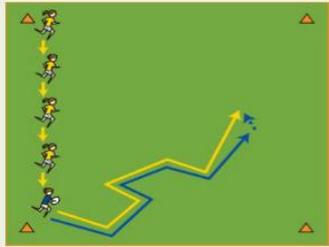
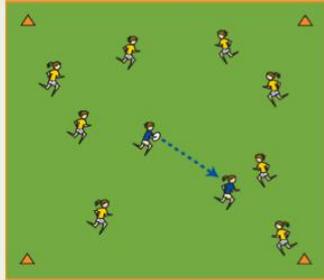


《触式橄榄球课程》教学设计

授课章节	第 2 节 传接球	课程名称	触式橄榄球
授课对象	公共体育课大一学生	授课时长	1 学时（45 分钟）
授课时间	秋季学期	授课地点	一区 D 院足球场
教学内容	1、原地传接球技术 2、持球跑技术 3、跑动中传平直球技术	教学重点	传接球技术
		教学难点	跑动中向后传平直球
教学目标	知识目标	在教学中使学生了解橄榄球运动的体育文化；掌握触式橄榄球技术动作，学会运用触式橄榄球运动的基本知识、基本技术来配合战术练习。	
	能力目标	运动中学会审视、思考、训练自己的身体，在速度、力量、耐力、灵敏、体能等素质达到自己身体的极致；提高学生的适应能力和心理调节能力，促进其身心健康和谐发展。	
	素质目标	培养吃苦耐劳的生活态度；通过对抗实战演练，培养学生百折不挠的顽强作风和坚忍不拔的优良品质；营造团结合作氛围，并在合作中使学生学会交流、学会包容。	
课程思政设计理念	<p>高校体育课中“课程思政”就是高校体育课程教学与思想政治教育相统一、相结合的过程，目的是将思想政治教育悄无声息地带入到体育课堂的各个环节。在触式橄榄球课程中，简化后的无碰撞橄榄球运动是一种重要运动依托形式，同时又是实施思想教育的一种重要手段，本学期触式橄榄球课程思政，同向育人包括以下三项内容：</p> <div style="text-align: center;">  <p>如何做人 如何做事 责任与担当</p> </div> <p>1 在体育运动中健全人格（思想、情感、行为、体质）的发展，培养良好道德情操（社会秩序、人文素养），学会如何做人。</p> <p>2 在触式橄榄球学习中，求真务实，掌握科学训练方法参与触式橄榄球运动，学会用创新的设计组合练习，学会如何做事。</p> <p>3 课程中融入社会主义核心价值观，引导学生爱国爱家、爱党爱人民，理解体育运动体现的民族精神和时代精神，在体育课程思政中激发青年大学生对社会的责任与担当。</p> <p style="text-align: center;">本课程思政教学设计的四个环节：</p> <div style="text-align: center;">  <p>基本环节 → 平台 → 设计教学目标内容方法和教学评</p> <p>重点环 → 体验 → 学生的积极参与、实践、注重感悟</p> <p>关键环 → 引导 → 实践学习中、找准引导方式与时机</p> <p>核心枢 → 融合 → 结合本课教学元素融合、润物无声</p> </div>		

橄榄球运动五大核心价值：正直、热诚、团结、纪律、尊重
--- 《IRB 橄榄球比赛规则》

课时部分	时间 min	教 学 内 容	运 动 负 荷		组 织 教 法 与 要 求	课 程 思 政 教 学 思 路
			心 率	组 次		
开 始 部 分	1	1 整队集合 •师生问好 •报数 •宣布课程内容 •介绍橄榄球运动的五大核心价值 (正直、热诚、团结、纪律、尊重)		1	1 组织形式： 学生呈二列横队集合 ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ 要求： ▲ •队伍整齐 •精神饱满	1. 每节课前都要反复强调橄榄运动五大核心价值，使学生振奋精神，对即将要参与的这项运动充满感性的归属感，对运动及生活都充满了热诚与激情。
	2	2 集中注意力练习 做与教师口令相反的动作：如教师口令“向左转”，学生需要做向右转的动作		5	2 组织形式 ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ▲ 要求： •注意力高度集中 •反应迅速 •动作准确 •做错者罚蹲起 5 个	2 贯彻落实党的十九大精神，落实立德树人的根本任务是进一步发挥课堂教学主渠道作用，引导学生树立健康第一的理念，引入疫情下增强体质，锤炼意识重要意义使学生迅速进入学习状态注意力高度集中，培养学生快速的思维能力
准 备 部 分	3	1. 追随领导 每条通道 5 名球员，领头人 - 持球员 - 可以随意跑动，其他小组成员必须按照蛇形线路跑动，当教师喊“传球”时，领头人必须停下来，并抱球跑向另一侧，以使后一名球员可以从其手中		1	1 组织教法：  要求： • 创造路线 • 跑进空档 • 全队追随持球	1. 担当领头人时看谁的路线形状跑得新颖有趣。激发学生勇担时代责任；在服从指令，听从指挥的基础上，每个人都有机会站在新时代的起点，创造自己的新目标，努力奔跑，开辟全新路线，

准 备 部 分	5	<p>接过球并继续跑动，成为新领头人。然后，无球的领头人加入小组后方</p> <p>2 游戏：协作进攻</p> <ul style="list-style-type: none"> • 三组、每组 10 名学生， • 每组由 5 对学生组成。一对球员担任防守球员并持球， • 他们必须用球触摸进攻球员以表示抓到，防守球员不可以持球跑动，但可以将球传给同伴，以便同伴能够跑步接近，进攻球员 • 朝任意方向传球 • 一旦被抓到，则该队球员成为防守球 	1	<ul style="list-style-type: none"> • 不要跟的太紧 • 尝试在不减速的情况下得到球 <p>2.组织形式：如图</p>  <p>要求：</p> <p>对于进攻球员：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 跑进空档 • 保持抬头姿势并远离其他球员 <p>对于防守球员：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 跑向进攻球员将会跑去的位置， • 保持抬头姿势， • 彼此呼喊， • 举手接住传球 	创造性地完成行动任务。
	2	<p>3 热身操</p> <ul style="list-style-type: none"> • 肩绕环 • 体侧运动 • 体转运动 • 弓步压腿 • 侧压腿 • 踢腿运动 • 膝绕环 • 腕踝关节运动 	4 x 8 拍	<p>3.组织形式：</p>  <p>学生二列横队呈体操队形散开，教师带徒手操，学生跟随教师做操</p> <p>要求：</p> <p>动作准确到位 充分拉伸各关节</p>	2 触式橄榄球作为集体项目必须使参与者通过互相帮助、互相认同产生成就感，社会需要我们依附生存，一个真正的强者要懂得如何寻求帮助，充分理解在团结文化背后，是团队意识，是一种精神的支撑。
基 本 部 分	5	<p>1 原地传平直球</p> <p>两脚与肩同宽站立，双手持球于胸腹前。传球时身体转向接球人，两臂伸直，两手将球举到胸高度。手腕下沉（两手内收），手腕向上抖动（两</p>		<p>1 组织形式：</p> 	1 橄榄球是非圆球形，落地反弹是非规律性运动轨迹，初学难以判断方向，难以拿住，但经过一段时间努力训练，学生会发现

手旋外)，手指拨球，将球传出。
易出现的错误：
传球时手臂摆动过高，双手超过肩膀，球被抛得较高，从而影响传球的准确性。
持球的位置不正确，双手持球的顶端，传出的球在空中容易翻转。

2 行进间传接球技术

跑动中双手持球，传球时，与传球方向相反的一侧腿跨出（如果向左侧传球，右脚跨出），上体转向接球人，两手将球举到胸腹高度。手腕下沉（两手内收），手腕向上抖动（两手旋外），手指拨球，将球传至接球人胸腹高度。

练习方法：
每组5名学生，每名使用1球，每名按纵列排队。第一名球员跑出2米后将球传给右侧球员。第二名球员接球后再跑2米，然后将球传给右侧球员，依此类推。当第五名球员完成练习时，球已向前移动10米，向右移动10米，重复训练，此时向左传

3 传球与支持

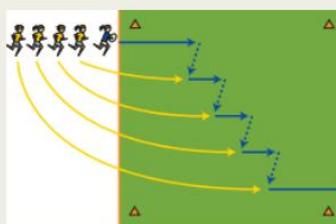
--连锁反应

每组5人持一个球，第一名球员从持球站立的位置开始传球，第二名球员单膝跪地，第三名球员双膝跪地，第四名球员平躺，第五名球

教学教法：

- 教师讲解并示范
 - 学生2人1球彼此相距1-2米进行原地传球练习。
 - 教师个别指导。
- 提问；
- 橄榄球的形状特点？
 - 如何更好的控制橄榄球

2 组织形式：如图



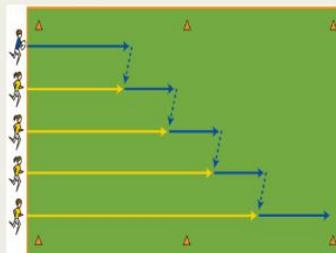
执教要点：

- 时刻保持双手持球向前直跑，然后传球（打个比喻—想象他们在田径赛道的1道按纵列排队。当第二名球员接到球时，他会/她会沿着2道向前直跑，然后将球传给3道，依次完成）
- 温柔传球
- 永远记得向后侧传球，只能传给身后支持你的同伴队员

增加难度：

- 缩小通道宽度
- 增加球员数量

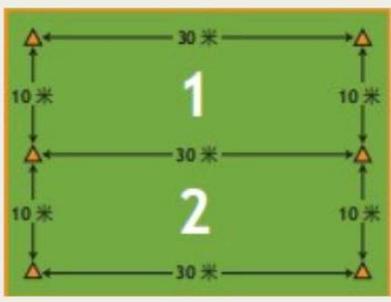
3 组织形式：
如下图



找到所谓的“球感”，就能在各种传接配合中找到规律这种规律性与非规律性的辩证统一，为橄榄球运动增添了无尽的魅力。

2 不忘初心，持球者设定目标努力向前冲，通过到达阵，获得胜利但遇到防守阻碍后触式橄榄球运动规定只能将球传给身后的同伴，得到球的同伴成为持球者带动整队继续前进，每一次的达阵得分都是在整队的推进下完成的，无论多么优秀的球员也无法的抗衡两人以上的夹击，让学生懂得团队合作的重要性，整队必须进行团结一致向前推进才能保证目标的最终实现。

3 在运动中高速奔跑、激烈对抗就是在与困难抗争，橄榄球运动的前赴后继、跌倒爬起体现的就是坚忍不拔、锲而不舍的精神。是触式橄榄球运

	12	腿坐着，一旦教师或教练喊开始，所有球员开始尽可能快地向前奔跑，并沿途传球。开始位置表示每次必须由身后的支持球员传球，训练完成后重复上述练习，这次向左传球，每次跑完之后，球员应更换位置		<p>教法要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 持球者必须双手持球 • 只在支持队友前面 • 支持队友呼叫传球 • 支持队友举起双手准备接球 • 始终保持处于持球者身后 • 队员之间相互沟通交流 	动的核心；通过呼喊交流，前进中要不断回头观望同伴有更好的进攻空间，及时传球，在多人多次持久的身体对抗下，形成“我为人人、人人为我”的互利思想，崇尚集体主义。
结束部分	4	<ul style="list-style-type: none"> • 放松整理活动 • 整队集合 • 教学点评 • 收回器材 • 宣布下课 		<p>组织形式</p>  <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 充分拉伸放松活动 • 认真听取教师点评 • 队伍安静听从指挥 • 手拉拉面对面鞠躬 	尊重队友、对手、教师是一种美好的品德。课程结束时每排同学手拉手向对面同学和老师鞠躬，互道辛苦，是一种对他人付出的认可，体现最传统的尊师重道的礼仪。
场地器材		<p>场地：</p> <p>足球场地划分两条10×30米通道</p>  <p>器材：</p> <p>Try5号橄榄球：10个 障碍标志：30个</p>	本课小结	<p>技术小结：本课是在上节课的基础上，学习原地传平直球，学习跑动传平直球技术。持球人不善于观察支援同伴的位置和状况，把握不好加速减速的节奏变化和传球时机是这一阶段易出现的问题，后面学习中，要反复在对抗的情况下提高传接球配合。</p> <p>课程思政小结：触式橄榄球运动是以人为本的运动项目，在本次课中蕴含着团结协作、不断学习、开拓创新、吃苦而劳的理念与信仰，接下来的课程中将融入规则、公平与纪律，让学生在严格的规则、章程中充分理解橄榄球核心价值，形成高度的“自律”和“自力”</p>	