

三
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程的想法得以实现。

《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学生锻炼的方法,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,全部教材均为大纲中规定的内容。体操将基本体操,分散安排在各次课的准备部分内进行教授。技巧(或支撑跳跃)、低单杠(或双杠)共安排14学时。球类完全是按大纲规定内容编写(篮球、排球、足球任选一项),安排11学时。韵律体操和舞蹈安排4学时。民族传统体育按大纲规定为6学时教授。每份教案都以单一项目的新教材设计,复习、配项等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、学生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《教程》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、科的学生毕业实习提供帮助和指导。

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,课堂又如何实施,突出素质教育;教材配伍和教法选择,如何使其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 年元月于西安

目 录

三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	(15)
快速跑教学授课教案(一)	(18)
快速跑教学授课教案(二)	(21)
快速跑教学授课教案(三)	(24)
接力跑单元教学程序	(27)
接力跑教学授课教案	(28)
障碍跑单元教学程序	(32)
障碍跑教学授课教案(一)	(34)
障碍跑教学授课教案(二)	(38)
障碍跑教学授课教案(三)	(41)
障碍跑教学授课教案(四)	(44)
背越式跳高单元教学程序	(47)
背越式跳高教学授课教案(一)	(50)
背越式跳高教学授课教案(二)	(54)
背越式跳高教学授课教案(三)	(58)
挺身式跳远单元教学程序	(62)
挺身式跳远教学授课教案(一)	(65)
挺身式跳远教学授课教案(二)	(69)
挺身式跳远教学授课教案(三)	(73)

体操

技巧单元教学程序	(77)
技巧教学授课教案(一)	(79)
技巧教学授课教案(二)	(82)
技巧教学授课教案(三)	(85)
支撑跳跃单元教学程序	(87)
支撑跳跃教学授课教案(一)	(89)
支撑跳跃教学授课教案(二)	(91)
支撑跳跃教学授课教案(三)	(93)

单杠单元教学程序	(95)
单杠教学授课教案(一)	(97)
单杠教学授课教案(二)	(99)
双杠单元教学程序	(101)
双杠教学授课教案(一)	(103)
双杠教学授课教案(二)	(105)
双杠教学授课教案(三)	(107)
球类	
篮球单元教学程序	(109)
篮球教学授课教案(一)	(113)
篮球教学授课教案(二)	(116)
篮球教学授课教案(三)	(119)
篮球教学授课教案(四)	(122)
篮球教学授课教案(五)	(126)
篮球教学授课教案(六)	(129)
排球单元教学程序	(131)
排球教学授课教案(一)	(135)
排球教学授课教案(二)	(139)
排球教学授课教案(三)	(142)
排球教学授课教案(四)	(146)
排球教学授课教案(五)	(149)
排球教学授课教案(六)	(151)
足球单元教学程序	(153)
足球教学授课教案(一)	(157)
足球教学授课教案(二)	(160)
足球教学授课教案(三)	(162)
足球教学授课教案(四)	(164)
足球教学授课教案(五)	(167)
足球教学授课教案(六)	(170)
足球教学授课教案(七)	(173)
韵律体操和舞蹈	
韵律体操和舞蹈单元教学程序	(176)
韵律体操和舞蹈教学授课教案(一)	(178)
韵律体操和舞蹈教学授课教案(二)	(181)
韵律体操和舞蹈教学授课教案(三)	(183)
韵律体操和舞蹈教学授课教案(四)	(185)
民族传统体育	
民族传统体育单元教学程序	(187)
民族传统体育教学授课教案(一)	(190)
民族传统体育教学授课教案(二)	(192)

民族传统体育教学授课教案(三) (194)

民族传统体育教学授课教案(四) (196)

民族传统体育教学授课教案(五) (198)

参考文献 (200)

三年级教材内容与授课时数

学 分 类		内 容 时	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	
			快速跑		3		
			接力跑		1		
			障碍跑		5		
		跳	背越式跳高或挺身式跳远		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。
		技巧或支撑跳跃			7		
		单杠或双杠			7		
	球 类	篮 球		11	11	根据实际情况,篮、排、足球中任选一项教授。	
		排 球					
		足 球					
	韵律 体操 和 舞蹈	在已学过的韵律体操基础上提高动作质量		2	4		
		单圈集体舞		2			
		即兴舞——华尔兹					
	民族 传统 体育	八 段 锦		6	6	两套全教或只教一套。	
	发展 身体 素质 练习	“身体素质练习”糅合在田径、体操、球类等教材中,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。耐久跑的锻炼价值较大,不仅可以提高学生的奔跑能力,而且还可以锻炼心理素质,培养勇于吃苦、战胜困难的良好意志品质。

800米和1500米跑是本年度耐久跑的重点内容,也是体育课考核、《国家体育锻炼标准》的必测项目和初中升学体育考试的项目,所以要认真学习其全程跑的基础知识,掌握基本技术,提高运动能力。

教学目标

通过变速跑、重复跑等多种练习手段,发展学生跑的能力;加强学生耐久跑中速度感觉的培养,在全程跑中能合理地分配体力,控制跑的节奏,提高全程跑的技术。

鉴于教材内容、项目特点及学生实际,本年度耐久跑教学共安排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、掌握途中跑技术~变速跑。
- 二、发展奔跑能力及一般耐力。
- 三、通过学习,使学生明确学习目的,培养学习耐久跑的兴趣。

教学重点:

变速跑的技术动作轻松、自然、实效;呼吸有节奏。

教学难点:

掌握快跑时的呼吸节奏。

教学方法:

- 一、讲解变速跑技术、作用和价值。
- 二、请优秀学生按教师讲解的动作要领,演示400米变速跑一次。

教学要求:

- 一、严格按快~慢交替的节奏跑。
- 二、要自信、愉快地用60%~70%的速度跑完快跑段。
- 三、要主动、积极、自觉地进行练习。

本课所要达到的目的:

掌握变速跑技术;奔跑能力和一般耐力素质有所提高;要学生喜欢、热爱耐久跑。

第2次课

教学任务:

- 一、掌握途中跑技术~重复跑。
- 二、发展奔跑能力和速度耐力。
- 三、通过学习,培养学生勇于吃苦耐劳、战胜困难的良好意志品质。

教学重点:

掌握弯道跑技术。

教学难点：

培养速度感觉。

教学方法：

一、讲解弯道跑技术要点；介绍由弯道进入直道跑或由直道进入弯道跑的方法及“重复跑”的动作要点。

二、教师先做一次由弯道进入直道跑(或直道进入弯道)的短程示范,然后请一名优秀学生以中速跑做一次全程示范,教师利用学生演示边观察,边讲解。

教学要求：

一、弯道入直道时上体应由内倾逐渐到正直微前倾。

二、直道入弯道时则上体应由正直逐渐向圆心倾斜,以加大向心力。

三、反复跑要以本人最高速度的 50%~70% 的速度跑完规定的距离、次数。

本课所要达到的目的：

掌握弯道跑的技术；奔跑能力和耐力素质有所提高；要学生具有战胜困难的优良品质。

第3次课

教学任务：

一、掌握耐久跑全程完整技术；进行教学评价。

二、发展一般耐力及速度耐力,提高奔跑能力。

三、从整体上蔑视困难,从具体任务上重视困难。

教学重点：

全程跑的体力分配。

教学难点：

培养速度感觉。

教学方法：

一、讲解耐久跑全程跑的技术~体力分配原则与方法。

二、指导学生从实践中学会自我制订体力分配的战术。

教学要求：

结合个人特点,在全程跑中,做好体力分配。

本课所要达到的目的：

掌握全程跑技术；评价教学效果；要学生重视困难又蔑视困难。

教学评价：

一、宣布评价项目：男生考评 1500 米,女生考评 800 米。

二、宣布评价标准：

大纲规定本年级耐久跑进行技术评定和成绩达标两项。

耐久跑的考核与评价,在兼顾技术评定的同时,应以对跑的能力评定为主。具体评定标准如下：

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,呼吸方法、节奏合理,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,但动作有些紧张或局部有的动作还不很熟练。

及格(74~60分):从起跑至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。

达标评分标准,见下表。

耐久跑达标评分标准

性别	项目	得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
		成绩	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
男	1500米		5'38"	5'44"	5'50"	5'53"	6'1"	6'7"	6'13"	6'18"	6'24"	6'30"	6'36"	6'46"	6'56"	7'7"	7'17"	7'27"	7'38"	7'48"	7'58"	8'9"
女	800米		3'10"	3'15"	3'19"	3'24"	3'29"	3'34"	3'38"	3'43"	3'48"	3'53"	3'57"	4'4"	4'10"	4'16"	4'22"	4'29"	4'35"	4'41"	4'47"	4'54"

三、组织方法:

(一)学生按名册顺序(或优化结合)分4组,每组10人,然后依组次进行考评。男生先跑,女生后跑。

(二)教师指派优秀学生或见习生担任发令、判名次或计时等裁判工作,培养学生的实际工作能力。

四、评价要求:

(一)明确考评目的、意义,端正考评态度。

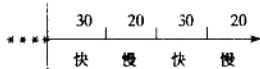
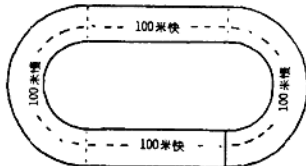
(二)严肃认真,加强组织纪律性,注意安全。

(三)在教师统一领导下,按名册顺序,依组次进行,每人限跑一次记录成绩。最后综合评定每个学生的成绩。

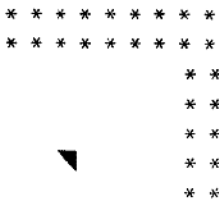
耐久跑教学授课教案(一)

时 间	年 月 日(星期)			上课地点		学校	
课 次	第 1 次	年 级	初三	人 数	40	任课教师	
课 题	耐 久 跑						
教 学 任 务	掌握途中跑技术~变速跑。 发展奔跑能力及一般耐力。 通过学习,使学生明确学习目的,培养学习耐久跑的兴趣。						
教 具	红旗 4 面						
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),教学程序及课次安排如下: 第 1 次课: 学习途中跑技术~变速跑;发展奔跑能力、一般耐力。 第 2 次课: 学习途中跑技术~重复跑;发展奔跑能力、速度耐力。 第 3 次课: 学习耐久跑全程跑技术及教学评价。 三、简介耐久跑发展概况。 四、宣布本课教学任务,简述教学过程、要求及目的。 五、安排见习生。 六、检查、整理服装。 一、慢跑:400~800 米。 二、徒手操: (一)直臂前后摆臂运动 (二)屈肘摆臂运动 (三)弓步屈肘摆臂运动			组织方法: * ▲ 教学要求: • 集合快速,列队整齐、安静。 • 专心听讲,记忆本单元耐久跑教学安排及学习程序,做到心中有数。 • 通过对耐久跑发展概况及为国争光优秀运动员的事迹的介绍,希望同学们热爱耐久跑,主动练习耐久跑,增强体质,掌握体育文化知识。 • 见习生也要认真听讲,做力所能及的活动,当好教师的助手。 组织方法: • 二路纵队慢跑。 • 四列横队做操。 • 四路纵队单个依次做专门练习。			
			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	
准 备 部 分 10'	(三)体转运动 (四)原地高抬腿走 (五)原地高抬腿跑 三、专门练习: (一)小弹跳交换步 20 米 × 4 次。 (二)弓步大步走 20 米 × 4 次。		4×8 4×8 4×8	教学要求: • 慢跑要轻松,用前脚掌着地,注意用半张子和鼻同时呼吸。 • 认真做操,动作到位。 • 小弹跳步要注意向前性。 • 弓步大步走要大腿向前上高抬,后腿蹬直。
基 本 部 分 30'	一、学习“途中跑”技术 (一)中速跑 120 米 动作要领: 途中跑动作技术可以概括为以下五点: 身体正直稍前倾约 4°~5°;屈臂约成 90°,以肩为轴,以肘用力,前后为主摆动;大腿带动小腿摆动,脚前掌着地;后蹬动作充分有力,后蹬角约为 50°~55°;整个动作舒展、开阔、放松。  (二)学习变速跑 动作要领: 变速跑是快跑和慢跑交替的跑。快跑时,用本人最快速度的 60%~70%的速度跑进,脉搏在 160~180 次/分;慢跑时,速度微降,脉搏维持在 110~120 次/分。练习时的快、慢距离及跑速要从学生实际出发,因人而异。 1.100 米变速跑	25'		组织方法: • 学生二路纵队中速跑 120 米。 • 学生分成 4 组,每组 10 人,在 200 或 400 米田径场内依组次进行变速跑练习,男生先跑,女生后跑。 教学方法: • 讲解耐久跑的途中跑和变速跑技术、作用与练习方法。 • 教师做 1~2 次示范,加强学生对技术的正确理解。 • 先请一组学生按变速跑的方法演示给其他同学。 学习方法: • 努力思考如何才能按途中跑五要点来跑。 • 思考为什么变速跑要快、慢节奏掌握好方能掌握其练习方法。 练习方法: • 自由体会 100 米变速跑,每组每人 2 次。 • 男生跑 1600 米变速跑(100 快 + 100 慢)4 次,女生跑 1200 米变速跑(100 快 + 100 慢)3 次。 教学要求: • 严格按快、慢交替的节奏跑。 • 要面带笑容的用 60%~70% 的速度及按途中跑五要点跑快速段。

结 构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求		
		时 间	次 数			
结 束 部 分 2'	 2. 1200~1600 米变速跑  二、自由练习 (一)投掷轻物 (二)踢毽子 (三)侧手翻 一、放松活动： 播放“梁祝”音乐，学生翩翩起舞。 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： 课外多练途中跑技术。 四、通报第 2 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。	5'		• 要主动积极，自觉地进行练习。 易犯错误及纠正方法： • 快跑时前摆大腿向前向上高抬不够。 纠正方法：多做高抬腿跑专门练习；反复练习中、快速跑，增强腹肌及大腿力量。 • 快跑速度超过本人最高速度的 60%~70%，速度控制能力较差。 纠正方法：反复练习，严格要求；练习时教师用秒表计时，学生自测脉搏，达到控制速度、心率的目的。 教法提示： • 学生练习时教师要不断地提示学生按途中跑的技术要点跑，特别是前摆和后蹬动作。 组织方法： 学生散点式站立，教师置学生中心。  教学要求： • 活泼、愉快、开朗，尽情起舞。 • 充分放松，使学生满意而去。		
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	年 级	初三	人 数	40	任课教师	
课 题	耐 久 跑						
教 学	掌握途中跑技术——重复跑。						
任 务	发展奔跑能力及速度耐力。						
教 具	通过 学习,培养学生吃苦耐劳、战胜困难的良好意志品质						
结 构	教 学 内 容			运 动 量		组 织 教 法 要 求	
				时 间	次 数		
开 始 部 分 2'	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。 三、宣布本课教学任务,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: • 列队整齐、安静。 • 专心听讲,主动回答教师提问。	
准 备 部 分 10'	一、慢跑~走~慢跑~竞走约800米。 二、徒手操: (一)双臂屈肘绕环运动 (二)体转运动 (三)体侧屈运动 (四)体前屈运动 (五)压腿运动 (六)双脚跳 三、专门练习: (一)行进间高抬腿跑 20米×3次。 (二)后蹬跑 50米×2次。			4×8 4×8 4×8 4×8 4×8 4×8		组织方法:  教学要求: • 认真做热身活动。 • 按高抬腿及后蹬跑的动作要领练习。 • 注意抬腿的向前性,边想、边练,动作到位。	

结 构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求		
		时 间	次 数			
结 束 部 分 3'	的 50%~70% 进行规定的距离、次数、间歇时间跑的练习。在练习中,根据学生的实际水平,确定控制练习的速度和间歇时间,完成练习次数,才能达到预定的练习目的和效果。 二、个性发展的练习 (一)向上抛轻物 (二)投准 (三)踢毽 (四)背桥 (五)横叉	5'		教法提示: • 重复跑按水平分组,强度和重复次数因人而异,有所区别。 • 加强思想教育,让学生明确坚持跑完规定的距离、次数和强度才能起到练习效果。 组织方法: • 在教师规定的范围内自由练习。 教学要求: • 达到活动上肢的目的为好。 • 各自练习自己喜欢的项目,但要注意安全。		
	一、放松活动: 华尔兹舞。 二、小结本课: (一)本课任务完成情况。 (二)课堂纪律组织情况。 三、布置作业: 回忆弯道跑,重复跑的动作要领及跑法。 四、通报第 3 次课学习任务,布置有关事项。 五、归还器材。 六、师生道别。			组织方法: • 学生散点或站在大圆圈内。  教学要求: • “华尔兹”舞步节奏要慢,整个身体上、下起伏,轻松自如。 • 要欢乐、愉快、活泼可爱。 • 记清教师所布置的有关事项并努力去完成。 • 归还器材时要摆放整齐。		
课 后 小 结	<table border="0" 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(三)

时 间	年 月 日(星期)			上课地点		学校	
课 次	第 3 次	班 级	初三	人 数	40	任课教师	
课 题	耐 久 跑						
教 学	掌握耐久跑全程完整技术,进行教学评价。						
任 务	发展一般耐力及速度耐力水平,提高奔跑能力。						
教 具	明确全程跑学习的重要性,从整体上要蔑视困难,具体上要重视困难。						
结 构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求			
		时 间	次 数				
开 始 部 分 2'	一、集合整队,报告上课人数,师生问好,考勤。 二、简介第2次课学习与掌握技术情况,提问有关技术要点。 三、报告本课教学任务,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: • 集合站队要快、齐、静。 • 昂首阔步,队列队形整齐。			
准 备 部 分 10'	一、慢跑~侧向跑~后退跑~跑跳步约 800 米。 二、徒手操: (一)自头、颈、肩、腰、髋、膝、踝各关节的屈、伸旋转运动 (二)屈肘前后摆臂运动 (三)体旋转、绕环运动 (四)体前屈下压腿运动 (五)双脚纵跳 三、专门练习: (一)走步,慢跑练习撞线动作。 (二)中速跑 120 米×2 次。	4×8 4×8 4×8 4×8 4×8		组织方法: * ▲ 教学要求: • 列队整齐,不喧哗。 • 认真操练,动作到位。 组织方法:			