



揭阳职业技术学院

# 艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业           体育教育          

班级           241、242、3+241          

课程           田径专选三          

学时           72          

任课教师           林秋生          

揭阳职业技术学院体育教育教研室

## (第 1 次课)

教学内容		1 介绍掷铁饼的一般知识, 学习铁饼的握饼方法 2 学习滚饼、拨饼、摆饼并学习正面、侧向掷铁饼。	
教学目标		1、使学生了解掷铁饼的一般知识。 2、初步掌握铁饼的握持滚、拨、摆和初步掌握正侧向掷铁饼技术。 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		最后用力中食指拨饼。	
教学难点		手腕关节对铁饼的扣和压, 避免出手时上扬。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义, 教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感, 塑造良好的人生观、世界观和价值观; 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队, 报告出勤情况。 二、师生问好, 开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织: 图示如下: ×   ×   ×   ×   × ×   ×   ×   ×   × ▲ 教法: 1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑       800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动   4×8 拍 2. 扩胸运动   4×8 拍 3. 体侧运动   4×8 拍 4. 体转运动   4×8 拍 5. 腹背运动   4×8 拍 6. 踢腿运动   4×8 拍	要求: 1、认真。 2、幅度要大, 动作由慢至快, 由轻至重。
		一、介绍掷铁饼的一般知识。	

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>掷铁饼在直径 2.50 米的圆圈内进行，动作形式是：背对投掷方向站立，经过后旋转的移动，把身体转向投掷方向将铁饼掷出。掷铁饼完整技术包括握法、预备姿势和预摆、旋转最后用力 and 掷出的身体的平衡五个部分。</p> <p>二、田径竞赛规则规定： 成男铁饼重量为 2 公斤，少年男甲组铁饼重量为 1.5 公斤，成女、少女和少年男乙组铁饼重量为 1 公斤。比赛时，铁饼掷出后，铁饼必须完全落在落地区角度线内沿以内。扇形落地区为 400 角。</p> <p>三、学习铁饼的握持方法 五指自然分开，拇指和手掌平靠于铁饼平面上，其余四指用第一关节扣住铁饼边沿，手指微屈，使饼的上沿靠在前臂上，饼的重心在中指和食指之间，持饼臂自然下垂于体侧。</p> <p>三、学习滚饼、拨饼、摆饼</p> <p>1、持饼于体侧，前后摆动并向</p> <p>2、前沿地面滚饼。 托饼于左手掌上，用右手四个手指的第一指节处沿顺时针方向依次用力练习拨饼；向上拨并练习。右手握饼于右体侧，向头侧上方或前上方挥臂抛饼的同时用右手手指拨饼。</p> <p>3、预摆的目的 它是为了获得旋转前的预先速度，使身体形成扭紧状态，加长铁饼的运行距离。身体前后摆饼法：当把饼摆到体前左方时，手掌逐渐向上翻转，右肩稍前倾，体重靠近左腿，当饼回摆到身体右后方时，手掌逐渐翻转向下，体重移向右腿，上体充分向右后方转动，使身体扭紧。</p> <p>四、学习正面、侧向原地掷饼。</p>	<p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范</li> <li>2、学生练习</li> <li>3、教师集中纠正错误</li> <li>4、学生练习，教师个别指导</li> <li>5、学生相互观摩，讲评，教师补充</li> <li>6、让技术掌握好的学生示范</li> </ol> <p>目的：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.通过教师讲解，使学生了解掷铁的一般知识，使学生初步建立起一个正确的概念。</li> <li>2.提出学习掷铁饼技术的要求，调动学生的积极性和主动性。</li> </ol> <p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范</li> <li>2、学生练习</li> <li>3、教师集中纠正错误</li> </ol>
-------------	-------------	---	---

		<p>1、正面投饼：两脚左右开立（约与肩宽）正对投掷方向站立，腹部肌肉扭紧。由右腿、髋发力，扭紧的躯干带动持饼臂，向前上方快速挥摆，将铁饼投出（出手角度约为 35°）。</p> <p>2、侧向投饼：左肩侧对投掷方向站立，两脚距稍宽于肩，右脚站在投掷圈圆心附近。左脚后撤约大半脚，距投掷圈前沿约 20—30 厘米。身体重量大部分在右腿，并屈踝、屈膝、屈髋。左右肩、右膝、右踝与地面成垂直投影线。右臂持饼不超右脚的连线，成原地投预备姿势。发力投饼同正面投饼。</p>	<p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范</li> <li>2、学生练习</li> <li>3、教师集中纠正错误</li> <li>4、学生练习，教师个别指导</li> <li>5、用力模仿练习，原地掷石块等</li> </ol>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、放松整理活动             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</li> </ol> </li> <li>二、整理场地归还器材</li> <li>三、集合小结本次课情况</li> <li>四、布置下次课任务</li> <li>五、师生道别下课</li> </ol>	<p>组织：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×                 ▲           </pre>
<p>参考教材</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 《田径运动高级教材》</li> <li>2 《田径》</li> </ol>		<p>场地器材： 投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>
<p>课后小记</p>			

## (第2次课)

教学内容		1 复习滚饼、拨饼、摆饼和正面、侧面掷铁饼 2 学习侧向旋转掷饼。	
教学目标		1、进一步掌握铁饼的滚、拨、摆技术和正面、侧向掷铁饼技术。 2、初步掌握侧向旋转技术。 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		最后用力中食指拨饼。	
教学难点		手腕关节对铁饼的扣和压，避免出手时上扬。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>
		一、复习滚饼、拨饼、摆饼	组织：

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>动作要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、以肩为轴前后摆动将饼沿地面向前滚动。</li> <li>2、使学生能够沿顺时针方向运用右手指依次用力拨饼的动作。尤其是要掌握食指用力拨饼的动作。</li> <li>3、用髋及躯干的转动力量带动持饼摆动，肘部不要用力，动作幅度要大，而且放松自然。</li> </ol> <p>二、复习正面，侧向掷铁饼。</p> <p>动作要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、原地正面投饼：两脚左右开立，约一肩半宽，做左上右后或成身体前后摆饼，幅度要逐渐加大，最后一次要摆至身体的最大限度的部位，两腿微屈，回摆至体侧约与肩交时，两腿蹬地将铁饼掷出。</li> <li>2、原地侧向掷铁饼：身体左侧对投掷方向，两脚左右开立约一肩半宽，左脚略向后，当铁饼摆至原位最大限度部位时，上体略前俯扭转，右腿弯屈并负担体重，左臂自然微屈于胸前，然后。</li> <li>3、蹬腿转髋以胸带臂将饼投出。</li> </ol> <p>三、学习侧向旋转掷饼</p> <p>徒手或持铁饼转 360 度掷饼，身体左侧对投掷方向，两脚左右开立，铁饼摆至体质最大限度时，左臂由右前方向投掷方向（以左肩为轴）摆动，并维持身体平衡，同时以左脚前脚掌为轴向投掷方向转动。当身体重心移至左脚时，抬右腿大幅度弧形摆动，右脚内扣并以前脚掌着地（距离约一肩半）成单脚支撑旋转，左腿围绕右腿向后摆插，成原地侧向投铁饼预备姿势，然后“转”——向投掷方向转动右髋部位</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师提出技术要求，学生练习。</li> <li>2、教师集中纠正错误。</li> <li>3、学生练习教师逐个指导。</li> <li>4、学生相互观摩。讲评、教师补充。</li> <li>5、学生反复练习，请技术掌握好的学生示范</li> </ol> <p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范。</li> <li>2、学生练习。</li> <li>3、教师集中纠正错误。</li> <li>4、学生练习，教师逐个指导。</li> <li>5、学生相互观摩，讲评，教师补充。</li> <li>6、学生反复练习。</li> <li>7、请技术掌握好的学生示范。</li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、大幅度，放松用力。</li> <li>2、强调出手高度，提高出手方向的准确。</li> <li>3、髋、腿发力，以胸带臂。</li> <li>4、“蹬”——两腿蹬伸，“挺”——挺胸抬头，“挥”——押臂，“拨”食指拨饼。</li> <li>5、用力动作必须快速连贯，不能有停顿现象。</li> </ol>
-------------	-------------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>
课后小记			

### (第3次课)

教学内容		1 复习滚饼、拨饼、摆饼和正面、侧面掷铁饼 2 学习侧向旋转掷饼。	
教学目标		1、初步掌握侧向旋转技术。 2、学习背向旋转掷铁饼技术。 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		旋转式中的不失重心	
教学难点		旋转后与最后用力的衔接	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p>1、认真。</p> <p>2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、复习滚饼、拨饼、摆饼</p> <p>二、复习侧向旋转掷铁饼。</p> <p>三、学习背向旋转掷铁饼        在预摆中，当铁饼摆至身体右后方和上体扭转拉紧姿势开始旋转，此时，两腿弯曲，游戏外展，左脚以前掌为轴，向投掷方向转动，当左侧转向投掷方向时，右脚蹬离地面。以大腿带动小腿，围绕左腿向投掷方向做大幅度的摆动，这时的转动是围绕着身体左侧为轴，并在左腿单腿支撑下进行的，随着身体转动，紧接着左腿蹬离地面时身体腾空，而身体仍向向投掷方向转动，右腿带动右髋向内转扣，右脚前脚掌迅速向投掷圈中心附近着地，腾空时间越短越好。右脚着地时，体重落在弯曲的右腿上，并不停顿继续旋转，左脚蹬离地面后，迅速向右腿靠拢，以左掌内侧自然落在投掷圈中线左侧。此时，上下肢处于充分扭紧状态，形成良好的头前姿势。</p>	<p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范。</li> <li>2、学生练习。</li> <li>3、教师集中纠正错误。</li> <li>4、学生练习，教师逐个指导。</li> <li>5、学生相互观摩，讲评，教师补充。</li> <li>6、学生反复练习。</li> <li>7、请技术掌握好的学生示范。</li> </ol> <p>组织：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×                         ▲           </pre> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师做镜面示范。</li> <li>2、学生练习教师逐个指导。</li> <li>3、学生相互观摩。讲评、教师补充。</li> <li>4、教师纠正错误</li> </ol> <p>动作要求：</p> <p>注意动作的连续性和节奏性</p>
-------------	-------------	---	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>
课后小记			

### (第4次课)

教学内容		1 复习侧向旋转投铁饼和背向旋转掷铁饼 2 进一步学习背向旋转掷铁饼。	
教学目标		1、完善掷铁饼的完整技术 2、通过学习，培养学生的吃苦精神 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		旋转式中的不失重心	
教学难点		旋转后与最后用力的衔接	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一、复习侧向旋转掷铁饼 动作要求：脚的落位准确，转动平衡，由慢至快，转成原地投预备姿势再连接最用力。</p> <p>二、背向旋转掷铁饼技术。</p> <p>1、站位在圈内后缘处，背对投掷方向，两脚左右开立于中线的两侧，间隔大于一肩的宽度。</p> <p>2、双脚支撑：预摆结束开始进入旋转，弯曲的右腿蹬地，头部和上体左转，右臂左摆，左脚以前脚掌为轴向左转动。当身体重心移向左腿时，右腿蹬离地面，进入左脚支撑。</p> <p>3、单脚支撑：右脚蹬离地面不要过高，右腿自然弯屈，以大腿带动小腿围绕左腿，做弧形大幅度向投掷方向摆动，转动是以左侧为轴。</p> <p>4、腾空：随着身体的转动，左脚蹬离地面，使身体腾空，右腿带动右髋向内转动，这时身体是在转动中向前移动，右脚向圆圈中心处着地。</p> <p>5、单脚支撑：右脚以前脚掌在圆圈中心处着地。弯曲的右腿负担着体重。最重要的是右脚要继续转动，不能停顿，左肩处于右膝的上方，左腿屈膝靠近右膝，迅速向身体后面摆插，做迅速着地的动作。</p> <p>6、双脚支撑：右脚转动中，左脚摆插外展以内侧有力的着地，形成有力而稳固的两脚支撑。体重在弯屈的右腿上，这时腰部已充分扭紧，铁饼处于身体的后方，左臂微屈于体前，形成最后用力的有利姿势。</p> <p>7、最后用力：转、蹬、挺、挥、拨。</p> <p>8、铁饼出手的身体的平衡：铁饼出手后，为了防止向前的惯性冲出圈外，应迅速做交换两腿的动作，同时，降低身体重心，或继续旋转，缓冲向前的冲力，维持身体的平衡。</p>	<p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范。</li> <li>2、学生练习。</li> <li>3、教师集中纠正错误。</li> <li>4、学生练习，教师逐个指导。</li> </ol> <p>组织：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×                 ▲ </pre> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师提出技术要求，学生练习。</li> <li>2、教师集中纠正错误。</li> <li>3、学生两人一组面对面练习教师逐个指导。</li> <li>4、学生相互观摩。讲评、教师补充。</li> <li>5、学生反复练习，请技术掌握好的学生示范。</li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、用力动作必须快速连贯，不能有停顿现象。</li> <li>2、注意动作的连续性和节奏性</li> </ol>
------	------	---	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>
课后小记			

## (第5次课)

教学内容		1 复习侧向旋转投铁饼和背向旋转掷铁饼 2 进一步学习背向旋转掷铁饼。	
教学目标		1、完善掷铁饼的完整技术 2、通过学习，培养学生的吃苦精神 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		旋转式中的不失重心	
教学难点		旋转后与最后用力的衔接	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一、复习侧向旋转掷铁饼 动作要求：脚的落位准确，转动平衡，由慢至快，转成原地投预备姿势再连接最用力。</p> <p>二、背向旋转掷铁饼技术。</p> <p>1、站位在圈内后缘处，背对投掷方向，两脚左右开立于中线的两侧，间隔大于一肩的宽度。</p> <p>2、双脚支撑：预摆结束开始进入旋转，弯曲的右腿蹬地，头部和上体左转，右臂左摆，左脚以前脚掌为轴向左转动。当身体重心移向左腿时，右腿蹬离地面，进入左脚支撑。</p> <p>3、单脚支撑：右脚蹬离地面不要过高，右腿自然弯屈，以大腿带动小腿围绕左腿，做弧形大幅度向投掷方向摆动，转动是以左侧为轴。</p> <p>4、腾空：随着身体的转动，左脚蹬离地面，使身体腾空，右腿带动右髋向内转动，这时身体是在转动中向前移动，右脚向圆圈中心处着地。</p> <p>5、单脚支撑：右脚以前脚掌在圆圈中心处着地。弯曲的右腿负担着体重。最重要的是右脚要继续转动，不能停顿，左肩处于右膝的上方，左腿屈膝靠近右膝，迅速向身体后面摆插，做迅速着地的动作。</p> <p>6、双脚支撑：右脚转动中，左脚摆插外展以内侧有力的着地，形成有力而稳固的两脚支撑。体重在弯屈的右腿上，这时腰部已充分扭紧，铁饼处于身体的后方，左臂微屈于体前，形成最后用力的有利姿势。</p> <p>7、最后用力：转、蹬、挺、挥、拨。</p> <p>8、铁饼出手的身体的平衡：铁饼出手后，为了防止向前的惯性冲出圈外，应迅速做交换两腿的动作，同时，降低身体重心，或继续旋转，缓冲向前的冲力，维持身体的平衡。</p>	<p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范。</li> <li>2、学生练习。</li> <li>3、教师集中纠正错误。</li> <li>4、学生练习，教师逐个指导。</li> </ol> <p>组织：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×                 ▲ </pre> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师提出技术要求，学生练习。</li> <li>2、教师集中纠正错误。</li> <li>3、学生两人一组面对面练习教师逐个指导。</li> <li>4、学生相互观摩。讲评、教师补充。</li> <li>5、学生反复练习，请技术掌握好的学生示范。</li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、用力动作必须快速连贯，不能有停顿现象。</li> <li>2、注意动作的连续性和节奏性</li> </ol>
------	------	---	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材	<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>	
课后小记			

## (第6次课)

教学内容		1 复习侧向旋转投铁饼和背向旋转掷铁饼 2 进一步学习背向旋转掷铁饼。	
教学目标		1、完善掷铁饼的完整技术 2、通过学习，培养学生的吃苦精神 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		旋转式中的不失重心	
教学难点		旋转后与最后用力的衔接	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一、复习侧向旋转掷铁饼</p> <p>动作要求：脚的落位准确，转动平衡，由慢至快，转成原地投预备姿势再连接最用力。</p> <p>二、背向旋转掷铁饼技术。</p> <p>1、站位在圈内后缘处，背对投掷方向，两脚左右开立于中线的两侧，间隔大于一肩的宽度。</p> <p>2、双脚支撑：预摆结束开始进入旋转，弯曲的右腿蹬地，头部和上体左转，右臂左摆，左脚以前脚掌为轴向左转动。当身体重心移向左腿时，右腿蹬离地面，进入左脚支撑。</p> <p>3、单脚支撑：右脚蹬离地面不要过高，右腿自然弯屈，以大腿带动小腿围绕左腿，做弧形大幅度向投掷方向摆动，转动是以左侧为轴。</p> <p>4、腾空：随着身体的转动，左脚蹬离地面，使身体腾空，右腿带动右髋向内转动，这时身体是在转动中向前移动，右脚向圆圈中心处着地。</p> <p>5、单脚支撑：右脚以前脚掌在圆圈中心处着地。弯曲的右腿负担着体重。最重要的是右脚要继续转动，不能停顿，左肩处于右膝的上方，左腿屈膝靠近右膝，迅速向身体后面摆插，做迅速着地的动作。</p> <p>6、双脚支撑：右脚转动中，左脚摆插外展以内侧有力的着地，形成有力而稳固的两脚支撑。体重在弯屈的右腿上，这时腰部已充分扭紧，铁饼处于身体的后方，左臂微屈于体前，形成最后用力的有利姿势。</p> <p>7、最后用力：转、蹬、挺、挥、拨。</p> <p>8、铁饼出手的身体的平衡：铁饼出手后，为了防止向前的惯性冲出圈外，应迅速做交换两腿的动作，同时，降低身体重心，或继续旋转，缓冲向前的冲力，维持身体的平衡。</p>	<p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范。</li> <li>2、学生练习。</li> <li>3、教师集中纠正错误。</li> <li>4、学生练习，教师逐个指导。</li> </ol> <p>组织：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×                 ▲ </pre> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师提出技术要求，学生练习。</li> <li>2、教师集中纠正错误。</li> <li>3、学生两人一组面对面练习教师逐个指导。</li> <li>4、学生相互观摩。讲评、教师补充。</li> <li>5、学生反复练习，请技术掌握好的学生示范。</li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、用力动作必须快速连贯，不能有停顿现象。</li> <li>2、注意动作的连续性和节奏性</li> </ol>
------	------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材	<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>	
课后小记			

## (第7次课)

教学内容		1 复习侧向旋转投铁饼和背向旋转掷铁饼 2 进一步学习背向旋转掷铁饼。	
教学目标		1、完善掷铁饼的完整技术 2、通过学习，培养学生的吃苦精神 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		旋转式中的不失重心	
教学难点		旋转后与最后用力的衔接	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一、复习侧向旋转掷铁饼</p> <p>动作要求：脚的落位准确，转动平衡，由慢至快，转成原地投预备姿势再连接最用力。</p> <p>二、背向旋转掷铁饼技术。</p> <p>1、站位在圈内后缘处，背对投掷方向，两脚左右开立于中线的两侧，间隔大于一肩的宽度。</p> <p>2、双脚支撑：预摆结束开始进入旋转，弯曲的右腿蹬地，头部和上体左转，右臂左摆，左脚以前脚掌为轴向左转动。当身体重心移向左腿时，右腿蹬离地面，进入左脚支撑。</p> <p>3、单脚支撑：右脚蹬离地面不要过高，右腿自然弯屈，以大腿带动小腿围绕左腿，做弧形大幅度向投掷方向摆动，转动是以左侧为轴。</p> <p>4、腾空：随着身体的转动，左脚蹬离地面，使身体腾空，右腿带动右髋向内转动，这时身体是在转动中向前移动，右脚向圆圈中心处着地。</p> <p>5、单脚支撑：右脚以前脚掌在圆圈中心处着地。弯曲的右腿负担着体重。最重要的是右脚要继续转动，不能停顿，左肩处于右膝的上方，左腿屈膝靠近右膝，迅速向身体后面摆插，做迅速着地的动作。</p> <p>6、双脚支撑：右脚转动中，左脚摆插外展以内侧有力的着地，形成有力而稳固的两脚支撑。体重在弯屈的右腿上，这时腰部已充分扭紧，铁饼处于身体的后方，左臂微屈于体前，形成最后用力的有利姿势。</p> <p>7、最后用力：转、蹬、挺、挥、拨。</p> <p>8、铁饼出手的身体的平衡：铁饼出手后，为了防止向前的惯性冲出圈外，应迅速做交换两腿的动作，同时，降低身体重心，或继续旋转，缓冲向前的冲力，维持身体的平衡。</p>	<p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范。</li> <li>2、学生练习。</li> <li>3、教师集中纠正错误。</li> <li>4、学生练习，教师逐个指导。</li> </ol> <p>组织：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×                 ▲ </pre> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师提出技术要求，学生练习。</li> <li>2、教师集中纠正错误。</li> <li>3、学生两人一组面对面练习教师逐个指导。</li> <li>4、学生相互观摩。讲评、教师补充。</li> <li>5、学生反复练习，请技术掌握好的学生示范。</li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、用力动作必须快速连贯，不能有停顿现象。</li> <li>2、注意动作的连续性和节奏性</li> </ol>
------	------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>
课后小记			

## (第8次课)

教学内容		1 复习侧向旋转投铁饼和背向旋转掷铁饼 2 进一步学习背向旋转掷铁饼。	
教学目标		1、完善掷铁饼的完整技术 2、通过学习，培养学生的吃苦精神 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		旋转式中的不失重心	
教学难点		旋转后与最后用力的衔接	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一、复习侧向旋转掷铁饼</p> <p>动作要求：脚的落位准确，转动平衡，由慢至快，转成原地投预备姿势再连接最用力。</p> <p>二、背向旋转掷铁饼技术。</p> <p>1、站位在圈内后缘处，背对投掷方向，两脚左右开立于中线的两侧，间隔大于一肩的宽度。</p> <p>2、双脚支撑：预摆结束开始进入旋转，弯曲的右腿蹬地，头部和上体左转，右臂左摆，左脚以前脚掌为轴向左转动。当身体重心移向左腿时，右腿蹬离地面，进入左脚支撑。</p> <p>3、单脚支撑：右脚蹬离地面不要过高，右腿自然弯屈，以大腿带动小腿围绕左腿，做弧形大幅度向投掷方向摆动，转动是以左侧为轴。</p> <p>4、腾空：随着身体的转动，左脚蹬离地面，使身体腾空，右腿带动右髋向内转动，这时身体是在转动中向前移动，右脚向圆圈中心处着地。</p> <p>5、单脚支撑：右脚以前脚掌在圆圈中心处着地。弯曲的右腿负担着体重。最重要的是右脚要继续转动，不能停顿，左肩处于右膝的上方，左腿屈膝靠近右膝，迅速向身体后面摆插，做迅速着地的动作。</p> <p>6、双脚支撑：右脚转动中，左脚摆插外展以内侧有力的着地，形成有力而稳固的两脚支撑。体重在弯屈的右腿上，这时腰部已充分扭紧，铁饼处于身体的后方，左臂微屈于体前，形成最后用力的有利姿势。</p> <p>7、最后用力：转、蹬、挺、挥、拨。</p> <p>8、铁饼出手的身体的平衡：铁饼出手后，为了防止向前的惯性冲出圈外，应迅速做交换两腿的动作，同时，降低身体重心，或继续旋转，缓冲向前的冲力，维持身体的平衡。</p>	<p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范。</li> <li>2、学生练习。</li> <li>3、教师集中纠正错误。</li> <li>4、学生练习，教师逐个指导。</li> </ol> <p>组织：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×                 ▲ </pre> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师提出技术要求，学生练习。</li> <li>2、教师集中纠正错误。</li> <li>3、学生两人一组面对面练习教师逐个指导。</li> <li>4、学生相互观摩。讲评、教师补充。</li> <li>5、学生反复练习，请技术掌握好的学生示范。</li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、用力动作必须快速连贯，不能有停顿现象。</li> <li>2、注意动作的连续性和节奏性</li> </ol>
------	------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材	<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>	
课后小记			

## (第9次课)

教学内容		1 复习侧向旋转投铁饼和背向旋转掷铁饼 2 进一步学习背向旋转掷铁饼。	
教学目标		1、完善掷铁饼的完整技术 2、通过学习，培养学生的吃苦精神 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		旋转式中的不失重心	
教学难点		旋转后与最后用力的衔接	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一、复习侧向旋转掷铁饼</p> <p>动作要求：脚的落位准确，转动平衡，由慢至快，转成原地投预备姿势再连接最用力。</p> <p>二、背向旋转掷铁饼技术。</p> <p>1、站位在圈内后缘处，背对投掷方向，两脚左右开立于中线的两侧，间隔大于一肩的宽度。</p> <p>2、双脚支撑：预摆结束开始进入旋转，弯曲的右腿蹬地，头部和上体左转，右臂左摆，左脚以前脚掌为轴向左转动。当身体重心移向左腿时，右腿蹬离地面，进入左脚支撑。</p> <p>3、单脚支撑：右脚蹬离地面不要过高，右腿自然弯屈，以大腿带动小腿围绕左腿，做弧形大幅度向投掷方向摆动，转动是以左侧为轴。</p> <p>4、腾空：随着身体的转动，左脚蹬离地面，使身体腾空，右腿带动右髋向内转动，这时身体是在转动中向前移动，右脚向圆圈中心处着地。</p> <p>5、单脚支撑：右脚以前脚掌在圆圈中心处着地。弯曲的右腿负担着体重。最重要的是右脚要继续转动，不能停顿，左肩处于右膝的上方，左腿屈膝靠近右膝，迅速向身体后面摆插，做迅速着地的动作。</p> <p>6、双脚支撑：右脚转动中，左脚摆插外展以内侧有力的着地，形成有力而稳固的两脚支撑。体重在弯屈的右腿上，这时腰部已充分扭紧，铁饼处于身体的后方，左臂微屈于体前，形成最后用力的有利姿势。</p> <p>7、最后用力：转、蹬、挺、挥、拨。</p> <p>8、铁饼出手的身体的平衡：铁饼出手后，为了防止向前的惯性冲出圈外，应迅速做交换两腿的动作，同时，降低身体重心，或继续旋转，缓冲向前的冲力，维持身体的平衡。</p>	<p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范。</li> <li>2、学生练习。</li> <li>3、教师集中纠正错误。</li> <li>4、学生练习，教师逐个指导。</li> </ol> <p>组织：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×                 ▲ </pre> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师提出技术要求，学生练习。</li> <li>2、教师集中纠正错误。</li> <li>3、学生两人一组面对面练习教师逐个指导。</li> <li>4、学生相互观摩。讲评、教师补充。</li> <li>5、学生反复练习，请技术掌握好的学生示范。</li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、用力动作必须快速连贯，不能有停顿现象。</li> <li>2、注意动作的连续性和节奏性</li> </ol>
------	------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>
课后小记			

## (第 10 次课)

教学内容		1 复习侧向旋转投铁饼和背向旋转掷铁饼 2 进一步学习背向旋转掷铁饼。	
教学目标		1、完善掷铁饼的完整技术 2、通过学习，培养学生的吃苦精神 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		旋转式中的不失重心	
教学难点		旋转后与最后用力的衔接	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一、复习侧向旋转掷铁饼</p> <p>动作要求：脚的落位准确，转动平衡，由慢至快，转成原地投预备姿势再连接最用力。</p> <p>二、背向旋转掷铁饼技术。</p> <p>1、站位在圈内后缘处，背对投掷方向，两脚左右开立于中线的两侧，间隔大于一肩的宽度。</p> <p>2、双脚支撑：预摆结束开始进入旋转，弯曲的右腿蹬地，头部和上体左转，右臂左摆，左脚以前脚掌为轴向左转动。当身体重心移向左腿时，右腿蹬离地面，进入左脚支撑。</p> <p>3、单脚支撑：右脚蹬离地面不要过高，右腿自然弯屈，以大腿带动小腿围绕左腿，做弧形大幅度向投掷方向摆动，转动是以左侧为轴。</p> <p>4、腾空：随着身体的转动，左脚蹬离地面，使身体腾空，右腿带动右髋向内转动，这时身体是在转动中向前移动，右脚向圆圈中心处着地。</p> <p>5、单脚支撑：右脚以前脚掌在圆圈中心处着地。弯曲的右腿负担着体重。最重要的是右脚要继续转动，不能停顿，左肩处于右膝的上方，左腿屈膝靠近右膝，迅速向身体后面摆插，做迅速着地的动作。</p> <p>6、双脚支撑：右脚转动中，左脚摆插外展以内侧有力的着地，形成有力而稳固的两脚支撑。体重在弯屈的右腿上，这时腰部已充分扭紧，铁饼处于身体的后方，左臂微屈于体前，形成最后用力的有利姿势。</p> <p>7、最后用力：转、蹬、挺、挥、拨。</p> <p>8、铁饼出手的身体的平衡：铁饼出手后，为了防止向前的惯性冲出圈外，应迅速做交换两腿的动作，同时，降低身体重心，或继续旋转，缓冲向前的冲力，维持身体的平衡。</p>	<p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范。</li> <li>2、学生练习。</li> <li>3、教师集中纠正错误。</li> <li>4、学生练习，教师逐个指导。</li> </ol> <p>组织：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×                 ▲ </pre> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师提出技术要求，学生练习。</li> <li>2、教师集中纠正错误。</li> <li>3、学生两人一组面对面练习教师逐个指导。</li> <li>4、学生相互观摩。讲评、教师补充。</li> <li>5、学生反复练习，请技术掌握好的学生示范。</li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、用力动作必须快速连贯，不能有停顿现象。</li> <li>2、注意动作的连续性和节奏性</li> </ol>
------	------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>
课后小记			

## (第 11 次课)

教学内容		1 复习侧向旋转投铁饼和背向旋转掷铁饼 2 进一步学习背向旋转掷铁饼。	
教学目标		1、完善掷铁饼的完整技术 2、通过学习，培养学生的吃苦精神 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		旋转式中的不失重心	
教学难点		旋转后与最后用力的衔接	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一、复习侧向旋转掷铁饼</p> <p>动作要求：脚的落位准确，转动平衡，由慢至快，转成原地投预备姿势再连接最用力。</p> <p>二、背向旋转掷铁饼技术。</p> <p>1、站位在圈内后缘处，背对投掷方向，两脚左右开立于中线的两侧，间隔大于一肩的宽度。</p> <p>2、双脚支撑：预摆结束开始进入旋转，弯曲的右腿蹬地，头部和上体左转，右臂左摆，左脚以前脚掌为轴向左转动。当身体重心移向左腿时，右腿蹬离地面，进入左脚支撑。</p> <p>3、单脚支撑：右脚蹬离地面不要过高，右腿自然弯屈，以大腿带动小腿围绕左腿，做弧形大幅度向投掷方向摆动，转动是以左侧为轴。</p> <p>4、腾空：随着身体的转动，左脚蹬离地面，使身体腾空，右腿带动右髋向内转动，这时身体是在转动中向前移动，右脚向圆圈中心处着地。</p> <p>5、单脚支撑：右脚以前脚掌在圆圈中心处着地。弯曲的右腿负担着体重。最重要的是右脚要继续转动，不能停顿，左肩处于右膝的上方，左腿屈膝靠近右膝，迅速向身体后面摆插，做迅速着地的动作。</p> <p>6、双脚支撑：右脚转动中，左脚摆插外展以内侧有力的着地，形成有力而稳固的两脚支撑。体重在弯屈的右腿上，这时腰部已充分扭紧，铁饼处于身体的后方，左臂微屈于体前，形成最后用力的有利姿势。</p> <p>7、最后用力：转、蹬、挺、挥、拨。</p> <p>8、铁饼出手的身体的平衡：铁饼出手后，为了防止向前的惯性冲出圈外，应迅速做交换两腿的动作，同时，降低身体重心，或继续旋转，缓冲向前的冲力，维持身体的平衡。</p>	<p>组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范。</li> <li>2、学生练习。</li> <li>3、教师集中纠正错误。</li> <li>4、学生练习，教师逐个指导。</li> </ol> <p>组织：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×                 ▲ </pre> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师提出技术要求，学生练习。</li> <li>2、教师集中纠正错误。</li> <li>3、学生两人一组面对面练习教师逐个指导。</li> <li>4、学生相互观摩。讲评、教师补充。</li> <li>5、学生反复练习，请技术掌握好的学生示范。</li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、用力动作必须快速连贯，不能有停顿现象。</li> <li>2、注意动作的连续性和节奏性</li> </ol>
------	------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>
课后小记			

## (第 12 次课)

教学内容		1 复习侧向旋转投铁饼和背向旋转掷铁饼 2 进一步学习背向旋转掷铁饼。	
教学目标		1、完善掷铁饼的完整技术 2、通过学习，培养学生的吃苦精神 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		旋转式中的不失重心	
教学难点		旋转后与最后用力的衔接	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、复习侧向旋转掷铁饼 动作要求：脚的落位准确，转动平衡，由慢至快，转成原地投预备姿势再连接最用力。</p> <p>二、背向旋转掷铁饼技术。 1、站位在圈内后缘处，背对投掷方向，两脚左右开立于中线的两侧，间隔大于一肩的宽度。 2、双脚支撑：预摆结束开始进入旋转，弯曲的右腿蹬地，头部和上体左转，右臂左摆，左脚以前脚掌为轴向左转动。当身体重心移向左腿时，右腿蹬离地面，进入左脚支撑。 3、单脚支撑：右脚蹬离地面不要过高，右腿自然弯屈，以大腿带动小腿围绕左腿，做弧形大幅度向投掷方向摆动，转动是以左侧为轴。 4、腾空：随着身体的转动，左脚蹬离地面，使身体腾空，右腿带动右髋向内转动，这时身体是在转动中向前移动，右脚向圆圈中心处着地。 5、单脚支撑：右脚以前脚掌在圆圈中心处着地。弯曲的右腿负担着体重。最重要的是右脚要继续转动，不能停顿，左肩处于右膝的上方，左腿屈膝靠近右膝，迅速向身体后面摆插，做迅速着地的动作。 6、双脚支撑：右脚转动中，左脚摆插外展以内侧有力的着地，形成有力而稳固的两脚支撑。体重在弯屈的右腿上，这时腰部已充分扭紧，铁饼处于身体的后方，左臂微屈于体前，形成最后用力的有利姿势。 7、最后用力：转、蹬、挺、挥、拨。 8、铁饼出手的身体的平衡：铁饼出手后，为了防止向前的惯性冲出圈外，应迅速做交换两腿的动作，同时，降低身体重心，或继续旋转，缓冲向前的冲力，维持身体的平衡。</p>	<p>组织： 1、教师讲解示范。 2、学生练习。 3、教师集中纠正错误。 4、学生练习，教师逐个指导。</p> <p>组织： × × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法： 1、教师提出技术要求，学生练习。 2、教师集中纠正错误。 3、学生两人一组面对面练习教师逐个指导。 4、学生相互观摩。讲评、教师补充。 5、学生反复练习，请技术掌握好的学生示范。</p> <p>要求： 1、用力动作必须快速连贯，不能有停顿现象。 2、注意动作的连续性和节奏性</p>
-------------	-------------	---	---

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>投掷场地 1 块；铁饼每人 1 个。</p>
课后小记			

## (第 13 次课)

教学内容		1 简介跳远项目发展概念、特点，建立挺身式跳远技术概念 2 学习腾空步和上步起跳技术 3 学习挺身式跳远空中技术动作以及落地动作	
教学目标		1 通过学习上步起跳技术，使学生初步掌握上步起跳技术 2 通过学习腾空步技术，使学生初步掌握腾空步的技术 3 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		腾空步技术	
教学难点		上步起跳技术中的腿和髻的蹬伸	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转髻运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p>1、认真。</p> <p>2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一，建立跳远的完整技术概念 跳远的完整技术分为：助跑、起跳、腾空和落地四个技术环节。助跑的启动方式有两种形式：站立式和行进间跑动式；节奏特点为先慢后快，最后四步达到最快。起跳用全脚掌着地，其过程分为着地、退让和蹬伸三个部分。起跳脚着地的方式采用“扒地式”先以脚跟触及地面，并迅速转为全脚掌支撑；着地后要及时屈膝、屈踝，进行退让，退让的同时要注意前移身体，并有有力的伸髋，使上体保持较直的姿势；起跳腿的髋、膝、踝三关节要充分蹬伸。腾空阶段可将跳远分为三种技术：蹲踞式、挺身式和走步式。落地技术：着地前两腿屈膝高抬成团身姿势。膝关节主动向胸部靠拢，即将着地时，膝关节迅速伸直，使小腿前伸，以脚跟先接触沙面；着地后，立即屈膝，骨盆前移，两臂前摆，使身体迅速移过落点，避免后坐。</p> <p>二，学习起跳技术</p> <p>1、体会起跳着板技术</p> <p>2、慢跑 30米</p> <p>3、以起跳腿用力跑动 30米</p> <p>4、以摆动腿用力跑动 30米</p> <p>1、蹬摆协调用力跑动，手臂自然摆动 30米</p> <p>三、学习腾空步技术</p> <p>技术要求：两臂前后自然摆动，两臂位置为一侧屈臂前摆，一侧屈臂侧摆，在摆动过程重要突停。摆动腿的摆动方向为前上方，两腿间的夹角较大，起跳腿向下方用力。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师简述跳远运动的发展概况。</li> <li>2、在观看中外优秀运动员比赛录像、技术图片等影像资料中，进一步讲解跳远技术及其要点，初步建立完整技术概念。</li> <li>3、结合场地器材、示范动作，实地讲解场地器材与比赛规则。</li> </ol> <p>注意点：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教学中要注重利用学生已有经验，多采用启发式讲解。</li> <li>2、将语言讲解、图片观看、实地感受紧密结合起来，充分发挥多感官功能</li> </ol> <p>教学步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 教师讲解示范</li> <li>2 学生集体练习</li> <li>3 教师带领学生做练习，在做前讲解技术要领</li> </ol> <p>要求：起跳脚以全脚掌着板，着地点在身体重心投影点的前方约30-40厘米处。</p> <p>要求：身体放松，动作协调</p> <p>要求：用力时，动作体会到位</p> <p>要求：空中有停顿，动作舒展</p> <p>教学步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师示范腾空步技术</li> <li>2、学习摆臂技术 10次</li> </ol> <p>要求：前后自然摆臂，随摆动自然摆动到位。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3、学生原地模仿腾空步 5次</li> <li>4、两步起跳，成腾空步</li> </ol> <p>要求：蹬摆协调，上下肢协调，空中有突停</p>
-------------	-------------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材	<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>	
课后小记			

## (第 14 次课)

教学内容		1 简介跳远项目发展概念、特点，建立挺身式跳远技术概念 2 学习腾空步和上步起跳技术 3 学习挺身式跳远空中技术动作以及落地动作	
教学目标		1 通过学习上步起跳技术，使学生初步掌握上步起跳技术 2 通过学习腾空步技术，使学生初步掌握腾空步的技术 3 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		腾空步技术	
教学难点		上步起跳技术中的腿和髋的蹬伸	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转髋运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p>1、认真。</p> <p>2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一，建立跳远的完整技术概念 跳远的完整技术分为：助跑、起跳、腾空和落地四个技术环节。助跑的启动方式有两种形式：站立式和行进间跑动式；节奏特点为先慢后快，最后四步达到最快。起跳用全脚掌着地，其过程分为着地、退让和蹬伸三个部分。起跳脚着地的方式采用“扒地式”先以脚跟触及地面，并迅速转为全脚掌支撑；着地后要及时屈膝、屈踝，进行退让，退让的同时要注意前移身体，并有有力的伸髋，使上体保持较直的姿势；起跳腿的髋、膝、踝三关节要充分蹬伸。腾空阶段可将跳远分为三种技术：蹲踞式、挺身式和走步式。落地技术：着地前两腿屈膝高抬成团身姿势。膝关节主动向胸部靠拢，即将着地时，膝关节迅速伸直，使小腿前伸，以脚跟先接触沙面；着地后，立即屈膝，骨盆前移，两臂前摆，使身体迅速移过落点，避免后坐。</p> <p>二，学习起跳技术</p> <p>4、体会起跳着板技术</p> <p>5、慢跑 30米</p> <p>3、以起跳腿用力跑动 30米</p> <p>4、以摆动腿用力跑动 30米</p> <p>2、蹬摆协调用力跑动，手臂自然摆动 30米</p> <p>三、学习腾空步技术</p> <p>技术要求：两臂前后自然摆动，两臂位置为一侧屈臂前摆，一侧屈臂侧摆，在摆动过程重要突停。摆动腿的摆动方向为前上方，两腿间的夹角较大，起跳腿向下方用力。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师简述跳远运动的发展概况。</li> <li>2、在观看中外优秀运动员比赛录像、技术图片等影像资料中，进一步讲解跳远技术及其要点，初步建立完整技术概念。</li> <li>3、结合场地器材、示范动作，实地讲解场地器材与比赛规则。</li> </ol> <p>注意点：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教学中要注重利用学生已有经验，多采用启发式讲解。</li> <li>2、将语言讲解、图片观看、实地感受紧密结合起来，充分发挥多感官功能</li> </ol> <p>教学步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 教师讲解示范</li> <li>2 学生集体练习</li> <li>3 教师带领学生做练习，在做前讲解技术要领</li> </ol> <p>要求：起跳脚以全脚掌着板，着地点在身体重心投影点的前方约30-40厘米处。</p> <p>要求：身体放松，动作协调</p> <p>要求：用力时，动作体会到位</p> <p>要求：空中有停顿，动作舒展</p> <p>教学步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师示范腾空步技术</li> <li>2、学习摆臂技术 10次</li> </ol> <p>要求：前后自然摆臂，随摆动自然摆动到位。</p> <p>6、学生原地模仿腾空步 5次</p> <p>要求：空中有停顿，动作舒展</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4、两步起跳，成腾空步</li> </ol> <p>要求：蹬摆协调，上下肢协调，空中有突停</p>
-------------	-------------	--	---

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>
课后小记			

## (第 15 次课)

教学内容	1. 复习腾空步和上步起跳技术 2 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳		
教学目标	1 复习上步起跳和腾空步技术，使学生基本掌握上步起跳技术和腾空步技术 2 学习助跑和跑跳结合技术，使学生初步掌握助跑和跑跳结合技术 3 培养学生的观察能力、动作协调能力		
教学重点	助跑和起跳结合技术		
教学难点	上步起跳技术中的腿和髁的蹬伸		
课程思政元素	1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： × × × × × × × × × × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑       800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动     4×8 拍 2. 扩胸运动     4×8 拍 3. 转髁运动     4×8 拍 4. 体转运动     4×8 拍 5. 腹背运动     4×8 拍 6. 踢腿运动     4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

基本部分	60分钟	<p>一、复习上步起跳技术和腾空步技术</p> <p>1、体会起跳着板技术 10次</p> <p>2、慢跑 30米</p> <p>3、以起跳腿用力跑动 30米</p> <p>4、以摆动腿用力跑动 30米</p> <p>二、复习腾空步技术</p> <p>技术要求：两臂前后自然摆动，两臂位置为一侧屈臂前摆，一侧屈臂侧摆，在摆动过程重要突停。摆动腿的摆动方向为前上方，两腿间的夹角较大，起跳腿向下方用力。</p> <p>三、学习助跑技术</p> <p>丈量步点</p> <p>方法：1 走步式丈量：跑的步数乘2减2</p> <p>2 跑动式丈量：按照跑的步数反方向跑动，节奏从慢到快，最后四步达到最快。</p> <p>丈量步点 跑动6次</p>	<p>队形：***** *****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学步骤： 1、教师示范“腾空步”技术。 要点：上体与头部大致与地面垂直，髋向前送，摆动腿保持屈膝高抬，小腿稍向前，起跳腿放松留在体后。 3、要求：起跳脚以全脚掌着板，着地点在身体重心投影点的前方约30-40厘米处。</p> <p>要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位</p> <p>教学步骤： 1、学生原地模仿腾空步 5次 2、把杆上练习腾空步技术 10次 要求：摆动腿向前上方用力摆动，起跳腿扒地着地，手臂自然摆动，到位后突停，上体保持正直。 3、上三步起跳成腾空步 10次</p> <p>教学步骤： 1、讲解，教师示范 2、学生实际丈量，自己选择方法 3、确定跑动的步数和距离以及跑动的节奏</p> <p>4、全程助跑成腾空步 3次 注意点：全程步点丈量时注意固定助跑启动形式、助跑的步数以及助跑的节奏。 5、教师注意提醒学生注意每次跑动的距离，最后固定下跑动的距离和节奏感。 6、学生间相互观察动作，对存在的问题给予纠正。</p>
------	------	--	---

		<p>四，身体素质：</p> <p>1 单脚跳 30 米*6 组（左右脚各 3 次）</p> <p>2 深蹲纵跳*6 组</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10 分钟</p>	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
<p>参考教材</p>	<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>	
<p>课后小记</p>			

## (第 16 次课)

教学内容		1. 复习腾空步和上步起跳技术 2. 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3. 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4. 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
教学目标		1. 复习上步起跳和腾空步技术，使学生基本掌握上步起跳技术和腾空步技术 2. 学习助跑和跑跳结合技术，使学生初步掌握助跑和跑跳结合技术 3. 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		助跑和起跳结合技术	
教学难点		上步起跳技术中的腿和髋的蹬伸	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： × × × × × × × × × × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑       800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动   4×8 拍 2. 扩胸运动   4×8 拍 3. 转髋运动   4×8 拍 4. 体转运动   4×8 拍 5. 腹背运动   4×8 拍 6. 踢腿运动   4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一，复习上步起跳技术和腾空步技术</p> <p>1、体会起跳着板技术 10次</p> <p>2、慢跑 30米</p> <p>3、以起跳腿用力跑动 30米</p> <p>4、以摆动腿用力跑动 30米</p> <p>二，复习腾空步技术</p> <p>技术要求：两臂前后自然摆动，两臂位置为一侧屈臂前摆，一侧屈臂侧摆，在摆动过程重要突停。摆动腿的摆动方向为前上方，两腿间的夹角较大，起跳腿向下方用力。</p> <p>三，全程助跑+起跳技术</p> <p>量好步点后助跑，起跳，腾空，落地。</p>	<p>队形：***** *****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学步骤： 1、教师示范“腾空步”技术。 要点：上体与头部大致与地面垂直，髋向前送，摆动腿保持屈膝高抬，小腿稍向前，起跳腿放松留在体后。 3、要求：起跳脚以全脚掌着板，着地点在身体重心投影点的前方约30-40厘米处。</p> <p>要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位</p> <p>教学步骤： 1、学生原地模仿腾空步 5次 2、把杆上练习腾空步技术 10次 要求：摆动腿向前上方用力摆动，起跳腿扒地着地，手臂自然摆动，到位后突停，上体保持正直。 3、上三步起跳成腾空步 10次</p> <p>教学步骤： 4、讲解，教师示范 5、学生实际丈量，自己选择方法 6、确定跑动的步数和距离以及跑动的节奏</p> <p>4、全程助跑成腾空步 3次 注意点：全程步点丈量时注意固定助跑启动形式、助跑的步数以及助跑的节奏。 5、教师注意提醒学生注意每次跑动的距离，最后固定下跑动的距离和节奏感。 6、学生间相互观察动作，对存在的问题给予纠正。</p>
-------------	-------------	--	---

		<p>四. 身体素质:</p> <p>1. 单脚跳 30 米*6 组 (左右脚各 3 次)</p> <p>2. 深蹲纵跳*6 组</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10 分钟</p>	<p>一、放松整理活动</p> <p>    1. 慢跑 100 米; 放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
<p>参考教材</p>	<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>		<p>场地器材:</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>
<p>课后小记</p>			

## (第 17 次课)

教学内容		1. 复习腾空步和上步起跳技术 2. 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3. 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4. 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
教学目标		1. 复习上步起跳和腾空步技术，使学生基本掌握上步起跳技术和腾空步技术 2. 学习助跑和跑跳结合技术，使学生初步掌握助跑和跑跳结合技术 3. 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		助跑和起跳结合技术	
教学难点		上步起跳技术中的腿和髋的蹬伸	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： ×  ×  ×  ×  × ×  ×  ×  ×  × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑      800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动      4×8 拍 2. 扩胸运动      4×8 拍 3. 转髋运动      4×8 拍 4. 体转运动      4×8 拍 5. 腹背运动      4×8 拍 6. 踢腿运动      4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

基本部分	60分钟	<p>一，复习上步起跳技术和腾空步技术</p> <p>1、体会起跳着板技术 10次</p> <p>2、慢跑 30米</p> <p>3、以起跳腿用力跑动 30米</p> <p>4、以摆动腿用力跑动 30米</p> <p>二，复习腾空步技术</p> <p>技术要求：两臂前后自然摆动，两臂位置为一侧屈臂前摆，一侧屈臂侧摆，在摆动过程重要突停。摆动腿的摆动方向为前上方，两腿间的夹角较大，起跳腿向下方用力。</p> <p>三，全程助跑+起跳技术</p> <p>量好步点后助跑，起跳，腾空，落地。</p>	<p>队形：***** *****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学步骤： 1、教师示范“腾空步”技术。 要点：上体与头部大致与地面垂直，髋向前送，摆动腿保持屈膝高抬，小腿稍向前，起跳腿放松留在体后。 3、要求：起跳脚以全脚掌着板，着地点在身体重心投影点的前方约30-40厘米处。</p> <p>要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位</p> <p>教学步骤： 1、学生原地模仿腾空步 5次 2、把杆上练习腾空步技术 10次 要求：摆动腿向前上方用力摆动，起跳腿扒地着地，手臂自然摆动，到位后突停，上体保持正直。 3、上三步起跳成腾空步 10次</p> <p>教学步骤： 7、讲解，教师示范 8、学生实际丈量，自己选择方法 9、确定跑动的步数和距离以及跑动的节奏</p> <p>4、全程助跑成腾空步 3次 注意点：全程步点丈量时注意固定助跑启动形式、助跑的步数以及助跑的节奏。 5、教师注意提醒学生注意每次跑动的距离，最后固定下跑动的距离和节奏感。 6、学生间相互观察动作，对存在的问题给予纠正。</p>
------	------	--	---

		<p>四. 身体素质:</p> <p>1. 单脚跳 30 米*6 组 (左右脚各 3 次)</p> <p>2. 深蹲纵跳*6 组</p>	
结束部分	10 分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>    1. 慢跑 100 米; 放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材:</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>
课后小记			

## (第 18 次课)

教学内容	1. 复习腾空步和上步起跳技术 2 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳		
教学目标	1 复习上步起跳和腾空步技术，使学生基本掌握上步起跳技术和腾空步技术 2 学习助跑和跑跳结合技术，使学生初步掌握助跑和跑跳结合技术 3 培养学生的观察能力、动作协调能力		
教学重点	助跑和起跳结合技术		
教学难点	上步起跳技术中的腿和髁的蹬伸		
课程思政元素	1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： × × × × × × × × × × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑       800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动     4×8 拍 2. 扩胸运动     4×8 拍 3. 转髁运动     4×8 拍 4. 体转运动     4×8 拍 5. 腹背运动     4×8 拍 6. 踢腿运动     4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

基本部分	60分钟	<p>一，复习上步起跳技术和腾空步技术</p> <p>1、体会起跳着板技术 10次</p> <p>2、慢跑 30米</p> <p>3、以起跳腿用力跑动 30米</p> <p>4、以摆动腿用力跑动 30米</p> <p>二，复习腾空步技术</p> <p>技术要求：两臂前后自然摆动，两臂位置为一侧屈臂前摆，一侧屈臂侧摆，在摆动过程重要突停。摆动腿的摆动方向为前上方，两腿间的夹角较大，起跳腿向下方用力。</p> <p>三，全程助跑+起跳技术</p> <p>量好步点后助跑，起跳，腾空，落地。</p>	<p>队形：***** *****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学步骤： 1、教师示范“腾空步”技术。 要点：上体与头部大致与地面垂直，髋向前送，摆动腿保持屈膝高抬，小腿稍向前，起跳腿放松留在体后。 3、要求：起跳脚以全脚掌着板，着地点在身体重心投影点的前方约30-40厘米处。</p> <p>要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位</p> <p>教学步骤： 1、学生原地模仿腾空步 5次 2、把杆上练习腾空步技术 10次 要求：摆动腿向前上方用力摆动，起跳腿扒地着地，手臂自然摆动，到位后突停，上体保持正直。 3、上三步起跳成腾空步 10次</p> <p>教学步骤： 10、讲解，教师示范 11、学生实际丈量，自己选择方法 12、确定跑动的步数和距离以及跑动的节奏</p> <p>4、全程助跑成腾空步 3次 注意点：全程步点丈量时注意固定助跑启动形式、助跑的步数以及助跑的节奏。 5、教师注意提醒学生注意每次跑动的距离，最后固定下跑动的距离和节奏感。 6、学生间相互观察动作，对存在的问题给予纠正。</p>
------	------	--	--

		<p>四. 身体素质:</p> <p>1. 单脚跳 30 米*6 组 (左右脚各 3 次)</p> <p>2. 深蹲纵跳*6 组</p>	
结束部分	10 分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>    1. 慢跑 100 米; 放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材:</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>
课后小记			

## (第 19 次课)

教学内容		1. 复习腾空步和上步起跳技术 2. 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3. 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4. 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
教学目标		1. 复习上步起跳和腾空步技术，使学生基本掌握上步起跳技术和腾空步技术 2. 学习助跑和跑跳结合技术，使学生初步掌握助跑和跑跳结合技术 3. 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		助跑和起跳结合技术	
教学难点		上步起跳技术中的腿和髁的蹬伸	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： ×  ×  ×  ×  × ×  ×  ×  ×  × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑    800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动    4×8 拍 2. 扩胸运动    4×8 拍 3. 转髁运动    4×8 拍 4. 体转运动    4×8 拍 5. 腹背运动    4×8 拍 6. 踢腿运动    4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一，复习上步起跳技术和腾空步技术</p> <p>1、体会起跳着板技术 10次</p> <p>2、慢跑 30米</p> <p>3、以起跳腿用力跑动 30米</p> <p>4、以摆动腿用力跑动 30米</p> <p>二，复习腾空步技术</p> <p>技术要求：两臂前后自然摆动，两臂位置为一侧屈臂前摆，一侧屈臂侧摆，在摆动过程重要突停。摆动腿的摆动方向为前上方，两腿间的夹角较大，起跳腿向下方用力。</p> <p>三，全程助跑+起跳技术</p> <p>量好步点后助跑，起跳，腾空，落地。</p>	<p>队形：***** *****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学步骤： 1、教师示范“腾空步”技术。 要点：上体与头部大致与地面垂直，髋向前送，摆动腿保持屈膝高抬，小腿稍向前，起跳腿放松留在体后。 3、要求：起跳脚以全脚掌着板，着地点在身体重心投影点的前方约30-40厘米处。</p> <p>要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位</p> <p>教学步骤： 1、学生原地模仿腾空步 5次 2、把杆上练习腾空步技术 10次 要求：摆动腿向前上方用力摆动，起跳腿扒地着地，手臂自然摆动，到位后突停，上体保持正直。 3、上三步起跳成腾空步 10次</p> <p>教学步骤： 13、讲解，教师示范 14、学生实际丈量，自己选择方法 15、确定跑动的步数和距离以及跑动的节奏</p> <p>4、全程助跑成腾空步 3次 注意点：全程步点丈量时注意固定助跑启动形式、助跑的步数以及助跑的节奏。 5、教师注意提醒学生注意每次跑动的距离，最后固定下跑动的距离和节奏感。 6、学生间相互观察动作，对存在的问题给予纠正。</p>
-------------	-------------	--	---

		<p>四. 身体素质:</p> <p>1. 单脚跳 30 米*6 组 (左右脚各 3 次)</p> <p>2. 深蹲纵跳*6 组</p>	
结束部分	10 分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>    1. 慢跑 100 米; 放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材:</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>
课后小记			

## (第 20 次课)

教学内容		1. 复习腾空步和上步起跳技术 2. 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3. 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4. 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
教学目标		1. 复习上步起跳和腾空步技术，使学生基本掌握上步起跳技术和腾空步技术 2. 学习助跑和跑跳结合技术，使学生初步掌握助跑和跑跳结合技术 3. 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		助跑和起跳结合技术	
教学难点		上步起跳技术中的腿和髋的蹬伸	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： × × × × × × × × × × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑       800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动   4×8 拍 2. 扩胸运动   4×8 拍 3. 转髋运动   4×8 拍 4. 体转运动   4×8 拍 5. 腹背运动   4×8 拍 6. 踢腿运动   4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p> <p>一，复习上步起跳技术和腾空步技术</p> <p>1、体会起跳着板技术 10次</p> <p>2、慢跑 30米</p> <p>3、以起跳腿用力跑动 30米</p> <p>4、以摆动腿用力跑动 30米</p> <p>二，复习腾空步技术</p> <p>技术要求：两臂前后自然摆动，两臂位置为一侧屈臂前摆，一侧屈臂侧摆，在摆动过程重要突停。摆动腿的摆动方向为前上方，两腿间的夹角较大，起跳腿向下方用力。</p> <p>三，全程助跑+起跳技术</p> <p>量好步点后助跑，起跳，腾空，落地。</p>	<p>队形：***** ***** ▲</p> <p>教学步骤： 1、教师示范“腾空步”技术。 要点：上体与头部大致与地面垂直，髋向前送，摆动腿保持屈膝高抬，小腿稍向前，起跳腿放松留在体后。 3、要求：起跳脚以全脚掌着板，着地点在身体重心投影点的前方约30-40厘米处。</p> <p>要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位</p> <p>教学步骤： 1、学生原地模仿腾空步 5次 2、把杆上练习腾空步技术 10次 要求：摆动腿向前上方用力摆动，起跳腿扒地着地，手臂自然摆动，到位后突停，上体保持正直。 3、上三步起跳成腾空步 10次</p> <p>教学步骤： 16、讲解，教师示范 17、学生实际丈量，自己选择方法 18、确定跑动的步数和距离以及跑动的节奏</p> <p>4、全程助跑成腾空步 3次 注意点：全程步点丈量时注意固定助跑启动形式、助跑的步数以及助跑的节奏。 5、教师注意提醒学生注意每次跑动的距离，最后固定下跑动的距离和节奏感。 6、学生间相互观察动作，对存在的问题给予纠正。</p>
-------------	--	---

		<p>四. 身体素质:</p> <p>1. 单脚跳 30 米*6 组 (左右脚各 3 次)</p> <p>2. 深蹲纵跳*6 组</p>	
结束部分	10 分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>    1. 慢跑 100 米; 放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材:</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>
课后小记			

## (第 21 次课)

教学内容		1. 复习腾空步和上步起跳技术 2 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
教学目标		1 复习上步起跳和腾空步技术，使学生基本掌握上步起跳技术和腾空步技术 2 学习助跑和跑跳结合技术，使学生初步掌握助跑和跑跳结合技术 3 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		助跑和起跳结合技术	
教学难点		上步起跳技术中的腿和髋的蹬伸	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： ×  ×  ×  ×  × ×  ×  ×  ×  × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑      800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动      4×8 拍 2. 扩胸运动      4×8 拍 3. 转髋运动      4×8 拍 4. 体转运动      4×8 拍 5. 腹背运动      4×8 拍 6. 踢腿运动      4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

基本部分	60分钟	<p>一，复习上步起跳技术和腾空步技术</p> <p>1、体会起跳着板技术 10次</p> <p>2、慢跑 30米</p> <p>3、以起跳腿用力跑动 30米</p> <p>4、以摆动腿用力跑动 30米</p> <p>二，复习腾空步技术</p> <p>技术要求：两臂前后自然摆动，两臂位置为一侧屈臂前摆，一侧屈臂侧摆，在摆动过程重要突停。摆动腿的摆动方向为前上方，两腿间的夹角较大，起跳腿向下方用力。</p> <p>三，全程助跑+起跳技术</p> <p>量好步点后助跑，起跳，腾空，落地。</p> <p>1、注重将各技术环节动作完成到位</p> <p>2、特别注意助跑节奏、起跳的时机、蹬摆结合的动作效果，起跳充分</p> <p>3、体会下放摆动腿、臂及收腹举腿动作正确的时空感，正确的用力部位</p> <p>4、落地前，及时完成落地动作的效果。</p>	<p>队形：***** *****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学步骤： 1、教师示范“腾空步”技术。 要点：上体与头部大致与地面垂直，髋向前送，摆动腿保持屈膝高抬，小腿稍向前，起跳腿放松留在体后。 3、要求：起跳脚以全脚掌着板，着地点在身体重心投影点的前方约30-40厘米处。</p> <p>要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位</p> <p>教学步骤： 1、学生原地模仿腾空步 5次 2、把杆上练习腾空步技术 10次 要求：摆动腿向前上方用力摆动，起跳腿扒地着地，手臂自然摆动，到位后突停，上体保持正直。 3、上三步起跳成腾空步 10次</p> <p>教学步骤： 19、讲解，教师示范 20、学生实际丈量，自己选择方法 21、确定跑动的步数和距离以及跑动的节奏</p> <p>4、全程助跑成腾空步 3次 注意点：全程步点丈量时注意固定助跑启动形式、助跑的步数以及助跑的节奏。 5、教师注意提醒学生注意每次跑动的距离，最后固定下跑动的距离和节奏感。 6、学生间相互观察动作，对存在的问题给予纠正。</p>
------	------	---	--

		<p>四. 身体素质:</p> <p>1. 单脚跳 30 米*6 组 (左右脚各 3 次)</p> <p>2. 深蹲纵跳*6 组</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10 分钟</p>	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米; 放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">       × × × × ×        × × × × ×        ▲     </p>
<p>参考教材</p>	<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>		<p>场地器材:</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>
<p>课后小记</p>			

## (第 22 次课)

教学内容		1. 介绍三级跳远技术 2 学习三级跳远第一跳、第二跳技术和完整三级跳落地技术 3 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
教学目标		1 通过介绍三级跳远技术，使学生初步了解三级跳远技术 2 通过学习第一跳、第二跳技术，使学生初步掌握第一跳、第二跳技术 3 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		利用助跑的速度转化为动能，避免第一步跳得过高。	
教学难点		第一步起跳平跳，第二步伸腿，重心轨迹不要偏离过多。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <pre style="text-align: center;">       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×                 ▲           </pre> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转髋运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p>1、认真。</p> <p>2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、简介三级跳远技术概况</p> <p>技术要点：  1、正确的起跳与脚着地技术  2、摆臂和上体动作的协调配合  3、各跳动作之间的衔接  4、技术动作的完整性  5、动作的连贯性与节奏感  6、合理的三跳比例</p> <p>二. 学习体会三级跳远第一、二跳技术  技术要点：正确的起跳与脚着地技术摆臂和上体动作的协调配合动作的连贯性与节奏感</p> <p>1、原地脚着地技摆臂动作模仿练习  6-8次</p> <p>2、走步中脚着地技摆臂动作模仿练习  20米 3-4次</p> <p>3、原地单足跳练习  6-8次</p> <p>4、行进间连续单足跳练习  30米 4-5次</p> <p>5、行进间连续跨步跳练习  30米 4-5次</p> <p>6、行进间连续单足与跨步跳交替跳的练习  30米 4-5次</p> <p>7、短助跑第一、二、跳练习  6-8次</p>	<p>队形：  *****  ▲</p> <p>教学步骤  1、教师讲解技术要点和注意事项  2、结合技术图片、影视录像等，教师讲解介绍三级跳远技术概况。  3、学生认真听讲，领会技术，初步建立三级跳远的技术概念。</p> <p>*****                      →                      △  *****                      →</p> <p>练习队形</p> <p>组织教法：  1、教师示范讲解技术要领。  2、学生模仿练习，体会动作。  3、高台练习进一步体会空中动作。  4、指出不足和技术要点难点。</p>
-------------	-------------	---	--

		<p>四. 身体素质:</p> <p>1. 单脚跳 30 米*6 组 (左右脚各 3 次)</p> <p>2. 深蹲纵跳*6 组</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10 分钟</p>	<p>一、放松整理活动</p> <p>    1. 慢跑 100 米; 放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">       × × × × ×        × × × × ×        ▲     </p>
<p>参考教材</p>	<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>		<p>场地器材:</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>
<p>课后小记</p>			

## (第 23 次课)

教学内容		1. 介绍三级跳远技术 2. 学习三级跳远第一跳、第二跳技术和完整三级跳落地技术 3. 复习完整挺身式跳远 4. 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
教学目标		1. 通过介绍三级跳远技术，使学生初步了解三级跳远技术 2. 通过学习第一跳、第二跳技术，使学生初步掌握第一跳、第二跳技术 3. 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		利用助跑的速度转化为动能，避免第一步跳得过高。	
教学难点		第一步起跳平跳，第二步伸腿，重心轨迹不要偏离过多。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： × × × × × × × × × × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑 800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动 4×8 拍 2. 扩胸运动 4×8 拍 3. 转髋运动 4×8 拍 4. 体转运动 4×8 拍 5. 腹背运动 4×8 拍 6. 踢腿运动 4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、简介三级跳远技术概况</p> <p>技术要点：  1 正确的起跳与脚着地技术  2 摆臂和上体动作的协调配合  3 各跳动作之间的衔接  4 技术动作的完整性  5 动作的连贯性与节奏感  6 合理的三跳比例</p> <p>二. 学习体会三级跳远第一、二跳技术</p> <p>1、原地脚着地技摆臂动作模仿练习  6-8 次</p> <p>2、走步中脚着地技摆臂动作模仿练习  20 米 3-4 次</p> <p>3、原地单足跳练习  6-8 次</p> <p>4、行进间连续单足跳练习  30 米 4-5 次</p> <p>5、行进间连续跨步跳练习  30 米 4-5 次</p> <p>6、行进间连续单足与跨步跳交替跳的练习  30 米 4-5 次</p> <p>7、短助跑第一、二、跳练习  6-8 次</p> <p>三，复习完整挺身式跳远</p> <p>1、注重将各技术环节动作完成到位  2、特别注意助跑节奏、起跳的时机、蹬摆结合的动作效果，起跳充分  3、体会下放摆动腿、臂及收腹举腿动作正确的时空感，正确的用力部位  4、落地前，及时完成落地动作的效果。</p>	<p>队形：  *****  ▲</p> <p>教学步骤  1、教师讲解技术要点和注意事项  2、结合技术图片、影视录像等，教师讲解介绍三级跳远技术概况。  3、学生认真听讲，领会技术，初步建立三级跳远的技术概念。</p> <p>*****                      →                      △  *****                      →                      △</p> <p>练习队形</p> <p>组织教法：  1、教师示范讲解技术要领。  2、学生模仿练习，体会动作。  3、高台练习进一步体会空中动作。  4、指出不足和技术要点难点。</p>
-------------	-------------	--	---

		<p>四. 身体素质:</p> <p>1. 单脚跳 30 米*6 组 (左右脚各 3 次)</p> <p>2. 深蹲纵跳*6 组</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10 分钟</p>	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米; 放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">       × × × × ×        × × × × ×        ▲     </p>
<p>参考教材</p>	<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材:</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>	
<p>课后小记</p>			

## (第 24 次课)

教学内容		1. 复习腾空步和上步起跳技术 2. 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3. 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4. 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
教学目标		1. 复习上步起跳和腾空步技术，使学生基本掌握上步起跳技术和腾空步技术 2. 学习助跑和跑跳结合技术，使学生初步掌握助跑和跑跳结合技术 3. 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		助跑和起跳结合技术	
教学难点		上步起跳技术中的腿和髁的蹬伸	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： × × × × × × × × × × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑       800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动   4×8 拍 2. 扩胸运动   4×8 拍 3. 转髁运动   4×8 拍 4. 体转运动   4×8 拍 5. 腹背运动   4×8 拍 6. 踢腿运动   4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

基本部分	60分钟	<p>一，复习上步起跳技术和腾空步技术</p> <p>1、体会起跳着板技术 10次</p> <p>2、慢跑 30米</p> <p>3、以起跳腿用力跑动 30米</p> <p>4、以摆动腿用力跑动 30米</p> <p>二，复习腾空步技术</p> <p>技术要求：两臂前后自然摆动，两臂位置为一侧屈臂前摆，一侧屈臂侧摆，在摆动过程重要突停。摆动腿的摆动方向为前上方，两腿间的夹角较大，起跳腿向下方用力。</p> <p>三，全程助跑+起跳技术</p> <p>量好步点后助跑，起跳，腾空，落地。</p> <p>1、注重将各技术环节动作完成到位</p> <p>2、特别注意助跑节奏、起跳的时机、蹬摆结合的动作效果，起跳充分</p> <p>3、体会下放摆动腿、臂及收腹举腿动作正确的时空感，正确的用力部位</p> <p>4、落地前，及时完成落地动作的效果。</p>	<p>队形：***** *****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学步骤： 1、教师示范“腾空步”技术。 要点：上体与头部大致与地面垂直，髋向前送，摆动腿保持屈膝高抬，小腿稍向前，起跳腿放松留在体后。 3、要求：起跳脚以全脚掌着板，着地点在身体重心投影点的前方约30-40厘米处。</p> <p>要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位</p> <p>教学步骤： 1、学生原地模仿腾空步 5次 2、把杆上练习腾空步技术 10次 要求：摆动腿向前上方用力摆动，起跳腿扒地着地，手臂自然摆动，到位后突停，上体保持正直。 3、上三步起跳成腾空步 10次</p> <p>教学步骤： 22、讲解，教师示范 23、学生实际丈量，自己选择方法 24、确定跑动的步数和距离以及跑动的节奏</p> <p>4、全程助跑成腾空步 3次 注意点：全程步点丈量时注意固定助跑启动形式、助跑的步数以及助跑的节奏。 5、教师注意提醒学生注意每次跑动的距离，最后固定下跑动的距离和节奏感。 6、学生间相互观察动作，对存在的问题给予纠正。</p>
------	------	---	--

		<p>四. 身体素质:</p> <p>1. 单脚跳 30 米*6 组 (左右脚各 3 次)</p> <p>2. 深蹲纵跳*6 组</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10 分钟</p>	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米; 放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
<p>参考教材</p>	<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>		<p>场地器材:</p> <p>跳远场地、沙耙、卷尺、铁锹</p>
<p>课后小记</p>			

## (第 25 次课)

教学内容		1. 介绍和学习原地推铅球技术 2. 复习 100 米和 400 米	
教学目标		1、认知目标：学习并初步掌握途中跑技术和原地推铅球技术。 2、能力目标：培养学生的快速跑能力和投掷技术；发展学生的速度素质、协调素质和耐力素质。	
教学重点		最后用力的爆发	
教学难点		人体能否利用脚腕腰手的发力作用于铅球，而不是相互影响。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： ×  ×  ×  ×  × ×  ×  ×  ×  × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15 分钟	一、慢跑      800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动    4×8 拍 2. 扩胸运动    4×8 拍 3. 转腕运动    4×8 拍 4. 体转运动    4×8 拍 5. 腹背运动    4×8 拍 6. 踢腿运动    4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一.介绍原地推铅球技术  推铅球技术分为握持铅球、滑步前的预备姿势、滑步、最后用力和维持身体平稳五部分。  原地推铅球可从正面单手推铅球和侧向原地推铅球学习。  正面单手推铅球：正对投掷方向，两脚前后开立稍比肩宽，左腿在前，脚尖略内扣，右脚在后，脚尖正对投掷方向，然后上体向右扭转，左臂我左肩稍向内扣，利用躯干我手臂的力量将球向前推出。  侧向原地推铅球：左侧对投掷方向，两脚左右开立，站距约一肩半，身体向右倾斜，左脚自然伸直，体重压在右腿，然后右腿蹬转，结合躯干手臂力量将球推出。</p> <p>二.学习原地推铅球技术  正面单手推实习球和铅球：正对投掷方向，两脚前后开立稍比肩宽，左腿在前，脚尖略内扣，右脚在后，脚尖正对投掷方向，然后上体向右扭转，左臂我左肩稍向内扣，利用躯干我手臂的力量将球向前推出。</p> <p>三，100米*2次  400米1次</p> <p>四，素质练习：俯卧撑 3/组*15/次  引体向上 3/组*6/次</p>	<p>教法步骤：  教师全整示范讲解原地推铅球方法</p> <p>示范讲解正面推铅球</p> <p>示范讲解侧向原地推铅球</p> <p>教法步骤：  1、教师指出、引导学生正面推铅球的动作  2、学生练习  3、集中讲解与个别指导相结合</p> <p>采用实心球和徒手的各种专门练习，有助于学生获得正确的本体感觉，学会快速发力的方法和正确的用力顺序。</p> <p>要求：中间休息3分钟</p> <p>引体向上放在最后也起到一个肌肉拉伸放松的作用。</p>
-------------	-------------	--	---

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>铅球场地，实习球若干，铅球 5 个</p>
课后小记			

## (第 26 次课)

教学内容		1 复习原地推铅球技术 2 复习 100 米和 400 米	
教学目标		1、认知目标：复习原地推铅球技术和掌握短跑技术 2、能力目标：培养学生的快速跑能力和投掷技术；发展学生的速度素质、协调素质和耐力素质。	
教学重点		最后用力的爆发	
教学难点		人体能否利用脚髌腰手的发力作用于铅球，而不是相互影响。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <div style="text-align: center;"> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p style="margin: 0;">▲</p> </div> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15 分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转髌运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p>1、认真。</p> <p>2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一.介绍原地推铅球技术  推铅球技术分为握持铅球、滑步前的预备姿势、滑步、最后用力和维持身体平稳五部分。  原地推铅球可从正面单手推铅球和侧向原地推铅球学习。  正面单手推铅球：正对投掷方向，两脚前后开立稍比肩宽，左腿在前，脚尖略内扣，右脚在后，脚尖正对投掷方向，然后上体向右扭转，左臂我左肩稍向内扣，利用躯干我手臂的力量将球向前推出。  侧向原地推铅球：左侧对投掷方向，两脚左右开立，站距约一肩半，身体向右倾斜，左脚自然伸直，体重压在右腿，然后右腿蹬转，结合躯干手臂力量将球推出。</p> <p>二.复习原地推铅球技术  正面单手推实习球和铅球：正对投掷方向，两脚前后开立稍比肩宽，左腿在前，脚尖略内扣，右脚在后，脚尖正对投掷方向，然后上体向右扭转，左臂我左肩稍向内扣，利用躯干我手臂的力量将球向前推出。</p> <p>三，100米*2次  400米1次</p> <p>四，素质练习：俯卧撑 6/组*30/次  引体向上 3/组*6/次</p>	<p>教法步骤：  教师全整示范讲解原地推铅球方法</p> <p>示范讲解正面推铅球</p> <p>示范讲解侧向原地推铅球</p> <p>教法步骤：  2、教师指出、引导学生正面推铅球的动作  2、学生练习  3、集中讲解与个别指导相结合</p> <p>采用实心球和徒手的各种专门练习，有助于学生获得正确的本体感觉，学会快速发力的方法和正确的用力顺序。</p> <p>要求：中间休息3分钟</p> <p>引体向上放在最后也起到一个肌肉拉伸放松的作用。</p>
-------------	-------------	--	---

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>铅球场地，实习球若干，铅球 5 个</p>
课后小记			

## (第 27 次课)

教学内容		1. 复习原地推铅球技术 2. 学习背向滑步推铅球技术 3. 复习 100 米和 400 米	
教学目标		1、认知目标：复习原地推铅球技术和掌握短跑技术 2、能力目标：培养学生的快速跑能力和投掷技术；发展学生的速度素质、协调素质和耐力素质。	
教学重点		最后用力的爆发	
教学难点		人体能否利用脚腕腰手的发力作用于铅球，而不是相互影响。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： × × × × × × × × × × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15 分钟	一、慢跑 800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动 4×8 拍 2. 扩胸运动 4×8 拍 3. 转腕运动 4×8 拍 4. 体转运动 4×8 拍 5. 腹背运动 4×8 拍 6. 踢腿运动 4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

基本部分	60分钟	<p>一，复习原地推铅球技术</p> <p>正面单手推实心球和铅球：正对投掷方向，两脚前后开立稍比肩宽，左腿在前，脚尖略内扣，右脚在后，脚尖正对投掷方向，然后上体向右扭转，左臂我左肩稍向内扣，利用躯干我手臂的力量将球向前推出。</p> <p>二，背向滑步推铅球</p> <p>1、侧向滑步徒手练习：“团身”动作完成后，首先髋部带动身体重心略向投掷方向侧移，左腿向投掷方向摆出，同时右腿向投掷方向快速蹬伸，上体姿势不变，蹬伸动作完成后，右腿迅速内收，左腿积极落地，形成最后用力预备姿势。</p> <p>三，100米*2次 400米1次</p> <p>四，素质练习：俯卧撑 3/组*15/次 引体向上 3/组*6/次</p>	<p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1, 教师指出、引导学生正面推铅球的动作</li> <li>2, 学生练习</li> <li>3, 集中讲解与个别指导相结合</li> </ol> <p>采用实心球和徒手的各种专门练习，有助于学生获得正确的本体感觉，学会快速发力的方法和正确的用力顺序。</p> <p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、示范、讲解技术要点要求</li> <li>2、学生练习</li> <li>3、集中讲解与个别指导相结合。</li> </ol> <p>要求：滑步时，右脚离地不要过高，以免身体重心上下起伏过大。</p> <p>要求：中间休息 3 分钟</p> <p>引体向上放在最后也起到一个肌肉拉伸放松的作用。</p>
------	------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>铅球场地，实习球若干，铅球 5 个</p>
课后小记			

## (第 28 次课)

教学内容		1 复习原地推铅球技术 2 学习背向滑步推铅球技术 3.复习 100 米和 400 米	
教学目标		1、认知目标：复习原地推铅球技术和掌握短跑技术 2、能力目标：培养学生的快速跑能力和投掷技术；发展学生的速度素质、协调素质和耐力素质。	
教学重点		最后用力的爆发	
教学难点		人体能否利用脚腕腰手的发力作用于铅球，而不是相互影响。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15 分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转腕运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一，复习原地推铅球技术</p> <p>正面单手推实心球和铅球：正对投掷方向，两脚前后开立稍比肩宽，左腿在前，脚尖略内扣，右脚在后，脚尖正对投掷方向，然后上体向右扭转，左臂我左肩稍向内扣，利用躯干我手臂的力量将球向前推出。</p> <p>二，背向滑步推铅球</p> <p>1、侧向滑步徒手练习：“团身”动作完成后，首先髋部带动身体重心略向投掷方向侧移，左腿向投掷方向摆出，同时右腿向投掷方向快速蹬伸，上体姿势不变，蹬伸动作完成后，右腿迅速内收，左腿积极落地，形成最后用力预备姿势。</p> <p>三，100米*2次 400米1次</p> <p>四，素质练习：俯卧撑 3/组*15/次 引体向上 3/组*6/次</p>	<p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1，教师指出、引导学生正面推铅球的动作</li> <li>2，学生练习</li> <li>3，集中讲解与个别指导相结合</li> </ol> <p>采用实心球和徒手的各种专门练习，有助于学生获得正确的本体感觉，学会快速发力的方法和正确的用力顺序。</p> <p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、示范、讲解技术要点要求</li> <li>2、学生练习</li> <li>3、集中讲解与个别指导相结合。</li> </ol> <p>要求：滑步时，右脚离地不要过高，以免身体重心上下起伏过大。</p> <p>要求：中间休息3分钟</p> <p>引体向上放在最后也起到一个肌肉拉伸放松的作用。</p>
------	------	--	---

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>铅球场地，实习球若干，铅球 5 个</p>
课后小记			

## (第 29 次课)

教学内容		1 复习原地推铅球技术 2 学习背向滑步推铅球技术 3.复习 100 米和 400 米	
教学目标		1、认知目标：复习原地推铅球技术和掌握短跑技术 2、能力目标：培养学生的快速跑能力和投掷技术；发展学生的速度素质、协调素质和耐力素质。	
教学重点		最后用力的爆发	
教学难点		人体能否利用脚腕腰手的发力作用于铅球，而不是相互影响。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 40px;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 40px;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15 分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转腕运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 40px;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 40px;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一，复习原地推铅球技术</p> <p>正面单手推实心球和铅球：正对投掷方向，两脚前后开立稍比肩宽，左腿在前，脚尖略内扣，右脚在后，脚尖正对投掷方向，然后上体向右扭转，左臂我左肩稍向内扣，利用躯干我手臂的力量将球向前推出。</p> <p>二，背向滑步推铅球</p> <p>1、侧向滑步徒手练习：“团身”动作完成后，首先髋部带动身体重心略向投掷方向侧移，左腿向投掷方向摆出，同时右腿向投掷方向快速蹬伸，上体姿势不变，蹬伸动作完成后，右腿迅速内收，左腿积极落地，形成最后用力预备姿势。</p> <p>三，100米*2次 400米1次</p> <p>四，素质练习：俯卧撑 3/组*15/次 引体向上 3/组*6/次</p>	<p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1, 教师指出、引导学生正面推铅球的动作</li> <li>2, 学生练习</li> <li>3, 集中讲解与个别指导相结合</li> </ol> <p>采用实心球和徒手的各种专门练习，有助于学生获得正确的本体感觉，学会快速发力的方法和正确的用力顺序。</p> <p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、示范、讲解技术要点要求</li> <li>2、学生练习</li> <li>3、集中讲解与个别指导相结合。</li> </ol> <p>要求：滑步时，右脚离地不要过高，以免身体重心上下起伏过大。</p> <p>要求：中间休息 3 分钟</p> <p>引体向上放在最后也起到一个肌肉拉伸放松的作用。</p>
------	------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>铅球场地，实习球若干，铅球 5 个</p>
课后小记			

## (第 30 次课)

教学内容		1 复习原地推铅球技术 2 学习背向滑步推铅球技术 3.复习 100 米和 400 米	
教学目标		1、认知目标：复习原地推铅球技术和掌握短跑技术 2、能力目标：培养学生的快速跑能力和投掷技术；发展学生的速度素质、协调素质和耐力素质。	
教学重点		最后用力的爆发	
教学难点		人体能否利用脚腕腰手的发力作用于铅球，而不是相互影响。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15 分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转腕运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一，复习原地推铅球技术</p> <p>正面单手推实心球和铅球：正对投掷方向，两脚前后开立稍比肩宽，左腿在前，脚尖略内扣，右脚在后，脚尖正对投掷方向，然后上体向右扭转，左臂我左肩稍向内扣，利用躯干我手臂的力量将球向前推出。</p> <p>二，背向滑步推铅球</p> <p>1、侧向滑步徒手练习：“团身”动作完成后，首先髋部带动身体重心略向投掷方向侧移，左腿向投掷方向摆出，同时右腿向投掷方向快速蹬伸，上体姿势不变，蹬伸动作完成后，右腿迅速内收，左腿积极落地，形成最后用力预备姿势。</p> <p>三，100米*2次 400米1次</p> <p>四，素质练习：俯卧撑 3/组*15/次 引体向上 3/组*6/次</p>	<p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1, 教师指出、引导学生正面推铅球的动作</li> <li>2, 学生练习</li> <li>3, 集中讲解与个别指导相结合</li> </ol> <p>采用实心球和徒手的各种专门练习，有助于学生获得正确的本体感觉，学会快速发力的方法和正确的用力顺序。</p> <p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、示范、讲解技术要点要求</li> <li>2、学生练习</li> <li>3、集中讲解与个别指导相结合。</li> </ol> <p>要求：滑步时，右脚离地不要过高，以免身体重心上下起伏过大。</p> <p>要求：中间休息 3 分钟</p> <p>引体向上放在最后也起到一个肌肉拉伸放松的作用。</p>
------	------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>铅球场地，实习球若干，铅球 5 个</p>
课后小记			

## (第 31 次课)

教学内容		1 复习原地推铅球技术 2 学习背向滑步推铅球技术 3.复习 100 米和 400 米	
教学目标		1、认知目标：复习原地推铅球技术和掌握短跑技术 2、能力目标：培养学生的快速跑能力和投掷技术；发展学生的速度素质、协调素质和耐力素质。	
教学重点		最后用力的爆发	
教学难点		人体能否利用脚腕腰手的发力作用于铅球，而不是相互影响。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15 分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转腕运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一，复习原地推铅球技术</p> <p>正面单手推实心球和铅球：正对投掷方向，两脚前后开立稍比肩宽，左腿在前，脚尖略内扣，右脚在后，脚尖正对投掷方向，然后上体向右扭转，左臂我左肩稍向内扣，利用躯干我手臂的力量将球向前推出。</p> <p>二，背向滑步推铅球</p> <p>1、侧向滑步徒手练习：“团身”动作完成后，首先髋部带动身体重心略向投掷方向侧移，左腿向投掷方向摆出，同时右腿向投掷方向快速蹬伸，上体姿势不变，蹬伸动作完成后，右腿迅速内收，左腿积极落地，形成最后用力预备姿势。</p> <p>三，100米*2次 400米1次</p> <p>四，素质练习：俯卧撑 3/组*15/次 引体向上 3/组*6/次</p>	<p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1，教师指出、引导学生正面推铅球的动作</li> <li>2，学生练习</li> <li>3，集中讲解与个别指导相结合</li> </ol> <p>采用实心球和徒手的各种专门练习，有助于学生获得正确的本体感觉，学会快速发力的方法和正确的用力顺序。</p> <p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、示范、讲解技术要点要求</li> <li>2、学生练习</li> <li>3、集中讲解与个别指导相结合。</li> </ol> <p>要求：滑步时，右脚离地不要过高，以免身体重心上下起伏过大。</p> <p>要求：中间休息3分钟</p> <p>引体向上放在最后也起到一个肌肉拉伸放松的作用。</p>
------	------	--	---

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>铅球场地，实习球若干，铅球 5 个</p>
课后小记			

## (第 32 次课)

教学内容		1 复习原地推铅球技术 2 学习背向滑步推铅球技术 3. 复习 100 米和 400 米	
教学目标		1、认知目标：复习原地推铅球技术和掌握短跑技术 2、能力目标：培养学生的快速跑能力和投掷技术；发展学生的速度素质、协调素质和耐力素质。	
教学重点		最后用力的爆发	
教学难点		人体能否利用脚腕腰手的发力作用于铅球，而不是相互影响。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15 分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转腕运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一，复习原地推铅球技术</p> <p>正面单手推实心球和铅球：正对投掷方向，两脚前后开立稍比肩宽，左腿在前，脚尖略内扣，右脚在后，脚尖正对投掷方向，然后上体向右扭转，左臂我左肩稍向内扣，利用躯干我手臂的力量将球向前推出。</p> <p>二，背向滑步推铅球</p> <p>1、侧向滑步徒手练习：“团身”动作完成后，首先髋部带动身体重心略向投掷方向侧移，左腿向投掷方向摆出，同时右腿向投掷方向快速蹬伸，上体姿势不变，蹬伸动作完成后，右腿迅速内收，左腿积极落地，形成最后用力预备姿势。</p> <p>三，100米*2次 400米1次</p> <p>四，素质练习：俯卧撑 3/组*15/次 引体向上 3/组*6/次</p>	<p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1，教师指出、引导学生正面推铅球的动作</li> <li>2，学生练习</li> <li>3，集中讲解与个别指导相结合</li> </ol> <p>采用实心球和徒手的各种专门练习，有助于学生获得正确的本体感觉，学会快速发力的方法和正确的用力顺序。</p> <p>教法步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、示范、讲解技术要点要求</li> <li>2、学生练习</li> <li>3、集中讲解与个别指导相结合。</li> </ol> <p>要求：滑步时，右脚离地不要过高，以免身体重心上下起伏过大。</p> <p>要求：中间休息 3 分钟</p> <p>引体向上放在最后也起到一个肌肉拉伸放松的作用。</p>
------	------	--	---

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>铅球场地，实习球若干，铅球 5 个</p>
课后小记			