



揭阳职业技术学院

# 艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 体育教育

班级 2024 级

课程 田径专选四



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 介绍掷标枪技术概念 2 初步了解掷标枪技术 3 掷标枪专门练习		
教学目标	1、使学生了解掷标枪的一般知识。 2、初步掌握标枪的握持“提、转、抬、鞭”和初步掌握掷标枪技术。 3、发展学生的投掷能力。		
教学重点	最后用力鞭打动作。		
教学难点	难点在发力顺序和方向。		
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>    1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p>    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、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>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>①</p> <p>（现代式）</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>②</p> <p>（普通式）</p> </div> </div> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师示范、讲解原地插枪技术要领。</li> <li>2、投掷前集体徒手模仿练习5~8次，体会动作过程与要领。</li> <li>3、集体听口令原地正面插枪练习。 约10次</li> <li>4、集体听口令原地侧向插枪练习。 约15次</li> <li>5、练习中观察，及时集中纠正主要错误动作。</li> </ol> <p>注意点：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、注意强调枪的位置与方向。</li> <li>2、强调以大带小的鞭打用力顺序。</li> <li>3、强调左腿的支撑。</li> <li>4、加强纪律性及安全教育。</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；标枪每人 1 支。</p>
课后小记			

## (第2次课)

教学内容	1 原地正面插标枪 2 原地侧身投标枪		
教学目标	1、使学生了解掷标枪的一般知识。 2、初步掌握标枪的握持“提、转、抬、鞭”和初步掌握掷标枪技术。 3、发展学生的投掷能力。		
教学重点	最后用力鞭打动作。		
教学难点	难点在发力顺序和方向。		
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	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>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>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</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	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；标枪每人 1 支。</p>
课后小记			

### (第3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 专项身体素质练习	
教学目标		1、掌握鞭打技术。 2、学习上步掷标枪技术。 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		最后用力鞭打动作。	
教学难点		难点在发力顺序和方向。	
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> <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>1、原地正面插标枪 练习</p> <p>2、原地侧面插枪 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。 练习</p> <p>4、转肩成“满弓” 练习</p> <p>5、持枪做连续交叉步跑 练习</p> <p>6、交叉步投枪 练习</p>	<p>注意： 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。 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。 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>
-------------	-------------	--	--

		<p>7、身体素质练习</p> <p>a 利用橡皮绳固定一头做翻肩鞭打练习 (4组/10次)</p> <p>b 卷腹两头起 (4组/15次)</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；标枪每人 1 支。</p>
课后小记			

### (第4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 专项身体素质练习	
教学目标		1、掌握鞭打技术。 2、学习上步掷标枪技术。 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		最后用力鞭打动作。	
教学难点		难点在发力顺序和方向。	
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> <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>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</p> <p>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>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>
------	------	---	---

		<p>8、身体素质练习</p> <p>a 利用橡皮绳固定一头做翻肩鞭打练习 (4组/10次)</p> <p>b 卷腹两头起 (4组/15次)</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松整理活动 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： 投掷场地 1 块；标枪每人 1 支。</p>
<p>课后小记</p>			

(第5次课)

教学内容	1 复习原地和上步掷标枪 2 学习投掷步掷枪 3 专项身体素质练习		
教学目标	1、完善掷标枪的鞭打技术 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	最后用力鞭打动作。		
教学难点	难点在发力顺序和方向。		
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>    1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p>    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>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、学习投掷步接用力技术</p> <p>6、身体素质练习</p> <p>a 利用橡皮绳固定一头做翻肩鞭打练习 (4组/10次)</p> <p>b 卷腹两头起 (4组/15次)</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>教师先进行讲解示范，然后组织学生练习，巡回指导，纠正学生错误。练习步骤如下： a、走动练习：走动中完成投掷步动作后进行投枪练习 b、完整的投掷步接用力投枪练习</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；标枪每人 1 支。</p>
课后小记			

## (第6次课)

教学内容		1 复习原地和上步掷标枪 2 学习投掷步掷枪 3 专项身体素质练习	
教学目标		1、完善掷标枪的鞭打技术 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		最后用力鞭打动作。	
教学难点		难点在发力顺序和方向。	
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> <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>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>6、学习投掷步接用力技术</p> <p>6、身体素质练习</p> <p>a 利用橡皮绳固定一头做翻肩鞭打练习 (4组/10次)</p> <p>b 卷腹两头起 (4组/15次)</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>教师先进行讲解示范，然后组织学生练习，巡回指导，纠正学生错误。练习步骤如下： a、走动练习：走动中完成投掷步动作后进行投枪练习 b、完整的投掷步接用力投枪练习</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；标枪每人 1 支。</p>
课后小记			

## (第7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、完善掷标枪的鞭打技术 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		最后用力鞭打动作。	
教学难点		难点在发力顺序和方向。	
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> <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>1, 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>2学习持枪助跑技术 助跑时面对投掷方向，上体垂直地面，两眼平视前方，动作放松且有弹性，大腿积极前摆，用前脚掌着地，后蹬有力，左臂自然摆动，持枪臂可随跑的动作做小幅度前后自然摆动。</p> <p>3 学习短程助跑掷标枪技术</p> <p>4 学习完整的助跑掷标枪技术 练习 5-8 次</p> <p>5 身体素质练习</p> <p>a 利用橡皮绳固定一头做翻肩鞭打练习 (4 组/10 次)</p> <p>b 卷腹两头起 (4 组/15 次)</p>	<p>教师先进行讲解示范，然后组织学生练习，巡回指导，纠正学生错误。练习步骤如下： a、走动练习：走动中完成投掷步动作后进行投枪练习 b、完整的投掷步接用力投枪练习</p> <p>重点：助跑和最后用力连贯，最后用力时形成良好的超越器械的姿势。 注意：最后用力的顺序要正确，动作要连贯。 组织：教师示范，讲解动作要领，强调重点，学生根据掌握情况分成两组进行练习，教师观察学生练习情况，及时进行指导，帮助纠正错误。</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	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；标枪每人 1 支。</p>
课后小记			

## (第8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、完善掷标枪的鞭打技术 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		最后用力鞭打动作。	
教学难点		难点在发力顺序和方向。	
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> <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	60分钟	<p>1, 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>2学习持枪助跑技术 助跑时面对投掷方向，上体垂直地面，两眼平视前方，动作放松且有弹性，大腿积极前摆，用前脚掌着地，后蹬有力，左臂自然摆动，持枪臂可随跑的动作做小幅度前后自然摆动。</p> <p>3 学习短程助跑掷标枪技术</p> <p>4 学习完整的助跑掷标枪技术 练习 5-8 次</p> <p>5 身体素质练习</p> <p>a 利用橡皮绳固定一头做翻肩鞭打练习 (4 组/10 次)</p> <p>b 卷腹两头起 (4 组/15 次)</p>	<p>教师先进行讲解示范，然后组织学生练习，巡回指导，纠正学生错误。练习步骤如下： a、走动练习：走动中完成投掷步动作后进行投枪练习 b、完整的投掷步接用力投枪练习</p> <p>重点：助跑和最后用力连贯，最后用力时形成良好的超越器械的姿势。 注意：最后用力的顺序要正确，动作要连贯。 组织：教师示范，讲解动作要领，强调重点，学生根据掌握情况分成两组进行练习，教师观察学生练习情况，及时进行指导，帮助纠正错误。</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	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；标枪每人 1 支。</p>
课后小记			

## (第9次课)

教学内容		1 掷标枪专门练习 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、复习全程助跑掷标枪技术。 2、培养学生力量和身体协调能力。 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		最后用力鞭打动作。	
教学难点		难点在发力顺序和方向。	
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>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	60分钟	<p>1、复习原地侧向投枪 练习 5-8 次</p> <p>2、复习交叉步投枪 练习 5-8 次</p> <p>3 复习全程助跑掷枪技术</p> <p>4 身体素质练习</p> <p>a 利用橡皮绳固定一头做翻肩鞭打练习 (4 组/10 次)</p> <p>b 卷腹两头起 (4 组/15 次)</p>	<p>教师巡回指导，纠正错误。</p> <p>要求： 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。 b 反复练习，达到基本稳定。 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	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；标枪每人 1 支。</p>
课后小记			

## (第 10 次课)

教学内容		1 掷标枪专门练习 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、复习全程助跑掷标枪技术。 2、培养学生力量和身体协调能力。 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		最后用力鞭打动作。	
教学难点		难点在发力顺序和方向。	
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> <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	60分钟	<p>1、复习原地侧向投枪 练习 5-8 次</p> <p>2、复习交叉步投枪 练习 5-8 次</p> <p>3 复习全程助跑掷枪技术</p> <p>4 身体素质练习</p> <p>    a 利用橡皮绳固定一头做翻肩鞭打练习     (4 组/10 次)</p> <p>    b 卷腹两头起     (4 组/15 次)</p>	<p>教师巡回指导，纠正错误。</p> <p>要求： 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。 b 反复练习，达到基本稳定。 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	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；标枪每人 1 支。</p>
课后小记			

(第 11 次课)

教学内容		1 改进和提高掷标枪技术 2 复习全程助跑掷标枪技术	
教学目标		1、复习全程助跑掷标枪技术。 2、培养学生力量和身体协调能力。 3、发展学生的投掷能力。	
教学重点		最后用力鞭打动作。	
教学难点		难点在发力顺序和方向。	
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>    1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p>    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	60分钟	<p>1、复习原地侧向投枪</p> <p>练习 5-8 次</p> <p>2、复习交叉步投枪</p> <p>练习 5-8 次</p> <p>3 复习全程助跑掷枪技术</p> <p>练习</p> <p>4、改进和提高全程掷标枪技术</p> <p>练习</p>	<p>教师巡回指导，纠正错误。针对个人在技术上存在的错误，选用不同方法，改进和完善技术。</p> <p>注意事项：  a 要及时指出学生在技术上存在的错误，提出纠正的方法  b 分组练习时，应将重点放在完成动作的质量和培养学生分析技术、发现和纠正错误动作的能力方面。</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；标枪每人 1 支。</p>
课后小记			

## (第 12 次课)

教学内容		1 竞赛组织和裁判法 2 考核	
教学目标			
教学重点			
教学难点			
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	考核 a 技评 b 达标	采用比赛规则进行考核，学生负责裁判工作。
------	------	--------------------	----------------------

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；标枪每人 1 支。</p>
课后小记			

## (第 13 次课)

教学内容		1 介绍跨栏跑技术概念 2 学习和掌握过栏技术 3 跨栏跑专门练习 4 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
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

一 介绍跨栏运动跨栏跑摆动腿和起跨腿的区分方法是：摆动腿和攻栏腿是一样的，攻栏腿通俗讲就是先过栏的那条腿。起跨腿就是在后面蹬地后起跨过栏的那条腿。

具体介绍如下：

起跨腿：上栏时蹬地向前，后过栏的腿。起跨前应保持较高的跑速，最后一步比前一步的步长小一点，也就是栏前短步。当起跨腿脚掌着地时，摆动腿由体后向前摆动，大小腿在体后开始折叠，摆至超过腰部高度。两腿蹬摆配合完成起跨运动过程中上体随之加大前倾，摆动腿异侧臂往前上方摆出，另一臂屈肘摆至体侧，形成攻栏姿势。

摆动腿：摆动腿积极摆动，起跨腿积极向前带。一般选择比较善长，有力的腿作为摆动腿，这样下栏扒地时就有足够的力量去支撑维持身体重心，以便衔接栏间跑的节奏，更利于跑出好成绩

二 初步了解跨栏跑和栏间跑技术

- 1、跨越小纸箱（3个，每个间隔6-8米）
- 2、跨越大纸箱（3个，每个间隔6-8米）
- 3、依次跨越大、小纸箱各3个组合（间隔6-8米）
- 3、尝试跨越放倒的栏架（6个，间隔6-8米）

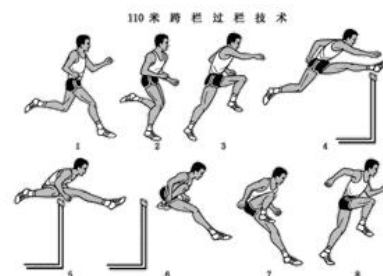
三 建立正确的跨栏跑技术概念

- 1、简要讲述跨栏跑的特点、项目、比赛规则等
- 2、讲解跨栏跑技术并示范蹲踞式起跑跨3-4个栏

二、初步了解跨栏跑和栏间跑技术

务求让学生尝试、体会并初步了解跨栏跑和栏间跑技术，要求学生尽量在纸箱与纸箱之间三步通过。

三、建立正确的跨栏跑技术概念



- 1、讲解简明扼要，分析不宜过细，示范动作准确，以建立正确技术概念，形成清晰表象。

		<p>四 身体素质练习</p> <p>1、100 米跑（2 组）</p> <p>2、俯卧撑（3 组*20 个）</p>	<p>四、身体素质练习</p> <p>1、100 米跑：锻炼学生平跑能力</p> <p>2、俯卧撑：锻炼上肢力量素质</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>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 14 次课)

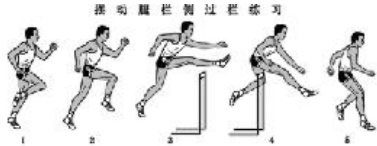

教学内容		1 学习和掌握过栏技术 2 跨栏跑专门练习 3 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</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 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、学习过栏技术</p> <p>1、跨栏坐</p> <p>2、慢跑中摆动腿栏侧过栏练习</p> <p>3、慢跑中起跨腿栏侧过栏练习</p> <p>4、慢跑或高抬腿过栏练习</p> <p>5、纠正动作：扶肋木原地做摆动腿练习、起跨腿过栏练习</p> <p>6、试跨 3-4 个低栏</p> <p>二、身体素质练习——100 米</p>	<p>一、学习和掌握过栏技术</p> <p>1、结合摆臂技术，注意异侧臂前伸（10 分钟）</p> <p>2、从栏前 1.10 米处起跨，连续跨 3-4 个栏，注意起跨腿蹬伸，身体重心处于高位（2 组）。</p> <p>（2 组）</p> <p>4、起跨点距栏约 1 米，做过栏动作，幅度小，腾空时间短。注意栏前栏后高重心支撑，上下肢协调配合，尽量不要向上跳，下栏后高抬腿跑，准备过下一个栏。</p> <p>（2 组）</p> <p>5、原地起跨腿过栏练习：双手扶肋木站立，在起跨腿一侧距肋木 1-1.2 米远处横放一栏架，在栏顶做起跨腿屈膝经腋下向前提拉过栏，当起跨腿的膝提举到身体正前方时，自然下放。</p> <div data-bbox="1061 1227 1449 1384" data-label="Image"> </div> <p>6、（4-5 组）栏间 6-7 米，要求动作连贯、栏间节奏明显，三步过栏</p> <p>二、100 米*2 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>	场地器材： 栏架 10 个	
课后小记			

## (第 15 次课)

教学内容		1 复习过栏技术 2 学习和掌握栏间跑技术 3 跨栏跑专门练习 4 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
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 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>一复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跨栏坐</li> <li>2、慢跑中摆动腿过栏练习</li> <li>3、慢跑中起跨腿过栏练习</li> <li>4、站立式起跑过 3 个低栏栏</li> <li>5、纠正动作：扶助木原地做摆动腿练习、起跨腿过栏练习</li> </ol> <p>二、身体素质练习：100 米</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、跨栏坐：10 分钟</li> <li>2、摆动腿栏侧过栏练习：2 组</li> </ol>  <p>3、起跨腿栏侧过栏练习：2 组</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>4、尝试跨 3-4 个低栏：4 组 要求：栏间 3 步过栏，注重节奏</li> <li>5、组织：根据学生的掌握情况，可以把学生分成不同程度的三组：过栏技术动作较差的同学继续多到肋木处进行基本动作练习；基本掌握过栏技术的同学进行栏间 6 米低栏练习；掌握动作较好的同学，可以适当增加栏间距到 7 米，增加栏架到 5 个，增强练习。</li> </ol> <p>二、100 米*2 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>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 16 次课)

教学内容		1 复习过栏技术 2 学习和掌握栏间跑技术 3 跨栏跑专门练习 4 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
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>一复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跨栏坐</li> <li>2、慢跑中摆动腿过栏练习</li> <li>3、慢跑中起跨腿过栏练习</li> <li>4、站立式起跑过 3 个低栏栏</li> <li>5、纠正动作：扶助木原地做摆动腿练习、起跨腿过栏练习</li> </ol> <p>二、身体素质练习：100 米</p>	<p>10 分钟</p> <p>2 组</p> <p>2 组</p> <p>6-8 组，栏间距 6-7 米，使学生逐步掌握栏间跑技术和节奏</p> <p>组织：根据学生的掌握情况，可以把学生分成不同程度的三组：过栏技术动作较差的同学继续多到肋木处进行基本动作练习；基本掌握过栏技术的同学进行栏间 6 米低栏练习；掌握动作较好的同学，可以适当增加栏间距到 7 米，增加栏架到 5 个，增强练习。</p> <p>二、100 米*2 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>	场地器材： 栏架 10 个	
课后小记			

## (第 17 次课)

教学内容		1 复习过栏技术和栏间跑技术 2 学习过栏与栏间跑相结合技术 3 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
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 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>一复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跨栏坐</li> <li>2、慢跑中摆动腿过栏练习</li> <li>3、慢跑中起跨腿过栏练习</li> <li>4、站立式起跑过 3 个低栏栏</li> <li>5、纠正动作：扶助木原地做摆动腿练习、起跨腿过栏练习</li> </ol> <p>二、身体素质练习：100 米</p>	<p>10 分钟</p> <p>2 组</p> <p>2 组</p> <p>6-8 组，栏间距 6-7 米，使学生逐步掌握栏间跑技术和节奏</p> <p>组织：根据学生的掌握情况，可以把学生分成不同程度的三组：过栏技术动作较差的同学继续多到肋木处进行基本动作练习；基本掌握过栏技术的同学进行栏间 6 米低栏练习；掌握动作较好的同学，可以适当增加栏间距到 7 米，增加栏架到 5 个，增强练习。</p> <p>二、100 米*2 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>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 18 次课)

教学内容		1 复习过栏技术和栏间跑技术 2 学习过栏与栏间跑相结合技术 3 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
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>一复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跨栏坐</li> <li>2、慢跑中摆动腿过栏练习</li> <li>3、慢跑中起跨腿过栏练习</li> <li>4、站立式起跑过 3 个低栏栏</li> <li>5、纠正动作：扶助木原地做摆动腿练习、起跨腿过栏练习</li> </ol> <p>二、身体素质练习：100 米</p>	<p>10 分钟</p> <p>2 组</p> <p>2 组</p> <p>6-8 组，栏间距 6-7 米，使学生逐步掌握栏间跑技术和节奏</p> <p>组织：根据学生的掌握情况，可以把学生分成不同程度的三组：过栏技术动作较差的同学继续多到肋木处进行基本动作练习；基本掌握过栏技术的同学进行栏间 6 米低栏练习；掌握动作较好的同学，可以适当增加栏间距到 7 米，增加栏架到 5 个，增强练习。</p> <p>二、100 米*2 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>栏架 10 个</p>	
课后小记			

## (第 19 次课)

教学内容		1 复习过栏与栏间跑相结合技术 2 学习起跑过第一栏技术 3 学习过前三栏技术 4 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
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 复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <p>1 跨栏坐</p> <p>2 慢跑中摆动腿过栏练习</p> <p>3 慢跑中起跨腿过栏练习</p> <p>二 学习起跑过第一栏技术</p> <p>1、确定步点</p> <p>2、起跑过第一栏专门性练习</p> <p>3、站立式起跑过第一栏</p> <p>4、蹲踞式起跑过第一栏</p> <p>三 学习过前三栏技术</p>	<p>10分钟</p> <p>2组</p> <p>2组</p> <p>1、根据学生的不同水平，在起跨点分别画出起跨标志，要求学生站立式起跑用8步反复练习，建立栏前8步步长的空间定位感。</p> <p>2、站立式起跑，起跨腿或摆动腿栏侧过栏练习。（3-4组）</p> <p>3、要求学生反复练习，掌握好8步到第一栏的步点和节奏。（3-4组）</p> <p>1、使用起跑器，听信号练习。（5-6组）</p> <p>注意事项：起跑到第一栏的技术要求步点准确，节奏感强，积极加速。</p> <p>5次</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>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 20 次课)

教学内容		1 复习过栏与栏间跑相结合技术 2 学习起跑过第一栏技术 3 学习过前三栏技术 4 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
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 复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <p>1 跨栏坐</p> <p>2 慢跑中摆动腿过栏练习</p> <p>3 慢跑中起跨腿过栏练习</p> <p>二 学习起跑过第一栏技术</p> <p>1、确定步点</p> <p>2、起跑过第一栏专门性练习</p> <p>3、站立式起跑过第一栏</p> <p>4、蹲踞式起跑过第一栏</p> <p>三 学习过前三栏技术</p>	<p>10分钟</p> <p>2组</p> <p>2组</p> <p>1、根据学生的不同水平，在起跨点分别画出起跨标志，要求学生站立式起跑用8步反复练习，建立栏前8步步长的空间定位感。</p> <p>2、站立式起跑，起跨腿或摆动腿栏侧过栏练习。（3-4组）</p> <p>3、要求学生反复练习，掌握好8步到第一栏的步点和节奏。（3-4组）</p> <p>2、使用起跑器，听信号练习。（5-6组）</p> <p>注意事项：起跑到第一栏的技术要求步点准确，节奏感强，积极加速。</p> <p>5次</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>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 21 次课)

教学内容		1 复习起跑过前三栏技术 2 学习半程跨栏技术 3 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
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 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 复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <p>1 跨栏坐</p> <p>2 慢跑中摆动腿过栏练习</p> <p>3 慢跑中起跨腿过栏练习</p> <p>二 复习起跑过第一栏技术</p> <p>1、确定步点</p> <p>2、起跑过第一栏专门性练习</p> <p>3、站立式起跑过第一栏</p> <p>4、蹲踞式起跑过第一栏</p> <p>三 过前五栏技术练习</p>	<p>10分钟</p> <p>2组</p> <p>2组</p> <p>蹲踞式起跑，反复练习，准确把握起跑后8步上栏节奏和步点。（3-4组）</p> <p>2-3组，站立式起跑，起跨腿或摆动腿栏侧过栏练习</p> <p>3-4组，站立式起跑，过前三栏</p> <p>使用起跑器，听信号反复练习，在准确掌握起跑后过第一栏技术的基础上，保持栏间3步节奏，过前三栏。（4组）</p> <p>过5个低栏，栏间8.5米，要求注重栏间节奏，动作协调。（4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>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 22 次课)

教学内容		1 复习起跑过前三栏技术 2 学习半程跨栏技术 3 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
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 复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <p>1 跨栏坐</p> <p>2 慢跑中摆动腿过栏练习</p> <p>3 慢跑中起跨腿过栏练习</p> <p>二 复习起跑过第一栏技术</p> <p>1、确定步点</p> <p>2、起跑过第一栏专门性练习</p> <p>3、站立式起跑过第一栏</p> <p>4、蹲踞式起跑过第一栏</p> <p>三 跨半程栏练习</p>	<p>10分钟</p> <p>2组</p> <p>2组</p> <p>蹲踞式起跑，反复练习，准确把握起跑后8步上栏节奏和步点。（3-4组）</p> <p>2-3组，站立式起跑，起跨腿或摆动腿栏侧过栏练习</p> <p>3-4组，站立式起跑，过前三栏</p> <p>使用起跑器，听信号反复练习，在准确掌握起跑后过第一栏技术的基础上，保持栏间3步节奏，过前三栏。（4组）</p> <p>过5个低栏，栏间8.5米，要求注重栏间节奏，动作协调。（4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>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 23 次课)

教学内容		1 复习半程跨栏技术 2 学习全程式跨栏技术	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
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 跨栏跑基础练习</p> <p>1 跨栏坐</p> <p>2 慢跑中摆动腿过栏练习</p> <p>3 慢跑中起跨腿过栏练习</p> <p>二 跨半程栏</p> <p>三 跨全程栏</p>	<p>10分钟</p> <p>(2-3组)</p> <p>(2-3组)</p> <p>(2-3组)</p> <p>内容：蹲踞式起跑跨过10个标准栏距中栏，着重纠正错误动作和加强栏间节奏练习。(4-6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>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 24 次课)

教学内容		1 竞赛组织和裁判法 2 考核	
教学目标			
教学重点			
教学难点			
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	60分钟	<p>考核内容:</p> <p>男子110米</p> <p>女子100米</p> <p>考核</p> <p>a 技评</p> <p>b 达标</p>	采用比赛规则进行考核，学生负责裁判工作。
------	------	--	----------------------

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>栏架 10 个。</p>
课后小记			

## (第 25 次课)

教学内容		1 介绍背越式跳高 2 跳高专门练习 3 原地做起跳倒肩挺髌练习 4 身体素质练习	
教学目标		1 通过讲解跳高项目的特点，建立背越式跳高的技术概念 2 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		起跳	
教学难点		挺髌	
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 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、简介跳高运动概况</p> <p>1、跳高运动的发展</p> <p>(1) 来自于生活实践，起源于英国，有着悠久的历史。</p> <p>(2) 世锦赛、奥运会正式比赛项目。</p> <p>(3) 世界与我国跳高运动成绩水平。</p> <p>2、跳高技术</p> <p>(1) 是一项兼有周期性与非周期性动作的技术较为复杂的田径投掷项目。</p> <p>(2) 完整技术由助跑起跳腾空落地几个部分组成。</p> <p>(3) 跑跳结合是主要技术环节。</p> <p>(4) 跳高动作的几个发展过程</p> <p>3、简介场地器材、比赛规则等</p> <p>(1) 跳高场地</p> <p>(2) 丈量、成绩的判定。</p> <p>二 跳高专门练习</p> <p>1 原地摆臂动作</p> <p>技术要点：双脚前后开立、摆动腿在前，双臂从体后经体侧前摆至体上，摆动腿一侧的臂高于起跳腿一侧的臂，摆动腿一侧的大臂于小臂的夹角为 90 度，两臂摆动过程中有突停，摆动腿一侧的肩高于起跳腿一侧的肩。</p> <p>2 原地摆腿</p> <p>技术要点：两脚前后开立，起跳腿在前，摆动腿在后，摆动腿从体后前摆至体前，髋向前送出，高重心。</p> <p>3 迈步放脚</p> <p>技术要点：身体重心稍低，起跳脚前迈时，同侧髋向前送出，肩与上体不要有意后仰，摆动腿的后跟要提起。从脚后跟快速过渡到前脚掌。</p> <p>4 上一步起跳</p> <p>技术要点：摆动腿在前，起跳腿在后，上步起跳。</p> <p>5 上 3 步起跳</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、教师简述跳高运动的发展概况。</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，进一步讲解跳高技术及其要点，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>队形： * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * *</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>教学步骤：</p> <p>1 教师讲解示范</p> <p>2 学生集体练习</p> <p>3 教师指导</p> <p>4 学生前后排观察检验技术动作。</p> <p>5 注意：摆臂中的突停，肩的位置，腿的摆动和放脚的位置与方向。身体在放脚的练习中要注意身体内倾。</p> <p>注意：蹬摆协调配合，起跳脚的放置位置，强调快速过渡，腿臂协调。</p> <p>要求：三步节奏明显，跑跳过渡合理。</p>
-------------	-------------	---	---

		<p>三 原地起跳倒肩挺髌练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然倒，挺髌后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髌，收腿，落跳高垫。</p>	<p>注意缩头保护颈部 练习 10 次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</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>跳高垫，跳高架一副</p>
课后小记			

## (第 26 次课)

教学内容		1 跳高专门练习 2 原地做起跳倒肩挺髌练习 3 身体素质练习	
教学目标		1 通过讲解跳高项目的特点，建立背越式跳高的技术概念 2 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		起跳	
教学难点		挺髌	
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 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 跳高专门练习</p> <p>1 原地摆臂动作          技术要点：双脚前后开立、摆动腿在前，双臂从体后经体侧前摆至体上，摆动腿一侧的臂高于起跳腿一侧的臂，摆动腿一侧的大臂于小臂的夹角为 90 度，两臂摆动过程中有突停，摆动腿一侧的肩高于起跳腿一侧的肩。</p> <p>2 原地摆腿          技术要点：两脚前后开立，起跳腿在前，摆动腿在后，摆动腿从体后前摆至体前，髋向前送出，高重心。</p> <p>3 迈步放脚          技术要点：身体重心稍低，起跳脚前迈时，同侧髋向前送出，肩与上体不要有意后仰，摆动腿的后跟要提起。从脚后跟快速过渡到前脚掌。</p> <p>4 上一步起跳          技术要点：摆动腿在前，起跳腿在后，上步起跳。</p> <p>5 上 3 步起跳</p> <p>二 原地起跳倒肩挺髋练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然后倒，挺髋后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髋，收腿，落跳高垫。</p>	<p>队形：****          ****          +</p> <p>教学步骤：          1 教师讲解示范          2 学生集体练习          3 教师指导          4 学生前后排观察检验技术动作。          5 注意：摆臂中的突停，肩的位置，腿的摆动和放脚的位置与方向。身体在放脚的练习中要注意身体内倾。</p> <p>注意：蹬摆协调配合，起跳脚的放置位置，强调快速过渡，腿臂协调。</p> <p>要求：三步节奏明显，跑跳过渡合理。</p> <p>教学步骤：          注意缩头保护颈部          练习 10 次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</p>
-------------	-------------	--	---

		<p>三 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髋关节发力</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》 2 《田径》</p>	<p>场地器材： 跳高垫，跳高架一副</p>
课后小记			

## (第 27 次课)

教学内容		1 原地起跳落跳高垫 2 一步起跳落垫 3 两步起跳落垫 4 三步起跳落垫	
教学目标		1 通过讲解跳高项目的特点，建立背越式跳高的技术概念 2 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		起跳，摆动腿的内旋	
教学难点		挺髌，收腿。	
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 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 原地起跳倒肩挺髌练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然倒，挺髌后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髌，收腿，落跳高垫。</p> <p>二、学习原地过杆技术</p> <p>技术要点：两脚与肩同宽开立，屈膝，由脚下发力，经踝、膝、髌、腰、胸到肩起跳，仰头，倒肩以肩背部着地。</p> <p>1、原地不过杆练习</p> <p>要求：体会肩背部着地的技术</p> <p>2、原地过低杆练习</p> <p>技术要求：体会挺髌的动作和收腿的技术要点</p> <p>3、原地过杆练习（有一定高度）</p> <p>技术要点：体会仰头、挺髌、收腿、以肩背部着地的连贯技术</p> <p>三 上步起跳落垫</p> <p>1 上一步起跳</p> <p>技术要点：摆动腿在前，起跳腿在后，上步起跳。</p> <p>2 上二步起跳</p> <p>技术要点：起跳腿在前，摆动腿在后，上二步起跳。</p> <p>3 上三步起跳</p> <p>技术要点：摆动腿在前，起跳腿在后，上三步起跳。</p>	<p>教学步骤： 注意缩头保护颈部 练习 10 次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</p> <p>教学步骤： 1、教师讲解示范 2、学生练习 练习一：原地体会由下向上发力的练习 练习二：向上起跳体会向上的感觉 练习三：原地过杆以肩背着垫，不收腿 3、教师指导 4、学生间互相指导技术动作 以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>要求：三步节奏明显，跑跳过渡合理。</p>
------	------	---	---

		<p>四 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髋关节发力</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 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》 2 《田径》</p>		<p>场地器材： 跳高垫一块，跳高架一副</p>
<p>课后小记</p>			

## (第 28 次课)

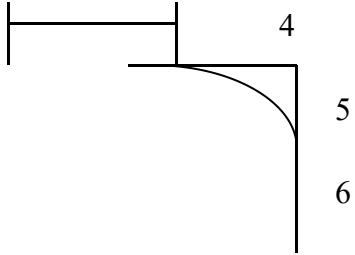
教学内容		1 原地起跳落跳高垫 2 一步起跳落垫 3 两步起跳落垫 4 三步起跳落垫	
教学目标		1 通过讲解跳高项目的特点，建立背越式跳高的技术概念 2 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		起跳，摆动腿的内璇	
教学难点		挺髌，收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <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 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 原地起跳倒肩挺髌练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然倒，挺髌后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髌，收腿，落跳高垫。</p> <p>二、学习原地过杆技术</p> <p>技术要点：两脚与肩同宽开立，屈膝，由脚下发力，经踝、膝、髌、腰、胸到肩起跳，仰头，倒肩以肩背部着地。</p> <p>1、原地不过杆练习</p> <p>要求：体会肩背部着地的技术</p> <p>2、原地过低杆练习</p> <p>技术要求：体会挺髌的动作和收腿的技术要点</p> <p>3、原地过杆练习（有一定高度）</p> <p>技术要点：体会仰头、挺髌、收腿、以肩背部着地的连贯技术</p> <p>三 上步起跳落垫</p> <p>1 上一步起跳</p> <p>技术要点：摆动腿在前，起跳腿在后，上步起跳。</p> <p>2 上二步起跳</p> <p>技术要点：起跳腿在前，摆动腿在后，上二步起跳。</p> <p>3 上三步起跳</p> <p>技术要点：摆动腿在前，起跳腿在后，上三步起跳。</p>	<p>教学步骤： 注意缩头保护颈部 练习 10 次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</p> <p>教学步骤： 3、教师讲解示范 4、学生练习 练习一：原地体会由下向上发力的练习 练习二：向上起跳体会向上的感觉 练习三：原地过杆以肩背着垫，不收腿 3、教师指导 4、学生间互相指导技术动作以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>要求：三步节奏明显，跑跳过渡合理。</p>
------	------	---	--

		<p>四 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髁跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髁关节发力</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》 2 《田径》</p>	<p>场地器材： 跳高垫一块，跳高架一副</p>
课后小记			

## (第 29 次课)

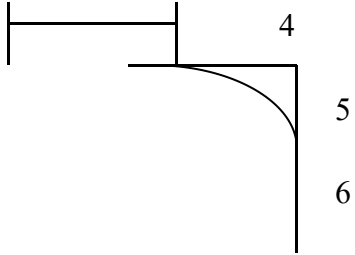
教学内容		1 原地起跳落跳高垫 2 四步起跳落垫 3 学习弧线助跑技术 4 学习跑跳结合技术	
教学目标		1 通过助跑步数的增加, 完善背越式跳高技术 2 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		起跳, 摆动腿的内旋	
教学难点		挺髌, 收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义, 教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感, 塑造良好的人生观、世界观和价值观; 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <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-left: 10em;">▲</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 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 原地起跳倒肩挺髌练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然后倒，挺髌后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髌，收腿，落跳高垫。</p> <p>二、4步起跳</p> <p>技术要点：起跳腿在前，摆动腿在后，上4步起跳。</p> <p>三 量步点找起跳点</p> <p>1 学习弧线助跑技术</p> <p>方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。</p> <p>跑步点 5次</p>	<p>教学步骤： 注意缩头保护颈部 练习10次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</p> <p>要求：三步节奏明显，跑跳过渡合理。</p> <p>教学步骤：</p>  <p>1、教师讲解示范 2、学生丈量步点 强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。 3、学生练习 4、教师指导 5、学生间互相指导技术动作 以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p>
-------------	-------------	---	---

		<p>二、学习跑跳结合技术</p> <p>a) 弧线助跑接起跳 技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟找地块过渡到前脚掌，身体致以由内倾转化为直立 5次</p> <p>b) 弧线助跑接起跳背对横杆 技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次</p> <p>c) 技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髌以肩背部着垫，不收腿。5次</p> <p>d) 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术 技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髌关节为轴收髌收腿的方法。完成完整技术 5次</p> <p>5、弧线助跑过杆 2次</p>	<p>教学步骤：</p> <p>1、教师讲解示范</p> <p>2、学生练习</p> <p>注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髌以肩背部着垫，双腿放于垫下。</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> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×       ▲ </pre>
<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>跳高垫一张，跳高架一副</p>
<p>课后小记</p>			

## (第 30 次课)

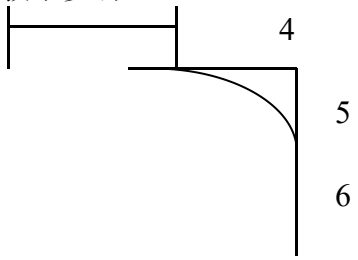
教学内容		1 原地起跳落跳高垫 2 四步起跳落垫 3 学习弧线助跑技术 4 学习跑跳结合技术	
教学目标		1 通过助跑步数的增加，完善背越式跳高技术 2 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		起跳，摆动腿的内璇	
教学难点		挺髌，收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>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 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 原地起跳倒肩挺髌练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然后倒，挺髌后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髌，收腿，落跳高垫。</p> <p>二 4步起跳</p> <p>技术要点：起跳腿在前，摆动腿在后，上4步起跳。</p> <p>三 量步点找起跳点</p> <p>1 学习弧线助跑技术</p> <p>方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。</p> <p>跑步点 5次</p>	<p>教学步骤： 注意缩头保护颈部 练习10次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</p> <p>要求：三步节奏明显，跑跳过渡合理。</p> <p>教学步骤：</p>  <p>1、教师讲解示范 2、学生丈量步点 强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。 4、学生练习 4、教师指导 5、学生间互相指导技术动作 以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p>
-------------	-------------	---	---

		<p>四 学习跑跳结合技术</p> <p>e) 弧线助跑接起跳 技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟找地块度过渡到前脚掌，身体致以由内倾转化为直立 5次</p> <p>f) 弧线助跑接起跳背对横杆 技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次</p> <p>g) 技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髌以肩背部着垫，不收腿。5次</p> <p>h) 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术 技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髌关节为轴收髌收腿的方法。完成完整技术 5次</p> <p>5、弧线助跑过杆 2次</p>	<p>教学步骤：</p> <p>3、教师讲解示范</p> <p>4、学生练习</p> <p>注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髌以肩背部着垫，双腿放于垫下。</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> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×       ▲ </pre>
<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>跳高垫一张，跳高架一副</p>
<p>课后小记</p>			

## (第 31 次课)

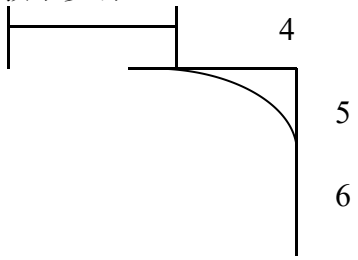
教学内容		1 原地做起跳倒肩挺髌练习 2 复习弧线助跑技术 3 学习助跑与起跳相结合的技术 4 身体素质练习	
教学目标		1 通过复习弧线助跑技术, 使学生熟练掌握弧线助跑技术 2 通过学习背越式跳高完整技术, 使学生初步了解背越式跳高完整技术 3 培养学生的观察能力、纠错能力	
教学重点		起跳, 摆动腿的内璇	
教学难点		挺髌, 收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义, 教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感, 塑造良好的人生观、世界观和价值观; 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
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. 转髌运动   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 原地起跳倒肩挺髌练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然倒，挺髌后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髌，收腿，落跳高垫。</p> <p>二 学习弧线助跑技术</p> <p>方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段的长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。</p> <p>跑步点 5次</p> <p>三 学习跑跳结合技术</p> <p>1 弧线助跑接起跳</p> <p>技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟找地度过渡到前脚掌，身体致以由内倾转化为直立 5次</p> <p>2 弧线助跑接起跳背对横杆</p> <p>技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次</p> <p>3 弧线助跑接起跳肩部着垫</p> <p>技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髌以肩背部着垫，不收腿。5次</p> <p>4 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术</p> <p>技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髌关节为轴收髌收腿的方法。完成完整技术 5次</p> <p>5 弧线助跑过杆 2次</p>	<p>教学步骤： 注意缩头保护颈部 练习10次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</p> <p>教学步骤：</p>  <p>1、教师讲解示范 2、学生丈量步点 强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。 5、学生练习 4、教师指导 5、学生间互相指导技术动作 以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>教学步骤： 1 教师讲解示范 2 学生练习</p> <p>注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髌以肩背部着垫，双腿放于垫下。</p>
-------------	-------------	---	---

		<p>四 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髋关节发力</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 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》 2 《田径》</p>		<p>场地器材： 跳高垫一张，跳高架一副</p>
<p>课后小记</p>			

## (第 32 次课)

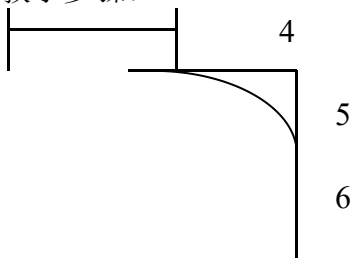
教学内容		1 原地做起跳倒肩挺髌练习 2 复习弧线助跑技术 3 学习助跑与起跳相结合的技术 4 身体素质练习	
教学目标		1 通过复习弧线助跑技术, 使学生熟练掌握弧线助跑技术 2 通过学习背越式跳高完整技术, 使学生初步了解背越式跳高完整技术 3 培养学生的观察能力、纠错能力	
教学重点		起跳, 摆动腿的内璇	
教学难点		挺髌, 收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义, 教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感, 塑造良好的人生观、世界观和价值观; 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
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. 转髌运动   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 原地起跳倒肩挺髻练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然倒，挺髻后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髻，收腿，落跳高垫。</p> <p>二 学习弧线助跑技术</p> <p>方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段的长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。</p> <p>跑步点 5次</p> <p>三 学习跑跳结合技术</p> <p>1 弧线助跑接起跳</p> <p>技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟找地度过渡到前脚掌，身体致以由内倾转化为直立 5次</p> <p>2 弧线助跑接起跳背对横杆</p> <p>技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次</p> <p>3 弧线助跑接起跳肩部着垫</p> <p>技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髻以肩背部着垫，不收腿。5次</p> <p>4 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术</p> <p>技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髋关节为轴收髋收腿的方法。完成完整技术 5次</p> <p>5 弧线助跑过杆 2次</p>	<p>教学步骤： 注意缩头保护颈部 练习10次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</p> <p>教学步骤：</p>  <p>1、教师讲解示范 2、学生丈量步点 强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。 6、学生练习 4、教师指导 5、学生间互相指导技术动作 以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>教学步骤： 1 教师讲解示范 2 学生练习</p> <p>注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髻以肩背部着垫，双腿放于垫下。</p>
-------------	-------------	---	---

		<p>四 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髋关节发力</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 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》 2 《田径》</p>		<p>场地器材： 跳高垫一张，跳高架一副</p>
<p>课后小记</p>			

## (第 33 次课)

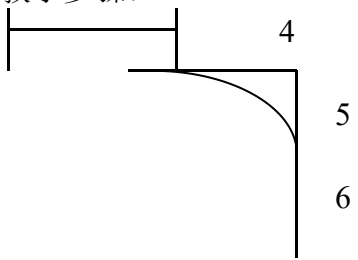
教学内容		1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 学习背越式跳高完整技术 3 身体素质练习	
教学目标		1 通过复习弧线助跑技术, 使学生熟练掌握弧线助跑技术 2 通过复习背越式跳高完整技术, 使学生掌握背越式跳高完整技术 3 培养学生的观察能力、纠错能力	
教学重点		起跳, 摆动腿的内璇	
教学难点		挺髌, 收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义, 教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感, 塑造良好的人生观、世界观和价值观; 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	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. 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>一巩固和提高完整助跑起跳落垫  方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段的长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。  跑步点 5次</p> <p>二 学习背越式跳高完整技术</p> <p>1 弧线助跑摸高  技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟着地快速过渡到前脚掌，身体由内倾转化为直立 5次</p> <p>2 弧线助跑接起跳背对横杆  技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次</p> <p>3 弧线助跑接起跳跳上高垫  技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髋以肩背部着垫，不收腿。5次</p> <p>4 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术  技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髋关节为轴收髋收腿的方法。完成完整技术 5次</p> <p>5 弧线助跑过杆 2次  男生 1米2-1米3  女生 1米1-1米2</p>	<p>教学步骤：</p>  <p>1、学生丈量步点  强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、教师指导</p> <p>4、学生间互相指导技术动作  以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>教学步骤：</p> <p>1 教师讲解示范</p> <p>2 学生练习  注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髋以肩背部着垫，双腿放于垫下。</p> <p>3 教师指导</p> <p>4 学生间互相指导技术动作以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p>
-------------	-------------	--	--

		<p>三 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髋关节发力</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》 2 《田径》</p>	<p>场地器材： 跳高垫一张，跳高架一副</p>
课后小记			

## (第 34 课)

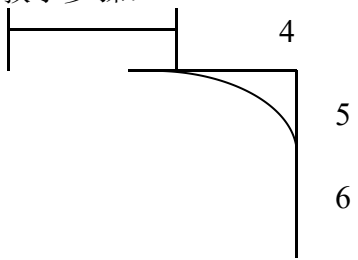
教学内容		1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 学习背越式跳高完整技术 3 身体素质练习	
教学目标		1 通过复习弧线助跑技术, 使学生熟练掌握弧线助跑技术 2 通过复习背越式跳高完整技术, 使学生掌握背越式跳高完整技术 3 培养学生的观察能力、纠错能力	
教学重点		起跳, 摆动腿的内璇	
教学难点		挺髌, 收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义, 教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感, 塑造良好的人生观、世界观和价值观; 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	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>一巩固和提高完整助跑起跳落垫  方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段的长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。  跑步点 5次</p> <p>二 学习背越式跳高完整技术</p> <p>1 弧线助跑摸高  技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟着地快速过渡到前脚掌，身体由内倾转化为直立 5次</p> <p>2 弧线助跑接起跳背对横杆  技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次</p> <p>3 弧线助跑接起跳跳上高垫  技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髋以肩背部着垫，不收腿。5次</p> <p>4 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术  技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髋关节为轴收髋收腿的方法。完成完整技术 5次</p> <p>5 弧线助跑过杆 2次  男生 1米2-1米3  女生 1米1-1米2</p>	<p>教学步骤：  </p> <p>1、学生丈量步点  强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。</p> <p>4、学生练习</p> <p>5、教师指导</p> <p>4、学生间互相指导技术动作  以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>教学步骤：  1 教师讲解示范  2 学生练习  注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髋以肩背部着垫，双腿放于垫下。</p> <p>3 教师指导</p> <p>4 学生间互相指导技术动作以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p>
-------------	-------------	--	---

		<p>三 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髋关节发力</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》 2 《田径》</p>	<p>场地器材： 跳高垫一张，跳高架一副</p>
课后小记			

## (第 35 课)

教学内容		1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 巩固和提高背越式跳高完整技术	
教学目标		1 通过复习弧线助跑技术，使学生熟练掌握弧线助跑技术 2 通过复习背越式跳高完整技术，使学生掌握背越式跳高完整技术 3 培养学生的观察能力、纠错能力	
教学重点		起跳，摆动腿的内旋	
教学难点		挺髌，收腿。	
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 巩固和提高完整助跑起跳落垫  方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段的长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。  跑步点 5次</p> <p>二 巩固和提高背越式跳高完整技术  1 弧线助跑摸高  技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟着地快速过渡到前脚掌，身体由内倾转化为直立 5次  2 弧线助跑接起跳背对横杆  技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次  3 弧线助跑接起跳跳上高垫  技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髋以肩背部着垫，不收腿。5次  4 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术  技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髋关节为轴收髋收腿的方法。完成完整技术 5次  5 弧线助跑过杆 2次  男生 1米 2-1米 3  女生 1米 1-1米 2</p>	<p>教学步骤：  </p> <p>1、学生丈量步点  强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。  6、学生练习  7、教师指导  4、学生间互相指导技术动作  以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>教学步骤：  1 教师讲解示范  2 学生练习  注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髋以肩背部着垫，双腿放于垫下。  3 教师指导  4 学生间互相指导技术动作以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p>
-------------	-------------	--	---

		<p>三 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髋关节发力</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 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》 2 《田径》</p>		<p>场地器材： 跳高垫一张，跳高架一副</p>
<p>课后小记</p>			

## (第 36 次课)

教学内容		1 竞赛组织和裁判法 2 考核	
教学目标			
教学重点			
教学难点			
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>考核内容:</p> <p>背越式跳高考核</p> <p>a 技评</p> <p>b 达标</p>	采用比赛规则进行考核，学生负责裁判工作。
------	------	---	----------------------

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>跳高垫一张，跳高架一副</p>
课后小记			