



“国培计划”中小学体育教师培训系列教材

中学体育 教学设计100例

—— 点击课堂 聚焦质量

陈雁飞 主 编
张庆新 史红亮 副主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



“国培计划”中小学教师培训系列教材

中学体育教学设计 100 例

Zhongxue Tiyu Jiaoxue Sheji 100 Li

——点击课堂 聚焦质量

陈雁飞 主 编

张庆新 史红亮 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书精选了参加“国培计划”培训的教师撰写的40篇教案和60篇案例。其中,教案涵盖水平四和水平五,涉及田径、篮球、排球、足球、手球、垒球、羽毛球、网球、冰球、武术、体操、舞蹈、健美操、民间体育、轮滑、队列队形等16类教学内容,教案鲜活生动、视角多样、教法丰富、实践操作性强;案例涉及运动技、战术的教法与学法,课堂组织管理与安全教育,教学评价与体育中考,师生关系与学生体育素质提升,学生心理障碍的克服与学习兴趣的激发,课程资源的开发与利用以及教师专业成长等内容,案例直击热点、剖析关键、引起共鸣,针对性强。

本书是“国培计划”中学体育教师专用培训教材,是广大体育教师必备的教学材料,也可作为高等学校体育教育专业高年级学生的学习参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中学体育教学设计100例:点击课堂 聚焦质量/陈雁飞主编. —北京:高等教育出版社,2011.10

ISBN 978-7-04-032997-1

I. ①中… II. ①陈… III. ①体育课-教学研究-中学-师资培训-教材 IV. ①G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第165869号

策划编辑 陈海 责任编辑 陈海 封面设计 赵阳 版式设计 范晓红
责任校对 刘莉 责任印制 张福涛

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京市鑫霸印务有限公司	网上订购	http://www.landrac.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landrac.com.cn
印 张	14	版 次	2011年10月第1版
字 数	340千字	印 次	2011年10月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	23.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 32997-00

“国培计划”中小学体育教师培训系列教材

编委会名单

主 任：杨贵仁

副主任：宋永刚 李 方

委 员（以姓氏笔画为序）：

丁玉山	马秀珍	毛振明	王子朴	王召辉	王炳清
王晓敏	卢 逊	刘建和	刘海元	阳劲力	杨文轩
陈 伟	陈雁飞	周志勇	季 浏	罗腾岳	胡凌燕
段海俊	耿培新	唐京伟	黄汉升	韩 兵	蔡福全
潘建芬					

本册编委名单

主 编：陈雁飞

副主编：张庆新 史红亮

编 委（以姓氏笔画为序）：

卫 星	马敬衣	李 健	杨 帆	张锋周	周志勇
胡峰光	袁立新	黄春秀	韩 兵	潘建芬	

序

在中国共产党成立90周年、辛亥革命爆发100周年的伟大日子里，我们来回溯中华民族教育发展的进程，展望其前景，自然有着特殊的意义。

辛亥革命的导师孙中山先生曾怀着强国富民之梦，奔走疾呼“教育为立国的要素”；中国共产党的先驱李大钊心系最广大的无产者，倡导“平民教育”；新中国成立以来，党和国家为建设中国特色社会主义教育发展道路积极探索，在以毛泽东同志、邓小平同志、江泽民同志为核心的党的三代中央领导集体和以胡锦涛同志为总书记的党中央领导下，我国逐步建成了世界最大规模的教育体系，城乡免费义务教育已全面实现，亿万人民群众受教育的权利得到了保障。抚今追昔，我们为中华民族教育进程中的每一个进步而雀跃，但只有中国共产党真正把教育的权利还给人民，只有中国共产党真正抓住了教育的根本。

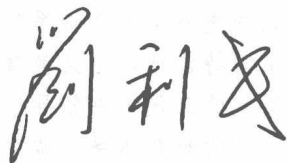
教育大计，教师为本。进入21世纪以后，党和国家根据世界和国内形势的新发展，不断加大教育投入，完善教育体制，并把教师队伍建设提到了重要的战略地位。2010年，全国教育工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》（简称《规划纲要》）将加强教师队伍建设作为重要的保障措施，提出了建设高素质专业化教师队伍的战略任务。2010年，教育部联合财政部，牵头组织了2010年“中小学教师国家级培训计划”（简称“国培计划”），旨在培训一批“种子”教师，让他们在基层教育中落地生根，在推进素质教育和教师培训方面发挥骨干示范作用。通过一年的努力，“国培计划”取得了丰硕的成果。根据教育部师范教育司的统计数据，2010年“国培计划”共培训教师110多万人，其中“示范性项目”集中培训优秀骨干教师1万名，远程培训30万人；“中西部项目”培训农村骨干教师82万人，其中置换脱产研修1.9万多人，短期集中培训10万多人，远程培训69.4万人。相信这些数字，必将在今后一点一滴、切切实实地转化为教师培训的养料和动力，将会有越来越多的基层中小学教师，特别是中西部教师从中获益，从而极大地促进教育公平，全面提升教育质量，推动我国教育事业稳步、可持续地发展。

“国培计划”是当前深入推进素质教育的一次全新尝试，没有现成的经验可循。要使“国培计划”真正落到实处，切实地发挥它在整体教育规划中的作用，就必须在实践中及时地总结经验、发现不足，推陈出新，逐步摸索出一套适合我国国情、体系完备、科学严谨、保障有力的现代教师培训模式，实现教师队伍建设的平衡发展与良性循环。因此，北京教育学院作为全国诸多“国培计划”的承办单位之一，发起编写这套体育国培教材，不失为开发优质资源，创新培训模式的有益尝试。2006年，针对我国青少年体质健康水平下降的严峻现实，教育部、国家体育总局、共青团中央联合颁布了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，要求亿万学生走到阳光下，形成全员参与的群众性体育锻炼的良好风气，提高全民尤其是青少年的身体素质。这一举措给广大中小学体育教师提出了新的要求，如何将阳光体育运动与学校体育教育相结合，充分发挥广大中小学体育教师的积极性与能动性，也就成为“国培计划”的重要使命。编写这套体育国培教材，是实施“国培计划”的一项举措，它从一个侧面原生态地

展现了“国培计划”起步的面貌，提供了宝贵的一手资料。

“国培计划”是在科学发展观指引下探索素质教育新途径的重要举措，也是广大中小学教师专业化成长的内在需求和愿望。它不是一朝一夕的工作，而是一项必须长期投入、持久发展的系统工程。希望各地各级“国培计划”的承办单位，深入领会全国教育工作会议精神，以《规划纲要》为指导，切实担负起使命，积极探索、勇于创新，为建设一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质、专业化教师队伍而奋斗。

是为序。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '刘利霞' (Liu Lixia), written in a cursive style.

2011年6月

前 言

教育大计，教师为本。教师队伍建设历来是我国教育发展的重中之重。继党的十七大之后，2010年党中央、国务院又颁布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》（简称《规划纲要》），将“加强教师队伍建设，提高教师整体素质”置于今后十年教育发展“总体战略”的高度，并将其作为实施《规划纲要》的重要“保障措施”，显示了党中央、国务院对于建设高素质教师队伍的决心和信心。教师培训是加强教师队伍建设的重要环节，是推进素质教育、促进教育公平、提高教育质量的重要保证。

近年来，各地对学校体育工作越来越重视，对体育教师培训的力度也在逐年加大，并取得了一定成效。但总体来说，体育教师接受培训的机会仍然有限，师资发展仍不平衡。为此，教育部、财政部从2008年起开始有针对性地加强对体育教师队伍的培训，并在2010年全面实施的“中小学教师国家级培训计划”（简称“国培计划”）中将参加培训的体育教师名额增加到700名，同时增加了远程培训的方式，加大了培训的覆盖面。至2010年“国培计划”已覆盖了29个省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团，有近万名基层中小学体育教师参加了培训。

为了更好地总结“国培计划”中小学体育教师培训的宝贵经验，我们组织教育行政官员、专家学者、一线教师编写了《中小学体育教师200问》、《中小学体育教师专业引领与提升》、《小学体育教师专题强化与技能拓展》、《中学体育教师专题强化与技能拓展》、《小学体育教学设计100例》和《中学体育教学设计100例》系列丛书。本套丛书是在全面落实全国教育工作会议和《规划纲要》精神的背景下，以“国培计划”的相关政策为依据，根据体育教师的实际需要编写而成的，突出实用性、适用性，为广大一线体育教师提供具有启发意义的、可实际操作的方法性知识。

《中学体育教学设计100例》从参加“国培计划”的700名体育教师精心撰写的教案和案例中，经过北京教育学院“国培计划”项目团队的层层筛选，最后确定了100个与体育教学密切相关、带有普遍意义的教案和案例，旨在解决体育教师在体育教学中面临的诸多问题，突出针对性、实效性和可行性。

本书的教案篇，涵盖水平四和水平五，涉及田径类、球类、体操类、民族民间类、新兴体育类等内容，引领广大体育教师更新教学理念，学习先进的教学经验和方法。本书还从具体的教学环节入手，如教学目标制定、准备活动安排、学练方式组织、整理放松创新、课堂评价、教学反思等，细致入微地剖析了每一项教学内容。本书的案例篇主要精选了与体育教学关系非常紧密，并带有普遍意义的案例，旨在解开广大体育教师面临的困惑，带领他们提高教学技能和教学质量。

本书的40篇教案和60篇案例，涵盖了学校体育的方方面面，相信无论对于一线体育教师还是对于学校体育工作研究者而言，都大有裨益。

本书在编写过程中，借鉴了不少前人的研究成果，在此特表谢意！另外，由于学校体育工作的复杂性，加上编者的能力所限，书中遗漏、偏颇之处在所难免，恳请各位同仁批评指正。

陈雁飞

2011年6月

目 录

教 案 篇

教案 1: 田径——蹲踞式起跑 (水平四)	2
教案 2: 田径——接力跑 (水平四)	5
教案 3: 田径——障碍跑 (水平四)	8
教案 4: 田径——蹲踞式跳远的助跑 (水平四)	12
教案 5: 田径——快速跑 (水平四)	14
教案 6: 田径——弯道跑 (水平四)	17
教案 7: 田径——快速跑的途中跑 (水平四)	19
教案 8: 田径——健身跑 (水平四)	22
教案 9: 篮球——原地双手胸前传接球 (水平四)	25
教案 10: 篮球——单手肩上投篮 (水平四)	28
教案 11: 垒球——原地侧向投球 (水平四)	31
教案 12: 羽毛球——基本动作练习 (水平四)	33
教案 13: 冰球——传接球、运球与射门 (水平四)	35
教案 14: 武术——二十四式太极拳 (水平四)	38
教案 15: 武术——健身拳 (水平四)	41
教案 16: 体操——前滚翻 (水平四)	44
教案 17: 体操——横箱分腿腾越 (水平四)	48
教案 18: 舞蹈——集体舞《三套马车》(水平四)	51
教案 19: 民间体育——跳绳 (水平四)	54
教案 20: 民间体育——蜂蝗石子带投掷 (水平四)	57
教案 21: 轮滑——弯道交叉步 (水平四)	60
教案 22: 田径——下压式传接棒 (水平五)	62
教案 23: 田径——背越式跳高 (水平五)	67
教案 24: 篮球——行进间双手胸前传接球 (水平五)	70
教案 25: 篮球——行进间单手低手投篮 (水平五)	74
教案 26: 篮球——传切配合 (水平五)	78
教案 27: 篮球——三人快攻 (水平五)	81
教案 28: 篮球——攻击性防守 (水平五)	84
教案 29: 排球——正面双手垫球 (水平五)	89

教案 30: 足球——胸部接控球 (水平五)	93
教案 31: 足球——二过一战术配合 (水平五)	96
教案 32: 手球——三人跟进战术配合 (水平五)	100
教案 33: 网球——正手击球 (水平五)	103
教案 34: 武术——简化太极拳 (水平五)	106
教案 35: 武术——形神拳 (水平五)	110
教案 36: 武术——太极功夫扇第三段 (水平五)	114
教案 37: 舞蹈——西班牙斗牛舞创编 (水平五)	116
教案 38: 舞蹈——集体舞的转体华尔兹步 (水平五)	119
教案 39: 健美操——啦啦操 (水平五)	121
教案 40: 队列队形——创意齐步走 (水平五)	125

案 例 篇

案例 1: 我的“专项”我做主	130
案例 2: 篮球传统项目特色教学与体育课正常教学可兼得	131
案例 3: 如何利用竞赛调动学生上篮球课的积极性	132
案例 4: 初中篮球教学内容的理性选编与科学传授	133
案例 5: 如何让女生享受投篮乐趣	134
案例 6: 二十四式太极拳步法能简化练习吗	135
案例 7: 武术课学生的流失	137
案例 8: 体操课如何走出困境	138
案例 9: 我终于敢跳了	140
案例 10: 一节跳马 (纵马分腿腾跃) 课	141
案例 11: 解开单杠翻身上的困惑	142
案例 12: 趣味前滚翻教学	144
案例 13: 克服跳箱恐惧心理	146
案例 14: 给双杠课上“保险”	148
案例 15: 两节截然不同的体操课	149
案例 16: 如何提高学生队列队形练习积极性	151
案例 17: 我们都来创编准备操	152
案例 18: 让学生喜欢参与田径运动	154
案例 19: “捆绑式教学法”整体提高学生耐力跑能力	155
案例 20: 中长跑后的反思	157
案例 21: “跑”出青春的活力	158
案例 22: 自主创编接力障碍赛跑	159
案例 23: 跨栏课中学生出现恐惧心理怎么办	160

案例 24: 忽视“小细节”导致“大错误”	162
案例 25: 跳高的精彩	164
案例 26: 体育拓展游戏化	165
案例 27: 如何上好一堂室内体育理论课	166
案例 28: 让学生体会失败创造的成功	167
案例 29: 每年学生体质监测的作用在何处	168
案例 30: 体育课是男生的天堂, 女生则成了看客	169
案例 31: 体育教学中如何关注学生的个体差异	170
案例 32: 关注学生的个性特征和差异	171
案例 33: 学生的体育素养较差怎么办	172
案例 34: 借班上课如何备学生	174
案例 35: 师生共享教学乐趣	175
案例 36: 交流合作促进特殊学生健康发展	176
案例 37: 准备活动, 你准备好了吗	178
案例 38: 体育课堂上的分组尝试	179
案例 39: 一堂优质课引发的思考	180
案例 40: 如何在体育课堂教学中关注学生体质健康	182
案例 41: 如何预防和处理体育课中的伤害事故	183
案例 42: 体育课上如何贯穿安全教育	184
案例 43: 如何解决场地小、学生人数多的问题	185
案例 44: 运动思维能力的培养与运动技术的掌握	186
案例 45: 一个都不能少的初三体育课	187
案例 46: 见习不是逃避	189
案例 47: 变“勤快”的“懒”小伙	190
案例 48: 女生用“假例假”来逃避上体育课	191
案例 49: 捕捉学生的逆反情绪	192
案例 50: 借鉴电子游戏规则丰富立定跳远教学评价	194
案例 51: 体育教学中惩戒学生的尺度和技巧	195
案例 52: 以学生为主体的主动学习	197
案例 53: 让胖女孩走出自卑	198
案例 54: 在体育教学中如何克服学生的恐惧心理	200
案例 55: 环境恶劣导致体育教学出现盲点	202
案例 56: 后进生的转化	203
案例 57: 优异的“后进生”	205
案例 58: 在漫长且寒冷的北方冬季如何开发体育校本课程	206
案例 59: 如何缩短从曲棍球退役球员到专业教师的转型期	208
案例 60: 新上岗的体育教师如何才能快速地进入角色	208



(四) 水平四 教案篇——目录

1. 田径 2. 篮球 3. 排球 4. 足球 5. 手球 6. 垒球 7. 羽毛球 8. 网球 9. 冰球 10. 武术 11. 体操 12. 舞蹈 13. 健美操 14. 民间体育 15. 轮滑 16. 队列队形



教案篇

教案篇精选了参加“国培计划”培训的体育教师撰写的 40 个教案，涵盖水平四和水平五，涉及田径、篮球、排球、足球、手球、垒球、羽毛球、网球、冰球、武术、体操、舞蹈、健美操、民间体育、轮滑、队列队形等 16 类教学内容。这些教案在一定程度上反映了全国各地中学体育教师的教学设计和策略、教学理念和思路、教学改革和创新。



教案 1：田径——蹲踞式起跑（水平四）

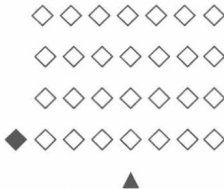
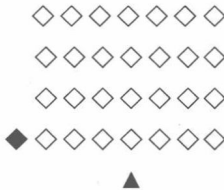
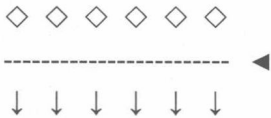
黑龙江省农垦总局牡丹江分局八五六农场青山学校 赵志强

设计特色与亮点

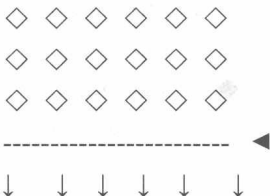
本次课着眼于学生学习方式的培养，以发挥学生的主动性、创造性为目标，注重学生自主探究，合作学练。在教学过程中，采用“先学后教”的方法，为学生提供有关蹲踞式起跑技术的图文资料，让学生通过学习、探究，再结合以往的技术概念进行技术梳理，并在体育教师的统一辅导下进行练习，以培养学生的主动性和创造性。在指导与学练环节的前后，选择原地转身跳将学生带入学练阶段，再使用音乐放松法使学生迅速恢复状态。让学生在学练中了解蹲踞式起跑并不是简单的跑，而是既有知识与方法、也有合作与技巧的跑，让学生在提高自身技能的基础上，体验快乐，增强自信。

教学班级	初一年级（2）班	教学人数	34 人	
教学内容	蹲踞式起跑			
教学场地	400 米操场	教学器材和教具	起跑标志线 1 条、录音机 1 台、发令枪 1 把、发令弹若干、学习材料 10 份	
教学目标	1. 使学生初步掌握蹲踞式起跑的技术要领，增强学生的反应能力 2. 发展学生的下肢力量、灵敏、协调等素质 3. 通过分组探究练习，学生养成思考、合作的良好习惯 4. 培养学生拼搏向上、团结协作的精神与品质			
环节 1：导入与准备				
教学内容	学习重点	组织形式	教学指导	目标体现
一、课堂常规 1. 体育委员（以下简称“体委”）整队 2. 宣布上课 3. 师生问好，体委报告人数 4. 宣布本课内容与要求	听从口令，集中注意力	学生背风、背光，成 4 列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇ ◆◇◇◇◇◇◇◇ ▲	要求： (1) 集合快、静、齐 (2) 服装整齐 (3) 精神饱满	集体意识养成

续表

教学内容	学习重点	组织形式	教学指导	目标体现
二、准备活动 1. 蛇形跑、螺旋跑 400 米 2. 徒手操 (1) 上肢绕环 (2) 绕膝运动 (3) 活动踝关节 (4) 前弓步压腿 3. 原地转身跳: 原地左(右)跳转 90°、180°、270°、360°、450°等	步伐有力, 队形整齐, 调整呼吸 动作舒展 身体平衡	成一路纵队, 绕场行进  4 列横队, 成体操队形  4 列横队, 成体操队形	体育教师领跑, 统一指挥 教师提示动作要点 要求: 动作规范、协调, 节奏清晰, 姿态优美 落地缓冲, 注意安全	充分热身, 作好上课准备 增强柔韧性, 将身体机能调整到最佳练习状态 提高学生学练兴趣, 增强下肢协调性
环节 2: 指导与学练				
教学内容	学习重点	组织形式	教学指导	目标体现
一、教学分组		4 列横队 	男女生按报数分成 6 组 要求: 分组明确, 自选队长	
二、研究学习及练习	蹲踞式起跑的技术要点	各小组在教师规定的场地内讨论学习内容	体会技术概念, 合作练习。教师进小组指导	通过自主学习与合作探究, 领会动作要领
三、分组展示, 学生互评	分享学习成果		学生集中, 男女生分组进行 要求: 评价公正认真, 秩序井然	培养评价与自我评价能力

续表

教学内容	学习重点	组织形式	教学指导	目标体现
四、教师纠错练习	强化蹲踞式起跑的技术概念	学生成4列横队,分列两侧,教师居中进行纠错示范	教师纠错示范,学生领会技术	明确动作概念和技术要领
五、学生练习 1. 统一练习(2次) 2. 起跑后跑30米练习 3. 听枪声起跑练习	完整蹲踞式起跑技术	学生成6路纵队,面向起跑线,依次进行 	综合练习,设置奥运会百米起点情境,激发学生练习兴趣 要求:注意力集中,动作规范到位;跑完后从侧面回到队伍后排,等待下一次出发;合理使用技术,防止受伤	强化练习,使学生形成正确的动力定型,在学练中享受运动的快乐

环节3: 放松与小结

教学内容	学习重点	组织形式	教学指导	目标体现
一、放松身体,调节呼吸	规范放松部分的课堂常规	学生集中,成4列横队 	放松时注意力集中,轻音乐伴奏	身心得到放松
二、课后小结 三、宣布下课,师生再见	课后点评	学生集中,成4列横队 	回顾课堂,分享感受 要求态度认真,表情严肃	总结分享

教学反思

反思1:本节课采用“先学后教”的方法,以学生头脑中的技术概念为基础,学习教师提供的蹲踞式起跑技术。学生体验动作技术,进行有针对性的学练,教师统一指导、示范,既让学生初步掌握蹲踞式起跑的技术,又培养了学生自主探究、合作学习的良好品质

反思2:教学程序设计由浅入深、重点突出、逐步过渡,把学生的体验与教师的引导结合起来,进一步提高学生自我研究与自我评价能力,让所有学生都积极、主动地参与练习

反思 3：本课设置了学习情景，让学生如置身于奥运会百米赛场一样，激发其练习兴趣与主动性。尤其是使用发令枪，增强了练习情景的真实感，提高了学生练习的积极性和练习效果

反思 4：准备活动灵活多样，将枯燥的慢跑改为蛇形跳、螺旋跑，增加原地转身跳环节，克服学生对田径练习的抵触心理，增强娱乐性与趣味性，增强学生的下肢力量，为下一环节的学练打下良好基础

指导教师：陈雁飞

教案 2：田径——接力跑（水平四）

新疆维吾尔自治区哈密市教育局教研员 王戈峰

设计特色与亮点

本次课采用多种教学方法激发学生的学习兴趣，学生能正确掌握并运用适宜的传接棒方法，做到在快速跑进中完成传接棒动作。本次课抓住了学生的好奇心和好胜心的个性特征，利用多种趣味性强的配合性练习消除学生的厌烦情绪，学生配合积极，学习兴趣浓厚，课堂气氛非常活跃。

教学班级	初一年级（3）班	教学人数	40 人	
教学内容	上挑式、下压式传接棒的技术动作			
教学场地	田径场	教学器材和教具	接力棒 20 根	
教学目标	1. 学会传、接棒的正确手法，正确的摆臂及奔跑姿势 2. 感受跑动中正确的传接棒方法，提高奔跑能力，发展协调能力 3. 发现自己与同伴之间协作时出现的问题，积极思考并及时解决 4. 培养学生相互合作的意识，共享成功传接棒的喜悦			
环节 1：导人与准备				
教学内容	学习重点	组织形式	教学指导	目标体现
一、课堂常规 1. 整队，报告人数，师生问好 2. 宣布本次课的内容及要求 3. 检查服装，安排见习生	组织纪律	学生背对阳光，成 4 列横队 X X X X X X X X X X X X X X U U U U U U U U U U U U U U △	提出本节课的学习任务和 要求 要求：精神饱满，精力集中	增强集体意识

续表

教学内容	学习重点	组织形式	教学指导	目标体现
二、准备活动 1. 利用接力棒“∞”跑 2. 活动操 (1) 头部运动 (2) 上肢运动 (3) 体侧运动 (4) 体转运动 (5) 压腿运动 (6) 活动腕、踝、膝关节	热身活动		共 4 个 8 拍, 教师用哨声领做 2 个 8 拍, 学生独自完成后 2 个 8 拍 要求: 动作舒展大方, 认真到位	各关节得到充分的活动
环节 2: 指导与学练				
教学内容	学习重点	组织形式	教学指导	目标体现
一、介绍传接棒的两种方法 1. 上挑式 2. 下压式	两种传接棒手法的区别	两人一组	教师分别讲解并示范上挑式和下压式接棒手型和传棒方法	让学生对两种传递棒的方法形成感性认识
二、学习上挑式传接棒的方法	上挑式传接棒的方法	和一学生配合完成	教师: 接力跑中最关键的环节是传接棒的配合, 今天我们大家来亲自体验一下传接棒配合的乐趣	掌握上挑式传接棒的技术动作
三、两人 30 米上挑式传接棒练习	1. 行进间传棒、接棒的正确手法 2. 接棒人的预先启动时机	两人一组	1. 学生两人一组练习传接棒 2. 练习过程中互相观察他人及自己传接棒方法的正确与否, 及时纠错 3. 两人互换练习 教师: 在刚才的练习中有什么不便之处? 学生: 纷纷作答 (两人同方向手传接棒的弊端) 引出 4 人配合时应左右手交错传接棒	两人配合完成上挑式传接棒