《体育游戏》

课程整体教学设计

**（2020～ 2021学年度第1学期）**

**课程名称：体育游戏**

**所属部门：体育部**

**所属教研室： 乒羽网教研室**

**制定人： 陈龙**

**制定时间：**2020年5月

**体育部**

（△：任课教师可根据课程特点对整体及单元设计做修改）**课程整体教学设计**

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称：体育游戏 | | 授课对象：在校生 | |
| 课程代码：300529 | 学分：2 | | 学时：32 |
| 授课时间：2019-2020学年度第2学期，第1周至第16 周， 周三 第7、8节  周四第7、8节 | | | |
| 课程类型：*（打钩，可多选）*  人文类课程，理工类课程  其它分类*：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.* | | | |

**二、课程目标**

1.通过本课程的学习，使学生掌握体育游戏的基本理论及创编原则、方法，并掌握一定数量的体育游戏实践内容，培养学生的创造能力及组织能力。

2.培养学生创新意识，全面发展学生身体素质，培养学生朝气蓬勃、团结友爱、机智勇敢和敢于克服困难的优良品质。

3.体育游戏，适合于不同年龄、性别的群体运动，通过课程将运动的方法手段传授给学生使他们今后走入社会后，自觉去锻炼，将会终生受益。

**三、课程的知识和理论内容：**

1.根据课程目标整合课程内容。

2.对课程内容要根据其内在的逻辑关系划分模块。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **模块名称** | **课时** |
| 1 | 理论部分：1.体育游戏概述；2.体育游戏创编；3、体育游戏实施 | 4 |
| 2 | 按项目划分的体育游戏 | 8 |
| 3 | 按功能划分的体育游戏 | 8 |
| 4 | 其它游戏 | 6 |
| 5 | 游戏创编实践 | 6 |

**四、课程进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第×单元** | **周次** | **学时** | **单元**  **标题** | **目标** | **师生活动** | **其它（含考核内容、方法）** |
| 1 | 1 | 2 | 体育游戏概述 | （1） 体育游戏的起源与发展 ；（2） 体育游戏的分类； （3） 体育游戏的功能； | 教师讲解；学生讨论；教师提问、学生回答 |  |
| 2 | 1 | 2 | 团队游戏 | 灵敏性 | 组织、讲解、游戏 |  |
| 3 | 2 | 2 | 团队游戏 | 协调性 | 组织、讲解、游戏 |  |
| .. | 3 | 2 | 团队游戏 | 速度 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 4 | 2 | 团队游戏 | 身体素质  综合 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 5 | 2 | 团队游戏 | 灵敏速度 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 6 | 2 | 团队游戏 | 团队协调 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 7 | 2 | 团队游戏 | 力量速度  综合 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 8 | 2 | 团队游戏 | 速度协调  综合 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 9 | 2 | 团队游戏 | 速度力量  综合 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 10 | 2 | 团队游戏 | 队员配合 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 11 | 2 | 团队游戏 | 速度发展 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 12 | 2 | 团队游戏 | 灵敏速度  协调综合 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 13 | 2 | 团队游戏 | 力量灵敏  综合 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 14 | 2 | 团队游戏 | 速度加强 | 组织、讲解、游戏 |  |
|  | 15 | 2 | 团队游戏 | 速度灵敏  综合 | 组织、讲解、游戏 |  |

**五、考核方案**

1. 过程考核、结果（期末）考核或采用灵活多样的考核方式。

**六、教学资源**（指教材或讲义、参考资料、所需仪器、设备、网络学习资源等）

**七、需要说明的其他问题**

课程单元教学设计

**（2019～ 2020学年第2学期）**

**单元名称： 体育游戏**

**所属部门： 体育部**

**所属教研室： 乒羽网**

**制定人： 陈龙**

**制定时间：** 2020年5月

**体育部**

**体育游戏课程单元教学设计**（至少选取有代表性的一单元进行设计）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 1 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 1. 越过岗哨 2. 筑铁路   3开火车 | | 预备游戏 将学生分成人数相等的两个队，分别站成一路纵队，两队间隔2-3米。各队第一人与第二人各持绳的一端，面向本队员，站在队前。发令后，持绳队员向队尾跑去，每个队员迅速跳起越过短绳。持绳队员到排尾后，第一人留下站在队尾，第二人持绳跑回排头与第三人共同持绳继续向排尾跑去，依次进行，最后以先跳完的队获胜。  第三人共同持绳继续向排尾跑去，依次进行，最后以先跳完的队获胜。 2．筑铁路 a、游戏准备：在场地上划一条起跑线，线前5米处并排4面小旗，间距2一3米。在小旗前25米处各放一个实心球，跳绳若干。 b、游戏方法：把游戏者分成人数相等的四个队，每人手拿一根跳绳，站在起跑线后，裁判发令后，各队第一人持跳绳跑到小旗前，将放跳绳在地上当“枕木”，然后迅速向前跑，绕过实心球跑回本队，拍第二人的手后站到队尾；第二人跑过小旗将跳绳同前人一样参加架路，跑回拍第三人的手。如此依次进行，最后以铁路筑成得又快、又整齐、又好的队为胜。 c、游戏规则：1．筑好的“铁路”像铁路，乱放和不像铁路者算失误。 2．后一人需与前一人击掌后才能跑。  铁路筑成后，游戏者成纵队，左手搭肩，右手握前者的右肘，从起跑线起跑，排头跑到红  处拿起红旗举起前进。其余队员右手模仿车轮转动，通过铁路线绕过实心球跑回起点。先 到起点，队伍整齐者为胜。 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| 4（××） |  | |  | |  | |
| ..（××） |  | | （如步骤较多请另加行） | |  | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

二单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第2次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | “推拨球接力赛” | | 1. 试学生在练习过程中充分热身。 2 把学生的积极性调动起来 2. 3. 游戏方法： 将学生分成人数 3. 相等的两组在端线外列队， 当听到 口令后， 排头将一个排球以地滚的 方式推拨。 前进至限制线，然后 在转身在回拨球，交本队第二人， 全队依次进行。速度快的队获胜。 4. 在示范过程中将学生 做错的地方加以纠正 5分 两队学生胜负当场决 出，对负的一组进行 俯卧撑的惩罚。 5. 游戏规则： 6. 1）不许持球跑，否则重做。 7. 2 不许脚踢球，触球的手要 始终摸到球。 一． 将两队学生带到篮球场底 线（游戏场地） ，做详细讲解， 示范，游戏方法、规则以及注 意事项   二．两队名一名同学做示范  三．两队学生开始游戏 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| 4（××） |  | |  | |  | |
| ..（××） |  | | （如步骤较多请另加行） | |  | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

三单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第3次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 触球追人 | | 1游戏目的：训练学生快速起动和急停，发展其速度和灵巧。  2、准备工作：（1）在场地上画一个中心点，以此点为中心，再画一个距角顶为3米的等边三角形。（2）实心球一个，放在三角形的中心点上。（3）手榴弹或其它立柱3个，分放在三角形的角顶处.  3、游戏的进行：教师可将学生分成人数相等的甲、乙、丙3个队，各成纵队面向中心点，站在角顶立柱或手榴弹后两米处。游戏开始，各队排头站在顶角处，做好起跑准备。发令后排头按规定路线进行跑动和触摸球；并甲追乙、乙追丙、丙追甲，在绕一周跑回原处前追到(以手拍背)时，即为本队得1分，随后站到本队队尾；第2名学生按同样方法进行，直至全队做完，以得分多的队为胜。  4、游戏规则：（1）追拍时，必须按规定绕过立柱和触摸球的路线进行跑动。（2）触摸球时，不得使球滚动，若球被移动必须放回原处后才准继续跑。 | | 1\学生按照教师要求开始游戏  2、教法建议：此游戏的三角形可改为四边形、五角形等，按角数分队，以增加游戏的人数。 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| 4（××） |  | |  | |  | |
| ..（××） |  | | （如步骤较多请另加行） | |  | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

四单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第4次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 矮人赛跑  (一)游戏目的： 发展学生的下肢力量，练习半蹲跑。 (二)准备工作：    1在场地上画两条相距15米的平行线为起点线  3开火车 | | 教师可将学生分成人数相等的两队，各队又分成甲队、乙队两组，各成纵队相对站在两条起点线后，队与队的间隔为3米。游戏开始，各队甲组排头持半蹲姿式，并用胸、腿把实心球夹在腹部放开手做好准备，待教师发令后迅速跑向乙组，把球交给乙组排头后迅速跑到乙组队伍末尾，乙组排头照同样方法跑出，直至全队做完，以先完成的队伍为胜   1. 起跑和换人时，必须在起点线后进行 2. 跑动中不得用手扶球，球若落地必须在原地将球夹好后方能前进 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| 4（××） |  | |  | |  | |
| ..（××） |  | | （如步骤较多请另加行） | |  | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

五单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 5次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 相对抢物  游戏目的：发展学生的综合，灵敏素质  场地与器材：田径场，空瓶子 | | 游戏方法：  1.在一块场地上画两条相隔7米的线，在线的中间位置放置空瓶子一个，队员分为两组，分别站在两条线后。  2.每组队员自行组织编排号码，两组人数应要相同，号码与另一组一致。当一名裁判在旁喊数时，双方号码一致的队员同时出列并抢取空瓶子归队。    游戏规则：  1.在抢的过程中，只要一方队员拿到空瓶子后，另一方队员用手碰触到对方即可获胜。  2.双方在同时出列抢瓶子的瞬间，不可相互碰撞。  3.当甲方未抢到瓶子，只因做假动作而误导乙方碰触自己，算乙方失败，甲方队伍得一分。  4.裁判喊的次数应至少与双方共有的号码数相等。如果双方号码是1--6.则喊的次数应至少是6次。裁判喊数完毕，清算比赛结果。  游戏惩罚：  1.当一方队伍失败时，全队成员做10个俯卧撑。  2.若双方队员在同时出列抢瓶子的瞬间，发生碰撞，则双方队员做5个俯卧撑后归队重来。   1. 当裁判喊数时，一方队员若不按号码错误出队抢瓶，则判另一方获胜一分 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| 4（××） |  | |  | |  | |
| ..（××） |  | | （如步骤较多请另加行） | |  | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

六单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第6次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 过五关 | | 过五关”是一种集体活动的游戏，男女皆宜，6人或10人，分两组，一组“守”，即把关，另一组“冲”，即过关。在球场或空旷地上，用砖头或木棒在地上画一个巨大的“目”字，然后将目字中间的两横写成“干”字。干字连着下面一横，变成“王”字。  两组的自由结合分开后，以6人玩为例：守的3人分别守在“王”字三横线上，守上横的人是“将”，还要守中间“竖”的一条线，以下二人只能死守其余两条横线。  冲的3人先冲“将”第一关，再冲第二关第三关。不论守方冲方，都不能踩到外围线，踩到即“死”，双方互换。冲方如果不被守方抓到，顺利从头冲到尾，又反冲过去，即为胜，双方互换。  冲方比较主动和危险，当然也更富刺激。开始时往往通过“石头剪刀布”来决定冲方。 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| 4（××） |  | |  | |  | |
| ..（××） |  | | （如步骤较多请另加行） | |  | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

七单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第7次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 丢沙包 | | 跳房子练的是弹跳和平衡，丢沙包讲究的是手、眼、脚的综合素质。它是打仗扔石头的变种，要三人以上玩，非常适宜训练敏捷性。中间的人若被沙包打着算“死”，直到同伴能用手抓住”打手”扔过来的沙包，一个沙包换一条人命，下场者才能够“起死回生” | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| 4（××） |  | |  | |  | |
|  |  | | （如步骤较多请另加行） | |  | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

八单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第8次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 移形换位 | | 游戏规则  1、每个人手拿一根1.2m的塑料杆围成一个圆，用右手掌心抵住塑料杆一头，将塑料杆立在地上；  2、在塑料杆不倒的情况下迅速向前移动，并用手抵住前面队友的塑料杆；  3、在交接中杆子不能落地，如果落地就必须重新开始；  4、每个人转了一圈后再次回到原位，游戏才算过关。 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

九单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第9次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 穿越呼啦圈 | | 1、如果人数较多，则可以按照10人一组站成一排，如果人少则围成一个圆圈；  2、比赛开始前，由排头第一人手持呼啦圈；  3、开始后，在保持每名队员之间不松手的前提下，可采用任何方式将呼啦圈穿越整个队伍（注：必须经过每一名队员），直到另一头队员手里后，然后再反向折回到第一名队员手里后为结束；  4、所有队伍按时间快慢决出名次。 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

十单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第10次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 1. 越过岗哨 2. 筑铁路   3开火车 | | 预备游戏 将学生分成人数相等的两个队，分别站成一路纵队，两队间隔2-3米。各队第一人与第二人各持绳的一端，面向本队员，站在队前。发令后，持绳队员向队尾跑去，每个队员迅速跳起越过短绳。持绳队员到排尾后，第一人留下站在队尾，第二人持绳跑回排头与第三人共同持绳继续向排尾跑去，依次进行，最后以先跳完的队获胜。  第三人共同持绳继续向排尾跑去，依次进行，最后以先跳完的队获胜。 2．筑铁路 a、游戏准备：在场地上划一条起跑线，线前5米处并排4面小旗，间距2一3米。在小旗前25米处各放一个实心球，跳绳若干。 b、游戏方法：把游戏者分成人数相等的四个队，每人手拿一根跳绳，站在起跑线后，裁判发令后，各队第一人持跳绳跑到小旗前，将放跳绳在地上当“枕木”，然后迅速向前跑，绕过实心球跑回本队，拍第二人的手后站到队尾；第二人跑过小旗将跳绳同前人一样参加架路，跑回拍第三人的手。如此依次进行，最后以铁路筑成得又快、又整齐、又好的队为胜。 c、游戏规则：1．筑好的“铁路”像铁路，乱放和不像铁路者算失误。 2．后一人需与前一人击掌后才能跑。  铁路筑成后，游戏者成纵队，左手搭肩，右手握前者的右肘，从起跑线起跑，排头跑到红  处拿起红旗举起前进。其余队员右手模仿车轮转动，通过铁路线绕过实心球跑回起点。先 到起点，队伍整齐者为胜。 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| 4（××） |  | |  | |  | |
| ..（××） |  | | （如步骤较多请另加行） | |  | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

十一单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第11次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 能量传递 | | 游戏规则  1、所有人员站成一排，并没人一根引导槽；  2、强队伍的一端定位起点，则在另一端（终点处）处放置一个水盆；  3、在起点的引导槽上放置一个乒乓球，然后该队员使用引导槽将乒乓球传递给下一位队友；  4、传递乒乓球是不能用手碰，也不能使其掉落，也不能回流；  5、当最后一个队员将乒乓球传入到水盆，在算成功；  6、该游戏可以不断挑战，刷新一次传递成功所有最短时间，也可以挑战一段时间内传递成功的次数。 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| 4（××） |  | |  | |  | |
| ..（××） |  | | （如步骤较多请另加行） | |  | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

十二单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第12次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 解手链 | | 游戏规则  1、 6~10人围成一圈，面朝内战力；  2、所有人举起右手，并与对面的队友相握，然后左手握住另一人的左手；  3、 大家一起在手不分开的情况下解开这个用手编制的手链。  游戏玩法  1、可以设置一个大组，然后规定相应的时间内必须解开手链，比如10人的游戏，设置时间3分钟；  2、两个组进行比赛，开那组最先完成，解开手链。  注意事项  1、首先应该告诉大家，这个手链肯定是能解开的，只不过有两种解开的结果，如下图：  解手链游戏结果  结果1：大家围成了一个圆；结果二：两个嵌套的圆。  2、如果人数太多，导致解开的难度很大，我们可以允许一次两人松手的机会，并且松开后，要迅速的在拉起来。 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

十三单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第13次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 搭桥过河 | | 游戏规则  1、划定一片相距30米的区域，假设这区域就是一条河流；  2、各组队员站到起点处，也就是河的一边，并为每组发放5块砖头；  3、比赛开始后，4个人使用5块砖头，从起点出发，脚不能沾地，也就是不能沾水，只能踩着砖头上；  4、不管采用什么方式，那队的全部队员最先到达终点，哪一队获胜。  注意：游戏听上去很简单，但是操作却有点复杂，首先各队要讨论商量如何使用仅有的5块砖头，然后就是看大家是否能完美的执行了。 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

十四单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第14次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 踩数字 | | 游戏道具：一根7米长的绳子、33张大小为A4纸一半的纸张  游戏步骤：  1、将学员分成5-7人的小组。培训师在空地上用绳子围成一个边长为1.5米左右的正方形。  2、用粗碳素笔在每张纸上写上号码，从1-33，然后将纸张写在号码的一面朝上，不分次序和方向随意均匀散落在正方形内，但纸张不能重叠覆盖。整个游戏期间纸张位置不得更改。  3、在离正方形10米远处，画一起跑线。宣布游戏规则：  (1) 游戏开始前，小组成员全部站在起跑线外;  (2) 喊开始后(同时开始计时)，所有小组成员跑到正方形周围，用脚按顺序踩完所有的数字;  (3) 踩的过程中，任何时候不允许有两只或两 只以上的脚同时在正方形内，否则犯规;  (4) 踩完所有数字后，小组成员全体回到起跑线外(停止计时);  (5) 所有小组的任务是用最短的时间按游戏规则要求完成上述过程，所用的时间最短者为胜者。  4、此游戏在开始前可给予小组5分钟左右的讨论时间，每一组结束后，培训师宣布该小组所用时间。此游戏可进行3至5轮。 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| 4（××） |  | |  | |  | |
| ..（××） |  | | （如步骤较多请另加行） | |  | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |

十五单元

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元名称：团队游戏训练**  （要与整体设计进度表一致） | | | | **单元教学学时** | | 2 |
| **在整体设计中的位置** | | 第15次 |
| **单元教学目标**  **及任务** | | 知识目标：通过体育游戏教学能促进学生德、智、体全面发展，把体育游戏与育人密切联系在一起。  技能目标：通过游戏让学生在快乐的气氛中潜移默化地发展体格、体能、培养学生良好的品行。培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。  情感目标：通过体育游戏教学，使学生在趣味和娱乐中得到学习与锻炼，增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。 | | | | |
| **步骤** | **教学内容及目标** | | **教师活动** | | **学生活动** | |
| **开**  **始**  **部**  **份**  **5**  **分**  **钟** | 教学常规 | | 师生问好  宣布本课任务  点 名  4、安排见习生 | | 一、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  二、学生出示假条后方可准假；  三、要求：快、静、齐。 | |
| **准 备 部 份**  **15**  **分**  **钟** | 一、慢跑  2\*400米  二、关节操  1、扩胸运动  2、腹背运动  3、弓步压腿  4、仆步压腿  5、踝腕关节  6、膝部运动  三、专项准备活动  1、原地压腿  2、燕式平衡 | | 一、安排好活动量，要求体育委员带队，跑步要整齐。  二、关节操  1、教师口令4\*8拍并带学生练习；  2、要求学生身体充分活动，体操动作基本标准。  专项活动  1、教师口令4\*8拍；  2、教师巡回指导学生练习 | | 队绕操场慢跑二周：    体委  二、练习队形：  学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  1、按老师口令压腿，幅度从小到大，用力震压。  2、两臂协调配合，练习身体协调性。 | |
| **基 本 部 分 60 分**  **钟** | 贴膏药 | | 游戏规则：  1、跑步前准备活动。  2、学员手拉手围成一个直径为8-10米的圆圈，然后两人一组，每组间隔一臂左右，面向圆心站立，选一人为追者，另一人为逃者。  3、游戏开始，追者立刻去追逃者，拍着时，逃者变为追者，追者边为逃者，游戏继续进行。追拍时，逃者可以跑到任何一组同学旁“贴膏药”，一旦贴住，则贴住同学旁边的同学即变成为逃者，迅速躲闪，引出追者。  4、注意事项：  (1)追者只能拍人，不许推人、拉人;  (2)逃者需“贴膏药”时，必须站在这组同学的旁边，并贴住一同学;  (3)逃者只许沿着圈外2米和圈内路线跑，否则无效 | | 学生按照教师要求开始游戏 | |
| **结 束 部 分 10**  **分**  **钟** | 1.集合整队  2.做课后小结 3.放松  4.宣布下课 | | 集合整队，清点人数讲评：  （1）讲评课堂纪律  （2）讲评学习情况  （3）布置课下作业  放松：  4、教师宣布下课 ：  与学生互致抱拳礼 | | 1、学生成四列横队：  ★  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  要求：快、静、齐  认真听教师总结  学生选择自我原地放松方式  （ 散 型 ）  4、与教师互致抱拳礼，待教师抱拳礼落下后自己方可礼毕 | |
| 4（××） |  | |  | |  | |
| ..（××） |  | | （如步骤较多请另加行） | |  | |
| **作业** |  | | | | | |
|
|
| **课后**  **体会** |  | | | | | |