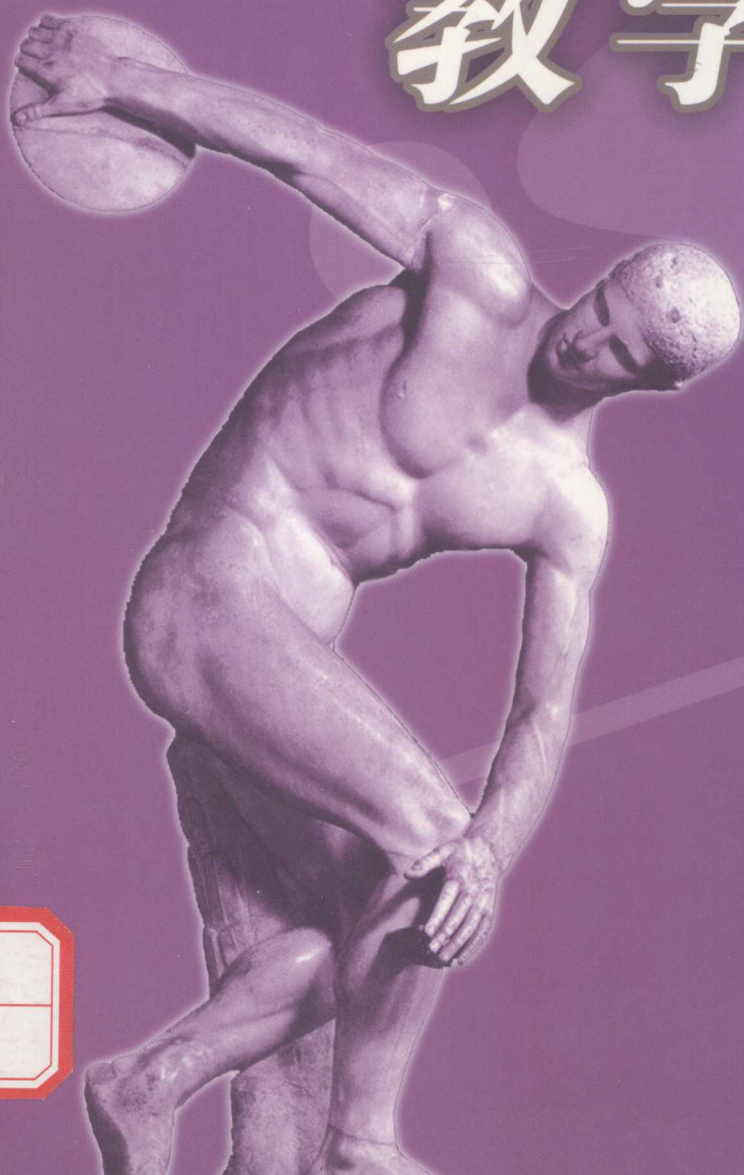




CHUZHONG TIYU JIAOXUE SHEJI

主编 江仁虎 宋超美 梅雪雄 陈少坚

初中体育 教学设计





CS1170482

950787

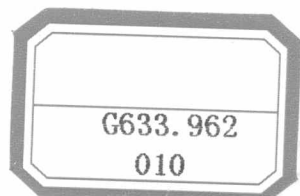
G633.962

010

初中体育教学设计

主 编 江仁虎 宋超美
梅雪雄 陈少坚
副主编 陈文斌 张涵劲
刘英杰

重庆师大图书馆



厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中体育教学设计/江仁虎等主编. —厦门:厦门大学出版社, 2005. 9
ISBN 7-5615-2438-2/G. 400

I. 初… II. 江… III. 体育课-教案(教育)-初中 IV. G633. 962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114107 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门昕嘉莹印刷有限公司印刷

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:17.25

字数:438 千字 印数:0001~5200 册

定价:23.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前 言

进入新世纪以来,我国基础教育课程改革正如火如荼地展开。作为学校课程体系重要组成部分的体育课程,也在发生着深刻的变化。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”在这一思想指导下,全日制义务教育体育(1—6 年级)、体育与健康(7—9 年级)课程标准(实验稿)于 2001 年正式进入国家基础教育课程改革实验。五年来,广大学校体育工作者以强烈的历史使命感和高昂的热情投入到体育课程改革中,确立“健康第一”的指导思想,树立“一切为了学生发展”的教育理念,认真实践课程标准,使体育在实施素质教育、培养德智体美全面发展人才方面的作用得到了充分的发挥。

在体育课程改革的实践中,广大体育教师都会面对这样一个问题,即如何进行教学设计,如何将课程标准所体现的现代教育有机地融入每学期、每单元、每节体育课中,将体育课上得生动活泼、引人入胜,更好地促进学生身体、心理和社会适应的健康发展。在这方面,我省广大中小学体育教师充分发挥自己的聪明才智,进行了富有创造性的探索。为了促进我省体育课程改革的全面、深入开展,我们将在各设区市推荐基础上经有关专家评审选出的有代表性的体育课单元计划和课时计划进行适当修改、整理,以供广大体育教师参考。

本书是我省广大学校体育工作者深入进行理论研究、认真总结实践经验的成果,是他们智慧的结晶。本书的主要阅读对象是小学、初中体育教师,也可供普通高校体育教育专业学生和研究中小学体育课程改革问题的人员参考。

在本书出版之际,我们谨对为本书提供了教学设计方案(不论采纳或未采纳)的所有体育教师表示深深的谢意,并祝愿他们在我国基础教育课程改革中不断取得新的成就。

由于水平有限,时间仓促,难免有疏漏和不妥之处,敬请广大读者和专家不吝指正。

编者

2005 年 9 月

目 录

“体育与健康”理论课单元教学计划·····	厦门禾山中学	陈文斌(1)
“乒乓球”单元教学计划·····	厦门前埔中学	廖晓玲(27)
“足球”单元教学计划·····	厦门六中	严自毅(46)
“篮球”单元教学计划·····	厦门集美中学	李怀闽(59)
“篮球”单元教学计划·····	厦门科技中学	周幼惠(78)
“耐久跑”单元教学计划·····	厦门前埔中学	游文华(93)
“中长跑”单元教学计划·····	厦门集美中学	吴智鹇(119)
“健身短棍”单元教学计划·····	永春第四中学	黄向亮(130)
“分腿腾越(横箱)”单元教学计划·····	厦门马巷中学	洪明忠(145)
“健身操与舞蹈”单元教学计划·····	厦门前埔中学	蔡鹏姿(163)
“耐力素质练习”单元教学计划·····	泉州市九中	陈江宁(181)
“投掷实心球”单元教学计划·····	莆田秀屿大丘中学	肖子凡(195)
“耐久跑”单元教学计划·····	三明梅列区教师进修学校	叶瑞华(217)
“交往与合作”单元教学计划·····	龙岩三中	张如珍(233)
“耐久跑”单元教学计划·····	厦门前埔中学	王继伟(248)

“体育与健康”理论课单元教学计划

● 厦门禾山中学 陈文斌

年级:初二(1—6班)

人数:288人

总课次:4

单元 教学 目标	1. 通过教学,使学生了解与掌握相关的体育基础知识,并能运用相关知识指导学习、生活和日常体育锻炼。 2. 通过组织教学,激发学生的想像与思维能力,促进学生思考问题、解决问题能力的提高,着实让学生对所学的知识进行实践与体验,感受学有所得、学有所用的益处。 3. 通过教学,培养学生的合作精神,激发学生的学习兴趣,促进终身体育锻炼意识的提高。		
单元 重点	体育与健康基础理论知识的传授	单元 难点	合理应用所学知识指导学习、生活、锻炼
课次 内容	教 学 目 标 (知识、能力、情感价值观目标)	重 点 难 点	教 与 学 策 略
一、 新学 期理 论引 导课	1. 通过上学期的教学质量分析,总结教学上存在的不足,以便在新的学期中发扬优点、克服缺点,不断提高课堂新课质量。 2. 介绍本学期教学内容,使学生明确本学期的学习目标和学习内容,为顺利完成教学目标打下良好基础。 3. 进一步规范教学常规,端正师生的行为规范,利于体育教学的正常开展。	重点:质量分析、 教学内容介绍、 教学常规 难点:对学生有所启发,并取得应有效果	1. 教法:语言启发、表扬鼓励、分组讨论、激发思维等。 2. 手段:运用教学图表对教学质量进行深入浅出的分析等。 3. 学法:小组学习、互纠互勉等。 4. 从课的教学常规中导入新课。 5. 运用教学质量统计图表,向学生展示上学期的教学情况,帮助分析优缺点。 6. 介绍本学期教学目标与内容,使学生在新学期中,进一步明确学习目的及意义。 7. 规范教学常规,确保对学生的严格管理,有利于教学质量的提升。

续表

二、 体育锻炼中几种意外事故产生原因、预防与简易处理	1. 知识目标:通过本课教学,让学生了解体育锻炼中几种意外伤害事故的产生原因和如何预防,并初步掌握其简要的处理方法。 2. 能力目标:通过本课教学,使学生初步掌握几种意外事故的处理方法,培养学生动手、动脑的能力。 3. 情感价值观目标:通过本课教学,促进学生自我保护意识和安全意识的形成,培养学生相互协作、相互帮助、团结向上的精神,为终身体育锻炼打下良好的基础。	重点:意外事故的原因、预防与处理方法 难点:处理方法的熟练运用	1. 教法:讲解示范法、启发诱导法、提问作答法、智力竞赛法等,达到传授知识技能的目的。 2. 手段:应用体育比赛图片或教学课件。 3. 学法:充分发挥学生在教学中的主体作用,采用智力竞赛的组织方式,通过小组同学间的讨论,促进学生参与,培养学生思考问题、解决问题的能力。 4. 两轮智力竞赛——分必答和抢答:体现学生的协作学习、参与讨论、体验乐趣的良好学习氛围。 5. 经过两轮的激烈争夺,展示各组的最终成果,激发各组学生的学习积极性。 6. 归纳本课知识点,动手实践急救处理的基本方法,促进对所学知识的掌握。
三、 人体所需营养与运动处方的制定	1. 知识目标:通过本课教学,使学生了解人体的营养结构与制定运动处方(体育锻炼方法)的目的和意义。 2. 能力目标:通过教学,培养学生独立思考问题、协作学习和动手动脑的能力,使学生初步掌握运动处方的制定方法,根据自身的特点,制定一份简要的运动处方。 3. 情感价值观目标:通过小组的协作性学习,促进参与和合作,激发学习的积极性。	重点:了解人体的营养结构与制定运动处方 难点:合理搭配膳食与制定一份简要的运动处方	1. 教法:语言启发、图片或课件诱导、激发思维、设疑作答等。 2. 手段:运用相关的图片资料或课件等。 3. 学法:小组协作学习、动手动脑、互纠互勉等。 4. 知识传授:引发学生对营养素概念的了解,为后续的教学奠定基础。 5. 小组学习:在老师引导下,引发学生思维与想像能力,提高学生探索问题的能力。 6. 实践体验:着实让学生对所学的知识进行实践与体验,感受学有所得、学有所用的益处。 7. 布置作业:根据自身的特点,制定一份简要的运动处方,组织学生进行交流。

续表

四、吸烟、酗酒、吸毒对人体、家庭、社会的危害	1. 知识目标:通过展示相关图片资料(或播放课件)中的实际例子,介绍吸烟、酗酒、吸毒对人体、家庭、社会的危害,结合法律与体育知识的传授,组织学生讨论,启发诱导学生进行思考,使学生从思想上、行动上远离烟、酒、毒。 2. 能力目标:通过小组的探究性学习,培养学生独立思考问题和协作学习的能力,促进参与和合作,激发学习的积极性。 3. 情感价值观目标:从小培养学生的法律意识和体育锻炼意识,使学生明确学法、懂法的重要性,使学生能健康成长。	重点:结合体育知识传授,明确学法、懂法的重要性 难点:提高学生的法律意识	1. 教法:语言启发、课件诱导、分组讨论、激励思维、设疑作答等。 2. 手段:运用相关图片资料或课件等。 3. 学法:小组协作学习、观摩思考等。 4. 课前准备:上课前一至二周,布置学生以学习小组为单位,进行社会调查:13~20岁人群中吸烟、酗酒、吸毒比例。 5. 实践交流:小组长介绍社会调查结果。 6. 观摩课件:播放吸烟、酗酒、吸毒对个人、家庭、社会产生危害的残酷片段,引发思考,提出问题。 7. 探究学习:学生以小组为单位进行讨论,培养学生思考、探索问题的能力。 8. 小组汇报讨论结果,教师适时分析。 9. 实践体验:学生结合法律知识,以生动的表演和体验,表达对知识的掌握。
-------------------------------	---	--	---

“体育与健康”理论课教学设计(一)

——新学期理论引导课

一、指导思想与目标

以“健康第一”为指导思想。通过本堂课的教学,着重对上学期的教学质量进行深入浅出的分析,总结教学上存在的优点与不足,以便在新的学期中发扬优点、克服缺点,促进教学质量的不断提高。对本学期教学内容的介绍,使学生明确本学期学习目标,为顺利完成教学目标打下良好基础。对教学常规提出进一步的要求,有利于端正师生的行为规范,有利于体育教学的正常开展。

二、教材与对象

1. 教材:“体育与健康”课程标准(水平四),学期初理论引导课。
2. 对象:初二年级学生。

三、重点与难点

1. 教学重点:质量分析,介绍本学期教学目标与内容,教学常规的规范教育。
2. 教学难点:发扬优点、克服缺点,促进教学质量的不断提高。

四、教法、手段与学法

1. 教法:语言启发、表扬鼓励、分组讨论、激发思维等。
2. 手段:运用教学图表对教学质量进行深入浅出的分析等。
3. 学法:小组学习、互纠互勉等。

五、课的程序与构思

(一)常规导入

1. 师生问候,老师向学生致以新学期的问候。
2. 体育委员检查并上报同学出勤情况。
3. 教师宣布本课教学目标及内容,提出要求,切入新课。

(二)上学期教学质量分析

1. 以列表的形式,向学生展现上学期的教学情况,使质量分析更直观、透彻。
2. 帮助学生分析教学上存在的优缺点,以便在新的学期中发扬优点、克服缺点,促进教学质量的不断提高。
3. 以鼓励为主,帮助学生树立学习的自信心,发现学生的闪光点,激励学生不断地进步与发展。
4. 提出希望与要求,在新学期里能取得更大的进步。

(三)介绍本学期教学内容与目标

1. 通过本学期教学内容的介绍,使学生进一步明确本学期自己该学哪些内容、该做哪些准备工作、朝哪个方向发展,使学习更有目的性。
2. 对部分所学的内容(项目)进行适当的分析,使学生初步建立该项目的表象概念,做好心理、思想、体能的充分准备。

(四)规范教学常规

1. 教学常规的规范是完成教学内容、实现教学目标的保证,是对学生的严格管理,有利于教学质量的提升。
2. 教学常规的规范,并不是把学生管“死”,而是促进学生良好行为规范的养成,为学生创造良好的学习环境。

(五)尾声

教师对本课进行小结,以表扬和鼓励的方式,激励学生在新学期中不断进步。

“体育与健康”理论课课时计划(一)

年级:初二(1—6 班)

人数:288 人

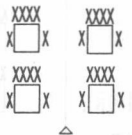
课次:1

教 学 目 标	1. 通过上学期的教学质量分析,总结教学上存在的不足,以便在新的学期中发扬优点、克服缺点,不断提高课堂质量。 2. 介绍本学期教学内容,使学生明确本学期学习目标,为顺利完成教学目标打下良好基础。 3. 进一步规范教学常规,端正师生的行为规范,利于体育教学的正常开展。				
课题	新学期理论引导课	课型	新授理论课		
重点	质量分析、教学内容介绍、传授基础知识	难点	有所启发,取得应有的效果		
时 间 程 序	教 学 内 容	组 织 与 教 法			
		组 织	教师活动	学生活动	要求
2' 常 规 导 入	一、教学常规: 1. 体育委员检查并上报同学出勤情况。 2. 师生问候。 3. 教师宣布本课教学目标及内容并提出要求。 4. 向学生致以新春的问候,切入新课。	每组 6~8 人,三面围坐,面向讲台: XXXX XXXX XXXX XXXX △	教师登记,宣布内容、目标、注意事项。	班长汇报 同学配合	精神饱满

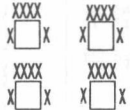
续表

14'	质 量 分 析	二、上学期教学质量分析						1. 以列表的形式,向学生展现上学期的教学情况,使质量分析更直观、透彻。 2. 帮助学生分析教学上存在的优缺点。 3. 学生以小组为单位,根据老师的分析,大家相互交流。 4. 提出希望与要求,在新学期里取得更大的进步。	利用图表讲解分析实例说明鼓励上进	认真听讲 小组讨论 相互分析 共同提高	发扬 优点 克服 缺点
		班级人数及格数及格率平均分名次									
		1	32	32	100	82.5	2				
		2	29	29	100	75.3	10				
		3	29	29	100	77.4	7				
		4	29	29	100	76.4	9				
		5	31	31	100	81.8	3				
		6	29	29	100	80.3	6				
		7	30	30	100	80.6	5				
		8	31	31	100	83.3	1				
		9	27	27	100	77.1	8				
		10	29	29	100	81.7	4				
		年段 296 296 100 79.5									
		从上表清晰可见,上学期的教学效果是良好的,经过一学期师生们的共同努力,在及格率和平均分都取得显著成绩,其质量分析如下:									
		1. 以课改的领域目标为方向,改变传统的教学方法,在教学中,促进学生的积极参与,培养合作精神,在教学组织上不断改进,留有一定的时间和空间,让学生有自主学习和创造学习的余地,促进学生对体育运动和课外锻炼的参与欲望,为取得良好的教学效果打下基础。									
		2. 教学中注重对学生能力的培养,组织一定的学习小组,加强课外体育锻炼,促进了学生身体素质的提高。									
		3. 着重对困难生的辅导,帮助其树立学习自信心。充分发挥余力生的作用,组成帮教对子,形成了有效的学习环境,发扬优势、克服弱势,不断提高学习成绩。									

续表

15' 本 学 期 教 学 内 容	三、介绍本学期教学内容与目标: 1. 理论引导课: 内容——上学期教学总结及质量分析、本学期教学安排、规范教学常规。目标——总结过去、展望未来、利于提高。 2. 排球: 内容——垫、传、发、扣球的辅助练习等。目标——了解排球的锻炼价值,促进参与,掌握基本技能。 3. 跨栏: 内容——起跨腿、摆动腿、栏间技术等。目标——发展学生技能,培养学生克服障碍的能力,促进品质的提高和意志的锻炼。 4. 乒乓球: 内容——发球、挡球、推球、扣球、教学比赛等。目标——促进参与,掌握基本技能,提高竞争意识。 5. 短跑: 内容——跑的基本练习、起跑、疾跑、途中跑、冲刺、撞线、协作性跑等。目标——了解提高速度的锻炼方法,明确速度体能在运动中的作用,促进参与和协作。 6. 武术: 内容——手型、步型、少年拳。目标——了解武术的锻炼价值,提高协调与灵敏,加强武德教育。 7. 单杠: 内容——握法、跳起支撑——后摆下和单脚蹬地翻身上——前翻下。目标——提高力量、协调与灵敏,促进对锻炼方法的掌握。	1. 小组 6~8 人,三面围坐,面向讲台:  2. 对部分所学的内容(项目)进行适当的分析,使学生初步建立该内容的表象概念,做好心理、思想、体能的充分准备。 3. 学生以小组为单位,对学习目标、学习内容展开讨论——如何来实现本学期教学目标。	讲解介绍 启发诱导 教材分析 确立目标 提出问题 启发思维	认真听讲 小组讨论 了解内容 明确目标	认真听讲 参与讨论 确立学习目标
--	---	---	--	--	---------------------------------

续表

13' 规范 教学 常规	四、进一步规范教学常规: 1. 课前常规: 集合地点、队列、着装、准备器材等方面的要求。 2. 课中常规: 师生问候、检查人数、教学目标、教学内容、注意事项(安全)、练习队形、教学方法、学习方法(自主学习、合作学习、探究学习)、队伍调动、教学分组(6~8人一组)、评价方法(自评、互评、师评、综合评价)身心放松、小结本课等。 3. 课后常规: 收器材——每位同学必须与体育委员配合,课后将体育器材如数归还到体育器材室。布置课后锻炼作业——每堂课后,教师将会根据授课内容布置适当的课后锻炼作业,同学将根据自己的实际情况有选择地完成。	1. 小组 6~8 人,三面围坐,面向讲台。  2. 教学常规的规范,是对学生的严格管理,是对教师的鞭策,促进学生良好行为习惯的养成,为学习创设良好的环境。	规范常规 有利教学 讲解分析 实例说明 便于配合 提高效果	认真听讲 提出意见 和建议	听讲、 思考、 发言 相结合
1' 尾 声	五、小结本课、简介下次课内容、布置作业。	小组形式。	教师以讲解、鼓励为主。	发扬优点 克服缺点	静
教 具	1. 多媒体教室 2. 质量分析图表等				
课 后 反 思	经过教学实践,本堂教学课的设计较为合理,学生反映良好。通过对“学期教学质量的分析”,帮助学生了解了上学期的教学情况,总结了教学上存在的优点与不足,以便在新的学期中加以改进与提高,如果在授课中,教师能穿插实际例子进行分析,效果更佳。对“本学期教学内容的介绍”,学生认为很有必要,可以克服学习上的盲目性,并可根据自身的特点,事先做好计划,为顺利完成自己的学习目标打下良好基础。新学期伊始,再次强调教学常规,为学生营造一个良好的学习氛围,有利于体育教学的正常开展,学生都能理解和配合。				

点评

本堂“体育与健康”理论课,是作为学期初的首堂体育教学课出现的。新学期伊始,该教师通过这样的引导课,着实对上学期的教学质量进行深入浅出的分析,非常有必要,可以帮助学生和老师共同总结教学上存在的优点与不足,看到师生一学期走过的足迹,看到师生一学期共同的努力,留下的酸甜苦辣的回味。无论是“苦”还是“甜”,回顾起来总是有值得借鉴的地方,有利于教学质量的不断提高。教师在开学的第一堂课中,对本学期教学目标与内容作简要的介绍,其设计意图也非常明确,使学生对本学期的学习目标和内容有初步的了解,使每位学生在新学期有一个新的开端,并针对自己的实际情况,确立新的学习目标,为顺利完成教学目标打下良好基础。教师在整堂课的安排中,还特意针对初二年学生的年龄特点和心理特征,对教学常规提出进一步的要求,不仅有利于端正学生的行为规范,同时也有利于规范教师的教学工作,促进体育教学工作的正常开展。

总之,该堂课教学设计较为合理,目标设定和内容选择切合初二学生的实际需求,对后继教学工作能起到很好的推进作用。(于红)

“体育与健康”理论课教学设计(二)

——几种意外伤害事故产生的原因、预防与简易处理

一、指导思想

以“健康第一”为指导思想,依据“体育与健康”课程标准的基本教学理念指导教学工作。通过本课教学,让学生了解体育锻炼中几种意外伤害事故产生的原因,并懂得如何预防,以及掌握临场的急救处理方法。通过智力竞赛的教学组织,促进学生的相互协作、共同参与,培养学生动手动脑的能力和团队精神。

二、对象与教材

对象为初中二年级学生,由于对象的年龄特点和心理特征,学生的安全意识较为淡薄,且好胜心较强,情绪容易被激发,学习积极性容易被调动,因此,采用智力竞赛的组织方式,对“体育锻炼中几种意外伤害事故产生的原因、预防与简易处理”进行教学,同时也能培养学生的发散思维,激发想像能力,起到良好的教学效果。

三、教材重、难点

重点:意外事故的原因、预防与处理方法。难点:处理方法的熟练运用。

四、教法与手段

教法:讲解示范法、启发诱导法、提问作答法、智力竞赛法等,达到传授知识技能的目的。
手段:主要应用多媒体及图片。

五、学法

充分发挥学生在教学中的主体作用,以小组协作学习为主,通过相互间的讨论,促进学生

的参与,培养学生思考问题、解决问题的能力。

六、教学过程

(一)常规导入

1. 师生问好,介绍本课教学目标、内容及有关事项。
2. 播放体育精彩片段和有关图片资料,学生观赏后教师引入正课。

(二)教师介绍本课的组织教学形式

1. 以小组协作学习、讨论的方式进行。
2. 以智力竞赛的组织形式,激发学生学习积极性,在参与中,提高学生思考问题、解决问题的能力。

(三)教师诱导,提出智力竞赛的问题,学生协作、共同讨论、体验乐趣,进行必答和抢答

1. 常见的运动损伤有哪些?(必答)
2. 造成运动损伤的原因有哪些?(必答)
3. 如何预防常见的运动损伤?(抢答)
4. 遇到运动损伤如何处理?(抢答)

(四)经过两轮的激烈争夺,展示各组的最终成果

(五)归纳本课的知识点,让学生回顾与回答,并动手实践急救处理的基本手法

(六)小结本课、简介下次课内容、布置作业;对本课的知识点,在实践中加以应用

七、预计效果

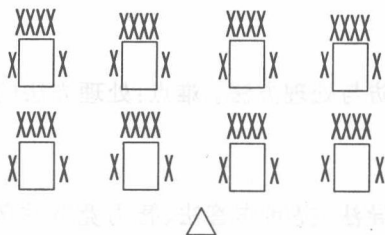
90%的同学能了解体育锻炼中几种常见意外事故产生的原因,80%的同学懂得如何预防,并较好地掌握处理方法。

八、场地与教具

1. 多媒体教室
2. 体育教学课件、挂图等

九、组织

按室外实践课的学习小组 6~8 人,三面围坐,面向讲台:

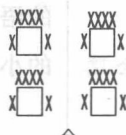


“体育与健康”理论课课时计划(二)

年级:初二(1—6 班)

人数:288 人

课次:2

教学目标	1. 知识目标:通过本课教学,让学生了解体育锻炼中几种产生意外事故的原因和如何预防,并初步掌握几种意外事故的简要处理方法。 2. 能力目标:通过本课教学,使学生初步掌握几种意外事故的处理方法,提高学生思考问题、解决问题和动手动脑的能力。 3. 情感价值观目标:通过本课教学,促进学生自我保护意识和安全意识的形成,培养学生相互协作、相互帮助、团结向上的精神,为终身体育打下良好的基础。				
课题	体育锻炼中几种意外事故的简易处理	课型	新授理论课		
重点	体育锻炼中意外事故的原因、预防与处理方法	难点	处理方法的熟练运用		
时间程序	教 学 内 容	组 织 与 教 法			
		组 织	教师活动	学生活动	要求
3' 常规导入	一、师生问好,介绍本课教学目标、内容及有关事项。 二、展示体育比赛精彩图片或播放比赛精彩片段(有条件的),学生观赏后教师引入正课:同学们,体育锻炼给生活带来了无穷的乐 趣,但由于主观和客观的因素,在体育锻炼中常会出现一些伤害事故,本课将对此展开学习与讨论。	按室外实践课的学习小组 6~8 人,三面围坐,面向讲台: 	宣布目标内容、注意事项,以激昂的语调切入主题。	认真听讲	精神饱满、注意力集中
2' 介绍组织教学	三、教师介绍本堂课的组织教学形式: 1. 以小组协作学习、讨论的方式进行。 2. 以智力竞赛的方式,评价各组学习效果,第一轮必答,答对一题加 10 分,答错不扣分;第二轮抢答,答对一题加 10 分,错倒扣 10 分。	1. 以智力竞赛的方式进行,促进学生的参与和协作,提高学习与交流的效果。 2. 教师讲解为主,学生对不明确的地方,举手提问。	介绍智力竞赛方法与规则,提出要求。	听取介绍,对不明确的讲解,举手提问	认真听讲

续表

15'	四、第一轮必答,答对一题加 10 分,答错不扣分: 问题一:运动中常见的伤害事故有哪些?(参考答案) 1. 小腿腓肠肌痉挛; 2. 高温中暑; 3. 运动中的腹痛; 4. 踝关节外侧韧带损伤(关节韧带损伤); 5. 肌肉拉伤; 6. 关节脱臼、骨折; 7. 运动性休克等等。	1. 提出必答的问题,问题一与问题二分两次必答。 2. 各组在小组长的主持下进行讨论,把答案写在纸上。 3. 各组上交答案,并由小组长(有条件通过实物投影仪)向全班展示。	讲明方法 说明要点 提出问题 启发诱导 发散思维 激发想像 促进参与 鼓励上进	小组讨论 同学协作 思考问题 回答问题	在规定时间内完成
	问题二:运动中造成伤害事故的原因有哪些?(参考答案) 1. 思想麻痹、缺乏安全意识; 2. 运动前准备活动不足; 3. 动作粗野,动作技术错误、不协调; 4. 运动负荷过大、时间过长; 5. 身体状况不良; 6. 运动场地、器材存在安全隐患; 7. 尽量选择气候较适宜的时间; 8. 缺乏保护与帮助; 9. 冷刺激等等。	4. 教师浅析各组答案。 5. 在黑板上列出各组得分情况。 6. 教师以鼓励的语言激励后进的小组。	讲明方法 说明要点 提出问题 语言诱导 鼓励上进 激励后进		