

《体育与健康》教学设计

学校 :大连市经济贸易学校

授课教师：王锐

授课班级 :1 级 2 班

授课时间：1 2 年 4 月 2 日

教材内容

篮球：原地单手肩上投篮

课型

新授

课次

1

教学目标

认知目标

通过本次课学习使学生了解原地单手肩上投篮的要领和实战中的演练

能力目标

使 8 0%以上的同学学会原地单手肩上投篮

情感目标

培养学生间的互帮互助、自我展示、相互评价能力。

课的部分

课的内容（重点、难点）

次 时  
数 间

组织教法与要求

一 .课堂常规

3 组织形式

1 体委整队

	2 报告人数			○	○	○	○	○	○
				○	○	○	○	○	○
	3 师生问好			○	○	○	○	○	○
	4 宣布本课内容			○	○	○	○	○	○
	5 安排见习生								

开始部分				X					
				要求：1.快，静，齐 2.学生必须听从老师口令站好					
	二 准备活动								
	1 绕操场慢跑两圈			组织形式					
	2 活动各关节			7					
	1 头部运动			○	○	○	○	○	○
	2 肩部运动			○	○	○	○	○	○
	3 扩胸运动			X					
	4 体转运动			○	○	○	○	○	○
	5 腰部运动			○	○	○	○	○	○
	6 弓步压腿			要求：1.学生按要求做					
	7 侧压腿			2.对做的不到位的同学进行指导					
	8 踢腿运动			3 成体操队形散开，做到快、静、齐					
	9 手腕脚踝运动			4 看教师的动作示范，认真的做准备活动					
	1 0两人相互压肩			5 学生积极配合，动作迅速					

三 原地单手肩上投篮

1 动作方法：两脚前后或左右开立，膝关节微屈，五指自然分开，指根以上持球，肘关节朝前，屈肘翻腕置球于右肩前。投篮时，蹬地展体，右臂向前上方抬肘伸臂，压腕拨球。

2 动作要点：持球正确，上下肢协调用力，伸臂、抬肘、屈腕、拨指柔和有力。

3 易犯错误：  
肘关节外张  
纠正：做徒手动作练习  
手指手腕无下压拨球动作  
纠正：原地拿球做手腕下压拨指动作

- 1 认真观看教师的动作示范，根据示范动作思怎样能做好该动作
- 2 学生两人一球，前后排学生面对面站立，一人做投篮练习，一人看队友的动作，指出错误并接球。
- 3 一个篮球架一排男生，左边是前半部，右边是后半部，投篮次序先左 - 右 - 左，以此类推
- 4 学生留意听老师的提示，改正错误动作
- 组织队形：学生围绕老师站立
- 5 学生自由练习 3分钟（强调：纠正错误动作）

- 1 整理放松
- 2 课后小结
- 3 师生再见

四人一组，互相握手相对两人轮流抖动双手，其他两人闭眼、手臂松弛，放松身心。。

4 回收器材

一 篮球场一块

二 篮球 2 个

预计负荷

练习平均  
密度 8 0 %  
心率 1 3 次 /分

学生很努力的学习技术动作，但还有部分学生学习吃力

# 《体育与健康》教学设计

学校：大连市经济贸易学校

授课教师：王锐

授课班级：1 级 2 班

授课时间：1 2 年 4 月 4 日

## 教材内容

## 篮球：学习双手胸前传接球

课型

新授

## 课次

1

## 教学目标

**认知目标** 通过本次课学习使学生了解双手胸前传球的要领和实战中的演练

**能力目标** 使 90% 以上的同学学会双手胸前传球

**情感目标** 培养学生们吃苦耐劳，团结合作的精神

课的部分

课的内容（重点、难点）

次数	时间
1	10
2	20
3	30
4	40
5	50
6	60
7	70
8	80
9	90
10	100

## 组织教法与要求

### 一、课堂常规

### 3 组织形式

## 1 体委整队

	2 报告人数			○	○	○	○	○	○
	3 师生问好			○	○	○	○	○	○
	4 宣布本课内容			○	○	○	○	○	○
	5 安排见习生								
开始部分	二 准备活动								
	1 绕操场慢跑两圈								
	2 活动各关节								
	1 头部运动				○	○	○	○	○
	2 肩部运动				○	○	○	○	○
	3 扩胸运动							X	
	4 体转运动				○	○	○	○	○
	5 腰部运动				○	○	○	○	○
	6 弓步压腿								
	7 侧压腿								
8 踢腿运动									
9 手腕脚踝运动									
10 两人相互压肩									

1 讲解正确的双手胸前传接球，示范练习动作

传球要领：后脚登地，身体重心前倾，同时前臂向传球方向伸出、当球离手霎时用力下压手腕前屈、指、中指用力拨球。接球要领：两眼注视来球，两臂迎球伸出，双手自然张开，两手成一个半圆形。

一.学习双手胸前传接球的动作

1 徒手练习

2 一传一接练习

两个同学为一组拿一个球练习，相互间相距约四米

二．练习与思考：

1.除了传直线球，你还能怎样传球？

2 什么时候传弧线球和反弹球？

3 三．在教师指导下分组练习：

0 1 一传一接练习

2 男生增加难度，可变换传球线路,女生可只采用直线传球。

1 四人一组，互相握手相对两人轮流抖动双手，  
0 其他两人闭眼、手臂松弛，放松身心。。

预计负荷

练习平均  
密度 8 0 %  
心率 1 3 次 /分

基本部分	2 带领学生分组集体练习				
	3 观察、辅导、鼓励学生进行传接球的尝试性练习				
	4 设疑并提示学生在练习时观察体会				
	5 集中纠正，个别辅导				
	6 师生互动的讲解、示范				
结束部分	1 整理放松 2 课后小结 3 师生再见				
	4 回收器材				
	一 .篮球场一块				
场地器材	二 .篮球 2 个				
课后小结	学生很努力的学习技术动作，但还有部分学生学习吃力				

《体育与健康》教学设计

学校：大连市经济贸易学校

授课教师：王锐

授课班级：1 级 2班

授课时间：1 2年 4月 9日

教材内容

篮球：学习抢防守篮板球技术

课型

新授

课次

1

教学目标

认知目标

通过本次课学习使学生了解抢防守篮板球技术要领和实战中的演练

能力目标

使 9 0%以上的同学学会抢防守篮板球技术

情感目标

培养学生们吃苦耐劳，团结合作的精神

课的部分

课的内容（重点、难点）

次 数

时 间

组织教法与要求

一 .课堂常规

3 组织形式

1 体委整队

	2 报告人数			○	○	○	○	○	○
	3 师生问好			○	○	○	○	○	○
	4 宣布本课内容			○	○	○	○	○	○
	5 安排见习生								
									X

开 始 部 分				要求：1.快，静，齐 2.学生必须听从老师口令站好					
	二 准备活动								
	1 绕操场慢跑两圈			7 组织形式					
	2 活动各关节								
	1 头部运动			○	○	○	○	○	○
	2 肩部运动			○	○	○	○	○	○
	3 扩胸运动						X		
	4 体转运动			○	○	○	○	○	○
	5 腰部运动			○	○	○	○	○	○
	6 弓步压腿			要求：1.学生按要求做					
	7 侧压腿			2.对做的不到位的同学进行指导					
	8 踢腿运动								
	9 手腕脚踝运动								
	1 0两人相互压肩								

三 抢篮板球技术

徒手模仿练习

动作方法：当同伴或自己投篮时，处在近篮的队员首先应判断球的反弹方向，然后先向相反的则前方跨步，利用身体虚幌的假动作，诱开身前的防守队员，绕跨挤到对手的前面或侧前方，抢占有利位置，借助跨步或助跑起跳，跳至最高点补篮或抢篮板球。落地时，两膝弯曲，重心放在两脚之间，将球持于胸腹之间。

动作要点：判断球向，站位挡抢，及时起跳，迅速完成第一传。

- 1 徒手原地双脚起跳模仿单 双手抢篮板球动作。
- 2 结合上步、跨步、转身、滑步等脚步动作，做单，双脚起跳抢篮板球的模仿动作。
- 3 抢篮板球的判断，起跳，抢球练习
- 4 每人一球，自己向头上方抛球后，上步起跳，用双手或单手在空中抢球。
- 5 每人一球。向篮板或墙上抛球后，上步起跳，用双手或单手在空中抢反弹回来的球。
- 6 每人一球。自己向侧上方抛球后，上步起跳，用双手或单手在空中抢球。
- 7 两人一组，一人向上抛球，一人抢球。
- 8.两人一组，一人罚球( 尽量不投中或封闭篮圈 ) 一人在篮下抢球（规定练习次数轮换）。

基本部分				30
结束部分	1 整理放松 2 课后小结 3 师生再见 4 回收器材			10
	一 篮球场一块			
场地器材	二 篮球 2 个			
课后小结	学生很努力的学习技术动作，但还有部分学生学习吃力			

预计负荷

练习平均  
密度 80 %  
心率 130 次 /分

# 《体育与健康》教学设计

学校：大连市经济贸易学校

授课教师：王锐

授课班级：1 级 2 班

授课时间：1 2年 4月 1日

## 教材内容

## 篮球防守移动技术—滑步

课型

新授

课次

1

## 教学目标

**认知目标** 通过本次课学习使学生了解滑步的要领和实战中的演练

能力目标 使 80% 以上的同学学会滑步

**情感目标** 培养学生提高学生身体的灵活性和柔韧性。

课的部分

课的内容（重点、难点）

次数	时间
1	10
2	20
3	30
4	40
5	50
6	60
7	70
8	80
9	90
10	100

## 组织教法与要求

## 一.课堂常规

### 3 组织形式

## 1 体委整队

	2 报告人数				○	○	○	○	○	○
					○	○	○	○	○	○
	3 师生问好				○	○	○	○	○	○
	4 宣布本课内容				○	○	○	○	○	○
	5 安排见习生									
								X		
开始部分	二 准备活动									
	1 绕操场慢跑两圈									
	2 活动各关节				7					
	1 头部运动					○	○	○	○	○
	2 肩部运动					○	○	○	○	○
	3 扩胸运动							X		
	4 体转运动					○	○	○	○	○
	5 腰部运动					○	○	○	○	○
	6 弓步压腿									
	7 侧压腿									
8 踢腿运动										
9 手腕脚踝运动										
10 两人相互压肩										

三.滑步

滑步是防守移动的一种主要方法。它易于保持身体平衡 ,可以向任何方向移动。

1.动作方法

两脚平行站立 ,两膝较深弯曲 ,上体略前倾两臂侧伸。

向左滑步时 ,左脚向左迈出同时 ,右脚蹬地滑动 , 向左脚靠近 , 两脚保持一定的距离 , 左脚继续跨出。向后滑步时 , 一只脚向后扯步的同时 ,前脚紧随着向后滑动 , 保持前后开立姿势。向前滑步 , 前脚向前迈出一大步 , 着地同时后脚紧随着前脚滑动 , 保持前后开立姿势。

2.动作要点

滑步时 , 保持屈膝 , 降低重心 ,身体不要上下起伏 , 两腿不要交叉 , 重心保持在两脚之间 , 两臂伸展 , 两眼注视对

练习一、 学生跟随教师进行滑步站立姿势的模仿练习

要求：动作准确

1、 学生成四路纵队站立

易犯错误：身体重心偏高 , 两膝弯曲不够

练习二、 学生跟随老师进行各个方向滑步的模仿练习（前、后、左、右）

要求：动作准确

练习三、 分组练习 , 男生一组 , 女生一组

要求：男生练习 , 女生观看后提出错误的地方 ; 女生练习时男生观看后提出错误的地方。

易犯错误：滑步时 , 两脚并步 , 身体重心上下起伏。

纠正方法：老师用正确的方法引导学生练习 , 在联系中经常用语言提醒。

四人一组 , 互相握手相对两人轮流抖动双手 , 其他两人闭眼、手臂松弛 , 放松身心。。

预计负荷

练习平均  
密度 80 %  
心率 130 次 /分

基本部分			30	
结束部分	1 整理放松 2 课后小结 3 师生再见 4 回收器材			
场地器材	篮球场一块			
课后小结	学生很努力的学习技术动作 , 但还有部分学生学习吃力			



基 本 部 分	三.滑步			练习一、学生跟随教师进行滑步站立姿势的模仿练习		
	滑步是防守移动的一种主要方法。它易于保持身体平衡,可以向任何方向移动。			要求:动作准确		
	1.动作方法			1、学生成四路纵队站立		
	两脚平行站立,两膝较深弯曲,上体略前倾两臂侧伸。			易犯错误:身体重心偏高,两膝弯曲不够		
	向左滑步时,左脚向左迈出同时,右脚蹬地滑动,向左脚靠近,两脚保持一定的距离,左脚继续跨出。向后滑步时,一只脚向后扯步的同时,前脚紧随着向后滑动,保持前后开立姿势。向前滑步,前脚向前迈出一			练习二、学生跟随老师进行各个方向滑步的模仿练习(前、后、左、右)		
	步,着地同时后脚紧随着前脚滑动,保持前后开立姿势。			要求:动作准确		
	2.动作要点			练习三、分组练习,男生一组,女生一组		
	滑步时,保持屈膝,降低重心,身体不要上下起伏,两腿不要交叉,重心保持在两脚之间,两臂伸展,两眼注视对			要求:男生练习,女生观看后提出错误的地方;女生练习时男生观看后提出错误的地方。		
结 束 部 分				易犯错误:滑步时,两脚并步,身体重心上下起伏。		
				纠正方法:老师用正确的方法引导学生练习,在联系中经常用语言提醒。		
	1 整理放松			四人一组,互相握手相对两人轮流抖动双手,		
	2 课后小结			1 0 其他两人闭眼、手臂松弛,放松身心。。		
场 地 器 材	3 师生再见					
	4 回收器材					
				预计负荷		
				练习平均		
课 后 小 结	篮球场一块			密度 8 0 %		
				心率 1 3 次 /分		
	学生很努力的学习技术动作,但还有部分学生学习吃力					

		<p>三. 球性练习</p> <p>1.原地单手运球练习（右手）            一组学生拿球，另外三组学生做徒手练习，熟悉动作。            原地单手运球练习（左手）            同上。</p> <p>2.行进间运球（低手）            （1）动作方法：两腿深屈，降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球。同时手短促地按拍球，球的反弹高度在膝关节以下，以便控制球和摆脱防守继续运球。行进间低运球拍球的部位在球的后上方或后侧方。            （2）动作要点：重心降低，上体前倾，按拍球短促有力。</p> <p>教法：完整示范，讲解，观察练习，个别指导            学法：观看教师示范，努力尝试练习，与同学比较</p>		<p>组织形式：</p> <p>1 口令组织练习</p> <p>2 集体纠正练习，练习中要体会到运球。</p> <p>3 行进间运球练习的注意点讲解个别指导，集合重点总结</p> <p>4 集体纠错，调动好练习的秩序</p>	
基本部分			30	同学出发，练习完把球交给下组同学手里然后排到后面接着下一组练习	
结束部分	<p>1 整理放松</p> <p>2 课后小结</p> <p>3 师生再见</p> <p>4 回收器材</p>			<p>四人一组，互相握手相对两人轮流抖动双手，</p> <p>10 其他两人闭眼、手臂松弛，放松身心。</p>	
场地器材	篮球场一块				<p>预计负荷</p> <p>练习平均</p> <p>密度 80 %</p> <p>心率 130 次/分</p>
课后小结	学生很努力的学习技术动作，但还有部分学生学习吃力				

《体育与健康》教学设计

学校：大连市经济贸易学校  
授课教师：王锐

授课班级：1 级 2 0 班  
授课时间：1 2 年 4 月 1 日

教材内容	篮球：学习持球（交叉步）突破	课型	新授	课次	1
教学目标	认知目标	通过本次课学习使学生了解持球（交叉步）突破要领和实战中的演练			
	能力目标	使 8 0%以上的同学学会持球（交叉步）突破			
	情感目标	培养学生积极思考的创新能力			

课的部分	课的内容（重点、难点）	次 时 数 间	组织教法与要求
------	-------------	------------	---------

一 课堂常规  
1 体委整队

	2 报告人数			○	○	○	○	○	○
	3 师生问好			○	○	○	○	○	○
	4 宣布本课内容			○	○	○	○	○	○
	5 安排见习生								

开始部分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



《体育与健康》教学设计

学校：大连市经济贸易学校

授课班级：1 级 2 0 班

授课教师： 王锐

授课时间：1 2 年 4 月 2 日

教材内容 排球：双手正面垫球 课型 新授 课次 1

教学目标 认知目标 通过本次课学习使学生了解双手正面垫球要领和实战中的演练  
能力目标 使 8 0%以上的同学学会双手正面垫球  
情感目标 培养学生学生自觉纪律性，进行集体主义教育

课的部分 课的内容（重点、难点） 次 时 组织教法与要求  
数 间

一 .课堂常规 3 组织形式

1 体委整队

	2 报告人数			○	○	○	○	○	○
				○	○	○	○	○	○

	3 师生问好			○	○	○	○	○	○
--	--------	--	--	---	---	---	---	---	---

	4 宣布本课内容			○	○	○	○	○	○
--	----------	--	--	---	---	---	---	---	---

	5 安排见习生								X
--	---------	--	--	--	--	--	--	--	---

开始部分

二 准备活动

1 绕操场慢跑两圈

2 活动各关节

1 头部运动	○	○	○	○	○	○
--------	---	---	---	---	---	---

2 肩部运动	○	○	○	○	○	○
--------	---	---	---	---	---	---

3 扩胸运动				X		
--------	--	--	--	---	--	--

4 体转运动	○	○	○	○	○	○
--------	---	---	---	---	---	---

5 腰部运动	○	○	○	○	○	○
--------	---	---	---	---	---	---

6 弓步压腿						
--------	--	--	--	--	--	--

7 侧压腿						
-------	--	--	--	--	--	--

8 踢腿运动						
--------	--	--	--	--	--	--

9 手腕脚踝运动						
----------	--	--	--	--	--	--

1 0 两人相互压肩						
------------	--	--	--	--	--	--

要求：1.快，静，齐  
2.学生必须听从老师口令站好

组织形式

7

要求：1.学生按要求做  
2.对做的不到位的同学进行指导  
3 成体操队形散开，做到快、静、齐  
4 看教师的动作示范，认真的做准备活动  
5 学生积极配合，动作迅速

《体育与健康》教学设计

学校：大连市经济贸易学校

授课教师：王锐

授课班级：1 级 2 0 班

授课时间：1 2 年 4 月 2 日

教材内容排球：双手正面垫球课型新授课次1

教学目标认知目标通过本次课学习使学生了解双手正面垫球要领和实战中的演练  
能力目标使 8 0%以上的同学学会双手正面垫球  
情感目标培养学生学生自觉纪律性，进行集体主义教育

课的部分课的内容（重点、难点）次数时间组织教法与要求

一 课堂常规3组织形式

1 体委整队

2 报告人数  
3 师生问好  
4 宣布本课内容  
5 安排见习生

○ ○ ○ ○ ○ ○  
○ ○ ○ ○ ○ ○  
○ ○ ○ ○ ○ ○  
○ ○ ○ ○ ○ ○

X

要求：1.快，静，齐  
2.学生必须听从老师口令站好

二 准备活动

1 绕操场慢跑两圈

2 活动各关节

组织形式

7

1 头部运动  
2 肩部运动  
3 扩胸运动  
4 体转运动  
5 腰部运动  
6 弓步压腿  
7 侧压腿

○ ○ ○ ○ ○ ○  
○ ○ ○ ○ ○ ○  
X  
○ ○ ○ ○ ○ ○  
○ ○ ○ ○ ○ ○

要求：1.学生按要求做  
2.对做的不到位的同学进行指导

8 踢腿运动  
9 手腕脚踝运动  
1 0 两人相互压肩

3 成体操队形散开，做到快、静、齐  
4 看教师的动作示范，认真的做准备活动  
5 学生积极配合，动作迅速

《体育与健康》教学设计

学校：大连市经济贸易学校  
授课教师：王锐

授课班级：1 级 2 班  
授课时间：1 2 年 4 月 2 日

教材内容	排球：正面双手传球技术	课型	新授	课次	1
教学目标	认知目标	通过本次课学习使学生了解正面双手传球技术要领和实战中的演练			
	能力目标	使 8 0%以上的同学学会正面双手传球技术			
	情感目标	培养学生吃苦耐劳的精神			

课的部分	课的内容（重点、难点）	次 时 数 间	组织教法与要求
	一 课堂常规	3	组织形式

	1 体委整队								
	2 报告人数								
	3 师生问好								
	4 宣布本课内容								
	5 安排见习生								

开始部分				X					
				要求：1.快，静，齐 2.学生必须听从老师口令站好					
	二 准备活动								
	1 绕操场慢跑两圈			组织形式					
	2 活动各关节			7					
	1 头部运动								
	2 肩部运动								
	3 扩胸运动								
	4 体转运动								
	5 腰部运动								
	6 弓步压腿			要求：1.学生按要求做					
	7 侧压腿			2.对做的不到位的同学进行指导					
	8 踢腿运动			3 成体操队形散开，做到快、静、齐					
	9 手腕脚踝运动			4 看教师的动作示范，认真的做准备活动					
	1 0两人相互压肩			5 学生积极配合，动作迅速					

基本部分	<p>三．学习上手传球</p> <p>动作做法：</p> <p>1 准备姿势</p> <p>以稍蹲姿势站好，上体稍挺起，仰头看球，两手自然屈肘放于额前。</p> <p>2 迎球动作：</p> <p>来球到额前时，开始蹬地，伸膝伸臂，五指张开，在额前迎球</p> <p>3 手型</p> <p>手触球时，十指自然张开成半球状，手腕稍后仰，两拇指接近成一字型</p> <p>4 用力方法：</p> <p>在手指刚刚接触到球时，各个关节应该继续展开，最后用手指个手腕的力量将球击出，最后手型掌心向外</p> <p>5 击球点 :约在额前正前上方一球处</p>	<p>教师先示范</p> <p>一、徒手模仿练习：</p> <p>学生原地徒手做模仿练习</p> <p>教师逐个纠正，</p> <p>要求：动作要正确无误，在额前迎球</p> <p>二、持球练习</p> <p>学生持球在原地做上手传球练习</p> <p>要求：蹬地和伸臂动作衔接紧密协调</p> <p>三、双人对传</p> <p>改正方法：</p> <p>1、做原地徒手传球练习，传球后掌心向外</p> <p>2 强调用力顺序，做持球练习，要求球弹起高度</p> <p>3 0 3 拇指相近成一字型，而不是平行向前的</p> <p>4 左右手均匀用力</p>
	<p>易犯错误：</p> <p>1 形成篮球手</p> <p>2 只靠上肢力量击球</p> <p>3 拇指被创</p> <p>4 球向一侧飞行</p>	
	<p>1 整理放松</p> <p>2 课后小结</p> <p>3 师生再见</p> <p>4 回收器材</p>	<p>四人一组，互相握手相对两人轮流抖动双手，</p> <p>1 0 其他两人闭眼、手臂松弛，放松身心。。</p>
场地器材	篮球场一块	<p>预计负荷</p> <p>练习平均</p> <p>密度 8 0 %</p> <p>心率 1 3 次 /分</p>
课后小结	学生很努力的学习技术动作，但还有部分学生学习吃力	