**课题：运动与智慧的融合——拔河**

**开课目的及目标**

当前，部分学生对体育课的认识还停留在简单的运动层面，缺乏对体育精神和团队协作的深入理解。本节课旨在通过拔河这一团队运动，开阔学生的眼界，启发他们的团队合作意识，同时引导学生见识体育竞技中的策略与技巧，激发他们对体育课的兴趣，提升其身体素质和团队协作能力。

**教学重难点**

1. 掌握拔河运动的正确动作要领，包括欧式拔河动作的各个细节。

2. 理解拔河运动中的进攻与防守策略，以及如何根据口令快速调整动作。

3. 培养学生的团队协作精神和集体荣誉感。

**教具**

1. 两根足够容纳10人拔河的长绳。

2. 医疗保障用品，如创可贴、云南白药等。

**课程脉络**

**一、热身活动**

- 进行手脚踝关节和腰部关节的热身，确保学生在运动中减少受伤的风险。

**二、欧式拔河动作教学**

- 介绍拔河运动的原理，强调欧式拔河动作的重要性和要领。

**三、动作练习与纠正**

- 将学生分为两组，进行拔河动作的练习，并进行一对一的动作纠正。

**四、进攻与防守动作教学**

- 教授学生进攻与防守的口令和动作，强调动作的准确性和反应速度。

**五、实战演练**

- 通过模拟实战，让学生将所学动作运用到实际对抗中，提高动作的熟练度和实战能力。

**六、课堂总结**

- 总结拔河运动的要点，强调团队协作的重要性，鼓励学生在日常生活中继续练习和提高。

通过本节课的教学，学生将不仅学会拔河的正确动作，还能理解团队合作的重要性，体验到体育竞技的乐趣，从而全面提升其体育素养和团队精神。