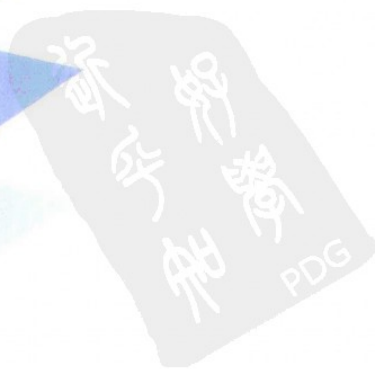


中小学体育与健康
系列教案丛书

高中选修教案

主编 王港



北京体育大学出版社

责任编辑: 李 飞

封面设计: 何 苗

中小学体育与健康系列教案丛书——小学必修教案

中小学体育与健康系列教案丛书——小学选修教案

中小学体育与健康系列教案丛书——初中必修教案

中小学体育与健康系列教案丛书——初中选修教案

中小学体育与健康系列教案丛书——高中必修教案

★ 中小学体育与健康系列教案丛书——高中选修教案

ISBN 7-81100-005-9



9 787811 000054 >



ISBN 7-81100-005-9/G · 6

定价: 14.00 元

中小学体育与健康系列教案丛书

高中选修教案

主 编 王 港

顾 问:赖天德 毛振明

副 主 编:齐 栋 章柳云

本册主编:齐 栋 孙长力

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

高中选修教案/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 7-81100-005-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 076993 号

高中选修教案

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 6.375

2003 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-005-9/G·6

定 价 14.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《高中选修教案》编写说明

《高中选修教案》编写的依据是《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲》、《全日制普通高级中学体育与健康教师教学用书》和《全日制普通高级中学体育与健康教科书》。全书力求突出“健康第一”的指导思想,同时结合高中学生的心理、生理特点,尤其注重他们已经具有一定的体育锻炼基础知识和能力的实际,在教会他们基本技术的同时,更加尊重学生自身锻炼意识和能力的培养与发展,以促进学生发展特长、形成长期坚持锻炼的意识和能力。

编写体系:

一、教学内容的选择:考虑到任意性选修内容是大纲特意留给学校、老师和学生发挥主动性、地区差异性及利息爱好的,所以本书中的教学内容只包含了大纲中选修内容的限制性选修内容,而未把任选内容列入;

二、教材内容的分类:采用按运动项目分类,在各项目中按大纲要求的层次进行编写的方式;

三、课时比重的确定:原则上符合大纲和教材的规定;在各年级、各项目上又参照教师用书已给出的内容、授课课时数,再据实际情况给予调整,最后确定具体的教学内容和授课课时数;

四、在教案格式的使用方面,编者选择了常用的教案格式,并且由于没有实践、地区差异、学生差异等原因,教案中只预留了“课后小结”栏,而未添加内容。

编写特点:

一、突出现代教育教学理念:在编写过程中,编者力图使各层次、各项目教材教学思想符合素质教育的要求,并试图融入一些现代教育教学理念和现代教育教学手段,比如在教学过程中,编者努力体现“学生为主体”教学思想等。但苦于在这方面的资料和成熟成果还不丰富,加之编者水平有限,所以效果不太理想,读者在使用时应注意

随时添加先进的教学理念和先进的教学方法、手段,以便在力所能及的情况下最大限度地发挥新大纲、新教材的特点和优势,促使体育教育教学改革向更深入、更先进、更适应社会发展的方向前进。

二、重视地区差异:由于各地区、学校实际情况有较大差异,所以本书无法把教学过程描述得十分详细,教师在安排学习内容时可根据实际,重新排列和修改教学内容以及教学方法、手段。

本书中的一个教案(基本部分)包含了两课次的内容,在实际教学应用时可将其拆开,与《高中必修教案》内容配伍,达到一堂课教学中进行两项教学内容。

参加本书编写的主要人员有:孙长力(足球、篮球);李彩秋(排球);胡秀杰(韵律体操与舞蹈);刘京丽(游泳)等同志。全书由王港、齐栋、孙长力同志统稿。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:齐栋 孙长力

2003年5月

目 录

足球 1

第一层次

1. 足球游戏;踢球	2
2. 复习踢球技术	4
3. 脚、腿、胸停球	6
4. 直线、变向运球	8
5. 传球、接球与运球的组合	10
6. 传球、接球与运球的组合	12
7. 运球、传球与射门的组合	14
8. 运球、传球与射门的组合	16
9. 进攻跑位与防守选位	18
10. 二过一配合	20
11. “二过一”战术;教学比赛	22
12. 教学比赛	24
13. 接球、运球、射门;考核	26

第二层次

1. 掷界外球;头顶球	28
2. 运球过人;教学比赛	30
3. 抢截球;教学比赛	32
4. 传球、接球与射门的组合	34
5. 运球过人、抢截球和射门的组合	36
6. 整体进攻与防守战术	38
7. 教学比赛	40

第三层次

1. 教学比赛	42
---------------	----

篮球 44

第一层次

行进间运球;急起急停	45
------------------	----

2. 教学比赛;单手肩上投篮	47
3. 单手肩上投篮;教学比赛	49
4. 复习单手肩上投篮;教学比赛	51
5. 教学比赛;行进间投篮	53
6. 教学比赛;行进间投篮	55
7. 教学比赛;行进间投篮;组合技术练习	57
8. 组合技术练习;教学比赛	59
9. 二攻一、一防二;攻防挑战赛	61
10. 半场人盯人防守;教学比赛	63
11. 半场人盯人防守;教学比赛	65
12. 复习技、战术;教学比赛	67
13. 教学比赛	69
14. 运球行进间单手肩上投篮;考核	71

第二层次

1. 单手肩上传接球	73
2. 行进间运球;行进间单手低手投篮	75
3. 行进间单手低手投篮;教学比赛	77
4. 行进间双人或三人传球与投篮	79
5. 行进间双人或三人传球与投篮;教学比赛	81
6. 运球、传球与抢球游戏	83
7. 运球、传球与抢球游戏	85
8. 三攻二、二防三	87
9. 三攻二、二防三;全场人盯人防守	89
10. 复习投篮;教学比赛	91
11. 复习传球、运球和抢断球;教学比赛	93
12. 复习组合战术;教学比赛	95
13. 行进间单手低手投篮;考核	97

第三层次

1. 传球、运球	99
2. 传、运球及投篮	101
3. 接传球原地跳起单手肩上投篮	103
4. 运球、传球与抢断球游戏	105
5. 区域联防(2—1—2)	107

6. 区域联防(2—1—2)	109
7. 教学比赛	111
8. 有具体要求的教学比赛	113
9. 有具体要求的教学比赛	115

排球 117

第一层次

1. 尝试排球比赛;垫球	118
2. 尝试排球比赛;垫球	120
3. 垫球	122
4. 学习传球技术;传垫球练习	124
5. 学习传球技术;传垫球练习	126
6. 复习传球技术;传垫球比赛	128

第二层次

1. 学习发球技术;垫传球练习	130
2. 学习扣球技术;组合练习	132
3. 学习排球规则;战术介绍与练习	134

第三层次

1. 教学比赛	136
---------------	-----

韵律操和舞蹈 138

第一层次

1. 韵律操:手臂组合及身体方位组合;舞蹈:第一遍音乐	140
2. 韵律操:身体方位组合,成套韵律操第1节;舞蹈:第二遍音乐	142
3. 韵律操:成套韵律操第2~3节;舞蹈:组合练习1~16动作	144
4. 韵律操:成套韵律操4~5节;舞蹈:快华尔兹舞步——平步	146
5. 韵律操:成套韵律操第6~8节;舞蹈:90°旋转步	148
6. 韵律操:成套韵律操9~10节;舞蹈:180°旋转步	150
7. 韵律操:复习成套动作;舞蹈:复习组合练习、复习旋转步	152

第二层次

1. 韵律操:身体方位组合第1~8八拍;舞蹈:阿细跳月	154
-----------------------------------	-----

2. 韵律操:成套韵律操第 1~3 节;舞蹈:方位组合第二遍音乐的动作	156
3. 韵律操:成套韵律操第 4~5 节;舞蹈:陕北秧歌 1~3 舞步	158
4. 韵律操:成套韵律操第 6~7 节;舞蹈:陕北秧歌 4~5 舞步	160
5. 韵律操:成套韵律操第 8~9 节;舞蹈:复习陕北秧歌	162
6. 韵律操:成套韵律操第 10 节;舞蹈:听音乐练习舞步 1~5	164
7. 韵律操:复习成套动作;舞蹈:复习阿细跳月、陕北秧歌	166

第三层次

1. 韵律操:介绍韵律体操创编方法,学习双人韵律操第一部分;舞蹈:学习四步舞	168
2. 韵律操:学习双人韵律操第一、二部分;舞蹈:“四步舞”实践练习	170
3. 韵律操:双人操第二部分;舞蹈:后退常步、横并步、弧线向左转 90°	172
4. 韵律操:双人操第二部分;舞蹈:四步舞的基本舞步	174
5. 韵律操:双人操第三部分;舞蹈:四步舞的基本姿势和基本步伐	176
6. 韵律操:考核双人韵律操第 1~3 部分;舞蹈:四步舞的基本姿势和基本步伐	178

游泳 180

1. 复习蛙泳配合;学习爬泳打腿技术	181
2. 复习蛙泳配合;复习爬泳打腿技术、游戏	183
3. 复习爬泳打腿技术;学习爬泳划臂技术	185
4. 复习爬泳打腿技术;学习划臂与呼吸配合;学习完整配合	187
5. 复习划臂与呼吸配合;复习完整配合;学习仰泳打腿技术	189
6. 复习爬泳配合技术;复习仰泳打腿技术;学习仰泳完整配合	191
7. 改进爬泳配合技术;复习仰泳完整配合;接力游戏	193
8. 改进仰泳配合技术;考核;水球游戏	195

足球

一、指导思想

足球运动深受青少年喜爱,经常参加足球运动能全面发展学生身体素质,提高人体各器官系统的功能,培养各方面品质、增强心理承受能力,进而提高心理健康。在高中教学中,要针对学生心理、生理特点,注重学生个性发展、自我学习与区别对待的教学思想,使学生在不同层次均有所提高,并培养其专项特长,为终身坚持锻炼打好基础。

二、教学目标

第一层次:使学生掌握各种基本技术,全面发展身体素质和基本活动能力,为身心进一步发展打好基础。

第二层次:学会基本技术、战术,达到能有意识运用技、战术进行游戏,培养队友间协调、配合的意识和能力。

第三层次:能够运用足球综合技术进行教学比赛,能够点评足球比赛,明白自身的长处和短处以及对此项运用的喜爱和发展程度。

三、教学思路

采用个人技术和集体战术相配合、技战术学习与不同形式的比赛相结合的教学手段,循序渐进,互相促进提高。在教学上采取多种方法手段,尤其重视按需而教、自我学习的思想。

四、课时设计

根据中学《体育与健康教学大纲》《教师教学用书》的要求,确定教学时数为17学时左右,但第三层次的教学比赛部分可以发挥地区优势、针对学生实际或多次使用某一种比赛形式,且对不同学生的要求不同,无法一一具体写明,故只安排一课时,以明确教学思想。

五、课时计划

(详见各课次教学详案)

足球第一层次 第1课次 教学计划

年级:

日期:

人数: 人

教师:

教材内容		1. 足球游戏 2. 踢球		
教学目标		1. 清楚踢球在足球运动中的重要作用,明确踢球的种类; 2. 学习并掌握踢球基本动作的要领,达到能够有意识地运用; 3. 培养学生学习正确技术的积极性以及使用正确技术的自觉性。		
课的部分	时间	教学内容	次数	组织教法与要求
开始部分	3分钟	一、课堂常规 二、队列练习 1. 齐步与立定 2. 跑步与立定	2 2 4	队形:四列横队 教法: 1. 教师指挥,学生练习 2. 纠正后再练习 3. 趣味练习:集体变向跑步
准备部分	15分钟	一、徒手操 各组自定 二、熟悉球性练习 两人一球,自由颠球 三、加速变速跑 任意距离加速跑	4×8 6-8 3	组织:分组练习 教法: 1. 各组按要求自定内容,自喊口令练习 2. 教师巡视、指导、宏观控制 3. 师生同练 4. 两人一组,有组织地加速跑
基本部分	30分钟	一、足球游戏 方法:圈内自由踢地滚球 二、踢球 1. 踢球的六种方法	1-2	组织:围成四个圈 教法: 1. 讲解方法、要求及布置场地、分组 2. 师生共同游戏 要求:不能停球;必须踢地滚球 组织:先集中后分组 教法: 1. 提问:我们都知道踢球是足球的一个重要技术,那么哪位喜好足球的同学能告诉我踢球有多少种方法

基 本 部 分	30 分 钟	2. 学习踢球的基本技术 要领：助跑平稳有节奏； 一脚支撑要有力；摆腿踢 球要坚决；自然跟进不能 缺			6-8 2. 学生回答，对于遗漏的教师引导答出 3. 随意练习各种方法的踢球 4. 提出疑问：在练习过程中产生的问题 组织： ××××××××××(女生) ×××××××××× △ ← ♀ ○○○○○○○ ○○○○○○○ (男生) 教法： 1. 小结：我们发生的问题与掌握踢球动作要领的程度有关 1-2 2. 示范并讲解 3. 请四名平时踢球较好的同学表演 3-4 4. 由此四人各领一组，进行学习： (1)踢手提网袋里的球；(2)两人一组轻力量对踢定位球； (3)定位球射门 5. 互相观察、讨论并提建议，组长纠正 6. 共性问题，教师要及时给予全体纠正 7. 女生侧重踢球的力量；男生侧重踢球的技术质量 要求：积极认真、互相负责	
结 束 部 分	3 分 钟	一、集体舞 二、讲评、收器材、下课			教法：师生在音乐伴奏下共同练习	
教 学 器 材	足球：若干		平 均 心 率	100 次/分	练 习 密 度	25% ~ 30%
课 后 小 结						

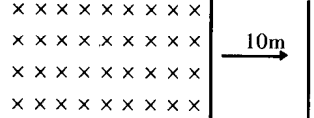
足球第一层次 第2课次 教学计划

年级:

日期:

人数: 人

教师:

教材内容		复习踢球技术		
教学目标		1. 清楚各种踢球方法适宜使用时机以及自己对每种方法的掌握程度; 2. 熟练并巩固踢球基本动作,能够正确运用各种踢球方法; 3. 培养学生正确分析自我、评价自我的能力。		
课的部分	时间	教学内容	次数	组织教法与要求
开始部分	3分钟	一、课堂常规 二、队列练习 1. 齐步与立定 2. 跑步与立定	2 4 1	队形:四组分散 教法: 1. 教师指挥,学生练习 2. 分四组,组长带领练习 3. 各组表演,互相评价
准备部分	9分钟	一、游戏——“同心协力”: 分四小组,每小组成纵队,前一位同学的右手托住后一位同学的右脚,后一位同学的左手搭在前一位同学的左肩,依次进行,全组同学听信号后,小跳步前进,直至终点,不能松手 二、徒手操:6节以及髋、膝、踝关节、正、侧压腿	2-3 4×8	组织:分四路纵队  教法:讲方法,提要求,进行练习 要求:遵守规则,积极参与 组织:四列横队,两人一组,合作练习 教法:在教师指导下,学生自带操 要求:积极配合,动作有力、到位
基本部分	30分钟	一、复习巩固踢球 重点:正确运用各种踢球方法	6 6 2	组织:分成四组 教法: 1. 每组每人在组长统一安排下练习每种踢球方法;教师到各组巡视 2. 师生共同讨论共性问题 3. 对共性问题,通过看比赛片段录像,从实战角度进行理解 4. 分组练习有问题动作,组长对每人进行评价 5. 各组进步大者进行表演

基 本 部 分	30 分 钟	二、练习在实战中的踢球技术 重点：增强基本技术的应用性		3 2-3 4-5 1-2 4-6 1 2	6. 讲解每种踢球方法的特点和适宜使用时机 7. 各组按照录像（突出各种方法的片段），逐项进行演示，体验技术的实战意义 8. 每组表演一种踢球方法的实战演习 9. 通过自由练习，每人找到自己感到最满意和最不满意的踢球方法 10. 自由表演自己最满意的方法 11. 自由向他人请教自己最不满意的方法 12. 每人一球，分散开，自由练习各种踢球方法 要求：自主、积极、用脑地学习 组织：分成四组 教法： 1. 重复看录像资料 2. 各组选定一项踢球方法进行模拟练习（每组选定的方法不一样） 3. 每组表演自己练习的内容 4. 各组自由练习各种踢球方法		
结 束 部 分	3 分 钟	一、积极休整，相互交流感受 二、抒情音乐，整理放松 三、小结本课、布置作业、简介下次课内容、专人收器材			组织：圆周型 教法： 1. 学生相互交流，畅谈感受，教师适当点评，表扬鼓励，激励上进 2. 音乐伴练，适当示范，放松四肢，恢复身心 要求： 1. 善于畅谈自己的感受 2. 轻松愉快结束本课		
教学器材	足球：若干		平均心率	120 次/分		练习密度	30% ~ 35%
课后小结							

足球第一层次 第3课次 教学计划

年级： 日期： 人数： 人 教师：

教材内容		脚、腿、胸停球		
教学目标		1. 了解停球的种类和作用; 2. 学习停球的技术,达到能够有意识运用各种停球方法; 3. 培养学生勇于负责、积极主动的人生态度。		
课的部分	时间	教学内容	次数	组织教法与要求
开始部分	3分钟	一、课堂常规 二、队列练习 运用齐步与立定、跑步与立定,创编队形变化	2 4 1	队形:四组分散 教法: 1. 教师指挥,学生练习 2. 分四组,组长带领在录像资料的引导,商讨本组的创编设计 3. 各组展示初步成果,互相评价
准备部分	9分钟	一、徒手操 学生自编操 二、熟悉球性练习 两人一球,自由颠球 三、加速变速跑 任意距离加速跑	4×8 6-8 2-3	组织:体操队形 教法: 1. 每人带做一节个人自编操,自喊口令,教会所有同学 2. 教师巡视、辅助带操者 3. 将各节操连续做一遍 4. 师生同练(球)
基本部分	30分钟	一、问题导入 二、尝试学习 重点:了解停球的种类并尝试每种停球方法,知晓其适用情况	4 4	组织:先集中后分散 教法: 1. 提问:在比赛中需要停球时,一般用什么方法? 2. 分散实验练习 3. 总结练习结果 组织:分组 教法: 1. 集中看录像 2. 分组尝试练习 3. 自愿展示自我练习成果并

基 本 部 分	30 分 钟	三、参照比赛录像, 尝试 在实战中使用停球方法 四、总结 每种停球方法的适用情 况		4-6 1-2 6-8
------------------	--------------	---	--	---