



# 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           251、252          

课程           田径          

学时           64          

任课教师           何丽琴 罗林苗          

揭阳职业技术学院体育教育教研室

## (第 1 次课)

教学内容		1 宣布田径课教学进度表。 2 介绍短跑知识。 3 身体素质	
教学目标		1 认知目标：通过教师讲解，使学生了解短跑的一般知识，提出学习短跑技术的要求，调动学生学习短跑技术的积极性和主动性。 2 能力目标：通过素质练习，恢复学生的耐力素质和力量素质，为今后的学习提供良好的身体基础。	
教学重点		通过项目训练，恢复体能。	
教学难点		肌肉记忆难以克服	
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>

基本部分	65分钟	<p>一、宣布田径课教学进度表。(略)</p> <p>二、简介短跑技术过程与项目特点，初步建立短跑完整技术概念。</p> <p>1、完整技术过程</p> <p>短跑完整技术是由起跑、起跑后加速跑、途中跑、终点跑技术组成。起跑一般采用“蹲踞式”由各就位、预备和鸣枪三个发令动作组成。起跑后的加速跑一般采用渐趋直线的形式，上体不宜马上抬起。途中跑技术主要强调要注意正确的摆臂、摆腿技术以及放松技术。处理好步频与步长的关系。终点技术主要是用躯干部撞线，在过终点的一瞬间躯干前倾冲过终点线。</p> <p>2、生理供能特点</p> <p>时间短、强度大，短跑项目主要是无氧功能。<b>60米和100米：</b>主要以三磷酸腺苷(ATP)无氧分解供能为主 <b>6—7秒。</b><b>200米：</b>ATP→CP无氧供能系统发挥主要作用。<b>400米：</b>ATP→CP系统→糖原无氧酵解供能。</p> <p>3、技术特点与要求</p> <p>高步频、大步幅、自然平稳、总中心起伏小、上下肢及身体动作配合协调，节奏感明显。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>1、3000米</p> <p>2、俯卧撑 20个×4组</p>	<p>×××××××××× ××××××××××</p> <p>※</p> <p>教法步骤与要求：</p> <p>1、以教师讲解和直观教具演示或动作示范为主。</p> <p>2、教师讲解短跑的完整技术，讲解生动简练、突出特点。</p> <p>3、观看优秀运动员图片示范准确到位。进一步建立正确技术概念。</p> <p>绕田径场跑7圈半，进行耐力素质训练。</p> <p>力量素质训练：快上快下(20个×4组)</p>
结束部分	5分钟	<p>1、集合整队放松。</p> <p>2、讲评练习情况。</p> <p>3、布置课后练习作业。</p> <p>4、下课礼仪。</p>	<p>×××××××××× ××××××××××</p> <p>※</p>
参考教材	1《田径》		场地器材：田径场
课后小记			

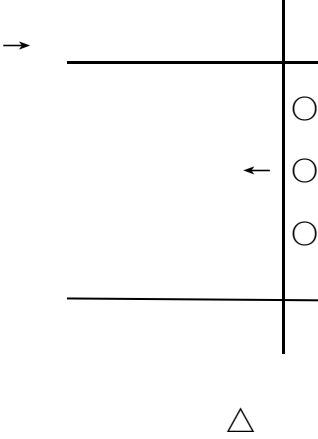
## (第2次课)

教学内容		1 一些短跑专门性练习 2 60米、80米、100米、120米跑 3 身体素质	
教学目标		1 认知目标：通过教师讲解，使学生了解短跑的一般知识，提出学习短跑技术的要求，调动学生学习短跑技术的积极性和主动性。 2 能力目标：通过素质练习，恢复学生的耐力素质和力量素质，为今后的学习提供良好的身体基础。	
教学重点		通过项目训练，恢复体能。	
教学难点		肌肉记忆难以克服	
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. 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>



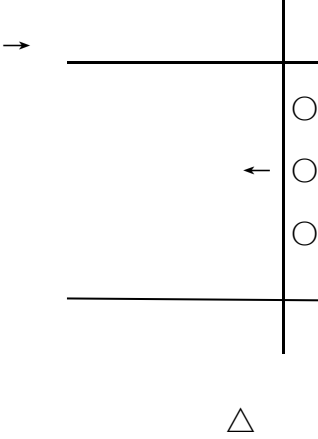
### (第3次课)

教学内容		1 学习起跑技术和加速跑（蹲距式） 2 60米、80米、100米、120米跑 3 身体素质	
教学目标		1 认知目标：通过教师讲解，使学生了解短跑的一般知识，提出学习短跑技术的要求，调动学生学习短跑技术的积极性和主动性。 2 能力目标：通过素质练习，恢复学生的耐力素质和力量素质，为今后的学习提供良好的身体基础。	
教学重点		通过项目训练，恢复体能。	
教学难点		肌肉记忆难以克服	
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。

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一，蹲踞式起跑</p> <p>1、起跑器的安装 起跑器的安装有二种：“普通式”、“拉长式”。“普通式”为一脚半长，“拉长式”为两脚长。</p> <p>2、蹲踞式起跑 30米×6-8次 技术要点：听到“各就位”口令时，做1-2次深呼吸，两手撑在起跑线前的地面，两脚依次踏抵足板上，后腿跪地。两手收回放于起跑线的后沿，两臂伸直、两手比肩稍宽、四指并拢与拇指支撑于地面。身体重心稍平均分配在两手、一脚、一膝上，颈部自然放松，两眼视前下方50厘米处。</p> <p>听到“预备”口令后，平稳的抬起臀部，身体重心前移，臀部稍高于肩、肩超过起跑线。此时重心主要落在两臂和前脚上。前脚大、小腿夹角90度，后腿大、小腿夹角约120度。</p> <p>听到枪声时，两手迅速推离地面，两臂曲肘做有力的前后摆动，同时两脚迅速蹬起跑器。后腿蹬离起跑器后，以膝领先向前摆出，前腿迅速有力的蹬伸髋、膝、踝三关节，把身体向前上方有力地送。</p> <p>二，途中跑的技术练习 技术要点： 途中跑的技术包括后蹬与前摆、腾空、着地与缓冲等动作。当身体重心移过支点垂直面时就进入了蹬地腿的后蹬与摆动腿的前摆。摆动腿前摆动作由大腿肌群发力开始加速。从支撑腿蹬离地面至摆动腿着地为腾空。当摆动腿的前脚掌着地的瞬间，即开始了着地缓冲动作。</p> <p>三 身体素质练习</p> <p>1、3000米</p> <p>2、俯卧撑 20个×4组</p>	<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、讲解、示范起跑器的安装及技术要点。</li> <li>2、学生模仿、体会。</li> <li>3、完整动作练习。</li> <li>4、教师集体纠错为主。</li> </ol>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体会技术要领。</li> <li>2、加强摆臂、摆腿动作以及上下肢的协调配合。</li> </ol> <p>绕田径场跑7圈半，进行耐力素质训练。</p> <p>力量素质训练：快上快下（20个×4组）</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">5分钟</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、集合整队放松。</li> <li>2、讲评练习情况。</li> <li>3、布置课后练习作业。</li> <li>4、下课礼仪。</li> </ol>	<p style="text-align: center;">×××××××××× ××××××××××  ※</p>
<p>参考教材</p>	<p>1 《田径》</p>	<p>场地器材：起跑器3个，田径场</p>	
<p>课后小记</p>			

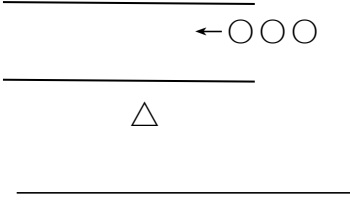
## (第4次课)

教学内容		1 复习起跑技术和加速跑（蹲距式） 2 60米、80米、100米、120米跑 3 身体素质	
教学目标		1 认知目标：通过教师讲解，使学生了解短跑的一般知识，提出学习短跑技术的要求，调动学生学习短跑技术的积极性和主动性。 2 能力目标：通过素质练习，恢复学生的耐力素质和力量素质，为今后的学习提供良好的身体基础。	
教学重点		通过项目训练，恢复体能。	
教学难点		肌肉记忆难以克服	
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。

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一 复习起跑技术</p> <p>二，途中跑的技术练习 技术要点： 途中跑的技术包括后蹬与前摆、腾空、着地与缓冲等动作。当身体重心移过支点垂直面时就进入了蹬地腿的后蹬与摆动腿的前摆。摆动腿前摆动作由大腿肌群发力开始加速。从支撑腿蹬离地面至摆动腿着地为腾空。当摆动腿的前脚掌着地的瞬间，即开始了着地缓冲动作。</p> <p>三 学习终点冲刺跑技术 1、讲解终点跑技术，并做示范。 2、列队拉手感受撞线动作（2组）</p> <p>项目：60米、80米、100米、120米跑</p> <p>三 身体素质练习 1、3000米 2、俯卧撑 20个×4组</p>	<p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、讲解、示范起跑器的安装及技术要点。</li> <li>2、学生模仿、体会。</li> <li>3、完整动作练习。</li> <li>4、教师集体纠错为主。</li> </ol>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体会技术要领。</li> <li>2、加强摆臂、摆腿动作以及上下肢的协调配合。</li> </ol> <p>绕田径场跑7圈半，进行耐力素质训练。 力量素质训练：快上快下（20个×4组）</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">5分钟</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1，集合整队放松。</li> <li>2，讲评练习情况。</li> <li>3，布置课后练习作业。</li> <li>4，下课礼仪。</li> </ol>	<p style="text-align: center;">×××××××××× ×××××××××× ※</p>
<p>参考教材</p>	<p>1 《田径》</p>	<p>场地器材：</p>	
<p>课后小记</p>			

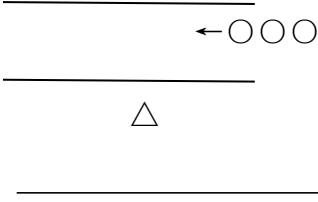
## (第5次课)

教学内容		1 学习 100 米全程跑技术 2 学习接力跑 3 身体素质	
教学目标		1 认知目标：通过教师讲解，使学生了解短跑的一般知识，提出学习短跑技术的要求，调动学生学习短跑技术的积极性和主动性。 2 能力目标：通过素质练习，恢复学生的耐力素质和力量素质，为今后的学习提供良好的身体基础。	
教学重点		起跑的快速、途中跑的保持、冲刺跑的压躯干；接力跑的配合。	
教学难点		传接棒时机把握	
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 style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、100米全程跑</p> <p>1、跑的专门性练习</p> <p>    (1) 小步跑 20米×3次</p> <p>    (2) 高抬腿跑 20米×3次</p> <p>    (3) 后蹬跑 20米×3次</p> <p>2、60米全程跑 2组</p> <p>3、100米全程跑 1组</p> <p>要求：接近全力跑，身体放松，上下肢协调配合，沿直线方向向前跑进。切忌过分紧张。</p> <p>二，学习4×100米技术和战术</p> <p>    (1) 结合示范讲解上挑式和下压式传、接棒技术，使学生建立正确的技术概念，了解技术要求、方法和要领。</p> <p>    (2) 原地做上挑式和下压式传、接棒练习。 5组</p> <p>    (3) 走动中听信号做上挑式或下压式传、接棒练习。 2组</p> <p>    (4) 慢跑中听信号做上挑式或下压式传、接棒练习。 2组</p> <p>    (5) 快跑中听信号做上挑式或下压式传、接棒练习。 2组</p> <p>    (6) 4×25米接力比赛 1组</p> <p>三 身体素质练习</p> <p>1、3000米</p> <p>2、俯卧撑 20个×4组</p>	<p>教法步骤：</p> <p>1、示范、讲解技术要点要求</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、集中讲解与个别指导相结合。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right;">↑</p> <div style="text-align: right;"> <p>××××</p> <p>××××</p> <p>××××</p> <p>××××</p> </div> <p>绕田径场跑7圈半，进行耐力素质训练。</p> <p>力量素质训练：快上快下（20个×4组）</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">5分钟</p>	<p>1，集合整队放松。</p> <p>2，讲评练习情况。</p> <p>3，布置课后练习作业。</p> <p>4，下课礼仪。</p>	<div style="text-align: center;"> <p>××××××××××</p> <p>××××××××××</p> <p>※</p> </div>
<p>参考教材</p>	<p>1 《田径》</p>	<p>场地器材：</p>	
<p>课后小记</p>			

## (第6次课)

教学内容		1 复习 100 米全程跑技术 2 复习接力跑 3 身体素质	
教学目标		1 认知目标：通过教师讲解，使学生了解短跑的一般知识，提出学习短跑技术的要求，调动学生学习短跑技术的积极性和主动性。 2 能力目标：通过素质练习，恢复学生的耐力素质和力量素质，为今后的学习提供良好的身体基础。	
教学重点		起跑的快速、途中跑的保持、冲刺跑的压躯干；接力跑的配合。	
教学难点		传接棒时机把握	
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 style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、100米全程跑</p> <p>1、跑的专门性练习</p> <p>    (1) 小步跑 20米×3次</p> <p>    (2) 高抬腿跑 20米×3次</p> <p>    (3) 后蹬跑 20米×3次</p> <p>2、60米全程跑 2组</p> <p>3、100米全程跑 1组</p> <p>要求：接近全力跑，身体放松，上下肢协调配合，沿直线方向向前跑进。切忌过分紧张。</p> <p>二，复习4×100米技术和战术</p> <p>    (1) 结合示范讲解上挑式和下压式传、接棒技术，使学生建立正确的技术概念，了解技术要求、方法和要领。</p> <p>    (2) 原地做上挑式和下压式传、接棒练习。 5组</p> <p>    (3) 走动中听信号做上挑式或下压式传、接棒练习。 2组</p> <p>    (4) 慢跑中听信号做上挑式或下压式传、接棒练习。 2组</p> <p>    (5) 快跑中听信号做上挑式或下压式传、接棒练习。 2组</p> <p>    (6) 4×100米接力比赛 1组</p> <p>三 身体素质练习</p> <p>1、2000米</p> <p>2、俯卧撑 20个×4组</p>	<p>教法步骤：</p> <p>1、示范、讲解技术要点要求</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、集中讲解与个别指导相结合。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right;">××××</p> <p style="text-align: right;">××××</p> <p style="text-align: right;">××××</p> <p style="text-align: right;">××××</p> <p>绕田径场跑5圈，进行耐力素质训练。</p> <p>力量素质训练：快上快下（20个×4组）</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">5分钟</p>	<p>1, 集合整队放松。</p> <p>2, 讲评练习情况。</p> <p>3, 布置课后练习作业。</p> <p>4, 下课礼仪。</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》</p>	<p>场地器材：</p>	
<p>课后小记</p>			

## (第7次课)

教学内容		1 学习弯道跑技术 2 练习 200 米和 400 米 3 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标：通过教师讲解，使学生了解短跑的一般知识，提出学习短跑技术的要求，调动学生学习短跑技术的积极性和主动性。 2 能力目标：通过素质练习，恢复学生的耐力素质和力量素质，为今后的学习提供良好的身体基础。	
教学重点		弯道跑的加速	
教学难点		速度耐力的保持	
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。



## (第8次课)

教学内容		1 复习弯道跑技术 2 练习 200 米和 400 米 3 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标：通过教师讲解，使学生了解短跑的一般知识，提出学习短跑技术的要求，调动学生学习短跑技术的积极性和主动性。 2 能力目标：通过素质练习，恢复学生的耐力素质和力量素质，为今后的学习提供良好的身体基础。	
教学重点		弯道跑的加速	
教学难点		速度耐力的保持	
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。



## (第9次课)

教学内容		1, 学习原地推铅球技术 2 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标: 学习巩固原地推铅球技术。 2 能力目标: 发展和提高学生上、下肢力量, 提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		注意髋关节作为上下发力的衔接	
教学难点		把上下肢力量作用在同一方向上把铅球推走	
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. 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>

基本部分	65分钟	<p>一、学习原地推铅球技术</p> <p>1、正面单手推铅球</p> <p>2、侧向原地推铅球</p> <p>二，身体素质练习：</p> <p>1，2000米</p> <p>2，俯卧撑 20个×4组</p>	<p>要求：上体向右扭转，利用躯干和手臂的力量将球向前推出。</p> <p>要求：身体向右倾斜，右腿蹬转，结合躯干和手臂力量将球推出。</p> <p>利用实心球有助于学生获得正确的出手感觉，学会快速发力的方法和正确的用力顺序。</p> <p>绕田径场跑5圈，进行耐力素质训练。</p> <p>力量素质训练：快上快下（20个×4组）</p>
结束部分	5分钟	<p>1，集合整队放松。</p> <p>2，讲评练习情况。</p> <p>3，布置课后练习作业。</p> <p>4，下课礼仪。</p>	<p>××××××××××</p> <p>××××××××××</p> <p>※</p>
参考教材	1 《田径》		场地器材：实心球铅球若干
课后小记			

## (第 10 次课)

教学内容		1 复习原地推铅球技术 2 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标：学习巩固原地推铅球技术。 2 能力目标：发展和提高学生上、下肢力量，提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		注意髋关节作为上下发力的衔接	
教学难点		把上下肢力量作用在同一方向上把铅球推走	
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>



## (第 11 次课)

教学内容		1 复习原地推铅球技术 2 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标：学习巩固原地推铅球技术。 2 能力目标：发展和提高学生上、下肢力量，提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		注意髋关节作为上下发力的衔接	
教学难点		把上下肢力量作用在同一方向上把铅球推走	
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>



## (第 12 次课)

教学内容		1 复习原地推铅球技术 2 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标：学习巩固原地推铅球技术。 2 能力目标：发展和提高学生上、下肢力量，提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		注意髋关节作为上下发力的衔接	
教学难点		把上下肢力量作用在同一方向上把铅球推走	
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>



### (第 13 次课)

教学内容		1 复习原地推铅球技术 2 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标：学习巩固原地推铅球技术。 2 能力目标：发展和提高学生上、下肢力量，提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		注意髋关节作为上下发力的衔接	
教学难点		把上下肢力量作用在同一方向上把铅球推走	
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>



## (第 14 次课)

教学内容		1 复习原地推铅球技术 2 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标：学习巩固原地推铅球技术。 2 能力目标：发展和提高学生上、下肢力量，提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		注意髋关节作为上下发力的衔接	
教学难点		把上下肢力量作用在同一方向上把铅球推走	
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>



## (第 15 次课)

教学内容		1 学习背向滑步推铅球 2 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标：学习背向滑步推铅球技术。 2 能力目标：发展和提高学生上、下肢力量，提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		滑步后身体和重心的保持；滑步的加速运用到铅球的推拨	
教学难点		把上下肢力量作用在同一方向上把铅球推走	
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>

基本部分	65分钟	<p>一 学习背向滑步推铅球技术</p> <p>1 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。</p> <p>背向滑步徒手练习：“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>2 .复习背向滑步推铅球的动作要领，强调两腿的摆蹬配合。</p> <p>3. 背向滑步练习：</p> <p>A, 预摆与“团身”练习。</p> <p>B, 摆动腿的摆动练习。</p> <p>C, 拉收右腿练习。</p> <p>二 身体素质练习：</p> <p>1, 2000 米</p> <p>2, 俯卧撑 20 个×4 组</p>	<p>教法步骤：</p> <p>1、示范、讲解技术要点要求</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、集中讲解与个别指导相结合。</p> <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>利用实心球有助于学生获得正确的出手感觉，学会快速发力的方法和正确的用力顺序。(推一实心球再推一铅球)</p> <p>要求：动作放松，身体平稳。</p> <p>要求：左腿以大腿带动小腿向身体后下方用力摆出，带动身体向投掷方向移动。</p> <p>绕田径场跑 5 圈，进行耐力素质训练。</p> <p>力量素质训练：快上快下（20 个×4 组）</p>
结束部分	5分钟	<p>1, 集合整队放松。</p> <p>2, 讲评练习情况。</p> <p>3, 布置课后练习作业。</p> <p>4, 下课礼仪。</p>	<p>××××××××××</p> <p>××××××××××</p> <p>※</p>
参考教材	1 《田径》	场地器材：实心球铅球若干	
课后小记			

## (第 16 次课)

教学内容		1 复习和提高背向滑步推铅球 2 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标：学习背向滑步推铅球技术。 2 能力目标：发展和提高学生上、下肢力量，提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		滑步后身体和重心的保持；滑步的加速运用到铅球的推拨	
教学难点		把上下肢力量作用在同一方向上把铅球推走	
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>

基本部分	65分钟	<p>一 复习背向滑步推铅球技术</p> <p>1. 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。</p> <p>背向滑步徒手练习：“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>2. 复习背向滑步推铅球的动作要领，强调两腿的摆蹬配合。</p> <p>3. 背向滑步练习：</p> <p>A, 预摆与“团身”练习。</p> <p>B, 摆动腿的摆动练习。</p> <p>C, 拉收右腿练习。</p> <p>二 身体素质练习：</p> <p>1, 2000 米</p> <p>2, 俯卧撑 20 个×4 组</p>	<p>教法步骤：</p> <p>1、示范、讲解技术要点要求</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、集中讲解与个别指导相结合。</p> <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>利用实心球有助于学生获得正确的出手感觉，学会快速发力的方法和正确的用力顺序。（推一实心球再推一铅球）</p> <p>要求：动作放松，身体平稳。</p> <p>要求：左腿以大腿带动小腿向身体后下方用力摆出，带动身体向投掷方向移动。</p> <p>学生出现的问题：左肩僵硬、团身时左脚没积极靠拢、滑步时右腿蹬伸不充分造成滑步没速度、拖右脚影响滑步距离</p> <p>绕田径场跑 5 圈，进行耐力素质训练。</p> <p>力量素质训练：快上快下（20 个×4 组）</p>
结束部分	5分钟	<p>1, 集合整队放松。</p> <p>2, 讲评练习情况。</p> <p>3, 布置课后练习作业。</p> <p>4, 下课礼仪。</p>	<p>××××××××××</p> <p>××××××××××</p> <p>※</p>
参考教材	1 《田径》	场地器材：实心球铅球若干	
课后小记			

## (第 17 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 3 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标：学习挺身式跳远技术。 2 能力目标：发展和提高学生上、下肢力量，提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		腾空步的“高”，	
教学难点		助跑的速度转化为空中的动能	
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>

基本部分	65分钟	<p>一 简介跳远项目发展概念、项目特点，建立挺身式跳远技术概念</p> <p>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>二 身体素质练习：</p> <p>1, 单脚跳 30 米×4 组</p> <p>2, 原地深蹲起跳 20 个×4 组</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、教师简述跳远运动的发展概况。</p> <p>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。</p> <p>3、结合场地器材、示范动作，实地讲解场地器材与比赛规则。</p> <p>注意点：</p> <p>1、教学中要注重利用学生已有经验，多采用启发式讲解。</p> <p>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</p> <p>教学步骤：</p> <p>1、教师示范腾空步技术</p> <p>2、学习摆臂技术 10 次 要求：前后自然摆臂，随摆动自然摆动到位。</p> <p>3、学生原地模仿腾空步 5 次 要求：空中有停顿，动作舒展</p> <p>4、两步起跳上台阶，成腾空步 要求：蹬摆协调，上下肢协调，空中有突停</p>
结束部分	5分钟	<p>1, 集合整队放松。</p> <p>2, 讲评练习情况。</p> <p>3, 布置课后练习作业。</p> <p>4, 下课礼仪。</p>	<p>××××××××××</p> <p>××××××××××</p> <p style="text-align: center;">※</p>
参考教材	1 《田径》		场地器材：踏跳板一个，沙扒
课后小记			

## (第 18 次课)

教学内容		1 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 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标：通过讲解跳远项目的特点，建立跳远的技术概念。 2 能力目标：发展和提高学生上、下肢力量，提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		腾空步的“高”，上步起跳的“跳”	
教学难点		助跑的速度转化为空中的动能	
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>

基本部分	65分钟	<p>一 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>1、一步借斜面踏跳板接腾空步进沙坑  2、10m 慢跑借斜面踏跳板接腾空步进沙坑  3、30m 加速跑上斜面踏跳板接腾空步进沙坑  4、30m 加速上踏跳板接腾空步进沙坑（去掉斜面踏跳板）</p> <p>二 学习上步起跳技术</p> <p>1、体会起跳着板技术  2、慢跑以起跳腿用力跑动 30米  3、慢跑以摆动腿用力跑动 30米  4、蹬摆协调用力跑动，手臂自然摆动 30米</p> <p>三 身体素质练习：</p> <p>1、单脚跳 30米×4组  2、原地深蹲起跳 20个×4组</p>	<p>要求：</p> <p>1、踏板有力，空中有停顿，动作舒展  2、摆动腿先落沙坑，身体迅速先前缓冲化解冲力，以达到保护脚踝关节。</p> <p>教学步骤：</p> <p>1 教师讲解示范  2 学生集体练习  3 教师带领学生做练习，在做前讲解技术要领</p> <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。  要求：身体放松，动作协调  要求：用力时，动作体会到位  要求：空中有停顿，动作舒展</p>
结束部分	5分钟	<p>1, 集合整队放松。  2, 讲评练习情况。  3, 布置课后练习作业。  4, 下课礼仪。</p>	<p>××××××××××  ××××××××××</p> <p style="text-align: center;">※</p>
参考教材		1 《田径》	场地器材：踏跳板一个，沙扒
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, 学习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4, 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标: 通过讲解跳远项目的特点, 建立跳远的技术概念。 2 能力目标: 发展和提高学生上、下肢力量, 提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		挺身式技术动作	
教学难点		助跑的速度转化为空中的动能	
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>

基本部分	65分钟	<p>一 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>1、一步借斜面踏跳板接腾空步进沙坑 2、10m 慢跑借斜面踏跳板接腾空步进沙坑 3、30m 加速跑上斜面踏跳板接腾空步进沙坑 4、30m 加速上踏跳板接腾空步进沙坑（去掉斜面踏跳板）</p> <p>二 复习上步起跳技术</p> <p>2、体会起跳着板技术</p> <p>2、慢跑以起跳腿用力跑动 30米 3、慢跑以摆动腿用力跑动 30米 4、蹬摆协调用力跑动，手臂自然摆动 30米</p> <p>三 学习“挺身式”空中动作</p> <p>挺身式：进入腾空步后，摆动腿的大腿随即积极下放，小腿由前向后下呈弧形摆动，髋关节伸展，两臂向下、向后上方摆动，这时留在身后的起跳腿与向后摆动的摆动腿靠拢，臀部前移，胸、腰稍向前挺，形成展体挺身的姿势。</p> <p>四 身体素质练习：</p> <p>1，单脚跳 30米×4组 2，原地深蹲起跳 20个×4组</p>	<p>要求：</p> <p>1、踏板有力，空中有停顿，动作舒展 2、摆动腿先落沙坑，身体迅速先缓冲化解冲力，以达到保护脚踝关节。</p> <p>教学步骤：</p> <p>1 教师讲解示范 2 学生集体练习 3 教师带领学生做练习，在做前讲解技术要领</p> <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。 要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位 要求：空中有停顿，动作舒展</p> <p>组织教法：</p> <p>1、利用斜面踏跳板，助跑4—6步在斜面踏跳板上起跳，跳起后成腾空步姿势，摆动腿放下并向后摆，起跳腿屈膝与向后摆动的摆动腿靠拢，两臂配合摆动上举，髋部前移，挺胸展体成挺身式，然后收腹举腿，两臂由上向后下再向前摆动，两脚落进污水沙坑。 助跑15—20m助跑踏斜面踏跳板练习“挺身式”空中动作。</p>
结束部分	5分钟	<p>1，集合整队放松。 2，讲评练习情况。 3，布置课后练习作业。 4，下课礼仪。</p>	<p>×××××××××× ××××××××××  ※</p>
参考教材		1 《田径》	场地器材：踏跳板一个，沙扒
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, 学习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4, 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标: 通过讲解跳远项目的特点, 建立跳远的技术概念。 2 能力目标: 发展和提高学生上、下肢力量, 提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		挺身式技术动作	
教学难点		助跑的速度转化为空中的动能	
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>

基本部分	65分钟	<p>一 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>1、一步借斜面踏跳板接腾空步进沙坑 2、10m 慢跑借斜面踏跳板接腾空步进沙坑 3、30m 加速跑上斜面踏跳板接腾空步进沙坑 4、30m 加速上踏跳板接腾空步进沙坑（去掉斜面踏跳板）</p> <p>二 复习上步起跳技术</p> <p>3、体会起跳着板技术</p> <p>2、慢跑以起跳腿用力跑动 30米 3、慢跑以摆动腿用力跑动 30米 4、蹬摆协调用力跑动，手臂自然摆动 30米</p> <p>三 学习“挺身式”空中动作</p> <p>挺身式：进入腾空步后，摆动腿的大腿随即积极下放，小腿由前向后下呈弧形摆动，髋关节伸展，两臂向下、向后上方摆动，这时留在身后的起跳腿与向后摆动的摆动腿靠拢，臀部前移，胸、腰稍向前挺，形成展体挺身的姿势。</p> <p>四 身体素质练习：</p> <p>1，单脚跳 30米×4组 2，原地深蹲起跳 20个×4组</p>	<p>要求：</p> <p>1、踏板有力，空中有停顿，动作舒展 2、摆动腿先落沙坑，身体迅速先缓冲化解冲力，以达到保护脚踝关节。</p> <p>教学步骤：</p> <p>1 教师讲解示范 2 学生集体练习 3 教师带领学生做练习，在做前讲解技术要领</p> <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。 要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位 要求：空中有停顿，动作舒展</p> <p>组织教法：</p> <p>2、利用斜面踏跳板，助跑4—6步在斜面踏跳板上起跳，跳起后成腾空步姿势，摆动腿放下并向后摆，起跳腿屈膝与向后摆动的摆动腿靠拢，两臂配合摆动上举，髋部前移，挺胸展体成挺身式，然后收腹举腿，两臂由上向后下再向前摆动，两脚落进污水沙坑。 助跑15—20m 助跑踏斜面踏跳板练习“挺身式”空中动作。</p>
结束部分	5分钟	<p>1，集合整队放松。 2，讲评练习情况。 3，布置课后练习作业。 4，下课礼仪。</p>	<p>×××××××××× ××××××××××  ※</p>
参考教材		1 《田径》	场地器材：踏跳板一个，沙扒
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, 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 3, 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标: 通过讲解跳远项目的特点, 建立跳远的技术概念。 2 能力目标: 发展和提高学生上、下肢力量, 提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		挺身式技术动作	
教学难点		助跑的速度转化为空中的动能	
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>

基本部分	65分钟	<p>一 复习腾空步技术</p> <p>1、10m 慢跑借斜面踏跳板接腾空步进沙坑 2、30m 加速跑上斜面踏跳板接腾空步进沙坑 3、30m 加速上踏跳板接腾空步进沙坑（去掉斜面踏跳板）</p> <p>二 复习上步起跳技术</p> <p>1 体会起跳着板技术 2 慢跑以起跳腿用力跑动 30 米 3 慢跑以摆动腿用力跑动 30 米 4 蹬摆协调用力跑动，手臂自然摆动 30 米</p> <p>三 复习“挺身式”空中动作</p> <p>挺身式：进入腾空步后，摆动腿的大腿随即积极下放，小腿由前向后下呈弧形摆动，髋关节伸展，两臂向下、向后上方摆动，这时留在身后的起跳腿与向后摆动的摆动腿靠拢，臀部前移，胸、腰稍向前挺，形成展体挺身的姿势。</p> <p>四 身体素质练习：</p> <p>1，单脚跳 30 米×4 组 2，原地深蹲起跳 20 个×4 组</p>	<p>要求：</p> <p>1、踏板有力，空中有停顿，动作舒展 2、摆动腿先落沙坑，身体迅速先前缓冲化解冲力，以达到保护脚踝关节。</p> <p>教学步骤： 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。 要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位 要求：空中有停顿，动作舒展</p> <p>组织教法：</p> <p>1、利用斜面踏跳板练习短、中程距离助跑完成“挺身式”空中动作。 2、观察纠正错误动作 3、教学观摩（选出完成得好同学动作示范，其它同学观摩、发表感想） 4、培养自信、自强能力，切莫急于做落地动作。</p>
结束部分	5分钟	<p>1，集合整队放松。 2，讲评练习情况。 3，布置课后练习作业。 4，下课礼仪。</p>	<p>×××××××××× ××××××××××  ※</p>
参考教材	1 《田径》	场地器材：踏跳板一个，沙扒	
课后小记			

## (第 22 次课)

教学内容		1, 复习腾空步和上步起跳技术 2, 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 3, 身体素质练习																
教学目标		1 认知目标: 通过讲解跳远项目的特点, 建立跳远的技术概念。 2 能力目标: 发展和提高学生上、下肢力量, 提高速度、灵敏、协调等运动素质。																
教学重点		挺身式技术动作																
教学难点		助跑的速度转化为空中的动能																
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> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto; border: none;"> <tr> <td style="padding: 0 10px;">×</td> <td style="padding: 0 10px;">×</td> <td style="padding: 0 10px;">×</td> <td style="padding: 0 10px;">×</td> <td style="padding: 0 10px;">×</td> </tr> <tr> <td style="padding: 0 10px;">×</td> <td style="padding: 0 10px;">×</td> <td style="padding: 0 10px;">×</td> <td style="padding: 0 10px;">×</td> <td style="padding: 0 10px;">×</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align: center; padding: 5px 0;">▲</td> </tr> </table> <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>															

基本部分	65分钟	<p>一 复习腾空步技术</p> <p>1、10m 慢跑借斜面踏跳板接腾空步进沙坑</p> <p>2、30m 加速跑上斜面踏跳板接腾空步进沙坑</p> <p>3、30m 加速上踏跳板接腾空步进沙坑（去掉斜面踏跳板）</p> <p>二 复习上步起跳技术</p> <p>1 体会起跳着板技术</p> <p>2 慢跑以起跳腿用力跑动 30 米</p> <p>3 慢跑以摆动腿用力跑动 30 米</p> <p>4 蹬摆协调用力跑动，手臂自然摆动 30 米</p> <p>三 复习“挺身式”空中动作</p> <p>挺身式：进入腾空步后，摆动腿的大腿随即积极下放，小腿由前向后下呈弧形摆动，髋关节伸展，两臂向下、向后上方摆动，这时留在身后的起跳腿与向后摆动的摆动腿靠拢，臀部前移，胸、腰稍向前挺，形成展体挺身的姿势。</p> <p>四 身体素质练习：</p> <p>1，单脚跳 30 米×4 组</p> <p>2，原地深蹲起跳 20 个×4 组</p>	<p>要求：</p> <p>1、踏板有力，空中有停顿，动作舒展</p> <p>2、摆动腿先落沙坑，身体迅速先前缓冲化解冲力，以达到保护脚踝关节。</p> <p>教学步骤：</p> <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>组织教法：</p> <p>1、利用斜面踏跳板练习短、中程距离助跑完成“挺身式”空中动作。</p> <p>2、观察纠正错误动作</p> <p>3、教学观摩（选出完成得好同学动作示范，其它同学观摩、发表感想）</p> <p>4、培养自信、自强能力，切莫急于做落地动作。</p>
结束部分	5分钟	<p>1，集合整队放松。</p> <p>2，讲评练习情况。</p> <p>3，布置课后练习作业。</p> <p>4，下课礼仪。</p>	<p>××××××××××</p> <p>××××××××××</p> <p style="text-align: center;">※</p>
参考教材	1 《田径》		场地器材：踏跳板一个，沙扒
课后小记			

## (第 23 次课)

教学内容		1, 复习腾空步和上步起跳技术 2, 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 3, 身体素质练习																
教学目标		1 认知目标: 通过讲解跳远项目的特点, 建立跳远的技术概念。 2 能力目标: 发展和提高学生上、下肢力量, 提高速度、灵敏、协调等运动素质。																
教学重点		挺身式技术动作																
教学难点		助跑的速度转化为空中的动能																
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;"> <table style="border: none; margin: auto;"> <tr> <td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td> </tr> <tr> <td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>▲</td><td></td><td></td> </tr> </table> </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. 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>															

基本部分	65分钟	<p>一 复习腾空步技术</p> <p>1、10m 慢跑借斜面踏跳板接腾空步进沙坑 2、30m 加速跑上斜面踏跳板接腾空步进沙坑 3、30m 加速上踏跳板接腾空步进沙坑（去掉斜面踏跳板）</p> <p>二 复习上步起跳技术</p> <p>1 体会起跳着板技术 2 慢跑以起跳腿用力跑动 30 米 3 慢跑以摆动腿用力跑动 30 米 4 蹬摆协调用力跑动，手臂自然摆动 30 米</p> <p>三 复习“挺身式”空中动作</p> <p>挺身式：进入腾空步后，摆动腿的大腿随即积极下放，小腿由前向后下呈弧形摆动，髋关节伸展，两臂向下、向后上方摆动，这时留在身后的起跳腿与向后摆动的摆动腿靠拢，臀部前移，胸、腰稍向前挺，形成展体挺身的姿势。</p> <p>四 身体素质练习：</p> <p>1，单脚跳 30 米×4 组 2，原地深蹲起跳 20 个×4 组</p>	<p>要求：</p> <p>1、踏板有力，空中有停顿，动作舒展 2、摆动腿先落沙坑，身体迅速先前缓冲化解冲力，以达到保护脚踝关节。</p> <p>教学步骤： 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。 要求：身体放松，动作协调 要求：用力时，动作体会到位 要求：空中有停顿，动作舒展</p> <p>组织教法：</p> <p>1、利用斜面踏跳板练习短、中程距离助跑完成“挺身式”空中动作。 2、观察纠正错误动作 3、教学观摩（选出完成得好同学动作示范，其它同学观摩、发表感想） 4、培养自信、自强能力，切莫急于做落地动作。</p>
结束部分	5分钟	<p>1，集合整队放松。 2，讲评练习情况。 3，布置课后练习作业。 4，下课礼仪。</p>	<p>×××××××××× ××××××××××  ※</p>
参考教材	1 《田径》	场地器材：踏跳板一个，沙扒	
课后小记			

## (第 24 次课)

教学内容		1, 复习腾空步和上步起跳技术 2, 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 3, 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标: 通过讲解跳远项目的特点, 建立跳远的技术概念。 2 能力目标: 发展和提高学生上、下肢力量, 提高速度、灵敏、协调等运动素质。	
教学重点		挺身式技术动作	
教学难点		助跑的速度转化为空中的动能	
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>

基本部分	65分钟	<p>一 复习腾空步技术</p> <p>1、10m 慢跑借斜面踏跳板接腾空步进沙坑</p> <p>2、30m 加速跑上斜面踏跳板接腾空步进沙坑</p> <p>3、30m 加速上踏跳板接腾空步进沙坑（去掉斜面踏跳板）</p> <p>二 复习上步起跳技术</p> <p>1 体会起跳着板技术</p> <p>2 慢跑以起跳腿用力跑动 30 米</p> <p>3 慢跑以摆动腿用力跑动 30 米</p> <p>4 蹬摆协调用力跑动，手臂自然摆动 30 米</p> <p>三 复习“挺身式”空中动作</p> <p>挺身式：进入腾空步后，摆动腿的大腿随即积极下放，小腿由前向后下呈弧形摆动，髋关节伸展，两臂向下、向后上方摆动，这时留在身后的起跳腿与向后摆动的摆动腿靠拢，臀部前移，胸、腰稍向前挺，形成展体挺身的姿势。</p> <p>四 身体素质练习：</p> <p>1，单脚跳 30 米×4 组</p> <p>2，原地深蹲起跳 20 个×4 组</p>	<p>要求：</p> <p>1、踏板有力，空中有停顿，动作舒展</p> <p>2、摆动腿先落沙坑，身体迅速先前缓冲化解冲力，以达到保护脚踝关节。</p> <p>教学步骤：</p> <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>组织教法：</p> <p>1、利用斜面踏跳板练习短、中程距离助跑完成“挺身式”空中动作。</p> <p>2、观察纠正错误动作</p> <p>3、教学观摩（选出完成得好同学动作示范，其它同学观摩、发表感想）</p> <p>4、培养自信、自强能力，切莫急于做落地动作。</p>
结束部分	5分钟	<p>1，集合整队放松。</p> <p>2，讲评练习情况。</p> <p>3，布置课后练习作业。</p> <p>4，下课礼仪。</p>	<p>××××××××××</p> <p>××××××××××</p> <p style="text-align: center;">※</p>
参考教材	1 《田径》		场地器材：踏跳板一个，沙扒
课后小记			

## (第 25 次课)

教学内容		1, 介绍掷标枪技术概念 2, 初步了解掷标枪技术 3, 掷标枪专门练习 4, 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标: 初步建立掷标枪运动的完整技术概念。 2 能力目标: 初步掌握标枪的握持方法和正确的出手动作。	
教学重点		最后用力的鞭打, 肩关节的上翻	
教学难点		上下肢的发力成同一方向	
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 三、双人专门柔韧练习 3 节 1、双人压肩 2、双人侧拉肩	要求: 1、认真。 2、幅度要大, 动作由慢至快, 由轻至重。

基本部分	65分钟	<p>一、介绍掷标枪技术概念。</p> <p>1. 掷标枪的完整技术是一个连续过程，完整技术分为握枪和持枪、助跑、最后用力和维持身体平稳四个部分。</p> <p>2. 最后用力是主要技术环节，助跑与最后用力的结合是掷标枪技术的关键。</p> <p>二、学习握持枪技术</p> <p>1、现代式握法（拇指中指握法） 要领：将标枪斜放在掌心，拇指和中指握在枪绳把末端第一圈上沿，食指自然的斜握于枪身，无名指和小指握在绳把上。</p> <p>2、普通式握法（拇指食指握枪） 要领：拇指、食指握在枪绳把末端边沿，其余手指顺着食指方向握在缠绳手上面。</p> <p>三、掷标枪专门练习</p> <p>1、原地正面插枪练习 要领：两脚前后站立，持枪于肩后上方，枪尖低于枪尾，蹬伸右腿，以胸带肩，甩臂将枪插在前下方 10 米左右地上。</p> <p>2、原地侧向插枪练习 要领：侧对投掷方向站立，举枪于肩后上方，枪尖低于枪尾，蹬腿转腰带动胸、肩、臂将枪插在前下方 10~15 米左右地上。</p> <p>重难点：鞭打的用力顺序。</p> <p>四、身体素质</p> <p>单杠引体向上 10 次*3 组</p> <p>双杠屈臂支撑 10 次*3 组</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、教师示范、讲解原地插枪技术要领。</p> <p>2、投掷前集体徒手模仿练习 5~8 次，体会动作过程与要领。</p> <p>3、集体听口令原地正面插枪练习。 约 10 次</p> <p>4、集体听口令原地侧向插枪练习。 约 15 次</p> <p>5、练习中观察，及时集中纠正主要错误动作。</p> <p>注意点：</p> <p>1、注意强调枪的位置与方向。</p> <p>2、强调以大带小的鞭打用力顺序。</p> <p>3、强调左腿的支撑。</p> <p>4、加强纪律性及安全教育。</p>
结束部分	5分钟	<p>1, 集合整队放松。</p> <p>2, 讲评练习情况。</p> <p>3, 布置课后练习作业。</p> <p>4, 下课礼仪。</p>	<p>××××××××××</p> <p>××××××××××</p> <p>※</p>
参考教材		1 《田径》	场地器材：标枪若干
课后小记			

## (第 26 次课)

教学内容		1, 介绍掷标枪技术概念 2, 初步了解掷标枪技术 3, 掷标枪专门练习 4, 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标: 初步建立掷标枪运动的完整技术概念。 2 能力目标: 初步掌握标枪的握持方法和正确的出手动作。	
教学重点		最后用力的鞭打, 肩关节的上翻	
教学难点		上下肢的发力成同一方向	
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 三、双人专门柔韧练习 3 节 2、双人压肩 2、双人侧拉肩	要求: 1、认真。 2、幅度要大, 动作由慢至快, 由轻至重。

基本部分	65分钟	<p>1、原地正面插标枪          两脚前后开立，左脚在前，右手持枪，枪尖低于枪尾，尽量将标枪置于右肩后上方，用力时将标枪向前下方约 6-8 米处掷出，并尽量枪尖先着地。</p> <p>练习 15 次</p> <p>画相隔二米的平行线区域，要求学生将标枪插入在区域内。</p> <p>练习 10 次</p> <p>2、原地侧面插枪          两脚前后开立，左脚在前并靠近右腿，体重放在右腿上，身体侧对投掷方向，投掷臂向后伸直，标枪指向前下方。用力时左腿向前迈一步，翻肩转体，利用两腿蹬地和振胸力量，以胸带臂将标枪向前下方 8—10 米处掷出，标枪落地时最好能插在地上。</p> <p>练习 15 次</p> <p>四 身体素质</p> <p>单杠引体向上 10 次*3 组</p> <p>双杠屈臂支撑 10 次*3 组</p>	<p>注意：控制好枪，发力顺序正确，肩一臂一腕，顺着枪尖发力，要求标枪插立于投掷区内，飞行轨迹呈斜线插入。</p> <p>教师巡回指导          注意鞭打的用力顺序。</p> <p>注意事项：          a 做好翻肩的动作，掌握自下而上的用力顺序，鞭打动作快速有力，用力方向应通过标枪纵轴。          b 预备时标枪头位于前额附近，用力时积极蹬伸右腿，形成髋关节在前、肩在后的满弓要使标枪保持正确的角度和方向。</p>
结束部分	5分钟	<p>1, 集合整队放松。          2, 讲评练习情况。          3, 布置课后练习作业。          4, 下课礼仪。</p>	<p>××××××××××          ××××××××××</p> <p style="text-align: center;">※</p>
参考教材	1 《田径》		场地器材：标枪若干
课后小记			

## (第 27 次课)

教学内容		1, 学习原地和上步掷标枪 2, 掷标枪专门练习 3, 身体素质练习																
教学目标		1 认知目标: 建立掷标枪运动的完整技术概念。 2 能力目标: 掌握标枪的握持方法和正确的出手动作。																
教学重点		最后用力的鞭打, 肩关节的上翻																
教学难点		上下肢的发力成同一方向																
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;"> <table style="border: none; margin: auto;"> <tr> <td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td> </tr> <tr> <td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>▲</td><td></td><td></td> </tr> </table> </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. 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>三、双人专门柔韧练习 3 节</p> <p>3、双人压肩</p> <p>2、双人侧拉肩</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>															

基本部分	65分钟	<p>1、原地正面插标枪</p> <p>练习</p> <p>2、原地侧面插枪</p> <p>练习</p> <p>3、鞭打练习 右手持小树技，采用原地正面和侧向投枪的预备姿势，然后快速向前上方的标志物做鞭打动作。</p> <p>练习</p> <p>4、转肩成“满弓”</p> <p>练习</p> <p>5、持枪做连续交叉步跑</p> <p>练习</p> <p>6、交叉步投枪</p> <p>练习</p> <p>7 身体素质 单杠引体向上 10 次*3 组 双杠屈臂支撑 10 次*3 组</p>	<p>注意：</p> <p>a 控制好枪，发力顺序正确，肩一臂一腕，顺着枪尖发力，要求标枪插立于投掷区内，飞行轨迹呈斜线插入。</p> <p>b 练习中依次以一位学生示范，其它同学观摩，教师指导，纠正错误动作，然后再展开练习。</p> <p>c 持枪臂放松自然，鞭打动作快速有力。</p> <p>要求：用力时，左腿向前迈一步，右腿蹬转，向前送髋，右臂翻转至肩上，上体转成正对投掷方向，成“满弓”姿势。</p> <p>要求：持枪做一个交叉步默停顿一秒。</p> <p>要求：注意保持标枪的稳定性，交叉步时两腿协调用力，加大蹬摆动作的幅度，交叉步做出超越动作，上体不要主动后倒。</p>
结束部分	5分钟	<p>1, 集合整队放松。</p> <p>2, 讲评练习情况。</p> <p>3, 布置课后练习作业。</p> <p>4, 下课礼仪。</p>	<p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">※</p>
参考教材	1 《田径》		场地器材：标枪若干
课后小记			

## (第 28 次课)

教学内容		1, 学习原地和上步掷标枪 2, 掷标枪专门练习 3, 身体素质练习	
教学目标		1 认知目标: 建立掷标枪运动的完整技术概念。 2 能力目标: 掌握标枪的握持方法和正确的出手动作。	
教学重点		最后用力的鞭打, 肩关节的上翻	
教学难点		上下肢的发力成同一方向	
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. 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>三、双人专门柔韧练习 3 节</p> <p>4、双人压肩</p> <p>2、双人侧拉肩</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>

基本部分	65分钟	<p>1、原地正面插标枪</p> <p>练习</p> <p>2、原地侧面插枪</p> <p>练习</p> <p>3、鞭打练习 右手持小树技，采用原地正面和侧向投枪的预备姿势，然后快速向前上方的标志物做鞭打动作。</p> <p>练习</p> <p>4、转肩成“满弓”</p> <p>练习</p> <p>5、持枪做连续交叉步跑</p> <p>练习</p> <p>6、交叉步投枪</p> <p>练习</p> <p>7 身体素质 单杠引体向上 10 次*3 组 双杠屈臂支撑 10 次*3 组</p>	<p>注意：</p> <p>a 控制好枪，发力顺序正确，肩一臂一腕，顺着枪尖发力，要求标枪插立于投掷区内，飞行轨迹呈斜线插入。</p> <p>b 练习中依次以一位学生示范，其它同学观摩，教师指导，纠正错误动作，然后再展开练习。</p> <p>c 持枪臂放松自然，鞭打动作快速有力。</p> <p>要求：用力时，左腿向前迈一步，右腿蹬转，向前送髋，右臂翻转至肩上，上体转成正对投掷方向，成“满弓”姿势。</p> <p>要求：持枪做一个交叉步默停顿一秒。</p> <p>要求：注意保持标枪的稳定性，交叉步时两腿协调用力，加大蹬摆动作的幅度，交叉步做出超越动作，上体不要主动后倒。</p>
结束部分	5分钟	<p>1, 集合整队放松。</p> <p>2, 讲评练习情况。</p> <p>3, 布置课后练习作业。</p> <p>4, 下课礼仪。</p>	<p>XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">※</p>
参考教材	1 《田径》		场地器材：标枪若干
课后小记			

## (第 29 次课)

教学内容		1, 复习投掷步掷枪 2, 学习全程助跑掷标枪技术 3, 专项身体素质练习	
教学目标		1 认知目标: 建立掷标枪运动的完整技术概念。 2 能力目标: 掌握标枪的握持方法和正确的出手动作。	
教学重点		最后用力的鞭打, 肩关节的上翻	
教学难点		上下肢的发力成同一方向	
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. 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>三、双人专门柔韧练习 3 节</p> <p>5、双人压肩</p> <p>2、双人侧拉肩</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>

基本部分	65分钟	<p>1、复习原地正面掷标枪技术 练习</p> <p>2、复习原地侧向掷标枪技术 练习</p> <p>3、复习交叉步掷标枪技术</p> <p>4、学习投掷步投枪技术 左脚踏上标掷线，右脚向前迈出的同时右臂向后引枪，左臂前伸，右脚落地，完成第一步。左脚前迈落地完成第二步，这时身体侧对投掷方向，完成引枪动作，然后做交叉步，左脚落地完成投掷步技术。</p> <p>5 学习完整的助跑掷标枪技术 练习 5-8 次</p> <p>6 身体素质 单杠引体向上 10 次*3 组 双杠屈臂支撑 10 次*3 组</p>	<p>教师巡回指导，纠正学生的错误</p> <p>注意：控制好枪，形成良好的超越器械姿势，用力顺序要正确。</p> <p>学生按要求进行练习 注意事项：持枪助跑或全程助跑掷枪，先在慢速助跑中进行，然后逐渐加快助跑的速度。</p>
结束部分	5分钟	<p>1, 集合整队放松。 2, 讲评练习情况。 3, 布置课后练习作业。 4, 下课礼仪。</p>	<p>XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">※</p>
参考教材	1 《田径》		场地器材：标枪若干
课后小记			

## (第 30 次课)

教学内容		1, 复习投掷步掷枪 2, 复习全程助跑掷标枪技术 3, 专项身体素质练习																
教学目标		1 认知目标: 建立掷标枪运动的完整技术概念。 2 能力目标: 掌握标枪的握持方法和正确的出手动作。																
教学重点		最后用力的鞭打, 肩关节的上翻																
教学难点		上下肢的发力成同一方向																
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;"> <table style="border: none; margin: auto;"> <tr> <td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td> </tr> <tr> <td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>▲</td><td></td><td></td> </tr> </table> </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. 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>三、双人专门柔韧练习 3 节</p> <p>6、双人压肩</p> <p>2、双人侧拉肩</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>															

基本部分	65分钟	<p>1、复习原地正面掷标枪技术</p> <p>练习</p> <p>2、复习原地侧向掷标枪技术</p> <p>练习</p> <p>3、复习交叉步掷标枪技术</p> <p>4、复习投掷步投枪技术</p> <p>左脚踏上标掷线，右脚向前迈出的同时右臂向后引枪，左臂前伸，右脚落地，完成第一步。左脚前迈落地完成第二步，这时身体侧对投掷方向，完成引枪动作，然后做交叉步，左脚落地完成投掷步技术。</p> <p>5 复习完整的助跑掷标枪技术</p> <p>练习 5-8 次</p> <p>6 身体素质</p> <p>单杠引体向上 10 次*3 组</p> <p>双杠屈臂支撑 10 次*3 组</p>	<p>教师巡回指导，纠正学生的错误</p> <p>注意：控制好枪，形成良好的超越器械姿势，用力顺序要正确。</p> <p>要求：</p> <p>a 强调动作的连贯性和节奏，从预跑、投掷步至标枪出手，动作要连贯。</p> <p>b 反复练习，达到基本稳定。</p> <p>c 助跑与投掷动作要协调配合，不要急于追求成绩，防止影响正确完成动作。</p>
结束部分	5分钟	<p>1, 集合整队放松。</p> <p>2, 讲评练习情况。</p> <p>3, 布置课后练习作业。</p> <p>4, 下课礼仪。</p>	<p>××××××××××</p> <p>××××××××××</p> <p>※</p>
参考教材	1 《田径》	场地器材：标枪若干	
课后小记			