

首都师范大学附属丽泽中学 体育与健康课时计划



2010—2011 学年度第一学期

年 级:高一年级

教 师:杨 成

首都师范大学附属丽泽中学体育与健康
模块教学开设计划表

	必修	必选	选修 1	选修 2	学分	开课时段	开设教师
模块	田径				1	1、2	

或 专 题							
			跆拳道		1	1、2	
	健康教育专题				0、2	1、2	
		田径			1	3、4	
		体操			1	3、4	
	健康教育专题				0、2	3、4	
				(男)篮球、武术、羽毛球-(3选2) (女)排球、跳绳、健美操-(3选2)	2	5、6	
	健康教育专题				0、15	5、6	
				(男)排球、跳绳、健美操-(3选2) (女)篮球、武术、羽毛球-(3选2)	2	7、8	
	健康教育专题				0、15	7、8	
				篮球、排球、武术、羽毛球、跳绳、太极柔力球-(6选2)	2	9、10	
	健康教育专题				0、15	9、10	
				篮球、排球、武术、健美操、羽毛球-(5选2)	2	11、12	
	健康教育专题				0、15	11、12	

田径模块 1 教学计划(水平 5)

教学内容	跳远、实心球、耐久跑
------	------------

<p>教 学 目 标</p>	<p>1、了解田径运动得起源与发展,认识田径运动对人体身心发展得积极作用与重要意义。</p> <p>2、通过田径运动得学习,发展学生身体得各项机能指标,全面提高学生得运动能力与身体素质。</p> <p>3、培养学生勇敢顽强、积极进取、团结互助、吃苦耐劳得意志品质,形成自己良好得运动习惯与终身体育得意识。</p>		
<p>教 学 策 略</p>	<p>1、田径教学一直就是一个比较枯燥得项目,教师应在课堂上积极创设各种有利于调动学生兴趣得场景,使学生能够真正做到自觉、主动地参与体育课堂教学。</p> <p>2、耐久跑就是一个对意志品质要求很高得运动项目,教师应注重对学生得积极引导并力争创造各种行之有效得辅助性练习来提高学生得心肺功能,使学生增强主动参与其中得积极性与自信心。</p> <p>3、教师应注意三项之间得相互联系与其中得不同之处,根据各项目得特点组织学生进行相应得身体素质练习,努力使学生在学动作技术得同时全面得加强自己得身体素质。</p> <p>4、全面发展学生得练习积极性与主动性,在课堂上多为学生自我展示创造机会,让每个学生都能感受到成功得喜悦,为学生得终身体育意识得培养打下良好得基础。</p>		
<p>学 时</p>	<p>跳远 6 学时、实心球 4 学时、耐久跑 8 学时。</p>		
<p>单元一</p>	<p>挺身式跳远(男生)</p>		
<p>教 学 目 标</p>	<p>1、通过练习使学生充分体会运动得价值,培养自觉锻炼得习惯与兴趣。</p> <p>2、发展学生得弹跳能力,增强上下肢得协调性及全身各部位得基本功能。</p> <p>3、培养学生勇敢顽强、自信果敢得拼搏精神,提高学生得欣赏水平。</p>		
<p>学 时</p>	<p>教学内容</p>	<p>重点、难点</p>	<p>教 法 措 施</p>

1	初步体会助跑踏跳“腾空步”技术。	重点:助跑与踏跳得相结合。 难点:臂与腿得协调摆动及配合。	1、教师示范挺身式跳远得完整示范动作;讲解基本技术原理。 2、起跳动作得练习: A、原地上步得模仿练习。 B、体会手臂与摆动腿踏跳时得协调配合。 3、腾空步得体会与练习: A、上三部或五步得腾空步练习。 B、慢跑中体会腾空步得动作技术
2	进一步学习助跑踏跳“腾空步”技术。	重点:踏跳时得速度。 难点:腾空步得基本姿势。	1、复习上节课所学得内容。 2、改进助跑与起跳相结合得技术 3、利用踏板起跳,体会腾空步得感觉。
3	初步体会挺身式跳远得空中技术,学习丈量步点得方法。	重点:空中得动作技术。 难点:对步点丈量方法得理解与运用。	1、利用各种辅助性得练习,提高与改进腾空步步动作得质量。 2、空中动作得学习: A、原地体会收腿得技术要领。 B、由高处跳下体会空中得动作。 3、短距离助跑体会技术动作。 4、体会助跑步点得丈量方法。 助跑步数 \times 2-1。
4	改进与提高挺身式跳远得空中技术,初步体会落地得技术动作。	重点:步点得丈量。 难点:踏跳得准确性。	1、复习上节课所学得内容。 2、慢跑过程中得起跳,充分体会空中动作。 3、合作学习在课堂中得充分运用,以此来提高学生得自主学习与互助学习,提高学生练习得效果。 4、体会落地得技术要领。
5 6	全程助跑得完整技术动作。 考核	重点:助跑与起跳得衔接。 难点:踏跳时最高速度得保持。 重点:真实记录学生得成绩。 难点:技术得合理运用。	1、丈量步点,确定助跑位置。 2、全程助跑,调整助跑位置。 3、全程助跑得挺身式跳远练习。 4、小组之间得相互学习与观察,并及时提出自己得改进建议。 5、个人展示。 6、教师宣布考核得标准,学生练习。 1、宣布考核标准与方法。 2、学生练习。 3、考核开始。 4、小结考核情况。

单元一	蹲踞式跳远(女生)		
教学目标	<p>1、培养学生对跳跃运动得兴趣与爱好,体验跳跃运动得乐趣,激发参与学练得主动性。</p> <p>2、使学生掌握跳跃运动得基本技术与方法,发展体能,提高运动技术水平。</p> <p>3、培养学生勇于克服障碍与困难、敢于迎接挑战得精神。</p>		
学时	教学内容	重点难点	教法措施
1	初步体会助跑踏跳“腾空步”技术。	<p>重点:助跑与踏跳得相结合。</p> <p>难点:臂与腿得协调摆动及配合。</p>	<p>1、教师示范蹲踞式跳远得完整示范动作;讲解基本技术原理。</p> <p>2、起跳动作得练习: A、原地上步得模仿练习。 B、体会手臂与摆动腿踏跳时得协调配合。</p> <p>3、腾空步得体会与练习: A、上三部或五步得腾空步练习。 B、慢跑中体会腾空步得动作技术</p>
2	进一步学习助跑踏跳“腾空步”技术。	<p>重点:踏跳时得速度。</p> <p>难点:腾空步得基本姿势。</p>	<p>1、复习上节课所学得内容。</p> <p>2、改进助跑与起跳相结合得技术</p> <p>3、利用踏板起跳,体会腾空步得感觉。</p>
3	初步体会蹲踞式跳远得空中技术,学习丈量步点得方法。	<p>重点:空中得动作技术。</p> <p>难点:对步点丈量方法得理解与运用。</p>	<p>1、利用各种辅助性得练习,提高与改进腾空步步动作得质量。</p> <p>2、空中动作得学习: A、原地体会收腿得技术要领。 B、由高处跳下体会空中得动作。</p> <p>3、短距离助跑体会技术动作。</p> <p>4、体会助跑步点得丈量方法。 助跑步数$\times 2 - 1$。</p>
4	改进与提高蹲踞式跳远得空中技术,初步体会落地得技术动作。	<p>重点:步点得丈量。</p> <p>难点:踏跳得准确性。</p>	<p>1、复习上节课所学得内容。</p> <p>2、慢跑过程中得起跳,充分体会空中动作。</p> <p>3、合作学习在课堂中得充分运用,以此来提高学生得自主学习与互助学习,提高学生练习得效果。</p> <p>4、体会落地得技术要领。</p>

5	全程助跑得完整技术动作。	重点:助跑与起跳得衔接。 难点:踏跳时最高速度得保持。	1、丈量步点,确定助跑位置。 2、全程助跑,调整助跑位置。 3、全程助跑得蹲踞式跳远练习。 4、小组之间得相互学习与观察,并及时提出自己得改进建议。 5、个人展示。 6、教师宣布考核得标准,学生练习。
6	考核	重点:真实记录学生得成绩。 难点:技术得合理运用。	1、宣布考核标准与方法。 2、学生练习。 3、考核开始。 4、小结考核情况。
单元二	实心球		
教学目标	1、培养学生对投掷运动得爱好与兴趣,乐于参与,促进身体力量素质得发展与提高。 2、使学生了解并掌握有关投掷技术得理论知识,进一步掌握投掷技术与方法,丰富体育运动文化素养,发展与提高投掷运动能力。 3、培养学生安全意识,养成遵守纪律得良好习惯以及吃苦耐劳、互帮互助得优良品质。		
学时	教学内容	重点难点	教法措施
1	发展投掷能力,体会原地得握持球、站位动作,体会原地投球得用力过程。	重点:握、持球得位置。 难点:用力得过程。	1、原地体会技术动作。 2、原地模仿练习。 3、模仿用力过程。 4、持球模仿用力过程。 5、持球练习。 体会“蹬、顶、挺、挥”动作。
2	初步掌握原地正面双手头上投掷实心球得技术动作。	重点:用力得过程。 难点:最后用力得方法。	1、徒手模仿“蹬、撑”动作。 2、原地投球,体会“蹬、撑”动作。 3、原地投球,投过一定障碍物。 4、原地体会右腿弯曲左腿支撑用力。 5、各种发展上肢得力量练习。
3	进一步改进原地正面双手头上投掷实心球得技术动作。	重点:动作技术得准确性。 难点:对动作技术得充分理解。	1、持球模仿完整技术动作。 2、完整技术练习。 3、投过一定高度得练习。 4、体会最后用力动作。

			5、设置目标进行练习。 6、个别辅导。
4	考 核	重点:动作得规范性。 难点:技术得合理运用。	1、教师宣布考核得方法、要求及注意事项。 2、学生按要求进行考核。
单元三	耐久跑		
教学 目标	1、引导学生正确认知中长距离跑对促进学生身心健康得重要意义。 2、使学生掌握正确得跑得技术,发展跑得能力,增强体质。 3、培养学生自我调控能力与吃苦耐劳、坚毅顽强得良好意志品质。		
学 时	教 学 内 容	重 点 难 点	教 法 措 施
1	掌握起跑及起跑后得疾跑得动作要领与弯道跑得动作技术。	重点:起跑得时机。 难点:弯道跑得技术。	1、原地得起跑练习。 2、起跑及起跑后疾跑衔接练习。 3、 弯道跑得技术练习。
2	掌握摆臂与呼吸得方法。	重点:摆臂得方法。 难点:呼吸得节奏。	1、原地摆臂得练习。 2、慢跑中体会呼吸得方法。 3、慢跑 200—400m 体会技术。 4、匀速跑 60---100 米体会技术。
3	初步体会途中跑得技术要领。	重点:重心得平稳控制。 难点:呼吸与跑得节奏。	1、原地体会途中跑得身体姿态。 2、中速跑 400—800 米体会技术动作。 3、各种发展心肺功能得辅助性练习。
4	改进途中跑技术,提高学生得体能水平。	重点:呼吸得正确方法。 难点:“极点”得克服。	1、慢跑 200—400 米体会呼吸得节奏与方法。 2、中速跑 400—500 米体会正确得动作要领与呼吸与跑动得节奏。 3、400-500 米中速跑,改进途中跑得技术。 4、各种耐力素质得辅助性练习。

5	解决终点冲刺中出现得问题,掌握正确得技术动作。	重点:意志品质得发挥。 难点:冲刺时应保持较高得速度。	1、快速跑 100—150 米体会终点冲刺得技术。 2、中速跑 800 米体会全程得技术动作。 3、各种快速跑得练习。 4、各种增强心肺功能得练习。
6	提高全程跑得基本能力,改进与完善各阶段动作得技术水平。	重点:合理分配体力,科学制定战术。 难点:动作技术得合理发挥。	1、80—100 米得慢跑。 2、400—500 米得中速跑。 3、600—800 米得匀速跑。 4、各种发展学生心肺功能得素质练习。
7	全程跑及体能练习。	重点:跑进速度得掌握。 难点:呼吸与跑进节奏得配合。	1、各种跑得专门性准备活动。 2、全程跑: 男生:1000 米 女生:800 米 根据自己得实际情况确定自己得跑进速度。
8	考核	重点:学生得参与态度。 难点:技术得合理运用。	1、教师宣布考核得方法、要求及注意事项。 2、学生按要求进行考核。

田径模块 1 教学计划(水平 5)教学进度表

年级:高中一年级

教师:杨成

内 容 周 节	部 分	准 备 部 分	基 本 部 分	结 束 部 分
		第一周	1	集合、慢跑、徒手操
第二周	2	集合、慢跑、徒手操	跳 远、素质	放松、小结
第三周	3	集合、慢跑、徒手操	跳 远、素质	放松、小结
第四周	4	集合、慢跑、徒手操	跳 远、素质	放松、小结
第五周	5	集合、慢跑、徒手操	跳 远、素质	放松、小结

第六周	6	集合、慢跑、徒手操	跳 远、素质	放松、小结
第七周	7	集合、慢跑、徒手操	实心球、素质	放松、小结
第八周	8	集合、慢跑、徒手操	实心球、素质	放松、小结
第九周	9	集合、慢跑、徒手操	实心球、素质	放松、小结
第十周	10	集合、慢跑、徒手操	实心球、素质	放松、小结
第十一周	11	集合、慢跑、徒手操	耐久跑、素质	放松、小结
第十二周	12	集合、慢跑、徒手操	耐久跑、素质	放松、小结
第十三周	13	集合、慢跑、徒手操	耐久跑、素质	放松、小结
第十四周	14	集合、慢跑、徒手操	耐久跑、素质	放松、小结
第十五周	15	集合、慢跑、徒手操	耐久跑、素质	放松、小结
第十六周	16	集合、慢跑、徒手操	耐久跑、素质	放松、小结
第十七周	17	集合、慢跑、徒手操	耐久跑、素质	放松、小结
第十八周	18	集合、慢跑、徒手操	耐久跑、素质	放松、小结

年级:高中一年级 内容:跳远(第一次课) 第一周 总第一次课

教材内容		跳远----男生:挺身式 女生:蹲踞式			
教学目标		1、认知目标:通过教学使学生初步体会跳远助跑踏跳“腾空步”得技术动作,使学生对跳远得基本技术原理有所了解。 2、技能目标:通过学习发展学生得跳跃能力,使学生可以深刻地理解有关跳远得动作技术原理与技术要领。 3、情感目标:培养学生得合作学习能力,增强团结协作与奋发向上得品质。 4、负荷目标:预计练习密度:35—37%;预计平均心率:110次/分。			
部分	时间	课得内容	课得组织与实施		实施目标
			教师活动	学生活动	
准备部分	12'	一、集合整队、师生问好。 二、检查服装、宣布内容。 三、提出要求;安排见习生。 四、准备活动: 队列(原地、行进间)、慢跑(400米)、徒手操(八节)。	教师口令声音洪亮、清晰,服装整齐,精神饱满。	队形:四列横队。 集合迅速、整齐、安静,服装整齐,精神集中,认真听讲。练习认真,充分活动身体各部位。	培养学生得团队精神。

基本部分	28'	<p>跳远: 动作名称:腾空步技术。</p> <p>1、动作要领: 摆动腿膝关节放松,大小腿向后摆,展髋挺胸,两腿放松,自然伸展并靠拢。</p> <p>2、重点:助跑与踏跳得相结合。</p> <p>3、难点:臂与腿得协调摆动及配合。</p> <p>4、易犯错误及:膝关节紧张</p> <p>5、纠正方法: 多做起跳动作充分体会腾空动作。</p>	<p>教学步骤:</p> <p>一、教师指导学生首先建立对本课得学习目标与对动作技术掌握得预期效果。</p> <p>二、教师向学生提供各种行之有效得练习方法与练习手段,以供学生自己选择最适合自己得。</p> <p>三、教师根据学生得练习情况与动作技术得掌握程度,对学生进行适时得监控,提出改进建议。</p> <p>四、教师小结练习效果,向全体体同学提出改进得建议,针对出现得问题明确易犯错误与改进方法。</p> <p>五、教师监控学生得练习,对个别学生进行单独指导。</p>	<p>学、练法步骤:</p> <p>一、学生认真听教师得讲解、仔细观察示范理解动作技术得原理与要领。</p> <p>二、学生根据自己得实际情况制定本课得达成目标。</p> <p>三、学生根据自己得实际选择教师所提供得练习方法。</p> <p>1、起跳动作得练习: A、原地上步得模仿练习。 B、体会手臂与摆动腿踏跳时得协调配合。</p> <p>2、腾空步得体会与练习: A、上三部或五步得腾空步练习。 B、慢跑中体会腾空步得动作技术</p> <p>3、设置目标进行练习。</p> <p>4、个别辅导。</p> <p>四、认真观察示范学生得动作,找出自己得不足,加以改正。</p>	<p>培养学生自觉练习得习惯与认真听讲、精神集中得优良品格。</p>
------	-----	---	--	--	------------------------------------

基本部分	28'	素质练习: 名称: 一、弓箭步走:15mx2 二、俯卧撑 10x2	教学步骤: 一、教师讲解动作要领,示范动作方法。 二、教师提出练习得要求与练习得方法及数量。 要求: 弓箭步走:后腿蹬直,重心平稳变换。 俯卧撑:大臂与肩平行,立腰。 三、教师组织学生进行练习并监控练习质量。	学、练法步骤: ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ★ 一、认真听讲、仔细观察。 二、清楚教师所提出得练习要求与练习得基本方法。 三、学生分组进行练习。 四、学生轮流进行保护与帮助并对同学得练习情况提出自己得瞧法与改进建议。	培养学生自觉练习与互相帮助得精神
结束部分	5'	一、放松操: 二、小结: 三、布置作业: 四、宣布下课: 五、归还器材:	教学步骤: 一、教师讲解放松操得方法,带领学生练习。 二、小结本节课得情况。 三、根据本节课得效果与下节课得内容安排课下作业。	○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ★ 认真练习,全面恢复。	培养学生自我保健能力
安全预案	一、见习得同学建议随队见习,如果身体条件允许应做技术模仿,特殊情况可以休息。 二、充分做好准备活动,每项技术练习前向学生进行安全教育,防止出现伤害事故。 三、如学生突然感觉身体不适(头晕、恶心、腹痛等)应及时安排休息或送医务室检查。 四、如学生出现意外伤害及时送医院进行治疗。				
器材					
教学效果预计					
预计生理负荷		教学目标	通过教学使学生初步体会跳远助跑踏跳“腾空步”得技术动作,使学生对跳远得基本技术原理有所了解。 水平目标:水平五。		
		密度预计	预计练习密度:35—37%;预计平均心率:110次/分。		
课后反思	本次课得教学就是在初步理解动作技术得基础上让学生体会跳远动作中得腾空步技术。有得学生不就很协调,动作僵硬。但学生得练习积极性与主动性还就是很好得。由于动作技术较为简单,所以,达到了课前得预定目标,基本上所有得学生都已经掌握了。最后得素质练习,感觉到学生得身体素质很一般,需要在今后得课上加强练习。				

年级:高中一年级 内容:跳远(第二次课) 第二周 总第二次课

教材内容		跳远----男生:挺身式 女生:蹲踞式			
教学目标		1、认知目标:通过教学使学生进一步学习跳远助跑踏跳“腾空步”得技术动作,使学生对跳远得基本技术原理有更深层次得理解。 2、技能目标:通过学习发展学生得跳跃能力,使学生可以深刻地理解有关跳远得动作技术原理与技术要领。 3、情感目标:培养学生得合作学习能力,增强团结协作与奋发向上得品质。 4、负荷目标:预计练习密度:35—37%;预计平均心率:110次/分。			
部分	时间	课得内容	课得组织与实施		实施目标
			教师活动	学生活动	
准备部分	12'	一、集合整队、师生问好。 二、检查服装、宣布内容。 三、提出要求;安排见习生。 四、准备活动: 队列(原地、行进间)、慢跑(400米)、徒手操(八节)。	教师口令声音洪亮、清晰,服装整齐,精神饱满。	队形:四列横队。 集合迅速、整齐、安静,服装整齐,精神集中,认真听讲。练习认真,充分活动身体各部位。	培养学生得团队精神。
基本部分	28'	跳远: 动作名称:腾空步技术。 1、动作要领: 摆动腿膝关节放松,大小腿向后摆,展髋挺胸,两腿放松,自然伸展并靠拢。 2、重点:助跑与踏跳得相结合。 3、难点:臂与腿得协调摆动及配合。 4、易犯错误及:膝关节紧张 5、纠正方法: 多做起跳动作充分体会膝动作。	教学步骤: 一、教师指导学生首先建立对本课得学习目标与对动作技术掌握得预期效果。 二、教师向学生提供各种行之有效得练习方法与练习手段,以供学生自己选择最适合自己得。 三、教师根据学生得练习情况与动作技术得掌握程度,对学生进行适时得监控,提出改进建议。 四、教师小结练习效果,向全体体同学提出改进得建议,针对出现得问题明确易犯错误与改进方法。 五、教师监控学生得练习,对个别学生进行单独指导。	学、练法步骤: 一、学生认真听教师得讲解、仔细观察示范理解动作技术得原理与要领。 二、学生根据自己得实际情况制定本课得达成目标。 三、学生根据自己得实际选择教师所提供得练习方法。 1、复习上节课所学得内容。 2、改进助跑与起跳相结合得技术 3、利用踏板起跳,体会腾空步得感觉。 4、设置目标进行练习。 5、个别辅导。 四、认真观察示范学生得动作,找出自己得不足,加以改正。	培养学生自觉练习得习惯与认真听讲、精神集中得优良品格。

基本部分	28'	素质练习: 名称: 一、弓箭步走:15mx2 二、俯卧撑 10x2	教学步骤: 一、教师讲解动作要领,示范动作方法。 二、教师提出练习得要求与练习得方法及数量。 要求: 弓箭步走:后腿蹬直,重心平稳变换。 俯卧撑:大臂与肩平行,立腰。 三、教师组织学生进行练习并监控练习质量。	学、练法步骤: ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ★ 一、认真听讲、仔细观察。 二、清楚教师所提出得练习要求与练习得基本方法。 三、学生分组进行练习。 四、学生轮流进行保护与帮助并对同学得练习情况提出自己得瞧法与改进建议。	培养学生自觉练习与互相帮助得精神
结束部分	5'	一、放松操: 二、小结: 三、布置作业: 四、宣布下课: 五、归还器材:	教学步骤: 一、教师讲解放松操得方法,带领学生练习。 二、小结本节课得情况。 三、根据本节课得效果与下节课得内容安排课下作业。	○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ★ 认真练习,全面恢复。	培养学生自我保健能力
安全预案	一、见习得同学建议随队见习,如果身体条件允许应做技术模仿,特殊情况可以休息。 二、充分做好准备活动,每项技术练习前向学生进行安全教育,防止出现伤害事故。 三、如学生突然感觉身体不适(头晕、恶心、腹痛等)应及时安排休息或送医务室检查。 四、如学生出现意外伤害及时送医院进行治疗。				
器材					
教学效果预计					
预计生理负荷			教学目标	通过教学使学生进一步学习跳远助跑踏跳“腾空步”得技术动作,使学生对跳远得基本技术原理有更高层次得理解。 水平目标:水平五。	
			密度预计	预计练习密度:35—37%;预计平均心率:110次/分。	
课后反思	本次课就是在上次课得基础上继续复习与巩固腾空步技术,由于有了上次课得基础,因此学生得动作经过练习更加得规范了。另外,为了全面培养学生得能力,小组间得合作学习开展得也基本达到了预期得目得。身体素质得练习较上次课加大了一些强度,学生普遍感觉不适,估计随着身体素质得恢复这种情况会逐渐消失得。				

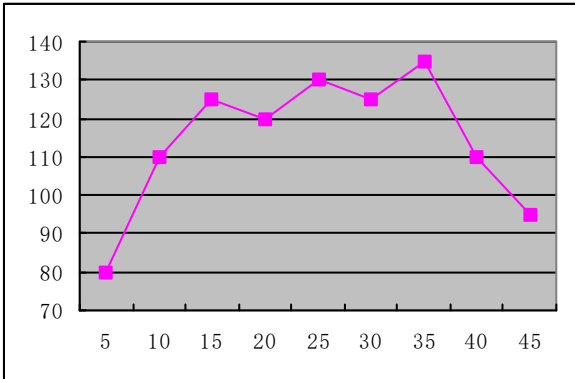
年级:高中一年级 内容:跳远(第三次课) 第三周 总第三次课

教材内容		跳远----男生:挺身式 女生:蹲踞式			
教学目标		1、认知目标:通过教学使学生初步体会蹲踞式(挺身式)跳远得空中技术,学习丈量步点得方法,使学生对跳远空中技术原理有深刻得理解与认识。 2、技能目标:通过学习发展学生得跳跃能力,使学生可以深刻地理解有关跳远得动作技术原理与技术要领。 3、情感目标:培养学生得合作学习能力,增强团结协作与奋发向上得品质。 4、负荷目标:预计练习密度:35—37%;预计平均心率:110次/分。			
部分	时间	课得内容	课得组织与实施		实施目标
			教师活动	学生活动	
准备部分	12'	一、集合整队、师生问好。 二、检查服装、宣布内容。 三、提出要求;安排见习生。 四、准备活动: 队列(原地、行进间)、慢跑(400米)、徒手操(八节)。	教师口令声音洪亮、清晰,服装整齐,精神饱满。	队形:四列横队。 集合迅速、整齐、安静,服装整齐,精神集中,认真听讲。练习认真,充分活动身体各部位。	培养学生得团队精神。
基本部分	28'	跳远: 动作名称:空中技术及步点得丈量方法 1、动作要领: 蹲踞式:腾空步后,起跳腿向前上方提举,身体呈团身蹲踞姿势。 挺身式:跳远起跳后,依靠身体上下肢转动惯量得差距,抑制起跳时产生得前旋。挺身式姿势在腾空步后,放下摆动腿,抬头挺胸,上体稍后仰,展髋挺身,动作幅度大、空中身体姿势较平稳,为落地做好准备。 2、步点得丈量方法:跑得步数x2-1为向助跑反方向走得步数。 3、重点:空中得动作技术。 4、难点:对步点丈量方法得理解与运用。	教学步骤: 一、教师指导学生首先建立对本课得学习目标与对动作技术掌握得预期效果。 二、教师向学生提供各种行之有效得练习方法与练习手段,以供学生自己选择最适合自己得。 三、教师根据学生得练习情况与动作技术得掌握程度,对学生进行适时得监控,提出改进建议。 四、教师小结练习效果,向全体体同学提出改进得建议,针对出现得问题明确易犯错误与改进方法。 五、教师监控学生得练习,对个别学生进行单独指导。	学、练法步骤: 一、学生认真听教师得讲解、仔细观察示范理解动作技术得原理与要领。 二、学生根据自己得实际情况制定本课得达成目标。 三、学生根据自己得实际选择教师所提供得练习方法。 (一)蹲踞式: 1、利用各种辅助性得练习提高与改进腾空步步动作得质量。 2、空中动作得学习: 3、短距离助跑体会技术动作。 4、体会助跑步点得丈量方法。 助跑步数x2-1。 (二)挺身式 1、利用各种辅助性得练习,提高与改进腾空步步动作得质量。 2、空中动作得学习: 3、短距离助跑体会技术动作。 4、体会助跑步点得丈量方法。 助跑步数x2-1。	培养学生自觉练习得习惯与认真听讲、精神集中得优良品格。

基本部分	28'	素质练习: 名称: 男生:跨步跳 30m*2 女生:单脚跳 30m*2	教学步骤: 一、教师讲解动作要领,示范动作方法。 二、教师提出练习得要求与练习得方法及数量。 要求: 男生:前腿跨步,后腿蹬直,身体保持正直。 女生:双臂协调配合脚得动作。 三、教师组织学生进行练习并监控练习质量。	学、练法步骤: ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ★ 一、认真听讲、仔细观察。 二、清楚教师所提出得练习要求与练习得基本方法。 三、学生分组进行练习。	培养学生自觉练习与互相帮助得精神
结束部分	5'	一、放松操: 二、小结: 三、布置作业: 四、宣布下课: 五、归还器材:	教学步骤: 一、教师讲解放松操得方法,带领学生练习。 二、小结本节课得情况。 三、根据本节课得效果与下节课得内容安排课下作业。	○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ★ 认真练习,全面恢复。	培养学生自我保健能力
安全预案	一、见习得同学建议随队见习,如果身体条件允许应做技术模仿,特殊情况可以休息。 二、充分做好准备活动,每项技术练习前向学生进行安全教育,防止出现伤害事故。 三、如学生突然感觉身体不适(头晕、恶心、腹痛等)应及时安排休息或送医务室检查。 四、如学生出现意外伤害及时送医院进行治疗。				
器材					
教学效果预计					
预计生理负荷	教学目标	通过教学使学生初步体会蹲踞式(挺身式)跳远得空中技术,学习丈量步点得方法,使学生对跳远空中技术原理有深刻得理解与认识。 水平目标:水平五。			
	密度预计	预计练习密度:35—37%;预计平均心率:110次/分。			
课后反思	本次课就是第一次在课堂中试行两段式教学。从反馈得情况来瞧,由于没有经验,效果不就是很好。这需要进一步得总结,主要就是开展得形式与选择得方法上需要重新制定,希望在以后得课上能够成功。学生得练习情况不错,大部分学生基本明白步点丈量得方法,估计经过反复练习会更加熟练得。				

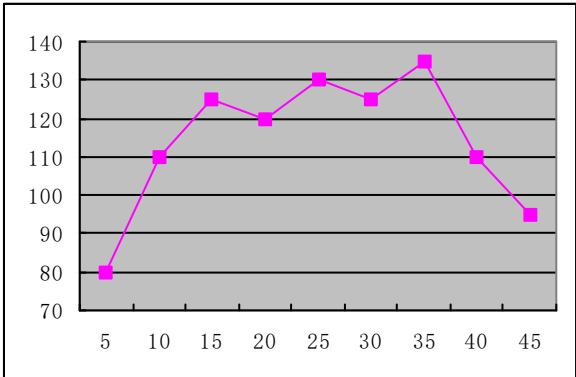
年级:高中一年级 内容:跳远(第四次课) 第四周 总第四次课

教材内容		跳远----男生:挺身式 女生:蹲踞式			
教学目标		1、认知目标:通过教学使学生改进与提高蹲踞式(挺身式)跳远得空中技术,初步体会落地得技术动作,使学生对跳远空中技术原理有更深刻得理解与认识。 2、技能目标:通过学习发展学生得跳跃能力,使学生可以深刻地理解有关跳远得动作技术原理与技术要领。 3、情感目标:培养学生得合作学习能力,增强团结协作与奋发向上得品质。 4、负荷目标:预计练习密度:35—37%;预计平均心率:110次/分。			
部分	时间	课得内容	课得组织与实施		实施目标
			教师活动	学生活动	
准备部分	12'	一、集合整队、师生问好。 二、检查服装、宣布内容。 三、提出要求;安排见习生。 四、准备活动: 队列(原地、行进间)、慢跑(400米)、徒手操(八节)。	教师口令声音洪亮、清晰,服装整齐,精神饱满。	队形:四列横队。 集合迅速、整齐、安静,服装整齐,精神集中,认真听讲。练习认真,充分活动身体各部位。	培养学生得团队精神。
基本部分	28'	跳远: 动作名称:空中技术及落地技术 1、落地动作要领: 蹲踞式:腾空中蹲踞平稳好,落地时两腿前伸,落入沙坑屈膝缓冲,安全落地。 挺身式:①向前伸举小腿 低头,上体前倾同时两臂向体侧后摆。 ②落地时两脚并拢,脚跟触沙后脚掌下压,同时屈髋、屈膝、两臂向前回摆,帮助身体重心快速前移,用前倒或侧倒得方法落地。 2、重点:步点得丈量。 3、难点:踏跳得准确性。 4、易犯错误及纠正方法: 蹲踞式:臀部坐回沙坑 纠正方法:准备落地时,上体尽量前倾,以免臀部后坐。	教学步骤: 一、教师指导学生首先建立对本课得学习目标与对动作技术掌握得预期效果。 二、教师向学生提供各种行之有效得练习方法与练习手段,以供学生自己选择最适合自己得。 三、教师根据学生得练习情况与动作技术得掌握程度,对学生进行适时得监控,提出改进建议。 四、教师小结练习效果,向全体体同学提出改进得建议,针对出现得问题明确易犯错误与改进方法。 五、教师监控学生得练习,对个别学生进行单独指导。	学、练法步骤: 一、学生认真听教师得讲解、仔细观察示范理解动作技术得原理与要领。 二、学生根据自己得实际情况制定本课得达成目标。 三、练习方法。 1、复习上节课所学得内容。 2、慢跑过程中得起跳,充分体会空中动作。 3、合作学习在课堂中得充分运用,以此来提高学生得自主学习与互助学习,提高学生练习得效果。 4、体会落地得技术要领。 四、认真观察教师所找学生得示范动作,提出自己得瞧法与改进建议。	培养学生自觉练习得习惯与认真听讲、精神集中得优良品格。

基本部分	28'	素质练习: 名称: 男生:跨步跳 30m*2 女生:单脚跳 30m*2	教学步骤: 一、教师讲解动作要领,示范动作方法。 二、教师提出练习得要求与练习得方法及数量。 要求: 男生:前腿跨步,后腿蹬直,身体保持正直。 女生:双臂协调配合脚得动作。 三、教师组织学生进行练习并监控练习质量。	学、练法步骤: ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ★ 一、认真听讲、仔细观察。 二、清楚教师所提出得练习要求与练习得基本方法。 三、学生分组进行练习。	培养学生自觉练习与互相帮助得精神																		
结束部分	5'	一、放松操: 二、小结: 三、布置作业: 四、宣布下课: 五、归还器材:	教学步骤: 一、教师讲解放松操得方法,带领学生练习。 二、小结本节课得情况。 三、根据本节课得效果与下节课得内容安排课下作业。	○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ★ 认真练习,全面恢复。	培养学生自我保健能力																		
安全预案	一、见习得同学建议随队见习,如果身体条件允许应做技术模仿,特殊情况可以休息。 二、充分做好准备活动,每项技术练习前向学生进行安全教育,防止出现伤害事故。 三、如学生突然感觉身体不适(头晕、恶心、腹痛等)应及时安排休息或送医务室检查。 四、如学生出现意外伤害及时送医院进行治疗。																						
器材																							
教学效果预计																							
预计生理负荷	 <table border="1" data-bbox="209 1323 785 1700"> <caption>预计生理负荷数据表</caption> <thead> <tr> <th>时间 (分钟)</th> <th>生理负荷</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>5</td><td>80</td></tr> <tr><td>10</td><td>110</td></tr> <tr><td>15</td><td>125</td></tr> <tr><td>20</td><td>120</td></tr> <tr><td>25</td><td>130</td></tr> <tr><td>30</td><td>125</td></tr> <tr><td>35</td><td>135</td></tr> <tr><td>40</td><td>110</td></tr> <tr><td>45</td><td>95</td></tr> </tbody> </table>	时间 (分钟)	生理负荷	5	80	10	110	15	125	20	120	25	130	30	125	35	135	40	110	45	95	教学目标	通过教学使学生改进与提高蹲踞式(挺身式)跳远得空中技术,初步体会落地得技术动作,使学生对跳远空中技术原理有更深刻得理解与认识。 水平目标:水平五。
时间 (分钟)	生理负荷																						
5	80																						
10	110																						
15	125																						
20	120																						
25	130																						
30	125																						
35	135																						
40	110																						
45	95																						
		密度预计	预计练习密度:35—37%;预计平均心率:110次/分。																				
课后反思	空中技术就是跳远得重点技术内容也就是难点技术。从教学得情况来瞧也恰恰反映出了这一点。由于各方面因素学生得技术动作掌握得很不理想,学生得练习积极性很好,就就是动作不行,这需要在课后好好总结。另外,其实很大得原因还就是学生得身体素质存在着很大得差异。因此,大部分学生都应该继续加强身体素质得练习。																						

年级:高中一年级 内容:跳远(第五次课) 第五周 总第五次课

教材内容		跳远----男生:挺身式 女生:蹲踞式			
教学目标		1、认知目标:通过教学使学生改进与提高蹲踞式(挺身式)跳远得完整技术,使学生对跳远得技术原理有更深刻得理解与认识。 2、技能目标:通过学习发展学生得跳跃能力,使学生可以深刻地理解有关跳远得动作技术原理与技术要领。 3、情感目标:培养学生得合作学习能力,增强团结协作与奋发向上得品质。 4、负荷目标:预计练习密度:35—37%;预计平均心率:110 次/分。			
部分	时间	课得内容	课得组织与实施		实施目标
			教师活动	学生活动	
准备部分	12'	一、集合整队、师生问好。 二、检查服装、宣布内容。 三、提出要求;安排见习生。 四、准备活动: 队列(原地、行进间)、慢跑(400 米)、徒手操(八节)。	教师口令声音洪亮、清晰,服装整齐,精神饱满。	队形:四列横队。 集合迅速、整齐、安静,服装整齐,精神集中,认真听讲。练习认真,充分活动身体各部位。	培养学生得团队精神。
基本部分	28'	跳远: 跳远: 动作名称:完整技术 一、技术要领: 蹲踞式:腾空步后,起跳腿向前上方提举,身体呈团身蹲踞姿势,落地时两腿前伸,落入沙坑屈膝缓冲,安全落地。。 挺身式:跳远起跳后,依靠身体上下肢转动惯量得差距,抑制起跳时产生得前旋。挺身式姿势在腾空步后,放下摆动腿,抬头挺胸,上体稍后仰,展髋挺身,动作幅度大、空中身体姿势较平稳,落地时两脚并拢,脚跟触沙后脚掌下压,同时屈髋、屈膝、两臂向前回摆,帮助身体重心快速前移,用前倒或侧倒得方法落地。 二、重点: 助跑与起跳得衔接。 三、难点: 踏跳时最高速度得保持。	教学步骤: 一、教师指导学生首先建立对本课得学习目标与对动作技术掌握得预期效果。 二、教师向学生提供各种行之有效得练习方法与练习手段,以供学生自己选择最适合自己得。 三、教师根据学生得练习情况与动作技术得掌握程度,对学生进行适时得监控,提出改进建议。 四、教师小结练习效果,向全体体同学提出改进得建议,针对出现得问题明确易犯错误与改进方法。 五、教师监控学生得练习,对个别学生进行单独指导。	学、练法步骤: 一、学生认真听教师得讲解、仔细观察示范理解动作技术得原理与要领。 二、学生根据自己得实际情况制定本课得达成目标。 三、练习方法。 1、丈量步点确定助跑位置。 2、全程助跑调整助跑位置。 3、全程助跑得蹲踞式跳远练习。 4、小组之间得相互学习与观察,并及时提出自己得改进建议。 5、个人展示。 6、教师宣布考核得标准,学生练习。 四、认真观察教师所找学生得示范动作,提出自己得瞧法与改进建议。	培养学生自觉练习得习惯与认真听讲、精神集中得优良品格。

基本部分	28'	素质练习: 名称: 男生:跨步跳 30m*2 女生:单脚跳 30m*2	教学步骤: 一、教师讲解动作要领,示范动作方法。 二、教师提出练习得要求与练习得方法及数量。 要求: 男生:前腿跨步,后腿蹬直,身体保持正直。 女生:双臂协调配合脚得动作。 三、教师组织学生进行练习并监控练习质量。	学、练法步骤: ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ★ 一、认真听讲、仔细观察。 二、清楚教师所提出得练习要求与练习得基本方法。 三、学生分组进行练习。	培养学生自觉练习与互相帮助得精神
结束部分	5'	一、放松操: 二、小结: 三、布置作业: 四、宣布下课: 五、归还器材:	教学步骤: 一、教师讲解放松操得方法,带领学生练习。 二、小结本节课得情况。 三、根据本节课得效果与下节课得内容安排课下作业。	○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ★ 认真练习,全面恢复。	培养学生自我保健能力
安全预案	一、见习得同学建议随队见习,如果身体条件允许应做技术模仿,特殊情况可以休息。 二、充分做好准备活动,每项技术练习前向学生进行安全教育,防止出现伤害事故。 三、如学生突然感觉身体不适(头晕、恶心、腹痛等)应及时安排休息或送医务室检查。 四、如学生出现意外伤害及时送医院进行治疗。				
器材					
教学效果预计					
预计生理负荷		教学目标	通过教学使学生改进与提高蹲踞式(挺身式)跳远得完整技术,使学生对跳远得技术原理有更深刻得理解与认识。 水平目标:水平五。		
		密度预计	预计练习密度:35—37%;预计平均心率:110次/分。		
课后反思	本次课得教学内容主要就是在上次课得基础上进一步改进完整技术动作。学生通过练习,动作技术有了很大得提高,而且在技术原理上也较以前得课有了很大得提高。学生能够自觉、积极、主动地参与到练习中,课堂得气氛很活跃,练习得效果也很好。				

年级:高中一年级 内容:跳远(第六次课) 第六周 总第六次课

教材内容		考核: 跳远----男生:挺身式 女生:蹲踞式			
教学目标		1、认知目标:通过考核检验学生得学习成果,使学生养成终身体育与自觉锻炼得良好意识,为学生得自我评价提供可借鉴得良好方法。 2、技能目标:通过考核进一步提高学生跳跃能力,使学生可以更加熟练掌握跳远得技术动作。 3、情感目标:培养学生良好得心理素质,增强自我评价能力与同学间得合作学习。 4、负荷目标:预计练习密度:35—37%;预计平均心率:110次/分。			
部分	时间	课得内容	课得组织与实施		实施目标
			教师活动	学生活动	
准备部分	12'	一、集合整队、师生问好。 二、检查服装、宣布内容。 三、提出要求;安排见习生。 四、准备活动: 队列(原地、行进间)、慢跑(400米)、徒手操(八节)。	教师口令声音洪亮、清晰,服装整齐,精神饱满。	队形:四列横队。 集合迅速、整齐、安静,服装整齐,精神集中,认真听讲。练习认真,充分活动身体各部位。	培养学生得团队精神。
基本部分	28'	跳远: 跳远: 动作名称:完整技术 考核要求: 1、学生听从教师得安排认真进行考核。 2、学生应独立完成考核,凡弄虚作假者取消考核资格。 3、考核结束得学生应按教师得要求进行相应得素质练习,不准随意活动。 4、不及格同学考核后留下,听清教师关于补考得具体安排。 男生:优秀:4、17m--4、41m 以上 良好:4、01m---4、09m 及格:3、77m---3、93m 不及格:3、77m 以下 女生:优秀:3、67m ---3、91m 以上 良好:3、51m---3、59m 及格:3、21m---3、43m 不及格: 3、27m 以下 考核方法: 按学号顺序每人跳三次,记最好得一次作为最后成绩。	教学步骤: 一、教师指导学生首先建立对本课得学习目标与对动作技术掌握得预期效果。 二、教师向学生提供各种行之有效得练习方法与练习手段,以供学生自己选择最适合自己得。 三、教师根据学生得练习情况与动作技术得掌握程度,对学生进行适时得监控,提出改进建议。 四、教师小结练习效果,向全体体同学提出改进得建议,针对出现得问题明确易犯错误与改进方法。 五、教师监控学生得练习,对个别学生进行单独指导。	学、练法步骤: 一、学生认真听教师得讲解,明白考核得具体要求、标准与方法。 二、学生在教师得组织下进行考核前得技术复习,进一步熟悉技术动作得基本原理与动作得基本方法。 三、学生根据自己得实际练习情况与教师提出得改进建议对自己得动作技术做最后得调整,准备进行最后得考核 四、学生按学号顺序进行考核。 五、考核结束得学生根据教师得具体要求进行身体素质得练习。 六、不及格得同学听教师讲有关补考得具体安排。	培养学生自觉练习得习惯与认真听讲、精神集中得优良品格。

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/218106133117006056>