

# 最新跑的教学设计 篮球单元教学计划(通用10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 跑的教学设计篇一

由于我镇属于城乡结合部，在小学阶段大部分学生没有接触到篮球跟谈不上系统的学习篮球了，通过对本校初一学生共性的观察，了解到学生对篮球的兴趣较浓厚，但篮球基础一般，水平不一，且身体素质发展不平衡。学生模仿动作的能力较强，对体育运动知识的认知从直观、感性、具体的动作开始，对知识的讲解已经具有理解和思考能力，且具有一定的创新能力。纪律良好，行为习惯已经正常化，可以初步掌握篮球运球技能，但对基础练习缺乏耐心和坚持；有团队意识，但小组合作能力不强。对老师的口令理解不清等，技能学习理解能力欠缺。

篮球运球是篮球基本技术中重要的技术，行进间体前变向换手运球是《体育与健康》课程标准目标体系之下所确定的初中篮球教材的内容，结合教学目标，采用《篮球》——运球作为基本教材。篮球是深受学生喜爱，有广泛群众基础的项目，但学生对篮球的基本技术——运球的技能掌握较少。本单元通过球感练习，辅助练习等方法组织教学内容，使学生在练习过程中，掌握基本的运球技能，提高灵敏性和协调能力，培养学习兴趣、竞争意识及团结合作精神。

1. 培养学生对篮球运动的爱好，感受篮球运动的乐趣，激发学生的学习参与兴趣，懂得行进间篮球运球的技术方法。

2. 知道并能利用球感练习提高控制球的能力，掌握运球的基本要领，并能完成行高低运球的互相转换、换手体前换手运球、曲线进间运球及会做简单的运球组合动作，发展灵敏性、协调性等素质。

3. 培养学生的学习能力，培养合作意识和社会适应能力，提高自信，形成积极主动的学习与生活态度。

本单元，篮球器基本为两块篮球场，标志杆若干，篮球每人一个，下红旗、鼓等器材，目的为学生建立完善的练习条件，尽最大限度增加学生课堂练习密度，为提高学的篮球技术水平而设置。

根据《体育（1—6年级）课程标准》理念，以“健康第一”为指导思想，以学生发展为中心，体现学生的主体地位，关注学生的不同需求，激发学生的学习兴趣，在教学中运用多种教学方法，启发学生自创、自学、自练、合作练习，发展学生的学习能力，培养合作意识和社会适应能力，形成积极主动的学习与生活态度。

1、体验篮球的运球动作，感受篮球活动的乐趣。

2、发展学生灵敏性和协调能力。

3、培养学生不惧困难、敢于展示自我，学会与他人合作的良好社会适应能力，提高自信，培养创新意识。

1、培养学生的创新意识。在各种运球活动中，比个人或小组“玩”的花样多，鼓励学生创出多种多样的练习方法的同时，达到体验篮球的运球动作，感受篮球活动乐趣的目标。

2、练习手段的改造与创新。将传统的“运球绕障碍”改为“运球冲过封锁线”，形成一攻一抢的“运球穿梭”练习，利用传统的“我变，我变，我变变变”、“石头，剪刀，

布”、“老鹰抓小鸡”、“捉尾巴”等游戏进行运球练习，增加练习的兴趣和难度，提高运球能力，发展灵敏和协调性，培养学生的竞争、合作、集体精神和克服困难的良好心理品质，增强自信心。

3、学习方式的转变。在各种活动中，充分体现“自主学习”、“合作学习”、“探究学习”，发展学习的学习能力。

4、器材改造。将标准的篮球架高度降低，适合小学生的身高特点，让学生体验扣篮和投篮的成功乐趣。

1、诱导性练习。

(1) 手部玩球——看谁的方法多。

(2) 你能将球拍起来吗？

2、单人运球。比一比谁的方法最多（从原地到行进间）。

3、“我变，我变，我变变变”运球游戏。

4、“石头，剪刀，布”运球游戏。

5、“老鹰抓小鸡”运球游戏。

6、对抗游戏——“捉尾巴”运球游戏。

7、冲过封锁线后扣篮或投篮游戏。

8、放松舞蹈——“茉莉花”。

练习密度：50—60%

平均心率：130—140次/分

强度指数：1.4—1.6

## 跑的教学设计篇二

### 一、训练任务：

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

### 二、训练原则：

1. 根据学生的实际状况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。
4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术潜力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面潜力）
5. 每周二下午第三节课及每一天的大课间。
6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

### 三、训练资料：

#### 1. 身体训练：

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2) 速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

## 2. 投篮：

(1) 罚篮

(2) 近距离篮底擦板投篮。

(3) 三分线外远投。

(4) 中锋要掌握转身投篮动作。

(5) 各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

## 3. 篮板球：

(1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。

(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3) 注意抢到篮板球后第一传的处理潜力。

## 4. 用心防守：

(1) 提高个人防守潜力，不断提高封堵快攻路线、用心抢断、补位、调位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。

(4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防(2—3、2—1—2)

## 5. 快攻和防快攻：

(1)注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。(抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的状况)

(2)长传快攻和短传快攻相结合。

(3)造成以多打少(3—2、2—1)和以少防多的方法。

(4)快攻一传的接应与前锋快下位置选取的配合。

## 6. 阵地进攻：

(1)增强个人进攻潜力，首先要敢主动进攻。

(2)阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。

(3)多运用小配合练习(掩护、策应)。

(4)组织后卫的发动配合。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

# 跑的教学设计篇三

## 一、教材分析：

本组教材是以“以诚待人”为专题编写的。课文的内容生动、感人，从不同的角度赞美了诚实、守信等道德规范，使学生懂得诚实、守信比金钱、财富更重要；要用自己的劳动去维护个人的尊严；无论做什么事都要讲究认真，讲究实在；遇事要将心比心，多为别人想想等。整组课文充满丰富的人文内涵。本组4篇课文的语言简洁生动，叙事条理清楚，尤其是对人物语言、行动、外貌等描写，十分逼真，这些都是孩子们学习语文的好材料。除课文之外，还在“语文园地”里安排了“日积月累”“趣味语文”等栏目，让学生积累有关诚信方面的古诗文名句和由“信”字组成的词语，这不仅能丰富语言积累，而且能使学生受到中华民族传统美德的熏陶。“语文园地”中的“口语交际”和“习作”是让学生通过说和写的语文实践活动，加深对“诚信”这一专题的理解；提高语言的表达能力。

## 二、教学目标：

- 1、认识20个生字，会写28个生字，正确读写有关的词语，能借查字典和联系上下文，读懂词句的意思，积累佳句。
- 2、指导学生有感情地朗读课文，引导学生理解课文内容，体会父亲在还车之举中表现出的高尚品质，帮助学生树立诚信的观念。学习以诚恳的态度、真诚的语言与他人交流，懂得真诚待人是一种良好的品德。
- 3、学习作者叙述清楚，有条理的表达方式能找出文中描写人物神态、动作、和语言的句子，体会人物的品质。
- 4、学习独立阅读课文、培养自学能力。

5、积累有关诚信的词语及古诗文名句。激发学生待人诚恳、讲信用的思想情感。

### 三、教学重难点：

1、正确理解课文内容，有感情朗读课文。

2、引导学生懂得在生活中与人相处，理解含义深刻的句子教学要求。

3、学习作者叙述清楚，有条理的表达方式，体会人物的品质。

4、学习独立阅读课文、培养自学能力。

### 四、课时安排：

教学本组教材可用10—13课时，其中精读课文4—5课时，略读课文2—3课时，口语交际1课时，习作2课时，“我的发现”“日积月累”“趣味语文”1—2课时。

#### 具体安排：

1、《中彩那天》3课时

2、《万年牢》2课时

3、《尊严》2课时

4、《将心比心》1课时

5、语文园地二5课时

## 跑的教学设计篇四

本单元为专项识字，编排了四篇课文——《春夏秋冬》《姓

氏歌》《小青蛙》《猜字谜》作为识字的语言材料。从内容上看，四篇课文贴近儿童生活实际，内容丰富多彩，有大自然、姓氏、小动物；从形式上看，有词串、儿歌，读起来朗朗上口，符合此阶段学生的语感特点。

《春夏秋冬》通过情境图描述了一年四季的景色特点和大自然的美景，让学生在识字的过程中感受大自然的美好，激发对生活的热爱之情。

《姓氏歌》这首小儿歌为学生列举了常见的姓氏，让学生在识字的过程中初步感受中国姓氏文化的趣味，知道姓名也能帮助识字，拓展了学生的识字渠道。

《小青蛙》以儿歌的方式创设识字情境，让学生初步了解形声字形旁表义的构字特点，提高学生的识字能力。《猜字谜》编排了两则简单有趣的字谜，让学生在猜字谜的过程中感受到学习汉字的乐趣，初步掌握猜字谜的基本方法。

“口语交际”的训练重点是听故事和讲故事，旨在让学生通过观察图画和倾听理解故事内容，并能够以洪亮的声音讲述故事的主要情节，从而更好地训练学生的听说能力。

“语文园地一”安排了“趣味识字”“字词句运用”“书写提示”“日积月累”“和大人一起读”等几个部分，通过形式多样的识字写字、阅读、积累等活动提高低年级学生的识字能力、书写能力和阅读能力。

学情分析经过一年级上半学期的学习，此阶段的学生已经积累了一定的识字量，初步感受到了识字的乐趣，并且掌握了一定的识字方法。本单元就是在此基础上，安排了四篇识字课文，进一步鼓励学生拓展识字渠道，扩大学生的识字量，促使学生养成主动识字的良好习惯。对于一年级的学生来说，他们以形象思维为主，采用图文结合的方式可以帮助他们有效地提高识字效率。但是由于受到知识和思维水平的限制，

他们掌握的识字方法有限，难以对识字保持持久的兴趣，因此在教学中教师要充分尊重低年级儿童的认知特点、学习能力和生活经验，创设丰富的、生动有趣的情境激发学生的识字兴趣，鼓励他们借助汉语拼音自主识字、读文，并采用形式多样、活泼有趣的教学手段在指导识字中给予一定的方法指导。同时要结合课文插图、多媒体课件等帮助学生理解词语意思，在识字的过程中注重发展儿童的语言能力。

## 教学目标

### 知识与技能

1. 认识本单元51个生字，正确美观地书写28个汉字，积累相关词语，进一步养成良好的书写习惯。
2. 正确、流利、有节奏地朗读词串、儿歌，背诵《姓氏歌》。
3. 理解课文内容，认识表示一年四季的季节名词，了解常见的姓氏。初步认识字谜这种文字现象。
4. 初步了解形声字，体会形声字的构字特点。
5. 初步认识26个字母，读准音，区分形。

### 过程与方法

1. 借助汉语拼音自主识字读文，巩固汉语拼音，提高识字、写字能力。
2. 在课外阅读的过程中，提高学生的朗读能力和理解能力。
3. 通过学习姓氏儿歌、表示天气的词语等拓展学生的识字渠道。
4. 在听故事、讲故事的过程中进一步培养学生的观察能力、

提取信息的能力和口，语表达能力。

## 情感、态度与价值观

1. 让学生感受到大自然的美好，培养学生热爱生活的美好情感。
2. 初步体会到中国姓氏文化和字谜的有趣，激发学生对传统文化的兴趣。

## 教学重点、难点：

1. 识字和写字。
2. 正确、流利、有感情地朗读课文。
3. 结合具体语境、情境，感受汉字与实际生活的联系，体会学习汉字的兴趣。

## 课时安排

1. 春夏秋冬……………2课时
  2. 姓氏歌……………2课时
  3. 小青蛙……………2课时
  4. 猜字谜……………2课时
- 口语交际：听故事，讲故事……1课时
- 语文园地一……………3课时
- 知识归类……………1课时

单元测评……………1课时

## 跑的教学设计篇五

- 1、了解足球基本规则，掌握基本技能。
- 2、提高学生的协调能力、反应能力和团队合作精神。
- 3、培养学生对足球的兴趣和爱好，促进身体素质的全面提高。

1、足球基本规则：足球场地、球员人数、比赛时间、比赛规则等。

2、足球基本技能：带球、传球、射门、防守等。

3、足球战术：攻防转换、配合进攻、防守反击等。

1、理论教学：通过讲解和演示，让学生了解足球基本规则。

2、实践教学：通过练习和比赛，让学生掌握足球基本技能和战术。

3、互动教学：通过小组合作和交流，促进学生的团队合作精神和交流能力。

1、足球基本规则的讲解和演示。

2、带球、传球、射门、防守等基本技能的练习。

3、攻防转换、配合进攻、防守反击等战术的练习。

4、小组比赛和交流。

5、总结和反思。

- 1、观察学生的实际表现，评价其足球技能和战术水平。
- 2、通过小组比赛的结果和学生的交流，评价其团队合作精神和交流能力。
- 3、通过总结和反思，评价整个教学过程的效果和改进。

- 1、足球场地和足球。
- 2、足球教学视频和教材。
- 3、足球教练和志愿者。

- 1、每周一次足球课，每次课时为60分钟。
- 2、教学时间为3个月，共12次课。
- 3、每次课的教学内容和安排见教学计划。

- 1、学生对足球的兴趣和爱好得到了提高。
- 2、学生的协调能力、反应能力和团队合作精神得到了锻炼。
- 3、学生的足球技能和战术水平得到了提高。
- 4、教学效果得到了学生和家长的认可和好评。

- 1、教学过程中，应该更加注重学生的个性化差异和需求。
- 2、教学过程中，应该更加注重学生的情感体验和互动交流。
- 3、教学过程中，应该更加注重教学资源和方法的创新和改进。

以上是本人的足球单元教学计划，仅供参考。

## 跑的教学设计篇六

青出于蓝在句子中一般是用作谓语、宾语，指后人胜过前人。造句示例：

- 1、青出于蓝而胜于蓝，十五年来，他的成就已经超过老师。
- 2、每个老师打心底里都是希望自己的`学生能够青出于蓝。
- 3、由于他的锲而不舍的精神，他的能力必定能青出于蓝的。

## 跑的教学设计篇七

风时，当风向在某个方位左右摆动不能肯定时，则加以“偏”字，如偏北风。当风力很小时，则采用“风向不定”来说明。

风向的测量单位，我们用方位来表示。如陆地上，一般用16个方位表示，海上多用36个方位表示；在高空则用角度表示。用角度表示风向，是把圆周分成360度，北风(n)是0度(即360度)，东风(e)是90度，南风(s)是180度，西风(w)是270度，其余的风向都可以由此计算出来。

## 跑的教学设计篇八

在古籍《周礼·天官·庖人》：“庖人掌共六畜、六兽、六禽，辨其名物。”和《左传·昭公二十五年》：“为六畜、五牲、三牺，以奉五味。”杜预注曰：“为六畜：马、牛、羊、鸡、犬、豕。”或南宋王应麟编写的《三字经》中也有：“马牛羊，鸡犬豕。此六畜，人所饲。”中都有阐述。

我们的`祖先早在远古时期，根据自身生活的需要和对动物世界的认识程度，先后选择了马、牛、羊、鸡、狗和猪进行饲养驯化，经过漫长的岁月，逐渐成为家畜。六畜各有所长，

在悠远的农业社会里，为人们的生活提供了基本保障。

## 跑的教学设计篇九

培养和学生对足球运动的兴趣和爱好，增强集体主义观念，在比赛中得到成功的喜悦。培养良好的团结协作精神。通过对学生的训练，提高他们的足球技术技能水平，打好训练基础，为足球比赛作好准备。

提高小足球队员技术和意识水平，并在比赛中获得好的成绩，同时为校足球梯队建设打好基础。迎接新北区中小学足球比赛，并能取得较好的成绩。

科学的进行系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

每周课外活动、暑假全天

阶段训练计划

第一阶段（3月~4月）

### 一、思想工作

使学生热爱足球，明确纪律，贯彻集体主义思想。

### 二、身体训练

1·培养学生反应灵敏。并提高身体素质。

主要内容：

1·以跑为主的训练。

（1）慢跑：15米x 2□指导学生跑的动作。

(2) 快跑：10米x 2□15米x 2□要求跑的动作正确。

(3) 曲线跑：培养学生的灵敏。

(4) 自由跳：培养学生的后蹬方法。

## 二、足球技术训练

1 • 训练学生熟悉球性。

2 • 让学生准确掌握技术动作要领。

主要内容：

1 • 带球练习，学习基本技术动作和带球方法。

2 • 让学生初步接受和学习传球、接球方法。

3 • 射门训练和接球后的射门训练。

### (三) 守门员的训练

1 • 手型训练。

2 • 灵敏训练。

3 • 接法练习。

4、踢手抛球训练。

## 三、足球战术训练

1 • 培养接球和进攻意识。

2 • 培养防守意识和经验。

讲解：足球规则和简单阵型

### 3·战术训练

a·踢墙式2过1。

b·学习基本的护球和盯人战术。

4·在小型对抗中体会什么叫“二过一”，在训练中练习“二过一”的战术。

## 四、游戏和比赛

1·通过游戏，提高学生参加足球训练的兴趣。

2·通过小型比赛，领会足球比赛方法，培养学生的对抗意识。

3·一对一、二对二的传接球比赛。

4·三对三、五对五的有门踢球比赛。

5·开展“五人制”训练比赛。

## 第二阶段（5月~6月）

### 一、身体训练

1·学做简单的节奏操。

2·以跑为主的灵敏、速度训练，学习快速跑和正确的动作。

（1）慢跑：20米x 2□30米x 2□要求学生跑的动作准确。

（2）快跑：60米、200米。

(3) 曲线跑：用曲线跑绕过障碍，培养学生侧向快速运动，达到灵敏和快速的目的。

(4) 变速跑：要求时快时慢跑。

3·跳：学习蛙跳和单足跳。

4·进行游戏比赛。

## 二、足球技术训练

1·以带球为主，学习带球的变向动作和过人技术。

2·让学生初步学会二人一组的传接球方法和学习有障碍的传接方法，体会“二过一”传接技术。

3·学习单一射门、过标志桶的射门技术。

4·学习原地停球、行进间停球技术。

### (三) 守门员的训练

1·脚步移动

2·侧身倒地练习

3·接球手型和倒地接球的护球方法。

4·手抛球和定位球，要求踢手抛球有指定的落点。

## 三、足球战术训练

1·学习二人一球传接球和移动传接球的方法。

2·学习有障碍的接球后带球过人及射门技术。

3 • 练习盯人、堵截和补位。

4、在训练中学习三人一组的“二过一”战术。

5 • 学掷界外球。

#### 四、游戏和比赛

1，一对一、二对二、四对二传抢球游戏比赛。

2 • 有门的“五人制”比赛。

#### 一、身体训练

1、柔韧性训练，促进学生的四肢柔韧、协调能力，提高动作的伸展性和协调性。

2、在跑动中提高跑动作的正确性。

1、身体各部分韧带练习

2、30米往返跑。

3、看信号做反应

4、耐力跑练习：每周一次，每次跑200米——400米。

5、下肢韧带练习和训练结束后恢复身体的放松练习。

#### 二、足球技术训练

1 • 球性练习。

2 • 练习快速带球时的球向变化和继续带球。

- 3 • 人一球传接球活动。
- 4 • 行进间两人传接球练习。
- 5 • 掌握一人一球的自控球动作。
- 6 • 练习接自抛球的停球技术。

### 三、足球战术训练

- 1 • 学习前场任意球战术。
- 2 • 学习防前场任意球战术。
- 3 • 学习筑“人墙”战术。
- 4 • 练习沉底传中和包抄战术。
- 5 • 各位置跑位战术要求。
- 6 • 学习比赛中常用的盯人防守和后插上战术。

### 四、游戏和比赛

#### （一）目的

- 1、围圈抢球。
- 2、四对二传。
- 3、三对一十传球（二脚出球）。
- 4、五对五足球比赛（小门）。
- 5、进行全场足球比赛。

## 五、赛前思想动员和准备

- 1、高度重视，增强责任心和荣誉感，全力以赴争创佳绩。
- 2、放下思想包袱，轻装上阵，赛出应有的水平。
- 3、增强纪律性，听从教练员的指挥，服从安排，统一行动。
- 4、文明参赛，不讲粗言秽语，不乱扔垃圾。
- 5、服装准备
- 6、医疗物品

## 跑的教学设计篇十

篮球运动是在快速、激烈、对抗的情况下进行的一项综合性体育活动，篮球单元教学计划。其具有竞争性强、趣味性浓等特点，深受广大中学生的喜爱。它能全面锻炼身体，主要是发展学生的跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，培养学生勇敢顽强、机智、果断、团结合作等优良品质。

篮球技术水平的巩固提高依赖于学生对篮球运动的兴趣爱好和基本功的情况的好差，而在基本功的练习当中，因其具有较强的趣味性、实用性，由此也吸引了学生对篮球运动的兴趣。近年来，随着体育教学改革的不深入，篮球教学也应从形式、教学、内容安排上进行改革。从片面追求投篮命中率、力量训练，忽视基本功教学的误区中走出来，重视基本功的教学，使学生通过基本功的篮球技术练习，为提高篮球技术水平打下坚实的基础，使学生终身受益。

基本功的教学在篮球教学中及开展的各种类别的篮球比赛中已日益显出它的重要性。大家看姚明为何能在短短几个时间

就能立足于nba[]并令世界上那些篮球专家们为之震惊和感叹！让我们这些球迷们为他的成功而骄傲、欢呼！他的成功不仅仅来之于他2.26米的身高，很重要的一方面就是他那扎实的篮球基本功技术，这也得于他有好的启蒙教练的培养。所以基本功的教学将贯穿于我们青少年篮球教学及篮球比赛中。

教材内容为篮球（运球、传球和投篮以及基本战术），是《体育与保健》（水平四）的内容。球类是学生喜爱的运动项目，它具有良好的综合健身作用，能够培养学生团结、协作、积极进取和拼搏精神。中学篮球教材由基本技术、简单战术和教学比赛三部分组成，基本技术在整个教学内容中比重较大。初中阶段重点是学习和初步了解各种基本动作，工作计划《篮球单元教学计划》。因此，将章节重点确定为基本技术动作的掌握，难点基本战术的配合。

### 1、运动技能目标：

1) 了解练习的方法，明确篮球运球、传球、投篮的技术原理及作用。认识篮球运动的目的是全面发展身体素质、增进健康。

### 2、身体健康目标：

1) 通过本章节的学习，发展学生的灵敏、速度素质，提高协调性及快速反应能力。

2) 能用自己的语言解释一般的篮球比赛规则及遵守规则。

### 3、心理健康目标：

1) 培养学生积极进取、顽强拼搏、强烈的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，强化学生的情感，提高想象、交往能力，发展学生个性和心理素质。

2) 在竞争中能充分发挥自己的能力，与同学协调配合。

4、运动参与目标：通过篮球教学，让学生明白体育活动是促进身体发展和健康的重要手段，从而引导他们积极参与体育活动，形成良好的生活方式。为以后的学习生活打下基础。

5、社会适应目标：在学习中培养学生自我评价和参与竞争能力，正确处理人与人之间关系，正确对待成与败。为学生终身参加体育锻炼奠定基础。

1、本章节主要以“愉快教学法、情境激励教学法”作为指导思想，以发挥学生的认识能力为核心，以培养学生的基本活动能力为目的，充分发挥教师的引领作用，突出学生的主体地位，自始至终在师生的共同参与活动中愉快、轻松、活泼地进行教学，力求体现“重参与、育兴趣、练技能”的教学特色，以达到优化后的教学效果。

2、坚持循序渐进和教与学同步互动的教学方法，通过视频演示现场传播，即体现教学的整体性和激发学生的学习激情，充分发挥学生的创造力，从而培养学生的思维能力，在学中教，在教中学，学习过程是自己实践完成学习任务的。

初二学生的年龄为14、15岁，该年龄段的学生正处在生长加速期，朝气蓬勃、富于想象力，有很强的求知欲，而学生作为个体，又具有其独立性，要具有较强的耐受挫折的能力，所以在教学中给学生一个充分展示自己想象力、创造力等能力的舞台，发挥学生的主动性，通过教学比赛，表现现代人追求成功，尝试挑战、靠努力和奋斗赢得胜利，超越自我的心理倾向。也可使学生心里积聚的压力得到宣泄，心情愉悦，以乐观积极的态度去面对困难和挫折。