清楚的可以向教师提问。 1、放松操三节。 2、对本次课的情况提出批评与表扬。 两排横队： XXXXXXX XXXXXXX
课后作业			
课后评语与小结			

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/006105225025010112