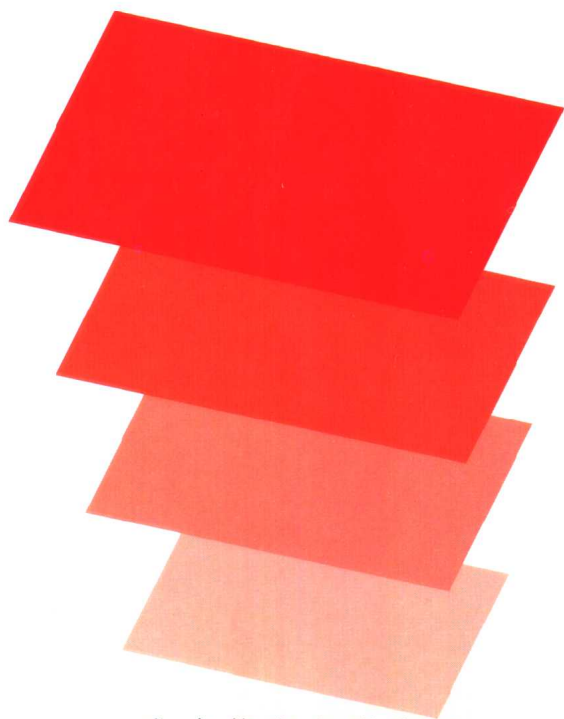


中小学体育与健康
系列教案丛书

初中必修教案

主编 王港



北京体育大学出版社

中小学体育与健康系列教案丛书

初中必修教案

主 编 王 港

顾 问:赖天德 毛振明

副 主 编:齐 栋 章柳云

本册主编:章柳云 王锦山 石玉龙

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 飞 张 文
审稿编辑 熊西北
责任校对 周 钧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

初中必修教案/王港主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2003. 10

(中小学体育与健康系列教案丛书)

ISBN 7-81100-002-4

I. 初… II. 王… III. ①体育课-教案(教育)-初中②健康教育-教案(教育)-初中 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072196 号

初中必修教案

王 港 主 编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	6.125

2003 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-002-4/G·3

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《初中必修教案》编写说明

《初中必修教案》是以九年义务教育全日制初级中学《体育与健康教学大纲》为依据,突出健康第一指导思想,结合学生的生理和心理特点,在尊重教师的基础上,进一步加强学生的主体地位,有效地提高学生对教学内容兴趣,养成坚持体育锻炼的习惯,形成勇敢顽强和坚忍不拔的意志品质,促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展而编写的。

编写体系:本书包含了初中教学大纲中所设必修部分的教材内容,一改已往教案集编写中经常采用的以“各年级横向配伍教材”的编写体系,选用了“先按运动项目系列教材分类组块,再以各类教材从低到高的纵向方式编写”体系。此体系的优势在于,有利于各类教材在初中不同学段教学目标的达成,有效地防止了不必要的重复和横向编写易造成的运动项目教学断层的弊端。同时也有利于教师对初中阶段学生所需掌握的教材内容,以及所应达到的水平有一个整体上的把握。

编写特点:

一、教案中突出了学生的主体地位,体现了区别对待,贯穿了“人人体验运动乐趣”的指导思想。初中学生年龄一般在13~15岁之间,正处于从较平稳发育其向发育高峰期过渡阶段。循序渐进地增加生理负荷和教学内容的难度。根据教材内容的层次、系统和学生年龄的增长,有针对性的扬长避短,逐年提高要求,促进学生身心和谐发展,反映了体育教学改革的最新成果。

二、体育教学中的要素很多,它包括教师、教学内容、教学方法、组织形式、体育场地与器材、运动负荷、运动密度、思想品德教育和学生个性培养等。在体育教学中,这些要素都在一节体育课的教学过程中综合、交替展开。本书注重理论联系实际,力图努力适应我国目前体育教学的实际状况,教学方法、步骤的表述尽量详尽、通俗、简洁易

行,力求为一线教师提供实用性较强的帮助。

三、本书内容的各类教材教学时数比例是依据新大纲的比重表计算的。但由于教材容量偏大,所以我们只能采取精选主要教材和压缩教学时数的方式对教学内容进行了一定的删减。广大读者在实际运用时应加入一些辅助教材,同时将教学单元适当扩充,以满足实际工作需要。

由于本书内容是初中必修部分教材,所以未涉及选修部分教材。在实践中应注意的是,本书中部分教案的编写包括某类教材的两个教学“课次教学方案”,实际教学时可将“课次教学方案”基本部分的内容拆开,再与《初中选修教案》中相适应的教材组合配伍,这样就可以达到一堂教学课中进行两项内容的教学。

参加本书章节编写的主要人员:田径部分(王铭真、王鲁军、陈梁东);体操部分(罗光辉、朱秋伶、吕艳);武术部分(陈双京、盛国辉)等同志。全书由章柳云、王锦山、石玉龙同志统稿。审稿人:赖天德、毛振明、王港。

由于我们编写水平有限,难免出现这样或那样的不足之处,敬请广大读者给予指正,以便进一步完善。

本册主编:章柳云 王锦山 石玉龙
2003年5月

目 录

田径

跑(22 课次)	1
1. 原地高抬腿、小步跑,游戏:长江黄河	2
2. 站立式起跑,迎面立棒接力游戏	4
3. 途中跑,跳绳接力赛游戏	6
4. 复习途中跑,素质练习	8
5. 冲刺和撞线,游戏:十字接力跑	10
6. 50m 绕杆往返跑接力,1000 ~ 2000m 走跑交替	12
7. 长距离跑的呼吸方法,400m 接力跑	14
8. 行进间跑的专门练习,双人跳绳赛	16
9. 各种姿势的起跑练习,单足跳接力	18
10. 复习站立式起跑,变向跑	20
11. 弯道跑,变速跑	22
12. 接力跑	24
13. 计时跑:10 分钟,游戏:贴烧饼	26
14. 男生 1000m 跑、女生 800m 跑,身体素质练习	28
15. 跑的专门性练习,复习途中跑	30
16. 蹲距式起跑,折返接力赛	32
17. 跨栏跑的专门练习,身体素质练习	34
18. 过栏侧练习,过一个低栏练习	36
19. 过栏侧练习,过 3 个低栏练习	38
20. 跨栏跑的专门练习,快跑过 5 个栏练习	40
21. 成绩考核跨 5 个栏,游戏:钻栏架	42
22. 越野跑,游戏:喊号追人	44
跳跃(20 课次)	46
1. 跨越式跳高的助跑与起跳	47
2. 跨越式跳高的过杆与落地	49
3. 跨越式跳高,连续蹲跳起	51
4. 考核跨越式跳高,素质练习	53
5. 背越式跳高	55
6. 背越式跳高专门练习,3 ~ 5 步背越式跳高	57

7. 背越式跳高专门练习,背越式跳高过杆练习	59
8. 背越式跳高专门练习,全程助跑跳高	61
9. 原地起跳背越式过杆,背越式跳高比赛	63
10. 起跳模仿练习,腾空与落地模仿练习	65
11. 腾空步练习,用助跳板做完整动作练习	67
12. 连续起跳成腾空步练习,腾空步跳过障碍物	69
13. 走步法测定助跑步点,蹲踞式跳远比赛	71
14. 跳过障碍物练习,考核蹲踞式跳远	73
15. 挺身式跳远	75
16. 挺身跳练习,模仿练习,腾空步练习,挺身式跳远	77
17. 连续起跳做腾空步,中速助跑挺身式跳远	79
18. 连续蛙跳,腾空步过障碍练习,完整技术练习	81
19. “跑步法”测助跑步点,挺身式跳远比赛	83
20. 跳远考核	85

投掷 87

1. 传接实心球比赛,胸前传接实心球练习	88
2. 双手头上前抛实心球练习,素质练习	90
3. 学习原地推铅球技术,素质练习	92
4. 复习原地推铅球技术,素质练习	94
5. 复习原地推铅球技术,学习侧向滑步推铅球技术	96
6. 复习侧向滑步推铅球技术,素质练习	98
7. 复习侧向滑步推铅球技术,素质练习	100
8. 徒手侧向滑步推铅球模仿练习,考核侧向滑步推铅球	102
9. 复习双手头上前抛实心球技术,素质练习	104
10. 学习原地双手胯下前抛实心球,素质练习	106
11. 学习原地双手后抛实心球技术,素质练习	108
12. 复习实心球的各种投掷技术,素质练习	110

体操(16课次) 112

1. 单杠:一(双)足蹬地翻身上成支撑	113
2. 单杠:一(双)足蹬地翻身上成支撑	115
3. 单腿向前(后)摆越,支撑后摆转体 90°下	117
4. 单挂膝向后回环成骑撑,俯卧撑	119

5. 单挂膝向后回环成骑撑,联合动作	121
6. 支撑摆动——前摆挺身下,追逐跑杠端跳起前摆下	123
7. 前(后)摆挺身下,分腿坐前进,跳箱盖	125
8. 联合动作,俯卧撑	127
9. 鱼跃前滚翻(男),后滚翻成半劈腿(女),素质练习	129
10. 鱼跃前滚翻(男),后滚翻成半劈腿(女),素质练习	131
11. 有人扶持手倒立(男),肩肘倒立(女),素质练习	133
12. 有人扶持手倒立(男),单肩后滚翻成单膝跪撑(女),素质练习	135
13. 手倒立前滚翻(男),联合动作(女)	137
14. 技巧联合动作	139
15. 屈腿腾越,素质练习	141
16. 屈腿腾越,俯卧撑击掌	143
17. 屈腿腾越,俯卧撑击掌	145
18. 正面助跑侧腾越,双杠支撑移行	147
19. 正面助跑侧腾越	149

武术(16 课次)

1. 武德提示,基本功(1)	152
2. 武德提示,基本功(1)	154
3. 基本功(2),擒拿术	156
4. 擒拿术,青年拳单练	158
5. 青年拳单练,基本功(3)	160
6. 青年拳单练,基本功(3)	162
7. 青年拳单练	164
8. 基本功技评,青年拳单练	166
9. 青年拳单练,擒拿术	168
10. 擒拿术,学习青年拳对练	170
11. 青年拳对练	172
12. 青年拳对练	174
13. 青年拳对练,基本功(4)	176
14. 青年拳对练(技术评定)	178
15. 基本功(二起脚)(飞腿),复习青年拳对练(补测)	180
16. 综合基本功,刀术	182
17. 基本功综合,刀术	184
18. 所学动作小组合,剑术	186

跑

一、指导思想

跑是人体的基本活动能力之一,跑对锻炼身体的作用很大,通过跑的练习可以有效地增强体质,发展身体素质,为从事其它体育运动奠定基础。同时跑也是日常生活、生产劳动和保卫祖国最需要的基本活动能力之一。因此跑这项教材不仅是用以锻炼学生的身体,发展身体素质,也具有重要的实际生活意义。

二、教学目标

通过初中体育课的学习,使学生学会跑的正确姿势,掌握跑的基本知识,基本技术和主要锻炼手段与方法,发展学生的速度、耐力等身体素质。

三、教学思路

初中阶段跑的教材包括快速跑、耐久跑、接力跑、跨栏跑等内容,根据学生年龄和生理特点的不同,在教材的安排上应由易到难,循序渐进,逐年提高。通过多种形式(例如游戏、自然地形跑等)跑的方法,寄练于乐中,发展学生跑的能力。

四、课时设计

根据《体育与健康教育大纲》各项教学内容授课时数分配,初中各年级跑的教学总时数约为36课时,由于篇幅限制,本分册对教学过程进行了一定的压缩(共编22课次教案),教师在教学过程可依据教学进度和教学情况进行适当地扩展,以保证总教学课时的完成。

五、课时计划

(详见各课次教学详案)

初中田径(跑) 第 1 课次 教案

年级:

日期:

人数:

教师:

教材内容	1. 原地高抬腿、小步跑 2. 游戏:长江黄河			
教学目标	认知目标:明确动作要领; 技能目标:初步掌握原地高抬腿和小步跑的技术动作; 情感目标:培养学生力争上游、敢于拼搏的精神。			
课的部分	时间	课的内容	练习数量	实施过程与要求
开始部分	2分钟	1. 体育委员整队,报告人数 2. 师生问好 3. 宣布课的内容 4. 检查服装,安排见习生		组织: × △ 要求:集合要快、静、齐
准备部分	7分钟	一、绕田径场慢跑一周 二、徒手操 1. 扩胸运动 2. 振臂运动 3. 体转运动 4. 腹背运动 5. 正压腿 6. 侧压腿 7. 膝关节绕环 8. 活动踝腕关节	4 × 8	组织:两路纵队 组织:四列横队 教法: 1. 教师讲解示范动作 2. 教师喊口令与学生一起练习 要求: 动作有力、充分活动各关节

基 本 部 分	27 分 钟	一、原地高抬腿 技术要领:(略) 	组织:四列横队 教法: 1-2 1. 教师讲解示范动作 4-6 2. 学生先慢速模仿动作,然后随教师示意的节拍由慢到快 3. 教师在学练习中找出动作不同的学生让学生进行比较,加深动作概念 4. 教师在学生练习中巡回指导,纠正错误 组织:同高抬腿 教法: 1-2 1. 教师讲解示范动作,指出易出现的错误 4-6 2. 由慢到快做原地练习,可根据教师的节拍练习 4-5 3. 行进间的小步跑练习 组织: × × × × × × 教法:教师讲解游戏规则,学生在教师的指挥下进行游戏 要求:集中注意力,反应快速			
		二、小步跑 动作要领:(略)  动作重点: 膝关节放松,前脚掌的扒地动作				
		三、游戏:长江黄河 游戏规则:学生背向而立,当教师喊长江时,长江迅速转身,去追自己相对的黄河,如果黄河跑过前面的标志线,即黄河赢,反之长江赢。教师喊黄河时,黄河追相对的长江				
结束部分	3分钟	1. 放松活动 2. 集合小结	体操队形 要求:充分放松			
教学器材	白线条 4 条		最高心率	160 ~ 170 次	练习密度	38%
课后小结	主要从学生的练习情况,完成动作情况,动作的重难点,应注意问题,出现的错误等小结。					

初中田径(跑) 第2课次 教案

年级:

日期:

人数:

教师:

教材内容	1. 站立式起跑 2. 迎面立棒接力游戏			
教学目标	认知目标:了解站立式起跑的概念; 技能目标:使学生初步掌握站立式起跑的技术,体会动作要领; 教育目标:培养学生遵纪守法的自觉性。			
课的部分	时间	课的内容	练习数量	实施过程与要求
开始部分	2分钟	1. 体育委员整队,报告人数 2. 师生问好 3. 宣布课的内容 4. 检查服装,安排见习生		组织:四列横队 ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× △ 要求:集合要快、静、齐
准备部分	7分钟	一、绕田径场慢跑一周 二、徒手操 1. 扩胸运动 2. 振臂运动 3. 体转运动 4. 腹背运动 5. 膝关节绕环 6. 踝腕关节	4×8	组织:两路纵队 组织:四列横队 ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× △ 教法:教师带领学生一起练习 要求:动作幅度要大,充分活动各关节

基 本 部 分	28 分 钟	一、站立式起跑 技术要领： 听到各就位后，两脚前后开立，前脚尖放在起跑线后，听到预备后，重心下降，前腿并异侧臂屈肘抬起，后臂付于身后，身体前倾，听到跑的口令后，两脚用力蹬地，迅速前冲出去 重点：身体重点要放在前腿上，起跑后不要立即抬起身体 二、迎面立棒接力游戏 方法：练习者拿到接力棒后，迅速跑到对面同学面前，将棒交给他，这个学生再将棒交给下一个同学。先完成者为胜	1-2 2-3 3-4 2-3 2次	组织： 原地模仿动作时成体操队形 教法： 1. 教师先将站立式起跑完整动作示范一遍，然后边讲解边示范动作，明确动作的重点及应注意的问题 2. 集体做“各就位”动作的模仿练习 3. “各就位”起跑向前跑4~5m 4. 分组按教师口令练习向前跑出20~30m 要求： 练习时要精力集中 组织： 要求： 练习中不能抛棒，不能阻碍别组同学练习。遵守游戏规则		
结束 部分	4 分 钟	一、放松操 二、小结 三、收拾器材下课		组织：成体操队形 要求：充分放松		
教学 器材	1. 接力棒 5 个 2. 白线条 2 条(各 30m)		最高 心率	160~170 次	练习 密度	40%
课后 小结	主要从学生上课情况总结，针对学习站方式起跑时出现的错误进行总结。					

初中田径(跑) 第3课次 教案

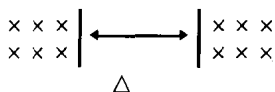
年级:

日期:

人数:

教师:

教材内容	1. 途中跑 2. 跳绳接力赛游戏			
教学目标	认知目标:明确动作要领; 技能目标:初步掌握途中跑的基本技术,逐步做到动作轻松、自然; 教育目标:培养学生勇敢、顽强、团结协作的精神。			
课的部分	时间	课的内容	练习数量	实施过程与要求
开始部分	2分钟	1. 体育委员整队,报告人数 2. 师生问好 3. 宣布课的内容 4. 安排见习生,检查服装		组织: ×××××××××××× ×××××××××××× ×××××××××××× ×××××××××××× △ 要求:集合要快、静、齐
准备部分	7分钟	一、绕田径场慢跑一周 二、徒手操 1. 扩胸运动 2. 体转运动 3. 正压腿 4. 侧压腿 5. 膝关节绕 6. 全身运动	4×8	组织:两路纵队 组织:四列横队 ×××××××××××× ×××××××××××× ×××××××××××× ×××××××××××× △ 教法:由教师喊口号,带领学生一起做 要求:动作幅度大,充分活动各关节

基 本 部 分	28 分 钟	一、途中跑 技术要领:(略)	 	1-2 5-6	教法: 1. 教师讲解示范动作 2. 先让学生做原地摆臂的练习 3. 行进间用前腿掌富有弹性的着地支撑、缓冲、后蹬技术,再学习摆动腿折叠前摆技术(30m) 4. 30m 中速跑,体会动作 5. 30m 快速跑,进一步掌握动作 要求: 1. 动作自然,步幅开阔,身体重心高,协调性好 2. 积极练习,仔细体会动作			
		动作重点:重心高,蹬地时三关节充分伸直,大腿高抬		3-4 3-5	组织: 			
结 束 部 分	3 分 钟	二、跳绳接力赛 游戏规则:拿绳同学听到教师的口令后,跳着绳快速跑到对面的同学面前,将绳交给他,拿到绳的学生跳着交给对面的同学		2	教法:教师讲解游戏规则,指挥学生练习 要求:遵守游戏规则,听从教师指挥			
教 学 器 材		一、放松活动 二、集合小结 三、收拾器材宣布下课		4×8	组织:同徒手操 教法:教师喊口令与学生一起练习 要求:充分放松			
课 后 小 结	主要从途中跑出现的错误及改正方法进行总结							

初中田径(跑) 第4课次 教案

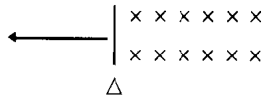
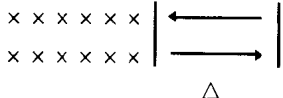
年级:

日期:

人数:

教师:

教材内容	1. 复习途中跑 2. 素质练习			
教学目标	认知目标:使学生进一步明确途中跑技术的概念; 技能目标:发展耐力素质和力量素质; 教育目标:培养学生力争上游、勇于面对困难的精神。			
课的部分	时间	课的内容	练习数量	实施过程与要求
开始部分	2分钟	1. 体育委员整队,报告人数 2. 师生问好 3. 宣布课的内容 4. 检查服装,安排见习生		组织 × △ 要求:集合要快、静、齐
准备部分	7分钟	一、绕田径场慢跑一周 二、徒手操 1. 上肢运动 2. 腰部运动 3. 正压腿 4. 侧压腿 5. 膝关节绕环 6. 活动踝腕关节	4 × 8	组织:两路纵队 × △ 组织:四列横队 × △ 教法:教师喊口令与学生一起练习 要求:动作幅度大,活动充分

基 本 部 分	15 分 钟	一、复习途中跑 技术要领： 上体正直或稍前倾，重心提高，蹬伸时髋膝踝三关节要充分，大腿前抬，大小腿折叠要紧	1-2 4-5 4-5	组织：  教法： 1. 教师讲解示范动作 2. 学习原地模仿动作 3. 30m 中速跑，体会动作 4. 30m 全速跑		
	13 分 钟	二、素质练习 1. 蛙跳(30m) 2. 负重双腿交换跳接力 3. 俯卧撑	2 10 8-20	组织：  教法：教师讲解示范，指挥学生练习 要求：认真练习，听、看、想、练有机结合		
结 束 部 分	3 分 钟	一、放松活动 二、集合小结 三、收拾器材宣布下课	4×8	教法：教师喊口令与学生一起练习 要求：充分放松		
教 学 器 材	1. 田径场地一块 2. 标志杆四副		最 高 心 率	165~175 次	练 习 密 度	40%
课 后 小 结	主要从途中跑的技术，学生在练习中出现的错误、改正的方法，身体素质练习的重要性					