

第一次课

课的内容：

体质达标测试：视力

一、准备部分

(一) 课堂常规：

- 1.集合、整队、记考勤。
- 2.布置教学内容和任务。
- 3.整理服装，安排间习生，准备上课。

(二) 准备活动：

- 4.游戏：两人三足赛跑接力。

目的：培养学生动作协调、敏捷和相互协作的能力。

- 5.徒手操：

压肩运动 侧拉肩运动 腹背运动 弓步压腿

侧压腿 腕踝运动 正踢腿 侧踢腿

二、基本部分

- 1.体质达标测试：视力

视力

一、测试器材

标准对数视力表。

二、测试条件

视力表悬挂高度使5.0行视标与多数受检者的双眼呈水平位置。视力表照度约300~500勒克斯。

三、测试方法

- 1.受检者在距视力表5米处站立，用遮眼板将左眼轻轻遮上，先查右眼，后查左眼，

均为裸眼视力。

1 .可先从5.0 一行视标认起。如果看不清再逐行上查，如辨认无误则逐行下查。要求对每个视标的识别时间不超过5秒。规定4.0~4.5各行视标中每行不能认错1个；4.6~ 5.0各行视标中每行不能认错2个； 5.1~5.3各行中每行不能认错3个。超过这一规定 就不再往下检查，而以本行的上一行记为该受检者的视力。

2 .如5米处不能辨认视力表最上一行视标时，令受检者站立于距视力表2.5米处或 1米处进行检查。所得视力值应分别减去校正数值0.3或0.7后，记为该受检者的视力。

例如，某受检者在5米处不能辨认最上一行视标，令其在2.5米处检查。所得视力 为4.2，则 $4.2-0.3=3.9$ ，该受检者视力即为3.9；某受检者在5米和2.5米处都不能辨认 最上一行的视标，令其在1米处检查。所得视力为4.2，则 $4.2-0.7=3.5$ ，该受检者视力为 3.5。

5 .视力记录方式：将受检者的左、右眼裸眼视力分别记入相应方格内。

例如，某受检者的左、右眼裸眼视力分别为5.0和4.6。应在与“左”对应的方格 内填入“5.0”，在与“右”对应的方格内填入 “4.6”。

四、注意事项

1 .检查视力前，应向受检者讲解检查视力的目的、意义和方法，取得他们的配合。

配戴眼镜者应摘去眼镜（包括隐形眼镜），检查裸眼视力。

2 .检查如采用自然光线，应选择晴天，在固定时间和地点进行，以便前后对比。

3 .检查前不要揉眼，检查时不要眯眼或斜着看。检测人员应随时注意监督。

4 .用遮眼板时，检测人员要提醒受检者不要压迫眼球，以免影响视力。

5 .不宜在长时间用眼、剧烈运动或体力劳动后即刻检查视力。至少要休息10分钟以 后
再做检查。检查若在室内进行，受检者从室外进入后也应有15分钟以上的适应时间。

教学步骤：教师示范f领做；先学脚步动作，再学手部动作，再到完整配合。

集体练习—发现错误—纠错练习

□一分组练习—集体练习

2.素质练习：男同学俯卧撑，女同学跪卧撑，各10个X4组

目的：发展手部力量。

三、结束部分

1.集合整队，做放松操。

2.课堂小结。

3.布置课外任务。

4.下课。

第二次课

课的内容：

体质达标测试：身高体重

一、准备部分

(一) 课堂常规：

1.集合、整队、记考勤。

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/226102141021010113>