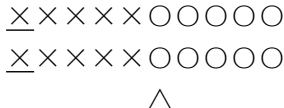
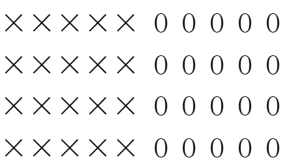


初中三年級

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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 5、 2. “同学们好！ ” 6、 3、 宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 7、 安排见习生。		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	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。 要求：通过练习，培养学生高度的组织纪律性和注意力。 要求：通过练习，培养学生高度的组织纪律性和注意力。		1.学生认真听讲，记住练习的方法和要求。 3、 2.根据口令进行集体练习。 要求：精神饱满，动作一致。 组织如图：  ★ （图二）	

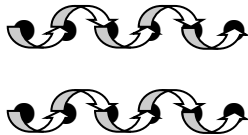
[illegible]

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	8、 学生知道跨低栏时起跨腿和摆动腿的作用。 9、 60%以上的学生能做起跨腿蹬地，两腿先后越过栏架动作。 10、 学生乐意接受教师指导，勇于克服困难。 11、 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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 4、 2. “同学们好！ ” 5、 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 6、 安排见习生。		全班成二列横队集合。 组织如图一 $\begin{array}{cccccccc} \times & \times & \times & \times & \times & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \\ \times & \times & \times & \times & \times & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \end{array}$ $\triangle$ ★ (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。	
	二准备活动	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 3、起跨腿过栏		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。 练习如图: $\begin{array}{cccccccc} \times & \times & \times & \times & \times & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \\ \times & \times & \times & \times & \times & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \\ \times & \times & \times & \times & \times & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \\ \times & \times & \times & \times & \times & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \end{array}$ ★ (图二)	

[illegible]

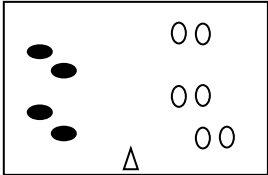
初三年级 第 二 周 第 3 次课

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。 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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 12、 2.“同学们好！ ” 13、 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 14、 安排见习生。		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。		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

[illegible]

初三年级 第 二 周 第 4 次课

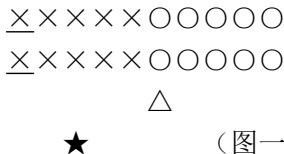
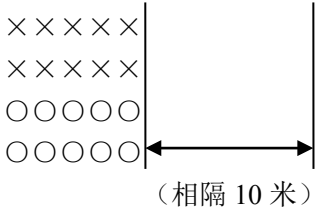
教材	1、排球 2.发展身体素质练习 2、发展身体素质练习		难点：垫球到位，动作轻松自然协调		
			重点：把握好击球点及击球方向。		
教学目标	知识目标：学生知道背向双手垫球的方法。 能力目标：学生能掌握背向双手垫球的技术动作，发展力量、柔韧等身体素质。 情感目标：学生学习积极认真，能遵守纪律。在练习中改善人际关系，培养合作意识，并学会尊重他人。 情感目标：学生学习积极认真，能遵守纪律。在练习中改善人际关系，培养合作意识，并学会尊重他人。 情感目标：学生学习积极认真，能遵守纪律。在练习中改善人际关系，培养合作意识，并学会尊重他人。				
教学过程	教学内容	教 师 活 动	时 间	学 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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 1、 2. “同学们好！ ” 2、 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 3、 安排见习生。		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”。 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。 4、组织学生进行游戏。		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。 要求：动作正确，整齐、有力。 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 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★	4*8 拍

基 本 部 分	一 背 向 双 手 垫 球	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、全班如图三听讲、练习。 （1） 二、学法： （2） 认真观看示范。 （3） 学生跟练。 （4） 学生自练自评。 （5） 学生互练互评。 （6） 集体练习。 三、练习步骤： 3、1、自垫练习，复习正面双手垫球技术。 4、2. 学生徒手模仿试做原地的背后向垫球动作。 5、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）。	8~12 6~8 10~12 10~14
	二 素 质 教 材	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。	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。 （1） 练习内容： （2） 30 秒快速跳绳 （3） 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 女生：1 分/50 秒~1 分/55 秒	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	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

初三年级 第 三 周 第 5 次课

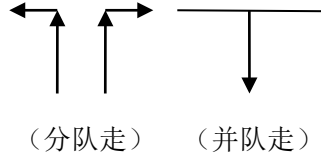
教 材	1: 蹲踞式跳远	难点：助跳与起跳结合技术
	2: 排球	重点：助跑有节奏，踏跳有力
教 学 目 标	知识目标：学生知道丈量步点助跑的方法。 能力目标：学生能掌握快速助跑起跳技术动作，掌握好正面双手垫球技术。 情感目标：培养学生勇敢顽强，刻苦困难的优良品质。 情感目标：培养学生勇敢顽强，刻苦困难的优良品质。	

	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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 4、2.“同学们好！” 5、3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 6、安排见习生。		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。 2、“火车赛跑游戏” 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、3.给学生分组（人数均等） 组织学生进行游戏，并加以鼓励。		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
------	------	------	----	------	------

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 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。 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。 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	在集合地点观察学生, 并检查学生人数及服装。 10、 2. “同学们好! ” 11、 3、宣布本课的学习内容, 揭示目标和要求。 12、 安排见习生。		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。 4、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		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 要求：队伍整齐	6~8 3~5
	三 慢 跑	教师带领学生慢跑 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 要求：活动充分		练习对形（图三） 学生在领操员带领下进行练习 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★	4× 8 拍

基 本 部 分	一 蹲 踞 式 跳 远	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。		6、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。 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 7、相互观察，相互改进提高。 8、接受教师的指导。纠正错误。 练习场地如（图四） ××××× 沙坑 ■ ☺ 0 0 0 0 0 ★	2~3 2~4 2~4 4~6 2~3 4~6
	二 发 展 展 素 质 教 材	二、教师说明素质练习内容及要求 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。		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。 立定跳远: 8~12次×2组 原地连续向上跳: 8次×2组。 原地连续向上跳: 8次×2组。	
	结 束 部 分	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	

初三年级 第四周 第7次课

教材	1: 蹲踞式跳远 2: 选用教材 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。

	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 要求：活动充分		练习对形（图三） 学生在领操员带领下进行练习 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★	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。 2、 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 3、 组织学生练习。 4、 巡视鼓励学生自觉参与锻炼。		9、 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。 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 10、 相互观察，相互改进提高。 11、 接受教师的指导。纠正错误。 练习场地如（图四） ××××× 沙 坑 ■ ☺ 0 0 0 0 0 ★ 3、 学生知道选项用教材的内容和要求。 4、 按照要求认真练习。并严格完成任务。 5、 学生分 4 组进行足球对角传球。 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	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		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	

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。 情感目标：学生能主动与配合教师，认真严肃对待测验。 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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 16、2. “同学们好！” 17、3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 18、安排见习生。		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。		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	1
	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		练习对形（图二） 学生在领操员带领下进行练习 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★	

初三年级 第五周 第9次课

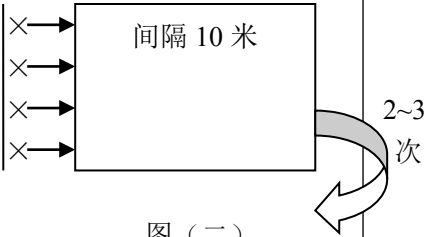
教材	1、 身体素质练习 2、 选用教材（排球）		难点：正面双手垫球时上下肢协调用力，垫球轻松自然。		
			重点：明确素质练习的目的，认真完成各练习内容。		
教学目标	知识目标：学生知道正面双手垫球的技术动作，知道素质练习的方法。 能力目标：学生能较熟练的完成自抛自垫技术，能自觉完成各项素质练习。 情感目标：培养学生自觉参加锻炼，认真进行学习的态度。 情感目标：培养学生自觉参加锻炼，认真进行学习的态度。 情感目标：培养学生自觉参加锻炼，认真进行学习的态度。				
教学过程	教学内容	教 师 活 动	时间	学 生 活 动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 4、 2. “同学们好！ ” 5、 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 6、 安排见习生。		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	5、 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		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。 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★ 要求：态度端正、活动充分	1 圈 4*8 拍

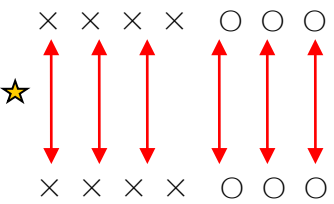
教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
基 本 部 分	一 综 合 素 质 练 习 二 正 面 垫 球 技 术	一、教师讲解素质练习的内容和要求 1、素质练习内容 <pre> graph TD A[台阶跳] --> B[跳绳] B --> C[举重物] C --> D[200米] D --> A </pre> 2、教师讲解练习方法和要求 要求：注意安全、态度端正 练习认真、保质保量 3.教师组织学生进行循环练习 4.教师巡回观察加以辅导 5.鼓励学生刻苦练习、相互鼓励 二、教师讲解排球正面双手垫球技术要领 1、教师讲解示范技术动作 2、要点：垫球部位准确、垫球轻松自然、动作规划。 3、组织学生进行练习 4、巡回观察单个辅导 5、帮助学生纠正错误动作		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。 学生分成四个小组（八个小队），小组长负责各组练习。 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 2、学生按小队为单位，循环练习各点素质内容。 认真练习，完成任务 1、学生知道正面双手垫球技术要领 2、每人一球进行自抛自垫练习 3、要求：垫球的高度要过头 4、乐意接受教师的辅导，纠正错误动作。 5、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		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	

初三年级 第五周 第 10 次课

教材	3、头手倒立(男)、肩肘倒立（女） 4、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，吸腹提臀伸髌（男），含胸吸腹，举腿伸髌，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。 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	一 课 堂 常 规	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。		全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★ （图一）	
		4、 2. “同学们好！ ” 5、 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 6、 安排见习生。		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。 3.见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。 3、见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。	

分					
---	--	--	--	--	--

基 本 部 分	二 游 戏	6、教师组织学生进行游戏 (1)、游戏内容：“推小车” (2)、游戏目的：发展学生身体的协调性，增强手臂、腰腹肌力量。 (3)、教师讲解示范，并提出游戏要求及注意事项。 (4)、给学生分组，哨音指挥练习。 (5)、鼓励学生认真参与游戏。		2、学生知道游戏的方法及要求。 3、要求：注意游戏安全，积极地投入游戏。 4、学生分成各 4 个大组进行练习。每二人一小组，相互协作。 5、练习图  图（二）	

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。 练习内容: (1)后抛实心球 如图 (五)	6	二、练习图, 如图 (五) (六) 	8~10 次
		(2)30 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。 4、单个辅导, 纠正错误动作。	4	 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。	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

初三年级 第 六 周 第 11 次课

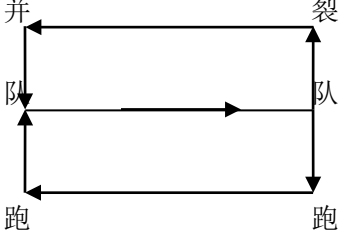
教 材	5、头手倒立(男)、 肩肘倒立 (女)	难点: 控制身体重心, 掌握身体的平衡能力。
--------	------------------------	------------------------

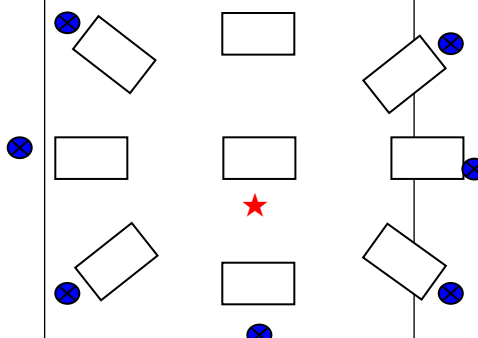
	6、 身体素质练习		重点：三角支撑，吸腹提臀伸髋（男），含胸吸腹，举腿伸髋，肘内夹(女)。		
教学目标	知识目标：学生知道头手倒立和肩肘倒立的动作要领。 能力目标：学生在保护帮助下能较熟练地完成头手倒立（男）、和肩肘倒立（女）动作。 发展学生的速度和灵敏素质。 情感目标：培养学生互相帮助、相互合作的良好品质。 情感目标：培养学生互相帮助、相互合作的良好品质。				
教学过程	教学内容	教 师 活 动	时 间	学 生 活 动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、器材，等候上课。		体育委员带领全班同学按约定地点集合，检查到班人数并向老师汇报出勤情况。	
开始部分	一 课堂常规 				

	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。 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0  要求: 态度端正、活动充分	4*8 拍

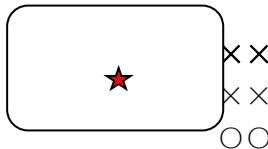
初三年级 第 六 周 第 12 次课

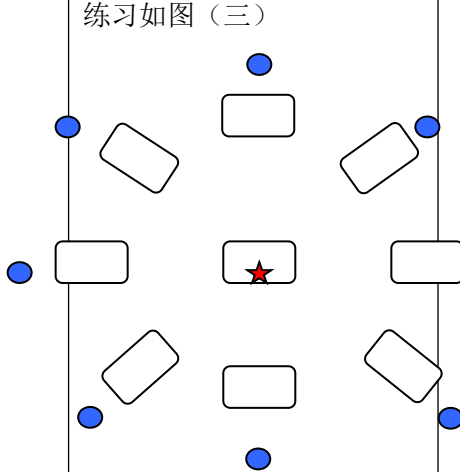
教材	头手倒立向前滚翻成蹲立(男)		难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力		
	肩肘倒立向前滚动成蹲立(女)		重点：动作自然协调、稳定性强，滚动圆滑。		
教学目标	知识目标：学生知道做头手倒立和肩肘倒立时控制身体重心平衡的方法。 能力目标：学生能基本独立完成头手倒立和肩肘倒立，并难维持 3 秒钟，在帮助下完成向前滚翻成蹲立动作。 情感目标：培养学生克服困难，相互学习帮助的优良品质。 情感目标：培养学生克服困难，相互学习帮助的优良品质。 情感目标：培养学生克服困难，相互学习帮助的优良品质。				
教学过程	教学内容	教 师 活 动	时 间	学 生 活 动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 19、 2. “同学们好！ ” 20、 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 21、 安排见习生。		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	学生慢跑练习图（二）  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		练习对形（图三） 学生在教师指挥下进行练习 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★	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 2、要点：控制身体重心平衡，滚动圆滑自然 3、组织学生练习，要求学生注意安全 4、巡回观察，单个辅导 5、集体纠正错误动作 6、鼓励学生积极认真地参与练习		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，尽量能独立完成动作 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 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		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	

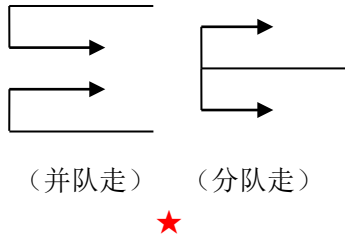
初三年级 第七周 第 13 次课

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)		难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力		
	2.身体素质练习 2、身体素质练习		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。 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。 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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 22、 2. “同学们好！ ” 23、 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 24、 安排见习生。		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		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 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ★	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	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。 2、难点: 控制身体重心、掌握身体平衡的能力。 教师给学生分组进行练习, 3、要求: 注意安全、自觉锻炼 4、教师巡回观察, 重点辅导较差的学生 5、集体纠正错误。		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。 相互协作, 并独立练习完整动作。 接受教师指导, 纠正错误动作。	5~8 5~8 10
	二 身 体 素 质 练 习	二、教师组织学生进行素质练习 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		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。 4、相互鼓励, 完成学习任务。	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	

初三年级 第七周 第 14 次课

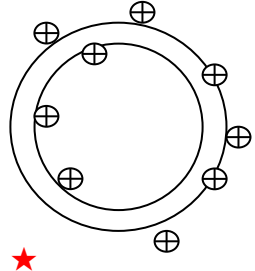
教材	1.复习头手倒立向前滚翻成蹲立(男)肩肘倒立向前滚动成蹲立(女)		难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力		
	2.韵律体操 2、韵律体操		重点：手臂波浪解决各关节依次屈伸，碎步练习的紧腰、立上体、踝关节用力，保持紧张感。		
教学目标	知识目标：学生掌握控制身体平衡的方法，知道手臂波浪及碎步动作的做法和特点。 能力目标：学生能独立完成头手倒立滚翻成蹲立（男）和肩肘倒立滚动成蹲立，波浪动作基本能做到各关节依次屈伸，碎步动作中的高起踵。 情感目标：学生能乐意接受教师指导，反复自觉进行练习。 情感目标：学生能乐意接受教师指导，反复自觉进行练习。 情感目标：学生能乐意接受教师指导，反复自觉进行练习。				
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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 25、 2. “同学们好！ ” 26、 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 27、 安排见习生。		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 2、 讲解练习方法, 提出要求。 3、 教师口令指挥学生练习。	28、 1.学生认真听讲, 明确练习内容和要求。 29、 在教师口令指挥下进行练习。 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
--	---------------------------------	---	---	--

[illegible]

初三年级 第 八 周 第 15 次课

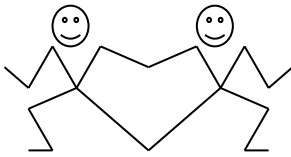
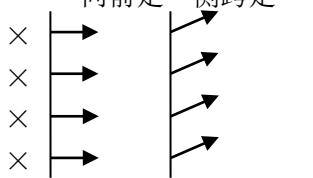
教材	1.考核：头手倒立向前滚翻成蹲立（男），肩肘倒立向前滚动成蹲立（女）		难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力		
	2、任选教材：排球、篮球 2.任选教材：排球、篮球 2、任选教材：排球、篮球		重点：独立完成动作，并考出优异成绩。		
教学目标	知识目标：学生掌握控制身体平衡的方法。 能力目标：学生能独立完成头手倒立滚翻成蹲立（男）和肩肘倒立滚动成蹲立。 情感目标：学生能认真参与考核，争取好的成绩。 情感目标：学生能认真参与考核，争取好的成绩。 情感目标：学生能认真参与考核，争取好的成绩。				
教学过程	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习次数
		教师提前到场，准备好场地、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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。		全班成二列横队集合。 组织如图一 ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ △ ★ （图一）	
		30、 2. “同学们好！ ” 31、 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 32、 安排见习生。		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		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 4、 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 要求：活动充分		练习对形（图三） 学生在教师口令指挥下进行练 习 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 ××××× 0 0 0 0 0 	4× 8 拍

基 本 部 分	一技巧	一、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 7、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。 8、60至74分，能基本完成动作，有些小错误。 9、60分以下，不能完成肩肘倒立，滚动不圆滑，不连贯。 组织学生依次考核，并及时宣布成绩。 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 要求：学生能自觉参与锻炼		1、生都能明确考核的内容和要求 2、考核练习如（图四） 3、按照顺序依次考核，每个学生两次。 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。学生能认真参加考核，争创好成绩。	2次
	二自选教材				
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		一、集合队伍，学生自我推介。 二、学生能积极进行放松。 要求：放松、调整呼吸。 三、师生再见	

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。 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。 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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 33、 2.“同学们好！” 34、 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 35、 安排见习生。		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	一、教师说明游戏的练习方法和要求 4、 游戏内容：“拔河比赛” 5、 教师讲解游戏具体的练习方法并示范。 组织学生练习，鼓励学生		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。	8 次
	三 辅助练习	二、半蹲姿势脚尖走 1.教师讲解并示范 2.指挥学生练习		向前走 侧跨走  学生练习图三	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

[illegible]

初三年级 第九周 第 17 次课

教材	3、 铅球：侧向垫步推铅球 4、 任选教材：身体素质练习 5、 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。 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。 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	在集合地点观察学生，并检查学生人数及服装。 40、 41、 42、 2. “同学们好！ ” 3、宣布本课的学习内容，揭示目标和要求。 安排见习生。		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	一、教师组织学生进行慢跑		一、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	一圈
	三 准 备 操	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	5	二、练习队形如 (图二) ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ ×××××○○○○○ ★ 学生听口令一起练习徒手操	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
------	------	------	----	------	------

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/078002073126006134>