**预防和消除心理障碍的方法**

**第 1 次课**

教学目标

1、 知识目标：对少数有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理咨询和辅导，让他们掌握摆脱障碍方法，调节自我，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高。

2、 能力目标：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。

3、 情感态度与价值观：教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感，学会有效控制、调节和合理疏泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自表训练、放松训练；培育健康的竞争心理，具有耐受挫折、承受失败的良好心理素质，有崇高的理想和强烈教学重点：中学生心理障碍的常见症状及原因。

教学难点：中学生心理障碍的常见症状的分析及对心理疾病的度的把握。

教学方法：1、 讲述与讨论2、 行为训练

的事业心，对他人的成功不嫉妒，具有奉献精神和社会责任感。

教学过程

一、引出课题

大家先看一个材料：2004年7月通过有关部门鉴定的“大中学生心理卫生问题和对策研究”的课题显示，在被调查的2961名学生中，有16.7%的学生存在着较严重的心理卫生问题，并随年龄增长而大幅度上升，其中初中生为13.76%。厦门市教育科学研究所的胡胜利通过对500名学生心理健康状况及其影响因素的调查研究中发现，有49.6%的高中生存在着各种程度的不良心理反应，有10.8%的高中生存在着各种明显的心理健康问题。前不久，陈沛霖、陈立华用自制的问卷在武汉市抽取了1500多名中学生进行调查，结果表明，武汉市中学生虽有50%的学生心理健康状况良好，30%的学生属基本正常范围，但也有10—15%的学生低于正常水平，特别是还有3—6%的学生存在比较严重的心理困扰。以上情况说明中学生确实存在着心理健康问题。

面对中学生的心理困扰,我们如何防范和排解呢,下面我们通过实例来分析,希望对同学们有所帮助.（板书）中学生心理障碍的困扰和排解

二、中学生心理障碍的种种表现：

（一）列举案例二：青春期心理问题

典型个案2：某某，初二学生，原是眉清目秀，惹人喜爱的文娱骨干，擅长舞蹈。一次体重测量为100斤，她认为太胖了，将会影响自己优美的舞姿，开始节食。没几个月体重下降到68斤，而且拒食，有呕吐，消瘦脱形，无法坚持学习，只能求助于心理咨询。

老师提出问题:这个又是什么原因造成的呢?同学们思考回答:

这是一种多见于女青年的心理障碍。据调查，一般这类人从小有挑食、偏食的坏习惯。进入青春期后，片面追求苗条的体态，婀娜的身姿，就有意识地控制饮食。久而久之，导致消化功能减退，看到食物恶心。

（二）列举案例三:人际关系问题

典型个案3：某某，初二男生，因其父是知青，政策允许他来沪寄住祖父母家。该生见人腼腆，遇生人或校领导更局促不安，如遇女性，会手足无措，面红心悸，交谈时口吃，惹同学嗤笑；性格内向，孤独，同班中无知心好友，严重时，心烦意乱，消沉苦闷，经常失眠，纳呆。他多次要求中止学业，回江西弋阳农村父母身边。

老师提出问题:为什么这位男生会这样呢?　大家有过这种心理烦恼吗?　这是典型的社会适应障碍。失眠、纳呆、心烦意乱、精绪抑郁、学习效率低下，就是社会环境适应不良，人际交往困难的表现，加之性格内向孤僻，更易造成心理偏异，甚至缺陷。一个人能和环境保持和谐的关系，这就是适应。据了解，这学生原在江西，很适应，学习成绩冒尖，只是较为内向。到了新的环境，遇到新的人际关系，形成了抑郁、焦虑，加上言语不通，又因幼年模仿和生急时口吃的坏习惯，因而产生人际交往障碍。笔者曾对中学生的伙伴交往作了一次抽样调查，发现孤独型学生占被测学生的10％。这中间，有些人在学校里是“小哑巴”，而在家庭中却是“小喇叭”。这就是“公众场合恐惧症”。还有青春期的异性交往也存在着不少情况。总之，青少年在人际交往方面，确实存在诸多的心理与行为问题。

最后,请同学们再来看看这个典型例子:

（三）列举案例四：学习类问题

典型个案4：某某，女，初三，父母对其期望过高，心理压力很大，造成应试恐惧。考试前、中出现心悸、胸闷头晕，有时伴有腹泻，痛经，记忆再现困难，见题脑中一片空白，无法抑制自己的紧情绪，考下来的成绩可想而知，不仅父母焦急，其本人也很担忧。

大家知道是怎么回事吗?请看:

青少年学生的烦恼集中于学习问题，他们的情绪、心境也随着学习成绩的好坏而转移。因此，我们心理保健的重点应放在有效地提高学生学习能力，教会他们掌握学习方法，端正学习态度上，笔者在咨询服务中碰到最多的是这类问题。有的学习通道障碍，把“辅导”写成“导辅”，写字缺行，发音不肖，讲话像幼童一样困难。据美国神经病学家奥尔顿研究，认为这些学生智力正常，视听觉器官没有毛病，可能是大脑左右半球功能联系障碍。这类学生考必会产生心理压力，望考生畏，最后造成恐学、厌学、甚至逃学。

因为人的心理千变万化，就中学生心理障碍而言，还有许多表现，这里例举常见的、典型的症状，供研究参考。

三、教师补充消解心理障碍的几点方法

１、加强心理教育：这是提高学生心理素质的基本形式，其最终目的是保护和促进人的身心健康。因此，讲课内容不仅是普及心理卫生知识，还要矫正学生心理困惑的认识结构。通过调查测试，分析受试者的心理障碍、偏异情况。

２、加强心理咨询：这是帮助受询者克服在人生道路上可能遇到的心理障碍，使他们能适应社会生活，处理好人际关系，顺利完成社会角色转移。心理咨询要取得良好效果的关键在于咨询员对来访者要给予信任，给予理解，给予换位（即设身处地，将心比心）。咨询过程中，咨询员还要动之以情，要遵循聆听（让受询者宣泄）、保密（有些深层内容要绝对保密）、疏导（对其提出的特殊问题作面对面的指导）原则。相互信任是咨询取得成功的基础。咨询过程是双方情感和心理交流的过程，只有这样方能取得消除精神压力，达到心理转化的效果。

３、加强心理治疗：心理医生有意识地和困于心理问题的患者建立关心、尊重、了解和指导的关系，并依他那问题的需要，使用适当的心理矫治方法，减轻或消除个案的不适应的心理现象及行为，培养适应习惯，促进健全成熟的人格发展。

四.总结：我相信同学们能过对心理知识的学习和了解，加强应对各种心理障碍的训练，会增强心理障碍的防范能力和排解能力，度过美好的青春。

**体育与健康课教案**

**第 2 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 实心球 | | 1、改进最后用力的技术 2、素质练习 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、了解投掷运动对促进身体力量素质发展和提高的作用，掌握有关投掷技术的理论基础知识。  2、懂得滑步推实心球的用力顺序，进一步掌握投掷技术和方法。  3、发展上下肢与躯干的协调性，增强上下肢与腰腹肌力量，提高投掷能力。  4、培养学生的安全意识，养成良好的纪律习惯，以及吃苦耐劳、互帮互助的优良品质。 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、改进最后用力的技术  重点：最后出手的高度与角度。  难点：身体各个部位的协调用力  2、素质练习 | | 1、示范并讲解最后用力动作要领和练习方法  2、组织学生进行最后用力练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生展示效果、探究学习、点评  组织学生进行素质练习 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、正面推球：两脚左右站立，右手握球于锁骨处，左臂上举，利用两腿蹬地和右肩前送的力量将球向前投出。体会改进两腿蹬地的力量。  3、动作同上1，只是两腿前后站立，体会改进右腿蹬和左腿撑的技术动作。  4、动作同1，加上手推球的动作，体会改进蹬地、送髋、左腿撑地，挺胸抬头以胸带臂的技术动作。  5、完整的原地侧面推实心球动作练习。  6、集中效果展示，自评、互评。  7、再次练习，提高自信，享受成功。  素质练习：俯卧撑 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 3 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 实心球 | | 1、改进滑步技术、2、素质练习 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、了解投掷运动对促进身体力量素质发展和提高的作用，掌握有关投掷技术的理论基础知识。  2、懂得滑步推实心球的用力顺序，进一步掌握投掷技术和方法。  3、发展上下肢与躯干的协调性，增强上下肢与腰腹肌力量，提高投掷能力。  4、培养学生的安全意识，养成良好的纪律习惯，以及吃苦耐劳、互帮互助的优良品质。 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、改进滑步技术  重点：滑步技术。  难点：先摆后滑，低滑快落  2、素质练习  男：引体向上 女：仰卧起坐 | | 1、示范并讲解滑步技术  动作要领和练习方法  2、组织学生进行滑步技术  练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生展示效果、探究学习、点评  1、示范并讲解练习要求  2、组织学生练习 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、徒手做摆左腿，蹬右腿的练习；或左手拉住同伴的手或左手拉住肋木，做摆左腿，蹬右腿的练习。  3、同上练习，在左腿积极前摆和右腿用力蹬伸，髋部前送，重心前移的基础上，快速有力地沿地面收小腿，左腿积极下压，完成　滑步动作  4、集中认真听讲，接受指导  5、集中效果展示，自评、互评。  6、再次练习，提高自信，享受成功。  1、集中认真听讲，积极思考理解动作要领和练习方法  2、按要求在小组长的带领下进行练习 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 4 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 实心球 | | 1、完整技术 2、素质练习 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、了解投掷运动对促进身体力量素质发展和提高的作用，掌握有关投掷技术的理论基础知识。  2、懂得滑步推实心球的用力顺序，进一步掌握投掷技术和方法。  3、发展上下肢与躯干的协调性，增强上下肢与腰腹肌力量，提高投掷能力。  4、培养学生的安全意识，养成良好的纪律习惯，以及吃苦耐劳、互帮互助的优良品质。 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、完整技术  重点：最后用力  难点：滑步与最后用力的衔接  2、素质练习  男：引体向上 女：仰卧起坐 | | 1、示范并讲解最后用力动作要领和练习方法  2、组织学生进行最后用力练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生展示效果、探究学习、点评  5、巡回辅导，表扬与鼓励  1、示范并讲解练习要求  2、组织学生练习 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、先做徒手的侧身滑步推实心球的完整技术动作，要注意滑步与最后用力的技术的衔接动作，连贯不停顿3、持实心球做上述练习。  4、集中效果展示，自评、互评。  5、再次练习，提高自信，享受成功。  1、集中认真听讲，积极思考理解动作要领和练习方法  2、按要求在小组长的带领下进行练习 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 5 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 考核 | | 男女生身高、体重测试 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、通过考核，了解学生体质健康的实际情况，完成数据的采集  2、促进提高学生的运动和健康水平  3、锻炼学生敢于挑战，增强自信，克服困难的信心和勇气  4、培养学生互相合作、互相帮助、共同提高的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 考核：  男女生身高、体重测试 | | 1、教师讲解考核方法及要求  2、各个小组长带领本组同学自主练习  3、教师巡回辅导  4、按学号进行考核  5、依次把考核同学的成绩计入本班成绩册中，  6、组织考完同学活动 | | 场地布置：  1、认真听讲、看示范  2、练习热情高涨  3、积极参与、互帮互助  4、按学号依次考核  5、协助教师核实记录成绩是否有误  6、考完同学选项活动 |  |
| 身  心  放  松 | 5分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习  并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、组织学生归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 6 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 考核 | | 男女生肺活量、坐位体前屈测试 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、通过考核，了解学生体质健康的实际情况，完成数据的采集  2、促进提高学生的运动和健康水平  3、锻炼学生敢于挑战，增强自信，克服困难的信心和勇气  4、培养学生互相合作、互相帮助、共同提高的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 考核：  男女生肺活量、坐位体前屈测试 | | 1、教师讲解考核方法及要求  2、各个小组长带领本组同学自主练习  3、教师巡回辅导  4、按学号进行考核  5、依次把考核同学的成绩计入本班成绩册中，  6、组织考完同学活动 | | 场地布置：  1、认真听讲、看示范  2、练习热情高涨  3、积极参与、互帮互助  4、按学号依次考核  5、协助教师核实记录成绩是否有误  6、考完同学选项活动 |  |
| 身  心  放  松 | 5分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习  并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、组织学生归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 7 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 考核 | | 男女生50m测试 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、通过考核，了解学生体质健康的实际情况，完成数据的采集  2、促进提高学生的运动和健康水平  3、锻炼学生敢于挑战，增强自信，克服困难的信心和勇气  4、培养学生互相合作、互相帮助、共同提高的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 考核：  男女生50m  测试 | | 1、教师讲解考核方法及要求  2、各个小组长带领本组同学自主练习  3、教师巡回辅导  4、按学号进行考核  5、依次把考核同学的成绩计入本班成绩册中，  6、组织考完同学活动 | | 场地布置：  1、认真听讲、看示范  2、练习热情高涨  3、积极参与、互帮互助  4、按学号依次考核  5、协助教师核实记录成绩是否有误  6、考完同学选项活动 |  |
| 身  心  放  松 | 5分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习  并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、组织学生归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 8 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 考核 | | 男女生立定跳远测试 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、通过考核，了解学生体质健康的实际情况，完成数据的采集  2、促进提高学生的运动和健康水平  3、锻炼学生敢于挑战，增强自信，克服困难的信心和勇气  4、培养学生互相合作、互相帮助、共同提高的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 考核：  男女生立定跳远测试 | | 1、教师讲解考核方法及要求  2、各个小组长带领本组同学自主练习  3、教师巡回辅导  4、按学号进行考核  5、依次把考核同学的成绩计入本班成绩册中，  6、组织考完同学活动 | | 场地布置：布置两个场地，两个场地间隔一定距离，一个作为练习场地，一个作为考核场地。  1、认真听讲、看示范  2、练习热情高涨  3、积极参与、互帮互助  4、按学号依次考核  5、协助教师核实记录成绩是否有误  6、考完同学选项活动 |  |
| 身  心  放  松 | 5分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习  并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、组织学生归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 9 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 考核 | | 男生：(引体向上)、女生：(一分钟仰卧起坐) | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、通过考核，了解学生体质健康的实际情况，完成数据的采集  2、促进提高学生的运动和健康水平  3、锻炼学生敢于挑战，增强自信，克服困难的信心和勇气  4、培养学生互相合作、互相帮助、共同提高的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 考核：  男生：(引体向上)  女生：(一分钟仰卧起坐) | | 1、教师讲解考核方法及要求  2、各个小组长带领本组同学自主练习  3、教师巡回辅导  4、按学号进行考核  5、依次把考核同学的成绩计入本班成绩册中，  6、组织考完同学活动 | | 场地布置：布置两个场地，两个场地间隔一定距离，一个作为练习场地，一个作为考核场地。  1、认真听讲、看示范  2、练习热情高涨  3、积极参与、互帮互助  4、按学号依次考核  5、协助教师核实记录成绩是否有误  6、考完同学选项活动 |  |
| 身  心  放  松 | 5分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习  并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、组织学生归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 10 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 考核 | | 男生：(1000m)、女生：(800m) | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、通过考核，了解学生体质健康的实际情况，完成数据的采集  2、促进提高学生的运动和健康水平  3、锻炼学生敢于挑战，增强自信，克服困难的信心和勇气  4、培养学生互相合作、互相帮助、共同提高的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 考核：  男生：(1000m)  女生：(800m) | | 1、教师讲解考核方法及要求  2、各个小组长带领本组同学自主练习  3、教师巡回辅导  4、按学号进行考核  5、依次把考核同学的成绩计入本班成绩册中，  6、组织考完同学活动 | | 场地布置：  1、认真听讲、看示范  2、练习热情高涨  3、积极参与、互帮互助  4、按学号依次考核  5、协助教师核实记录成绩是否有误  6、考完同学选项活动 |  |
| 身  心  放  松 | 5分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习  并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、跟着音乐的节奏进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、组织学生归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 11 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、球性练习2、游戏 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、熟悉球性，提高学生控球能力  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性、肌肉力量等素质水平  3、培养学生敢于挑战、自信自强、克服困难的信心和勇气，促进个性发展  4、主动养成与同伴合作学练，增强人际交往能力，培养学生团结协作的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、球性练习  手指手腕对球的控制能力  2、游戏  运球迎面接力 | | 1、示范并讲解球性练习动作要领和练习方法  2、组织学生进行球性练习练习  3、组织学生展示效果、探究学习、点评  1、召集学生  2、示范并讲解运球迎面接力技术要点和练习方法  3、组织学生进行运球迎面接力比赛 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中  2、以小组为单位，分组自创练习  3、合作性练习  4、教师示范，学生集体模仿  5、集中认真听讲，接受指导  1、集中认真听讲，积极思考理解运球迎面接力的要求和基本方法，  2、按要求运球迎面接力进行练习 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 12 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、球性练习 2、传接球组合练习 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、了解并掌握传接球的基本要领，提高学生控球能力  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性、肌肉力量等素质水平  3、培养学生敢于挑战、自信自强、培养学生参与的积极性，促进个性发展  4、主动养成与同伴合作学练，增强人际交往能力，培养学生团结协作的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、球性练习  2、传接球组合练习  手指、手腕和手臂对球的控制  （稳、准） | | 1、示范并讲解球性练习动作要领和练习方法  2、组织学生进行球性练习练习  3、组织学生展示效果、探究学习、点评  1、召集学生  2、通过提问，激发学生思考  3、示范并讲解传接球技术要点和练习方法  4、组织学生进行传接球练习  5、巡回辅导，表扬与鼓励  6、组织学生展示效果、探究学习、点评  7、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中  2、以小组为单位，分组自创练习  3、合作性练习  4、教师示范，学生集体模仿  5、集中认真听讲，接受指导  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、原地传接球练习  3、二人一组行进中传接球练习  4、按要求在小组长的带领下进行三角传接球练习  3、集中效果展示，自评、互评。  4、再次练习，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 13 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、复习传接球2、学习急停跳投 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、了解并掌握急停跳投技术及练习方法，逐渐巩固传接球技术  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性、肌肉力量等素质水平  3、培养学生自信自强、敢于挑战，激发学生主动学习的欲望  4、主动养成与同伴合作学练，增强人际交往能力，培养学生团结协作的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、复习传接球  2、学习急停跳投  身体协调用力，不同距离、抛物线高低对命中率的影响 | | 1、示范并讲解传接球动作要领和练习方法  2、组织学生进行传接球练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生  2、通过提问，激发学生思考  3、示范并讲解急停跳投  技术要点和练习方法  4、组织学生进行急停跳投  练习  5、巡回辅导，表扬与鼓励  6、组织学生展示效果、探究学习、点评  7、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中  2、原地传接球练习  3、二人一组行进中传接球练习  4、、按要求在小组长的带领下进行三角传接球练习  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、集体运球急停练习  3、消极防守下的运球急停练习  4、按要求在小组长的带领下进行急停跳球练习  5、集中效果展示，自评、互评。  6、再次练习，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 14 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、复习急停跳投 2、防守练习 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、了解学习防守技术的作用，并能掌握其练习的方法，逐渐巩固急停跳投技术  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性、肌肉力量等素质水平  3、培养学生敢于挑战、自信自强、克服困难的信心和勇气，促进个性发展  4、主动养成与同伴合作学练，增强人际交往能力，培养学生团结协作的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、复习急停跳投  2、防守练习  重心低  人球兼顾  脚步移动及时 | | 1、示范并讲解急停跳投  动作要领和练习方法  2、组织学生进行急停跳投  练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生  2、通过提问，激发学生思考  3、示范并讲解防守技术要点和练习方法  4、组织学生进行防守练习  5、巡回辅导，表扬与鼓励  6、组织学生展示效果、探究学习、点评  7、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、集体运球急停练习  3、消极防守下的运球急停练习  4、按要求在小组长的带领下进行急停跳球练习  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、二人一组全场W型防守练习（无球）  3、二人一组全场W型防守练习（有球）  4、实战演练（半场5对5比赛）  5、集中效果展示，自评、互评。  6、再次练习，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 15 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、复习急停跳投及上篮技术2、学习传切配合 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、了解并掌握传切配合技术及练习方法，巩固和提高运球急停跳起投篮技术  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性、肌肉力量等素质水平  3、培养学生自信自强、敢于挑战，激发学生主动学习的欲望  4、提高自主探究学习的能力和培养合作意识 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、复习急停跳投及上篮技术  2、学习传切配合  假动作逼真  传球到位 | | 1、示范并讲解急停跳投  动作要领和练习方法  2、组织学生进行急停跳投  练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生  2、通过提问，激发学生思考  3、示范并讲解传切配合  技术要点和练习方法  4、组织学生进行传切配合  练习  5、巡回辅导，表扬与鼓励  6、组织学生展示效果、探究学习、点评  7、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、集体运球急停练习  3、消极防守下的运球急停练习  4、按要求在小组长的带领下进行急停跳球练习  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、按要求在小组长的带领下进行练习  （1）二人一组蓝下一传一切练习（切入时要有假动作）  （2）4人三角传切练习  3、集中效果展示，自评、互评。  4、再次练习，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**健康在心灵**

**第 16 次课**

**教学内容：健康在心灵**

**一、教学目标：**

（1）正确理解健康的完整概念；掌握心理健康的基本内涵

（2）确立保持与增进身心健康的正确态度与行为方式

**二、重点：**

（1）健康的概念

（2）健康的表现形式

**三、教学步骤：**

（一）健康的概念：在身体上、精神上和社会交往上保持健全的状态。人们对健康的理解往往是不同的。有人认为没有病就是健康的，这种理解是不全面的，还有人没有疾病、身体强壮就是健康，这种理解当然进了一步，但还是不够完整。健全的身体状态除了身体无疾病、无缺陷外，还应包含体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应外界环境能力和对疾病的抵抗力等。

（二）什么是心理健康：健全的精神是指心理方面的状态。尽管心理健康的标准因社会、时代、文化传统和民族的不同而有很大的差异，但人们认为以下三条应是心理健康的人所共有的：

（1）自我控制的能力：心理健康的人善于控制自己的情绪，不为一点小事而激动，不会一遇问题就紧张、慌乱，更不会任凭情绪发泄做出越轨的行为，而是沉着、冷静，善于理智地处理各种事务和问题。

（2）能正确对待外界的影响：一个人在生活中总会遇到各种问题，有成功，也会有挫折和失败，外界的影响也是各种各样的。心理健康的人总是能客观地、实事求是地对待外界各种影响，既不因胜利而冲昏头脑，也不因挫折而灰心丧气，能恰如其分地估计周围发生的一切，应付自如。

(3)衡的满足状态：心理健康的人有自知之明，处事乐观，从不提出超越现实条件的过高要求，知足常乐。另外，从社会交往的角度看，一个健康的人总是乐于同他人交往，在群体生活中能协调相处，互相尊重，乐于助人，态度热情，关系融洽。健康的人还总能从容地承受生活和工作中的各种压力而不感到过分疲劳。

( 三)关系

（1）康是心理和社会交往健全状态的物质基础。一个人若是健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其他两个方面。心情不好、社会交往不正常或在群体生活中关系紧张，也会在一定程度上影响身体健康。

（2）维护和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的精神状态和健全的社会交往。

（3）地保持和增进身心健康，我们必须树立正确的生活态度。在家庭、学校、社会与人的交往中要严天律已，宽以待人；要善于正确地理解对方，并建立起协调融洽的生活氛围；要正确对待生活中碰到的挫折和失败，做到意志坚定，百折不挠，勇于进取。

**体育与健康课教案**

**第 17 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 田径 | | 1、途中跑、2、素质练习 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、知道中长跑的技术，正确认识中长跑对促进身心健康发展的重要性。  2、掌握中长跑技术，懂得合理分配体力、正确的呼吸方法，正确处理好极点与第二次呼吸。  3、发展肌肉的有氧耐力，跑的能力，增强体能。  4、培养学生自我调控能力和吃苦耐劳，坚毅顽强的良好的意志品质。 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、途中跑  重点：呼吸的节奏与深度。  难点：跑速与节奏  2、素质练习  背人跑  15mX2组  俯卧撑  30sX2组 | | 1、示范并讲解途中跑动作要领和练习方法  2、组织学生进行途中跑练习  3、表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生  2、示范并讲解素质练习要点和练习方法  3、组织学生进行素质练习 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、中速跑150-200米，体会中长跑的途中跑技术。  3、进行200米或400米的分段跑练习，要求跑速中等、均匀、步子轻快，体会跑速与所用时间的关系。  4、重复跑400-600米，注意呼吸方法与深度。  1、集中认真听讲，积极思考理解素质练习的要求和基本方法，  2、按要求在小组长的带领下进行练习  背人跑（15mX2组）  俯卧撑（30sX2组） |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 18 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 田径 | | 1、全程跑、2、素质练习 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、知道中长跑的技术，正确认识中长跑对促进身心健康发展的重要性。  2、掌握中长跑技术，懂得合理分配体力、正确的呼吸方法，正确处理好极点与第二次呼吸。  3、发展肌肉的有氧耐力，跑的能力，增强体能。  4、培养学生自我调控能力和吃苦耐劳，坚毅顽强的良好的意志品质。 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、全程跑  重点：动作轻松自然、重心高而平稳。  难点：全理分配体力。  2、素质练习  弓箭步推人  三人一组，二人面对面弓箭步，一人站立中间 | | 1、示范并讲解耐久跑全程动作要领和练习方法  2、通过提问，激发学生思考  2、组织学生进行耐久跑全程练习  3、表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生  2、示范并讲解弓箭步推人  动作要求和练习方法  3、组织学生进行弓箭步推人练习 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、定距离跑。2000-3000米。注意同学间团结协作、互相帮助  3、定时跑，3分钟或12分钟定时跑。请注意按个人的速度感觉，计划分配体力，较好的克服“极点”反应，完成全程  4、学生自评、互评  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法  2、按要求在小组长的带领下进行练习  弓箭步推人 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 19 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、复习传切配合2、学习策应配合 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、了解配合的重要性及其练习的方法, 逐渐巩固传切配合技术  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性、肌肉力量等素质水平  3、培养学生敢于挑战、自信自强、促进个性发展  4、主动养成与同伴合作学练，增强人际交往能力，培养学生团结协作的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、复习传切配合  2、学习策应配合  动作到位  给球及时 | | 1、示范并讲解传切配合  动作要领和练习方法  2、组织学生进行传切配合  练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生  2、通过提问，激发学生思考  3、示范并讲解策应配合  技术要点和练习方法  4、组织学生进行策应配合  练习  5、巡回辅导，表扬与鼓励  6、组织学生展示效果、探究学习、点评  7、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、在小组长的带领下进行练习  （1）二人一组蓝下一传一切练习（切入时要有假动作）  （2）4人三角传切练习  1、集中认真听讲，积极思考，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、按要求在小组长的带领下进行策应配合（无防守）练习 　　要求：插入策应位置时要果断，传球要及时，策应人转身跟进要及时。  3、集中效果展示，自评、互评。  4、再次练习，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 20 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、复习策应配合 2、学习掩护配合 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、了解并掌握掩护配合技术及练习方法，逐渐巩固策应配合技术  2、提高跑动与对抗能力，发展力量、速度、耐力等体能  3、培养学生敢于挑战、自信自强、克服困难的信心和勇气，促进个性发展  4、主动养成与同伴合作学练，增强人际交往能力，培养学生团结协作的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、复习策应配合  2、学习掩护配合  掩护动作规范、到位，掩护后的转身要及时 | | 1、示范并讲解策应配合动作要领和练习方法  2、组织学生进行策应配合练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生,通过提问，激发学生思考  3、示范并讲解掩护配合技术要点和练习方法  4、组织学生进行掩护配合练习  5、巡回辅导，表扬与鼓励  6、组织学生展示效果、探究学习、点评  7、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、按要求在小组长的带领下进行策应配合（无防守）练习 　　要求：插入策应位置时要果断，传球要及时，策应人转身跟进要及时。  3、集中认真听讲，接受指导  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、按要求在小组长的带领下进行掩护配合练习  3、集中效果展示，自评、互评。  4、半场教学比赛，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 21 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、复习防守技术2、人盯人战术 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、了解并掌握人盯人战术技术及练习方法，逐渐巩固防守技术  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性、肌肉力量等素质水平  3、培养学生自信自强、敢于挑战，激发学生主动学习的欲望  4、培养学生合作探究，增强人际交往能力，培养学生互相帮助，加强团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、复习防守技术  2、人盯人战术  人球兼顾  离球远则远  离球近则近 | | 1、示范并讲解防守动作要领和练习方法  2、组织学生进行防守技术  练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生，通过提问，激发学生思考  2、示范并讲解人盯人技术要点和练习方法  3、组织学生进行人盯人战术练习  4、巡回辅导，表扬与鼓励  5、组织学生展示效果、探究学习、点评  6、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、二人一组全场W型防守练习（无球）  3、二人一组全场W型防守练习（有球）  3、集中认真听讲，接受指导  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、一对一实战体验  3、三对三练习  4、集中效果展示，自评、互评。  5、半场比赛，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 22 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、复习人盯人战术2、学习破人盯人 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、在比赛中尝试掩护运用配合；  2、提高跑动与对抗能力，发展力量、速度、耐力等体能；  3、理解竞争与合作的关系，培养团队合作精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、复习人盯人战术  2、学习破人盯人  利用以上所学的三种配合破人盯人 | | 1、示范并讲解人盯人战术  动作要领和练习方法  2、组织学生进行人盯人战术  练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生，通过提问，激发学生思考  3、示范并讲解破人盯人的  要点和练习方法  4、组织学生进行破人盯人  练习  5、巡回辅导，表扬与鼓励  6、组织学生展示效果、探究学习、点评  7、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、二人一组突破防守练习（无球）  突破后二人位置互换  3、二人一组突破防守练习（有球）  突破后二人位置互换  4、集中认真听讲，接受指导  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、按要求在小组长的带领下结合上几堂课的学习内容，学生分组练习  3、集中效果展示，自评、互评。  4、半场比赛，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 23 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、复习防守技术2、学习联防战术 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、进一步提高基本战术素养，培养学生的配合意识  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性、肌肉力量等素质水平  3、培养学生敢于挑战、自信自强、促进个性发展  4、主动养成与同伴合作学练，加强团队精神，提高运动文化层次 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、复习防守技术  2、学习联防战术  移动及时到位  协防到位、补防及时 | | 1、示范并讲解防守技术  要求和练习方法  2、组织学生进行防守技术  练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生，通过提问，激发学生思考  2、示范并讲解联防战术  技术要点和练习方法  提醒防守者及时补位  3、组织学生进行联防战术  练习  4、巡回辅导，表扬与鼓励  5、组织学生展示效果、探究学习、点评  6、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、二人一组突破防守练习（无球）  突破后二人位置互换  3、二人一组突破防守练习（有球）  突破后二人位置互换  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、按要求在小组长的带领下通过5对5教学比赛,练习联防战术  3、集中效果展示，自评、互评。  4、再次练习，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 24 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、复习联防战术2、学习破联防战术 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、在教学比赛中尝试基本动作、组合技能，努力形成小配合；  2、理解竞争与合作的关系，培养团队合作精神。  3、提高跑动与对抗能力，发展速度、力量、耐力等体能。 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、复习联防战术  2-1-2联防  2、学习破联防战术  1-3-1  前锋跑动积极，传球及时到位 | | 1、示范并讲解联防战术  要求和练习方法  2、组织学生进行联防战术  练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生，通过提问，激发学生思考  3、示范并讲解破联防战术  技术要点和练习方法  4、组织学生进行破联防战术练习  5、巡回辅导，表扬与鼓励  6、组织学生展示效果、探究学习、点评  7、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、按要求在小组长的带领下通过5对5教学比赛练习联防战术  3、集中认真听讲，接受指导  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、按要求在小组长的带领下通过5对5教学比赛,练习破联防战术  3、集中效果展示，自评、互评。  4、再次练习，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**足球理论知识**

**第 25 次课**

**教学内容：**

一、足球的发展历史

二、足球比赛的基本要素

三、越位

**教学目标：**

一、简单了解足球的发展历史；

二、掌握足球比赛的基本要素（包括：比赛场地、球、队员人数、队员装备、裁判员、助理裁判员、比赛时间等）；

三、掌握越位以及越位的判罚。

**教学重难点：**

重点：足球竞赛规则的基本知识的掌握；

难点：越位历来都是足球比赛中裁判员容易出现错判、漏判的环节，对于越位的判罚需要主裁判和助理裁判的密切配合。因此对越位的讲解是本堂课的难点，特别是对于一些比如处于越位是否参与比赛等情况的判罚。

**教学过程:**

**一、足球的发展历史**

足球运动的历史源远流长，其技术、战术、竞赛规则等都是逐渐发展起来的。早期的足球只是停留在游戏上，无所谓技术、战术，没有统一的比赛规则，在比赛中甚至不限制身体的任何部位触球。1848年，英国剑桥大学的14位学生共同制定了一套足球的游戏规则，也就是足球史上有名的“剑桥规则”，“剑桥规则”第一次以书面形式明确规定：足球是一项除手臂以外触球的运动。1863年10月26日，英国人在伦敦皇后大街 弗里马森旅馆成立了世界第一个足球协会—— 英格兰足球协会。会上除了宣布英格兰足协正 式成立之外，制定和通过了世界第一部较为统一的足球竞赛规则，并以文字形式记载下来。它的诞生，标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段。因此，人们公认1863年10月26日，即英格兰足球协会成立之日为现代足球的诞生日。

1872年[英格兰](http://baike.baidu.com/view/58688.htm)和[苏格兰](http://baike.baidu.com/view/36470.htm)之间进行了历史上第一次协会间的比赛，1890年[奥地利](http://baike.baidu.com/view/3836.htm)开始举办足球锦标赛，1889年荷兰和阿根廷出现了若干个足球组织。

1886年，英格兰、苏格兰、[威尔士](http://baike.baidu.com/view/266978.htm)及[北爱尔兰](http://baike.baidu.com/view/246861.htm)4个足球协会发起成立[国际足球理事会](http://baike.baidu.com/view/1845026.htm)，并统一了比赛规则。

1904年，法国等足球协会在巴黎倡议成立了国际足球联合会。国际足联总部设在[瑞士](http://baike.baidu.com/view/2773.htm)[苏黎世](http://baike.baidu.com/view/41564.htm)。

1904年5月21日，国际足协协会（简称[国际足联](http://baike.baidu.com/view/17314.htm)，法文缩写为FIFA，在法国巴黎奥诺累街229号法国体育运动协会联盟驻地的后楼正式成立，法国等7个国家的代表在有关文件上签了字。

中国20世纪30年代加入国际足联，1958年[中国足球协会](http://baike.baidu.com/view/149759.htm)宣布退出。1979年，中国足球协会在国际足联的合法席位得到恢复。

国际足联组织的赛事主要有：世界杯足球赛（1930年开始，每4年一届）、奥运会足球赛（1912年斯德哥尔摩奥运会被正式列为奥运会项目，每4年一届）、[世界青年足球锦标赛](http://baike.baidu.com/view/388890.htm)（即可口可乐杯赛，1977年开始,每2年一届）、17岁以下世界锦标赛（1985年开始，每2年一届）、五人足球世界锦标赛、世界女子足球锦标赛。

**二、比赛的基本要素**

1. 比赛场地

（1）尺寸：比赛场地应为长方形，其长度不得多于120米或少于90米，宽度不得多于90米或少于45米（国际比赛的场地长度不得多于110米或少于100米，宽度不得多于75米或少于64米）。在任何情况下，长度必须超过宽度。

　　（2）场地标记：比赛场地应按照平面图画出清晰的线条，线宽不得超过12厘米，不得做成“V”形凹槽。较长的两条线叫边线，较短的叫球门线。场地中间画一条横穿球场的线，叫中线。场地中央应当做一个明显的标记，并以此点为圆心，以9.15米为半径，画一个圆圈叫中圈。

　　（3）球门区：在比赛场地两端距球门柱内侧5.50米处的球门线上，向场内各画一条长5.50米与球门线垂直的线，一端与球门线相接，另一端画一条连接线与球门线平行，这三条线与球门线范围内的地区叫球门区。

　　（4）罚球区：在比赛场地两端距球门柱内侧16.50米处的球门线上，向场内各画一条长16.50米与球门线垂直的线，一端与球门线相接，另一端画一条连接线与球门线平行，这三条线与球门线范围内的地区叫罚球区，在两球门线中点垂直向场内量11米处各做一个清晰的标记，叫罚球点。以罚球点为圆心，以9.15米为半径，在罚球区外画一段弧线，叫罚球弧。

　　（5）角球弧：以边线和球门线交叉点为圆心，以1米为半径，向场内各画一段四分之一的圆弧，这个弧内地区叫角球区。

（6）球门：球门应设在每条球门线的中央，由两根相距7.32米、与西面角旗点相等距离、直立门柱与一根下沿离地面2.44米的水平横木连接组成，为确保安全，无论是固定球门或可移动球门都必须稳定地固定在场地上。门柱及横木的宽度与厚度，均应对称相等，不得超过12厘米。

2、球

圆形；用皮革或者其他适当的材料制成；圆周不长于70厘米、不短于68厘米；重量在比赛的时候不多于450克、不少于410克；压力在平面上等于0.6—1.1个大气压。

1. 队员

一场比赛必须有两个队参加，每队上场人数不得多于11名，其中一名必须为守门员。如果任何一个队的人数少于7人则比赛不能开始。在正式的国际足联、洲际联合会和国家协会主办的正式比赛中，每场比赛最多可以使用3名替补队员（一共有7名替补队员）。

1. 队员装备

运动员不得佩带和使用任何可以危及自己或者其他队员的装备和任何物品。

基本装备：

运动上衣、短裤、护袜、护腿板、足球鞋。

注意：每名守门员的服装颜色必须有别于其他队员和裁判员。

1. 裁判员和助理裁判员

在裁判法里面具体讲述。

1. 比赛时间

比赛分为两个半场，每半场45分钟，中场休息不得超过15分钟，加时赛分为两个半场，每半场15分钟。

1. 比赛开始和重新开始（略）
2. 比赛进行及死球

下列情况比赛成死球：

当球无论是从空中还是地面全部整体越过球门线或者边线时；当比赛被裁判员停止时。

其他时间均为比赛进行时，包括：

球从球门柱、横梁或者角旗杆弹回场内；球从比赛场地中的裁判员或者助理裁判员身上弹回场内。

9、计胜方式

在比赛中进球较多的队伍为胜者，如果两队进球数相等或者都没有进球则为平局。在竞赛规程中应该说明，当比赛为平局的时候应该采用什么方法决定胜负。

进球：当球整体从球门柱间及横梁下越过球门线，而此前未违反竞赛规则，即为进球有效。

**三、越位**

1、越位位置

处于对方半场内；

较球更接近于对方球门线；

在该队员与对方球门线之间，对方队员不足两人。

2、越位犯规

处于越位位置的队员，在同队队员踢球或触球一瞬间，裁判员认为其有下列情况而“卷入”了现实比赛时才被列为越位犯规：

（1）干扰比赛

（2）干扰对方

（3）利用越位位置获得利益。

3、非越位犯规行为

处于越位位置的队员，直接接到同队队员的球门球、界外球和角球的时候，则不构成越位犯规。

4、关于越位的判罚

关键点：判断是否处于越位位置的时间是同队队员踢或触球的一瞬间，而不是该队队员接球的一瞬间。

需要注意的情况

（1）队员因处于越位位置而暂时跑出球场，向裁判表明他不参与比赛，是不犯规的。但是，如果裁判员认为该队员出于战术目的，或者出场后又随即进场比赛，应判为越位。

（2）攻方某队员处于与球平行位置上，不属于越位位置。

（3）守方队员故意退出场外造成攻方队员越位，在这种情况下，该攻方队员接球并射入球门，应判进球有效。而后裁判应该警告该队员。

（4）攻方队员在与对方倒数第二名队员平行位置上，不属于越位位置。

（5）攻方某队员有一只脚跨过了中线，该队员即处于越位位置。如果队员一只脚或两只脚踩在中线上，该队员不属于越位位置。

（6）处于越位位置的队员，接到守方队员有意回传球，不应该判罚越位。

（7）攻方队员带球射门进球或者发直接任意球，直接射中的同时，同队队员处于越位位置，只要不干扰守门员接球或防守，应判进球有效。如果射出的球从门框或守门员身上弹回到越位位置队员脚下而触球，应判越位犯规。

作业

1、熟悉足球比赛的基本要素

2、用自己的话总结越位的基本含义以及裁判员应该在比赛中如何提高对越位判罚的准确性。

**体育与健康课教案**

**第 26 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 足球 | | 1、脚底接球 2、脚背正面踢球 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、初步掌握脚底接球技术，提高脚背正面踢球技术  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性、发展腿部力量，增强球性  3、培养学生敢于挑战、自信自强、促进个性发展  4、主动养成与同伴合作学练，增强人际交往能力，培养学生团结协作的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、脚底接球  支撑脚脚尖正对来球方向，以前脚掌接触球的上部  2、脚背正面踢球 | | 1、示范并讲解脚底接球动作要领和练习方法  2、组织学生进行脚底接球练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  1、召集学生，通过提问，激发学生思考  3、示范并讲解脚背正面踢球技术要点和练习方法  4、组织学生进行脚背正面踢球练习  5、巡回辅导，表扬与鼓励  6、组织学生展示效果、探究学习、点评  7、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、二人一组，脚内侧踢球与脚底接球综合练习。  3、集中认真听讲，接受指导  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法  2、按要求在小组长的带领下进行练习  （1）脚背正面踢球与脚底接球综合练习。  （2）踢准比赛。  3、集中效果展示，自评、互评。  4、再次练习，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 27 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 足球 | | 1、脚背正面踢球 2、脚底接球 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、巩固提高脚背正面踢球和脚底接球技术  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性、发展腿部力量，增强球性  3、培养学生自信自强、敢于挑战，激发学生主动学习的欲望  4、培养学生合作探究，增强人际交往能力，培养学生互相帮助，团结友爱的精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、脚背正面踢球  2、脚底接球  注意支撑脚选位击球时的脚形 | | 1、示范并讲解脚背正面踢球及脚底接球动作要领和练习方法  2、组织学生进行脚背正面踢球与脚底接球综合练习。  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生展示效果、探究学习、点评  5、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、在小组长的带领下进行练习  （1）脚背正面踢球与脚底接球综合练习。  （2）逐步加大距离的一踢一接。  （3）任意球射门比赛  3、集中效果展示，自评、互评。  4、小场地比赛，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 28 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 足球 | | 1、前额正面头顶球 2、素质练习 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、初步掌握前额正面头顶球技术，熟练球性  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性，发展学生的腰腹肌力量  3、培养学生敢于挑战、自信自强，促进个性发展  4、主动养成与同伴合作学练，增强人际交往能力，培养学生团结协作的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、前额正面头顶球  两腿用力蹬地，迅速向前摆体，微收下颌，颈部做爆发式振摆，用前额正面击球中部  2、素质练习  仰卧举腿 | | 1、示范并讲解前额正面头顶球动作要领和练习方法  2、组织学生进行前额正面头顶球练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生展示效果、探究学习、点评  5、巡回辅导，表扬与鼓励  示范并讲解仰卧举腿动作要领和练习方法  2、组织学生进行仰卧举腿练习 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、无球模仿练习。  3、自抛自顶练习。  4、二人一组，逐步加大距离的一抛一顶、对顶或一踢一顶练习。  5、角球头球大赛。  6、集中效果展示，自评、互评。  7、再次练习，提高自信，享受成功。  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和练习方法，  2、按要求在小组长的带领下进行练习仰卧举腿 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 29 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 足球 | | 1、掷界外球 2、教学比赛 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、初步掌握掷界外球技术和有关规则，并能在比赛中正确运用  2、提高学生身体的灵敏性、柔韧性、肌肉力量等素质水平  3、培养学生自信自强、敢于挑战，激发学生主动学习的欲望  4、培养学生合作探究，增强人际交往能力，培养学生互相帮助，团结友爱的精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、掷界外球  双手将球从头后经头顶掷入场内，动作要连贯，脚不能离地  2、教学比赛 | | 1、示范并讲解掷界外球动作要领和练习方法  2、组织学生进行掷界外球练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生展示效果、探究学习、点评  5、巡回辅导，表扬与鼓励  1、召集学生，通过提问，激发学生思考  3、讲解足球比赛的规则和比赛方法  4、组织学生进行足球比赛 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中，积极思考理解技术要领和基本方法  2、徒手模仿练习。  3、与接球、头顶球、踢球进行综合练习。  4、掷远比赛  5、集中效果展示，自评、互评。  6、再次练习，提高自信，享受成功。  1、集中认真听讲，积极思考理解足球比赛的规则和比赛方法  2、按要求在小组长的带领下进行小场地教学比赛  组织学生裁判比赛 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 30 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 足球 | | 1、直传斜插配合。2、斜传直插配合。3、“一防二”防守战术。 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、初步掌握两种“二过一”进攻配合及“一防二”防守战术的方法、特点及运用条件  2、提高学生身体的协调性、柔韧性，发展速度、耐力素质  3、培养学生敢于挑战、自信自强、克服困难的信心和勇气  4、主动养成与同伴合作学练，发展个性，培养学生团结协作的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、熟悉球性练习 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、直传斜插配合。  2、斜传直插配合。  3、“一防二”防守战术。 | | 1、讲解、示范  2、组织学生进行直传斜插配合的学习  3、组织学生进行斜传直插配合的学习  3、分析问题，进行指导  4、组织学生进行自评、互评  1、召集学生  2、通过提问，激发学生思考  3、示范并讲解“一防二”防守战术主要方法和技术要点  4、组织学生进行“一防二”防守战术练习  5、巡回辅导，表扬与鼓励  6、组织学生展示效果、探究学习、点评 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，细致观察示范，精力集中  2、在小组长的带领下进行练习  a、直传斜插配合的学习  b、斜传直插配合的学习  3、集中认真听讲，接受指导  1、集中认真听讲,积极思考理解技术要领和基本方法  2、按要求在小组长的带领下进行练习  a、消极防守下练习  b、积极防守下练习  c、与踢球、射门进行综合练习  3、集中效果展示，自评、互评。  4、小场地教学比赛，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习  并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、跟着音乐的节奏进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、组织学生归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 31 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 1、教学比赛：三对三 2、裁判实践 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、通过比赛，检验学生基本技战术在实战中的运用；  2、经过挫折考验，树立学生战胜困难的自信心，使集体主义精神得到升华  3、培养学生敢于挑战、自信自强,促进个性发展 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 教学比赛：三对三  传球、技战术配合及防守 | | 1、讲解比赛要求和比赛方法  2、组织学生进行教学比赛  和裁判执法  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  5、组织学生探究学习、点评  7、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、按要求在小组长的带领下进行三对三教学比赛  学生  3、集中自评、互评。  4、再次练习，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 32 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 教学比赛：全场五对五 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、提高学生对技、战术的运用能力，发展体能，培养合作精神，并能对同伴进行评价2、提高学生身体的灵敏性、速度、肌肉力量等素质水平  3、培养学生敢于挑战、自信自强，促进个性发展  4、主动养成与同伴合作学练，增强人际交往能力，培养学生团结协作的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 教学比赛  全场五对五  比赛时注意安全  能把所学的技、战术合理地运用到比赛中 | | 1、示范并讲解比赛的要求和方法  2、组织学生进行篮球比赛练习  3、巡回辅导，表扬与鼓励  4、组织学生自评、互评  5、巡回辅导，表扬与鼓励 | | 队形：四列横队  1、集中认真听讲，积极思考理解技术要领和基本方法，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、半场五对五比赛  3、安排裁判实习  4、提醒学生注意安全  5、集中自评、互评  5、再次练习，提高自信，享受成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 33 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 技能运用评价：全场比赛 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、提高学生对技、战术的运用能力，发展体能，培养合作精神，并能对同伴进行评价2、提高学生身体的灵敏性、速度、肌肉力量等素质水平  3、培养学生敢于挑战、自信自强，促进个性发展  4、主动养成与同伴合作学练，增强人际交往能力，培养学生团结协作的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 全场比赛  技、战术的合理运用，合理分配体能。 | | 1、讲解、示范进攻配合与防守的应用  2、组织学生进行半场传切配合合作学习  3、讲解篮球比赛主要规则和比赛要求  4、组织学生进行教学比赛练习  5、教师巡回观察、指导  6、组织学生探究学习、自评、互评、师评 | | 队形：四列横队  1、认真听讲，精力集中，积极回答老师问题，聆听其他同学的发言并思考  2、半场5对5技术比赛  3、安排裁判实习  4、集中认真听讲，接受指导  5、集中认真听讲　积极思考理解篮球比赛规则和比赛基本方法  6、按要求在小组长的带领下进行全场比赛  学生参与裁判执法  7、集中自评、互评 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 34 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 专项素质评价：5点折返跑； | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、通过考核，促进提高学生的运动和健康水平  2、锻炼学生敢于挑战，增强自信，促进个性发展  3、培养学生互相合作、互相帮助、共同提高的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 专项素质评价  5点（4线）折返跑测试 | | 1、教师讲解考核方法及要求  2、各个小组长带领本组同学自主练习  3、教师巡回辅导  4、按学号进行考核  5、依次把考核同学的成绩计入本班成绩册中，  6、组织考完同学活动 | | 队形：四列横队  1、集中认真听讲　积极思考理解考核要求和基本方法  2、先集体练习，后自主练习  3、积极参与合作探究、互帮互助  共同提高  4、按学号依次考核  5、协助教师核实记录成绩是否有误成功。 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |

**体育与健康课教案**

**第 35 次课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 篮球 | | 技能掌握评价：1分钟罚球圈投篮 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、通过考核，了解学生对所学内容掌握的实际情况，促进提高学生的运动和健康水平  2、锻炼学生敢于挑战，增强自信，促进个性发展  3、培养学生互相合作、互相帮助、共同提高的团队精神 | | | | | | |
| 教学  顺序 | 时间 | 教学内容 | | 教师活动 | | 学生活动 | 运动  负荷 |
| 热  身  阶  段 | 5  分钟 | 1、课堂常规  2、热身  慢跑徒手操等 | | 1、师生问好  2、宣布本课内容及要求  3、检查服装、安排见习生  4、安全教育 | | 队形：四列横队  1、体育委员整队、报告人数  2、认真听讲、见习生随堂听课  3、慢跑、徒手操等 |  |
| 学  习  与  体  验  阶  段 | 3  5  分钟 | 1、复习  2、考核 | | 1、教师讲解考核方法及要求  2、各个小组长带领本组同学自主练习  3、教师巡回辅导  4、按学号进行考核  5、依次把考核同学的成绩计入本班成绩册中，  6、组织考完同学活动 | | 队形：四列横队  1、集中认真听讲　积极思考理解考核要求和基本方法  2、先集体练习，后自主练习  3、积极参与合作探究、互帮互助  共同提高  4、按学号依次考核  5、协助教师核实记录成绩是否有误 |  |
| 身  心  放  松 | 5  分钟 | 1、集合放松  2、小结  3、师生再见 | | 1、和学生一起做放松练习并进行语言提示  2、课堂情况小结  3、宣布下课 | | 1、进行放松整理  2、积极发言，认真听教师的小结  3、归还器材 |  |
| 场  地  器  材 |  | | | 课  后  小  结 |  | | |