# 体能训练学全套教案

| | |
|---|---|
| 1、体能训练教案(伸展) | 2019-11-26 20:50 |
| 2、体能训练教案（伸展） | 2019-9-19 17:02 |
| 3、体能训练教案（支柱之肩部） | 2019-9-19 17:01 |
| 4、体能训练教案（支柱之躯干） | 2019-9-19 17:01 |
| 5、体能训练教案（支柱之髋） | 2019-9-19 17:03 |
| 6、体能训练教案（动作准备1） | 2019-9-19 19:19 |
| 7、体能训练教案（动作准备2） | 2019-9-19 19:23 |
| 8、体能训练教案（整合准备活动与动作... | 2019-11-12 17:04 |
| 9、体能训练教案（快速伸缩复合训练1） | 2019-11-12 19:43 |
| 10、体能训练教案（快速伸缩复合训练2） | 2019-11-12 19:01 |
| 11、体能训练教案（速度和灵敏） | 2019-11-12 19:53 |
| 12、体能训练教案（动作技能训练2） | 2019-11-12 20:20 |
| 13、体能训练教案（力量和爆发力1） | 2019-11-12 20:44 |
| 14、体能训练教案（力量和爆发力2） | 2019-11-12 20:59 |
| 15、体能训练教案（力量与爆发力3） | 2019-11-12 21:10 |
| 16、体能训练教案（软组织再生） | 2019-11-12 21:27 |
| 17、体能训练教案（功能动作筛查） | 2019-11-13 8:02 |
| 18、体能训练教案（功能动作筛查与纠... | 2019-11-13 8:25 |

# 体育学院实践课教案

第　　周　　第 1 次实践课　　人数：　　学时：2 个学时

| | | | |
|---|---|---|---|
| **授课内容** | 现代准备活动与动作准备（1、**伸展（拉伸）练习** 2、支柱力量练习 3、动作准备） | | |
| **目的任务** | 学习准备活动与动作准备的第一部分：伸展（拉伸）练习(一) | | |
| **重点难点** | 四种伸展练习的典型动作 | | |
| **课的部分** | **教　学　内　容** | **时间** | **组　织　教　法　与　要　求** |
| **导入**<br><br>**基本部分** | 导入：<br>准备活动与训练时间安排 1:2:1<br>例如 30min：60min：30min<br>根据训练目标可调整。<br>本部分内容部分包含三个方面的内容<br>1、伸展练习<br>2、支柱力量练习<br>3、动作准备<br>这三个方面构成了现代准备活动的主要练习内容。<br>**本节课的主要内容：伸展练习，伸展和拉伸包 5 个种类：**<br>1、静态伸展（拉伸）运用与一般准备活动和运动后的恢复<br>2、弹振伸展（拉伸）<br>3、动态伸展（拉伸）<br>4、PNF 拉伸（本体感觉神经肌肉促进术）<br>5、主动分离式拉伸（ALS）<br>**一、静态伸展练习：**运用与一般准备活动和运动后的恢复<br>颈部：<br>1、左右平视（胸锁乳突肌）2、颈部屈伸练习；<br>肩部与胸部：<br>3、背后向上伸臂（胸小肌、胸大肌、三角肌前束）4、坐姿躯干后倾上臂后伸（同上）;<br>5、颈后伸展（肱三头肌和背阔肌）<br>上背部：<br>6、胸前横臂（背阔肌和大圆肌）7、过头伸臂（牵拉背阔肌） | | **要求：**<br>1. 认真听讲、主动学习、善于思考；<br>2. 声音洪亮、富有感染力；<br>3. 见习生随堂观摩，做力所能及的练习。<br>准备活动（热身）的种类<br>知识板块讲解<br>1、一般性热身：<br>可是 5~15 分钟的低强度有氧练习，比如快走，慢跑，小步跳跃等等，一般性热身的主要任务是提高心率，血流量，肌肉温度，呼吸频率，降低关节肌肉的粘滞程度。可作为所有运动开始前的“普适型热身”。<br>2、专项性热身：<br>开始专项练习前的专项热身动作，比如 10~15 分钟的动态拉伸练习，专项热身的动作应尽可能和即将开始的专项练习相似，尽可能的复制和接近专项练习所需要的动作。例：高抬腿和弓箭步走模仿了冲刺跑中的提膝动作，可作为疾跑练习前的专项热身动作。<br>新理念新名词：臀部激活、动态拉伸、动作整合、神经激活等局均可在准备活动中体现。<br>综上，所以动作准备并不同于我们常说的准备活动和热身活动，虽然动作准备属于传统意义上准备活动的一个部分，但动作准备属于准备活动中的一中心的模式。躯干支柱力量训练板块也属于准备活动的范畴。 |

| 课的部分 | 教　学　内　容 | 时间 | 组　织　教　法　与　要　求 |
| --- | --- | --- | --- |
| 基本部分 | 下背部：<br>8、坐姿脊柱旋转（下腰背颈内斜肌、颈外斜肌、梨状肌和竖脊肌）9、坐姿曲腿分叉（腿后肌、竖脊肌）<br>髋部：<br>10、前弓箭步（髂腰肌、股直肌）11、仰卧屈膝（屈膝的臀大肌和直腿的腘绳肌）12、仰卧别腿屈膝（梨状肌类似直立斜搬腿）<br>躯干：<br>13、上伸臂侧弯（腹外斜肌、背阔肌、前锯肌）、上曲臂侧弯（同上加肱三头肌）<br>大腿前侧和屈髋肌群：<br>14、侧卧后展（股四头肌、髂腰肌）<br>大腿后侧肌群：15、坐姿触脚（腿后肌、骶棘肌）16、坐姿屈伸分叉（4 字图，腘绳肌、竖脊肌、腓肠肌）17、蝴蝶式（髋部内收肌、缝匠肌）18、鹰式分叉（腿后肌、臀部内收肌、缝匠肌、竖脊肌、腓肠肌）<br>小腿：19、推墙伸展 20、台阶伸展（腓肠肌、比目鱼肌、跟腱）<br>**二、动态（力）伸展技术：运用于运动前的专项准备活动（动作准备）。**<br>1、伸臂摇摆 2、蠕动拉伸（手脚爬行）3、弓箭步走（跪步走）4、弓箭步转腰 6、走步抬膝（提膝）6、弓步压肘（最伟大拉伸）、7 侧弓步走 8、横向蹲走 9、脚跟行走 10、脚尖行走（交替）11、军步走 12、侧向军步走。 | | **教学步骤**<br>1、教师讲解要点<br>**预习：**<br>**三、Pnf 伸展**<br>颈部：胸锁乳突肌、斜角肌、斜方肌上束（三个动作）<br>胸部：<br>胸大肌、胸小肌、前锯肌（三个动作）<br>小腿与踝<br>腹股沟部位<br>伸髋关节拉伸<br>肩部拉伸<br>腘绳肌<br>**四、主动分离式拉伸（牵拉绳练习）**<br>主动分离式拉伸肱三头肌、股四头肌、大腿内收肌群、大腿外展肌群、腘绳肌<br>补充：其他卧姿拉伸 |
| 场地器材 | 体能馆或室外场地 | | |
| 课后小结 | | | |

# 体育学院实践课教案

第　周　　实践第 2 次课　　人数：　　学时：2 个学时

| 授课内容 | 现代准备活动与动作准备（1、伸展（拉伸）练习 2、支柱力量练习 3、动作准备） | | |
|---|---|---|---|
| 目的任务 | 1、伸展（拉伸）练习（二） | | |
| 重点难点 | | | |
| 课的部分 | 教　学　内　容 | 时间 | 组　织　教　法　与　要　求 |
| 导<br>入<br>基<br>本<br>部<br>分 | 同学主导带操复习：<br>静态拉伸：<br>颈部：1、左右平视（胸锁乳突肌）2、颈部屈伸练习；<br>肩部与胸部：3、背后向上伸臂（胸小肌、胸大肌、三角肌前束）4、坐姿躯干后倾上臂后伸（同上）；5、颈后伸展（肱三头肌和背阔肌）<br>上背部：6、胸前横臂（背阔肌和大圆肌）7、过头伸臂（牵拉背阔肌）<br>下背部：<br>8、坐姿脊柱旋转（下腰背颈内斜肌、颈外斜肌、梨状肌和竖脊肌）9、坐姿曲腿分叉（腿后肌、竖脊肌）髋部：10、前弓箭步（髂腰肌、股直肌）11、仰卧屈膝（屈膝的臀大肌和直腿的腘绳肌）12、仰卧别腿屈膝（梨状肌类似直立斜搬腿）<br>躯干：13、上伸臂侧弯（腹外斜肌、背阔肌、前锯肌）、上曲臂侧弯（同上加肱三头肌）大腿前侧和屈髋肌群：14、侧卧后展（股四头肌、髂腰肌）<br>大腿后侧肌群：15、坐姿触脚（腿后肌、骶棘肌）16、坐姿屈伸分叉（4 字图，腘绳肌、竖脊肌、腓肠肌）17、蝴蝶式（髋部内收肌、缝匠肌）18、鹰式分叉（腿后肌、臀部内收肌、缝匠肌、竖脊肌、腓肠肌）<br>小腿：19、推墙伸展 20、台阶伸展（腓肠肌、比目鱼肌、跟腱） | | 教师强调复习：<br><br>本部分内容部分包含三个方面的内容<br>**1、伸展练习**<br>2、支柱力量练习<br>3、动作准备<br>这三个方面构成了现代准备活动的主要练习内容。<br>伸展和拉伸的种类<br>1、静态拉伸<br>2、弹振拉伸<br>3、动态拉伸<br>4、PNF 拉伸（本体感觉神经肌肉促进术） |

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/657006054026006062