

高中学段

1.背越式跳高

要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平五高中第六章第三节跳跃技术

教学建议：

- ①背越式跳高为高中阶段教材内容，难度系数相对较高，可分助跑与起跳的结合技术、腾空过杆技术两次课，本次课为第二个内容。
- ②教学中注意对重难点的突破，如：针对腾空时“背弓”姿势可进行专项的练习，原地背向起跳练习等。
- ③练习时多采用“信号法”对细节问题进行提示，如：挺髋、收腹、肩下沉、小腿上甩等。
- ④易犯错误与纠正方法：错误：立体过杆身体不能后仰下潜；纠正：利用助木等器材做“下桥”练习。

有关资料：

- ①背越式跳高是高中跳跃技术和挺身式跳远为常考内容。
- ②根据动作技能的特点其重点为腾空过杆技术；难点为全身的协调用力。
- ③背越式跳高、八步丈量法：

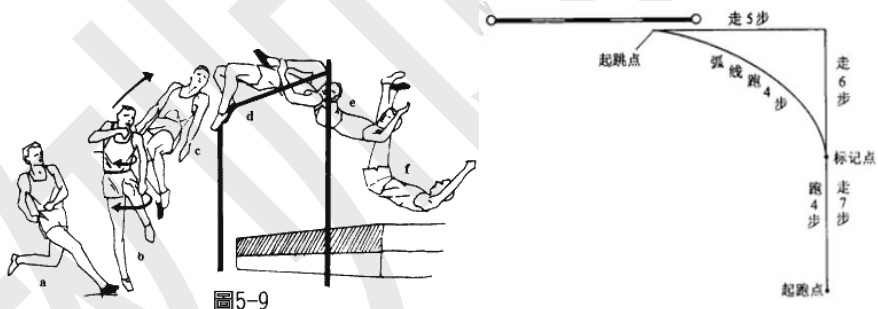


图5-9



典例展示

导入参考

情景：复习

内容：助跑和起跳技术的要点

同学们好！上节课我们学习了背越式跳高的助跑和起跳技术，谁能说一说其中助跑步点的丈量法是什么？

好的，听到大家说到了是八步丈量法，那么具体的丈量方式是什么呢？

这位同学说的非常的对，是从起跳点到标记点、助跑点分别走 5、6、7 步，看来大家对我们上节课的学习内容掌握的很扎实，那么今天我们就继续完成剩下的学习，背越式跳高的过杆技术！



1.示范

(1) 大家来说一下老师示范的时候，在空中的身体姿势是怎样的？

2.讲解

起跳蹬伸背对杆，挺髋沉肩成背弓，两膝弯曲小腿垂，肩背着地要缓冲。

3.练习

(1) 背对海绵包，肩着垫练习。

(2) 背对海绵包，双脚起跳空中成“背弓”姿势练习。

(3) 8-10步助跑、起跳后，背越上较高的海绵包练习。(纠错：起跳过杆后，有的同学的身体不够下沉，立体过杆。)

4.检验——优生展示

背越式跳高 教案

一、教学目标

【知识与技能】

掌握跳跃运动的基本技术和方法，70%的学生能做出背越式跳高的动作。

【过程与方法】

通过各种练习方式，发展速度、力量、协调等身体素质。

【情感态度与价值观】

培养勇于克服障碍和困难，勇敢迎接挑战的精神。

二、教学重难点

【重点】

腾空过杆技术。

【难点】

全身的协调用力。

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！上节课我们学习了背越式跳高的助跑和起跳技术，谁能说一说其中助跑步点的丈量法是什么？

好的，听到大家说到了是八步丈量法，那么具体的丈量方式是什么呢？

这位同学说的非常的对，是从起跳点到标记点、助跑点分别走 5、6、7 步，看来大家对我们上节课的学习内容掌握的很扎实，那么今天我们就继续完成剩下的学习，背越式跳高的过杆技术！

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

（二）准备部分（7 分钟）

1.赶小羊

方法：在场上画两条间隔十五米的平行线，两平行线间摆两行木柱（每行三——五根）。将参加游戏的人分成两队。每队再分成甲乙两组，分别相对站在平行线之外。发令后，依次用脚拨滚两只实心球绕过木柱往返接力，以先完成的队为优胜。

组织教学：途中碰倒木柱必须及时扶好，才能往下进行。

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、身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四队横队体操队形，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：大家来说以下老师示范的时候，在空中的身体姿势是怎样的？

组织教学：四列横队，前两排蹲下

2.讲解

动作要点：起跳蹬伸背对杆，挺髋沉肩成背弓，两膝弯曲小腿垂，肩背着地要缓冲。

3.练习

（1）背对海绵包，肩着垫练习，消除心理障碍。

组织教学：海绵包四边同时进行

（2）背对海绵包，双脚起跳空中成“背弓”姿势练习。

（3）8-10 步助跑、起跳后，背越上较高的海绵包练习。

纠错：在刚刚的练习过程中老师发现了一个问题，大家在起跳过后立体过垫，现在大家两人一组利用助木等器材做“下桥”练习。

（4）学生自由选择高度，进行过杆练习

4.检验——优生展示

（1）展示：以体育小组为单位，小组内推选两名代表进行展示。

（2）评价：采用自评和他评相结合的方式对优点进行表扬，不足之处及时指正。

（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。

四、场地器材：

跳高架，栏杆，海绵包 2 个、录音机旧、磁带 2 盒、田径场。

五、预计负荷：

练习密度：33%-40%；平均心率：112-136 次/分；运动强度：中等偏上。

六、课后反思

教师派

2.侧向滑步推铅球

要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平五高中第六章田径

教学建议：

1. 本课为投掷类技术，可在准备活动时进行充分的肩部活动，或者“推小车”的游戏等等，在示范的时候可采用八字队形组织教学。

2. 练习过程中注意要突破重难点，重点体会滑步和最后用力的衔接，可从徒手做摆腿、蹬地练习，过渡到持轻器械完整练习再到持铅球练习，防止动作的脱节。

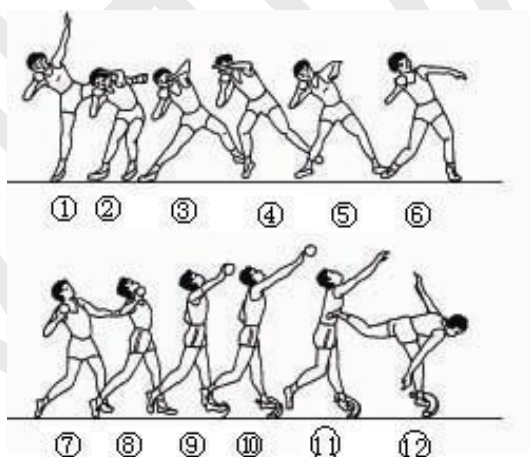
3. 易犯错误与纠正方法：错误：滑步后不能保持正确的姿势，与最后用力脱节；纠正：反复进行徒手或持轻器械的侧向滑步与最后用力的结合，加深体会当滑步左脚一着地就开始进行最后用力。

有关资料：

1. 根据动作技能的特点其重点为最后用力；难点为全身的协调发力。

2. 动作要点(口诀)：预摆轻松要自然，回收重心移向前。滑步迅速不腾空，蹬转挺推似闪电。推球先从脚发力（蹬、转、送、挺、推、拨球）。前腿弯曲降重心，后退用力向后伸。

3. 侧向滑步推铅球：



典例展示

导入参考

情景：提问

内容：影响投掷远度的因素有哪些？

同学们好，今天老师想考大家一个问题，影响投掷远度的因素有哪些？

嗯，结合大家的答案总结得出有出手初速度、出手角度、出手高度，那是不是跟这三个因素有关系呢？

就让我们通过今天的学习——侧向滑步推铅球来验证！

A 问题探究

1.进行原地侧向推铅球复习

2.示范

老师做这个动作滑步时的重心是怎样的？

3.讲解

预摆轻松要自然，回收重心移向前。滑步迅速不腾空，蹬转挺推似闪电。推球先从脚发力（蹬、转、送、挺、推、拨球）。前腿弯曲降重心，后退用力向后伸。

4.练习

（1）徒手做摆左腿，蹬右腿练习，体会和掌握摆、蹬的动作过程，以及摆与蹬的配合技术。

（2）侧向滑步推轻器械练习。（纠错：有些同学在练习过程中滑步后不能保持正确的姿势，与最后用力脱节。）

（3）侧向滑步推铅球。

5.检验—优生展示

侧向滑步推铅球 教案

一、教学目标

【知识与技能】

进一步掌握投掷的技术和方法，80%的学生能做出侧向滑步推实心球的动作。

【过程与方法】

通过各种练习方式，发展速度、力量、协调等身体素质。

【情感态度与价值观】

培养安全意识，养成遵守纪律的良好习惯以及吃苦耐劳、互帮互助的优良品质。

二、教学重难点

【重点】

最后用力。

【难点】

全身的协调用力。

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，今天老师想考大家一个问题，影响投掷远度的因素有哪些？

嗯，结合大家的答案总结得出有出手初速度、出手角度、出手高度，那是不是跟这三个因素有关系呢？

就让我们通过今天的学习——侧向滑步推铅球来验证！

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

（二）准备部分 7 分钟）

1.拉棒游戏

方法：两人相对而坐，腿伸直，脚顶脚，双手同握一根木棒。发令后，各自使劲往后拉，谁先把对方拉起来即为胜。

组织教学：两人一组，统一进行，教师强调安全。

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.进行原地侧向推铅球复习。

组织教学：两列横队间隔 10 米相对而站，前后距离 20 米

2.示范

提问：老师做这个动作滑步时的重心是怎样的？

组织教学：八字队形

3.讲解

动作要点：预摆轻松要自然，回收重心移向前。滑步迅速不腾空，蹬转挺推似闪电。推球先从脚发力（蹬、转、送、挺、推、拨球）。前腿弯曲降重心，后退用力向后伸。

4.练习

（1）徒手做摆左腿，蹬右腿练习，体会和掌握摆、蹬动作过程，以及摆与投的衔接技术。

组织教学：四列横队体操队形

（2）侧向滑步推轻器械练习。

就做：有些同学在练习过程中滑步后不能保持正确的姿势与最后用力脱节，一会我们一起进行徒手的侧向滑步与最后用力的结合，加深体会当滑步左脚一着地就开始进行最后用力。

（3）侧向滑步推铅球完整练习。

组织教学：两列横队间隔半米相对而站，前后距离 20 米，并强调安全注意事项。

5.检验——优生展示

（1）展示：以体育小组为单位，小组内推选两名代表进行展示。

（2）评价：采用自评和他评相结合的方式对优点进行表扬，不足之处及时指正。

（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。

四、场地器材：

铅球 20 个、实心球 20 个、接力棒 30 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：

教师派

3.行进间单手低投篮

要点提示

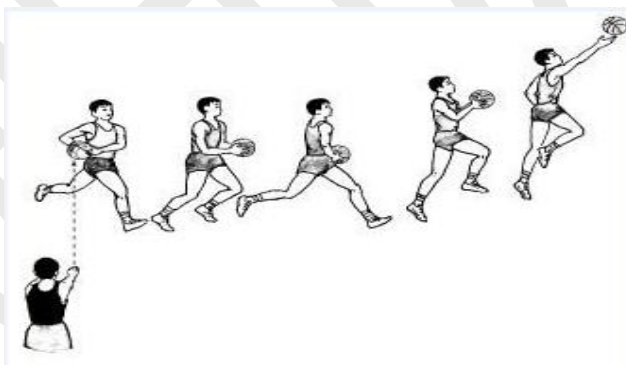
来源：人民教育出版社《体育与健康》水平五高中第七章篮球

教学建议：

1. 进行行进间单手低手投篮与行进间单手肩上投篮的特点的对比，寻找出低手投篮的技巧，低手投篮出手柔和、投篮出手时球在身体的前侧。
2. 在进行教授之前可先进行行进间单手肩上投篮的复习，检验时可进行投篮接力游戏，如：以体育小组为单位，每组利用行进间单手低手投篮的方式进行投篮，进球多者为获胜组。
3. 易犯错误与纠正方法：错误：投篮时举球的位置过低；纠正：重复原地举球练习，提示跑动中举球位置提高。

有关资料：

1. 根据动作技能的特点其重点为速度快慢与手举球高低和投篮之间的协调配合；难点为上下肢之间的协调配合。
2. 动作要点：（以右手投篮为例）运球后右脚踏步拿球，左脚迈步蹬地充分向前上方跳起，右手托球伴随惯性向前上方伸展，腕指上挑，使球前旋入篮。
3. 行进间单手低手投篮：



典例展示

导入参考

情景：NBA 篮球明星

内容：你们所喜爱的篮球明星都有谁？

同学们好，相信大家对 NBA 都有所了解，你们能说说你们喜欢的篮球明星都有谁吗？

我听到了有乔丹、科比、詹姆斯、韦德还有姚明，他们都是非常优秀的篮球运动员，在赛场上的身影能够牢牢地吸引住别人的目光，并且投篮的技术非常的精湛。

今天啊，我们就一起来学习其中的一项投篮技术——行进间单手低手投篮！

A 问题探究

1.复习行进间单手肩上投篮

2.示范

通过刚才大家的观察发现了低手投篮跟肩上投篮的区别是什么？

3.讲解

（以右手投篮为例）运球后右脚跨步拿球，左脚迈步蹬地充分向前上方跳起，右手托球伴随惯性向前上方伸展，腕指上挑，使球前旋入篮。

4.练习

（1）原地单手抛球入篮练习，体会腕指上挑将球抛入篮动作。

（2）运球 1-2 次中慢速的行进间运球投篮练习。（纠错：投篮时举球的位置过低）

（3）快速行进间运球低手投篮练习。

5.检验—投篮接力

行进间单手低手投篮 教案

一、教学目标

【知识与技能】

能够说出行进间单手肩上低手投篮的动作要领，80%学生能够正确做出该动作。

【过程与方法】

通过小组练习的方式，提高学生团结协作的能力。

【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】

速度快慢与手举球高低和投篮之间的协调配合。

【难点】

上下肢之间的协调配合。

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：各同学们好，相信大家对NBA都有所了解，你们能说说你们喜欢的篮球明星都有谁吗？我听到了有乔丹、科比、詹姆斯、韦德还有被明，他们都是非常优秀的篮球运动员，在赛场上的身影能够牢牢地吸引住别人的目光，并且投篮的技术非常的精湛。

今天啊，我们就一起来学习其中的一项投篮技术——行进间单手低手投篮！

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

（二）准备部分（7分钟）

1.游戏——同步卫星

方法：将参加游戏的人分成三组，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*。

组织教学：抛球一定要垂直，向右左偏离大于地上圆圈半径时，算失误扣掉一分。

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.复习行进行单手肩上投篮

组织教学：前、后两排学生各为一组，分别在半场进行上篮练习，教师在练习时强调注意安全。

2.示范

提问：通过刚才大家的观察发现了低手投篮跟肩上投篮的区别是什么？

组织教学：四列横队，前两排蹲下

3.讲解

（以右手投篮为例）运球后右脚跨步，左脚迈步蹬地充分向前上方跳起，右手托球伴惯性向前上方伸展，腕指上挑，使球前旋入篮。

4.练习

（1）原地单手抛球入篮练习，体会腕指上挑将球抛入篮动作，

（2）运球 1-2 次中慢速的行进间运球投篮练习。

纠错：在刚刚练习的过程中，老师发现大家投篮时举球的位置过低，所以大家在练习时一定要注意右手托球伴随惯性向前上方伸展，同伴之间也可以互相语言提示。

（3）快速行进间运球低手投篮练习。

组织教学：学生分为两组，每组一个半场，教师注意巡观察并强调动作及安全。

4.检验——投篮接力

（1）游戏方法：分为 2 组，每组学生先右后左依次出发，哪组进球多则获胜。

（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。

四、场地器材：

篮球 30 个、录音机 1 台、磁带 2 盒、篮球场。

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

4.跨栏跑

要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平五高中第六章田径

教学建议：

①跨栏跑技术相对较复杂，因此在进行教学时注意分解练习，可先分别进行摆动腿攻栏练习，在进行起跨腿过栏练习。

②教学过程中分清摆动腿（先过栏的腿）和起跨腿（后过栏的腿），准备活动中注意对腿部的活动，可进行不同形式的压腿和拉伸。

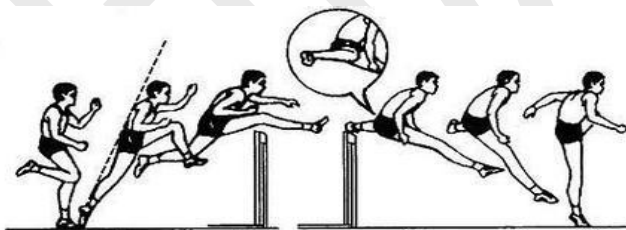
③易犯错误与纠正方法：错误：出现“跳栏”现象；纠正：标出适宜的起跨点，控制起跨距离，强调起跨腿要充分蹬直，不要过早离地。

有关资料：

①动作要点：攻栏时摆动腿大腿屈膝高抬，上体前倾；过栏时起跨腿收髋屈膝，大腿外展向前提拉，提膝勾脚过栏；下栏时摆动腿以大腿带动小腿下压扒地，着地后迅速蹬伸髋、膝、踝关节，起跨腿迅速提拉向正前方摆出，积极跑出第一步。

②根据动作技能的特点其重点为攻栏时摆动腿大腿屈膝高抬，过栏时起跨腿收髋屈膝；难点为全身的协调用力。

③跨栏跑：



典例展示

导入参考

情景：跨栏小王子—刘翔

内容：雅典奥运刘翔跨栏事迹

同学们好！还记得跨栏小王子是谁吗？对！就是刘翔！

在 2004 年雅典奥运会上，刘翔拿下了当时的 110 栏的世界冠军，更是一举打破了前人所创下的记录，成为新的世界纪录保持者，创造了中国人在男子 110 米栏项目上的神话，引得无数国人为之欢呼，这是值得我们骄傲的一刻！

今天呀我们就一起来学习下跨栏跑技术。

A 问题探究

1.示范

谁来说一说跨栏时哪条腿是摆动腿，哪条腿是起跨腿？（先迈过栏的是摆动腿，后者是起跨腿）

2.讲解

攻栏时摆动腿大腿屈膝高抬，上体前倾；过栏时起跨腿收髋屈膝，大腿外展向前提拉，提膝勾脚过栏；下栏时摆动腿以大腿带动小腿下压扒地，着地后迅速蹬伸髋、膝、踝关节，起跨腿迅速提拉向正前方摆出，积极跑出第一步。

3.练习

- （1）跑动中栏侧起跨腿过栏练习。
- （2）跑动中栏侧摆动腿“攻摆”练习。
- （3）跨 3-4 个栏练习。（纠错：“跳栏”）

4.检验——优生展示

跨栏跑 教案

一、教学目标

【知识与技能】

能够说出跨栏跑的动作要点，70%的学生能跨过 3-4 个栏。

【过程与方法】

通过跨栏跑的练习方法，发展速度、协调灵敏等身体素质。

【情感态度与价值观】

培养勇敢、果断、不畏困难，勇于进取的心理素质和体育精神。

二、教学重难点

【重点】

攻栏时摆动腿大腿屈膝高抬，过栏时起跨腿收髋屈膝。

【难点】

克服恐惧心理以及全身的协调用力。

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！还记得跨栏小王子是谁吗？对！就是刘翔！

在 2004 年雅典奥运会上，刘翔拿下了当时的 110 栏的世界冠军，更是一举打破了前人所创下的记录，成为新的世界纪录保持者，创造了中国人在男子 110 米栏项目上的神话，引得无数国人为之欢呼，这是值得我们骄傲的一刻！

今天呀我们就一起来学习下跨栏跑技术。

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

（二）准备部分（7 分钟）

1.组点着地游戏热身

方法：学生成一路纵队在直径为 15 米的圆上慢跑，慢跑过程中根据老师说出的数字以身体的任何部位进行组点着地。

2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、收背运动、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）

提问：谁来说一说跨栏时哪条腿是摆动腿，哪条腿是起跨腿？（先迈过栏的是摆动腿，后者是起跨腿）

组织教学：四列横队，前两排蹲下

2.讲解

动作要点：摆动腿要抬、伸、压；起跨腿要蹬、展、拉。

3.练习

（1）跑动中栏侧起跨腿过栏练习。

组织教学：两路纵队分别在栏的两侧练习

（2）跑动中栏侧摆动腿“攻摆”练习。

组织教学：两路纵队分别在栏的两侧练习

（3）跨 3-4 个栏练习。

纠错：大家在练习的时候会出现“跳栏”的现象，在接下来的练习中大家可以标出适宜的起跨点，控制起跨距离，起跨腿要充分蹬直，不要过早离地。

4.检验——优生展示

（1）游戏：以体育小组为单位，分别推荐出两名代表进行展示

（2）评价：表扬做得好的，鼓励有不足之处的，帮助其改正。

（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。

四、场地器材：

栏架 15 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.体育活动中的人际交往

要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平五高中第四章第一节

教学建议：

①将实际生活与理论相结合，加深对知识的理解，可利用图片让学生根据图片思考同伴间、运动员之间是怎样沟通的，从而引出在体育活动中信息沟通和感情沟通的两种方式。

②多举实例来呈现队员之间的沟通特点生动、形象、简洁、快速、明确等，如：美国 NBA 球员空中接力扣篮、我国女排的“单脚背飞”等。

③讲授提高人际交往能力时，可启发诱导学生思考人与人之间的差距，以及列举案例来进行剖析。

④通过奥林匹克格言“更快、更高、更强”引导体育合作中竞争和合作的关系。

有关资料：

①本课重点：提高人际关系、正确处理竞争与合作关系；难点：把体育活动中人际交往和合作行为迁移到学习和生活中。

②学习目标：了解体育活动中人际交往的方式、特点和基本要求，提高人际交往能力；在体育活动中培养合作意识和合作行为，正确处理合作与竞争的关系。



导入参考

情景：名人名言

内容：友情在过去的生活里就像一盏明灯，照亮了我的灵魂，使我有了一点点光彩——巴金
同学们好，请坐！

俗话说：“任何好的人际关系都让人感到自由，有种无拘无束的感觉”，巴金先生曾经说过：“友情在过去的生活里就像一盏明灯，照亮了我的灵魂，使我有了一点点光彩”，可见人际关系在我们的生活中有着至关重要的作用，在我们的体育活动中同样要有良好的人际关系，那么体育活动中我们又该如何与人相处呢？让我们一起步入今天的学习来进行深入的了解。



- 1.在体育活动和比赛中你与同伴是怎样进行信息沟通和交流的？
- 2.队员之间的交往和日常生活中的交往有什么不同？有什么特点？
- 3.在体育活动中和比赛中还有哪些人际交往的形式？
- 4.怎样在体育活动和比赛中提高交往能力？
- 5.什么是体育活动最大的特点？
- 6.你会怎样选择：获胜、合作、竞争或其他选择？
- 7.试想，在体育活动中如果没有竞争你还对他有兴趣吗？
- 8.通过体育活动中人际关系的学习,在生活中我们应该如何与人相处呢？

体育活动中的人际交往 教案

一、教学目标

【知识与技能】

了解体育活动中的方式，特点和基本要求。

【过程与方法】

通过课堂教学，增加人际交往的能力。

【情感态度与价值观】

培养在体育活动中的合作精神和合作行为，能够正确的处理竞争与合作的关系。

二、教学重难点

【重点】

提高人际关系、正确处理竞争与合作关系。

【难点】

把体育活动中人际交往和合作行为迁移到学习和生活中。

三、教学过程

（一）导入新课

同学们好，请坐！

俗话说：“任何好的人际关系都让人感到自由，有种无拘无束的感觉”，巴金先生曾经说过“友情在过去的生活里就像一盏明灯，照亮了我的灵魂，使我有了一点点光彩”，可见人际关系在我们的生活中有着至关重要的作用，在我们的体育活动中同样要有良好的人际关系，那么体育活动中我们又该如何与人相处呢？让我们一起步入今天的学习来进行深入的了解！

（二）新课讲授

活动一：体育活动中的人际交往形式点

1.教师 ppt 呈现五张关于运动员比赛中交流的图片，并提问

- （1）在体育活动和比赛中你与同伴是怎样进行信息沟通和交流的？
- （2）队员之间的交往和日常生活中的交往有什么不同？有什么特点？
- （3）在体育活动中和比赛中还有哪些人际交往的形式？

2.活动形式：分组讨论，教师小结。

3.教师小结：体育活动和比赛中人与人之间的沟通方式分为两种，语言类交往方式和身体语言或肢体语言类交往方式，比赛中肢体语言在比赛中的运用极大幅度的提高了比赛的观赏性和不可预测性。

活动二：如何培养体育活动中人际交往的能力

1.活动目的：让学生理解体育比赛或者活动中人际交往能力的重要性。

2.活动形式：观看视频，分组讨论，教师小结。

3.具体操作：

(1) 提供 NBA 詹姆斯和韦德空接配合视频，确定讨论的题目。

(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，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：增进相互了解、促进互相理解和尊重、提高团队意识和运动技能水平、及时沟通和把握时机是培养运动中人际交往能力的重要方式。

活动三：如何处理好体育活动中竞争与合作的关系

1.提问

(1) 什么是体育活动最大的特点？

(2) 你会怎样选择：获胜、合作、竞争或其他选择？

(3) 试想，在体育活动中如果没有竞争你还对他有兴趣吗？

2.学生自由上台发言

3.教师总结：合作既是运动项目本身的需要，更是同学之间互相沟通、联络感情、加强人际交往的重要途径，而合作中的竞争是增加比赛观赏性必不可少的，也是运动员相互进步的重要因素。

(三) 巩固提高

通过体育活动中人际关系的学习，在生活中我们应该如何与人相处呢？

(四) 小结作业

1.师生共同总结本节课收获：学习了运动中如何人际交往，知道了合作与竞争重要性。

2.课后作业：课后完成教材 P65 表格。

四、板书设计

体育活动中的人际交往

一、体育活动中交往的形式

二、增加人际交往能力的方式

三、合作与竞争的关系

五、教学反思

6.正面双手垫球

要点提示

来源：人民教育出版社《体育与健康》水平五高中第八章排球技术

教学建议：

- ①注意将动作要领进行简单的总结，在练习中用简单的语言进行提示，做到轻松易掌握，如：一插、二夹、三抬臂。
- ②针对重难点进行教学设计，如：针对重点垫球的部位，可一人持球于胸腹前，一人击球后下部等练习。
- ③根据学生的掌握情况，及时进行游戏比赛，也可以在排球场上用手抛球到对方场地的办法，进行垫球型的教学比赛。
- ④易犯错误与纠正方法：错误：垫球时手臂弯曲；纠正：信号提示或徒手反复练习垫球动作。

有关资料：

- ①正面双手垫球是高中排球技术和本章正面双手传球、正面屈体扣球皆为常考内容。
- ②根据动作技能的特点其重点为垫球的位置(后下部)；难点为全身的协调用力。
- ③正面双手垫球：



典例展示

导入参考

情景：中国女排

内容：女排精神

同学们好！在刚刚过去的16年里约奥运中，女排精神给大家留下了非常深刻的印象，谁能来谈一谈你的想法？

大家说的都非常的不错，里约奥运是中国女排时隔12年后再次获得世界冠军，让中国女排重回世界的巅峰，排球姑娘们那种坚持不懈、奋发向上的精神值得我们学习，她们精湛的技术更是需要我们传承下去，今天就从排球的最基础的技术——正面双手垫球学起！

问题探究

1.示范

(1) 大家看老师在垫球时手臂是怎么做的？(2) 击球的什么部位？

2.讲解

要在垫球时用腕关节以上 10 厘米处击球，做到插、夹、提、移、蹬、跟。

3.练习

(1) 原地做垫球的徒手模仿练习。

(2) 两人一组做击定位球练习，体会击球部位。

(3) 一人抛一人垫球练习。(纠错：大家注意手臂弯曲的这个现象不利于控制球的方向。)

4.检验——隔网抛垫比赛

正面双手垫球 教案

一、教学目标

【知识与技能】

了解正面双手垫球的动作要点，80%的学生能做出该动作。

【过程与方法】

通过各种教与学的方式，学会排球的基本技术，发展协调、灵敏等身体素质。

【情感态度与价值观】

培养负责、合作的精神，体验运动同伴之间的交往与友谊、竞争与合作的关系。

二、教学重难点

【重点】

垫球的位置。

【难点】

全身的协调用力。

三、教学过程

（一）开始部分（3 分钟）

1.课堂常规：体委整队，报古人数，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！在刚刚过去的 16 年里约奥运中，女排精神给大家留下了非常深刻的印象，谁能来谈一谈你的想法？

大家说的都非常的不错，里约奥运是中国女排时隔 12 年后再次获得世界冠军，让中国女排重回世界的巅峰，排球姑娘们那种坚持不懈、奋发向上的精神值得我们学习，她们精湛的技术更是需要我们传承下去，今天就让我们从排球的最基础的技术——正面双手垫球学起！

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

（二）准备部分（7 分钟）

1.传球接力游戏热身

方法：以小组为单位成四路纵队站好，排头将排球从头上传给下一位，下一位从胯下传给再下一位，以此类推，先传到排尾的为获胜队。

组织教学：四路纵队

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：大家看老师在垫球时手臂是怎么做的？击球的什么部位？非常不错手臂伸直，触球的后下部。

组织教学：四列横队，前两排蹲下

2.讲解

动作要点：要在垫球时用腕关节以上 10 厘米处击球，做到插、夹、提、移、蹬、跟。

3.练习

（1）原地做垫球的徒手模仿练习。

组织教学：四列横队体操队形

（2）两人一组做击定位球练习，体会击球部位。

（3）一人抛一人垫球练习。

纠错：在刚刚的练习过程中老师发现了一个问题，大家在垫球的时候，会有屈臂的现象，这样会导致垫球方向和力度都不够准确，大家可以来进行徒手模仿练习，或者用“信号法”来提示对方。

4.检验——隔网抛球比赛

（1）游戏：以体育小组为单位，分别站在球 N 的两侧，一组用手抛球，一组用正面双手垫球。垫的最多的为获胜组。

（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——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：

排球 20 个、录音机 1 台、磁带 2 盒、排球场。

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：

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