

教学评比



上海市中学体育中心教研组

G633.94/6

封面设计：周 国 耀

· 内部资料 · 注意保存 ·

编辑者：上海市中学体育中心教研组
印刷者：上海市川沙印刷厂
印 数： 1—5600份

编者的话

《上海市一九八一年中学体育教学评比》是在总结教学评比活动的基础上，为满足各方面要求，交流教学经验，推动基层体育教师钻研业务而编写出版的。

在市教育局的领导下，于一九八一年按统一规定的教学进度，各区、县基层学校在广泛举行体育教学评比的基础上，评选出一节体育课为代表(共二十节)在全市开展教学评比活动。教学评比按课前准备和课中对三项基本任务的执行情况给予一定的评分。对课的评定以定量分析为主，并与定性分析相结合。通过评比使大家认识到上好体育课必须以增强学生体质为指导思想，并使发展学生的身体与传授体育的基础知识、基本技术与技能相结合。同时还必须加强体育课的思想教育与思想品质的培养，发展学生的心理素质和智力能力，重视培养学生的韵律感，提高体育课的兴趣性，使课上得生动活泼。

实践证明，开展教学评比活动是改进体育教学的一种好形式，深受各校领导和广大体育教师的欢迎。在教学评比活动和本刊的资料收集过程中，得到了各区、县教育局，进修学院以及各基层学校的支持，尤其是川沙县教师进修学校的大力协作，特此表示感谢！本刊所发表各基层学校的资料均保持原状，其中除有许多有益的经验外，在教案的编写和运动量的测定等方面尚存在一些问题，以供大家分析、讨论和研究。

限于我们的水平和时间，本刊难免有不妥之处，敬请批评指正。

编审人员：孙摩西、史汝棠、邱云、冯伯生、沈建华、周云卿、周国耀。

上海市中学体育教学研究中心组

一九八二年二月

目 录

编者的话

一、评比课教案

1. 市区：向明中学、求知中学、光明中学、新沪中学、
新成中学、市三中学、上海中学、控江中学、
古田中学、师大二附中…………… (1—25)
2. 郊县：南桥中学、杨思中学、山阳中学、三林中学、
罗店中学、青浦二中、向化中学、真如中学、
松江二中(女)、松江二中(男)…………… (26—49)

二、评比课的心率曲线图……………孙摩西整理(50—54)

三、评比结果……………(55—59)

四、上海市体育教学评比评分标准……………(60)

五、教学评比总结……………(61)

六、附件

1. 怎样写教案……………冯伯生(62)
2. 运动量密度的测定、计算与分析……………沈建华(65)
3. 学生体力测定和基本评价……………沈建华(68)
4. 上海市天气情况资料……………邱 云(70)
——供制订体育工作计划及备课参考
5. 体育名言……………邱 云辑(72)

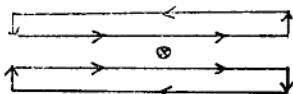
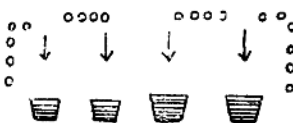
上海市卢湾区向明中学体育课课时计划

男生 40 名

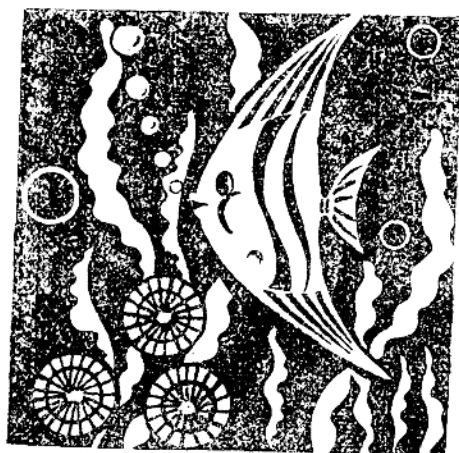
日期：1981年5月12日

执教：邓鹏里

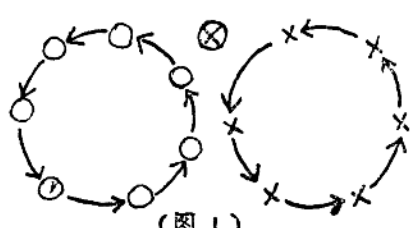
教材	一、兰球：变方向运球 二、支跳：横箱分腿腾越				
课的任务	一、增强上下肢力量，发展灵敏协调等素质，培养勇敢果断等品质。 二、复习横箱分腿腾越，重点改进推手动作，要求推手快而有力。 三、复习变向运球技术，要求变向时要按拍球的侧后方同时做好侧身跨步动作。				
课的部分	时间分配	课 的 内 容	运 动 量 次数 时间		组 织 教 学
开 始 部 分	三——四分钟	一、体育委员整队，向教师报告出席人数。 二、师生相互问好。 三、宣布本课内容和任务 四、队列练习： 1. 裂队走。 2. 并队走。 3. 成四圆形队走。		1'30"	一、成二列横队集合。 二、要求：声音宏亮、整齐。 三、成讲话队形。 四、要求：步伐整齐、精神饱满。
准 备 部 分	四——五分钟	一、诱导性练习： 篮球控球游戏——猜猜谁是带头人。		1'30"	一、分成四组由小干部带领在圆形队中进行。 简述游戏方法： 1. 带头人变换各种运球和熟悉球性的动作其它学生跟着做。 2. 猜者在圆心中边运球边猜。 3. 猜准轮换，猜错做三次俯卧撑。
基 本		一、篮球：变方向运球。 1. 原地变向运球。 2. 变向运球同时跨步。		2' 2'	一、集体按教师信号进行练习。 1. 四列横队进行。 (1) 原地运球一次变向。 (2) 原地运球三次变向。 要求：变向时注意按拍球的部位手脚协调配合，重心降低控制球的高度。 2. 四路纵队行间按哨声练习。 (1) 速度由慢至渐快，快慢交替。 (2) 边练习边纠正动作。 要求：跨步与运球同时进行。 练习路线如下图：

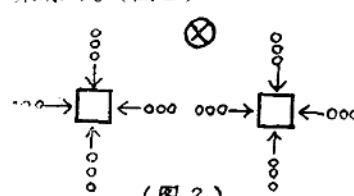
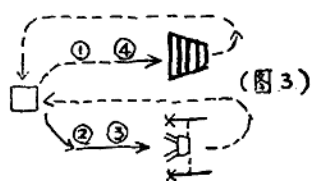
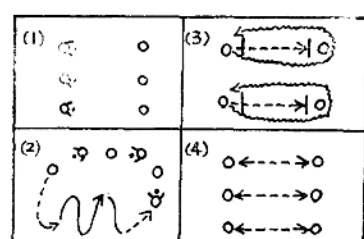
课的部分	时间分配	课 的 内 容	运 动 量		组 织 教 学
			次数	时间	
部		3.迎面变向运球。		2'	 3.两人一组变向运球后相互交换位置。 要求：变向时降低重心，注意拍球的部位控好球。
		4.爱护公物游戏。		30"	4.四人一组，看哪一组先把球收好，放在指定的位置并排好队。
分	三十二——三十四分钟	二、支跳：横箱分腿腾越。			
		1.前导性练习： (1)横一字练习。 (2)跳背练习。 (3)俯撑推手成分腿立撑。	1'30" 2'30" 1'30"	1.四列横队集体进行。 (1)要求：两腿伸直，尽量分开。 (2)要求：双脚踏跳，腿要伸直。 (3)要求：推手快，分腿幅度要大。	
		2.横箱分腿腾越：	10次		2.根据学生实际情况分成四组进行练习（基础好的练习高箱，体弱学生练习低箱）各组由小干部负责保护帮助及纠正动作，教师巡回检查。 练习队形如下图： 
		(1)第一——二次。		15"	(1)要求：助跑逐渐加速。
		(2)第三——六次。		30"	(2)要求：踏跳快速有力。
		(3)推手分腿辅助练习。		30"	(3)集体按口令进行，要求学生体会推手用力动作。
		(4)第七——十次。		30"	(4)练习前教师进行要令提示和示范，重点强调推手动作。
		3.教学比赛。		30"	要求：推手快而有力，小干部采用信号刺激加快推手动作。 3.两个班级各抽5~8名学生比一比，看哪班推手动作完成得好。

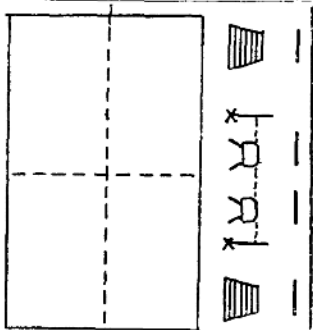
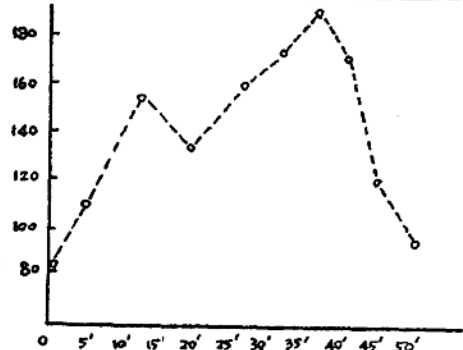
课的部分	时间分配	课 的 内 容	运 动 量		组 织 教 学
			次数	时间	
结 束 部 分	三——四分钟	一、放松游戏。 二、小结本课情况。 三、分配学生收器材。 四、师生再见。		1'30"	一、随领头学生口令分四组进行练习，要求肌肉放松。 二、重点讲评双基完成情况。 三、进行爱护公物的思想教育。 四、要求：有活力、声音整齐。
器 材 设 备		篮球40只、跳箱4付、跳板4块、垫子12块、计时钟2只。	备 注		1. 预计运动密度35~40%。 2. 预计平均心率120~140次/分。 3. 要求学生根据课的合理生理曲线及本人身体情况。练习前后看计时钟进行自我控制心率，从而基本达到预计效果。
课 后 小 结		心率及运动密度较理想；双基完成情况很好。 在支跳中今后应注意提醒学生落地要屈膝缓冲，还要注意动作姿态。			



上海市南市区求知中学体育课时计划

班 级	初二(1)	人 数	46人	课 次	26	上课日期	81年5月14日	执教老师	陈阿荣
教 学 内 容	1.支撑跳跃:分腿腾越——横放器械(6~4) 2.篮球(10~6)								
教 学 任 务	1.初步掌握分腿腾越(横放器械)动作,要求踏跳有力,推手快、分腿直、落地稳。 2.复习巩固已学过的篮球变方向运球,双手头上传、接球基本技术,要求控球稳,传球准。 3.通过学习增强上、下肌肉、韧带力量。发展灵敏、协调能力。培养机智、果断等品质。								
课 的 部 分	时 间	课 的 内 容	运 动 量			组 织 教 法			
			次 数	时 间	强 度				
准 备 部 分	10'	一、体育委员整队,师生问好。 二、教师检查人数和服装等。 三、宣布课的内容、要求。 四、队列和体操队形练习: 1.原地转法。 2.向后转走。 3.跑步——立定。 4.成一路纵队跑成两个圆圈。	2	1'	小	一、全班按男女甲、乙四个小组成二列横队集合。 四、4.跑成两个圆圈:(图1)			
						 (图1)			
分		五、行进间拍手操: 1.上肢运动。 2.踢腿运动。 3.腹背运动。 4.跑步击掌。 六、跳背游戏。	4 × 8	3' ~ 4'	较大	五、要求: 动作整齐 精神饱满 幅度要大 动作到位			
			10 ~ 12			六、队形:乙组学生向圈内跨一步,分四个圆圈依次练习。			

课的部分	时间	课 的 内 容	运 动 量		组 织 教 法
			次 数	时 间 强 度	
基 本 部 分	30'	一、支撑跳跃。 1. 诱导性练习： (1) 支撑提臀。 (2) 支撑提臀分腿。 (3) 支撑提臀分腿踏上。 要领：先跳后撑 弓腰提臀 分腿要直 2 助跑起跳推墙。 要领：推墙迅速有力，稍含胸。 3 分腿腾越(横箱或山羊) → 支撑提臀分腿 (乒乓球桌)。 要领： 先跳后撑分腿直， 推手要快落地稳。	各6 2' 8 8 30" 10 10 3' 15 较大	组织形式：大组进行。 [支跳] → [篮球]	一、1. 队形：分为8个小组，利用两只乒乓球桌练习。(图2)  (图2) 2. 队形：成四路纵队，面对墙壁，依次练习。 3. 队形：成四路纵队排在每组练习器材起点后(图3)第(3)(4)组同(1)(2)组。  (图3) 教法步骤： 1. 教师讲解示范，发挥组长作用，加强保护帮助。 2. 区别对待： 乙组可在旁加橡皮筋的山羊上多做练习。质量高、有把握的可上升到甲组。 3. 练习前后要注意姿态。 二、队形：支跳结束后，四小组组成二列横队面对站立，两人合用一只篮球(图4)。  (图4)

课的部分	时间	课 的 内 容	运 动 量			组 织 教 法														
			次数	时间	强度															
		1. 原地运球 要领：指开、按压、抬头 屈膝、眼视前方。 2. 变方向运球 (一条龙) 3. 综合练习 (原地运球→变方向运 球→传接球) 4. 原地双手头上传球 要领：蹬地、伸臂、扣 腕。	2 4 4 2	1' 2' 2' 1'	中 较大 大 大	1. 队形：(图4①) 运球者口述对方手示数字，无球者出数 并作原地运球模仿练习。 2. 队形：(图4②) 无球者领跑，后者尾随前者跑动方向作 变方向运球。 3. 队形：(图4③) 先原地运球，听信号出发运球，绕回到 原地，将球传给对方。 4. 队形：(图4④) 面对传接球，并进行计数比赛。 教学步骤： (1) 教师讲解，纠正错误。 (2) 发挥小组长作用。 篮球练习结束后，男女生成一路走成两 个圆圈。														
结束部分	5'	一、整理运动：放松舞。 二、小结讲评。 三、宣布下节课内容。 四、宣布小组归还器材。	2	2'	小	听录音，跳放松舞。 要求：轻松、活泼、愉快。														
场 地 器 材						山 羊 2 只 跳 箱 2 只 乒乓桌 1 台 跳高架 2 只 垫 子 6 块 助跳板 4 块 篮 球 23 只 橡 筋 2 根														
运动量曲线图预计			预计 练习 密度		30~35%	<table><tr><th rowspan="2">分腿腾越(横箱)</th><th colspan="2">班 级</th></tr><tr><th>男</th><th>女</th></tr><tr><td>较 好</td><td>30%</td><td>25%</td></tr><tr><td>一 般</td><td>45%</td><td>35%</td></tr><tr><td>差</td><td>25%</td><td>40%</td></tr></table>	分腿腾越(横箱)	班 级		男	女	较 好	30%	25%	一 般	45%	35%	差	25%	40%
分腿腾越(横箱)	班 级																			
	男	女																		
较 好	30%	25%																		
一 般	45%	35%																		
差	25%	40%																		

课后小结

- 一、同学们组织纪律很好，学习积极性很高。
- 二、动作的质量和完成动作的人数都提高。完成率从10%增长到90%。
- 三、部分同学有些紧张，欠活跃气氛。
- 我们感到要上好课，备课和器材准备，小干部的培养、使用十分重要。

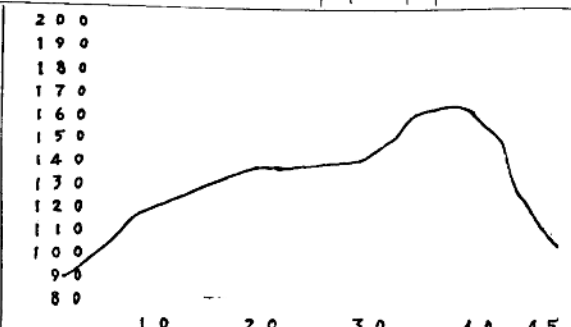
初二年级支跳单元教学进度表

教材内容	分腿腾越(横放器械)			
年级任务	1.初步掌握横箱分腿腾越，要求先跳后撑，直膝分腿过箱，落地平稳； 2.增强上、下肢肌肉、关节、韧带力量，发展灵巧、协调能力； 3.培养勇敢、果断等意志品质和对形体美的爱好。			
课次	内 容	任 务	要 求	教 学 手 段
1	助跑踏跳。	初步学会助跑踏跳动作。	踏跳有力，推手迅速。	1.双人练习法。 2.助跑踏跳推墙练习。 3.助跑踏跳推器械。 4.素质练习：立卧撑挺身跳。
2	1.助跑踏跳。 2.助跑踏跳上成分腿支撑。	1.复习巩固助跑踏跳。 2.学会跳上成分腿支撑。	含胸收腹即提臀。分腿要直箱上立。	1.同课次1。 2.助跑踏跳。 3.立卧撑挺身跳。 4.助跑踏跳推器械、推墙。 5.助跑踏跳上箱成分腿支撑，向前跳下。
3	1.山羊分腿腾越。 2.横箱分腿腾越。	1.改进和提高山羊分腿腾越的动作。 2.学习横箱分腿腾越。	踏跳有力，先跳后撑。推手迅速，分腿直。	1.练习1—4同课次2。 2.跳山羊或横箱(区别对待)。 3.综合练习： (1)山羊→助跑推墙。 (2)跳箱→助跑跳起分腿上乒乓桌。
4	横箱分腿腾越。	初步掌握。	推手快，分腿直，落地稳。	1.辅助练习： (1)用乒乓桌练习(踏跳提臀、提臀分腿、提臀分腿踏上)。 (2)助跑推墙。 2.分腿腾越(山羊)，旁加橡筋带。 3.分腿腾越(横箱)。
5	横箱分腿腾越。	基本掌握。	跑有节奏，先跳后撑，直膝分腿过箱，落地平稳。	1.分腿腾越(横箱、山羊)。 2.综合练习。
6	横箱分腿腾越(考查)。	通过技评，了解情况、进一步巩固、改进、提高。	同 上	1.辅助练习。 2.横箱分腿腾越(考核)(分组轮换)。

上海市黄浦区光明中学初二年级体育课课时计划

编号	23	班级	二 (4)	人数	女 22 人 男 21 人	日期	1981.5.14.	任课教师	庄勇滨
教 材 内 容	支撑跳跃: 横箱分腿腾越(6—4) 素质练习:								
课 的 任 务	一、复习横箱分腿腾越, 进行评分标准的分析, 促使学生进一步提高动作质量。 发展协调、灵敏素质。 二、通过循环练习, 发展学生的上、下肢力量和腰部力量。 三、培养学生勇敢、顽强, 互助互学的精神和养成按规定要求独立完成练习的能力。								
教学时间 过程分配	课 的 内 容	运 动 量 次 数	时 间	强 度	组 织 与 教 法				
开 始 部 分	一、体育委员整队, 汇报出 缺席人数。 二、师生问好。 三、宣布本课内容。 四、检查服装、鞋子, 布置 见习生活动内容。 五、队列操练: 二列横队成四列横队, 复习向后转走。	1'	小		四、见习生进行乒乓练习。 五、要求: 精神饱满, 排面整齐, 步伐一致。				
准 备 部 分	徒手操: 1. 上肢运动。 2. 扩胸, 上下振运动。 3. 肩关节绕环运动。 4. 踢腿运动。 5. 体侧体转运动。 6. 腹背弓步斜举运动。 7. 跳跃运动。 8. 立卧分腿撑, 跳跃平衡 运动。	4 × 8	3' 4'	小	各节要求: 1. 协调而有节奏。 2. 振幅逐步加大。 3. 幅度要大, 节奏要适中。 4. 前踢过腹, 侧踢尽量伸展。 5. 振幅不宜太猛, 体转90度要到位。 6. 弓步超过二足之距。 7. 协调而有节奏, 击掌响亮。 8. 形态要正确。				
基	一、支跳: 1. 横箱分腿腾越。 2. 分腿立卧撑。 要领: 略 考查评分标准。 6分: 正确而又熟练地完成。 并有明显地第二腾空伸 展动作。 5分: 正确地熟练地完成动 作。 4分: 能较好地完成, 但略 有小错。如: 腿微屈, 落地不稳, 走一步或单 手撑地。	12 ~ 15 次	3' 4'	中	组织形式: (分组不轮换) 支跳 → 素质 教学步骤: 1. 讲解、示范考查开始姿势与结束姿势的 要求。 2. 请几位学生示范及评分。 3. 教学程序。 (1) 助跑、踏跳、撑箱、提臀分腿(二次)。 (2) 按能力分组进行练习。 优、良组合并一组, 注意纠正空中姿态 和落地稳定性。 一般、差合并一组, 注意个别对待, 纠 正错误。				

教学过程	时间分配	课 的 内 容	运 动 量 次 数 时 间 强 度	组 织 与 教 法
本 部 分	30'	3分：基本完成，但有显著错误，如腿明显地弯屈，落地不稳，双手撑地等。 2分：勉强过箱，或明显地擦箱或严重的屈腿或落地摔倒。 1分：坐箱或动作变质。 二、循环练习： 目的：了解每位学生对各项运动负荷能力及运动后的生理负荷情况。与前阶段作比较，也为下阶段每位学生和各单位组的运动负荷的确定提供客观依据。 1. 双手胸前传接球。 2. 仰卧起坐。 3. 手撑高处的俯卧撑。 4. 跳短绳。 5. 手持橡筋(裁判)。 6. 跨越式跳越反应练习。 7. 举哑铃。 8. 反复横跳。	20分内各项目，各组运动量，最低标准数据(附后) 2分40秒 大	(3)确定二位同学为练习者评分并指出缺点。估计个别可能出现的错误。 ①提臀、分腿不够。 ②手推器械不及时或无力或位置不正确。 ③手推器械后，两腿迅速前摆并腿不够或越箱后，两臂积极上引不够。 纠正办法： (1)撑箱、提臀、分腿。 (2)跳上分腿踏箱，并腿跳下。 (3)由组长或保护者，用语言刺激，改进错误动作。 (4)女生做山羊分腿腾越(山羊前拉一条橡筋)。 保护与帮助：略 练习要求： (1)每次练习前，应立正，举右手以引起保护者的高度注意。 (2)动作完成后，必须站稳，抬头挺胸二臂斜上举。 教学步骤： 1. 布置场地(见图)。 2. 讲解方法与要求并安排。 方法：男、女生按能力分八组，依1—8项内容程序进行练习，每次练习时间为20"、50"内作好记录，5"轮换，5"作准备。(采用分组循环) 循环前与循环结束各测一次心率。 各项目要求： 1. 快、准、力量适当。 2. 仰卧屈膝，两手交叉后脑，肩触地。收腹屈肘，肘触膝关节。 3. 屈肘胸触箱盖，伸臂要求躯干同时上升。 4. 短绳过双脚为一次，不能跳双飞。 5. ①橡筋拉平，不得晃动。②负责记数裁判工作并告诉练习者本人。 6. ①跨越式跳越要有双脚腾空阶段。②从下面钻越橡筋，手不能接触橡筋。 7. 上举时抬头，两臂垂直向上。 8. 左右横跳不能踩线。 教学总要求： 1. 动作应符合规格，成绩记录要正确。运动量应根据各人体质，量力而行。 2. 在50"内每位学生迅速自报学号，成绩，心率，由组长负责记录。 3. 轮换由组长用口令指挥本组到达下一项目区域。 

教学过程	时间分配	课 的 内 容	运 动 量			组 织 与 教 法	
			次 数	时 间	强 度		
结 束 部 分	4'	一、放松运动： 1.手臂抖动放松。 2.背部叩击放松。 3.呼吸运动。 二、小结： 总结本课的优缺点。 三、宣布下课内容。 武术、技巧、排球、支跳。 四、布置归还器械，下课。	2 × 8	1 分 30 秒	小	各节要求： 1.被放松者不能用力。助放松者尽量抖动要快。 2.叩击力量要适当，频率要快。 3.尽量加大呼吸深度。	
预 计 部 分	生 理 曲 线					运 动 量	
						平均心率	130~140/1'
						运动指数	1.6~1.7
						运动强度	中上
						运 动 密 度	
				所用时间	700~750秒		
				百分比	30~32%		
				能独立完成的人数占77%以上			
场地器械： 垫子12块 跳箱3只 山羊1只 踏跳板4块 篮球3只 短绳6根 跳高架1付 橡筋3根							
课后记录：课后的结果与预计的情况基本符合，独立完成分腿腾越的人数增长了20%左右，完成动作的姿态有了进一步提高。学生对循环素质练习兴趣盎然，组织能力得到进一步加强，并掌握了一定的课外自己锻炼的方法。							

20"内各项目、各组运动量，最低标准数据：

	女 ₁	女 ₂	女 ₃	女 ₄	男 ₁	男 ₂	男 ₃	男 ₄
1. 双手胸前传球：	23	22	21	21	26	24	23	22 次
2. 仰卧起坐：	13	12	11	11	17	16	15	14 次
3. 俯卧撑：	10	8	7	6	15	13	11	9 次
4. 短绳：	60	54	51	50	55	52	45	45 次
5. 手扶橡筋：	(休息者做裁判)							
6. 跨越式跳高反应练习：	9	8	8	7	9	8	8	7 次
7. 举哑铃：	24	19	18	16	32	25	25	22 次
8. 反复横跳：	38	37	31	27	42	40	37	37 次

上海市虹口区新沪中学体育课时计划

班级	初二(1)	人数	54人	日期	1981. 5. 12.	课的类型	综合课	任课教师	侯瑞祥
内容	1.支撑跳跃:横箱分腿腾越。 2.素质练习。								
课的任务	1.进一步学习横箱分腿腾越,改进收腹提臀技术,加大分腿幅度,使学生尽可能地独立完成过箱动作。 2.通过支跳、素质练习,增强上、下肢及腹部肌肉力量,发展跳跃、支撑和平衡能力以及灵巧速度等素质。 3.培养学生勇敢、果断和克服困难等优良品质,养成遵守纪律,自觉锻炼良好习惯。								
课的部分	时间	课 的 内 容		运 动 量		课 的 组 织 教 法			
				次数	时间				
开始部分	4'	一、体育委员整队,报告人数。 二、师生问好,宣布本课学习内容。 三、集中注意力游戏。 四、队列和队形变换练习: 1.向左、右转。 2.齐步走→跑步走(裂、并队形走)。 3.裂(并)队形走。		2	30"	一、学生二列横队集合。 二、要求:勇敢果断、不怕困难,在小组长带领下,自觉刻苦锻炼。 三教师面(背)学生,举起左(右)手,学生立即喊左(右)手。 四、1至2报数成四列横队。 要求:精神饱满,动作整齐一致。			
准备部分	7'	一、击掌操: 1.上肢运动。 2.腰部运动。 3.体前屈运动;下蹲运动。 二、诱导性练习: 1.俯撑提臀分腿练习。 2.跳起分腿。		2×8	1'30"	一、四列横队: 1.①一、前平举,出左脚。二、扩胸。三、平举击掌二次。四、还原。(五至八出右脚) ②一、上举,出右脚。二、侧平举。三、头上击掌二次。四、还原。 2.①一、胸前屈肘。二、向左转体90°三、同二击掌二次。四、还原。(五至八出右脚) ②一、胸前屈肘。二、侧平举扩胸。三、向左侧屈击掌二次。四、还原。 3.①一、上举出左脚。二、臂向后绕环体前屈。三、膝后击掌二次。四、还原。(五至八出右脚) 二、要求:认真、动作到位: 1.一、蹲撑。二、俯撑。三、提臀分腿(脚尽量靠近支撑手)。四、推手并腿平衡起立。 2.一、下蹲。二、跳起挺身分腿。三、平衡。四、还原。			

课的部分	时间	课 的 内 容	运 动 量		课 的 组 织 教 法
			次数	时间	
基 本 部 分	19'	一、支撑跳跃：横箱分腿腾越。 1. 支撑器械提臀。 要领：用力踏跳，含胸，支撑臂伸直，尽量收腹提臀高于肩。 2. 支撑提臀分腿。 要领：支撑臂伸直，顶肩、分腿幅度大。 3. 横箱分腿腾越。在帮助保护下完成动作。 要领：快速助跑，用力踏跳，支撑提臀分腿，迅速推手，使身体向前上方腾越过箱，落地(做好平衡)。 4. 在保护下尽可能独立完成过箱动作。	2~3	3'	一、按体能分四个小组，男①强、男②弱、女①强、女②弱，由各组长带领到支撑跳场地，面向教师。 教师先示范后讲解，小组长带领练习。 1. 短程助跑，用力踏跳，支撑器械，收腹提臀，推手回落。 帮助保护：侧立，一手托腹，一手扶上臂。 2. 在练习1的动作基础上，做好提臀分腿。 帮助保护：箱前，两手扶上臂。 3. 教师讲解示范，然后分组练习，做充分腿腾越接做一次俯撑提臀的辅助练习。分腿时二脚在垫子外。 保护帮助：箱前侧，扶上臂，帮助保护过箱。 4. 请学生示范，并要求学生进行讲评，教师小结，进一步讲清动作关键。 ①能独立完成者提高质量。 ②不能独立完成者加以帮助。 ③继续做辅助练习一次。
	11'	二、循环练习： 1. 400米中速跑。 2. 仰卧起坐。 3. 改进分腿腾越技术。 4. 推举实心球。 支跳→推举实心球 ↑ 仰卧起坐←400米跑		2'30" 轮换	二、教师讲解练习要求后，分发练习卡给各小组长，小组长向本组宣读练习内容与顺序，并组织练习，练习运动量按体能分组，分别对待(具体要求见练习卡)。 教师在支跳处，个别对待，改进动作，以利更好地完成本课支跳任务。
结 束 部 分	4'	一、成四列横队集合。 二、整齐运动与游戏。 三、成二列横队集合，小结。	2—3	2' 1'30"	二、边踏步，边做“多余的人”游戏，达到思想肌肉都放松。 三、小结本课优缺点，布置收拾器械，宣布下课。
场 地 器 械		篮球场、跳箱4只、垫子12块、实心球16只。			
课 后 小 结		由于小组长的配合，本课任务完成较好，动作质量女生较好，尚有少数男生分腿时腿不够直，落地不够稳，今后尚需加强辅导改进，个别女生胆怯，在课外活动时间予以辅导。			

上海市静安区新成中学体育课教案

班级	初二(1)班	人数	男 27 名 女 21 名	任课教师	孙令树	上课日期	1981年5月11日
教学内容	一、支撑跳跃、分腿腾越(横放器械)。 二、排球: 1. 预备姿势及并步法移动; 2. 移动中垫球。						
任务	一、在掌握横箱分腿腾越基础上, 改进提臀顶肩迅速推手动作, 学习在移动中垫球的要领和方法。 二、发展灵敏素质, 增强手臂支撑力和腿部力量。 三、加强组织纪律教育, 培养勇敢顽强果断意志品质和团结友爱互助的作风。						
课的部分	课 的 内 容	运 动 量			组 织 教 法 要 求		
		次数	时间	强度			
开 始 部 分	一、体育委员整队, 向教师报告人数。 二、师生问好, 宣布本课内容。 (1) 横箱分腿腾越, 排球移动及在移动中垫球; (2) 学习电影“飞吧! 足球”的积极因素。		1'	小	要求: 整队迅速。精神饱满。		
准 备 部 分	队列集合、解散、并和游戏准备运动、辅助练习结合进行。 一、(1) 队列、解散。 (2) 游戏: 每圆能按教师规定人数站好, 圈内人数不到者为反应慢。 (3) 脚尖、脚跟、脚内、外侧走。 二、(1) 队列、集合。 四列横队成准备操队形。 (2) 准备操及辅助练习 I 上肢活动; II 体侧运动; III 腹背运动; IV 有人帮助做分腿提臀顶肩动作; 三、(1) 队列、解散。 游戏同一。 (2) 排球移动辅助练习 四、队列、集合。	8×4 8×4 8×3 8×3 3~5次 各二次	14'	中 小 中 中 小 中	(1)(2)教师发口令并迅速检查每圆人数, 对反应慢的学生鼓励下一次能找到朋友, 在基本部分所应用的圆圈上进行。 (3) 站在圆的边上手按膝, 屈膝进行, 每一动作由慢到快。 要求: 动作认真。 要求: 动作迅速, 精神饱满, 前平举、侧平举要举平。 I 准备姿势: 立正, 二臂前举, 1—4手指屈伸, 5—6、7—8腕肘向下向内、向上向内翻, 关节活动。 要求: 充分活动二臂各关节。 II 准备姿势: 二腿开立与肩同宽, 二手抱肘。 要求: 深蹲, 有转体动作。 III 准备姿势: 二腿尽量开立。 要求: 上举时要伸展, 手臂、手指挺直, 手碰地时尽量和二脚成一线。 IV 帮助者: 一腿顶练习者的肩, 二手扶练习者髋, 向上提。 练习者准备姿势: 俯卧撑, 二腿用力蹬力提臀分腿、顶肩。 (2) 站在圆的边上, 按逆、顺时针做侧向并步跑。 在跳箱助跑起点上成四队横队。		