**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 | 运动会的项目  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）  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  规则：   * 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。 * 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。   奖项：  2.三人三分钟跳绳跳绳  规则：  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  3.个人一分钟篮球自投自抢  （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。（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。  奖项：  4. 个人足球绕杆子  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。  5.其他趣味类的项目待定 （与教学项目无关） | |  | |  | |
| **课程教学** | 主要教学项目：拔河项目  教学过程   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](https://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%8B%94%E6%B2%B3%E6%AF%94%E8%B5%9B&fr=iknow_pc_qb_highlight)**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末而不变。**  **（会加入物理知识的解释）**  3.团队合作配合：  （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。**  **（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**  **（3）**节奏：**一人负责**统一指挥。发力时间统一  4.比赛技术战术：  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。  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  指导项目：  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） | | | | | |
| **课后反思** |  | | | | | |