

北京体育大学音像出版社

体育课准备活动集锦

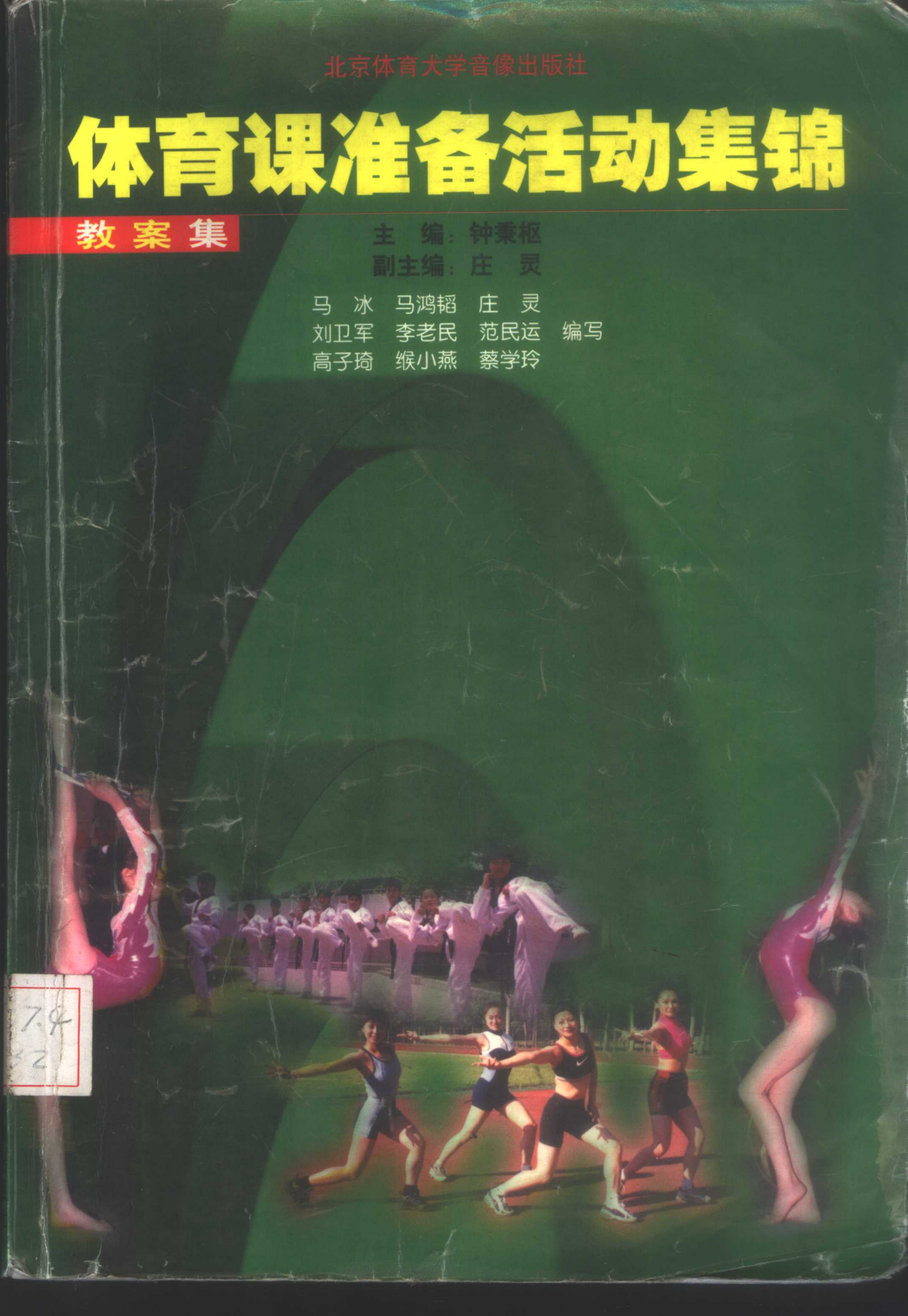
教案集

主 编：钟秉枢

副主编：庄 灵

马 冰 马鸿韬 庄 灵
刘卫军 李老民 范民运 编写
高子琦 缙小燕 蔡学玲

7.9
2



体育课准备活动集锦(教案)

主 编 钟秉枢

副主编 庄 灵

撰 稿 (按姓氏笔画排列)

马 冰 马鸿韬 庄 灵

刘卫军 李老民 范民运

高子琦 缙小燕 蔡学玲

北京体育大学音像出版社

前 言

为了适应学校体育教育改革的进一步发展,使体育教育达到学校教育对培养人才的目标要求,并根据广大体育教育工作者的需要,北京体育大学教务处、出版社联合出版这套适合于大、中、小学体育教学实践应用的系列音像教材,供广大体育教师在教学实践中参考。

《体育课准备活动集锦》是学校体育教学系列音像教材之一。本教学片是以学校体育课准备活动为内容,以适合运用于准备活动的各种体操为主要形式,辅以部分运动项目的专门练习和游戏。其主要内容包括:定位操、行进操、健美操、艺术体操、各种球操、垫上体操、游戏等。教材编排新颖、组织方便、难易有别、效果全面,便于在大、中、小学体育课准备活动中,教师根据不同年龄、不同水平的教育对象任意选择与组合。部分运动项目的专门练习,适于在不同体育专项课准备活动中作为基础或辅助练习。小巧多样、组织灵活的游戏,宜于在准备活动的开始、中间、结尾中选用,以利于集中学生注意力,提高学生的兴奋性,调动学生学习的积极性,活跃课堂气氛,发展学生身体机能与素质,培养体育风格和团队精神。学校体育课教学系列音像教材均配以相应的文字教材,且以教案的形式出现,便于使用者学习与运用。

《体育课准备活动集锦(教案)》共分为七集:

- | | | |
|----------|--------------------------|-------|
| 第一集:定位操 | 编写者: 缙小燕、高子琦、蔡学玲、刘卫军、马鸿韬 | 53 分钟 |
| 第二集:行进操 | 编写者: 高子琦、蔡学玲、李老民、刘卫军 | 54 分钟 |
| 第三集:健美操 | 编写者: 马鸿韬 | 56 分钟 |
| 第四集:艺术体操 | 编写者: 缙小燕 | 58 分钟 |
| 第五集:球 操 | 编写者: 马 冰、高子琦、范民运、蔡学玲、李老民 | 44 分钟 |
| 第六集:垫上体操 | 编写者: 缙小燕、高子琦、刘卫军、马鸿韬 | 30 分钟 |
| 第七集:游 戏 | 选编者: 庄 灵 | 30 分钟 |

16 0 1 5 1 0

目 录

第一集 定位操

全身活力操	(1)
全身灵巧操	(4)
协调柔韧操	(7)
互助柔韧操	(10)
双人角力操	(13)
扶墙体操	(16)
乒羽步法操	(18)
志气操	(22)
豪爽操	(23)
姿态操	(25)
基本步法操	(29)
小哑铃健美操	(33)

第二集 行进操

模仿爬跳	(39)
走圆队操	(41)
协调跳步	(44)
小步灵活跳	(47)
行进热身操	(50)
乒羽跑跳操	(52)
跑类专门练习	(54)
跳类专门练习	(55)
进取操	(56)
冲锋操	(59)

第三集 健美操

步法热身操	(61)
基本步法小组合	(65)
循环健美操	(68)
动感节奏操	(71)
趣味热身操	(74)
街舞基本步法操	(79)

街舞组合	(81)
花絮表演操	(84)

第四集 艺术体操

把杆练习	(89)
步法节奏操	(95)
徒手活力操	(101)
行进操	(106)
绳 操	(110)
圈 操	(114)
球 操	(118)
棒 操	(123)
旗 操	(126)
沙巾操	(130)

第五集 球 操

单人实用球性技术练习	(132)
双人实用球性技术练习	(134)
卫星运转	(136)
抛击组合	(138)
坐佛运球	(140)
双人飞星	(141)
熟悉球性操	(143)
脚步动作练习	(145)
趣味球性练习	(147)
投类专门练习	(151)

第六集 垫上体操

垫上柔软操	(153)
加力柔韧操	(158)
舒筋健体操	(161)
韵律塑形操	(162)

第七集 游 戏

相反动作	(167)
变化报数	(167)
找朋友	(167)
变向跑	(168)
抢占阵地	(168)
接 球	(168)

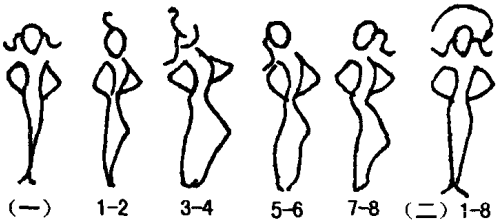
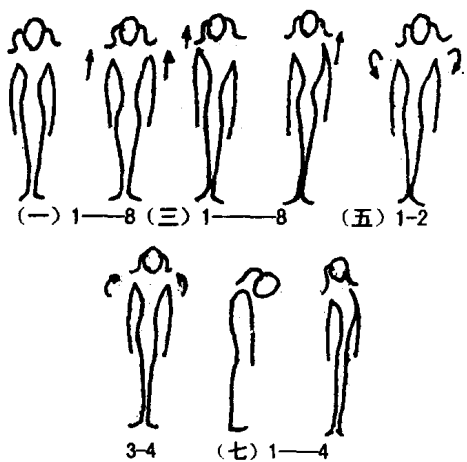
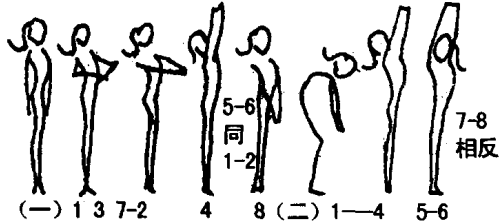
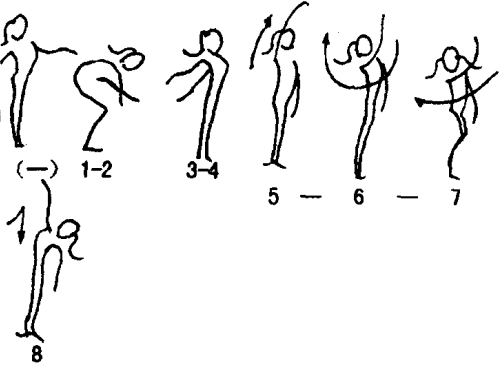
紧急出击	(169)
击背起动	(169)
运球接力	(170)
捕 鱼	(170)
跟我学	(171)
拉火车	(171)
打鸭子	(172)
滚雪球	(172)
点爆竹	(173)
摘果子	(173)
三足赛跑	(174)
沿线追击	(174)
冲过封锁线	(174)
活动篮圈	(175)
传接球比赛	(175)
袭击对手	(176)
地滚球比赛	(176)
抓“单”	(176)

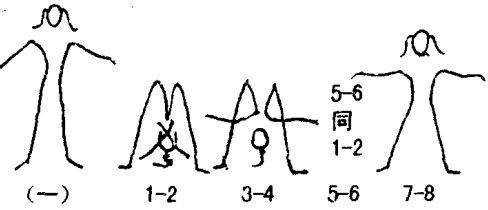
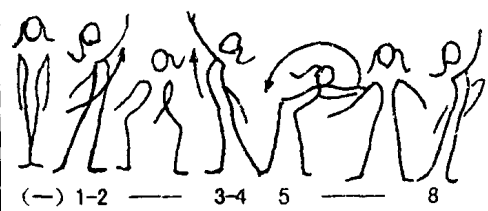
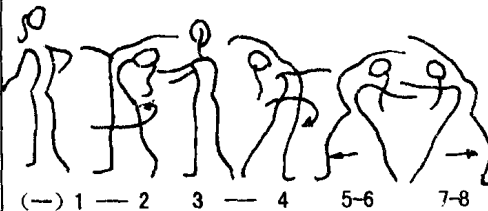
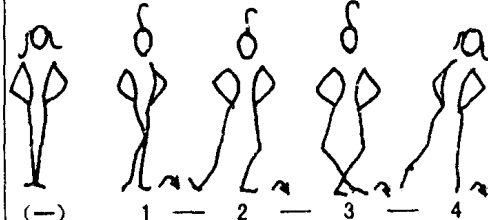
体育课准备活动集锦(教案)

第一集:定位操(艺术体操)

名称:全身活动操

编著:缙小燕

内 容	分量	组 织 教 法	备 注
1. 头部运动  (一) 1-8 1-2 3-4 5-6 7-8 (二) 1-8	4 × 8	(一) 1~8 两手叉腰,颈部做前、后、左、右弯曲运动,同时脚下做滚动步。 (二) 1~8 两脚自然站立,头部左右各绕环1次。 (三)(四)同(一)(二)。	提高颈部灵活性,增强颈部肌肉力量。
2. 肩部运动  (一) 1-8 (三) 1-8 (五) 1-2 3-4 (七) 1-4	8 × 8	(一) 1~8 双肩同时上提,然后再下沉。 (二)同(一)。 (三) 1~8 单肩交替上提下沉。 (四)同(三)。 (五) 1~8 双肩向前、后绕环,同时腿下屈伸。 (六)同(五)。 (七) 1~8 含胸、挺胸,同时腿下屈伸。 (八)同(七)。	肩部灵活性及背扩肌练习。
3. 手腕练习  (一) 1 3 7-2 4 8 (二) 1-4 5-6 7-8 相反	4 × 8	(一) 1~8 两手交叉手心向内体前平屈,手腕内翻推出前平举、上举、下举。 (二) 1~8 屈膝含胸、两手交叉在体前下举经一、二位到三位,向后振肩,同时左右转动。 (三)(四)同(一)(二)。	腕、肘、肩灵活性练习。
4. 含胸挺胸  (一) 1-2 3-4 5-6 7 8	4 × 8	(一) 1~4 两脚并拢,两手侧平举,含胸时两臂体前交叉,同时腿向下弯曲,两臂打开时,两腿自然立直。 5~8 单臂体前从内向外大绕环手上举,同时腿屈伸1次。 (二)同(一),方向相反。 (三)(四)同(一)(二)。	练习肩关节的灵活性。

内 容	分量	组 织 教 法	备 注
5. 躯干摆动 	4 × 8	(一) 1~8 两腿开立两臂侧平举, 上体以腰为轴, 经屈体向前后摆动弹腰 2 次, 下腰 1 次。 (二)(三)(四)同(一)。	主要练习腰部的灵活性。
6. 水平绕环 	4 × 8	(一) 1~8 两腿开立, 两臂侧平举, 向左转 90 度右脚点地, 同时手臂从下向上摆至斜上举, 水平绕环。 (二)同(一), 方向相反。 (三)(四)同(一)(二)。	主要练习腰部的灵活性。
7. 转体 180 度体侧屈 	4 × 8	(一) 1~8 转体 180 度, 同时左手水平打开, 右脚侧点地, 体侧屈, 水平侧移, 左右体侧屈。 (二)同(一), 方向相反。 (三)(四)同(一)(二)。	主要练习腰部的灵活性。
8. 大踢腿 	6 × 8	(一)(二)向前迈右脚, 同时两臂上举, 向前踢左腿。右脚交叉步踢左腿, 两臂侧平举。 (三)(四)同(一)(二)。 (五)(六)向后踢腿, 左右依次交换。	腿部力量与速度。
9. 小 跳 	4 × 8	(一) 1~4 右脚脚尖脚跟脚尖踢, 双手叉腰。 5~8 左脚动作相同, 方向相反。 (二)(三)同(一)。 (四)同(一)。	练习灵活及协调性。

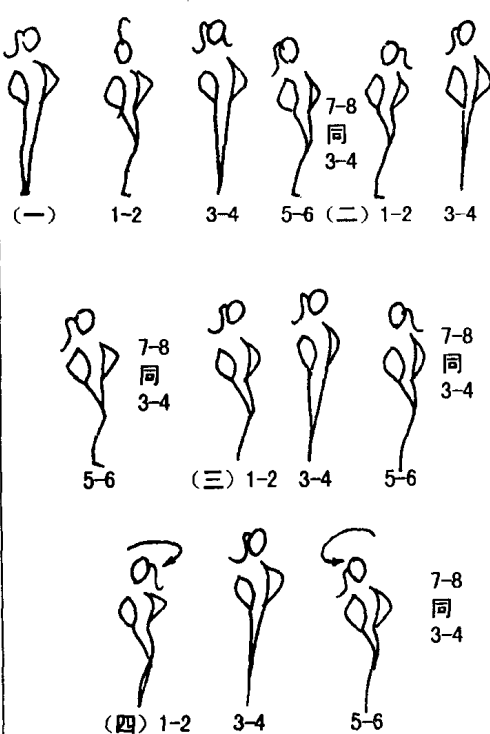
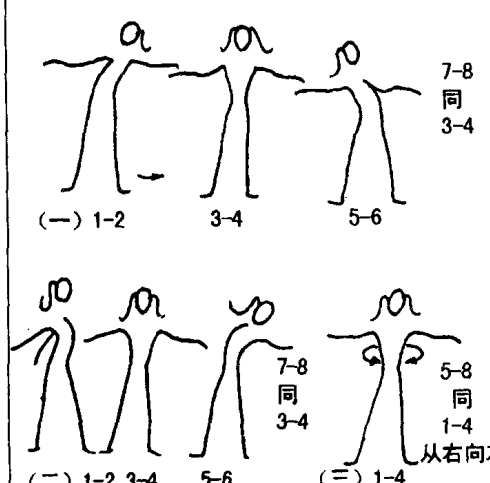
内 容	分量	组 织 教 法	备 注
		常规组织教法： ①分解示范,讲解动作方法。 ②由慢到快,由分解到完整练习。 ③口令指导学生分小节练习。 ④配合音乐进行完整练习。 ⑤互相观摩,互相纠正错误。 队 形： × × × × × × × × × × × × △	

体育课准备活动集锦(教案)

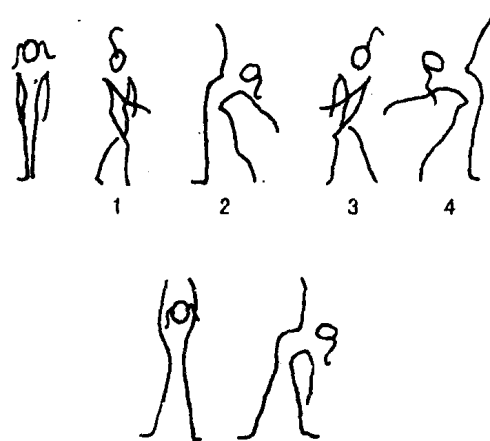
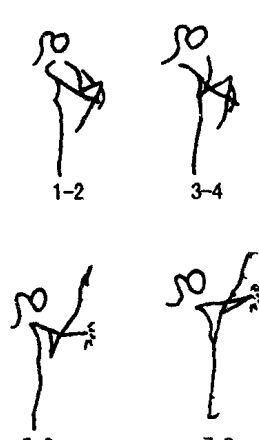
第一集:定位操(艺术体操)

名称:全身灵巧操

编著:缙小燕

内 容	分量	组 织 教 法	备 注
1. 头部运动  (一) 1-2 3-4 5-6 (二) 1-2 3-4 7-8 同 3-4 5-6 (三) 1-2 3-4 5-6 7-8 同 3-4 (四) 1-2 3-4 5-6 7-8 同 3-4	4×8	预备 自然站立,双手叉腰。 (一)1~2 两腿屈膝半蹲1次,双手叉腰,同时低头。 3~4 还原。 5~6 双腿屈膝半蹲1次,双手叉腰,同时仰头。 7~8 还原。 (二)1~2 双腿屈膝半蹲1次,双手叉腰,同时头向左倾。 3~4 还原。 5~8 同1~4,方向相反。 (三)1~2 两腿屈膝半蹲1次,双手叉腰,同时向左转头。 3~4 还原。 5~8 同1~4,方向相反。 (四)1~4 直腿站立,从左向右头部绕环。 5~8 同1~4,方向相反。	头部灵活性练习(可分腿做)。
2. 胸部运动  (一) 1-2 3-4 5-6 7-8 同 3-4 (二) 1-2 3-4 5-6 7-8 同 3-4 (三) 1-4 5-8 1-4 5-8 从右向左	4×8	预备 自然站立,双手侧平举。 (一)1~2 双手侧平举,左脚向左侧一步,同时上体向左。 3~4 还原。 5~6 分腿站立,双手侧平举,同时上体向右。 7~8 还原。 (二)1~2 分腿站立,双手叉腰,同时上体向前挺胸。 3~4 还原。 5~8 同1~4,方向相反。 (三)1~4 从左向右上体水平绕环一周。 5~8 同1~4,方向相反。 (四)同(三)。	胸腰灵活性练习。

内 容	分量	组 织 教 法	备 注
3. 扩胸运动  (一) 1-2  3-4  5-6  7-8  (二) 1-2  3-4  5-6  7-8	4 × 8	预备 自然站立。 (一) 1~2 左脚向前伸出,脚跟触地,右腿半蹲重心在右腿上,同时两臂胸前平屈扩胸1次(两手半握拳,拳心相对)。 3~4 还原成直立。 5~6 同1~2,换右脚向前。 7~8 还原成直立,两臂前举击掌1次。 (二) 1~2 左脚向后伸出脚尖点地,右腿半蹲重心在右腿上,同时两臂侧举后振扩胸1次(掌心向下)。 3~4 还原成直立,两臂前举击掌1次。 5~8 同1~4,换右腿向后伸出。 (三)(四)同(一)(二)。	胸、背力量练习。
4. 挺胸含胸  (一)  1-2  3-4 5-8 同 1-4  (二) 1-8  (三) 1-8  (四) 1-8	6 × 8	预备 自然站立。 (一) 1~2 左脚向左侧一步,做屈伸1次,两臂体侧垂,同时向前含胸地头。 3~4 两腿伸直,同时挺胸抬头两手在体侧自然摆动。 5~8 同1~4。 (二)同(一)。 (三) 1~2 两腿开髋半蹲(二位蹲),两手叉腿上,虎口向内。 3~4 还原。 5~8 同1~4。 (四) 1~4 半蹲停住,转肩45度(左肩在前)。 5~8 同1~4。 (五)同(三)。 (六)同(四)。	胸、背控制练习。
5. 体前屈  (一)  1-2  3  7  8  (二) 1-7  8	4 × 8	预备 自然站立。 (一) 1~2 两手交叉相握,手心向上。 3~4 体前屈,手触地。 5~7 抱肘向下压、振2次。 8 还原。 (二) 1~6 左脚向左一步,分腿站立两手体后交叉握,上体后屈,两臂向后下方伸拉。 7~8 还原。 (三)(四)同(一)(二)。	腿部柔韧练习。

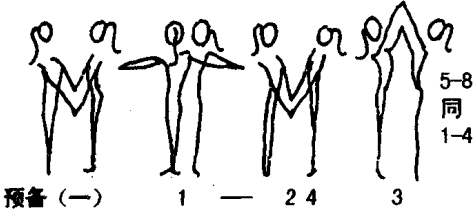
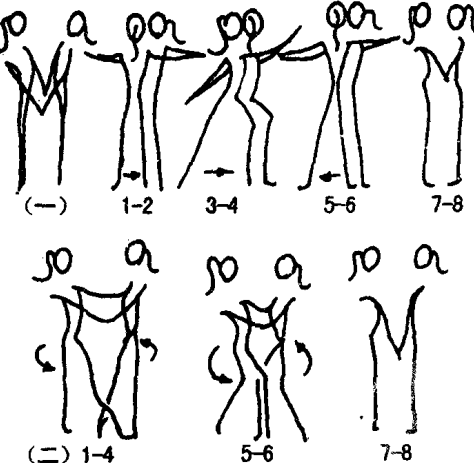
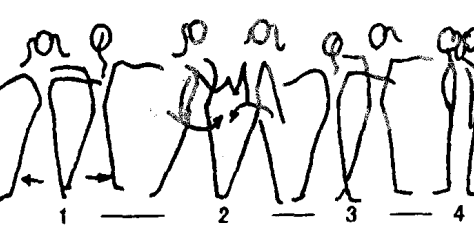
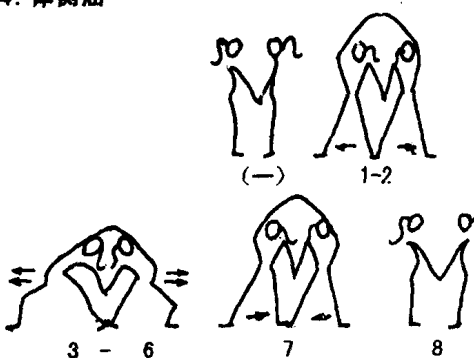
内 容	分量	组 织 教 法	备 注
6. 体侧屈 	4 × 8	预备 自然站立。 (一) 1 右脚向左交叉步,左脚尖侧点地,同时两臂体前交叉,手心向内。 2 向左侧屈,同时两臂体前打开成左手侧平举,右上手举,手心向外。 3~4 同 1~2,方向相反。 5~6 分腿站立,两臂经下至上举(三位)。 7 分腿站立,重心在中间,左侧屈。 8 左手触膝盖,右上手举。 (二) 同(一),动作相反。 (三)(四) 同(一)(二)。	侧腰肌练习。
7. 踢 腿 	4 × 8	预备 自然站立。 (一) 1~2 屈膝抱左腿,两手抱膝。 3~4 同 1~2,换腿。 5~6 向前踢左腿,同时腿下击掌 2 次。 7~8 同 5~6,换腿。 (二) 同(一)。 (三)(四) 同(一)(二)。	柔 韧 练 习。
(图解略,以上各节动作详见教法)		常规组织教法: ① 分小节示范、讲解动作方法和练习要求。 ② 分解教授每小节动作(步法、手法)。学生体会动作的用力。 ③ 动作由快到慢完整练习。 ④ 试配乐完整练习。 ⑤ 学生之间互相观摩,纠正错误。 队 形: <pre> + + + + + + + + + + + + + </pre> ☆	

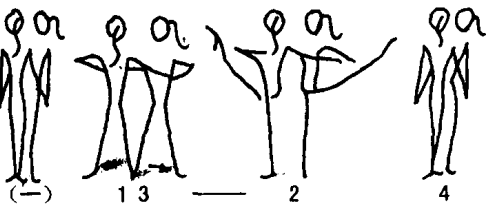
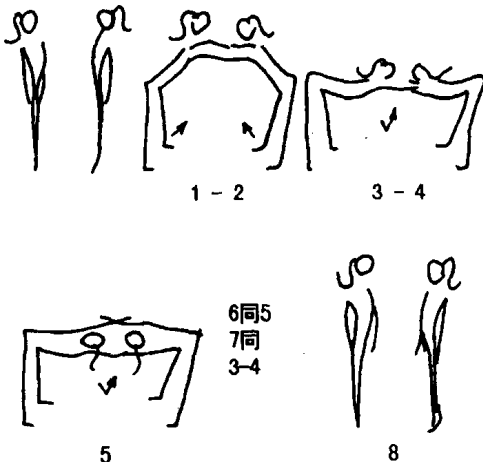
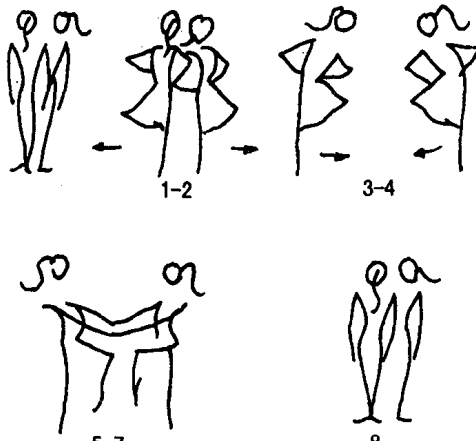
体育课准备活动集锦(教案)

第一集:定位操(艺术体操)

名称:协调柔韧操

编著:嵯小燕

内 容	分量	组 织 教 法	备 注
1. 上肢运动  预备(一) 1 — 2 4 3	4×8	(一)1~8 两人面对面站立,手拉手,两手侧平举,然后两手上举,同时提踵立。 (二)~(四)同(一)。	肩关节灵活性练习。
2. 四肢运动转体 180 度  (一) 1-2 3-4 5-6 7-8 (二) 1-4 5-6 7-8	8×8	(一)1~8 两人相对手拉手,两手侧平举,同时两人迈同侧脚,同侧脚向前上步成弓步,两人同侧手相握,另一手体后斜下举,腿下还原成开始动作。 (二)1~8 两人同时向前上左脚向左转体 180 度,手从侧平举到前平举,然后重复 1 次。 (三)(四)同(一)(二),两拍一动。 (五)(六)同(一)(二),两拍一动。 (七)(八)同(一)(二),两拍一动。	两人的协调配合。
3. 体转运动  1 — 2 — 3 — 4	4×8	(一)1~8 两人背对背,同时向右侧迈步,两手侧平举,同时向左转体 90 度击右掌。还原,左手背后。 (二)1~8 同(一),动作相反。 (三)(四)同(一)(二)。	腰部力量练习。
4. 体侧屈  (一) 1-2 3 - 6 7 8	4×8	(一)1~8 两手相对手拉手,同时向左转体 90 度,左右手相握,向外侧弓步拉肩,体侧屈 2 次,还原。 (二)同(一),动作相反。 (三)(四)同(一)(二)。	腰、肩柔韧性练习。

内 容	分量	组 织 教 法	备 注
5. 踢腿运动  (一) 1 3 — 2 4	4 × 8	(一) 1~8 两人相对手拉手,同时向侧迈右脚,向斜前方踢左腿,还原。 (二)同(一),动作相反。 (三)(四)同(一)(二)。	腿部柔韧练习。
6. 压肩、拉肩运动  1-2 3-4 5 6同5 7同 3-4 8	4 × 8	(一) 1~8 两人相对,向同侧迈步,两手相互搭在对方的肩上,向下振肩 2 次,左右转各 1 次,向下振肩 1 次,还原。 (二) 1~8 同(一)。 (三)(四)同(一)(二)。	肩部柔韧练习。
7. 跳跃运动  1-2 3-4 5-7 8	4 × 8	(一) 1~8 两人相对,两手叉腰,同时吸右腿,向左侧并步跳 1 次,再吸左腿向左侧并步跳 1 次,两人手拉手高抬腿跳转 360 度。 (二)~(四)同(一)。	灵活性练习。

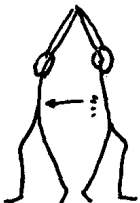
内 容	分量	组 织 教 法	备 注
(图解略,以上各节动作详见教法)		常规组织教法: ①分小节示范,讲解动作的方法。 ②分解教授每小节动作(两人的协调配合)。 ③口令在较熟练掌握后进行配乐(完整练习)练习。 ④请做得好的同学进行示范动作,其他学生观摩。 ⑤学生互相纠正错误动作。 队 形: × × × × × × × × × × × × × × × × × × △	

体育课准备活动集锦(教案)

第一集:定位操

名称:互助柔韧操

编著:高子琦

内 容	分 量	组 织 教 法	备 注
1. 扶腰压胸 	2×8 拍	动作要领: 辅助者:两脚开立,双手助力。 练习者:俯身扶腰,下压胸肩。	①本套为双人站立进行的柔韧体操,适合于篮球课前进行。
2. 搭臂转肩 	4×8 拍	动作要领: 两臂互搭,上下振压。 转动肩腰,动作同步。	②练习时双人配合步调一致,原则上不用口令,以计次数为佳。
3. 提踵举臂 	4×8 拍	动作要领: 背对站立,两臂下垂。 两手互握,提踵举臂。	
4. 背向拉臂 	4×8 拍	动作要领: 背对站立,两臂上举。 两手互握,向前弓步。 挺胸拉肩,协调配合。	
5. 摆臂体侧屈 	4×8 拍	动作要领: 背对背站立,两手相互握。 一臂上举摆,左右体侧屈。	

内 容	分 量	组 织 教 法	备 注
6. 背人收腹 	5 次/人 (8 × 2)	动作要领： 两人互背，一收一展。 展胸收腹，配合完美。 (初做时，背者可屈膝收腹，以降低难度)	
7. 背坐展腹 	5 次/人	动作要领： 背靠坐地，两腿伸直。 手臂上举，两手互握。 一人前俯，一人后仰。 前俯后仰，协调配合。	
8. 单臂拉锯 	5 次/手	动作要领： 面对面坐在地，两腿伸直分开。 异侧单手互握，拉推前俯后仰。	
9. 双手拉磨 	顺、逆 各 5 次	动作要领： 面对面坐在地，两腿分开伸直。 双手相互握紧，上体划圈如磨。	
10. 收腹剪腿 	各 5 次 (顺时 逆时)	动作要领： 面对面坐在地，两手后撑举腿。 一人腿上下摆，一人腿水平摆。	