



体育与健康课程
教学案例丛书

赫忠慧 主编
韦晓康



普通高校 体育课程教学 案例精选

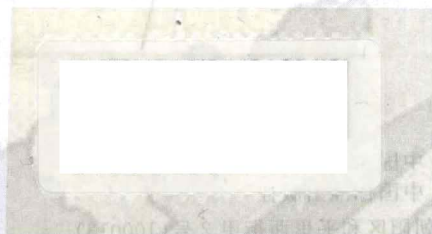


中国质检出版社
中国标准出版社

体育与健康课程教学案例丛书

普通高校体育课程教学案例 精 选

赫忠慧 韦晓康 主编



中国质检出版社
中国标准出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

普通高校体育课程教学案例精选/赫忠慧,韦晓康主
编.—北京:中国质检出版社,2013
(体育与健康课程教学案例丛书)

ISBN 978-7-5026-3691-3

I. ①普… II. ①赫… ②韦… III. ①体育-教案(教
育)-高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 308287 号

中国质检出版社 出版发行
中国标准出版社

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号(100013)

北京市西城区三里河北街 16 号(100045)

网址:www.spc.net.cn

总编室:(010)64275323 发行中心:(010)51780235

读者服务部:(010)68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 68.25 字数 1 800 千字

2013 年 4 月第一版 2013 年 4 月第一次印刷

*

定价 170.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68510107

2001年9月,《体育(1—6年级)、体育与健康课程标准(7—12年级)》(以下简称课程标准)在国家基础教育课程改革实验区进行实验,标志着小学和中学新一轮体育课程改革的开始。2002年,教育部颁布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称指导纲要),标志着高校体育教学改革不断深化。自此,陈旧、落后的教育教学思想受到挑战,新的、先进教育教学思想逐渐成为主流,从而使教学目标、教学内容、教学方式、评价方法等发生了新的变化,新体育课程的教学呈现出一派生机勃勃的景象,涌现出大量富有创造性、颇具特色的课堂教学案例,这些教学案例充分反映了体育教师的改革热情和学生的体育学习积极性。

同时,2002年,教育部、国家体育总局新颁布的《学生体质健康标准(试行方案)》,2006年颁布的GB/T 19851《中小学体育器材和场地》系列国家标准,也对学校体育工作的相关问题进行限定,提出明确的要求。

新的《课程标准》和《指导纲要》实施以后,体育教学的灵活性和课程弹性有了大幅度的提高,为体育老师创造了更广阔的空间,能更好地发挥教师的主导作用,然而,一些体育教师对《课程标准》精神的认识不够、理解不深,使得体育课程在改革中碰到了一些新问题,如部分教师认为缺少了实际的教学内容,深感无从下手,不知该教些什么,怎样去教,教学总目标难以达成;评价内容过于繁杂,某些内容难于操作,如“情意表现”,评价标准不规范,难以在教学中大面积实施等。教学内容与《学生体质健康标准(试行方案)》中规定的测试项目不相符,场地器材缺乏、陈旧,不符合要求,缺乏可参考的资料等,体育教学呈现出了“空洞现象”。

如何将课程标准、体质健康标准、器材和场地系列国家标准有机地结合起来,将新的教育理念、新的教学思想充分体现在教学实

践中成为新时期体育教学中急待解决的问题。

体育教师是教学的具体实施者,实践教学是上述理念和指导思想的具体体现形式,教学案例是实践教学的载体。本书在内容方面以实践教学为主,提出切实可行的教学案例和教学评价,以理论指导为辅,对实践内容加以分析,引导教师发挥自身想象力和创造力,开发教学资源 and 校本课程,对新课标下教学的组织与方法做以阐述,对学期、单元、课时教学计划提出示例,特别对单元计划的编写进行认真分析。侧重于研讨如何激发学生的学习兴趣,如何使学生体会体育学习的过程和掌握学习的方法,如何创设适宜的教学情景,以满足学生个性化学习和发展的需求,使学生达到身体、心理及社会适应等方面的整体健康目标。在上述内容中突出教师操作层面,提供了一定的范例供教师在教学中参考。教师可结合本地区与学校实际,结合学生的具体情况进一步完善、发展和创新。

本教材内容形式有以下特点:

1. 力求体现新知识、新观念。本教材案例将国家教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准(试行)》精神和许多具体方法融入其中,强化了体育与健康的天然联系与互动,充分体现基础教育课程改革的新思想与新理念。

2. 体现课程标准的精神,以“新课程同行”的体育教师的教学实践为基础,对课程标准教育理念与课程目标体系及构建课程的内容标准做以阐述,并精心设计教学计划、教学内容、教学手段,让学生掌握体育运动技术、学会锻炼方法、体会体育文化和民族体育文化,使体育运动成为学生终身锻炼身体的方法,形成个人体育专长,达到终身受益,使我们的学生不仅具备高深的知识、良好的技能,而且具备完美的人格、高尚的情操、强健的体魄和合作的精神。同时,结合实践教学加以应用,为广大大学体育教师提供有价值的参考。

3. 体现了体育教学计划的层次。以往的教学案例,通常是某项目的单元教学计划、教学案例,已不适合当前高校体育课程的教学改革。本教材既有学年教学计划、学期教学计划,又有单元教学计划、学时教学计划;既有初级课程教学,又有提高课程教学,形成完整的教学过程的教学案例丛书尚属鲜见。本丛书的编写,将完善这一过程,让体育教师使用起来得心应手。

4. 体现了多元化体育教学方法的选择与运用。在案例编写过



程中,根据课程目的与任务、课程内容、学生实际情况、时间和效率、场地设施等,充分选择与运用了以语言传递信息为主、以直接感知为主、以身体练习为主、以情景和竞赛活动为主、以探究活动为主的多种教学方法。

5. 体现了民族特色。将少数民族传统体育项目列入本教材,介绍了少数民族传统体育运动的锻炼方法,弘扬我国民族传统体育文化,体现时代性、民族性和中国特色。

本教程聘请了中央民族大学、北京大学、中国地质大学(北京)、清华大学、对外经济贸易大学、北方工业大学、吉林大学、交通部管理干部学院、国际关系学院等具有丰富教学经验和一定教材编写水平的教师联合组织编写,由于水平有限,编写时间仓促,各学校的场地设施不一,难免有疏漏和不妥之处,欢迎广大教师不吝批评指正,提出宝贵的意见。

编 者

2013 年 1 月

第一部分 球类运动

第一章	篮球	3
第二章	足球	57
第三章	排球	110
第四章	乒乓球	158
第五章	羽毛球	201
第六章	网球	239
第七章	棒球	293
第八章	垒球	353
第九章	手球	415
第十章	合球	448

第二部分 健身类项目

第十一章	健美操	477
第十二章	形体	542
第十三章	瑜伽	594
第十四章	健美运动	624

第三部分 技击对抗类项目

第十五章	武术运动	679
第十六章	武术散打	745
第十七章	跆拳道	802

第四部分 休闲运动项目及户外运动项目

第十八章	毽球	831
第十九章	珍珠球	889
第二十章	轮滑	921
第二十一章	速度滑冰	979
第二十二章	攀岩运动	1005
参考文献		1079

第一部分

球 类 运 动

第一章

篮 球

第一节 篮球运动教学大纲

一、公共体育篮球初级课程教学大纲

(一) 课程名称

篮球初级课程。

(二) 学时学分

36 学时 1 学分。

(三) 开课对象

大学本科学生。

(四) 课程类型

公共必修课。

(五) 课程介绍

本课程为公共体育必修课,学制为一学期 36 学时。根据学校办学方针和教学计划的要求,结合篮球教学特点,培养学生组织纪律性,培养团结协作的思想作风和顽强的意志品质。使学生初步掌握篮球运动的基本理论知识和主要技术动作与简单的战术配合方法。

(六) 教学任务

(1) 使学生对篮球运动的起源与发展、基本技术、基本战术和基本理论有所了解、掌握。

(2) 使学生能掌握一定的规则。

(3) 依照国家教委新颁布的《健康标准评定指标》,合理安排体质健康教学内容,使学生身体素质得到全面发展。

(七) 教学内容

1. 基本理论部分

(1) 体育理论知识。

(2) 篮球运动的起源与发展状况。

(3) 篮球基本技术及专项身体素质练习。

(4) 体育理论考试。

2. 基本技术、战术部分

(1) 脚步移动技术及传接球技术。 (3) 防守技术。

(2) 原地投篮及行进间投篮技术。 (4) 基础配合。

3. 基本技能素质部分

(1) 一般身体素质练习。

① 耐力:3000 米跑或变速跑、12 分钟跑。

② 力量:

上肢力量:推小车、俯卧撑、负重跳。

腹背肌力量:仰卧两头起、仰卧起坐。

下肢力量:立定跳远、双脚跳多级台阶、抱膝跳。

③ 柔韧性:提拉肩带、髋部、坐位体前屈。

④ 速度:50 米、100 米、变速跑。

(2) 专项身体素质练习。

① 折返跑。

② 助力冲刺和阻力冲刺。

(八) 学时分配

表 1-1 教学内容总时数分配表

教学内容	教学时数	百分数/%
理论知识及考试	6	16.7
篮球技、战术及运用	26	72.2
身体素质	4	11.1
合计	36	100

表 1-2 各类教材教学时数分配表

类别	教材内容	学期		合计	百分比/%
		时数	百分比/%		
体育理论	篮球运动的起源与发展状况	2	16.7	6	16.7
	体育理论知识	2			
	体育理论考试	2			
技术技能	原地及行进间投篮技术	13	72.2	26	72.2
	传接球技术	9			
	运球技术	2			
	基础配合	2			



续表 1-2

类别	教材内容	学期		合计	百分比/%
		时数	百分比/%		
身体素质	耐力	2.5	11.1	4	11.1
	力量	0.5			
	速度	0.5			
	专项素质	0.5			
总计		36	100	36	100

(九) 教学进度

表 1-3 教学进度表

课次	教 学 主 要 内 容	重点备注
1	1. 学习篮球移动技术。2. 学习篮球双手胸前传接球技术。3. 身体素质练习。	1. 侧滑步。 2. 传球手法的掌握。
2	1. 学习篮球运球技术。2. 学习篮球传接球技术。3. 素质练习。	1. 单手胸前传球。 2. 运球手法的掌握。
3	1. 继续学习篮球传球技术。2. 学习篮球原地单(双)手肩上投篮技术。3. 身体素质练习。	1. 单手肩上投篮。 2. 传球手法的掌握。
4	1. 学习篮球行进间运球技术。2. 学习篮球行进间肩上、低手投篮技术。3. 素质练习。	1. 行进间肩上、低手投篮。 2. 传球手法的掌握。
5	1. 复习篮球行进间投篮技术。2. 学习交叉步持球突破。3. 素质练习。	交叉步持球突破
6	1. 学习篮球行进间传接球技术。2. 复习篮球行进间低手投篮技术。3. 素质练习。	1. 行进间投篮的命中率。 2. 行进间传球的掌握。
7	1. 学习篮球同侧步持球突破技术。2. 学习篮球防守(打断球)技术。3. 素质练习。	1. 侧步持球突破。 2. 打球手法的掌握。
8	1. 学习原地跳起单手肩上投篮技术。2. 提高篮球行进间投篮技术。3. 素质练习。	跳起投篮。
9	1. 防守有球队员;防守无球队员。2. 投篮练习。3. 素质练习。	脚步移动。
10	1. 学习战术基础配合;传切配合。2. 学习抢篮板球技术。3. 素质练习。	1. 侧身切入。 2. 控制篮板球能力。
11	1. 学习篮球突破分球配合。2. 复习行进间传接球技术。3. 素质练习。	1. 持球突破。 2. 传球技术的掌握。
12	1. 学习篮球侧掩护配合。2. 复习传切配合,教学比赛。3. 素质练习。	侧掩护的时机。
13	1. 学习篮球策应配合。2. 复习篮球掩护配合;突分配合;传切配合。3. 教学比赛。4. 素质练习。	1. 策应位置的选择。 2. 传球方法的合理运用。
14	1. 复习行进间传接球技术。2. 身体素质测试。	传球技术的掌握。

续表 1-3

课次	教 学 主 要 内 容	重点备注
15	技术考核。	两名以上篮球课教师参与评分。
16	理论课学习。	
17		
18	理论课考试。	

(十) 体育课评价

1. 体育课评价方法

篮球初级课程评价采用结构考核综合评分的方法进行。

2. 体育成绩评价的管理办法

① 学生必须按期按时参加各项考核,因故不能按时考核须事先提出书面申请,经该生院系证实、任课教师批准并报教务处、体育部备案后方可缓考。

② 无故缺考,该项目的考试成绩为 0 分。

③ 学期总评成绩不及格按学校规定处理。

④ 缺课程三分之一以上者不得参加学期考核,课程必须重修。

⑤ 任课教师在体育课成绩评定中,可根据学生参加校内、外竞赛的成绩,予以奖励。

表 1-4 篮球课程考核内容及权重比例

序号	考 核 内 容	权重百分比/%
1	篮球运动理论	20
2	篮球运动技术	60
3	身体素质	10
4	考勤	10

表 1-5 考核内容和操作方法表

学期	考 核 内 容		操作方法
学期	技术评定	原地单手投篮技术	按评分标准评分
		双手胸前传接球技术	按评分标准评分
		行进间投篮技术	按评分标准评分
	身体素质		学生锻炼标准评分或学校自行制定
	体育理论		开卷或闭卷考试
	考勤		按上课考勤次数评分

3. 评分标准

表 1-6 双手胸前传接球技术(10 分)

考核内容、方法、要求	技术评分标准	
方法:学生两人一组持 1 篮球,间隔 3~4 米,连续双手胸前传接球 30 次,教师进行技术评分	动作质量	分值
	基本姿态	5
	手指手腕动作	3
	发力顺序及传球准确性	2



表 1-7 原地投篮(20 分)

考核内容、方法、要求	技术评分标准	
	动作质量	分值
	基本姿势	5
	动作连贯协调性	5
	投篮手法	5
	出手弧度及准确性	5

方法:位于罚球线后投篮,连续投 5 次。
要求:投篮时不得踏线违例,违者投中无效。男生必须原地单手肩上投篮,女生原地单手肩上、双手胸前投篮均可

表 1-8 运球往返上篮(30 分)

考核内容、方法、要求	技术评分标准	
	动作质量	分值
	运球手法正确	5
	运球熟练、协调	5
	投篮步法正确	8
	投篮手法正确	8
	空中姿态及命中率	4

方法:由篮球场右侧边线中点面向球篮开始,以右手运球上篮,同时开始计时,球投中篮后,以右手运球至侧边线中点,然后折转换运球上篮投中篮后运球回到起点。
要求:连续运球不得远推运球上篮,必须投中篮后才能继续运球,投不中必须补中。投篮的手(左、右)不加限制,投篮的方式(高手、低手)不限

二、公共体育篮球提高课程教学大纲

(一) 课程名称

篮球提高课程。

(二) 学时学分

36 学时 1 学分。

(三) 开课对象

大学本科学生。

(四) 课程类型

公共必修课。

(五) 课程介绍

本课程为公共体育必修课,学制为一学期 36 学时。根据学校办学方针和教学计划的要求,结合篮球教学特点,培养学生组织纪律性,培养团结协作的思想作风和顽强的意志品质。使学生初步掌握篮球运动的基本理论知识和主要技术动作与简单的战术配合方法。

(六) 教学任务

- (1) 使学生对篮球运动的起源与发展、基本技术、基本战术和基本理论有所了解、掌握。
- (2) 使学生能掌握一定的规则。

(3) 依照国家教委新颁布的《健康标准评定指标》,合理安排体质健康教学内容,使学生身体素质得到全面发展。

(七) 教学内容

1. 理论部分

- ① 篮球竞赛规则, 篮球裁判法简介。
- ② 体育理论教材部分内容。

2. 实践部分

(1) 篮球运动一般专项身体训练及游戏:

- ① 发展灵巧、柔韧、速度等身体素质。包括: 徒手操、走、跑、跳练习等。
- ② 熟悉球性, 有利于掌握技术的练习。包括: 球操、持球专门性练习等。
- ③ 与篮球相关的游戏。内容包括: 趣味性、对抗性、竞赛性游戏等。

(2) 篮球技术、战术:

- ① 技术: 移动技术、传接球、急停跳投、运球、行进间投篮技术、防守技术;
- ② 战术: 基础配合, 区域联防和半场人盯人防守, 攻盯人和攻联防。

(八) 学时分配

表 1-9 教学内容总学时数分配表

教学内容	教学学时	百分数/%
理论知识及考试	6	16.7
篮球技、战术及运用	26	72.2
身体素质	4	11.1
合计	36	100

表 1-10 各类教材教学学时数分配表

类别	教材内容	学期		合计	百分比/%
		学时	百分比/%		
体育理论	篮球运动的规则及裁判法	2	16.7	6	16.7
	体育理论知识	2			
	体育理论考试	2			
技术技能	跳投及行进间投篮技术	13	72.2	26	72.2
	行进间传接球技术及基础配合	9			
	攻守联防, 攻守人盯人战术	2			
	教学比赛, 裁判实习	2			
身体素质	耐力	2.5	11.1	4	11.1
	力量	0.5			
	速度	0.5			
	专项素质	0.5			
总计		36	100	36	100



(九) 教学进度

表 1-11 教学进度

课次	教 学 内 容	重点备注
1	1. 复习篮球移动技术、传球技术。2. 身体素质练习。	侧滑步。
2	1. 复习篮球跳投技术。2. 篮球行进间传接球技术。3. 素质练习。	1. 跳起投篮。 2. 行进间传球。
3	1. 学习全场“二攻一”快攻战术。2. 复习抢篮板球技术。3. 素质练习。	行进间传接球的掌握。
4	1. 篮球行进间运球技术。2. 复习篮球行进间投篮。3. 素质练习。	1. 单手肩上投篮。 2. 传球手法的掌握。
5	1. 继续学习篮球快攻战术。2. 复习行进间传接球技术。3. 素质练习。	交叉步持球突破。
6	1. 复习基础配合。2. 三对三教学比赛。3. 素质练习。	传切配合、突分配合。
7	1. 学习快攻战术。2. 复习基础配合。3. 教学比赛。4. 素质练习。	基础配合。
8	1. 防守战术基础配合：“关门”、挤过配合、交换防守配合。 2. 教学比赛。3. 素质练习。	关门配合。
9	1. 学习篮球区域联防战术。2. 快攻练习。3. 教学比赛。4. 素质练习。	区域联防战术。
10	1. 学习半场人盯人战术。2. 继续学习快攻战术。3. 教学比赛。4. 素质练习。	半场人盯人战术。
11	1. 学习进攻区域联防。2. 复习行进间传接球技术。3. 教学比赛。 4. 素质练习。	传球技术的掌握与运用。
12	1. 学习篮球进攻人盯人战术。2. 复习基础配合，教学比赛。3. 素质练习。	进攻人盯人战术。
13	1. 教学比赛。2. 素质考试。	联防防守。
14	技术考核。	1. 跳投。2. 运球折返上篮。
15	教学比赛考核。	规则运用。
16	理论课学习。	
17		
18	理论考试。	

(十) 体育课评价

1. 体育课评价方法

篮球初级课程评价采用结构考核综合评分的方法进行。

2. 体育成绩评价的管理办法

(1) 学生必须按期按时参加各项考核，因故不能按时考核须事先提出书面申请，经该生院系证实、任课教师批准并报教务处、体育部备案后方可缓考。

(2) 无故缺考，该项目的考试成绩为 0 分。

(3) 学期总评成绩不及格按学校规定处理。

(4) 缺课程三分之一以上者不得参加学期考核,课程必须重修。

(5) 任课教师在体育课成绩评定中,可根据学生参加校内、外竞赛的成绩,予以奖励。

表 1-12 篮球课程考核内容及权重比例

序号	考核内容	权重百分比/%
1	篮球运动理论	20
2	篮球运动技术	60
3	身体素质	10
4	考勤	10

表 1-13 考核内容和操作方法表

学期	考核内容		操作方法
学期	技术评定	跳投技术	按评分标准评分
		行进间投篮技术	按评分标准评分
		比赛能力	按评分标准评分
	身体素质		学生锻炼标准评分或学校自行制定
	体育理论		开卷或闭卷考试
	考勤		按上课考勤次数评分

3. 考试标准

表 1-14 五点跳投(15分)

考核内容、方法、要求	技术评分标准	
方法:两个零度角,两个45°及罚球线后跳起投篮,每个点投3个球。 要求:投篮必须原地或急停跳投。要求动作连贯,避免过多调整和停顿。中2球才可以进行技术评分	动作质量	分值
	发力顺序	5
	动作连贯协调性	5
	投篮手法	5
	出手弧度及准确性	5

表 1-15 运球往返上篮(30分)

考核内容、方法、要求	技术评分标准	
方法:由篮球场右侧边线中点面向球篮开,以右手运球上篮为例,同时开始计时,球投中篮后,以右手运球至左侧边线中点,然后折转运球上篮,投中篮后运球回到原起点。往返2次。 要求:连续运球不得远推运球上篮,必须投中篮后才能继续运球,投不中必须补中。投篮的手(左、右)不加限制,投篮的方式(高手、低手)不限	动作质量	分值
	运球手法正确	10
	左右手运球熟练、协调	2
	投篮步法正确	8
	投篮手法正确	6
	投篮准确性	4

4. 比赛能力及裁判能力(15分)

教学比赛中学生掌握运用技术动作能力和贯彻战术意图的能力及临场裁判能力。