

初中学段

1.蹲踞式跳远

要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平四七年级第二章第二目

教学建议：

①蹲踞式跳远特点之一是学生人数多，沙坑有限，可用体操垫设置成简易落地区，代替沙坑。

②采用多种练习改进与提高学生跳远的运动技能水平，如：进行短距离助跑起跳练习，明确助跑的加速有力、节奏合理，最后一步稍小；起跳时用全脚掌着地，过渡到前脚掌起跳，向前上方腾起；随后进行全程助跑接起跳的练习。

③在练习中结合确定“助跑标记”法，提示最后几步助跑的节奏，再去练习。

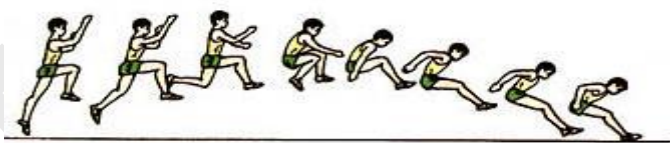
④易犯错误与纠正方法：错误：助跑步点不准；纠正：固定助跑的开始姿势，正确使用助跑标志。

有关资料：

①蹲踞式跳远是七年级田径项目的内容和本章双手前掷实心球、原地侧向推实心球皆为常考内容。

②根据动作技能的特点其重点为助跑快而有节奏，踏跳果断；难点为助跑和起跳的结合技术。

③蹲踞式跳远：



典例展示

导入参考

情景：提问

内容：急行跳远分为哪几类？

各位同学大家好！欢迎大家来到我们体育课堂，大家都非常的热爱运动，相信对运动知识都有着一一定的了解，那么老师啊，要问大家一个问题，你所知道的急行跳远的类型有哪些？

好！我们一个一个来说，有挺身式、蹲踞式、走步式，那你们又知道给它们命名的依据是什么吗？

对的，就是根据它们在空中所呈现的姿势来命名的。

今天呀，就让我们一起来学习其中一项最基本的跳远技术—蹲踞式跳远！

A 问题探究

1.示范

(1) 刚刚老师做的这个示范动作总共分为哪几个技术环节？(2) 你们认为最重要的是哪两个环节？

2.讲解

助跑积极，踏跳果断，起跳腾空后，起跳腿向摆动腿积极靠拢、屈膝团身，空中成蹲踞姿势；落地前，两臂向前下摆，同时收腹屈髋，小腿前伸。

3.练习

(1) 定助跑标记、明确助跑节奏练习。(纠错：有些同学助跑步点不够准确。)

(2) 蹬伸、顶头、送髋起跳练习。

(3) 全程助跑起跳练习。

4.检验——优生展示

蹲踞式跳远 教案

一、教学目标

【知识与技能】

了解蹲踞式跳远的概念、动作过程和动作特点，掌握蹲踞式跳远的基本技术。

【过程与方法】

通过各种学练方法，发展弹跳能力和身体的协调性、灵活性，增强体质，增进健康。

【情感态度与价值观】

在自主学练和思考中体验获得知识和技能的快乐，在游戏和比赛中与同伴友好相处，培养良好的与人交往的能力。

二、教学重难点

【重点】

助跑快而有节奏，踏跳果断。

【难点】

助跑和起跳的结合技术。

三、教学过程

（一）开始部分（3 分钟）

1.课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

导入：各位同学大家好！欢迎大家来到我们体育课堂，大家都非常的热爱运动，相信对运动知识都有着一定的了解，那么老师啊，要问大家一个问题，你所知道的急行跳远的类型有哪些？

好！我们一个一个来说，有挺身式、蹲踞式、走步式，那你们又知道给它们命名的依据是什么吗？

对的，就是根据它们在空中所呈现的姿势来命名的。

今天呀，就让我们一起来学习其中一项最基本的跳远技术—蹲踞式跳远！

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

（二）准备部分（7 分钟）

1.知己知彼游戏

方法：两人在圈内相对而站，裁判在双方背后贴一张字条，双方想方设法的看到对方的字条，先说出者为获胜者。

组织教学：见习生当做裁判或者当有失败者出现就来替换裁判

2.配乐韵律操:伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

（三）基本部分（30 分钟）

1.示范

提问：同学们，刚刚老师示范的动作总共分为哪几个技术环节？你们认为最重要的是哪两个环节？

好的，我们一起来总结一下，有助跑、起跳、腾空、落地四个环节，最重要的是助跑和起跳的衔接。

组织教学：四列横队，前两排蹲下

2.讲解

动作要点：助跑积极，踏跳果断，起跳腾空后，起跳腿向摆动腿积极靠拢、屈膝团身，空中成蹲踞姿势；落地前，两臂向前下摆，同时收腹屈髋，小腿前伸。

3.练习

（1）定助跑标记、明确助跑节奏练习。

纠错：有些同学助跑步点不够准确，那大家在练习的时候演固定助跑的开始姿势，同时为自己设置好助跑标志。

（2）蹬伸、顶头、送髋起跳练习，体会起跳的高度。

组织教学：体育小组为单位，依次进行练习，一部分跳沙坑，一部分跳软垫

（3）全程助跑起跳练习。

4.检验一优生展示

（1）以体育小组为单位，组内推选两名代表分别进行展示。

（2）评价：表扬获胜组，鼓励其他组别。

（四）结束部分（5 分钟）

1.放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形

要求：放松活动，身心充分放松。

2.课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3.宣布下课、师生再见、回收器材。

五、场地器材：

体操垫 5 个、标志物 5 个、录音机 1 台、磁带 2 盒、田径场。

六、预计负荷：

练习密度：33%-40%；平均心率：128-136 次/分。

七、课后反思：

2.合理膳食 促进健康

要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平四七年级第三章第三节

教学建议：

1. 可利用读书指导法向学生提出问题，从书中寻找人体必需的营养素和其作用以及碳酸饮料的危害等。
2. 教学中多组织活动，针对三餐定时定量和早餐重要性的问题、以及一些富含铁和维生素 C 的食物有哪些，可从实际生活入手进行小组讨论，以主持人和记录员的形式进行汇报总结。
3. 提供案例利用“体重指数”判断是否肥胖，也可以组织课堂小活动，判断自己的体重处在是否超重，同时讨论如何合理的控制体重。（调节饮食、体育锻炼）
4. 在进行教学中要注意肥胖问题“对事不对人”，不要伤害到班内体重超重或肥胖的学生。

有关资料：

1. 教学重点：体验养成良好的饮食习惯对健康的重要性；难点：尝试运用“体重指数”判断是否肥胖，举例说明控制体重的正确方法。
2. 学习目标：了解平衡膳食与健康的关系；理解并掌握对青少年学生合理膳食的要求；初步学会调整饮食和合理体育锻炼两方面来控制体重。
3. 本节一共包含两目内容：平衡膳食与健康（三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食；吃富含铁和维生素 C 的事物）和饮食、锻炼与控制体重（判断肥胖的标准；合理控制体重）



导入参考

情景：提问

内容：今天你吃了吗？

同学们上课，请坐！同学们今天你们吃了吗？

我们都知道这句话一种打招呼的方式，一种问候形式，不过确实，正常的生活少不了一日三餐，食物不仅为身体的生长发育和从事各种活动提供能量和营养素，而且还通过调动食欲和消除饥饿感使人得到心理的满足，合理的膳食还是预防慢性非传染性疾病、控制体重的重要措施。

那什么样的饮食才能达到以上的目的呢？

今天就让我们带着这个疑问来走进合理膳食！



- 1.人体的必须营养素有哪些？其作用是什么？
 - a.大量饮用碳酸饮料的危害是什么？
- 2.今天你吃早餐了吗？
 - a.合理的早餐包括哪些？
 - b.如果长期不吃早餐，盲目节食会有哪些危害？
- 3.教材中常见的含铁丰富的食物，你经常食用的有哪些？哪些含有较多的维生素 C？
- 4.如何判断是否肥胖？
- 5.案例中的小山同学、小美同学的体重指数是多少？
 - a.他们是否超重或肥胖？他们的做法可取吗？
 - b.你给他们的建议是什么？你有哪些好的方法？
- 6.如果我们身边有超重或肥胖的同学我们如何做呢？

合理膳食促进健康 教案

一、教学目标

【知识与技能】

了解平衡膳食与健康的关系，理解并掌握青少年学生合理膳食的要求。

【过程与方法】

通过集体讨论，提高探究的能力以及团结协作的能力。

【情感态度与价值观】

知道调整饮食和合理锻炼的重要性，初步养成良好的生活习惯。

二、教学重难点

【重点】

体验养成良好的饮食习惯对健康的重要性。

【难点】

尝试运用“体重指数”判断是否肥胖，举例说明控制体重的正确方法。

三、教学过程

（一）导入新课

同学们上课，请坐！同学们今天你们吃了吗？|

我们都知道这句话一种打招呼的方式，一种问候形式，不过确实，正常的生活少不了一日三餐，食物不仅为身体的生长发育和从事各种活动提供能量和营养素，而且还通过调动食欲和消除饥饿感使人得到心理的满足，合理的膳食还是预防慢性非传染性疾病、控制体重的重要措施。

那什么样的饮食才能达到以上的目的呢？

今天就让我们带着这个疑问来走进合理膳食！

（二）新课讲授

活动一：提问与讲解

1.人体的必须营养素有哪些？其作用是什么？

2.大量饮用碳酸饮料的危害是什么？

教师根据学生回答进行总结，人必须的营养素有糖、蛋白质、脂肪、水、维生素、无机盐、纤维素，其中糖类是最主要的供能物质，蛋白质主要是修复人体内的组织，只有所有营养素均衡吸收才能够促进青少年正常的发育和成长。大量饮用碳酸饮料的危害有：易导致骨质疏松、易造成肥胖、易损伤牙齿等等。

活动二：青春期的饮食习惯与健康

1.活动目的：知道不吃早餐、盲目节食以及摄入铁、维生素 C 不足对身体的危害，体验养成良好的饮食习惯对健康的重要性。

2.活动形式：分组讨论，教师小结。

3.具体操作：

(1)确定讨论的题目。

(2)根据讨论内容的需要进行分组。

(3)教师宣布规定讨论时间和纪律要求，鼓励学生充分参与。

(4)每组推选小组讨论的主持人和记录员。

(5)讨论结束后，以小组为单位推选汇报人代表本小组到讲台时汇报讨论结果，组内其他成员可以补充。

(6)在学生讨论的基础上，教师给予补充，进行小结。

4.教师小结：从营养学角度来说，一份合理的早餐通常需要占一天能量的 25%-30%，而且应分配合理的营养素，已达到各种营养素相互间最好的利用。盲目节食、吃些药等错误减肥方法，不仅造成营养不良、干扰身体正常发育，而维 C 可以增加膳食中铁的消化吸收率，因此青少年每天应当多注意吸收含维 C 的水果和蔬菜。

活动三：饮食、锻炼与控制体重

1.活动目的：尝试运用“体重指数”判断自己是否肥胖，举例说明控制体重的正确方法。

2.活动形式：案例分析，分组分论，教师小结。

3.具体操作：

(1)提供案例，确定讨论的题目。

十三岁的男同学小山体重 75 公斤，身高 1.7 米；十二岁女同学小美体重 69 公斤，身高 1.6 米。他们是同班同学，都觉得自己的体型不好看，有时还会受到同学们的取笑，苦恼极了，他们都想“减肥”，商量着打算从每天只吃一顿午饭开始尝试，根据教材中介绍的体重指数来计算他们是否肥胖？请给出他们比较好的建议。

(2)分小组进行讨论

(3)教师宣布规定讨论时间和纪律要求，鼓励学生充分参与。

(4)每组推选小组讨论的主持人和记录员。

(5)讨论结束后，以小组为单位推选汇报人代表本小组到讲台前汇报讨论结果，组内其他成员可以补充。

(6)在学生讨论的基础上，教师给予补充，进行小结。

4.教师小结：中学生正处于身体快速发育阶段，如果超重或肥胖，不立采用禁食和饥饿的方法，最佳的办法是通过调整饮食和加强体育活动进行矫正，另外保持自信乐观的心态更加重要。

(三) 巩固提高

如何能健康的减肥？

(四) 小结作业

合理膳食促进健康

- 一、必需营养素
- 二、青春期正确饮食习惯
- 三、正确的减肥方法

1.师生共同总结本节课收获：学习了如何合理膳食，知道了健康的重要性。

2.课后作业：统计并记录本人在学校或家庭一周每日三餐的食物种类，尝试从平衡膳食及青春期营养需求的角度进行自我评价，并提出改善建议。

四、板书设计

五、教学反思

3.肩肘倒立

要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平四七年级第七章体操

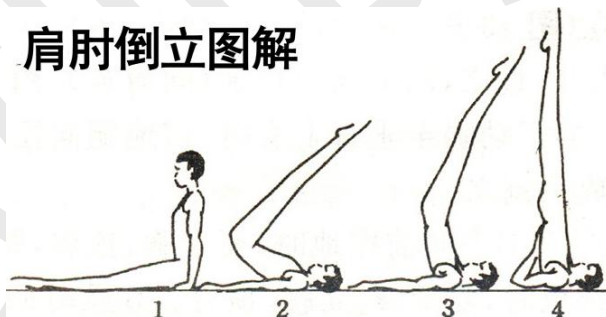
教学建议：

1. 在技巧教学中动作要领的内容较多，因此在讲解时，多采用关键字法、口诀法，能够吸引学生的注意力，同时，便于记忆。
2. 针对难点进行专门性练习，如：仰卧伸腿展髋练习，在此也可利用标志物做伸腿展宽练习。
3. 在体操教学中对保护与帮助的方法一定要明确，肩肘倒立的保护与帮助的方法为保护帮助者站在练习者的侧面，当练习者后倒举腿时握住其脚踝或小腿帮助上提，展髋。
4. 易犯错误与纠正方法：错误：倒立腰背未直立，屈髋；纠正：利用标志物或在帮助下练习（膝顶腰背、脚尖触实心球）。

有关资料：

1. 肩肘倒立是水平四体操技巧中的一项基本技术，通过练习可以发展柔韧、协调等身体素质。
2. 根据动作技能的特点其重点为倒立时身体挺直，与支撑面保持垂直；难点为动作协调、姿态美。
3. 动作要点：上体后倒，收腹举腿，翻臀，当脚尖至头上垂直部位时，两臂压垫，两腿向上伸直，展髋，同时两臂屈肘内收，两手撑于腰背成肩肘倒立。
4. 肩肘倒立：

肩肘倒立图解



典例展示

导入参考

情景：体操王子—李宁

内容：李宁的事迹。

同学们好，大家都知道体操王子是谁吗？

不错，就是李宁！李宁是我们中国体操的骄傲，他创造了世界体操史上的神话，先后摘取了十四项世界冠军，赢得了一百多枚金牌，提到李宁我们的内心都会热血沸腾！

同学们，你们想成为像李宁一样优秀的人吗？那么，就让我们从体操中的一项基本技巧学起—肩肘倒立。

问题探究

1.示范

(1) 老师做动作时，腰部的姿势是怎样的？

2.讲解

身体候后把臀翻，两臂用力来压垫，伸腿展髋要同时，两手撑在腰背间。

3.练习

(1) 原地直立夹肘撑腰背低头练习，体会夹肘、低头、立腰背的动作感觉。

(2) 仰卧伸腿展髋练习，体会伸腿方向和展髋时机。(纠错：腰背不能直立)

(3) 分组进行完整练习+保护与帮助。

4.检验—优生展示

肩肘倒立 教案

一、教学目标

【知识与技能】

了解如何安全、科学地进行体操学习和锻炼，80%的学生能做出该动作。

【过程与方法】

通过体操动作学练，发展身体的柔韧性、协调性、灵活性，增强体质，增进健康。

【情感态度与价值观】

逐步养成安全、互助的学练习惯，培养果断、顽强的意志，以及善于思考和克服困难的良好心理品质。

二、教学重难点

【重点】

倒立时身体挺直，与支撑面保持垂直。

【难点】

动作协调、姿态美。

三、教学过程

（一）开始部分（3 分钟）

1.课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

导入：同学们好，大家都知道体操王子是谁吗？

不错，就是李宁！李宁是我们中国体操的骄傲，他创造了世界体操史上的神话，先后摘取了十四项世界冠军，赢得了一百多枚金牌，提到李宁我们的内心都会热血沸腾！

同学们，你们想成为像李宁一样优秀的人吗？那么，就让我们从体操中的一项基本技巧学起一肩肘倒立。

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

（二）准备部分（7 分钟）

1.知己知彼游戏

方法：两人在圈内相对而站，裁判在双方背后贴一张字条，双方想方设法的看到对方的字条，先说出者为获胜者。

组织教学：见习生当裁判或者当有失败者出现就来替换裁判

2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动，体转运动、腹背运动、全身运动、跳

跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

（三）基本部分（30 分钟）

1.示范

提问：同学们，刚刚老师示范的动作腰部的姿势是怎样的？很好，我听到有同学说了腰部是挺直的。

组织教学：四列横队，前两排蹲下

2.讲解

动作要点：身体后倒把臀翻，两臂用力来压垫，伸腿展髋要同时，两手撑在腰背间。

3.练习

（1）原地直立夹肘撑腰背低头练习，体会夹肘、低头、立腰背的动作感觉。

（2）仰卧伸腿展髋练习，体会伸腿方向和展髋时机。

纠播：很多同学在练习的时候，腰背不能直立，在接下来的练习过程中，一人用膝盖顶住练习者的腰背，帮助他直立腰背。

（3）分组进行完整练习。

保护与帮助：保护帮助者站在练习者的侧面，当练习者后倒举腿时握住其脚踝或小腿帮助上提，展髋。

4.检验一优生展示

（1）展示：以体育小组为单位，组内推选两名代表分别进行展示。

（2）评价：采用各种评价相结合，进行鼓励表扬。

（四）结束部分（5 分钟）

1.放松活动一配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形

要求：放松活动，身心充分放松。

2.课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3.宣布下课、师生再见、回收器材。

四、场地器材：

体操垫 20 个、录音机 1 台、磁带 2 盒、体操馆。

五、预计负荷：

练习密度：33%-40%;平均心率：128-136 次/分；运动强度：中等偏上。

六、课后反思：

4.接力跑

要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平四七年级第四章田径

教学建议：

1. 学习传、接棒技术可以从原地过渡到走步或慢跑再到中速和高速跑，在传的过程中要让同学们习惯用信号传递传接棒的信息，达到协调配合。
2. 培养学生自主学习的能力，可在讲解之前让学生根据示范动作尝试说出其中一种传、接棒方式。
3. 易犯错误与纠正方法：错误：传接棒不准；纠正：两人一组做原地、走步、慢跑的传接棒练习，传接棒时利用“信号法”来提示对方。
4. 本课属于初中阶段对接力跑的初次接触，故新授传、接棒的方式，接力区或预跑区下次课教授即可。

有关资料：

1. 根据动作技能的特点其重点为“上挑式”和“下压式传接棒”传接棒技术及其运用；难点为队员之间的默契配合。

2. 动作要点：下压式：接棒人手臂后伸，与躯干约成 50-60 度角，手腕内旋，掌心向上，虎口朝后，传棒人将棒的前端由上向下传到接棒人手中。上挑式：接棒人手臂后伸，手臂与躯干约成 40-50 度角，掌心向后，虎口朝下，传棒人将棒向前上方挑入接棒人的手中。

3. 上挑式（4-15）、下压式（4-16）：

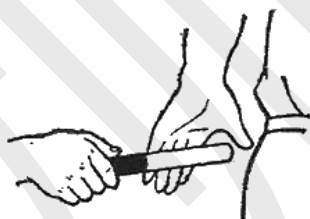


图 4-15

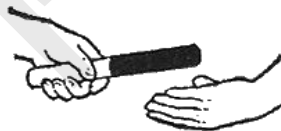


图 4-16



典例展示

导入参考

情景：北京世锦赛 4×100 米接力

内容：中国队创造第九道奇迹，成为史上第一个获得世锦赛奖牌的亚洲队伍。

同学们好，相信大家对 2015 年北京田径世锦赛中男子 4×100 米的场景还有着非常深刻的印象，中国队以 38 秒 01 的历史性成绩摘得银牌，创造亚洲队伍短跑大赛历史最佳战绩，继刘翔后再次创造了第九道奇迹！

现在回想起这种场景依然那么振奋人心，中国队的这种体育精神值得我们学习和传承，那么，今天就让我们一起来学习接力跑！

问题探究

1.示范

同学们，在刚刚示范的这两种传接棒的方式的接棒手有什么区别吗？

2.讲解

刚才我们对上挑式的传、接棒的要领进行了讲解，谁能根据示范动作尝试着说出下压式传、接棒的要领呢？

3.练习

（1）原地进行传、接棒的练习。

（2）分小组慢跑传、接棒练习。（纠错：传、接棒不准。）

（3）短距离快去跑传、接棒练习。

4.检验一八字接力跑游戏

以体育小组为单位，跑过两端设有标志物的跑道，并进行八字绕跑接力游戏，最快完成的为获胜组。

接力跑 教案

一、教学目标

【知识与技能】

了解和学习上挑式和下压式传接棒的技术，并能较好的运用到比赛和游戏中。

【过程与方法】

通过各种接力跑练习，发展快速跑能力和协调配合能力，发展速度素质及准确的判断能力。

【情感态度与价值观】

培养与人配合意识和团结协作精神，充分发挥学生探究学习的方法及合作精神。

二、教学重难点

【重点】

“上挑式”和“下压式传接棒”传接棒技术及其运用。

【难点】

队员之间的默契配合。

三、教学过程

（一）开始部分（3 分钟）

1.课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

导入：同学们好，相信大家对 2015 年北京田径世锦赛中男子 4×100 米的场景还有着非常深刻的印象，中国队以 38 秒 01 的历史性成绩摘得银牌，创造亚洲队伍短跑大赛历史最佳战绩，继刘翔后再次有造了第九道奇迹！

现在回想起这种场景依然那么振奋人心，中国队的这种体育精神值得我们学习和传承，那么，今天就让我们一起来学习接力跑！

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

（二）准备部分（7 分钟）

1.击掌接力游戏热身

方法：以体育小组为单位进行 20 米击掌接力跑比赛，组内最后一名先跑完的为获胜组。

2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时

表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

（三）基本部分（30 分钟）

1.示范：

提问：同学们，在刚刚示范的这两种传接棒的方式的接棒手有什么区别吗？不错，上挑式接棒时手心朝后，虎口朝下；下压式接棒时掌心朝上，虎口朝后。

组织教学：四列横队，前两排蹲下

2.讲解

动作要点：下压式：接棒人手臂后伸，与躯干约成 50-60 度角，手腕内旋，掌心向上，虎口朝后，传棒人将棒的前端由上向下传到接棒人手中。上挑式：接棒人手臂后伸，手臂与躯干约成 40-50 度角，掌心向后，虎口朝下，传棒人将棒向前上方挑入接棒人的手中。

提问：刚才我们对上挑式的传、接棒的要领进行了讲解，谁能根据示范动作尝试着说出下压式传、接棒的要领呢？

3.练习

（1）原地进行传、接棒的练习。

组织教学：四列横队体操队形

（2）分小组慢跑传、接棒练习。

组织教学：体会小组为单位

纠错：在刚刚的练习过程中老师发现了一个普遍的问题，大家在进行慢跑传接棒的时候，传接的不准确，这里大家可以进行走步传接棒来练习默契，或者采用“信号法”来提示对方。

（3）短距离快去跑传、接棒练习。

4.检验一八字接力跑游戏

（1）游戏：以体育小组为单位，跑过两端设有标志物的跑道，并进行八字绕跑接力游戏，最快完成的为获胜组。

（2）评价：表扬获胜组，鼓励其他组别。

（四）结束部分（5 分钟）

1.放松活动一配乐放松操

组织教学：四列横队体操

队形要求：放松活动，身心充分放松。

2.课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3.宣布下课、师生再见、回收器材。

四、场地器材：

接力棒 20 个、标志物 2 个、录音机 1 台、磁带 2 盒、田径场。

五、预计负荷：

练习密度：33-40%；平均心率：128-136 次/分；运动强度：中等偏上。

六、课后反思：

5.双手胸前传、接球

要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平四七年级第四章第五节目

教学建议：

①教学顺序和练习步骤可先从持球动作开始，先教传球，再教接球，最后把传球和接球的教学和练习结合起来。

②教学中让学生体会动作要点，并提出一些问题让学生思考，如：什么时候应该传直线球？什么时候应该传弧线球等。结合练习中出现的问题，提出要求后，再让学生做传、接球练习，可反复进行，学一段、用一段，学用结合。

③遵循循序渐进教学原则，可先进行徒手模仿过渡到对墙传接球练习到原地两人互传练习。

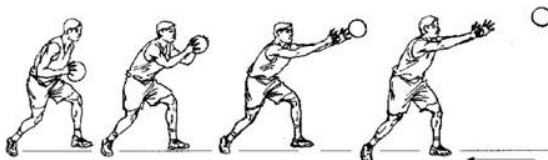
④易犯错误与纠正方法：错误：掌心触球，传出球的力量太小；纠正：两人一球互推练习，体会正确持球和用力方法。

有关资料：

①双手胸前传、接球是七年级篮球技术的内容和本章原地单手肩上投篮、体前变向运球、行进间单手肩上投篮皆为常考内容。

②根据动作技能的特点其重点为传、接球的手型和用力顺序，接球后的缓冲动作；难点为传、接球时身体的协调配合。

③双手胸前传球：



典例展示

导入参考

情景：提问

内容：篮球比赛中有目的的支配球、转移球的方法是什么？。

各位同学大家好！欢迎大家来到我们篮球体育课堂，在开始学习之前，老师要问大家一个问题，在篮球赛场上，能够将队员联系起来的技術是什么？

我听到有人说了是传球，不错！就是传、接球，这项技术不但能够将赛场上的队员有效的联系起来，还是一种支配球、转移球的方法。

那么，今天就让我们开始双手胸前传、接球的学习吧！

A 问题探究

1.示范

(1) 老师将球传出后的手腕的动作是什么？(2) 那么在接球的时候手臂有什么变化？

2.讲解

持球动作正确，蹬（地）、伸（臂）、翻（腕）、拨（食指、中指）球动作连贯，用力协调。双手胸前接球动作要点：伸臂迎球、触球引臂、后引缓冲、握于胸腹。

3.练习

(1) 持球手法+原地徒手模仿练习练习。

(2) 对墙传接球练习。（纠错：大家在传出球的力量小了。）

(3) 原地两人互传、接球练习。

4.检验——游戏

传接球接力

双手胸前传、接球 教案

一、教学目标

【知识与技能】

了解和掌握传接球技术动作及在篮球比赛中的运用。

【过程与方法】

通过各种学练方法，提高传接球技术的能力。

【情感态度与价值观】

建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

二、教学重难点

【重点】

传、接球的手型和用力顺序，接球后的缓冲动作。

【难点】

传、接球时身体的协调配合。

三、教学过程

（一）开始部分（3 分钟）

1.课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

导入：各位同学大家好！欢迎大家来到我们篮球体育课堂，在开始学习之前，老师要问大家一个问题，在篮球赛场上，能够将队员联系起来的技术是什么？

我听到有人说了是传球，不错！就是传、接球，这项技术不但能够将赛场上的队员有效的联系起来，还是一种支配球、转移球的方法。

那么，今天就让我们开始双手胸前传、接球的学习吧！

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

（二）准备部分（7 分钟）

1. “闯难关” 游戏

方法：裁判员站在长板凳上左右摆动吊球，参加游戏的人从凳下钻过来时，被球碰墙的次数少者为优胜。

组织教学：见习生当裁判或者当有失败者出现就来替换裁判

2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，反时表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

（三）基本部分（30 分钟）

（1）示范

提问：同学们，老师将球传出后的手腕的动作是什么？那么在接球的时候手臂有什么变化？不错！手腕内旋，接球时的手臂回收缓冲。

组织教学：四列横队，前两排蹲下

（2）讲解

持球动作正确，蹬（地）、伸（臂）、翻（腕）、拨（食指、中指）球动作连贯，用力协调。双手胸前接球动作要点：伸臂迎球、触球引臂、后引缓冲、握于胸腹。

（3）练习

1.持球手法+原地徒手模仿练习练习，体会传接球动作及手型。

组织教学：四列横队体操队形

2.对墙传接球练习。

纠错：刚刚在老师巡视的过程中，发现大家在传球时力量小了，大家在练习的时候一定要注意蹬（地）、伸（臂）、翻（腕）、拨（食指、中指）球动作连贯。

组织教学：前后两人为一组轮流对墙传接球练习，距墙 3 到 5 米，一人练习另一人提示并纠错。

3.原地两人互传、接球练习。

（4）检验一游戏

1.传接球接力

组织教学：分为 4 组，每组同学之间相距 5 米，由教师吹哨开始哪组首先完成则获胜，若球在中途掉落在地，由传球人重新拾起再传出。

2.评价：表扬获胜组，鼓励其他组别。

（四）结束部分（5 分钟）

（1）放松活动一配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形

要求：放松活动，身心充分放松。

（2）课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

（3）宣布下课、师生再见、回收器材。

五、场地器材：

篮球 30 个、录音机 1 台、磁带 2 盒、篮球场。

六、预计负荷：

练习密度：33%-40%;平均心率：128-136 次/分；运动强度：中等偏上。

七、课后反思

6.运球绕杆

要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平四年九级第三章第二目

教学建议：

- ①准备活动时可在慢跑中用单脚或双脚交替运球，体会推拨球的动作。
- ②在教学过程中采用慢速、快速，直线、曲线，单脚、双脚相结合的方法进行练习。
- ③多采用启发式教学，引导学生将思考的结果和实践相结合，如：支撑脚的位置踏在哪里？推拨球的部位是哪里？重心的变化与运球方向有什么关系等，将猜想结果在实践中佐证。
- ④易犯错误与纠正方法:错误:低头看球不能观察场上情况;纠正:反复练习或用信号来提示。

有关资料：

- ①运球绕杆是九年级足球技术，属于常考内容。
- ②根据动作技能的特点其重点为左、右两脚推拨球的自由转换；难点为运球技术连贯协调。



导入参考

情景：足坛明星

内容：谈一谈你所喜爱的足球明星有哪些？

各位同学大家好！欢迎大家来到我们的体育课堂，运动使人开心，运动使人健康，运动使人充满能量，今天我们来谈一谈你所喜爱的足球明星有哪些呢？

嗯，老师听到了有梅西、C 罗、内马尔等……

非常不错！他们的共同点啊都是，带球速度很快，脚法盘绕犀利，大家想不想像他们一样驰骋在赛场上呢？

那么今天就让我们从运球绕杆学起！



1.复习脚内侧运球

2.示范

- (1) 想一想运球过程中应该触球的哪个部位？

3.讲解

支撑脚向前跨，踏在球的侧前方，膝关节稍弯曲，上体前倾向里转，提运球脚，用脚内侧推球后中部，改变反向运球时，经常用两只脚交替拨球。

4.练习

- (1) 运球绕过一个障碍物后换脚运回。
(2) 听口令变向换脚运球。(纠错：很多人在运球时低头看球。)
(3) 绕 5-6 个障碍物运球练习。

5.检验——游戏

运球绕杆接力游戏

运球绕杆 教案

一、教学目标

【知识与技能】

了解足球运动的基础知识，并能在比赛中运用所学的技术。

【过程与方法】

通过足球活动，发展奔跑能力、速度、力量、耐力等身体素质。

【情感态度与价值观】

通过足球游戏和教学比赛形式，在活动中培养主动地与同伴合作，具有较强的合作意识，良好的心理品质和社会适应能力。

二、教学重难点

【重点】

左、右两脚推拨球的自由转换。

【难点】

左、右两脚推拨球的自由转换。

三、教学过程

（一）开始部分（3 分钟）

1.课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

导入：各位同学大家好！欢迎大家来到我们的体育课堂，运动使人开心，运动使人健康，运动使人充满能量，今天我们来谈一谈你所喜爱的足球明星有哪些呢？

嗯，老师听到了有梅西、C 罗、内马尔等……

非常不错！他们的共同点啊都是，带球速度很快，脚法盘绕犀利，大家想不想像他们一样驰骋在赛场上呢？

那么今天就让我们从运球绕杆学起！

组织教学：四列横队

要求：快、静、齐

（二）准备部分（7 分钟）

1.同步卫星游戏

方法：将参加游戏的人分成二组，每组一次出一人。预备时各站于圈内手持一只球。发令后，垂直高高抛起，赶紧按逆时针方向互换位置，并接住前边一人抛起的球。每成功一次可得一分。在规定的局数内，以得分多的队为优胜。

规则：抛球一定要垂直，向右左偏离大于地上圆圈半径时，算失误扣掉。

组织教学：平均分成三组，每组围成一个圈

2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲还动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳

跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

（三）基本部分（30 分钟）

1.复习脚内侧运球

2.示范

提问：大家想一想运球过程中应该触球的哪个部位？很好，是触球的后中部。

组织教学：四列横队，前两排蹲下

3.解

动作要点：支撑脚向前跨，踏在球的侧前方，膝关节稍弯曲，上体前倾向里转，提运球脚，用脚内侧推球后中部，改变反向运球时，经常用两只脚交替拨球。

4.练习

（1）运球绕过一个障碍物后换脚运回，并强调脚的触球部位为脚内侧。

组织教学：四路纵队，前后距离 5 米，一次运球练习

（2）听口令变向换脚运球。

纠错：老师发现很多人在运球时低头看球，一会大家练习的时候同伴要用信号来提示对方抬头。

（3）绕 5-6 个障碍物运球练习。

组织教学：以小组为单位，组内一次练习

4.检验一运球绕杆接力游戏

（1）方法：以体育小组为单位进行 15 米的运球绕杆游戏，先完成者为获胜者。

（2）评价：表扬获胜组，鼓励其他组别。

组织教学：学生自行决定运球的顺序以及每个学生间的间隔，哪个小组时间用时少则获胜。

（四）结束部分（5 分钟）

1.放松活动一配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形

要求：放松活动，身心充分放松。

2.课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3.宣布下课、师生再见、回收器材。

四、场地器材：

体操垫 5 个、标志物 5 个、录音机 1 台、磁带 2 盆、足球场。

五、预计负荷：

练习密度：33%-40%;平均心率：128-136 次/分；运动强度：中等偏上。

六、课后反思：

教师派

关注【教师资格证】公众号



(关注即送【思维导图】，加入考友备考群)

最新招考信息，独家备考干货

免费名师课堂，在线专业答疑

扫码下载【教师派 APP】



在线模考，真题解析

知识汇总，备考福利

名师课堂，在线指导