



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 2025 级

班级 毽球 1——9 班

课程 体育一（毽球）

学时 32

任课教师 连远斌、何丽琴、曾喜佳


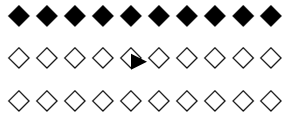
揭阳职业技术学院公共体育教研室

(第1次课)

教学内容	理论课：毽球运动概况		
教学目标	1、了解毽球运动的历史； 2、了解毽球运动特点。		
教学重点	毽球运动特点		
教学难点	理论联系实际		
课程思政元素	1、通过理论课堂教学，培养学生端正态度、遵守规定、敢于表现、互帮互助等意志品质； 2、通过教师的教学，培养学生刻苦学习、专心听讲、认真思考与积极回答问题的精神面貌。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
课堂教学	90分钟	<p>一、毽球运动简介</p> <p>毽球运动，俗称“踢毽子”，是我国民间传统体育活 动，由古代蹴鞠运动演变而成。毽球是广大群众特别是青少年所喜爱的民族体育运动。</p> <p>二、毽球运动的历史</p> <p>在我国传统民族体育的宝库中，毽球是一颗璀璨的明珠，它具有强大的生命力，从久远的古代一直流传至今。</p> <p>毽球实际上是由我国民间广为流传的踢毽子游戏衍生而来的。其悠久历史可以概括为古代的踢毽子与现代毽球运动两个历史阶段，每个历史阶段又可分为不同历史时期。</p> <p>三、毽球运动特点</p> <ul style="list-style-type: none">(1) 科学性(2) 健身性(3) 技艺性与娱乐性(4) 经济型与时效性(5) 协同性与集体性	<p>组织教法</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教师根据教学内容，做好教学 PPT 并认真板书；2. 上课过程中，启发学生发现问题并培养解决问题的能力；3. 提出问题，让学生回答，做好师生互动；4. 学生认真听讲、积极思考，遇到问题。及时提出并请教老师；5. 根据老师提出的问题积极参与讨论，踊跃回答问题。

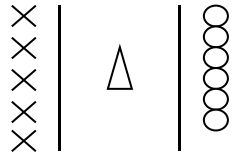
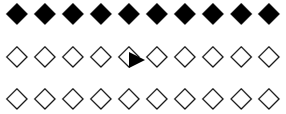
(第2次课)

教学内容	1、游戏：喊数抱团 2、毽球的准备姿势 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球准备姿势动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	两脚掌内侧用力着地，重心下降，两膝内扣		
教学难点	身体保持待动状态		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、游戏：喊数抱团</p> <p>方法：游戏者沿圆圈跑步或作行进间体操，教师突然喊出一个数字，如“2个”、“3个”、“4个”……，游戏者听到数字后，立即与临近的同伴按所喊出的数字抱成一团，如教师喊的是“3个”就三人为一团，最后剩下没有抱团的人受“罚”。</p> <p>二、毽球的准备姿势</p> <p>(一) 前后开立准备姿势</p> <p>动作方法：两脚前后开立略比肩宽，脚内侧着地，两脚尖正对前方，脚跟自然提起，膝关节保持一定的弯曲内扣。上体稍前倾，重心靠前，两臂放松，自然弯曲置于体侧。两脚保持微动状态，两眼注视来球，身体适当放松，保持待动状态。</p> <p>(二) 左右开立准备姿势</p> <p>动作方法：两脚左右平行开立与肩同宽，脚跟提起，脚掌内扣，两膝稍弯曲内扣。上体稍前倾，重心在两脚中间，两臂放松，自然弯曲置于体侧。两脚保持待动状态，两眼注视来球，全身肌肉适度紧张，身体始终保持微动。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>中长跑（男生 1000 米、女生 800 米）</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、教师应在大家正跑步或作操时（即不太注意时）突然喊出，使按数抱成团之后，总有几个剩下的受“罚” <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学生成体操队形散开，由教师在队列面前进行示范讲解。 2、学生自行分组练习，每五个人一个小组，由一个同学在队前喊口令，每组练习做三次，循环练习。 3、教师巡回检查，按组进行指导。 4、总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135 次/分</p>

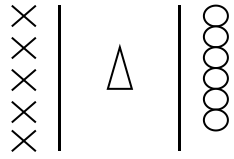
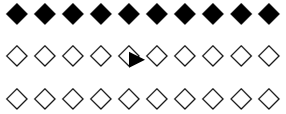
(第3次课)

教学内容	1、游戏：“老鹰捉小鸡” 2、毽球的移动技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球移动技术动作要领及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	移动时身体重心的控制		
教学难点	身体上下肢的协调用力		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p>基本部分</p>	<p>65分钟</p>	<p>一、游戏：“老鹰捉小鸡”</p> <p>方法：全班分成两个组，教师先指定两个同学为“老鹰”，在规定时间内捉不到“小鸡”，“老鹰”要受罚</p> <p>二、毽球的移动技术</p> <p>(一) 起 以向前起为例，在准备姿势的基础上，迅速抬起前推，收腹使上体向前探出，同时后腿迅速用力蹬地，使整个身体急速向前起。起动的快慢是移动的关键，起动的速度取决于反应能力和腰腿部的速度力量。</p> <p>(二) 移动步法</p> <p>1 前上步：动员前上步或斜前上步时，踢球腿蹬地，支撑腿向前或者斜前方向迈出一大步，踢球腿摆动成踢球准备姿势</p> <p>2 后撤步：后撤时，支撑腿向后蹬，重心后移，同时踢球腿向后迈出一大步，支撑腿摆动成踢球准备姿势</p> <p>3 并步</p> <p>(1) 前并步：前并步时，右（左）脚向前蹬地，身体重心前移，左（右）脚向前迈一步，同时右（左）脚上并步，准备接球或起跳</p> <p>(2) 左右并步：左（右）并步时，右（左）脚向左（右）侧蹬地，重心向左（右）移，左（右）脚向左（右）侧迈出一大步，右（左）脚并步跟上成准备姿势</p> <p>4 滑步：左右开立准备姿势，左（右）脚发力侧蹬地面，重心侧移，同时右（左）脚向侧迈出一大步，左（右）脚迅速地跟上，可连续滑步，也是一次以上的并步移动连续完成的移动步伐</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>男生：引体向上；女生：1分钟仰卧起坐</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学生成体操队形散开，由教师在队列前面进行示范讲解。 2、学生自行分组练习，每五个人一个小组，由一个同学在队前喊口令，每组练习做三次，循环练习。 3、教师巡回检查，按组进行指导。 4、总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135次/分</p>

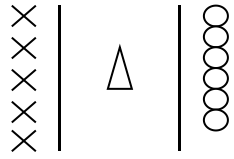
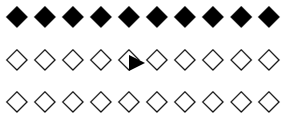
(第4次课)

教学内容	1、游戏：“袋鼠”跳 2、毽球的移动技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球移动技术动作要领及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	移动时身体重心的控制		
教学难点	身体上下肢的协调用力		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p>基本部分</p>	<p>65分钟</p>	<p>一、游戏：“袋鼠”跳</p> <p>方法：划两条相距15—20米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜</p> <p>二、毽球的移动技术</p> <p>动作要领：</p> <p>1 交叉步：向右（左）交叉移动时，左（右）脚向右（左）侧蹬地，把身体重心移到右（左）脚，左（右）脚从右（左）脚前向右（左）侧交叉迈出，同时右（左）脚向外侧蹬地，从左（右）脚后侧迈出，成踢球准备姿势</p> <p>2 跨步：支撑腿用力前或者斜前方蹬地，重心降低前移，踢球脚沿地面跨出，插入球下成救球姿势，两臂自然摆动保持身体平衡</p> <p>3 转体上步：左（右）转体时，以右（左）脚为支撑轴，左（右）脚向后蹬地，重心下降稍后移，以髋关节带动向左（右）转体90—180度，成踢球准备姿势</p> <p>4 跑动步：跑动的第一步基本同前上步、后撤步、交叉步的第一步、第二步开始逐渐进入正常跑动，最后止步时有制动动作（脚跟先着地）并重心稍下降成踢球准备姿势</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>中长跑（男生1000米、女生800米）</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学生成体操队形散开，由教师在队列前面进行示范讲解。 2、学生自行分组练习，每五个人一个小组，由一个同学在队前喊口令，每组练习做三次，循环练习。 3、教师教师巡回检查，按组进行指导。 4、总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135次/分</p>

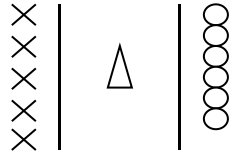
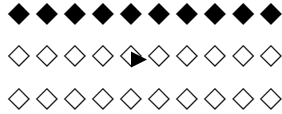
(第5次课)

教学内容	1、游戏：“袋鼠”跳 2、踢传球技术：脚内侧踢球 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毬球脚内侧踢球动作要领及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	毬球与脚内侧接触的部位		
教学难点	击球时屈膝外张，踢球脚端平		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操</p> 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、游戏：“袋鼠”跳</p> <p>方法：划两条相距15—20米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜</p> <p>二、踢球技术：脚内侧踢球</p> <p>脚内侧踢球也称内脚踢球。此种踢法脚接触球的面积大，传球较准确，适用与中、短距离传球和调整传球。</p> <p>动作要领：（以右脚踢球为例）</p> <p>踢球时，左腿膝关节微屈支撑身体，右大腿带动小腿屈膝上摆，同时以髋关节为轴，膝关节屈膝外张，当脚触球的刹那，小腿加速上摆，踝关节内屈端平，用脚弓内侧把球踢出。踢出的球要垂直或控制出球方向。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>男生：引体向上；女生：1分钟仰卧起坐</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、讲解动作要领，并做示范 2、徒手模仿，体会动作 3、自己持球练习，体会击球部位和用力动作 4、教师巡回检查，纠正错误动作学生 5、总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135次/分</p>

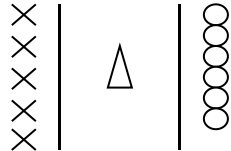
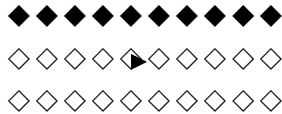
(第6次课)

教学内容	1、复习脚内侧踢球 2、脚外侧踢球 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习脚内侧踢球，巩固提高脚内侧踢球的技术 2、通过学习，使学生基本掌握毬球脚外侧踢球动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	毬球与脚背外侧接触的部位		
教学难点	击球时屈膝内扣，踢球脚端平		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>65分钟</p>	<p>一、复习脚内侧踢球</p> <p>动作要点：右大腿带动小腿屈膝上摆，同时以髋关节为轴膝关节向外张，小腿向上摆，击球的一刹那踝关节内屈端平，用脚弓内侧把球向上踢起</p> <p>二、脚外侧踢球</p> <p>动作要领：（以右脚踢球为例）</p> <p>踢球时，左腿膝关节微屈支撑身体，右腿以髋关节为轴屈膝，膝内扣，小腿迅速抬起向体外侧上摆。当脚触球的刹那间勾足尖，踝关节外屈端平，用脚背外侧把球向上踢起。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>男生：引体向上；女生：1分钟仰卧起坐</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学生成体操队形散开，由教师在队列面前进行示范讲解。 2、学生徒手模仿，体会动作。 3、学生自己持球练习，体会击球部位和用力动作。 4、教师巡回检查，纠正错误动作 5、教师总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

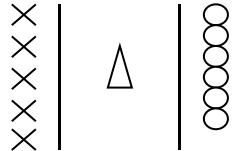
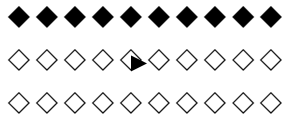
(第7次课)

教学内容	1、复习脚外侧踢球 2、正脚背踢球 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习脚内侧踢球，巩固提高脚外侧踢球的技术 2、通过学习，使学生基本掌握毽球正脚背踢球动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	毽球与正脚背接触的部位		
教学难点	击球时屈踝绷脚面		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操</p> 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

基本部分	65分钟	<p>一、复习脚外侧踢球</p> <p>动作要点：右大腿带动小腿，以髋关节为轴屈膝，膝关节内收向体外侧上摆，击球的一刹那勾脚尖，踝关节外屈端平</p> <p>二、正脚背踢球</p> <p>动作要领：</p> <p>踢球时，左腿膝关节微屈支撑身体，右大腿带动小腿屈膝向前摆，脚背绷直，击球时小腿加速向前上方摆动，用脚背正面将球踢起</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>中长跑（男生 1000 米、女生 800 米）</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学生成体操队形散开，由教师在队列面前进行示范讲解。 2、学生徒手模仿，体会动作。 3、学生自己持球练习，体会击球部位和用力动作。 4、教师巡回检查，纠正错误动作 5、教师总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
场地器材	毽球 40 个		<p>运动负荷</p> <p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135 次/分</p>


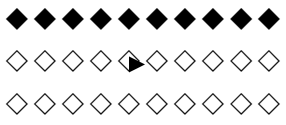
(第8次课)

教学内容	1、游戏：帖膏药 2、复习三种踢球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过复习，巩固提高脚内侧、脚外侧和正脚背三种踢球的技术 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	各种踢法击球的部位		
教学难点	各种踢法击球的时机、力度和方向的控制		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操</p> 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、游戏：帖膏药</p> <p>方法：（1）参加者站成双层圆圈，左右间隔两臂，前后队员身体靠近。由两名队员开始，一人站圈内为追人者，另一人站圈外为被追者；（2）被追逐者可利用圆圈上的双层人墙作障碍，与追逐者周旋，也可以沿圈外奔跑；（3）当被追的人即将被摸到或者不再想逃奔时，从外圈钻入内圈，并以自己背部紧贴任何一组队员的身前，临时造成三人重叠的一组，此时这三人重叠的最外层的人应立即代替贴在前面的人成为被追逐者；（4）凡在被追逐者已组成三层小组之前未被摸着者，原来的被追者为安全，追逐者必须开始追最外层的另一人（即第三人），使圆圈上的双层队伍始终保持双人。</p> <p>二、复习三种踢球技术</p> <p>内容安排：（1）单脚踢球练习，体会脚触球的位置；（2）左右脚交替练习，踢球高度超过本人头部，强调弱侧脚的练习；（3）定时计数或定数计时练习；（4）一抛一踢练习；（5）两人对踢练习</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>男生：引体向上；女生：1分钟仰卧起坐</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135 次/分</p>

(第9次课)

教学内容	1、游戏：“袋鼠”跳 2、腿部触球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球腿部触球动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	毽球与大腿接触的部位		
教学难点	大腿触球的时机与用力		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p>基本部分</p>	<p>65分钟</p>	<p>一、游戏：“袋鼠”跳</p> <p>方法：划两条相距15—20米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜</p> <p>二、腿部触球技术</p> <p>动作要领： 左脚支撑身体，右腿屈膝，大腿带动小腿上提，当球下落到髋部左右时，用膝关节以上大腿前部接触球，将球弹起。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>男生：引体向上；女生：1分钟仰卧起坐</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、讲解动作要领，并做示范 2、徒手模仿，体会动作 3、自己持球练习，体会击球部位和用力动作 4、教师巡回检查，纠正错误动作学生 5、总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>


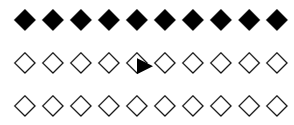
(第 10 次课)

教学内容	1、复习腿部触球技术 2、胸部触球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习脚内侧踢球，巩固提高腿部触球的技术 2、通过学习，使学生基本掌握毽球胸部触球动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	毽球与胸部接触的部位		
教学难点	毽球与身体接触的时机		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>65分钟</p>	<p>一、复习腿部触球技术</p> <p>动作要点： 左脚支撑身体，右腿屈膝，大腿带动小腿上提，当球下落到髌部左右时，用膝关节以上大腿前部接触球，将球弹起。</p> <p>二、胸部触球技术</p> <p>动作要领： 两脚前后或左右站立，身体正对来球，两膝微屈，上体稍后仰，当球距胸前约10厘米时，两臂自然微屈，两肩稍用力向后拉，接触球地刹那挺胸、蹬地，用胸部将球弹起</p> <p>三、身体素质练习 男生：引体向上；女生：1分钟仰卧起坐</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学生成体操队形散开，由教师在队列面前进行示范讲解。 2、学生徒手模仿，体会动作。 3、学生自己持球练习，体会击球部位和用力动作。 4、教师巡回检查，纠正错误动作 5、教师总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

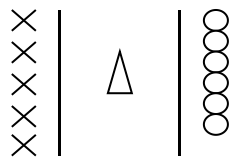
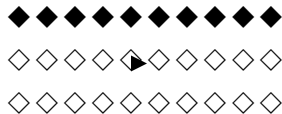
(第 11 次课)

教学内容	1、游戏：帖膏药 2、复习两种触球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过复习，巩固提高腿部触球和胸部触球的技术 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	各种触球击球的部位		
教学难点	各种触球击球的时机、力度和方向的控制		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>65分钟</p>	<p>一、游戏：帖膏药</p> <p>方法：（1）参加者站成双层圆圈，左右间隔两臂，前后队员身体靠近。由两名队员开始，一人站圈内为追人者，另一人站圈外为被追者；（2）被追逐者可利用圆圈上的双层人墙作障碍，与追逐者周旋，也可以沿圈外奔跑；（3）当被追的人即将被摸到或者不再想逃奔时，从外圈钻入内圈，并以自己背部紧贴任何一组队员的身前，临时造成三人重叠的一组，此时这三人重叠的最外层的人应立即代替贴在前面的人成为被追逐者；（4）凡在被追逐者已组成三层小组之前未被摸着者，原来的被追者为安全，追逐者必须开始追最外层的另一人（即第三人），使圆圈上的双层队伍始终保持双人。</p> <p>二、复习两种触球技术</p> <p>内容安排：（1）自抛自触练习；（2）双人互抛触球练习；（3）双人对踢触球练习；（4）结合踢球进行以上练习</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>男生：引体向上；女生：1分钟仰卧起坐</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

(第 12 次课)

教学内容	1、游戏：“袋鼠”跳 2、传球技术：正面传球 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球正面传球动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	脚内侧端平与地面平行		
教学难点	全身协调用力		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、游戏：“袋鼠”跳</p> <p>方法：划两条相距15—20米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜</p> <p>二、传球技术：正面传球</p> <p>动作要领：</p> <p>正面传球，是向体前传送球的技术，通常采用脚内侧传球方法。传球前，以左脚全脚掌支撑。当球落于右脚前时，右腿抬腿加转髋由下向上摆动，膝关节外展，踝关节背屈，用足弓内侧中部将球托送出去。</p> <p>技术要点：</p> <p>(1) 准备姿势：面向来球，用左脚在前的前后开立准备姿势。</p> <p>(2) 重心支撑：当来球靠近身体时，立即前移身体重心，以左脚全脚掌支撑身体。</p> <p>(3) 摆腿击球：当球落于右脚前时，右腿依次完成：抬腿转髋由下向上摆动，膝关节外展，踝关节背屈，最后力达足弓内侧中部托送击球。击球点在膝关节高度、体前40cm处。</p> <p>(4) 随动送球：击球后，身体顺势向前上方端托送球。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>男生：引体向上；女生：1分钟仰卧起坐</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、先由教师讲解动作要领 2、学生分组练习，教师逐一进行指导，将球与在脚击球的点上 3、学生自行练习，感觉发力点以及力度大小 4、每人一次完成三组每组50个 5、教师巡回检查，纠正错误动作学生 6、总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135 次/分</p>

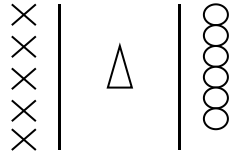
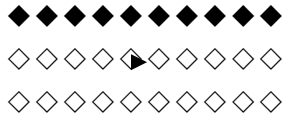
(第 13 次课)

教学内容	1、复习正面传球技术 2、背向传球 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习，巩固提高正面传球的技术 2、通过学习，使学生基本掌握毽球背向传球动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	踝关节前屈，脚面绷直		
教学难点	全身协调用力		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习内容与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p> <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、复习正面传球技术 掌握正面传球的技术要点及动作的重难点</p> <p>二、背向传球技术 动作要领： 背向传球，是从身前向背后传球的技术，通常采用正脚背传球方法。传球前，要正确判断来球的飞行方向并迅速移到来球落点处，背对出球方向，以左脚全脚掌支撑身体重心。当球落于右脚前时，右腿大腿带动小腿用力上摆，用脚背正面将球向后上方抬送出去。</p> <p>技术要点： (1) 准备姿势：背向来球，用左脚在前的前后开立准备姿势。 (2) 重心支撑：当来球靠近身体时，立即前移身体重心，以左脚全脚掌支撑身体。 (3) 摆腿击球：当球落于右脚前时，右腿依次完成收腹、屈髋、伸膝动作，以大腿带动小腿由后下方向前上方摆动；击球瞬间，踝关节适度背屈回勾，力达正脚背脚趾根部，向后上方抬送击球。 (4) 随动送球：击球后，身体顺势向后上方抬托送球。</p> <p>三、身体素质练习 男生：引体向上；女生：1分钟仰卧起坐</p>	<p>组织教法： 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习</p> <p>要求： 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作</p> <p>组织教法： 1、先由教师讲解动作要领 2、学生分组练习，教师逐一进行指导，将球与在脚击球的点上 3、学生自行练习，感觉发力点以及力度大小 4、每人一次完成三组每组50个 5、教师巡回检查，纠正错误动作学生 6、总结练习情况，指出存在问题</p> <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法： 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135次/分</p>

(第 14 次课)

教学内容	1、游戏：“袋鼠”跳 2、复习两种传球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过复习，巩固提高正面传球和背向传球的技术 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	体会展髌屈膝内翻踝的托送球动作		
教学难点	各种传球击球的时机、力度和方向的控制		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、游戏：“袋鼠”跳（副）</p> <p>方法：划两条相距15—20米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜</p> <p>二、复习两种传球技术</p> <p>传球在练习中应贯彻“稳、准、快、变”的原则：</p> <p>（1）稳：首先是情绪稳定，思想稳定，沉着冷静，对任何的来球都要充满信心，并协调柔和用力地稳定控制传球。</p> <p>（2）准：主要体现在判断准、移位准、传球目标标准，特别注意二传的准确性。</p> <p>（3）快：要判断快，起动移动快，选位出球快和与战术配合衔接快，能体现快攻的节奏。</p> <p>（4）变：主要应体现在传球的瞬间，动作有变化，在方向、速度、力量、弧度上的改变，都能体现出组织战术进攻球的特色，使对方难以摸传球的教学方法</p> <p>内容安排：（1）传不同高度球练习；（2）传不同方向球练习；（3）两人对传球；（4）网前传球练习</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>男生：引体向上；女生：1分钟仰卧起坐</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

(第 15 次课)

教学内容		期末毽球专项考核：连续踢、两人对踢	
教学目标		通过专项考核，检验学生本学期学习效果	
教学重点			
教学难点			
课程思政元素		<p>1、通过考核，锻炼学生的身体素质及心理素质，达到身心全面发展的目标，培养学生认真对待、态度端正的应试精神及顽强拼搏、奋勇争先的优良品质；</p> <p>2、通过考核过程中学生的相互加油助力，培养学生之间互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风。</p>	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p> <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

基本部分	65分钟	<p>期末毽球专项考核：</p> <p>考核内容、方法及标准</p> <p>(1) 内容：连续踢</p> <p>方法：测试者踢毽，高度不低于50厘米，计连续踢次数。每人三次机会，取一次最高次数，为正式成绩。</p> <p>标准：详见课程标准</p> <p>(2) 内容：两人对踢</p> <p>方法：两人一组，间隔1米对踢，每人触球不能超过两次，计连续踢的次数。每组三次机会，取一次最高次数，为正式成绩。</p> <p>标准：详见课程标准</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解考核内容、要求及注意事项 2、学生按学号顺序逐一进行考试 3、其他学生一旁静观 4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分 5、总结考核情况，并现场公布结果
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次考核情况 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇ </pre>
场地器材	毽球 40 个	运动负荷	<p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135次/分</p>

(第 16 次课)

教学内容		期末身体素质考核：男生：1000 米、引体向上；女生：800 米、1 分钟仰卧起坐	
教学目标		通过身体素质考核，检验学生本学期身体素质的锻炼效果	
教学重点			
教学难点			
课程思政元素		1、通过考核，锻炼学生的身体素质及心理素质，达到身心全面发展的目标，培养学生认真对待、态度端正的应试精神及顽强拼搏、奋勇争先的优良品质； 2、通过考核过程中学生的相互加油助力，培养学生之间互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15 分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1 号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

基本部分	65分钟	<p>期末身体素质考核：</p> <p>男生： （1）1000米 （2）引体向上</p> <p>女生： （1）800米 （2）1分钟仰卧起坐</p> <p>标准：详见教材</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、教师讲解考核内容、要求及注意事项</p> <p>2、学生按学号顺序分组（1000米/800米）或逐一（引体向上、仰卧起坐）进行考试</p> <p>3、其他学生一旁静观</p> <p>4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分</p> <p>5、总结考核情况，并现场公布结果</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、在老师的带领下集体做放松运动</p> <p>2、教师总结本学期教学及考核情况</p> <p>3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇ </pre>
场地器材	田径场、秒表、体操垫 8 张		<p>运动负荷</p> <p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135次/分</p>