

2023年大学体育课程反思与总结(实用5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

大学体育课程反思与总结篇一

根据上海市教委关于《20**年上海市学生体育大联赛组织工作方案》的通知精神，结合我校全面落实科学发展观，抓住机遇，正在进行的学校新一轮的教育综合改革及加快内涵发展的实际，进一步推进素质教育，促进德智体美全面和谐发展，提高教师与学生的体质健康水平，现制订“上海水产大学师生体育大联赛组织工作方案”（以下简称“方案”），积极开展我校师生体育大联赛活动（以下简称“大联赛”），为把我校建成高水平的特色大学作出新的贡献。

组织引导全校师生做到两个“一”，即帮助师生树立“健康第一”的生活观念和坚持每天锻炼一小时的生活习惯。

开展“以学生为主体，领导、教师共同参与的大联赛”活动，丰富校园文化，深化“体教结合”的改革，以群众性体育竞赛活动为杠杆，创新体育活动模式与机制，建立校园体育活动的长效机制，推动校园全民健身运动的全面开展，使大联赛成为上海水产大学的校、院、班级联动，领导、教师、学生联赛的品牌教育活动。

1、人人参与、人人快乐、人人健康

- 2、人人有项目、班班有团队、院院有比赛
- 3、体育促进和谐、体育促进健康、体育促进教育
- 4、师生的联赛、快乐的联赛、时尚的联赛
- 5、学生参与、教职参与、领导参与
- 6、开展领导、教师、学生联队赛，推动校园全民健身运动
- 7、以人为本，健康第一
- 8、健康的教师，培养健康的学生

（注：由体育部负责口号和会徽的征集和评比活动。）

- 1、成立上海水产大学体育大联赛领导小组（见附件一）。
- 2、成立上海水产大学体育大联赛组委会（见附件一）。大联赛组委会下设秘书组、综合组、宣传组、竞赛组、后勤保障组。
- 3、各学院成立师生体育大联赛工作小组。
 - 1、领导和教授积极带头参与本次大联赛的体育活动或体育竞赛。校党政领导分到各学院参加体育活动或体育竞赛。
 - 2、各学院要安排校领导、教师和学生一起参加体育活动或体育竞赛。
 - 3、坚持学生是大联赛主体的原则，各学院在大联赛活动中加强学生体育骨干、学生体育干部、志愿者和拉拉队队伍的能力培养。
 - 4、大联赛期间将举办“运动与健康”、“体育文化与竞

赛”“体育论坛”等系列讲座。

5、组织广大师生参加水大大联赛会徽、体育征文、摄影、评论、主题口号与队名征集等相关的体育文化活动。

6、体育部教师和体育特招生相应安排到各学院协助指导学院开展体育大联赛工作，并帮助培训学生裁判员队伍。

7、通过每年上半年大联赛的活动真正做到“人人参与、人人快乐、人人健康”，丰富校园体育文化，增强师生健身意识，养成锻炼身体生活习惯。

8、评选学院体育大联赛活动各单项奖和集体奖及组织创新奖。（包括征集口号、会徽、摄影等）

1、学院大联赛工作小组由3-5人组成。请各学院一名正职担任组长，学院副书记任副组长，学院工会主席、团委书记和学院学生会体育部负责人等同志共同参加。

2、各学院大联赛工作小组的主要职责和任务

1) 研究制订本学院大联赛组织工作方案，并且自筹经费（开展本学院的体育活动和比赛）。

2) 统一部署、统一组织、统一协调、统一安排，指导本学院师生体育大联赛的开展。

3) 做好宣传动员工作，让师生广泛知晓、积极参与大联赛活动；做到“人人有项目、班班有团队、院院有比赛”。

4) 充分发挥体育社团、体育协会等组织的作用；积极推动大联赛活动的开展。

5) 在普及、活跃学生群众性体育的基础上，选拔产生各学院运动员代表、组成代表队参加校级联赛。

6) 各学院根据学生的个性和兴趣，制定符合普通学生特点的融文化、游戏与竞赛三位一体的特殊游戏竞赛规则和竞赛项目。

7) 可以以传统民族体育项目、休闲体育项目、创新体育项目三位一体的体育活动和体育项目的竞赛来开展。

8) 可以根据大联赛体育项目（篮球、足球、排球、网球、乒乓球、羽毛球、游泳、赛艇）搞丰富多彩的体育竞赛活动。每个学院可以负责一个校级比赛项目（体育部派教师协助指导，召集协会、社团共同开展）。

1、20**年3月27日---3月31日，根据市教委“大联赛”的要求，拟定与策划我校大联赛的组织工作方案。

2、20**年4月5日（星期三），召开校体委扩大会议，成立上海水产大学体育大联赛组委会，动员商讨大联赛工作，通过大联赛活动计划，启动大联赛筹备与竞赛组织事宜，开始进入实质性全方位的宣传工作。

3、20**年4月6日16：45分（星期四）在南汇体育部召开校学生会体育部部长、各学院学生会体育部部长、各体育社团、体育协会负责人大会。

4、20**年4月5日---4月10日，各学院成立大联赛工作组，制订本学院大联赛工作计划和时间安排。（4月10日上午10点前将书面材料和电子版交体育部叶鸣处□e-mail□mye@□□□□体育部协调制订“体育场地使用、时间安排表”。

5、20**年4月9日，确定“上海水产大学大联赛组织工作方案”并上报市教委。

6、20**年4月10日---5月14日，各学院按自行组织各项体育活动和体育竞赛、时间场地安排由体育部统一协调（同时各

学院选拔各体育项目的优秀运动员参加由校组织的学院间的联赛）。

7、20**年5月14日---6月10日，学校举行各学院间的篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球等的大联赛活动，同时选拔各体育项目的优秀运动员参加由市教委组织的高校大联赛。

8、20**年6月---10月为上海市高校大联赛的各体育项目的竞赛和市级总决赛的时间我校积极组队参加。

9、不定期召开校大联赛组委会会议和各学院大联赛工作组会议，印发大联赛简报。

10、请校党政领导、院领导、校体育委员会成员出席“20**年上海水产大学体育大联赛开幕式及赛艇队成立大会”（暂定20**年5月14日前）。

11、请校党政领导、院领导、校体育委员会成员出席20**年上海水产大学体育大联赛闭幕式及总结表彰大会（待定，建议在市总结表彰大会后召开）

1、体育部根据市教委“大联赛”的要求和校领导的批示拟定大联赛组织工作方案（草稿），全体体育部教师指导体育特招生、骨干生下学院开展辅导工作和参与大联赛的各项组织工作和裁判工作。体育部负责本次大联赛的会徽和口号的征集工作。（请各学院汇总同时以电子文本形式发至mye@体育部叶鸣处）。体育部将征集的主题口号、会徽整理装订成集，并会同有关部门评出一等奖、二等奖、三等奖并给予一定的奖励。

2、宣传部负责大联赛的全程宣传报道工作和横幅布置工作，网络新闻报道和bbs宣传（派学生记者到各学院、学校、市高校体育活动竞赛的现场做好全程采访、宣传、报道工作）。

3、宣传部负责赛艇队成立大会的具体事项：

1) 召开一个赛艇队老同志的座谈会（并收集整理历史资料和照片）

2) 策划一个水大赛艇队的历史回顾展

3) 结合新校区建设拍一个dv剪辑——赛艇队发展前景展望

4) 通过赛艇队成立大会进行全方位的报道来提升水大赛艇队

4、教务处负责大联赛期间的教学监督。确保教学工作正常运行。

5、各学院、研究生部做好宣传、动员和组织工作，拟定各学院的联赛工作组成员名单、拟定各学院的体育联赛组织工作方案，按时间节点上报。积极宣传本学院开展大联赛活动的动态。每个学院拟订一个抢救应急方案。

6、学生处、团委、体育部共同负责大联赛的全程组织、策划、执行工作以及经费的运作。负责推动各学院开展各项体育活动和体育竞赛。

7、团委负责各体育社团开展各项体育活动和体育竞赛。组织广大师生参加水大大联赛体育征文、摄影、评论、队名征集等相关的文化活动。并负责一系列的体育论坛、体育文化讲座，负责开幕式、闭幕式的组织工作和会场布置工作（主席台台牌、发言稿、表演项目）。

8、后勤与产业办公室负责大联赛的后勤保障工作，门诊室负责全程的医务监督和抢救工作。并拿出抢救应急方案。并配合大联赛做好校车安排工作，场地维修工作。

大学体育课程反思与总结篇二

大学的体育课已经上了近一年了，从高中到大学，不仅生活环境发生了改变，学习环境和学习方法也有了很大的变化，体育系等素质课多方位的向我们展开，由其对体育课更是深有体会。

上中学时，广播体操是我们每天的必修课，体育课的内容也多为完成达标而做的一些被动活动，单一无聊，加上中学阶段学生有很大的文化课压力，所以对体育课只是应付而已；上到大学，唯一定量的运动就是每周一次的体育课，在缺乏运动学习的生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会，发现了中学体育与大学体育的天壤之别，大学体育课除了由老师指定的任务外，还有了自己多样性的选择余地，因为没有了升学的压力，所以体育课的学习变得实在，轻松，而且体育课的学习还占了一定的学分，让我们更加重视，几乎所有的人都抓住了这个机会，并且在体育课的学习中，学会了很多专项体育的知识，真正懂得了锻炼身体的科学方法。

在第一学期的太极拳学习中，我系统学习了二十四式太极拳，收获颇大，对太极拳有了更深的认识。在我心中，太极拳不仅仅是一门体育课程，也同样是一份每个中国人必须接受的文化教育。这学期，老师常常教导我们，太极拳是一门儒释道三家交融的文化产物，既有着老庄的逍遥无为，又有着孔孟的仁义思想，还有着佛教的“禅”学思维。每一次的练习，我们都是重新温习一份古老却又青春的文化，重新走进一个经典却又新潮的世界。在太极拳里，我们崇尚着柔和，遵循着平缓；我们对自然充满敬畏，对人生充满愿景。

太极拳不是一份简单的拳法或是技术，而是一份承载着中华五千年文化的宝典。可能对于我们这群80后和90后，太极拳似乎已经是一个老的掉牙的历史了。但是，在这每周一次的体育课上，我们在老师的指导下，开始学习和研究太极拳，摆脱对旧事物的厌烦，重新发掘这份潜藏在“太极拳”下的

精神文化底蕴，我们倍感亲切。

大学体育课程反思与总结篇三

我对大学体育的认识体会和建议 不知不觉大一生活已经接近尾声了，从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这两个学期的体育课中，我深有体会，以下我将结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的几点看法。

一、对大学体育的认识和体会 体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。 学体育和高中体育有着天壤之别，大学体育基本由老师指定任务，但后者让我觉的更加充实，让我充分利用了课上的50分钟。体育教师比较善于发现学生学习动机的成因，循循善诱地强化学习动机，调动学生学习的积极性。由于大学没有升学率的压力，所以体育课是实打实的上，不用顾及对文化课的影响，相反，体育课占的一定学分也让学生没有逃课的理由和机会。 积极转变学生对体育课学习的价值观，学习体育不仅仅是为了“娱乐和玩的痛快”，要把单纯的兴趣升华到更高层次的终身体育，并确立学习和锻炼的目标，提高体育课学习的动机。高校体育教师要不断提高自身素质，学习心理学，潜心研究教法，不断更新教学观念和手段，对学生的学习动机进行科学的调控和有效的激励，创造出一个最佳的教学环境。生命在于运动。对于在大学体育课中开设保健课教学是很有必要的。体育运动本身在于防病治病强身健体方面有着积极作用。大学体育课教学应该作为终身教育的一部分，应进一步更新观念，形成比较完善的学生健康教育体系，切实提高大学生的健康意识与体育实践能力。 大学第二学期我们就可以自由的选择体

育课程,我所选修的是网球,学习网球的过程中我明确了自己的体育爱好,学到了很多网球方面的知识,同时也锻炼了身体,提高了身体素质。

二、对我校体育的几点看法和建议 大学体育应以终身教育理念为平台,在教学模式、教学方法、教学内容等各个方面加快改革和创新,树立“健康第一”和素质教育的指导思想,让学生通过高校体育养成终身体育锻炼的良好习惯,成为具有健康体魄,德、智、体、美全面发展的合格人才。作为本校的学生,我明显的感觉到我们学校开的体育课存在很多弊端,主要是以下几个方面:

1、我校供学生选修的体育项目太不多,比较简单枯燥,很多学生不能依自己的爱好选择所修课程,这就挫伤了学生上体育课的积极性,建议学校增设一些课程,如游泳、乒乓球等。

2、学校体育设施稍显落后,室内练习场太少,缺乏一些优良设备,操场需要扩建,增设看台,以便学校举办大型活动。

3、体育教学中缺乏竞争意识,老师应该在课上加强培养学生的竞争意识 现代社会是一个到处充满竞争的社会,而竞争的意识又是与竞技体育息息相关,学生在体育锻炼中、在运动中、在竞争中充分发挥自己的潜能,体现自己的力量。这就要求每一个参加者都尽应当自己最大的能力去竞争,特别是一些直接对抗性的运动项目,如足球、篮球、拳击等,从而渐渐增强了学生们的竞争意识和顽强毅力。

4、教学课程中应注意培培养学生良好的社会道德与合作精神 在体育中,各项运动都必须遵守严格的规则,同时,在一个集体项目中,每个人都有自己的角色,必须依角色要求行动,这就十分有利于人的社会化,有利于培养人的遵纪守法的观念和行为,学生可以学习和锻炼如何正确对待竞争中的失误和失败,磨练坚强的意志,增强抗挫折能力,使学生在激烈的社会中有顽强的生命力。 大学体育在整个教育中的地位,

有助于培养优良的个人品行竞技体育有助于培养人的乐观精神和自信心，敢于竞争，敢于胜利，要求改革自我、超越自我等社会生活中不可缺少的优良品行；通过体育来培养领导与服从和充分展示与自我约束的良好行为。又大大促进了校园体育文化的发展，丰富了校园文化生活。丰富校园文化活动的作用方面逐步向半专业化方向发展，其态势已经跨出校园，面向社会，走向世界。

大学体育课程反思与总结篇四

进入大学已将近两年的时间，大学体育课也伴随着我两年之久了。大学的体育课里充满了责任，而不是单纯像小学初中和高中一样只是为了玩。大学体育是本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们身体素质的原则。由于以前学习的压力很少运动，感觉自己的体质下降了很多。通过体育课上舞蹈和其他运动的练习，使我的体质比以前好多了，它会使我心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。在体育课上，我学到了很多，既增强了个人的身体素质，也陶冶了我的情操，总之，我感觉我在大学体育这一门课上收获了很多。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，延年益寿。要让体育的精神和学风深入人心，真正的做到“终身受益”。只有这样我们才能无愧于国家、大家及以后的小家，也只有这样我们才能俯仰于家国天下的怀抱里大展宏图。作为新时代的大学生应该把体育锻炼作为自己的一个责任，在老师的指导下发挥想象，富有创造力的完成动作，达到锻炼与形体相协调的目的。

进入的大学的的学习生活，没有了中小学每天的必修课——广播操，唯一定时定量的运动就是每周一次的体育课了。在缺乏运动的学习生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会。几乎所有人都很好地把握住了这个机会，在这个学

期期末的体能测试中，可以清晰地看到，大部分同学都保持着成绩上升的趋势，这说明了体育课上的锻炼，确实在一点点提高着同学们的身体素质，达到了健身的目的！

用三句话总结这一个学期的学习过程与感受就是：在开心中运动，在运动中流汗，在流汗中健身！心情愉快了，每个人自然也能全身心投入。大家忘记了一切烦恼，每堂课紧随老师的课程进度练习着选定的项目。无论是在寒冬，还是在酷暑，大家都全身心投入，整整一堂课下来，每个同学都是满头大汗，气喘吁吁。但尽管如此，脸上的笑意还是不减。

总之，大学的体育课让我学到好多，理解了好多，在此我多谢老师教我这么多东西。一周一次的体育课虽然不多，但我从中受益非浅。体育，不仅锻炼了我们的身体，同时也使自己毅力、头脑等得到加强。

大学体育课程反思与总结篇五

在体育教学中，教师是主导，学生是主体，学生即是教师教育的对象，还是教师服务的对象。下面是有大学体育课程教案，欢迎参阅。

第1次课

课的内容：1、通过介绍使学生了解本学期教学内容、要求及考核内容与方法措施要求。

2、移动，原地控运球。

第2次课

课的内容：1、熟悉球性综合练习。

- 2、攻守脚步练习。
- 3、学习原地单手肩上投篮。
- 4、素质练习。

第3次课

课的内容：1、复习急停，滑步, 学生初步掌握跑动中急停和滑步动作

- 2、学习提高双手胸前传接球

第4次课

课的内容：1、改进提高运球和双手胸前传接球技术

- 2、学习防守无球队员

第5次课

课的内容 1、熟悉球性、控制球练习

- 2、复习移动技术
- 3、学习行进间运球技术
- 4、学习原地单手肩上投篮技术

第6次课

课的内容 1、熟悉球性、控制球练习

- 2、学习移动技术

3、复习行进间运球技术

4、学习原地单手肩上投篮技术

第7次课

课的内容：1、复习运球技术

2、继续学习移动技术(急停、转身)

3、继续学习原地单手肩上投篮技术

4、学习原地双手胸前传接球技术

第8次课

授课内容：1、复习移动技术

2、复习原地双手胸前传接球技术

3、学习原地持球突破

4、复习原地单手肩上投篮技术

第9次课

课的内容：1、复习行进间运球技术

2、学习移动技术(滑步、撤步)

3、学习行进间投篮技术

4、学习单手肩上传球、双手胸前反弹传球技术

第10次课

课的内容：1、复习行进间运球技术

2、学习移动技术(滑步、撤步)

3、学习行进间投篮技术

4、学习单手肩上传球、双手胸前反弹传球技术

第11次课

授课内容：1、学习防守移动技术

2、学习防守有球队员(防投篮、防运球)

3、行进间投篮练习

第12次课

课的内容：1、篮球技术总复习

2、教学比赛

第13次课

课的内容：1、篮球技术总复习

2、教学比赛

第14次课

课的内容：1、篮球技术考试

2、教学比赛

第15次课

课的内容：1、篮球技术考试

2、教学比赛

第1次课

课的内容：1、复习防守移动技术；

2、学习防守有球队员(防投篮、防运球)。

第2次课

课的内容：1、复习攻守技术；

2、学习进攻战术基础配合(传切配合,突分配合)。

第3次课

课的内容：1、复习攻守技术；

2、学习进攻战术基础配合(掩护配合,突分配合)。

第4次课

课的内容：1、复习攻守技术；

2、学习防守战术基础配合(掩护配合、挤过配合、穿过配合)。

第5次课

课的内容：1、复习攻守技术；

2、学习防守战术基础配合(掩护配合、交换配合、关门配合)。

3、教学比赛

第6次课

课的内容：1、复习攻守技术；

2、学习防守战术基础配合(补防配合)。

3、学习快攻战术

4、教学比赛

第7次课

课的内容：1、学习快攻战术

2、教学比赛

第8次课

课的内容：1、学习快攻战术

2、教学比赛

第9次课

课的内容：1、学习快攻战术

2、教学比赛

第10次课

课的内容：1、复习攻守技术；

2、联防战术。

3、教学比赛

第11次课

课的内容：1、复习攻守技术；

2、联防战术。

3、教学比赛

第12次课

课的内容：1、复习攻守技术；

2、联防战术。

3、篮球技术考试项目复习

第13次课

课的内容：1、技术考试；

2、教学比赛考试；

第14次课

课的内容：1、技术考试；

2、教学比赛考试；

第15次课

课的内容：1、技术考试；

2、教学比赛考试；

授课内容：

- 1、熟悉球性、控制球练习
- 2、学习移动技术(起动、变速跑、变向跑、侧身跑)
- 3、学习原地运球技术(高运球、低运球)
- 4、学习原地单手肩上投篮技术

篮球普修课教案2

授课内容：

- 1、复习运球技术
- 2、继续学习移动技术(急停、转身)
- 3、继续学习原地单手肩上投篮技术
- 4、学习原地双手胸前传接球技术

篮球普修课教案3

课的内容：1. 复习运球技术

- 2、继续学习移动技术(急停、转身)
- 3、继续学习原地单手肩上投篮技术
- 4、学习原地双手胸前传接球技术

篮球普修课教案4

授课内容：

- 1、复习移动技术

2、复习原地双手胸前传接球技术

3、复习原地单手肩上投篮技术

4、学习行进间运球技术

篮球普修课教案5

授课内容：

1、复习行进间运球技术

2、学习移动技术(滑步、撤步)

3、学习行进间单手肩上投篮技术

4、学习单手肩上传球、双手胸前反弹传球技术

篮球普修课教案6

授课内容：

1、复习移动技术和行进间单手肩上投篮技术

2、学习行进间变向运球和运球急停急起技术

3、学习行进间双手胸前传接球技术

篮球普修课教案7

授课内容：

1、学习防守移动技术

2、学习防守有球队员(防投篮、防运球)

篮球普修课教案8

授课内容：

- 1、学习防守有球队员(防传球、防突破)
- 2、学习抢防守篮板球技术

篮球普修课教案9

授课内容：

- 1、学习防守有球队员(防传球、防突破)
- 2、学习抢防守篮板球技术

篮球普修课教案10

授课内容：

- 1、学习防守有球队员
- 2、继续学习抢防守篮板球技术

篮球普修课教案11

授课内容：

- 1、学习防守无球队员
- 2、学习抢进攻篮板球技术
- 3、复习进攻类主要技术

篮球普修课教案12

课的内容：1、复习防守有球队员

2、继续学习抢防守篮板球技术

3、学习防守无球队员(防守横切及纵切)

篮球普修课教案13

授课内容：

1、学习防守有球队员(防传球、防突破)

2、学习抢防守篮板球技术

篮球普修课教案14

授课内容：

1、复习防守步伐及跑位

2、继续学习抢防守篮板球技术

3、学习防守无球队员(防守横切及纵切)

篮球普修课教案15

授课内容：

1、学习防守有球队员(防传球、防突破)

2、学习抢防守篮板球技术

篮球普修课教案16

授课内容：

- 1、复习防守有球队员
- 2、继续学习抢防守篮板球技术
- 3、学习防守无球队员(防守横切及纵切)

篮球普修课教案17

授课内容:

- 1、学习防守无球队员
- 2、学习抢进攻篮板球技术
- 3、复习进攻类主要技术

篮球普修课教案18

授课内容:

- 1、学生技术教学实习
- 2、复习攻守技术
- 3、攻防重点技术总复习

篮球普修课教案19

授课内容:

- 1、学生技术教学实习
- 2、复习攻守技术
- 3、学习进攻战术基础配合(传切配合,突分配合)

篮球普修课教案20

授课内容：

- 1、学生技术教学实习
- 2、复习攻守技术
- 3、学习进攻战术基础配合(传切配合,突分配合)

篮球普修课教案21

授课内容：

- 1、学生技术教学实习
- 2、复习攻守技术(运球上篮,防有球队员)
- 3、复习传切、突分配合
- 4、继续学习进攻战术基本配合(掩护配合)

篮球普修课教案22

授课内容：

- 1、学生技术教学实习
- 2、复习攻守技术
- 3、学习进攻战术基础配合(传切配合,突分配合)

篮球普修课教案23

授课内容：

- 1、学生技术教学实习
- 2、复习攻守技术(运球上篮，防有球队员)
- 3、复习传切、突分配合
- 4、继续学习进攻战术基本配合(掩护配合)

篮球普修课教案24

授课内容：

- 1、学生技术教学实习
- 2、复习挤过、关门配合
- 3、学习防守战术基础配合(交换配合, 穿过配合)

篮球普修课教案25

授课内容：

篮球技术总复习

授课内容

- 1 学习解散、集合、稍息、立正、看齐、报数
 - 2 头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动
 - 3 技巧：学习前滚翻、挺身跳
 - 4 单杠：学习各种悬垂，跳上成支撑，前翻下
- 1学习一列——二列、一列——三列、

2头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3跳上成分腿坐前进，前摆成外侧坐

4介绍器械，学习助跑起跳

1 学习原地三面转法

2 头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3 技巧 学习团身后滚翻、跪跳起

4单杠 学习单脚蹬地翻上成支撑，支撑后摆下

1二列——三列、一列——二路 一路——二路

2头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3双杠 学习支撑前摆下、后摆下

4跳马 学习跳上成分腿立撑，挺身跳下

1 上肢的基本姿态

2 头、颈、肩、臂及躯干、下肢的准备活动

3 技巧 学习鱼跃前滚翻

4 单杠 学习单腿摆越成骑撑，骑撑后腿摆越转体90° 下

1下肢的基本姿态

2头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3学习滚杠学习支撑前摆向内转体180° 下

4学习横马分腿腾越

1 上下肢的基本姿态

2 头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3 技巧：学习屈体后滚翻 俯平衡

4 单杠：学习骑撑后腿摆越转体180° 成支撑

1 头、胸、腹部的基本动作

2 头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3 双杠 学习杠上前滚翻

4 跳马 改进横马分腿腾越

1、 学习(1)徒手操1——2节

2、技巧 学习肩肘倒立、头手倒立

3、单杠 学习骑撑前回环

4、身体素质练习

1学习(1)徒手操3—4节

2双杠 复习杠上前滚翻

3跳马 复习横马分腿腾跃

1学习(1)徒手操5——6节

2技巧 复习头手倒立学习前滚翻成分腿开立

3单杠 复习骑撑前回环

4 身体素质练习

1学习(1)徒手操7——8节

2双杠 支撑单腿后摆转体180° 成分腿坐

3跳马 学习横马侧腾越

4身体素质练习

1学习击掌操1——2节

2头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3技巧 学习侧手翻

4单杠 改进骑撑前回环

1学习击掌操3——4节

2头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3双杠 学习慢起肩倒立接前滚翻

4跳马 学习斜进助跑直角腾越

第一章体操概论(室内理论)

第二章体操术语

1学习击掌操5——6节

2头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3技巧 继续学习侧手翻

4单杠 学习支撑后回环

1、学习击掌操7——8节

2、双杠 复习慢起肩倒立接前滚翻

3、跳马 学习横马屈腿腾越

4、身体素质练习

1 双人操1——4节

2技巧 学习前手翻

3单项 继续学习支撑后回环

1双人操5——8节

2头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3双杠 学习支撑后摆成肩倒立

4跳马 改进横马屈腿腾越

1学习(2)徒手操1——4节

2头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3复习前手翻

4改进支撑后回环

1学习(2)徒手操5——8节

2头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3改进支撑后摆成肩倒立

4学习纵马分腿腾越

1 学习棍操1——4节棍的活动

2 头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

3技巧 学习侧手翻接鱼跃前滚翻

4单杠 学习悬垂直角摆动屈伸上

1 学习棍操5——8节棍的活动

2双杠 学习挂臂撑后摆上

3跳马 学习纵马分腿腾越

第三章体操中的保护与帮助(室内理论)

第四章 基本体操(室内理论)

1 学习球操1——4节球的活动

2技巧 复习侧手翻接鱼跃前滚翻

3单杠 复习悬垂直角摆动屈伸上

1 学习球操5——8节球的活动

2 双杠 学习挂臂撑后摆上

3跳马 学习纵马分腿腾越

- 1 学习绳操1——4节 绳的活动
- 2 技巧 学习手倒立前滚翻
- 3 单杠 复习悬垂直角摆动屈伸上

- 1 学习绳操5——8节 绳的活动
- 2 双杠 复习挂臂撑后摆上
- 3 跳马 改进纵马分腿腾越

徒手体操练习

徒手体操考试

(抽签决定三套徒手操的其中一套)

期末技术教学动作总复习

期末技术教学动作总复习

进行体操四项技术期末考试