

<<中学体育教学设计100例>>

图书基本信息

书名：<<中学体育教学设计100例>>

13位ISBN编号：9787040329971

10位ISBN编号：7040329972

出版时间：2011-10

出版时间：高等教育出版社

作者：陈雁飞 编

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中学体育教学设计100例>>

### 内容概要

本书精选了参加“国培计划”培训的教师撰写的40篇教案和60篇案例。

其中，教案涵盖水平四和水平五，涉及田径、篮球、排球、足球、手球、垒球、羽毛球、网球、冰球、武术、体操、舞蹈、健美操、民间体育、轮滑、队列队形等16类教学内容，教案鲜活生动、视角多样、教法丰富、实践操作性强、案例涉及运动技、战术的教法与学法，课堂组织管理与安全教育，教学评价与体育中考，师生关系与学生体育素质提升，学生心理障碍的克服与学习兴趣的激发，课程资源的开发与利用以及教师专业成长等内容。

案例直击热点、剖析关键、引起共鸣，针对性强。

本书是“国培计划”中学体育教师专用培训教材，是广大体育教师必备的教学材料，也可作为高等学校体育教育专业高年级学生的学习参考书。

## <<中学体育教学设计100例>>

### 书籍目录

#### 教案篇

- 教案1：田径——蹲踞式起跑(水平四)
- 教案2：田径——接力跑(水平四)
- 教案3：田径——障碍跑(水平四)
- 教案4：田径——蹲踞式跳远的助跑(水平四)
- 教案5：田径——快速跑(水平四)
- 教案6：田径——弯道跑(水平四)
- 教案7：田径——快速跑的途中跑(水平四)
- 教案8：田径——健身跑(水平四)
- 教案9：篮球——原地双手胸前传接球(水平四)
- 教案10：篮球——单手肩上投篮(水平四)
- 教案11：垒球——原地侧向投球(水平四)
- 教案12：羽毛球——基本动作练习(水平四)
- 教案13：冰球——传接球、运球与射门(水平四)
- 教案14：武术——二十四式太极拳(水平四)
- 教案15：武术——健身拳(水平四)
- 教案16：体操——前滚翻(水平四)
- 教案17：体操——横箱分腿腾越(水平四)
- 教案18：舞蹈——集体舞《三套马车》(水平四)
- 教案19：民间体育——跳绳(水平四)
- 教案20：民间体育——蜂蝗石子带投掷(水平四)
- 教案21：轮滑——弯道交叉步(水平四)
- 教案22：田径——下压式传接棒(水平五)
- 教案23：田径——背越式跳高(水平五)
- 教案24：篮球——行进间双手胸前传接球(水平五)
- 教案25：篮球——行进间单手低手投篮(水平五)
- 教案26：篮球——传切配合(水平五)
- 教案27：篮球——三人快攻(水平五)
- 教案28：篮球——攻击性防守(水平五)
- 教案29：排球——正面双手垫球(水平五)

……

#### 案例篇

## &lt;&lt;中学体育教学设计100例&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1.教师要加强理论学习，接受现代跨栏技术的理论概念，了解跨栏跑技术的新动向及教学训练的先进理念。

人的兴趣不是天生的，它可以在学习实践中慢慢形成和发展。

只有在体育教学过程中形成和发展学生的兴趣，才能更好地培养学生对体育的爱好，使其体育学习成为一种高尚的享受。

在教学训练中，学生的理论知识可以使学生提高理解能力、接受能力，能够更快地掌握运动技术。

同时，对动作的理解能提高学生的欣赏能力，激发学生的学习兴趣，体育理论知识的提高更能激发学生体育学习的兴趣。

在这方面，教师要充分利用多媒体的优势，访问有关田径运动教学的网站，通过直观法，对跨栏技术进行理论分析，加深学生对跨栏技术的理解。

同时让学生观看优秀运动员跨栏跑的图片、比赛录像，并且介绍优秀跨栏运动员刘翔、史冬鹏的事迹等，让学生从情感上获得学习跨栏跑的强烈渴望。

这样，学生不仅了解了跨栏这项运动，而且刘翔的成功会激发他们学习跨栏的浓厚兴趣，并以他为榜样。

2.跨栏跑的关键是跨栏步和栏间跑技术，学生必须掌握这两项基本技术。

如何才能让学生克服恐惧心理，学好技术呢？

一是加强安全措施，学生之所以不敢跨是因为怕跌倒、怕受伤，因此加强教学安全措施是关键。

教师把栏放到最低，然后让学生开动脑筋，发挥学生的创造性，由学生想出找替代物作栏架、用木棒放在地上进行模仿练习、用橡皮筋两人两边拉直进行跨越练习。

二是从易到难，从低到高地进行教学，遵循循序渐进的教学规律。

3.采用自我暗示的教学方法。

对于个子矮小、身体素质差的学生，要有针对性地进行自我暗示以增强其意志、稳定情绪、消除环境对心理不利的影 响，使之精神振奋、肌肉放松，从而提高其过栏的成功率。

在教学中，教师先选一名身体条件好、跨栏技术好的学生做示范，再选一名身体素质一般、跨栏技术好的学生做示范，最后选一名身体素质差、个子矮小、但已经掌握跨栏技术的学生作示范，经过3种不同身体类型学生对比性的示范，在老师引导下使学生建立这样的信念：“看他们几个人跨栏真漂亮，真轻松，我也不比他们差，我肯定能跨过去。

”在这样积极的自我暗示下，激发学生自信心，振奋其精神，从而使学生果断地跨越栏架。

跨过第一个，第二个，第三个……学生在练习中不断地提高跨栏高度，越跨越有劲，越跨越兴奋！

通过反复的练习，学生技术提高了，毅力、勇气、信心增强了，体会到了成功的乐趣。

## <<中学体育教学设计100例>>

### 编辑推荐

《中学体育教学设计100例:点击课堂 聚焦质量》是“国培计划”中小学体育教师培训系列教材之一。

<<中学体育教学设计100例>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>