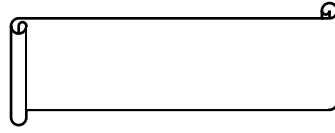
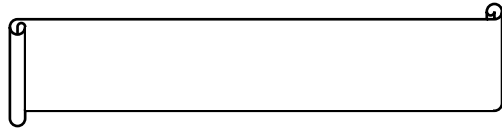
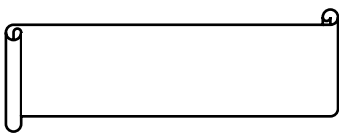

本期要目







3. 成体持杖任各种压腿 → 对抗练习: 弱弱臂 → 推于弱 → 男生俯卧撑 → 女生俯卧撑
 4. 练习 = 站 + 拳前 + 招。
 注: 学生混合5+3年制, 5年制不易管理, 学什么动作都不会, 也不愿去做。

周二下午5:45 9.19. 一切同上

周三上午8:45 2016.9.20. 足球南门外 阴转日照
 记录: 1. 男女生混班约有26人 (一大部分是混合班)
 2. 绕操场2圈跑 → 学地各种压腿 地跑
 3. 拉海绵垫练习: 前扑, 侧倒, 后倒 (有抱腿) → 前滚翻 → 侧手翻 → 跪跳起 → 后滚翻 → 前手翻
 4. 女生不好意思做训练, 男生练习尚可。

注: 有日武队队员呼声 → 下节课增加技术练习。

周四上午8:45 2016.9.21. 足球南门外 热
 记录: 1. 男生居多, 26人 名单有6人 选译, 后手3位武协会员, 还有一女生。

Date
 周五下午5:45 2018.11.16. 阴转 北风的呼呼吹
 记录: 1. 因天冷, 所剩无几, 仅有12名学生
 2. 绕场地跑热身, 第五乒乓球场热身练习。

周五下午5:45 2018.11.16. 下雨, 教自习守图书

第十一周 (2018.11.19-23)

周一上午8:45 2018.11.19. 大雾 → 晴 日照时短
 记录: 1. 除窗外出练外, 合共班, 共80多人
 2. 带铁棍和Mx4圈, 部分学生能跑完。
 3. 原地拉伸 → 行进间踢腿
 4. 复习站姿拳前两段共10分钟。

注: 1. 组织有序, 自然至终, 没有口令, 休息时仍保持
 2. 练习刻苦, 老师带心, 遍遍做几遍, 态度可以。

周二下午5:45 2018.11.19. 晴和日照, 足球南门外
 记录: 1. 与教练合晚上译出70字文。
 2. 周二上午 → 一直复习前两段。
 3. 为明下周中期考试。

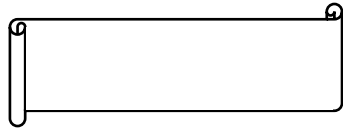
Date. No.
 周二上午12:20 2017.10.31. 阴南 晴
 记录: 1. G会计1704班 全勤
 2. 绕操场3圈跑 4000x3. 个别学生没跑完
 3. 测试心率, 了解学生心肺功
 4. 原地各种拉伸韧带练习
 5. 进行不同厚度的功练习 = 站桩, 太极扇, 云手

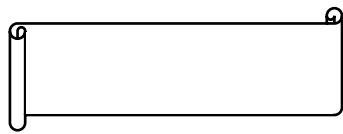
序言

今日周二下午教学例会, 听闻“一带一路”国际交流合作国家印尼, 将派遣留学者来我校学习, 将于下周开始上课, 在体育课学习方面, 盖主任安排学习民族传统体育——武术, 由我任教, 听后特别紧张但又充满期望, 首先第一次给留学生上课, 未免有些踌躇, 其次作为国家“一带一路”建设奉献一己之力而感到欣慰, 重任在肩, 吾应敢于担当, 道阻且长, 志在奋力前行。

会后紧接着与留学生任课教师赵征联系, 绕着课程安排, 时间地点, 上课侧重点等事宜, 随后又与留学生班主任姜总琰老师, 一对一翻译和师无布两位老师联系, 咨询学生姓名, 信仰, 爱好等基本情况, 做到知己知彼, 为备好课, 上好课打下铺垫, 然后, 恶补口语, 以便进行课堂交流, 尝试双语教学。

此记为课堂笔记作序, 查漏补缺, 改正无准, “一带一路”国际交流号角已吹响, 愿征程中留下美好回忆!





1					
2					
3					
4					

1					
2					
3					
4					

