

中小学体育与健康
系列教案丛书

高中必修教案

主编 王港

北京体育大学出版社

中小学体育与健康系列教案丛书

高中必修教案

主 编 王 港

顾 问:赖天德 毛振明

副 主 编:齐 栋 章柳云

本册主编:齐 栋 宋超美

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 飞 张 文
审稿编辑 熊西北
责任校对 周 钧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

高中必修教案/王港主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2003.10

(中小学体育与健康系列教案丛书)

ISBN 7-81100-004-0

I. 高… II. 王… III. ①体育课-教案(教育)-高中②健康教育-教案(教育)-高中 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 076994 号

高中必修教案

王 港 主 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 5.5

2003 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-004-0/G·5

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《高中必修教案》编写说明

《高中必修教案》编写的依据是《体育与健康课程标准》、《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲》、《全日制普通高级中学体育与健康教师教学用书》和《全日制普通高级中学体育与健康教科书》。全书力求突出“健康第一”的指导思想,同时结合高中学生的心理、生理特点,尤其注重他们已经具有一定的体育锻炼基础知识和能力的实际,在教会他们基本技术的同时,更加尊重学生自身锻炼意识和能力的培养与发展,以促进发展特长、形成长期坚持锻炼的意识和能力。

编写体系:

一、教学内容的选择:本册书中的教学内容基本涵盖了大纲中要求的所有必修内容,但也有个别内容不是大纲所要求的,比如武术中的长拳部分,我们采用了“对练”而非“形神拳”,这是地区差异造成的,读者在使用时可参照其教学思想、教法步骤部分。

二、教材内容的分类:采用按运动项目分类,在各项目中按大纲要求的层次进行编写的方式,以便于教师在整体上把握高中阶段各运动项目的教学特征。

三、课时比重的确定:原则上符合大纲和教材的规定,在各年级、各项目上又参照教师用书已给出的内容、授课时数,再根据实际情况给予调整,最后确定具体的教学内容和授课时数。

四、在教案格式的使用方面,编者选择了常用的表格式教案格式,并且由于没有实践、地区、学生差异等原因,教案中预留了“课后小结”栏,而未填加内容。

编写特点:

一、突出现代教育教学理念:在编写过程中,编者力图使各层次、各项目教材教学思想符合素质教育的要求,并试图融入一些现代教育教学理念和现代教育教学手段,比如在教学过程中,运用电教、自

制课件等手段。但由于编者水平及地区条件等问题,效果不一定理想,请读者在使用时注意随时增加先进的教学理念和更新、更有效、更符合实际的教学方法、手段,以便在力所能及的情况下最大限度地发挥新大纲、新教材的特点和优势,促使体育教育教学改革向更深入、更先进、更适应社会发展的方向前进。

二、重视地区差异:由于各地区、学校实际情况有较大差异,所以本册书无法把教学过程描述得十分详细,教师在安排学习内容时可据实际情况,重新排列和修改教学内容以及教学方法、手段。

本书中的一个教案(基本部分)包含了两课次的内容,在实际教学应用时可将其拆开,与《高中选修教案》内容配伍,可使一堂课教学中完成两项教学内容。

参加本书编写的主要人员有:陈文斌(田径部分);洪明忠(体操部分);吴智鹁(武术部分)。全书由齐栋、宋超美、王港同志统稿。审稿人:赖天德、毛振明、王港。

由于我们编写水平有限,难免出现这样或那样的不足之处,敬请广大读者给予指正,以便进一步完善。

本册主编:齐 栋 宋超美

2003年5月

目 录

田径	1
----------	---

跑(15 课次)

1. 短跑(100m);素质练习(跳绳)	2
2. 短跑(100m);素质练习(单脚跳、蛙跳)	4
3. 短跑(100m);练习与评价	6
4. 短跑(100m);短跑游戏	8
5. 100m 考核;评价	10
6. 跨栏跑;素质练习(立卧撑)	12
7. 跨栏跑;素质练习(俯卧撑)	14
8. 跨栏跑;素质练习(交换跳)	16
9. 跨栏跑;素质练习(立卧撑)	18
10. 跨栏跑;考核与评价	20
11. 耐久跑(男 1500m、女 800m);游戏	22
12. 弯道跑;耐久跑	24
13. 站立式起跑;终点跑技术;耐久跑	26
14. 复习基本技术;耐久跑	28
15. 耐久跑考核;评价	30

跳跃(10 课次)

1. 男生(三级跳远);女生(蹲踞式跳远)	32
2. 男生(三级跳远);女生(蹲踞式跳远)	34
3. 男生(三级跳远);女生(挺身式跳远);素质练习(台阶跳)	36
4. 男生(三级跳远);女生(挺身式跳远);素质练习(台阶跳)	38
5. 男生(三级跳远);女生(跳远);考核与评价	40
6. 男生(背越式);女生(跨越式);素质练习(助木举腿、仰卧起坐)	42
7. 男生(背越式);女生(跨越式);素质练习(双腿收腹跳)	44
8. 男生(背越式);女生(跨越式);素质练习(单脚跳、蛙跳)	46
9. 男生(背越式);女生(跨越式);素质练习(单脚跳、蛙跳)	48
10. 男生(背越式);女生(跨越式);考核与评价	50

投掷(9 课次)

1. 学习侧向滑步推铅球	52
2. 复习侧向滑步推铅球	54

3. 复习侧向滑步推铅球;素质练习(俯卧撑)	56
4. 复习侧向滑步推铅球;素质练习(俯卧撑)	58
5. 复习侧向滑步推铅球;考核与评价	60
6. 各种实心球练习;上肢素质练习	62
7. 投掷实心球;素质练习(立卧撑)	64
8. 投掷实心球;素质练习(哑铃单臂推举)	66
9. 投掷实心球;考核与评价	68

体操 70

单杠(5 课次)

1. 学习单杠组合动作(1);循环素质练习	71
2. 学习单杠组合动作(2);复习单杠组合动作(1);游戏:仰卧起坐传递球接力比赛	73
3. 复习单杠组合动作(2)(1);游戏:传球触人	75
4. 复习单杠组合动作;自选练习	77
5. 技评:单杠组合动作;自选练习	79

技巧(5 课次)

1. 学习手倒立前滚翻动作;迎面滚翻接力	81
2. 学习手倒立前滚翻动作;迎面滚翻接力	83
3. 学习手倒立前滚翻动作;腰腹部健美锻炼	85
4. 学习手倒立前滚翻动作;腰腹部健美锻炼	87
5. 技评:手倒立前滚翻;自选“菜单”练习	89

双杠(8 课次)

1. 学习双杠挂臂摆动动作;素质练习	91
2. 学习挂臂摆动前摆成分腿坐;足球练习	93
3. 复习挂臂摆动前摆成分腿坐;自选练习	95
4. 复习挂臂摆动前摆成分腿坐;自选练习	97
5. 测评:挂臂摆动前摆成分腿坐;自选活动	99
6. 学习挂臂摆动屈伸上;素质练习:引体向上	101
7. 复习挂臂摆动屈伸上动作;素质练习:负重搬运	103
8. 复习提高挂臂摆动屈伸上动作;素质练习:杠上仰卧起坐	105

支撑跳跃(9 课次)

1. 学习横箱屈腿腾越动作;综合跳跃接力游戏	107
2. 复习横箱屈腿腾越动作;游戏:蛙跳追捕	109

3. 复习改进横箱屈腿腾越动作;自选球类练习	111
4. 复习改进横箱屈腿腾越动作;自选球类练习	113
5. 技评:横箱屈腿腾越;自选练习	115
6. 学习纵箱分腿腾越动作	117
7. 复习纵箱分腿腾越动作;素质练习	119
8. 集体过障碍;复习纵箱分腿腾越动作;分组立定跳远对抗练习	121
9. 技评:纵箱分腿腾越;自选练习	123

武术 125

太极拳(7 课次)

1. 太极拳起势及第一组动作;游戏:包、剪、锤	126
2. 太极拳第二组动作;游戏:快快跳起来	128
3. 太极拳第三组动作;游戏:造型比赛	130
4. 太极拳第四组动作;游戏:地道战	132
5. 太极拳第五组动作;游戏:双人跳绳跑	134
6. 太极拳第六组动作;游戏:青蛙过河	136
7. 太极拳整套动作;游戏:插红旗	138

初级剑(4 课次)

1. 初级剑预备势及第一段动作	140
2. 复习初级剑第一段动作;学习初级剑第二段动作	142
3. 复习初级剑第一、二段动作;学习初级剑第三段动作	144
4. 复习初级剑第一、二、三段动作;学习初级剑第四段动作	146

对练(6 课次)

1. 武术基本功;游戏:长江黄河	148
2. 对练第一路前四个动作;游戏:造型比赛	150
3. 对练第一路后四个动作;游戏:大网鱼	152
4. 对练第二路前四个动作;游戏:攻关	154
5. 对练第二路后四个动作;游戏:学生自创	156
6. 对练整套动作;游戏:躲避球	158

长拳创编(4 课次)

1. 复习对练整套动作;学习长拳创编理论	160
2. 复习武术基本动作;展示个人创编动作	162
3. 复习武术攻防含义;创编小组动作	164
4. 考核对练及创编动作	166

田径

一、指导思想

田径运动的大部分动作是由人的基本活动能力所组成，也是从事其它体育活动中经常采用的。通过田径运动的练习，可以有效地发展学生的身体素质，促进学生健康的生长发育。在教学过程中应在保持田径教材能有效促进学生素质发展的前提下，积极发掘其教育性和兴趣性因素，使学生在明确意义的基础上，提高其练习的积极性。

二、教学目标

通过各种有效的练习手段与方法提高学生的身体素质与健康水平；使学生掌握一定的田径运动的基本知识、基本技能与练习的方法手段；通过教学使学生明确田径运动的健身价值，培养学生认真、进取、顽强战胜自我的精神；提高自我检测、自我评定、自我管理的水平。

三、教学思路

采用多种练习手段与方法，培养学生参与田径运动的兴趣与积极性；通过有效的知识传授，使学生了解参加田径运动对个人成长的重要意义。在系统的教学过程中使学生尽可能较熟练地掌握跑、跳、投的一些基本技术并知晓其动作原理。

四、课的设计

本分册中高中田径课程共安排了 33 课时教学内容，具体学时分配为跑类 15 课时，跳类 10 课时，投类 8 课时。教师在教学过程中可根据本地区和本学校的具体情况加以增减，也可以与其它教材搭配应用。

五、课时计划

(详见各教学课时详案)

高中田径(跑) 第1课次 教学计划

年级: 日期: 人数: 人 教师:

教材内容		1. 短跑(100m)	2. 素质练习(跳绳)
教学目标		1. 通过教学使学生了解和懂得短跑的相关常识,初步掌握蹲踞式起跑、疾跑、途中跑技术和跑的基本练习,发展技能,激发学习兴趣; 2. 通过跳绳练习发展学生腿部力量,提高体能,培养良好意志品质; 3. 通过练习促进参与和合作,提高集体观念。	
课的部分	时间	教学内容	次数
开始部分	3分钟	一、集合、检查人数着装 二、问好,安排见习生 三、宣布本课内容任务,注意事项,导入教学 四、队列练习:立正看齐	
准备部分	9分钟	一、游戏:“长江”、“黄河” 二、绳操 1. 四肢运动 2. 扩胸运动 3. 体侧运动 4. 腹背运动 5. 跳跃运动 6. 整理放松	2-3 4×8
基本部分	30分钟	一、跑的专门练习(20m) 1. 摆臂 2. 行进间高抬腿 3. 后蹬跑 4. 小步跑 二、行进间高抬腿(15m) ——加速跑(65 m)	3 2-3

基 本 部 分	30 分 钟	三、后蹬跑(30m)→加速跑(50 m) 四、学习蹲踞式起跑、疾跑：口令为“各就位”——“预备”——“哨声或枪声”(要领略) 	2-3 3	组织：四路纵队 教法： 1. 讲解示范，纠正辅导 2. 学生积极参与，体验动作，相互观察，相互学习 要求：积极体验动作 组织：四列体操横队 教法：讲解示范，启发诱导，鼓励练习，分别辅导 要求：善于模仿积极练习 组织：四路纵队 教法： 1. 讲解方法，提出要求，语言鼓励，激励上进 2. 学生积极参与，体验动作，相互观察，相互学习 要求：积极体验动作，加强双人配合		
		五、起跑——疾跑——途中跑 	2-3 2 2-3			
结 束 部 分	3 分 钟	一、积极休整，相互交流感受 二、抒情音乐，整理放松 三、小结本课、布置作业、简介下次课内容、专人收器材		组织：圆周型 教法： 1. 学生相互交流，畅谈感受，教师适当点评，表扬鼓励，激励上进 2. 音乐伴练，适当示范，放松四肢，恢复身心 要求： 1. 善于畅谈自己的感受 2. 轻松愉快结束本课		
教学 器材	田径场、录音机一台		平均 心率	130~140次/分	练习 密度	35% - 45%
课后 小结						

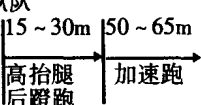
高中田径(跑) 第2课次 教学计划

年级:

日期:

人数: 人

教师:

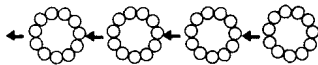
教材内容		1. 短跑(100m)		2. 素质练习(单脚跳、蛙跳)	
教学目标		1. 巩固提高蹲踞式起跑、疾跑、途中跑技术,着重解决途中跑的步频与步幅存在的问题,激发创新思维和自主学习; 2. 通过全程练习,进一步体会动作,提高各阶段技术的应用,激发学生的合作精神; 3. 加强素质练习,发展腿部力量,培养吃苦耐劳精神。			
课的部分	时间	教学内容	次数	组织教法与要求	
开始部分	3分钟	一、集合、检查人数着装 二、问好,安排见习生 三、宣布本课内容任务,注意事项,导入教学 四、队列练习:四面转法		组织:四列横队 教法:体育委员整队,检查人数,教师宣布内容、目标、注意事项 要求:思想集中,精神饱满,动作做到快、齐、静	
准备部分	9分钟	一、游戏:——“同心协力” 分四小组,每小组成纵队,前一位同学的右手托住后一位同学的右脚,后一位同学的左手搭在前一位同学的左肩,依次进行,全组同学听信号后,小跳步前进,直至终点,不能松手 二、徒手操:5节 三、膝、踝关节及正、侧压腿	2-3 4×8	组织:四路纵队  教法:讲解方法与规则,进行练习 要求:快速反应,提高动作速度与位移速度 教法:在教师指导下,学生自带操 要求:积极配合,动作有力、到位	
基本部分	30分钟	一、行进间高抬腿(15m) ——加速跑(65 m) 二、后蹬跑(30m)——加速跑(50 m)	2-3 2-3	组织:四路纵队  教法: 1. 讲解示范,辅导纠错 2. 学生积极参与,体验动作,相互观察,相互学习 要求:大腿高抬,积极下压,上体放松稍前倾 教法: 1. 讲解示范,辅导纠错 2. 学生积极参与,体验动作,相互观察,相互学习 要求:后蹬时充分蹬伸髋、膝、踝关节	

基 本 部 分	30 分 钟	三、步频步幅练习	3 2-3 2-3 2-4 2-3	组织：两路纵队 × × × × × × × × × × 	
		1. 步频练习：设置 50 ~ 60cm 间隔的标志物(如实心球等)，让学生以最快的速度跑过(20m)		教法： 1. 讲解示范,启发诱导 2. 学生相互观察，相互学习，相互辅导 要求：体会动作，频率快、步幅大，相互交流感受	
		2. 步幅练习：按 140 ~ 200cm 的间隔距离递增(50m)		组织：四路纵队 教法：讲解示范，启发诱导，鼓励练习，分别辅导	
		四、学习终点冲刺跑——撞线(30m)		要求：以最快速度跑过终点 组织：四路纵队	
		五、起跑——疾跑——途中跑——终点冲刺跑——撞线完整练习(80m)		教法：讲解方法，提出要求，语言鼓励，激励练习 要求：充分发挥最快速度	
结 束 部 分	3 分 钟	一、积极休整，相互交流感受		组织：圆周型 教法： 1. 学生交流，畅谈感受，教师点评，表扬鼓励，激励上进 2. 音乐伴练，适当示范，放松四肢，恢复身心 要求： 1. 善于畅谈自己的感受 2. 轻松愉快结束本课	
		二、抒情音乐，整理放松 三、小结本课、布置作业、简介下次课内容、专人收器材			
教学器材	田径场、录音机一台	平均心率	130 ~ 140 次/分	练习密度	35% - 45%
课后小结					

高中田径(跑) 第3课次 教学计划

年级： 日期： 人数： 人 教师：

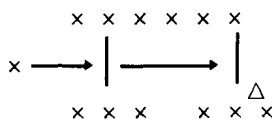
教材内容		1. 短跑(100m) 2. 练习及评价		
教学目标		1. 进一步加强途中跑的步频与步幅练习, 巩固提高途中跑技术动作, 发展体能及腿部力量; 2. 结合全程跑练习, 促进全程各阶段技术动作和奔跑能力的提高, 激励学生以顽强的毅力和最快速度跑过终点; 3. 通过计时跑交流学习感受, 促进参与和合作, 提高集体观念, 培养良好的意识品质。		
课的部分	时间	教学内容	次数	组织教法与要求
开始部分	3分钟	一、集合、检查人数着装 二、问好, 安排见习生 三、宣布本课内容任务, 注意事项, 导入教学 四、队列练习: 整齐报数		组织: 四列横队 教法: 体育委员整队, 检查人数, 教师宣布内容、目标、注意事项 要求: 思想集中, 精神饱满, 动作做到快、齐、静
准备部分	9分钟	一、游戏——“贴膏药” 二、徒手操: 6节 三、膝、踝关节及正、侧压腿	4 × 8	组织: 分四小组进行, 各成圆形 教法: 讲解方法与规则, 进行练习 要求: 灵活多变 组织: 四列横队 教法: 在教师指导下, 学生自带操 要求: 积极配合, 动作有力、到位
基本部分	30分钟	一、步频步幅练习: 1. 步频练习: 设置 50 ~ 60cm 间隔的标志物 (如实心球等), 让学生以最快的速度跑过(20m) 2. 步幅练习: 按 140 ~ 200cm 间距递增	3 2-3	组织: 两路纵队  教法: 1. 讲解示范, 启发诱导 2. 学生相互观察, 相互学习辅导 要求: 体会动作, 频率快、步幅大, 相互交流感受

基 本 部 分	30 分 钟	二、起跑——疾跑——途中跑——终点冲刺跑——撞线完整练习(100m)		2-4 1-2	组织:四路纵队 教法:讲解方法,提出要求,语言鼓励,激励练习 要求:充分发挥最快速度 组织:四人一组依次进行测试 教法: 1. 简介规则,讲解方法,提要求,激励练习 2. 体育骨干协助发令与计时 要求:以最快速度跑过终点 组织:分四小组进行	
		三、全程计时跑			 教法: 1. 教师提供评价方法,学生交流学习感受 2. 教师点评,表扬鼓励激励上进 要求:积极参与,相互勉励	
结 束 部 分	3 分 钟	一、积极休整,相互交流感受 二、抒情音乐,整理放松 三、小结本课、布置作业、简介下次课内容、专人收器材			组织:圆周型 教法: 1. 学生相互交流,畅谈感受,教师适当点评,表扬鼓励,激励上进 2. 音乐伴练,适当示范,放松四肢,恢复身心 要求:轻松愉快	
教学器材	田径场、录音机一台		平均心率	135~140次/分	练习密度	35%-45%
课后小结						

高中田径(跑) 第4课次 教学计划

年级: 日期: 人数: 人 教师:

教材内容		1. 短跑(100m) 2. 短跑游戏		
教学目标		1. 认识到短跑的健身作用及在某些游戏中的作用; 2. 结合短跑游戏, 促进全程各阶段技术动作和奔跑能力的提高, 发展其体能和下肢力量; 3. 通过跑的游戏促进参与和合作, 提高集体观念, 培养良好意识品质。		
课的部分	时间	教学内容	次数	组织教法与要求
开始部分	3分钟	一、集合、检查人数着装 二、问好, 安排见习生 三、宣布本课内容任务, 注意事项, 导入教学 四、队列练习: 整齐报数		组织: 四列横队 教法: 体育委员整队, 检查人数, 教师宣布内容、目标、注意事项 要求: 思想集中, 精神饱满, 动作做到快、齐、静
准备部分	9分钟	一、游戏——“大网鱼”分两组在一定的范围内进行, 一组当“鱼”, 一组当“网”, “网”分若干张, 但每张至少由3人组成, 被捉到的“鱼”即当“网” 二、徒手操: 6节 三、膝、踝关节及正、侧压腿	4 × 8	组织: 分四小组进行, 各成圆形 教法: 讲解方法与规则, 进行练习 要求: 被网到者加入网 组织: 四列横队 教法: 1. 在教师指导下, 学生自带操 2. 测量脉搏 要求: 积极配合, 动作有力、到位
基本部分	30分钟	一、步频步幅练习: 1. 步频练习: 设置 50 ~ 60cm 间隔的标志物 (如实心球等), 让学生以最快的速度跑过(20m) 2. 步幅练习: 按 140 ~ 200cm 间距逐增(50m) 二、短跑游戏 1 追球接力: 男女各两队, 在起跑线后站好; 在起跑线前 20m 处划一与起跑	3 - 4 2 - 3 3 - 5	组织: 两路纵队 × × × × × —————→ × × × × × 教法: 1. 讲解示范, 启发诱导 2. 学生相互观察, 相互学习辅导 要求: 体会动作, 频率快、步幅大, 相互交流感受 组织: 在起跑线后站四路纵队 教法: 1. 讲解游戏规则和目的要求 2. 尝试练习

基 本 部 分	30 分 钟	分线平行的直线；每队一 篮或排球，排头持球。比 赛开始时，持球者先将球 用地滚的方法投到尽量 接近 20m 线的地方，并等 球一滚过此线便迅速跑 过去将球拣回，并交给下 一名同学。以全组学生都 完成时的用时定胜负 2. 讲解短跑的健身作用 3. 颠峰时刻：要求用自己 最快的速度通过 20 ~ 30m 距离。之前可以助跑一端 自由距离，但要保证自己 到计时开始点时已经是 最快速度了。在全班测验 出男女各前三名	2 - 3	3. 比赛：以时间决定次数 4 在比赛中，教师要及时提示 遵守规则，注意安全、鼓励、加 油等 组织：围坐在教师周围 组织：  教法： 1. 讲解；练习方法和目的 2. 预测自己的最快速度 3. 练习并选拔出优秀者	
结 束 部 分	3 分 钟	一、积极休整，相互交流 感受 二、抒情音乐，整理放松 三、小结本课、布置作业、 简介下次课内容、专人收 器材		组织：圆周型 教法： 1. 学生相互交流，畅谈感受， 教师适当点评，表扬鼓励，激 励上进 2. 音乐伴练，适当示范，放松 四肢，恢复身心 要求：轻松愉快	
教学 器材	田径场、录音机一台	平均 心率	135 ~ 140 次/分	练习 密度	35% ~ 45%
课后 小结					