
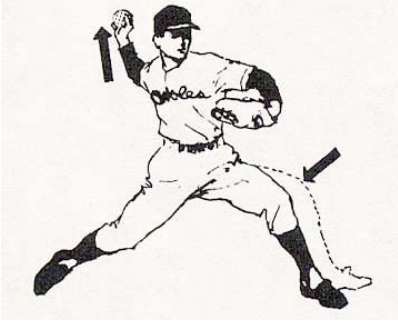



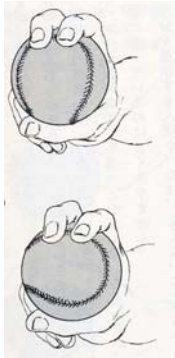
上海交通大学体育课教案

第一周 1 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1.介绍棒球运动发展史与奥林匹克 2.棒球比赛场地、器材、方法及规则 3.基本技术动作介绍						
课 的 任 务	使学生初步了解棒球运动						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
	一、集合整队 1.体育委员集合整队，检查出勤人数 2.师生问好 3.讲述课的内容、要求 理论： 1.了解棒球运动概况 2.基本技术介绍 (1)观看基本技术动作 VCD (2)经典赛事观看 3.本学期考试时间\内容安排与要求		(历史、发展、场地、器材、比赛形式、规则) 作图讲解 对专项考校项目提出要求： 1.突出上肢力量练习，提高臂力 2.发展灵敏与力量素质，配合专项技术教学				

上海交通大学体育课教案

第 2 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1.介绍棒球手套的使用及正确的接球部位与时机 2.学习上手传球。(讲解正确的接球方法) 3.介绍投手接球的几种方法						
课 的 任 务	通过介绍讲解手套及传接球的基本技术，让学生初步掌握棒球运动中的传球动作。						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
	一、集合整队 1.体育委员集合整队，检查出勤人数 2.师生问好 3.讲述课的内容、要求 准备活动： 1.慢跑 2 圈（绕球场） 2.传手操 专项部分： 一、学习手套的使用（正确方法），介绍掌握接球部位与接球的适当时机		队形： 000000000000 000000000000 X 要求： 通过准备活动的，把各关节，尤其是肩关节、腰、背、膝充分舒展开。			10 /	
							
			动作要求： 接球时自然张开，拇指与中指相对，无名指和小指贴近中指。这样虎口拇指、食指和中指及相连的手套就形成一个凹兜，它就是接球的部位。				

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
	<p>队形：二列横队</p> <p>要求： 每人一个手套，两人一球。</p> <p>教法</p> <p>①讲解示范如何戴手套及接球部位，手套移动的轨迹及手形（边讲边练）</p> <p>②接球时机：手套比球略早到 3-5 米处接球。视球速快慢而定。</p> <p>③学生每人一球练习原地自动抛接，注意脚步的移动，抛高球低球各 20 个。</p> <p>二.上手传球的技术讲解及练习</p>  <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>动作要领： 引臂动作时关节高于肩。上臂与前臂角度 90°左右，手腕右仰。传球时大臂带动小臂。手腕主动扣腕。将球向前上方传出。</p> <p>教法与要求： ①2 人一组，相距 8m 左右，作传接球练习 ②2 人一组相距 15m 左右，传接球练习。</p> <p style="text-align: center;">20 次/人×2 组</p>	<p>20′</p> <p>30′</p> <p>25′</p>	


课的部分	课的教学内容与组织教法		时间分配	练习次数
	<p>三、投手投球的方法介绍及练习。</p> <p>1. 上投法</p> <p>2. 横投法</p> <p>3. 下投法</p>  <p>结束部份：</p> <p>1. 集合整队小结整堂课的完成情况</p> <p>2. 归还器械</p> <p>3. 师生再见</p>	<p>队形：二列横队（左右间隔 4M，相距 10M）</p> <p>教法与要求：</p> <p>①讲述棒球的握法</p> <p>②讲解示范几种投手投球的要领。</p>  <p>方法：①接手接球时先将手套置于“好球区”，给投手一个目标。</p> <p>②投手投球时，目视“好球区”并将球“送入”好球区内。</p> <p>10 次/人×3 组</p> <p>队形：</p> <p>000000000000</p> <p>000000000000</p> <p>X</p>		

上海交通大学体育课教案


第 3 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1.提高传球技术，体会对球时空飞行的判断，手型基本到位。 2.分组练习(A.B.C.组练习互换)A.接地滚球。B.掷进练习。C.投球练习。						
课 的 任 务	提高传接球技术，进一步提高对球落点的预判，熟悉球性.						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
	一、集合整队 1.体育委员集合整队，检查出勤人数 2.师生问好 3.讲述课的内容、要求 准备活动： 放松传接球练习 专项部分： 复习提高传接球技术,移动传接球，体会对球时落点的判断：接球时动作要合理。到位。 15 次/人×3 组		队形： <pre style="margin-left: 40px;"> 000000000000 000000000000 X </pre> 队形：二列横队 教法与要求： 2 人一组，相距 15 米左右，进行传接飞球练习。20 次/人×2 组 要求：不发力，球传轨迹抛物线高。 队形： <pre style="margin-left: 40px;"> 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 X 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 </pre>			10 /	25 /

上海交通大学体育课教案


第4周 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1 复习传接球技术（距离变化） 2 学习接地滚球技术 3 身体素质练习						
课 的 任 务	提高传接球的准确及稳定性.掌握接地滚球的基本技术，进一步熟悉球性						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
一、集合整队 1.体育委员集合整队，检查出勤人数 2.师生问好 3.讲述课的内容、要求 准备活动 行进间的传手操 1、伸展运动 2、体转运动 3、踢腿运动 4、俯背运动 5、弓步压腿 专项部分： 一. 复习传球技术、变化距离的练习 近距离（10M）		队形： <pre style="margin-left: 40px;"> 000000000000 000000000000 X </pre> 要求： 通过接进间的徒手操练习把各关节活动充分。 队形：每人一个手套二人一球 <pre style="margin-left: 40px;"> O O O O O O X 10M O O O O O O </pre> 每人一个手套二人一球 要求：1、相距10米以内，作传接球练习 2、传球时注意出手角度约40%左右 3、传球尽量到传到对方身体正前方（躯干部分） 4、接球注意手套手形，右侧球的反手接为佳 5. 20次/人				10'	15'

课的部分	课的教学内容与组织教法		时间分配	练习次数
	<p>(二) 中距离 (20M)</p> <p>接地滚球的示范与练习</p>  <p>素质练习: 引体向上</p> <p>结束部份: 1. 集合整队小结整堂课完成情况 2. 归还器械 3. 师生再见</p>	<p>队形: O O O O O O</p> <p>× 20M</p> <p>O O O O O O</p> <p>1、作中距离传球时.要侧身引臂,身体成“大”字。眼睛注视传球目标然后转体、挥臂、扣腕。 2、分解练习:引臂转身、挥臂与扣腕三部分。然后连贯传发力传球。 3、传不到位时,接球者接一落地球,脚步移动至球滚动的轨迹上,接球,控制在两脚之间,接球。</p> <p>动作要领: 双脚比肩宽,低重心,体前 球接球后交叉上步同时向后引臂挥臂将球传出。 方法①请一位学生配合掷地滚球教师做示范接球、传球 ②2人一组,距离 8-10M 左右,一人掷地滚球,另一人做接球与传球练习</p> <p>方法: ① 教师讲介引体向上的方法要求。注意事项 ② 学生分又组进行练习: 10次/人×5组</p> <p>队形: OOOOOOOOOO OOOOOOOOOO</p> <p>X</p>	<p>30'</p> <p>15'</p>	

上海交通大学体育课教案

第5周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1.学习击球技术 2.击球组合练习 3. 身体素质练习：短跑						
课 的 任 务	掌握击球的基本动作						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
勤	一、集合整队 1.体育委员集合整队，检查出勤人数 2.师生问好 3.讲述课的内容、要求 准备活动： 1 游戏：贴膏药 专项部分： 一、学习击球技术： 徒手讲解与学习击球技术 分组进行持棒及挥空棒练习					10'	
	队形： <pre style="text-align: center;"> 000000000000 000000000000 X </pre> 讲述游戏的基本规则，学生按要求进行 队形： <pre style="text-align: center;"> 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 X 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 </pre> 教法与要求： 示范讲解与模仿： 臂部动作 (1) 握棒，第一指关节一条线。(2) 引棒，适当后引。(3) 挥棒，平挥。两臂由屈到伸，前臂拉打，后臂推打。(4) 收棒，两臂由伸到屈。(5) 放棒，当棒速为零时，双手放棒，棒自然落地。 腿部动作 两脚开立比肩宽，前脚伸踏，后腿蹬转，髋部发力。 肩部动作 目视来球，击球前下鄂靠近前肩，击球后下鄂靠近后肩。 中球时动作 两臂 V 形，棒与肚脐成一直线，手腕推直。						

上海交通大学体育课教案

第 6 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级				
教 学 内 容	1.投接手配合练习 2.击球组合练习									
课 的 任 务	通过击球组合练习，提高击球机会与能力。									
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数			
	<p>一、集合整队</p> <p> 1.体育委员集合整队，检查出勤人数</p> <p> 2.师生问好</p> <p> 3.讲述课的内容、要求</p> <p>准备活动： 徒手操</p> <p>专项部分： 投接手配合练习： 接手蹲姿以手套示投球点 20 球/人</p> 					队形： ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○	要求： 四列横队，把全身各关节充分活动中，以免运动损伤。	1、组织形式（二列横队） 2、教法与要求： 示范讲解：蹲姿传接球时，腰部与腿部要稳而有力，可单跪姿，全蹲姿三种。上体直立（不可弯腰），手臂高举传球，主要时上臂与手腕发力。 3、练习： （1）相距 8M 作以上练习，体会手臂、手腕的发力与控球能力。 （2）体会下面传球中细腻的技术要求，手腕与手指的用力技巧。	10'	

课的部分	课的教学内容与组织教法		时间分配	练习次数
	<p>二、击球组合练习 (4-5/组)</p> <p>击球练习时要放大好球区，提高击球机会与能力</p> <p>投手投好球或高球以便击球员击球练习</p> <p>10 球/人×3 组</p> <p>结束部分： 1. 集合整队小结整堂课完成情况 2. 归还器械 3. 师生再见</p>	<p>1、组织形式（4-5 人一组）</p> <p>教法与要求： 示范投手、接手、击球员、防守员各自的技术特点与要求。也是学生练习时的要求。</p> <p>(1) 投手：站位正确，目视接手手套投球。 (2) 击球员：将“好球区”放大些，积极主动击打来球。 (3) 接手：不论击球员是否击球，必须按正常接球方式接获来球。 (4) 防守员：站位的选取，立于击球员同侧方，投手后 5M 处防守。</p> <p>队形： 0000000000000000 0000000000000000 X</p>		

上海交通大学体育课教案

第 7 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1.四角传球练习 2.内场防守练习 3. 击球练习。(A、B 组交换)						
课 的 任 务	提高传接球能力及打击能力						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
一、集合整队 1.体育委员集合整队，检查出勤人数 2.师生问好 3.讲述课的内容、要求 准备活动： 1. 慢跑 2 圈 2. 专项部分： 一、四角传球练习 垒间距离 12M，作顺时针、逆时针、对角传球练习	队形： <pre style="margin-left: 40px;"> 000000000000 000000000000 X </pre> 组织形式： <pre style="margin-left: 40px;"> X X X X X X X X </pre> 1、练习与要求： (1) 8 人一组，相距 12-14M 做传球练习。 (2) 传球时脚步要作调整，引导脚要指向传球方向，尤其是逆时针传球时脚步一定要灵活，脚步方向踩对了，才能出手传球。 (3) 传达室接球时由慢配合开始，逐渐熟练逐渐加快。 (4) 接球者要先接球，尤其在球传偏时，要迎球去接，然后回来踩垒包。 (5) 传球练习从顺时针---逆时针----对角线传球。					10'	

课的部分	课的教学内容与组织教法		时间分配	练习次数
	<p>二、内场防守练习，防守员接地滚球后传本垒、一垒、三垒。</p> <p>8 人/组练习</p> <p>三、4 人一组击球练习</p> <p>结束部分： 1. 集合整队小结整堂课完成情况 2. 归还器械 3. 师生再见</p>	<p>1、组织形式： 内场站位要求： 一垒手：一垒垒包前 2M，离边线 1M。 三垒手：一垒垒包前 2M，离边线 1M。 二垒手：一、二、垒包之间，守深于外场 2M 左右。 游击手：一、二、垒包之间，守深于外场 2M 左右。 投接手：在本垒处接回传球。</p> <p>2. 练习与要求： (1) 教师打教练棒，学生练习接地滚球，然后传球给指定垒位。 (2) 传同一个垒位的练习，每个防守员接三次球，传三次球，争取成功率高些。 (3) 垒上接球的队员，首先稳球，然后踩垒包。切不可只顾垒包，不顾球。</p> <p>1、组织形式 () 2、练习要求： 击球员眼睛注视来球，切不可转移；棒积极主动迎上去击打来球；手腕将球推向前方；要了解不同投手的投球速度，掌握击球时机。</p> <p>队形： OOOOOOOOOOOO OOOOOOOOOOOO X</p>		

上海交通大学体育课教案

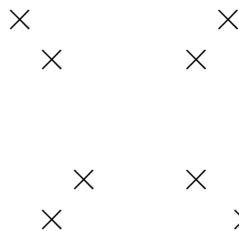
第 8 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1. 传接球练习。(交换对象) 2. 四角传球练习						
课 的 任 务	提高内场传配合能力						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
	一、集合整队 1. 体育委员集合整队，检查出勤人数 2. 师生问好 3. 讲述课的内容、要求 准备活动： 慢跑 2 圈 专项练习： 传接球练习： 交换伙伴传接球练习，熟悉不同传球力量体会不同技术特点					10'	
	队形： 000000000000 000000000000 X 队行： O O O O O O X 10M O O O O O O 练习与要求：每人一个手套二人一球 (1)A、B 两队做传球时，A 队位子不换，B 队队员每传球若干后听教师哨音，向排头移动一位，交换伙伴作传球练习，以此交换到开场位子。 (2) 每交换伙伴练习时，双方都要主动适应对方的技术特点，如传球动作特点与传球力量的大小。						

上海交通大学体育课教案

第9周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1. 复习投、接手技术 2. 四角传球练习（顺时针，逆时针对角线供球练习） 3. 内场防守练习						
课 的 任 务	进一步提高接、传。接球的能力。开始内场配合讲究整体性。						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
	一、集合整队 1. 体育委员集合整队，检查出勤人数 2. 师生问好 3. 讲述课的内容、要求 准备活动： 传球游戏 专项部分： 一、复习投、接手技术 接手蹲姿，投手好球率在（50-60%） 10球/人×3组		队形： 0000000000000000 0000000000000000 × 队行： 0 0 0 0 0 0 × 10M 0 0 0 0 0 0 要求： （1）两人相距10M左右，一人作投手，一人蹲姿作接手，10球一交换。 （2）投球练习时，努力提高“好球率”，体会投球“送”球的控球感觉。 （3）接手：A，投手每投球时，都要用手套示意投球目标。B，接稳投来的球，尽量不漏球。C，回传球时要传准。			10'	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
	<p>二、四角传球练习 顺时针、逆时针、对角线传球练习</p> <p>三、内场防安练习 复习接地滚球后传本垒、一垒、三垒、学习传二垒</p> <p>3次练习/人×3组</p> <p>结束部分： 1. 集合整队小结整堂课完成情况 2. 归还器械 3. 师生再见</p>	<p>20'</p> <p>30'</p> <p>25'</p>	

1. 组织形式：



2. 练习要求：

- (1) 分两个场地练习。
- (2) 传接球动作要迅速，熟练，连贯。
- (3) 若球传偏时，后位同学要有补位意识。
- (4) 边续 10-15 个传接球不失误。

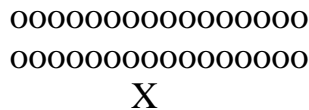
1、组织形式：

分成三大组，每个垒位两个防守员。

2、练习与要求：

- (1) 接球前要做好防守准备姿势，先接稳球后再传球，每个环节动作到位。
- (2) 先复习接球传本垒、一垒、三垒。
- (3) 学习传二垒的配合练习：二、游的配合。
A, 当球击向一、二垒方向时，游击手进二垒接球
B, 当球击向二、三垒言向时，二垒手进二垒接球。
- (4) 最后每防守员接平直球两个结束练习。

队形：

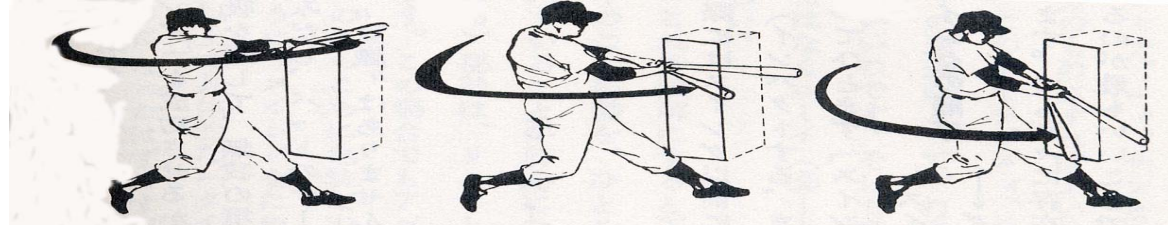


上海交通大学体育课教案

第 10 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	规则及经典赛事的观赏						
课 的 任 务	了解掌握棒球比赛的基本规则						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
	集合整队 1.体育委员集合整队，检查出勤人数 2.师生问好 3.讲述课的内容、要求 带队进教室观赏经典赛事的VCD及讲解规则	队形： 0000000000000000 0000000000000000 X					

上海交通大学体育课教案

第 11 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1. 接力传球, 接高飞球练习 2. 跑垒练习, (跑一垒球、二垒、三垒、全垒) 3. 挥击练习。						
课 的 任 务	培养学生棒球比赛中的进攻意识 (跑垒、打棒)						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
	一、集合整队 1. 体育委员集合整队, 检查出勤人数 2. 师生问好 3. 讲述课的内容、要求 准备活动: 行进间的准备操 专项部分: 一、接力练习		队形: 0000000000000000 0000000000000000 X 队形: 000000000 000000000 X 000000000 000000000 要求: 动作协调、连贯 组织形式: 三人一组做接力传球练习 X X X X X X 教学要求: (1) 每组三人轮流做中间接应人。 (2) 中间接应者注意脚步的调整, 在转身的时候注意引导脚步指向传球方向。 (3) 与以下练习交换进行。			10'	


课的部分	课的教学内容与组织教法		时间分配	练习次数
	<p>二、接高飞球练习 5次/人</p> <p>三、跑垒练习 跑一垒、二垒、全垒练习每项每人二次</p> <p>四、挥击练习 教师投球，学生作挥击练习（注意安全）</p>	<p>1、组织形式： 分成若干组，一路纵队接高飞球。</p> <p>2、教学要求： （1）学习侧身向后跑，边跑边看飞行球，不时调整自己的接球方位。 （2）学习对高飞球的判断，及时移动，掌握接球时机。</p> <p>1、组织形式： 一路纵队，一个接一个练习。</p> <p>2、教学要求： （2）跑一垒练习时可冲过一垒垒包跑出线外，然后从边线外返回一垒。 （3）做该练习时要全速奔跑，培养奋力抢占垒位的进攻意识。</p> <p>1、组织形式： 分两大组：一组分散在外场做防守练习；一组作挥棒练习，同是在内场附近拣球、供球。</p> <p>2、教学要求： （1）教师做投手，每位学生打5棒。教师要作好防守准备，避免受伤。 （2）学生积极击球，注意用力是头部位置不动，始终目视来球；转体挥棒要快速，才能将球击远。 （3）防守学生要学会正确判断，积极跑动，努力接获高习球，截获地滚球。</p>		
				
	<p>结束部分：</p> <p>1. 集合整队小结整堂课完成情况</p> <p>2. 归还器械</p> <p>3. 师生再见</p>	<p>队形：</p> <p>0000000000000000</p> <p>0000000000000000</p> <p style="text-align: center;">X</p>		

上海交通大学体育课教案

第 12 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1. 掷远练习 2. 教学比赛 3. 素质练习（跑垒练习）						
课 的 任 务	改进传球技术，提高协调性，加速挥臂速度						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
	一、集合整队 1. 体育委员集合整队，检查出勤人数 2. 师生问好 3. 讲述课的内容、要求 准备活动： 1. 慢跑 2 圈 2. 徒手操 专项部分： 掷远练习 改进传球技术，加快挥臂速度，提高协调性。		队形： 0000000000000000 0000000000000000 X 队形： 2 路纵队 要求： 学生按教师要求成过急进行准备活动，以免运动中受伤。 1、组织形式： 两人一组或分两大组练习。 2、教学要求： （1）由 10 米传球---20 米传球，用力由小到大，避免受伤。 （2）在所限制的宽度里掷球（三条跑道宽），纠正左右偏离的错误技术动作。 （3）可助跑传球，助跑时将手臂上举启动，并体会超器械动作。 （4）两人一组练习互相配合,教师指点技术问题,并记载每人的成绩。			10'	

课的部分	课的教学内容与组织教法		时间分配	练习次数
	<p>2、教学比赛 队长安排攻守阵容，二队对抗，一队任裁判 教师讲解规则</p> <p>3、身体素质练习（跑垒练习）</p> <p>结束部分： 1. 集合整队小结整堂课完成情况 2. 归还器械 3. 师生再见</p>	<p>1、组织形式： 分成三大组，一组攻；一组守；一组任裁判。</p> <p>2、教学要求： （1）每组选出 1-2 名任队长，挑选攻守与裁判工作。并各自安排攻守阵容。 （2）进攻队要积极进攻，击球时将好球区放大些，抓住机遇击球上垒。 （3）防守队以抓出局数为防守目的，以传杀击跑员为主要防守作备，加快攻防转换。 （4）裁判员分组担任。教师主要辅导司球裁判的执法，同时讲解场上出现的局面，解释规则精神。 （5）第一两队攻守一局后，由负限价任裁判，第二两队攻守后由连打两局的队任裁判，以此循环。</p> <p>1、组织形式： 一路纵队一个个练习。</p> <p>2、教学要求： （1）上一垒的跑垒练习。（2次/人） 以最快速度完成。 （2）上二垒的跑垒练习（1次/人） 在跑近一垒的半程时，向界外饶弧线跑进踩一垒，然后跑向二垒，并停止在二垒的垒包上。 （3）跑垒追逐游戏：两人以约 5 米的距离先后离本垒出发，后者追前者，全程为本垒跑。如前者故意被后者追杀为例，罚重新练习一次。</p> <p>队形： 0000000000000000 0000000000000000 X</p>	<p>20'</p> <p>30'</p> <p>25'</p>	

上海交通大学体育课教案

第 13 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1、击球练习。(介绍触击球) 2、教学比赛, 教师讲解规则) 3、身体素质。(跳跃练习)						
课 的 任 务	通过教学比赛, 提高学生的全局观念。						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
	一、集合整队 1. 体育委员集合整队, 检查出勤人数 2. 师生问好 3. 讲述课的内容、要求 准备活动: 放松投接球 专项部分: 介绍触击球 练习挥击球 (注意安全)		队形: 0000000000000000 0000000000000000 X 队形: 二列横队 要求: 相距 8-10M。 动作舒展, 球的轨迹是抛物线, 用八成力。			10'	
			1、组织形式: 以内场防守形式做以下练习。 2、教学要求: (1) 在内场练习的阵容上, 教师示范触击球技术, 讲解触击球的作用, 以及在比赛中的互相配合。 (2) 防守触击球时, 一、三垒手要迅速上前补一、三垒位, 并随时准备接传来的球。 (3) 挥击练习时分两个场地练习, 每人击打 5 球后交换练习。 (4) 挥击练习时要注意安全, 尤其是投手, 是面对击球员最近的、最正面的运动员; 再就接手, 击球员用力击球时, 动作快, 难以判断, 必顺戴面罩。				

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
	<p>二、教学比赛，教师讲解规则防守方投好球，积极防守，抓出局数。进攻方积极击球，主动跑垒，勇于得分</p> <p>身体素质练习： (跳跃练习)</p> <p>结束部分： 1. 集合整队小结整堂课完成情况 2. 归还器械 3. 师生再见</p>	<p>20'</p> <p>30'</p> <p>25'</p>	

1、组织形式：
分成三大组，一组攻；一组守；一组任裁判。

2、教学要求：
(1) 每组选出 1-2 名任队长，挑选攻守与裁判工作。并各自安排攻守阵容。
(2) 进攻队要积极进攻，击球队将好球区放大些。
(3) 防守队以抓出局数为防守目的，以传杀击跑员为主要防守任务，加快攻防转换。
(4) 裁判员分组担任。教师主要辅导司球裁判的执法，同时讲解场上出现的局面，解释规则精神。
(5) 第一两队攻守一局后，由负队作裁判，第二两队攻守后由连打两局的队任裁判，以此循环。
(6) 裁判学习用英语术语来执法。

1、组织形式：
2 路纵队

2、教学要求：
(1) 蛙跳 20 次/人
(2) 单脚跳 (各 20 次/人)
(3) 多级跳 (3 步跳/组×5 组/人)

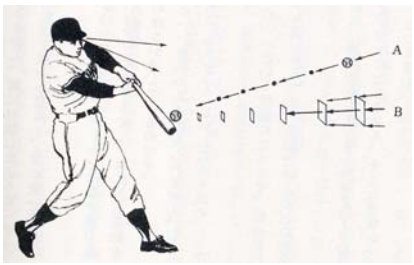
队形：
O O O O O O O O O O O O O O O O
O O O O O O O O O O O O O O O O
X

上海交通大学体育课教案

第 14 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1.传接球练习 2.教学比赛 3.素质考核（1000 米）						
课 的 任 务	通过教学比赛区,提高不生对棒球规则的理解能力						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
一、集合整队 1.体育委员集合整队，检查出勤人数 2.师生问好 3.讲述课的内容、要求 准备活动： 游戏 专项部分： 1.传接球练习 二、教学比赛 裁判员学习用英语大胆宣判，公正执法	队形： 0000000000000000 0000000000000000 X 队形:分成两组，相距 10M 左右 要求:1.传高球练习 2.转平直球练产 3.接地球练民产 4.提高各项技术动作质量,注意动作的原理连贯性。 1、组织形式： 分成三大组，一组攻；一组守；一组任裁判。 2、教学要求： （1）每组选出 1-2 名任队长，挑选攻守与裁判工作。并各自安排攻守阵容。						

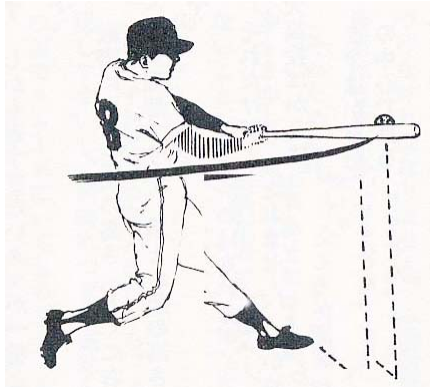
课的部分	课的教学内容与组织教法		时间分配	练习次数
	<p>素质考核： 1000M</p> <p>结束部分： 1. 集合整队小结整堂课完成情况 2. 归还器械 3. 师生再见</p>	<p>(2) 进攻队要积极进攻，击球队将好球区放大些。 (3) 防守队以抓出局数为防守目的，以传杀击跑员为主要防守任务，加快攻防转换。 (4) 裁判员分组担任。教师主要辅导司球裁判的执法，同时讲解场上出现的局面，解释规则精神。 (5) 第一两队攻守一局后，由负队作裁判，第二两队攻守后由连打两局的队任裁判，以此循环。 (6) 裁判学习用英语术语来执法。</p> <p>组织形式： 学生分两组进行 1000M 教师讲述考核标准、要求、方法</p> <p>队形： OOOOOOOOOOOOOOOOOO OOOOOOOOOOOOOOOOOO X</p>		

上海交通大学体育课教案

第 15 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	1.击球练习 2.教学比赛						
课 的 任 务	提高打击能力、熟练运用裁判口语						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
	<p>一、集合整队</p> <p>1.体育委员集合整队，检查出勤人数</p> <p>2.师生问好</p> <p>3.讲述课的内容、要求</p> <p>准备活动： 传接球</p> <p>专项部分： 一、 击球练习（以轻击技术作试测一次）</p>		<p>队形：</p> <p>00000000000000000000</p> <p>00000000000000000000</p> <p style="font-size: 2em;">X</p>				
			<p>要求：</p> <p>分成两组，进行传高习球练习（相距15M）</p> <p>组织形式： 4—5 人一组</p> <p>教学要求： (1) 站位、握棒、准备姿势正确。 (2) 挥棒平而有力。 (3) 击球效果好。</p> <p>教师为每一位学生作点评。</p>				

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
	<div data-bbox="268 439 699 824" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="268 1093 703 1249">二、教学比赛 分两队进行正式对抗，换人不限 四人制裁判，按正式比赛区规则进行，教师讲解</p> <p data-bbox="268 1464 683 1621">结束部分： 1. 集合整队小结整堂课完成情况 2. 归还器械 3. 师生再见</p>		

课的教学内容与组织教法



1、组织形式：
分成两队作对抗

2、教学要求：
（1）裁判由教师选派。
要坟：大胆执法、声间洪亮、盍八大在主、并用英语术语宣判：
比赛开始 plea bal 得分 run
好球/击 strike 坏球 ball
界外球 foul ball 界内球 fair ball
安全 safe 出局 out
四坏球上一垒 base on ball
（2）按规则进行比赛。
打满 3—4 局。
场上可按规则进行换人、作暂停。

二、教学比赛
分两队进行正式对抗，换人不限
四人制裁判，按正式比赛区规则进行，教师讲解

结束部分：
1. 集合整队小结整堂课完成情况
2. 归还器械
3. 师生再见

队形：
OOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOO

X

上海交通大学体育课教案

第 16 周第 课次	课的类型	棒球专项	性别	男	年级	二年级	
教 学 内 容	专项考核 1.传接球 2.击球						
课 的 任 务	考核学生对棒球基本技术的学习及掌握能力						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法					时 间 分 配	练 习 次 数
	一、集合整队 1.体育委员集合整队，检查出勤人数 2.师生问好 3.讲述课的内容、要求 准备活动： 传接球 专项部分： 1.传接球技评		队行 0000000000000000 0000000000000000 X 放松练习传接球(高飞球) 方法:两人一组 每人传球 10 次 要求: 1.动作正确、协调、边贯。 2.传球点准、速度快。 3.接球动作协调、合理、再次传球动作舒展。				

