



2018 年日照市中小学

体育与健康教学情景设置专题研讨会

**活
动
手
册**

主办单位：日照市教育科学研究中心

承办单位：山海天旅游度假区教育局

协办单位：山海天旅游度假区实验小学

山海天旅游度假区青岛路中学

二〇一八年十二月

山海天旅游度假区实验小学简介

山海天旅游度假区实验小学，坐落于度假区核心地段，按照省级规范化学校标准建设。学校现有 40 个教学班，在校生 1718 名，在编教师 76 名，其中全国优秀辅导员 1 名，省教学能手 2 名，市、区骨干教师及学科带头人 14 名。

学校建有高标准教学楼、综合实验楼、学生餐厅楼、风雨操场、300 米跑道的塑胶操场，配备现代化的实验室、图书阅览室等，教学设施配备齐全。

学校践行“教育文明”办学理念，秉承“为学生的全面发展与终身奠基”的办学宗旨，以培养“有家国情怀、高尚情操、渊博知识、强健体魄的海天学子”为目标，落实“学生素质提升工程”，开设“1+1”五大系列 40 多门“海文化”校本课程；落实“教师素质提升工程”，开展“百花齐放”、“名师有约”、“读书论坛”、“一师一优课、一课一名师”、新进教师亮相课、骨干教师示范课等教研活动，提升教师专业素质。

学校多次承担省、市、区等各级大型教育教学活动，建校 4 年来，已荣获“省级文明校园”、“全国足球示范校”、“全国国防教育特色校”、省体育传统项目示范校”、“省优秀少先队集体”、“市规范化学校”、“市文明单位”、“市教育系统先进单位”等 40 多项集体荣誉。今年我校体育工作硕果累累，荣获日照市小篮球联赛男子第三名、全国啦啦操（日照站）比赛第一名、全区运动会第一名的好成绩，在跆拳道、游泳、武术、羽毛球等体育项目中，均受到省、市级表彰。

学校全体教职工正在用教育激情编织着让孩子成长成才的教育梦想，学校也必将成为孩子们快乐学习、健康成长的摇篮。

山海天旅游度假区青岛路中学简介

青岛路中学始建于 2013 年 8 月，是一所充满着发展活力的新建学校。学校位于黄海之滨姜太公故里，地理环境优越，育人环境优雅。现占地面积 46.4 亩，建筑面积 22300 平方米，现设 29 个教学班，在校学生 1337 人，教职工 104 余人。

在区党工委、管委会领导亲切关怀下，在社会各界的大力支持下，学校办学硬件环境日益完善。实验室、图书室、阅览室、微机室、校园广播站、多功能教室、书法教室、舞蹈排练室、美术活动室、心理咨询室、陶艺室、剪纸室、卫生保健室等专用教室设施先进；教学楼、行政楼、餐厅楼，风雨操场、田径运动场、室外篮球场地、排球场配备齐全。校园绿色覆盖率达 60% 以上，整个校园既透露出浓厚的文化底蕴，又充满着追求文明的蓬勃向上的现代气息。

学校以“立德树人，博知雅行”为办学理念，秉承“学识日进、正气日刚”的校训，形成了“明礼、尚德、习艺、承责”的校风和“崇德、仁爱、谨学、乐教”的教风以及“爱校、尊师、勤学、守纪”学风。以发展“适合教育”，办“老百姓家门口的新优质学校”为宗旨，通过“多彩社团+精品课程”促进学生和教师的个性发展，全力打造信息化创新学校，初步形成“科技、绿色、海洋、法制”教育特色学校。

学校先后荣获全国足球特色学校、全国青少年人工智能活动特色单位、全国书法教育实验学校、全国国防教育先进单位、山东省中小学生发明创新大赛优秀组织单位、山东省校园安全文化建设重点研究基地、山东省信息化试点单位、山东省青春健康教育基地、山东省心理健康先进单位、山东省未成年人思想道德先进单位、日照市中小学首批海洋教育特色学校、日照市艺术教育先进工作单位、日照市信息宣传先进单位、日照市语言文字规范化学校、日照市规范化学校、日照市教学示范学校、日照市文明单位、日照市文明校园、日照市平安和谐校园、日照市五四红旗团委、日照市学校安全工作先进单位、日照市德育工作先进单位等 60 余项荣誉称号。荣获中国第八届少儿合唱节优秀组织奖、全国英语风采大赛一等奖、全国青少年法制网络大赛一等奖、中国工程机器人大赛暨国际公开赛二等奖、全国啦啦操大赛二等奖、山东省纪念建党九十五周年书画大赛一等奖、山东省创新与科技大赛特等奖、山东省第四届中小学生艺术展演活动一等奖、2018 山东省群众合唱展演最佳和声奖、日照市中学生阳光运动会健美操啦啦操比赛集体街舞啦啦操冠军等。青岛路中学 2018 届中考再创新高！

一所师生幸福成长的生态校园，即是我们奋斗的目标。此刻，我们凝心聚力，扬帆起航，为开创青岛路中学光辉灿烂的美好明天而不懈奋斗！

目 录

1、关于召开全市中小学体育与健康教学情景设置专题研讨会的通知	
2、研讨会须知	
3、研讨会日程安排	
4、研讨会公开课教学展示信息表	
5、专家简介	
6、体育课堂教学展示	
① 《篮球：行进间运球及体能练习》教学设计 刘慧芳 山海天实验小学	
② 《篮球：行进间运球及体能练习》教学设计 汉京伟 日照市新营小学	
③ 《篮球：行进间运球及体能练习》教学设计 王波 岚山区虎山镇中心小学	
④ 《技巧：肩肘倒立及体能练习》教学设计 厉彦飞 五莲县实验小学	
⑤ 《技巧：肩肘倒立及体能练习》教学设计 许贞金 莒县第五实验小学	
⑥ 《田径：耐久跑及体能练习》教学设计 厉晓青 山海天青岛路中学	
⑦ 《田径：耐久跑及体能练习》教学设计 梁西军 岚山区巨峰镇初级中学	
⑧ 《田径：耐久跑及体能练习》教学设计 蔡全坤 莒县夏庄镇初级中学	
⑨ 《排球：正面双手垫球及体能练习》教学设计 曾庆军 五莲县高泽镇初级中学	
⑩ 《排球：正面双手垫球及体能练习》教学设计 刘星 日照港中学	
⑪ 《排球：正面双手垫球及体能练习》教学设计 王飞 开发区中学	

日照市教育科学研究中心

关于召开全市小学体育与健康教学情景设置专题 研讨会的通知

各区县教研室（研训中心）、日照经济技术开发区教科研中心，山海天旅游度假区教育局：

为落实新课程标准理念，深化全市小学体育与健康教学改革，落实有效教学，优化教学指导，全面提高我市小学体育与健康教学质量，经研究，定于 2018 年 12 月 19 日在山海天实验小学召开全市小学体育与健康教学研讨会。现将有关事项通知如下：

一、会议内容

1. 观摩小学体育与健康教学公开课 5 节；
2. 交流小学体育与健康课程资源建设的经验；
3. 市教科研中心解读《义务教育体育与健康课程标准》，并提出教学情景设置的实施建议。

二、时间、地点

与会人员于 12 月 19 日上午 9:00 前到山海天实验小学体育馆报到，会期一天半。

三、与会人员

全市小学体育与健康教研员、教师。

四、其他事宜

1. 各讲课教师于 12 月 18 日前将教学计划（单元教学计划和课时教学计划）的电子版发送至电子信箱：rzstyjy@163.com，并各打印 60 份带交会议；

2. 会议不收任何费用，与会人员的住宿费、交通费按有关规定回单位报销。



日照市教育科学研究中心

关于召开全市初中体育与健康教学情景设置专题 研讨会的通知

各区县教研室（研训中心）、日照经济技术开发区教科研中心，山海天旅游度假区教育局：

为落实新课程标准理念，深化全市初中体育与健康教学改革，落实有效教学，优化教学指导，全面提高我市初中体育与健康教学质量，经研究，定于 2018 年 12 月 20 日在山海天青岛路中学召开全市初中体育与健康教学研讨会。现将有关事项通知如下：

一、会议内容

1. 观摩初中体育与健康教学公开课 6 节；
2. 交流初中体育与健康课程资源建设的经验；
3. 市教科研中心解读《义务教育体育与健康课程标准》，并提出教学情景设置的实施建议。

二、时间、地点

与会人员于 12 月 20 日上午 9:00 前到山海天青岛路中学报告厅报到，会期一天半。

三、与会人员

全市初中体育与健康教研员、教师。

四、其他事宜

1. 各讲课教师于 12 月 18 日前将教学计划（单元教学计划和课时教学计划）的电子版发送至电子信箱：rzstyjy@163.com，并各打印 60 份带交会议；

2. 会议不收任何费用，与会人员的住宿费、交通费按有关规定回单位报销。



2018 年日照市中小学体育与健康 教学情景设置专题研讨会须知

【活动时间】

小学：12 月 19-20 日

初中：12 月 20-21 日

【活动地点】

小学：山海天实验小学体育馆

初中：山海天青岛路中学报告厅、体育馆

【场地器材】

山海天实验小学： 于亚汐 联系电话：18266333733

山海天青岛路中学：姬光兴 联系电话：13468366072

【注意事项】

- 1、为保证安全、有序和洁净的会议环境，请您尽量不要在会场随意走动、不要在会场内抽烟。
- 2、为保证会议质量，请您参加会议时将手机设置成静音或震动模式，与会人员带好笔记本，做好记录和反思。

2018 年日照市中小学体育与健康教学情景设置专题研讨会日程安排

日期	学段	时间	内容	讲课教师	地点	主持人
12月19日 周三	小学活动	9:00—9:20	参会教师报到		实验小学体育馆	卜现强 教研员或兼职教研员课例点评
		9:20—9:40	会议注意事项及要求			
		9:40—10:10	观摩大课间活动			
		10:10—10:50	篮球：行进间运球及体能练习	刘慧芳 山海天实验小学		
		11:00—11:40	篮球：行进间运球及体能练习	汉京伟 日照市新营小学		
		13:50—14:30	篮球：行进间运球及体能练习	王波 岚山区虎山镇中心小学		
		14:40—15:20	技巧：肩肘倒立及体能练习	厉彦飞 五莲县实验小学		
		15:30—16:10	技巧：肩肘倒立及体能练习	许贞金 莒县第五实验小学		
		16:30—17:30	小学骨干教师论坛		实验小学会议室	卜现强
12月20日 上午 周四	小学初中活动	9:00—9:30	《扎实创新体育教学工作，积极深化体育课程改革》	沙元莉 曲阜师范大学附属实验学校	青岛路中学报告厅	刘元玲
		9:30—10:00	《提高体育教学质量，为学生的幸福人生奠基》	薛秀丽 开发区连云港路小学		
		10:10—11:10	《田径教学和训练的道与术》	王立山 山东省日照第一中学		
		11:10—12:00	解读《义务教育体育与健康课程标准（2011版）》，并提出教学情景设置实施建议	刘元玲 日照市教育科学研究中心		

12月20日下午周四	初中活动	13:30—14:15	田径：耐久跑及体能练习		厉晓青 山海天青岛路中学	青岛路中学体育馆	教研员或兼职教研员课例点评	
		14:25—15:10	田径：耐久跑及体能练习		梁西军 岚山区巨峰镇初级中学			
		15:20—16:05	田径：耐久跑及体能练习		蔡全坤 莒县夏庄镇初级中学			
12月21日周五		8:55—9:40	排球：正面双手垫球及体能练习		曾庆军 五莲县高泽镇初级中学			
		9:40—10:10	观摩大课间活动					
		10:10—10:55	排球：正面双手垫球及体能练习	刘 星 日照港中学				
		11: 05—11:50	排球：正面双手垫球及体能练习	王 飞 开发区中学				
		14:00—16:00	初中骨干教师论坛			青岛路中学会议室	卜现强	

2018 年日照市中小学体育与健康

教学情景设置专题研讨会公开课教学展示信息表

小学组

区县	公开课	讲课教师	工作单位
山海天	篮球：行进间运球及体能练习	刘慧芳	山海天实验小学
东港区	篮球：行进间运球及体能练习	汉京伟	日照市新营小学
岚山区	篮球：行进间运球及体能练习	王 波	岚山区虎山镇中心小学
五莲县	技巧：肩肘倒立及体能练习	厉彦飞	五莲县实验小学
莒 县	技巧：肩肘倒立及体能练习	许贞金	莒县第五实验小学

初中组

区县	公开课	讲课教师	工作单位
山海天	田径：耐久跑及体能练习	厉晓青	山海天青岛路中学
岚山区	田径：耐久跑及体能练习	梁西军	岚山区巨峰镇初级中学
莒 县	田径：耐久跑及体能练习	蔡全坤	莒县夏庄镇初级中学
五莲县	排球：正面双手垫球及体能练习	曾庆军	五莲县高泽镇初级中学
东港区	排球：正面双手垫球及体能练习	刘 星	日照港中学
开发区	排球：正面双手垫球及体能练习	王 飞	开发区中学

2018 年日照市中小学体育与健康 教学情景设置专题研讨专家简介



沙元莉：女，现任曲阜师范大学附属实验学校艺体中心主任，日照市小学体育教学能手。曾荣获日照市学校体育工作先进个人、东港区优秀教师等称号。多次参加省、市、区、学校组织的各类优质课、公开课活动，并得到业内人士的一致好评，撰写的多篇论文获奖，并发表。



薛秀丽：女，中共党员，现任日照经济技术开发区连云港路小学教学技术服务中心主任，区骨干教师。曾荣获日照经济技术开发区优秀教师、区教学先进个人等称号。多次参加市、区、学校组织的各类优质课、公开课活动，并多次获得奖励，得到了各级领导的一致好评。撰写的论文多次获奖，并发表。

2015 年，在区教育科学研究中心组织的全区小学数学学科教师素养大赛中荣获一等奖；

2016 年 10 月，在市教育科学研究中心组织的日照市小初数学教学街研讨会上，做了题为《如何为小学数学课堂做好准备》的经验交流。

参与并主持的多项课题研究，都已通过专家鉴定，同意结题。在课题研究的过程中，多次指导学生获奖，并被评为小课题研究优秀实验教师。



王立山:男,高级教师,日照市体育学科带头人、日照市教学能手,日照一中优秀共产党员。曾获日照市竞技体育人才输送先进个人及校优秀班主任称号,多次荣立三等功、嘉奖和师德考核优秀,多次向清华、北大等全国名校输送健将、一级

高水平运动员,获体育特长生培养特殊贡献奖。多次执教市级公开课,受到全市同行一致好评。体育训练成效显著,所培养的队员先后有 300 余人达到国家二级运动员标准,20 余人达到国家一级运动员标准,3 人达国家健将标准。所带队员李欣阳以体育专项测试和综合素质测试双第一的优异成绩被清华大学保送录取。体育科研成果丰硕:论文《鼓励》、《失眠与神经衰弱的防治》、《短跑训练一二三》先后均发表于《中国学校体育》杂志;《短跑运动员的放松训练》发表于《田径》杂志;《浅谈短跑的教学与训练》发表于 2018 年田径杂志并被评为一等奖;《体育兴趣培养》发表于《山师学报》。

篮球行进间运球及体能练习

执教教师简介：



姓名：刘慧芳

工作单位：山海天旅游度假区实验小学

毕业学校：山东师范大学、体育教育专业

现任山海天实验小学体育教师。爱岗敬业，恪守职业道德规范。多次带队参加市、区各类体育竞赛活动，被评为优秀教练员，裁判员。

篮球行进间运球单元教学计划

适于年级： 三、四年级(水平二)

建议学时数： 7

教学设计：

1、教学目标：

A： 让学生了解篮球运动的相关知识，并能逐渐掌握基本的运球技术。

B： 在篮球学练中，发展速度、耐力、力量等体能，培养运动兴趣。

C： 在篮球运球比赛中培养勇敢果断、团结协作的精神和顽强的意志品质。

2、教材分析： 本教材所选内容是根据篮球项目本身的学习规律和三、四年级学生的身体素质基础和认知能力确定的，它在篮球球运动能力学习中占有重要的、基础性地位，只有打下扎实规范的基础，才能更好地进一步系统学习。

3、学情分析： 根据三、四年级学生的学习实际及年龄阶段，教材具体内容确定为原地运球、原地高低运球、慢速行进间运球、快速行进间运球、行进间运球比快、行进间运球游戏、复习直线运球等基本技术，使学生初步了解篮球运动，通过多种形式的篮球游戏和比赛，激发学生的学习兴趣，在发展学生篮球技能和体能的同时，融合、渗透心理、文化、教育、社会适应为其中，达到以教材为载体，身心全方面得到发展的教学目的。

4、设计思路： 球类运动的共性就是要有良好的球感，通过运球技术的各种练习，让孩子们掌握一定的篮球基础知识，同时培养孩子们对篮球运动的喜爱。

5、计划安排见下表

单元：水平二 篮球行进间运球单元教学计划

总体目标：对篮球运动的知识有进一步认识，更加喜欢足球运动。了解篮球运球的基本动作。愿意与同伴交流练习、游戏和比赛中的感受。

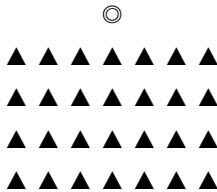
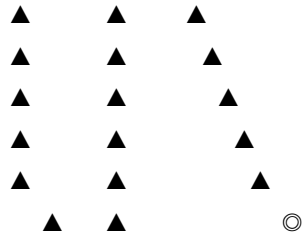
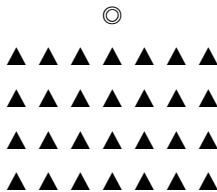
课时	内容	重、难点	教学目标	主要教学手段、方法	预计练习密度与强度
1、	原地运球	重点：手指分开成弧形，掌心空出 难点：手指、手腕柔和用力	1、熟悉篮球的球性及初步掌握篮球原地运球技术 2、让学生明白原地运球的动作技术要领 3、培养学生的遵守规则，团队合作能力，增强集体荣誉感及提高学生对篮球的兴趣。	1、教师讲解示范，学生建立正确动作概念，体会动作要领。 2、进行原地体前左右手的高低组合运球，体会运球动作方法。	
2	原地高、低运球	1、重点：手指拍球部位正确 难点：手脚配合协调	在基本掌握原地运球的基础上，进行原地体前左、右手的高、低组合运球，体会运球动作方法。	通过“看手指报数等”，“运球比多”或“看谁运球时间长”等游戏	
3	慢速行进间运球	重点：按球部位和反弹高度控制。 难点：运球稳定。	1. 学习了解直线运球的按球部位、球的反弹高度和落地点，并能乐于参与到学习中。 2. 能够控制拍球部位和拍球力度，控球能力得到提高。 3. 在练习中，学会与同伴交流、相互评价，培养学生协作意识。	1. 不同姿势原地运球，让学生体会不同部位与力度拍球球的移动轨迹变化。 2. 单人慢跑运球，让学生尝试、体验行进间运球，对动作要领有所掌握。 3. 通过完整练习和成果展示让学生体验成功的喜悦，培养学生听从统一指挥、团结协作的良好品质。	

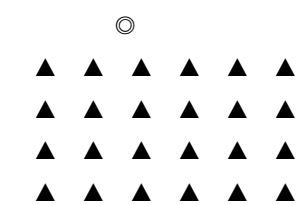
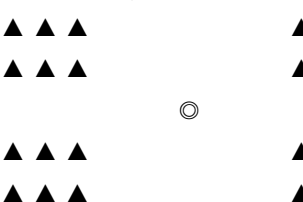
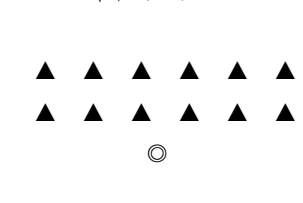
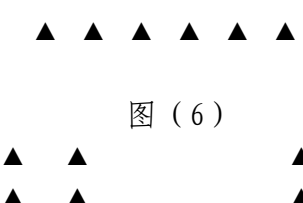
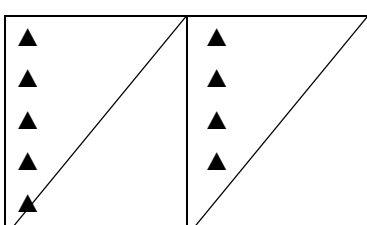
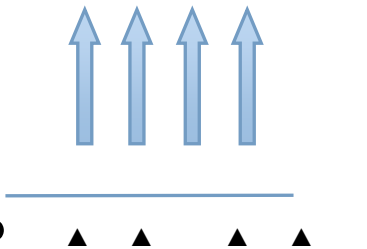
4	快速行进间运球	重点：球的落点和反弹高度控制。 难点：人和球协调前进。	1. 让学生在快速行进间运球中，体验正确的按球部位、拍球的力度和球的落地点，提高学生控球能力。 2. 在游戏中体验技能学习的乐趣，培养协作意识。	1. 通过游戏、比赛等学练方法，激发学生学练兴趣，强化技术动作。 2. 关心帮助学习能力差的同学，给予学生充分自主时间，并选优进行展示，激发学生学习的激情，让学生体验成功的喜悦，培养学生团结协作的良好品质。	
5	行进间运球比快	重点：快速行进间运球。 难点：运球快速行进球不丢。	1. 通过比快运球，巩固行进间运球的动作技术，进一步提高控制球的能力。 2. 通过夹球后倒，锻炼学生腰腹力量	1. 通过行进间运球擂台赛、换位运球等提高学生控球能力，增加学练兴趣。	
6、	行进间运球游戏	重点：在游戏中灵活掌握高低、直线、曲线等各种路线的慢速、较快速度的行进间运球。 难点：运球快速行。	1. 通过直线运球游戏，巩固直线运球的技术，提高控球能力、激发对篮球运动的兴趣。 2. 在练习过程中，相互交流学习、保护帮助，培养学生协作意识。	1. 通过长江黄河，你跑我追等游戏改编成适合小篮球直线运球的游戏，提高练习难度，强化技术动作，激发学生学习兴趣。	
7	复习行进间运球	重点：等距离定时运球。 难点：快运球，少掉球。	1. 学生在玩练，比赛中形成自律意识。 2. 能在规定时间内快速运球经过指定距离。 3. 体验成功的乐趣。	1. 通过复习强化学生对行进间运球技术的认识，通过反复练习进一步提高直线运球技术。 2. 通过考核，引起学生对所学技术的重视，在考核中获得成功喜悦，对自我学习认可。	

篮球行进间运球教案

水平 二 教学单元 (模块): 篮球行进间运球; 课型: 新授课

执教老师: 刘慧芳 班级: 4 年级 人数 36 人

学习目标		1、学生能懂得行进间运球在篮球运动中的重要性；能记住行进间运球的动作要领。 2、学生能够在练习中体会掌握行进间运球的动作要领，学生能够在游戏和教学比赛中熟练运用行进间运球技术。 3、学生通过游戏的形式练习积极性高，学生相互之间能够互帮互助。			
学习内容		篮球：行进间运球			
重点		运球时能根据运球方向准确地接触球的部位		难点	手对运球的控制能力及持续性
教学顺序		课堂常规→准备活动→原地运球→学习行进间运球→游戏“运球接力”→体能训练→放松小结			
顺序	时间	教学内容	教、学法		教学组织
准备部分	3	课堂常规 1、整队集合 2、师生问好,安排见习生 3、队列队形练习 4、课题导入,宣布本节课内容 5、U形跑	教法: 1、用口令指挥学生活动。 2、教师领做。 学法: 1、精神饱满,做到快、静、齐。 2、一切听从指挥。 3、见习生随堂听课。		队形：四列横队 如图（1）  图（1）
	5	4、球操	教法: 1、教师示范,讲解动作要领,领操。 2、组织实施,适时口头评价,带动学生的积极性。 学法: 认真完成练习,充分活动各关节。		队形：围绕一个篮球场 如图（2）  图（2）  图（3）

基本部分	5	(一)复习原地运球 (二)自主探索 1.体会球向前走,手击球的位置 2自主运球探索 (三)教师讲解动作要领 向前运球时,按拍球的后上方,同时后脚蹬地运球行进,球的落点在同侧脚的前侧方,跑动的步伐要与球弹起的节奏协调一致,手背的动作与原地运球相同。 (四)练习 1.原地——慢速向前 2.分组,对方互换位置。 3.一方运球绕过对方回到原地 4.障碍 (五)体能训练 1.游戏:运球接力比赛,教师讲解“运球接力”要求: A、排成四路纵队依次进行行进间直线运球接力。	教法:教师展示原地运球,空出掌心,掌根击球。 学法:原地运球 教法:教师提示。 学法:1、听口令。 2、用自己运球方式运球到展板,组长领读动作要领。 教法:讲解示范 学法:认真听讲,体会动作要领。 教法:1.教师领做 2.教师指导练习。 学法 1、在规定场地内按照规则全身心投入到练习中去。 2、讨论教师的提问,发表看法。 教法:1、运球接力练习 2、运球接力比赛 比赛的形式对所学的直线运球技术得于巩固提升及检验所学	 图(4)  图(5)  图(6)  图(7)  
------	---	--	--	---

结束部分	5	B、每一组的第一位同学开始往前运球并把球放在呼啦圈中，运球返回与第二名同学击掌，依次进行。 2. 体能训练营	成果，并发挥同学间的团结合作精神。 教法：教师划定区域，放置训练项目方法卡片，分组训练。 学法：1 学生按卡片内容自学训练。 2、听哨音轮流下一组练习	▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ 图（8） ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ◎ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ 图（9） 队形： 体操队形 同图（3） 要求：动作舒展大方，调节好呼吸和情绪。
		1、放松操 主要有肩、手、腿的拉伸 2、课后总结 3、师生再见		
预计生理负荷	运动密度：45 ± 5% 平均心率：130 ± 5 次/分			预计脉搏曲线 脉搏 150 130 90 0 10 20 30

篮球行进间运球及体能练习

执教教师简介：



姓名：汉京伟

工作单位：日照市新营小学

毕业学校：天津师范大学体

育教育专业

现任新营小学安保处

主任，东港区小学体育教学

能手，东港区师德标兵，在

新营小学西校区任教四年级体育课，从事一线体育教学已有 12 个年头，带领学校乒乓球队连年取得优异成绩，三次代表日照市中小学参加山东省中小学乒乓球联赛，2011 年获得国家一级乒乓球裁判员，多次参加省运会和省锦标赛的裁判工作，2014 年参加市优质课评选获一等奖，2016 年参加山东省体育与健康优质课获二等奖，2017 年获得山东省中小学乒乓球联赛优秀教练员，先后三次获得日照市体育教师基本功大赛一等奖，多次获得日照市体育优秀论文和优秀课例评选一等奖。

篮球行进间运球单元教学计划

课题	篮球行进间运球及体能训练			
单元教学目标	1. 积极参与小篮球基本动作的学习，逐步提高小篮球运球水平，并对小篮球活动产生浓厚兴趣。 2. 培养学生对篮球运动的爱好，激发学生的学习参与兴趣，了解小篮球运球的动作名称、术语，懂得小篮球运球的技术方法。 3. 知道并能利用球感练习提高控制球的能力，掌握运球的基本要领，形成正确的身体姿势，发展灵敏性、协调性等素质。活动中学会避让各种潜在的危险。 4. 乐于参加小篮球活动，与同伴友好相处。培养学生的学习能力，合作意识和社会适应能力，提高自信，形成积极主动的学习与生活态度。			
单元学习内容	1. 球感练习，原地运球：高低姿运球、学会跟随节奏进行运球练高低姿运球，换手运球，直线行进间运球。 2. 行进间变向换手运球，换手运球过障碍物。 3. 曲线运球，行进间变向运球过障碍。 4. 多种线路的变向运球，运球对抗。			
课次	学习目标	教学内容	教学重难点	教学的主要策略
1	1. 激发学生的学习兴趣及积极思考和探究欲望。 2. 发展学生上肢力量、协调和灵敏等质。 3. 熟悉高低姿运球、换手运球的方法，学生能够说出运球的基本要领。 4. 通过练习，学生能正掌握直线运球的技术动作，并会做慢速行进间直线运球。 5. 通过本课让学生体验成功与失败的心理感受，培养学生敢于尝试，不怕失败的精神。	1. 球感练习、球感操。 2. 原地运球：高、低运球及互相转换、换手运球。 3、高低姿运球，换手运球，直线行进间运球。	教学重点： 运球中按拍球的部位及方向。 教学难点： 能够较好的控制球的落点。	1. 球操，球感练习。 2. 各种信号指挥学生练习。 3. 听讲解示范，模仿练习，学会跟随音乐节奏进行练习 4、信号指挥，鼓励学生大胆尝试，不怕篮球失控，培养学生自信。

2	1. 熟悉行进间变向换手运球的技术，并能够掌握动作技术要领。 2. 通过换手运球过障碍的练习，使学生能基本控制身体姿势和重心，提高控球能力。 3. 通过学习和比赛，提高学生自主学习和合作的能力，提高学生的自信心。	1. 行进间变向换手运球 2. 换手运球过障碍物	教学重点： 侧身护球和控制好球。 教学难点： 穿越障碍运球中控制好篮球和身体的重心。	1. 教师讲解、示范，学生模仿、思考。 2. 多种信号指挥学生练习。 3. “音乐”节奏指导学生练习。 4. 竞赛法。
3	1. 了解篮球运动的锻炼价值，激发与培养学生参加篮球运动的兴趣与爱好。 2. 学生能掌握进行间体前变向换手运球，并能在篮球游戏中尝试运用所学技能。 3. 学生身心素质得到锻炼和提高，突现个性，开发潜力，培养学生自尊、自信地与同伴合作及友好相处的精神，提高社会适应能力。	1. 曲线运球 2. 行进间体前变向运球过障碍	教学重点： 曲线运球中拍按球部位及方向的正确性。 教学难点： 及时跨步，侧身护球和加控制好球，	1. 教师讲解、示范，学生模仿、思考。 2. 节奏法（分动作步骤）指挥学生练习。 3. 动作要领口诀法指导学生练习。 4. 小组练习，比较法。 5. 比赛法。
4	1. 学生能说出变向换手运球技术的动作方法，对此技术在篮球运动中的作用有所了解。 2. 学生能初步掌握进行间变向换手运球，并能在一对一或多人对抗中成功尝试运用变向换手运球技术动作。 3. 学生主动学练，有兴趣，有创新，敢于表现自我。	1. 多种线路的变向运球 2. 运球对抗	教学重点： 变向运球对球的控制和身体重心的移动。 教学难点： 变向运球中身体的协调性。	1. 教师讲解、示范，学生模仿、思考、练习。 2. 运用标志杆指导学生练习。 3. 二人或多人的小组配合练习，并开展竞赛。

安全保障	1. 篮球场地清洁。 2. 每人一个小篮球， 主要采用四列横队队形为主其他队形为辅进行练习， 给学生充足的练习空间。 3. 严格课堂常规， 加强纪律观念。 4. 采用醒目规范的标志物。 5. 课堂强调安全问题和注意事项。	评价方法	1. 比赛法 2. 老师点评， 及时总结。 3. 小组展示， 自我评价。 4. 技能展示， 师生共评。 5. 学习效率比较 6. 提问法 7. 自主学习， 拓展创新。
------	--	------	---

篮球行进间运球教学设计 （水平三）

1、指导思想

落实新课程的基本理念，以体现“健康第一”的指导思想，激发学生的运动兴趣，重视学生的主体地位和关注学生的个体差异的需求出发。本次课是在掌握原地运球动作的基础上进行的，主要学习行进间运球的基本动作，进一步培养学生对篮球运动的兴趣，提高学生的运球能力，把学练活动积极愉快的心情融合在一起，获得运动乐趣和成功的体验。

2、学习目标

（1）认知目标：使学生在已经掌握的原地运球的基础上，掌握行进间运球的技术。

（2）技能目标：使学生较好地掌握行进间运球的动作方法，发展学生的反映速度、灵敏协调能力。

（3）情感目标：培养学生的团队意识和合作精神，拓展学生思维，激发学生的潜能，促进学生身心健康发展。

3、教材分析：

行进间运球在篮球教材中是一个重要的教学内容，是学好篮球的一项必备技术，特别是可以提高学生参与篮球比赛能力，从而能真正激发学生对篮球的兴趣起到基础性的作用。并对发展学生速度、协调、耐力等身体素质有着重要的功能。

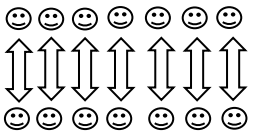
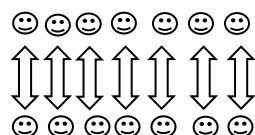
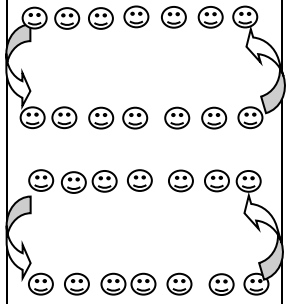
4、学情分析：

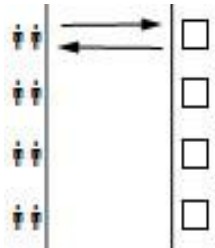
五年级学生对篮球运动具有一定的基础及了解，对篮球运动的兴趣很浓，因此，我注意培养学生对篮球运动的兴趣，注重学生在运球时运球高度和运球时的节奏的掌握。但他们对于运球的技术基础不是太好，学生在练习运球时动作太随便，因此形成运球时动作不规范，不协调及控制球的能力较差的状态。

5、教学方法：

由于行进间运球动作较之原地运球动作复杂，而且对全身协调动作能力要求较高，因此，我采用情景法、观察法、实践法，合作法等方法组织学生的学习活动，适时融入示范法，讲解法，给学生提供帮助。同时师生之间多交流、探讨的方式，引导学生有目的地练习。

教材	1、篮球：行进间运球 2、游戏：《运球贴字游戏》			年级	五年级	人数	48
教学目标	1、认知目标：通过学习掌握篮球运球技术，并能激发学生对篮球的兴趣。 2、技能目标：在练习中熟练动作技术，进一步发展学生的协调、灵敏等质，提高运球、控球能力。 3、情感目标：在集体活动中，培养学生的责任意识和团结协作的优良品质。						
教学重点	手触球的部位正确，动作柔和，有节奏，手脚动作协调一致。						
顺序	教学内容	教师活动	学生活动	队形与要求	次数	强度	时间
准备部分	一、课堂常规： 1、整队，师生问好； 2、教师提出本节课的学习目标与内容； 3、热身跑 4、篮球操	1、师生相互问好 2、提出目标要求 3、教师带领学生跑步练习 4、学生跟教师一起做	1、学生认真听讲，并能明确目标与任务 2、理解热身跑的方法 3、在老师带领下跑动起来 4、学生持球跟教师在音乐伴奏下练习。	队形：四列横队  要求：精神饱满，认真听讲，充分活动，动作用力到位。 热身操队形： 		中	
基本部	二、篮球行进间的运球 ①复习原地运球练习 ②运球中，快	1.师生互动，球性练习 2.语言诱导练习原地高、低运球	1.认真练习 2.师生互动练习	要求： 1.练习认真，动作规范、自然。 2.注意观察教师运球方法，学会模			

分 基 本 部 分	速说出老师做的裁判手势。 ③ “快乐蹲”游戏。 ④ 右手运球变左手运球 重点:手触球的部位正确 难点:控制球的能力 ① 体验球如何向前运动。 ② 后脚上一步,将球弹地传出 ③ 两人一组,同时交换位置行进间运球。 ④ 两人一组,一人原地,另外绕过对方运球回原地。 分成 2 组,绕椭圆左、右手交替运球。	3、教师做出裁判手势指导学生运球不要低头。 4 师生互动练习。 5、教师讲解游戏方法 (二)、教师完整示范,讲解动作要领。 ① 教师引导练习 ② 教师带领学生,2 人一组体验上步传球。 ③ 教师口令指挥,口令响起后 2 人同时运球交换位置 ④ 教师巡回指导。	3. 学生边运球边说出教师做出的裁判手势。 学生按照比赛规则进行。 1、认真听讲,掌握要领及方法 2、学生自由体验练习。 3、学生分组练习 4、相互评价、学习	仿 3. 学生根据教师口令快速反应并动作正确。   要求: 注意安全,动作正确、连贯 队形: 		中 中 上 中 上	
-------------------------------------	--	---	---	---	--	--	--

	三、游戏:《运球帖字接力》	三、1、讲解运球帖字游戏规则 2、指导学生分组比赛 3、将学生分为四组开始比赛 4、教师平定比赛结果,小结	三、1、理解并掌握游戏方法规则。 2、主动参与相互合作,完成“运球贴字游戏”。	要求:团结协作,展示自我。 队形  要求; 主动参与,体验乐趣。			
结 束 部 分	四、放松活动《小白船》。 2、教师小结评价。 3、师生再见,回收器材。	1、教师带领学生做放松操。 2、教师评价本节课。	1、学生跟做放松游戏。 2、听教师讲评。 3、师生互道再见	组织:  要求: 1、轻松活泼,身心愉悦。 2、学生认真跟老师放松。		小	
场 地 器 材	小篮球 41 个、录音机一台,呼啦圈 12 个,小黑板 4 块,字贴块 40 凳子 4 个。		预计密度	30%—35%			
			课后小结				

篮球行进间运球及体能练习

执教教师简介：



姓名：王波

工作单位：岚山区虎山镇中心小学

19年来，一直在教学一线从事小学体育教学。我始终坚持党的教育方针，忠诚党的教育事业，扎实工作，爱岗敬业，恪守职业道德规范。近年来，我先后被授予岚山区优秀教师，岚山区教学能手，日照市体育工作先进个人、日照市模范

少先队辅导员等荣誉称号。参加区优质课评选、基本功比赛获一、二等奖，带队参加市、区各类体育竞赛活动多次被评为优秀教练员、优秀辅导教师。2016年至今，连续三年带队参加日照市中小学生篮球联赛，取得三连冠，并连续三年代表日照市参加全省小学生篮球联赛，两次取得第六名，小篮球比赛获山东赛区 U10 组第五名。

篮球行进间运球单元教学计划

一、 学生分析

六年级学生对篮球有一定的了解，学生对篮球的兴趣较浓厚，但篮球基础一般，水平不一，且身体素质发展不平衡。学生模仿动作的能力较强，对知识的讲解已经具有理解和思考能力，且具有一定的创新能力。纪律良好，行为习惯已经正常化，能够初步掌握篮球运球技能，但对基础练习缺乏耐心和坚持；有团队意识，但小组合作能力不强。对老师的口令理解不清等，技能学习理解能力稍有欠缺。

二、 教材分析

行进间运球是篮球运动中非常重要的一项基本技术，行进间直线、曲线运球是《体育与健康》课程标准目标体系之下所确定的水平三篮球教材的内容，结合教学目标，采用《篮球》运球作为基本教材。篮球是深受学生喜爱，有广泛群众基础的项目，但学生对篮球的基本技术——运球的技能掌握较少。本单元球感练习、原地运球、行进间直线运球、曲线运球、篮球运动体能练习等教学内容，学生在练习过程中，掌握基本的运球技能，提高灵敏性和协调能力，培养学习兴趣、竞争意识及团结合作精神。

三、 教学目标

本单元秉承“健康第一”的指导思想，充分体现学生主体地位，发挥教师主导作用，通过运用多种形式的练习手段与方法，由易到难，从简到繁，层层深入，以活动和游戏为载体，在活动过程中激发运动参与的兴趣，掌握行进间运球的知识和技能。

1. 知道并能利用球感练习提高控制球的能力，学习并掌握篮球行进间运球的技术方法，并能完成高低运球的互相转换、曲线行进间运球动作。

2. 发展身体灵敏性、协调性，增强力量素质，提高奔跑速度。

3. 感受篮球运动的乐趣，激发学习参与兴趣，提高篮球练习能力，培养合作意识和社会适应能力，提高自信，形成积极主动的学习与生活态度。

四、教学器材

1. 篮球场地一块。

2. 篮球：以最大班额学生数为准，做到每生一个篮球。

3. 辅助器材：呼啦圈 10 个；标志桶 40 个

五、教学内容：

教材	篮球行进间运球技术			课 时	4 课时
课次	教学内容	重点、难点	学习目标	教学方法	
1	1、篮球运动知识 2、球感的培养及练习：手拨球、各种绕环、手抛球等	重点：了解篮球运动发展史和基本技术，知道手控制球的方法、解放视野。 难点：如何控制好篮球，做好球感练习，激发学生练习热情。	1、了解篮球运动的发展史，懂得并会叙述篮球的发展史及篮球的基本技术。 2、通过尝试，95%的学生会做各种球感练习，75%并能够基本控制篮球，	1. 课前搜集有关篮球运动的相关知识，课上交流，激发学生练习热情。 2. 每人一球，散开练习，教师观察辅导。哨音、小红旗指挥学生练习。 3. 小组练习，教师语言激励、小组展示。 3. 听讲解示范，模仿、思考。	
2	1、复习原地运球：高、低运球及互相转换 2、球感练习：	重点：清楚按拍球的部位及方向， 难点：在跑动中	1、进一步熟悉原地运球的技术方法，95%的学生能够掌握原地运球技术动作。 2、提高自主学习和相互合作的能力，提升的自信心。	讲解、示范 信号指挥，鼓励学生大胆尝试，不怕篮球失控，培养学生自信，	

	手拨球、各种绕环、手抛球等。结合体能练习进行持球折返跑的练习。	进行不同持球动作的练习	95%的学生知道高低运球的技术方法，并会区分高低运球的不同，95%的学生学会原地高运球、低运球。 3、进一步熟悉球感，发展体能。	小组展示，同学评价，老师点评 小组练习，比较法，竞赛法。
3	1、行进间运球 2、体能练习：汽车拉力赛	重点：拍按球的部位、方向正确。 难点：控制球的落点，控制好篮球，控制好身体的重心	1、85%学生能初步掌握行进间运球，80%并能在篮球游戏中尝试运用所学技能。 2、提高发展不同形式的奔跑能力。 3、通过本课，让学生体验成功与失败的心理感受，培养学生敢于尝试，不怕失败的精神。培养学生自尊、自信地与同伴合作及友好相处的精神，提高社会适应能力。	1、学生模仿练习、体会思考。 2、榜样示范，特有学生展示，激发练习兴趣 3、分组练习，点评比较。 4、比赛法。
4	1、行进间曲线运球 2、体能训练	重点：拍按球的部位、方向正确 难点：及时转腕拉球、加速	1、90%生能初步掌握曲线运球技术动作，能在绕杆练习中较熟练的运用曲线运球。 2、学生身体灵敏性，协调性得到锻炼和提高。 3、学生敢于尝试，不怕失败，积极进取的精神得到锻炼。	1、讲解、示范，学生模仿、思考。 2、利用标志杆练习。 3、成功体验法激发学生练习兴趣。
安全保障	场地清洁，无杂物。人手一个篮球，每位学生负责管理好自己的篮球。练习时，采用广播操队形，给学生充足的练习空间，使用规范的标志物，加强纪律观念教育，服从老师的管理和调配。		评价方法	1、小组展示，对比法，老师点评， 2、技能展示，学生评价 3、比赛法 4、学习状态，精神面貌观察比较，学习效率比较。

篮球行进间运球课时教学计划

[illegible]

结束部分	一、放松整理 二、教学总结 三、收整器材 四、宣布下课	4	1	1. 教师引导学生做放松活动 2. 教学小结 3. 安排学生收拾器材	1. 学生听教师提示放松 2. 学生听讲 3. 师生再见，帮教师收拾器材。
预计练习密度：35%-40%					场地器材： 录音机 1 台 篮球：41 呼啦圈：10 个 标志桶：41 个
安全措施： 1. 学生不携带硬物上课；穿运动装、运动鞋上课。 2. 球的软硬程度要适中。 3. 加强纪律教育，保障练习秩序。					

技巧：肩肘倒立及体能练习

执教教师简介：



姓名：厉彦飞

工作单位：五莲县实验小学

毕业学校：大学本科、体育教育专业

职称：小学二级教师

2010年毕业于鲁东大学体育学院。

2011年在五莲县实验小学

参加工作至今，从事学校体育教学及学校田径、足球队训练工作。

2013-2016年带领学校田径队多次获得全县中小学田径比赛团体第一名、第二名。

2016、2018年带领学校足球队男队获得全县中小学足球比赛团体第一名。

2016、2017年带领学校足球队男队获得市足球比赛团体第四名、第五名。

2013-2018年多次被评为县优秀辅导教师。

2015、2017年获得全县中小学体育基本功比赛一等奖。

2016年获得全县中小学体育优质课比赛一等奖。

2017年获得日照市第一届中小学体育与健康教师素养比赛一等奖。

2018年获得日照市体育优质课比赛二等奖。

肩肘倒立教学设计

一、设计思路:

本课在《新课程标准》的教学理念指导下,坚持以人为本,健康第一的指导思想。教学中创设情景,激发学生的想象力,给学生充分自主的活动机会,使每个学生在知识技能、情感态度方面得到积极的发展。构建民主、和谐的师生关系,创设宽松愉悦的课堂氛围,使学生在情景中玩中学、学中玩,体验成功的快感和喜悦。

二、教材与学情分析:

本节课的主要学习内容是“肩肘倒立”,在本节课中,教师创设情境,引导学生通过观察及自主学习,在情境中玩、玩中学的过程中,逐渐突破重难点,完成教学目标。培养学生的观察能力与创造性思维,锻炼学生的腰腹力量及平衡能力,充分体现教师的主导性,突出学生的主体性。

五年级的学生思维方式,分析能力以及对体育课锻炼的价值已经不再是表面的模仿了,更多的是追求和向往优良的体育成绩和拼搏的精神,他们对运动技能的鉴赏能力也有了提高。并且在体育课上也能认真的学习,积极的锻炼。因此,在本课教学中教师不仅要有高效的示范效果,而且要善于因势利导做到锻炼与育人相结合,帮助并保护其练习者,多用激励手段,激发学生的学习动机,使他们乐学,善学,好学。

三、教学目标:

1. 认知目标: 了解并学会肩肘倒立的动作方法,使 85% 的学生能够掌握基本技术,建立正确的动作技术概念。
2. 技能目标: 使 80% 左右的学生在保护与帮助下能完成肩肘倒立动作,有 40% 左右的学生能独立完成肩肘倒立; 发展学生腰腹力量、灵敏及维持身体的平衡能力。
3. 情感目标: 在练习中建立自信,体验合作的乐趣,培养学生团队意识。

四、教学重难点:

重点: 压垫后倒,夹肘支撑,伸腿绷脚尖

难点: 立腰展髋,维持平衡

五、教学特色:

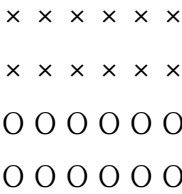
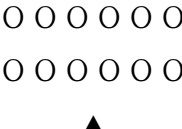
1. 教学中导入情景,精讲多练,讲练结合,激励学生自主学习
2. 教学中收放结合,培养学生展示自我能力,调动学生学习主动性,积极性
3. 本课采用情景教学和讲解示范的教学方式,锻炼和提高学生身体技能,完成教学目标。

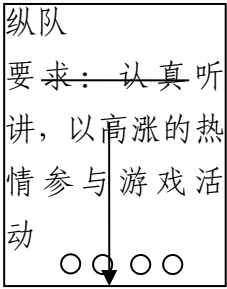
肩肘倒单元教学计划

教学目 标	1. 认知目标：了解并学会肩肘倒立的动作方法，使85%的学生能够掌握基本技术，建立正确的动作技术概念。 2. 技能目标：学会压垫后倒，屈肘支撑，立腰展髋，伸腿绷脚的动作，锻炼学生的空间感知能力和平衡能力。 3. 情感目标：在练习中建立自信，体验合作的乐趣，培养学生团队意识。	
内 容 课次	单元学习内容目标与要求	教学重难点及教学策略
1	初步学习肩肘倒立动作方法，重点体会屈肘内收，立腰伸腿的动作技术。学会保护与帮助，在保护帮助下80%的学生能够完成肩肘倒立。	重点：压垫后倒，夹肘支撑，伸腿绷脚尖 难点：立腰展髋，维持平衡 教学策略：创设情景，挂图展示，动作讲解示范，互帮互助。
2	撑腰、保持身体平衡，在保护帮助下90%的学生能够完成肩肘倒立。	重点：保持身体平衡 难点：支撑的及时与稳定 教学策略：复习挺髋、夹肘动作，互帮互助。
3	练习肩肘倒立的完整动作，在保护帮助下95%的学生能够独立完成肩肘倒立。	重点：独自完成动作 难点：动作连贯、协调 教学策略：站立做夹肘支撑练习，脚尖触高标志物练习，两人合作练习。
4	肩肘倒立动作协调、连贯完整。	重点：提高动作质量 难点：动作优美 教学策略：压垫挺髋辅助练习，小组评比练习。

肩肘倒立课时计划

授课学校	山海天实验小学	年级	五年级	学生人数	40 人		
课型	新授	上课时间	2018.12.19	任课教师	厉彦飞		
内容	肩肘倒立		重点 难点	重点： 压垫后倒，夹肘支撑，伸腿绷脚尖 难点： 立腰展髋，维持平衡			
教学目标	1. 认知目标：通过本节课的学习，了解并学会肩肘倒立的动作方法，使 85%的学生能够掌握基本技术，建立正确的动作技术概念。 2. 技能目标：通过本节课的学习，使 80 % 左右的学生在保护与帮助下能完成肩肘倒立动作，有 40%左右的学生能独立完成肩肘倒立；发展学生腰腹力量、灵敏及维持身体的平衡能力。3. 情感目标：通过学习和练习，在练习中建立自信，体验合作的乐趣，培养学生团队意识。						
过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织形式与要求	次数	时间	强度
准备部分	一、课堂常规 1. 体育委员整队，报告人数 2. 师生问好 3. 宣布课的内容和要求 4. 检查服装和安排见习生	1. 听体委整理队伍、汇报人数 2. 向学生问好 3. 宣布本课的内容和要求 4. 安排见习生	1. 体育委员整队向教师报告人数 2. 向老师问好 3. 明确学习内容、目标 4. 认真听讲、听从指挥	队列队形：成四列横队 × × × × × × × × × × × × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ▲ 要求： 精神饱满，集合做到快、静、齐	1	2'	中
	二、热身 1. 围绕场地慢跑并进行“抢坐”垫子游戏 2. 自编韵律操	1. 教师讲解游戏规则，组织学生进行游戏。 2. 带领学生伴随	1. 学生听从指挥，积极投入到游戏当中。 2. 学生听从老	队列队形： 1. 围绕场地慢跑	1	4'	高

	1). 颈部运动 2). 肩部运动 3). 腹背运动 4). 体侧运动 5). 踢腿运动 3. 辅助性练习 a. . 撑腰夹肘提踵 b. . 仰卧支撑提臀 c. 团身滚动	音乐做热身操，口令指挥，同时音乐伴奏，激发学生的学习兴趣。 3. 带领学生做辅助性练习	师的指挥，认真跟随老师做热身运动，充分活动身体各关节。 3. 学生认真观察模仿，跟随老师辅助性练习。	2. 体操队形散开四列横队 (如图)  要求：认真听讲，以高涨的热情参与游戏活动	1	4'	中
基 本 部 分	根据练习动作引入情景展示挂图 1. 肩肘倒立动作要领：两腿伸直并腿坐，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面；然后上体滚动后倒，两腿上举，两臂压垫同时腿上伸、迅速屈肘内收，手撑腰的上部(拇指向腰侧，其余四指托背)，展髋、挺腹、脚面绷直向上方伸，成肩颈和上臂支撑底面的肩肘倒立姿势。(讲解任务卡) 2. 设置情景学生	激发学生的学习兴趣 1. 讲解示范肩肘倒立的动作要领，重点强调动作要求。 2. 引导并组织学生尝试性练习 3. 讲解及组织学	1. 学生认真听讲，了解肩肘倒立动作要领 2. 学生积极进行尝试性练习 3. 学生认真听讲并积极练习，	队列队形： 四列横队  成体操队形散开 要求：认真听讲，积极回答以高涨的热情参与动作练习 队列队形： 四列横队同上 要求：认真听讲，服从指挥，积极练习	1	2'	低

基 本 部 分	尝试性练习	生进行练习	体会动作	队列队形：同上	1	1'	中
	3. 2人一组分解练习。讲解保护与帮助方法。	4. 讲解及组织学生进行练习	4. 学生积极纠错并进行练习			2'	
	4. 纠错练习（看任务卡纠错）	5. 利用任务卡讲解及组织学生进行练习	5. 学生认真听讲，保护帮助练习			2'	
	5. 4人一组完整动作练习。保护与帮助的方法：帮助者站在练习者侧面，两手握住练习者的踝关节上提，同时用膝关节顶其臀部，示意练习者收臀，绷脚尖向上用力。	（用高空纸片引导双腿往上蹬展）	学生认真练习及时纠正错误动作		3	6 30"	
	6. 优秀展示，最好的学生主动展示，师生共评	教师巡回指导并对学生动作点评，及时纠正错误动作	6. 学生认真听讲积极展示	队列队形：四路纵队 要求：认真听讲，以高涨的热情参与游戏活动 	1		中
	7. 素质练习：	6. 组织学生进行点评	7 学生积极进行素质练习		2	2'	
	a. 平板支撑	7. 讲解并组织学生进行素质练习	8. 学生认真听讲，积极参加游戏			4' 30"	
	b. 倒骑自行车	8. 讲解游戏规则及组织游戏			1	5'	
	c. 双臂平举半蹲						高
	d. “波比”跳						
	8. 游戏给“圣诞树树”建“房子”：讨论并用体操垫给“圣诞树”盖房子						

							高
结 束 部 分	1. 放松操 2. 本课小结 3. 师生再见整理器材	1. 播放音乐带领学生做放松活动 2. 表扬优秀学生评价并总结 3. 宣布下课，组织学生整理器材	1. 认真跟随老师做放松，放松身心 2. 认真听讲，踊跃回答，说出感受自我评价 3. 跟老师再见，整理器材	组织队形：四列横队（体操队形） 要求：认真听讲，放松身心，积极回答	1	5'	低
场 地	体育馆		器材	41 个体操垫，四个标志桶，音响 1 个			
预计练习密度				40% ~ 45%			

技巧：肩肘倒立及体能练习

执教教师简介：



姓名：许贞金

工作单位：莒县第五实验小学

毕业学校：临沂师范学院体育教育专业

毕业至今 8 年一直任教于莒县第五实验小学。工作以来主要从事学校的体育教育教学、训练和办公室工作，也取得了一定的成绩。带领学校各代表队在国家/省/市/县各项比赛中取得了骄人的成绩，并先后获得了：山东省“一师一优课”优质课例、日照市体育工作

先进个人、日照市精品课例优质课二等奖、日照市优秀教练员/裁判员、县优质课评选活动中两次获一等奖、县教师基本功大赛一等奖、多次获县优秀教练员/裁判员、多次执教县公开课等等。

肩肘倒立教学设计

一、指导思想

本课在《新课程标准》的教学理念指导下，坚持“健康第一”的指导思想，在课堂教学中采用循序渐进、层层深入的教学方法，在练习中尽可能的让学生多练、多想、多观察、多欣赏，带着问题去练习，自主体验技术动作，相互交流、探讨，体验成功乐趣，使每个学生在知识上、情感上和态度上积极发展，使学生在愉快的学习环境中体验成功带来的快乐和喜悦。

二、教材分析

本课的教学内容是肩肘倒立，共四课时，本次为第一课时。肩肘倒立是一项技巧性非常强的体操项目，它对学生如何利用肩、肘关节为支撑，控制住身体平衡等方面是需要学生自己去实践与感知的。通过经常练习可以发展学生的协调与平衡能力，也为今后学习体验体操组合奠定基础。

三、学情分析

五年级学生对体育运动充满好奇，他们善于模仿，争强好胜，有强烈表现欲，抓住他们的这些特点，通过精简讲解，优美示范，积极体验等各种教学教法，让学生初步掌握肩肘倒立的动作技术。在教学过程中，通过自制器材并采用多种教学方法来激发学生的运动兴趣，提高学生的学习热情，让学生全身心投入到活动中。

四、教学目标

根据教材特点和学生学习能力及身心特点制定以下几个教学目标：

- 1、能用专业的术语说出所学动作的名称，初步尝试和体会肩肘倒立动作，知道其对生活的帮助，增强安全意识；
- 2、发展学生的核心力量、协调性以及维持身体的平衡能力。
- 3、同学们在学练中互帮互学，培养团队精神和坚强勇敢的品质。

重点：曲肘内夹，两手撑腰背。

难点：展髋立腰与两手撑腰背的配合。

肩肘倒立单元教学计划

授课教师：许贞金

年级：五年级

人数：40人

教学目标	1、通过学习，使学生知道并能说出肩肘倒立的技术要点，掌握肩肘倒立的动作方法，知道其对生活的作用及健身效果。 2、通过体能练习，发展身体的力量，协调、柔韧、核心力量、平衡性等，增强身体各项素质。 3、从中体验到运动的乐趣，积极参与练习，关注同伴，体验合作帮助和取得成功的喜悦感，培养团队荣誉感以及吃苦耐劳、勇敢坚毅的优良品质。			课时数	4
教学内容	肩肘倒立	重点 难点	伸髌立腰，两手撑腰背，脚面绷直。 伸髌立腰与两手撑腰背的配合。		
课时	教学内容	教学目标		重点 难点	主要教学方法与手段
第一课时	一、新授： 肩肘倒立 二、体能练习游戏	1、能用专业的术语说出所学动作的名称，初步尝试和体会肩肘倒立动作，知道其对生活的帮助，增强安全意识； 2、发展学生的核心力量、协调性以及维持身体的平衡能力。 3、同学们在学练中互帮互学，培养团队精神和坚强勇敢的品质。		重点：屈肘内夹，两手撑腰背。 难点：展髌立腰与两手撑腰背的配合。	1、站立做夹肘撑背动作。 2、看图学习肩肘倒立动作。 4、利用魔棒学习腿夹紧，伸腿展髌动作。 5、在保护与帮助下完成。
第二课时	一、进一步学习肩肘倒立动作。 二、体能练习游戏	1、进一步学习肩肘倒立动作技术，学生能够完成展髌立腰和两手撑腰背的配合； 2、发展学生腰腹力量、平衡能力和决断能力。 3、充分激发学习兴趣，学		重点：展髌立腰，绷脚面。 难点：展髌立腰与两手撑腰背的配合。	1、并腿坐屈体前后滚动。 2、站立做夹肘撑背练习。 3、后倒翻臀，叉腰夹肘，从屈腿到慢慢直腿。 4、有人帮助的肩肘倒立。

		会在练习中的帮助。		
第三课时	一、复习肩肘倒立动作。 二、体能游戏	1、肩肘倒立动作基本形成动力定型，动作越发区域协调优美，知道技术要点及学习的重难点； 2、学生的协调性、柔韧性等身体素质得要提高，身体素质加强。 3、同学之间的合作更加默契，安全意识加强，团队精神得到发展。	重点：后倒、伸展髋，立腰动作连贯。 难点：控制身体平衡。	1、后倒翻臀臂压垫练习 2、后倒翻臀立腰练习 3、后倒翻臀立腰展髋辅助练习 4、保护帮助完成肩肘倒立 5、独立完成肩肘倒立
第四课时	一、考核 二、体能游戏练习	1、通过考核完整的肩肘倒立动作了解学生对动作的掌握情况，熟练肩肘倒立动作。 2、发展学生的腰腹力量和柔韧素质，提高学生的身体自控能力。 3、培养学生勤学苦练的精神，增强成就感和自信心。	重点：动作连贯。 难点：支撑稳。	1、分组复习动作。 2、公布考核标准及要求。 3、分组演练肩肘倒立完整动作并评分 2、观摩研讨并公布考核成绩，提出改进措施，加深记忆。

肩肘倒立课时教学计划

授 课 单 位	莒县第五实验小学	年 级	五 年 级	学 生 人 数	40 人		
课 次	1	上课时间	2018.12.19		任课教师	许贞金	
内 容 主 题	肩肘倒立		重点 难点	重点： 压垫后倒，夹肘支撑，伸腿绷脚尖 难点： 立腰展髋，维持平衡			
教 学 目 标	1、能用专业的术语说出所学动作的名称，初步尝试和体会肩肘倒立动作，使 85%左右的学生能够在保护与帮助下完成动作，15%左右的同学能够独立完成动作，做到伸髋立腰，屈肘内收； 2、发展学生的核心力量、协调性、柔韧性以及维持身体平衡的能力。 3、同学们在学练中互帮互学，培养团队精神；增强安全意识和能力，发展自信、坚强勇敢的良好品质。						
过 程	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	组 织 形 式 与 要 求	次 数	时 间	强 度
准 备 部 分	一、课堂常规 1.集合整队，报告人数； 2.师生问好； 3.强调安全注意事项； 4.检查服装、安排见习生 5.导入：出示图片，激发学生兴趣。	1.听体委整理队伍、汇报人数 2.向学生问好 3.宣布本课的内容和要求 4.安排见习生	1.体育委员整队向教师报告人数 2.向老师问好 3.明确学习内容、目标 4.认真听讲、听从指挥	7、组织措施： 如图（1） ○○○○○○○ ○○○○○○○ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆ 二、要求：集合做到快、静、齐，站姿端正。	1	2′	低

	二、热身 1. 围绕场地慢跑并 2. 自编韵律操 3. 辅助性练习	1. 教师讲解示范并领做 2. 带领学生伴随音乐做热身操，口令指挥，同时音乐伴奏，激发学生的学习兴趣。 3. 带领学生做辅助性练习	1. 学生听从指挥，积极投入到游戏当中。 2. 学生听从老师的指挥，认真跟随老师做热身运动，充分活动身体各关节。 3. 学生认真观察模仿，跟随老师辅助性练习。	队列队形： 1. 围绕场地慢跑 2. 体操队形散开四列横队（如图）  要求：认真听讲，以高涨的热情参与游戏活动	1	2'		中
基 本 部	一、肩肘倒立 1、动作要领：两臂伸直并腿坐垫，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面，接着后倒，收腹举腿压臂，当脚尖至头上方时，两臂在体侧用力下压，向上伸腿展髋，同时两臂屈肘，两手撑于腰背的两侧（肘内夹），成肘、头和肩支撑的倒立姿势。 2、保护帮助：保护者站在练习者侧后方，当练习者向上举腿时，右脚上步，两手握住小腿或脚踝上提，可用膝盖顶其背部，使其充分伸直。	1、教师讲解并示范完整动作。 2、设疑：手撑的位置。 3、教师重点示范，讲解动作要领和要求。 4、设疑：脚尖触到手掌后，腿容易掉下来，怎么办？ 5、教师巡视指导纠错； 6、师生评价，小结。	1. 学生认真听讲讲解，看示范，积极思考。 2. 小组合作学习 ①两人一组，一人翻臀举腿练习，一人保护与帮助，轮流练习； ②两人一组，一人翻臀举腿向上练习，一人双手向上提小腿进行帮助； 3、2人一组，在保护与帮助下尝试伸腿展髋与两手撑腰背	队列队形： 四列横队 <pre> × × × × × × × × × × × × ▲ ○○○○○○ ○○○○○○ </pre> 成体操队形散开 要求：认真听讲，积极回答以高涨的热情参与动作练习 队列队形： 四列横队同上 要求：认真听讲，服从指挥，积极练习	9	5'		中
					8	15'		

分	重点： 屈肘内夹，两手撑腰背。 难点： 展髋立腰与两手撑腰背的配合。		的配合练习； 4. 优生展示，互相评价，取长补短； 5、四人一组，组内分层练习；	队列队形： 同上			
基	三、体能练习游戏	1、教师讲解游戏方法及规则	1. 学生练习。	一、组织措施图（3）	8	2'	
本	1. 两人一组 俯 卧 撑击掌	2、确定规则	2. 师生评价，小结。	↷ ↷ ↷ ↷ ■ ■ ■ ■	8	2'	
部	2. 两人一组 仰 卧 起坐击掌	3、公平公正评定胜负		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	8	2'	高
分	3. 两人一组 仰 卧 举腿			■ ■ ■ ■ △	1	2'	
	4. 跳跃领奖			二、要求： 1、遵守规则，注意安全。 2、乐于参与，敢于展示。 3、团结协作，寻找快乐。			
结	1. 放松操	1. 播放音乐带领学生做放松活动	1. 认真跟随老师做放松，放松身心	组织队形： 四列横队（体操队形）	1	4'	低
束	2. 本课小结	2. 表扬优秀学生评价并总结	2. 认真听讲，踊跃回答，说出感受自我评价	要求： 认真听讲，放松身心，积极回答			
部	3. 师生再见整理器材	3. 宣布下课，组织学生整理器材	3. 跟老师再见，整理器材				
场	体育场一块		器材	41 个体操垫，四个标志桶，音响 1 个			
预计运动负荷				练习密度： 45%左右 平均心率： 120 次/分左右 最高心率： 150 次/分左右			

汽车拉力赛——耐久跑

执教教师简介：



姓名：厉晓青

工作单位：山海天旅游度假区青岛路中学

毕业学校：山东体育学院

2012—2016 年任教于日照市新营中学。现任青岛路中学体育教师，篮球队

教练，国家一级篮球裁判员，多次执裁全国、全省篮球比赛，并获得省优秀裁判员荣誉称号。拥有丰富的教学经验和带队经验，带领学生参加市篮球联赛、市运动会取得优异成绩并获得优秀教练员荣誉称号。还为重点高中输送体育特长生。2018 年带领女篮参加市篮球联赛获得全市亚军。

本节课设计思路

初中耐久跑是《体育与健康》新课标内容之一，初中体育学业水平测试更是把男生 1000 米，女生 800 米定为必考项目。所以耐久跑是初中体育与健康课程的重要内容。但是现在大部分学生害怕跑，因为耐久跑是一项比较枯燥的项目，而且在跑到练习过程中会出现“极点”的生理现象，非常难受。所以很多学生在耐久跑的课堂中出现抵触心理。

本节课以“汽车拉力赛”为切入点，通过“汽车角色的塑造”来引导学生进行练习。首先开始准备部分为“汽车性能知识”大普及，，让学生拥有有效的跑步性能，即掌握有效的跑的基本性练习。然后基本部分：1. 通过“汽车性能自选超市”进行途中跑技术要领的学习，着重讲解呼吸方法和跑的节奏，即让学生在掌握正确的跑步要领的情况下，提高途中跑的能力，好比提高了汽车性能。具体步骤为：①学生自主选择练习要点，②学生体验定距离跑，③教师讲解，④定时跑。2. “莱格尔跑”目的是提高学生变速跑的能力，练习结束后老师宣布成绩，公布所属汽车类型，在练习的过程中不但可以提高学生的练习兴趣，还能以“拉力赛的精神”进行德育渗透。

最后通过翻车牌的游戏， 提高学生的综合身体素质，让学生在游戏中体验到乐趣，并积极投入到运动中。

耐久跑教学设计

一、指导思想

本课以《体育与健康课程标准》为依据，以“健康第一”为指导思想。贯彻新课改的要求，以学生为主体，以教师为主导，遵循学生身心发展规律，以及学生的实际情况为前提进行设计。围绕体育与健康的重点是解决学生的体质问题、难点是培养学生体能，而选择了耐久跑的锻炼方式，能够提高学生的心肺功能，增强学生的体能；本课通过“汽车拉力赛”为主题的课堂情景，旨在提高学生练习兴趣，又能使学生在耐久跑的锻炼中体会到“拉力赛”的艰难，从而培养了学生顽强意志品质和坚忍不拔的精神，使学生的身心得到全面的发展。

二、教材分析

耐久跑是《体育与健康》新课标内容之一，初中体育学业水平测试更是把男生 1000 米，女生 800 米定为必考项目。所以耐久跑是初中体育与健康课程的重要内容。耐久跑一项以有氧耐力为主，可以提高心肺功能，增强体能的运动项目。途中跑是耐久跑完整技术中的重要组成部分，是对学生进行顽强意志，勇于战胜困难，培养学生吃苦耐劳等教育的主要契机。但耐久跑是一项枯燥无味的项目，学生对耐久跑却存在畏难情绪。本节课主要通过体验练习和定时、定距离练习，在限定条件和创设情境下练习掌握正确地途中跑技术，提高学生有氧耐力，培养速度节奏感，增强体能。

三、学情分析

本次授课对象是初中三年级的学生，他们身心发育正趋向成熟。具有独立思考、判断、概括的能力。他们对新事物表现出的兴趣高，学习积极性高，参与意识强，自我表现欲强等特点。但缺少吃苦耐劳的品质，尤其是一部分体重较高的学生，速度和耐力素质都比较差，他们对耐久跑表现出恐惧、畏难，在练习中没有自信心，很难完成任务。本次课选择耐久跑途中跑为主要内容是结合了当前学生的特点，希望通过耐久跑的练习可以使学生的速度耐力和体能得到一定的发展，培养学生的速度节奏感，为今后的体育学习奠定基础。

四、教学目标

- 1、认知目标：使学生初步掌握了解耐久跑的动作要领和基本知识。
- 2、技能目标：使学生掌握耐久跑时两（三）步一呼，两（三）步一吸

的有节奏的呼吸法，发展耐力素质。

3、情感目标：通过拉力赛式的练习，培养当代中学生坚韧、顽强，勇于挑战的优秀品质和团结协作的“体育精神”。

五、教学的重难点

1、教学重点：学会正确的呼吸方法。

2、教学难点：形成良好的跑步节奏。

六、教学方法

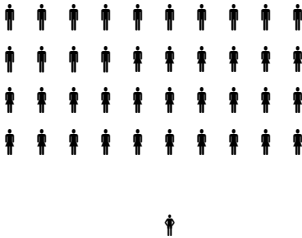
教法：示范、讲解，语言提示，自主学习、巡回观察、激励评价。

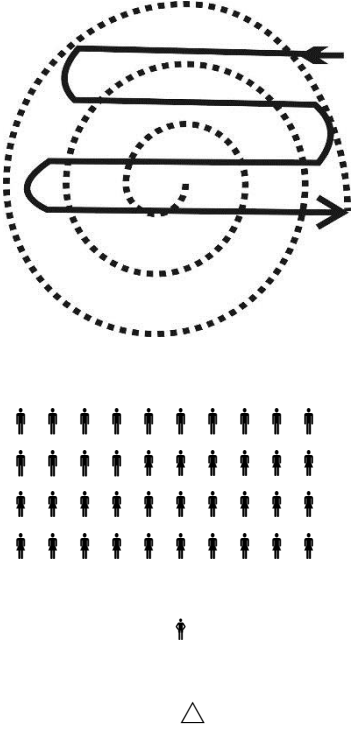
学法：合作探究、体验——集体练习改进——自主练习——提高。

耐久跑单元教学计划

课时	教学目标	教学内容	重点难点	教学策略
一	1、使学生初步掌握了解耐久跑的动作要领和基本知识。 2、使学生掌握耐久跑时两(三)步一呼,两(三)步一吸的有节奏的呼吸法,发展耐力素质。 3、通过拉力赛式的练习,培养当代中学生坚韧、顽强,勇于挑战的优秀品质和团结协作的“体育精神”。	定速体验跑 计时跑 变速折返跑	重点:学会正确的呼吸方法。 难点:形成良好的跑步节奏。	汽车拉力赛
二	1.初步掌握弯道跑技术 2.培养学生对各种跑的适应能力	弯道跑 变速跑	重点:弯道跑内倾角度,左右手的摆幅	圆周接力,体会弯道跑技术
三	1、掌握途中跑正确技术,提高学生控速跑的能力和速度节奏感 2、情感目标:通过拉力赛式的练习,培养学生坚韧、顽强,勇于挑战的优秀品质	跑的专门性练习	1、教学重点:改进、提高途中跑技术,提高学生有氧耐力,培养速度节奏感。 2、教学难点:能够控制跑速,跑动中能自主放松调整。	提高兴趣,提高跑的能力
四	1.巩固耐久跑技术, 2.培养学生战胜困难,超越自我的精神	越野跑	重点:速度的控制和合理分配体力 难点:步伐轻盈,呼吸协调	通过野外抢险游戏使学生学会体力分配
五	测验	男生 1000m, 女生 800m		

耐久跑教案

教学目标: 1、认知目标: 使学生初步掌握了解耐久跑的动作要领和基本知识。 2、技能目标: 使学生掌握耐久跑时两(三)步一呼, 两(三)步一吸的有节奏的呼吸法, 发展耐力素质。 3、情感目标: 通过拉力赛式的练习, 培养当代中学生坚韧、顽强, 勇于挑战的优秀品质和团结协作的“体育精神”。				
重点	学会正确的呼吸方法, 形成良好的跑步节奏。			
难点	形成良好的跑步节奏。			
过程	课的内容	时间	次数	组织教法与学法
开始部分	课的导入: 通常我们都是用跑的速度快慢和持续时间的长短来衡量一个人的体能状态。体能是我们运动能力的一个重要保证。就像我们生活中汽车跑的速度, 就要看这辆车的性能。这节课我们每一位同学都是一辆汽车, 要想我们的性能强大那么就需要大家自己去改装。通过我们这节课练习的定距离体验跑、计时跑、变速折返跑来提高我们的性能。看一看最后哪一位同学的性能更强大。 1、教学常规: (1) 体委整队报告人数 (2) 师生问好 (3) 教师宣布本次课的内容和任务, 提出要求 (4) 检查服装, 安排见习生	5, 分钟	2	◆组织: 学生成四列横队集合  图 1 ◆要求: 1、集合快、静、齐, 精神饱满, 注意力集中; 2、明确课堂内容

准备部分	2、准备活动：热身跑 规则：教师带领学生进行蛇形跑，然后变换成螺旋形，最后回到中间成四路横队。 徒手操 扩胸运动 振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 侧压腿 活动膝、踝关节 3、专项准备活动——汽车性能知识 一：原地高抬腿跑（换挡快） 2组 二：行进间前踢腿（减震好） 2组 三：行进间后踢腿（提速快） 2组 四：侧身跑（稳定性） 2组	4 × 8 拍 1 0 分 钟	◆组织：学生绕足球场中圈列横队集合 蛇形跑→螺旋形跑→四路纵横队  图 2 ◆要求：态度认真，体会技术动作要领和节奏，保持高重心。 组织：每一项活动都要选出优秀学生，发标签进行鼓励，提高其他学生来联系的兴趣 ◆目的：把跑的技术动作进行简化，促进完整技术的衔接。
-------------	--	---	--

基本部分

汽车性能自选超市

(一)学生以小组为单位进行合作探究学习，根据教师的问题，看展板自主学习。学习耐久跑时两（三）步一呼，两（三）步一吸的有节奏的呼吸法，发展耐力素质。好比提高了汽车性能。

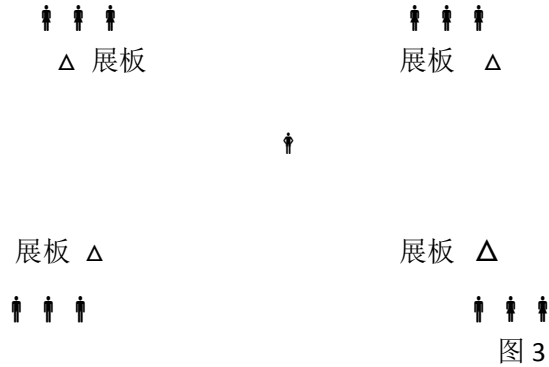
(二) 学生分组练习，进行目标培养
练习内容一：定距离跑体验跑
目标：培养速度节奏感，提高速度耐力，检查自主学习的能力。

练习内容二：定时跑
目标：激发速度，体会呼吸方法和跑的节奏。

20分钟

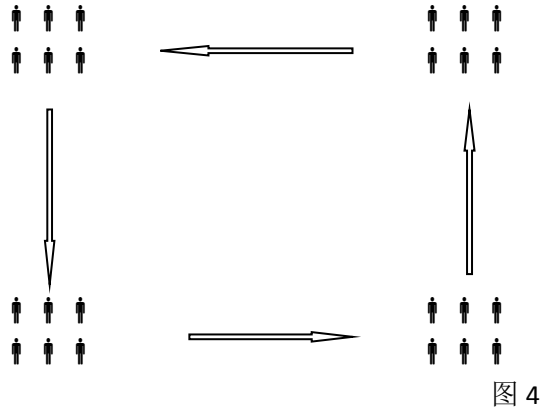
◆教学形式：合作探究学习

◆组织：如图 3



教学形式：分组练习

组织：如图 4

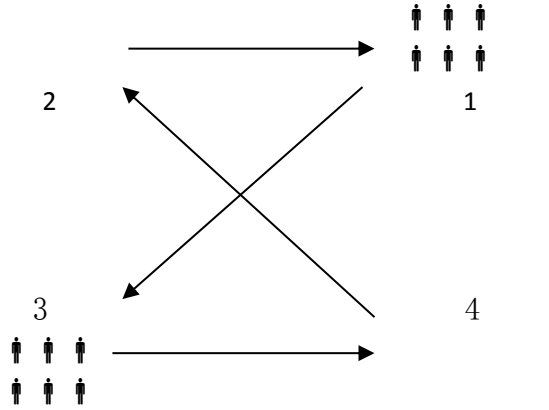


教学形式：分组练习

组织：如图 5

男生绕环路线：3→4→2→1→3

女生绕环路线：1→2→4→3→1



◆目的：引导学生练习时要合理分配体力，能够调控跑速，找到解决问题的方法和关键，培养速度节奏感。

（三）教师讲解示范耐久跑中的途中跑的动作要领，呼吸方法和跑的节奏。

汽车拉力赛(变速折返跑)

学生分为 4 组，每组 10 人。跟着莱格尔音乐进行变速折返跑，音乐会越来越快，教师在学生跑的过程中及时作出评价，鼓励学生能够克服极点，达到锻炼要求。最后根据每位同学跑的次数进行车型分类。

分类标准（学生完成练习后后，揭开悬念）

5 以下（卡车）

10 以下（公交车）

10-20（轿车）

21-30（超级跑车）

- ◆学法指导：学生按要求练习，体会速度节奏。
- ◆要求：积极思考，认真分析，确定自我目标，保持高重心跑，感知速度，体会节奏。

- ◆组织：将学生分成 4 组，在场地指定区域内进行往返跑。

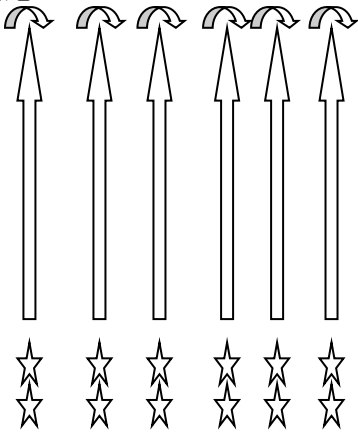
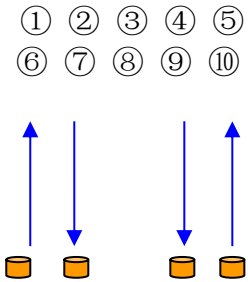
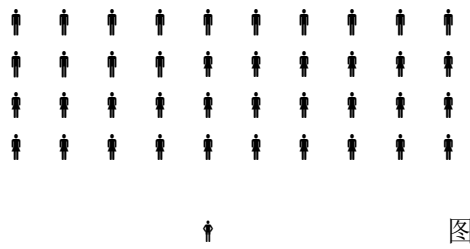


图 4

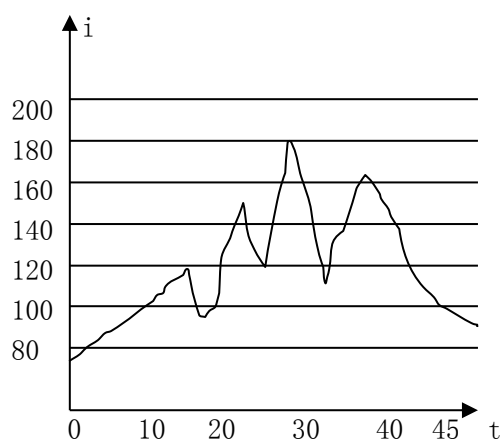
- ◆教法：
 - 1、跑步中教师巡回观察、进行提示指导。
 - 2、语言提示、激励。
- ◆学法指导：学生按要求结合自身情况进行练习。
- ◆要求：自主调节呼吸节奏与步频配合，能调控跑速，调节情绪。
- ◆目的：使学生能够合理分配体力，体会速度节奏，大胆尝试克服极点现象的方法。并获得第二次呼吸

关注弱势群体，激励学生进取，为学生树立自信心。

	三、游戏：翻车牌 学生统一站在自己车型规定的线后。对面展板有不同的数字，数字对应的是俯卧撑的个数，谁翻到了数字几就做几个俯卧撑 每人翻一次，做完以后把自己的号码带走。按顺序站好。	5分钟	◆组织：  图 5 ◆教法： 1、教师讲解游戏规则。 ◆学法指导：学生合作学习，确定自己最佳路线。 ◆要求：认真观察、思考，注意安全。 ◆目的：增强体能，发展上肢力量，培养团队协作精神。
结束部分	四、结束部分 放松调整 内容：跟随音乐自然放松 2、教师小结 组织收还器材 宣布下课	5'分钟	◆组织：成一圆型队  图 6 ◆教法：.教师示范、语言提示，学生试做，教师指导学生进行集体放松练习。 ◆学法指导：学生根据语言提示模仿练习 ◆要求： 1、积极参与，态度认真，充分放松身心。 2、认真听教师点评。 3、爱惜器材，收还及时。

教具：足球场
秒表
标志桶
展板
画板

运动量曲线预计：



练习密度预计：50%
左右
平均心率 130-150 次/分

田径：耐久跑及体能练习

执教教师简介：



姓名：梁西军

工作单位：岚山区巨峰镇初级中学

毕业学校：临沂师专体育教育系

一直在巨峰镇初级中学从事体育教学、训练工作。下面就自己工作以来的情况跟大家汇报一下，

让大家能更好地认识我。

一、狠抓运动队管理，全面提高运动水平

不经风雨，怎能见彩虹。2011 年我已通过体育特长生这条渠道，为我们农村中学的体育生开启了通往重点高中的大门。2011 级的三名短跨队学生，刘硕达一级直接保送了河北工程大学，王恒接近一级被北科大录取，现在保读研究生，丁鹏现在已经从北京防化学院毕业；2012 级王鑫就读于华北电力大学；2014 级尚梅就读于苏州大学；还有现在就读于日照一中 2017 级的相夫瑞、赵龙；2018 级的丁港、顾世超。我相信会有更多的学生通过这条辛苦的风雨路，走进美好的人生理想的大学校园。

二、合理利用时间，加强业务突破

为了能跟上训练、上课变化的节奏，我每天上网 2 个小时，认真学习，同时还担当了中国学校体育杂志读者群的管理员，每月定期的组织研讨。勇担当，敢作为，积极进取，不时有些观点刊登在中国学校体育杂志上，通过自己不断的努力现在已经有十余篇文稿在不同的刊物上发表了。

耐久跑单元教学计划

一、学生分析

初中二年级的学生年龄为 14、15 岁左右，该年龄段的学生正处于青春初期，朝气蓬勃，富于想象，有很强的求知欲和表现欲，但他们对耐久跑不感兴趣，对耐久跑感到枯燥、乏味，在教学中应采用多种方法来调动学生的积极性，发挥学生的主动性，给他们一个充分展示自己想象力、创造力的舞台。

二、教材分析

本单元是初中二年级(水平四)教材中的内容。耐久跑是人体在氧气供应充足情况下长时间跑步的能力，练习耐久跑能使心脏收缩力加强，提高心脏供血能力，还有助于降低血液中胆固醇的含量，因此，耐久跑是终身体育较好的练习方法。初中二年级学生练习耐久跑，要求一般掌握跑的基本技术，重点掌握耐久跑的呼吸方法，了解“极点”和“第二次呼吸”，克服极点现象是耐久跑的教学难点。通过耐久跑练习，发展有氧耐力，促进身心健康发展，培养学生坚强的意志，顽强的毅力和坚持到底勇于克服困难的精神。本单元一共安排了七个课时，教学中以《新课程标准》为依据，以学生为主体，以“健康第一”为指导思想，采用游戏、创设情景等多种教学方法来提高学生的练习兴趣，让学生边学边练，练习中思考，思考中练习。

三、课次教学内容任务要求，组织教法，重点、难点。

第一课时：学会耐久跑的起跑姿势

- 1、学会耐久跑的起跑姿势
- 2、初步掌握快速有力的起动方法

组织方法：

- 1、学生自主练习
- 2、教师点拨指导
- 3、总结起跑技术要领
- 4、自主巩固提高练习

重点：重心在前脚，两脚用力后蹬，难点：后腿迅速前摆，两臂积极前后摆动。

第二课时：复习耐久跑的起跑姿势；学习和掌握起跑后的加速跑

- 1、巩固起跑姿势
- 2、学习加速跑，掌握正确的方法

组织方法：

- 1、两人一组自主练习。
- 2、学习起跑后的加速跑。
- 3、站立式起跑 30 米加速跑

重点：重心前移，难点：起跑后上体不要过早抬起

第三课时：初步掌握途中跑的动作方法

- 1、初步掌握途中跑的动作方法
- 2、掌握途中跑的节奏和呼吸方法

组织方法：

- 1、学生试跑，总结要领
- 2、提示动作要领

3、练习体会

重点：掌握耐久跑的呼吸方法； 难点：合理调节节奏和均匀分配体力

第四课时：复习途中跑的技术

1、进一步提高途中跑的能力，掌握合理的跑步节奏，学会正确的呼吸方法。

2、培养顽强的意志品质和团结协作的精神

组织方法：

1、回忆途中跑的动作方法

2、学生分组自主练习，体会“极点”

3、自然地形练习，提高兴趣

重点：掌握耐久跑的呼吸方法，了解“极点”和“第二次呼吸”，难点：克服极点现象

第五课时：学习弯道跑技术

1、掌握弯道跑的身体姿势，两臂摆动的幅度，以及两脚的着地部位

2、掌握弯道跑接直道跑的动作

组织方法：

1、学生课前预习

2、让学生根据预习情况总结弯道跑的技术要领

3、补充学生总结情况

重点：弯道跑技术。难点：用意志完成耐久跑

第六课时：学习冲刺跑技术

1、巩固和提高耐久跑能力

2、初步掌握耐久跑冲刺技术

3、培养顽强的意志品质

组织方法：

1、变速跑练习

2、学习冲刺跑技术

3、接力比赛

重点：冲刺时身体重心前移。 难点：过终点时保持高速

第七课时：耐久跑练习及考查

1、提高耐久跑技术和能力

2、了解什么是有氧运动，

3、考查学生耐久跑的能力

组织方法：

1、学练有氧健身操

2、耐久跑情景练习，提高兴趣

3、考查

重点：了解有氧健身的锻炼手段。难点：用意志完成耐久跑考查

耐久跑教学设计

一、设计理念

本课是八年级耐久跑单元的第3次课。本课教学以“健康第一”为指导思想，以新课标为依据，以合作探究、竞争欢乐为主题，以注重改进教学方法为手段，以竞争练习、体智结合为主线，充分发挥教师的主导作用和学生的主体地位，采用多种激励的手段，调动学生的积极性，激发学生学习兴趣，培养学生吃苦耐劳的意志品质以及合作能力和竞争意识。

二、学情分析

长期枯燥单调的跑步练习已经让七年级学生对耐久跑失去兴趣，要想学生的耐力水平再上一个台阶，就要在教学方法和教学手段上寻求突破。八年级的学生有一定的耐久跑技术和能力，学生创新能力和竞争欲较强，让探究和竞争走入耐久跑课堂是一种全新的尝试，让每位同学成为课堂的设计者、组织者、参与者充分地调动起学生参与耐久跑课堂的积极性。

三、教学目标

1、认知目标：摆臂动作和呼吸方法在耐久跑中的正确运用及作用。

2、技能目标：正确运用耐久跑技术，能够根据路程控制速度、合理地分配体力；通过情景创设、小组竞争发展学生耐力素质，提高学生的耐力水平。

3、情感目标：在练习中培养学生积极进取、顽强拼搏、力争胜利的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，让学生在运动中合作，在合作中体验乐趣，在乐趣中享受成功。

四、教学环节设计

根据教学的三个目标（认知、技能、情感），教师把教学活动设计了以下五个阶段。

常规导入阶段：利用激励提问方式做课的导入，调节了学生的精神状态。

热身激趣阶段：教师组织学生进行热身跑，并且让学生在每个动作做完之后等待老师的下一个指令。这样的要求使学生产生了“老师要干什么”的疑问。利用学生强烈的好奇心和求知欲调动了学生的积极性。热身跑中向学生暗示这不是一节传统的耐久跑课，这样就在心理和机体两方面让学生为

上课做好了充分的准备。

参与体验阶段：作为本课的主要环节，我设计了几个紧密连接的版块。

1、教师利用号码牌和标志引导学生定向跑实践，实践的完成不仅需要体力和意志力还需要团结协作能力，并及时评出优胜小组。这样使得单纯的耐力性练习变得更有趣味性和挑战性，更容易激起学生的参与欲望。

2、在第一次实践的基础上给学生提出更高的要求，每一次定向跑要有固定的学生引领小组完成。这样充分重视学生的主体地位，每个学生都作为领导者参与进来，始终让学生感到实践的完成不是每个人在被动的跑而是小组共同努力的结果，这一次的跑量加一倍，需要学生们运用正确的耐久跑技术，有利于培养学生吃苦耐劳的意志品质。

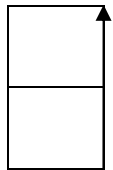
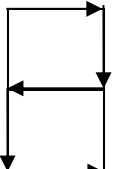
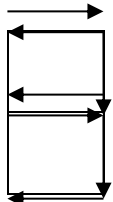
3、在两次定向跑过程中教师不断鼓励激励学生的同时提示学生运球耐久跑技术，学生在实践过程中巩固耐久跑技术。

体智结合发展能力阶段：这个阶段使学生跑动路线最长的一次也是本节课的挑战高潮所在。本次练习的完成不仅需要技术、体力、意志力还需要小组讨论出最合理的跑动路线同时每位同学完成一次领先发展了学生合作探究能力。

调节与放松阶段：通过放松练习，使学生在愉快的气氛中身心得到放松，达到生理上的恢复和心理上的满足。最后引导学生畅谈感受和收获，收器材，宣布下课。

耐久跑教案

教材内容	耐久跑			课型	新授课		
教学目标	1、认知目标：摆臂动作和呼吸方法在耐久跑中的正确运用及作用。 2、技能目标：正确运用耐久跑技术，能够根据路程控制速度、合理地分配体力；通过情景创设、小组竞争发展学生耐力素质，提高学生的耐力水平。 3、情感目标：在练习中培养学生积极进取、顽强拼搏、力争胜利的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，让学生在运动中合作，在合作中体验乐趣，在乐趣中享受成功。						
教学重点	掌握耐久跑的呼吸方法			学情分析	单一的耐久跑练习已让学生早早得对耐久跑失去了兴趣。但是学生创新能力和竞争欲较强，改进教法让探究和竞争走入耐久跑课堂是一种全新的尝试，让每位同学成为课堂的设计者、组织者、参与者充分地调动起学生参与耐久跑课堂的积极性。		
教学难点	合理调节节奏和均匀分配体力						
课的部分	教学内容	时间	教师活动	学生活动	组织方法		
激趣热身	一、课堂常规 二、热身： 1、热身跑熟 2、拉伸操		1、师生问好，导入新课，介绍本课内容、目标、要求。 2、检查服装，安排见习生 3、教师介绍热身跑的路线和任务。 4、领做拉伸操 5、对学生的热身情况及时点评，对下一环节提出更高的期望和要求。	1、体育委员集合队伍，查报人数。 2、学生听清热身跑的路线。 3、顺利按预定路线完成热身并拿到号码牌。 4、跟做拉伸操 要求：积极拉伸，每个拉伸动作到达最大幅度后停顿 3-5 秒钟。积极参与其中，为主教材做好充分准备。	场地布置： ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○ ○○ ○○△ ○○		
参与	一、 1、定向跑 1： 各组在小组长的带领下，按照第 1 到第 10 名同学的号码依次绕过十个数，		一、 1、创设情境，激发学生的参与兴趣。 2、讲清楚定向跑的方法和规则。 3、强调跑动过程中出现相对或交	一、 1、听清定向跑的方法和规则。 2、小组长带领组员按方法和规则完成定向跑任务。	一组跑动路线示例： 1 5 3 7 10 9 8 4 6 2		

课 的 部分	教学内容	时间	教师活动	学生活动	组织方式
与 体 验 体 智 结 合	队伍回到出发位置完成。 规则： ①每到达一个数字所有组员必须全部绕过。 ②场地穿行中注意等待和避让，不能出现交叉现象 2、定向领先跑：方法与规则同上，跑向哪个数时有对应号码的同学领跑，小组尽量加快速度完成任务。 二、 “迷宫”逃离 1、体验跑法 激发兴趣 将场地的两个篮球场分开形成两个比赛场地。1、2组在第一场地，3、4组在第二场地。		叉时的应对方法。 4、教师巡视，适时提醒学生注意耐久跑技术的运用和鼓励学生。 5、点评各组表现并评出优秀小组。 6、激励学生在原有的基础上在进行一次定向领先跑，每个学生领先力争更快速度得完成。 7、跑动过程中要求学生加快速度的同时鼓励耐力较差的同学完成任务。 二、 1、教师提问学生：篮球场的边线、底线、中线构成哪个数字，是不是这样的场地上能够跑出 0-9 所有的数字。 2、教师引导与提示：利用图纸演示 1-2-3 的跑进路线。 3、创设情境，介绍“迷宫逃离的方法和规则” 4、教师组织学生根据自己对数字顺序的排列进行体验练习。 5、教师及时给与鼓励与评价。 6、宣布新的规则，	3、跑进过程中正确运用耐久跑技术。 4、小组长组织在第一轮的基础上对应号码的同学交替领先更快速度完成第二轮，尽量使小组获得胜利。 二、 1、积极回答老师提出的问题。 2、认真观察教师的提示，积极思考，并能总结出每一种组合：排列不同，起点不同，距离就不同 3、按教师的提示对前 3 个数字作出编排在组长下带领本组进行练习。 4、在新的规则下小组讨论出最合理的跑动路线。 5、每跑一个数字前对应号码的同	布置： 一组跑动路线示例： 1、8、2、9、5、4、7、3、10、6 二、 1-2-3 跑进路线示例： 1:  2:  3: 

课的部分	教学内容	时间	教师活动	学生活动	组织方式
发展能力	2、合作探究 体智结合 方法同上规则依次跑完这 10 个数字，同时跑那个数字时对应号码的同学领先队伍。数字可以进行旋转和翻转。 三、素质练习 2、平板支撑		激发学生的参与热情。 8、组织学生分组讨论跑动路线。 9、组织学生进行比赛。 10、点评各小组表现，为优秀小组加分奖励。 11、评出本节课的最优小组。 三、教师教授动作方法，组织练习	学主动向前领先。 8、发扬吃苦耐劳的意志品质，尽最大努力完成，为小组争胜贡献力量。 三、学生按规则进行练习。	组织形式： 散点站立，同时练习。
调节放松	1、放松整理 2、讲评 3、师生再见 4、送还器材		1、教师领做放松操 2、讲评总结 3、收放器材 4、师生再见	1、跟做抻拉操。 2、积极参与共同总结。 3、收回器材。 4、与老师再见	放松组织队形： 四列体操队形
场地器材	篮球场 2 块 标志桶 10 个		密度和强度	练习密度：39% 平均心率：135 次/分	
课后小结					

田径：耐久跑及体能练习

执教教师简介：



姓名：蔡全坤

工作单位：莒县夏庄镇
中心初中

性别：男

现任莒县夏庄镇中心初
中教导处主任，日照市
兼职教研员、日照市教

学能手、日照市优秀乡村教师、日照市优秀体育工作先进个人、日照市输送体育后备人才伯乐奖、莒县名师等，先后获市优质课一等奖，市教师基本功大赛一等奖两次，在《中国学校体育》、《体育教学》、《山东教育》等杂志发表 100 多篇教学论文。

本课设计思路

本课体现学校体育与健康教学的“健康第一”指导思想，立足于学生，“把课堂还给了学生”，“把时间还给了学生”，让学生成为教学的真正的主体，积极参与到学习中来；让学生在课堂中有选择学习项目和具体学习内容充分调动学生学习的积极性，变被动为主动，激发其强烈的求知欲望，提高学生对体育课的热情和兴趣，同时提高身体机能和健康水平。

根据初中阶段学生生理、心理特点和教材需要设计课题，在教学中采用自由体验，问题意识的方式进行教学。引导、启发、创造，提高了学生在练习中的积极性，既满足了学生的需要和兴趣，同时也促进了学生思维的发展。以活动项目为主，以现有器材为基础，鼓励学生克服困难、勇往直前，去发现自己在运动中的乐趣及幸福感，发展学生的个性，身体、身心并育。

课的安排主要是给予学生能自主发挥的空间，遵循“以学生为本”的教育理论，力求使师生的生命力和创造力、激情与智慧在课堂上得以充分体现，选择了部分教学手段，根据学生和教材的具体情况灵活运用。

热身活动通过学生自由对向跑的游戏练习，满足需要和激发学生兴趣，达到释放运动欲望，提高兴趣和热身效果。

主教材耐久跑教学打破传统的教学方法，主要让学生在情景意识中去亲自体验、分析、总结出跑的最佳方法，教师在整个教学中处于启发、引导的位置，教学采用层层推进的策略，让学生在情境中完成学习任务，情感不断得到升华。

主体教学设计过程大体分三个部分：即（1）自主学习阶段：教师启发引导，通过自身体验解决问题实现学习过程（2）合作阶段，师生共同分析动作的结构、技术特点或者方法。（3）展示阶段，通过贪吃蛇游戏的创意活动，使所学的知识和技能得到了运用，并给学生一些自尊、自信，充分展示自我的时间和空间，把所学动作技术表现出来。

课的中间和结束部分寓音乐美于其中，激发学生的蓬勃向上的情绪，唤起学生对生活的向往和热爱，同时也培养了学生的乐感，体现了新时代中学生青春年华的绚丽多彩和生机活力。

耐久跑单元教学设计

一、单元设计指导思想

根据新课程标准要求，树立“健康第一”的思想，以学生身心发展为核心，促进学生身体、生理、心理和社会适应能力的全面发展；通过各种教学方法和手段的运用，激发学生对耐久跑学习的兴趣，充分发挥学生主动性和主体性，搭建一个学生展示自我的平台，把学生的创新意识、创新能力和创新精神的培养作为重点来抓，使学生在宽松和谐的气氛中体验成功，享受快乐；为学生终身体育意识打下坚实的基础。

二、单元设计构想

该单元学习内容多，教学难度大，单一的耐久跑教学枯燥乏味。为解决该问题，我们发挥教研组集体智慧力量，深入地进行教学研究，采取集体备课的形式，共同探讨设计适合学生学习兴趣、能力提高的方法，通过多种形式的辅助教学，培养学生的积极性，树立自信心、进取心，养成良好的锻炼身体的习惯。在设计教学流程时，以耐久跑教学内容为主线，辅以游戏、健身操、花样跑、台阶训练及测试等辅助教材进行练习；整个教学流程强调有趣性、多样性和实效性，注重学生能力培养，将合作意识、团队精神、保护帮助融入到课堂中；在教学的个别环节，进行小组间、学生间评价，鼓励优秀改进不足，形成和谐包容的课堂氛围，争取获得较好的教学效果。

三、学生情况分析

初二学生正处于分化与定形阶段，学生学习习惯、学习方式在交替更新时期，此时，学生精力旺盛，希望通过体育活动强身健体、调整情绪，提高运动成绩，为未来中考体育奠定基础。因而，耐久跑是初二教学的重点，教师如何把握这个教材，既要使学生主动学习，又要使学生乐意学习。通过学生情况分析认为：学生在学习耐久跑教材时，有一定的畏难情绪。一方面，教材本身就枯燥乏味，教师的教学方式简单缺乏创新，过去教学千篇一律，影响了学生学习兴趣；另一方面，学生吃苦耐劳精神欠缺，主动学习愿望不强。教师谈到学习耐久跑时，学生怨言多，意见分歧大。这些原因的产生与过去学校体育教学方法、手段、措施不力有很大的关系。那么，在新课程标准的指导下，教师要运用新的教学理念和现代教育手段，结合多种教学方法，激励学生主动学习，自觉参与的热情；培养学生运动兴趣，提高体育素养。要改变传统教学方式，力求教学的多样性、趣味性，把学生吸引到体育课堂中来。为学生终身体育奠定基础。

四、教材分析与处理

本单元主教材内容是耐久跑，从技术教学看包括起跑、途中跑、弯道跑、终点冲刺、呼吸方法、跑动节奏、体力分配等等；如果只是为了完成传授主教材的教学内容，让学生知道这些技术是远远不够的。在新课程标准的指导下，面向全体学生，树立“健康第一”的指导思想，在体育健康课教学中既

要弘扬学生的主体性和主动性，又要充分体现体育健康课的价值，使学生身心全面发展，促进学生身心健康向上，为终身体育奠定坚实的基础。那么，如何调动学生的学习积极性，改变传统教学方法，提高教学效益呢？通过分析探讨，针对初二教材和学校、学生的实际，以耐久跑为主教材，结合教师的特长爱好来改变传统的教学方法。如：①确立主题《突破障碍、冲出封锁》，设计情景加以引导的模式，以游览日照各区县的胜地为背景，通过各种动员、训练去完成主教材耐久跑的教学任务。②以趣味游戏的串联方式来激发学生的学习兴趣，在练习中不断灌输知识，提高学生的奔跑能力等。在辅助教材的选择上加以突破；如在辅助教材中选择了①复习自编操过度到主教材耐久跑的教学上；②从健身操练习过度到耐久跑的重复跑③复习跑的专项性练习转向耐久跑的计时跑教学上等等。以学生为中心，使课堂充满活力；避免以教材为中心，学啥教啥的现象。从而，提高学生的学习兴趣，转变学习观念，使学生终身受益。

五、组织与教法

1. 在教学方法上，力求教学方式的多样化、不只是为教而教、为学而学；而是为教与学的和谐发展来改变教学方式，丰富教学内容，注重学生学习的参与性。摒弃过去学生被动学习的状况，通过多样的练习，让学生发现问题、分析问题、解决问题，不断提高学生的主动学习的热情。在学习中，通过多种学习评价，增强学生的自尊、自信、自强不息的品质。

2. 在课的组织上，教师是引领者，设计、创造、组织、协调各教学环节。学生在教师的指导下，讨论分析、探究合作、自己设计、与教学内容相关的一些练习方式。同时，发挥体育骨干的作用，使教师从教练员的角色中解脱出来。

六、确立新的评价方式

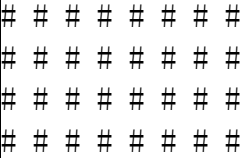
在本单元学习中，采取多种评价方式对学生成绩进行评价，打破了传统耐久跑中按时间多少来评价成绩的模式；在评价的方式上，既有教师对学生的评价，又有学生自我评价和小组评价。在评价内容上，既有学生态度、心理和行为的评价，又有学生体能和技能的评价。学生体能是有差别的，用一个评价模式去评价学生是不现实的。因而，运用新的评价方法去评价学生是人性化的体现，是社会发展的必然。

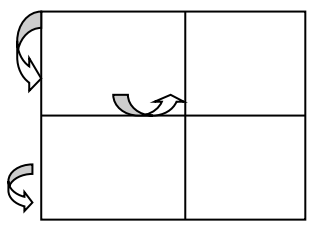
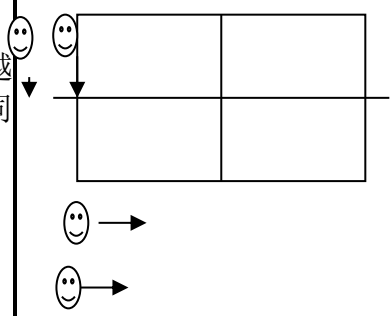
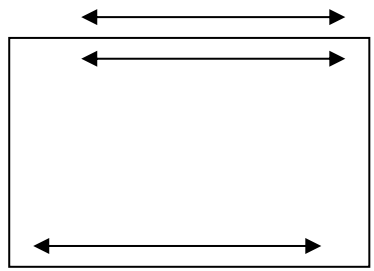
体育与健康（水平四）耐久跑单元教学计划

教学任务	1、学习耐久跑技术发展学生耐力素质，提高学生的心肺功能。 2、增强学生的适应能力，培养学生吃苦耐劳和坚忍不拔的意志品质。			
教学目标	1、通过各种方式的辅助教学，激发学生对耐久跑学习的兴趣。 2、能较好适应自然地形、运动场地的耐久跑练习，掌握耐久跑基本技术。 3、注重师生情感交流，使 95 % 的学生能较好地完成耐久跑教学内容学习，5% 的学生能够尽自己最大能力完成全程跑。 4、培养学生勇于进取、吃苦耐劳的精神品质；创建一个团结协作的班集体。			
课次	教材选择	教学重难点	任务与目标要求	教学策略与方法
一	教学主题：《突破障碍、冲出封锁》	重点：越过障碍的方法 难点：合作探究游戏改造	通过练习提高奔跑能力要求学生注意安全、团结协作。	1、运用各种模拟情境的教学方法， 2、教师引导，学生合作研究
二	1、游戏：“游览胜地” 2、超越跑 3、游戏“前仆后继”	重点：呼吸方法 难点：跑的节奏	学生能够在跑动的过程中掌控自己跑动的速度和节奏，能够做到三步或两步一吸，三步或两步一呼，知道浅表呼吸和深度呼吸对完成耐久跑任务的重要性。	1、跑的专门练习。 2、教师讲解示范 3、导入情景。 4、游戏练习和要求 5、学生按照练习任务去组织练习。
三	1、变速跑 2、游戏与力量练习	重点：直道加速的变速跑 难点：变速的时机把握	提高学生跑动中速度变化的能力，要求学生体会教学内容。	教师引导，口令标志，学生体验并总结，教师总结。先学后教
四	1、弯道跑的探究学习尝试 2、游戏“齐心协力”	重点：探究实践 难点：总结归纳	通过探究发现问题，解决问题要求学生动脑并敢于实践。	1、自由选择学习方法，根据教师要求到各种弯道上体验练习 2、由教师主持学生讨论得到弯道跑的技术要领。 3、直道进入弯道的接力，能

				力的运用。 4、分组练习，各组利用场地上的圆或用器材摆置圆弧进行追逐跑的游戏和比赛。
五	1、弯道跑与变速跑 2、游戏“健康跑”	重点：弯道加速的变速跑 难点：直道与弯道跑的变化。	使学生掌握弯道跑技术，提高快速奔跑的能力。	1、四路纵队，根据教师口令四人一组做直道进弯道的中速跑 30 米*4。 2、直道进入弯道的加速跑 50 米*2。 3、直道进入弯道的让距追逐跑 50 米*2。 4、分组练习，各组利用场地上的圆或用器材摆置圆弧进行追逐跑的游戏和比赛。 以学生体验为主。
六	1、变向跑 2、跳绳接力	重点：直道快速跑到口令向后跑 难点：快速转身	掌握变向跑技术、发展身体素质，要求在跑中体会变化方式。	分组教学，各组长组织并负责评价
七	1、记时跑 10 分钟 2、跑前跑后的脉搏测试	重点：呼吸方法的掌握 难点：跑与呼吸的配合	尝试长距离跑，要求学生在规定时间内跑完规定的距离。	1、教师提出分组练习要求，根据场地上的弧线和器材，设计各种弯道跑的路线和练习形式。并告诉学生脉搏测定方法与意义 2、组长带领下进行弯道追逐跑练习。 3、各组创设的追逐游戏展示，教师点评。
八	1、1000 米或 800 米跑 2、身体素质练习	重点：跑动中跑与呼吸节奏的掌握 难点：如何克服“极点”的出现	按素质测试要求全力跑完全过程。对比分析学生情况。	讲解要求，要求学生在跑步中以体验呼吸与节奏之间的关系为主，告诉学生极点的内容与解决方法
九	1、耐久跑测试、 2、自选内容	重点：计时测验或等差测验 难点：等差评价	检查学生耐久跑能力，检查教学效果，要求学生认真对待。	分组测试，以开放内容为主

耐久跑课时教案（水平四）第二课次

教学目标	1、通过教师引导下的自身亲身体验，100%同学掌握耐久跑的技术。并能在具体游戏为载体的实践中学会运用。 2、在学习中学生能够获得积极参与的运动意识，积极发展自己思维，克服自身的运动极点，以坚强的意志完成任务。 3、能够在运动完成后对自己进行一个恰当的自我评价，能够以愉快学习的态度完成本次课程，在各种练习中注重自己团结协作的集体主义精神。			
教学内容	耐久跑			
重点	1. 学会体验, 并在体验中生成知识技能 2. 掌握耐久跑呼吸的方法 3. 形成在耐久跑中的跑动节奏			
难点	跑动节奏与呼吸、摆臂协调统一			
程序	教学内容	学生活动	教师活动	组织与培养目标
导入课程	课前集合和宣布本课内容	四列横队集合在教师的面前	对学生宣布本课教学内容及学习要求	--男生 --女生 --教师 要求：做到快静齐（图1） 
热身活动	1、对向跑找朋友 2、跑的辅助性练习及徒手操	篮球场上跟音乐自主练习，相互结伴如（图2） 	A、讲解要求 B、组织实施、提出要求，督促鼓励，适时口头评价。	目标：自由、开放性练习，不强求具体形式。
探索与研究	1、旅游观光游戏	1、各组组织学习任务单 2、音乐伴奏，学生根据音乐的节奏进行跑动。 3、游览自己家景区5次 4、逆时针顺序进	提出要求，提出问题，督促鼓励，适时口头评价，注意引导发现，帮助学生解决、总结问题。直至学生理解和掌握弯道跑的动作要领。	在（图3）中练习体验--讨论--探究--分析--再体验--分析讨论--总结，注重问题意识和思维训练。

		行：先游览自家景区三次——再按照逆时针顺序相互游览——每个景区三次——最后回到自家位置； 带着问题，亲身体验，回答问题，总结方法 问题：1、耐久跑和快速跑的区别？ 2、怎样做到步伐和呼吸的有机结合？ 3、摆臂的动作和幅度是怎样的？ 4、模仿并讨论 5、总结		
知识和技能的运用	2、超越跑	1、组织学生学习任务单。 2、每组学生成两路纵队行进一周。 3、在音乐的伴奏下进行，根据节奏跑动。 4、听到老师的哨音从本组的最后两名同学向前超越直至跑到排头领跑。	A、强调跑动的节奏和呼吸 B、要求学生超越时从自己前面同学的一侧超越。	(图4) 
知识和技能的拓展	B、前赴后继接力游戏	1、组织学生学习任务单。 2、学生分成四组位于篮球场的四角在音乐伴奏下进行，每组的第一个同学手持红旗跑到篮球场的另一个端线后绕过障碍物返回，带领第二名同学再跑到另一条端线绕过障碍物返回后，再一起带领第三名同学以同样的方法行进，以此类推，同	B、创造气势，让学生有激情，在前赴后继的情境中完成，并注意观察、评价。	B、分组练习场地如（图5）（图5）  注重情感的升华

		学跑动完成后第一名同学把红旗交给第二名同学后下来休息，第二名同学在带领本组跑一个来回后把红旗交给第三名同学后下来休息，以此类推直至全部完成直至带领最后一名。		
恢复身心	1、放松操 2、总结评价	1、学生在音乐伴奏下和教师一起做放松操 2、学生进行整个学习过程的自我和相互评	1、做放松动作让学生模仿 2、引导学生进行自我、相互评价并作总结性评价	1、学生在音乐伴奏下以教师为中心围成圆圈，按照教师的动作模仿练习，场地练习同集体练习。2、自由评价和总结评价
场地器材	篮球场地一块；录音机一台；小红旗 4 面；标志桶 13 个。区域图四个。小星星 30 个。		课 后 反 馈 与 总 结	

排球：正面双手垫球及体能练习

执教教师简介：



姓名：曾庆军

工作单位：五莲县高泽镇初级中学

毕业学校：日照师范 体育专业

参加工作 22 年以来，我努力做好体育教师工作。从 1999 年起，连续 3 次被评为校优秀教师。2002 年被评为县优秀教师。2005 年被县教育局评为先进工作者。2016 年被团县委评委优秀青年等荣誉称号。

从教以来，本着对学生负责的精神，已全部精力投入到教学中去，教学工作多次受到县、市、省的表彰，如下：2012 年 11 月，在全县体育与健康优质课评选活动中获得一等奖。2014 年 4 月，在日照市体育与健康优质课评选活动中获得一等奖。

2014 年 11 月，在山东省体育学科优质课评选活动中获得一等奖。

2017 年 8 月，论文《关注心理成 朝向完美人格》被山东教育学会评为优秀成果二等奖

2017 年 6 月，我校在全县男子足球比赛中取得全县第四的优异成绩，被评为优秀辅导教师。

2018 年 4 月，我校在全县女子足球基本功比赛中取得全县第二的优异成绩，被评为优秀辅导教师。

排球正面双手垫球教学计划

一、教学目标

- 1、初步学会排球正面双手垫球的基本技术。
- 2、发展协调性、灵敏性、增强全身协调能力；
- 3、培养学生面对任何困难都不要轻言放弃，勇于向前、顽强、果断的优良品质；且在不断的尝试中找出最佳的方法与快捷方式，建立与培养学生的自信心。

二、教学内容

排球正面双手垫球

三、教材分析

排球运动是初中二年级体育课的重点教材，它讲究集体性、竞争性、团队精神，从而发展学生的跑、跳的能力，以及学生的速度、灵敏、弹跳、力量等身体素质，增强学生体质。本课次教学内容是排球运动的正面双手垫球技术，垫球技术是排球运动中最主要的基本技术之一，是排球技战术的重要一环。本次课重点要解决正面双手垫球和全身协调配合这一问题。

四、学生分析

初二学生已经掌握正面双手传球，对排球有一定的认识，但今天的正面双手垫球上下肢用力不协调，不能更好的控制球，由此造成一定的心理障碍。因此在教学时，要设计新颖、有趣的联系方式和手段消除学生的这一心理障碍。如通过游戏的方式诱导学生进入角色，激发练习兴趣。另外在教学中要关注学生的个体差异，尊重学生的主体地位、正确利用学生活泼好动、兴趣广泛、争强好胜、善于模仿、喜欢表现子的特点。

五、教学策略

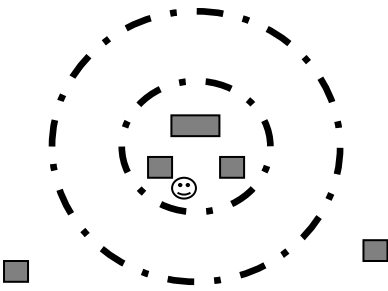
本课采用游戏式教学引入，遵循快乐体育的宗旨，让学生在“乐中学、学中乐”，并根据学生个体差异采用分层教学，让学生都能体验到成功的喜悦。

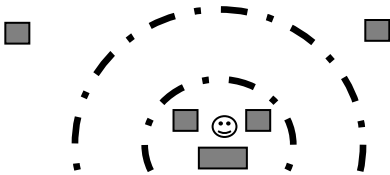
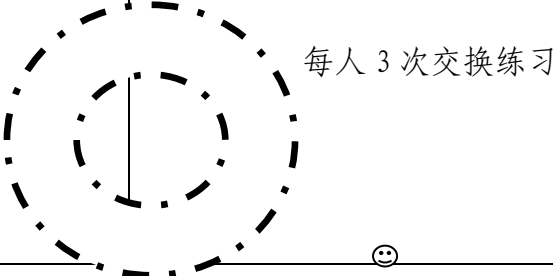
六、教学媒体

器材：排球 25 个

课题		排球正面双手垫球	学习阶段	水平四
教学领域目标	运 动 参 与	通过让学生主动参与运动动作的学习，使学生具有积极参与体育活动的态度和行为。		
	运 动 技 能	使学生掌握正确的排球正面双垫球方法，指出正确姿势与错误姿势的区别。		
	身 体 健 康	发展学生上下肢协调能力。		
	心 理 健 康	培养学生想象力和创新能力，使学生在学的过程中体验快乐。		
	社 会 效 应	培养学生独立完成动作和集体合作能力、团队的竞争意识		
场地器材		排球 25 个		

排球正面双手垫球课时计划

教学内容	1、学习排球正面双手垫球，2、障碍接力游戏：“我最棒”		
教学目标	1、运动参与目标：通过自制器材引导学生利用课余时间进行科学锻炼，同时积极参加体育与健康课的学习。 2、运动技能目标：了解垫球技术在比赛中的应用，进一步学习正面双手垫球技术。 3、情感目标：体验运动的快乐，通过积极的体育运动增强自尊自信。 4、社会适应目标：尝试与人合作，体验不同的运动角色。		
教学重点	重点：击球部位，插、夹、提、蹬，上下肢协调用力。		
教学过程			
课程结构	教学内容	组织及教法	过程目标
准备部分 (约 8')	1、整队报数，师生问好 2、宣布本课内容及任务 3、检查服装安排见习生 4、慢跑 3 圈（圆上） 击掌慢跑——击掌后面对面滑步——击掌后背对背滑步——最后两队跑双圆 在跑的过程中，教师指导学生如何跑，强调注意安全！ 5、圆上拍手操：2*8 ① 体侧运动 ② 体转运动 ③ 扩胸运动 ④ 踢腿运动 ⑤ 腹背运动	1、组织：背风避光  4、组织：圆上进行 要求：步伐整齐 教学提示： 提醒学生注意力集中，反应灵敏。 《大课间跑步音乐》 5、组织：动作到位，活动充分 组织：队形双圆  组织：同上 教法：示范，领做（进行不同方向示范） 要求： 动作舒展、准确到位，充分活动身体各部位，为下一步学习新的技术动作做好准备。	声音宏亮 随堂见习服务 提高学生在注意力，活跃气氛 师生互动，关系融洽，创造和谐氛围，激发学生兴趣 滑步练习为准备学习移动垫球打基础。 师生同做，进一步促进机体活动能力、协调能力、配合能力的提高，全面激发身体各器官功能。

基 本 部 分 (约 23')	1、学生自主学习(分四组) 2、示范——讲解正面双手垫球基本要领 动作要领: 身体正对来球方向,两臂伸直夹紧插入球下,击球时,蹬地提肩,用小臂前半部分垫击球的后下方,击球后重心前移。 重点:击球部位,插、夹、提、蹬,上下肢协调用力 难点:控制球速与飞行方向	1、组织:半圆讲解集合队形  2、教法: ①学生分四个小组结合挂图进行自主学习,尝试性徒手或持球练习,通过自主学习,展示学习成果。 ②结合挂图讲解示范,2-4次 ③口令指挥徒手练习4-6次 ④示范垫击固定球 ⑤一对一垫击固定球练习 每人3次交换练习 ⑥一对一吊球垫击练习 每人3次交换练习 ⑦利用网兜一抛一垫练习 每人3次交换练习 个别展示,点评 ⑧一抛一垫练习 每人3次交换练习 个别展示,点评 要求:练习距离1.5米—2米 	1、通过自主学习,学生可以尝试练习正面双手垫球技术动作。培养学生合作学习、自主学习意识,让正面双手垫球在学生心中形成初步概念。 2、 ①培养学生自主学习的能力。 ③动作到位、正确 ④垫击固定球示范,学生模仿。 ⑤垫击固定球,距离不要太远,两个同学要相互配合。 ⑥. 动作协调、到位,球要高于提球同学的手臂。 ⑦、抛球到位,垫球时上下肢协调用力。
---	--	---	--

结 束 部 分 (约 4')	1、放松活动: 太极放松操	1、组织: 四列横队 	师生同做, 放松充分
	2、课堂总结	2、 音乐《高山流水》	向优胜队学习
	3、安排值日生回送器材	教法 师生同做 要求: 学生认真, 精力集中, 放松充分	
		3、总结本课情况, 表扬与批评 4、回收器材	
场地器材			运动负荷预计
器材: 排球 24 个, 标志物 12 个, 网兜 24 个, 音箱一台, 场地: 略。			练习密度: 25% ~ 30% 平均心率: 130 ~ 140 次/分 最高心率: 170 次/分左右
课后小结			

排球：正面双手垫球及体能练习

执教教师简介：



姓名：刘星

工作单位：日照港中学

毕业学校：山东体育学院运动
训练专业

田径专业，专业水平过硬，具有较强的组织能力和良好的与他人沟通能力。掌握篮球、足球、排球、羽毛球体育运动技能以及裁判工作，在各项目的裁判工作方面有一定的能力和实践经验。性格开朗、热

情、自信，适应能力强，做事脚踏实地，为人正直、坦诚守信、工作认真。

工作经验： 2010年毕业于山东体育学院，2012年在日照港中学参加工作至今，从事学校体育教学工作。

荣获2013年全市中小学体育教学技能大赛初中组一等奖

2014至2015学年度“一师一优课、一课一名师”活动中被评为“优课”

荣获2016年东港区优质课一等奖

荣获2017年日照市中小学体育与健康素养大赛一等奖

2012—2018年多次被评为日照市中小学生优秀裁判员、优秀教练员。

排球正面双手垫球教学设计

一、指导思想

依据体育学科核心素养的要求即“发展运动能力、培养体育品德、养成健康行为”的理念作为课的指导思想；通过“趣味学、多样练、模仿赛”的策略展开教学，充分激发了学生的学练兴趣；从单一运动技能教学模式转向学会运动，学会锻炼方法，发展学生运动能力为重点，使学科核心素养的要求在教学做落地。

二、教学内容分析

本课教学内容：排球正面双手垫球，是排球垫球的第一课次。垫球是水平四排球教学重要组成部分，是排球运动的基础。排球技术性很强，对学生来说有点枯燥。因此，本课着重从提高学生的兴趣入手，来解决正确垫球部位这一重点，让学生在练习中发展体能，在活动中体验排球运动的乐趣，为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

三、教学对象分析

七年级的学生对排球的兴趣是非常高的，并对排球比赛有着强烈的憧憬。本班学生好动、好学，模仿力强，兴趣广泛，并且该班体育骨干能力较强，学生对体育运动有良好的参与意识。同学之间团结合作，集体荣誉感较强，便于开展体育活动。

四、教学目标

1. 知识目标：了解排球技术垫球过程中正确的垫球部位，明确排球垫球的预备姿势和移动方法，建立正确的动作概念。

技能目标：通过学习使 90% 的学生能用准确的击球部位垫球，提高排球垫球动作技术和垫球的稳定性。同时培养学生移动意识，发展学生的空间判断能力，动作速度、弹跳能力和学生的位移速度。

情感目标：通过学习排球培养学生坚韧、顽强、拼搏、永不放弃的精神，在 2 人或多人练习中互相协作、互相帮助、互相合作的优良品质。

五、教学重难点

教学重点：击球点和手臂触球的部位

教学难点：两臂伸直夹紧，提肩压腕、前送和全身协调用力。

六、场地与器材

所需器材：排球 41 个，长绳一根，标志贴 80 块，呼啦圈 6 个，塑料筐 4 个。

七、预计教学效果

平均心率：125—130 次/分；运动密度 45%—50%，练习强度：中等。

八、教学过程

一、导入与热身（10 分钟）

a. 慢跑击掌+高抬腿+后踢腿+侧滑步：通过慢跑和排球的基本步伐达到了热身的目的，活动开各关节。

小竞赛：每组用最快的速度将球传到每个同学手中。

b. 徒手操：膝关节的弹动+分腿半蹲+开合跳+腹背+体转

c. 1. 熟悉球性练习（抛接球、抛接球击掌，抛接球转体）移动抛接球（前后左右移动抛接球）

二、实践与体验（30 分钟）

1. 简单介绍垫球手型，讲解叠掌式手型动作要领

叠掌式手型动作要领：两手手指相叠，掌跟紧靠，合掌互握，两拇指相靠朝前。

2. 讲解示范正面双手垫球动作要领

正面双手垫球动作要领：正面对准来球，两脚开立，两臂并靠插入球下，在腰腹前约一臂距离的位置，用腕关节以上 10 厘米左右部位，触球的后中下部并快速蹬伸前移重心；击球时，两臂伸直夹紧，提肩压腕、前送，靠上下肢的协调用力配合来控制击球的力量和方向。

3. 垫球手型模仿练习

目的：明确我们垫球的方法和击球的手型

4. 垫固定球

目的：体会正确的击球点、手型、手臂及全身的协调用力。

5. 自抛自垫球

目的：体会垫球的完整动作，掌握正确的垫球手型部位

6. 垫落地反弹球

目的：体会身体的移动与垫球用力的配合

7. 一抛一垫的练习

目的：让垫球人准确判断、移动及时将球垫回。

8. 连续自抛自垫球

目的：通过这个练习可以激发学生的兴趣，提高垫球的技术和控制球的能力。

9. 垫球计数游戏（30 秒、50 秒计数）

10. 游戏：移动摸线+腿夹球垫+拦网摸高接力

三、调节与评价（5 分钟）

学生排成四列横队，教师带领学生在音乐声中跳起放松操，使学生从生理上、心理上逐渐地恢复到相对安静状态，培养学生的形体美和心灵美！

七、场地与器材

所需器材：排球 41 个，长绳一根，标志贴 40 块，呼啦圈 6 个，塑料筐 4 个。

八、预计教学效果

平均心率：125—130 次/分；运动密度 45%—50%，练习强度：中等。

排球双手正面垫球单元教学计划

单元教学目标	1. 让学生了解排球垫球在组织战术时的作用，建立正确的技术动作概念。知道排球正面双手垫球的准备姿势和移动，垫球的作用和方法，记住垫球的四大要点：一插、二夹、三提、四蹬。 2. 通过本单元学习是学生初步掌握双手垫球技术动作要领，基本掌握垫球技术动作，在学练中提高控球能力。通过学习 90%以上的学生能学会正面垫球的动作，60%的学生能完成 20 次以上的垫球，并能发展学生的速度、灵敏等身体素质。 3. 培养学生乐于学习、善于思考的学习风格与主动参与的学习行为，体验合作学习的乐趣，增强健身意识。			
单元重难点	重点：击球点和手臂触球的部位。 难点：两臂伸直夹紧，提肩压腕、蹬地前送和全身协调用力。			
课次	教学内容	教学目标	教学重、难点	教学步骤和策略
1	学习排球正面双手垫球技术	1. 了解排球技术中正确的垫球部位。 2 学习自抛自垫，学生掌握正确击球部位的动作，并能在移动过程中用正确的部位将球垫出去，发展学生的位移速度。 3. 通过游戏培养学生顽强拼搏、吃苦耐劳精神，较好的发展学生的体能。	重点：击球部位 难点：垫球时提肩前送，两臂伸直夹紧	1. 熟悉球性练习，前后左右的抛接球；自抛自垫，比一比谁垫的多；两人一组，一抛一垫练习（用标识贴提醒学生垫球的部位） 2. 游戏：前后左右的移动摸线
2	学习排球正面双手垫球的练习方法：移动垫球	1. 建立“插、夹、抬”的动作概念。2. 提高排球正面双手垫球动作质量，提高控制球的能力。多种练习中提高移动垫球的能力，发展位移速度素质和弹跳力。3. 学生相互	重点：击球部位 难点：判断来球身体移动	1. 复习上节课所学内容，集体自抛自垫注意准备姿势+手型+一插二夹三提、送。由近至远的一抛一垫练习 2. 集体脚步动作练习：跨步、并步、交叉步。 3. 跨步垫球练习 4. 交叉步垫球练习 5. 两人一抛一垫移动垫球练习

		帮助，树立信心。		
3	移动垫球的复习	1.通过本节课的学习，学生基本学会排球正面双手垫球的技术动作，并建立了良好的动作概念。 2.通过学习 95% 的学生能完成此动作，75%的学生能连续垫球 10 个以上。发展学生的腰腹、柔韧、协调等身体素质以及快速过障碍的能力。	重点：脚步移动与垫球时机的斜街 难点：上下肢协调配合	1.复习上节课所学内容，教师示范对墙垫球方法，集体对墙垫球练习，加强移动垫球。 2.左右摸线+正面垫球 3 次；后撤步滑动 2 步+侧面垫球 3 次；跑动 3 步+垫球 3 次 3.前后摸线+垫球入筐+拦网摸高+深蹲跳。
4	移动垫球的衔接	1.理解在各种形式的动作组合对提高排球垫球技术的重要性。 2.在“移动、跑动、跃起、转身”等较复杂的组合练习环境中，学生能够移动垫球、跑动垫球等垫球方法，并在动作上表现的连贯协调，发展学生的弹跳力和位移速度。 3.在练习中学生能够相互激励，相互指导，敢于挑战自我，体验成功的快乐。	重点：移动快速，判断正确 难点：组合动作衔接连贯	1.两人一组距离 4—5 米，进行对垫 2.三人一组，移动对垫 3.五人一组跑动垫球 4.隔网抛垫接球三次（前后左右） 5.隔低网垫球比赛（要求比赛中垫球一次就要垫过网）

5	排球正面双手垫球考核	1.通过考核了解学生掌握垫球计数的情况，提高学生掌握垫球的稳定性和协调性。 2.发展学生灵敏、协调、速度、力量等身体素质。	重点：一定的垫球质量。 难点：控制垫球时力度的能力。	1.教师宣布垫球考查标准，方法及要求。 2.学生分组复习垫球技术。 3.考查小组进行计数考核。 标准：优秀 20 个 良好：12 个 及格 5 个 4. 6VS6 小比赛
---	------------	---	--	--

排球正面双手垫球课时教学计划

学习阶段：水平四 年级：七年级 人数：40 授课人：刘星 单位：日照港中学

教学内容	排球正面双手垫球		课时	第 1 课时		
教学目标	知识目标：了解排球技术垫球过程中正确的垫球部位和移动方法，明确排球垫球的预备姿势，建立正确的动作概念。 技能目标：通过学习使 90%的学生能用准确的击球部位垫球，提高排球垫球动作技术和垫球的稳定性。同时培养学生移动意识，发展学生的空间判断能力，动作速度、弹跳能力和学生的位移速度。 情感目标：通过学习排球培养学生坚韧、顽强、拼搏、永不放弃的精神，和互相协作、互相帮助、互相合作的优良品质。					
重点			难点			
步骤	学习内容	教师活动	学生活动	组织形式与要求	次数	时间
导入与热身	一、课堂常规	1. 指定位置集合 2. 向学生问好 3. 宣布课的内容，教学目标及要求。 4. 强调课堂安全。 5. 检查服装，安排见习生。	1. 体委整队，报告人数。 2. 向老师问好。 3. 认真听讲，明确学习内容及要求。 4. 见习生跟随班级听课，参加力所能及的活动。	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX △ 要求：精神饱满 认真听讲		
	二、热身准备活动	导入：观看中国女排比赛视频，学习排球技术，体会奥运女排精神。 1. 热身跑： 慢跑 1.2 击掌+高抬腿跑+后踢腿跑+侧滑步+慢跑 2. 小竞赛：看哪个组以最快的速度拿到没人手中一球。 3. 徒手操：球操 4. 熟悉球性：抛接球+击掌抛接球+移动抛接球（前后左右抛接球）	1. 按要求游戏 2. 动作到位 3. 判断来球，快速移动 4. 预备姿势：两脚开立稍宽于肩，两膝弯曲稍内扣；上体前倾，重心向前，两臂微屈置于腹前，两肘稍内收，两眼注视来球。	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX △ 要求：1. 仔细观看视频，认真思考问题。 2. 判断准确，及时移动。	2	

实践与体验	导入：观看女排视频，从而引出今天我们在这个排球场上不仅要学习排球精湛的技术还要学习女排坚韧、顽强、拼搏、永不放弃的精神。 一、学习正面双手垫球技术。 1. 简单介绍并学习垫球手型 2. 讲解并示范垫球的动作要点：正面对准来球，两脚开立，两臂并靠插入球下，在腰腹前约一臂距离的位置，用腕关节以上10厘米左右部位，触球的后中下部并快速蹬伸前移重心；击球时，两臂伸直夹紧，提肩压腕、前送，靠上下肢的协调用力配合来控制击球的力量和方向。	1. 排球 5 大技术：发球、传球、垫球、扣球、拦网。 2. 垫球的重要性。	1. 认真听讲，用心思考老师提出的问题。 2. 了解排球的 5 大技术并知道垫球这一技术的重要性。	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX △		
	二、正面双手垫球的练习方法 1. 原地徒手练习 重点：一插、二夹、三提肩，下肢蹬伸中心跟。	1. 教师介绍垫球的三种手型：叠掌式、抱拳式、互靠式。 2. 讲解并示范叠掌式及正面双手垫球的动作要领。 3. 找对同伴手腕以上 10 厘米处的位置，帮他粘贴标志贴	1. 认真听讲解，仔细观察示范。 2. 在老师语言带领下集体手型模仿练习	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX △ XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 要求：认真听讲解，仔细观察老师示范		
	2. 垫固定球	1. 目的：明确我们垫球的方法和击球的手型。 小组合作粘贴击球部位标志贴	1. 听老师口令集体进行徒手练习	X X X X X X X X X X △ X X X X X X X X X X		
	3. 自抛自垫球	2. 目的：体会正确的击球点、手型、手臂及全身用力的配合。 3. 目的：体会垫球的完整动作，掌握正确的垫球手型部位。	2. 两人一组，一人持球腹前，另一人练习。5 次后两人交换。 3. 听老师哨音集体练习 10 次 注意：1. 上下肢的协调用力，两腿蹬地，找准垫球部位。			

	4. 垫落地反弹球 5. 一抛一垫的练习 错误动作及纠正方法：击球部位不准确 纠错方法：在击球部位贴标识贴 6. 连续自抛自垫球 7. 垫球计数游戏（10秒、30秒） 三、体能接力游戏	4. 目的：体会身体的移动与垫球用力的配合。 5. 目的：让垫球人准确判断，移动及时将球垫回。 6. 目的：通过这个练习可以激发同学们的兴趣，提高垫球的技术和控制球的能力。 7. 小测评+评价 1. 讲解游戏规则和要求。 2. 示范游戏。 3. 强调安全问题	2. 注意把手伸到球下。 4. 听口令集体练习。 5. 两人一组听口令集体练习，然后自主练习。 注意：1. 上下肢的协调用力，两腿蹬地，找准垫球部位。 2. 手臂不要弯曲 6. 集体练习+分组 自学自主练习 4组+小组展示 1. 按规定方法游戏，不得违例。 2. 注意安全。	----- ----- ----- x		
调节与评价	一、放松整理活动 二、进行本节课的课后总结。 三、收回器械。 四、师生再见。	1. 在音乐的伴奏下教师带领进行放松活动 2. 进行评价对表现好的同学进行表扬	1. 跟随老师做放松活动。 2. 认真总结本课。	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x △ 要求：调整呼吸 身心放松		

排球：正面双手垫球及体能练习

执教教师简介：



姓名：王飞

工作单位：开发区中学

毕业学校：湖南师范大学 体育
教育专业

2005 年毕业于湖南师范大学
体育教育。

2005-2013、2015-2017 年任职

开发区中学，期间带领校田径队蝉联区运动会第一名。

2013-2015 年韩国交流支教。

2015-2017 年获得市初中女子足球第二名、羽毛球团体第二名、乒乓球团体第四名。

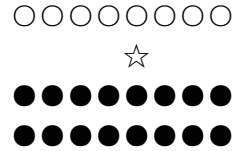
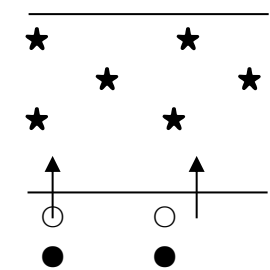
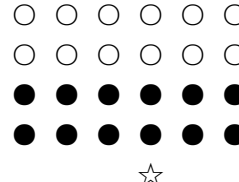
排球双手正面垫球单元教学计划

单元 教学 目标	1、了解排球运动的起源，掌握排球正面双手垫球的准备姿势和移动 2、掌握垫球的方法；记住垫球的四大要点：一插、二夹、三提、四送。 80%以上的学生能学会正面垫球的动作；60%的学生能完成20次以上的自垫球，并能发展学生的速度、灵敏等身体素质。 3、学生能愉快地自主学习养成热情、开朗、进取、合作的学习习惯。 4、养成体育锻炼中的安全意识。			
课次	教学内容	教学目标	教学重、难点	教学步骤与策略
1	1. 简单介绍排球运动知识 2. 学习正面垫球技术准备姿势、移动。 3. 自抛自垫练习	1、学生了解排球运动的概况，场地的大小等 2、掌握准备姿势、移动的作用。	重点：垫球时手臂击球部位 难点：垫球时肩向前送，手臂夹紧	1、两人一球，一人持球，另一人做垫固定球练习。 2、一人一球，自抛自垫，体验一插、二夹、三提、四送。 3、自垫球游戏：重点强调手臂及击球部位，看哪组垫的多。
2	复习排球正面双手垫球自抛自垫	1、掌握垫球的正确的手臂触球部位与击球点。 2 增加垫球稳定性。	重点：手臂的击球部位 难点：击球点	1、集体模仿练习：准备姿势——组成手型——插、夹、抬 2、教师提问垫球要领，提出重点与难点。 3、学生自抛自垫练习， 4、教师巡视、观察与指导 5、学生展示，教师对存在问题作分析，强调手臂触球部位并示范自抛自垫 6、自抛自垫练习
3	移动中正面双手垫球。	1、掌握排球的移动技术，基本体现正确判断来球，利用移动步	重点：利用脚步动作移动到 难点：移动	1、游戏“抛球接龙” 2、教师示范讲解排球中的脚步移动 3、集体脚步动作练习：跨步、并步、交叉步。 4、跨步垫球练习；

		伐，移动到 位 2、发展学生的灵敏、协调、速度、力量等身体素质。	中的身体姿势	5、交叉步垫球练习 6、两人一组一抛一垫移动垫球练习
4	移动垫球（复习）	1 做好垫球的力度和角度，进一步提高垫球技术 2、能很好的在移动中正确的做出垫球动作	重点： 垫球的角 度、移动到 位 难点： 提肩、蹬腿、 抬臂动作的 协调	1、徒手模仿练习 2、交叉步与滑步垫球模仿练习 3、自抛自垫练习 4、教师示范对墙垫球方法要领 5、对墙垫球练习 6、教师巡视，个别指导 7、四人一组对墙垫球接力赛
5	排球正面双手垫球（考核）： 对墙垫球提高学生掌握垫球的稳定性和协调	1、通过考查了解学生掌握垫球技术的情况， 2、通过考核发现问题，改正教学中存在的问题	重点： 蹬地、提肩、 抬臂动作的 协调与正确 的击球点 难点： 控制垫球时 力度的能力	1、教师宣布垫球考查标准、方法及要求 2、学生分组复习垫球技术 3、组织考查小组，进行垫球的技评与计数考核 4、教师作考查评析 标准：优秀：20个 良好：12个 及格：5个

排球正面双手垫球教案

学习阶段	水平四		执教教师	王飞
学习内容	1、排球：学习正面双手垫球 2、体能练习			
课时	第一课时			
教学目标	1、了解排球运动的起源，掌握排球正面双手垫球的准备姿势和移动掌握垫球的方法；记住垫球的四大要点：一插、二夹、三提、四送。 2、学生能愉快地自主学习养成热情、开朗、进取、合作的学习习惯；养成体育锻炼中的安全意识。			
教学重点	手臂的击球部位，脚步移动。			
教学难点	蹬地、提肩、抬臂动作的协调与缓冲来球力量，将球垫到指定的位置。			
教学准备	排球场一块、排球 41 只，标志物四 6 个，球筐 2 个。			
课堂要素	学练内容	教师活动	学生活动	组织队形
创设学习环境	一、课堂常规： 二、快乐跑步： 绕球场底线、边线有节奏地慢跑 三、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 腰部运动 5. 腹背运动 6. 压腿运动 7. 膝踝腕关节活动	1. 检查常规。 2. 师生亲切问好。 3. 宣布本课的内容、目标与要求。 4. 安排见习生强调安全 1. 教师讲清方法和要求。 2. 带领学生进行。 3. 要求学生前后保持一定的距离。 1. 教师提出练习要求。 2. 指定一名学生带领做操。	1. 体委整队向老师报告。 2. 向老师问好。 3. 学生认真听讲，进入角色。 要求：精神饱满，情绪活跃。 1. 口号声音响亮。 2 跑步时，迎面的队伍击 1. 学生随指定同学的口令节奏进行热身操练习。 2. 球操动作舒张有力，幅度大。	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ●●●●●●●● ●●●●●●●● ☆ 四列横队（体操行散开） ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ●●●●●●●● ●●●●●●●● ☆
新课学习	一、排球正面双手垫球 1、准备姿势：两脚分开与肩宽，一脚向前两膝微屈成半蹲，后脚跟微抬起，双手放自然在体侧边	1. 教师示范讲解 2. 组织学生原地徒手模仿练习。 3. 组织学生自抛自垫练习	1. 学生认真听讲观察老师的动作，探究练习。 2. 认真听讲，细心观察示范，尝试模仿教师动作进行练习。 3. 记住要领，认真练	1、分组面对面练习 ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ☆ ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ○○○○○○○○○○

自主练习	2、手型：两手交叉成叠握，拇指并拢手腕压，用力夹肘不放松	4. 组织学生两人一组原地练习。	习，体会动作。	
合作探究	3、触击部位：腕关节以上 10 厘米桡骨内侧平面 4、用力的顺序：两脚之下而上蹬伸，两臂随着摆动腹前触球。身体重心稍向前。 垫球动作口诀：“一插、二夹、三提、四蹬”	5. 组织两人一组，一抛一垫练习。（相距远度逐渐增加） 7. 集队讲评 8. 分组练习，巩固提高。	5. 互评互学，改进提高各自的动作。 7. 通过展示，找差距继续认真练习。 8、抛练准稳练习	
展示自我	二、体能练习：蛇形跑	1. 教师讲解游戏规则和练习方法 2. 分组练习 3. 组织游戏比赛。 4. 评议各小组的表现，及时表扬与鼓励。	1. 听清游戏规则和方法。 2. 学生在小组长的带领下演练 3. 积极参与游戏，并为同伴加油助威。 4. 看哪组完成得又快又好。	
放松身心	一、自我放松 二、交流分享	教师和学生一起整理放松。 组织学生自评互评，教师小结归纳。 2. 布置课后任务。 3. 师生再见，安排学生收还器材。	学生跟随老师一起放松。 自我评估学习情况，学生交流体会。	
练习强度		平均心率：120——130 次/分钟		练习密度：60%

展体育课堂教学风采

促教师专业能力成长

享受乐趣

增强体质

健全人格

锤炼意志

