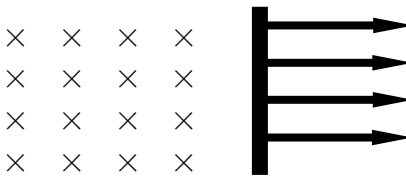
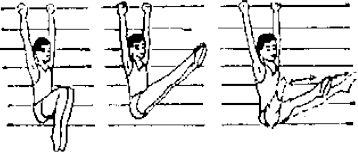
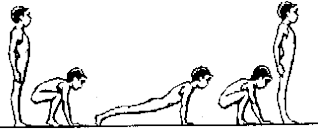


课的部分	时间	内 容	组织教学法
基 本 部 分		<p>3、跑的专门性练习高抬腿跑</p> <p>四力量素质 1、收腹举腿 10个×3组</p> <p>2、立卧撑 20</p> <p>3、素质练习： A、俯卧撑 B、立卧撑</p>	<p>组织：</p>  <p>教法：1、学生原地高抬腿跑 20 秒钟 2、教师纠正错误动作并示范； 3、学生原地练习 30 秒钟，在练习过程中纠正错误动作； 4、学生行进间高抬腿跑 20 米； 5、学生听节拍做原地高抬腿跑接着听哨音加速跑 20 米； 6、学生中速跑 30 米。 要求：认真练习，动作到位。</p>  <p>组织：两列横队在肋木前站好，一排做一排监督； 教法：1、教师先示范和边讲解边示范； 2、提出要求； 3、学生分组循环练习； 4、教师观察并监督。 要求：1、注意安全，认真练习，尽力完成量； 2、做完后，边监督边作放松练习。</p>  <p>组织：两列横队成体操队形散开 教法 1、1、教师先示范和边讲解边示范； 2、提出要求； 3、学生分组循环练习； 4、教师观察并监督。 要求：1、直立迅速屈膝全蹲，两手撑地与肩同宽，两脚蹬地，两腿后伸成俯卧撑；两脚用力蹬地屈膝收腹成蹲撑，两手推地成直立； 2、做完后，边监督边作放松练习。</p>
课的部分	时间	内 容	组织教学法

		<p>五、复习各种掷盘和接盘技术</p> <p>(一) 一对一掷盘和接盘练习</p> <p>(二) 一人对多人的掷盘接盘练习</p>	<p>组织:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、分队练习 2、分组进行练习 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、注意运用假动作 2、每种掷盘方式各20次 3、注意正确的接盘方式 4、注意掷盘时，支撑脚不能移动 5、注意眼神的交流 6、注意脚下的动作 7、难接的盘也要努力接住
<p>结束部分</p>	<p>5'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、放松活动; 2、小结; 3、下课。 4、回收器材 	<p>队形:</p> <pre> ×××××××× ×××××××× △ </pre>
<p>课后小结</p>			

第 2 次课

课 的 任 务

教学内容：1、复习掷盘和接盘技术 2、学习反手弧线掷盘			
课的部分	时间	内 容	组织教学法
开始部分	5 15	一、开始部分 1、班体委集合、整队,检查并报告人数; 2、师生问好 3、宣布本课内容及要求; 4、安排见习生。 二、队列队形 1、原地 2、行进间	组织: ×××××××× ×××××××× △ 要求: 1、整队时要静、快、齐; 2、见习生随堂听课。
准备部分		三、准备活动 1绕田径慢跑; 2、徒手操 (1)扩胸运动; (2)振臂运动; (3)肩绕环运动; (4)体侧运动; (5)体转运动; (6)弓步压腿 运动; (7)腹背腰绕 环运动; (8)手腕关节 和踝关节运动	组织: 两路纵队绕场行进 组织: 四列横队成体操队形散开 × △ 教法: 1、逐节示范并 1~2 × 8 拍 2、学生模仿练习; 2、领学生做 1 ~4 × 8 拍, 在练习 过程中纠正错误动作。 要求: 1、认真听、练, 学会各节徒手操; 2、各个关节活动开

课的部分	时间	内 容	组织教学法
------	----	-----	-------

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>		<p>四、复习各种掷盘和接盘技术</p> <p>(一) 一人对多人的</p> <p>(二) 3——4人的</p> <p>(三) 3——4人的一人防守练习</p> <p>五、学习反手弧线掷盘技术</p> <p>动作与反手掷盘技术相似,只需要注意出盘的角度</p> <p>六、分队比赛</p>	<p>组织:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、分组进行练习 2、轮换接应,排头掷盘之后迅速回到排尾 <p>要求: 1、注意运用假动作 2、每种掷盘方式各20次 3、注意正确的接盘方式 4、注意掷盘时,支撑脚不能移动 5、注意眼神的交流 6、注意脚下的动作 7、难接的盘也要努力接住</p> <p>组织:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、3-4人按顺时针或逆时针方向传盘 2、传接盘30次后进行一人防守的练习 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、注意运用假动作 2、注意掷盘时,支撑脚不能移动 3、注意报数 4、注意转移 5、注意眼神的交流 <p>组织:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范 2、分组练习 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、注意出手瞬间盘的角度 2、持盘要稳 3、传递的准确性 <p>组织:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、分队比赛 2、即时讲解 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、根据人数情况分组 2、各队尽量水平相当 3、团队协作
<p>结束部分</p>	<p>5'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、放松活动; 2、小结; 3、下课。 4、回收器材 	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">×××××××× ××××××××△</p>
<p>课后小结</p>			

课的部分	时间	内 容	组织教学法
		<p>三、复习各种掷盘和接盘技术</p> <p>(一) 一人对多人的</p> <p>(二) 3——4人的</p> <p>(三) 3——4人的一人防守练习</p> <p>四、学习正手弧线掷盘技术</p> <p>动作与反手掷盘技术相似,只需要注意出盘的角度</p> <p>五、分队比赛</p>	<p>组织:</p> <p>1、分组进行练习</p> <p>2、轮换接应,排头掷盘之后迅速回到排尾</p> <p>要求: 1、注意运用假动作</p> <p>2、每种掷盘方式各20次</p> <p>3、注意正确的接盘方式</p> <p>4、注意掷盘时,支撑脚不能移动</p> <p>5、注意眼神的交流</p> <p>6、注意脚下的动作</p> <p>7、难接的盘也要努力接住</p> <p>组织:</p> <p>1、3-4人按顺时针或逆时针方向传盘</p> <p>2、传接盘30次后进行一人防守的练习</p> <p>要求:</p> <p>1、注意运用假动作</p> <p>2、注意掷盘时,支撑脚不能移动</p> <p>3、注意报数</p> <p>4、注意转移</p> <p>5、注意眼神的交流</p> <p>组织:</p> <p>1、教师讲解示范</p> <p>2、分组练习</p> <p>要求:</p> <p>1、注意出手瞬间盘的角度</p> <p>2、持盘要稳</p> <p>3、传递的准确性</p> <p>组织:</p> <p>1、分队比赛</p> <p>2、即时讲解</p> <p>要求:</p> <p>1、根据人数情况分组</p> <p>2、各队尽量水平相当</p> <p>3、团队协作</p>
结束部分	5'	<p>1、放松活动;</p> <p>2、小结;</p> <p>3、下课。</p> <p>4、回收器材</p>	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
课后小结			

第 4 次课

课 的 任 务			
教学内容：1、复习掷盘和接盘技术 2、学习上手掷盘翻转盘技术			
课的部分	时间	内 容	组织教学法
开始部分	5	一、开始部分 1、班体委集合、整队,检查并报告人数; 2、师生问好 3、宣布本课内容及要求; 4、安排见习生。	组织: <pre style="margin-left: 40px;"> ×××××××× ×××××××× △ </pre> 要求: 1、整队时要静、快、齐; 2、见习生随堂听课。
准备部分	15	二、准备活动 1绕田径慢跑; 2、徒手操 (1)扩胸运动; (2)振臂运动; (3)肩绕环运动; (4)体侧运动; (5)体转运动; (6)弓步压腿 运动; (7)腹背腰绕 环运动; (8)手腕关节 和踝关节运动	组织: 两路纵队绕操场行进 组织: 四列横队成体操队形散开 <pre style="margin-left: 40px;"> × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × </pre> <p style="text-align: center;">△</p> 教法: 1、逐节示范并 1~2 × 8 拍 2、学生模仿练习; 2、领学生做 1 ~4 × 8 拍,在练习 过程中纠正错误动作。 要求: 1、认真听、练, 学会各节徒手操; 2、各个关节活动开

课的部分	时间	内 容	组织教学法
基 本 部 分		<p>三、复习正反手掷盘技术</p> <p>(一) 掷盘、接盘练习</p> <p>(二) 移动中的掷盘和接盘练习</p> <p>四、学习上手掷盘技术 持盘与正手持盘相同 引盘在体后 出盘在体前上方 最高点处压腕，盘呈倾斜角度飞出</p> <p>五、小场地比赛</p>	<p>组织</p> <p>1、2-4人的传接盘练习</p> <p>2、一人防守的传接盘练习</p> <p>要求：</p> <p>1、正反手至少30次</p> <p>2、传接盘迅速、准确、稳定</p> <p>组织：</p> <p>1、练习正手长传</p> <p>2、移动中双手接盘</p> <p>要求：</p> <p>1、正反手各30次</p> <p>2、准确、快速、稳定</p> <p>3、注意迎上接盘</p> <p>组织：</p> <p>1、教师讲解示范要领</p> <p>2、分解模仿练习</p> <p>3、分组传接盘练习</p> <p>4、互相纠正动作</p> <p>5、教师进行技术指导</p> <p>要求：</p> <p>1、引盘准确</p> <p>2、注意掷盘角度</p> <p>3、注意随挥动作</p> <p>组织教法</p> <p>1、分队比赛</p> <p>2、即时讲解</p> <p>要求：</p> <p>1、基本掌握跑位、接应</p> <p>2、稳中出盘</p>
结 束 部 分	5'	<p>1、放松活动；</p> <p>2、小结；</p> <p>3、下课。</p> <p>4、回收器材</p>	<p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××△</p>
课 后 小 结			

课的部分	时间	内 容	组织教学法
基 本 部 分		三、复习上手掷盘 (一) 一人对多人的 (二) 2人的掷盘练习 四、复习反手掷盘正手掷盘 (一) 一人对多人的 (二) 3——4人的 (三) 3——4人的一人防守练习 五、分组比赛	组织： 组织： 1、分组进行练习 2、轮换接应，排头掷盘之后迅速回到排尾 要求：1、注意正确的接盘方式 2、注意掷盘时，支撑脚不能移动 3、注意眼神的交流 4、注意脚下的动作 5、难接的盘也要努力接住 要求： 1、注意运用假动作 2、注意掷盘时，支撑脚不能移动 3、注意报数 4、注意转移 5、注意眼神的交流 组织： 1、分队比赛 2、即时讲解 要求： 1、根据人数情况分组 2、各队尽量水平相当 3、团队协作
结 束 部 分	5'	1、放松活动； 2、小结； 3、下课。 4、回收器材	队形： ×××××××× ××××××××△
课 后 小 结			

课的部分	时间	内 容	组织教学法
基 本 部 分		三、复习反手掷盘 (一) 一人对多人的 (二) 3——4人的 (三) 3——4人的一人防守练习 四、复习正手掷盘 (一) 一人对多人的 (二) 3——4人的 (三) 3——4人的一人防守练习 五、复习上手掷盘 (一) 一人对多人的 (二) 2人的掷盘练习 六、学习站位和盯人 站位和盯人是学习战术的基本技术, 站位是否合理、盯人是否严密关系到进攻的防守的成败。 七、分队比赛	组织: 1、分组进行练习 2、轮换接应, 排头掷盘之后迅速回到排尾 要求: 1、注意正确的接盘方式 2、注意掷盘时, 支撑脚不能移动 3、注意眼神的交流 4、注意脚下的动作 5、难接的盘也要努力接住 要求: 1、注意运用假动作 2、注意掷盘时, 支撑脚不能移动 3、注意报数 4、注意转移 5、注意眼神的交流 组织: 1、教师讲解站位和盯人的要领 2/4人一组的攻防练习 3、及时纠正 要求: 1、站位合理 2、盯人要紧 3、不能松懈 组织: 1、分队比赛 2、即时讲解 要求: 1、根据人数情况分组 2、各队尽量水平相当 3、团队协作
结束部分	5'	1、放松活动; 2、小结; 3、下课。 4、回收器材	队形: ×××××××× ××××××××△
课后小结			

课的部分	时间	内 容	组织教学法
		<p>三、复习反手掷盘</p> <p>(一) 一人对多人的</p> <p>(二) 3——4人的</p> <p>(三) 3——4人的一人防守练习</p> <p>四、复习正手掷盘</p> <p>(一) 一人对多人的</p> <p>(二) 3——4人的</p> <p>(三) 3——4人的一人防守练习</p> <p>五、复习上手掷盘</p> <p>(一) 一人对多人的</p> <p>(二) 2人的掷盘练习</p> <p>六、学习队列和跑位</p> <p>队列——极限飞盘中标准的进攻战术就是让接盘者们顺着进攻方向站成一队，然后是每人依次跑位去接掷盘者的传盘。例如纵排战术</p> <p>跑位：跑位接应是极限飞盘比赛中需要的基本技能跑位的目的是摆脱防守和跑进空位。它不仅要求突然改变跑动方向，经常还需要用假动作甩开防守者。</p>	<p>组织：</p> <p>1、分组进行练习</p> <p>2、轮换接应，排头掷盘之后迅速回到排尾</p> <p>要求：1、注意正确的接盘方式</p> <p>2、注意掷盘时，支撑脚不能移动</p> <p>3、注意眼神的交流</p> <p>4、注意脚下的动作</p> <p>5、难接的盘也要努力接住</p> <p>要求：</p> <p>1、注意运用假动作</p> <p>2、注意掷盘时，支撑脚不能移动</p> <p>3、注意报数</p> <p>4、注意转移</p> <p>5、注意眼神的交流</p> <p>组织：</p> <p>1、教师讲解站位和盯人的要领</p> <p>2/4人一组的攻防练习</p> <p>3、及时纠正</p> <p>要求：</p> <p>1、站位合理</p> <p>2、盯人要紧</p> <p>3、不能松懈</p> <p>组织：</p> <p>1、分队比赛</p> <p>2、即时讲解</p> <p>要求：</p> <p>1、根据人数情况分组</p> <p>2、各队尽量水平相当</p> <p>3、团队协作</p>
结束部分	5'	<p>1、放松活动；</p> <p>2、小结；</p> <p>3、下课。</p> <p>4、回收器材</p>	<p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
课后小结			

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/105112222200011300>