第十六课:测试

**任务及要求：**

1、对所学技术动作的测，试检查教学效果。

2、对步点的测试，检查教学效果。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课 程 内 容** | **练 习 分 量** | | **组 织 及 教 学 法** |
| **次数** | **时间** |
| 一、准备部分  1、体委整队，报告出勤人数  2、师生问好  3、介绍本课的教学内容  4.学生慢跑200米  5、徒手操  （1）扩胸运动  （2）体侧运动  （3）体前屈压腿  （4）正压腿  （5）腕、髋、膝、踝关节绕环  二、基本部分  测试  三、结束部分  1、总结本次课的内容  2、师生再见  3、归还器材  四、课后小结 | 2  ×  8  拍 | 10  30  5 | 组织：学生成二列横队结合  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ★  要求：集合做到快、静、齐，报数声音洪亮  组织：学生成二路纵队绕篮球场慢跑    组织：学生以集合队形成体操队形向左右散开  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ★  要求：1、认真听教师的口令  2、充分活动各关节  动作要领：同前。  评分标准：（见教学大纲）  学生队形同准备部分集合队形。 |
| **器 材 及 设 备** | 羽毛球一筒 | | |