

教 案

上课时间： 2024 年 月 日 执教人： 课程名称：运动会项目教育

教学课题	运动会项目教育	课型	新	课时	40 分钟(1 课时)
教材分析	教材包括对相应运动项目的图解和物理原理角度的解释，简单易懂，物理原理不超过初中知识。				
学情分析	课堂需强调安全事项，保持秩序，确保体育安全。讲解需通俗易懂；授课以提高对运动的兴趣为主。				
教 学 目 标	1. 了解运动项目的原理 2. 学会健康运动				
教学资源	1.需要医疗保证，创可贴，云南白药等药品 2.需要拔河的长绳，能够容纳 20 人 需要跳绳长绳 大约需要一个长度在 3.5 米到 4 米左右的跳绳。 3.趣味运动会奖品 ， 一定要有，可以激励大家积极参与				
教 学 过 程					
教学环节	教 学 内 容		学 生 行 为		教 学 意 图
补充: 运动会项目	<p>运动会的项目</p> <p>1. 拔河项目 （由于是课程项目的主要项目，除特殊情况希望大家还是都要参与，这部分的奖品可以设置的好一点）</p> <p> 报名单位以 10 人一组，五男五女（待定根据具体男女比例进行调整）（也可以拆成不同的单项） ！！！ 赛事组织者有权根据体重对参赛者队员的实力进行平均</p> <p> 规则：</p> <ul style="list-style-type: none">• 比赛采取三局两胜制。• 在场地上画 3 条平行的短线，间隔 2 米，居中的为中线，两边的为界。拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。• 参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧。• 裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。				

	<ul style="list-style-type: none"> • 比赛过程中，双方队员应保持身体稳定，不得突然放手或向前倾倒，也不得在拉绳过程中出现犯规动作。 <p>奖项：</p> <p>2. 三人三分钟跳绳跳绳</p> <p>规则：</p> <p>每支队伍由三名队员组成，两人摇绳一人跳，可以使用一根跳绳也可以使用两根跳绳</p> <p>3. 个人一分钟篮球自投自抢</p> <p>(1) 每次投篮不得踩线,踩线投中无效。 (2)受测者开始投篮前必须站在禁区线以外，每次投篮也必须从禁区线外出手。</p> <p>(3) 每次投篮出手后可以进入禁区，控制球后带出禁区后可以再次出手。(4) 一分钟自投自抢时间，最后计算有效进球数（出手时脚位于禁区外）的数量。</p> <p>奖项：</p> <p>4. 个人足球绕杆子</p> <p>起点至终点共有 8 根标志杆，每杆相距 2 米。 方法 每队分 2 组，每组 3 人。 由裁判员发出指令开始，每名队员运球绕杆从起点运球到终点，相互击掌后完成交接球，下一名同学依次进行。 所有队员完成后迅速双脚交叉整齐地坐在地上，用时短的队为获胜队。</p> <p>5.其他趣味类的项目待定 （与教学项目无关）</p>		
--	--	--	--

课程教学	<p>主要教学项目：拔河项目</p> <p>教学过程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根据运动会报名进行分组，调整均衡组组之间的实力（根据体重） 2. 拉前姿势：前腿崩直，后腿弓步，身体重心向后倒。蹲的越低越好，但要能使上劲为原则。全体人尽量向后倾斜，身体向后伸展拉直，不可以弯着腰、蹲着拉。穿耐磨的鞋！拔河比赛的时候，以低姿势为主，就是手拉著绳子，身体往后倒，这样拉的力量不只是人的力气，在加上重力的力量，这力量很大的，因为力气 + 重力，力量可以提升很多倍。 身体姿势：身面正向前与绳垂直，挺胸、两肩自然后张，两臂夹紧身体两侧，使握绳处接近身体中心位置，绳索便自然从身体右侧腰处通过。身体基本成一条直线倾斜。握绳与上身的基本姿势，不论进攻还是防守都应贯穿始终而不变。 （会加入物理知识的解释） <p>3.团队合作配合：</p> <p>（1）队形：由高到矮。因为拉的过程中，力是向斜下方，这样大家的力会统一。力气大的人要排在最前面发力进攻，体重重的人摆后面，这样可达到最大效率。</p> <p>（2）比赛前绳子拉到最直，否则后面人用力，绳子弯的，力就中和了。两个手相隔 20cm。要试个人臂长而定。千万“不可以”将绳缠臂缠手，就是有人把绳缠绕手臂才酿成断臂的不幸。一般以右手在前为宜，左右手握绳处要靠拢不要分开，双手手掌朝上，握紧时双手略绞绳，同时切记不要戴手套；身体的正确姿势是绳从腋下经过。握绳的力量只要手不会滑动即可，用力过大容易疲劳，因此不必一开始就用力过大，做好姿势手自然就能握紧。另外，拔河时脚尖要在膝之前，这样双脚使力的方向才会正确</p> <p>（3）节奏：一人负责统一指挥。发力时间统一</p> <p>4.比赛技术战术：</p> <p>一起向后倒着走，重心不变，只是脚向后倒，面向对手，这样不会给人有偷袭的可能。</p> <p>Ps：拔河比赛一个队伍的指挥者很重要，可以选用上海科技大学的支教者充当</p> <p>指导项目：</p> <p>考虑到时间有限，篮球项目，足球项目，三人跳绳的报名参赛者可以单独找支教者进行指导，不统一进行教学。（需要奖品设置进行激励）</p>
课后反思	