

# 上海交通大学体育课教案

第 1 周第 1 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：机动 1 专项 1
教材内容	1、机动 2、准备姿势、移动、插掌		
课的任务	1 接受班级，宣布本学期的教学内容、安排及要求 2 学习并初步掌握准备姿势、移动、插掌		
场地：光明体育场		需要器材：	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	〈一〉、接受班级 〈二〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。 队形：二列横队 要求：快、静、齐 <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">                     ×—————                      ×—————                 </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</div> 〈三〉、师生问好 〈四〉、宣布本学期教学安排内容：略 〈五〉、宣布本次课内容：机动 1 武术 1 〈六〉、慢跑 400 米 队形：二路纵队 要求：静、齐 〈七〉、徒手操 队形：四列横队成体操队形 <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">                     × × × × × × × ×                      × × × × × × × ×                      × × × × × × × ×                      × × × × × × × ×                 </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</div> 教法：1、示范、讲解。 2、练习与指导。 要求：1、练习认真，动作正确到位。 2、使全身各关节得到充分的活动。 1、颈部运动 8/4 拍 2、扩胸运动 8/4 拍 3、体侧运动 8/4 拍 4、体转运动 8/4 拍 5、腹背运动 8/4 拍 6、弓步压腿 8/4 拍 7、膝关节运动 8/4 拍		

8、手腕、足踝运动 8/4 拍

基本部分

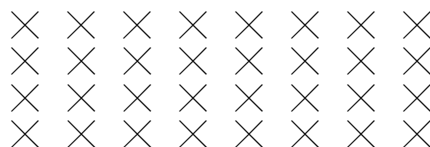
一、专项

〈一〉、学习准备姿势、移动

1、准备姿势：

2、移动：滑步、垫步

队形：四列横队成体操队形

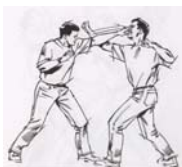


- 教法：1、示范、讲解  
2、练习与指导。  
3、集体模仿练习。

- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确。

〈二〉、学习插掌

要领：五指微曲，分开，力达指尖



队形：四列横队成体操队形



- 教法：1、示范、讲解  
3、练习与指导。  
3、集体模仿练习。

- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、刚劲有力。

结束部分

〈一〉、集合整队：同上课队形

〈二〉、放松：全身放松

〈三〉、小结：提出表扬和批评

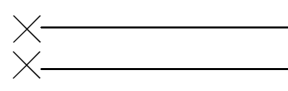
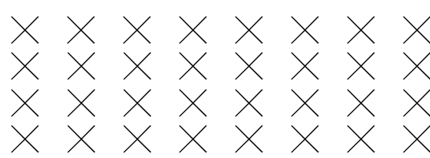
〈四〉、宣布下次课内容：专项 2、3

〈五〉、布置课外作业

〈六〉、师生再见

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 2 周第 2 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：专项 2、3
教材内容	1、复习准备姿势、移动、插掌 2、学习格挡、推掌		
课的任务	1、复习巩固准备姿势、移动、插掌 2、学习并初步掌握格挡、推掌		
场地：光明体育场		需要器材：	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。                      队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容： 专项 2、3</p> <p>〈四〉、慢跑 400 米                      队形：二路纵队                      要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操                      队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>教法：1、示范、讲解。                      2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。                      2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动 8/4 拍                      2、扩胸运动 8/4 拍                      3、体侧运动 8/4 拍                      4、体转运动 8/4 拍                      5、腹背运动 8/4 拍                      6、弓步压腿 8/4 拍</p>		

基本部分

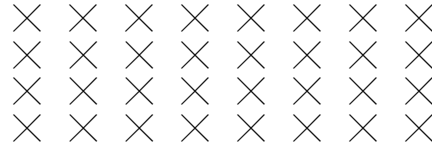
- 7、膝关节运动 8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动 8/4 拍

专项:

〈一〉、复习准备姿势、移动、插掌

- 1、准备姿势、移动
- 2、插掌

队形：四列横队成体操队形



- 教法：1、提出要求。  
2、反复练习与巡回指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

〈二〉、学习格挡、推掌

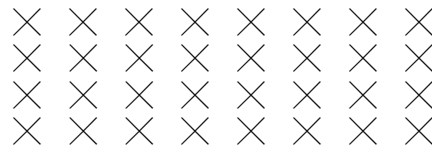
1、格挡：完成动作后迅速回到原位，反应快



2、推掌：立掌，五指微曲，突出掌跟，斜向上用力攻击对方下颚，力达掌跟



队形：四列横队成体操队形



- 教法：1、示范、讲解  
2、模仿练习。  
3、集体练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

- 〈一〉、集合整队：同上课队形
- 〈二〉、放松：全身放松
- 〈三〉、小结：提出表扬和批评
- 〈四〉、宣布下次课内容：中长跑 1 专项 4
- 〈五〉、布置课外作业
- 〈六〉、师生再见

结束部分

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 3 周第 3 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：中长跑 1 专项 4																																												
教材内容	1、复习上次课所学内容 2、学习腕部被抓解脱（同侧） 3、中长跑练习																																														
课的任务	1、复习巩固上次课所学内容 2、学习并初步掌握腕部被抓解脱（同侧） 3、发展学生的耐力素质																																														
场地：光明体育场		需要器材：																																													
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法																																														
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。                      队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <span style="font-size: 2em;">×</span>—————  <span style="font-size: 2em;">×</span>—————                 </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容：中长跑 1 专项 4</p> <p>〈四〉、慢跑               800 米                      队形：二路纵队                      要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操                      队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <table style="border: none; text-align: center;"> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> </table> </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>教法：1、示范、讲解。                      2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。                      2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>1、颈部运动</td><td style="text-align: right;">8/4 拍</td></tr> <tr><td>2、扩胸运动</td><td style="text-align: right;">8/4 拍</td></tr> <tr><td>3、体侧运动</td><td style="text-align: right;">8/4 拍</td></tr> <tr><td>4、体转运动</td><td style="text-align: right;">8/4 拍</td></tr> <tr><td>5、腹背运动</td><td style="text-align: right;">8/4 拍</td></tr> <tr><td>6、弓步压腿</td><td style="text-align: right;">8/4 拍</td></tr> </table>			×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	1、颈部运动	8/4 拍	2、扩胸运动	8/4 拍	3、体侧运动	8/4 拍	4、体转运动	8/4 拍	5、腹背运动	8/4 拍	6、弓步压腿	8/4 拍
×	×	×	×	×	×	×	×																																								
×	×	×	×	×	×	×	×																																								
×	×	×	×	×	×	×	×																																								
×	×	×	×	×	×	×	×																																								
1、颈部运动	8/4 拍																																														
2、扩胸运动	8/4 拍																																														
3、体侧运动	8/4 拍																																														
4、体转运动	8/4 拍																																														
5、腹背运动	8/4 拍																																														
6、弓步压腿	8/4 拍																																														

基本部分

- 7、膝关节运动 8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动 8/4 拍

一、专项：

〈一〉、复习所学内容

- 1、单势练习 各 8/2 拍
- 2、组合练习：格挡—插掌组合 8/2 拍
- 格挡—推掌组合 8/2 拍
- 插掌—推掌组合 8/2 拍
- 格挡—插掌—推掌组合 8/2 拍

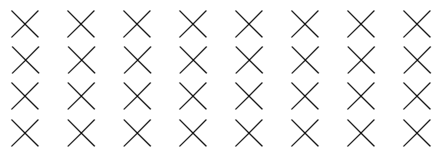


- 教法：1、提出要求。  
2、练习与巡回指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

〈二〉、学习腕部被抓解脱（下）



- 要领：注意用力的方法，方向
- 队形：四列横队成体操队形
- 一、三排向后转，两人一组练习



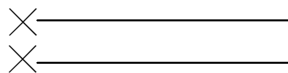
- 教法：1、示范、讲解  
2、模仿练习。  
3、集体练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作、用力方法正确。  
3、快速有力。

二、中长跑

〈一〉、跑的专门性练习

- 1、小步跑 15 米\*2 次
- 2、高抬腿跑 15 米\*2 次
- 3、后蹬跑 20 米\*2 次

队形：二路纵队



- 教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。

结束部分

要求：1、练习认真。  
2、努力完成规定的量

〈二〉、1200 米跑

组织：全班分一起出发

要求：全班努力完成规定的量

〈一〉、集合整队：同上课队形

〈二〉、放松：抖腿

〈三〉、小结：提出表扬和批评

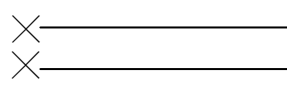
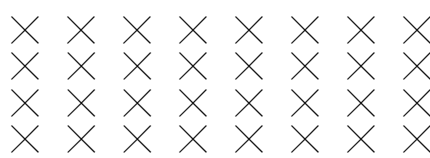
〈四〉、宣布下次课内容：专项 5、6

〈五〉、布置课外作业

〈六〉、师生再见

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 4 周第 4 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：专项 5、6
教材内容	1、复习上次课所学内容 2、学习横肘		
课的任务	1、复习巩固上次课所学内容 2、学习并初步掌握横肘		
场地：光明体育场		需要器材：	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。                      队形：二列横队</p> <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容：专项 5、6</p> <p>〈四〉、慢跑 800 米                      队形：二路纵队                      要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操                      队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>教法：1、示范、讲解。                      2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。                      2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动 8/4 拍                      2、扩胸运动 8/4 拍                      3、体侧运动 8/4 拍                      4、体转运动 8/4 拍                      5、腹背运动 8/4 拍                      6、弓步压腿 8/4 拍</p>		



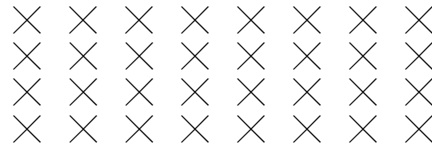
- 7、膝关节运动 8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动 8/4 拍

专项

〈一〉、复习所学内容

- 1、单势练习 各 8/2 拍
- 2、组合练习：格挡—插掌组合 8/2 拍
- 格挡—推掌组合 8/2 拍
- 插掌—推掌组合 8/2 拍
- 格挡—插掌—推掌组合 8/2 拍

队形：四列横队成体操队形



- 教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快、准、狠

3、腕部被抓解脱（上）



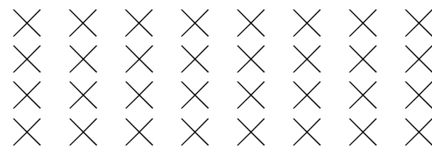
要领：注意用力的方法，方向  
队形：同上，一、三排向后转，两人一组练习

- 教法：1、提出要求  
2、练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作、用力方法正确。  
3、快速有力。

〈二〉、学习横肘



队形：四列横队成体操队形



- 教法：1、示范、讲解  
2、练习与巡回指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

- 〈一〉、集合整队：同上课队形
- 〈二〉、放松：抖腿

- 〈三〉、小结：提出表扬和批评
- 〈四〉、宣布下次课内容：专项 7、8
- 〈五〉、布置课外作业
- 〈六〉、师生再见

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 5 周第 5 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：专项 7、8
教材内容	1、复习上次课所学内容 2、学习上冲膝、腕部被抓解脱（异侧）		
课的任务	1、复习巩固上次课所学内容 2、学习并初步掌握上冲膝、腕部被抓解脱（异侧）		
场地：光明体育场		需要器材：	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。 队形：二列横队 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">                     ×————                      ×————                 </div> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">▲</div> 要求：快、静、齐 〈二〉、师生问好 〈三〉、宣布本次课内容：专项 7、8 〈四〉、慢跑 1200 米 队形：二路纵队 要求：静、齐 〈五〉、徒手操 队形：四列横队成体操队形 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">                     × × × × × × × ×                      × × × × × × × ×                      × × × × × × × ×                      × × × × × × × ×                 </div> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">▲</div>		
基本部分	教法：1、讲解、示范。 2、练习与指导。 要求：1、练习认真，动作正确到位。 2、使全身各关节得到充分的活动。 1、颈部运动 8/4 拍 2、扩胸运动 8/4 拍 3、体侧运动 8/4 拍 4、体转运动 8/4 拍 5、腹背运动 8/4 拍		

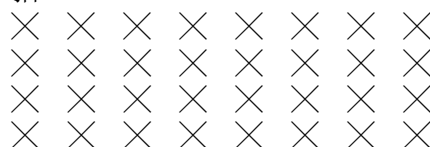
- 6、弓步压腿 8/4 拍
- 7、膝关节运动 8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动 8/4 拍

一、武术

〈一〉、复习上次课所学内容

- 1、单势练习 各 8/2 拍
- 2、组合练习：格挡—插掌组合 8/2 拍
- 格挡—推掌组合 8/2 拍
- 插掌—推掌组合 8/2 拍
- 格挡—横肘组合 8/2 拍
- 推掌—横肘组合 8/2 拍
- 格挡—插掌—推掌组合 8/2 拍

队形：四列横队成体操队形



- 教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

〈二〉、学习上冲膝、腕部被抓解脱（异侧）

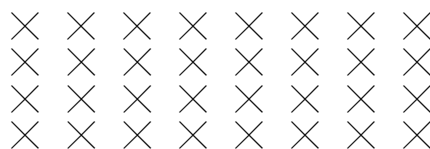
1、上冲膝：小腿放松、快速抬腿，用力点在膝关节的上沿



2、腕部被抓解脱（转脱）：要领：注意用力的方法，方向



队形：四列横队成体操队形



- 教法：1、示范、讲解  
2、模仿练习。  
3、集体练习与巡回指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

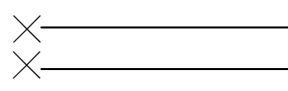
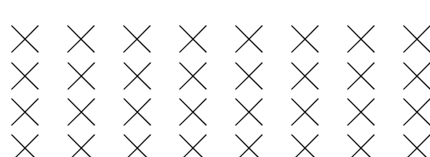
- 〈一〉、集合整队：同上上课队形
- 〈二〉、放松：抖腿
- 〈三〉、小结：提出表扬和批评

结束部分

〈四〉、宣布下次课内容：专项 9、中长跑 2  
〈五〉、布置课外作业  
〈六〉、师生再见

课后  
小结

# 上海交通大学体育课教案

第 6 周第 6 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：专项 9 中长跑 2
教材内容	1、复习上次课所学内容 2、学习腕部被抓解脱（双手） 3、中长跑测验		
课的任务	1、复习巩固上次课所学内容 2、学习并初步掌握腕部被抓解脱（双手） 3、通过测验检查学生的耐力素质		
场地：光明体育场	需要器材：		
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。                      队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容：专项 9 中长跑 2</p> <p>〈四〉、慢跑 400 米                      队形：二路纵队                      要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操                      队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>教法：1、讲解、示范。                      2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。                      2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动            8/4 拍                      2、扩胸运动            8/4 拍                      3、体侧运动            8/4 拍                      4、体转运动            8/4 拍</p>		

基本部分

- 5、腹背运动 8/4 拍
- 6、弓步压腿 8/4 拍
- 7、膝关节运动 8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动 8/4 拍

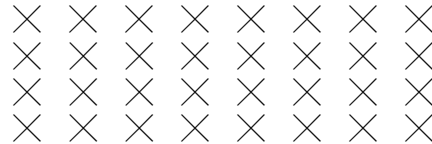
一、专项

1、单势练习 各 8/2 拍

2、组合练习 各 8/2 拍

〈一〉、复习上次课所学内容

队形：四列横队成体操队形

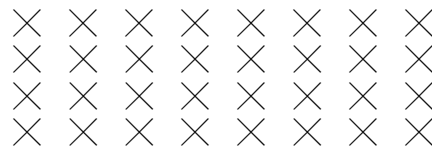


- 教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快、准、狠。

〈二〉、学习腕部被抓解脱（双手）



队形：四列横队，两人一组



- 教法：1、示范、讲解  
2、模仿练习。  
3、巡回指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快、脆

二、中长跑

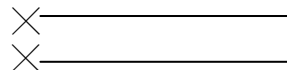
〈一〉、跑的专门性练习

1、小步跑 15 米\*2 次

2、高抬腿跑 15 米\*2 次

3、后蹬跑 30 米\*2 次

队形：二路纵队



- 教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、努力完成规定的量

〈二〉、800 米测验

组织：全班分成四组进行

要求：全班努力达标，人人要有成绩

结束部分

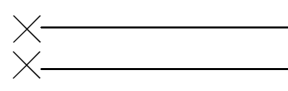
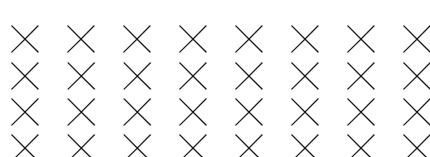
得分：100分——3'10"  
60分——4'10"

- 〈一〉、集合整队：同上课队形
- 〈二〉、放松：抖腿
- 〈三〉、小结：提出表扬和批评
- 〈四〉、宣布下次课内容：武术 8、9
- 〈五〉、布置课外作业
- 〈六〉、师生再见

课后小结



# 上海交通大学体育课教案

第 7 周第 7 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：专项 10、11
教材内容	1、复习上次课所学内容 2、学习弹腿、胸襟被抓解脱		
课的任务	1、复习巩固上次课所学内容 2、学习并初步掌握弹腿、胸襟被抓解脱		
场地：光明体育场		需要器材：	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。                      队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容：武术 10、11</p> <p>〈四〉、慢跑 400 米                      队形：二路纵队                      要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操                      队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>教法：1、讲解、示范。                      2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。                      2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动 8/4 拍                      2、扩胸运动 8/4 拍                      3、体侧运动 8/4 拍                      4、体转运动 8/4 拍</p>		

基本部分

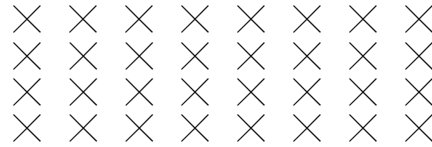
- 5、腹背运动 8/4 拍
- 6、弓步压腿 8/4 拍
- 7、膝关节运动 8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动 8/4 拍

武术

〈一〉、复习上次课所学内容

- 1、单势练习 各 8/2 拍
- 2、组合练习 各 8/2 拍

队形：四列横队成体操队形



- 教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快、准。狠

〈二〉、学习掌握弹腿、胸襟被抓解脱

1、弹腿



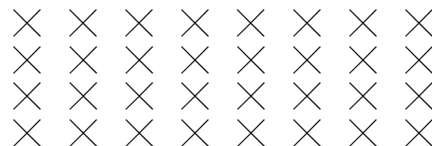
队形：同上

- 教法：1、示范、讲解  
2、模仿练习。  
3、巡回指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

2、胸襟被抓解脱



队形：四列横队，两人一组



结束部分

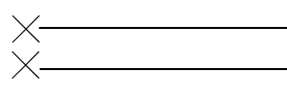
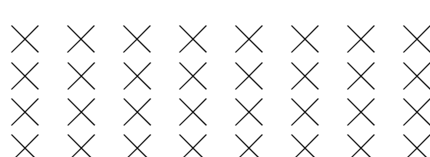
- 教法：1、示范、讲解  
2、模仿练习。  
3、巡回指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

〈一〉、集合整队：同上课队形

- 〈二〉、放松：抖腿
- 〈三〉、小结：提出表扬和批评
- 〈四〉、宣布下次课内容：仰卧起坐 1 专项 12
- 〈五〉、布置课外作业
- 〈六〉、师生再见

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 8 周第 8 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：仰卧起坐 1 专项 12
教材内容	1、复习上次课所学内容 2、学习腰带被抓解脱 3、仰卧起坐练习		
课的任务	1、复习巩固上次课所学内容 2、学习并初步掌握腰带被抓解脱 3、通过仰卧起坐练习发展学生的腰腹肌力量		
场地：光明体育场		需要器材：实心球	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。                      队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容： 仰卧起坐 1 专项 12</p> <p>〈四〉、慢跑                400 米                      队形：二路纵队                      要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操                      队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>教法：1、讲解、示范。                      2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。                      2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动                8/4 拍                      2、扩胸运动                8/4 拍                      3、体侧运动                8/4 拍                      4、体转运动                8/4 拍</p>		

基本部分

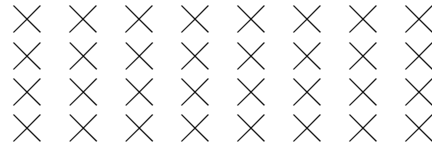
- 5、腹背运动 8/4 拍
- 6、弓步压腿 8/4 拍
- 7、膝关节运动 8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动 8/4 拍

一、专项

〈一〉、复习上次课所学内容

- 1、单势练习 各 8/2 拍
- 2、组合练习 各 8/2 拍

队形：四列横队成体操队形

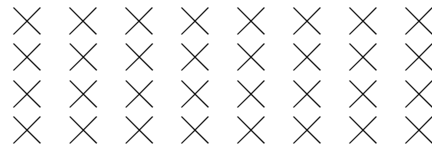


- 教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快、准。狠

〈二〉、学习腰带被抓解脱



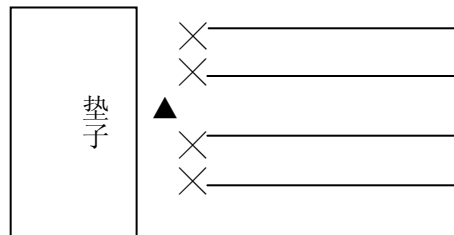
队形：四列横队，两人一组



- 教法：1、示范、讲解  
2、模仿练习。  
3、巡回指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

二、仰卧起坐

队形：四路纵队



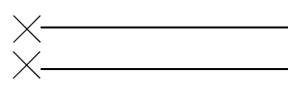
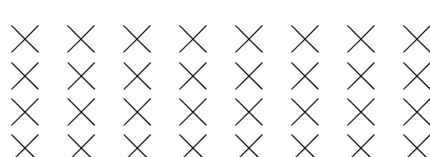
- 教法：1、示范、提出要求。  
2、练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、努力完成规定的量

结束部分

- 〈一〉、集合整队：同上课队形
- 〈二〉、放松：抖腿
- 〈三〉、小结：提出表扬和批评
- 〈四〉、宣布下次课内容：专项 13、14
- 〈五〉、布置课外作业
- 〈六〉、师生再见

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 9 周第 9 课次	课的类型：武术	性别：男	教学项目：专项 13、14
教材内容	1、复习上次课所学内容 2、学习踹腿、肩部被抓解脱		
课的任务	1、复习巩固上次课所学内容 2、学习并初步掌握踹腿、肩部被抓解脱		
场地：光明体育场		需要器材：实心球	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。                      队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容：专项 13、14</p> <p>〈四〉、慢跑 400 米                      队形：二路纵队                      要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操                      队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>教法：1、讲解、示范。                      2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。                      2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动 8/4 拍                      2、扩胸运动 8/4 拍                      3、体侧运动 8/4 拍                      4、体转运动 8/4 拍</p>		

基本部分

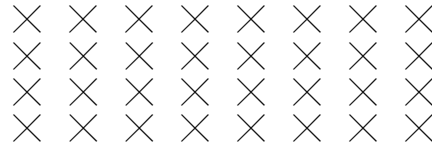
- 5、腹背运动 8/4 拍
- 6、弓步压腿 8/4 拍
- 7、膝关节运动 8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动 8/4 拍

专项

〈一〉、复习上次课所学内容

- 1、单势练习 各 8/2 拍
- 2、组合练习 各 8/2 拍

队形：四列横队成体操队形



教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。

要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快、准。狠

〈二〉、学习踹腿



队形：同

上

教法：1、示范、讲解  
2、模仿练习。  
3、巡回指导。

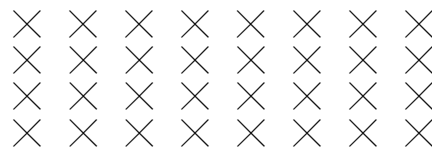
要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

结束部分

〈三〉、学习肩部被抓解脱



队形：四列横队，两人一组



教法：1、示范、讲解  
2、模仿练习。  
3、巡回指导。

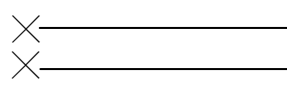
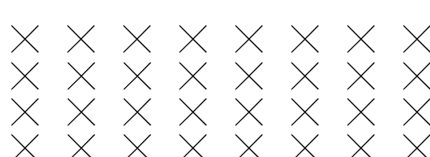
要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。



- 〈一〉、集合整队：同上课队形
- 〈二〉、放松：抖腿
- 〈三〉、小结：提出表扬和批评
- 〈四〉、宣布下次课内容：武术 12、13
- 〈五〉、布置课外作业
- 〈六〉、师生再见

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 10 周第 10 课次	课的类型：武术	性别：男	教学项目：仰卧起坐 2 专项 15
教材内容	1、复习上次课所学内容 2、学习腰部被抱解脱 3、仰卧起坐测验		
课的任务	1、复习巩固上次课所学内容 2、学习并初步掌握腰部被抱解脱 3、通过仰卧起坐测验检查学生的腰腹肌力量		
场地：光明体育场		需要器材：	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。                      队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容： 仰卧起坐 2 专项 15</p> <p>〈四〉、慢跑                400 米                      队形：二路纵队                      要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操                      队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>教法：1、讲解、示范。                      2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。                      2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动                8/4 拍                      2、扩胸运动                8/4 拍                      3、体侧运动                8/4 拍                      4、体转运动                8/4 拍</p>		

基本部分

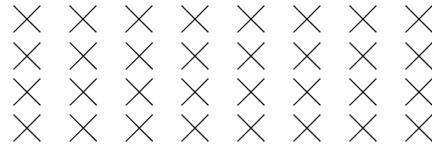
- 5、腹背运动 8/4 拍
- 6、弓步压腿 8/4 拍
- 7、膝关节运动 8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动 8/4 拍

一、专项

〈一〉、复习上次课所学内容

- 1、单势练习 各 8/2 拍
- 2、组合练习 各 8/2 拍

队形：四列横队成体操队形

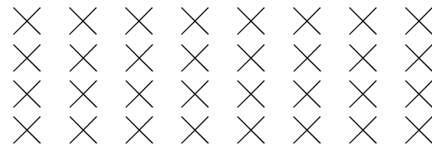


- 教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快、准。狠

〈二〉、学习腰部被抱解脱



队形：四列横队，两人一组



- 教法：1、示范、讲解  
2、模仿练习。  
3、巡回指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

结束部分

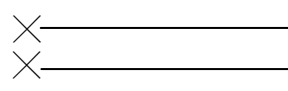
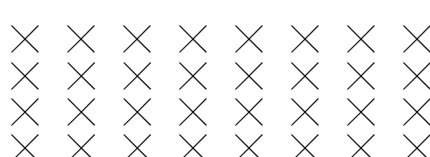
二、仰卧起坐

- 组织：按点名顺序进行
- 要求：全班努力达标，人人要有成绩
- 得分：100 分——26 次  
60 分——43 次

- 〈一〉、集合整队：同上课队形
- 〈二〉、放松：抖腿
- 〈三〉、小结：提出表扬和批评
- 〈四〉、宣布下次课内容：短跑 1 专项 16
- 〈五〉、布置课外作业
- 〈六〉、师生再见

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 11 周第 11 课次	课的类型：武术	性别：男	教学项目：短跑 1 专项 16
教材内容	1、复习上次课所学内容 2、学习头发被抓解脱 3、短跑练习		
课的任务	1、复习巩固前一次课所学内容 2、学习并初步掌握头发被抓解脱 3、发展学生的快速奔跑能力		
场地：光明体育场		需要器材：	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。                      队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容：短跑 1 专项 16</p> <p>〈四〉、慢跑 400 米                      队形：二路纵队                      要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操                      队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>教法：1、讲解、示范。                      2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。                      2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动 8/4 拍                      2、扩胸运动 8/4 拍                      3、体侧运动 8/4 拍                      4、体转运动 8/4 拍</p>		

基本部分

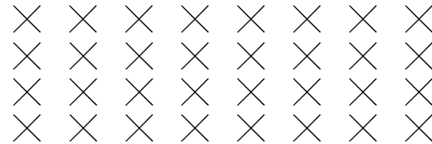
- 5、腹背运动 8/4 拍
- 6、弓步压腿 8/4 拍
- 7、膝关节运动 8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动 8/4 拍

一、专项

〈一〉、复习上次课所学内容

- 1、单势练习 各 8/2 拍
- 2、组合练习 各 8/2 拍

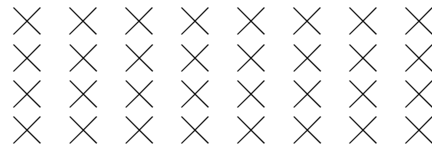
队形：四列横队成体操队形



- 教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快、准。狠

〈二〉、学习头发被抓解脱

队形：四列横队，两人一组



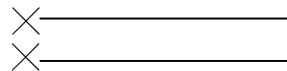
- 教法：1、示范、讲解  
2、模仿练习。  
3、巡回指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快速有力。

二、短跑

〈一〉、跑的专门性练习

- 1、小步跑 15 米\*2 次
- 2、高抬腿跑 15 米\*2 次
- 3、后蹬跑 20 米\*2 次

队形：二路纵队



- 教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。
- 要求：1、练习认真。  
2、努力完成规定的量

〈二〉、中速跑 50\*2 次

队形：同上

教法：同上

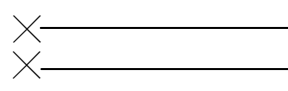
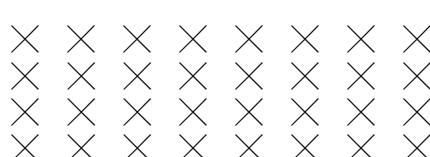
要求：同上

结束部分

- 〈一〉、集合整队：同上课队形
- 〈二〉、放松：抖腿
- 〈三〉、小结：提出表扬和批评
- 〈四〉、宣布下次课内容：武术 17、18
- 〈五〉、布置课外作业
- 〈六〉、师生再见

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 12 周第 12 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：专项 17、18
教材内容	1、复习所学内容		
课的任务	1、复习巩固所学内容		
场地：光明体育场		需要器材：	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。  队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin-left: 400px;">  </div> <p style="text-align: center; margin-left: 300px;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容：专项 17、18</p> <p>〈四〉、慢跑 400 米  队形：二路纵队  要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操  队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin-left: 350px;">  </div> <p style="text-align: center; margin-left: 300px;">▲</p> <p>教法：1、讲解、示范。  2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。  2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动 8/4 拍  2、扩胸运动 8/4 拍  3、体侧运动 8/4 拍  4、体转运动 8/4 拍</p>		



- 5、腹背运动            8/4 拍
- 6、弓步压腿           8/4 拍
- 7、膝关节运动        8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动    8/4 拍

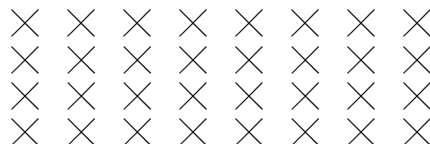
基本部分

一、专项

〈一〉、复习上次课所学内容

- 1、单势练习            各 8/2 拍
- 2、组合练习            各 8/2 拍

队形：四列横队成体操队形



教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。

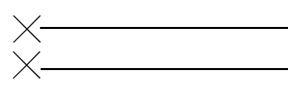
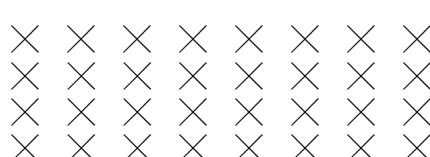
要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快、准。狠

结束部分

- 〈一〉、集合整队：同上课队形
- 〈二〉、放松：抖腿
- 〈三〉、小结：提出表扬和批评
- 〈四〉、宣布下次课内容：短跑 2 专项 19
- 〈五〉、布置课外作业
- 〈六〉、师生再见

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 13 周第 13 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：短跑 2 专项 19
教材内容	1、复习复习所学内容 2、短跑测验		
课的任务	1、复习巩固复习所学内容 2、通过测验检查学生的快速奔跑能力		
场地：光明体育场		需要器材：	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。                      队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容：短跑 2 专项 19</p> <p>〈四〉、慢跑 400 米                      队形：二路纵队                      要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操                      队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">▲</p> <p>教法：1、讲解、示范。                      2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。                      2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动 8/4 拍                      2、扩胸运动 8/4 拍                      3、体侧运动 8/4 拍                      4、体转运动 8/4 拍</p>		

基本部分

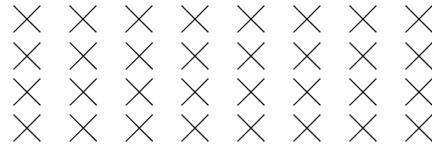
- 5、腹背运动 8/4 拍
- 6、弓步压腿 8/4 拍
- 7、膝关节运动 8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动 8/4 拍

一、专项

〈一〉、复习上次课所学内容

- 1、单势练习 各 8/2 拍
- 2、组合练习 各 8/2 拍

队形：四列横队成体操队形



教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。

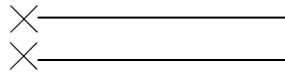
要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快、准。狠

二、短跑

〈一〉、跑的专门性练习

- 1、小步跑 15 米\*2 次
- 2、高抬腿跑 15 米\*2 次
- 3、后蹬跑 20 米\*2 次
- 4、加速跑 30 米\*2 次

队形：二路纵队



教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。

要求：1、练习认真。  
2、努力完成规定的量

〈二〉、50 米测验

组织：按点名顺序两人一组进行

要求：全班努力达标，人人要有成绩

得分：100 分——7”6

60 分——9”2

结束部分

〈一〉、集合整队：同上课队形

〈二〉、放松：全身放松

〈三〉、小结：提出表扬和批评

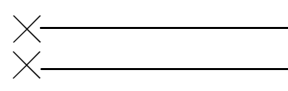
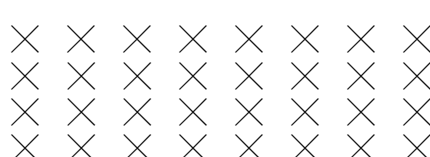
〈四〉、宣布下次课内容：专项 20、21

〈五〉、布置课外作业

〈六〉、师生再见

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 14 周第 14 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：专项 20、21
教材内容	专项测验		
课的任务	通过专项测验检查学生的学习效果		
场地：光明体育场		需要器材：	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。  队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin-left: 400px;">  </div> <p style="text-align: center; margin-left: 300px;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容： 专项 20、21</p> <p>〈四〉、慢跑 400 米  队形：二路纵队  要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操  队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin-left: 300px;">  </div> <p style="text-align: center; margin-left: 300px;">▲</p> <p>教法：1、讲解、示范。  2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。  2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动 8/4 拍  2、扩胸运动 8/4 拍  3、体侧运动 8/4 拍  4、体转运动 8/4 拍</p>		

- 5、腹背运动            8/4 拍
- 6、弓步压腿           8/4 拍
- 7、膝关节运动        8/4 拍
- 8、手腕、足踝运动    8/4 拍

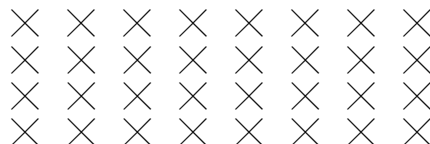
基本部分

专项

〈一〉、复习上次课所学内容

- 1、单势练习            各 8/2 拍
- 2、组合练习            各 8/2 拍

队形：四列横队成体操队形



教法：1、提出要求。  
2、练习与指导。

要求：1、练习认真。  
2、力求动作正确到位。  
3、快、准。狠

〈二〉、专项测验

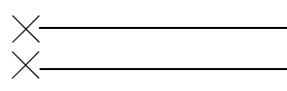
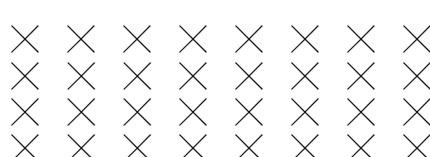
组织：按点名顺序进行  
要求：人人要有成绩

结束部分

- 〈一〉、集合整队：同上上课队形
- 〈二〉、放松：全身放松
- 〈三〉、小结：提出表扬和批评
- 〈四〉、宣布下次课内容：专项 22 机动 2
- 〈五〉、布置课外作业
- 〈六〉、师生再见

课后小结

# 上海交通大学体育课教案

第 15 周第 15 课次	课的类型：女防	性别：女	教学项目：专项 22、机动 2
教材内容	1、补考 2、机动		
课的任务	略		
场地：光明体育场		需要器材：	
课的部分	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
开始部分	<p>〈一〉、体育委员集合整队，汇报出席人数。 队形：二列横队</p> <div style="text-align: center; margin-left: 400px;">  </div> <p style="text-align: center; margin-left: 300px;">▲</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>〈二〉、师生问好</p> <p>〈三〉、宣布本次课内容： 专项 22、机动 2</p> <p>〈四〉、慢跑           400 米 队形：二路纵队 要求：静、齐</p> <p>〈五〉、徒手操 队形：四列横队成体操队形</p> <div style="text-align: center; margin-left: 350px;">  </div> <p style="text-align: center; margin-left: 300px;">▲</p> <p>教法：1、讲解、示范。 2、练习与指导。</p> <p>要求：1、练习认真，动作正确到位。 2、使全身各关节得到充分的活动。</p> <p>1、颈部运动           8/4 拍 2、扩胸运动           8/4 拍 3、体侧运动           8/4 拍 4、体转运动           8/4 拍</p>		

基本部分	<p>5、腹背运动            8/4 拍 6、弓步压腿            8/4 拍 7、膝关节运动          8/4 拍 8、手腕、足踝运动      8/4 拍</p> <p>略</p>
结束部分	<p>〈一〉、集合整队：同上课队形 〈二〉、放松：全身放松 〈三〉、小结：提出表扬和批评 〈四〉、师生再见</p>
课后小结	