

一
年
级

体育教学教程

主编 解一峰 黄金凤

九年义务教育三年制初级中学

西安出版社

前 言

本书是根据九年义务教育《全日制初级中学体育教学大纲》规定的教材内容和教学时数设计，由西安体育学院解一峰教授、黄金凤教授和一些在中学教学第一线有经验的教师共同编写。

《体育教学教程》包含了体育学科中各个项目的教学程序和每堂课的教案。在总体设计编写中，更加突出程序性原则，使得中学体育同仁长期以来希望体育教学也能像其他学科一样能有一本体育教学教案的想法得以实现。

《体育教学教程》内容充实，目标明确，任务具体，教法合理。力求以最大可能提高教学质量——培养学生的爱国热忱，增加学生的知识信息量，提高学生课堂的锻炼价值并学会锻炼方法，不断提高学生身体素质，陶冶团结友爱情操。

《体育教学教程》完全按初级中学三年制体育教学大纲实践部分的内容编写，分为田径、体操、球类（篮球、排球、足球）、韵律体操和舞蹈、民族传统体育五大项目。此外将“发展身体素质练习”这部分内容，尽量安排在各次课的准备部分进行，不单独教授。教学时数比重和周学时（2学时/周）均按大纲规定执行。本年级田径按16学时授课，包括了耐久跑、快速跑、接力跑、跨越式跳高、俯卧式跳高、投掷铅球等内容；体操共安排14学时，将基本体操分散安排在技巧、低单杠等项目中的准备部分内进行教授；球类安排11学时；韵律体操和舞蹈安排5学时；民族传统体育安排为6学时教授。每份教案都以单一项目的新教材设计，复习、配项，根据条件和需要自行操作。

《体育教学教程》在撰写中，力求贴近中学实际，结合学生年龄、生理特点、学习中的心态与各种心理因素——动机、兴趣、意志、态度、积极性等特点，有目的、有计划地授其智，解其惑，教其锻炼方法，增强其体魄。此为设计、编写教案的指导思想。

《体育教学教程》是在认真总结多年教学实践和研究目前中学教学实际而编写的，供广大体育教师在教学实践中参考并希望对体育院、系、科的学生毕业实习时提供帮助与指导。

编写过程中，深感体育教材建设任重道远。教材如何体现素质教育，在课堂又如何实施，才能突出素质教育；如何使教材配伍和教法选择在继承中不断突破发展，加深教育改革；如何贯彻课内课外相结合，理论与实践相结合，体

育与卫生相结合，运动技术与科学锻炼身体相结合，学校体育与社会体育相结合等等，都需要进一步研究探讨。

编写时曾参考了《体育教学指导与参考》，特致谢意。

敬请广大体育教师和学校体育理论工作者对《体育教学教程》提出宝贵意见，以便改进。

编者 2000年8月于西安

目 录

一年级教材内容与授课时数	(1)
田径	
耐久跑单元教学程序	(2)
耐久跑教学授课教案 (一)	(5)
耐久跑教学授课教案 (二)	(8)
耐久跑教学授课教案 (三)	(11)
快速跑单元教学程序	(14)
快速跑教学授课教案 (一)	(17)
快速跑教学授课教案 (二)	(20)
快速跑教学授课教案 (三)	(23)
快速跑教学授课教案 (四)	(27)
接力跑单元教学程序	(30)
接力跑教学授课教案	(31)
跨越式跳高单元教学程序	(35)
跨越式跳高教学授课教案 (一)	(38)
跨越式跳高教学授课教案 (二)	(41)
跨越式跳高教学授课教案 (三)	(44)
跨越式跳高教学授课教案 (四)	(47)
俯卧式跳高单元教学程序	(50)
俯卧式跳高教学授课教案 (一)	(53)
俯卧式跳高教学授课教案 (二)	(57)
俯卧式跳高教学授课教案 (三)	(60)
俯卧式跳高教学授课教案 (四)	(64)
投掷铅球单元教学程序	(67)
投掷铅球教学授课教案 (一)	(70)
投掷铅球教学授课教案 (二)	(73)
投掷铅球教学授课教案 (三)	(76)
投掷铅球教学授课教案 (四)	(79)
体操	
技巧单元教学程序	(81)
技巧教学授课教案 (一)	(83)
技巧教学授课教案 (二)	(86)
技巧教学授课教案 (三)	(88)
低单杠单元教学程序	(91)

低单杠教学授课教案 (一)	(93)
低单杠教学授课教案 (二)	(96)
低单杠教学授课教案 (三)	(99)

球类

篮球单元教学程序	(103)
篮球教学授课教案 (一)	(107)
篮球教学授课教案 (二)	(110)
篮球教学授课教案 (三)	(114)
篮球教学授课教案 (四)	(117)
篮球教学授课教案 (五)	(120)
篮球教学授课教案 (六)	(122)
排球单元教学程序	(124)
排球教学授课教案 (一)	(128)
排球教学授课教案 (二)	(131)
排球教学授课教案 (三)	(134)
排球教学授课教案 (四)	(137)
排球教学授课教案 (五)	(141)
排球教学授课教案 (六)	(144)
足球单元教学程序	(146)
足球教学授课教案 (一)	(150)
足球教学授课教案 (二)	(154)
足球教学授课教案 (三)	(158)
足球教学授课教案 (四)	(161)
足球教学授课教案 (五)	(165)
足球教学授课教案 (六)	(169)

韵律体操和舞蹈

韵律体操和舞蹈单元教学程序	(173)
韵律体操教学授课教案 (一)	(175)
韵律体操教学授课教案 (二)	(181)
韵律体操教学授课教案 (三)	(184)
韵律体操教学授课教案 (四)	(187)

民族传统体育

青年拳、健身拳单元教学程序	(192)
青年拳教学授课教案 (一)	(195)
青年拳教学授课教案 (二)	(201)
青年拳教学授课教案 (三)	(204)
健身拳教学授课教案 (四)	(210)
健身拳教学授课教案 (五)	(214)

参考文献	(218)
------	-------

一年级教材内容与授课时数

分 类		内 容		教 材 内 容		学时	合计	备 注
实 践 部 分	基 本 教 材	田 径	跑	耐久跑		3	16	跨越式、俯卧式任选一项。
				快速跑		4		
				接力跑		1		
		跳	跨越式或俯卧式跳高		4			
			投	推铅球		4		
		体 操	基本体操			14	基本体操安排在各次课的准备部分进行，不再单独授课。	
			技 巧		6			
			低 单 杠		8			
		球 类	篮 球		11	11	根据实际条件，篮、排、足球中任选一项。	
			排 球					
			足 球					
		韵 律 体 操 和 舞 蹈	韵律体操和舞蹈的基本部分与基本动作		3	5		
			韵律体操成套动作（纱巾操）					
			舞蹈——十六步舞					2
		民 族 传 统 体 育	青 年 拳		3	6	两套全教或只教一套。	
			健 身 拳		3			
		发 展 身 体 素 质 练 习		“身体素质练习”揉合在田径、体操、球类等教材中兼顾安排，做到“课课练习”。因此，不再单独授课。				
学时总计						52		

田径

耐久跑单元教学程序

耐久跑是通过较长距离的跑，发展学生一般的耐久力，其特点是既要跑出一定的速度，又要跑得持久，是运动强度较大的有氧代谢为主的跑。

耐久跑的距离：男生 1000 米或 1500 米；女生 800 米。

耐久跑的动作结构与快速跑基本相同，但有其不同的特点：快速跑是无氧代谢，强度大，途中跑要用最快的速度（全速跑）；耐久跑是以有氧代谢为主，途中跑可适当分配体力，运动强度没有快速跑大，运动负荷总量较大。因此，在起跑、起跑后加速跑、途中跑和终点冲刺跑的技术也稍有差别。

教学目标

本年级的耐久跑，以途中跑教学为重点，发展学生的一般耐力素质，学习和初步掌握耐久跑的起跑、途中跑的基本技术和基本动作，使学生尽可能跑得轻松自然、协调、平稳，呼吸要有节奏，消除学生对耐久跑的心理障碍，培养克服困难、勇敢顽强、拼搏向上的精神，提高耐久跑的能力和心理素质，逐渐培养对耐久跑的兴趣。

鉴于教材内容、项目特点及学生实际，本年级耐久跑教学共安排 3 学时（3 次课），教学程序安排如下：

第 1 次课

教学任务：

- 一、掌握耐久跑的途中跑技术和呼吸方法。
- 二、发展一般耐力，促进身体全面发展。
- 三、通过学习，培养学生学习耐久跑的兴趣，消除怕耐久跑的心理障碍。

教学重点：

跑时呼吸节奏性强，动作协调正确，轻松自然。

教学难点：

呼吸方法及节奏。

教学方法：

- 一、讲解耐久跑的途中跑技术和呼吸方法，建立正确的耐久跑技术概念。
- 二、教师做 120~200 米途中跑的技术示范和原地呼吸方法演示，使学生建立视觉感知。

教学要求：

- 一、用均匀的中速跑跑完规定的距离。
- 二、上体微前倾，屈肘摆动，大腿高抬，后腿充分蹬直，步幅适中，跑得轻松自然，练习用鼻和半张口进行每跑二、三步一呼，二、三步一吸的呼吸方法。
- 三、调动学习积极性，培养兴趣、爱好，消除恐惧心理。

本课所要达到的目的：

- 一、通过学习，使学生能用均匀的中速跑完规定的距离，运动量为 1500 米，中等密度，小强度。

- 二、初步体会放松跑时的呼吸节奏。
- 三、提高学生对耐久跑的认识和练习的主动性。

第2次课

教学任务：

- 一、掌握起跑和起跑后加速跑技术及定时跑（4~6分钟）方法，体会体力分配。
- 二、发展一般耐力素质，提高跑的能力。
- 三、通过学习，培养学生吃苦耐劳、勇于拼搏的精神。

教学重点：

掌握途中跑技术和呼吸方法。

教学难点：

克服极点的方法及体力分配；适应极点。

教学方法：

- 一、讲解耐久跑的起跑和起跑后加速跑的技术与定时跑的方法，使学生建立正确的思维定位。
- 二、教师做1~2次完整示范，建立感性认识。

教学要求：

- 一、用均匀的速度跑完规定的时间，初步掌握体力分配方法。
- 二、进一步体会、掌握途中跑的正确技术。
- 三、要不怕苦、累，勇敢拼搏，坚持到底。

本课所要达到的目的：

- 一、通过学习，学生能用均匀的中速跑完规定的时间。中等密度、小强度。
- 二、体会和认识到体力分配对学好耐久跑的重要性。
- 三、逐渐树立对耐久跑的学习兴趣。

第3次课

教学任务：

- 一、掌握1000米（女800米）全程跑的技术及战术，进行教学评价。
- 二、发展专项耐力，提高身体素质。
- 三、通过学习，培养学生勇敢、顽强、坚持就是胜利的信念。

教学重点：

途中跑技术和体力分配方法。

教学难点：

体力分配。

教学方法：

- 一、讲解起跑和起跑后加速跑的作用及意义；介绍制定战术的依据和方法，使学生对耐久跑技术和战术有较完整的理解。
- 二、教师做1~2次示范，使学生建立直观的感性认识。

教学要求：

- 一、掌握呼吸节奏和体力分配方法，跑速均匀，轻松自然。
- 二、掌握起跑及起跑后加速跑的技术，明确起跑占据有利位置的重要性。
- 三、坚持跑完800、1000米全程。

教学评价：

一、宣布评价项目：男生跑 1000 米，女生跑 800 米。

二、宣布评价标准：

大纲规定本年级耐久跑不进行技术评定，只进行达标评价。其标准见下表。

耐久跑达标评分标准

成绩	项目	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
男	1000 米	3'45"	3'50"	3'55"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	4'40"	4'45"	4'50"	4'55"	5'00"	5'05"	5'10"	5'15"	5'20"
	1500 米	5'27"	5'34"	5'41"	5'48"	5'55"	6'02"	6'09"	6'16"	6'23"	6'30"	6'37"	6'44"	6'51"	6'58"	7'05"	7'12"	7'19"	7'26"	7'33"	7'40"
女	800 米	3'15"	3'20"	3'25"	3'30"	3'35"	3'40"	3'45"	3'50"	3'55"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	4'40"	4'45"	4'50"

三、组织方法：

(一) 宣布评价项目、评分标准。

(二) 学生按名册顺序分 4 组（也可优化组合），每组 10 人，依组次进行全程跑教学评价。

(三) 教师指派优秀学生或见习生担任裁判工作。

四、评价要求：

(一) 明确考评目的、意义，端正态度。

(二) 严肃认真，加强组织纪律性，注意安全。

(三) 在教师统一指导下，按名册顺序，依组次进行。每人只跑 1 次，依照个人成绩，进行定量评定。

本课所要达到的目的：

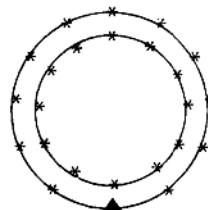
一、每个学生都全力跑完规定的距离，力争全班学生都能完成大纲规定的最低标准。

二、较好地掌握耐久跑的基本技术，基本知识，基本技能。

三、使学生初步体会到，学习耐久跑将会对今后的生活、学习、工作奠定良好的心理、意志品质和身体基础。

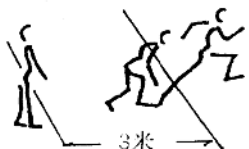
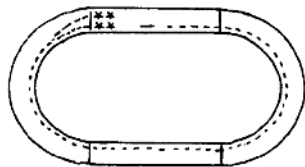
耐久跑教学授课教案(一)

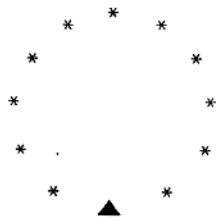
时 间	年 月 日(星期)				上课地点		学校
课 次	第 1 次	班 级	初 一	人 数	40	任课教师	
课 题	耐 久 跑						
教 学	掌握耐久跑的途中跑技术和呼吸方法。						
任 务	发展一般耐力素质,促进身体全面发展。						
教 具	通过学习,培养学生学习兴趣,消除害怕耐久跑的心理障碍。						
结 构	教 学 内 容			运 动 量		组 织 教 法 要 求	
				时 间	次 数		
开 始 部 分 3'	一、集合整队,报告上课人数,师生问好,考勤。 二、宣布耐久跑单元教学程序:根据九年义务教育三年制体育教学大纲、通编教材及学生实际,本单元教学共安排 3 学时(3 次课),教学程序安排如下: 第 1 次课:学习耐久跑的途中跑技术和呼吸方法。 第 2 次课:学习定时跑与起跑及起跑后加速跑技术。 第 3 次课:学习全程跑技术和战术,进行教学评价。 三、简介项目发展概况及特点。 四、报告本课教学任务,简述教学过程、要求及目的。 五、安排见习生。 六、检查、整理服装。 七、队列队形练习。					组织方法: • 学生二列凹形队面向教师站立。 * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * ▲	
准 备 部 分 10'	一、走、慢跑:约 400 米。 二、徒手操: (一)屈肘摆臂运动 (二)体前屈运动 (三)丁字下压腿运动 (四)原地高抬腿跑 (五)20~30 米行进间高抬腿跑 三、专门练习:30 米自然跑。			4×8	4×8	组织方法: • 学生四列横队,成体操队形。 教学要求: • 认真做操,动作到位。 • 充分活动好全部身心,为上课做好准备。	

结 构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求		
		时 间	次 数			
结 束 部 分 2'	二、向上抛轻物——鸡毛毽 (一)向上抛鸡毛毽 (二)向上抛沙包 (三)背抛沙包 (四)投准。	5'		组织方法： • 学生散点式站立在教师规定的地点,每人手中持一小鸡毛毽。教师用手势或哨声指挥学生练习。 教学要求： • 要用力蹬地,腰部及臂同时用力向上。 • 在规定的地点练习投准。		
	一、放松活动： (二)游戏：“贴膏药”。 (二)放松操 3~4 节。 二、小结本课： (一)本课任务完成情况。 (二)课堂组织纪律情况。 三、布置作业： 课外应重视耐久跑练习。 四、通报下次课学习任务,布置有关事项。 五、值日生归还器材。 六、师生道别。			组织方法：  教学要求： • 充分放松身心。 • 充分享受体育课的愉快、欢乐。 • 记忆教师小结本课学习情况及布置的有关事项。		
课 后 小 结	<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> • 本课教学任务的效果。 • 教法手段可行性程度及存在问题。 • 运动量、强度、密度是否科学。 </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> • 影响教学效果的其他因素。 • 学生信息反馈。 • 下次课教学改进方法与措施。 </td> </tr> </table>				• 本课教学任务的效果。 • 教法手段可行性程度及存在问题。 • 运动量、强度、密度是否科学。	• 影响教学效果的其他因素。 • 学生信息反馈。 • 下次课教学改进方法与措施。
• 本课教学任务的效果。 • 教法手段可行性程度及存在问题。 • 运动量、强度、密度是否科学。	• 影响教学效果的其他因素。 • 学生信息反馈。 • 下次课教学改进方法与措施。					

耐久跑教学授课教案(二)

时 间	年 月 日(星期)				上课地点		学校
课 次	第 2 次	班 级	初一	人 数	40	任课教师	
课 题	耐 久 跑						
教 学	掌握定时跑、起跑和起跑后加速跑技术。						
任 务	发展耐力素质,提高跑的能力。						
教 具	通过学习,培养学生对耐久跑的兴趣及顽强、拼搏精神。						
结 构	教 学 内 容			运 动 量		组 织 教 法 要 求	
				时 间	次 数		
开 始 部 分	一、集合整队,报告上课人数,师生问好,考勤。 二、简介第1次课学习与掌握动作情况,提问有关技术要点,检查作业完成情况。 三、报告本课学习任务,简述教学过程、要求及目的。 四、安排见习生。 五、检查、整理服装。 六、队列队形练习。					组织方法: * ▲ 教学要求: • 队列整齐,专心听讲。 • 举手回答教师提问。	
3'							
准 备 部 分	一、超前领头慢跑:约400米。 二、行进操: (一)单臂后振运动 (二)双臂绕环运动 (三)弓步向前大步走 10~20 米 (四)体侧运动 (五)体转运动 (六)丁字压腿运动 (七)踢腿运动 (八)小跑步 20 米 三、专门练习: (一)起跑蹬摆练习。			4×8		组织方法: * * * * * * * * * * * * ▲ * * * * * * * * 教学要求: • 慢跑中,排尾听到教师口令后,做快速超前领头跑,直至每人跑一次恢复原来队形。 • 要认真做热身操。 • 体会蹬摆和重心前移对起跑加速有一定作用,做时动作要到位。	
10'				4×8			
				4×8			
				4×8			
				4×8			
				4×8			
				4×8			
				4×8			

结 构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求
		时 间	次 数	
基	(二)行进间高抬腿跑  一、学习站立式起跑和起跑后的加速跑技术	10'		组织方法: 学生分组或集体练习。 教学方法: • 教师讲解站立式起跑和起跑后加速跑技术,使学生建立完整技术概念。 • 教师示范,建立学生视觉感知。 学习方法: 专注听讲和观察教师示范,听、看、想结合,启动思维,主动积极地学习。 练习方法: • 原地集体练习起跑“各就位”及“鸣枪”后的动作过程。 • 在弯道起跑线后分组练习起跑及起跑后加速跑 20~30 米×10~15 次。 • 定时跑,可分组进行,一组先跑,二组观察,协助和指导同伴速度变化情况。
本	 动作要领: “各就位”时,有力腿在前并弯曲,重心落在前腿上,上体前倾两臂前后自然下垂,听到“枪声”时,脚用力蹬地,后腿迅速前摆,上体适当前倾,两臂前后摆动,使身体快速向前冲出。 起跑后加速跑,要求身体逐渐抬起,步幅逐渐增大,步频逐渐加快,加速跑距离约 20~30 米。 二、学习定时跑(4~5 分钟)	15'		教学要求: • 按动作要点及发令规则严格进行练习,注意安全。 • 起跑不停顿,并与加速跑紧密衔接。 • 上体逐渐抬起,逐步加大步幅,跑向自己战术需要的位置。 • 定时跑是以中速跑进,在规定时间内,以最大的可能跑完最长的距离。 • 按途中跑的动作要领跑进,注意呼吸方法和节奏。 易犯错误及纠正方法: • 起跑时蹬地无力,臂腿不协调。 纠正方法:教师示范,学生反复
分	 动作要领: 定时跑是以均匀的速度跑够规定的时间。其任务是发展一般耐力,学习掌握跑的技术,提高奔跑能力,体会体力分配的方法。			
30'				

结 构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求		
		时 间	次 数			
基 本 部 分 30'	三、个性发展练习 (一)后蹬跑 后蹬跑是跑的专门练习。它可增强腿部肌肉及下肢关节的力量,体会“前摆”、“送髋”、“后蹬”等技术,以及上下肢的协调配合。跑时上体稍前倾,摆动腿以膝领先,积极向前上方摆动,然后大腿积极下压,用前脚掌着地,后蹬充分有力,髋前送;两臂配合腿协调摆动,幅度较大。 (二)竞走 要求走时必须有一脚或双足支撑地面,不得出现腾空现象。	5'		练习。 • 定时跑时,速度不均匀。 纠正方法:学生练习中,教师提醒注意,反复练习。逐步提高速度感和匀速跑的方法。 教法提示: • 应重视学生起跑后加速跑的技术意识的培养。 • 强调跑的正确技术,提高奔跑能力,体会体力分配的方法。 • 重视学生心理和耐力素质的培养。		
结 束 部 分 2'	一、放松活动: 游戏:丢手帕。 二、小结本课: (一)本课教学任务完成情况。 (二)课堂组织纪律情况。 三、布置作业: 努力学习有关耐久跑的知识。 四、通报下次课学习任务,布置有关事项。 五、整理场地,归还器材。 六、师生道别。			组织方法:  教学要求: • 在游戏时,要尽情欢乐,充分放松身心。 • 记住教师所布置的有关事项。		
课 后 小 结	<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> • 本课教学任务的效果。 • 教法手段可行性程度及存在的问题。 • 运动量、强度、密度是否科学。 </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> • 影响教学效果的其他因素。 • 学生信息反馈。 • 下次课教学改进方法与措施。 </td> </tr> </table>				• 本课教学任务的效果。 • 教法手段可行性程度及存在的问题。 • 运动量、强度、密度是否科学。	• 影响教学效果的其他因素。 • 学生信息反馈。 • 下次课教学改进方法与措施。
• 本课教学任务的效果。 • 教法手段可行性程度及存在的问题。 • 运动量、强度、密度是否科学。	• 影响教学效果的其他因素。 • 学生信息反馈。 • 下次课教学改进方法与措施。					

耐久跑教学授课教案(三)

时 间	年 月 日(星期)				上课地点		学校
课 次	第3次	班 级	初一	人 数	40	任课教师	
课 题	耐 久 跑						
教 学 任 务	掌握 1000 米(女 800 米)全程跑的技术及战术;进行教学评价。 发展专项耐力,提高身体素质。 通过学习,培养学生勇敢、顽强、坚持到底的意志品质。						
教 具							
结 构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求			
		时 间	次 数				
开 始 部 分 3'	一、集合整队,报告上课人数,师生问好,考勤。 二、简介第2次课学习与掌握动作情况,提问有关技术要点,检查作业完成情况。 三、宣布本课学习任务,简述教学过程、要求及目的。 四、安排见习生。 五、检查、整理服装。			组织方法: * ▲ 教学要求: • 站队做到快、静、齐,专心听讲。 • 举手回答教师的提问或向教师提问。			
准 备 部 分 10'	一、慢跑:400 米。 二、徒手操: (一)屈肘摆臂运动 (二)体前屈运动 (三)体旋转运动 (四)高抬腿走 (五)弓箭步走 三、专门练习: 原地高频率跑。 一、1000 米(800 米)全程跑 (一)学习终点冲刺与撞线技术 	4×8 4×8 4×8 4×8 4×8	10'	组织方法: • 二路纵队慢跑中,教师给“5”的信号,即 5 人一组,不够 5 人者,受罚。 • 双圆圈队形做热身体操。 教学要求: • 要跑出弯道跑的技术。 • 认真做操,使全身充分发热进入学习状态。 • 高频跑,应使双腿快速交换,同时双臂前后快速摆动。 组织方法: • 学生二路纵队,两人一组依次练习。 • 全程练习时每 10 人一组,共 4 组。			

结 构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求
		时 间	次 数	
基 				