

二  
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、蹲踞式跳远、侧向滑步推铅球等内容；体操共安排14学时，将基本体操分散安排在支撑跳跃、双杠教学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。

编写时曾参考了《体育教学指导与参考》，特致谢意。

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。

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

|                   |      |
|-------------------|------|
| 二年级教材内容与授课时数      | (1)  |
| <b>田径</b>         |      |
| 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)     | (21) |
| 快速跑教学授课教案 (三)     | (24) |
| 快速跑教学授课教案 (四)     | (28) |
| 接力跑单元教学程序         | (31) |
| 接力跑教学授课教案         | (32) |
| 蹲踞式跳远单元教学程序       | (36) |
| 蹲踞式跳远教学授课教案 (一)   | (39) |
| 蹲踞式跳远教学授课教案 (二)   | (43) |
| 蹲踞式跳远教学授课教案 (三)   | (46) |
| 侧向滑步推铅球单元教学程序     | (49) |
| 侧向滑步推铅球教学授课教案 (一) | (52) |
| 侧向滑步推铅球教学授课教案 (二) | (56) |
| 侧向滑步推铅球教学授课教案 (三) | (59) |
| <b>体操</b>         |      |
| 支撑跳跃单元教学程序        | (62) |
| 支撑跳跃教学授课教案 (一)    | (65) |
| 支撑跳跃教学授课教案 (二)    | (68) |
| 支撑跳跃教学授课教案 (三)    | (71) |
| 支撑跳跃教学授课教案 (四)    | (73) |
| 双杠单元教学程序          | (75) |
| 双杠教学授课教案 (一)      | (78) |
| 双杠教学授课教案 (二)      | (81) |
| 双杠教学授课教案 (三)      | (84) |
| 双杠教学授课教案 (四)      | (87) |
| <b>球类</b>         |      |
| 篮球单元教学程序          | (90) |
| 篮球教学授课教案 (一)      | (94) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 篮球教学授课教案 (二) .....      | (98)  |
| 篮球教学授课教案 (三) .....      | (101) |
| 篮球教学授课教案 (四) .....      | (104) |
| 篮球教学授课教案 (五) .....      | (107) |
| 篮球教学授课教案 (六) .....      | (110) |
| 排球单元教学程序 .....          | (112) |
| 排球教学授课教案 (一) .....      | (115) |
| 排球教学授课教案 (二) .....      | (119) |
| 排球教学授课教案 (三) .....      | (122) |
| 排球教学授课教案 (四) .....      | (125) |
| 排球教学授课教案 (五) .....      | (128) |
| 足球单元教学程序 .....          | (130) |
| 足球教学授课教案 (一) .....      | (135) |
| 足球教学授课教案 (二) .....      | (138) |
| 足球教学授课教案 (三) .....      | (141) |
| 足球教学授课教案 (四) .....      | (144) |
| 足球教学授课教案 (五) .....      | (147) |
| 足球教学授课教案 (六) .....      | (150) |
| 足球教学授课教案 (七) .....      | (153) |
| 足球教学授课教案 (八) .....      | (157) |
| <b>韵律体操和舞蹈</b>          |       |
| 韵律体操和舞蹈单元教学程序 .....     | (159) |
| 韵律体操和舞蹈教学授课教案 (一) ..... | (161) |
| 韵律体操和舞蹈教学授课教案 (二) ..... | (166) |
| 韵律体操和舞蹈教学授课教案 (三) ..... | (170) |
| 韵律体操和舞蹈教学授课教案 (四) ..... | (175) |
| <b>民族传统体育</b>           |       |
| 民族传统体育单元教学程序 .....      | (178) |
| 民族传统体育教学授课教案 (一) .....  | (181) |
| 民族传统体育教学授课教案 (二) .....  | (184) |
| 民族传统体育教学授课教案 (三) .....  | (187) |
| 民族传统体育教学授课教案 (四) .....  | (189) |
| 民族传统体育教学授课教案 (五) .....  | (193) |
| 民族传统体育教学授课教案 (六) .....  | (195) |
| 参考文献 .....              | (197) |

## 二年级教材内容与授课时数

| 分 数     |          | 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 |    | 立定跳远、纵跳摸高和投掷中的各种俯卧撑、手持哑铃或沙袋做屈、伸、举、振动作,均安排在各次课的准备部分进行。 |                  |
|         |          |         |                                                 | 快速跑     | 4  |    |    |                                                       |                  |
|         |          |         |                                                 | 接力跑     | 1  |    |    |                                                       |                  |
|         |          | 跳 投     | 跳                                               | 蹲踞式跳远   | 4  |    |    |                                                       |                  |
|         |          |         | 投                                               | 侧向滑步推铅球 | 4  |    |    |                                                       |                  |
|         |          | 体 操     | 基本体操                                            |         |    |    | 14 |                                                       | 基本体操安排在各次课的准备部分。 |
|         | 支撑跳跃     |         |                                                 | 5       |    |    |    |                                                       |                  |
|         | 双杠       |         |                                                 | 9       |    |    |    |                                                       |                  |
|         | 球 类      | 篮 球     |                                                 |         | 11 | 11 |    | 根据实际条件,篮、排、足球中任选一项。                                   |                  |
|         |          | 排 球     |                                                 |         | 11 |    |    |                                                       |                  |
|         |          | 足 球     |                                                 |         | 11 |    |    |                                                       |                  |
|         | 选 修 教 材  | 韵律体操和舞蹈 | 韵律操身体基本姿态动作及组合                                  |         |    | 3  | 5  |                                                       |                  |
|         |          |         | 少年韵律体操一套                                        |         |    |    |    |                                                       |                  |
|         |          |         | 舞蹈~三套马车                                         |         |    | 2  |    |                                                       |                  |
|         |          | 民族传统体育  | 对 六 拳                                           |         |    | 2  | 6  |                                                       |                  |
|         |          |         | 三 连 腿                                           |         |    | 2  |    |                                                       |                  |
|         |          |         | 对 练 拳                                           |         |    | 2  |    |                                                       |                  |
|         | 发展身体素质练习 |         | “身体素质练习”糅合在田径、体操、球类等教学中兼顾安排,做到“课课练习”,不再以单独课次出现。 |         |    |    |    |                                                       |                  |
| 学时总计    |          |         |                                                 |         |    | 52 |    |                                                       |                  |

## 田径

### 耐久跑单元教学程序

耐久跑是跑较长的距离，发展学生耐力。虽然距离较长，因为是有氧代谢，对身体和心脏都不会有损害，是非常有效的锻炼手段。有的学生畏惧 800 米、1000 米、1500 米跑，主要是锻炼不够，心理不适应，要通过有效的手段，有计划、有针对性地进行耐久跑的教学，在生理和心理上就会逐渐适应。

#### 教学目标

本年级耐久跑的教学项目女生为 800 米，男生为 1500 米。教学中要运用定时跑、变速跑、越野跑等教学手段，并教会耐久跑的起跑、途中跑、弯道跑等技术动作。重点教好途中跑，发展耐力素质，培养勇往直前、勇敢顽强的意志品质。

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），教学程序及具体课次安排如下：

#### 第 1 次课

教学任务：

- 一、掌握耐久跑的途中跑技术及其呼吸方法。
- 二、发展耐久力，提高身体素质。
- 三、通过学习，培养学生吃大苦、耐大劳、勇敢顽强的意志品质。

教学重点：

途中跑的技术和跑的节奏与呼吸方法。

教学难点：

步幅开阔有力、轻松自然，呼吸有节奏。

教学方法：

- 一、讲解耐久跑的途中跑技术和呼吸方法，使学生建立正确的技术思维定位。
- 二、教师用中速做 80~120 米的途中跑技术示范，建立视觉认知和技术模式锁定。

教学要求：

- 一、途中跑时速度不宜太快，一般应以自己最快速度的 50% 左右。
- 二、吸气时要以舌顶住上腭半张嘴吸气；呼气时要半张嘴，鼻、口同时进行。

本课所要达到的目的：

掌握耐久跑的途中跑技术和呼吸方法；一般耐力素质有所提高；增强学生体质。

#### 第 2 次课

教学任务：

- 一、掌握起跑、起跑后加速跑的技术及变速跑的方法。
- 二、发展力量素质，增强学生体质。
- 三、通过学习，培养学生勇往直前、顽强拼搏的坚强意志。

教学重点：

起跑与起跑后加速跑技术及变速跑的方法，建立速度感觉。

教学难点：

掌握速度变化，建立速度感觉。

教学方法：

一、讲解起跑与起跑后加速跑技术及变速跑的方法，建立正确的技术思维理念。

二、教师做1~2次起跑和起跑后加速跑的技术示范，树立视觉认知。

教学要求：

变速跑的距离应从学生实际出发，并要随时注意学生身体变化情况。

本课所要达到的目的：

掌握起跑和起跑后加速跑技术及变速跑的方法；发展一般耐力，增强学生体质。

### 第3次课

教学任务：

一、掌握1500米（男）、800米（女）全程跑的完整技术；进行教学评价。

二、发展学生速度耐力，促进身体全面发展。

三、通过学习，培养学生善于克服困难和勇往直前的无畏精神。

教学重点：

分析、设计全程体力分配方案并力求结合自己实际加以修正。

教学难点：实施体力分配方案。

教学方法：

一、讲解全程跑的战略战术和制订体力分配的原则、方法。

二、选择一位具有全班代表性的学生，教师亲自帮助、指导示范性地确定全程跑的战术和体力分配。

教学要求：

一、课前要了解学生身体状态。

二、课中要注意观察学生跑步途中身体变化情况，重视安全措施。

本课所要达到的目的：

体验全程跑的体力分配，并在1500米和800米全程跑中自我定位。

教学评价：

一、宣布评价项目：男生跑1500米，女生跑800米。

二、宣布评价标准：

大纲规定本年级耐久跑进行“途中跑”技术的评定和800米、1500米成绩达标两项。

（一）途中跑技术评定标准

优秀（100~90分）：跑的动作轻松协调，步幅开阔、落地柔和，节奏良好，既讲究动作效果，又注意节省体力。

良好（89~75分）：基本同优秀标准，动作有些紧张或局部有的动作还不很熟练。

及格（74~60分）：从起跑到途中跑的动作基本正确，能跑成直线，重心上下起伏不大，没有明显的错误动作。

不及格（59分及以下）：凡有下列错误动作均为不及格。

后蹬无力，严重屈髋，大腿抬不起来，形成直腿跑；左右摆臂，上体摇晃，仰头挺腹。

（二）达标评分标准：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    |
|----|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 男  | 1500 米 | 5'53" | 5'59" | 6'06" | 6'12" | 6'18" | 6'25" | 6'31" | 6'38" | 6'44" | 6'50" | 6'57" | 7'07" | 7'17" | 7'27" |
| 女  | 800    | 3'12" | 3'16" | 3'20" | 3'24" | 3'29" | 3'31" | 3'35" | 3'39" | 3'34" |       |       |       |       |       |

### 三、组织方法：

(一) 宣布评价项目、评分标准。

(二) 学生按名册顺序共分 4 组，每组 10 人，依组次进行参评。

(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) 明确评价目的、意义，端正态度。

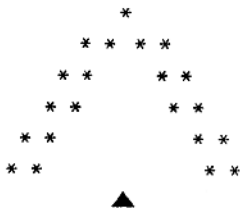
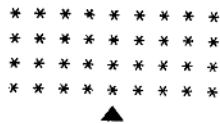
(二) 严肃认真，加强组织纪律性，注意安全。

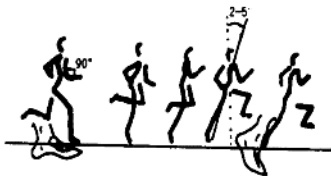
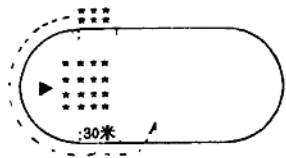
(三) 在教师统一领导下，按名册顺序，依次进行。每人限跑 1 次，依照技评和达标成绩，综合评定每个学生的成绩。

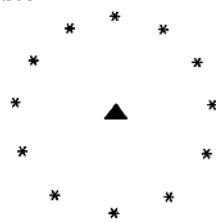
本课所要达到的目的：

评价教学效果；肯定学生学习成绩；鼓励其经常参与耐久跑的锻炼，增强体质。

# 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 | 初二 | 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及其呼吸方法。                                                                                                                                                                                                                                                         |     |    |       |      |                                                                                                                                                                                           |    |
| 任 务                     | 发展学生一般耐力,提高身体素质。                                                                                                                                                                                                                                                           |     |    |       |      |                                                                                                                                                                                           |    |
| 教 具                     | 通过学习,培养学生吃大苦、耐大劳、勇敢顽强的意志品质。                                                                                                                                                                                                                                                |     |    |       |      |                                                                                                                                                                                           |    |
| 结 构                     | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |    | 运 动 量 |      | 组 织 教 法 要 求                                                                                                                                                                               |    |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |    | 时 间   | 次 数  |                                                                                                                                                                                           |    |
| 开<br>始<br>部<br>分<br>2'  | 一、集合整队,报告上课人数,师生问好,考勤。<br>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),教学程序及具体课次安排如下:<br>第 1 次课:学习途中跑技术和呼吸方法。<br>第 2 次课:学习变速跑与起跑及起跑后的加速跑技术。<br>第 3 次课:学习全程跑;进行教学评价。<br>三、简介耐久跑基本概况及特点。<br>四、宣布本课教学任务,简述教学过程、要求及目的。<br>五、安排见习生。<br>六、检查、整理服装。<br>七、队列队形练习。 |     |    |       |      | 组织方法:<br><br>教学要求:<br>• 集合站队,要快捷、整齐、安静。<br>• 专心听讲,记忆本单元教学安排。<br>• 要求热爱耐久跑,全力以赴学好耐久跑。<br>• 见习生要协助教师的教学工作。 |    |
| 准<br>备<br>部<br>分<br>10' | 一、慢跑:300~400 米。<br>二、徒手操:<br>(一)原地摆臂运动<br>(二)体前屈运动<br>(三)丁字下压腿运动<br>(四)体旋转运动<br>三、专门练习:<br>大步自然跑 200 米。                                                                                                                                                                    |     |    | 4×8   | 4×8  | 组织方法:<br><br>教学要求:<br>• 认真做操;放松自然大步跑。                                                                  |    |

| 结 构                         | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 运 动 量 |     | 组 织 教 法 要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 基<br>本<br>部<br>分<br><br>30' | <p>一、学习耐久跑的途中跑技术</p> <p>耐久跑分站立式起跑、起跑后加速跑、途中跑、终点跑四个部分。在教学中,一般先教途中跑,再教起跑和起跑后加速跑,最后教终点跑及全程跑。</p> <p>(一)学习上体姿势和蹬摆技术</p>  <p>动作要领:</p> <p>跑时上体稍前倾(<math>2^{\circ} \sim 5^{\circ}</math>左右),头部与上体保持一条直线,上体前倾过大,会影响步长,增加背部肌肉负担,上体后仰,会影响后蹬效果,并造成腹部肌肉紧张。两臂屈肘约<math>90^{\circ}</math>,以肩为轴前后摆动。</p> <p>蹬摆是两个肢体同时用力的一个协调统一的动作;后蹬时,髋、膝、踝关节几乎同时伸直用力,脚掌的小肌肉群也积极参加,使后蹬迅速有力,跑得富有弹性,落地柔和,摆动腿积极向前上方摆动,能加大后蹬速度,加大步长,也能减轻后蹬腿肌肉负担,同时也为摆动腿下压着地创造了条件。所以,蹬摆是耐久跑的重要技术环节。</p> <p>(二)学习腾空和落地技术</p> <p>腾空是完成后蹬动作的结</p> | 20'   |     | <p>组织方法:</p>  <p>教学方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>讲解耐久跑途中跑技术和呼吸方法,建立正确的技术思维定位。</li> <li>教师做1~2次60~80米直、弯道跑技术示范,建立视觉认知,加深对技术理解。</li> </ul> <p>学习方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>专心听讲,默默记忆动作要领。</li> <li>积极参与练习,边练边学。</li> </ul> <p>练习方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中速跑 80~120 米<math>\times</math>2。</li> <li>快速跑 60~100 米<math>\times</math>2。</li> <li>匀速跑 60~80 米<math>\rightarrow</math>加速跑 20~40 米<math>\times</math>2。</li> <li>弯道中速跑 100~120 米<math>\times</math>2。</li> <li>匀速定时跑 3 分钟。</li> <li>原地跑步练习呼吸方法,练习时,让学生发出呼吸声音,以便教师观看学生呼吸时的口形,逐个指导。</li> </ul> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>跑的速度不必求快,要体会途中跑的技术动作,要学会呼吸节奏与下肢的配合。</li> <li>练习初,让学生单独逐个进行,以便自我体会动作要领,又容易掌握运动时的呼吸方法。</li> </ul> <p>易犯错误及纠正方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>前摆不高,影响跑步质量。</li> </ul> |

| 结 构                                                                                           | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 运 动 量 |     | 组 织 教 法 要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 基<br>本<br>部<br>分<br><br>30'<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>结<br>束<br>部<br>分<br><br>3' | <p>果,其是跑步周期支撑时期的结束,腾空时间越短,支撑再用力的机会就相对越多,速度应该越快。因此,腾空不宜过高。落地动作是大腿下压,膝关节自然伸直,用前脚掌着地,随之膝、踝微屈缓冲,为再次后蹬创造良好条件。</p> <p>(三)学习呼吸方法</p> <p>跑的途中出现胸闷、头重、呼吸困难,甚或有不能坚持跑下去的感觉,运动学上称这为“极点”,是正常的,但需调整呼吸,掌握合理的呼吸方法。呼吸要自然,有深度;用鼻和半张的嘴进行呼吸。</p> <p>二、自由活动</p> <p>一、放松活动:<br/>游戏~“跟我做”。</p> <p>二、小结本课:<br/>(一)本课任务完成情况。<br/>(二)课堂组织纪律情况。</p> <p>三、布置作业:<br/>课外反复练习本课所学内容。</p> <p>四、通报下次课学习任务,布置有关事项。</p> <p>五、整理场地,归还器材。</p> <p>六、师生道别。</p> | 10'   |     | <p>纠正方法:积极主动前摆,理解蹬摆关系;加强腿部力量练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 后蹬不充分,坐着跑。</li> </ul> <p>纠正方法:强化对技术的理解,强调关节灵活性和柔韧性差,多做力量、柔韧性练习,增强肌肉力量。</p> <p>教法提示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 初学跑的距离不宜太长,遵守循序渐进原则,逐渐增加距离和运动强度。</li> <li>• 初学要重视跑的正确姿势的形成,为以后学习快速跑打下良好基础。</li> <li>• 要强调跑的向前性。</li> <li>• 重视摆动腿向前上方高抬,用前脚富有弹性的着地、“扒地”技术的教学。</li> </ul> <p>组织方法:</p>  <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尽情游戏,愉快,活泼。</li> <li>• 课余要养成自我练习耐久跑的良好习惯。</li> <li>• 记准教师所布置的有关事项。</li> </ul> |
| 课<br>后<br>小<br>结                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 本课教学任务的效果。</li> <li>• 教法、手段可行性程度及存在问题。</li> <li>• 运动量、强度、密度是否科学。</li> <li>• 影响教学效果的其他因素。</li> <li>• 学生信息反馈。</li> <li>• 下次课教学改进方法及措施。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 耐久跑教学授课教案(二)

[illegible]

| 结 构                                              | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 运 动 量 |     | 组 织 教 法 要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 基<br><br>本<br><br>部<br><br><br><br><br><br><br>分 | <p>一、学习起跑、起跑后的加速跑技术</p> <p>(一)学习起跑技术</p> <p>动作要领:</p> <p>耐久跑的起跑为两个口令。“各就位”!是运动员从集合线站到起跑线上,两腿弯曲,重心前移,上体前倾,臂自然弯曲于体侧前后,保持稳定并全力准备起跑;听到“枪声”后,两脚用力蹬地,同时后腿迅速前摆,两臂积极有力地前后摆动,使身体快速冲出,摆脱静止状态。</p> <p>(二)学习起跑后的加速跑技术</p> <p>动作要领:</p> <p>起跑后的加速跑,是在摆脱了静止状态后,身体前倾较大,积极蹬、摆,快速跑出,占据有利位置,为贯彻战略战术创造条件。</p> <p>二、学习变速跑技术</p> <p>动作要领:</p> <p>变速跑是在全程跑的过程中有计划的速度变化,例如采用100米快,100米慢;或200米快、</p> | 10'   |     | <p>组织方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 起跑时,每组10~15人分组在400米起点处练习。</li> <li>• 变速跑时,每组10人,分4组。</li> </ul> <p>教学方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解耐久跑的起跑和起跑后的加速跑技术要领与变速跑的动作方法。使学生了解起跑和起跑后加速跑、变速跑的作用、价值,建立正确思维定位。</li> <li>• 教师做1~2次示范,建立学生直观感知,强化技术模式锁定。</li> </ul> <p>学习方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 专心听讲,边听边想,加深理解技术。</li> <li>• 全力以赴、认真实践,探求实践经验。</li> </ul> <p>练习方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 起跑练习分组进行,跑距约为50米左右;加速跑过程中,根据个人特点(体力、速度、耐力等)和战术要求,自我定位。</li> <li>• 变速跑的距离,可根据学生实际决定跑的段落。通常二年级可采用400米或300米。快跑和慢跑段都应逐渐增减速度,避免突然性。</li> <li>• 根据个人体力、速度实际情况分组,每组7~10人进行练习。变速跑时,快跑速度占个人最高速度的50%~60%左右,慢跑占25%~30%左右。</li> </ul> |
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20'   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| 结 构                    | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 运 动 量 |     | 组 织 教 法 要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 结<br>束<br>部<br>分<br>3' | <p>200 米慢的方法,争取甩开对手。变速跑消耗体力很大,但其战术效果颇佳,适合耐力强的运动员采用。</p> <p>体育课教学中的变速跑,一般是在 400 米或 300 米全程跑中采用一段快、一段慢跑的练习方法。速度快慢的比例大约:快跑段为个人最高速度的 50% ~ 60%,慢跑段为 25% ~ 30%。</p> <p>一、放松活动:<br/>(一)深呼吸。<br/>(二)放松操 3~4 节。</p> <p>二、小结本课:<br/>(一)本课任务完成情况。<br/>(二)课堂组织纪律情况。</p> <p>三、布置作业:<br/>课余练习本课学习任务,布置有关事项。</p> <p>四、通报下次课学习内容,布置有关事项。</p> <p>五、整理场地,归还器材。</p> <p>六、师生道别。</p> |       |     | <p>易犯错误及纠正方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 做“各就位”动作时重心偏后,使起动迟缓。</li> <li>纠正方法:“各就位”时前腿屈膝、重心前移且低、稳,专心致志听枪声。</li> <li>• 起跑后的加速跑时自感用不上力,似乎原地不前。</li> <li>纠正方法:身体略微内倾,注意弯道跑的技术。</li> </ul> <p>教法提示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 最好在课前经过体检,如条件不允许体检,教师事前应做学生身体状况的摸底工作。同时课堂上,要随时观察学生身体变化情况。</li> </ul> <p>组织方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 学生站成体操队形,随教师做深呼吸和放松操。</li> </ul> <pre> * * * * * * * * * * * * * * * * * * * *       ▲ </pre> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 全身放松,调整呼吸,尽快恢复到课前状态。</li> <li>• 记住教师所布置的有关事项,并努力去完成。</li> </ul> |
| 课<br>后<br>小<br>结       | <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 本课教学任务的效果。</li> <li>• 教法、手段可行性程度及存在问题。</li> <li>• 运动量、强度、密度是否科学。</li> </ul> </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 影响教学效果的其他因素。</li> <li>• 学生信息反馈。</li> <li>• 下次课教学改进方法及措施。</li> </ul> </div>                                                                                                      |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

# 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   | 初二  | 人 数                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30   | 任课教师 |    |
| 课 题                     | 耐 久 跑                                                                                                                                                                                        |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |    |
| 教 学                     | 掌握 1500 米(男)、800 米(女)全程跑的完整技术;进行教学评价。                                                                                                                                                        |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |    |
| 任 务                     | 发展速度耐力,促进身体全面发展。                                                                                                                                                                             |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |    |
| 教 具                     | 秒表 1~2 块 抢道旗一面                                                                                                                                                                               |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |    |
| 结 构                     | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                      | 运 动 量 |     | 组 织 教 法 要 求                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |      |    |
|                         |                                                                                                                                                                                              | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |    |
| 开<br>始<br>部<br>分<br>2'  | <p>一、集合整队,报告上课人数,师生问好,考勤。</p> <p>二、简介第 2 次课学习与掌握技术情况,提问有关技术要点,检查作业完成情况。</p> <p>三、宣布本课教学任务,简述教学过程、要求及目的。</p> <p>四、安排见习生。</p> <p>五、检查、整理服装。</p> <p>六、队列队形练习。</p>                               |       |     | <p>组织方法:</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>▲</p> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 集合站队,快、齐、静。</li> <li>• 专心听讲,积极回答教师提问。</li> </ul>                                                                                                        |      |      |    |
| 准<br>备<br>部<br>分<br>10' | <p>一、慢跑中做“喊数抱团”游戏。</p> <p>二、徒手操:</p> <p>(一)屈肘摆臂运动</p> <p>(二)腰旋转运动</p> <p>(三)丁字下压腿运动</p> <p>三、专门练习:</p> <p>(一)行进间高抬腿跑过渡到大步跑 10 米×2。</p> <p>(二)后蹬跑过渡到大步自然跑 30 米×2。</p> <p>(三)弯道放松跑 30 米×2。</p> | 4×8   | 4×8 | <p>组织方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 二路纵队慢跑前进。</li> <li>• 四路纵队间距 5 米做(一)、(二)、(三)的练习。</li> </ul> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 慢跑中注视教师的语言信息做“抱团”游戏。</li> <li>• 认真做热身操,动作到位。</li> <li>• 高抬腿,后蹬跑向跑过渡得要流畅、紧密。</li> <li>• 弯道跑时整个身体要向内倾斜。</li> </ul> |      |      |    |

| 结 构                         | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 运 动 量 |     | 组 织 教 法 要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 时 间   | 次 数 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 基<br>本<br>部<br>分<br><br>30' | <p>一、学习 1500 米(男)、800 米(女)全程跑的技术</p> <p>(一)学习终点冲刺与撞线技术</p>  <p>动作要领:</p> <p>终点冲刺跑是指全程最后离终点一段距离时有意计划的加速跑。其距离长、短要以自己的特点(如速度型、耐力型)而定。初中二年级学生一般男生约 200~300 米、女生约 100~200 米为最后冲刺段落。</p> <p>撞线是运动员离终点带一步远的距离时,以肩或胸部向前作撞线动作,争取好成绩,争取好名次。</p> <p>(二)学习战术的形成与体力分配</p> <p>战略,是指比赛中的行为方向,亦谓比赛目标。如创纪录赛、及格赛等。</p> <p>战术,是指比赛中的行为方法,就是说在比赛中要用什么样的跑法。如:匀速跑、变速跑和形式上的追随跑、领头跑等。</p> <p>一句话,战略战术的核心,就是以客观存在着的实体,将自身能力在比赛行为中的最佳发挥,求得比赛中的理想定位。</p> <p>800、1500 米体力分配示例</p> | 10'   |     | <p>组织方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 学生站在跑道两旁,听教师讲解全程跑的技术、要求,并分组进行练习。</li> </ul> <p>教学方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解 1500 米、800 米全程跑的技术和体力分配的原则与方法,使学生建立耐久跑的完整理念。</li> <li>• 教师做 1~2 次 30~60 米的终点冲刺跑与撞线技术示范。</li> </ul> <p>学习方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教师介绍体力分配时,一边听讲,一边构思自己跑的方法和体力分配计划。</li> </ul> <p>练习方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 单个在直道上做 60~80 米跑的终点冲刺与撞线练习。</li> <li>• 分组做终点撞线练习。</li> <li>• 按水平分组,进行 200~300 米反复跑的练习。</li> <li>• 在教师指导下根据个人实际,试做个人全程跑战术计划。</li> <li>• 按水平分组,进行全程跑练习,同时进行教学评价。</li> </ul> <p>教学要求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 要有克服跑程中呼吸困难的勇气,调整呼吸方法。</li> <li>• 重视全程跑完整技术的衔接、连贯。</li> <li>• 全程跑中要善于分配体力,努力跑出自己的水平。</li> </ul> <p>易犯错误及纠正方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 战术运用不当,形成前半程太快,后半程太慢;或中途退场或跑后尚</li> </ul> |