

国家基础教育课程改革系列参考资料

中国教育学会“十五”重点课题

“借鉴多元智能理论 开发学生潜能实践研究”暨

DIC 国际合作项目

多元智能理论与新课程教学实践

初中教学部分

(第二辑)

多元智能与初中体育教学



北京师联教育科学研究所 编 学苑音像出版社 出版

责任编辑 冯克诚 王 军

封面设计 师联平面工作室

多元智能理论与新课程教学实践
初中教学部分
(第二辑)

★

学苑音像出版社出版发行

★

北京密云红光印刷厂印刷

2004年8月印刷

开本 850×1168 1/32 印张 199.875 字数 5192千字

ISBN7-88050-144-4

本系列资料配光碟发行册均 16.80元(不含碟)

本书如有印刷、装订错误,请与本社联系调换

《多元智能理论与新课程教学实践》

出版说明

多元智能(MI)理论由美国哈佛大学终身教授、“零点项目”负责人霍华德·加德纳(Howard Gardner)先生于1983年提出并创立,旨在研究人的智能功能的多元结构,创建一个开放的教育系统,促进人类心灵全面而充分地发展。经过20余年的理论和实践研究发展,在全世界范围的教育系统内产生了极大的震动和深远的影响,被欧美理论界称为二十世纪最伟大的教育理论发现。

DIC(Discover In China)是以中国联合国教科文组织协会全国联合会主席陶西平代表中方与美国亚利桑那大学DISCOVER项目组负责人、“零点项目”核心专家琼·梅克教授,于2000年8月在北京签署的国际合作项目,是国内唯一具有签约授权的多元智能(MI)研究的国际合作项目,它同时被批准为中国教育学会“十五”重点课题,即:“借鉴多元智能理论 开发学生潜能实践研究”。课题的研究目标,是适应中国基础教育改革的实际需要,借鉴以多元智能理论为代表的、开发学生多元潜能的现代教育理论,通过不同类型实验区和项目学校在教学改革各个领域的实践研究,逐步形成适合开发学生多元潜能的学校课程和以“问题解决”为导向的基本教学策略。其相应的多元多维教育评价体系,已被教育部基教司课程改革评价项目组接纳,直接参与了当前义务教育新一轮的课程改革研究,为国家的教育决策和

各地教学改革提供了参考和依据。

为深入推进和开展多元智能理论和实践的研究,团结全国从事该领域研究的各方教育力量,整合研究成果,配合国家基础教育课程改革,经中国联合国教科文组织协会全国联合会、北京市教育委员会、中国教育学会“借鉴多元智能理论 开发学生潜能实践研究”十五重点课题暨 DIC 国际合作项目组特别授权,由学苑音像出版社投巨资整理出版了大型系列音像资料片《多元智能理论与新课程教学实践》(VCD399 种)。本资料属于国家基础教育课程改革系列音像资料,内容包括多元智能理论创始人霍华德·加德纳在内的国内外众多研究多元智能理论的核心专家关于多元智能的基本理论原理、学术渊源、多元智能学校实验工作、多元智能理论研究的原则、方法等专题讲座 75 种,和国内外各大实验区的优秀课堂实录(VCD)及各种课件共 324 种,较全面完整地反映了在不同学校类型、不同学科和各种教学环节中多元智能理论与实践工作进展的基本情况,对于进一步推进学校实验工作和教育创新具有相当重要的理论意义和实际借鉴作用。

《多元智能理论与新课程教学实践》文库是与前述大型系列音像资料配套使用的大型参考文献,主要整理了有关多元智能理论的基本内容和各大实验区的原创性的研究成果、经验总结、案例解说、个案设计以及其中特别具有实用价值的内部文献,对于指导学校进一步的实验、培训实验教师进行新课程改革和教学创新都具有直接的参考作用和应用价值。

北京师联教育科学研究所

2004 年 8 月

组织授权

中国联合国教科文组织协会全国联合会
北京市教育委员会
中国教育学会“借鉴多元智能理论 开发学生潜能实践研究”
暨 DIC 国际合作和项目课题组

课题指导专家

- 陶西平 中国联合国教科文组织协会全国联合会主席 ,北京市社会科学界联合会主席 ,本课题负责人
- 柳 斌 教育部总督学、顾问、中国教育国际交流协会会长、原国家教委副主任
- 顾明远 中国教育学会会长 ,北京师范大学、教授 ,博士生导师
- 郭福昌 原国家教委副总督学、本课题组副组长
- 霍华德·加德纳(Howard Gardner):多元智能理论创始人 ,美国哈佛大学终身教授、“零点项目”负责人
- 琼·梅克(June Maker)美国亚利桑那大学教授、导师。“零点项目”核心专家
- 张稚美(Ji-Mei Chang, Ph.D.)美国加州圣荷西州立大学教授、导师
- 托马斯·里尔·阿姆斯特朗(Thomas Leigh Armstrong)美国著名心理学家、多元智能研究专家

- 约翰·保罗·汤普森(John Paul Thompson)英国诺丁汉大学教授、多元智能研究专家
- 梅汝莉 中国陶行知研究会副会长 ,北京教育学院教授 ,课题组常务副组长
- 迪·迪瑾逊(Dee Dickinson) 全美在线多元智能课堂总裁(政府) 师资培训专家 《多元智能教学的策略》作者
- 米歇尔 加拿大魁北克省教育专家、教育委员会总裁。
- 托马斯·R·霍尔(ThomasR·Hoem) 美国第一所多元智能实验学校——新城中学校长
- 张国祥 澳门大学教授、博士、澳港地区实验学校负责人
- 沈致隆 北京工商大学教授、教育部艺术教育委员会委员 《多元智能》中文版一书首译者
- 张开冰 泰兆教育基金总裁、(香港)中国多元智能教育协会会长
- 陈杰琦 全美多元智能与教育研究专题组组长、教育博士 ,北美华人教育研究年会主席
- 张梅玲 中国科学院心理研究所研究员、导师
- 霍力岩 北京师范大学教授、教育学博士
- 青岛泰治 联合国教科文组织驻北京办事处主任
- 杰瑞·伯瑞奇(Jary·Borich) 美国德州奥斯汀大学教授
- 程方平 中央教育科学研究所研究员、教育学博士
- 冯克诚 中国社会科学院高级编审、本课题年会秘书长、教育学博士

目 录

运用多元智能理论 开发学生运动思维.....	(1)
多元智能理论在标枪训练中的应用	(4)
借鉴多元智能理论促进运动员文化学习	(7)
问题模式的体育课堂教学	(9)
团结就是力量	(13)
运用多元智能理论 培养体育特长生的综合素质.....	(15)
走进新课标 打开成功的大门	(24)
一节充满智慧的形体课	(31)
《吸烟损害健康》教学设计	(37)
《何谓健康》教学设计	(41)
体育锻炼必须遵循科学锻炼的方法	(44)
《性情与健康》教学设计	(53)
《运动中腹痛》教学设计	(57)
《身体检查与体质测试》教学设计	(64)
《蹲踞式跳远》教学设计	(71)
《篮球》教学设计	(75)
《双杠》教学设计	(98)
《单杠》教学设计	(110)
《青春期卫生知识》教学设计	(124)
《跑步》教学设计	(129)
《跳高》教学设计	(144)
《蹲距式起跑》教学设计	(150)

《短跑加速跑》教学设计	(153)
《100 米途中跑》教学设计	(156)
《蹲距式跳远》教学设计	(159)
《耐久跑》教学设计	(162)
《障碍跑》教学设计	(165)
《肩肘倒立(女)》教学设计	(168)
《头手倒立》教学设计	(171)
《单杠翻上》教学设计	(174)
《杠端跳起成分腿坐——分腿前进》教学设计	(177)
《双杠相互追逐跑》教学设计	(180)
《韵律操》教学设计	(183)
《武术基本功》教学设计	(186)
《少年拳(第二套)1 ~ 5 动》教学设计	(189)
《少年拳(第二套)6 ~ 10 动》教学设计	(192)
《少年拳(第二套)11 ~ 12 动》教学设计	(195)
《乒乓球握拍及发球》教学设计	(198)
《乒乓球推挡方法》教学设计	(201)



运用多元智能理论,开发学生运动思维

北京市昌平区南邵中学 安 森

本课学习初二体育排球——双手下手垫球技术。学生已经基本掌握双手下手垫球动作,对技术环节大部分理解,但还没有完全熟练掌握双手下手垫球技术动作,而且大部分学生想进一步探讨双手下手垫球技术。

课前教师先设计好学生行动路线,各团体的位置,把握教材的重点,熟悉学生学习的过程和情况,精心选择有效的练习方法,同时做到课上及时辅导,保证学生活动的质量。

本节课以小组分工合作的形式开展实践性探究学习。在教学中发现,一些学生不太注意击球点和击球部位的选择。位置往往过高或过远有的又过低,其结果,传球质量很差,动作显得僵硬。这时激发学生的学习需要,给学生更多的思考时间和表现机会,真正让学生拥有主动权、自主权。这时提出探索性的问题:1、击球点位置正确,而球为什么乱飞,不易控制。(这个问题留给给学生充分的思考余地,解决问题的途径也是多样化的)教师统一口令,让学生四人一组自愿结合,边实践,边探讨教师提出的问题,学生练习时排成三角形,顶点一人抛球,底边一人垫球。其他两人在垫球者两侧,观察垫球者动作的准确性。垫球完毕后,探讨不足之处及垫出“好球”、“坏球”的原因。(所有学生积极的参与,主动地学习,培养了学生主动学习,独立思考、敢于质疑的习惯)学生探讨个疏己见,认为自己的探讨的结论正确。

根据上面学生实践探讨的结论,教师继续提问 2. 球垫在什么位置



上乱飞、不易控制是什么原因造成的。第二个提问也就是让学生说一说本组探讨的结论。这时学生纷纷举手回答问题(通过上面实践练习回答)提出自己的解释。有的学生认为球垫在手上球乱飞,还不易控制球的方向,主要是击球部位不准确。有的学生认为击球部位正确但击球时屈臂,球易乱飞,不易控制。另一组学生认为击球时机不准,要么过早,要么过晚,球不是落在虎口上,就是落在小臂及关节处,还有的学生认为击球时,球垫在一只胳膊上,是两小臂没有靠拢,所以球乱飞,不易控制。

当学生提出了足够多的观点和解释时,教师鼓励他们进一步思考:怎样都能垫出“好球”?对垫球者有什么要求?学生根据探讨的结论及掌握技能自主回答:判断来球移动取位准确,击球点在腕关节以上10厘米左右的位置,两小臂内侧平面击球。击球部位不能过高或过低,击球时控制好身体重心的高度。尽量争取把球保持在腹部的高度的正前方,并将两臂迅速插入球下等。

根据学生讨论的结果,让学生分组练习,并提示学生:练习时互相帮助、纠正错误动作,掌握垫球技术。学生还是自愿组合,四人一组,抛垫练习。首先,各组按指定地点进行练习。四人一组,一人先抛球,其他三人轮换垫球。垫球者垫球完毕后,其他三人评价垫球的质量并提出改正的方法。然后继续练习,互相观察,互相指导。当垫球者出现错误动作或垫球质量差时,其于三人针对垫球者不足加以纠正。具体指出是击球点不准,还是击球部位不准确,还是击球姿势问题等。找出垫坏球的根本原因,直到改正错误动作,掌握良好的垫球技能。在同学的指导帮助下,进一步学习双手下手垫球技能。四人一起发挥个人特长,互相取长补短,共同进步。

教师抽查学生分组练习的效果及掌握技术动作的情况。每组选出两名不同水平的学生进行示范,教师从示范中了解学生掌握双手下手垫球技术的程度。从示范效果来看大部分学生已经基本掌握双手下手垫球技术,而且垫球质量较高。克服自身的一些不足之处,每次基本能垫出好球。



引导学生,得出结论。根据学生不同的易犯错误,引导学生自己总结(不同差别的学生,分别总结)。学生根据教师提出的问题积极思考,踊跃发言,总结自己探研练习的经验及成功的秘诀。(学生自主回答)

通过本次课,学生已经完全掌握双手下手垫球的技术技能,而且经过互相补充、交流,学生间达成共识——垫球的好坏与习击球点和击球部位的准确有关。

学生们经过自己的努力,获得了一些新的知识。同时也锻炼了学生观察、思维能力。这一经历,使学生实事求是的分析问题,解决问题的训练,使教学效果更加有效。



多元智能理论在标枪训练中的应用

北京昌平区南邵中学 张国庭

随着教育的不断深入,迫切需要从教育的根本问题上,即培养什么人和怎样培养,对各种教育理念进行整合,向开发学生潜能,塑造健全人格这一方向聚焦。本人通过参与多元智能理论这一课题的实验研究,利用体育活动课,对我校五名标枪运动员运用多元智能理论,在教学中的实践,运动员在一年的教学和训练中,专项运动成绩和多元智能理论得到了发展。下面是我在教学中的一些体会。

一、创设一个提高语言智能的学习环境,提高标枪运动员掌握基本技术,达到提高语言智能的目的

在讨论中学习,使运动员在学习技术时相互交流,让每名运动员参与到学习过程中,主动学习。如在学习助跑投枪过程中,由于少年标枪运动员,对器械的感受和协调用力能力都不是很强。在建立掷标枪技术的正确概念后,如何抓住标枪技术的核心,一速度节奏是非常重要的,对于初学者来说怎样根据个人的实际情况,运用助跑来发挥速度是一重要课题,在学习中运动员先后体会助跑,然后相互讨论,找出影响助跑的因素,共同解决,提高了运动员解决问题的能力。

二、运用运动员对掌握动作的协调性和灵活性,挖掘运动潜力,开发运动智能

以戏剧的形式,激发运动员的学习兴趣。如在学习定点插枪技术环节时,教师和运动员扮演不同的角色,相互转换,变换不同的形



式,从原地、三步、五步开始,距离逐渐延长,来提高插枪的准确性。运动员的模仿能力很强、很逼真,很快运动员逐渐掌握肩上出枪,枪尖低于枪尾,躯干与手臂自然放松这一要求。

在限定的时间内,要求运动员创意动作,创造特定内容的动作活动,提高准备活动和专项准备活动的实效性。运动员入队训练的初期,准备活动都是由教练来带着做,但教师对运动员提出要求,对他们预留作业。随着活动课的深入,教师逐渐要求由运动员来轮流带准备活动,并且要求每次准备活动都安排创意新的动作。把创意动作应用于基本技能之中,提高运动员运动智能。通过一年的教学实战,运动员摆脱了由教练带着做准备活动,适应了竞技体育的要求。

三、创设自我认识的学习环境,有效地运用自我认识能力 指导运动员自己的行为,深入探索自己的内心世界, 分辨自己的心理状态,理解自我的内在感情

并根据实际情况调节自我行为。我所训练的五名运动员中有三名女运动员和两名男运动员,其中初三年级三名,初一一名,初二一名。他们当中各有特点,有的自觉性很强,有的自律很差,但都对标枪项目很感兴趣,如张振同学和张文博两名运动员,他们自律性较差,在教师和其他运动员的耐心帮助下,树立自尊心,学会爱自己。培养自觉训练的意识,提高责任感,培养他们的自我价值感,树立正确的人生观,逐渐改掉了缺点,使训练系统化,训练成绩提高很快。促进了整个投标枪组的训练质量,使五名运动员形成互帮互学,比学赶超的局面。

四、实施后的效果和体会

1. 由于运动员的语言智能得到了提高,因此提高了相互之间交流的能力。根据与语文教师的调查,这五名运动员的写作水平有了一定的提高,期末考试语文学科的成绩得到了提高。



2. 通过开发运动智能,标枪成绩提高幅度大,在参赛五名运动员中取得了昌平区春季会的第一名,第二名,第四名,第八名的优异成绩。

3. 运动员心理的承受能力,自律能力得以加强,并能在实际训练、比赛和学习中,交往中调节自己的行为。

4. 不足之处在于运用多元智能的方法手段较少,如何在实际工作进一步开发,创造更多的方法,并恰当的运用还需亟待解决。



借鉴多元智能理论促进运动员文化学习

慈溪市锦纶中学 李志勇 刘丽波

运动员是学校的特殊群体,他们因为训练或者其他原因,大多文化成绩比较差。这一直困扰着学校业余训练工作的发展,为了解决这个问题,近年来,笔者采用多元智能理论来促进运动员文化成绩的学习,取得了比较好的效果。

一、提供运动员展示智能强项的条件

当老师们树立了多元智能的观念之后,他们就应该在教育教学中摆脱传统教学中过分强调语文和逻辑—数学智能这一观念的束缚,在设计和组织教学时,充分考虑到那些未受到重视的其他智能领域,有目的、有计划地让那些运动员能够展示他们的智能强项,具体地说,可以组织一些活动,如在班级开展“露一手体育绝活”的活动,组织学生全员参加,所有运动员当众表演自己的“绝活”,有的演示球技,有的表演歌舞,有的模仿动物。那些平时少言寡语内向的运动员也露出独特的智慧和才能,令同学们刮目相看。此外,经常组织班级之间的各种体育竞赛,也有利于展示运动员的智能优势。

二、利用智能强项激发运动员学习的信心

多元智能观念的树立和运动员智能强项的发现,会促使我们改变对待运动员的态度,我们会用积极向上的眼光看待运动员,我们也会像表扬语文和逻辑—数学智能表现杰出的同学一样表扬那些具有语文和逻辑—数学智能以外的其他智能强项的运动员,这种激励和肯定



会使运动员从此改变对自己的看法,从而树立自信心,提高自尊心,为运动员改进学习打下基础。如我班的一个学生,开始时文化成绩不太好,但体育非常突出,在市级比赛获100m(11'5")和200m(24'")二个第一,于是,我抓住时机对他说:“你体育这么好,读书应努力一点,今后肯定有出息”。从此以后,这位同学的学习有了很大的改观,中考时,上了普高线,被重点中学特招。这位同学在回忆自己的经历时说道,他的成功很大程度上是由于训练取得了成功,从而给了他学习的信心。因此,在发现运动员肢体-运动智能强项的基础上,合理利用他们的智能强项,对运动员文化成绩的转变,会起到意想不到的效果。

三、利用智能强项促进运动员的弱项得到发展

既然运动员存在智能弱项,那么就应该帮助他们。回顾和审视我们所提出的各种转化运动员的工作方案,我们会发现老师们经常犯了一个类似的错误,即从运动员的弱点入手,实践证明,这种方法效果并不好。如果我们换一种思维方式,从运动员的智能强项出发,运用肢体运动教学法(主要有肢体回答、表演话剧、编排木偶戏等),通过身体或手动动作表达学生的观念,为运动员提供动手操作的机会,会取得好的教学效果。例如:学习几何时,可以通过制作风筝,用角色来演出定理或公理,并用手臂来代表直角、钝角和锐角;学习面积和周长时可以测量教室和学校操场。此外,还可以通过制作纸飞机和测量飞行来学习公制单位等。

四、促使运动员智能强项的优点迁移到弱项领域

在从事运动训练时,运动员总是表现出坚强的意志力,克服困难的勇气,勇猛顽强的作风等等。我们应该帮助运动员认识到自己的这些优点和好的品质,通过开展肢体-运动智能强项与智能弱势领域相关联的活动,帮助运动员树立自信心和自尊心,使他们的智能强项优点能够迁移到弱点领域,从而为他们发展自己的智能弱势领域服务。



问题模式的体育课堂教学

浙江省慈溪市宗汉街道新世纪实验学校 徐海亚

在以往的体育教学中,是以教师教,学生掌握动作,这是传统的体育教学。问题模式在体育教学中,是以学生学习运动知识,掌握技能,教师引导学生主动思考,实践探索,形成能力品质的一种过程。

一、什么是问题模式的体育课堂教学?

教师根据体育教学要求,把教学目标分解成不同层次的问题把运动知识、运动技术、运动方法以及品质结合起来,把教学目标与掌握运动技能结合起来,把运动知识与实际能力结合起来,形成体育课堂教学的“趣点”,课堂教学中学生围绕设计的问题来展开,在解决问题中,实现分层教学,使学生掌握基本知识、基本技术、基本技能,形成品质。

二、“问题解决”是体育课堂教学活动设计的关键

以往的体育传统问题仅仅是解决方法或疑惑,而在体育问题模式的问题是学生学习基本知识,掌握技能的一种载体,是教师把教学目标,动作要领同课堂实际有机结合的基础上进行课堂教学设计的一种手段,是教师引导学生主动思考,实践探索,形成能力品质的一种工具。

掌握“三基”的根本途径和方法

感知→理解→运用(解决问题)→真知

学生通过感知,理解并在实践中运用所掌握的动作技术解决问



题的过程,才能真正掌握“三基”。

三、问题模式体育教学的目标层次

问题模式体育教学目标,具有丰富的层次。第一层,是运动知识和技能,通过问题模式教学,使学生在理解基础上掌握运动的基本知识和技能。第二层,是过程和方法,简单地说,就是解决问题的能力,这里需要关注的是能力产生的过程和方法,最后形成各种创新动作。第三层,是情感,它更多的需要教师在体育课堂教学中,积极创设环境,叫学生去体验、领悟,比如在游戏竞赛当中,从一个人到小组,凝聚集体力量,从教学上设置一定的难度,培养学生勇敢顽强的优良品质。产生强烈的荣誉感的愿望。在这三个层次中,学生能力和培养学生品质尤为重要,但这往往也是容易被忽视的,问题模式的体育教学,在解决问题中掌握知识技能的同时必须注重解决问题的能力 and 解决问题的品质。

四、问题模式体育课堂教学具有的特点

概括地说包括多维、体验、情趣、互动四个特点。多维是指体育课堂教学的目标是多元化的,课堂教学不仅要实现基本知识和基本技能的教学目标,而且要使学生的各种智能得到开发(不单单是运动智能),培养学生在体育课上解决问题实际能力,最终着眼于培养学生的体育运动中的优秀品质,这就必须运用多元教学方法,通过能够充分开发学生不同智能、培养实际运动能力的科学方法才能实现。体验的含义是,由于学生的运动能力只有在解决问题的亲身体验中才能得到开发、体现、增强,所以体育课堂教学应具有丰富的生活感、经历感,每一堂课都是一次新旧交替的体验活动,都是一次运动实践的体验过程。情趣是指体育课堂教学始终围绕问题展开,课堂教学研究的问题由于与生活实际的密切结合,成为课堂教学的趣点,引发学生的学习体育知识兴趣和探索各种运动技术的激情,掌握体



育知识的过程演化为生动有趣的问题解决的过程。互动,是指问题模式课堂是一个合作的课堂,合作小组的形式使学生可以充分发挥他们的各种智能,师生之间、学生与学生之间在多维度、多层次的合作中共同得到提高,师生互动、情感互动、新知与旧知互动,课堂与社会互动,在互动中灵活、广泛地掌握运动知识形成技能。

五、问题模式体育课堂教学的安排环节

第一、围绕问题,在教师引导下展开讨论。教师课前围绕教学重点和难点准备问题,引导学生在合作交流中自主解决问题。第二、课堂训练,学生按照教师要求进行练习,创新。主要目标是对运动技能进行掌握、巩固、提高。第三、课外辅导,针对学生情况,进行培优补差即对优秀的学生进行课外训练,充分发挥他们的运动智能;对运动智能不足的学生,“一帮一”或个别指导,帮助他顺利通过各关。

以初一篮球——运球为一个教学内容设置问题模式如下:

教学目标:

- (1)运动参与:在体育活动中增强自信。
- (2)运动技能:尝试各种运球动作,掌握运球的动作要领。
- (3)身体健康:通过运球练习,提高学生的协调性、灵活性。
- (4)心理健康与社会适应:在运球练习实践中,检验成功的感受,通过小组合作练习,培养学生团结合作精神。

问题设计:

1. 世界上最受重视的三大球之一——篮球,同学们对它有哪些了解(篮球的大小、起源、明星、运动特点等)?

问题设计意图:帮助学生了解篮球的一些常识,使学生在课余各种杂志、媒体上多关心篮球有关的事。丰富学生的课外生活,同时培养他们对篮球的兴趣。

2. 在没教篮球运球前,同学们是怎样运球的?而真正的运球动



作要领又是什么?

问题设计意图 经过两者比较,突出平时运球的错误动作,并同时加以纠正,积极鼓励学生在学的过程当中提出问题。

3. 班级分成若干小组,各小组可以创设哪些运球动作?

问题设计意图 这是篮球教学内容的中心点,让学生主动参与,主动地获取知识,开发学生的思维空间,引导学生去创新。

4. 比赛,看哪一组最富有创意?而且动作要领掌握得最好。

问题设计意图 让学生大胆的做各种自创的运球动作,发挥他们的自主性、创造性,同时让学生有集体荣誉感。

根据上面四个问题,它的设计优越性体现在哪里?

1. 学习内容围绕设计的问题,对篮球的感知——掌握——运用
创新

比赛表演,一环紧扣一环,从掌握动作到培养品格的过程,真正实现了教育的目的。

2. 小组讨论交流,创编各种运球动作,做到了散而不乱。

3. 学生创设了一个主动探索的空间,培养学生自主掌握动作要领的能力。

4. 小组表演比赛,培养学生集体主义精神,也活跃了本课堂的气氛,激发学生上下一堂课的强烈愿望,学生由“要我运动”到“我要运动”的过程。给学生营造宽松、和谐的学练氛围。同时多元智能理论在体育课当中得以实现,也符合了新阶段要实施课程标准的宗旨。

最后要说的是,问题模式课堂教学在特殊学科——体育教学当中是可以实施的。



团结就是力量

“飞行的卡拉马诺夫兄弟”是世界著名的杂技喜剧团,由四位深信“团结就是力量”的人所组成。

在观赏这些技巧超群而滑稽的表演者的表演时,你可能会认为杂耍和逗乐是“四人合”的拿手把戏。实际上,他们表演的某些技能来自多年密切的合作。他们一边表演高超特技,一边机智而巧妙地应对,卡拉马诺夫兄弟的表演得心应手、配合默契。他们表示,能专注到不必专注的程度。从这些表演者身上,能够了解到这种强烈的“非专注”能力,使他能够表演出不可思议的杂耍技艺。

二十年前,马基(Paul Magid)和帕特森(Howard Patterson)在大学里相识,并开始在校庆活动中表演杂技。几年后,威廉斯(Sam Williams)和福斯特(Timothy Furst)加入他的行列。他们四人相信,幽默是表演的联系纽带。幽默不仅渗透于每个表演中,也激励他团结协作。每个人不仅依据计划表演,也根据其他人即时的评论或事件随时进行改进,他们把这种改进称为“冲浪”,观众对此报以热烈地回应。每一次演出,“飞行的卡拉马诺夫兄弟”都创造机会与观众互动。他们擅长请观众唱歌、创编音乐、提供杂技物品或讲笑话。他们的人际技能也影响了其他表演者。最近,他们邀请几位初出茅庐的表演艺术家一同巡回演出。不仅提高了这些年轻艺术家的知名度,也帮助他们创造出了90年代的杂技表演新秀,不仅有了分支演出团体,还带动观众积极地参与。

那么,“卡拉马诺夫兄弟”怎么描述他们人际关系智能的发展呢?在小时候,这些表演者都是性格孤僻的人,而且厌倦学校的日常活



动。他们的人际技能是在一起合作中发展起来的。如果当初他们有机会按照本章所描述的团体方案练习人际技能,他们或许也会觉得学校更富有乐趣、更具挑战性。



运用多元智能理论 培养体育特长生的综合素质

浙江省慈溪市宗汉锦纶中学 茹武戟

学校教育是由德育、智育、体育、美育、劳动教育等教育因素构成的整体。没有体育的教育是不完整的教育。体育作为学校教育的重要组成部分,是一个有目的、有组织的教育过程。体育不仅影响着学生的有机体,而且在对学生进行道德品质教育文化素质培养方面也起着不可估量的作用。学校体育既是学校教育的重要组成部分,又是理论与实践相结合的基础学科之一,是素质教育的重要内容。素质教育是我国教育发展的客观需要。以前的应试教育只抓了少数学生,而丢了大多数,是淘汰式教育,违背了教育要面向全体学生的原则,且教育内容偏向知识,不重视德育,忽视体育和美育,造成少数高考“状元”因体弱疾病而退学。素质教育是面向全体学生,全面提高学生能力,使学生学会做人,学会求知,学会生活,学会创造,学会健体,从而树立正确的审美观和文明行为观。所以它是教育实现“三个面向”,迎接新世纪挑战,培养跨世纪人才的一项战略措施;又反映了国家、社会对人才的要求,也符合青少年身心发展的规律,是提高整个国民素质的奠基工程。体育素质的提高,不仅能有效地增强体质,同时也能促进智力的发展、意志品格的锻炼和思想品德渐渐形成。本课题组正是在这种背景下,运用多元智能理论开展了培养体育特长生的综合素质实践研究,研究内容有三方面,体育素质研究特长生的肢体运作智能的强项条件,道德素质研究特长生的强项优点迁移



到弱项领域的智力,文化素质利用强项促进特长生的弱项得到发展,激发特长生学习信心。

一、研究特长生的肢体运作智能的强项条件

1. 提供运动员展示智能强项的条件。课题组实验老师首先树立了多元智能理论的观念,在教育教学中摆脱传统体育教学中过分强调语文和逻辑—数学智能这一观念的束缚,在设计和组织教学时,充分考虑到那些未受到重视的其他智能领域,有目的、有计划地让这些特长生能够展示他们的智能强项,具体实践时,我们前阶段组织了这样一些活动,如在班级开展“露一手体育绝活”的活动,组织学生全员参加,让特长生当众表演自己的“绝活”,有的演示球技,有的表演歌舞,有的模仿动物。那些平时少言寡语内向的特长生也露出独特的智慧和才能,令同学们刮目相看。此外,经常组织班级之间的各种竞赛,也有利于展示特长生的智能优势。多元智能理论观念的树立和特长生智能强项的发现,会促使我们改变对待特长生的态度,大家会用积极向上的眼光看待特长生,我们也会像表扬语文和逻辑—数学智能表现杰出的同学一样表扬那些具有语文和逻辑—数学智能以外的其他智能强项的特长生,这种激励和肯定会使他们从此改变对自己的看法,从而树立自信心,提高自尊心。如课题组实验的一个特长生,开始时文化成绩不太好,但体育非常突出,在市级比赛获100m(11"5)和200m(24")二个第一,于是,课题组抓住时机对他说:“你体育这么好,读书应该努力一点,今后肯定有出息”。从此以后,这位特长生的学习有了很大的改观,中考时,上了普高线,被重点中学特招。这位特长生在回忆自己的经历时说道,他的成功很大程度上是由于训练取得了成功,从而给了他学习的信心。因此,在发现特长生肢体—运动智能强项的基础上,合理利用他们的智能强项,对特长生文化成绩的转变,会起到意想不到的效果。

2. 安排好特长生教学环境,积极组织特长生的知觉注意,体现



特长生的强项条件,体验自己的感知、思维和动作,以便发展特长生的内部注意,要有意识地唤起特长生知觉性的外部注意。具体在教材方面,一要注意教材的科学性和系统性,二要注意教材的形象性和趣味性。教师要钻研教材,研究教法,讲解要深入浅出,示范要重点突出,技术要正确完美。这些都有助于唤起特长生学习的兴趣和集中他们的注意力。可见,教师讲解生动,示范正确,善于利用特长生已有的知识和技术水平,增加游戏内容,开展比赛,采用多种多样的方式等,都有利于培养与调动特长生的注意力。如在进行原地向左(右)转的队列练习时,采取教师报奇数学生向左转,教师报偶数学生向右转,或用加、减、乘、除等运算符号代替教师的口令等方法。这样既集中了学生的注意力,练习了转法,又巩固了学生的数学知识。在“叫号赛跑”的游戏中,将使练的叫号改为示数学题卡,让学生巩固演算能力的同时,达到愉快锻炼身体的效果。又如在进行团身前滚翻的教学时,用篮球或排球和踏跳动板分别在垫子上作滚动比较,启迪学生动脑筋思考,从而得分:球体的滚动易于其他任何形状的物体,引出团身前滚翻的要领之一就是团紧身,要学生在练习时力争做到团身如球,更好地完成前滚翻动作。在跨跳式跳高教学中,当学生不能理解起跳点与高度的关系时,使用弧形教具在横杆前移动演示,让学生思考抛物线的最高点与横杆的关系,从而使学生理解,要想跳得高,就要踏准最佳起跳点的重要性。同时有意识地发展特长生的内部注意,在教学中教师善于诱导学生进行自我思维、记忆、情感和行动的分析与体验,是非常必要的。知觉外部注意与内部注意是相互抑制的,很难同时把注意集中在两者上。如学生上课时,只想自己的心事,就不会注意教师的讲解示范。为此通过学生课上的表情和姿态,就可以了解到学生注意的集中情况和对知识技术的理解程度,从而为自己改进教法提供了依据。这因为内部注意与外部注意是有联系的,是经常相互转化的。从教师指导教学来看,既要注意好特长生指导,又要组织好观察,把注意力集中



到一个特长生上来,既能提高教学效果也能锻炼学生的注意力。另外,教师要根据教材内容、教学结构、特长生课上表现等运用灵活多样的教学方法去调动特长生的注意力,也只有这样才能减少特长生的注意力。只有这样才能减少特长生的分心,使其专心致志地把特长生体育强项发挥。

二、研究特长生强项优点迁移到弱项领域的智力,培养坚强的意志力,克服困难的勇气,发扬顽强的作风

1. 在体育教学中课题组对特长生进行了精神文明教育。通过体育教学向特长生进行精神文明教育,其内容是多方面的,但中心环节是在教学中进行思想品德教育。思想品德教育的任务是:结合体育教学特点,教育特长生热爱党,热爱社会主义祖国,不断提高为祖国锻炼身体的自觉性,养成锻炼身体的习惯。培养特长生服从组织、遵纪守法、热爱集体、朝气蓬勃、勇敢顽强、艰苦奋斗、开拓和创新的品质。它主要体现在以下几个方面:首先,道德情操的培养。一个人的道德情操是精神文明的重要表现。体育教育的任务,是通过各种竞技运动和健身活动来完成的。特长生在各种活动中受到严格的组织纪律训练,明确课堂常规,培养严格的纪律性,要特长生明确纪律的重要性,纪律是完成教学任务的保证。养成良好的学习风气,为今后学习打下良好的基础。其次,意志品德的锻炼。在体育教学中,通过身体锻炼和符合特长生年龄特点的手段、方法,可以有效地培养特长生勇敢、坚毅、敏捷等意志品质。对于技术好的特长生不断提出要求,提倡开拓和创新,开发研究、创造意识,对技术没有掌握的特长生要了解情况,因材施教,耐心辅导,克服他们的自卑感,提高其自信心,肯定他们的每一点进步,培养他们勇于面对困难、克服困难的品质,鼓励他们互帮互学,培养团结友爱的精神,结合实际典型,讲清体育对学习的积极作用,让特长生结合自身实际和条件,自觉进行锻炼。再次,审美情趣的教育。体育教学最主要的任务就是增强特长



生体质,使他们有一个健美的体魄,培养他们评价完成身体练习和技术动作美的能力。同时还要对他们进行心灵美的教育。体育教学的特点是通过特长生反复的身体练习来实现其任务的,而特长生在参加这些活动中所表现出来的思想作风,要比其他学科的教学鲜明得多,特别是在竞赛、游戏活动中,特长生的各种品行、作风表现得更加充分,更加强烈,这样就为对特长生进行心灵美的教育创造了有利的条件。

2. 育人是学校体育的最终目标。这因为(1)教书育人是每位人民教师的职责,教师如何更好地教育培养特长生,使他们成为一名符合社会主义建设需要,并能适应当今社会发展的合格人才,是我们认真研究的课题。体育教师是人民教师的组成部分,体育的作用不仅能培养特长生健全的体魄,同时,在教书育人方面具有很大优势。体育课是学校体育中最基本的组织形式。教师按照教学大纲进行教学,使特长生为会体育知识、技能、技术,促进学生身心发展,掌握科学锻炼的方法,形成良好的道德品质,因此,搞好体育特长生教学是搞好学校体育关键的一环。(2)教师的言传身教是向特长生进行精神文明教育的关键。课题组实验老师与特长生接触面大大超过了其他学科的教师,特长生大多数喜爱体育活动,所以实验老师对特长生的教育影响是较大的。为此要求教师要忠诚党的教育事业。作为一名体育教师,首先要热爱自己的本职工作,具有较强的事业心和责任感,明确自己是一名教育者,要为社会主义建设事业培养人才,要有较高的文化修养。教师如果自己不具备较高的文化知识,就难以完成向特长生进行社会主义精神文明教育的任务。教师应成为特长生的表率。身教重于言教,教师的一言一行对特长生具有深刻的影响。为此,在体育教学中,教师上课要穿干净、整齐的运动服装,精神要饱满,使特长生感到严肃,又感到亲切。教态自然,语言要文明,品德要端正。总之,凡是要求特长生做到的事情,教师自己必须先做到。只有这样特长生才能自觉地、积极地遵守纪律进行学习,才能发挥教师



的主导作用,收到忍受好的教育效果。(3)体育教师不仅要熟练掌握科学理论和实践知识、技能、技术,而且还要了解有关学科知识、育人的方法、育人的手段。只有这样才能更好地完成本职工作,做到“教书育人”。在教学中结合具体的教学内容进行思想品质教育,培养特长生勇敢、顽强、刻苦、机智、灵活、果断等品质,合理地选择和运用教材不仅是传授知识、技能、技术及发展特长生体力与智力的需要,而且也是教师对特长生进行思想品德教育的需要,同时也要认真钻研组织教法。

总之,体育教学对特长生思想品德培养有着重要作用,对学校的教书育人方面,体育教学也有不可低估的影响。只要我们思想重视,有计划的采取积极有效的措施,做到持之以恒,就能使学生在参加体育活动中无意识地、潜移默化地提高道德品质,形成良好的行为习惯和意志品质。

三、利用强项条件促进特长生的弱项得到发展,激发特长生学习信心,在肢体运作智能的强项中培养观察、训练节奏、表述语言、测量数据等。

学校体育与智育是相互联系的,它们都是教育的重要内容。根据中小学体育教学大纲规定的任务、要求、目的及特长生年龄、生理、心理特征,遵循中学生生长发育的规律,按照每个特长生的实际情况,有目的、有计划地进行科学的体育教学是每个体育教师应该引起重视的。

1. 要注重提高特长生积极性,对体育课有一个正确的认识,深悟其与文化知识的学习是并重的。耐心宣传学校体育是学校教育的重要组成部分,其目的是增强特长生整体身体素质,促进特长身心健康的全面发展,有了健康的身体才有一切,树立“健康第一”的指导思想。因此,全面提高特长生整体生理机能、身体素质是摆在学校体育面前的首要问题。中小學生正处在长身体、长知识的时期,体育锻炼



尤为重要。在大力发展素质教育的今天,学校体育如何把身体素质教育与特长生生理、心理、智力开发相互联系起来,这是课题组体育教育已思考的问题。抓特长生的心理、思想认识是关键,应大力宣扬学校体育能促进特长生正常生长发育,有了健康的身体才有充沛的学习精力的思想。扬长避短,采取合理的教育方法,使他们清醒认识学校体育还有助于培养高尚的道德品质和良好的生活习惯,促进智力的发展,全面提高整体素质。

2. 学校体育是国民体育的基础。对促进特长生身心健康发展,增强体质,培养建设社会主义的合格人才具有重要的作用。党和政府对学校体育工作十分重视,因为身体是德、智发展的物质基础。毛泽东同志早在《体育之研究》一文中就明确指出:“体育一道,配德育与智育,而德、智皆寄于体。无体,是无德、智也。”特长生正处于长身体、长智力的时期,通过体育课教学、课外体育锻炼,能使体质增强,精力充沛,这就为学习科学文化知识奠定了必要的物质基础。有了这个基础,才能使智力得到更好的发展,更好地增强记忆力、注意力、想象力、思维能力,从而提高学习和运用科学文化知识的能力。初中体育已列入升学科目,在教材教法上已有很大改革,说明健康是一切的基本保证。

3. 体育与智能是对立统一的。智力的增长和发展,要求身体也应得到相应的发展,而体质增强保证了智力的发展。一般说来,智力表现为观察力、注意力、思维能力和判断能力。这些能力的获得与发展都要有身体作为物质保证。那么,健康的身体为什么能促进身体各个器官的发育,特别是大脑的发育呢?国外有学者指出:“测定一个人大脑反应速度,就可以看出他们的思考速度和智力。”人体的大脑约有140亿个脑细胞。人脑的工作必须有充足的营养和氧气供给。经常锻炼的学生,心肌发达,血液循环通畅,大脑可以得到足够的血糖及其他营养物质;呼吸系统健康,肺活量大,脑细胞获得的氧气就多,故他们的知识广度、记忆速度都有相应程度的提高。经过课



题组对部分特长生的实验测定,发现体育课后较文化课后智力活动高。这同体育活动给脑供给了充足的营养和氧气有直接关系。另外经常参加体育锻炼的人,视觉、听觉器官都比较敏锐,大脑神经细胞反应速度快,大脑皮层的分析综合能力比较强。因此,学校体育不仅能够使特长生的体力得到发展,而且可以促进智力的发展。科学实验证明,坚持经常锻炼,可以使大脑的结构和功能得到加强,提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性,通过体育活动,还可以培养敏锐的感知能力、灵活思维和想象能力、良好的注意力和记忆力。这一切,使人变得更加聪明,从而有利学习和运用科学文化知识。

总之,没有健康的体魄,就难以完成在校的学习任务,也难以在社会主义现代化建设中发挥应有的作用。随着现代社会生产力、高科技的迅猛发展,特别是新技术革命所带来的社会生产力的新飞跃,及社会生活的新变化,对现代中小学生综合素质的要求大大提高了,对增强学生体质提出了新的、更高的要求,同时也促使学校体育在培养全面发展的新人中发挥更大的作用。

思考与展望:

1. 提高兴趣,发展特长,形成习惯,发挥教科书的作用。兴趣是参加体育锻炼的内驱力,并可养成自觉锻炼身体的习惯,结合个人爱好从而发展自己的特长。体育课是以理论和实践相结合,以身体锻炼为主要特征,故认真使用并充分发挥体育教科书的作用是很重要的。应在教师的指导下,让学生有针对性阅读并配合体育教学,加深对体育教学内容的理解,掌握锻炼身体的方法,丰富自己的体育知识,这对于提高他们的体育素质至关重要。

2. 锻炼特长生体力和运动技能,丰富体育知识,促进德智发展。课题组认为认真上好体育课,运用多元智能理论,充分发挥特长生能动性、创造性,全面发展身体素质,增强体力和运动技能,不断丰富体育文化知识,这不仅提高了体育素质,而且可将体育素质‘迁移’到道德、文化素质方面去,促进德、智发展。



3. 积极参加体育社会实践,讲究体育道德。通过积极参加校际或地区间体育比赛等社会体育实践,可开阔学生眼界,加强人际关系和交往,在活动中形成讲文明礼貌,尊重裁判,胜不骄、败不馁,拼搏向上的良好风范。



走进新课标 打开成功的大门

——体育教学案例研究

体育组 吴俊花

教学设计

“以人为本 重视情感体验”是案例设计的指导思想。利用多元智能理论,充分挖掘每个学生的潜力,让每个学生都有机会展示自己的智能强项。以学生发展为中心,在教法的选择和组织形式的形式上,紧密关注学生的学练情趣,使学生在愉快的体验中得到提高。“成功”的体验不仅仅是“快乐”,在追求“成功”的道路上,既充满着友谊和欢乐,更充满艰辛和苦涩,乃至挫折与失败,只有不为畏艰难险阻,登上“成功”的顶峰,才能真正领略和体验体育的全部乐趣。体育正是人类在追求成功和胜利的乐趣中创造出来的,所以体育的真正乐趣也就蕴藏在成功和胜利之中。

在体验成功跑里,打破了短跑教学中的固定模式,每个人跑的距离不一样,但到达终点的时间却是一样的。也就是能力强的在后,弱一点的在前,缩小了通过终点时的前后差距,学生以一个追、一个跑的游戏形式发挥自己的所有力量进行练习,激发学生全身心的投入。选择这样的教法主要是为了面向全体学生,尤其是使那些学习上有困难的学生走出困境,使其能带着浓厚的兴趣参与到教学的全过程。注重学生心理和情感上的平等,照顾到了学生能力、兴趣的差异,让每一个人都有机会体验成功,从而调动每一位学生的积极性,同时也能更好的实现“尽全力跑”目标,进一步保证个人的能力提高成为可



能,使课变的生动有趣。使学生能明确自己的努力目标,提高学习兴趣,增加运动乐趣。也让学生知道自信心、意志力不仅是体育课,而且也是任何学科取得胜利的重要心理。根据自己的能力选择起跑点也是学生进行正确的自我评价过程。

在活动天地里严谨的教学纪律和生动活泼的教学氛围相结合,根据自愿和兴趣的原则分组练习,教法上主张启发式的创造教学,主要追求让学生自发、自主的学习,并能充分体验到运动的内在乐趣,创造一个充满挑战性、创造性的学习过程。初一学生天真活泼、好动好玩,针对学生的这种心理要求,我努力为他们营造一种和谐亲切的教学氛围,寓教于“玩”,通过“玩”达到教学目的。首先让学生自己选择活动内容,在组长带领下自己去尝试、练习,练习过程中学生相互观察、纠正,这样就提高了学生发现问题、纠正错误的能力。活动中不仅身体-动觉智力得到发展,交往-交流智力也得到开发。同时教师参与到各项练习当中,这样就拉近了师生间的距离,在与学生亲密接触过程中可以有意识的启发学生变换练习方式,比如跳皮筋可以多人、多边形的同时跳,呼啦圈除了可以在各关节转动,还可以进行滚动练习等等。在练习的过程中让学生去思考、去想象。这样就培养了学生的创造能力,教会了学生灵活掌握学习的方法。也满足了学生展示自我的欲望。

课堂实录

(一)准备部分

在教师带领下,配合著名的“卡门”进行曲,进行气质昂扬的队列练习。

改变以往枯燥的口令队列指导、配合音乐练习,为后面的内容作好心理、生理上的准备,使学生精神饱满地进入课堂,体会集体的快乐。



(二)基本部分

A)体验成功跑——50米。

师:今天来测一下同学们50米的最好成绩,同学们要记住自己的成绩。从大排头开始,四个人一组。

(学生:自然分组测验。)

了解学生的实际水平,以便进行后面的练习

师:刚才同学们都记住自己的成绩了,下面再练习时大家自己分组跑的慢的同学可以向前选择起跑线(让学生看起跑线示意图),看一看能不能超过比你快的,成绩好的同学也要好好发挥呀!

生:那样太好了,快让我们较量一下吧!(学生自己分组,选择起跑位置。)

学生兴趣盎然,顿时兴奋起来。学生人人争先,尽全力跑。根据自己的能力选择起跑点也是学生进行正确的自我评价过程。

师:有没有人“超额完成练习”?

生:老师,我和李静同时到的。老师,我比刘朝超快……

学生你追我跑积极性很高,对这种练习方法表现出非常投入。

师:下面咱们根据个人情况再进行一次选择起跑位置。刚才“超额完成练习”者,再增加一些难度,试试向后退一格,看看还能不能完成?没到达的可以再次挑战或向前进一格。

生:行!没有问题。(根据自己的实际情况自由选择起跑点。)

使学生能带着浓厚的兴趣参与到教学的全过程,注重学生心理和情感上的平等,照顾到了学生能力、兴趣的差异,让每一个人都有机会体验成功,从而调动每一位学生的积极性,同时也能更好的实现“尽全力跑”目标,进一步保证个人的能力提高成为可能。这里面使学生的身体-动觉智力得到了发展。

师:刚才大家进行了“较量”,同学们之间肯定有要交流的东西,看一看你与别人的差距在哪儿?有没有进步?进步了多少?(组织学生进行相互交流。)



生：“我比上次快了”，我和思思几乎同时到，她可是咱班冠军呢，不过，我还是要向她学习，起跑速度要再快一些……

分组讨论气氛热烈，学生基本都能较正确的评价自己。这里面也体现了学生的交往—交流智力。

组织（如图）

终点

供学生选择的起点

B)活动天地(跳皮筋、丢沙包、呼啦圈。)

师：同学们，刚才跑得有些累了，现在让我们到活动乐园里轻松一下好不好？

生：好！

师：我们的乐园里都是大家熟悉和喜欢的跳皮筋、丢沙包、呼啦圈。下面同学们自己选择最喜欢的内容开始活动吧！

生：太好了！我跳皮筋，我丢沙包，陈思，咱们玩呼啦圈吧（学生一下子活跃起来，自愿结合分组，选择游戏内容，小组长带领进行自主练习）

根据自己的特长、兴趣变换不同方式进行，主要体现生生互动。给学生创造一个宽松的学习氛围，追求自发、自主的学习，

练习一段时间，学生的积极性有些下落。

师：同学们，我看大家展示得都不错，都非常棒。那么咱们试一试还有没有其他的方法练习？（巡回指导，启发学生变换方式练习。）

生：可以。跳皮筋还可以多边形一人跳，也可以多人一起跳。呼啦圈还能在地上滚动（尝试中变换多种游戏方法）。

边商量边练习，气氛更加热烈了，创造一个充满创造性、挑战性



的学习过程。

有些学生对自己的内容有些不太热衷了，

师：看一看，咱们如果想尝试一下其他组的内容，可以交换内容。

(组织学生进行相互交流，各组可进行交换练习。)

生：老师，您和我们想的一样。我呼啦圈也转的可好了。(学生积极自行结伴组合游戏。)

增大了学生学习的自由度，学生积极性，练习兴趣更加浓烈。这里面发展了交往——交流智力

(三) 结束部分

师：带领学生伴随“幸福拍手歌”放松。

生：同学们围着一圈载歌载舞，身心愉悦，模仿动作，完全放松。

气氛较好，学生在互相交流、配合过程中体会集体带来的快乐。

教研组内评课与交流

自评：我的思路是从宋代教育家朱熹说过的：“教人未见意趣，必不乐学”而来的。每个学生至少有一个自己的强项，充分发掘他们的潜力，学生就会乐于发挥那方面潜能，从而产生兴趣，兴趣是提高教学质量的关键，如果在教学中只是让学生一味的让学生反复、枯燥地练习，重复着“失败”、“失败”，只会降低他们的学习热情，并使其产生厌学的态度，也达不到学习的目的，本节课主要通过学生的情感体验来激发学生的兴趣，使他们乐于学、乐于练。

各位教师各抒己见进行了交流。

教师 A：在教学思想上强调平等而愉快的接受体育教育，其中包括在心里、情感上获得乐趣(成功感)，这是体育教学从学校的时空转向了受教育者的终身，是符合体育教学改革趋势的。

教师 B：学生互帮、互学、互动的教学形式是好的，但效果一般，学生缺乏条理性、系统性，应加强体育骨干的培养。



教师 C:在教学组织形态上,强调学生个体间的互动作用,而不拘泥于形式上的整齐划一,重视了学生间的互帮互学对学生思维能力的培养和促进作用。

教师 D:在体验成功跑内容里时间安排不够紧凑,可以把测验安排在上节课,这样练习的时间就可充裕些。

教师 E:本次课基本上完成了教育教学任务,绝大多数学生在宽松、愉快的教学中掌握了短跑的全程跑技术动作,有良好的情感体验。示范讲解的时机较适宜,学生人人参与,个个“动”了起来,生生互动较频繁。

教学反思

这里是一个学生的课后记,这样写到:“我成功了,ok!今天体育课上,我连续几次都和张超一起到终点,由于他比我高,每次都在我前面,今天也让他知道我的厉害,今后我一定继续努力!”看到这儿,我想本次课最成功的正如教师 A 所说照顾到了学生心里、情感上的平等,使人人获得乐趣(成功感),体现了体育新课程标准“激发运动兴趣,培养学生终身体育意识”的理念。根据学生体育基础不同,制定可供学生选择的学习目标,使所有学生在原有基础上学有所获,体验成功的喜悦,使每个学生都有机会享受平等的体育教育。为学生营造和谐、民主、开放、自由的学习氛围,体现“健康第一”的思想和以人为本的教育理念。在教学过程中将新的教育理念转化为具体的教学行为,我认为是教师教学工作的重点,以下是我自己的体会:

1. 给学生一些机会,让他自己去体验。

体育教学是一门以身体锻炼为主要手段,以增强学生健康为主要目标的教学。教学的实效性在于学生是否自主、能动地参与学习过程,并从中获得充分的学习体验,以促进身心发展。

2. 给学生一些权利,让他自己去选择。

主动选择带来主动学习,提供学生选择的教育,才是有效和成功



的教育。在教学中应安排一些选择性的活动,让学生自己选择练习的内容、形式,选择性学习使不同身体条件和能力水平的学生都找到适合自己的学习起点和发展空间,从而调动主动性,形成个性,体验成长的快乐。

整个教学过程还存在一些不足:

1. 对新的体育教育教学理念还学习不够,传统的体育教育教学框架还没有完全打破。

2. 语言讲解还不够精练,教师的主导作用稍过突出,学生的主体性突出不够。

3. 学生创新潜能的培养时空还未完全打开,思维还需进一步激活。



一节充满智慧的形体课

体育组 刘伟仙

教学设计

根据新课程标准要求,结合当前课改,打破以往“教师牵着学生鼻子走”或“放羊式”教学,尝试在体育课应用多元智能理论。本课针对初二年级学生这一发展阶段的身心特点,创设一种轻松学习的氛围,选择学生感兴趣而又相对陌生的形体教学内容(学生接触相对较少),充分发挥学生主体作用,调动学生学习和思考的积极性,挖掘学生的潜能,让学生在在学习中发现美,追求美;从简单的站姿引入课题,让学生在活动过程中利用自己的智慧来理解、学习、和获取知识,巩固知识点,在练习中体验不同程度的成功,逐渐让学生把体现自身的动作美作为追求的目标,初步建立学生的创新意识。在基本部分第二项游戏内容中让学生在—规则、要求下,每组运用自己的智慧、力量去战胜对方,体现团队精神。在结束部分随柔和的音乐学习新颖的放松方式(想象放松)。

形体课堂实录

开始部分:

1. 带领学生做反口令练习的游戏,学生在练习过程中,逐渐将注意力集中到本次课中;
2. 教师:今天哪位同学愿意出来领操?(自愿的原则)
(学生 积极举手。)



教师 :点名。要求领操员先讲解示范动作 ,再统一口令进行练习。看谁模仿、练习得最好。

(被点名的学生出列 ,开始领操 ,其他的学生认真模仿练习。)

(培养学生的编操和领操的能力及观察与模仿的能力)

教师 : * * * 同学领得怎样 ?

学生 :相互交流、讨论。

一位同学回答 :声音洪亮 ,有她的创新动作。

另一位同学回答 :各关节都活动开了 ,挺好的。

还有一位同学说 :可以打 8 分。

教师 :大家说得很好 , * * * 同学编的不错 ,口令也很清晰 ,而且大家都认真地练习。但有一个小细节忽视了 ,自编操的结构可以从上到下 ,也可以从下到上练习 ,她编的动作是从上到下的顺序而腰部运动在活动手腕脚踝关节后 ,在编操时 ,应该有意识地培养自己有序地编操、领操的能力和怎样去评价别人的编操和领操。

专项准备活动(略)

基本部分 :

1. 姿态及手位 :

教师 :教师模仿几个站立的动作 ,教师一边模仿一边问。

要求学生观察并回答每一种站姿身体的某些部位有什么不对 ,哪种站立的姿态最好 ?

学生 :一边观察一边笑着回答 ,并自觉调整自己的站姿。(在轻松的氛围下练习)教师借此进一步让学生体会正确站姿。(在正确站立过程中体会身体肌肉的本体感觉)发展学生视觉 - 空间智力]

教师 :让学生保持正确站姿状态下 ,对主教材七个手位进行讲解与示范。

学生 :模仿学习 ,在练习过程中加强记忆。[发展学生身体 - 知觉智力]

教师 :要求学生自由组合 ,选出各组的小组长 ,并利用集体的智



慧进行不同手位 1 至 2 个八拍动作的组合。(加强学生熟练掌握七个手位)

学生:自由组合,选出各组的组长(有学舞蹈经历的学生或有一定煽动力的),相互商量根据本组的具体特点,集思广益,创编简单或复杂的不同手位 1 至 2 个八拍动作的组合。(发挥小组长的特长,培养学生的创新能力)

教师:对各组进行检查、建议、指导。一段时间后,要求每组进行选代表进行表演,大家相互评价。

学生:各组代表出来表演,且相互评价。大家心情很愉快,兴致很高,有的学生还一边观察一边模仿别组的创编动作。

教师:表演完毕,大家评价哪组动作最好?

学生(争先恐后地回答):是第二组。

教师:刚才每组都派了一个代表出来表演,动作编得很好,都有各组的特点(肯定学生的创新动作),同学们与老师的意见一致,第二组的动作的确最好,组长带了好头,很好地发挥了集体的力量与智慧,希望其它组向他们学习。下次课咱们把大家创编的动作组合到一起,在配上音乐,一定是一段很好的舞蹈,下面请第二组集体给大家表演一次。(鼓励学生积极上进)

第二组表演,其他学生鼓掌,兴趣很高。

2. 游戏:搂腰拔河

[方法]将学生分成人数相等的两组,成两纵队相对站立。两排头用一个手正握一个反握牢牢握住短绳。其余人用双手搂抱住前一个人腰部,串连成一个整体。听到口令后,各组成齐心协力用劲向后拉,直到将对方拉到规定的标记线后为胜。如果在规定时间内仍未将对方拉过标记线算平局。采用三赛二胜的办法。

要求:队伍不可脱节或摔倒、松握。

教师:指着黑板,要求学生看黑板上的规则。

(学生仔细观察,各组根据规则及本组的具体情况 & 智慧,合理



布局,从而在比赛中获得好的成绩。)

教师:统一口令进行比赛。(公平、公正)

(学生比赛。)(大家斗志昂扬)

教师:每场比赛结束后,要求输、赢双方学生及时总结经验,希望在下一场比赛有更好的发挥。[发展交往-交流智力]

学生:输的一组找出失误的原因,并达成共识,赢方再接再厉。
(培养团结协作精神,增进合作意识)

结束部分:

意念放松法:在音乐的氛围下,在教师的引导下,调整呼吸,使自己充分得到放松。加以表扬为主的小结,激发学生自主学习的兴趣。

问卷调查与分析

针对本次课,本人进行了以下的问卷

表一

N = 48(人)

内 容	你对本次课教学内容的态度?		
选 项	很感兴趣、喜欢	可有可无	不感兴趣、不喜欢
人 数	32 人	12 人	4 人
比 例	66%	25%	9%

表二

N = 48(人)

内 容	你认为这样学习方式怎样?		
选 项	很喜欢	一般	不喜欢
人 数	36 人	10 人	2 人
比 例	75%	20%	5%

从表中可以看出:表一、对本次课所选的教学内容,有66%的同学感兴趣,25%的同学认为可有可无,9%的同学不感兴趣。说明本次课的内容能激发起多数学生的运动兴趣,学生的差异性是不可避



免的,不排除有抵触心理的原因。

表二、在对本次课的学习方式方面:75%的同学表示很喜欢;20%的同学表示一般;仅仅5%的同学不喜欢。说明大部分学生欢迎自主创造的体育活动方式。从本课主教材学习的结果来看,学生“万变”的组合动作始终没离开基本的教材,学生已熟练理解和掌握了知识与技能。旧的教学模式(以教师为主体)已不再适应新的体育课程标准。学校体育是终身体育的基础,怎样提高学生运动兴趣,使学生自觉积极地进行体育锻炼,是体育教师当前重点考虑的问题,也是在体育教学中实现体育与健康课程目标和价值的有力保障。

课后反思

1. 教学内容的选择:形体运动是以身体练习为基本手段,匀称和谐地发展人体,培养正确优美的姿态和动作,从而增强体质。爱美是人的天性,为什么有一部分人不感兴趣而排斥它?本人认为有一小部分学生对这项运动有些陌生,在做动作过程中爱面子不好意思导致动作变形而招来耻笑,但不等于他们真的不喜欢此内容。建议教师对一些学生很少接触的教学内容多进行正面宣传和增加学习的次数,并在教学过程中多一些肯定和表扬,让他们能体验身心愉悦,培养学生的学习的信心;

2. 教学方法、方式:在整个教学过程中,运用多元智能理论进行教学,将学生的身心教育联系起来,激励学生不断地求新、创新。防止学生达到基本的教学要求后停步不前,教师要因势利导,突破统一要求,提出新的任务,发挥学生已具有的优势和创造精神,体现个性化教育。此过程教师起到一个引导、协助的作用,给学生一些运动的条件,让学生自由发挥,体现学生的主体,开发学生的智能,敢于创新。在比赛中通过集体的智慧和力量取得胜利,增强师生互动、生生互动,培养团结协作精神,也使得一部分性情懒散的学生在竞争而又欢快的气氛中受到感染,培养运动兴趣,体验成功。



3. 学生的具体状况及培养的方式:一部分学生对形体训练接触很少,认识不够,因此有一些抵触心理。利用多元智能理论,最大限度挖掘学生的潜能。必须有一个从陌生到认识的过程,最后达到自编自创的理想效果,这非一次、两次课能办到,而本次课运用了这种培养的方式作为引导,充分发挥学生中小组长、骨干的作用,以个别带动集体,又逐渐由集体带动个别,培养主体意识,为最终使学生解除抵触,形成自信,打下基础。

4. 教师应在工作中学习、在学习中工作:“过去讲师者,传道、授业、解惑也。”社会的发展,人类的进步,旧的教学模式、方法是否能适应新的教学理念,还能解惑多少?新课标对教师要求更高,怎样进行体育与多媒体的合理整合,怎样把现代化技术、手段引进课堂?怎样指导学生进行研究、探究性学习?怎样培养学生的创新意识、提高学生自主学习的能力等等,都是我们急需解决的问题,教师在教学上应该存在一定的时代危机感。学生要学习,教师更应该再学习,我们应该开放思想、更新观念、乐于进取、提高实践的能力,学习先进的教学教育理念,在教学上有自己的风格,与时俱进,不断以新知识充实和丰富自己,不断把新的科学技术应用到自己的教学实践中,尽量做到科学化、现代化。“学而不厌,诲人不倦”运用多元智能理论不断改进教学。



《吸烟损害健康》教学设计

教学目的

通过分析烟的有害成分,以及不同年龄、性别的人吸烟可能潜在的危险因素,引导学生,不要养成吸烟等不良嗜好。

重点、难点

1. 了解吸烟对人体健康的危害。
2. 克服不良环境的影响,防止染上吸烟的嗜好。

教学方法

讲授法、讨论分析法、对比总结法。

教学步骤

一、导入部分

同学们,哪位同学喜欢吸烟?请举手。哪位同学经常受烟的毒害?引出主题:吸烟对人体的危害。

二、展开部分

1. 烟草的毒性物质

纸烟燃烧的烟雾中 92% 为气体物质,8% 为固体物质,化学成分



达 4000 种以上。主要毒性物质是焦油、一氧化碳和尼古丁。

(1) 焦油含有致癌作用物 30 种以上,包括已知最强致癌物质——“苯并芘”和可以激活静止癌细胞生长扩散的酚类。焦油引发肺癌等多种癌症。

(2) 一氧化碳和血红蛋白的亲合力是氧气的 200 倍,它既和氧气竞争血红蛋白阻止携带氧,又阻止血红蛋白把氧传递给身体组织细胞。空气中含量达 0.1% 即可使 50% 的血红蛋白丧失运输氧气的能力,发生致命危险。一氧化碳造成身体缺氧、心血管损害和心脏病发作。

(3) 尼古丁损害脑和各系统生理功能,并可控制行为。吸入尼古丁 7~10 秒进入脑组织。对脑的作用,其一是模拟乙酰胆碱作用,小剂量使警觉系统兴奋性升高,大剂量使某些中枢抑制,肌肉松弛。这是吸烟“提神”、“解乏”的基础。其二是提高脑的内啡呔水平,内啡呔是一种有吗啡样作用的神经递质,可调节神经系统机能,是吸烟获得“欣快感”的基础。尼古丁刺激肾上腺素的分泌,使心跳加快、血压升高、血糖升高,身体产生“应激”样反应。

尼古丁损害大脑的工作能力,降低记忆力和反应灵敏性。所以学生用吸烟来提高学习效率将适得其反。

尼古丁的致死量为 50~70 毫克,相当于 20~25 支纸烟的含量。为什么没有吸烟急性中毒的呢?原因有三:其一,点燃纸烟有 50% 尼古丁散在空气中、25% 燃烧破坏、5% 残留在烟蒂中,20% 吸入人体内没达到中毒量。其二,尼古丁在体内的半衰期是 2 小时,不连续性吸烟体内积累剂量没达到中毒量。其三,吸烟者提高了对尼古丁的耐受性。

2. 吸烟相关疾病

(1) 肺癌和其它癌症

90% 的肺癌由吸烟造成,其余 10% 中的 30~40% 是吸烟者的配偶——被动吸烟者。吸烟者吸入烟雾中的焦油等固体物质沉积在呼



吸道粘膜的上皮细胞,并刺激其向癌细胞转变。

开始吸烟年龄、每天吸烟量和烟雾吸入深度与肺癌发病密切相关。

肺癌患者的半数看病时已是晚期,有 25% 已发生转移,治愈机会很小。

经研究表明:开始吸烟年龄越小,肺癌发病率越高;每天吸烟量越大肺癌发病率越高,烟雾吸入深度越深,肺癌发病率越高。

另外,吸烟导致口腔癌、舌癌(92% 由吸烟所致)、声带癌、喉癌(84% 由吸烟所致)、食道癌(78% 由吸烟所致)、膀胱癌(47% 由吸烟所致)、肾癌(48% 由吸烟所致)。

(2) 心脏血管疾病

吸烟是造成心脏血管疾病的独立因素。吸烟时产生的一氧化碳进入体内与血红蛋白结合,降低血液运输氧气的能力使身体缺氧,造成动脉硬化、狭窄和心肌损伤而导致冠心病。香烟中的尼古丁刺激肾上腺素分泌,导致心跳加快、血压升高从而加重心脏负担。

(3) 慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病包括:慢性支气管炎、肺气肿。90% 的慢性阻塞性肺病由吸烟引起。慢性支气管炎是烟雾直接损害呼吸道的结果。而每一口烟雾中气态物质所含的自由基超过 10¹⁷ 个。它们抑制肺泡蛋白酶催化剂活性,损害肺泡的弹性,形成肺气肿。

3. 妇女吸烟

妇女吸烟有别于男性,表现为:

(1) 吸烟妇女比不吸烟妇女有更多美容问题:皱纹增加;面容憔悴,腰臀比例大。

(2) 吸烟妇女比不吸烟妇女有更多疾病困扰:①患心脏病危险性增加 2~4 倍;②患脑血管病危险性增加 2~3 倍;③患肺癌危险性增加 17 倍;④乳腺癌或其他癌症危险性增加 2~4 倍;⑤更易患月经不调、提前停经和不育症。



4. 被动吸烟

(1) 吸烟严重污染环境

纸烟燃烧时产生主流烟雾和侧流烟雾,侧流烟雾中含有更多的毒害物质。一支烟产生的苯并芘 130 毫微克,有 100 毫微克在侧流烟雾中;一支烟产生一氧化碳 70 毫克,有 50 毫克在侧流烟雾中,侧流烟雾中的尼古丁是主流烟雾中的 25 倍。吸烟严重污染环境,是二十一世纪最大的公害。

(2) 被动吸烟者会损害健康

不吸烟者从环境中吸入主侧流烟雾称为“被动吸烟”。被动吸烟者同样受到烟草的毒害。与吸烟者共处 20 年,健康受损害情况与吸烟者无异。

三、结束部分

吸烟对人体健康的影响已经家喻户晓,被动吸烟者深受其害的事实,不得不引起我们高度重视,大力提倡戒烟,是维护人体健康的重要措施。

思考题:你的父母有吸烟嗜好吗?如何劝说他们戒烟?



《何谓健康》教学设计

教学目的

让学生了解健康的概念,把握强健身心的方法,为文化知识的学习提供保证。

重点、难点

1. 健康的三维观。
2. 健康五要素之间的关系。

教学方法

讲授法、讨论法。

教学步骤

一、导入部分

请同学们举手,谁没有患过感冒?(仅有几位小朋友)从感冒的症状和感冒给学生的学习和生活带来的不便,引申健康的重要性。

二、展开部分

1. 健康三维观

我国《辞海》中,将健康定义为“人体各器官系统发育良好,功能



正常,体质健壮,精力充沛,并且具有劳动效能的状态。”通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量”。在美国也有类似的叙述,健康专家贝克尔认为,健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态,它的特征是机体有正常功能,以及没有疾病”。

世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义:“健康是指在身体、心理和社会适应各方面都完美的状态,而不仅是没有疾病和虚弱。”由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,才算得上真正的健康。

在人的生命这个三维立方体中,身体、心理和社会三种属性的面积越大,则生命立方体的体积越大,在自然和社会中所占的位置也越高,与社会的接触面也越大,显示出该个体的生命质量也越高。许多健康者的经验告诉我们,生命体的质量越高,则健康长寿的可能性就越大。相反,个体如果心理压抑和自我封闭,则极易产生疾病,缩短寿命。这也说明,一个人只有从生理、心理和社会三个方面着手,才能有效地保证其健康幸福的生活,并提高生命的质量。

2. 健康五要素说

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面都健康(也称健康五要素),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。目前,也常用完美一词来替代健康。

(1) 身体健康

身体健康不仅指无病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。

(2) 情绪健康

情绪涉及到我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,所谓情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。



(3)智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

(4)精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命体的能力。

(5)社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力,此能力将使你在交往中有自信感和安全感。与人友好相处,也会使你少生烦恼,心情舒畅。

健康的五要素相互联系、相互影响,例如,身体不健康会导致情绪不健康,缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。

三、结束部分

在人的生命长河的不同时期,健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用,但长久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一健康要素平衡地发展,人才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,并享受美好人生。

思考题 如何把握健康?



体育锻炼必须遵循科学锻炼的方法

教学目的

让学生掌握科学锻炼身体的方法,以便为增进健康,全面提高运动素质提供理论依据。

重点、难点

1. 锻炼的原则。
2. 这些原则的贯彻执行。

教学方法

事例分析法、提问法。

教学步骤

一、导入部分

进行身体锻炼必须遵守科学的锻炼方法才能获得预期的锻炼效果。不讲锻炼方法,光凭主观热情,盲目地锻炼,不仅不能取得良好的锻炼效果,反而会损害健康或发生运动伤害事故,这里谈谈青少年锻炼身体时应遵守科学的锻炼方法。

二、展开部分

1. 全面锻炼

体育运动内容丰富、项目繁多,选择哪些项目作为自己锻炼身体



的手段呢?这里根据锻炼身体的目的、任务和年龄特点来确定。

青少年正处在长身体的时期,对身体各个部位、各个器官进行全面的体育锻炼,对于促进正常的生长发育和身体的全面、均衡发展是十分重要的。在锻炼时,既要发展运动器官又要锻炼内脏器官,特别是对呼吸和血液循环系统的锻炼更为重要,既要发展大肌肉群又要注意发展不常活动的小肌肉群,特别要注意对于日常劳动和运动都十分重要的腹背肌肉的锻炼。从身体素质的角度看,既要发展速度、灵敏,又要发展力量和柔韧等素质。

青少年在锻炼身体的同时还要注意思想品德和意志的锻炼,提高对自然环境的适应能力,这样才能经得起艰苦环境的考验。

全面锻炼身体又是提高运动技术水平的基础。对于青少年运动员来说,抓好全面身体训练,打好身体基础尤其重要。从增强体质出发,全面锻炼是指导青少年锻炼身体的重要原则,每个项目对人体的锻炼都有一定的局限性,举重对发展力量是很好的教材,但对灵敏、速度方面就不如球类和短跑。篮球对身体虽然有较全面的影响,但是在发展力量、柔韧和发展身体某一部位的肌肉力量等方面却没有体操的效果好,发展速度和耐力又不如短跑。如果进行全面锻炼就可以克服各个项目的局限性,使各个项目密切配合、取长补短,这就更有利于促进青少年的生长发育和全面发展,有效地增强他们的体质。

2. 持之以恒

青少年强壮的身体、充沛的精力、熟练的运动技巧是在长期的体育锻炼中获得的,而不是一朝一夕所达到的。无论是学习和掌握基本活动技能或运动技术,还是提高身体各器官系统的机能,发展各项身体素质,都需要坚持锻炼,否则难以达到预期的效果。

有些人高兴的时候锻炼很积极,碰到心情不好或者刮风下雨就不想活动了,这样很难收到预期的效果。所以我们在锻炼身体的同时,还要锻炼自己的意志,培养勇往直前、坚韧不拔的精神,逐渐养成



经常锻炼身体的习惯,即使工作、学习再紧张,生活、环境再困难,气候条件再恶劣也要坚持下去,使体育锻炼成为我们日常生活一个不可缺少的组成部分。

3. 循序渐进,逐步提高

青少年锻炼身体要注意遵守循序渐进的原则,逐步提高,要防止和克服急躁情绪。循序渐进是指安排运动负荷和学习运动技术两个方面都应该从实际出发、逐步提高。

体育锻炼之所以能够增强体质,就是由于有一定运动负荷的刺激,从而使机体产生相应的变化。不难看出,运动负荷过小,就不可能促进机体生理机能发生较大的变化,因而达不到体育锻炼的目的。如果运动量大大超过了当前机体所能承受的范围,就会引起不良的反应(如血压降低,脉搏急促而微弱,面色苍白,出冷汗,头晕,恶心,睡眠不好,食欲不振,长期不能消除疲劳等)。

怎样才算运动负荷比较合适呢?一般来说,每次体育锻炼以后感到有些累,但是没有上述的不良反应,通过休息恢复较快,这样的运动负荷基本上是适当的。

在不间断的训练中,人的机体对一定负荷有个逐渐适应的过程。适应之后又可以在新的基础上增加运动负荷,促进人体各器官系统的机能进一步提高。如此锻炼——适应——再锻炼(加大了运动负荷的锻炼)——进一步提高,就是人们循序渐进地增强体质的过程。

我们学习和掌握一个动作或一项运动技术,同样要遵守循序渐进的原则,要从自己的体育基础出发,由易到难,由简单到复杂,循序渐进地进行练习。

4. 做好准备活动和整理活动

(1) 准备活动

人们在从事比较剧烈的运动或比赛之前,需要做一些准备活动;比赛或剧烈运动之后也要做些整理活动。



为什么要做准备活动呢？因为人体是各器官系统构成的有机整体。

进行体育活动时，看起来好象只有肌肉在活动，其实，其他器官系统都参加了活动。各器官系统在体育活动中的协调工作是由大脑皮层来指挥的。做准备活动正是为了提高大脑皮层神经细胞的兴奋性，以协调各器官系统的工作，为剧烈的运动或比赛做好准备。准备活动还能使体温升高，使肌肉、肌腱都处于良好的状态，弹性、伸展性都很好，不至于因为突然收缩而撕裂，这在冬天尤其重要。

准备活动有两种：一种是一般性的准备活动，如做体操和跑步等；另一种是专门性的准备活动，如篮球比赛前先做接球、投篮等。准备活动时间应根据季节和运动项目而定，一般夏季可以短些，冬季应该长些。

（2）整理活动

在剧烈运动结束时，不要马上停下来，要做一些整理活动，使人体由剧烈活动的状态逐渐过渡到平静状态。

为什么要做整理活动呢？因为在剧烈运动的时候要消耗大量的氧，但是内脏器官的工作往往不能满足肌肉工作的需要，因而剧烈运动有时是在缺氧的情况下进行的，这样就会在体内积累一些代谢产物，如乳酸等。这些物质需要在运动后继续增加氧的供应才能逐渐消除，因此运动结束后，呼吸和心跳仍然有加快的现象，为了增加氧的吸收和运输而做整理活动，特别是做一些放松动作和调整呼吸的动作（深呼吸），就能帮助补偿所欠下的氧债使身体恢复得更快。

另一方面，剧烈运动时大量血液流向活动的肢体，血液向心脏的回流除靠心肌的收缩外，还要借助肌肉的节律性收缩所形成的挤压作用把血液送回心脏。运动结束后若马上停下来，流向肢体的大量血液失去了肌肉的挤压作用而使心脏回流血量减少，这时相应地从心脏输出的血量也比较少，就会造成暂时性脑贫血而产生头晕、胸闷、恶心等不良反应，甚至会发生晕倒（休克）现象。如果做一些整理活动，使呼吸和血液循环畅通，氧和养料供应充分，这样，代谢产物消



除也快,有利于消除疲劳,同时可以避免上述不良反应。

由于运动项目和各人的特点不同,整理活动也不是千篇一律的,一般来说,总是最后一个运动动作的自然延续,然后做些慢跑、走步、放松性练习和调整呼吸等活动,使机体逐渐过渡到相对平静状态。

5. 自我检查和评定

自我检查就是用医学知识对自己的身体情况进行检查和观察的一种方法。自我检查和评定的内容主要有:锻炼前后和锻炼中的自我感觉、睡眠、食欲、体重和脉搏等。

(1) 自我感觉

人体对体育锻炼的适应情况往往能通过自我感觉反映出来。在正常情况下,每次锻炼前应该是精神饱满、体力充沛,对锻炼有兴趣,锻炼后能较快地消除疲劳。反之,在锻炼前感到体力不佳、精神不振,缺乏锻炼的愿望,锻炼时容易疲劳和出汗,有头晕等感觉,锻炼后长时间不能恢复等。这多半是由于缺乏系统锻炼、运动负荷安排不合理等原因造成的,应及时调整计划和运动负荷。

(2) 睡眠

经常运动的人睡眠应该是良好的。表现为很快入睡,睡得香,睡得熟,清晨精神饱满。如果运动后出现失眠、屡醒、多梦、清晨精神不好等就要检查锻炼的方法和运动负荷是否合适。

(3) 食欲

经常运动的人食欲良好。但有时由于运动负荷过大或大量出汗,过多失去水分和盐分使食欲减退。另外锻炼结束马上进食,也会影响食欲。最好在剧烈运动后半小时左右进食(身体恢复到安静状态就会有良好的食欲)。

(4) 体重

锻炼初期,由于新陈代谢加强,体内脂肪和水分消耗过多,体重可能减轻一些。过一段时间后,由于肌肉质量和体积的变化,体重就会保持在一个比较稳定的水平。对青少年来说,随着年龄的增长,体



重应逐渐增加。如果发现体重再持续下降,应查明原因。一般正常情况,每次锻炼后体重约减轻 0.5 公斤左右,经过休息可恢复到原来水平。此外,可以对运动前后的体重进行比较,以观察运动对人体的影响。

(5) 脉搏

经常运动的人安静时脉搏频率较慢。运动员通常为 50~60 次/min,甚至更少。脉搏频率与训练水平有关,如其他因素相同,脉搏频率减少说明训练水平有所提高。运动后,安静时脉搏频率加快是疲劳没有消除的表现。锻炼期间,安静时脉搏出现逐渐增高的趋势,说明疲劳逐渐积累,就应该检查和调节锻炼计划和运动量。除上述指标外,有条件的还可以进行握力、背力、肺活量等测量。

通过自我检查可以经常了解体育锻炼期间身体发育、健康和身体机能的变化情况,从而能衡量运动负荷是否适当,作为制定今后锻炼计划的参考。

进行体育锻炼还要注意安全,经常检查场地器材,加强自我保护,以及遵守运动卫生的要求,这样才能避免运动损伤,获得良好的锻炼效果。

6. 运动后注意饮食

人们进行体育运动时,肌肉需要活动,而肌肉活动的能源是糖类、脂肪和蛋白质。在人们活动时,首先是由代谢过程比较简单的糖类燃烧供能。当训练时间持续延长时,机体内的糖原被大量消耗,以致血糖值降低,血液中游离脂肪酸增加,此时脂肪作为能源就会被继续供燃烧用。如果运动时间再持续延长,运动员就会感到饥饿,这时体内蛋白质就会接替分解供能。由于运动员进行大量大强度的训练或参加激烈的比赛,必然要消耗大量的能量,如果不及时补充能源物质,就会影响身体恢复过程。对优秀运动员营养的补充,要考虑到既保证足够的能源物质,又不可过多地增加体重。



(1) 水的补充

运动之后,水分的补充比食物更迫切。由于运动中水分丢失较多,机体常处于缺水状态。水是人体细胞进行一切生命活动的“内环境”,必须保持其稳定,这样才有利于体内物质代谢和能量代谢的进行并维持人体的正常功能。运动后应及时地补充水分,但一次饮水不可过多(约在250毫升左右),同样也应以少量多次为原则。特别是在吃饭前不宜大量饮水,否则将稀释胃液影响消化能力。大运动量之后,饮水时可放入些葡萄糖或蔗糖100克至150克,以利于体内血液的恢复和肝糖原的储备,且对预防肝脂肪浸润有良好的作用。

另外,喝水时,水的温度以8~12℃为宜,这对降低体温和预防过热有好处。

(2) 营养物质的补充

大家知道,膳食里面有多种物质,如蛋白质、脂肪、糖、水、无机盐及各种维生素等,医学上把这些东西叫作营养素。这些营养素在人体里都有一定的作用。蛋白质是构成人体细胞和组织的基本成分。脂肪能供给人体需要的热量,对人体还有隔热保暖作用。糖是人的主要能源。无机盐是构成骨骼和血液的主要成分。维生素是维持人体正常代谢功能所必须的物质。所以,安排合理的营养是保证人体健康和进行大运动量训练的基本条件。

人体的生长发育和新陈代谢,需要多种多样的养分。而多种多样的养分是无法从少数食物中完全得到的。所以我们平时要注意吃多样化的食物,才能得到全面的营养。值得提出的是,食物的营养价值,并不简单地取决于价格的高低,膳食中所含营养素种类齐全,数量充足,比例适当,并符合机体的需要,其营养价值就高。我国古代就有“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的配膳原则,充分表明了各类食物搭配食用的重要性。显然偏食对人体健康是很不利的!



(3) 进餐时间

何时进餐为好呢?一般说来运动过后 30 分钟至一小时为宜。细嚼慢咽有助于食物的消化吸收,而狼吞虎咽地进食,食物在嘴里不经过咀嚼,或咀嚼不完全,囫囵一口吞下去,就会加重胃的消化负担,直接影响到食物充分消化,这样长此以往,就容易导致胃炎和胃溃疡的发生。另一方面,由于狼吞虎咽进食,尽管胃里积存大量食物,但血液中的浓度却来不及升高,人还有饥饿感,还想吃,其结果往往造成食入量过多而营养过剩,久之人就会增加体重发胖。

(4) 饮食要心情舒畅

要心情舒畅地去到餐桌,千万不可一边吃饭,一边生闷气,把饭菜和“气”都一起吞进去。如果反复多次,会对消化器官和其他重要器官造成多种危害。为了精神饱满、高高兴兴地进餐,相互之间可以谈些轻松愉快的话题,有条件的可放悦耳和柔和的音乐,但音量不宜过大,饭桌上铺上橙黄色的桌布,因橙色能刺激食欲,但也不要不要在吃饭时大声说笑和边吃边看电视,那样做会分散注意力,影响食欲。

(5) 酸性、碱性食品的摄入

我们平时吃的食品,按性质可分为两大类,一类是粮食类、肉类、禽类、蛋类、水产类及谷类酿成的酒等是含有非金属元素的食品,在体内代谢后产生酸性物质,这类食物统称为酸性食品;另一类是蔬菜、水果、豆制品、牛奶等这些食物中含有较丰富的钠、钾、钙、镁等,这些食品在体内代谢后生成碱性物质,它统称为碱性食品。

人体内各种生理生化反应都必须在一定的酸碱度的体液中进行的。在正常情况下,机体有自动调节酸碱平衡的能力,使体内的 PH 值保持在 7.35~7.45 之间。血液中存在着一一些弱酸和弱碱的物质,可中和一部分机体代谢过程中产生的酸或碱,这种中和作用称为血液的缓冲机能。其余部分的酸性或碱性代谢产物通过人体排泄器官及时排出体外,从而保持了人体内的酸碱平衡状态。

专家认为,在运动员当中,有过多摄取酸性食物的倾向。进食酸



性食品过多,血液则偏酸,就将消耗体内一部分碱性物质,这在一定程度上影响了运动能力和运动成绩的提高。因此,参加运动时,要特别注意碱性食品和酸性食品合理搭配,应多吃些新鲜蔬菜、水果和豆类,以增加机体缓冲运动中产生的酸性物质的能力。

三、结束部分

青少年儿童参加体育锻炼不但需要遵循科学的锻炼方法,而且要掌握自我监督的方法,以便能及时调整运动量和强度,并把握运动前后的饮食问题,以达到科学锻炼身体。

思考题:你有锻炼身体的习惯吗?都参加哪些项目的锻炼?



《性情与健康》教学设计

教学目的

通过分析情绪、性格与健康的关系,把握促进健康的良好情绪状态,开朗的性格也是健康的保障。引导青少年保持良好的心情,有利于提高学习效率。

重点、难点

1. 了解性情与健康的辩证关系。
2. 怎样保持良好的情绪状态。

教学方法

辩论法、总结归纳法。

教学步骤

一、导入部分

首先,结合班级学生的平时表现,分他们都属于哪一类性格的人,进而引出主题——不良性情对健康的影响。

二、展开部分

1. 情绪与健康

祖国医学“认为百病生于气”。如酒会使气机紊乱,引起脏腑功



能失调。喜则气缓,怒则气止,思则气结,悲则气消,恐则气下,惊则气乱。如果七情特别强烈,更会明显损害内脏。喜伤心,怒伤肝,忧伤肺,思伤脾,恐伤骨。

当然,七情损伤内脏,并非仅限于一种情绪损伤一个脏腑,可以是一情伤几脏,也可以是几情伤一脏。

脾胃病的发生,除了思虑过度之外,情绪忧虑也是常见原因。胃溃疡属于中医“胃脘痛”的范围,忧与思就是引起胃痛的重要原因,当然其他情绪也可能引起胃痛。

现代研究也证明,除了忧思之外,情绪紧张也是诱发胃溃疡的重要原因。

忧伤与思虑也是致癌的一种原因。

近年来,越来越多的医生注意到不良的情绪是癌症发生的重要诱因,国外有位学者对405名癌症患者进行了研究,发现其有72%的人,早年在心理上曾经历过极度的波动,其中包括愤怒、沮丧、恐怖,以及由期待而起的激动和悲痛等。

总的来说,七情太过之所以引起各种疾病,还是因为“心”受到损害,而“心”又是五脏六腑的主宰,因而各个脏腑无不影响,以致发生病变。这里所说的“心”就是脑。

2. 性格与健康

目前,情绪对健康的影响,已经日益引起大家的重视,但对性格与健康的关系,人们还缺乏必要的了解。

情绪表现为喜怒哀乐,性格则表现为态度和行为。情绪是经常变动的,而性格却是比较稳定的。人的性格是多种多样的。有的人谨慎,有的人粗心;有的人开朗热情奔放,有的人孤僻沉默寡言;有的人果断坚定,有的人优柔寡断;有的人温和、善良,有的人粗暴、刻薄……。

不同性格的人对疾病的反应各不相同,同样是感冒发烧,有的人虽然体温高达39℃,反应身体稍有不适,还在坚持上班,而有的人虽



然体温还不到 38°C ,却自觉痛苦难熬 ,不断呻吟。另外 ,不同性格的人群 ,患病类型也有差异。如忙碌、好急躁的人易患偏头痛等。

3. 如何正确对待不良情绪

从一份材料中我们看到 :有一位日本工厂主 ,在厂门口附近修建一座自身塑像 ,目的并非是颂扬自己 ,而是让对自己或工厂有不满情绪的职工 ,在进入工厂或离开工厂时 ,面对塑像发泄内心的不快 ,甚至可以痛痛快快地骂他一场。

或许有人认为这位工厂主在开玩笑 ,或是有精神病 ,其实 ,他是位极聪明的人 ,这是运用心理学方法来调节平衡职工的情绪 ,以保持其情绪稳定 ,从而有利于职工的身心健康 ,激发职工更高的劳动热情 ,提高生产效率。

客观现实中这样或那样的不良刺激 ,会对人产生不良情绪 ,如不满、失望、恼怒、恐惧、消沉等等。然而 ,这些情绪在各人身上所造成的后果是千差万别的。有的人不在乎 ,很快就会消除不良情绪 ,而有的人心胸狭小 ,遇事不冷静进而危害身心健康 ,导致某种疾病的发生。

对待不良情绪 ,宣泄是一种很有效的心理保健方法 ,每个人都有这样的切身体验 ,当自己心里不痛快时 ,和亲朋好友叙说一番 ,心理马上就平衡好多 ,可惜有些人对宣泄缺乏认识 ,不善于用这种行之有效的方法。当他们遇到挫折 ,遭受不幸或受到意外打击时 ,不愿意对别人说。有的人遇到很大的不幸 ,想哭却不敢哭 ,怕被人笑话 ,因而强忍悲痛 ,把泪水咽到肚里 ,其结果只能是引起心理长期失调 ,甚至对某些脏器造成损害 ,最终导致疾病。所以把有害于健康的不良情绪全部宣泄出来 ,以确保身心健康。

宣泄的方法可采用以下几种 :向亲朋好友诉说 ,该哭的就哭出来 ,向大自然高声呼喊 ,弹奏几支感情激越的曲子 ,或高声唱几首歌 ;击打被褥等。



三、结束部分

要预防各种疾病的发生,除了注意饮食起居之外,还应避免高度的紧张,避免忧思郁结。这就要我们针对自己在性格方面的弱点,注意培养乐观、开朗、沉着的性格。

思考题:你是如何保持乐观情绪的?



《运动中腹痛》教学设计

教学目的

让学生了解运动中腹痛发生的原因,掌握防治措施。

重点、难点

1. 分析运动中腹痛产生的原因。
2. 预防运动中腹痛的发生。

教学方法

讲授法、实际操作法。

教学步骤

一、导入部分

腹痛是临床上最常见的症状之一,在运动时会发生,尤以中长跑、竞走、自行车等项目发生较多。运动时腹痛的原因极为复杂,不单是由于运动引起了机能失调和肝脾淤血等,而且还可能融合着各种腹部内科疾患,例如可能是由于慢性疾病因激烈运动而导致急性发作,或由于运动时发生了急腹症等,因此需要认真对待,及时鉴别诊断,妥善处理,防止意外。

二、展开部分

1. 腹部的解剖位置和分区

明确腹部的解剖位置,对诊断有着重要意义,是准确诊断的前提。



腹部专指胸部和骨盆之间,包括腹壁、腹腔、脏器。用两条水平线和两条垂直线将腹部分为9个区,上水平线为经过两侧肋弓下缘最低点(相当于第10肋)的连线,下水平线为经过两侧髭嵴最高点的连线,两条垂直线分别为左右锁骨中点与腹股沟韧带中点的连线。

腹腔器官在各区腹前壁的投影如下:

右季肋区——肝右叶、胆囊结肠肝区、右肾上部等。

腹上区——肝左叶、胃幽门部及胃体一部分、十二指肠、大网膜、横结肠、胰腺、腹主动脉及下腔静脉等。

左季肋区——胃、脾、胰尾、结肠脾区、左肾上部等。

右腰区——升结肠、右肾下部、部分回肠、右输尿管等。

脐区——大网膜、肠系膜、横结肠、十二指肠下部、空肠和回肠、胃大弯、腹主动脉及下腔静脉等。

左腰区——降结肠、部分空肠、左肾下部、左输尿管等。

右髂区——盲肠和阑尾、回肠下端、右侧卵巢及输尿管(女)、右侧精索(男)、淋巴结等。

腹下区——膀胱、子宫(女)、乙状结肠一部分等。

左髂区——乙状结肠大部分、左侧卵巢及输尿管(女)、左侧精索(男)、淋巴结等。

腹腔内脏器官在腹前壁的体表投影,随体型、体位、年龄、胃肠道充盈情况及腹腔紧张程度等而有所改变。对腹内器官除掌握其一般的位置关系外,尚需充分了解其个体差异,只有如此才有助于对腹痛的诊断。

2. 腹痛的分类及诊断

腹痛,按病情可分为急性腹痛和慢性腹痛。

诊断步骤:

(1) 病史

采集病史是诊断的重要手段,应力求克服片面性和表面性,重点应在腹痛方面。



1) 年龄与性别——年龄小以肠道寄生虫、肠套迭、梗阻等较多,青壮年以阑尾炎、溃疡病急性穿孔、胆道蛔虫病、胰腺炎较为多见,中老年以胆石症、胆囊炎、肿瘤及乙状结肠扭转等发病率高。以性别来看,溃疡病急性穿孔、泌尿系结石男性多于女性,急性胰岛炎女性多于男性,并有卵巢肿、宫外孕破裂。

2) 过去病史——慢性病急性发作时尤需了解过去病史、手术史、月经史和生育史,以史为鉴别诊断提供重要线索。

3) 起病情况——先驱症状对鉴别疾病的性质有一定帮助,如先有发热呕吐,后有腹痛者,常为内科病患,先有腹痛,后有发热,呕吐者,常为外科急腹症。

另外,起病的缓急,对鉴别诊断有参考价值,起病急剧并且迅速恶化者,多见于实质性脏器破裂、空腔脏器穿孔或急性梗阻、出血性坏死性胰腺炎等,而开始腹痛较轻,以后才逐渐加重者,多为炎症性病变。

4) 腹痛

疼痛的部位——一般来说,起病时最先疼痛和疼痛最显著的部位多为病变所在部位,据脏器位置可做出初步判断。

疼痛的规律——可分为两种。持续的钝痛或隐痛,多表示炎症或出血病变。阵发性痛,多表示空腔脏器发生痉挛或阻塞病变。持续性疼痛阵发性疼痛加重,表示炎症和梗阻同时存在。

腹痛的性质——常反映腹内脏器病变性质。例如,突然发生刀割样烧灼痛,迅速波及全腹,多属空腔穿孔。阵发性钻顶痛,则是胆道、胰管或阑尾蛔虫病的特点。持续性胀痛,则可分为麻痹性肠梗阻、急性胃扩张或实质性脏器肿胀所致,阵发性绞痛牵扯腰背,要考虑到小肠扭转的可能。

疼痛的程度——腹痛剧烈者,表明可能有肠扭转、卵巢囊扭转、泌尿系结石病、急性胰腺炎、空腔脏器穿孔、胆道结石或胆道蛔虫等。腹痛较轻者,可能是阑尾炎或肠系膜淋巴结炎等,而隐痛者多为慢性



疾病。

腹痛的程度受个体对疼痛的敏感和耐受性的差异影响很大,应予以注意。

腹痛的放射——腹腔炎症、出血、可刺激左右膈肌,疼痛分别向左右肩部放射。刺激后腹壁,则疼痛向腰背放射。输尿管结石、子宫附件病变,常向下腹及会阴及大腿内侧放射。直肠、膀胱及子宫病变,疼痛放射到骶部。

5)急腹症与伴随症状

在急腹症腹痛的同时,常伴有恶心呕吐、食欲减退、大小便异常,寒热、出汗等症状,对诊断也有重要参考价值:

恶心呕吐——恶心呕吐常继腹痛之后发生。例如,早期呕吐,多食反射性的。当呕吐伴随阵发性腹痛时,是空腔脏器梗阻的征象,如肠梗阻、胆道结石或输尿管结石引起的梗阻。

从呕吐物性状看,呈咖啡色,有腥臭味,可能系胃出血,急性胃扩张或膈疝,粪臭性呕吐物,是低位或麻痹性肠梗阻的特点;吐大量鲜血,可能为食道静脉曲张破裂出血;咖啡色血液,多为溃疡病出血;吐蛔虫,应考虑胆道蛔虫症。

(2)体 验

在通过问诊掌握病史之后,应进行体验,可采用摸、听、敲等方法对腹部进行检查,进一步证实问诊时掌握的情况;如触摸腹壁紧张度,有无压痛和反跳痛,以及腹部有无肿块,在何位置等。

运动现场诊断急性腹痛时,思路必须广阔,切忌主观片面。首先必须掌握全面材料,包括运动者的训练水平、比赛经验、饮食及生活制度、准备活动情况等。

通过问诊和初步体验,应对病患做出初步判断,是属于急腹症还是运动性疾病——运动中腹痛。特别应该指出,必须在排除急腹症之后,才能确立运动性疾病——运动中腹痛的诊断,否则将会铸成大错。



对不典型病例不宜过早作出结论,不应纠缠在鉴别诊断问题上,应及时采取相应的措施,不宜随便应用吗啡或其他同类药物,这样会掩盖疾病的真相。如属急腹症,可根据病情迅速处理或送医院,由内科医师主持治疗,以免延误时机,造成医疗差错或发生事故。

3. 运动中腹痛及其原因

运动中腹痛是由激烈运动引起的一时性的机能紊乱,不应是疾病,随着运动停止,症状可以逐渐缓解。其产生的原因如下:

(1)多因食物不当、暴饮暴食、离比赛时间过近或吃得过饱、喝得过多(尤其是冷饮)或因吃的是产气食物和不易消化食物(土豆、薯类、牛肉等)而发病。此种原因引起的疼痛多在上腹部,疼痛的性质多为钝痛、胀痛、严重者可产生绞痛。

运动训练安排不当(如空腹训练、胃酸分泌过多或吸入冷空气等),可能引起胃部痉挛。

另外有些因素可能引起宿便,使粪便过于干燥,刺激肠黏膜而引起痉挛疼痛。此类疼痛发生在左下腹,蛔虫或其他寄生虫所致疼痛,多发生在脐周围。

(2)运动时可引起肝脾区疼痛,其原因如下:

如果发生在运动早期,其原因多为准备活动不足,开始速度过快,内脏器官活动与运动器官不相适应,在内脏器官功能还没有提高到应有的活动水平时就加大运动强度。如果心肌收缩较差时,会引起搏动无力,大量的上下腔静脉血向心脏回流受阻,血液大量淤积在腹腔、肝和脾,而肝脏的门静脉无静脉瓣,连接门静脉的两端都是毛细血管,这种解剖结构的特点不但能造成肝部血液回流,更会发生肝、脾有血性肿胀,使门静脉压力增高和肝脾被膜牵扯产生疼痛或胀痛。

发生在运动早期的第二个原因,是呼吸节律紊乱。剧烈运动时,呼吸变得不均匀,没有节律,使呼吸变得表浅,频率加快,从而造成呼吸肌疲劳,甚至痉挛,而膈肌痉挛本身即可引起疼痛,又由于呼吸肌



疲劳和痉挛减弱了对肝脏的“按摩”作用,同时呼吸短浅,胸内压较高,也会妨碍下腔静脉的回流,也会造成肝、脾淤血性肿大或肝、脾被膜紧牵而引起疼痛。

最近有报道,运动中肝脾未见淤血,肝区疼痛是因为激烈运动时肝糖消耗增多,热量释放猛增,局部温度明显升高时,肝细胞膨胀,与横隔膜的摩擦加剧,神经受刺激而引起的。

(3)腹直肌痉挛,多在运动后发生,诊断容易,发生位置表浅,用手可触及腹直肌痉挛情况,主要是由于运动时大量排汗,盐分丧失,水盐代谢失调所致。

(4)腹部慢性疾病,运动者原有慢性阑尾炎、溃疡病、慢性盆腔炎或肠道寄生虫等,参加激烈活动时,由于受到振动和牵扯即可产生运动中疼痛,这种腹痛部位与原来一致。

苏联斯柯里尼克对150名运动员测量结果表明,“肝病”的运动员的肝血流量比健康运动员少得多,几乎少一倍以上,健康者血流量稳定,而有肝病者血流量明显下降。血流量减少的主要原因,是肝内淤血导致血流动力学改变;另外“肝病”者胆汁排出系统均不正常,胆囊容量减少,有一半的疼痛者胆囊内有炎症性改变。

(5)原因不明的右上腹痛

运动员主诉“肝区痛”已持续甚久,大多数安静时不痛,运动时痛,其疼痛程度与运动量大小及运动强度成正比,减慢速度,减小运动强度或作深呼吸或按压腹部后,疼痛可减轻,除腹痛外无其他特异性症状,检查肝功能、肝脾超声波或胆汁检查未见异常,各种“保肝”药物治疗无效。

4. 运动中腹痛的处理和预防

(1) 处 理

1)在运动中发生腹部疼痛时,不但是运动性疾病的运动中腹痛,还有可能是内脏器质性病变及其它内科疾病发生,尤其是首先要考虑到急腹症发生的可能性,要迅速准确地做出鉴别,停止训练送医院



急救。

2) 腹痛在没有明确诊断前,不能服用止痛药,因为会掩盖病情造成误诊。

3) 一般运动过程中腹痛时,可适当减速,调整呼吸,并以手按压。如果用上述方法疼痛仍不减轻并有所加重时,即应停止运动,进行检查,找出原因,酌情处理。

4) 如属胃肠痉挛,可针刺、手刺、手指点揉内关、足三里、大肠俞、阳陵泉、承山等穴,亦可用阿托品 0.5 毫克即刻注射,或口服“十滴水”。如属腹直肌痉挛,可作局部按摩和背伸动作,拉长腹部肌肉。

(2) 预防

因腹内或腹外疾患所致的腹痛,以治疗原发性疾病为主,加强医务监督,定期做各项身体检查。

锻炼要讲究科学,运动量的增加应循序渐进,并应合理安排膳食,饭后 1~2 小时才可参加剧烈运动,不吃冷饮和难以消化的食物。

准备活动要做得充分、合理,要由一般的慢的身体练习开始,逐渐加大运动量和强度,直至把身体调节到与激烈运动相适应的程度,再进行专项练习或比赛。运动过程中应注意呼吸节奏,失水较多时应注意补充水和盐。

三、结束部分

运动中腹痛是体育运动中的常见疾病,在长距离运动和足球等项目中,经常会出现运动中腹痛,掌握腹痛发生的原因,分析确定腹痛的部位,对有效预防和减缓腹痛,将起着积极的作用。

思考题:你在运动中出现过腹痛吗?是如何解决的?



《身体检查与体质测试》教学设计

教学目的

让学生了解身体检查的意义和检查项目,掌握体质测试的具体方法,以便更好地把握健康,进行有效的体育锻炼。

重点、难点

1. 体质测试的内容。
2. 掌握体质测试方法。

教学方法

讲授法、实验操作法。

教学步骤

一、导入部分

对学生进行检查,不仅是医生的事,而且也是与体育教师和学生有密切关系的事情,体育教师必须掌握自己教学对象的身体情况,而学生本身也应当对自己的身体情况有所了解。只有这样,教师才能根据学生的发育程度、健康状况、机能水平等,合理地、科学地组织体育教学和体育活动,学生才能根据自己的实际情况进行科学锻炼,从而达到体育教学和体育锻炼的目的。



二、展开部分

1. 身体检查

(1) 身体检查的意义

1) 健康状况调查。了解学生的健康、疾病状况,进一步改进学校卫生保健工作。

2) 促进学生健康成长。对于检查出的疾病,应提出诊治建议和保健指导。做到早发现,早治疗,使学生直接受益。

3) 健康筛选。为体质调研输送“正常”的学生。

(2) 身体检查的项目

一般情况下身体检查的项目有:①心脏,②肺,③腹部、肝、脾,④其他异常,如消瘦、过度肥胖、发育畸形、盲、聋、哑等,⑤脊柱侧弯,⑥视力,⑦沙眼,⑧神经衰弱,⑨龋齿。

2. 体质测试

(1) 体质的基本概念与范畴

体质是指人体的质量。它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综合与相对稳定的特征。

体质的范畴包括人体形态结构、生理功能和心理因素等方面。体质的强弱,就是由这些方面综合反映出来的。一个人体质的好坏,通常表现在机体的形态结构、生理功能和心理因素的综合的相对稳定的状态上,它主要表现在以下几个方面:

- 1) 身体形态发育水平。即体格、体型、营养状况及身体组成成分等。
- 2) 生理功能水平。即机体新陈代谢水平及各器官、系统的效能。
- 3) 身体素质和运动能力发展水平。即速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧等素质,及走、跑、跳、投、攀爬等身体活动能力。
- 4) 心理发育(或发展)水平。即本体感知能力、个性、意志等。
- 5) 适应能力。即对内外环境条件的适应能力、应激能力和对疾



病的抵抗力。

以上五个方面的状况,决定着人们的体质水平。

(2)什么是体质测试

所谓体质测试,就是遵循一定的目的任务,选择有效的项目内容,确定严密准确可靠的具体指标、方法和测试工具,从若干方面对人的体质状况进行调查的过程。这种测试的实质,是使体质这个概括的、复杂的概念具体化、数据化和标准化。其主要任务是获得能反映体质基本状况的有代表性的、准确可靠的原始数据和资料,为研究和评价体质提供第一手材料。

(3)体质测试的内容和方法

以下介绍的体质测试的内容和方法均为《中国学生体质、健康调查研究》手册中规定的内容和方法。

1)脉 搏

使用仪器:用机械表或三台钟记时测量方法:受试者坐于检测人员的右侧,右前臂平放在桌上,掌心向上,检测人员用食指、中指和无名指的指端摸住受试者手腕部的桡动脉处测脉搏。或用心前区听诊法测量心率。脉搏测量先以10秒钟为单位,连续测量三个10秒钟,其中两次相同并与另一次相差不超过一次时,即认为是相对安静状态。否则应适当休息后继续测量,直至符合要求。然后将测量30秒钟的脉搏,以次为单位,用所得数值乘以2为1分钟的脉搏次数,记录之。

2)血 压

使用仪器:水银血压计。

测量方法:受试者坐于检测人员右侧,右臂自然前伸,平放于桌面。要求血压计的零位与受试者心脏和右臂袖带处于同一水平。捆扎袖带时,要求平整,松紧适度,肘窝部应充分暴露,摸准肱动脉的位置,使肱动脉处于听头中央,听头应与皮肤密切接触,但不能用力紧压或塞在袖带下。然后打气入带,使水银急速上升,直到听不到肱动脉搏动声时,再上升20~30毫米汞柱。随后缓缓放气,其速度应以



相当于听到收缩压以后每次搏动下 2~4 毫米汞柱为宜。当第一次听到清晰的脉跳声时,水银柱的高度即为收缩压。继续放气,脉跳者经过一系列变化,突然从洪亮的声音变为模糊的混声时,其水银柱的高度即为舒张压变音点。继续减压,脉跳声消失瞬间的水银柱的高度即为舒张压消音点。记录三个数值,即:收缩压、舒张压变音点、舒张压消音点。

3)肺活量

使用仪器:回转式肺活量计。读数精确到 20 毫升。

测量方法:受试者取站立位,测量前做一、二次扩胸动作或深呼吸,然后尽力深吸气,吸满气后憋住气,再向肺活量计的口嘴内尽力深呼气,直到不能再呼气为止。呼气时的速度要适当,不要过快过猛,防止气从嘴与吹气之间处漏出。每人测量三次,每次间隔一定时间,最后选择最大值,记录之。

4)身 高

使用仪器:身高坐高计。

测量方法:受试者赤足,立正姿势站在身高计的底板上(上肢自然下垂,足跟并拢,足尖分开成 60 度)。足跟、骶骨部及两肩胛骨与立柱相接触、躯干自然挺直、头部正直但不靠立柱。眼平视前方,保持耳屏上缘与眼眶下缘呈一水平。检测人员站在受试者右侧,将水平压板轻轻下滑,轻压受试者头顶,检测人员的眼与水平压板呈水平位进行读数,记录之。以厘米为单位,精确到小数点一位。

5)坐 高

使用仪器:身高坐高计。

测量方法:受试者坐在身高坐高计的坐板上,使骶骨部、两肩胛骨紧靠立柱,躯干自然挺直,头部正直但不靠立柱。两眼平视前方。两腿并拢,大腿与地面平行并与小腿里直角。上肢自然下垂,双手不得支撑坐板,双足平踏在地面上。检测人员站在受试者右侧,操作与测身高相同。



6)体 重

使用仪器:杠杆称,仪器误差为0.1%,即每100千克误差小于0.1千克。

测量方法:受试者站在称台中央,测试人员放置适当的砝码并移动游码至刻度尺处于水平位后读数。记录以千克为单位,精确到小数点后一位。要求受试者男生只穿裤头,女生穿短裤、背心。

7)胸 围

使用仪器:衬有尼龙丝的塑料带尺,每米误差不超过0.2厘米。

测量方法:受试者自然站立,两脚分开与肩同宽,双肩放松,两上肢自然下垂。检测人员面对受试者,将带尺上缘经背部肩胛骨下角下缘至胸前围绕一周。男生和未发育的女生,带尺下缘在胸前沿乳头上缘;已发育的女生带尺在乳头上方与第四肋骨平齐。带尺于零点相交处的数值为受测者的胸围值。测量应在平静呼吸时进行,当呼气末而吸气尚未开始时读数。

8)肩 宽

测量方法:受试者应两脚分开与肩同宽,自然站立,两肩放松。检测人员站在受试者的背后,先用食指沿肩胛骨向外摸到肩峰外侧缘中点,再用测径规测量两肩峰间距离进行读数。记录以厘米为单位,精确到小数点后一位。

9)骨盆宽

测量方法:受试者与检测人员位置同上。用食指摸到髂嵴外缘,于其最宽处用测径规测量其距离进行读数。

10)50米跑

场地器材:50米跑道若干条,秒表若干块。

测试方法:受试者至少两人一组,用站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出跑的同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时,受试者胸部到达终点线的垂直停表。记录以秒为单位,精确到小数点后一位。



要求:受试者可穿运动鞋或平底布鞋,不得穿跑鞋或皮鞋、塑料凉鞋。

11) 斜身引体

场地器材:可以调节高度的低单杠一副或备有不同高度的低单杠若干付。

测试方法:通过调节或选择适宜的低单杠,使受试者的胸部(乳头上下)与杠面齐平。受试者两手与肩同宽正握杠,两腿前伸,两臂与躯干成90度角,两脚着地并有一同伴压住双脚,使身体斜下垂。然后屈臂引体,至下颌触到横杠为完成一次。屈臂引体时,身体要保持挺直,不得塌腰和挺腹,记录引体次数。

12) 引体向上(13~23岁男生)

场地器材:高单杠或高横杠。杠粗以手能握住为准。

测试方法:受试者跳起双手正握杠,两手与肩同宽呈直臂悬垂。静止后,两臂用力引体(身体不能有附加动作),上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次,记录引体次数。

13) 仰卧起坐(7~23岁女生)

场地器材:垫子若干块。

测试方法:受试者全身仰卧于垫上,两腿稍分开,屈膝成90度角左右,两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住受试者两踝关节。起坐时,以两肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧时,两肩胛骨须触垫。检测人员发出“开始”口令的同时开表计时,记录一分钟内所完成的次数。一分钟到时,受试者虽已坐起,但两肘未触及或超过两膝时,该次不计数。

14) 立定跳远

场地器材:在沙坑(沙面要与地面平齐)或平地(土质要松软)上进行。起跳线至沙坑近端不得少于30厘米,起跳地面要平坦、不得有坑凹。

测试方法:受试者两脚自然开立,站在起跳线后,脚尖不得踩线



(最好用线绳做起跳线)。两脚原地同时起跳,不得有垫步和连跳动作。丈量起跳线至最近着地点后沿的垂直距离。每人试跳三次,记录其中最好的一次成绩,以厘米为单位,不计小数。

要求:可以赤脚,但不得穿皮鞋、塑料鞋和钉鞋。

15)立位体前屈

场地器材:立位体前屈测量计。

测试方法:受试者两脚尖分开约5~10厘米,并与平台前沿横线齐平,脚跟并拢,两腿伸直。上体尽量前屈,两臂及手指伸直,两手中指尖轻轻推动标尺上的游标下滑(不得有突然下振动作)。直到不能继续下伸时为止,以反射镜显示的刻度读数。记录以厘米为单位,取小数点后一位。

16)50米×8往返跑、800米跑、1000米跑。

50米×8往返跑的场地器材:50米跑道若干条,宽2~2.5米,地面要平坦,地质不限。在起、终点前0.5米和49.5米处各立一标杆,杆高1.2米以上,立于跑道正中。秒表若干块。

测试方法:受试者若干人一组(不得少于二人),用站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。往返跑时应逆时针绕过标杆,不得碰或扶杆,不得串道。检测人员发出“跑”的口令同时开表计时。当受试者胸部到达终点线垂直面时停表。记录时先将成绩按分、秒记录一次,然后再换算成秒,取小数点后一位置,填入卡片。

800米、1000米跑的场地器材:400米、300米、200米田径跑道或其他不规则场地均可,但必须丈量准确,地面平坦,地质不限,秒表若干块。

测试方法:同50米×8往返跑。

三、结束部分

通过掌握身体检查和体质测试方法,能有效地评定青少年儿童的生长发育情况,合理地安排他们从事体育锻炼,增进健康。

思考题:测量你的身高、体重、胸围等指标。



《蹲踞式跳远》教学设计

教学目标

1. 学习蹲踞式跳远的基本技术,发展学生跳越远度的能力。
2. 通过教学培养学生勇敢、果断和进取精神。

教学过程

第一部分

1. 助跑起跳的动作要领

快速助跑,轻松,有弹性,高重心,踏跳时充分蹬直踝、膝、髋关节,摆动腿的大腿向前上方抬起,两臂向前挥摆,上体正直,形成腾空步。

2. 教学重点

快速助跑与有力踏跳协调配合。

3. 教法建议

- ① 确立摆动腿,起跳腿。
- ② 起跳腿原地起跳。
- ③ 起跳腿上一步踏跳,摆动腿屈膝高抬。
- ④ 助跑三步起跳,注意手臂摆动。
- ⑤ 7—8步助跑,在起跳板附近踏跳。
- ⑥ 10—12步助跑、踏跳,要求中速,不要跑小步和拉大步。



⑦全程助跑,要求速度快,踏跳有力,三关节充分蹬直。

⑧发展弹跳力及跳跃能力的专项练习。

a.单足跳:单脚向上向前连续跳跃,摆动腿向上摆起,两臂前后摆。

b.原地下蹲起立。

c.蛙跳:两脚分开半蹲,上体稍前倾,两臂后摆两脚踏地,髌、膝,踝三关节伸直,两臂前摆,身体向上方跳起,全脚掌着地,两臂又成预备姿势,如此连续向前蹬跳。

[提示:本次课主要任务是使学生掌握蹲踞式跳远的助跑踏跳的基本技术,快速助跑,有力踏跳是课的教学重点,因此,教师在教学过程中应遵照循序渐进的原则,从原地起跳开始逐步过渡到全速助跑起跳,还可以来用多种形式的教法,使学生掌握基本技术。另外只有加强学生脚部力量,才有比较好的效果,因此,在课的后面应多注意力量素质练习,使上、下肢及腰腹能得到锻炼,从而增强学生的跳跃能力。]

第二部分

1. 腾空落地的动作要领

助跑踏跳后,上体正直,摆动腿屈膝上摆,形成腾空步,然后起跳腿向摆动腿靠拢,空中成蹲踞姿势,收腹,两腿继续上举,大腿靠正胸部、上体前倾,两臂由前向下,向后摆动,两腿前伸落地。

2. 教学重点

起跳后形成腾空步,收腹举腿,两臂用力向后摆。

3. 教学建议

①原地模仿练习,起跳腿支撑,摆动腿屈膝前摆,手臂前后摆动,模仿或腾空步。

②上一步踏跳,形成腾空步,此时要求学生提肩,摆臂,用摆动腿



落地。

③三步助跑中的上述练习

④三步助跑踏跳腾空,保持腾空步姿势,用头顶悬挂的球。

⑤5—7步助跑,在助跳板上起跳摆动腿前摆,双脚落地。

⑥从70—80厘米高的跳箱上向前跳下,在空中成蹲踞姿势,落到垫子上。

⑦中速助跑,在助跳板上起跳,越过60厘米高的橡皮带用双脚落入沙坑。

⑧在踏跳区起跳,做蹲踞式跳远。

⑨素质练习。

俯卧撑——跨步跳

[提示:本次课主要学习任务使学生掌握踏跳后的空中动作,因此,教师应采用多种形式的练习方法来加强踏跳腿的后蹬,摆动腿高抬,形成腾空步,再收腹举腿,在空中形成蹲踞式,两臂用力后摆,两小腿前伸着地,学生在练习时要体会空中动作的各个环节,积极配合老师完成各种练习,掌握动作技巧,完成课堂学习任务,增强课堂学习效果。]

第三部分

1. 丈量“步点”的方法

①丈量助跑步点:在距起跳板20—24米处划一起跑标志线,用14—16步助跑踏板,经反复多次练习,不断调整起跑标志,使自己能较准确地起跳板上起跳,然后用皮尺丈量从起跑点到起跳板的长度,即是助跑距离。

②蹲踞式跳远完整的动作要领:快速助跑踏跳、腾空后、踏跳腿自然留在后方,摆动腿高抬,小腿放松,形成腾空步,然后,踏跳腿向摆动腿靠拢,两腿迅速上提,靠近胸部成蹲踞姿势,再向前伸小腿并配合两臂后摆落地。



2. 教学重点

助跑起跳与腾空着地相结合。

3. 教法建议

①原地做腾空步动作的模仿练习。

②助跑三步在起跳板上踏跳,做腾空步动作。

③6—8步助跑、踏跳、摆动腿屈膝越过40—60厘米高的橡皮带。

上述练习主要是让学生起跳后形成腾空步的空中动作。

④助跑、踏跳、越过40—60厘米高橡皮带后成蹲踞式,双脚落入沙坑。

⑤8—12步助跑,在踏跳板附近起跳、做蹲踞式跳远。

⑥丈量步点。

⑦全程快速助跑,做蹲踞式跳远。要求学生把快速助跑,有力踏跳正确的空中动作,和落地有机结合起来,使整个跳跃动作连贯,协调。

⑧素质练习。

高抬腿跑,立卧撑。

[提示:本次课主要任务是让学生掌握蹲踞式跳远的四个技术环节,因此,教师在教学中,应采用多种形式的分步练习方法,帮助学生正确完成快速助跑、起跳,及空中腾空步后再成蹲踞姿势,着地等动作的协调连贯。学生在练习时,要注意各动作的要点,循序渐进,逐步提高各动作的质量,丈量步点要准确,这样才能较好的完成学习任务。]



《篮 球》教学设计

第一课时 持球方法

教学目标

1. 使学生学会正确持球方法。
2. 激发学生热爱篮球这项运动。

教学过程

1. 动作要领

①双手持球:手指自然分开,握球的后侧方,拇指成八字形,掌心空出。

②单手持球:手指自然分开,掌心空出,托球的后下部,腕要灵活便投传。

持球方法的教学重点应注意学生的手指贴球掌心空。使学生准确规范熟练的掌握持球方法。

2. 教学重点

手指贴球掌心空。

3. 教法建议

①集体徒手练习持球姿势(边练边检查、纠正)。②二人面对面站立,用球做“手交手”的持球练习。③二人或四人用一球,做接他人抛来球的持球练习(抛球形式不限)。④双手持球于胸前,作手腕向



上、下、左、右不同方向的自由转动。⑤单手持球,另一手扶球,做手腕前后屈动作。

[提示 教师要重点抓住学生持球方法的规范动作,强调学生双手或单手持球时掌心一定空着,手腕一定保持放松灵活。让学生反复体会此持球方法,增强学生手感能力。]

第二课时 起动和急停

教学目标

1. 使学生体会并初步掌握起动和急停动作。
2. 培养学生快速移动的能力。

教学过程

1. 起动动作要领

膝微屈踵离地,蹬地摆臂快有力,身体前倾移重心,开始几步小而快。

2. 急停动作要领

①两步急停(跨步急停)急停时先向前跨出一大步,身体重心下降,身体稍后坐,以减少向前冲力。第二步用前脚掌内侧着地,身体稍侧转,上体稍前倾,重心在脚上。②一步急停(跳步急停)急停前用单脚或双脚起跳(不要太高),上体稍后仰,两脚平行或前后同时落地,屈膝,重心下降,身体后坐。

学生练习时需反应快,起动突然、迅速。教师应变换各种练习手段,让学生做各种不同方向的移动和急停。从而提高学生快速灵敏的素质。

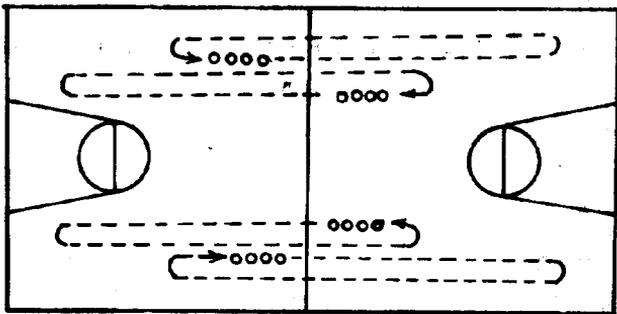
3. 教学重点

起动要迅速,蹬地有力,急停时要降低重心,身体保持平衡。



4. 教法建议

①原地的跨步和跳步急停。②第 1、2 拍走两步,第 3、4 拍走两步急停;第 1、2 拍走两步,第 3 拍做跳步急停。③起动——急停结合练习:队员成横排站立,在前方设标志线若干,听口令或看信号出发,每当跑至标志线上时做急停动作。④在球场端线处听口令起动,跑过中线后,慢跑到对面端线处站立。⑤在走步或慢跑中听口令作一步或(两步)急停。⑥起动→一步急停→起动→两步急停。⑦起跑、急停接力赛(见图)



方法:①将学生分为四小组按图交叉排列。②听口令后,各组排头起动跑到端线处,以急停方法踩端线后,迅速跑回。③拍第二人手后,后者迅速起动。④以各组全部先完成者为优胜。

[提示:教师在教学中应抓动作的规范性、和准确性,让学生区别起动蹬与急停降重心动作要领。应先分解教,然后联合做,由慢做到快速完成动作过程,使学生熟练掌握起动与急停的动作方法。]

第三课时 双手胸前传、接球

教学目标

1. 使学生学习并体会双手胸前传、接球动作,基本掌握双手胸前



传、接球技术。

2. 培养学生传、接球技术动作的能力。

教学过程

1. 动作要领

①原地双手胸前传球:成基本持球姿势,两脚踏地,两臂迅速向传球方向伸出,同时用翻腕和拇、食、中指力量将球传出,身体重心随球前移。②双手接球:两臂自然向前伸出接球,手指向上,手心成球状,手指触球时两臂顺势后收引至胸前,减缓来球力量,接球后的姿势应是传球前的准备姿势。

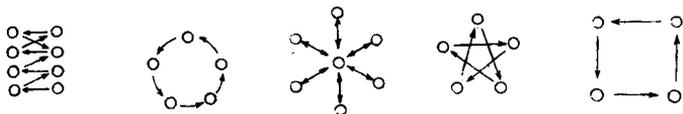
2. 教学重点

传球时:肘不外张要伸、翻转。接球时:伸臂、翻腕、后引。

3. 教法建议

①徒手模仿练习。②二人一球,面对站立,先原地运球几次后,将球传给对方。③二人一球面对站立,相互传接球。④对墙传接球(距离二米左右)。⑤迎面传接球:排成一路纵队,接教师传来的球,并回传给教师,传后跑到排尾。⑥传接实心球:用重量较轻的实心球作原地双手胸前传接球,以增强臂、腕、指的力量。(上述练习均可组织游戏或比赛)。

⑦按下列队形原地作各种不同方向的传接球。(见图)



[提示] 此课的教学重点是胸前双手传接球,教师应强调学生传接球时的规范动作要领,应采用各种练习手段,提高学生练习兴趣,



使其掌握原地的胸前双手传接球动作。]

第四课时 滑 步

教学目标

通过移动——滑步练习,提高个人防守技术和防守能力,增强个人战术意识,培养集体主义精神。

教学过程

1. 动作要领

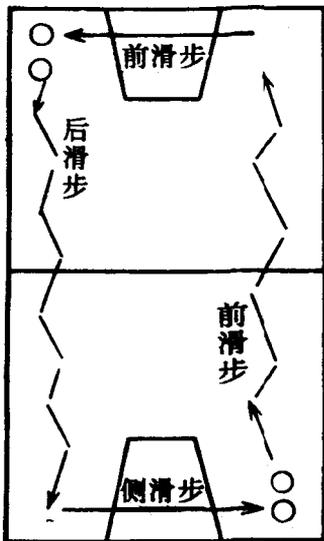
①横滑步:两脚左右开立,两膝弯屈,两臂微屈伸于体侧,向左滑步时,右脚掌内侧用力蹬地,重心移向左脚,右脚向左脚移动。当右脚落地时,左脚迅速向左滑动,保持原来的站立姿势。向右滑步时则相反。②前后滑步:身体姿势与横滑步相同,只是两脚前后开立。向前滑步时,后脚掌用力蹬地,推动身体向前移动,后脚迅速跟上,保持原来的站立姿势。向后滑步时则相反。

2. 教学重点

移动速度快而平衡,能迅速应变,重心平稳。

3. 教法建议

①看手势作横滑步、前、后滑步。②沿球场边、端线做横滑步、前、后滑步练习。③三角滑步:绕过障碍物或摸地上的实心球。④全场滑步(见图)。





方法 : a 沿边线作前滑步至端线处。 b 沿端线作侧滑步。 c 再沿另一边线作后滑步。 d 最后沿另一端线作侧滑后返回。 ⑤前滑步打球 : 二人一组 , 相距 3—4 米。甲胸前持球 , 乙快速前滑步接近甲 , 连续打球 2—3 次后 , 再后滑步退到原来位置。乙站定后 , 接甲传来的球 , 甲按上述要求 , 做乙的动作 , 然后反复练习。 ③徒手模仿练习 : (二人一组或集体练习)一人前后、侧滑步 , 另一人作出相应的移动动作 , 并始终保持正确防守位置(如甲前滑步 , 乙后滑步。甲右滑步 , 乙左滑步跟上)。

[提示 : 此课脚步动作的练习比较枯燥 , 体力消耗较大。所以 , 在练习中要教育学生正确认识脚步动作的重要性 , 并采用多样化的练习方法或竞赛性的练习提高练习的积极性和效果。]

第五课时 运 球

教学目标

1. 学习并初步掌握运球技术。
2. 培养学习运球时身体动作与手臂的协调配合方法 , 使学生掌握规范的运球技术。

教学过程

1. 动作要领

①原地运球 : 两膝弯屈 , 两脚左右或前后开立 , 上体稍前倾 , 五指自然分开 , 用手指、手腕和前臂的力量 , 柔和地随球上下按拍 , 注意用腿和异侧臂保护球。 ②高运球 : 方法同上 , 球反弹至腰部高度。 ③低运球 : 球反弹至膝部以下高度 , 靠手腕力量快速接拍球。 ④行进间运球 : 向前运球时 , 按拍球的后上方。同时后脚踏地、跑运的步法要与球弹地的节奏协调一致 , 手臂的动作同原地运球。

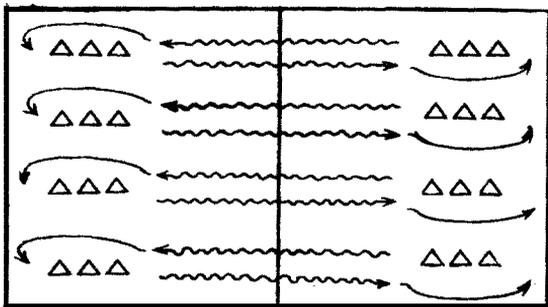


图 1

2. 教学重点

控制球行方向,并护好球。

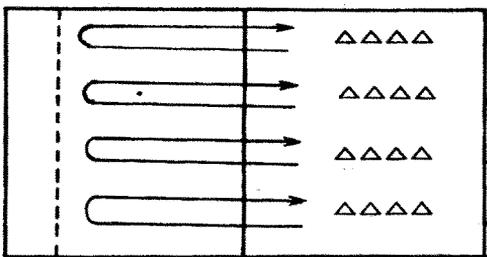


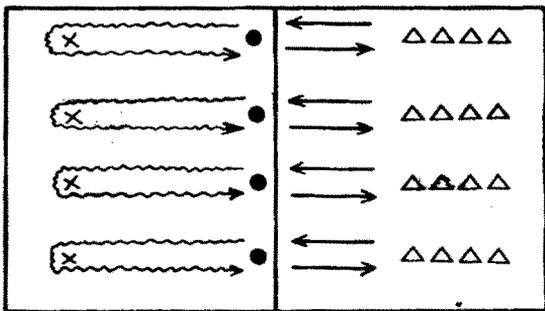
图 2

3. 教法建议

①原地徒手模仿高运球、低运球的动作。②原地作体前左、右手交换运球。③每人(2人)一球做高运球、低运球。④每人(2人)一球听教师口令做高、低运球的变化练习。⑤每人(2人)一球,做规定的场地内进行间运球。⑥队形(如图1)所示:4—8组,每组第一人持球,同时进行直线运球,用迎面穿梭方式进行练习。运球速度由慢到快,球落点在脚外侧前方。⑦全场折回运球,队形(如图2)所示,每组第一人持球,高运球到中线,再作低运球至前面罚球线,高运球返



回起点交给每组第二人。③运球游戏。(如下图)所示,各组第一人听信号后快跑到中线,拿起球迅速运到原处,跑回拍第二人的手,依次进行,先做完的组为胜。⑨运球过固定障碍物(左、右手交换变向运球)。⑩运球绕过圆圈。⑪半圆、全圆运球(可在空地上划圆圈进行练习)



[提示 教师在强调学生学习好原地左、右手运球的同时,特别注重学生的左、右手运球技术的控球能力的培养与提高,手与脚步动作的密切配合,在行进间运球时并让学生熟悉带球走和两次运球的规则。运球时要强调学生用身体保护球。]

第六课时 双手胸前投篮

教学目标

1. 使学生初步掌握双手胸前投篮动作,提高投篮的准确性。
2. 培养学生独立“作战”的能力。

教学过程

1. 动作要领

双手持球成基本站立姿势,两眼注视篮圈前沿正中点。投篮时,



屈膝后脚跟提起,两脚踏地,同时两臂随身体的伸展向前方伸出,大拇指稍用力,手掌稍向外翻,使球出手飞行时向后旋转,两手用力要均匀,全身的动作协调一致。

2. 教学重点

手法正确,上下肢协调用力。

3. 教法建议

①徒手做双手胸前模仿投篮练习,体会动作要领。②两人(或多人)一组,持球,相互做双手胸前投篮动作。③面对投篮(图1)。

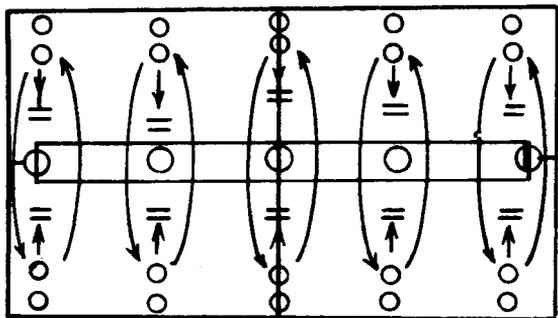


图 1

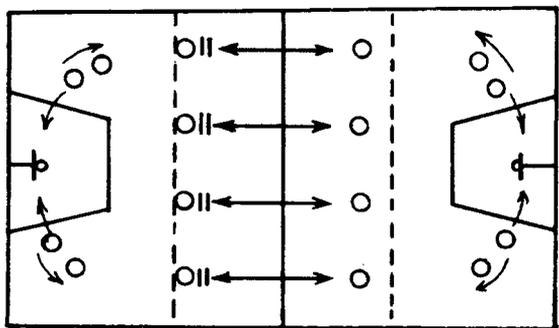


图 2

方法:a 篮圈上加挂两根长绳,绳中缚有藤圈(大小如篮圈)五只,学生按图排列。b 距篮圈4—5米处,各组用一球投篮。投后跑到本组排尾或跑向对组排尾。④定点投篮(图2):方法:a 将场地一



分为三,两篮下作定点投篮,中场作传接球、模仿投篮或作运球练习。
b. 每人轮流在各点投篮、投中后,才能轮到下一点。每投一次后,须将球传给本组后者,并跑到本组排尾。
c. 中场练习的学生在规定时间内与投篮小组轮换。

[提示:此课投篮技术是主要内容,所以在教学中应使学生正确认识投篮的重要性,课中应以投篮为中心,合理组织练习。并强调投篮技术动作的规范性和准确性。重点教会胸前双手投篮方法。提高投篮的准确性。]

第七课时 跨步及转身

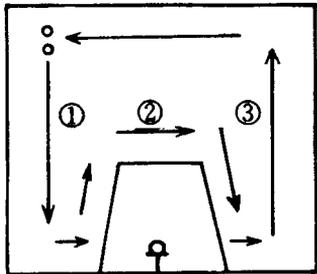
教学目标

通过学习跨步及转身基本动作,发展身体素质。培养顽强、果断品质和集体主义精神。

教学过程

1. 动作要领

跨步是指一脚为中枢脚,另一脚向中枢脚前或左、右跨出。转身是指一脚为中枢脚,另一脚从中枢脚前面跨出,并转身(称前转身)或从中枢脚后面跨出并转身(称后转身)或从中枢脚后面跨出并转身(称后转身)。



学生做跨步和转身动作时,身体重心要落中枢脚,借上体转动的力量来转身和跨步,注意保持身体平衡和护球。

2. 教学重点

跨步:屈膝蹬地重心低。

转身:屈膝降重心,蹬地速转身。以前脚掌为轴。



3. 教法建议

①徒手练习(根据口令作练习)。②原地听信号向不同方向做跨步。③分别以左右脚为中枢脚,向不同方向做跨步结合转身练习。④持球练习(根据口令作前、后转身)。⑤成一路纵队,沿球四周慢跑,到指定点或听口令作急停后的转身练习。⑥面对站立,前跑接球急停,作几次前(后)转身,再将球传给对方。

[提示 教师在练习中多提醒动作要领和关键环节,或者重复讲解动作要领,并以正确的示范动作指导学生的练习。]

第八课时 变向跑

教学目标

通过变向跑,使学生体会并初步掌握变向跑。从而提高学生的脚步灵活性。

教学过程

1. 动作要领

前脚内侧快蹬地,脚尖内扣降重心,侧身压肩动作快,向前跨步速跑动。

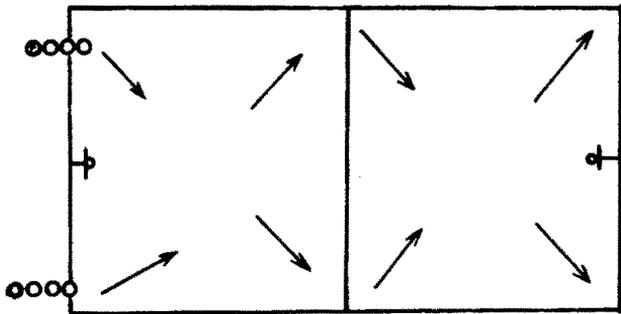


图 1



2. 教学重点

变向时的第一步要向斜方, 出步要快, 重心要低。变速时要突然加快跑的频率, 步子短促迅速, 重心前移。

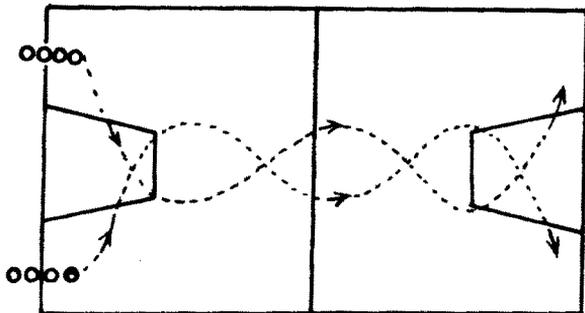


图 2

3. 教法建议

①变向跑(听、看信号做快→慢→快的变向跑)。②绕球场的变向跑(端线慢跑, 边线快跑)。③绕过障碍物的变向跑。④综合练习: 侧身跑、变向、变速跑(见图 1)方法:A 在中线处排成纵队, 先作 a 侧身跑。B 再沿限制区作 b 变向跑。C 沿端边、中线作 c 慢→快→慢变速跑。跑完后排到排尾。⑤折线跑。⑥双曲线跑(见图 2)。

[提示 教师应重点讲解、示范蹬地动作及上体的配合动作, 使学生变向时能突然、快速。]

第九课时 运球急停急起

教学目标

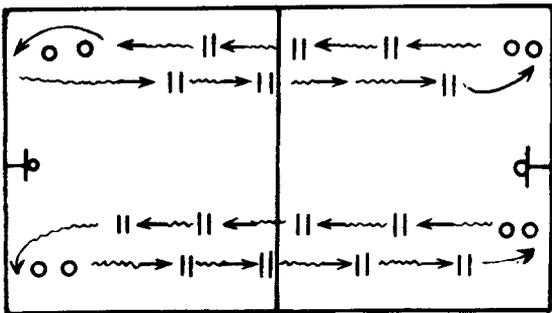
学习并初步掌握运球急停急起的技术动作, 进一步熟悉球性和具有一定控球能力, 提高运球急停急起等基本活动能力和灵敏、速度、力量素质和协调性。培养团结合作的能力和集体主义精神。



教学过程

1. 动作要领

用两步急停方法急停,球要控制在体侧,急起时,拍球的后上方,迅速蹬地,超越对手。



2. 教学重点

急停时降重心,球在体侧护控好球。

3. 教法建议

①二人一球作原地高、低、左、右手运球(主要体会正确手法)。②徒手练习:成前后站立姿势(左脚在前),右脚先上一步,左脚再向前跨一步。③徒手跑动中听信号完成两步急停练习。④原地右手运球做脚步动作练习。⑤运球时听信号完成两步急停的练习。⑥听口令的运球急停急起(见图)。方法:A分为若干组,排列如图。B教师发起“停”的口令学生作运球急停急起动作。C听口令的运球急停急起比赛。

[提示:此堂课应从原地运球到行进间运球,让学生领会运球急停急起的动作技术要领。并强调学生的左、右手运球,手与脚步动作的密切配合,并让学生熟悉带球走和两次运球的规则。]



第十课时 综合技术练习

教学目标

通过综合练习让学生进一步巩固已学会的技术,使其各项技术能熟练的综合运用。

教学过程

1. 练习内容

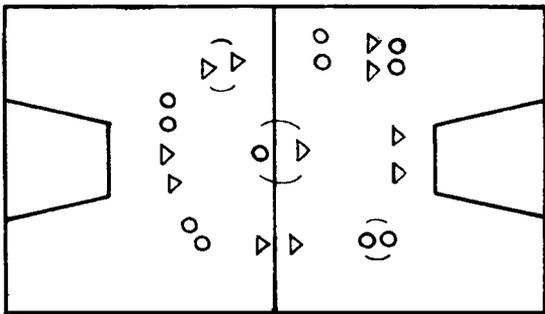
行进间运球→双手胸前传球→跨步及转身→变向跑→双手胸前投篮。

2. 教学重点

能在对抗中灵活运用已学的基本技术。

3. 教法建议

活动篮圈比赛(见图)。



方法 ①将学生分为人数相等(每队10人左右)两个队。②每队有二人手拉手成一圆圈,作为活动篮圈,可在场上任意移动,但不能松手。③中圈跳球后,获球队通过传接球、运球、运球急停急起等动作,最后将球投入本队活动篮圈内,投中一次得一分。④投中后由对



方在中圈发球,继续比赛,要遵守规则,不得犯规。

[提示:在学生初步掌握每一个单个动作之后,要用二个或三个技术串连起来综合练习,以提高技术水平和身体活动能力。]

第十一课时 滑步及后退跑

教学目标

体会并初步掌握三角形滑步和后退跑动作,提高学生的移动速度和脚步移动的灵活性。

教学过程

1. 动作要领滑步

成基本站立姿势,注意身体重心始终保持在两脚之间。后退跑:跑时前脚掌蹬地,膝微屈体稍后仰,抬头眼要看后方,同时保持身体平衡。

2. 教学重点

前脚掌蹬地,身体保持平衡。重心不要上下起伏。

3. 教法建议

①集体连续滑步。②看教师手势滑步。③原球场边线底线连续滑步,并在边线与底线转角处向后转身滑步。④三角形滑步(见图1)从B点前滑至A点

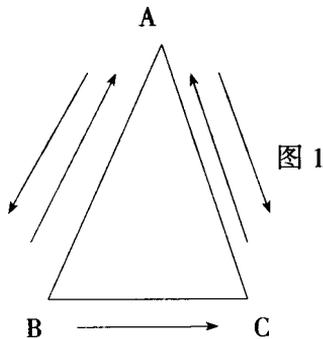


图 1

→后滑至B点→横滑至C点→右脚为中枢轴做后转身。前转身各一次→前滑至A点→后滑至C点→横滑至B点→以左脚做中枢脚,



做后转身,前转身各一次。反复练习。⑤后退跑(见图2)a. 每组第一名同学听信号起跑,跑至中线作后退跑返回起点,再跑至罚球线折回作加速跑,接着跑到中线再后退跑返回。b. 练习队形同上,每组第一名自己向前抛出地滚球,随后随球的滚动做后退跑,当球即将停下来时立即拿球快速跑到起点。

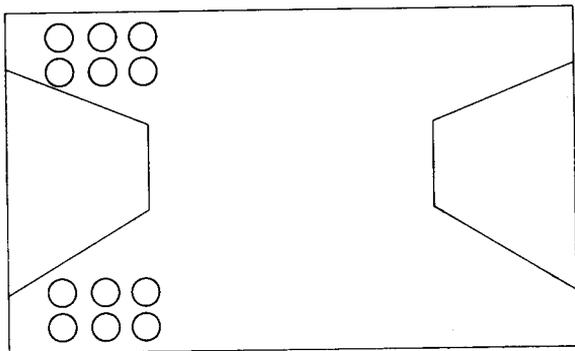


图 2

此练习是由进攻转入防守时采用的一种步法,练时注意抬头、直背、眼平视、前脚掌蹬地,稍屈膝,保持平衡。学生自抛地滚球的球速不要太快,以免达不到练习的效果。

[提示 此课的脚步移动练习是篮球技术动作的基础。如果脚步移动动作学习掌握的不好,就很难在技术上达到高水平。因此,教学中应注重动作的规范性。]

第十二课时 原地头上传、接球

教学目标

学习并体会头上传接球动作要领,提高头上传接球的手法动作。



教学过程

1. 动作要领

两肘稍弯曲,将球举在头上,用前臂和手腕、手指的力量将球传出。如进行较远距离的传球,可以加上腰腹和腿的力量。接球时,面对来球,两臂向前上方伸出迎球,手指向上,掌心向前形成半圆状,当手触球时立刻将球握住并两臂迅速将球收回置于胸前。

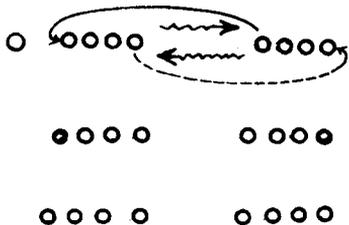


图 1

2. 教学重点

传球时小幅度挥臂屈腕,接球时,双臂前伸迎球,掌心成半圆状触球,双臂方即收回置于胸前。

3. 教法建议

①徒手模仿双手头上传、接球。②两人互传,距离由近而远。③对墙传接球。④二人一球面对作投篮练习(要求球在空中有一定弧线)。⑤迎面传球(见图1)方法:传球后可跑向对面的排尾,也可跑向本组的排尾。⑥迎面传球交错跑位(见图2)方法:1号传球给2号后跑至3的队尾,4传球给3的队尾,6传球给5跑至4的队尾,7传球给8跑至1的队尾。可用两个球同时进行。

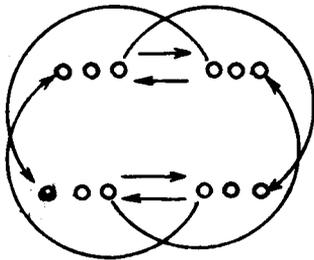


图 2

[提示]此堂课的头上双手传接球技术是篮球运动中运用较多的一项重要基本技术,是比赛中队员之间有目的地转移球的方法,是组成进攻的纽带。接球是与传球紧密联系在一起的技术。接球的目的是为了获得球,以便投篮、突破、传球或迎



球。因此,在教学中,应从思想上引起高度重视,认真组织练习,严格要求,规范技术动作。]

第十三课时 双手反弹传、接球

教学目标

初步学会双手反弹传、接球技术动作,提高传接技术和运用能力。

教学过程

1. 动作要领

用双手胸前传球方法,向离接球人约 1—1.5 米处的地上传球,使球反弹至接球人的身前。接球时,身体重心下降,主动伸手去迎反弹起来的球,尽快地将球接住。

2. 教学重点

着地点准确,反弹高度适当。

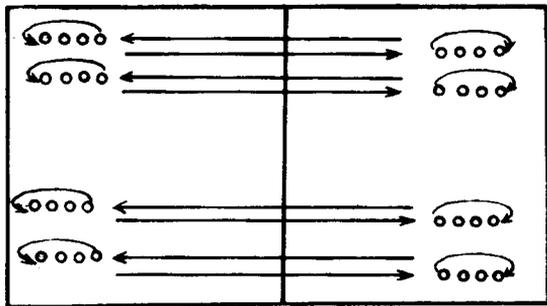


图 1

3. 教法建议

①定位做双手反弹传球和接球的练习:二人一组,对面站立,一



人传球、一人接球体会反弹球的距离与角度。②迎面传接球：两路纵队面对排列，地面划一白圈。传球时，球应击在白点上，反弹给对方。③原地传、接反弹球，队形如图 1，第一人传球后跑到本组排尾，轮流练习，熟悉后可以用比赛形式进行。在一定的时间内，看哪个组传、接球次数多。④三角传、接球。队形如图 2。第一人接球后随即跑到接球队的队尾也可以传球后向另一方向跑到邻近队的队尾。⑤半场互传互防练习：控制球队可以运球和运用双手反弹传球，但不准投篮，不准两次运球和带球走，否则由对方在边线发球。比赛中只要防守队员触球即交换进攻队。⑥教学比赛：规定只许用反弹传球方法进行传球，否则判违例，由对方边线发球。

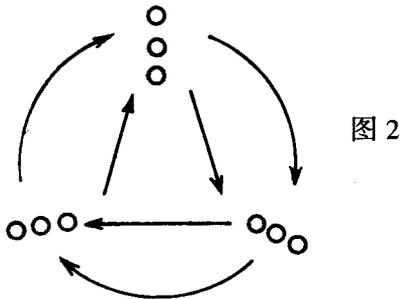


图 2

[提示：此课传接球是篮球比赛中队员之间有目的地转移球的方法，是组成进攻的纽带。因此，在教学中，学生传球要求及时、快速、隐蔽、准确，接球要求积极认真，主动迎球，密切合作、提高效果。]

第十四课时 左右交叉步急停

教学目标

学习并掌握左右两步交叉急停动作和转身跑技术，提高学生脚步移动的灵活性。



教学过程

1. 动作要领

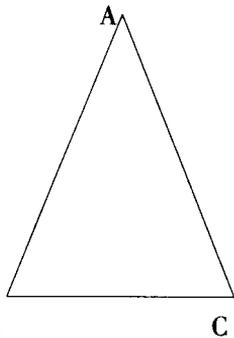
①左右两步交叉急停:成两脚左右开立的基本站立姿势开始,以右脚为中枢轴,左脚在右脚的右侧方迈出一大步,形成两腿交叉,右脚再向右横跨一步。还原成预备姿势。再以左脚为轴继续做(动作要求相同,方向相反)。②转身跑:当练习者向左后方转身跑时,左脚在前,脚尖朝左,再以左脚为轴,右脚后转身180度,落地后继续跑进。向左后转身跑时,动作相同,方向相反。

2. 教学重点

①交叉急停:交叉时的第一步要向斜前方大步要快,重心要低。②转身跑:屈膝降重心,蹬地速转身。以前脚掌为轴。

3. 教法建议

①左右交叉步急停:a.向左、右交替做两步交叉急停练习。b.看手势做上述动作。c.持球练习(根据口令做左右交叉步急停)。②B转身跑:a.徒手练习(根据口令作练习)。b.持球练习(根据口令作前、后转身)。c.成一路纵队,沿球场四周慢跑,到指定地点或听口令作急停后的转身练习。d.面对站立,前跑接球急停,作几次前(后)转身,再将球传给对方。e.综合练习,见图:从B点开始,就滑步至A点后撤步至C点,横滑步至B点,当回到B点时以左脚为轴,做前后转身各一次。再从相反方向用横滑步,前滑、后撤步继续进行。



[提示:此课脚步移动动作是篮球技术动作的基础。如果脚步动作学习和掌握的不好,就很难在技术上达到高水平。因此,在教学中应狠抓腰腹力量,腰胯灵活性,腿部力量和脚掌蹬地及碾地动作的训练和提高,以保证能熟练地控制转移重心和身体的平衡。]



第十五课时 原地双手低手传球、接球

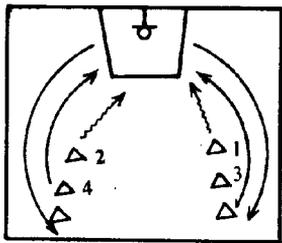
教学目标

学习并初步掌握原地双手低手传接球动作,提高学生传接球应变能力。

教学过程

1. 动作要领

传球前,双手持球于腹前,指夹向下,上身前倾,做好护球动作。传球时,向前跨步,两臂由下向前伸出,用手腕和中指、无名指、小指的力量将球传出。接球时,两臂向前方伸出迎球,两手成半圆形,接球后两臂顺势收回,置于腹前。



2. 教学重点

传球时做到伸、翻、转。接球时要后引缓冲。

3. 教法建议

①集体做双手低手传球、接球的模仿练习。②两人一球对传。③迎面传接球,见图。④三角传接球(跑动路线有三种:a.传球后跑到本组排尾。b.传球后跑到另组排尾。c.传球后向反方跑)。⑤四角传接球(跑动路线有两种:a.传球后跑向另一组排尾。c.传球后跑到对角排尾)。⑥五角传接球(传球后跑到间隔一组排尾)。⑦弧线跑动传接球方法,见图:Δ₂运球至罚球线处传给向前接球的Δ₁,传给快速跑到罚球线的Δ₄,反复进行。注意传球后跑出弧线来。

[提示]双手低传接球技术是篮球运动中运用较多的一项重要基本技术,因此,教学中对技术规格、动作要领应严格要求,强调技术动



作要正确与准确。传球要及时、快速、隐蔽、准确;接球要积极认真、主动迎球,密切合作,提高效果。]

第十六课时 原地单肩肩上投篮

教学目标

学习并初步掌握原地单肩肩上投篮技术动作,提高学生投篮技术的正确性和准确性。

教学过程

1. 动作要领

双手持球后,右手翻腕于右肩上,右手肘关节稍内收,成前后开立的基本站立姿势,通过蹬地,伸臂拨指动作,将球投出,拨指时主要是通过食指和中指尖完成动作。

2. 教学重点

球托稳,伸臂抬腕投出球。

3. 教法建议

①集体徒手做单肩肩上投篮的模仿投篮。②二人或多人一组互作投篮练习。③对墙投篮。④运球急停单肩肩上投篮见图1。方

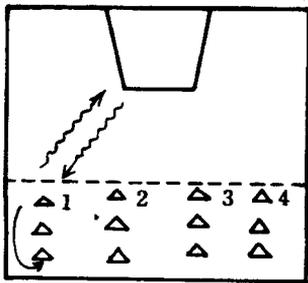


图 1

法:△₁△₂△₃△₄听信号,运球至标志线后急停,进行单肩肩上投篮,然后抢篮板球。返回中线,用双手低手传球给本组第二名同学。⑤篮下投篮见图2。方法:a.分四小组,在篮下3—4米成45度投篮,自投、自抢、自传后,跑向本队排尾。b.为了增加运动量,在球场中线处增加用球的投篮模仿练习。⑥篮下投篮比赛。(定时投中多少或计



算连中数)。

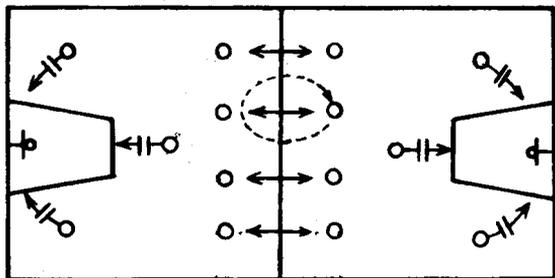


图 2

[提示 投篮是队员在进攻中得分的一种方法,是篮球运动中最重要的技术。所以在教学中应特别强调“准”。投篮“准”的基础是正确的手法和协调性。另外还注意瞄准点,球飞行的抛物线,球的旋转。因此,教学中应让学生重点掌握投篮手法,坚持认真苦练,就一定能提高投篮的准确性。]



《双杠》教学设计

第一课时 杠端跳起支撑移行至远端

教学目标

1. 学会掌握杠端跳起分腿坐动作。
2. 发展肩带肌群力量和支撑能力,发展学生的协调性。

教学过程

1. 动作要领

杠端侧立,两手握杠,跳起两臂压杠成支撑,顶肩、硬头、挺胸,然后左(右)手顶肩推手前移,身体重心向左(右)移动至杠端跳下。

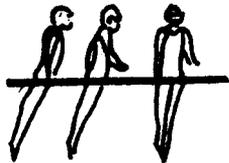
教学要求:直臂顶肩、重心移动协调。

2. 教学重点

掌握顶肩推手与身体重心移动的配合。

3. 教学建议

- (1)俯撑:直臂顶肩、左、右推手。
- (2)俯撑:两臂向前爬行。
- (3)推小车:两人一组,练习者俯撑,帮助者握住练习者脚腕将其身体抬至水平部位,推练习者向前爬行。
- (4)杠上支撑做顶肩推手移重心练习(不前进)。





- (5) 短距离移动练习。
- (6) 双手同时推杠前移,做小跳练习。
- (7) 由杠端移行至远端练习。

[提示:本课的教学重点和难点都在顶肩推手和身体重心移动的配合上,因此,首先要解决的问题就是如何教学生进行顶肩推手和移动身体重心,并协调配合起来。练习方法都要围绕这个中心进行,教师应特别注意学生练习时的身体姿势,防止塌肩、分腿、弯腿现象。另外要加强学生上肢力量的练习,对每组练习要严格要求,规定一定的数量和质量要求,保质保量完成练习。]

第二课时 支撑前摆转体 90 度下

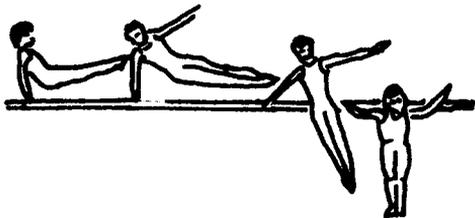
教学目标

1. 学会,掌握支撑前摆转体 90 度下的动作技术,熟练完成动作。
2. 发展学生的上肢力量和协调性,培养学生的良好品质。

教学过程

1. 动作要领

杠端支撑摆动,前摆接近极点时,左(右)手推杠,身体重心向右(左)移,左(右)手顶肩伸腿展髋,同时身体转体 90 度挺身下。



教学要求:直臂顶肩,两腿伸直并拢,身体舒展美观。



2. 教学重点

顶肩推手 转体。

3. 教学建议

(1) 仰撑 :左(右)手推地 ,身体向左(右)转体 90 度。

(注意顶髌、肩带动身体转动)

(2) 杠中支撑 :向左(右)转体 90 度成双手握一杠支撑。

(3) 支撑小摆动的摆动转体练习。

4. 仰撑在杠上 低杠 做推手蹬杠转体落地练习。

(5) 保护帮助下练习。

保护与帮助 :

保护者站杠侧 ,左手扶练习者上臂 ,当练习者前摆至最高点时 ,用右手托其臀部 ,并帮助转体 挺身动作。

(6) 支撑摆动练习。

(7) 杠端支撑摆动前摆转体 90 度下。

(8) 杠端跳起成支撑移动至远端——前摆转体 90 度下。

[提示 :1. 本课重点在推手、移重心和转体的配合 ,教师要着重指导学生掌握推手转体的时机 ,在进行辅助练习时要强调学生保持正确的身体姿势以及用力的部位和方向 ,在辅助练习和完整练习时可设标志物和口令提示 如“推”、“顶”、“转体”等。

2. 注意培养学生勇敢、顽强的精神 ,正确引导学生切实做好保护与帮助 ,消除学生学习时的害怕心理 ,培养学生相互关心、相互帮助的精神 ,发展学生保护与自我保护的能力。]

第三课时 组合练习

教学目标

1. 发展上肢力量 ,提高学生的协调性。

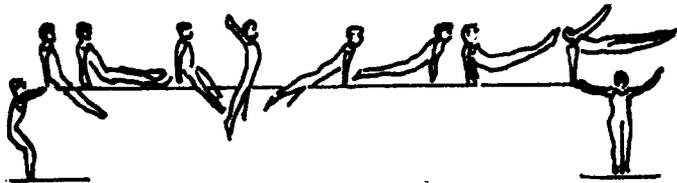


2. 使学生掌握动作技术,有目标的锻炼身体。

教学过程

1. 动作要领

两腿蹬地跳起,同时两臂用力拉压,直臂向下撑杠,两腿前摆至杠面后分腿坐,然后推手,顶髌,立腰,身体重心前移,两手身体前30—50厘米处撑杠,撑杠同时,背部肌肉紧张,两腿顺势后划弹杠,两腿迅速并拢,以肩为轴前摆动再成分腿坐,连续做前进至远端,做前转体90度下。



教学要求:蹬摆连贯,分腿要直,要大,骑坐上体正直。

2. 教学重点

前摆分腿坐。

保护与帮助:保护者站在练习者背后,两手扶腰,助其上杠成分腿坐。

动作难点:顶髌立腰,前撑后并腿。

3. 教学建议

(1)并腿坐于垫上,左、右分腿。

(2)杠端跳上成支撑(上、下连续进行)体会蹬地,撑杠的用力方法。

(3)反复做顶髌,立腰前摆杠练习。

(4)保护帮助下练习。

保护方法:保护者一手握练习者上臂,另一手拔其膝部,帮助后



腿入杠。

(5)整套动作练习。

[提示:1.本次课教师应抓住课的重点和难点,强调动作的关键所在,突出重点。如动作要领就可以概括成精练的几个字“蹲、撑、摆、分”来突出动作的重点。

2.教师可将动作过程编成口诀,便于学生记忆。加速学生掌握动作,如分腿坐的教学口诀:蹬跳体压杠上撑,直臂顶肩身体直,前摆过杠把腿分,体压撑杠挺身坐。

3.可要求学生相互进行保助和比赛,调动学生的学习积极性。]

第四课时 支撑摆动

教学目标

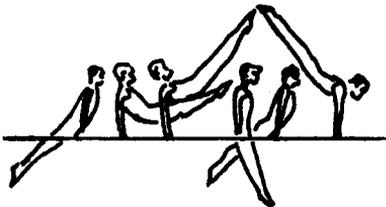
- 1.基本掌握动作技术,熟练完成动作。
- 2.增强上肢、腹背、肩带肌肉力量,提高控制身体重心的能力。
- 3.培养勇敢、果断的意志品质和互相帮助、共同提高的集体主义精神。

教学过程

1.动作要领

由支撑开始,直臂顶肩,以肩为轴,身体前后摆动,肩部稍有移动,前摆两脚远伸送髋,拉开肩角,后摆含胸顶肩。

教学要求:直臂,直腿并拢





2. 教学重点

以肩为轴前后摆动。

3. 教学建议

(1) 杠端跳上成支撑,掌握正确支撑姿势。

(2) 杠中支撑移动(依次推跳)。

(3) 支撑摆动,幅度由小到大。

(4) 保护帮助练习。

保护方法:

保护者站杠侧,一手握其上臂,另一手

在杠下拨动腿部。

(5) 支撑摆动用脚触及一定高、远的标志物。

[提示 1. 教师要强调学生在练习时掌握前后摆动踢腿和甩腿的时机和方向。

2. 学生在练习时容易出现塌肩、塌腰,只举腿不拉肩以及前后摆动用力过早等现象,教师要及时指导进行针对性的纠正练习。

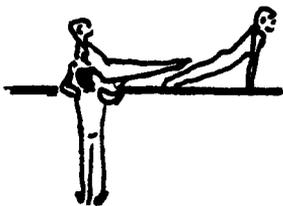
3. 运用正确的保护与帮助手法,指导并要求学生相互进行保护与帮助,调动学生学习积极性。

4. 运用教学口诀,便于学生更快、更好的掌握动作。]

教学口诀:

两臂伸直肩为轴,前摆踢腿髋前送。

后摆顶肩腿后甩,前后摆动身舒展。



第五课时 前摆挺身下

教学目标

1. 基本掌握动作技术,熟练完成动作。

2. 发展上肢,腹背和肩带力量,提高位移中控制身体重心的

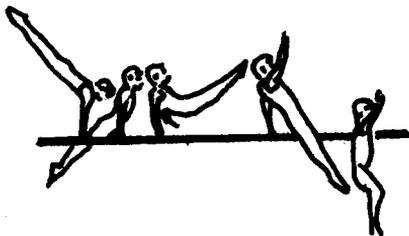


能力。

教学过程

1. 动作要领

双腿用力向右上方摆起,稍屈髓,重心顺势右移,当前摆接近极点时,双手用力向右推杠,左手迅速换握右杠,右臂斜上举同时伸髋展体,从杠右侧挺身落下。



教学要求:并腿,动作舒展,有腾空。

2. 教学重点

以肩为轴的支撑摆动。

3. 教学建议

- (1)支撑摆动——外侧坐——支撑摆动。
- (2)外侧坐,伸髋踢腿,推手向右侧跳下。
- (3)低杠,杠端跳起直角下追捕游戏。
- (4)杠端面向外,支撑小摆动,前摆下。(杠端可加一根与杠平行的小竹竿,克服害怕心理)

(5)保护下练习。

保护与帮助:

保护者站练习者落地侧后方,一手扶上臂,另一手托臀部或大



腿,帮助出杠。

[提示 1.在教学过程中,教师要指导学生进行支撑摆动练习,还要特别指出移重心推杠换握的时机。

2.要求学生在练习中保持良好的姿势,有利于保护帮助和掌握动作技术。

3.可采用体操动作游戏比赛来调动学生学习积极性。

4.运用教学口诀有利于学生掌握动作。

前摆过杠腿加速,摆近极点腿控制,左手推杠换右握,两腿下压挺身落。

5.在杠侧上方设一标志物,做动作时,用脚触及标志物以增大动作幅度,提高动作质量。]

第六课时 杠端跳起成分腿坐

教学目标

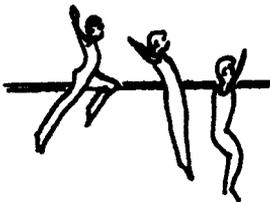
1.增强学生上肢、腹背和肩带力量,提高学生控制身体重心移动的能力,发展身体的协调性和灵活性。

2.培养学生勇敢、果断、不怕困难的品质和互相关心、帮助、共同提高的集体主义精神。

教学过程

1.动作要领

双腿前摆平杠时,重心右移,双腿迅速下压,左大腿外侧坐杠、屈膝、脚尖绷直后伸,右腿向后下方伸直,左手握杠,右臂斜上举。上体挺直。然后,左手在左膝前握右杠,同时左大腿压杠伸直,身体腾起,右腿靠左腿,挺身落地。





2. 教学重点

换手、压杠。

3. 教学建议

(1) 支撑摆动。

(2) 支撑摆动——外侧坐——支撑摆动。

(3) 跳箱上外侧坐——向前跳下。

(4) 前摆外侧坐——向前跳下。

(5) 联合动作练习。

杠端跳起成分腿坐——两手换至体前握杠,后摆并腿,前摆成外侧坐——向前跳下。

[提示:1.在教学过程中,首先进行前摆外侧坐——向前跳下练习,在教学时间上要安排多一些。

2.在基本掌握外侧坐——向前跳下的情况下,多进行组合练习,在组合练习中提高动作质量。

3.在进行组合动作练习时,要注意强调动作之间的连接和整套动作准确性、协调性,增加美的感受。]

第七课时 支撑摆动

教学目标

1. 学会掌握支撑摆动动作技术。
2. 增强上肢支撑力量,发展肩带肌肉的柔韧性和身体的协调性。

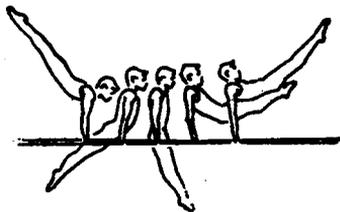
教学过程

1. 动作要领

直臂顶肩,以肩为轴,身体前后摆动,肩部位置尽可能在支撑点的



垂直面上,后摆时含胸顶肩,上体伸直,前摆时送髋,尽量拉开肩角。



教学要求:直臂、直腿、动作舒展协调。

2. 教学重点

以肩为轴前后摆动。

3. 教学建议

- (1)跳上成支撑,掌握正确支撑姿势。
- (2)杠端支撑移动至远端跳下。
- (3)支撑摆动,幅度由小到大。
- (4)支撑摆动,用脚触及一定高、远的标志物。
- (5)保护帮助下练习。

保护与帮助:

保护者站练习者侧面,一手握上臂,一手托腹和背,帮助前踢后摆。

[提示:1.在教学过程中,容易出现学生练习动作时只举腿不拉肩、塌肩、塌腰等错误。

2.教师要采用语言提示学生前后摆动发力过早或时机不当。]

第八课时 支撑后摆挺身下

教学目标

- 1.学会支撑摆动后摆挺身下动作。掌握动作技术,高质量完成



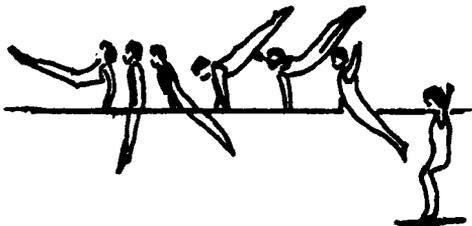
动作。

2. 发展腹、背、三角肌群的力量,提高空间方位的判断能力和平衡能力。

教学过程

1. 动作要领

支撑摆动开始,当身体后摆近极点时,右手推右杠,身体左移,换握左杠,左臂斜上举,挺胸、抬头成单臂支撑姿势,挺身落下。



教学要求:展体、动作舒展、协调。

2. 教学重点

以肩为轴的支撑摆动。

3. 教学建议

(1) 支撑摆动。

(2) 地上俯撑,左推右移(横向平移一肩宽左右),同时左脚立即向右腿靠拢。

(3) 杠上俯撑,一腿后摆,一脚蹬杠挺身下。

(4) 杠端面向内的支撑摆动后摆挺身下,或沿杠端拉一条细绳或橡皮筋,做越过绳的后摆挺身下。

(5) 保护帮助下练习。



保护与帮助：

保护者站在练习者落地同侧前面，一手握上臂，一手托腹部。

[提示：1.教师在讲解示范时要着重强调摆至极点时推手移杠的时机和方法。

2.学生在练习时容易出现后摆提臀，或只移重心不推杠的现象，教师要即时加以纠正。

3.教师可用语言提示，击掌等提示学生推手、展体。]



《单杠》教学设计

第一课时 跳上成支撑——后摆下

教学目标

1. 学会掌握单杠的基本上、下法。
2. 通过练习增强上肢和肩带肌肉的力量发展肩关节的柔韧性和灵活性、改善、提高空间方位感觉。

教学过程

1. 动作要领

(1) 跳上成支撑动作要领：

蹬（两腿蹬地跳起）

压（两臂拉、压杠）

靠（腹部贴杠）

弓（身体成反弓）

教学要求：直臂、背腿挺直

(2) 教学重点：直臂支撑

(3) 教学建议：

a. 俯卧背腿（停三秒）反复做

b. 在杠上练正确的支撑姿势

c. 保助下进行练习

保助方法：立于练习者侧后方，两手扶腰跳起时帮助上提成支撑。



2. 后摆下

(1) 动作要领

由支撑开始,两腿前摆,稍屈髋、肩前移,接着用力后上摆、小腹弹离杠,顶肩,当后摆近肩水平时,迅速制动腿,同时直臂用力推杠,抬上体挺身落地。



教学要求:直臂,腿伸直并拢

(2) 教学重点:直臂顶肩

(3) 教学建议:

- a. 支撑后摆练习
- b. 支撑后摆、展体挺身、两手不推杠后摆下
- c. 保护帮助练习者后摆举腿,拉开肩角然后放下后再摆、反复练习
- d. 保护帮助下进行完整练习

保护与帮助:

保护者站杠后侧方,一手握其上臂,一手托大腿帮助后摆。

e. 跳上成支撑——后摆下练习

[提示] 1. 教师在教学过程中应先进行单个动作的教学,然后进行联合练习,在单个动作练习要强调动作质量,找到教学的难点,指导学生按正确的方法进行练习。

2. 本次课中支撑后摆下较跳上成支撑动作技术要复杂,难度要大一些,在教学安排上要择重支撑后摆下。

3. 在教学中多运用教学口诀和语言提示使学生更快、更好的掌



握动作。

4. 即时指正学生练习中的错误,并纠正。]

第二课时 单挂膝摆动上成支撑

教学目标

1. 学会、基本掌握所学动作技术。
2. 增强上肢、肩带力量,发展柔韧性和灵活性,培养严格要求、吃苦耐劳的意志。

教学过程

一、单挂膝上成支撑

1. 动作要领

右腿挂膝悬垂开始,上体后测,两臂伸直,左腿前摆远伸做弧形摆,当回摆臀部过杠下垂直部位时,左腿加速后摆,同时两臂和挂膝腿用力压杠,上体前跟,翻腕,两臂撑杠,挂膝腿小腿前伸、抬头、挺身成骑撑。

教学要求:直臂压杠

2. 教学重点

挂膝弧形摆。

3. 教学建议

(1) 保护下练习挂膝摆动。

保护与帮助:

保护者站杠后侧方,一手扶(托)背部;另一手按(压)大腿,帮助挂膝摆动。





(2)单挂膝摆动触标志物(头、脚)。

(3)保助下完成动作。

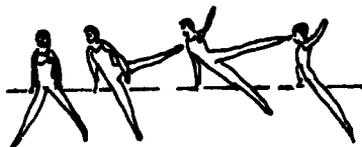
保护与帮助：

保助者站于杠前侧方，一手托背，一手压大腿，当快成支撑时，一手杠前扶肩，另一手杠后托腿。

二、后腿向前摆越转体 90 度挺身下

1. 动作要领

骑撑反握开始，左手推杠，右手顶撑，身体重心稍右移，同时右腿压杠，两腿伸直向左侧上方摆起，用肩带动身体向右转体 90 度，左腿向前摆越过杠，两腿并拢挺身下成侧对杠。



教学要求：手、腿伸直

2. 教学重点

推手移重心。

3. 教学建议

(1)骑撑、推手移重心，摆腿不过杠练习。

(2)在跳箱或山羊上做骑撑向前摆越转体 90 度练习。

保护与帮助：

保护者站练习者后侧，一手扶右肩，另一手托其左腿帮助摆越。

[提示] 1. 本次课两个教学内容相对较复杂，在教学过程中，要根据具体情况进行课时分配，先进行单个动作的教学练习，再进行联合动作的练习。



2.要找动作的难点,摆越转体90度挺身下一般是摆腿、推手,移重心配合不协调,而单挂膝上是直臂压杠和摆动腿继续后摆的配合。

3.教师要讲解和语言口令提示,加速学生掌握动作。]

第三课时 单挂膝摆动上成支撑

教学目标

- 1.基本学会动作、掌握动作技术。
- 2.发展上肢和肩带力量、提高柔韧性和灵活性。

教学过程

一、单挂膝摆动上成支撑(同前)

二、前腿向后摆越成支撑

1.动作要领

由右腿骑撑开始,右手用力推杠,上体左倒,左臂顶肩撑杠,右手离杠向侧挥摆,同时右腿伸直,由前经侧向后摆越过杠,随即重心右移,右手迅速握杠,两腿并拢成支撑。



教学要求:直臂、直腿



2. 教学重点

推手移重心。

3. 教学建议

- (1) 支撑左、右推手移重心练习。
- (2) 山羊上骑撑前腿向右摆越成支撑。
- (3) 保助下进行练习。

保护与帮助

保助者站在练习者后侧,一手扶其左臂,另一手托其左腿,帮助摆越。

(4) 组合练习:支撑——右腿向前摆越成骑撑——右腿向后摆越成支撑。

三、后摆下(同前)

四、组合练习:

单挂膝摆动上成支撑——前腿向后摆越成支撑——支撑后摆下。



[提示] 1. 在教学中先进行单个动作练习,要求单个动作做得正确、熟练。

2. 组合练习可分段进行,先第一、二个动作连接,然后第二、三个动作连接,再全部动作连接。

3. 教师在教学过程中,根据女生的生理心理特点,运用正确的保



护手法,多进行保护帮助,消除学生的害怕心理,调动学生学习积极性。

4. 即时发现、指出学生练习中出现的错误,即时纠正。]

第四课时 单(双)足蹬地翻身上

教学目标

1. 基本学会掌握单(双)足蹬地翻身上——后摆转体90度下的动作技术。

2. 增强上肢、肩带、腰腹肌力量,发展灵巧性和协调性及空间控制身体的能力。

教学过程

一、单(双)足蹬地翻身上

1. 动作要领

杠前站立、两手胸前握杠,右(左)脚上前一步,左(右)腿向上踢起,右(左)脚蹬地,迅速与左(右)腿并拢,同时用力屈臂引体、倒肩、伸髋使腹部靠杠,当两腿翻转至杠后水平时,制动腿,抬上体翻腕成支撑。

教学要求:两腿伸直,翻上成支撑时,两腿分低于杠下45度。

2. 教学重点

屈臂引体,腹部贴杠。

3. 教学建议

(1)手握杠与肩同宽,前仰卧悬垂,练习屈臂引体。

(2)前仰卧悬垂开始,一足上踢腿,另一足蹬地跳起。



(3)一脚蹬高处,另一腿摆动做翻身上。

(4)支撑,上体前倒,练习抬头,挺胸,翻腕成支撑。(在帮助下进行)

保助者在杠后压住练习者双腿。

(5)支撑慢速前翻成屈体悬垂练习。

(6)在保护帮助下练习。

保护与帮助:

保护者站杠前侧方,一手托臀,一手扶背帮助引体靠杠,靠杠后一手托肩,另一手杠下扶腿,帮助抬上体和背腿。

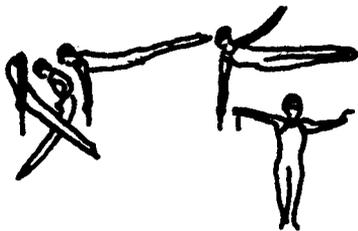
[提示:1.教师要指导学生掌握蹬摆倒肩与收腹举腿的协调配合。

2.学生在练习中容易出现蹬地摆腿方向不正确,屈臂拉杠无力和倒肩不及时等错误,教师安排针对性练习进行纠正。]

二、后摆转体 90 度下

1. 动作要领

支撑开始,两腿前摆、屈髋、肩稍前压。随即向后上方摆腿,腹部弹离杠,两臂伸直顶肩,肩角拉开,当后摆近杠水平时,左(右)手推杠,同时向左(右)转体 90 度,挺身落下。



教学要求:转体要正,动作舒展



2. 教学重点

推手转体。

3. 教学建议

- (1)原地跳转 90 度或 180 度。
- (2)俯撑转体 90 度成侧撑。
- (3)俯撑两腿蹬地后摆,同时推左(右)手转体 90 度落下成侧撑。
- (4)杠上支撑,腿不摆动,推手转动 90 度下。
- (5)保护下完成练习。

保护与帮助:

保护者站杠后练习者转体异侧,两手扶腰帮助转体。

[提示:1.教师要着重指导学生练习时,不能提臀,转体时间不要太早。

2.单(双)足蹬地翻身上动作对学生身体素质要求提高,教师要求布置课外练习。

3.教师在教学过程中,教学中心应放在单足蹬地翻身上面,注意课时安排。]

第五课时 单挂膝回环一周半(男生)

教学目标

- 1.基本掌握悬垂支撑,回环技术,发展灵巧和协调性以及空间控制身体的能力。
- 2.培养学生勇敢、果断、不怕苦的意志品质。

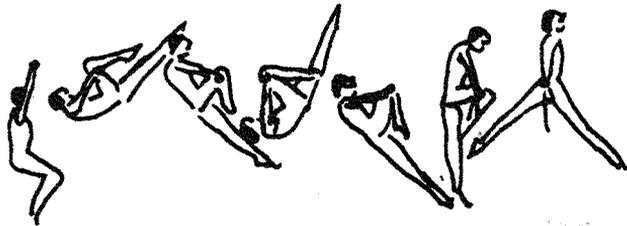
教学过程

1. 动作要领(以左腿挂膝为例)

由骑撑开始,右腿后摆,两手向前推杠,臀部后移,拉开肩角,使



身体重心远离单杠,左腿屈膝挂杠,然后上体后倒,右腿前踢,当上体转至杠水平时,抬头,挺胸翻腕,右腿摆过杠后继续远伸,身体经支撑部位顺势后倒成单挂膝悬垂。



教学要求:直臂,圆滑,连贯

2. 教学重点

直臂后倒回环。

3. 教学建议

(1) 单挂膝摆动练习。

(2) 帮助下练习杠上骑撑,向后摆腿挂膝,方法:帮助者站在杠后练习者侧面,一手托大腿,一手托小腿,帮助重心后移和体会倒肩。

(3) 骑撑后倒接挂膝摆动练习。

(4) 骑撑后倒挂膝摆动——挂膝上。

(5) 帮助下完成动作。

保护与帮助:

保护者站练习者侧面,一手在杠下反握其手腕,当练习者回环到近水平位置时,另一手托肩帮助其回环。

[提示:1. 要注意指导学生后摆移动重心时不要屈髋,要挺胸后倒。

2. 练习时可在杠上安一个保护套,减轻因挂膝摩擦而带给学生的疼痛,使学生能多练,尽快掌握动作。

3. 注意倒肩与踢腿的配合,教师可用语言提示,强调踢腿的



时机。

4.可在杠前上方设一标志物,要求学生用头触及,体会抬头,挺胸,翻腕。]

第六课时 女生单杠

教学目标

- 1.学会,掌握联合动作的动作技术。
- 2.发展上肢,腰腹肌群的力量,提高灵巧性和协调性。

教学过程

一、背后正握——屈体悬垂

1.动作要领

背向单杠站立,离杠约半步,两臂伸直后摆,同时上体前屈,两手从背后正握杠,两脚踏地,同时低头含胸,收腹提臀,两腿伸直,两臂夹紧成屈体悬垂。



教学要求:重心稳定

2.教学重点

蹬地屈体。



3. 教学建议

(1) 站立, 屈体站立悬垂。

(2) 帮助下完成屈体站立——屈体悬垂。

保助方法:

保护人立于杠后一侧, 一手握其手腕, 另一手托腹或腿, 帮助屈体提臀。

(3) 完整动作练习。

(4) 屈体悬垂——单挂膝悬垂练习。

(5) 背向站立——屈体悬垂——单挂膝摆动——挂膝上——前腿摆越成支撑。

二、前翻下

1. 动作要领

支撑开始, 上体前倒, 低头、屈髋、扣腕腹部贴杠, 当上体接近杠下垂直部位时, 屈臂拉杠, 大腿沿杠缓慢下落, 伸髋, 两脚落地成站立姿势。



教学要求: 直腿, 圆滑, 协调

2. 教学重点

倒体, 压臂拉杠。

3. 教学建议

(1) 斜身引体



(2) 仰卧起坐

(3) 保护下进行练习

保护与帮助,保护者在杠前托其背部和臀部。

(5) 联合动作练习。

[提示 本次课的内容技术很复杂,对于女生来讲,对少量素质要求较高,特别是上肢力量,学生在练习时容易疲劳,因此教师应注意课时内容的安排,防止由于疲劳引起动作变形和伤害事故。]

第七课时 跑动外挂膝上及其组合动作

多元智能理论与新课程教学实践

教学目标

1. 学会跑动外挂膝上动作,掌握动作技术。
2. 发展混合悬垂摆动的能力,增强上肢,肩带和腰腹肌力量以及动作的协调性。

教学过程

1. 动作要领(跑动外挂膝上)

两手正握杠,两臂伸直,右腿后举,接着,向前跑两步,左脚蹬离地面后,两腿上举收腹翻臀,右小腿从右臂右侧杠外迅速挂膝,左腿伸直前伸,经下向后摆起,同时压臂跟肩,使重心上升,当上体接近支撑部位时,挂膝腿前伸,然后,右腿向后摆越成支撑。

教学要求:前跑时肩角要拉开,举腿穿杠时要快,摆腿压臂配合好。

2. 教学重点

跑蹬挂膝。

3. 教学建议

- (1) 预备姿势开始做跑动两步的放松练习。



- (2) 跑动两步,举腿触杠。
- (3) 外挂膝摆动练习。
- (4) 一足在杠前蹬地,另一足摆动做外侧挂膝动作。
- (5) 跑动外挂膝悬垂摆动。
- (6) 保护下练习跑动外挂膝上。

保护与帮助:

保护者站练习者摆动腿一侧的杠侧前方,一手托背帮助举腿挂杠,另一手压摆动腿帮助压臀跟上体。

(7) 完整动作练习

(8) 臂外骑撑——后倒——外挂膝摆动——外挂膝上。

(9) 跑动外挂膝上——右手外移成骑撑——后腿向前摆越转体90度挺身下。

(10) 跑动外挂膝上——右手外移成骑撑——单挂膝一周半——挂膝上。

[提示:1.跑动外挂膝上动作关键在跑动挂膝与摆动压臂的配合,首先要练好跑动技术,只有在跑动后能挂膝的基础上才能练习完整动作,学生在练习跑动时常出现拉杠、收肩或跑动不协调等错误,应即时纠正。

2.要求学生按教学步骤进行练习,不要急于求成,过早进行完整动作练习,容易出现错误动力定型或影响动作质量。

3.跑动外挂膝上及其组合动可分2至3次课练习,跑动外挂膝上学习1—2次课组合练习1次课。

4.组合练习首先进行单个动作练习,再进行小套练习(1—2动作的练习,2—3动作的练习,然后再组合动作练习。)]



《青春期卫生知识》教学设计

教学目的

让学生了解青春期的生理特点和发育情况,注重青春起卫生教育,帮助他们化解青春期的心理障碍

教学重点

青春期生理发育特点、心理特点

教学难点

如何注意青春期卫生

教学方法

讲授法、分析评比法

教学步骤

一、导入部分

青春发育期简称青春期,它是由少年到成年的过渡时期。在人体生长发育过程,青春期占一半或更多一些时间。

青少年从 11 岁到 17~18 岁是青春期;从 18 岁到 25 岁是青年期,或叫青春后期。从广义上说,青春期和青春后期都可以叫青春期。



在一般情况下,女孩比男孩的青春期要早开始、早结束2~3年。无论男女,偏早或偏晚2—3年,都属于正常现象。青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄、记忆发育程度和遗传、营养、情绪、社会经济因素等均有关。事实上,这一时期的身心健康是决定一生身体素质的关键时期,为壮年、老年的健康打下基础,对推迟衰老、延长寿命,能起积极作用。青春期身体在形态、生理、生化、内分泌,以及智力、行为等方面都有明显的变化。

二、展开部分

(一)青春期身体发育特点

青春期是指儿童向成人过渡的发育阶段,是以性发育、性成熟为特征表现的身、心全面发育的一个重要时期。一般是指10~19岁这一年龄段。

在青春发育期,躯体、形态机能、生理生化、内分泌等,均会发生突如其来的变化。特别是生殖系统,在这以前几乎没有什么发育,在青春期内,性器官迅速发育,第二性征形成,女孩开始出现月经,男孩可以出现遗精。

1. 全身发育迅速

随着青春期的到来,全身发育迅速,逐渐成熟起来。由于骨骼和肌肉发育较快,身高和体重迅速增加。青春期男孩身高平均每年可增长7~9厘米,女孩身高增长5~7厘米。从身高、体重、肩宽等发育曲线上,可看到各项指标的均值,并随年龄上升而逐渐增高。男女曲线均有两次交叉现象。第二次交叉后,男孩各项指标的发育水平均再次超过同年龄女孩,以后男女差距继续增加,以致男孩从18岁起其身高、体重、肩宽的绝对值超过女孩达到更高的水平。其他形态指标,如胸围、上臂围、小腿围等,男孩也都高于女孩。最后形成男性身体高大,体格粗壮,肌肉发达,肩宽盆窄;女性则身材矮小,肩窄盆宽,皮下脂肪丰满,呈现出男女显著不同的体态特点。



2. 生殖器官的发育明显

性腺发育与性激素分泌的逐渐增加,使生殖器官各部有了明显的变化,这是第一性征。男性阴茎增长、增粗,阴茎头突出,睾丸、阴囊下垂,睾丸开始产生精子。女性外生殖器从幼稚型变为成人型,大阴唇变肥厚,小阴唇变大且有色素沉着,阴道的长度和宽度增加,阴道黏膜变厚,出现皱襞,子宫增大,尤其子宫体明显增大,使子宫体占子宫全长的三分之二,输卵管变粗,弯曲度减少,卵巢增大,皮质内有着不同发育阶段的卵泡,使表面稍有不平。

3. 第二性征出现

由于性腺活动增强,性激素分泌增多,逐渐出现第二性征。男性表现为阴部和腋下生毛,长出胡须,喉结突出,变音,声音浑厚低沉。女性声调变高,乳房发育丰满而隆起呈半球状,出现腋毛和阴毛,臀部、骨盆变圆变宽,胸、肩部的皮下脂肪增多,显示了女性特有的体态。

4. 女孩月经来潮,男孩出现遗精

月经来潮是女子青春期开始的一个重要标志。一般发生在10~18岁之间。初潮年龄可早可晚,和生活水平、营养状况等有相应关系。总的趋势是伴随生长发育的长期加速,月经初潮年龄不断提前。开始时,由于卵巢功能尚不稳定,初潮后月经周期也无一定规律,初潮后1~3年内无排卵均属正常。男子在青春期里开始发生遗精。遗精是一种正常的生理现象。首次遗精的年龄大致在14~16岁,一般比女性月经初潮晚2年。初次遗精多在夏季,精液中没有成熟的精子。

5. 男女功能上的特点

青春期内,心率和呼吸频率随年龄增加而下降,肺活量则随年龄增加而增加,这是因为伴随身体发育的同时,心肺功能相应增强。血压无论是收缩压、还是舒张压、脉压均随年龄增加而增加。



（二）如何化解青春前期的心理“危机”

正如身体发育,女孩子的心理变化,也会根据情况及个性,而各不相同。为了更好地理解,心理学家以月经来潮为基准,将青春期划分为两阶段:月经之前为前青春期,月经之后为青春期。

什么是前青春期?这是童年的结束及塑造新人格,一个新“我”的痛苦必经阶段,儿童在接近3岁时,也有过一段类似时期,即说“不”的年龄,那时他们要自己“独自”做,看见什么,动什么。那时他们摆脱被动的婴儿世界所采取的第一次独立行动。也是在这时期,语言中出现了“我”。第二次独立意识,发生于现在的前青春期。必须重新开始反抗,以证明自己的存在。在这段“青春期”危机中,女孩子受天性支配,性本能意识较弱,这是潜伏期的最后阶段。

女孩的所有精力都集中在建立强烈的“自我”。身体出其不意的发育,摧毁了女童形象,女孩子再也无法随意被人视为“小孩”。她们欲冲破束缚,呐喊着,从依然禁锢自己日常生活的禁令、条规和命令中挣脱出来。她们变得不再顺从。对家庭来说,这是一个艰难时期,家人成天被这个“难伺候”的、思想抵触的且常有一些难以招架的小公主搞得疲惫不堪。然而,正是以这种反抗家庭的方式,女孩子学会了自我肯定。心理学家建议正视冲突,避免两种极端:无条件地平息冲突或强硬遏制抵触行为。

前青春期孩子非常活跃,很有建设性,也很具进攻性。遗憾的是,这些新能量并不总是按照父母的期待得到疏通。学习变得起伏不定,无规律,成绩差。相反地,起哄、逃学却频频发生。这时期的女孩子喜欢做一切事情,除了强加在她头上的。

（三）青春期孩子的表现

进入青春期的孩子,随着大脑及身体各器官的发育成熟,生活体验加深,不安和好奇心相互交织,心理极不安定,常常表现为:

反抗,青春期的孩子,反抗性极强,他们常常爱激动,乱发脾气,与大人唱反调,这是因其自我意识开始树立,做事要按自己的意愿



办,如果大人稍加约束,就会产生反抗心理。

理想与现实的困惑:青春期的孩子,视野开阔,观察力加强,感受力提高,他们用好奇的目光审视面前的新世界,如发现与书本上所学的有很大差异,就会在理想与现实之间产生困惑。

劣等感:由于自我意识的出现,他们变得经常注视自己,有时只因相貌上的小小缺陷和学业上的小小失败,就自认为低人一等,而把他人看得过高,产生劣等感,变得孤僻。

自我显示:青春期的孩子虚荣心很强,他们穿华丽的服装,在同学中做出哗众取宠的举动,目的就是要显示自己,这种倾向虽是青春期的正常现象,但应加以引导,否则易于为了满足虚荣心而走上邪路。

关心异性:由于性激素的刺激,青春期的孩子对异性异常关心。异性成为同学中谈论的中心话题,有的孩子偷偷地阅读性知识书籍,更有的孩子试图建立一对一的男女交际等等。

三、结束部分

综上所述,孩子处于青春发育期表现出多种生理发育的特点,心理上日趋成熟,但还具有很大幼稚性;相对独立,但还具有很强的依赖性,这个时期的孩子,除了在学习上给予关心、理解和支持外,在社会交往方面也应提供一些可自由发展的空间,以便使孩子身心全面健康的成长。

思考题:如何面对挫折与失败?



《跑步》教学设计

第一课时 障碍跑

教学目标

1. 掌握‘踏上式’等多种通过障碍的方法,发展在快速奔跑中克服障碍的能力。
2. 通过教学培养学生克服困难,勇往直前的精神。

教学过程

第一部分

1. 踏上式、跨步式的动作要领

①“踏上式”就是跑到障碍前单脚踏跳,另一条摆动腿迅速屈膝高抬,用单脚掌踏上障碍物,重心前移,踏跳脚向前迈步跨下,两臂自然摆动继续前进。

②“跨步式”:上体稍前倾,单腿踏跳,摆动腿大腿高抬向前跨步,身体腾空,跨过障碍物,踏跳腿同侧臂前摆,异侧臂后摆,摆动腿先落地,继续前进。

2. 教学重点

保持快速奔跑中能准确运用“踏上式”“跨步式”二种方法顺利通过障碍。



3. 教法建议

①根据初一学生的特点,把整个练习步骤方法设计到一个“送情报”的游戏中去。

设想在战场上的为解放军送情报、需要越过掩护体,需要越过战壕沟,这样来提高学生练习的积极性、趣味性。

②我们把30~40cm高的跳箱盖当成战场上的掩护体,教学生走3—5步单脚踏上,向前跨步跳下,左右脚交换做。

③鼓励学生送情报要快,因此,教学生由慢跑踏上,跨下,过渡到快速踏上,跨下,继续向前快速跑进。

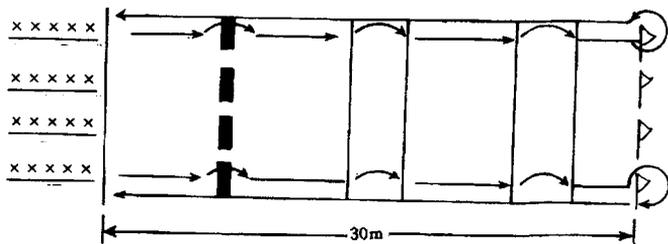
④按上述要求,继续踏过2—3个障碍物。

要求学生踏上障碍物迅速有力,两臂摆动积极主动。

⑤在地面上画1—2米宽的白线,把它当成“战壕沟”,教学生慢跑5—7步,单脚踏跳,摆动腿高抬跨过“战壕沟”,要求学生左右脚交换做。

⑥快速跑迅速用力踏跳跨过二条“战壕沟”,要求学生有腾空动作。

上述的教学方法使学生基本掌握“踏上式”、“跨步式”二种通过障碍的方法后,下面一个步骤就是用比赛的形式的方法,采用这二种方法跨越障碍看谁能把情报送得更快,这样一来,把本来可能疲劳的学生一下子又提高了他们的兴奋。





⑦接力比赛 把学生分成四个小组,如上图所示,看哪个队把情报送得最快。方法:第一个同学起跑后依次踏上体操凳并越过“跨步式”越过二条壕沟,并跑到插小红旗处绕过跑回来与第二个同学击掌,后面同学依次类推。谁先跑完者谁队获胜。

⑧整理放松 同样也可以接到上面的游戏,由于情报送得即时,敌人被俘了,学学敌人被打败的样子,把手高高举起,慢慢放下,学生在笑声中得到了心理和身体的放松。

〔提示〕

本教学设计是根据初一学生的心理、生理特点,把一个“送情报”的游戏,贯穿整个课堂中,这样学生在很兴奋、很积极的心理状态下,会认真、主动的参加练习,会较快地掌握“踏 upper 式”、“跨步式”两种通过障碍的运动,而后面的接力游戏不仅使学生在“乐”的过程中学会动作,而且培养了学生团结协作,积极向上,不怕困难的优良品质。

第二部分

1. 用“跨、钻、绕”等方法的动作要领

①“跨”过障碍 跑到障碍物前,用单脚起跳,另一腿屈膝前摆,从障碍物上跨过,腾起后身体保持平衡,越过障碍物后继续向前跑进。

②“钻”过障碍 跑到障碍物前,前腿迈一大步,身体重心降低,根据障碍物的高度,采高姿或低姿屈身钻过或侧身钻过。

③“绕”过障碍标志杆,当右脚靠近标志竿时,身体重心下降,左脚向标志竿方向跨一步身体向后转,由左边绕过标志竿,右脚向返回方向跨出,继续跑进。如从右边绕过标志竿,动作方向相反,也可用稍侧身直接绕竿的方法进行。

2. 教学重点

使学生掌握这三种基本技术,并保持较髙速度用“跨”“钻”“绕”



顺利通过障碍。

3. 教法建议

①原地练习蹬腿 摆动腿高抬。

②助跑三步做跨步练习。

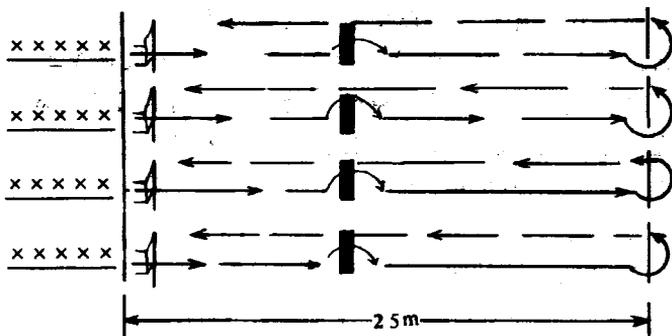
③助跑 7—8 步跨过 50 厘米高橡皮带。

④原地屈身和侧身练习。

⑤上一步高姿或低姿屈身钻过橡皮带。

⑥助跑 6—7 步钻过 50 厘米高的橡皮带。

⑦成体操队形散开站在排头的同学依次绕过这组的每一个同学到达排尾 后面同学依次进行绕过同学的练习。



⑧过障碍迎面接力 将人数分相等四个小组 第一个同学手持接力棒听到跑的信号后 立即完成钻栏架 跨过体操凳 再绕过标志杆 再跑回来把接力棒传给第二个同学 后面同学依次进行 看哪一组速度快。

〔提示〕

本次课主要掌握“跨”“钻”“绕”这三种方法通过障碍 教师可以根据初二学生好动的特点 采取各种不同的形式进行教学 使学生在“乐”的过程中更好地学好这三种跨越障碍的方法 最后接力比赛把



课堂气氛掀入高潮,学生团结协作,积极参与,增强了教学效果。值得注意的是,在钻过栏架时,因要降低身体重心,进行比赛时,不宜把栏架设在快速跑进的中间,一方面,在快速前进时突然停下来有违背运动生理学原理,二方面要注意安全。

第三部分

1. “过狭窄支撑面,蛇形跑”的动作要领

①过狭窄支撑面:快速前进时,跑直线,重心稳,借动手臂摆动维持身体平衡。

②蛇形跑:在标志杆之间依次绕杆跑进并折回,靠近标志杆时,身体要向标志杆侧倾,靠杆外边的脚用力蹬地,当跑到最后一根标志杆时,左(右)脚向标志杆正前方跨出,身体后转,右(左)脚迅速蹬地,在杆前侧身要快,两臂协调配合,右(左)脚向返回方向跨出跑进。

2. 教学重点

掌握过这两种障碍的技巧,培养学生超越障碍的能力。

3. 教法建议

①课前在地面画四条10厘米宽的直线,让学生分成四路纵队,在所画的直线上走过和跑过。

②从低平衡木或窄的体操凳上走过和跑过。

③从狭窄面过时,两臂张开保持平衡。

④沿画的直线做“之”字形跑,跑到终点后身体后转,侧身跨出跑回。

⑤在每条直线上放5个实心球,让学生绕实心球跑,跑到最后一个实心球时,按照要求转身跑回。

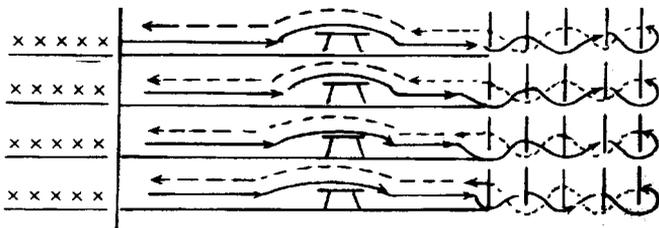
⑥把实心球换成标志杆,让学生练习绕杆与绕杆转体动作。

⑦接力比赛。如图

分成人数相等的四组,第一个学生起跑,跑过体操凳。再绕五根标志杆,再转身绕过五根标志杆,通过体操凳与第二个同学击掌,依



次进行,看哪一组速度最快。要求,跑过体操凳时掉下来,要重新上体操凳再跑,绕杆时不能触及碰倒。



〔提示〕

本次课的主要任务就是让学生在快速跑的过程中能够克服障碍,因此在教学设计中采用了从易到难的教学方法,使学生一步一步地掌握“过狭窄支撑面”和“蛇形跑”的基本技术,学生积极配合老师按质按量,认真体会并掌握动作要领。最后接力比赛把教学推向高潮,激发学生快速克服困难的潜力。

第四部分

1. “跨越低栏”的动作要领

跑至栏架前,起跨腿用力蹬地,摆动腿屈膝上摆,再向前伸小腿,身体前倾,同时,起跨腿上收,折叠,外展,提拉越过栏架,摆动腿前脚掌落地继续向前跑进。

2. 教学重点

摆动腿“屈”“摆”“伸”“压”,起跨腿“蹬”“收”“展”“拉”“跨”。

3. 教法建议

①确定摆动腿和起跨腿。

②原地做摆动腿练习。起跨腿支撑、摆动腿屈膝,伸腿,前倾下压。

③原地做起跨腿练习。摆动腿支撑,起跨腿放后,蹬地,折叠,大腿外展,提拉。



④行进间栏侧做摆动腿练习。

⑤行进间栏侧做起跨腿练习。

⑥助跑 5—7 步过栏练习。

⑦循环练习 :分组进行。

跨过低栏→前滚翻→蛇形跑→上举哑铃→跨过低栏→

〔提示〕

本次课主要任务是培养学生超越障碍的能力,过栏技术不宜要求过高,栏的高度尽量越低越好,老师根据学生的素质不同提出不同的要求,学生在练习时要注意摆动腿攻栏下压。起跨腿蹬、收、展、拉、跨等动作的连贯性,手臂摆动协调配合。最后的循环练习既巩固了过栏的基本技术,又加强了身体的全面素质练习。

第二课时 接力跑

教学目标

1. 学习并掌握接力传接棒的三种基本技术,提高快速跑的能力,发展学生灵巧、速度等身体素质。

2. 通过教学培养学生团结协作和集体主义精神。

教学过程

第一部分

1. 迎面接力传接棒的动作要领

迎面接力传接棒,右手拳式握住棒的上端,迎面交接棒时,将接力棒成“立棒式”交给同伴。

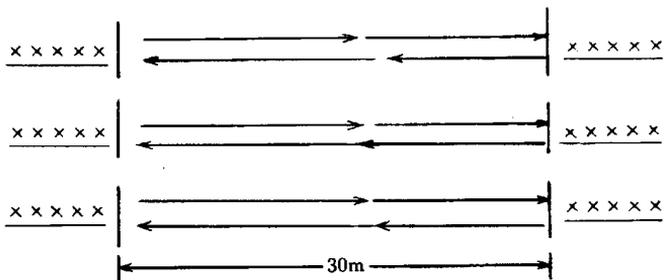
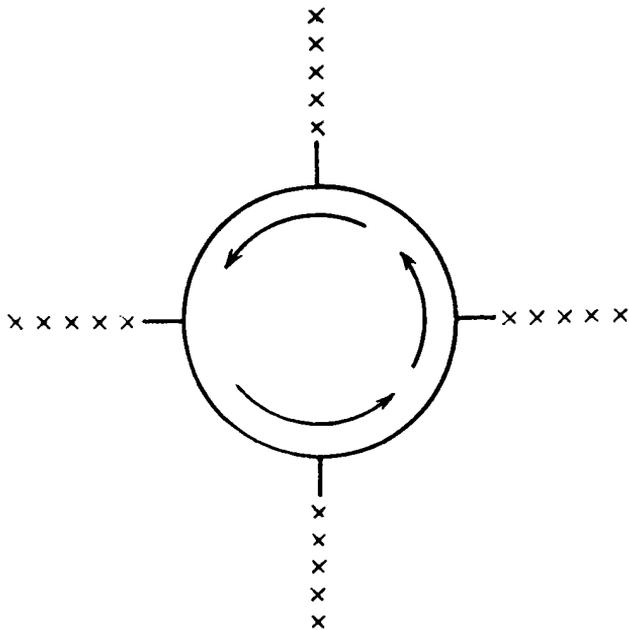
2. 教学重点

学会“立棒式”交接接力棒,培养学生集体荣誉感。



3. 教法建议

- ①原地两人一组对立站练习“立棒式”交接棒。
- ②分成四组相距 15 米对面站立,慢跑进行交接棒练习。
- ③分成四个小组队形如下图。第一个同学持棒绕圈跑一周,将棒传给第二个同学,后面依次进行。





④迎面接力比赛,将学生分成三个大组,每一大组分成二个小组,如图站好。第一个同学持棒起跑,到达对面终点时把接力棒传给自己同伴,再排到队伍后面,第二个同学接过接力棒后加速跑到对面把棒传给第三个同学,后面同学依此类推。

要求接棒时一定要用所学的“立棒式”,接棒前不得跨出起跑线,谁失棒谁拾起再进行比赛。

〔提示〕

迎面接力主要是提高学生快速跑的能力及灵巧性,老师在教学中除了用接力棒进行外,还可以用跳绳、搬篮球、排球、实心球等方式来教学,在教学过程中着重培养学生遵守纪律和规则,发扬团结合作的集体主义精神,建议在班级间、年级间开展竞赛,特别是适合于低年级的学生,也可以进行男女混合,使学生在很兴奋的过程中得到了锻炼,提高快速跑的能力,培养学生的竞争意识,为学习正式的接力跑打下一定的基础。

第二部分

1. 上挑式传接棒的动作要领

“上挑式”传接棒:接棒的手臂自然向后伸出,掌心向后,虎口张开朝下,传棒人将棒的前端由下向前上方送入接棒人的手中。

2. 教学重点

掌握接棒的手形,在快速跑的行进中完成“上挑式”传接棒。

3. 教法建议

①原地练习接棒的手形。

②成四列横队散开,前后相距一米左右,后排同学右手持棒,原地将棒用“上挑式”传给前排接棒人的左手,两人交换做。

③队形同上,在原地摆臂中进行传接练习。

④前后两列距离5—6米在慢跑中练习。

⑤逐步加快速度,在中速或快速跑中完成交接棒练习。



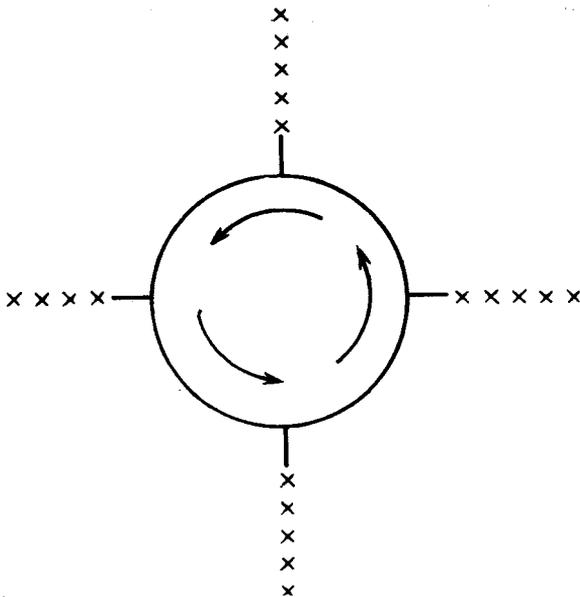
⑥圆周接力比赛,在直径15米的圆周上进行。如图,将参赛队员分成人数相等的四组,每个队员依次跑一圈,要求一定用“上挑式”交接棒。

⑦四人一组男女混合,分开都可以,进行100米接力比赛。要求每人跑25m,一定用“上挑式”交接棒,看哪一组成绩最好。

⑧素质练习。

前掷实心球,后抛实心球。

[提示]



接力跑是多人合作,交接接力棒,每人跑完一定距离的竞赛项目,本次课任务是使学生掌握手形,在快速行进中顺利地,及时地完成“上挑式”交接棒,通过接力跑的教学不仅可以发展学生身体素质和奔跑能力,还有利于体现和培养学生的集体的力量和团结合作的



集体主义精神。

第三部分

1. 下压式传接棒的动作要领

①“下压式”传接棒：接棒的手臂后伸，掌心向下，虎口张开朝后，拇指向内，其余四指并拢向外，传棒人将棒的前端由上向下压入接棒人手中。

②持棒起跑：采用蹲踞式起跑，持棒起跑者（即第一棒）应用右手握接力棒，其方法：用中指、无名指和小指握棒的末端，拇指和食指分开支撑地面，接力棒不得触白起跑线前的地面。

2. 教学重点

掌握“下压式”传接棒的手形，在快速跑的过程中顺利完成传接棒。

3. 教法建议

①成四列横队散开，前后相距一米左右，传棒人的右肩对着接棒人的左肩，轮流原地做传棒和接棒的练习。

②在慢跑中轮流作传棒和接棒的练习。

③成四列横队，前后相距5—6米，在中等速度跑进中做“下压式”传接棒。

④在跑道上快速跑进中练习传接棒。

⑤4人一组，每人跑15米，每一棒采用蹲踞式持棒起跑，4人轮流做第一棒起跑。

⑥4人一组进行教学比赛：每人各跑25米，第一棒采用“下压式”传给第二棒，第二棒采用“上挑式”传给第三棒，第三棒采用“下压式”传给第四棒。

⑦素质练习。

快速推举轻杠铃，立卧撑。

〔提示〕



接力跑是多人配合交接棒跑完一定距离的集体性径赛项目,因此教师在课堂上练习时,要注意交棒之间的配合、传棒人可在距离接棒人约一步时发出一声信号,接棒人听到信号后手臂后伸接棒,而且还要把“上挑式”和“下压式”交接棒的方法结合起来练习,这样才能更好的,更有效的在快速跑的情况下顺利完成交接棒,学生在练习时要一切行动听指挥,掌握好正确的交接棒技术,发展速度、灵敏素质、增强集体观念。

第三课时 耐久跑

教学目标

1. 学习耐久跑的基本技术,培养学生耐久跑的正确姿势。
2. 通过教学培养学生刻苦耐劳的精神。

教学过程

第一部分

1. 耐久跑中起跑、终点冲刺跑的动作要领

①站立式起跑 听到“各就位”口令时即站到起跑线后,有力的腿和异侧手臂在前,上体前倾,身体重心落于前腿,听到枪声或“跑”的口令时,两臂快速有力地前后摆动,两腿用力蹬地,使身体迅速向前冲出。

②终点冲刺 接近终点的几米时,身体逐渐前倾,摆臂加快而有力,加强腿的后蹬与前摆,最后一步加大前倾,挺胸式或者压肩式地冲过终点线。

2. 教学重点

站立式起跑中着重强调学生听到跑的信号时,两腿迅速蹬地,后蹬腿蹬地后迅速前摆,前腿蹬直,两臂用力摆动,使身体冲出去。



3. 教法建议

- ①教师示范讲解站立式起跑的动作要领。
- ②学生听口令,按动作要求站好,做起跑模仿练习。
- ③上体前倾,保持上体前倾姿势顺势跑 30 米。
- ④原地体会站立式起跑动作。
- ⑤反复做 2—30 米的起跑练习,体会站立式起跑和起跑后的加速。

⑥用站立式起跑两人一组的追逐跑 20—25 米告诉学生中长跑都是采用站立式起跑,它的特点是起跑时重心高、全身处在比较放松的状态,起跑时蹬腿有力,摆臂积极,便于起跑的加速和抢道。

⑦原地练习挺胸和压肩冲过终点线的模仿练习。

⑧慢跑 6—8 步身体前倾快到终点线时体会挺胸式和压肩式的撞线方法。

⑨过渡到快速跑重复上述动作。

⑩用站立式起跑,终点冲刺进行 4 人一组 30 米的比赛,看谁掌握动作最好,跑得最快。

告诉学生终点冲刺是中长跑(及耐久跑)在到达终点前的一段加速跑,这时运动员已处于疲劳状态,然而又是胜利的关键时刻,因此运动员应动员全部的力量,以顽强的意志向终点冲击。

〔提示〕

本次课教师应该使学生清楚知道站立式起跑的根本任务,就是摆脱静止状态,争取在较短的时间内发挥出预定的速度,这样,学生建立了正确的观念,便于进一步地掌握好学习的重点。而终点冲刺是决定胜利和名次的关键时刻,应鼓励学生克服疲劳,战胜困难。加大摆臂和后蹬,竭尽全力冲过终点线,争取最后胜利。

第二部分

1. 耐久跑的途中跑动作要领

途中跑时,上体稍前倾,用前脚掌或全脚掌着地、扒地、后蹬,大



腿前摆,步伐均匀,轻快,两臂屈肘在体侧自然摆动,呼吸要有节奏,一般是二步一呼,二步一吸,用鼻和半张开的嘴同时进行。

2. 教学重点

学会途中跑正确姿势,重点掌握后蹬、大腿前摆等基本技术,掌握正确的呼吸方法。强调学生跑时要放松自然。

3. 教学建议

①原地两脚前后开立摆臂练习。

②原地摆臂二次呼一次,摆臂二次吸一次体会跑时呼吸节奏。

③一条腿支撑,另一条腿练习蹬地,蹬地后屈膝前摆,两腿交换做。

④“开口螺旋”跑一次;“闭口螺旋”跑一次约4—5分钟,主要叫学生体会跑的动作和呼吸节奏。

⑤以小组为单位用中速跑40米×2组,中间休息5—6分钟。

⑥计时跑80米(女生),100米(男生)。

〔提示〕

本次课的任务是学会耐久跑的途中跑的基本技术,对于课堂中合理安排运动量,对跑的距离、速度、重复次数、间歇时间等应根据学生体质提出不同的要求,另外还可以采用多种形式的耐久跑,如变向、折回、追逐、利用学校环境,采用越野形式来提高学生跑的兴趣,鼓励学生坚持到底,培养学生克服困难的勇气。

第三部分

1. 耐久跑中弯道跑的动作要领

弯道跑时,身体适当地向内倾斜,以便克服离心力,摆臂时,右臂向前摆的幅度稍大。前摆应稍向内,左臂后摆幅度稍大,摆动腿前摆时,右膝前摆应稍向内扣,左膝前摆稍向外展,右脚用前脚掌内侧接地,左脚用前脚掌外侧着地。

2. 教学重点

使学生掌握弯道跑时身体左倾,右臂摆幅稍大,左脚掌外侧,右



脚内侧蹬地。

3. 教法建议

①原地摆臂练习,要求学生右臂向前摆幅稍大,身体向左倾斜。

②用左脚掌外侧,右脚掌内侧着地慢走练习。

③上述练习过渡到慢跑。

④上弯道跑道,由慢跑练习过渡到中速练习,体会摆臂,两脚蹬地用力。

⑤弯道追逐跑 50m,两人一组相距 1 米远,后面同学追赶前面同学。

⑥用中等速度跑完 400 米,体会途中跑,弯道跑的动作和呼吸节奏。

⑦领头跑,以小组为单位,成一路纵队绕场慢跑,最后的同学加速从外道跑到队伍前面领头,然后恢复慢跑,倒数第二人,第三人...依次进行。

⑧全程计时跑:100m(男),80m(女)。

〔提示〕

《耐久跑》教学可分二个课时完成,第一课时主要使学生掌握弯道跑的基本技术,改进和提高途中跑技术,第二课时教师应采用多种形式的计时跑,越野跑,分段跑等手段,加强跑的难度和强度,使学生在快速跑的过程中进行手臂和腿的配合,以及呼吸节奏的配合,使学生掌握耐久跑的正确姿势和节奏。耐久跑是一项比较艰苦的运动项目,需要有坚强的毅力才能坚持到底,这样自觉地培养了学生克服困难的勇气。



《跳高》教学设计

第一课时 跨越式跳高

教学目标

1. 学习跨越式跳高的基本技术,发展学生的跳跃能力。
2. 通过教学培养学生勇敢、果断和克服困难的品质。

教学过程

第一部分

1. 助跑起跳的动作要领

跨越式跳高用 6—8 步助跑,用离横竿较远的有力的脚起跳,起跳点距横竿垂直面的两个脚掌长,踏跳脚先以脚跟着地,很快过渡到全脚掌,迅速蹬离地面,同时摆动腿向前上方摆起,双臂上摆。

2. 教学重点

快速助跑,踏跳脚滚动蹬地时,髋、膝、踝三关节迅速蹬直。

3. 教法建议

- ① 确定助跑方向、与横竿成 $25^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 的直线助跑。
- ② 确定起跳腿和摆动腿。
- ③ 原地练习摆动腿直腿向上摆,手臂上举。
- ④ 原地练习起跳腿踏跳练习。要求学生体会蹬地时,髋、膝、踝三关节伸直,两臂上摆,动作连贯协调。



⑤上一步起跳,摆腿练习。

⑤两人一组,一个同学伸一只手高举(高度适当)掌心向下,另一个同学上步起跳,摆动腿脚尖触击同伴的手掌,互换练习。

⑦练习丈量步点,一般采用6—8步助跑,方法一,跑步法:从起跳点开始,沿助跑路线向相反的方向按预定的步数跑去,最后一步起跳脚落地点就是助跑的起跑点,方法二,走步法,走步的步数是助跑步数的两倍减二,助跑6步则 $6 \times 2 - 2 = 10$ 步,起跳点基本确定后,再从该点反复向起跳点方向助跑,跑准为止。

⑧助跑速度要快、自然、放松,助跑的倒数第二步最大,重心最低,最后一步要快稍小。

⑨在跳高架上架上橡皮带,学生全速助跑,起跳,越过橡皮带。

⑩素质练习。

单腿屈膝交换跳,俯卧撑,蹲跳起。

〔提示〕

本次课重点使学生基本掌握快速助跑与正确起跳相结合的基本技术,起跳是关键,因此,在教学中教师应着重抓住一个“跳”字,采用相应的练习方法,使学生完成学习任务。学生积极配合老师认真完成各种辅助练习,使起跳腿,摆动腿,手臂相互连贯,协调配合。另外,教学中还要注意学生下肢力量和柔韧素质的练习,还可以采用学生感兴趣的比赛方法,如摸高比赛,跳上跳箱等比赛,发展学生的全面素质。

第二部分

1. 过杆落地的动作要领

踏跳腿迅速蹬离地面,要求髋、膝、踝三关节充分蹬直,同时摆动腿向前上方摆起,两臂也随之屈肘上摆,当摆动腿越过横竿时,即向内转,踏跳腿屈膝高抬,小腿上摆,两腿相继过竿。

身体稍内旋,摆动腿屈膝缓冲先着地。



2. 教学重点

过竿落地与助跑踏跳协调配合。

3. 教法建议

①原地起跳摆腿练习。

②自己手握体操棒的一端,另一端着地,两腿依次从斜放的体操棒上越过。

③将标枪斜插地上,短距离助跑起跳后,越过斜放的竹竿。

④4—6步助跑起跳,注意用脚跟先着地很快过渡到前脚掌,用跨越式连续越过橡皮带。

⑤将男生横竿放在80厘米高度,女生放在60厘米高度,用全程助跑练习完成跨越式跳高动作。

⑥教师通过观察,把动作掌握得较好的同学,跳得较高的人集中到一组,逐渐升高高度进行练习。

⑦循环练习

跨越式跳高→举哑铃→前滚翻→俯卧撑→

〔提示〕

本次课的主要任务在使学生掌握过杆与落地技术的基础上,进一步让学生提高和巩固助跑、起跳、过竿、落地各个动作的连贯、协调配合。教师在教学中应提醒学生练习时,不要跑在横杆前就减速了,充分利用水平速度通过起跳分解水平速度为垂直速度,有了向上的速度,就有了高度,有了高度,那么摆动腿,起跳腿上摆高抬,身体稍向内旋,两腿就容易相继过竿。课的最后部分,可按学生的跳跃能力进行分组,这样,教学既可以照顾素质好的学生,又可以着重辅导素质差,对技术掌握得较慢的学生。



第二课时 俯卧式跳高

教学目标

1. 初步学会俯卧式跳高的基本技术, 进一步提高跨越式跳高的动作质量, 发展学生的跳跃能力。
2. 通过跳高教学和练习, 培养学生勇敢、顽强的优良品质。

教学过程

第一部分

1. 助跑与起跳的动作要领

①助跑: 步幅稳定、自然、加速。最后三步的节奏明显, 最后一步时重心降低, 上体稍后仰。

②起跳: 用靠近横竿的脚起跳, 当支撑点与身体重心垂直时, 摆动腿直腿向上摆, 两臂向上提, 起跳脚的踝、膝关节伸直。

2. 教学重点

最后三步助跑节奏明显, 起跳脚的踝、膝关节伸直。

3. 教学建议

①复习跨越式跳高。

②确定助跑方向, 因俯卧式跳高是靠近横杆的腿起跳, 故与跨越式助跑方向不同。助跑角度为 25° — 45° 。

③原地练习起跳、摆腿。

④上一步起跳、摆腿。

⑤上三步起跳、摆腿。此时要求学生三步节奏要好, 哒—哒哒, 最后一步降低重心, 两向上摆, 起跳腿脚先脚后跟着地, 再迅速过渡到全脚掌, 蹬离地面时, 膝、踝关节充分伸直。



⑥三步助跑起跳,摆动腿脚尖触击悬挂的物体。

⑦8—10步助跑,在跳高架横杆前面起跳。

⑧循环练习

助跑在横杆前起跳→前滚翻→助跑摸高→上举哑铃→

〔提示〕

俯卧式跳高按教材要求,本年级只作一般介绍和初步学习。故本次课主要任务是让学生初步学会助跑起跳的正确方法,因此教师在教学中,应注意增加跳跃的素质练习和改进跨越式跳高技术。纠正学生助跑向起跳过渡时减速,助跑时跑碎步,拉大步,节奏不明显,起跳腿蹬地不充分等错误动作。

第二部分

1. 过杆落地动作要领

①过竿动作:起跳腾空后。摆动腿摆至竿上时,与同侧臂顺势前伸并内旋,身体绕着纵轴转,在竿上成俯卧姿势,接着,摆动腿与同侧臂继续前伸内旋,头向下潜,起跳腿屈膝外翻同时做展伸的动作,使身体越过横竿。

②落地:身体俯卧过竿后,即以摆动腿同侧的肘、肩、背依次着地,顺势滚动缓冲。

2. 教学重点

竿上成俯卧姿势,摆动腿内旋,起跳腿屈膝处翻蹬伸,肘、肩、背依次着地。

3. 教法建议

①俯撑做起跳腿屈膝外翻的练习。

要求学生屈膝外翻时并带动骨盆翻转。

②上一步起跳,做俯卧式过竿地模仿练习。

③两步至四步助跑起跳后,身体绕纵轴旋转的练习。要求起跳时摆动腿向前向上摆起,然后与同侧手臂一起做前伸内旋动作,同时



起跳腿屈膝收起,使身体在空中绕纵轴旋转,用摆动腿落地。

④四至六步助跑起跳后,越过斜横杆。要求学生起跳后,正对助跑方向腾起。然后身体在杆上绕纵轴旋转,摆动腿要落在助跑路线的延线上,逐渐降低横杆高的一端,升高低的一端,使横杆成水平。

⑤四至六步助跑在80厘米高的跳箱前起跳,摆动腿上摆、内旋,在跳箱盖上成俯卧姿势,接着,头向下潜,起跳腿屈膝外展,蹬伸,落到体操垫上。

⑥四至六步助跑用俯卧式跳过平放的横竿高度从低慢慢上升。

⑦全程助跑俯卧式跳高。

⑧素质练习。

30米加速度,立卧撑,收腹跳。

〔提示〕

俯卧式跳高是一个技术比较复杂的项目,起跳是关键,过杆是难点,因此,老师在教学中要采用相应的教学手段来解决这二个关键技术。学生在练习过程中要注意助跑节奏,起跳蹬伸,体会竿上摆腿,内旋,外翻,伸展这一连贯性动作,故在教法⑤中采用了80厘米高的跳箱练习,来加强提高这一系列动作的质量,另外,还要把发展学生的身体素质和跳跃能力的练习结合起来,如沙坑内的单、双脚跳,收腹跳等。

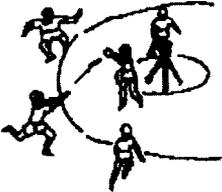


续表：

基本部分	<p>1. 学习蹲距式起跑技术 20'</p> <p>(1) 动作要领</p> <p>起跑技术包括“各就位”、“预备”、“鸣枪”(或“跑”)三个阶段。</p> <p>听到“各就位”口令后,做2~3次深呼吸,轻快地走到起跑器前,两手撑地,两脚依次踏在前、后起跑器的抵足板上,后膝跪地,两手放在紧靠起跑线后沿处,两臂伸直,肩与起跑线平行,两手间隔比肩稍宽,四指并拢和拇指成八字形支撑。颈部自然放松,两眼视前下方约40~50厘米处,注意听“预备”口令。</p>	20'	<p>组织教法</p> <p>1. 学习安装起跑器的方法。让学生按普通式起跑器安装的要求,进行练习。</p> <p>2. 学习“各就位”、“预备”技术。学生个人练习,体会起跑技术动作的要领。然后教师发令,学生成组进行练习。</p> <div data-bbox="640 495 824 581" style="text-align: center;"> </div> <p>3. 学习蹲距式起跑的完整技术。</p> <p>4. 纠正错误动作。</p> <p>5. 巡回指导。</p> <p>6. 学生示范。</p>
基本部分 30'	<p>(2) 易犯错误</p> <p>① 抢跑</p> <p>② “预备”姿势身体重心过分前移。竞赛时心理状态过于紧张,不能控制动作,手指和臂的力量差。</p> <p>③ 起跑“预备”姿势臀部抬起过高或太低</p> <p>④ 启动时前后两腿蹬、摆配合不协调、动作无力。</p>	10'	<p>纠正方法</p> <p>1. 适当调整起跑的“预备”姿势。</p> <p>2. 增强手指和臂的力量。</p> <p>3. 延长或缩短“预备”鸣枪的时间,养成听枪声起动的习惯。</p> <p>4. 通过思想工作,严格要求遵守比赛规则。</p> <p>5. 反复做后腿蹬离起路器屈膝前摆的辅助练习。</p>

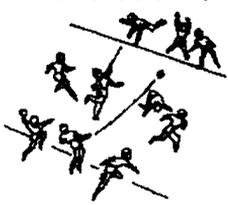


续表:

	<p>2. 游戏 炸碉堡</p> <p>目的</p> <p>提高投掷能力及灵活性准备</p> <p>标杆若干根,排球 2 个,在场地划 1 米和 8 米为直径的同心圆 2 个。用标杆分别在 2 个小圆内架起条件相等的“碉堡”2 个。</p> <p>规则</p> <p>1. 投掷者不得踏入大圆内,踏入者取消资格 2. 防守者不得踏入小圆内,踏入者取消资格(或两人守卫)</p> <p>3. 到 3 分钟时还未决定胜负为平局,重新更换守卫者。</p>		<p>[方法]将学生分成人数相等的两队,分别站在两个大圆外。每队派 3 人到另队圆内作“碉堡”的守卫者。</p> <p>当教师发出“开始”的口令后,站在圆外的人用排球向“碉堡”打击,守卫者千方百计将球挡住,不让球打着“碉堡”。攻打者可互相传球以调动守卫者,先打倒“碉堡”者为胜。然后再重新更换守卫者继续进行。采用 3 打 2 胜,也可 5 打 3 胜。</p> 
结束部分 8'	<p>1. 整队集合。</p> <p>2. 做全身放松练习。</p> <p>3. 总结本次课。</p> <p>4. 收还器材。</p>	5' 3'	<p>组织:四列横队</p> <p>要求:充分放松肢体。</p>
场地器材	<p>起跑器 4 副</p> <p>竹竿若干根</p>	心率曲线	
课后小结			

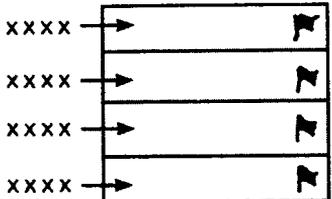


《短跑加速跑》教学设计

课的任务	1. 认知目标 使 90% 的学生初步理解短跑加速跑的动作技术方法。 2. 技能目标 使 85~90% 的学生初步掌握加速跑的技术动作。 3. 情感目标 培养学生不怕困难、积极进取的优良品质。 4. 负荷目标 预计练习密度 40% 左右,平均心率 130~135 次/分。			
课的部分	课的内容	时 间	强 度	组织教法与要求
准备部分 10'	1. 组织上课 体育委员整队,检查人数。 教师宣布本课内容、目的的要求。 学生自测 10 秒钟脉搏。 2. 准备活动 游戏 打野鸭子 目的 发展投掷、准确、闪躲、灵敏等能力。 准备 场地一块,排球 2~3 个 规则 (1)野鸭活动范围不得离开“湖泊区”。 (2)猎人不得进入“湖泊”之内射击。 (3)球出场外,猎人必须迅速捡回,时间计在比赛有效时间内。	× ▲	要求:快、静、齐,注意力集中。 [方法]将学生分为人数平均的两队,以猜拳方法决定谁先作“野鸭”或“猎人”。以半块场地为“湖泊”;“野鸭”在湖里;“猎人”在岸上,猎人手 中保持 2~3 个排球为子弹。(图)  教师鸣笛开始,猎人用球打“湖”内的野鸭,湖中的野鸭凡被击中者退出球场。规定时间内,两队交换。击中野鸭多者为胜。此游戏中的“湖泊”可改为圆形。可规定单位时间内打中野鸭数字的多少	



续表:

基本部分 35'	1. 学习加速跑动作技术	25	组织教法: 1. 讲解、示范完整动作。2. 用胶带牵引或两人配合完成蹬离起跑器练习。练习是在同伴的帮助下,根据'鸣枪'时蹬离起跑器的技术要求完成。
基本部分 10'	动作要领: 加速起跑后的跑是从后腿蹬离起跑器,到途中跑之间的一个跑段。其任务是充分利用向前的冲力,在较短距离内尽快地获得高速度。 起跑后的最初几步,两脚沿着两条相距不宽的直线前进的,随着跑速的加快,两脚着地点,就逐渐合拢到假定的一直线两侧。 2. 游戏 西瓜空中飞 目的:发展和提高反应、判断能力。 规则(1)持球学生不得走两步以上,不得运球。(2)抢断时不得有犯规动作。(3)每传接球一次,传球人高声喊出次数,以便大家知道传接球次数。(4)同队之间传接球超过10次,而球仍未被断去,可继续传球得分。	10'	3. 让学生按口令完成起跑、加速跑出50~60米。体会在加速跑后的2~3步自然跑转入途中跑。 4. 让学生按发令要求,完成起跑和起跑后加速跑练习。  [方法]在半块球场上,将学生分为两队,比赛以跳球开始,得球一方在同队学生之间连续传接球10次而不被抢则得1分。如传接球不到10次时而球被断走,则取消已传次数,抢到球的一方应在同队之间传接,争取得分。在规定时间内得分多的队为胜。



续表：

结束部分 5'	1. 各小组长带队到指定位置集合。 2. 做全身放松练习。 3. 总结本次课。 4. 收回器材,师生再见。	5'	组织教法： × ▲ 要求：全身充分放松。
场地器材	篮球 4 个 排球 4 个 空场地 2 块	心率 曲线	
课后小结			

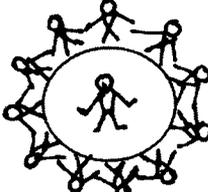


《100米途中跑》教学设计

课的任务	1. 认知目标 使 90% 的学生初步理解短跑技术动作。 2. 技能目标 使 85~90% 的学生掌握 100 米途中跑与冲刺跑。 3. 情感目标 培养学生克服困难、积极进取的优良品质。 4. 负荷目标 预计练习密度 42% , 平均心率 130~150 次/分。	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	1. 组织上课 (1) 体育委员整队 检查人数。 (2) 教师宣布本课内容、目的要求。 (3) 学生自测 10 秒钟心率。 2. 准备活动 游戏——盲人闯雷阵 教具 实心球若干个 规则 : 1. 不允许睁眼睛看。2. 不许出声或其他暗示。3. 碰球人不许继续前进 , 立即将球放回原处。	× ▲ 要求 快、静、齐 注意力集中。 方法 每人预先选择捷径通过一次 , 碰球为失败 , 看哪个能闯过雷阵。 要求 练习人注意开始的前后间隔 , 以免碰撞。



续表：

基本部分 35'	<p>1. 学习短跑途中跑技术</p> <p>动作要领： 途中跑是短跑全程中，距离最长，速度最快一段。其任务是继续发挥和保持高速度跑。摆动腿的膝关节，迅速有力地向前上方摆出，支撑腿在摆动腿积极前摆的配合下，快速有力地伸展髋、膝和踝关节，蹬离地面，形成支撑腿与摆动腿协调配合动作。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学习摆臂技术。原地成弓箭步前后摆臂练习。 2. 学习用前脚掌着地的富有弹性的慢跑。 3. 学习中等速度的反复跑 60~100 米。  <ol style="list-style-type: none"> 4. 学习加速跑 60~100 米。
基本部分	<p>着地缓冲动作：</p> <p>着地动作应是非常积极的，在途中跑时，头部正直，上体稍有前倾。两臂前后摆动要轻快有力。</p> <p>2. 游戏 看球做动作 教具：排球一个 要求：技术动作要规范化。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. 集体评议技术动作。 6. 表扬鼓励学生，发扬克服困难的精神。 <p>方法：同学们单排围成圆圈慢跑，前后保持适当间隔。跑动中要注视教师，当教师将球上抛时，大家立即做一步起跳扣球动作，而球举在头上时，同学原地做正面上手传球动作，球落地反弹时，做向前跨步垫球动作。</p>
结束部分 5'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各小组长带队到指定位置集合。 2. 做下肢放松练习。 3. 总结本次课。 4. 收还器材。 	<p>组织教法：</p>  <p>要求：全身充分放松伸展。</p>

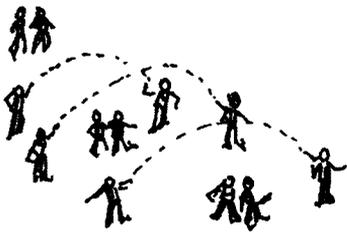


续表：

场地器材	实心球若干个 排球 4 个 蒙眼布 4 条	预计心率曲线	
课后小结			



《蹲距式跳远》教学设计

课的任务	<p>1. 认知目标 使 90% 的学生初步理解蹲距式跳远的动作方法。</p> <p>2. 技能目标 使 85~90% 的学生初步学会蹲距式跳远技术。</p> <p>3. 情感目标 培养学生刻苦学习、积极向上的优良品质。</p> <p>4. 负荷目标 预计练习密度 33% 左右, 平均心率 120~135 次分。</p>	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	<p>1. 组织上课</p> <p>(1) 体育委员整队 检查人数。</p> <p>(2) 教师宣布本次课内容、目的与要求</p> <p>(3) 学生自测 10 秒心率。</p> <p>2. 准备活动</p> <p>游戏 闯三关</p> <p>培养灵敏果断及目测力。</p> <p>准备</p> <p>长绳 3 根。</p> <p>规则</p> <p>(1) 摇绳人不得任意加快或减慢摇绳的速度。</p> <p>(2) 必须按照规定的间隙“闯关”。</p>	<p>组织 四列横队</p> <p>要求 快、静、齐 注意力集中。</p> <p>[方法] 学生每二人一组成二路纵队站立, 选出三对摇绳者, 保持一定间隔, 按同一节奏摇绳。</p> 



续表：

基本部分 35'	<p>1.学习蹲距式跳远技术动作要领</p> <p>蹲距式跳远时，“腾空步”的时间较长，摆动腿大腿抬得较高，膝关节的屈度大，两大腿之间的夹角也较大</p> <p>“腾空步”后，起跳腿逐渐向摆动腿靠拢，然后，两腿一起上举，使膝接近胸部。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.使学生对跳远技术有初步的了解 2.原地模仿起跳动作 3.高抬腿跑(或一般跑)结合起跳，起跳动作同上。 4.短、中距离助跑的“腾空步”练习。 5.短距离助跑，从踏跳板上踏跳，进行蹲距式练习。
基本部分	<p>蹲距式跳远空中动作口诀： 跳起保持“腾空步”， 屈折跳腿并前提。 抬伸双腿成蹲姿， 举臂前飞待落地。</p> <p>2.身体素质练习</p> <p>推小车</p> <p>目的 增强腰部和上肢力量。</p> <p>规则 推车的人要配合“车”的动作前进，不要用力在前推或者后拖拉。不许开玩笑，注意安全。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6.短距离助跑蹲距式跳远， 7.全程助跑蹲距式跳远。 <p>[方法]两个学生一组前后站立，后面的乙抬起甲的两腿，甲用两臂撑地，立在起点线上。</p> <p>教师鸣笛后，各组同时开始行进，乙推甲，甲用手代步，交替移动两手前进到终点。回到起点后，两人交换。可以做</p> 

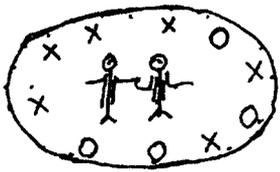


续表：

结束部分 5'	1.各小组长带队到指定位置集合。 2.做全身放松活动。 3.总结本次课的优缺点。 4.布置课下作业。 5.收还器材。	××××××× ××××××× ××××××× ××××××× ▲ 要求 充分伸展放松。	
场地器材	沙坑 2 个 长绳 3 根 铁锹 2 把 起跳板 2 个、跳板 2 个	预计心率曲线	
课后小结			



《耐久跑》教学设计

课的任务	1. 学习有节奏的慢跑和呼吸方法,体会中长跑途中跑技术。 2. 发展一般耐力。 3. 培养学生克服困难的精神,鼓舞学生以顽强的毅力完成动作。 4. 舞蹈练习陶冶可学生的情操,进行美育教育。	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	1. 组织上课 (1) 体育委员整队集合,检查人数。 (2) 教师宣布本课教学内容、目的及要求。 (3) 学生自测 10 秒钟脉搏。 2. 游戏:大鱼网 目的:培养协同一致的精神,发展灵活性。 规则(1)做“鱼”的学生不能跑出场外(2)“鱼”被围住就算被捉;“鱼”不可冲破网(3)“鱼”不能自行破裂,如破裂则“鱼”能自由出入。 3. 行进间体操	×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× ▲ 要求:快、静、齐;注意力集中。 游戏方法:开始时由组成“网”的学生用拉手去围捕“鱼”,被围住者便参加“网”手拉手围捕其他的“鱼”,把全部“鱼”捕完结束。  要求:动作伸展,充分活动开各关节



续表：

基本部分 35'	<p>1. 跑的专门性练习 小步跑 30 米 × 2 次 高抬腿 30 米 × 2 次 后蹬跑 30 米 × 2 次</p> <p>2. 学习中长跑技术 (1) 简介中长跑技术</p>	<p>教法 在跑道上进行, 动作要做到位</p> <p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解中长跑技术 2. 将优秀运动员的技术图片给学生展示。 3. 教师示范中长跑的技术, 跑 150 ~ 300 米 2 次
基本部分	<p>(2) 学习途中跑技术 中长跑的途中跑要点 (与短跑途中跑技术对比来讲) 跑动轻松自然, 步伐均匀, 动作幅度 (上体前倾角度, 摆动腿的动作与摆臂动作) 和后蹬力量比短跑较小。</p> <p>呼吸方法: 注意呼吸韵律和跑的动作协调配合。一般为跑二、三、步吸一次气, 再跑二、三步呼一气。呼吸时用半张着的嘴和鼻孔进行, 呼吸自然有节奏, 并达到适当的深度。注意呼气要充分, 给吸气准备好条件。</p> <p>(3) 舞蹈练习</p>	<p>组织教法:</p> <p>途中跑的技术教学, 以完整教学法为主。在全身动作协调的情况下, 让学生体会与掌握跑的技术和正确的呼吸方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以原地跑步的方式做呼吸韵律与跑的动作协调配合的示范。 2. 由站立式起跑开始, 由直道进入弯道。 3. 学生做练习, 体会呼吸韵律与跑的动作协调。 4. 匀速跑 60 ~ 100 米。 <p>要求 心情舒畅, 陶冶情操。</p>

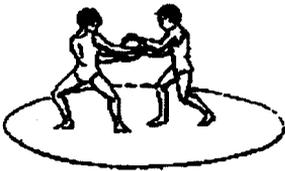


续表:

结束部分 5'	1.各小组长带队到指定的位置集合。 2.做放松舞蹈。 3.总结本次课,表扬鼓励为主。 4.值日生收还器材。	×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× ▲ 要求:充分放松全身。	
场地器材	田径场地一块 录音机一部	预计 心率 曲线	
课后小结			

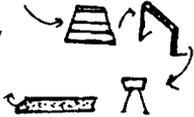


《障碍跑》教学设计

课的任务	<p>1. 认知目标 使 90% 学生理解障碍跑动作方法。</p> <p>2. 技能目标 使 85 ~ 90% 学生掌握障碍跑技术。</p> <p>3. 情感目标 培养学生克服困难、积极进取的优良品质。</p> <p>4. 负荷目标 预计练习密度 45% , 平均心率 135 ~ 150 次/分。</p>	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	<p>1. 组织上课</p> <p>① 体育委员整队 检查人数。</p> <p>② 教师宣布本次课教学内容、目的及要求。</p> <p>③ 学生自测 10 秒钟脉搏。</p> <p>2. 游戏 夺球战</p> <p>游戏目的 : 发展力量素质。培养勇敢、顽强的意志品质。</p>  <p>规则 : 发令后方可开始夺球。不能放开球拉人、推人, 或有意松开手、顺势绊倒对方。</p>	<p>× × × × × × × ×</p> <p>▲</p> <p>要求 : 快、静、齐 注意力集中。</p> <p>在场地上画两条相距 8 ~ 10 米的平行线, 中间画 5 ~ 10 个直径 2 米的圆圈, 每个圈内放一个球。将学生分成人数相等的两队, 成横队面对面站在两边线后。游戏开始每个圆圈内两队各站一人, 两人将球抱好</p> <p>教师发令后, 双方尽力把球夺到手中, 或把对方拉出圈外。先夺到球或把对方拉出圈的得 1 分。然后换另外两人参加比赛, 最后以积分多的队为胜。</p>



续表:

基本部分 35'	<p>1. 学习障碍跑</p> <p>(1) 障碍跑的意义:</p> <p>跨越障碍不仅可以锻炼身体,也是我人民解放军具备保卫祖国、冲锋陷阵的一项本领,要快速地越过障碍,就要掌握要领,学会这些要领,为今后学习跨栏打下了坚实基础。</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教师讲解障碍跑的意义;2. 学生注意观察,留心动作;3. 队形成上课。 
多元智能理论与新课程教学实践 基本部分	<p>(2) 边讲边示范:</p> <p>① 跨越障碍物的方法要领:大腿高抬,小腿前伸,上体稍向前,跨障碍时,手前摆,同侧腿提拉。</p> <p>② 钻过障碍的方法:障碍物的高度要能侧身钻过</p> <p>(3) 分组进行比赛 进行两次</p> <p>2. 集中注意力练习 报数比赛</p> <p>游戏目的:整齐、迅速报数,培养排队能力。培养学生遵守纪律,听从指挥的作风。</p> <p>游戏规则:必须教师的口令要求顺序报数,中间不得间隔。报错数的队员必须改正报数,下一位学生方可接下去报数。</p>	<p>设置障碍物的摆放:</p> <p>栏架——体操小垫子——栏架——旗竿</p> <p>说明:</p> <p>第一个栏架跨过去,跳过体操小垫子;钻过栏架,绕过旗竿——返回途径相反</p> <p>比赛要求:注意安全,遵守纪律。</p> <p>游戏方法:将学生分成二列或四列横队,当教师发出“连续报数!”或“1×报数!”的口令后,各列最后一名同学报数后立即举右手,以准确、无误、速度最快的列为胜队</p>

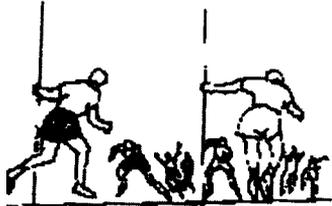


续表：

结束部分 5'	1.各小组长带队到指定的位置集合。 2.用舞蹈步做放松活动。 3.总结本次课,以表扬鼓励为主。 4.值日生收还器材。	×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× ▲ 要求:充分放松整理全身。	
场地器材	栏架 8 个 体操垫子 4 块 红旗 4 面 篮球 4 个	预计心率曲线	
课后小结			

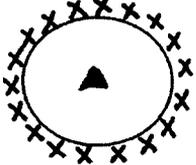


《肩肘倒立(女)》教学设计

课的任务	1. 认知目标 使 90% 的学生初步理解肩肘倒立的动作方法。 2. 技能目标 使 85 ~ 90% 的学生初步学会肩肘倒立技术。 3. 情感目标 培养学生克服困难、积极进取的优良品质。 4. 负荷目标 预计练习密度 30% 左右, 平均心率 120 ~ 130 次/分。	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 12'	1. 组织上课 ① 体育委员整队 ② 教师宣布内容、目的要求。 ③ 学生自测 10 秒钟脉搏。 2. 准备活动 扶竿比赛 目的 提高奔跑、急停起动力能。 准备 场地一块, 竹竿若干根。 规则 1. 竹竿不能倒地, 否则重做。 2. 学生必须与返回者击掌后才能起跑出发。	组织 四列横队 要求 快、静、齐 注意力集中。 [方法] 分为人数相等的若干组。每组先指定一人到返回处扶竿站立。听口令后开始比赛, 各组第一个人到达扶竿者处接替扶竿人, 扶竿人则迅速返回本队, 同下一个人击掌后到排尾。全队依次进行, 最先完成的队为胜。 



续表：

基本部分 33'	<p>1. 学习肩肘倒立</p> <p>动作要领：</p> <p>两腿伸直并腿坐，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面，然后上体滚动后倒，两腿上举，两臂压垫同时腿上屈肘内收，手撑腰的上部（拇指向腰，其余四指托背），迅速伸髋、挺腹，脚面绷直向上方蹬，成肩颈和上臂支撑地面的肩肘倒立姿势。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解并示范。 2. 上体向后倒时应滚动，两腿上举的同时，迅速伸髋，及时屈肘叉腰。 
基本部分	<p>保护与帮助：教师站在学生正前方，当其后倒上举腿时，两手握其小腿向上提，用一膝轻抵其腰部帮助伸髋。</p> <p>2. 游戏 喊号追人</p> <p>目的</p> <p>发展速度及反应能力。</p> <p>准备</p> <p>在空地上，划一直径为 10 米的圆圈。</p> <p>规则</p> <p>追逐者必须从圈外跑。没听到号者不得阻挡。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. 后倒举腿，两肘压垫，同时伸髋，可在上方设标志物，让学生用脚尖碰 4. 在帮助下完成。 5. 独立做动作。 6. 学生示范，集体评议。 <p>[方法] 学生站在成圆圈，从排头开始 1~4 向后报数，要求每人记住自己的号数。游戏开始，每人按规定方向沿圆圈慢跑，在跑步中听到教师喊“某”号时，该号数的人立即离队从队外沿圆圈向前疾跑去追赶前边的同号人。在跑回原位之前以手触及前面同号者得 1 分。</p> 



续表:

结束部分 5'	1.各小组长带队到指定的位置集合。 2.做全身放松活动练习。 3.总结本次课的优缺点。 4.布置课下作业。 5.收还器材。	组织教法: ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× ▲ 要求:充分放松全身。
场地器材	海绵垫子 10 块 竹竿若干根 空场地一块	预计心率曲线
课后小结		

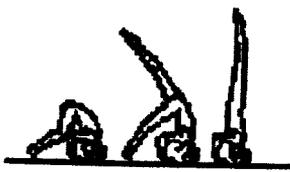
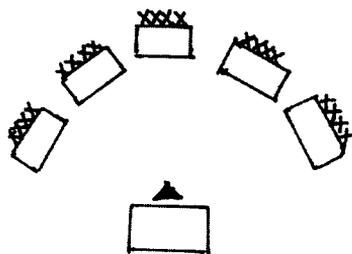


《头手倒立》教学设计

课的任务	<p>1. 认知目标 使 90% 的学生初步理解头手倒立动作方法。</p> <p>2. 技能目标 使 85 ~ 90% 的学生初步学会头手倒立动作。</p> <p>3. 情感目标 培养学生勇敢果断的优良品质。</p> <p>4. 负荷目标 预计练习密度 35% ,平均心率 120 ~ 130 左右次/分。</p>	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 12'	<p>1. 组织上课</p> <p>(1) 体育委员整队 检查人数。</p> <p>(2) 教师宣布本课的内容、目的要求。</p> <p>(3) 学生自测 10 秒钟心率。</p> <p>2. 准备活动 : 头上跨下传球</p> <p>目的 : 发展腰部力量和灵敏性 , 培养学生相互协作的能力。</p> <p>规则 : 1) 传球时 , 要由头上 , 跨下依次手递手地进行 , 不得抛掷球或隔人传球。2) 球若落地 , 应由持球人在原地拾起继续按规定的方法传递球。</p>	<p>组织 : 四列横队</p> <p>要求 : 快、静、齐 , 注意力集中。</p> <p>[方法] 将学生分成人数相等的两路纵队。排头手拿一个球 , 队员前后保持适当距离 , 两脚左右分开 ; 教师发令后 , 各队排头将球从头上向后传递 , 依次由头上 , 跨下传球到排尾。排尾队员得球后 , 持球跑到排头前用同样方法传递球 , 依次进行。直到原排头持球举起为止。最后 , 以先传完并举起球的队为胜。</p>



续表:

<p>基本部分 33'</p>	<p>1. 学习头手倒立动作 动作要领: 蹲撑,两手和前额(成等腰三角形)撑地,提臀,接近垂直部位时,一腿上举,另一脚蹬地,两腿并拢、展髋,身体挺直,体重均匀地落在两臂和前额上</p> 	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通过示范,讲解,使学生对完整动作有清楚的理解。 2. 让学生做靠墙的头手倒立:一脚上举,成头手倒立的动作。 3. 同样保护与帮助下完成。 4. 选出比较典型的学生做示范。 
<p>基本部分</p>	<p>另一种做法: 两脚轻轻蹬离地面,举臀、屈腿,成屈腿头手倒立(身体站稳后)两腿再伸直上举。</p> <p>2. 游戏 蛇战 目的:发展灵敏素质。 准备:根据学生的人数,平均分成几个组,使每组在5~10人之间。规则:被抓尾巴时,则淘汰出局。蛇腰脱节时,排头抓到另一组排尾无效。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. 学生选择两种方法试做。 6. 加强保护与帮助。 <p>[方法] 每组站成一排,后面的人抱住前面人的腰组成一个整体。游戏开始的命令下达后,各组之间相互混战,如有一组排头抓到另一组蛇尾时,被抓到的一组立刻淘汰出局。最后,没有被抓到尾巴的一组,即是优胜者。</p>

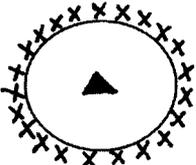


续表：

结 束 部 分 5'	1.各小组长带队到指定位置集合。 2.做全身放松活动。 3.总结本课的优缺点。 4.布置课下作业。 5.收还器材,师生再见。	组织教法：  要求 身体充分自然放松。	
场 地 器 材	体操垫子 10 副 篮球 4 个	预 计 心 率 曲 线	
课 后 小 结			



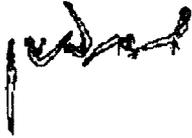
《单杠翻上》教学设计

课的任务	1. 认知目标 使 90% 的学生初步理解单杠翻上的动作方法。 2. 技能目标 使 85 ~ 90% 的学生初步学会翻上技术。 3. 情感目标 培养学生克服困难、积极上进的优良品质。 4. 负荷目标 预计练习密度 33% 左右, 平均心率 120 ~ 135 次分。	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	1. 组织上课 (1) 体育委员整队 检查人数。 (2) 教师宣布内容、目的要求。 (3) 学生自测 10 秒钟脉搏。 2. 准备活动 游戏 你抓我救 目的 发展速度、灵敏和力量。 准备 15 ~ 20 米正方形场地一块。 规则 追逐者用手拍到即为抓到。 禁区内的人不得自行离开。	组织 四列横队 要求 快、静、齐 注意力集中。 [方法] 选出学生的 1/3 做追逐者, 其余做被追逐者, 在场内地, 划 1.5 米为直径的圆圈为禁区。开始后, 追逐者将抓到的被追逐者送到禁区。没被抓到的被追逐者可以设法避开追逐者去营救禁区里的人, 以手拍着即可。 



续表：

多元智能理论与新课程教学实践

基 本 部 分 35'	<p>1. 学习单杠翻上技术动作 动作要领： 两手与肩同宽正握低单杠，蹬地腿向前迈一步，同时两臂弯曲，使胸部靠近杠子，另一腿从后向前上摆腿，同时蹬地腿与摆动腿并拢，两腿继续向上、后方摆过杠，两臂保持弯曲，直到小腹贴杠两腿下落，抬头、挺身、翻腕成支撑。</p> 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解示范 2. 在低单杠前一步远处放一跳箱或再稍高一些，使学生蹬地腿踏在上面，另一腿向后上摆脚，蹬地腿用力蹬箱，翻上成支撑。 3. 在教师保护、帮助下完成。
基 本 部 分	<p>2. 游戏：单杠前翻下接力 游戏目的：发展灵敏素质和动作速度，提高单杠前翻下技能。 游戏准备：并排单杠两副，单杠下面各放一块垫子，正对单杠两边10米处各画一条起跑线。 游戏规则：(1)发令前不得越过起跑线；(2)游戏者必须按照动作要求做；(3)接力者必须被拍手后才能跑出。</p>	<p>游戏方法：将游戏者分成人数相等的两队，每队再分成甲乙两组，每队两组各在两边起跑线后成一路纵队面对站立。游戏开始，组织者发出开始的信号，各队甲组第一个人迅速跑向单杠做“跳上支撑前翻下”的动作，再跑向本队乙组，拍乙组第一个人的手后，站到乙组队尾。乙组第一个人被拍手后，与甲组第一个人同法跑至对面，拍对面甲组第二个人的手后，站在本队甲组队尾。游戏依次进行，直至最后一个人做完，以先做完的队为胜。</p>

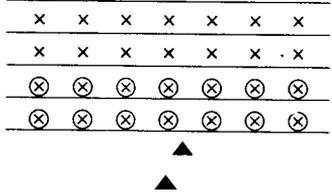


续表：

结束部分 5'	1.各小组长带队到指定位置集合。 2.做下肢放松活动。 3.总结本次课的优缺点。 4.布置课下作业。 5.收还器材。	组织教法： ×××××× ×××××× ×××××× ×××××× ▲ 要求：充分伸展放松。
场地器材	单杠4副 体操垫子4~6副 正方形场地一块	预计心率曲线
课后小结		

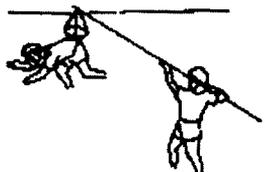


《杠端跳起成分腿坐——分腿前进》 教学设计

课的任务	1. 认知目标 使 90% 学生初步理解双杠跳起分腿坐动作方法。 2. 技能目标 使 85~90% 的学生学会双杠位跳起分腿坐——分腿前进动作。 3. 情感目标 培养学生克服困难、积极向上的优良品质。 4. 负荷目标 预计练习密度 32% ,平均心率 120~135 次/分。	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	1. 组织上课 (1) 体育委员整队检查人数 (2) 教师宣布本课内容、目的 (3) 学会目测 10 秒钟脉搏。 2. 准备活动 钻跳赛 目的 发展灵敏性和弹跳力 准备 空场地一块 规则 :1) 教师鸣笛开始 ,不能先行起动。2) 障碍之间距离不得大于 2 米以上。3) 必须依次序先后跳、钻、不得绕过。	组织 四列横队 要求 快、静、齐 ;注意力集中。  <p>[方法] 人数相等的两路纵队 站在端线外 ,各队第一人进入场内两腿分立 ,弓背弯腰 ,双手扶膝站稳 ,第二人以双手按第一人背作分腿腾跃后 ,前跨一步 ,做与第一人相同的姿势 ,第三人从第一人背上作分腿腾跃后 ,再从第二人腿下钻过 ,并前跨一步与第一、二人作同样姿势。以下第四、五人…… 同样作跳跃、钻过动作连续进行 ,先完成者为胜。</p>

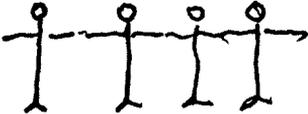


续表:

基本部分 35'	<p>1. 学习双杠杠端跳起分腿坐 动作要领:杠端侧立,跳起成支撑,两腿前举,超过杠面两腿左右分开,以大腿后部分别坐在两杠上,然后两手推杠,上体向前上方挺起,展髋,两脚下压,成骑坐姿势。前进时,体前握杠两腿后摆伸髋,挺身前倾,接着并腿成支撑前摆。</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解、示范 2. 跳上支撑摆动 3. 在保护帮助下完成动作。 <p>要求:1)动作连贯,两腿伸直。 2)要有良好的体操意识。</p> 
基本部分	<p>接上动练习,连续做分腿前进,至杠远端。</p> <p>2. 游戏: 钓鱼</p> <p>目的 发展灵敏性。</p> <p>准备 2米长的竹竿一根,30厘米长的篮网一个,篮口应用藤圈撑成圆形,并且略大于学生头部。在场地上划一个直径为10米的圆圈。</p> <p>规则</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 扮作小鱼的学生不得跑出圆圈。 2. 扮作渔翁的学生,可以在圆圈内走动“钓鱼”,但不得用竹竿碰到学生。 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 学生练习,教师巡回辅导。 5. 做得好的学生进行示范,教师表扬鼓励。 <p>[方法]让学生扮作小鱼,分别站在圆圈内。挑选一名较灵活的学生做“渔翁”,“渔翁”手拿一端吊有篮网的竹竿一根,站在圆心处,使篮网的开口朝下。(图)游戏开始,教师发令后,“小鱼”在圆圈内自由活动,“渔翁”用篮网向学生的头上套去。这时“小鱼”要尽量躲开篮网,套中头部者,就算被钓中,被钓中的学生暂时站到圆圈外。当钓到规定数目的“小鱼”时,游戏暂停,同时调换“渔翁”,游戏重新开始。</p> 



续表：

结束部分 5'	<ol style="list-style-type: none"> 1.各小组长带队到指定的位置集合。 2.做放松全身理想。 3.总结本次课的优缺点。 4.收还器材。 	<p>组织教法：</p>  <p>要求 充分伸展放松全身。</p>	
场地器材	竹竿 4 根 大网兜 2 个 双杠 8 副 ,体操垫子若干	预计心率曲线	
课后小结			

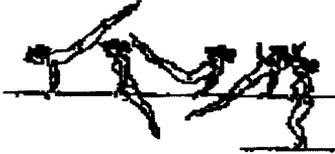
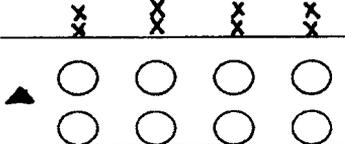


《双杠相互追逐跑》教学设计

课的任务	<ol style="list-style-type: none">1. 认知目标 使 90% 的学生初步理解双杠越杠的动作方法。2. 技能目标 使 85~90% 的学生初步学会双杠越杠动作。3. 情感目标 培养学生克服困难、积极进取的优良品质。4. 负荷目标 预计练习密度 33% 左右,平均心率 120~130 次/分。	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	<ol style="list-style-type: none">1. 组织上课 (1) 体育委员整队点名,检查人数。 (2) 教师宣布本次课教学内容、目的及要求。 (3) 学生自测 10 秒钟脉搏。2. 游戏 蛇形跑 规则:1. 叫某数时,该同学不得向前跑动。2. 不可变速,不许超越前者。3. 止步站立者,不得故意阻挡跑者。4. 起动和止步都需要快,保持间隔。	<p>组织 四列横队</p> <p>要求 快、静、齐 注意力集中。</p> <p>方法 全班站成圆圈,按 1~2 报数逆时针慢跑。</p> <p>当教师喊“1”时,所有 1 数原地站立,“2”数同学绕“1”做 S 蛇形跑。同理,喊“2”时;“1”做蛇形跑</p> <p>要求 注意听信号,起动和止步都需要快,保持间隔。</p>



续表：

基本部分 35'	<p>1. 双杠杠端跳起支撑前摆下, 互相追逐</p> <p>二人对面分别侧立于杠的两端, 双手握好杠, 听到信号, 同时跳上支撑迅速举腿越过杠, 落地迅速沿左(右)杠向另一端跑去, 侧立杠端重做, 互相追逐, 直到追上为胜。</p> <p>目的: 发展肢体力量, 提高动作的协调性和支撑摆越过障碍的能力, 培养勇敢果断的意志品质。</p>	<p>方法 把学生分成人数相等的两队, 成横队分别站在双杠两侧, 排头站在杠两端做好准备。开始口令后, 两拍头马上做跳上支撑摆腿向右侧跳下, 再跑到另一端做同样的动作, 按逆时针方向绕杠互相追逐, 三圈内追上对方得1分, 依次类推, 得分多者为优胜队。</p>  <p>要求: 讲清规则、注意安全</p>
基本部分	<p>准备: 双杠一副, 在双杠下铺上垫子。</p> <p>规则 (1) 必须按逆时针方向追逐 (2) 追者拍到前者身体任何部位, 都可得分。</p> <p>2. 游戏 换球接力</p> <p>目的: 提高速度和灵活性。</p> <p>准备: 划一条线做起跑线, 在线的正前方, 每隔6~8米划一圆圈, 每组2~3个, 划若干组。</p> <p>规 则</p> <p>球必须放定在小圆内, 如果滚出应重新放好。中途掉球, 捡起来继续比赛。</p>	<p>1. 讲解;</p> <p>2. 做一次后, 进行简单的评议;</p> <p>3. 以鼓励为主。</p> <p>[方法] 把学生分成4~5人一组, 成纵队站在起跑线后, 每组第一个人的前脚踏在起跑线上并拿三个小球作好比赛准备。鸣笛后每组第一个人前跑并把3个球依次摆进小圆圈内, 跑回起跑龙套线。由第二个人接力跑, 把3个球拿回交第三个人去放, 直到全组完成。先完成的组为获胜。</p> 



续表：

结束部分 5'	1.各小组长带队到指定的位置集合。 2.做全身的放松整理活动。 3.总结评议本节课。 4.布置课下作业。 5.值日生收还器材。	组织： ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ▲ 要求 充分放松伸展全身。	
场地器材	排球 12 个 空场地 2 块	预计 心率 曲线	
课后小结			

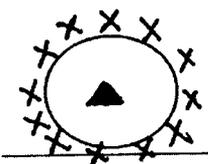
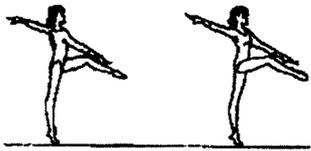


《韵律操》教学设计

课的任务	<p>1. 认知目标 使 90% 学生理解韵律操动作方法。</p> <p>2. 技能目标 使 85% 学生学会韵律操动作。</p> <p>3. 情感目标 培养学生欣赏美、创造美 积极向上的品质。</p> <p>4. 负荷目标 预计练习密度 34% 左右 ,平均心率 110 ~ 120 次/分。</p>	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	<p>1. 组织上课</p> <p>(1) 体育委员整队 检查人数。</p> <p>(2) 教师宣布本次课教学内容、目的及要求。</p> <p>(3) 学生自测 10 秒钟脉搏。</p> <p>2. 游戏 按口令摆动作</p> <p>目的 :发展学生肩、肘关节的灵活性和反应能力。</p> <p>规则 :报数的口令要短促、清楚。</p>	<p>× × × × × × × ×</p> <p>▲</p> <p>要求 快、静、齐 ;注意力集中。</p> <p>游戏方法 游戏开始前 ,规定动作是 :一位 ,做两臂屈肘扶头动作 ;二位 ,做两臂肩侧屈 ;三位 ,做两臂胸前交叉 ;四位 ,做两手叉腰。教师随意报出一至四之间的数字 ,看谁做的即快又好。</p>

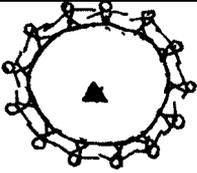


续表:

基本部分 35'	1. 复习 韵律操基本步伐和跳步 (1) 足尖步 (2) 滚动步 (3) 跳步 (4) 踏跳步 (5) 交换腿跳 (6) 前摆转体跳 (7) 转体	组织教法: 1. 教师示范一次; 2. 教师领做; 3. 每个动作均喊二个八拍; 4. 跟音乐做。 要求:  动作伸展大方, 挺胸抬头, 有美感。
基本部分	2. 学习少年韵律操腿部动作  1. 直膝后举腿 2. 屈膝前举腿  1 2 3. 素质练习: (1) 持轻器械做各种肩关节活动 (2) 体侧屈、体前屈、体后屈、腰绕环 (3) 各种方式的压腿、摆腿、踢腿、横叉、纵叉	组织教法: 1. 教师示范并讲解; 2. 学生模仿练习; 3. 找镜子练习, 注意动作姿态; 4. 学生示范, 集体评议; 5. 听口令做二八呼。 要求: 身体舒展, 挺胸抬头, 有节奏感; 面部表情良好。 组织形式: 四列横队站立 各动动作一个八拍。 要求: 充分伸展, 拉伸肩、腰、腿



续表：

结束部分 5'	<ol style="list-style-type: none"> 1.各小组长带队到指定的位置集合。 2.做放松活动。 3.总结本次课。 4.值日生收还器材。 	 <p>要求 身体充分伸展放松。</p>	
场地器材	<p>体操棒若干 录音机一部</p>	<p>预计心率曲线</p>	
课后小结			

多元智能理论与新课程教学实践



《武术基本功》教学设计

课的任务	<p>1. 认知目标 使 90% 学生理解武术基本功动作组合的方法。</p> <p>2. 技能目标 使 85 ~ 90% 的学生学会武术基本功动作组合。</p> <p>3. 情感目标 培养学生克服困难、积极进取的优良品质。</p> <p>4. 负荷目标 预计练习密度 35% 左右, 平均心率 125 ~ 140 次/分。</p>	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	<p>1. 组织上课</p> <p>(1) 体育委员带队到指定位置集合。</p> <p>(2) 教师宣布本次课教学内容、目的及要求。</p> <p>(3) 学生自测 10 秒钟脉搏。</p> <p>2. 游戏 圆形曲线跑</p> <p>目的 提高奔跑能力。</p> <p>准备 学生手拉手成圆圈</p> <p>规则 (1) 障碍物 应站在圆圈上。 (2) 曲线跑者应按要求做各种练习。</p>	<p>× × × × × × × ×</p> <p>▲</p> <p>要求 快、静、齐 注意力集中。</p> <p>[方法] 学生用一、二报数的办法分成甲乙两组轮流做“障碍物”和做曲线跑。按规定的圈数和要求做各种练习, 以时间最少跑回原位的组为胜。两组交替做练习, 可根据情况不断变换方法增减难度。(见图)</p> 



续表：

基本部分 35'	<p>1. 学习武术基本功练习</p> <p>摆拳 并步站立。两手成掌,同时从右、向上,经头向左侧平举成立掌,右臂屈时,右掌附于左臂时内侧,上体微向左转,眼看左掌。</p> <p>撩拳 预备势:弓步双分掌,右腿弯曲,左腿蹬直。右腿蹬直,左腿弯曲,上体左转成左弓步;左掌变勾向左、向后、直臂划平弧成反勾置于体后;右臂内旋,由后向下,沿右腿向左腿前上方撩起,掌心斜向前上方,高与腰平,眼看前方。</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集体统一练习; 2. 教师的示范位置要合适; 3. 练习每动动作要有力度。 <p>[要点] 两臂划圆,至左侧时坐腕立掌,摆臂时两肩放松,身体随之微转。</p> <p>[要点] 双手摆动协调,与头和躯干动作协调一致。</p>
基本部分	<p>穿掌 预备势:开步站立,成双摆掌。右手成掌,自左向右、向上,经头向右划弧劈掌,使掌指向上,小指侧向右,与眉同高;左手变掌收于左腰间;上体右转45度,右手收至腰间,掌心朝上,左手自腰间向下、向后、向上,经头向右下盖按,屈腕横掌于右肩内侧,手心斜向前下;右手自腰间向左手背上穿出,手心朝上,同时提左膝,上体左转45度,目视右手。</p> <p>架拳</p>	<p>[要点] 一劈、二按、三穿、节奏明显、上体随之转动。</p>  <p>[要点] 上架时拧臂(内旋)屈肘,上体尽量扭转。</p>  <p>要求 按照动作要求做。</p>



续表:

	<p>预备势:并步站立。左脚向左前方迈进一步成左弓步;左臂屈时使小臂内旋,掌心向上,屈时置于左上方架掌,同时前冲右拳,上体向左扭转,目视右拳</p> <p>2. 身体素质练习:</p> <p>1. 立卧撑 30×2 组;</p> <p>2. 马步站桩 1 分钟×2 组。</p>		
<p>结束部分 5'</p>	<p>1. 各小组长带队到指定的位置集合。</p> <p>2. 做放松舞蹈练习。</p> <p>3. 总结本次课的优缺点,表扬鼓励为主。</p> <p>4. 值日生收回器材。</p>	 <p>要求:充分伸展放松全身。</p>	
<p>场地器材</p>	<p>平坦的空场地一块</p>	<p>预计心率曲线</p>	
<p>课后小结</p>			

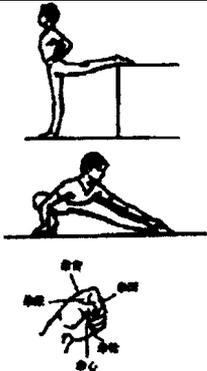


《少年拳(第二套)1~5动》教学设计

课的任务	<p>1. 认知目标 使 90% 的学生初步理解少年拳(第二套)1~5 动动作方法。</p> <p>2. 技能目标 使 85~90% 学生学会少年拳(第二套)1~5 动动作。</p> <p>3. 情感目标 培养学生吃苦耐劳、积极进取的优良品质。</p> <p>4. 负荷目标 预计练习密度 30% 左右,平均心率 120~125 次/分。</p>	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	<p>1. 组织上课</p> <p>(1) 体育委员整队 检查人数。</p> <p>(2) 教师宣布本课的内容、目的及要求。</p> <p>(3) 学生自测 10 秒钟脉搏。</p> <p>2. 游戏 拍背</p> <p>目的 发展反应及移动能力。</p> <p>准备 排球场一块。</p> <p>规则 拍中背部以外部位无效。</p>	<p>× × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求 快、静、齐 注意力集中。</p> <p>[方法] 两人一组,分散在球场上。教师鸣笛后,小组内互相闪躲追拍,以单手拍击对方的背部,同时不让别人拍中自己为目的。每拍中别人的背部一次者得 1 分,在规定时间内得分多者为胜。</p> <div style="text-align: center;">  </div>



续表:

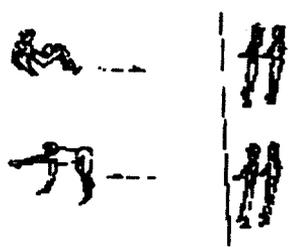
基本部分 35'	<p>1. 武术基本功</p> <p>(1) 后压腿</p> <p>(2) 仆步压腿</p> <p>(3) 马步、弓步、歇步</p> <p>弓步:前腿屈膝半蹲,大腿接近水平,膝盖向前与脚尖垂直,后腿挺膝伸直,脚尖内扣,两脚全掌着地。</p> <p>马步:两脚平行开立大于肩宽,两腿屈膝半蹲,大腿屈平。</p> <p>(4) 拳、掌、勾</p>	
基本部分	<p>2. 学习少年拳动作</p> <p>动作要领:</p> <p>(1) 抡臂砸拳——转体、绕环、抡臂的动作要协调一致,抡臂时臂部要直,成立圆,砸拳与震脚要同时,声音要响亮。</p> <p>(2) 望月平衡——抖腕、转头、提腿的动作要同时,平衡要稳。</p> <p>(3) 跃步冲拳——跃步要远,落地要轻稳,越步时两手的动作要自然相随。</p> <p>(4) 弹腿冲拳——弹腿时支撑腿可以微屈,脚面踮直,力达于脚尖。</p> <p>(5) 马步横打——横打与转体动作要协调一致,并要借转体拧腰发力。</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范 2. 学生模仿动作练习 3. 一动一动练习 4. 领做动作 5. 巡回纠正动作 6. 找出好的学生领做 7. 在统一口令下练习完整动作 8. 自我练习,温习动作 <p>要求: 1. 教师的示范位置和观察的角度。</p> <p>2. 学生练习时要有精神。</p>



结束部分 5'	1. 各小组长带队到指定的位置集合。 2. 做深呼吸放松。 3. 总结本次课的优缺点。 4. 值日生收还器材。 组织教法 四列横队 要求 充分伸展放松全身。		
场地器材	排球场一块	心率曲线	
课后小结			



《少年拳(第二套)6~10动》教学设计

课的任务	1. 认知目标 使 90% 学生初步理解少年拳(第二套)6~10 动动作方法。 2. 技能目标 使 85~90 学生初步学会少年拳(第二套)6~10 动动作。 3. 情感目标 培养学生刻苦练习、积极向上的优良品质。 4. 负荷目标 预计练习密度 33% 左右,平均心率 120~125 次/分。	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	1. 组织上课 (1) 体育委员整队 检查人数。 (2) 教师宣布本课内容、目的及要求。 (3) 学生自测 10 秒中脉搏。 2. 游戏:异姿运球接力 目的:发展肌肉力量提高兴奋性。 准备:实心球三个,小旗三面。 规则:出发前必须由俯撑夹球开始。球从哪里掉下应从哪里拣起。	××××××××× ××××××××× ××××××××× ××××××××× ▲ 要求:快、静、齐 注意力集中。 [方法]把学生分成人数相等的甲乙丙 3 队,面向小旗,各成一路纵队站在起跑线后。(如图)比赛开始,学生把球夹在两腿中间俯撑爬行至小旗处。然后再把球放在腹部用仰撑爬行返回交第二人,依次类推。 



续表：

基本部分 35'	<p>1. 武术基本功练习：</p> <p>(1) 正踢腿</p> <p>(2) 侧踢腿</p> <p>(3) 里合腿</p> <p>(4) 外摆腿</p>	<p>组织教法：</p> <p>队形 学生成四路纵队，按教师口令行进间进行基本功练习左右腿各十次。</p> <p>要求 动作要有力度，充分活动开各关节。</p>
基本部分	<p>2. 学习少年拳(第二套) 6~10 动动作</p> <p>6 动——并步搂手：并步与搂手要同时，上体正直，微前倾，勾手臀部要直。</p> <p>7 动——弓步推掌：转体一定要快速，转体、上步，与推掌动作要协调一致。</p> <p>8 动——转身劈掌：转体以左脚为轴共转 270 度，动作要连贯平稳。</p> <p>右脚阔步要下踩并与臂掌的动作一致。</p> <p>结合技击特点的教学法：</p> <p>搂手勾踢：对方用双掌对我肋击来，我迅速用双掌从上向对方双臂间插搂，同时重心移至左脚，右脚尖上勾，脚跟擦地面，向对方踝关节猛力勾踢，同时以右手向右拉对方能够之臂。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范动作，并喊出动作名称。 2. 单个动作学习 模仿动作。 3. 发现做的好的学生，在前面领做。 4. 统一口令下，做 6~10 完整动作。 5. 邀请每组依次选出 2~4 名学生现场表演，集体评议。 <p>要求：严格要求动作规格；做动作时精神饱满；教师的示范位置要适当。</p> <p>要求：俯卧撑 15 次 × 2 组。</p> <p>立卧撑 30 次 × 1 组。</p>



续表:

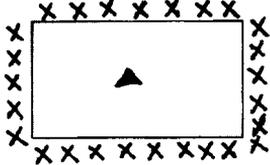
基本部分	缠腕冲拳:我右腕被对方右手抓住,我急以左手将其手抓住,我左大拇指扣于自己右手手腕,继以右掌由上向下切、压其腕,对方屈肘顶我左肘再以右拳击其面部。 三、素质练习:俯卧撑		
结束部分 5'	1.各小组长带队到指定的位置集合。 2.做放松练习。 3.总结本次课,进行表扬。 5.值日生收还器材。	组织:四列横队 要求:充分放松肢体。	
场地器材	实心球 6 个 小红旗 6 面	预计心率曲线	
课后小结			



《少年拳(第二套)11~12动》教学设计

课的任务	<p>1. 认知目标 使 90% 学生理解少年拳(第二套)11~12 动动作方法。</p> <p>2. 技能目标 使 85~90% 学生学会少年拳(第二套)11~12 动动作。</p> <p>3. 情感目标 培养学生克服困难、积极进取的优良品质。</p> <p>4. 负荷目标 预计练习密度 30% 左右,平均心率 120~125 次/分。</p>	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	<p>1. 组织上课</p> <p>(1) 体育委员整队 检查人数。</p> <p>(2) 教师宣布本次课内容、目的及要求。</p> <p>(3) 学生自测 10 秒钟脉搏。</p> <p>2. 游戏: 火车赛跑</p> <p>目的</p> <p>发展腿部力量和动作的协调性。</p> <p>准备</p> <p>篮球场一块。</p> <p>规则</p> <p>如遇到“翻车”或“脱节”,必须在原地接好后方能前进。“列车”完整通过终点才能计成绩。</p>	<p>组织 四列横队</p> <p>要求 快、静、齐 注意力集中。</p> <p>[方法] 将学生分成人数相等的两路纵队站在起点线后,每个队员都把自己的右(左)脚伸给前面的人。左(右)用手手掌抓住后面队员伸来的脚,右(左)手搭在前人的肩上。成一列“火车”。听到发口令后,全队按照一个节拍向前跳动,排头可以走步。以“车尾”先通过前端线的一组为胜。</p> <div data-bbox="536 1053 878 1196" data-label="Image"> </div>



<p>基本部分 35'</p>	<p>1. 武术基本组合动作 摆掌撩掌类：</p>  <p>2. 复习少年拳(第二套) 1~10 动动作。</p>	<p>组织教法： 队形 学生成四路纵队，按教师口令行进间进行基本功练习左右腿各十次。 要求 动作要有力度，充分活动开各关节。 组织形式 集体练习，按口令做。</p> 
<p>基本部分</p>	<p>3. 学习少年拳(第二套)11~12 动动作。 动作要领： 11 动——砸拳侧踢：砸拳与震脚要同时完成侧踹要快速有力，身体要稳定。 12 动——撩拳收抱：撩拳要有力，击响要响亮，收抱动作要连贯。 四、复习全套动作。</p>	<p>组织教法： 1. 教师示范； 2. 学生跟做； 3. 学生集体练习； 4. 教师巡回辅导纠正。 要求： 1. 开始先慢一点； 2. 随动作的掌握加快一些； 3. 讲清动作节奏，让学生按要求做。 组织教法：1 集体练习为主，可兼学生示范，及时鼓励。 要求： 1. 全套练习时要用眼神，注意节奏，手随眼走，眼随手走。 2. 学完之后，要在今后的课中经常复习，避免遗忘。</p>

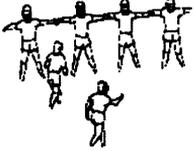


续表：

结束部分 5'	1.各小组长带队到指定位置集合。 2.做全身放松活动。 3.总结本次课的优缺点。 4.值日生收还器材。	<p style="text-align: center;"> × × × × × △ 要求 :充分伸展放松 </p>	
场地器材	空场地一块	预计心率曲线	
课后小结			

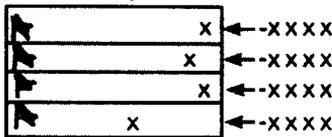


《乒乓球握拍及发球》教学设计

课的任务	1. 认知目标 使 90% 的学生初步理解乒乓球握拍及发球方法。 2. 技能目标 使 85~90% 的学生初步学会乒乓球握拍及发球技术。 3. 情感目标 培养学生克服困难、积极向上的优良品质。 4. 负荷目标 预计练习密度 30% 左右, 平均心率 115~120 次/分。	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	1. 组织上课 (1) 体育委员整队, 检查人数。 (2) 教师宣布本次课内容、目的及要求。 (3) 学生自测 10 秒钟脉搏。 2. 游戏: 钻电网 目的 发展灵敏性。 准备 在场地划两条间隔 10 米平行线为起、终点。 规则 1. 人只能从“电网”的中间钻过或爬进, 不得从“电网”两端绕过去。 2. 蒙住眼睛, 不能偷看, 违者触人无效。 3. 用脚触人无效。	组织 四列横队 要求 快、静、齐 注意力集中。 [方法] 选出四五名学生组成一横排, 双手侧平举稍短一些 组成电网。同时用手绢做绷带蒙住每个人的眼睛, 其余学生站在起点线后。 游戏开始, 大家用想办法从“电网”中间钻过去, 不能让组成“电网”的人手触着自己。“电网”的组成者的脚不能移动, 但允许弯身、蹲下, 用手做各种动作去触击企图钻过“电网”的人。最后安全通过电网的人为胜, 被“电网”触及者为败, 退出场外, 然后另选人做“电网”, 游戏重新开始。 



续表：

基本部分 35'	<p>1. 学习乒乓球握拍法</p> <p>动作要领： 横拍的一般握法，中指、无名指、小指握拍柄，虎口贴住拍肩，拇指略弯屈紧捏拍或斜伸拍面，食指斜伸在拍的另一面。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解、示范完整动作 2. 学生做模仿动作 教师巡回检查
基本部分	<p>横拍握拍方法：</p>  <p>2. 学习发球动作</p> <p>正手发急球</p> <p>动作要领：两脚平行站位，左手掌心托球置于腹前右侧，右手持拍于身体右侧。抛球后，待球下落时前臂迅速由后向前挥动，拍面稍前倾，击球的中上部。击球后，前臂和手腕随势向前挥动。</p> <p>3. 身体素质练习</p> <p>10米×4在返跑</p> <p>[动作方法]从10米长场地一端站立式起跑，快速跑至另一端用手触端线后，快速往回跑；同样用手触及这一端线后，再返回去，如此重复两次。</p>	<p>3. 学生之间互相观察动作</p> <p>4. 学生示范动作 集体进行评议</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解，示范动作 2. 徒手做模仿动作 3. 分组练习 4. 巡回指导 <p>按动作要求做，分2~4队进行。</p> <p>要求：全力以赴。</p> 



续表：

结束部分 5'	1.各小组长带队到指定位置集合。 2.做下肢放松练习。 3.总结本课。 4.值日生收还器材。	组织教法：  要求：自然放松	
场地器材	球拍 20 对 蒙眼布 2~4 条	预计 心率 曲线	
课后小结			



《乒乓球推挡方法》教学设计

课的任务	<p>1. 认知目标 使 90% 的学生初步理解推挡球技术的动作方法。</p> <p>2. 技能目标 使 85% 的学生初步学会推挡技术。</p> <p>3. 情感目标 培养学生刻苦练习、积极上进的优良品质。</p> <p>4. 负荷目标 预计练习密度 30% 左右, 平均心率 120 ~ 140 次/分。</p>	
课的部分	课的内容	组织教法与要求
准备部分 10'	<p>1. 开始部分</p> <p>(1) 体育委员整队报告人数。</p> <p>(2) 宣布课的内容目的要求。</p> <p>(3) 学生测量 10 秒钟脉搏。</p> <p>2. 准备活动</p> <p>游戏 : 依次击球</p> <p>游戏目的 : 发展灵敏素质 , 提高泥法移动和击球技术。</p> <p>游戏准备 : 球台一副 , 乒乓球一个 , 球拍若干。</p> <p>游戏规则 :</p> <p>(1) 必须轮换击球 , 按乒乓球比赛规则进行游戏 ;</p> <p>(2) 接球时不能发力 , 否则算失误。</p>	<p>组织教法 :</p> <p>× × × × × × × × × ×</p> <p>× × × × × × × × × ×</p> <p>× × × × × × × × × ×</p> <p>× × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求 : 快、静、齐 精神饱满。</p> <p>游戏方法 : 游戏者顺序报数 , 并按奇偶数分站在球台两侧。游戏开始 , 1 号队员发球击第一板 , 然后迅速站到偶数队队尾 2 号队员接 1 号的发球击出第二板后站到奇数队队尾 3 号队员击第三板后站到偶数队队尾 , 如此循环轮换在两边球台击球进行游戏 , 10 分钟内 , 以个人失误多少排定名次 , 失误少者列前。</p>

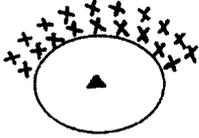


续表:

基本部分 35'	<p>1. 学习乒乓球推挡技术:</p> <p>动作要领:</p> <p>站位近台,右脚稍后或两脚平行开立,上臂和肘关节靠近右侧身旁。击球时,前臂向前推出,食指压拍,拇指放松,球拍前倾,在来球上升期击球的中上部。击球后,手臂随势前送。</p> <p>注意事项:</p> <p>(1)前臂推挡时,不要全部伸直,应使小臂与大臂夹角为150°</p> <p>(2)前推时大臂不要离身体太远</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解、示范。 2. 学生原地徒手模仿练习。 3. 接固定球做推挡练习。 4. 慢速情况下练习推挡技术。 5. 教师巡回指导,纠正错误动作。 6. 学生示范,集体评议。
基本部分	<p>2. 游戏:小腿勾棒跳</p> <p>游戏目的:提高身体的协调性,发展下肢力量,培养相互配合的能力。</p> <p>游戏准备:1.0~1.5米长的木棒若干根。画两条相距15米的平行线分别作为起点线和终点线。</p> <p>游戏规则:</p> <p>(1)跳进过程中,木棒不得掉下,否则必须拣起重来。(2)跳进中,不得用手触及木棒。</p>	<p>游戏方法:</p> <p>游戏者两人一组,平行站在起点线后。游戏开始,每组两人均以同侧腿支撑,另一侧大腿后伸,小腿向后上勾起(踝关节高于膝关节),身体稍前倾维持平衡。把一根木棒放在两人勾起的膝关节上。发令后,各组两人按照同一节奏向前跳进,先到终点者为胜。</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x</p>



续表：

结 束 部 分 5'	1. 各小组长带队到指定位置集合。 2. 做下肢放松活动。 3. 总结本次课的优缺点。 4. 布置课下作业。 5. 收还器材。	组织教法：  要求 充分伸展放松。	
场 地 器 材	球台 10 副 球拍若干 乒乓球若干 木棒 20 根	预 计 心 率 曲 线	
课 后 小 结			