



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

一年级 全一册



北京出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

北京教育科学研究院 编

一年级 全一册



北 京 出 版 社

前 言

本书根据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的精神而编写。本套书遵照“健康第一”的指导思想，强调突出学生学习的主体地位，努力坚持国家对体育与健康课程提出的基础性、实践性、健身性、综合性及科学性的要求。

本书的主要内容包括健康基础知识、体育基础知识、儿童基本活动、球类活动、体操类活动、武术、体育游戏、游泳、休闲类体育活动、民族民间类体育活动、发展相关体能及附录（教学计划和实施课标的指导意见）。

为体育教师使用方便，本套书的体例结构设计为教学目标、专题名称、动作方法及要点、教学策略、单元计划及知识窗。在教学策略中，我们以示例的形式提供了大量的、实用的教法提示，希望教师根据学生实际情况科学选用。对于基础知识，本套书的体例分为教学目标、知识要点、教学内容、教学策略和教学评价。这也给使用者进行教学设计提供了方便。

为体育教师服务是我们的宗旨，也是我们不懈的追求。请多提宝贵意见。

目 录

第一章 健康基础知识	(1)
第一节 认识身体	(2)
第二节 行为习惯	(4)
第三节 安全知识	(7)
第四节 心理健康	(10)
第二章 体育基础知识	(13)
第一节 体育课堂常规	(14)
第二节 早操和课间操	(16)
第三节 在运动中学会与同伴友好相处	(18)
第四节 不适合小学生的运动	(19)
第五节 走路上学及其安全问题	(21)
第三章 儿童基本活动	(23)
第一节 走	(24)
第二节 跑	(31)
第三节 跳跃	(38)
第四节 投掷	(46)
第五节 爬行活动	(54)
第六节 滚动与滚翻	(58)
第四章 球类活动	(64)
第一节 小篮球	(65)
第二节 小足球	(69)
第三节 乒乓球	(73)

第五章 体操类活动	(83)
第一节 队列和体操队形	(84)
第二节 徒手操	(90)
第三节 韵律活动和舞蹈	(107)
第六章 武术	(125)
第一节 基本功	(126)
第二节 手型、手法	(129)
第三节 步型	(133)
第七章 体育游戏	(140)
第八章 游泳	(156)
第一节 戏水	(157)
第二节 漂浮	(159)
第九章 休闲类体育活动	(166)
第一节 独轮车	(167)
第二节 轮滑	(175)
第十章 民族民间类体育活动	(182)
第一节 踩跳游戏	(183)
第二节 跳房子游戏	(193)
附 录	(197)
学年体育教学计划	(197)
第 <u> 一 </u> 学期体育教学计划	(198)
第 <u> 二 </u> 学期体育教学计划	(200)
第 <u> 一 </u> 学期体育教学计划 (符号式)	(202)
第 <u> 二 </u> 学期体育教学计划 (符号式)	(204)
小学一、二年级男生身高标准体重	(206)
小学一、二年级女生身高标准体重	(208)
小学一、二年级男生各测试项目评分标准	(210)
小学一、二年级女生各测试项目评分标准	(211)
关于实施《义务教育体育与健康课程标准 (2011 年版)》的意见	(212)

第一章

健康基础知识

学会认识自己的身体，了解什么是正确的行为习惯，培养安全知识和健康的心理品质是一年级小学生应该具备的基本素养。在认识身体的同时不仅要知道身体主要的关节部位，而且还要清楚各部位动作的方位和活动范围；在了解行为习惯的同时，更要清楚行为习惯是人一生健康的基础，良好的行为习惯也是形成正确道德规范的基础；在掌握基本安全知识的过程中，要学会在生活中加以应用。



第一节 认识身体

认识身体，了解身体不同部位的主要名称、关节的活动特点和范围，一方面有助于学生在参加各种体育活动时，懂得老师的讲解、示范和要求；另一方面有助于学生在运动时，注意保护自己的关节和肌肉，减少关节周围软组织的受伤几率。

教 学 目 标

使学生了解自身各部位的名称和身体动作，知道关节的活动特点，初步懂得在活动中保护自己的关节和肌肉。

知 识 要 点

身体主要部位的名称；身体方位与动作。

教 学 内 容

一、身体主要部位和关节

（一）头、颈、躯干、四肢和关节

头：位于颈的上部，头的面部有眼、鼻、口、耳等。

颈：颈连接头和躯干，使头能转动。

躯干：躯干是指除去头部、四肢所余下的部分。躯干的前面上部叫胸，下部叫腹。躯干的后面上部叫背，下部叫腰；腰的下部叫臀。

四肢：是指人体的两上肢和两下肢。上肢由上臂、前臂、腕和手组成；下肢是由大腿、小腿和脚组成。

关节：是指骨与骨连结的地方，可以活动。上肢的关节有肩关节、肘关节、腕关节和指关节。下肢的关节有髋关节、膝关节、踝关节和趾关节等。

（二）主要的关节与肌肉（图 1-1-1）

主要的关节：颈、肩、肘、腕、指、髋、膝、踝和趾。

主要的肌肉：胸肌、腹肌、上臂肌群、前臂肌群、大腿肌群、小腿肌群和背肌。

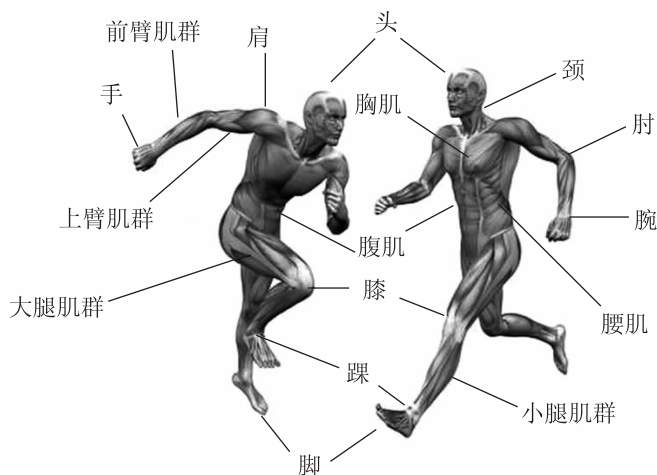


图 1-1-1

二、身体的方位和动作

(一) 方位

上：靠近头部称为上。

下：靠近脚部称为下。

前：靠近腹部称为前。

后：靠近背部称为后。

(二) 动作

动作是指全身或身体的一部分的活动。例如人体的走、跑、跳、开车、武打和跳舞等是全身的活动；举手、起立、抬腿则是身体某些部位的活动。

动作是有方向性的。例如鞠躬、弯腰，称为“体前屈”；身体向后仰称为“伸”；身体向两侧弯，称为“体侧屈”等。

动作受关节和周围肌肉结构的限制，不同的关节，活动的范围和特点是不完全一样的。例如：肘关节和膝关节可以做屈伸运动；腰、肩和踝关节可以做一定程度的转动和环绕运动。如果动作超过关节的活动范围就会造成关节和周围组织的损伤。

教学策略

教师可以借助挂图或者与学生一起，采用一问一答的形式，从头部开始，先介绍关节，再介绍肌肉。在介绍时，教师要用规范用语讲述，让学生知道身体各部位的科学术语。如知道脖子、脚腕、肚子等的科学术语是“颈”“踝”“腹部”等。可以利用身体的典型特征，如用鼻子、脚尖来判断身体的前后和一般的运动方向，用左右手来判断身体的左侧与右侧和向左或向右的体侧运动。

教师在准备教学的过程中，除了对动作的概念、动作的方向性和动作不当会造成关节受伤的基本认识外，还需要知道动作是人类最重要的基本能力之一，是人和外界环境相互作用的主要手段，对人起着保障生存与促进发展的双重作用。因此，动作学习、动作控制和动作发展是目前人们关注的热点问题，也是伴随一个人一生都需要关注的问题。

教师在教学中还应该注意动作不仅仅是体育范畴的问题，一个人的动作还与人的认知、情感和身体有关系。所以，在教学时可以要求学生用动作表达自己的情绪，如快乐、愤怒、悲哀等。

教学评价

1. 能正确地说出身体各个部位的名称。
2. 能正确地指出身体的方位。
3. 知道身体主要关节的活动特点。

第二节 行为习惯

养成良好的行为习惯是学生健康成长的基础。通过向学生介绍身体的正确姿势讲解正确的行为习惯，帮助学生身心健康发展。

教学目标

使学生知道姿势正确与否是关系到身体健康的重要因素之一；正确的行为习惯是维护自己身体健康的重要保障。

知 识 要 点

身体的坐、站、走、卧的正确姿势和正确的行为习惯。

教 学 内 容

一、身体姿势

正确的身体姿势是人体正常发育的重要基础之一。例如人们常讲“站有站样，坐有坐样”，用“站如松、坐如钟、走如风”来形容人站立得挺拔、坐得稳重和走得矫健。



错误的身体姿势则会对身体的发育形成负面影响。例如扭着身子或趴伏在桌面上读书、写字，一方面会影响到呼吸的顺畅，另一方面如果形成习惯，还可能会造成视力下降、驼背和脊柱异常弯曲等畸形。除此之外，不正确的身体姿势还会由于部分肌肉的紧张或负担过重，而产生局部疲劳，如身体的腰背部或肩颈部出现酸痛，严重时还可能影响听课的注意力和学习的效果。

（一）身体姿势

坐姿：正确的坐姿是上体要平稳，脊柱保持直立，头要正直，两肩要平，腹部保持自然平坦，双腿垂直在地面，双手自然下垂或双手自然放在大腿上。

站姿：正确的站立姿势应该是，从身体的前面看，头、颈、躯干和两足跟之间在一条垂直线上，两眼平视前方；从身体的侧面看，身体的中心线从头顶经耳屏前方至肩峰，经过膝关节外侧到踝关节外侧，保持一条直线。

走姿：走姿是指走路的姿势。走路时正确的姿势是挺胸抬头，保持头部正直，两肩要平，两臂前后自然摆动，身体不要左右晃动，两脚落地时步伐平稳成直线。

卧姿：卧姿即睡觉的姿势。正确的卧姿应该是向右侧卧，腿部稍弯曲，身体成弓状，两手自然放置在一边。

（二）读写姿势

读书的正确姿势：坐姿端正，上身直立，离桌子一拳距离，双手拿书跟桌面成 $40^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 角，眼睛与书本要保持30~35厘米的距离，视线与书本成直角。

握笔的正确姿势：手指与笔尖保持3厘米的距离。笔杆尖在拇指、食指和中指三个指梢之间，食指在前，拇指在左后面，中指在右下方，食指应稍比拇指略低，笔杆跟纸保持 60° 的倾斜角，掌心虚圆，指关节略弯曲。

在儿童时期，不正确的读写姿势，容易使脊柱弯曲变形。因为如果坐姿不正确，如斜着身体或趴在桌子上、歪着头写字、看书，使脊柱两侧的肌肉力量不平衡，长时间的肌肉紧张会使脊柱侧弯或成“S”形。另外，由于不正确的看书姿势，常常会使眼睛与书本的距离过近，也会增加眼肌的疲劳，容易使眼肌的调节功能降低，形成近视眼。

二、睡眠

睡眠是人体最彻底的休息方式，它可以保护身体，避免过度疲劳，促进身体各器官的机能得以恢复。人的一生，有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的。对儿童少年而言，睡眠不仅对体能的恢复具有重要意义，而且对于他们生长发育的作用尤其大。睡眠充足为什么容易长高？是因为儿童在睡眠时，体内的生长激素分泌最旺盛。这种生长激素对长骨的增长有重要的作用。如果儿童时期睡眠不足，抑制了这种生长激素的分泌，就会阻碍骨骼的生长，影响身高的发育。所以保证充足的睡眠时间，对身体长高有着积极的生理作用。

尽管人的睡眠时间会随着年龄的增加而减少，但对于刚入学的小学生而言，由于他

们的神经系统发育还不成熟，大脑神经很容易疲劳，再加上处于生长发育期，需要储备更多的能量，所以睡眠的时间一般比成人长。每天大约需要 9~10 个小时。此外，要养成按时睡觉、按时起床的习惯。睡眠有规律，有助于大脑对睡眠形成条件反射，使之入睡得快、睡得深。

睡前不宜吃得过饱 and 过于油腻，不做令人精神兴奋的活动，例如，看电视、读惊险小说、玩电脑游戏等。睡眠的环境，一是注意卧室要干净、安静；二是室内温度要适宜，空气要新鲜，光线要暗；三是床的软硬要适度，被褥要松软、干燥；四是穿宽松的衣服（睡衣）睡觉。睡觉的姿势以右侧卧为好。右侧卧睡可以减少对左侧胸（心脏的位置）和腹部的压力，有助于心、肺更好地张缩和胃肠的蠕动。

三、饮食

合理安排一日三餐的时间、食量和能量摄入，是合理膳食的重要组成部分。一日三餐应遵循“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐清淡并要早”的原则。食物能量分配为：早餐占 25%~30%，午餐占 30%~40%，晚餐占 30%~40%。

早餐要吃好：理想的早餐包括谷类、肉类、蛋类、奶、蔬菜和水果，营养充足的早餐至少包括其中 3 类；午餐要吃饱：午餐的数量要多，质量要高。其中谷类、肉类、豆类及其制品、蔬菜水果要合理搭配。晚餐清淡并要早：晚餐过于丰盛、油腻会延长消化时间，导致睡眠不好。

吃偏食不可取。长期挑食和偏食，食物品种单一，会使身体缺乏某些营养素，严重时会影响健康。

控制饮食是保持健康体重和健康身心的重要措施。每个人胃的容量是一定的，胃肠道的消化能力是有限的，不要不顾及胃的容纳和消化能力而吃过多的东西。饥一顿饱一顿或暴饮暴食都会伤及胃肠系统。应尽可能地细嚼慢咽，不吃或少吃零食。吃饭环境要干净和安静。

四、锻炼

经常参加体育锻炼可以促进生长发育，提高运动能力和维护身体健康。锻炼模式如图 1-2-1 “学生活动金字塔”。

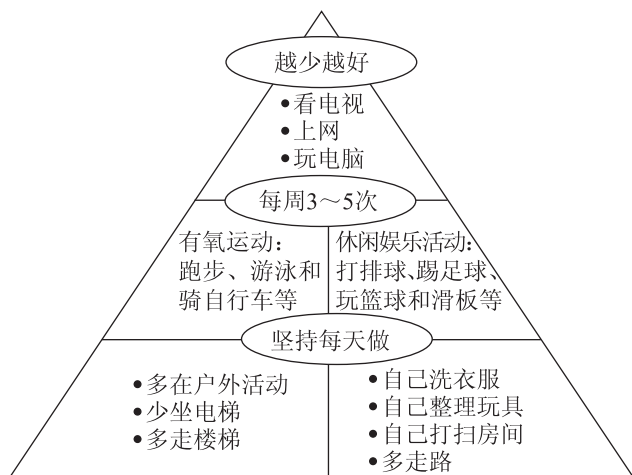


图 1-2-1

教学策略

教师可采用启发式教学的方式，例如，姿势部分可以通过学生的不同姿势来讲述什



么是正确姿势、什么是错误姿势；睡眠、饮食和锻炼则可以通过提问，让学生讲述自己的情况，教师进行点评，强调正确的部分，否定错误的部分。

在讲述相关内容时，对一些重点数据要反复强调。如一年级小学生睡眠时间平均应在 10 小时左右；一日三餐 30%、40%、30% 的比例关系和“学生活动金字塔”中的活动次数等。

讲述时可以从学生感兴趣的点切入，如肘关节可以活动的范围与特点，睡眠与身高的关系，饮食与肥胖的问题，锻炼的次数和强度等。

★ ★ ★ ★ ★ ★ 教学评价

1. 能掌握正确姿势的要领并能按要求做出动作。
2. 能够记住睡眠的时间和保障睡眠质量的要求。
3. 能够说出一日三餐的比例和关注重点。
4. 能简单复述“学生活动金字塔”的构成。

第三节 安全知识

安全是一切工作的基石，校园安全更是维护学生身心健康、创造良好教学环境的基本要件。在体育活动中加强安全意识是预防伤害事故的重要前提。

教学目标

培养安全意识，牢记安全第一。懂得自觉遵守学校纪律，提高自我保护意识，能够识别主要的安全标识，避免自己或他人受到意外伤害。掌握体育锻炼时的安全知识，确保在校园中的自身安全。学会尊重他人，不能伤害他人。

知识要点

遵守纪律、安全规则和运动安全知识。

教学内容

一、校园安全知识

学生在学校要遵守学校纪律。

上下楼梯时，要靠右侧按顺序行进，不追跑打闹，不逆行。如果发生意外不要惊

慌，不要拥挤，停下脚步，听从指挥，冷静处理。不要从楼梯扶手滑下，避免摔伤。

参加集体活动排队行进中发生意外时，不要着急，不要推搡，听从老师安排。正确使用学习用具，避免扎伤，特别注意不要伤害到眼睛。在楼房上学的学生不要从楼上向下扔东西，极不安全。

二、运动中的安全知识

（一）运动前

要学会根据自己的体能和身体的健康状况选择合适的运动项目或锻炼内容。如果身体受伤没有痊愈或生病刚好，最好不运动或少运动。如果参加户外运动，应该观察天气状况，避免在雷雨天运动。如果身上带有坚硬的物品，应该在运动前取下。

运动前，还应当养成检查运动场地是否有异物或垃圾的习惯，如果有，一定及时清除。同时，要检查运动器械的安全情况。穿好运动服，做好准备活动。有条件的话，在运动前 30 分钟喝杯水。

（二）运动中

体育锻炼或游戏活动中要合理负荷，避免过度劳累，适时休息，及时补充水分，夏天要注意防暑降温。在关注自己身体状况的同时，还要注意关注同伴的身体状况。如果有人受伤，应立即中断运动，使其在原地保持不动，并及时寻求医生、老师和成人的帮助。

（三）运动后

剧烈运动后要做放松活动。例如跑步结束之后，可选择先慢走一段时间，再做做伸展练习。如果感觉运动后有任何不适症状，一定要寻求医生的帮助。可以适量补充水分，但不宜喝冰水。

三、识别安全标识

标识是通过视觉的形式传递信息或吸引注意的记号。一般分为禁止标识、警告标识、指示性标识和提示性标识。人们大多是利用不同的颜色和图形特征来设计标识达到警示或提示作用的。

主要危险标识一览表

标识	内容	标识	内容	标识	内容
	禁止烟火		禁止攀爬		禁止游泳



续表

标识	内容	标识	内容	标识	内容
	禁止饮用		禁止吸烟		禁止停车
	易燃		易爆		剧毒
	生物安全		放射性		高压线
	禁止行人通行		禁止通行		禁止危险品运输车辆入内
	人行横道		只供步行		非机动车道
	注意儿童		注意危险		注意信号灯
	安全通道		安全提示		危险提示
	必须戴防尘口罩		必须系安全带		必须戴好防护眼镜

教 学 策 略

教师在课前要了解本校、本班或他校、他班曾发生的不安全事故和运动过程中出现过的伤害实例。用发生在学生身边的不安全事故或运动过程中出现的伤害实例导入新课。组织学生讨论怎样预防这些伤害事故的发生。

在教学生识别危险标识时，一是通过颜色来识别不同的危险标识，例如红色常用作禁止类标识，黑色往往用作危险的提示；二是通过图形的特点或图形的内容来识别不同的危险标识，例如禁止类标识大多是红色加斜杠，标识的图形与标识警示或提示的内容紧密相关；三是在实际教学中，可以根据实际情况，从书中给出的图例选择一部分进行讲解，也可以分主题介绍，如交通类和安全类，或在公共场所等。

★ ★ ★ ★ ★ ★ 教学评价

1. 知道自己学校有哪些主要的安全规定。
2. 知道自己在上下楼梯、集体行动和玩耍时应该注意的安全问题和遵守的规则。
3. 知道在运动前、运动中和运动后有关运动安全的基本知识。

第四节 心理健康

小学时期是儿童开始学校生活的第一个阶段，也是儿童个性发展的重要时期。根据小学生的心理特点，有效发挥学校的教育功能，帮助儿童逐渐建立起正确的道德行为规范，养成良好的生活方式和学习与锻炼的习惯。

教 学 目 标

使学生初步建立学习和行为的规范意识，养成集中注意力的习惯。

知 识 要 点

小学生的注意特点和思维、学习动机特点。

教 学 内 容

低年级学生刚离开幼儿园，还不完全适应学校的学习生活，无意注意仍起重要作用。他们的注意很大程度上会被教学的直观性、形象性和教师所创设的教学环境所吸引。上课时，学生会不由自主地思想“开小差”，分散注意力，摆弄一些玩具，做小动



作。在做作业时，也需要有老师和家长的督促。他们的有意注意基本上是被迫的。但随着年龄的增长、大脑的不断成熟和教学提出的要求与老师的训练，学生的有意注意逐步占据主导地位。如对自己的学习责任和社会义务的理解，在集体生活中自己与同学和老师关系的理解会逐步加深，从而使有意注意由被迫状态提高到自觉状态。此外，具体生动、直观形象的实物容易引起学生的注意。并且，小学生的注意有明显的情绪色彩。例如听得高兴，就会露出笑嘻嘻的小脸，甚至会手舞足蹈起来。

小学生思维的基本特点是从以具体形象思维为主要形式逐步过渡到以抽象逻辑思维为主要形式，但这种抽象逻辑思维在很大程度上仍然是直接与感性经验相联系的，仍然具有很大成分的具体形象性。

小学生的学习动机有一个发展过程。一般地说，它的趋势是从比较短近的、狭隘的学习动机逐步向比较自觉的、远大的学习动机发展；从具体的学习动机逐步向富有原则性的、比较抽象的学习动机发展；从不稳定的学习动机逐步向比较稳定的学习动机发展。

教学策略

对于一年级的小学生来讲，一方面他们对学校生活充满了好奇和美丽的向往，另一方面又对他们未来的学校生活有着这样或那样的担心，甚至恐惧。因此，教师在教学中除了介绍或讲解各种体育动作或游戏活动的内容和要求外，更重要的是关注他们的内心世界。老师的一句鼓励和赞许的话，或者是不经意间的一个批评都会影响到他们的感受甚至是行为取向的改变。因此，本节内容的重点是教师自身对小学生心理特点的认知。在教学中能够按照小学生的心理特点，选择教学手段，安排教学内容，引导学生完成任务。

同时，可以把本节内容融入实际的教学过程中。例如利用实物进行教学；在设计游戏或体育活动时，通过内容的趣味化、形式的多样化、难度的阶梯化、时间的分段化，促使学生能够经常保证较高的注意力，从而有效地完成教学任务。

教师还可以通过体育课的教学活动，让学生了解课堂规矩、活动规则，培养合作意识。

教师在教学中要尽可能使用鼓励的语言和奖励的措施。要知道，在鼓励的同时，实际上也隐含着批评，特别是对于那些做得不好或不完美的学生。

教学评价

1. 能够描述自己的情绪，注意力集中程度的变化。
2. 在活动或游戏的过程中，遵守规则的能力有没有变化？
3. 对课堂内容理解能力的提高程度。

学会记录自己的体格发育

在教师的引导下，让学生学会记录、分析自己的身体，主要的形态、机能指标，是帮助学生建立科学运动理念、自觉运动意识的重要手段。通过记录、分析自己身体的指标和指标变化的轨迹，可以促使学生养成客观评价自己的身体健康水平，合理调整运动负荷以及评价运动效果的习惯。

第一，要求学生在家长的帮助下准备一个笔记本，专门用来记录自己的身高和体重等。要注意保存。

第二，由教师组织测量、记录学生的身高和体重开始，以后每年在已有指标的基础上，逐渐增加记录的指标。

第三，开始可由教师根据测量的结果与学生共同观察自己的身高和体重与同龄孩子的标准进行对比。以后随着年级的提高可以逐渐过渡到自己分析和自己测量。

第四，可以将测量结果制成表格（参见表1-1），便于对比。
第五，测量一般安排在学期开始和结束时，分别测一次。这样可以观察到两组数据的变化情况，一是自己前后的变化情况；二是与标准值比较的差异情况。

第六，教师一定要告诉学生，不仅要学会记录自己的这些数据，更重要的是要坚持记录。

表 1-1 身高、体重、BMI（推荐使用）

年级	学期	测量时间	身高（厘米）	体重（千克）	BMI*	备注
（ ） 年 级	第一学期	开始：				
		结束：				
	第二学期	开始：				
		结束：				

* BMI 即体重指数，是目前国际上通用的用于估计体脂含量的指标。BMI = 体重/身高的平方（千克/米²）。由于一年级学生能力有限，此项指标只做了解，可不要求填写。

第二章

体育基础知识

对于初入小学的一年级学生，本章教学的重点是使他们了解学校体育活动的基本形式、内容和要求，了解体育课与其他课程学习上的区别，帮助他们尽快适应小学体育学习。本章主要包括：体育课堂常规，早操和课间操的作用，运动中的人际交往，不适合小学生的运动有哪些，以及走路上学的锻炼与安全五个方面的教学内容。



第一节 体育课堂常规

学校体育活动的形式主要包括体育课、早操和课间操、课外体育活动和体育训练与竞赛。其中体育课和出操要求每个同学必须参加。体育课教学多是在室外运动场进行，它在教学环境、教学组织、活动开展形式等方面不同于室内教学。因此，需要师生严格遵守一定的课堂教学规范，才能保证教学安全，达到预期的教学效果。

教 学 目 标

学会用体育课堂常规规范师生的行为。

知 识 要 点

体育课堂常规的内容及要求。

教 学 内 容

体育课堂常规是根据体育教学的特点建立的一种课堂教学规范，也是体育教学组织工作的一个重要内容。体育教学多在室外进行，受环境、场地设施等诸多因素的制约，由此决定了体育教学组织的复杂性和组织形式的多样性。体育教学既有身体活动，又有心理活动和认知活动，是身心统一的实践过程。由于学生的运动基础、性别、生理和心理特点、体质不同，安全教学是体育课的基本特点和要求。因此，认真贯彻实施体育课堂常规有助于建立良好的课堂教学秩序，保证体育教学的顺利进行。同时，体育教学需要学生之间的良好配合协作，贯彻好课堂常规，对加强学生的思想品德教育、养成文明行为等方面都具有十分重要的作用。体育课堂常规通常分为三部分。

一、课前常规

（一）学生要做好上课的准备

上体育课一般要求穿运动服或易于运动的轻便服装，穿运动鞋或平底胶鞋，不准穿大衣、风衣和裙子，不准穿皮鞋或凉鞋上课，不戴口罩、围巾、帽子等，天气特别寒冷或特殊情况，可酌情处理。上体育课时，不得带玩具、小刀、钥匙等易伤害身体或坚硬的物品。

（二）教师的课前准备

教师除认真备课，写好教案外，还要了解学生情况，指导学生进行场地器材的布置，安全设施的检查，以培养学生为集体服务的责任感，养成劳动的习惯。



教师课前还要提醒学生，特别是一年级的小学生，处理好生活中的事情，如上厕所等，养成好习惯，保证体育课的良好秩序。

（三）课前整队

师生都应提前到指定场地，准备上课，体育委员检查出勤情况，以备向教师报告。

二、课中常规

（一）上课的仪式

体育课已形成比较规范的上课仪式，一般的顺序为：体育委员整队，向教师报告出勤情况；师生相互问好；教师检查上课准备情况，宣布本课任务和要求等。

（二）课中的要求

教师在按照课时计划进行教学时，学生要自觉地做到：专心听讲，排除干扰；不打闹说笑；主动、自觉、认真地练习，服从指挥（教师或小组长）；仔细观察，勤于思考；避免危险行为；互帮互学，共同提高。

（三）下课的要求

本次课结束时，进行小结和讲评，提出课后练习的要求，预告下次课的内容；布置学生课后归还器材和整理场地工作。

教师宣布下课后，学生立正向教师行“注目礼”，师生互致“再见”，在教师移动位置后，学生再解散。

三、课后常规

1. 学生协助教师归还器材，教师检查整理场地工作完成的情况。
2. 教师每次课后，写好课后小结，提出改进措施。

教学策略

体育课堂常规的基本内容和课堂要求可以通过室内教学进行，通过提问等方式，引导学生思考体育课和平时玩耍的关系，和语文、数学等课程教学的区别是什么，使学生理解遵守课堂常规的重要性和必要性。贯彻执行体育课堂常规，教师首先要以身作则，从我做起，起到表率作用，并受学生的监督。对自觉遵守体育课堂常规的学生，教师应予以表扬和鼓励；对违反体育课堂常规的学生，教师应及时提醒。一年级学生的克制力相对较差，在日常教学中教师应不断暗示学生，使学生在某种暗示的情境中，自觉地遵守，养成良好的习惯。

体育课堂常规的内容及要求无须强求一致，可以根据各校的实际制定。

教学评价

1. 学生能清楚地说出体育课上应该做的事和严格禁止做的事情是什么。
2. 学生能说出体育课的要求和与其他室内课的区别。

第二节 早操和课间操

早操、课间操是学校体育锻炼的重要组织形式和内容，是保证学生每天一小时体育锻炼的重要组成部分，是增强学生体质、活跃校园生活的有效措施。

教学目标

使学生了解早操和课间操的意义，并能自觉做好早操和课间操。

知识要点

早操和课间操的意义、内容及组织形式。

教学内容

一、早操

（一）早操的意义

早操是指学生上课前，个人或集体的体育锻炼活动。在清晨新鲜的空气中进行活动，可以增加氧的摄取量，改善呼吸功能，加速血液循环，促进新陈代谢，提高机体的工作能力，促进学生的生长发育，增进学生健康。做早操还可以振奋精神，使学生以充沛的精力开始一天的学习生活；做早操，对学生从小养成勤奋、紧张、有序的生活秩序，锻炼学生的坚强意志等方面都具有重要的作用。

（二）早操的内容

早操的内容要根据一年级学生的特点和学校的实际情况进行选择，才能收到良好的效果。早操的内容很多，一般可分为做操（包括广播操和各种自编操等）、跑步、跳绳等，也可根据需要任选一种或两种交替进行。

（三）早操的组织形式及要求

早操的组织形式，一般是以个人、小组、班、年级为单位进行，由体育教师组织，班主任负责，体育委员率领，按照计划进行活动。



早操的时间一般以 10~15 分钟为宜,运动量要适当,要注意安全,防止伤害事故的发生。在我国寄宿制学校多有出早操的规定,非寄宿制学校出早操多以季节因素而定。早操应在清晨新鲜的空气环境中进行,在城市清晨环境空气不好的时段不提倡出早操。

二、课间操

(一) 课间操的意义

课间操一般安排在每天上午第二、三节课之间,被列入学校的工作计划和作息制度中。课间操可使学生的身体得到全面的活动,调整身体姿势,消除因在课堂上较长时间的静坐、伏案写字所产生的躯体局部疲劳,促进生长发育。课间操在室外活动,不仅能呼吸新鲜空气,接受阳光照射,缓解视力疲劳,还可以保护脑力,调剂精神,提高学习效率。

课间操是有组织的全校性的集体活动,它反映出学校的校风校貌。因此,课间操不仅是有效地锻炼学生身体的一种形式,也是对学生进行品德教育、培养作风的一种手段。

(二) 课间操的内容

课间操的内容是丰富多彩的,可根据学校场地条件和季节的变化进行具体的安排,一般课间操的内容有:广播体操、眼保健操、自编的各种类型的操以及游戏,校园集体舞、跳绳、跳皮筋、踢毽子、跑步等多项内容。

(三) 课间操的组织形式及要求

课间操的组织形式主要有合操与分操两种。合操是指全校学生或部分班级在一起集体做操。其优点是规模大,地点集中,便于指挥和检查,起到互相学习和促进的作用。分操是指以班级为单位,按指定的地点做操,其优点是规模小,便于组织。

课间操的组织形式,要根据学校场地情况和班级数量而定,有条件的学校,最好将两种形式结合起来进行。

课间操的时间一般以 20~25 分钟为宜。

教学策略

近年来,课间操的改革取得了很大的成绩,积累了一些经验。实践证明,早操、课间操除了做广播体操外,各校还应根据自己的具体情况,积极创编适合小学生身心特点和兴趣,形式新颖,内容多样,并带有自己学校特色的体操以及游戏、校园集体舞蹈等来丰富早操、课间操的内容,使之常做常新,情趣盎然。

操的内容搭配应科学、合理,并要随季节的变化经常更换内容。

教学评价

1. 学生在做操时精神振奋,朝气蓬勃,出勤率达到 95% 以上。
2. 学生在做操时姿势正确,动作到位、有力度。

第三节 在运动中学会与同伴友好相处

童年时期是一个人性形成的重要阶段。如今学生多是独生子女，通过体育活动和运动学习，有助于培养他们乐观开朗、助人为乐、团结协作、谦虚谨慎等优良品质，从而使他们学会与人交往，发展他们的社会性。

教 学 目 标

使学生在运动中学会与同伴友好相处。

知 识 要 点

谦虚谨慎、严于律己；诚实正直、忠厚老实；宽宏大量、性格开朗；团结协作、助人为乐；服从指挥、遵纪守法。

教 学 内 容

童年时期是一个人性形成的重要阶段。在学校系统的教育下，学生应逐渐学会如何做人与交友，如何竞争与合作，如何对待对手与朋友，如何对待胜利与失败，了解民主与法制、自由与纪律等许多社会生活中的问题，从而发展学生的社会性，使学生逐步适应社会生活与环境。在体育运动学习中，要想与同伴友好相处，必须具备以下品质。

一、谦虚谨慎、严于律己

在体育运动的频繁交往中，学生会深刻地感受到，谦虚会得到同伴的喜爱和认可，而骄傲就会受到冷落，所以，谦虚谨慎、严于律己是体育运动中与同伴友好相处的重要内容。

二、诚实正直、忠厚老实

体育运动中充满了竞争，要取得胜利全凭实力，那些弄虚作假、投机取巧的行为会受到同伴的反对和应有的惩罚。因此，培养学生诚实正直的品质，做同伴可信赖的朋友，与同伴建立起深厚的友谊。

三、学会宽容、性格开朗

体育运动中，由于学生有较多的身体活动和接触，特别是儿童的控制能力较差，情绪不稳定，容易发生争执、纠纷和摩擦。在这种情况下，学生应学会使用礼貌用语。看



似简单的“对不起”“没关系”“谢谢”等，在学生的交往中可以起到良好的作用。同样一件事，用不用礼貌用语，有时效果完全不同，用了礼貌用语就会化解矛盾或使问题的解决变得容易起来。

四、团结协作、助人为乐

体育中有许多运动项目，需要学生团结协作，这就要求学生之间互相关心、相互帮助，只有团结协作才能使学生凝聚成一个整体，为了共同的目标去争取胜利。

五、服从指挥、遵纪守法

体育运动中有许多规则要求，需要学生去遵守。比赛中，裁判的公正执法，是公平竞争的保证，否则许多活动就无法开展。因此，服从指挥、遵纪守法是在体育运动中与同伴友好相处的重要保证。

教学策略

培养学生善于和他人合作、与同伴友好相处，不是口头说教，而是要通过合理安排具体的教学活动来实现。因此，教师应注意以下几点：

1. 注意给予每个学生表现自我才能与实力的机会，鼓励学生主动参与竞争。
2. 在需要配合的活动中，提出如何配合和协作的具体目标要求。
3. 对那些爱欺负人、行为霸道或不尊重人的学生，教师要及时给予批评教育，使之学会尊重同伴，平等待人。

教学评价

1. 学生能够列举运动中自己和同伴友好相处的具体实例。
2. 学生在参与竞争中能自觉遵守运动规则。
3. 学生在运动学习和游戏比赛中能团结协作、相互配合。

第四节 不适合小学生的运动

小学生活泼好动，但不是什么运动都适合他们，有些运动不仅不利于他们的身体发育，甚至会危害他们的身体健康。因此，有必要使他们明白哪些运动适合他们，哪些运动不适合他们，应该避免。

教 学 目 标

使学生了解哪些运动不适合他们。

知 识 要 点

不适合小学生的运动项目内容。

教 学 内 容

小学生正处于生长发育的旺盛期，身体各个器官和组织尚未发育成熟，有很多与成年人不同的生理特点，因此在成人中流行的运动项目并不一定适合小学生，过早参加这些项目不仅不利于身体的生长发育，甚至会危害身体健康。例如以下几类运动项目就不适合小学生开展。

第一类：不适合练习憋气、用力大并持续性用力的项目。如拔河、距离超过 3000 米以上的长跑等。这是由于小学生的心肺功能尚未发育完全，过度地用力、憋气等对心血管系统的发育不利。

第二类：不适合练习举重或大负荷的负重练习。如果要提高肌肉力量，可以通过游戏的方式达到锻炼目的。

第三类：不适合掰手腕、静力半蹲等活动，因为小学生还没有足够的肌肉力量来稳固关节，因此这些活动容易使孩子的关节受伤。

第四类：不适合做长时间的倒立练习。长时间倒立可使眼压升高，会损害眼睛对眼压的调节。

那么，哪些运动项目适宜小学生开展呢？

针对小学生身体发育的特点，可以多进行一些跳绳、跳皮筋、拍小皮球、踢小足球、打小篮球、游泳以及体育游戏等内容的运动，这些项目适合小学生的身体实际，经常参加有助于促进身体发育，且不容易造成运动伤害。此外，7~12 岁是发展速度素质的有利时期，可以多参加一些快速跑、接力、追逐跑等游戏，运动强度以有少许劳累感，但在可接受的范围为宜。

教 学 策 略

这部分内容可以结合健康基础知识进行讲授，重点是让学生明白为什么这些运动不适合小学生，在日常生活中应该尽量避免。教师可以利用挂图或图片进行讲授，使学生加深印象。也可以引导学生举例说明哪些运动适合他们。



教学评价

学生能举例说明不适合他们的运动有哪些，为什么。

第五节 走路上学及其安全问题

就近入学是我国教育管理的一项基本要求。小学生从入学开始，通过走路上学，既能达到锻炼身体的目的，又能培养孩子们的独立性和社会适应能力，还能起到从小进行环保教育，提高环保意识的目的。

教学目标

使学生了解走路上学的好处和安全注意事项。

知识要点

走路上学的锻炼方法和安全注意事项。

教学内容

对于学生来说，走路上学是一种简单易行的锻炼方式。通过步行上学可以达到运动健身的目的，同时也可以培养孩子的独立性，养成早睡早起的好习惯。

走路的姿势：要求抬头挺胸，双手自然摆动。

锻炼方法：“慢—快—慢”法。如以时间为衡量标准的话，可按平时习惯速度走 2~3 分钟，然后再快走 2 分钟。如此交替一段时间，当自己感觉到走同样的速度身体比较轻松时，还可在此基础上加快速度或按同样的速度延长快走的时间。也可以距离为标准确定快慢走的方式。如按平时习惯速度走 1000 米，快走 500 米，然后可逐渐增加快走距离。

走路上学必然涉及一些安全问题，需要同学们掌握并牢记以下几点：

- ◆ 尽可能结伴同行。
- ◆ 走光线明亮的地方。
- ◆ 不为了省时间抄近道而走黑暗的小巷或人少的公园。
- ◆ 有陌生人问路，可请他问附近的大人。
- ◆ 不接受陌生人的饮料、糖果、金钱等，以免受骗。
- ◆ 陌生人称父母有事要带你同行，要随机应变拒绝他。

◆当途中搭乘公交车时，可利用书包阻隔与陌生人身体的直接接触，若觉得有异状可大声呼救。

◆回家后，立刻向父母或家人报平安。

与此同时，还应注意遵守交通规则；靠路边走时要注意来车动向，尽量远离车辆；不随意横穿马路。过马路要走斑马线、过街天桥或地下通道。一定要确认路上无车辆或车辆已停下再走；在路上不勾肩搭背，不边走边吃东西，不嬉戏打闹。

教 学 策 略

首先教师应鼓励学生在具备走路上学条件的情况下，尽量自己走路上学。教师和学生一起讨论走路上学有哪些好处。同时，通过教师提问学生回答的方式，引导学生掌握和牢记走路上学安全注意事项。可以用同学的实例，讲解如何通过走路上学来锻炼，使学生了解具体的锻炼方法。此外，应注意结合走路上学对学生进行环保教育。

★ ★ ★ ★ ★ ★ 教学评价

1. 学生喜欢走路上学。
2. 学生能够说出走路上学应注意什么。
3. 学生走路上学所花费的时间逐渐缩短。

第三章

儿童基本活动

在小学一年级的教学中，根据体育与健康课程标准中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面的活动 and 内容目标的要求，把走、跑、跳跃、投掷的内容归为儿童基本活动。在一年级教材中，我们把这些最简单的身体基本活动和生活中的实用性技能，作为教学的主要内容。



第一节 走

走是最简单的人体基本活动方式之一，小学一年级的自然放松走，是基于学生生活中行走方式、方法与能力的基础上，结合学生的年龄特点和认知规律，教学中对学生走的姿态，提出了最基本、最简单的要求，并通过多种教学形式和渐进式的教学方法开展教学活动。在小学一年级的教学中，教学内容有自然放松走、快速走、各种方式的走等。

教学目标

通过开展走的教学，使学生学会走的正确动作方法，形成走的正确姿势，提高走的能力，并在各种走的游戏和比赛中感受走的乐趣，体验交流与合作的乐趣，培养乐观、进取、坚韧的心理品质。



自然放松走

动作方法及要点

头要正，肩要平，两眼平视挺起胸，两脚交替向前迈，前后摆臂要放松。

教学策略

小学一年级学生的空间知觉能力较差，教学时往往要借助于教师的语言、手势或具体的参照物加以导向，帮助他们认识体位关系和活动方位。根据刚入学的儿童学习动机主要表现在对学习过程的形式感兴趣这一心理特征，建议可采用定向直观标志法及观察法进行教学。

示例：沿直线走

（一）教法提示

1. 地面上画6~8条，长约20米的平行线，每条线之间相距1~1.5米，直线的一端画一条起跑线。将学生分成若干小组，站在起跑线后，当教师发出口令后，各组第一



人各沿（踏）一条平行线向前走。

【要求】

上体直，落脚正，两眼平视要放松。

2. 看脚印练习。

将学生分成若干小组，每组2~4人，以组为单位，每名学生依次脚踩水（或其他能留痕迹的东西）自然向前走，组员间互相观察地上的印迹，检查落脚方向，两脚是否成直线。

（二）教学建议

1. 初学时，教师发口令，各组学生同时出发，一组走完，下一组再开始练习。教师在学生练习前讲明要求，练习中观察学生要全面，并多提示、多引导，练习后师生可通过自评、互评、师评等形式，及时指出存在的问题，可适当寻找时机安排学生展示、表演，对教学进行正面的示范和引领。

2. 练习距离由短逐渐延长，如：从5米到10米，再到15米、20米。

3. 在学生基本掌握正确的方法后，根据一年级学生的身心特点，可增加游戏和比赛的因素，提高学练的积极性。

4. 通过多分组、缩短学生间隔的方法增加练习密度。以个人或小组的形式，边练边赛，提高个人能力，凝聚集体力量。

5. 通过变换出发信号，看不同位置的标志出发等方法，变中求新，激发学生学习兴趣。

6. 通过同学互帮互评和教师个别辅导，关注差异，提高教学质量。



各种方式的走

各种方式的走，是小学一年级学生喜爱的教学内容，是在自然放松走的基础上，对学生走的姿态和动作方法适当提高要求，并采用学生容易理解和乐于接受的教学形式、丰富多样的教学方法、循序渐进的练习难度开展教学活动。

动作方法及要点

上体正直自然挺胸，眼看前方，两脚交替向前迈出，脚跟先着地，然后迅速过渡到前脚掌着地。

教学策略

根据教材的特点以及教学目标的要求，建议开展多种形式的游戏教学的方法，

比如：

1. 按着节拍（如拍手、口令或听音乐伴奏）有节奏地自然放松走。
2. 背后夹棒走或头上顶物走（如沙袋等），可以培养学生上体正直不摇摆。
3. 两臂放在不同部位（手扶头后、两臂侧举等）的走。
4. 按地上图形走（如窄道走、方形走、曲线走等）。

示例一：顶物过“桥”

（一）游戏方法

准备长体操凳两条、椅子两把如图 3-1-1 摆放好。在体操凳下铺放体操垫作为保护。把学生分成人数相等的两队，站在起跑线后。教师发令后，各队第一人头顶书或沙袋上“桥”（体操凳），两臂侧平举前进，两脚踩在椅子上时，向后转返回，把坛子交给第二人，依次进行，先完成的队为胜。

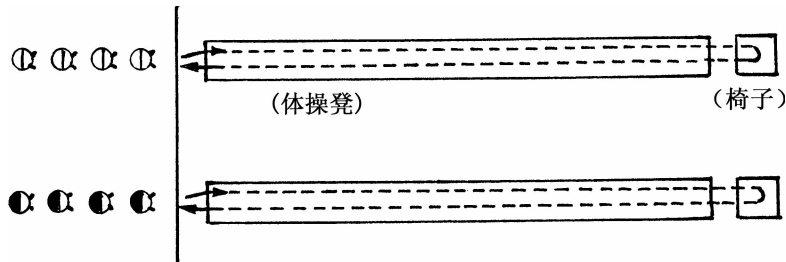


图 3-1-1

【规则】

发令后才能开始，不得抢行。行进中如坛子滑下，应在原地顶好再前进。

（二）教学建议

1. 课前准备，教师要检查教学中所用场地是否平整，器材是否完整、坚固。
2. 学生练习前，教师先做完整示范，讲清要求与规则，进行安全教育后再开始教学。
3. 根据实际情况，教学中可分为 2~4 组或 4~6 组，每组 6 人以上，保证教学能有一定的练习密度。
4. 教学中可以让学生在不同形式的“桥”上进行练习，如可以用粉笔画、胶带贴、绳子拉等方式限定出的平面“桥”上练习，可以在不同长度、宽度、硬度、高度的体操凳或其他物体制作的“桥”上进行练习。
5. 教学的难度要逐渐增加，如“桥”的长度、高度、宽度等的变化；由徒手做过渡到持物做等不同方式的过“桥”。

示例二：走梯子

（一）游戏方法

在场地上画一条起跑线，在线前 5 米处并排纵向放两架长梯子，梯子前 5 米处插上



小红旗（如没有器材可在地上画成梯子状）。把学生分成人数相等的两队，站在起跑线后。教师发令后各队第一人迅速走向长梯，在梯子的横木上走过，绕过小红旗返回，拍第二人的手后，站在队尾，依次进行。以先完成的队为胜（图3-1-2）。

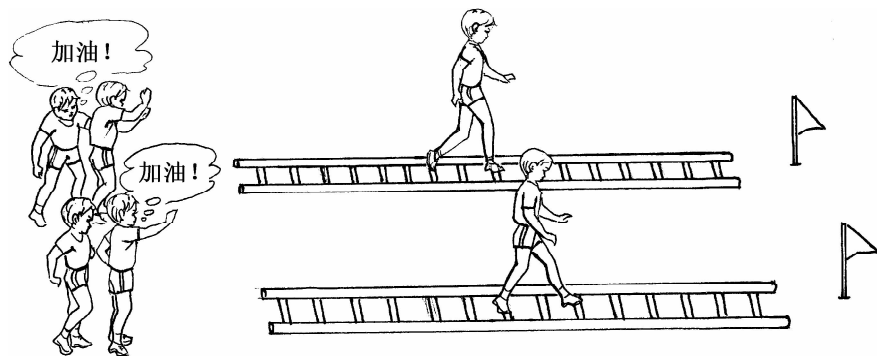


图3-1-2

【规则】

游戏者必须依次走过每一根横木。

（二）教学建议

1. 走梯子的练习，事先要做好安全教育，如禁止说笑打闹，练习时要加强保护，课前检查场地、器材的安全性等。
2. 教师要根据学生学练的实际情况，增减练习的难度，并注意关注能力差的学生。

示例三：成队曲线走接力

（一）比赛方法

在场地上画两条相距20米的平行线，分别为起点线和终点线，在两线之间每隔4米，并排相距3米处放置两排实心球。把学生分成人数相等的两队，后面人扶前面人的肩或腰在起跑线后站好。教师发令后，各队依次绕过所有的实心球，成曲线前进。队尾先过终点线的队为胜（图3-1-3）。

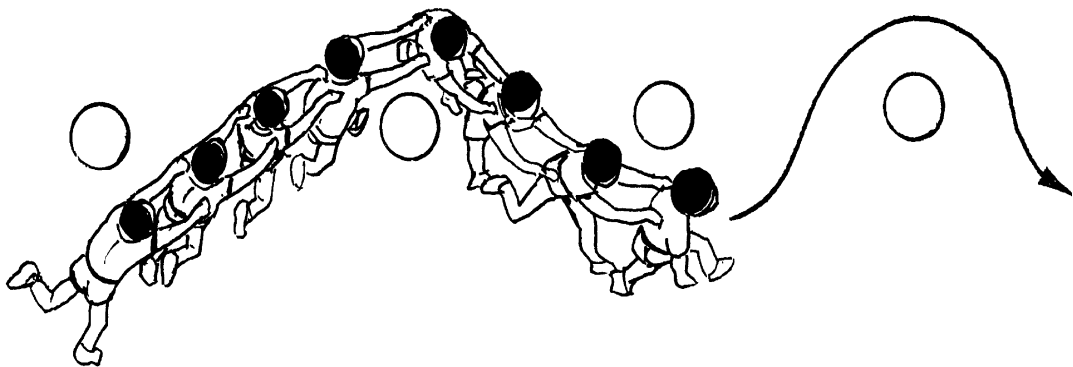


图3-1-3

【规则】

绕球时，不得跨越或碰触球。

(二) 教学建议

1. 在 20 米长的曲线走的过程中，可在次数、每次转（绕过标志）的距离以及转弯处设的标志的颜色等方面有所变化，以不断地激发学生练习的兴趣与积极性。

2. 练习的形式变化，各队可以先结小组（2~4 人）进行练习，再逐渐增加小组的人数，最后过渡到结为一队进行练习。

示例四：下蹲走

(一) 游戏方法

在场地上画两条相距 15~20 米的平行线，把学生分成人数相等的 2~4 个队，每队又分成甲乙两组，分别站在两条平行线后，每队间隔一定距离。教师发出预备的口令时，每队甲组第一人下蹲，听到出发的口令后，以下蹲姿势前进，走到对面踏线后，乙组的人才能以同样的姿势出发。依次进行，以先走完的队为胜。

【规则】

行进途中不得直立，臀部不得高于膝。

(二) 教学建议

1. 教学分为 2~4 个组，可以过渡到 4~8 个组，每组 4~8 人，保证教学能有一定的练习密度。

2. 教学中可以让学生自由结组，自由排定练习顺序，教师要关注到各组之间整体水平与能力上的差异，并适当调换组员或进行不等距离的接力练习与比赛。

3. 在游戏练习和比赛中，教师要始终强调正确的走姿，并将其融入比赛结果的评判中。

4. 教师要注重学生团结、协作意识的培养，抓住教学中生成的教育因素对学生进行教育和正面引导。

 快速走

动作方法及要点

走步时，上体稍前倾，眼看前方，两脚交替向前迈步，脚跟先着地，过渡到前脚掌蹬地。

(一) 大步走

上体稍前倾，向前迈大步，后脚蹬地迅速有力，两臂随步幅加大前后摆动。



（二）小步走

上体正直，落地点距身体重心较近，用全脚掌着地，后脚快速蹬地前摆，依次进行。

（三）快步走

动作与大步走相似，只是前脚着地距身体重心稍近，摆臂的幅度与节奏要与走的速度协调配合。

各种快速走都应注意要求学生上下肢的协调配合。

教学策略

根据快速走的特点，建议选用游戏和竞赛的方法进行教学，这样不仅可以提高学生的兴趣，还可以增加身体练习的负荷，发展学生对运动负荷与运动强度的适应能力。

示例一：前赴后继大步走

（一）游戏方法

在场地上画一条螺旋式跑道，里外各画一条起跑线，把学生分成人数相等的两队，分别站在两条起跑线上。游戏开始，两队的第一人沿着跑道大步走，两人相遇时，猜拳定胜负，胜者继续前进，负者退出跑道，第二人立即向前大步走，与胜者相遇后，再猜拳定胜负，依次进行，先到对方起跑线的队为胜（图3-1-4）。

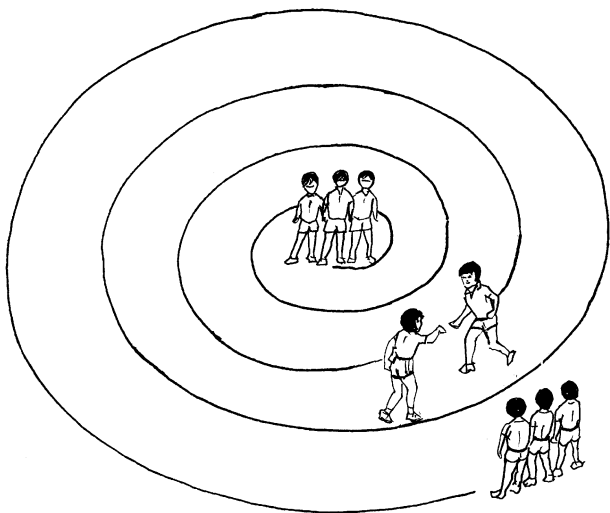


图3-1-4

【规则】

必须用大步走的方法，否则为犯规，取消比赛资格。

（二）教学建议

1. 在游戏比赛中，可以交换比赛对手，调动学生的学练兴趣，激发竞争意识。
2. 在游戏过程中，教师要抓住团队精神教育及规则教育的时机，使学生身心有所收获。

示例二：火车比快

（一）比赛方法

在场地上画两个直径分别为 9 米和 10 米的同心圆，通过圆心画两条十字线。把学生分为人数相等的 4 个队，每队成一路纵队站在十字线后。游戏开始，每队的排头学生两手叉腰，其他人将手搭在前面人肩上组成火车。教师发口令后，各队沿同一个方向小步快速走，先追上前队队尾的为胜（图 3-1-5）。

【规则】

听信号出发，行进时双手必须搭在前面人肩上，不得跑步，不得踏越线，否则犯规。

（二）教学建议

1. 教学中可以采用学生自由结组与教师搭配相结合的方法分组，各组自主排定顺序进行练习与比赛。
2. 各组可以小范围（2~4 人）先结为几个小组（2~3 个）进行练习，逐渐过渡到全组结为一队进行练习。
3. 结组练习时，最好从原地练习过渡到走动中练习，可以边喊口令、节拍边练习。

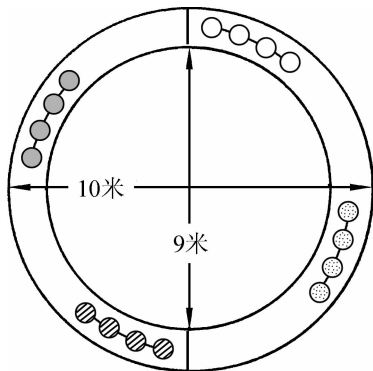


图 3-1-5

单元计划

各种方式走

教学目标	1. 使学生了解不同方式走的方法及作用，学会各种方式走的正确方法。 2. 发展力量、速度及动作的协调性，提高走的能力。 3. 在各种走的游戏和比赛中感受走的乐趣，培养乐观、进取、坚韧的心理品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习走的正确方法，做到头正、肩平、眼平视，上下肢配合协调。	重点：动作自然、放松。 难点：走成直线。
2	学习 2~3 种不同方式走的方法，发展走的能力。	重点：动作协调、自然。 难点：重心平稳。



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
3	通过走的游戏和比赛，巩固走的正确方法，发展走的能力。	重点：动作协调、自然、熟练。 难点：在加快速度的情况下，保持正确方法。
4	同上。	同上。

第二节 跑

跑是人体基本活动能力之一，是在走的基础上进行学习，小学一年级跑的教材包含自然放松跑、沿直线跑、200~400米的走跑交替、30米跑等内容。

教学目标

通过开展跑的教学使学生学会以上各种跑的正确动作方法，形成跑的正确姿势，提高速度和灵敏性，使他们能逐渐地用前脚掌着地跑，两臂自然摆动，跑得自然。发展学生跑的基本活动能力，可以增强学生的心肺功能，可以培养学生勇敢、竞争精神和快速反应能力。



自然放松跑

小学一年级自然放松跑的教学内容是基于学生实际上已掌握了自由走、跑的方法并具备这种能力来制定的。它在一年级快速走的教学基础上，结合学生的年龄特点和认知规律，对学生自然放松跑的姿态和动作，提出了最基本、最简单的要求，以游戏和比赛的形式开展教学活动。

动作方法及要点

跑时上体要稍前倾，头要正直，眼看前方，以前脚掌着地（脚尖向前），自然地迈开步幅向前放松跑，同时两臂屈肘（大约成直角）自然摆动。

教学策略

由于学生在开始练习自然放松跑时，总不如在游戏时跑得自然（如有的学生跑步时身体左右摇晃，有的挺着肚子跑，有的摆臂不自然，有的不会均匀地呼吸等），所以跑步的距离可适当缩短，速度也不宜太快，应着重要求跑的姿势正确、跑得轻松自然。在此基础上再逐渐增加距离，提高速度。练习的方式可以多种多样：可以集体练习，如从这条线跑向对面的那条线；可以分组做，轮流地迅速跑到前面，看谁先把预先放好的小球或其他的小物件取回来；可以跑到前面绕过目标跑回来。场地小的尤宜采用这种分散练习的方式。在学生还没有基本上掌握自然放松跑的正确姿势时，一般不宜过分地强调比赛速度。

示例：找物体

（一）游戏方法

利用操场中自然条件开展这一游戏，先让学生自由走动或跑动，教师根据场地中实有的物体，如“单杠”“双杠”“沙坑”等突发一个口令，学生听到口令后迅速跑去触及所应找到的物体，谁最后一个找到，就表演一个节目。

（二）教学建议

1. 课前准备，教师要检查教学中所用场地是否平整，场地设计和器材摆放位置是否安全，要避免活动中出现学生碰撞的现象。
2. 学生练习前，教师先做完整示范，讲清要求与规则，检查学生的着装是否符合要求、鞋带是否系好后再开始教学。
3. 教学时，最好从快速走动练习过渡到慢跑，再到快跑，距离的设定要逐渐延长，采用先练后赛的形式。



沿直线跑

沿直线跑的内容是在自然放松跑的基础上，进一步对学生奔跑的线路提出明确的要求，教学中宜采用多种方法，先练后赛。

动作方法及要点

跑的动作与“自然放松跑”相同，重点要求学生沿着直线自然跑动。



教学策略

练习的方式可以集体做，也可以分组练习，但是都要求以跑得直为主；组织比赛时，主要比谁跑得直，跑得自然放松。练习过程中，注意观察学生的情况，以防运动负荷过大。

示例一：沿地面上 30 厘米宽的窄道跑

（一）游戏方法

画两条相距 30 厘米的平行线作为跑道，要求学生在线内跑动，重复进行练习。以跑道线为评价标准，组织学生在练习中观察，对本人及他人跑动中是否越线做自我评价和相互评价。

（二）教学建议

1. 学生练习前，教师先做完整示范，讲清要求，检查学生的着装是否合适，鞋带是否系好后再开始教学。
2. 教学中，教师要重视教学组织，设计要巧妙合理，如对学生跑过终点线的要求和如何返回，返回后的站位和行为等，教师都应使学生明确，并培养学生养成良好的习惯。

示例二：看谁跑得直

（一）游戏方法

在操场上画 4~8 条直线作为跑道，长约 15 米，垂直于跑道画一条起跑线，将学生分成人数相等的若干组，站在起跑线后。每人起跑前，脚踩白粉，教师发令后，沿直线向前跑。每组跑完后看脚印，在学生相互评价的基础上教师讲评，是否跑成直线，脚尖是否朝前。

（二）教学建议

1. 教师对跑得直、跑得自然放松的同学进行鼓励性评价，提高学生练习的积极性。
2. 学生之间相互评价，提高自我意识和自学的能力，培养学生的观察力。
3. 教学时根据学生的学习情况，可以适当延长跑的距离，如 15 米延长至 20 米或 25 米等。
4. 对于跑不成直线的同学，教师帮助其找到错误的原因，采用辅助性练习或诱导性练习纠正错误。

示例三：抢种抢收

（一）游戏方法

画两条相距 15 米到 20 米的起跑线，两线间画 4 个小圈。准备毽球 16 个，充做秧苗或庄稼。把学生平均分成 4 个队，每队再分甲、乙两组，分别在两条起跑线后排

好队。每组第一个队员手拿4个毽球。发令后,第一个队员向前跑,每到一个圈种下一棵“秧苗”(毽球),到对面后与接力队员拍手后退到排尾。接力队员跑去把“成熟的庄稼”(毽球)收起来,跑到对面交给甲组第二人。这样依次进行,以先轮完的队为胜(图3-2-1)。

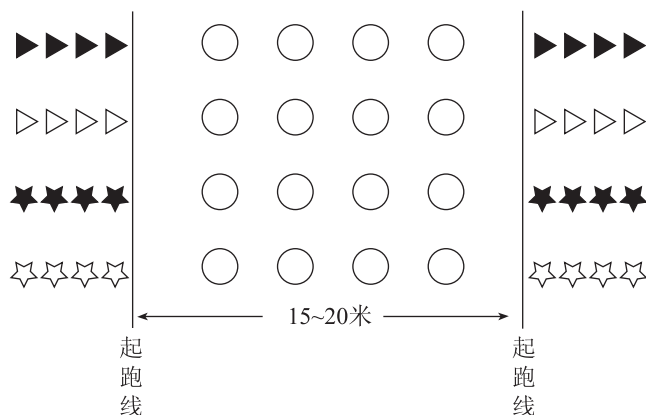


图 3-2-1

【规则】

- (1) 拍手或接毽球后,接力队员方能出发,不得抛接。
- (2) 跑动时如毽球掉地,应捡起再跑,“秧苗”须栽在圈内。

(二) 教学建议

1. 教学可通过适当多分组,如4组变6组或变8组,提高练习密度。
2. 比赛的形式上可以先进行个人争先赛,再进行小组接力赛。

200 ~ 400 米的走跑交替

根据小学一年级学生的生理特点,安排200~400米的走跑交替练习,主要是通过变换形式的练习发展学生的走、跑能力,激发学练兴趣。

动作方法及要点

在200~400米距离内,自然地走一段,接着自然地跑一段,跑完后再走一段,这样连续地轮换做自然的走步和跑步。要走得自然,跑得轻松,保持正确姿势。动作要协调,呼吸要自然。走和跑的步幅要适当加大,但速度不要太快,尤其是跑要慢些。



教学策略

开始练习时可以走跑 20 米，随着学生掌握程度的提高逐渐加长距离。走和跑的距离可以灵活掌握，可以走跑各 20 ~ 40 米，也可以先多走些少跑些，然后再多跑些少走些。跑的速度不宜太快，一般是不快不慢的中等速度跑。应根据情况进行走和跑的变换，可以在场地上插小旗或按教师发出的信号来进行。

示例：小木人

（一）游戏方法

在地上画四条起点线，将学生分成四组，每组推一人做“小木人”，站在起点线前 10 米左右的地方背对大家站好。游戏开始，“小木人”可随时回头察看，其余的游戏者趁“小木人”脸转过去的时候向前走。回头来察看时发现谁在向前走，谁就得退回起点线重新出发。走在最前面的人趁“小木人”不备时，用手轻拍“小木人”的身体。这时，大家赶快往回跑向起点线。“小木人”也同时转身追拍任何人。如果在未跑到起点线时被抓到，则被抓住的人当“小木人”。如果没有抓到，“小木人”算失败一次，再继续做“小木人”。失败三次者要表演节目（图 3-2-2）。

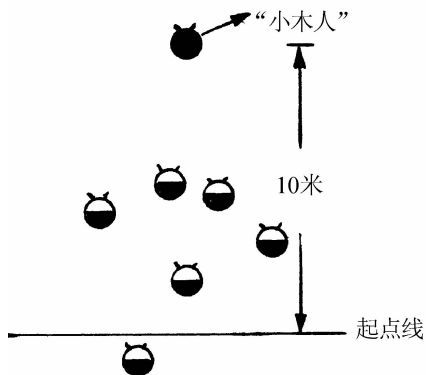


图 3-2-2

（二）教学建议

1. 限定每名学生的游戏路线，避免发生碰撞现象。
2. 限定“小木人”回头察看的次数和每次回头的的时间。
3. 每次表演节目时间不宜过长，以免影响练习密度和练习强度。
4. 每组可以增加“小木人”的人数，由 1 人增至 2 人，在确保安全的情况下，也可以增至 3 人。

30 米快速跑

30 米快速跑的课程内容是在直线跑、快速跑的教学基础上确定的。限定 30 米的距离是为了巩固学生快速跑的正确身体姿态和动作，提高跑速。教学中，通过比赛和游戏的形式，激发学生的兴趣和积极性。

动作方法及要点

站立于起跑线后，两脚前后开立，异侧手在前，身体前屈。听到跑的口令，前脚迅速用力后蹬，后脚蹬地，两臂用力前后摆动向前跑出。跑时上体稍前倾，头要正，眼看前方，用前脚掌着地，然后迅速后蹬，后蹬要用力，同时摆动腿积极向前上方摆出，小腿自然折叠，两臂以肩为轴，前后摆动。强调自然、放松，富有弹性。教学中常见的错误动作有“坐着跑”“踢小腿跑”。

教学策略

根据 30 米快速跑教材的特点和小学一年级学生的特点，建议选用的教学方法主要是重复法、变换练习法和游戏法。

示例一：30 米接力跑

（一）游戏方法

画两条相距 30 米的平行线为起跑线。把学生分成人数相等的两队，每队再分成甲乙两组，成纵队相对站立在两端的起跑线后。

发令后，各队甲组排头手持接力棒迅速向本队对面的小组跑去，将接力棒传给对面小组排头后站在队尾。接到棒的同学迅速跑出，如此依次进行传棒接力赛跑，每人跑一次，最后一名学生先完成的队为胜。

【规则】

- （1）必须在起跑线后起跑。
- （2）接棒之后才准许越线跑出。
- （3）若掉棒，必须捡回在原地开始继续比赛。

（二）教学建议

1. 学生可以自由结组，自定出场顺序。
2. 教师要先教会学生如何进行交接棒，如：讲清递棒和接棒用哪只手，讲清如何递棒和如何接棒，并强调递棒同学传出棒后如何入队，以免在交接棒时出现危险，提高奔跑速度。
3. 教学时，奔跑距离可以由短变长，如从 10 米到 20 米再到 30 米，通过短距离练习后，各组同学都掌握了交接棒方法和要领后，再逐渐延长距离进行比赛。
4. 比赛中，教师要善于发现各组之间的差距，并能及时、有效地进行调控。

示例二：加、减法

（一）游戏方法

在场地上画一条起跑线，线前 15 米处并排插几面小旗。教师将学生分成人数相等的几队，各路成纵队站在线后。各队分别按顺序报数，每人记住自己的号数。学生根据教师以



加、减的运算方法发出的信号进行，如教师发出“8 减 2”的信号时，各队的 6 号队员立即迅速向前跑，绕过小旗跑回到起跑线，并归队站好，快者得分，最后以累计得分多的队为胜。

【规则】

- (1) 没有被叫号的学生，不得越过起跑线。
- (2) 必须绕过小旗才可返回。

(二) 教学建议

1. 游戏中，所有学生都要立正站在固定位置，如地面的圆点上，不能随意移动位置或将手、脚伸出。
2. 保持好各组同学的左右距离和本组同学的前后距离。
3. 游戏时，学生跑出和跑回的奔跑路线，以及绕过小旗的方向要统一。
4. 在学生熟练掌握游戏方法、规则和教师提出的要求的情况下，教师可通过延长奔跑距离、改变叫号方法、增加组别、调换队员等多种方法，调动学生学习的积极性。

单元计划

30 米快速跑

教学目标	1. 使学生了解快速跑的特点，初步学习 30 米快速跑的动作方法。 2. 发展学生速度、灵敏等身体素质，提高身体的协调性、快速反应以及奔跑能力。 3. 培养学生勇敢、顽强等品质和奋勇争先的精神，以及友好交往的能力。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习自然站立式起跑方法，提高学生起跑的敏捷性。	重点：重心前移、后腿积极前摆。 难点：迅速摆脱静止动态，快速向前跑出。
2	初步学会快速向前直线跑动作，提高学生快速奔跑能力，增强下肢力量。	重点：前脚掌着地，直线向前跑。 难点：姿势正确，跑得轻松。
3	进一步掌握自然站立式起跑的方法，发展快速反应能力，提高快速跑技巧。	重点：起跑时前脚蹬地、后腿快速前摆。 难点：反应快速、上下脚配合协调。
4	进一步巩固学生 30 米快速跑的动作方法，提高快速跑的能力。	重点：跑得自然，前后摆臂，前脚掌蹬地，跑成直线。 难点：跑的姿势正确、协调、放松。
5	初步学习快速冲过终点线的动作，提高学生快速跑的能力。	重点：保持快速跑过终点线。 难点：同上。
6	通过考核 30 米快速跑，了解学生掌握 30 米快速跑的情况，评价学生快速跑能力。	重点：心情平稳，全神贯注听信号；反应快速，直线冲过终点线。 难点：同上。

教学评价

内 容 标 准		项 目
		30 米快速跑
技能	A	起动快速，动作自然、轻松、协调，跑成直线，保持快速冲过终点，并跑出相应时间。男生 $\leq 6''3$ ，女生 $\leq 6''4$ 。
	B	起动较快，动作自然、轻松，能跑成直线，保持较快速度冲过终点，并跑出相应时间。男生 $6''4 \sim 6''8$ ，女生 $6''5 \sim 6''9$ 。
	C	能较快起动，动作自然、轻松，基本跑成直线，保持一定速度冲过终点，并跑出相应时间。男生 $6''9 \sim 7''3$ ，女生 $7''0 \sim 7''4$ 。
	D	动作不协调，不能跑成直线，未跑出相应时间。男生 $\geq 7''4$ ，女生 $\geq 7''5$ 。
态度与参与	A	学练积极、主动、认真，勇于进取，自觉遵守纪律。
	B	学练较认真，在师生提示或帮助下，能遵守纪律，按要求练习。
	C	学练不积极、不认真，不能遵守纪律。
情意与合作	A	能与同学公平、公正地竞争、比赛，并能友好相处。
	B	需要在教师或同学的帮助下，才能与同学友好相处。
	C	在教师或同学的帮助下，仍然不能与同学公平竞争或比赛。

注：量性评价中，教师可根据学生的实际情况适当调整。

第三节 跳跃

跳跃是人体基本活动能力之一，是在走、跑的基础上进行学习。小学一年级跳跃项目的教材包含单双足向上跳、单双足向不同方向跳、双足连续跳、跳短绳等内容。

教学目标

通过教学,学生要掌握上述最基本、最简单的跳跃方法,逐步提高学生的跳跃能力和身体协调性,促进学生下肢骨骼、肌肉、关节、韧带机能的发展,增强弹跳力以及灵敏、速度、力量等身体素质。培养自信、勇敢、果断、坚强的意志品质。



单、双足向不同方向跳

单、双足向不同方向跳的内容是在单双足向上跳的基础上，不断改变跳跃方向，同时也是从原地跳逐渐过渡到了移动跳的练习。它的动作方法比较简单、易学，锻炼价值较高，是学生喜欢的练习形式之一。

动作方法及要点

单足向不同方向跳是一腿屈膝提起，另一腿以前脚掌着地向不同方向跳；双足向不同方向跳是双脚并拢（或稍分开），以前脚掌着地向不同方向跳，同时，两臂配合，协调摆动。要求学生用前脚掌轻巧地蹬地跳起和落地。跳时要求两腿尽量伸直，这样可以避免或纠正跳时身体过于前倾、膝关节过于弯曲和以全脚掌着地跳的缺点。

教学策略

小学一年级的跳跃教材，选择了一些最基本、最简单的跳跃动作，通过这些动作的反复练习来完成跳跃的教学任务，教师还可根据实际情况灵活运用。跳跃主要是培养学生蹬地起跳的能力，学生在做动作时，两臂的摆动和膝关节的屈伸要协调一致。开始时老师可先让学生做两臂前后自然摆动和两腿弹性屈伸，做几次后就可以同跳结合起来。

示例：“包袱、剪子、锤”节奏跳比赛

（一）比赛方法

游戏由两人进行比赛，比赛的两人面对面站立，同时做有节奏的双脚跳，落地时双脚先后成“包袱”“剪子”“锤”，“剪子”“包袱”“锤”，“包袱”“剪子”“锤”……一直循环下去（两脚前后分开站立为“剪子”，两脚左右分开站立为“包袱”，两脚并拢站立为“锤”）。跳的同时两人口里喊：“包袱—剪子—锤、锤、锤，剪子—包袱—锤、锤、锤（两脚成锤后不动，口里喊三次锤）。”口令要和动作一致，做错者记一次失败，游戏重新开始（图3-3-1）。

【规则】

失败次数少者为胜。

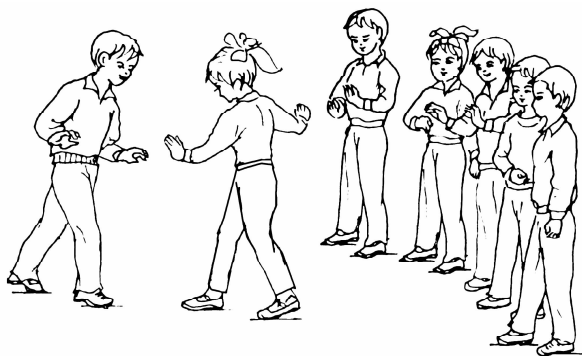


图 3-3-1

（二）教学建议

1. 学生两人自由结组进行练习和比赛，还可以调换比赛对手，不断地进行挑战赛。
2. 在掌握了原地跳动作的基础上，可以尝试进行前后左右移动跳练习和比赛，但要保证跳跃动作正确，跳跃节奏稳定。

立定跳远

立定跳远锻炼价值较大，但技术难度也比较大。由于一年级学生协调性差，还没有足够的力量在瞬间完成蹬地跃起后展腹、展髋、身体充分伸展，然后收腹举腿向前跃出这样复杂的动作过程。因此，本年级安排的立定跳远，主要是使学生掌握双脚蹬地跃起，向远处跳出，并能双脚落地的方法。

动作方法及要点

两脚稍分开自然站立，上体稍前倾，抬头、两臂后举。然后两臂向前上方用力摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上跳出。落地时以脚跟先着地，同时两腿自然屈膝，保持平衡。重点是双脚起跳双脚同时落地，难点是上下肢协调配合，轻巧落地（图 3-3-2）。

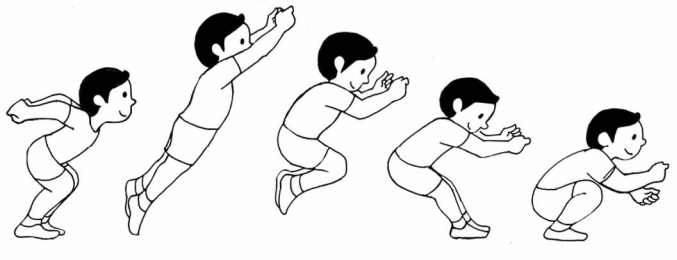


图 3-3-2



教学策略

1. 原地站立，两脚左右分开（约 20 厘米），脚跟稍提起，屈膝半蹲，上体稍前倾抬头。随教师做弹性屈伸练习。

2. 按“一”“二”“三”的动作方法，做分解练习。即：数“一”时，两臂向前上方摆，同时两腿自然地弹性屈伸一次；数“二”时，两臂于前上方向下回落后摆至身后，同时两腿再弹性屈伸一次；数“三”时，两臂向前上用力摆，同时两脚用力蹬地迅速跳出。

3. 为避免枯燥的练习，教师可采取不同形式的小游戏进行练习。如，青蛙跳荷叶接力（图 3-3-3）等。

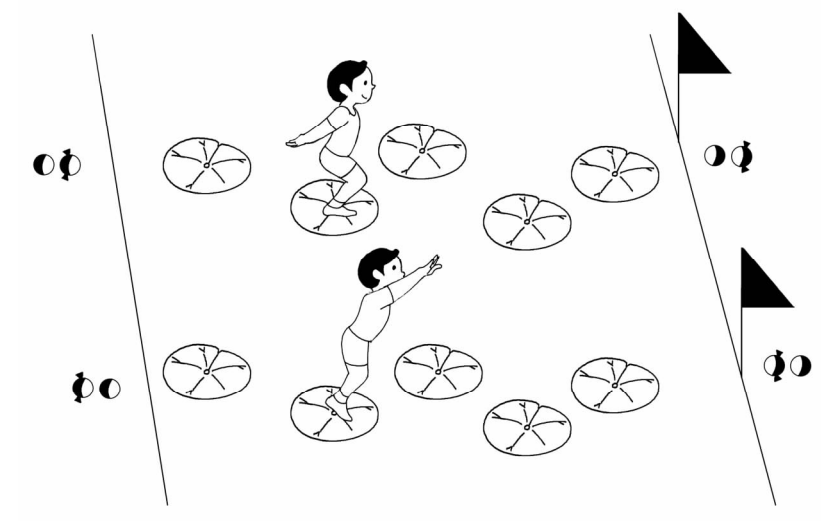


图 3-3-3

示例：穿梭立定跳远

（一）游戏方法

将学生分成人数相等的甲乙两队，成两路纵队面向游戏场地。游戏开始时，甲队第一名队员先站在横线处做立定跳远，然后由乙队第一名队员在甲队员落地点做立定跳远（面向甲队员起跳点），如超过甲队员的起点（即横线），乙队得 1 分，如没跳过横线，甲队得 1 分，然后各队第二名队员同法比赛，依次类推，最后以得分多的队为胜（图 3-3-4）。

【规则】

落地点应以身体落地的最近点为准。

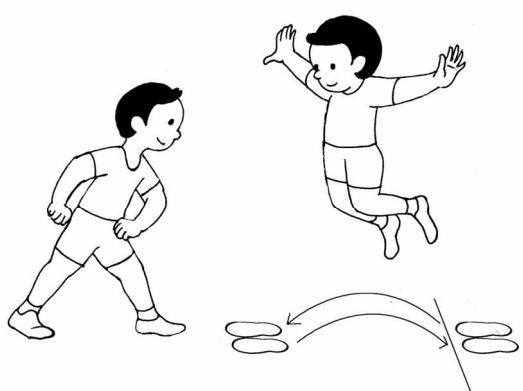


图 3-3-4

（二）教学建议

也可用不计分的方法进行比赛，即从乙队第一人以后甲乙两队所有队员均以对方的落点为起点向对方方向跳，以乙队最后一人的落点与横线的位置关系判定胜负。

双足连续跳，跳短绳

双足连续跳和跳短绳，是在单双足向不同方向跳的基础上，适当提高动作难度，对学生的跳跃能力要求也适当提高了。跳短绳又是基于双足连续跳的基础上进行学习的，是学生喜欢并易于开展的一项内容。

动作方法及要点

（一）双足连续跳

两脚自然站立，前脚掌同时蹬地向上跳起，落地后再紧接着自然地用力蹬地跳起，这样连续用力蹬地跳起。

（二）跳短绳

1. 连续并脚跳：两手握绳的两端，由后向前摇转绳子，当绳子即将落地前的一瞬间双脚随即跳起，绳从两脚下轮转过去，连续做数次（图 3-3-5）。

2. 连续单脚交换跳：握绳和摇绳方法同前。当绳子落地前的一瞬间，左（右）脚在前跨过绳子后，右（左）脚随即跨过，绳从脚下依次轮转过去，连续做数次（图 3-3-6）。

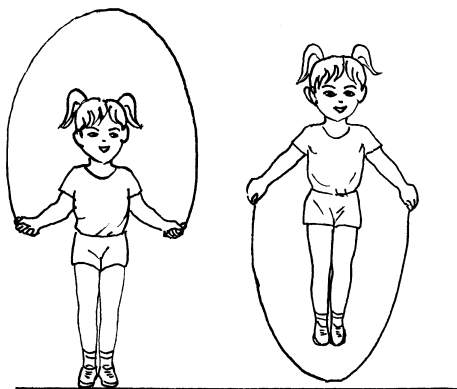


图 3-3-5



图 3-3-6

教学策略

双足连续跳动作简单，做起来方便又不费时间，而锻炼效果却很好。它可以发展学生的弹跳力，增强学生的下肢力量。因此，可以列为跳跃的准备活动的内容，而且还可以适当安排在课程的基本部分集体进行练习。

示例一：小青蛙捉害虫

（一）游戏方法

教师先讲“小青蛙捉害虫”的故事，让学生转变角色，然后安排几名学生充当“小青蛙”，其余学生当“害虫”。

布置场地：画一个排球场地大小的长方形为“稻田”。

“害虫”在“稻田”里用双脚跳跃，“小青蛙”在“稻田”里也用双脚跳跃追拍“害虫”，被拍到者与“青蛙”互换角色。

在活动中可以边做边唱儿歌：“小青蛙，呱呱呱，小虫见了就害怕，它是庄稼的好朋友，我们大家保护它。”

【规则】

- （1）大家都要用双脚跳，不要跳出界。
- （2）追拍时不能推拉。

（二）教学建议

1. 教师将故事情景简练、生动、形象地融入学生的跳跃活动中。
2. 教师对教学中学生的角色要适时进行调换。
3. 教师可以与学生共同扮演角色，参与到学生的活动中。

示例二：跳短绳比赛

（一）比赛方法

教师指定两名学生，猜拳确定选人顺序，依次选择各组成员。两组各排成一列横队

两两相对站好，一组跳绳，另一组计数。每个跳绳者只有一次机会，一旦中断跳绳则计数终止，汇总全组组员总次数为小组比赛成绩。每组轮跳一次为一轮，可以多轮比赛，以各轮次成绩的总和排列最终名次。

【规则】

- (1) 必须双脚同时跳，单脚跳、交换跳无效，不计次数。
- (2) 中断后再起跳无效，不计次数。

(二) 教学建议

1. 分组（即猜拳选人）的过程要快，不要用很长时间。
2. 教师要了解学生的计数能力，确保学生计数准确。
3. 教师统计每轮跳绳的总数，以免耽误时间，影响练习密度。

示例三：单脚或两脚交换跳短绳比赛

(一) 比赛方法

根据学生的水平，也可以进行单脚或两脚交换跳短绳比赛，组织方法同示例二。

【规则】

- (1) 非指定方法跳绳无效，不计次数。
- (2) 中断后再起跳无效，不计次数。

(二) 教学建议

1. 分组过程要快，不要用很长时间。
2. 教师要了解学生的计数能力，确保学生计数准确。
3. 教师统计每轮跳绳的总数，以免耽误时间，影响练习密度。

单元计划

立定跳远

教学目标	1. 使学生初步学会立定跳远的动作方法。 2. 发展学生的力量、协调、灵敏等身体素质及跳跃能力。 3. 培养学生认真练习和积极进取的精神，以及友好交往的能力。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步掌握双脚起跳和双脚轻巧落地的跳跃方法。	重点：双脚蹬地起跳，双脚轻巧落地。 难点：脚跟着地后，迅速屈膝缓冲。
2	改进立定跳远技术动作。	重点：脚跟着地后，迅速屈膝缓冲。 难点：蹬地充分、摆臂有力。



续表

课次	内容	技能目标	教学重、难点
3		巩固、提高立定跳远技术动作。	重点：蹬地充分、摆臂有力。 难点：向前上方跳出的角度适宜。
4		通过测验，了解学生掌握立定跳远动作的情况。	重点：向前上方跳出的角度适宜。 难点：蹬地摆臂协调用力。

教学评价

项目	标准	立定跳远
技能	A	预摆动作协调、连贯；双脚起跳蹬地有力，双脚跟落地轻巧，屈膝缓冲；上下肢动作配合协调、连贯，并跳到相应远度。男生 1.43 米及以上，女生 1.32 米及以上。
	B	预摆动作较协调；双脚起跳蹬地有力，双脚跟落地较轻巧，屈膝缓冲；上下肢动作配合较协调、连贯，并跳到相应远度。男生 1.30 ~ 1.42 米，女生 1.20 ~ 1.31 米。
	C	能做出预摆动作；双脚起跳蹬地较有力，双脚跟落地较轻巧，能屈膝缓冲；上下肢动作配合较协调、连贯，并跳到相应远度。男生 1.07 ~ 1.29 米，女生 0.99 ~ 1.19 米。
	D	无预摆动作；不能双脚同时起跳和落地。未跳到相应远度。男生 1.07 米以下，女生 0.99 米以下。
态度与参与	A	学练积极、主动、认真，进取心强，自觉遵守纪律。
	B	学练较认真，在师生帮助下，能遵守纪律，按要求练习。
	C	学练不积极、不认真，不能遵守纪律。
情意与合作	A	能与同学交流，互相纠正动作，善于听取意见。
	B	能与同学交流互学、纠正动作，但被动，学习效果不明显。
	C	不能与同学交流互学、纠正动作。

注：量性评价标准是我们参考国家体质健康标准进行制定的，教师可根据学生的实际情况适当调整。

第四节 投掷

投掷是人体基本活动能力之一，是锻炼身体的重要手段，并在日常生活、生产劳动、娱乐活动中具有很大的实用价值。

教学目标

通过教学使学生了解原地持轻物投远与投准的动作方法；初步掌握原地持轻物投掷时肩上屈肘、背后过肩、自然挥臂的动作；发展学生上肢力量和判断力，促进身体的协调性与灵敏性；培养学生创新精神和自我表现意识，并能与同伴友好相处，分享成功的快乐。

原地持轻物掷准

动作方法及要点

（一）原地上手持轻物掷准（以右手为例）

1. 正对投掷方向。

身体面对投掷方向，两脚前后开立，左脚在前。右手持轻物屈肘于肩上，肘关节向前，眼看前方；接着后脚蹬地，向前自然挥臂，将轻物投向标志物，并做好缓冲（图3-4-1）。

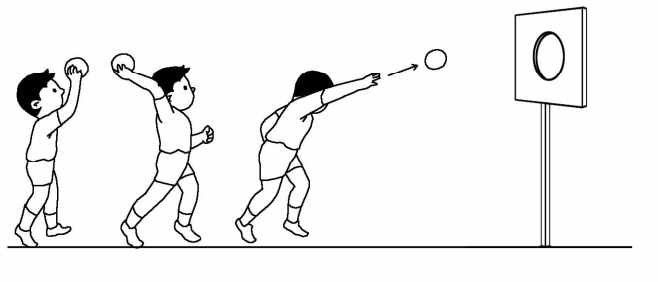


图 3-4-1



2. 侧对投掷方向。

身体左侧对准投掷方向，两脚左右开立。右手持轻物向侧后方引伸，重心移至右腿；然后右脚蹬地向投掷方向转体、挥臂，将轻物经肩上向前投向标志物，并做好缓冲（图3-4-2）。

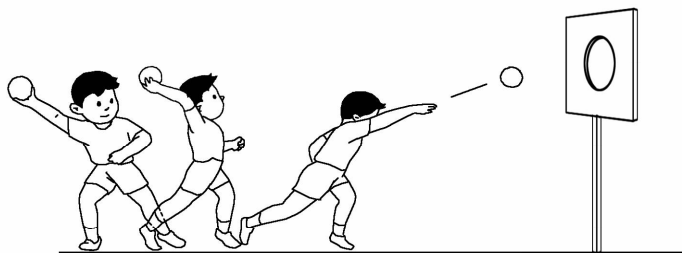


图3-4-2

【要点】

投掷臂“肩上屈肘”，肘关节向前，挥臂动作自然、快速、连贯。

（二）原地下手持轻物掷准（以右手为例）

1. 正对投掷方向。

身体面对投掷方向，两脚前后开立，左脚在前。两腿微屈，收腹，上体稍前倾；然后右手持轻物后摆，投掷臂经下向前投向标志物，并做好缓冲。

2. 侧对投掷方向。

身体左侧对准投掷方向，两脚左右开立。右手持轻物向侧后方引伸，重心移至右腿；然后右脚蹬地向投掷方向转体、挥臂，投掷臂经下向前投向标志物，并做好缓冲。

【要点】

投掷臂由体后经下向前连贯挥动。

教学策略

教师可以选用以下教学方式：

1. 教师使用不同轻物，采用各种抛接方式，使学生感知轻物投掷。
2. 利用学生喜闻乐见的投掷游戏进行教学，如投掷纸飞机等，并在游戏活动中针对教学内容适时地进行动作讲解与示范。
3. 教学初始，教师可采用近距离投掷大目标的手段进行教学，逐步调整距离远近和变换标志物大小，使学生体验成功，培养兴趣。
4. 教学中结合具体内容，鼓励不同掷准能力的学生进行表演展示，相互学习掌握动作。
5. 充分利用教学资源，丰富投掷物、标志物，如投掷物可采用小垒球、小皮球、

羽毛球、板羽球、小沙包、小海绵球、纸飞镖等。标志物可利用篮筐、纸篓、墙面、球网等。

6. 利用游戏、竞赛等多种方式丰富掷准教学。

示例一：变换性练习

（一）教法提示

1. 近距离掷准练习：如在投掷线 2~3 米前放置若干个小桶（或小筐、纸篓等），向小桶内投球（或沙包等）；或者在直径 2~3 米的圆圈内放置一小桶，学生站在圈外投。随着命中率的变化调整投掷距离。教学中注意投掷方式的变换（左手投、右手投、下手投、上手投）。同时也可以根据学生的情况，先往大桶里投，然后换小桶。

2. 近、远距离交替掷准练习：如在地上画一地靶，根据不同距离和空间，命中不同区域得分不同。此练习也可用比赛形式进行（图 3-4-3）。



1	2	3	4
2	3	4	5
1	2	3	4

图 3-4-3

3. 不同高度的掷准练习：如排球网上挂上若干个高低不同、大小不等的圈，投球（或沙包等）入圈。在变换投掷方式的同时，也可以变换投掷距离。

4. 击打固定物练习：如用沙包（或球等）击打长凳（或桌子、台子）上放置着的排球。或者两人一组，一人手持竹竿，竹竿上用绳拴着一个球，一人用沙包（或其他投掷物）打球，然后交换。此练习方法易于变换投掷距离和固定物的高度，增加练习密度，但必须在有场地且能确保安全的前提下才能使用。

5. 击打移动物体练习：比如“打坦克”“打飞机”等，利用旧滑轮制作一些移动道具进行练习，也可以结合情景教学进行。

（二）教学建议

1. 在教学中，注意不要只强调命中率，还要注意动作是否正确，并强调身体的协调性以及活动意识、观察力等素质的培养。

2. 教学中投掷物要安全，尽量避免面对面投掷，场地的设置一定要合理、安全。

3. 充分做好准备活动及专项练习，尤其是上肢关节、韧带等。

4. 教学中注意学生身体的全面发展，左右手交替掷准。



示例二：进攻与防守

（一）游戏方法

将学生分为人数相同的两组，一组在直径7~8米的圆圈（或边距为7~8米的正方形）中防守，另一组在圈外用一个小皮球（或海绵包）采用教师规定的掷准动作投掷防守者，圈内的防守者可以灵活躲闪，被击中者自动退至圈外，防守组被全部击中后交换。

（二）教学建议

1. 根据教学进展，教师可以采用两个球进攻等。
2. 教师可改变场地形状进行比赛（图3-4-4、图3-4-5）。
3. 可适当增加一些传接、投接轻物练习。
4. 教学结束后，教师可以从动作掌握、群体表现、科学方法及合作意识等方面进行点评。
5. 教学中必须采用安全的投掷物，不得击打腰部以上部位。
6. 教学中注意学生身体的全面发展，左右手交替掷准。

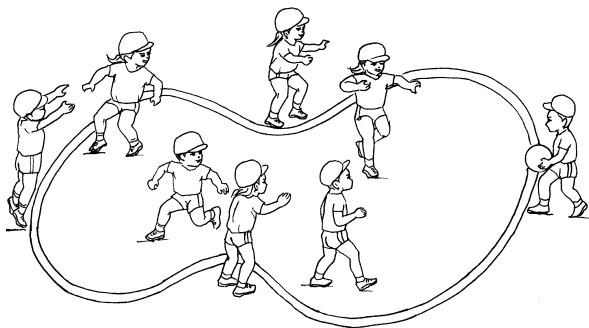


图 3-4-4

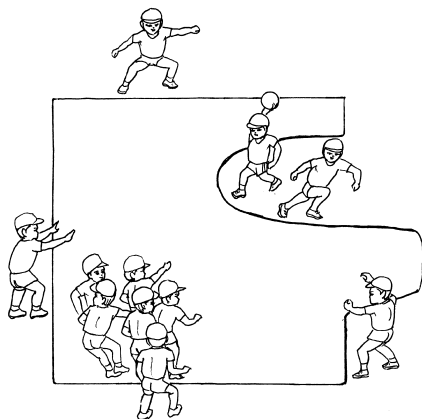


图 3-4-5



原地上手持轻物掷远

动作方法及要点

（一）正对投掷方向（以右手为例）

身体面对投掷方向，两脚前后开立，左脚在前。右手持轻物屈肘于肩上，肘关节向前，眼看前方；接着后脚蹬地，向前自然挥臂，将轻物向前上方远处投出，并做好缓冲（图3-4-6）。

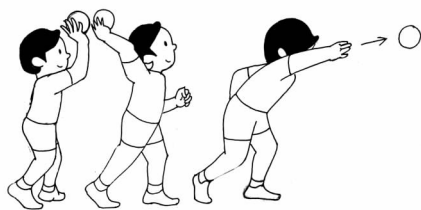


图3-4-6

（二）侧对投掷方向（以右手为例）

身体左侧对准投掷方向，两脚左右开立。右手持轻物向侧后方引伸，重心移至右腿；然后右脚蹬地向投掷方向转体、挥臂，将轻物经肩上向前上方远处投出，并做好缓冲（图3-4-7）。

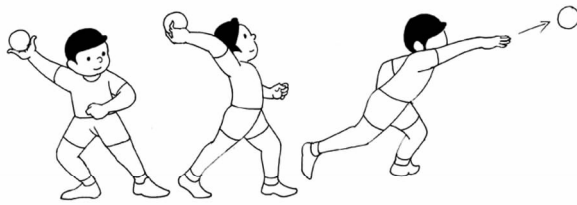


图3-4-7

【要点】

投掷时，投掷臂“肩上屈肘”，肘关节向前，挥臂动作自然、快速、连贯。

教学策略

教师可以选用以下教学方式：

1. 教师利用不同身体姿态的投掷，比较掷远的方法。如坐投、跪投、站投等，并在教学中针对教学内容适时地进行动作讲解与示范。
2. 教师迁移原地持轻物掷准的动作方法。
3. 两人一组的挥臂击掌、挥臂拉绳，都能较好地使学生掌握投掷挥臂动作的正确动力定型。
4. 投过一定高度的横绳，能使学生较好掌握掷远的出手角度。
5. 结合具体教学内容，鼓励不同投掷能力的学生进行表演展示，交流成功体验，



相互学习会较快掌握动作。

6. 充分利用教学资源,丰富投掷教学内容,如投掷物可采用小垒球、小皮球、羽毛球、板羽球、乒乓球、小沙包、小海绵球、纸飞镖等。标志物可利用篮筐、墙面、球网等。

7. 利用游戏、竞赛等多种方式丰富掷远教学。

示例一：不同身体姿态的掷远

(一) 教法提示

1. 在体操垫上完成坐位和跪立姿势的投掷,比较哪种姿势投得远。
2. 在地面完成站立姿势的投掷,与前两种方式比较投掷远度。
3. 原地持轻物掷准的复习,并迁移到原地持轻物掷远动作。
4. 原地持轻物投过一定高度的横绳。
5. 原地持轻物投过一定远度的标志物。
6. 掷远比赛。

(二) 教学建议

1. 虽然对于一年级的小学生来说,完全让他们自己思考、自己找答案是不现实的,但是可以通过提问、设置不同方式的练习等手段,给学生提供一个动脑筋和尝试体验的空间,引导他们学会发现,学会思考。教师再根据学生的反馈和练习的情况随时进行点评。
2. 教学中投掷物要安全,尽量避免面对面投掷,场地的设置一定要合理、安全。
3. 充分做好准备活动及专项练习,尤其是上肢关节和韧带。
4. 教学中注意学生身体的全面发展,左右手交替投掷。

示例二：游戏“投轻物过河”

(一) 游戏方法

在距离投掷线3~18米划分不等区域宽度的上游、中游、下游的小河。将学生分为4队,每人持沙包(或海绵包)1~3个,站在投掷线后,根据教师口令一起将沙包投出。投掷一轮后,引导学生自己选择站位点练习,并将上游、中游、下游定为不等的分值,让学生自己计分,经过相同轮次练习后得分高者获胜(图3-4-8)。

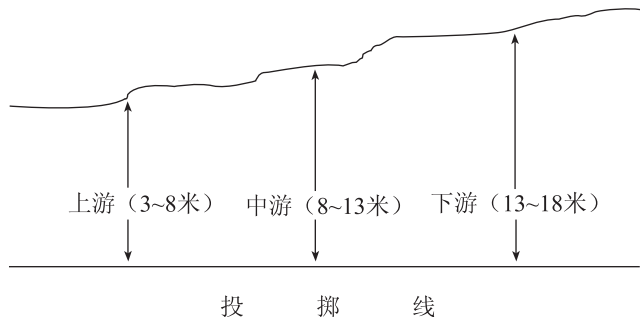


图3-4-8

【规则】

- (1) 听从口令开始和结束。
- (2) 采用教师规定掷远方法。
- (3) 投掷时不得越过投掷线。
- (4) 诚实守信，计分正确。

(二) 教学建议

- 1. 根据游戏进展，教师可以引导学生观摩讨论。
- 2. 教师可在河道内增设障碍，丰富游戏内容。
- 3. 游戏结束后，教师可以从动作掌握、相互合作等方面进行综合点评。
- 4. 教学中必须采用安全的投掷物，统一掷、捡投掷物。
- 5. 教学中注意学生身体的全面发展，左右手交替练习。

单元计划

原地持轻物掷远

教学目标	1. 学生初步了解一些简单的投掷方法，初步掌握肩上屈肘、自然挥臂的投掷方法。 2. 发展学生的掷准能力及上下肢力量与协调配合的能力，提高判断力；增强学生身体协调性、平衡性及灵敏性。 3. 培养学生团结协作、听从指挥，并进行安全意识的教育；能主动与同伴交流成功体验。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学生基本能做出 3 ~ 5 种不同姿势的抛接轻物，并有一定高度，发展上肢力量及身体的协调性。	重点：抛得稳、高，接得准。 难点：上下肢协调配合。
2	学生基本完成肩上屈肘、自然挥臂的掷远动作，发展学生上手持轻物掷远的能力，树立自信心。	重点：肩上屈肘，肘关节向前。 难点：动作协调、连贯。
3	学生初步完成蹬地转体、背后过肩的掷远动作，发展全身用力的投掷能力，增强身体协调性。	重点：蹬转结合，背后过肩。 难点：身体协调用力。
4	学生初步掌握侧对投掷方向的掷远动作，发展上肢力量、身体协调性和投掷能力。	重点：出手角度。 难点：蹬地、转体、挥臂动作连贯。
5	通过考核，使学生了解自己的掷远水平，为进一步提高投掷能力奠定基础。提高学生实战能力，发展灵敏、协调、力量等身体素质。	重点：背后过肩，挥臂快速。 难点：用力协调，动作连贯。



教学评价

项目 内容标准		原地沙包（150 克）掷远
技能	A	动作正确，投掷臂肩上屈肘，肘关节向前，挥臂动作自然、快速、连贯。男生 18.6 米及以上。女生 11.1 米及以上。
	B	动作准确，投掷臂肩上屈肘，肘关节向前，挥臂动作自然、连贯；能投出相应远度。男生 15.8 ~ 18.5 米。女生 9.6 ~ 11.0 米。
	C	动作基本正确，投掷臂肩上屈肘，肘关节向前，能投出相应远度。男生 13.1 ~ 15.7 米。女生 8.1 ~ 9.5 米。
	D	动作不正确，不能做到投掷臂肩上屈肘，肘关节向前。男生 13.0 米及以下。女生 8.0 米及以下。
态度与参与	A	积极参与学练，主动展示投掷动作；能有序进行练习和游戏，具有安全意识。
	B	能参与学练，展示投掷动作；有安全意识。
	C	注意力分散，不能主动参与学练；缺少安全意识。
情意与合作	A	活动中乐于帮助同伴，主动与同学进行交流和评价。
	B	活动中能与同伴合作，能与同学进行交流和评价。
	C	活动中不能与同伴合作，不愿与同学进行交流。

田径运动的起源与发展

田径运动是在人类长期社会实践中发展起来的，包括男女竞走、跑、跳跃、投掷 40 多个单项，以及由跑、跳跃、投掷部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的竞走和跑的项目，叫径赛。以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫田赛。田径运动是径赛、田赛和全能比赛的全称。

远在上古时代，人们为了获得生活资料，在和大自然及野兽的斗争中，不得不走或跑相当的距离，跳过各种障碍，投掷石块和使用各种捕猎工具。在劳动中不断地重复这些动作，便形成了走、跑、跳跃和投掷的各种技能。随着社会的发展，人们有意识地把走、跑、跳跃、投掷作为练习和比赛形式。

公元前 776 年，在古希腊奥林匹克村举行了第一届古奥运会，项目只有一个——短距离赛跑，跑道为一条直道，长 192.27 米。到公元前 708 年的第 10 届奥运会上，才正式列入了跳远、铁饼、标枪等田赛项目。当时只准男子参加，

知识窗

女子连观看也不行，违者处以死刑。从那时起，田径运动为正式比赛项目之一。1894年，在法国巴黎成立了现代奥运会组织。1896年在希腊举行了第一届现代奥运会，在这届奥运会上田径的走、跑、跳跃、投掷的项目，被列为大会的主要项目。在已举办的各届奥运会上，田径运动都是主要比赛项目之一。

1900年在巴黎的第2届奥运会上，才有女子参加，参加的女运动员只有6名。

第五节 爬行活动

爬行是7~9个月的婴儿就开始学习并能掌握的位移运动。但是，随着年龄的增加，随着直立行走以及跑和跳跃等基本位移能力的发展和提高，许多学生反而不会爬行，不会进行通过上肢支撑后的跳跃等很多动物具有的本能活动了。因此，小学一年级的学生，在学习和掌握各种走、跑的同时，通过爬行活动来发展他们的协调性、灵敏性是非常必要的。同时，练习爬行通过各种障碍物，可以发展学生主动控制力和空间等立体感觉。

教学目标

根据小学一年级学生的身心特点，通过练习使学生掌握爬行的基本方法及爬越障碍的能力，发展学生的协调性、灵敏性及主动控制力和时空感。

通过爬越各种障碍物的练习，培养学生勇于克服困难、顽强拼搏的精神及团结协作、积极思考、敢于挑战等优良品质。

动作方法及要点

爬行运动方式主要分两种：第一种是由两腿跪立，两手支撑位开始；第二种是由俯卧开始的（分正卧和侧卧），又叫匍匐前进。动作要点主要是四肢依次位移并支撑身体不同部位。具体地说是通过同侧上下肢或异侧上下肢配合，依次向前移动重心。

教学策略

爬行运动不适宜多做重复练习，这会使学生失去兴趣。根据教材特点和小学一年级学生的身心特点，建议选用的教学方法主要是变化性练习法、情景教学和游戏比赛的方法等。



示例一：变化性练习

（一）教法提示

1. 首先使学生学会爬行的方法。比如双腿跪立、双手撑地开始的爬行，俯卧开始的爬行（匍匐前进），仰面、双脚双手支撑向后的爬行。

2. 给不同方法的爬行起小动物的名字，让学生发挥想象力，模仿小动物的神态去移动。比如像小猫、毛毛虫或者螃蟹爬。教师可以通过发问：“小懒猫怎么走路？”“老鼠见了猫怎么逃跑？”“小螃蟹被放到了热水锅中怎么办？”等等，让学生发挥想象力做出相应的动作。

3. 设置各种障碍物让学生爬上、爬下，从障碍物下或中间通过，这样既可以锻炼学生的肌肉控制力，又可以发展他们的空间感觉。比如爬过2~3米长、两头不封口的黑色花布袋，手足并用在长体操凳上爬行，或者在倾斜的长板（加垫子）上向上、向下爬行等。教师可以利用打通两侧口的大纸箱子、圆桶、台子、倾斜的长板等作为障碍物，也可以发挥想象力自己动手做一些简易器材。障碍物的设置安排，可根据教师的教学目标计划进行自行搭配、结合，但是一定要注意安全。

4. 小学生好奇心强，也善于挑战，要培养他们的主体性和责任感，就必须在教学中给他们一定的自我活动空间，让他们自己探索、自己思考、自己学会解决问题。比如让学生自己体验并练习向后、向左右方向的爬行，或者在垫子上完成3种自选姿势和自选方向的爬行。

（二）教学建议

在练习后教师可以针对动作的合理性进行点评，让学生评出动作做得最好、最有创新和最努力做的人。

示例二：情景教学

小学生对单一枯燥的练习，很快就会失去兴趣。所以通过设定一定的情景，边做边游戏，可以调动学生的积极性，提高兴趣和练习的效果。在此我们设定小猫捉老鼠的情景进行爬行练习。

（一）游戏方法

1. 首先教师根据学生人数准备1~2块小场地，铺上垫子，垫子四角或周边放置4~6个打通的大纸箱当“鼠窝”（可进一人大小即可）。另外按人数需要用硬纸片做一些猫标记和老鼠标记，把标记放在垫子上。

2. 学生站在垫子外，教师发问：“老鼠怎么不好，老鼠的天敌是谁？”然后教师带领学生边念儿歌边做动作。儿歌是：“老鼠老鼠坏东西（用手指老鼠窝），东钻西跑偷吃米（原地跑步），猫儿猫儿快快来（招手），抓住老鼠剥它的皮。”听到“皮”字时，学生跑进场地，拾起垫子上的标记戴在头上，做好爬行的准备。

3. 教师问：“猫儿、猫儿在哪里？”拾到猫标记的同学迅速站到场地正中，学3声

猫叫，叫到最后一声时，“猫”开始（爬行）捉“老鼠”。

4. “老鼠”可以跑（爬）到“窝”里，但最多只能停留5秒，5秒后必须向其他地方移动。

5. 被“猫”捉住的“老鼠”取下标记自动退出场地外。

6. “猫”捉住全部“老鼠”则游戏结束。

（二）教学建议

利用此情景教学游戏，只是为了调动学生练习的积极性，提高兴趣，活跃课堂气氛，最多不超过2~3次，也可以配合爬过各种障碍物等内容进行教学。

示例三：游戏“小动物赛跑”

（一）游戏方法

“小动物赛跑”主要通过爬行与跑、跳结合，避免单一的爬行练习造成学生学习兴趣低落，同时避免身体部分负荷过大和身体的不平衡发展。另外，通过游戏比赛鼓励每个人参与，使学生从中获得竞争的乐趣，并培养他们动脑筋、团结合作、克服困难等品质。

（二）教学建议

游戏开始时由教师安排整个比赛过程。①规定参赛的小动物和移动方式，例如螃蟹（横着走）、小猫（爬）、兔子（双足跳）、毛毛虫（爬）、小鸟（两臂张开扇动着跑）；②规定小动物的移动距离；③规定障碍物放置的位置和通过障碍物的方式，比如从上爬过，从中穿过，从旁绕过。

比赛进行两三次后，教师根据学生掌握理解的情况，可进行不同的组合变换。例如将上述比赛变成接力赛，或者除规定爬行（小猫或毛毛虫）的移动距离外，其他动物的移动距离或顺序可引导各队学生自己商定。还可以让各队学生设定障碍物的位置及选择通过障碍物的方式等。

示例四：游戏“蜘蛛行”

（一）教法提示

1. 基本动作。

屈腿仰撑于地上，用脚跟依次蹬地及两手依次配合的方法向后（也可向前、向侧）位移。

【要点】

手、脚的协调配合。

2. 游戏方法。

在场地上画一条起点线，距起点线10~15米处，每间隔3米插一面小旗，至少插4面小旗。把学生分成人数相等的4个组，每组成一路纵队，面对小旗站在起点线后。游戏开始，各组排头面朝上，头朝小旗，仰撑在地上，将球放在腹部。发令后，迅速以手脚协调爬向小旗，绕过小旗后返回，将球交给本组第二人后，站到排尾。第二人照前进



行，全组做完，以先做完的组为胜。

【规则】

(1) 爬行中，球不得掉下。如球掉下，则应在原地将球放好后，再继续前进。

(2) 必须在接到球并将球放好后，才能起动爬行。

(二) 教学建议

1. 爬行距离应根据游戏对象的年龄、性别灵活掌握。

2. 游戏前必须做上下肢的准备活动，并让学生体验动作，以防伤害事故的发生。

3. 教师和学生还可以在练习中不断改变动作的难度，提高游戏的趣味性。如大腿夹球爬行，并激励学生克服困难努力完成。

单元计划

爬行活动

教学目标	1. 通过练习使学生掌握爬行的基本方法及爬越障碍的能力。 2. 发展学生的协调性、灵敏性及控制能力和时空感。 3. 在爬行活动中，培养学生勇于克服困难、敢于挑战、勇于拼搏的精神及团结协作、积极参与等心理品质，体验爬行活动的乐趣和获得成功的乐趣。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习并掌握 1~2 种爬行的基本方法（跪撑及俯撑爬行）。	重点：上下肢的协调配合。 难点：爬行的动作节奏。
2	通过游戏和比赛的方法巩固爬行技能，提高爬行速度。	重点：上下肢熟练配合。 难点：配合娴熟、速度快。
3	学习仰撑爬行的动作方法及游戏，发展下肢力量、协调性和灵敏性。	重点：上下肢协调配合。 难点：爬行中保持身体平衡。
4	学习爬行的综合练习及游戏，提高爬行能力。	重点：熟练掌握和运用爬行技能。 难点：把握方向，保持平衡。

教学评价

项目 内容标准	爬行活动
技能	A 熟练运用爬行动作进行游戏和比赛。动作协调，速度快。
	B 较熟练运用爬行动作进行游戏和比赛。动作比较协调。
	C 能运用所学爬行方法进行游戏和比赛。
	D 不能掌握爬行方法。
态度与参与	A 学练积极主动，态度认真，自觉遵守规则，敢于挑战自我，勇于克服困难。
	B 学练比较积极，态度较认真，能遵守规则，组织纪律性较好。
	C 参与学练不够积极，组织纪律性较差，怕吃苦。
情意与合作	A 学练中主动与人交流，相互纠正动作，游戏、比赛中相互鼓励，正确对待胜负。
	B 练习中能与人交流，游戏、比赛中能为本队或胜者加油。
	C 练习中不愿与人交流，不关心游戏、比赛的成绩，集体活动中散漫。

第六节 滚动与滚翻

滚动和滚翻是体育与健康课程标准水平一儿童基本活动的内容，也是学习技巧动作的基础。滚动和滚翻在一年级的体育教学中，主要是作为发展学生身体灵巧性和协调性的一种方法和手段。

教学目标

知道并能说出滚动和滚翻动作的特点，基本学会滚动与滚翻的动作方法及保护帮助方法；通过练习发展学生的灵敏性、协调性及空间定向能力；培养学生认真的学习态度及克服困难、敢于挑战自我的精神，在互帮互学中提高合作能力及责任意识。

动作方法及要点

（一）前后滚动

背对垫子蹲撑，低头，膝靠近胸部，两手和脚用力向后推、蹬垫向后滚动，同时两手抱小腿，团身低头，使臀、腰、背、颈部依次着垫，当头的后部着垫时，立即压小腿向前回滚。



【要点】

团身滚动时，身体团紧成“球”，向前滚时压腿、低头。

（二）左右滚动

仰卧或俯卧于垫上（以俯卧向左侧滚动为例），身体重心移向左侧，同时右手、右臂、右腿用力推压垫子，左肩、左髋部先触垫，滚动一周后还原。

【要点】

异侧臂和腿向滚动方向用力。

（三）前滚翻

蹲撑，两手撑垫，同时屈臂、低头、两脚蹬地、提臀收腹、重心前移，团身向前滚动；前滚时头后部、颈、肩、背、臀部依次触垫，然后抱小腿成蹲立。

【要点】

蹬地有力，团身紧，滚动圆滑。

教学策略

在进行滚动与滚翻的教学时，建议采用练习法，目的是通过练习培养学生的运动感知觉，如人体在空间的位置、滚动方向、速度、时间感等。在教学的初始阶段，建议教师给学生一点自主练习的时间，让他们愿意怎么滚就怎么滚。目的是让他们的身体适应垫子，同时教师也可以观察他们有无动作意识，发现他们的弱点等。在安排练习时，要关注个体差异，贯彻区别对待的原则，同时要加强安全教育，课前教师要检查场地器材，排除安全隐患（如垫上有无异物等）。

示例一：左右滚动、滚翻练习

（一）教法提示

1. 仰卧或俯卧开始的左右滚动。
2. 两人或多人配合的左右滚动，配合方式：仰卧手手连接、仰卧俯卧手手连接、仰卧手脚连接、仰卧持球连接、多人仰卧手脚连接（图3-6-1）。

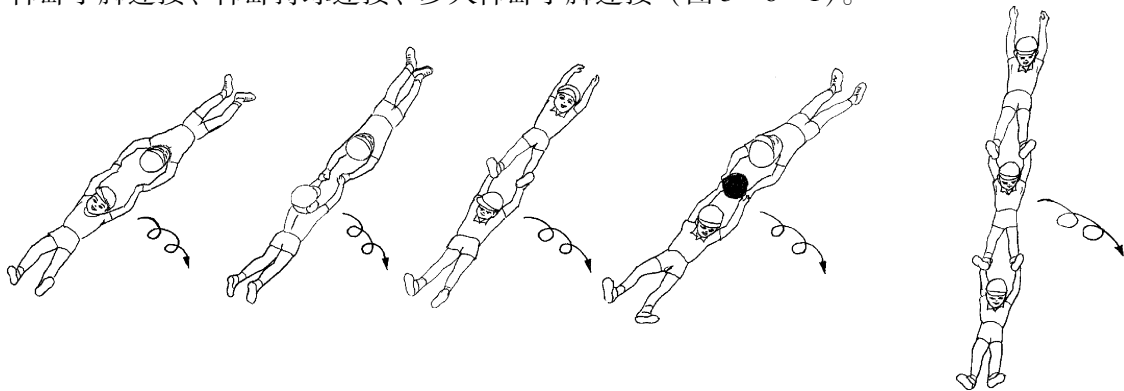


图3-6-1

3. 动作要点不变,将动作方法变换。做法是:由跪撑开始,向一侧倒重心,同时推异侧臂、摆异侧腿,经过背着地两腿打开过程,继续滚动还原成跪撑。在学生掌握熟练的基础上,根据实际情况,可以利用卷起的软垫,练习由站立开始的侧滚翻练习(图3-6-2)。

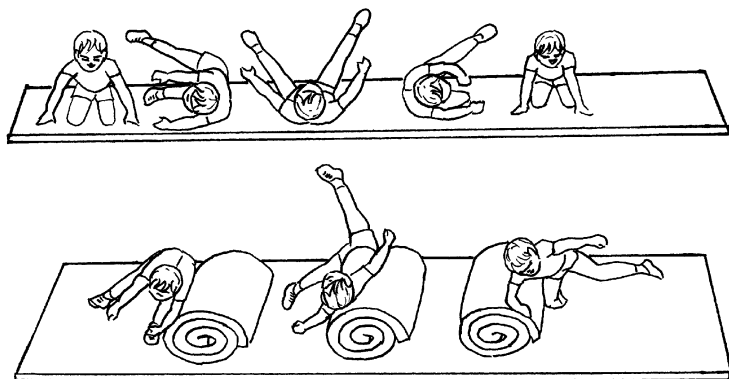


图3-6-2

(二) 教学建议

1. 进行左右滚动练习时,首先进行单人练习,并注意保持滚动的方向正直。
2. 双人练习时,教师要强调两人的配合,尽量使动作同步,同时教师可提示学生采用什么方法才能使动作节奏一致。

示例二: 前滚翻练习

(一) 教法提示

1. 前后滚动练习:要求学生像小船摇动那样“平稳”(动作连贯圆滑)。
2. 不分解动作,但将动作放慢进行练习,目的是强调两手撑垫的正确动作,并体会提臀、倒重心(图3-6-3)。

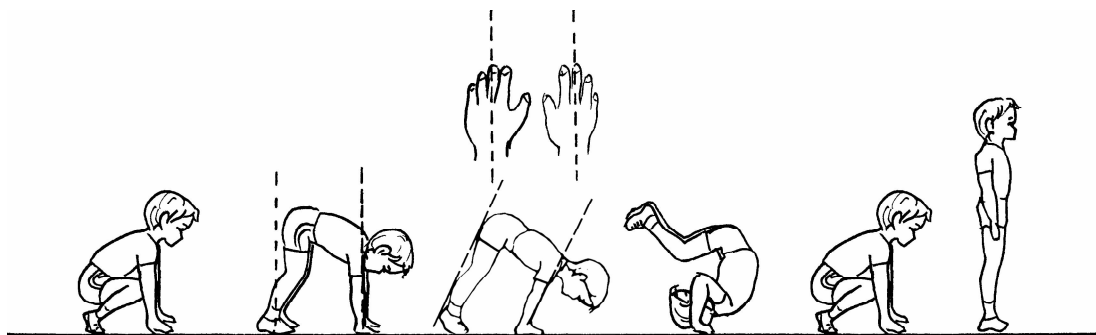


图3-6-3

3. 利用斜面进行前滚翻练习。
4. 前滚翻成坐练习。



5. 保护帮助方法：帮助者蹲或单膝跪于练习者的前侧方，一手扶头，另一手托臀，帮助前滚。

（二）教学建议

利用场地器材变化（图3-6-4），完成难、易度的练习，加强感知觉培养；同时也可以作为培养学生克服困难、勇于挑战的一种方式方法，让学生自己选择练习条件进行练习。

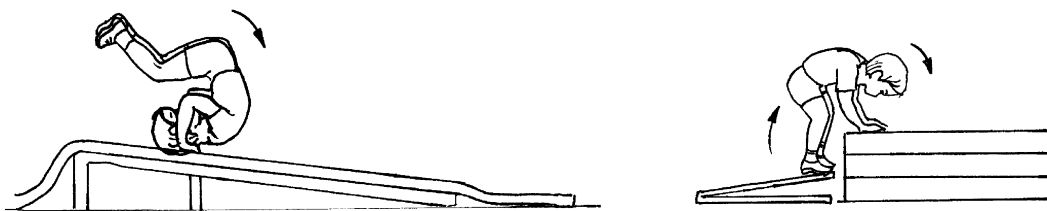


图3-6-4

示例三：自选练习

在进行一定滚动、滚翻练习的基础上，安排学生在垫子上自己选择或自己创编3~5种方式的滚动、滚翻动作，引导学生自己思考。练习后让每个学生“汇报表演”，教师针对学生动作的合理性以及哪些动作可与生活实际相联系等方面进行点评，表扬认真思考的学生，鼓励练习努力的学生。

示例四：滚翻接力赛

（一）比赛方法

滚翻接力的练习目的是让学生初步体验跑与滚翻动作的衔接（不强调衔接动作），学会与同伴合作，同时调整课堂学习气氛。将学生分为人数相等的两个队，每个队让学生自己分为两个组。比赛开始后各队的两个组同时起跑，跑到垫子前做前滚翻—双人配合的侧滚动，然后跑到线后，举起小旗，下一对同学开始起跑（图3-6-5）。先完成的队为胜。

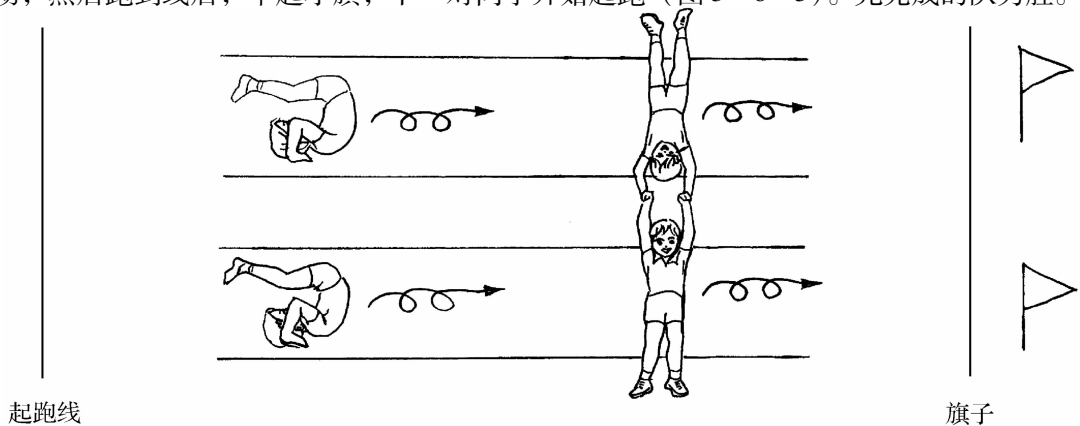


图3-6-5

此练习主要引导学生学会配合，因此，双人侧滚动的配合方式可由教师规定，也可以让学生自己选择。练习 1~2 次后，可让各队学生考虑并调整谁和谁搭配。

(二) 教学建议

- 1. 在进行滚动与滚翻练习前，一定要做好准备活动，特别是头颈、手指、手腕部位的专项活动要加强，以免发生伤害事故。
- 2. 建立必要的课堂常规，如练习时严禁说笑，保护帮助要认真，必须按教师安排的动作方向练习，不得逆向进行等。

单元计划

滚动与滚翻

教学目标	1. 能说出滚动与滚翻动作的特点，基本学会滚动与滚翻的动作方法及保护帮助方法。 2. 通过练习发展学生的灵敏性、协调性及空间定向能力。 3. 培养学生认真的学习态度及克服困难、敢于挑战自我的精神，在互帮互学中提高合作能力及责任意识。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习不同形式滚动的方法，通过游戏提高滚动的连贯性。	重点：滚动圆滑。 难点：动作连贯，方向正。
2	学习双人不同形式滚动方法，发展协同动作的能力。	重点：两人动作节奏的一致性。 难点：相互配合协同。
3	初步学习前滚翻的动作方法，体验完整动作过程。	重点：蹬地低头，屈臂前滚。 难点：滚动圆滑。
4	进一步学习前滚翻的动作方法，滚成直线。	重点：蹬地有力，滚动圆滑。 难点：滚成直线。



教学评价

项目 内容标准		滚动	前滚翻
技能	A	滚动圆滑，动作连贯，方向正。	团身紧，滚动圆滑，动作连贯，姿态好。
	B	滚动比较圆滑，方向正。	团身较紧，滚动较圆滑连贯。
	C	滚动比较圆滑，方向基本正确。	能完成前滚翻动作，动作不够连贯。
	D	滚动缺乏动力，无方向。	身体松散，不能完成前滚翻动作。
态度与参与	A	学练积极主动，态度认真，自觉遵守纪律。敢于挑战自我，勇于克服困难。	
	B	学练比较积极，态度较认真，能遵守纪律，组织纪律性较好。	
	C	参与学练不够积极，组织纪律性较差，怕吃苦。	
情意与合作	A	学练中主动与人交流，相互纠正动作，帮助方法正确、负责任。安全意识强。	
	B	练习中能与人交流，能运用保护帮助方法，有安全意识。	
	C	练习中不愿与人交流，纪律性不强，不能约束自己。	

第四章

球类活动

球类活动是小学生非常喜爱的体育活动，也是非常有益于学生健康发展的运动。根据体育与健康课程标准的精神和小学低年级学生的身心特点，我们选择了学生易学、易练、乐学、乐练的球类活动，包括小篮球、小足球和乒乓球。在小学，大球类运动一般都小型化、柔性化。例如篮球运动变为小篮球活动的形式。“大球”化为“小球”，并以游戏的形式呈现，使之真正成为促进儿童健康发展的一种有效的方法和手段。





第一节 小篮球

篮球运动是我国最普及的体育运动项目之一，也是儿童锻炼的重要手段，篮球明星姚明更是深受孩子们的喜爱。学习篮球、模仿明星、向往成为明星，是很多孩子们的追求。学习小篮球是很多国家儿童锻炼身体、成为体育明星的启蒙之路。因此，在本套教材中，我们选择了小篮球运动。在一年级，我们选择的是以发展学生基本能力为主，以游戏形式为主要教学方式的小篮球运动。

教学目标

本节的教学目标是，使学生喜爱小篮球运动，发展学生的协调性、灵敏性，培养竞争意识和坚强的意志品质。



小篮球活动

动作方法及要点

（一）传、接地滚球

1. 传地滚球：膝微屈，两手握球，手心空出，屈体，臂微屈于胯下，传球时，球由胯下向前抛滚，两臂随之向前送球，身体伸展。
2. 接地滚球：膝微屈，屈体，两臂伸出，一手在下“挡”球，一手在上“按”球，接球后，两臂随之收回。

（二）抛接球

1. 抛球：膝微屈，两手握球，手心空出，屈体，臂微屈于体前，抛球时腿蹬地，两臂由下向上将球垂直抛起，两臂随之向上送球，身体伸展。
2. 接球：膝微屈，抬头，两臂上伸，手触球瞬间，两臂回收，将球置于体前。

（三）拍按球

膝微屈，抬头，五指张开，手心空出，有节奏地拍按球的上部。

教学策略

小篮球的“滚”“抛”“拍”动作是最基本的小篮球练习。本节设计的这些基本练习主要通过游戏、比赛的形式进行，其目的是发展学生身体的同时，使同学体验小篮球活动的乐趣，符合小学一年级学生的身心特点。

示例一：地滚球练习

（一）教法提示

1. 讲解示范法：应用生动的语言及示范动作，把学生引入篮球的情境。
2. 游戏练习法。

（1）原地左右方向的滚球练习。

【要求】

降低身体重心，用手指、手腕的力量滚动球。

（2）传接地滚球。学生两人一组，相隔约3米对面站立。在教师的口令下，持球学生把手中小篮球用地滚球的形式传给对方。

【要求】

两腿分开，膝关节微屈；同学间交替进行。

（3）行进间地滚球接力赛。

全班分成人数相等的8队，每队4人成纵队站在起跑线后。游戏开始，各组第一人用地滚球的方法向前推进，并绕过标志桶（6~8米）返回，第二人接球后依此进行，最后以先完成的队为胜。

【规则】

- ① 必须用地滚球的方法。
- ② 若球滚失，捡回至原地方可继续比赛。

（二）教学建议

1. 在同学能够比较好地传接地滚球后，可以适当增加练习的难度：由原地到移动，距离由短逐渐加长等。

2. 传接地滚球练习要组织好队形，避免学生之间的相互干扰、碰撞；可以不断变换练习的要求，提高学生练习的积极性；练习时间不宜过长。

示例二：抛接球练习与游戏

（一）游戏方法

1. 学生每人一球，练习时膝关节微屈，向上抛球时腿蹬地，两手将球垂直抛向空中，击掌一次，接住下落的小篮球。
2. 自创抛球后的身体动作，如增加击掌次数、转体360°、蹲下手触地后再接球等。
3. 学生根据教师统一口令，迅速做出相应动作并抛接球。



【要求】

抛球的高度适宜，身体动作要快速。

（二）教学建议

1. 在变化难度时，教师要充分体现学生的主体地位和一年级小学生的身心特点，如原地跳起抛球，击掌加转体，击掌加跳跃。击掌同时大声数数，看看谁的击掌次数多等，以激发学生学练兴趣与积极性。

2. 在学生比较好地自抛自接的基础上，可以两人一组，近距离相互抛、接抛传球。接球者可以在球落地一次后接球，逐渐过渡到直接接抛传球，距离可以由近而远。

示例三：拍按球

（一）教法提示

1. 教师提示原地拍按球的方法及要点。

【要点】

五指分开掌心空，拍按球的正上方。

2. 学生自主体验。

3. 集体练习原地拍按球（可定时计数，10 秒、15 秒等）。

4. 拍按球比赛。

（1）个人争先赛；（2）小组累计积分赛。

（二）教学建议

1. 练习时要左、右手轮换拍按球；原地拍按球还可以在指定的区域内进行，如圆圈以内等。

2. 在学生比较好地掌握拍按球的基础上增加变化，如可以拍按 3 次转体 1 周，右手拍按 2 次身体向右转 1 周，左手拍按 2 次身体向左转 1 周；按照教师要求的节奏或指令拍按球。

3. 拍按球练习要组织好队形，避免学生之间的碰撞、伤害。

单元计划

小篮球拍按球

教学目标	使一年级学生喜爱参与小篮球运动，基本掌握拍按球方法，发展学生双手运动的协调性及对左右大脑的均匀刺激，提高拍按的频率，培养竞争意识和坚强的意志品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习拍按球的方法。	拍按与缓冲。
2	进一步学习拍按球的方法，逐渐提高双手交替拍按球的能力。	左、右手交替拍按球，不失误。
3	学会拍按球的方法，提高拍按的频率。	能较好地控制放松的能力。

教学评价

项目 内容标准	拍按球
技能	A 了解拍按球的方法，手法正确，30 秒内能连续拍按球 80 个，且左、右手能力均衡。
	B 手法正确，30 秒内能连续拍按球 60 个，且左、右手能力较均衡。
	C 手法基本正确，30 秒能连续拍按球 50 个，左、右手能力有差距。
	D 手法不协调，不能连续拍按，左、右手能力差距大。
态度与参与	A 主动参与竞争，认真学练，积极性高，自觉遵守纪律，自信心强。
	B 学练比较认真，能遵守纪律，基本能按要求完成，有一定的自信。
	C 学练不积极，不能主动参与竞争，不认真，不能遵守纪律。
情意与合作	A 在学练中，能主动与同学交流，相互纠正动作，体验拍按球活动的快乐。
	B 在学练中能与同学交流，体验拍按球活动的快乐。
	C 学练中很少与同学交流。

篮球的起源

篮球运动是 1891 年由美国体育教师 J. 奈史密斯博士创造。最初的篮球比赛，对上场人数、场地大小、比赛时间均无严格限制，只规定双方参加比赛的人数必须相等。比赛开始，双方队员分别站在两端线外，裁判员吹哨并将球掷向球场中间，双方跑向场内抢球，开始比赛。持球者可以抱着球跑向篮下投篮，首先达到预定分数者为胜。1892 年，奈史密斯制定了 13 条比赛规则，主要规定是不准持球跑，不准有粗野动作，不准用拳击球等。到 1893 年，形成近似现代的篮板、篮圈和篮网，并规定每队上场 5 人。1904 年在第 3 届奥运会上第一次举行了篮球表演赛。

可以看出，篮球运动的起始阶段是从游戏开始的。当前，篮球运动越来越正规，我们的小篮球教学应该回归篮球运动的游戏本质、游戏形式，使篮球运动适合每个孩子，使孩子在篮球学习中获得快乐。



第二节 小足球

足球是世界上最受人们喜爱的体育运动项目之一，它是一项主要以脚完成技术动作，两队相互攻守对抗，以射球入门多少判定胜负的球类运动。对于刚刚开始接触足球的一年级学生而言，足球基础还是一片空白，这个阶段培养学生对足球的认识和兴趣尤为重要，也是现阶段最重要的任务。根据一年级学生的身心特点，此时学生的认知水平和身体素质还达不到专门技术学习的要求，所以本年级教学内容以足球球性练习为主，通过游戏的教学形式使学生逐渐熟悉球性并从中体验足球带来的乐趣，打好入门基础。这是以后逐渐步入技术学习的关键，也是学会踢球的第一步。

教学目标

通过小足球球性练习，能够正确做出相应的入门动作；在游戏活动中增强心肺功能；发展学生的灵敏、协调等身体素质；培养学生对足球的兴趣，获得成功的体验，并在此过程中建立群体意识，培养团结合作精神。



球性练习

动作方法及要点

（一）踢带绳球（或装在网兜里的球）

每人一球，一手提球，一手于体侧自然摆动，用脚背和脚内侧踢球的底部，两脚交替练习（图4-2-1）。

【要点】

击球时脚型固定，膝关节放松，控制好力量与节奏。

（二）自抛自颠球

每人一球，双手持球于体前松手，用脚背将下落的球颠起，双手再接住，反复练习。由此逐渐过渡到一抛两颠、一抛三颠、一抛多颠，两脚交替练习。



图4-2-1

【要点】

支撑腿膝关节微屈，踢球腿的小腿在大腿的控制下放松提起，击球的一刹那，踝关节适当用力上挑，以脚背正面击球的底部，把球颠到腹部的高度。

（三）直线运球

每人一球，用脚背或脚内侧推拨球的后中部做直线运球，球距身体一般应掌握在一步或1米左右。在规定的距离内要求触球的次数，如10米距离内完成4~5次触球。学习的初期可在教师哨音提示下练习。

【要点】

运球跑时要低重心、小步幅、快频率。触球时用力大小要适宜，使球在自己的控制范围之内，不是人跟着球跑。

教学策略

根据小学一年级学生的身心特点、认知规律、体育基础及教学目标的要求，教学方法宜采用直观教学法和游戏法。该年龄段学生对视觉信号的感应好于语言信号的感应，所以先不必过多强调动作要领及细节，此时对教师动作示范的模仿是学生学习的主渠道。在练习的过程中，教师应采用诱导性练习和做游戏的教学方法，这样既能完成教学生动作的课题，又能兼顾学生的学习兴趣，比较符合教学实际。在教学过程中，教师还应尊重学生的人格，关注个体差异，满足不同学生的学习需要，培养和保护学习积极性，让学生能够在轻松、快乐、自然的环境中去学习。

示例一：诱导性练习**（一）教法提示****1. 踩球跳舞。**

随着教师击掌或哨音的节拍，交替用左、右脚踩在球上。动作过程由慢到快，不要急于求成，以免摔倒。

2. 踩球转圈。

左、右脚有节奏地交替轻踩在球上，球像罗盘的轴，人围绕球左、右转圈。注意不要让球移动，头部尽可能抬起，切记不要低头看球。

3. 用脚掌滚球。

用脚掌横向或纵向来回滚动球，并根据信号及时改变动作。

（二）教学建议

1. 教师除了在做示范以外，练习中尽可能多领做，学习效果更好。

2. 教学时，一定要给学生比较充裕的时间进行自主或结伴练习。

3. 注意利用学生择优示范，积极发挥同伴学练的积极性。

4. 教学中，注意学生的个体差异，要体现区别对待的原则。

5. 要注意将课堂教学与课外活动相结合，不断地培养学生的学练兴趣和积极性。



示例二：游戏法

（一）游戏方法

1. 看谁踢得准。

用标志物码放3米左右宽的球门，学生从距离球门5~6米处向球门踢球，运用比赛的方式，看谁能将球踢进球门，并且看谁进球多。

2. 运球绕人。

两人一组，一人先原地站立不动，另外一人环绕同伴身体运球，顺、逆时针交替练习后两人轮换。

3. 看谁不丢球。

每人一个球，在指定区域内尝试用脚的不同部位运、推、踩、拉、拨球，要求多触球、不丢球、不出圈、不碰人。

4. 运球接力。

将学生分成若干小组，采用直线运球的方式，到达折返点后将球运回交给下一名同学（图4-2-2）。

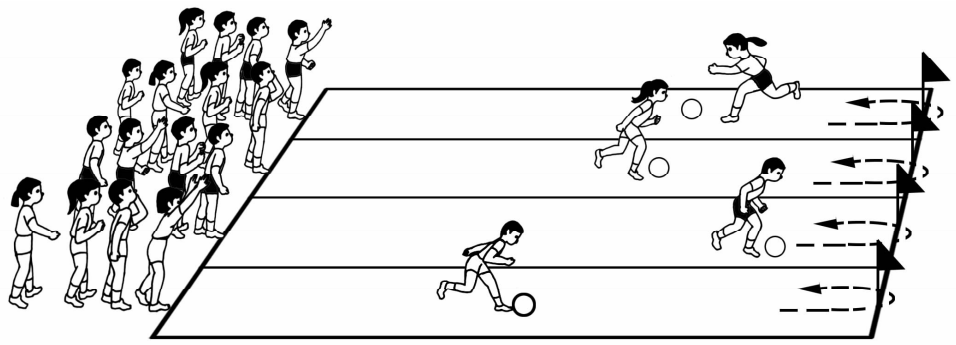


图4-2-2

（二）教学建议

1. 学练中要贯彻循序渐进的原则，如在踢准游戏时，开始球门可大些，距离近一些，随着能力提高可逐渐缩小球门并增大距离。

2. 多运用启发式教学，引导学生思考，比如提问学生为什么有的同学踢得准、力量大，有的人踢完脚疼而有的人脚不疼。

3. 在教学过程中，充分发挥游戏的趣味性，使学生在玩耍的氛围中学习。

单元计划

球性练习

教学目标	1. 通过球性练习，使学生初步对小足球活动有一个感性认识。 2. 通过活动，发展学生的速度、灵敏、协调等身体素质，促进儿童正常的生长发育，增强心肺功能。 3. 培养学生对足球的兴趣，感受来自于足球的乐趣，获得成功的体验，并在此过程中建立群体意识、培养团结合作精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	运用踢装在网兜里的球和自抛自颠球的方法初步学习颠球，培养球感，了解球性。	重点：脚背击颠球的底部。 难点：脚触球的时机判断。
2	运用踩球跳舞、直线运球、运球绕人等多种方法初步学习运球，进一步熟悉球性。	重点：脚用力的大小。 难点：人球位置关系的合理调控。
3	在运球练习的基础上，初步体会踢球的感觉，进一步激发学生继续学习的热情。	重点：踢球瞬间击球脚要绷紧。 难点：支撑脚的选位和击球脚的触球部位是否准确。
4	运用游戏的方式进行颠、运、踢等球性练习，进一步提高球感。自抛自颠球考核。	重点：动作合理。 难点：动作连贯。
相关体能练习	1. 速度素质练习： （1）20 米急停急起加速跑。 （2）20 米“之”字形变向加速跑。 2. 腿部力量与协调性练习：单足跳追逐游戏。	

教学评价

项目		颠球
内容	标准	
技能	A	颠球部位正确，动作连贯协调；两脚交替能连续颠球超过 3 个。
	B	颠球部位较正确，动作较连贯协调；能连续颠球 3 个。
	C	颠球部位基本正确；能连续颠球 2 个。
	D	不能完成动作。



续表

标准	等级	项目
		颠球
态度与参与	A	认真学练，积极性高，自觉遵守纪律，自信心强。
	B	学练较认真，能遵守纪律，基本能按要求完成。
	C	学练不积极、不认真，不能遵守纪律。
情意与合作	A	主动与同学交流，相互纠正动作。
	B	能与同学一起配合练习。
	C	不能与同学配合进行练习。

注：动作质量的评价中，一次连续颠球的数量，教师可根据学生的实际情况适当地调整。运球、踢球暂不做定量评价，定性评价参照颠球。

第三节 乒乓球

乒乓球运动员起源于英格兰，1904 年前后传入中国。现在，我国已成为名副其实的“乒乓球王国”。乒乓球运动是由两名或两对选手，在中间隔放一个球网的球台两端，用乒乓球拍轮流击球的一项球类运动。乒乓球运动的特点是球小速度快、变化多，趣味性强，设备比较简单，不受年龄、性别和身体条件的限制，具有广泛的适应性和较高的锻炼价值，比较容易开展和普及；经常参加乒乓球运动可以全面改善神经运动系统和心血管系统的机能，可开发智力、提高学生反应能力，有助于培养勇敢顽强、机智果断等优良品质。乒乓球是我国中小学生十分喜爱的运动项目之一。在小学一年级阶段，要根据一年级学生的身心特点，注重培养学生对乒乓球的兴趣，为今后的学习打下坚实的基础。

教学目标

学生能够知道并说出准备姿势、握拍、步法等动作方法及简单的常用术语，了解一些乒乓球运动的基础知识；能够运用正确的姿势、握拍法、步法进行一些简单的乒乓球活动和游戏，发展学生身体的灵敏性和协调性；培养学生勇敢顽强、机智果断的优良品质。

准备姿势与基本步法

动作方法及要点

(一) 准备姿势

站在近台中线偏左 $\frac{1}{3}$ 位置（离台 20 ~ 30 厘米左右），两脚开立，略比肩宽，左脚稍前，前脚掌内侧着地，脚跟略提起，两膝微屈身体重心在两脚之间，含胸收腹，上体微前倾，两眼注视来球，持拍手臂自然弯曲，手腕放松，位于身体右侧前面，球拍稍高于台面（图 4-3-1）。

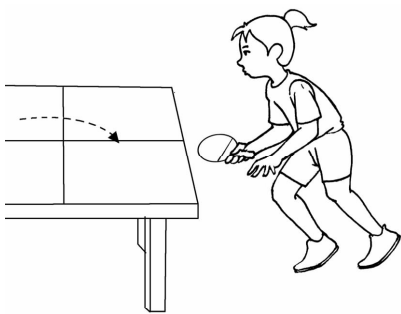


图 4-3-1

【要点】

两脚前脚掌内侧着地，屈膝控重心，手腕放松，注视来球。

(二) 握拍方法

1. 直拍握拍法（以右手为例）（图 4-3-2）。

快攻型握拍法。拍前以拇指第一指节与食指第二指节构成钳型，两指间相距 1 ~ 2 厘米，拍柄贴住虎口，另外三指自然弯曲贴于球拍后的 $\frac{1}{3}$ 上端。



图 4-3-2

2. 横拍握拍法（以右手为例）。

中指、无名指和小指自然地握住拍柄，拇指在球拍正面轻贴在中指的旁边（图 4 -



3-3)，食指自然伸直斜放于球拍的背面（图4-3-4），虎口轻微贴拍，击球时拇指和食指帮助手腕调节拍形和加力挥拍。正手攻球时食指向上移动，反手攻球时拇指向球拍中部移动帮助手腕下压加大击球力量。

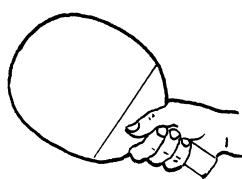


图4-3-3

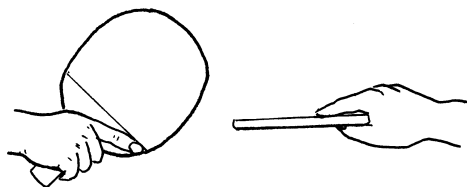


图4-3-4

【要点】

直拍握拍舒适，手腕控制拍面自如；横拍握拍击球时，拇指和食指熟练地移动帮助手腕下压和移动。

（三）基本步法

1. 单步。

一脚为轴，另一个脚向前、后、左、右不同方向移动，身体重心随之落在移动脚上。单步具有移步简单、灵活，重心平稳的特点，一般用于来球离身体不远的小范围使用（图4-3-5，图中箭头表示来球方向，下同）。

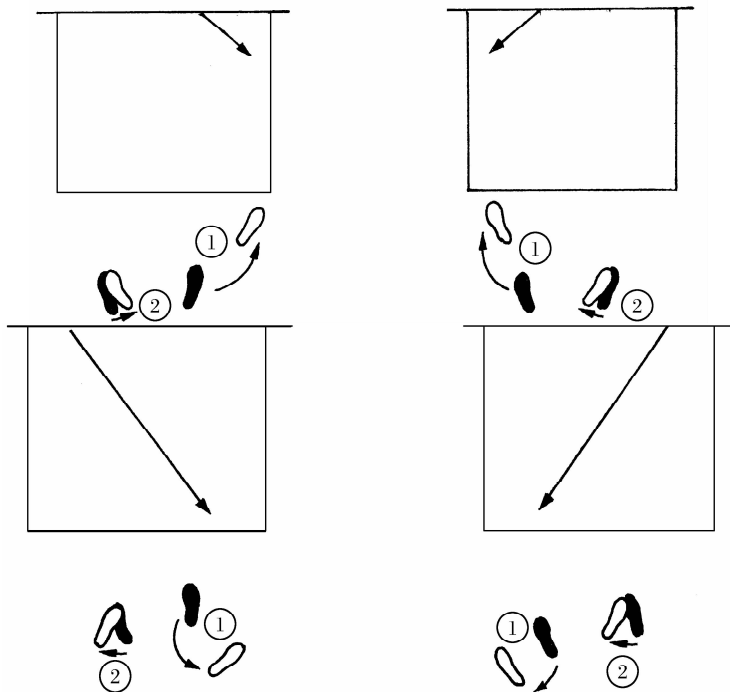


图4-3-5

2. 跨步。

一脚蹬地，另一个脚向移动方向跨一大步，蹬地脚应随后跟上半步或一小步，身体重心随即移动到跨步脚上。跨步移动速度快，比单脚移动范围大，多用于进攻型选手左右移动击球（图4-3-6）。

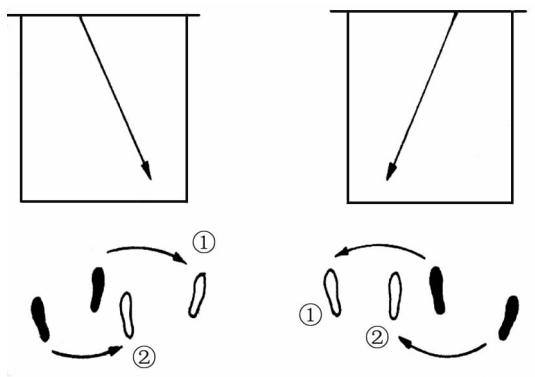


图4-3-6

3. 并步。

一脚先向另一只脚并半步或一小步，另一只脚在并步脚落地后随即向来球方向移动一步。其特点是身体不腾空，重心比较平稳（图4-3-7）。

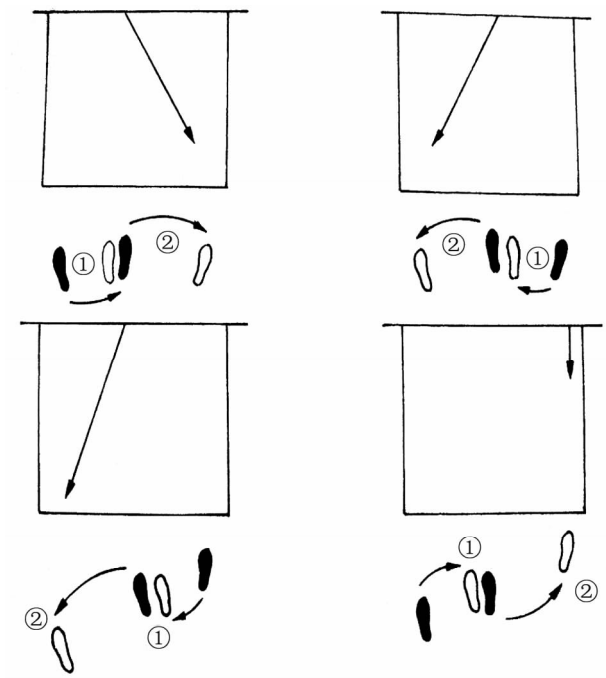


图4-3-7



【要点】

在合适的时间，快速移动到合适的位置；身体重心交换灵活且平稳，步法移动正确。

教学策略

小学一年级学生的小肌肉群不发达，运动感知觉较弱。初学准备姿势和基本步法时，动作比较僵硬，身体重心控制不好，容易出现左右晃的情况。如果只反复做无球模仿练习，学生会感到枯燥乏味。因此，建议教师教学时，一要多做正面、侧面示范，让学生从正面、侧面看清动作方法；二要多做持拍模仿、托球移动、托球跑等练习，帮助学生体会动作，熟悉球性；三要通过颠球、对墙击球等小游戏提高动作的熟练程度，提高学生的练习兴趣。

示例一：不同信号的准备姿势

（一）教法提示

1. 教师可采用击掌、哨音、敲鼓、手势等信号组织学生练习。
2. 学生在原地踏步或原地跑步中听教师信号做准备姿势。
3. 结合托球、颠球、击球练习准备姿势。

（二）教学建议

一年级学生好动，注意力不集中，但他们的模仿能力非常强。因此，教师要多领做，多用图示、图板进行讲解，将动作要点编成口诀或儿歌，便于学生理解和记忆。还可以通过变化队形、变化练习次数、变换奖励手段等方法调动学生学练的积极性。

示例二：叫号快准备游戏

（一）游戏方法

学生站成四排，各排学生连续报数，每位学生记住自己的号数。游戏开始，教师通过发数字口令，相应号数的学生快速反应做准备姿势，比一比谁的反应快、谁的准备姿势正确。

【规则】

听到信号后，方可做出准备姿势或还原直立。

（二）教学建议

在游戏中，教师既要关注学生的反应速度，更要关注学生准备姿势的动作质量，对学生的动作要及时指导，要多以激励性评价或奖励等手段激发学生的学习兴趣。教师可以采取变换信号的方法调动学生的积极性，如变化手指、击掌次数、击鼓次数等；也可让学生在踏步走、原地跑中进行游戏。

示例三：熟悉球性练习

（一）教法提示

1. 圈内颠球（图4-3-8）。

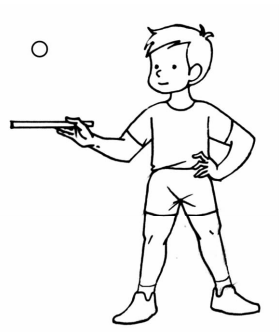


图 4-3-8

2. 托球走 (图 4-3-9)。



图 4-3-9

3. 颠球走 (图 4-3-10)。

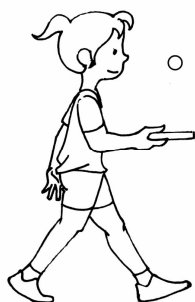


图 4-3-10

4. 颠球跑 (图 4-3-11)。

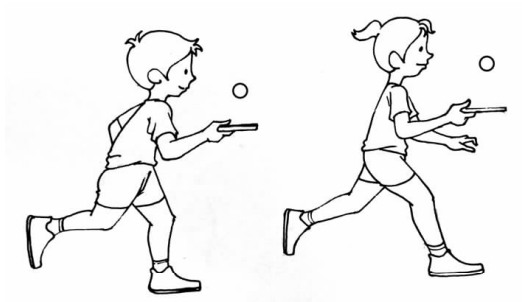


图 4-3-11



（二）教学建议

反复练习持拍动作，学生会感到枯燥，因此建议教师多设计拍、球结合的练习内容，让学生在颠球、托球等活动中掌握握拍方法，逐步形成正确的动力定型。在练习中，教师要通过左右手、颠球次数、颠球高度、托球行进距离等方面的变化，提高学生练习的兴趣和感知能力，使学生在游戏中获得成功体验。

示例四：颠球接力游戏

（一）游戏方法

把学生分成人数相等的四队。游戏开始后，每队第一个学生用规定的握拍方法颠球走向 10 米远的标志物，绕标志物颠球返回，返回后把乒乓球交给下一名学生，自己站到队尾，下一学生颠球出发，如此依次进行，先完成的队获胜（图 4-3-12）。

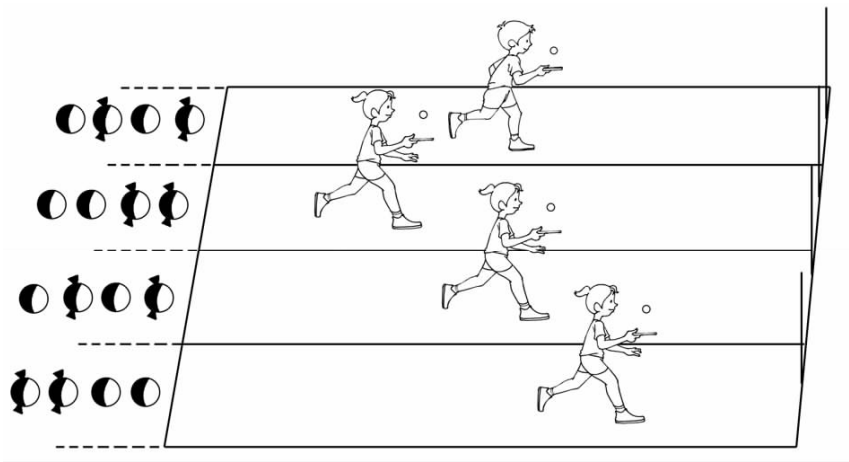


图 4-3-12

【规则】

- （1）听到口令后出发，必须用规定的握拍方法，不得提前越过起跑线。
- （2）颠球过程中如果球掉下了，必须在掉球地点重新开始。
- （3）返回时不得扔球，必须亲手交给队友。

（二）教学建议

教师可根据学生的能力水平安排游戏内容。如颠球接力比赛前，可先做 2 人颠球比多小游戏，也可做在规定区域内颠球相互追拍、顶肩等游戏，使学生在游戏中熟悉球性。随着学生能力水平的提高，教师再通过变化练习形式，提高练习难度，如快走颠球、快跑颠球、计数颠球、正反手颠球等，也可以变化游戏方法，如迎面颠球接力、绕障碍颠球接力等。教师还要充分考虑学生上肢的均衡发展，注意左右手交换练习。

单元计划

握拍方法

教学目标	1. 使学生了解不同的握拍方法，能够确定适合自己的握拍方法。 2. 使学生掌握乒乓球直拍握拍、横拍握拍的动作要领，能够运用正确的握拍法进行一些简单的乒乓球活动和游戏，发展学生身体的灵敏性和协调性。 3. 培养学生细心观察、认真练习的良好学习习惯。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习直拍握拍、横拍握拍的动作方法，能够运用其中一种正确的握拍方法进行各种颠球练习。	重点：手指位置合适。 难点：手腕控制拍面自如。
2	基本掌握两种握拍的动作方法，能够运用两种握拍方法进行各种颠球活动。	重点：握拍方法正确、手腕放松。 难点：持拍托球、控球自如。
3	掌握两种握拍的动作方法，能够灵活运用两种握拍方法进行各种颠球活动和游戏。	重点：握拍方法正确、身体姿势合理。 难点：上下肢配合协调。

教学评价

项目		握拍方法
内容	标准	
技能	A	能熟练运用两种握拍方法进行熟悉球性的练习和游戏。
	B	能用其中一种握拍方法进行熟悉球性的练习。
	C	能学会两种握拍方法。
	D	能学会一种握拍方法。
态度与参与	A	能够认真观察并倾听教师的讲解、同伴的建议；能够积极参与各种练习与游戏；能够提出一些简单的问题。
	B	能够认真听讲、认真观察教师及同伴示范；能够积极参与练习与游戏活动。
	C	能够观察教师示范；愿意参与游戏活动。
	D	能按教师的口令进行练习。



续表

内容	项目	握拍方法
	标准	
情意与合作	A	愿意与同伴合作完成各种练习及游戏活动；能够主动帮助同伴纠正错误动作，能经常给予同伴激励性评价。
	B	能够与同学合作完成练习及游戏活动；在教师的引导下能够帮助同伴，并相互鼓励。
	C	练习中，能够与同伴友好相处；能够主动为同学们鼓掌、加油。
	D	在教师的引导下，能与同学一起练习并友好相处。

球台

(图 4-3-13)

端线：球台两端与球网平行的白线称端线，宽 2 厘米。

边线：球台两侧与球网垂直的白线称边线，宽 2 厘米。

中线：球台中央与边线平行的白线称中线，宽 3 毫米。

左半台和右半台（又称二分之一台）：通常是指出球范围，其左右方向是对出球者本身来说的。

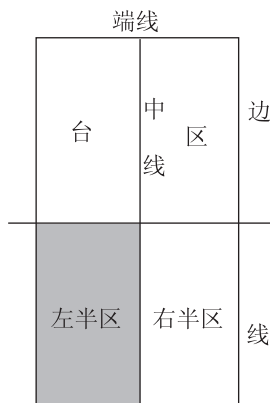


图 4-3-13

站位与击球距离

(图 4-3-14)

站位：运动员开始击球前的基本位置。

近台：站位离台端线 30~50 厘米以内的范围。

中近台：站位离球台端线 50~70 厘米的范围。

中远台：站位离球台端线 70 ~ 100 厘米的范围。

远台：站位离球台端线 1 米以外的范围。

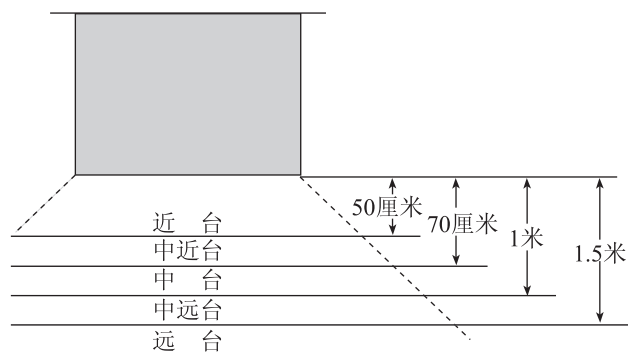


图 4 - 3 - 14

第五章

体操类活动

根据体育与健康课程标准的精神及要求，小学一年级阶段的体操类活动的主要目的是发展学生的基本活动能力，并通过游戏的形式不断地激发学生的兴趣，使学生天真活泼、善于表现的情感得到发挥。



第一节 队列和体操队形

队列练习是指学生按照一定的队形做协调一致的动作。

体操队形练习是指在队列练习的基础上，做各种队形和图形的变化。

在体育教学中运用队列和体操队形的练习，不仅能合理地组织学生有序地活动，集中学生的注意力，有利于完成教学目标，提高教学质量，而且对培养学生的组织纪律性、集体观念，养成严肃认真、朝气蓬勃的精神风貌，塑造良好的身体姿态，促进正常的生长发育等方面都具有十分重要的作用。

教学目标

根据一年级学生的身心特点和认知规律，本年级使学生知道队列和体操队形的简单术语，学会简单的队列动作和体操队形，培养学生正确的身体姿势及行动迅速、听从指挥、遵守纪律的优良作风，感受个人在集体行动中的作用及价值，体会队列和体操队形练习的乐趣。



队列和体操队形

部分队列术语及对身体姿态的要求：

1. 列：左右并列成一行叫列。
2. 路：前后重叠成一行叫路。
3. 翼：队形的左右两端叫翼。左端为左翼，右端为右翼。
4. 横队：个人或成队左右并列组成的队形叫横队。在横队中，队形的宽度大于或等于队形的纵深。
5. 纵队：个人或成队前后重叠的队形叫纵队。在纵队中，队形的纵深大于或等于队形的宽度。
6. 排头：位于纵队之首或横队右翼的学生（一个或数个）叫排头。
7. 排尾：位于纵队之尾或横队左翼的学生（一个或几个）叫排尾。
（注意：当纵队或横队向后转时，排头变排尾，排尾变排头。）
8. 基准学生：教师指定作为动作目标的学生叫基准学生。



9. 间隔：个人或成队左右的间隙。个人之间一般为 10 厘米，队与队之间一般为两步。

10. 距离：个人或成队前后的间隙。个人之间一般为 75 厘米，队与队之间一般为两步。

11. 伍：二列或二列以上的横队中前后重叠的学生叫伍。

12. 步幅：一步的长度（前脚跟至后脚跟的距离）。

13. 步速：每分钟所走的步数。

14. 口令：一般分预令和动令。预令是指明动作的性质（做法和方向）。动令是命令动作的开始。预、动令之间一般有一定时间的间隙。但有的口令只有动令。

动作方法及要点

（一）立正

口令：“立正！”

动作方法：直立，脚跟靠拢并齐，两脚尖分开相距约一脚长，两腿挺直，上体正直，挺胸肩平，小腹微收，两臂自然下垂于体侧，五指并拢微屈，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，下颌微收，口微闭，两眼平视前方。

【要点】

脚跟并，脚尖分，手贴紧，三挺一瞪眼有神。

（二）稍息

口令：“稍息！”

动作方法：左脚向左侧一步成开立，与肩同宽，重心于两脚之间。两手放于体后，左手握右手腕，挺胸，小腹微收，眼平视前方。

【要点】

两脚开立与肩同宽，重心于两脚之间。

（三）看齐

1. 向右看齐。

口令：“向右看——齐！”

动作方法：排头不动，其余学生左手叉腰，向右转头，眼看邻近学生的左腮，并通视全线。二列以上的队伍，后列学生向前对正，排头右手前举，与前列排头保持一臂距离，其余学生与第一列学生动作相同。

【要点】

除排头外，其余学生左手叉腰，与邻近学生在同一平面上，身体正直。

2. 向前看齐。

口令：“向前看——齐！”

动作方法：排头不动，其余学生依次看前面学生的后颈，迅速将两臂前举，掌心相对，与前方对齐。

【要点】

挺胸收腹上体直，两臂前举眼平视。

3. 向中看齐。

口令：“以某某同学为基准，向中看——齐！”

动作方法：听到以“某人为基准”的口令后，被指定的学生右手握拳上举。在听到“向中看——齐”的口令后，基准学生将手放下，同时两手叉腰，其余学生向基准生方向转头，动作同向右看齐。

【要点】

同“向右看齐”。右侧学生向左看齐，动作与“向右看齐”相反。

4. 向前看。

口令：“向前——看！”

动作方法：听到口令后迅速转头，恢复成立正姿势。在纵队情况下，教师应下达“两臂放——下”的口令。

【要点】

迅速转头，恢复成立正。

（四）集合、解散

1. 横队集合。

口令：“成一（二）列横队——集合！”

动作方法：教师下达口令时，左手握拳屈肘，拳高于肩，拳心向后，右臂侧举。学生听到口令后，排头按教师指定的队形，迅速在距教师3~4米处对正教师左拳站好，其余学生依次按指示的队形自动看齐站好。

2. 纵队集合。

口令：“成一（二）路纵队——集合！”

动作方法：听到口令后，高个（或矮个）学生在前面，其余学生依次向后重叠站好。教师的位置同上，但右臂前举。

【要点】

排头不动，其余学生边看齐边移动找好间隔距离。

3. 解散。

口令：“解散！”

动作方法：听到口令后，迅速离开原位。

【要点】

精神振奋，动作迅速。

（五）踏步走、立定

口令：“原地踏步——走！”“立——定！”

动作方法：听到口令后，左脚开始，两脚在原地依次上下起落，抬腿时，大腿带小腿，脚尖自然下指，前脚掌先着地，再过渡到全脚；两臂伸直前后自然摆动。听到



“立——定”口令后（动令落在右脚），左脚原地踏一步，右脚向左脚靠拢，成立正姿势。

【要点】

抬脚要轻松、自然，落步要前脚掌先着地；立定时落步不要太重。

（六）齐步走

口令：“齐步——走！”“立定！”

动作方法：听到动令后，左脚开始向前自然迈出，脚跟先着地过渡到前脚掌，重心前移。右脚按左脚方法迈出，两脚交替前进。上体稍前倾。手指自然并拢微屈，两臂前后自然摆动，前摆时，前臂稍里合，手约与第五个衣扣同高。听到“立——定”口令后（动令落在右脚），左脚向前一步，右脚迅速向左脚靠拢成立正姿势。

【要点】

走得轻松、自然，整齐一致。

（七）原地跑步换踏步

口令：“原地跑步——走！”

动作方法：听到预令后，两手握拳提在腰间，拳心向里，肘稍里合。听到动令，上体稍前倾，两腿微屈，同时左脚用脚掌的弹力抬起，前脚掌着地（落回原地），右脚照此进行。两臂前后自然摆动，前摆不露肘，后摆不露手。从原地跑步换踏步时，听到“原地踏步”口令后，立即变原地踏步，同时两臂放下，松拳，按原地踏步方法进行。

【要点】

原地跑步上体勿过分前倾。

（八）向右（左）转

口令：“向右（左）——转！”

动作方法：以右（左）脚跟为轴，与左（右）脚前脚掌同时用力，向右（左）转体 90° ，左（右）脚向右（左）脚靠拢。转体时，两腿挺直，上体正直，臂不外张。

【要点】

以一脚跟为轴转动，保持重心稳定。

（九）左（右）转弯走

口令：“左（右）转弯——走！”“左（右）转弯齐步——走！”（静立时）

动作方法：听到动令后，基准学生（列）用小步边行进边改变方向，转到 90° 时，照直前进，其他学生（列）逐次前进到基准学生转弯处转弯。转弯时靠近转弯方向一侧的学生步幅要小，其余学生步幅逐渐加大，以便整齐前进。

【要点】

每个同学须到基准转弯处再转弯；基准学生改变方向时，眼睛余光要注意两侧，整齐变向。

（十）排成一路（列）和二路（列）纵（横）队

口令：“成一（二）路纵队集合！”“成一（二）列横队集合！”

动作方法：集合的方法同前。排成一路纵队时，高个在前，以高矮次序向后排成纵队，前后学生的距离可根据需要而定，如规定前后学生距离为“一臂”或“半臂”向前看齐。排二路纵队时，排头两人，高个学生在右，矮个学生在左，左右学生的间隔为一拳。后面的学生均应按排头的排法，右边的学生高，左边的学生低。

排成一（二）列横队的集合方法同前。排成一列横队时，高个在右，矮个依次在左，以左臂叉腰距离间隔为准。排二列横队时，排头两人高个在后排，矮个在后排，以下学生按排头排法，其他排法同一列横队。

【要点】

与集合要点相同。

（十一）走成圆形队

口令：“成圆形队，齐步——走！”

动作方法：排成一路纵队。开始可按教师在地上画好的圆圈踏线行进，走成圆形队，待学生熟练后再取消地上圆圈，让学生自然地走成圆形队。

【要点】

边走边看齐，保持好距离。

教学策略

根据小学一年级学生注意力集中时间短、易涣散的特点，建议选用重复练习法及游戏教学的方法。但重复练习的次数不宜太多，以免使学生感到枯燥，失去兴趣，一般以5~8次为宜。可以选用队列和体操队形游戏来进行教学和练习。

示例一：快快排队

参照“第七章体育游戏”中的“快快排队”。

示例二：红绿灯

在场地一端画一条起点线，距起点线30米处画一条平行于起点线的终点线。从学生中选一人当“交警”，手持红、黄、绿小旗站在终点线中央，面向起点线，其余学生成横队站在起点线上。教师发令后，“交警”指挥交通，一会儿举绿旗，一会儿举黄旗，一会儿举红旗，起点线上的学生看见举绿旗就齐步向前走，看见举黄旗就原地踏步，看见举红旗就立定。

【规则】

必须听从“交警”的指挥，不服从指挥者取消活动资格。



示例三：地道战

将学生组成 5×5 或 6×6 的方队，前后左右间隔两臂距离，横队学生手拉手相连，横队与横队之间组成地道。选一名学生当追者，另一名学生当逃者。游戏开始，逃者沿着地道跑，也可绕过一个横队钻进另一个地道。如果逃者被追到，两个人互换角色。在游戏进行中，教师可以多喊几次“向左——转”或“向右——转”，学生同时向一个方向转，组成新的横队，改变地道的方向，增加游戏的趣味性。

【规则】

地道要始终保持一定的间隔距离。追者和逃者不得从学生拉起的手臂下穿过。

示例四：团结齐步走

在场地上画一条起跑线，距起跑线 15 ~ 20 米处画一条终点线，学生 19 ~ 20 人一组成横队站立，相邻两人的腿用绳子捆住，两人的臂相互挽住。游戏开始后，众人一起向终点线走，教师计时，看哪组用时少，用时少的组获胜。

【规则】

绳子必须捆在踝关节上，不得松开。否则成绩无效。

教学评价

项目 内容标准		队列与体操队形
技能	A	能准确说出所学队列及体操队形的名称。能准确地做出动作，姿态好，动作迅速、到位。
	B	能说出所学队列及体操队形的名称。能较好地做出动作，姿态较好，动作比较迅速。
	C	能说出部分所学队列及体操队形的名称。能按要求做出动作，动作基本正确。
	D	不能说出所学队列及体操队形的名称，不能完成动作。
态度与参与	A	听从指挥，认真练习，并做到精神饱满，热情高。
	B	能听从指挥，练习比较认真，做到精神比较饱满，热情较高。
	C	基本能按要求进行练习，参与活动。
情意与合作	A	与同伴交流，相互配合，热心帮助同学纠正动作，表现较强的集体荣誉感。
	B	能与同伴交流，相互配合纠正动作，有集体荣誉感。
	C	练习中，基本能与同学配合完成统一动作，并能接受老师或同学的帮助，改进动作。

第二节 徒手操

徒手操是基本体操的内容之一。它不使用器械，是通过身体各部位的协调配合进行的一种有节奏的运动。它动作简单，锻炼身体的效果好，又不受场地器材的限制，易于开展，深受欢迎。

经常做徒手操可以促进儿童的正常生长发育，养成良好的身体姿态，对培养儿童身体的协调性及动作的节奏感等方面都具有重要的作用，也是终身体育锻炼的项目之一。

教学目标

知道动作的基本方向，了解基本部位，说出简单的动作名称；学会基本部位操或组合动作练习，基本掌握纵叉或横叉的动作方法；发展学生协调性、灵敏性及柔韧性等身体素质；培养学生朝气蓬勃、积极向上、不断进取的精神及团结协作、相互配合、敢于自我表现的意识。

基本部位操

动作方法及要点

基本方向：以人体直立为基准，分前、后、左、右、上、下6个方向。

基本部位：按人体结构分为头（颈）、上肢、躯干、下肢4个基本部位。各部位的基本动作如下。

（一）头（颈）动作

屈：前屈（低头）、后屈（抬头）、侧屈（左、右侧歪）。

转：左、右侧转。

绕：向左、向右绕（大于 180° ，但小于 360° ）。

绕环：大于、等于 360° 的左或右绕。

（二）上肢动作

举：平举（前或侧）、上举、侧上举、前上举、前斜上举、侧下举、前下举、后斜下举。



摆：以肩为轴的钟摆式动作，两臂前后或左右摆动。

绕：臂的摆动大于 180° ，但小于 360° 的弧形摆动动作。

绕环：臂的摆幅等于或大于 360° 的弧形动作。分为向前、向后、向左、向右、向内、向外 6 个方向，是依据动作的开始姿势所指的方向而定的。

振：两臂或一臂摆至终点部位，再用力地加速动作。

屈臂：胸前平屈、肩前屈、肩侧屈、头后屈。

（三）躯干动作

倾：上体与直立姿势的夹角小于 90° 。经常用的是上体前倾。

屈：上体与直立姿势的夹角等于或大于 90° ，有向前、向侧、向后屈。

绕环：上体向左或向右绕一周或一周以上。

转体：上体向左或向右转体。

（四）下肢动作

蹲：两腿弯曲，大小腿夹角小于 90° 为全蹲；大于 90° 为半蹲。

弓步：一脚向前或向侧一大步，屈膝，膝关节与脚尖在一条垂线上，另一腿伸直，称为前弓步或侧弓步。

举：腿伸直，脚面绷直，可向前、向侧、向后举。

踢：一腿支撑，另一腿伸直向前、向侧、向后等方向加速摆起。

教学策略

小学一年级学生是由幼儿时期以单纯的模仿动作，逐渐开始进入规范动作的阶段。学生有了一定的理解和记忆能力，随意注意的能力也得到了发展。根据这一时期儿童各器官系统主要表现为生长的发育规律，要重视儿童正确身体姿态的培养，并通过练习发展学生的协调性、柔韧性及动作的节奏感。

示例一：简单组合练习 1

第一节 上肢运动（ 2×8 拍）（图 5-2-1）

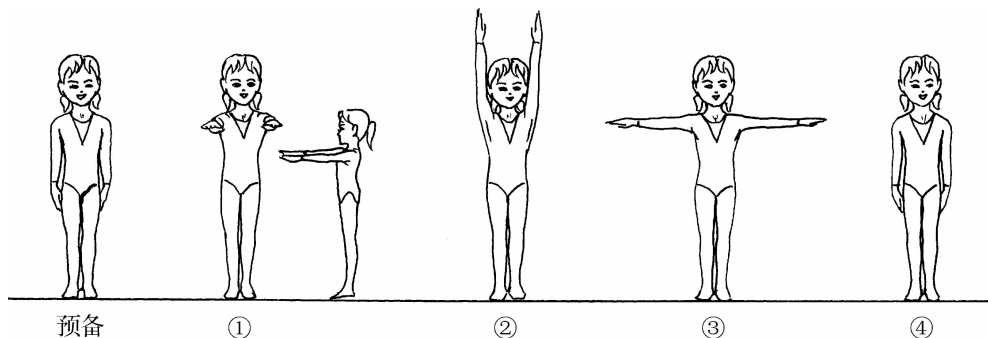


图 5-2-1

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 两臂前举（掌心向下）。
- ② 两臂上举（掌心相对）。
- ③ 两臂侧举（掌心向下）。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④。

第二个八拍同第一个八拍。

第二节 扩胸运动（2×8拍）（图5-2-2）

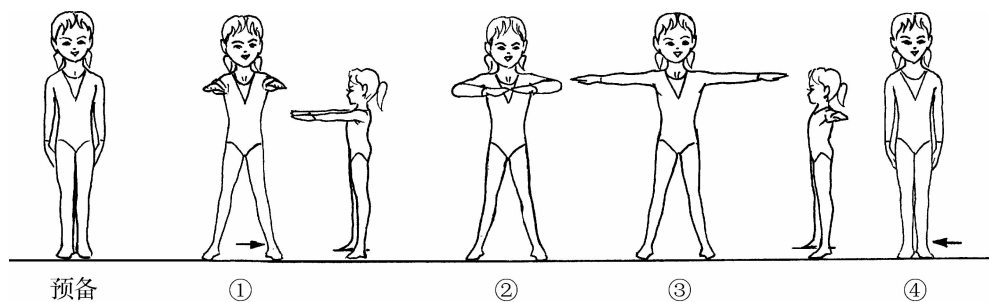


图5-2-2

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 左脚向左一步（同肩宽），同时两臂前举（掌心向下）。
- ② 两臂胸前平屈（掌心向下），后振一次。
- ③ 两臂经前至侧举（掌心向下），后振一次。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，换右脚做。

第二个八拍同第一个八拍。

第三节 体侧运动（2×8拍）（图5-2-3）

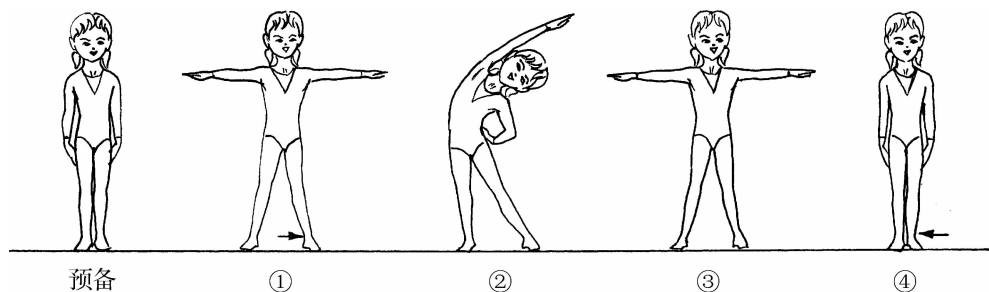


图5-2-3

预备姿势：直立。



第一个八拍：

① 左脚向左一步（同肩宽），同时两臂侧举（掌心向下）。

② 上体左侧屈，同时左手叉腰，右臂上举（掌心向内）。

③ 同 ①。

④ 还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第四节 体转运动（2×8拍）（图5-2-4）

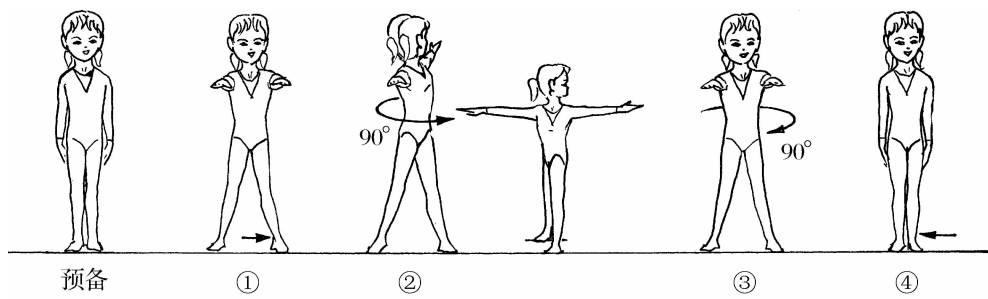


图5-2-4

预备姿势：直立。

第一个八拍：

① 左脚向左一步（同肩宽），同时两臂前举（掌心向下）。

② 上体左转，两脚不动，同时左臂侧举（掌心向上）后振，眼看左手。

③ 同 ①。

④ 还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第五节 腿部运动（2×8拍）（图5-2-5）

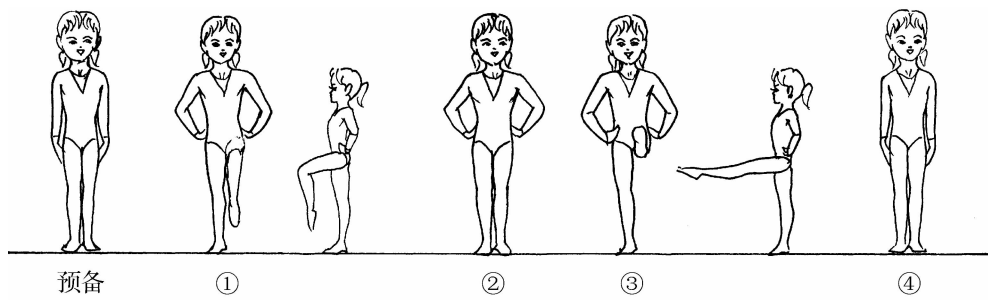


图5-2-5

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 左腿屈膝抬起，同时两手叉腰。
- ② 还原成预备姿势，但两手叉腰。
- ③ 左腿前踢，脚面绷直。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍，最后一拍时还原成直立。

第六节 腹背运动 (2×8 拍) (图 5-2-6)

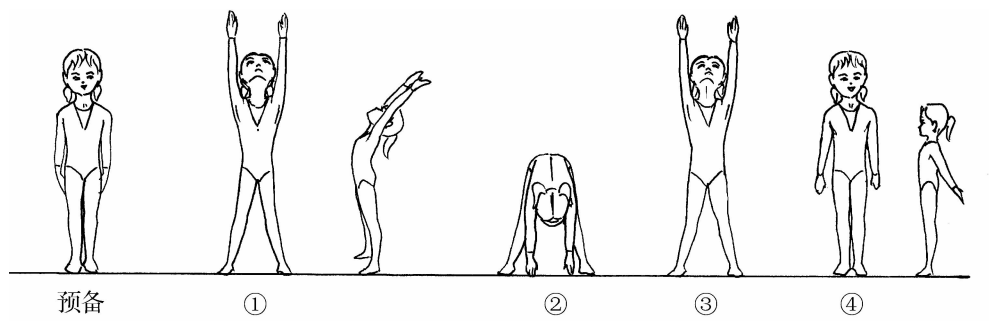


图 5-2-6

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂经前至上举（掌心向前），上体稍后屈，抬头。
- ② 上体前屈，同时指尖触地，两腿伸直。
- ③ 同①。
- ④ 还原成直立，同时两臂经前自然后摆。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍，最后一拍时还原成直立。

第七节 全身运动 (2×8 拍) (图 5-2-7)

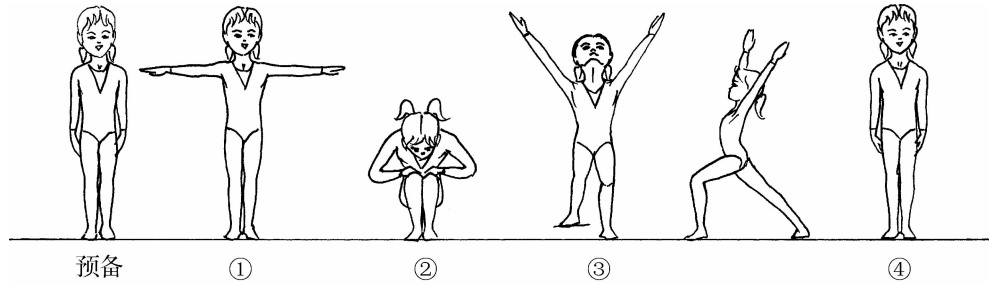


图 5-2-7



预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 两臂侧举（掌心向下）。
- ② 全蹲，低头，同时两手扶膝（虎口向内）。
- ③ 左脚向前一步成弓步，同时两臂经体前至侧上举（掌心相对）。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第八节 跳跃运动（2×8拍）（图5-2-8）

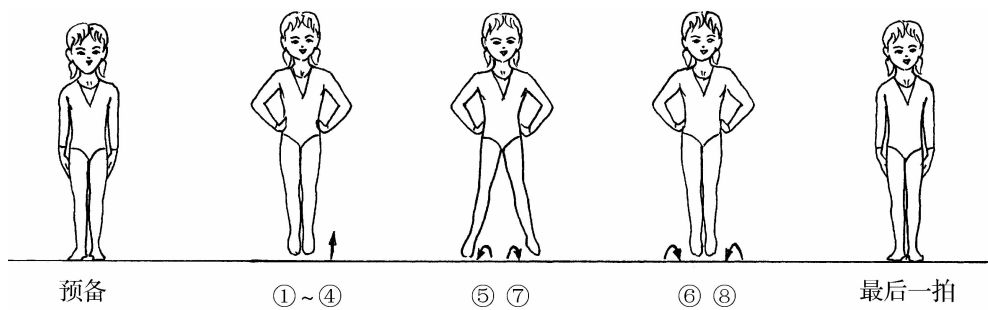


图5-2-8

预备姿势：直立。

- ①~④ 原地并腿跳4次，同时两手叉腰。
- ⑤~⑥ 两脚左右开合跳一次。
- ⑦~⑧ 同⑤~⑥。

第二个八拍同第一个八拍，最后一拍时还原成直立。

示例二：简单组合练习2

第一节 伸展运动（2×8拍）（图5-2-9）

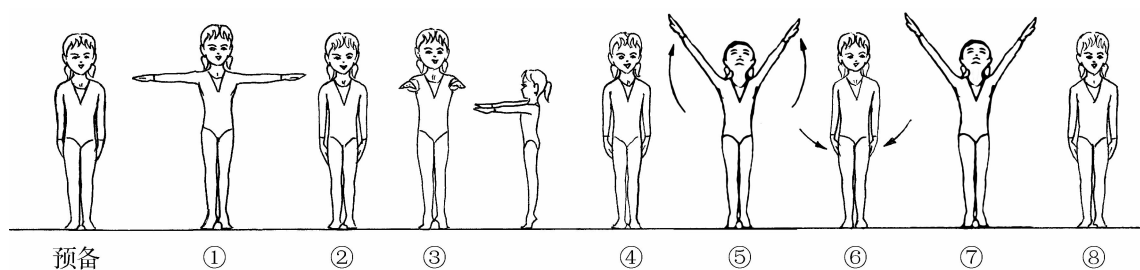


图5-2-9

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 两臂侧举（掌心向下），同时提踵。
- ② 还原成直立。
- ③ 两臂前举（掌心向下），同时提踵。
- ④ 同②。
- ⑤ 提踵，同时两臂经体侧至侧上举（掌心向外），稍抬头。
- ⑥ 还原成直立。
- ⑦ 同⑤。
- ⑧ 同⑥。

第二个八拍同第一个八拍。

第二节 头部运动（2×8拍）（图5-2-10）

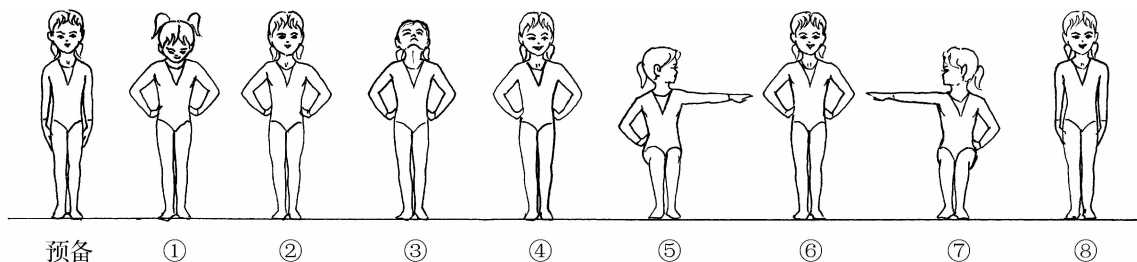


图5-2-10

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 两手叉腰，同时头前屈。
- ② 两手叉腰，头还原，眼看前方。
- ③ 两手叉腰，同时头后屈。
- ④ 同②。
- ⑤ 两腿半蹲，右手叉腰，左臂侧举（掌心向下），同时头左转90°，眼看左手。
- ⑥ 还原成直立，两手叉腰。
- ⑦ 同⑤，但方向相反。
- ⑧ 还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍。

第三节 四肢运动（2×8拍）（图5-2-11）

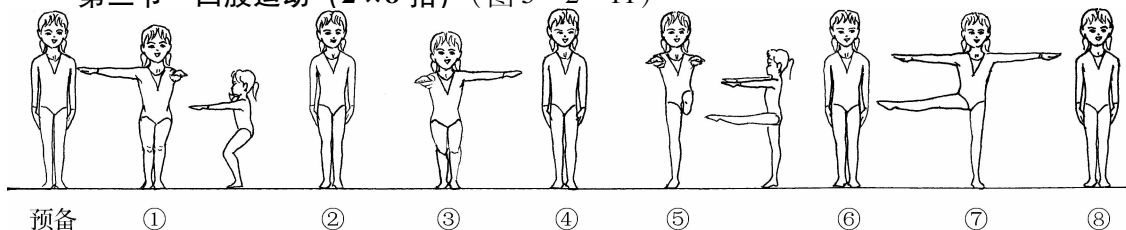


图5-2-11



预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 两腿半蹲，同时左臂前举，右臂侧举（掌心向下）。
- ② 还原成直立。
- ③ 同①，但方向相反。
- ④ 同②。
- ⑤ 左腿前举，绷脚面，同时两臂前举（掌心向下）。
- ⑥ 还原成直立。
- ⑦ 右腿侧举，绷脚面，同时两臂侧举（掌心向下）。
- ⑧ 同⑥。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第四节 体侧运动（2×8拍）（图5-2-12）

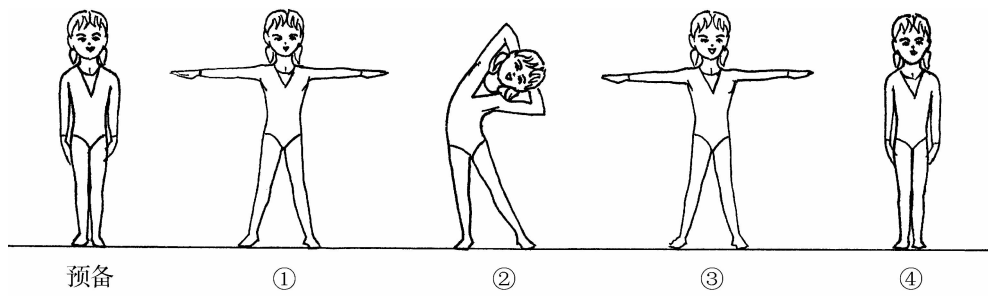


图5-2-12

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 左脚向左一步（同肩宽），同时两臂侧举（掌心向下）。
- ② 上体向左侧屈，同时两臂头后屈，指尖触头。
- ③ 同①。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第五节 体转运动（2×8拍）（图5-2-13）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 左脚向左一步（同肩宽），同时两臂前举（掌心向下）。
- ② 上体左转90°，同时左臂侧举（掌心向下），右臂胸前平屈（掌心向下），眼看左手。
- ③ 同①。

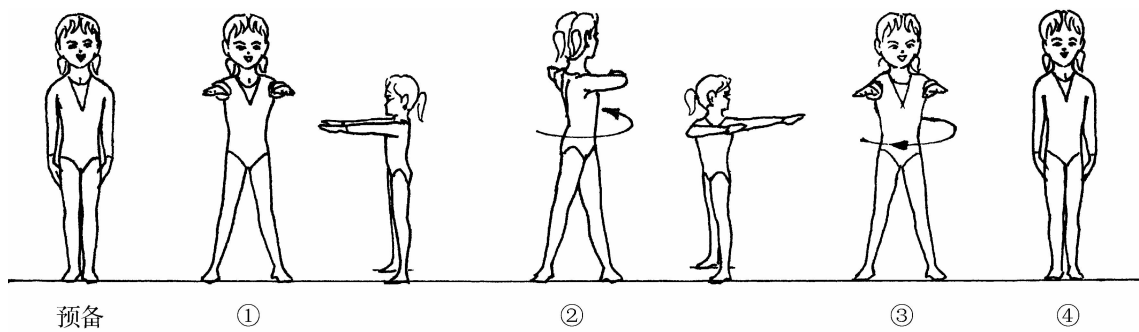


图 5-2-13

④ 还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第六节 全身运动 (2×8 拍) (图 5-2-14)

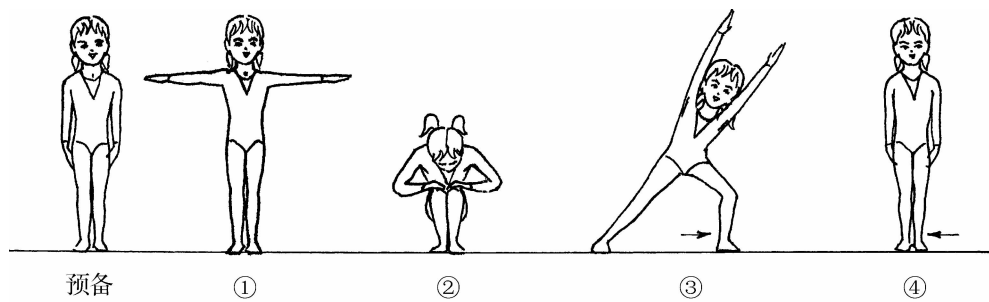


图 5-2-14

预备姿势：直立。

第一个八拍：

① 两臂侧举（掌心向下）。

② 全蹲，同时两手扶膝（虎口向内），低头。

③ 左脚向左一大步成侧弓步，同时上体左倾，两臂上举（掌心相对）。

④ 两臂经侧还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第七节 跳跃运动 (2×8 拍) (图 5-2-15)

预备姿势：直立。

第一个八拍：

① 两手叉腰，两脚跳起，左右分开落地。

② 同①，并脚落地。

③~④同①~②。

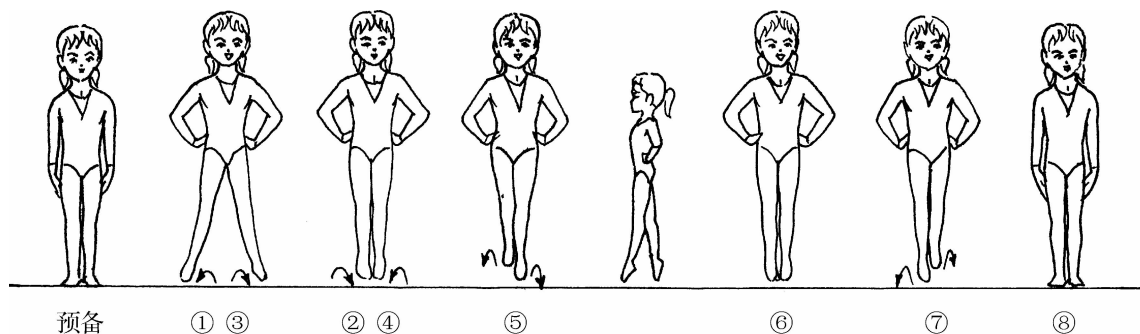


图 5-2-15

⑤同①，但两脚前后分开落地。

⑥同②。

⑦同⑤，换脚前后分开落地。

⑧同⑥。

第二个八拍同第一个八拍，最后一拍时还原成直立。

接两个八拍的原地踏步，进行调整。

示例三：运动模仿操

第一节 上肢运动（模仿花样游泳 2×8 拍）（图 5-2-16）

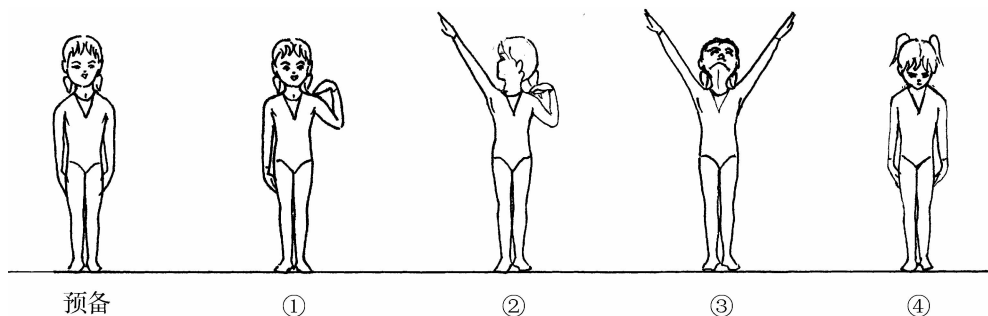


图 5-2-16

预备姿势：直立。

第一个八拍：

① 左臂肩侧屈，指尖触肩，眼看前方。

② 右臂侧上举（掌心向外），同时抬头，眼看右手。

③ 左臂侧上举（掌心向外），同时抬头，眼看前上方。

还原成直立，稍低头。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第二节 扩胸运动（模仿划船 2×8 拍）（图 5-2-17）

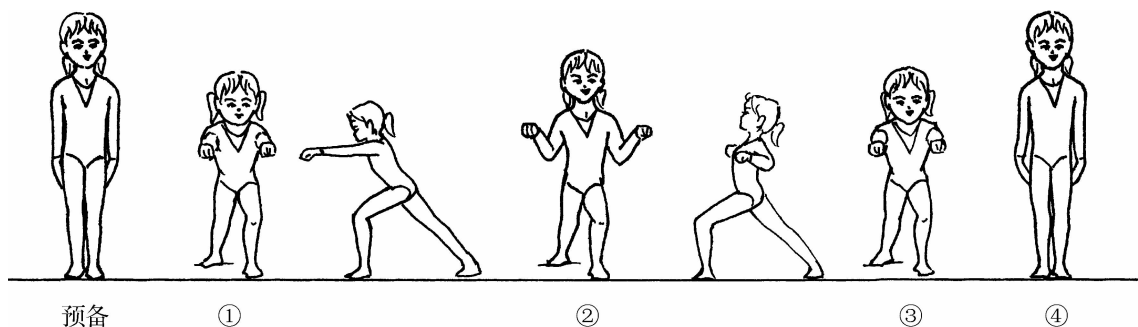


图 5-2-17

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①左脚向前一步成弓步，同时上体前倾，两臂前举，两手握拳（拳眼相对）。

②两臂胸前平屈，肘稍下垂，同时上体正直。

③两臂经下至前举，姿势同①。

④还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第三节 体侧运动（模仿自由体操 2×8 拍）（图 5-2-18）

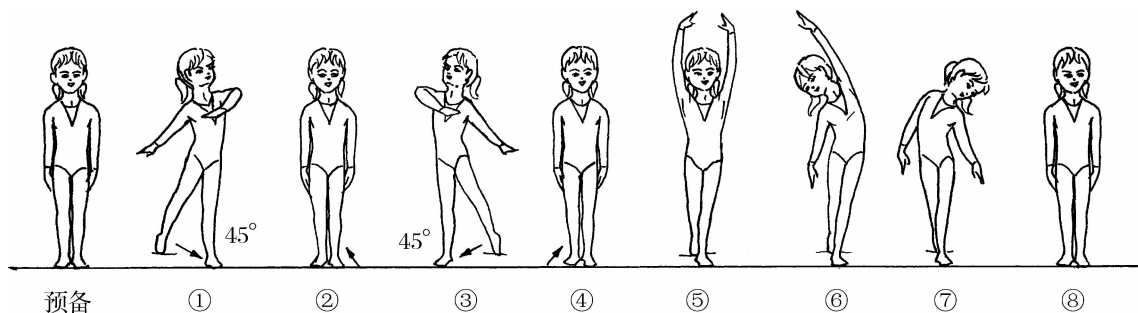


图 5-2-18

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①左脚向左前方一步，右脚尖后点地，同时上体右侧屈，左臂胸前平屈，肘稍高（掌心向下），右臂侧下举（掌心向内），眼看左上方。

②还原成直立。

③同①，但方向相反。

④同②。

⑤左脚向前一小步，右脚跟提起，同时两臂弧形上举（掌心相对）。



⑥右臂弧形下摆至体侧，同时上体右侧屈，眼看右手。

⑦同⑥，但换左臂做。

⑧同②。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第四节 腿部运动（模仿踢毽球 2×8 拍）（图 5-2-19）

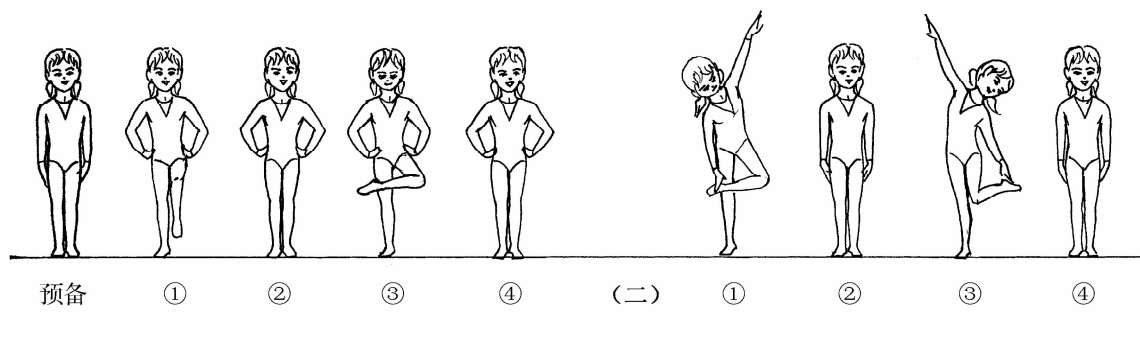


图 5-2-19

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①两手叉腰，左腿屈膝提起。

②还原成直立，两手叉腰。

③两手叉腰，左腿屈膝提起，用脚内侧向上踢。

④同②。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①左腿屈膝，脚内侧向上踢起，同时右手触脚内侧，左臂侧上举（掌心向外），眼看右手。

②还原成直立。

③左腿屈膝，脚外侧向上踢起，同时左手触脚外侧，右臂侧上举（掌心向外），眼看左手。

④同②。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第五节 腹背运动（模仿跳水 2×8 拍）（图 5-2-20）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①左脚向前一步，右脚尖后点地，同时两臂经前摆至侧上举（掌心相对），抬头、挺胸、体后屈。

②左脚收回成并步，两腿屈膝半蹲，同时上体前屈，两臂经下摆至后举（掌心向

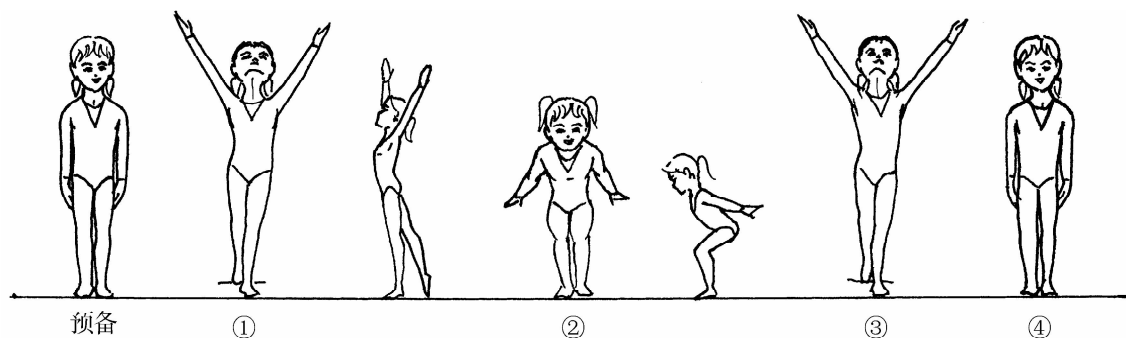


图 5-2-20

下), 眼看前下方。

③同①。

④还原成直立。

⑤~⑧同①~④, 但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第六节 全身运动 (模仿举重 2×8 拍) (图 5-2-21)

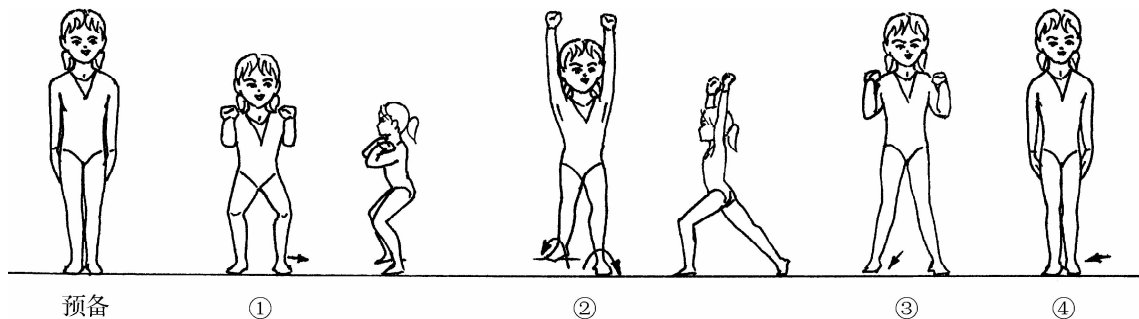


图 5-2-21

预备姿势: 直立。

第一个八拍:

①左脚向左一步 (同肩宽), 半蹲, 同时两臂肩前屈 (拳心向前)。

②跳成左弓步, 同时两臂上举 (拳眼相对)。

③右脚向前一步, 成两脚左右开立, 两臂肩前屈 (拳心向前)。

④还原成直立。

⑤~⑧同①~④, 但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第七节 跳跃运动 (模仿跳绳 2×8 拍) (图 5-2-22)

预备姿势: 直立。

第一个八拍:

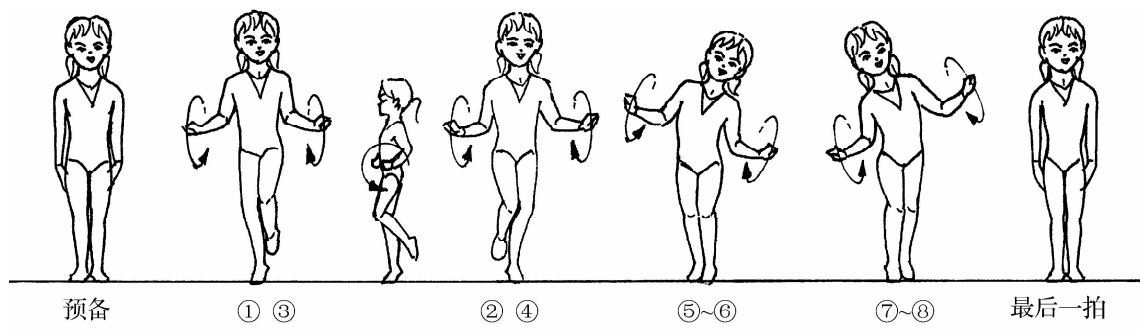


图 5-2-22

①~④左脚开始, 两脚交替做4次过绳跳, 膝关节前抬或小腿后踢, 同时两臂在体侧(两手半握拳), 随跳绳的节奏做向前摇绳动作。

⑤~⑥原地并脚屈膝跳两次, 同时上体稍左倾, 两臂动作不变。

⑦~⑧同⑤~⑥, 但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍, 最后一拍还原成直立。

第八节 整理运动(模仿艺术体操2×8拍)(图5-2-23)

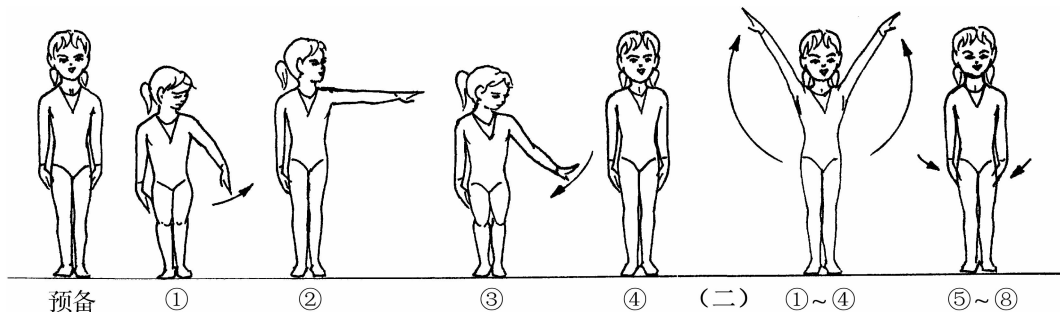


图 5-2-23

预备姿势: 直立。

第一个八拍:

①~②两腿屈伸一次, 同时左臂弧形侧摆(掌心向下), 眼看左手, 吸气。

③~④直立, 同时左臂下落, 呼气。

⑤~⑧同①~④, 但方向相反。

第二个八拍:

①~④直立, 两臂经侧弧形摆至侧上举(掌心向外), 吸气。

⑤~⑧直立, 两臂经侧弧形下落至体侧, 呼气。

【提示】

根据小学一年级学生的特点和教学目标的要求, 要遵循循序渐进的教学原则, 在基本掌握身体各部位的动作后, 再进行简单的动作组合及动作模仿练习, 并在学练过程中使学生基本掌握动作的名称及方法。

动作模仿操很适宜小学一年级学生的生理、心理特点，它可以形象地模仿人在日常生活、学习、工作、运动中的各种姿态或是动物的具有典型特征的动作。这些模仿练习，不仅有益于提高学生的模仿能力，促进身心健康，而且能丰富知识，促进智力的发展，因此，教师在教学过程中要用形象的语言启发、诱导学生的想象力和模仿能力。

在进行徒手操的教学时，教师可根据学生的实际情况自主采用分散教或是集中教。在教学过程中不宜某一动作的静止时间过长或多次重复某个单一动作，否则，一年级小学生易出现疲劳和感到乏味。建议练习时，多采用自然性的和模仿性的动作，使动作多样化，并与短时间的休息交替进行。每节操最好做两个八拍。

示例四：造型比赛

教师先将全班学生按2~4人一组分组，每组人数相等，以保证公平竞争。造型动作可用学过的基本部位操的动作或自己创编动作组成。如二人组合（图5-2-24）、三人组合（图5-2-25）、四人组合（图5-2-26）。然后经小组商讨（教师适当提示），在教师统一指令下完成。教师可以用形象语言引导学生的想象，去完成造型，例如“千手佛”（图5-2-27）。教师和学生根据各组的造型进行整体评价，选出最佳造型及最有创意的小组，进行展示。

这个活动可以充分调动每一个学生的积极性，并从比赛中获得乐趣。培养他们开动脑筋、积极思维、勇于创新、认真参与及团结协作的精神。

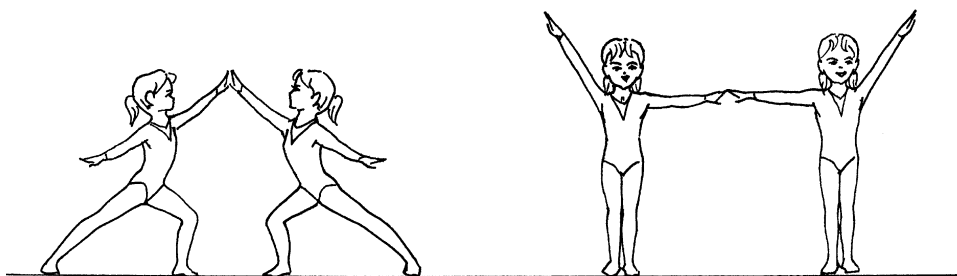


图 5-2-24

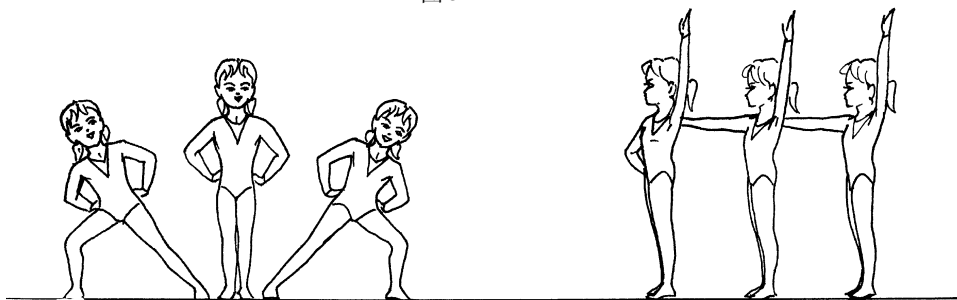


图 5-2-25

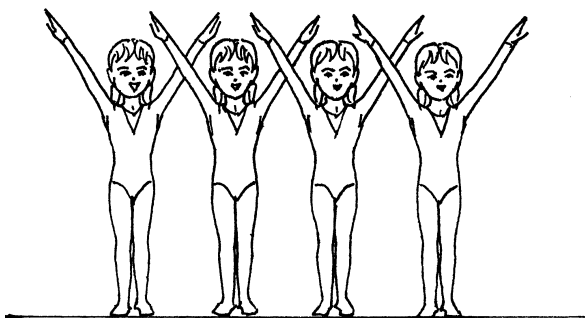


图 5-2-26

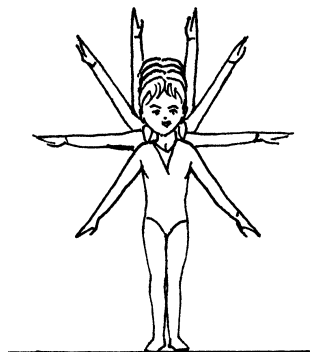


图 5-2-27

纵叉

小学一年级学生的身体发展特点适宜发展柔韧素质，特别是由于此时髋关节周围的肌肉组织开始增大而限制关节向侧、向后的活动，所以要加强髋部的柔韧练习。通过纵叉练习，不仅能提高髋部、腿部的柔韧性和灵活性，而且对掌握各种动作、加大动作幅度、提高动作质量的作用都十分明显。

本部分内容主要以活动的形式进行，适当地安排一些静止的和被动的练习，以提高学生的兴趣，保证练习的效果。

动作方法及要点

站立开始，一腿前滑，两腿前后分开，以前腿的后部、后腿的前部着地，脚面绷直（前脚面向上，后脚内侧贴地），面向正前方，两手扶地或两臂侧举（图 5-2-28）。



图 5-2-28

教学策略

由于一年级小学生在开始练习时柔韧性较差，因此不要急于让学生完成动作，必须遵循循序渐进的原则，让学生先做一些髋、腿的柔韧性练习，再进行纵叉练习。

示例：腿、髋柔韧性练习

（一）教法提示

1. 两腿伸直并拢坐于垫上，脚面绷直或勾脚尖，上体前屈，下颌前伸，使胸部贴

腿，两手触脚尖或握脚跟（图 5-2-29）。

2. 两人合作练习。

（1）两人面对面直膝并腿坐于垫上，两人的手互握，一人体前屈，另一人上体后仰，相互交替练习。

（2）一人练习坐位体前屈，另一人顺势推练习者的背部，逐步加大体前屈的动作幅度。

3. 坐于垫上，两腿左右大分开，尽量成一线，脚面绷直，一手体前撑垫，另一手上举，随上体侧压，肩尽量在膝关节的前面（图 5-2-30）。也可以两手体前撑垫，上体前压。

4. 坐于垫上，两脚掌相对，两手分别按两膝关节，用力下压，使两膝的外侧贴近地面（图 5-2-31）。



图 5-2-29



图 5-2-30



图 5-2-31

5. 坐于垫上，两脚掌相对，两手扶脚，上体前倾，下颌前伸。

6. 纵叉练习的保护帮助方法。

保护帮助者立于练习者的背后，两手位于练习者的腋下，当练习者一腿前滑时，顺势帮助练习者控制重心，逐渐完成动作。

7. 鼓励学生独立完成动作（开始练习时，可两手撑地，控制好身体重心逐渐完成）。

（二）教学建议

纵叉的教学内容主要以活动的形式进行，适当地安排一些静止的和被动的练习，以提高学生的兴趣，保证练习的效果。

在学生学练过程中，教师要注重表扬和鼓励法的运用，并在适当的时候请做得好、练习认真、能坚持、进步又快学生进行展示，不断地激发学生的进取精神。对柔韧性相对较差的学生一定要注意不要急于求成、用力过猛，避免挫伤学生练习的积极性。在纵叉的基础上还可以进行横叉的练习，两腿的开度要逐渐加大。

纵叉的教学多作为准备活动中的柔韧性练习，也可安排在课程的后半部分，但一般要与运动负荷大的活动性内容相搭配。



教学评价

项目 内容标准		徒手操	造型比赛
技能	A	动作连贯，部位正确，姿态好，节奏清晰，幅度大，有力度。	相互配合协调，有创意，姿态美，敢于表现。
	B	动作比较连贯，部位正确，姿态较好，节奏清楚，幅度较大，动作有力。	配合比较协调，造型姿态较好，有一定的表现力。
	C	能完成组合或全套动作，动作部位基本正确，节奏基本清楚。	能做出相互配合的动作，姿态一般。
	D	不能完成组合动作，姿态较差。	不能完成组合动作，姿态较差。
态度与参与	A	学练积极主动，自觉遵守纪律，严格按照要求练习。	
	B	学练积极性较高，能遵守纪律。	
	C	练习积极性不高，不能遵守纪律。	
情意与合作	A	积极与同学共同练习和交流，并有较强的自信和表现力。	
	B	能与同学练习，有一定自信和表现力。	
	C	不愿与同学交流和练习。	

第三节 韵律活动和舞蹈

小学一年级体育教学中的韵律活动和舞蹈，是根据这一年龄段儿童的生理、心理特点选编的。主要包括舞蹈的基本动作、唱游及游戏舞蹈等方面的内容。韵律活动和舞蹈都是在音乐的伴奏下进行的一种身心表现运动。韵律活动比较灵活，可以随着音乐的旋律、节奏在原地或移动中做一些简单的、有规律性的动作。舞蹈则是运用人的形体动作、姿态、表情来反映时代的精神风貌、生活内容、思想情感等，并具有一定的情节。

教学目标

通过舞蹈中的头、手、脚的基本位置及唱游的练习，促进学生骨骼、肌肉的正常发展，培养正确的身体姿态，提高动作的协调性和韵律感。在练习中培养学生积极参与和团结合作的精神，逐步体验心里美和姿态美的和谐统一，提高自我表现意识及能力，陶冶情操。

头、手、脚的基本部位

根据儿童生长发育的基本规律，小学一年级的学生，通过舞蹈中的头、手、脚的基本位置练习，培养正确的身体姿态，促进骨骼、肌肉的发展，提高动作的协调性和准确性。

动作方法及要点

头、手、脚的基本部位是舞蹈基本动作中最基础的，对小学一年级的学生也是最适宜的，它包括身体的方位，头、手、脚的基本位置。

（一）身体的方位

在进行舞蹈教学时，首先要让学生有明确的方向概念。身体方位，一般以学生自身为基点，以身对教师的方向为正前方，每向右转 45° 为一个方向，共8个方向（图5-3-1）。

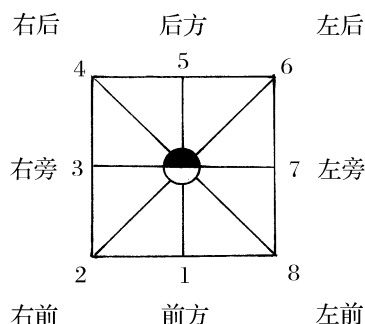


图5-3-1

（二）头的基本位置

1. 正头：颈部自然挺直，眼看1点方向。
2. 低头：颈部前屈，眼看前下方。
3. 仰头：颈部后屈，眼看前上方。
4. 偏头：颈部左（右）侧屈。
5. 转头：颈沿垂直轴向左（右）转动。

（三）手臂的基本位置

1. 手形。

一般女生用兰花掌。四指伸直，略分开，中指下压，拇指向中指靠拢（图5-3-2）。一般男生用虎口掌。四指伸直，略分开，虎口张开，拇指内侧向手心靠拢，使手心形成一个自然沟（图5-3-3）。



图5-3-2

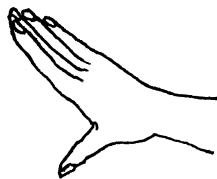


图5-3-3



2. 芭蕾舞手臂的7个基本位置 (图5-3-4)。

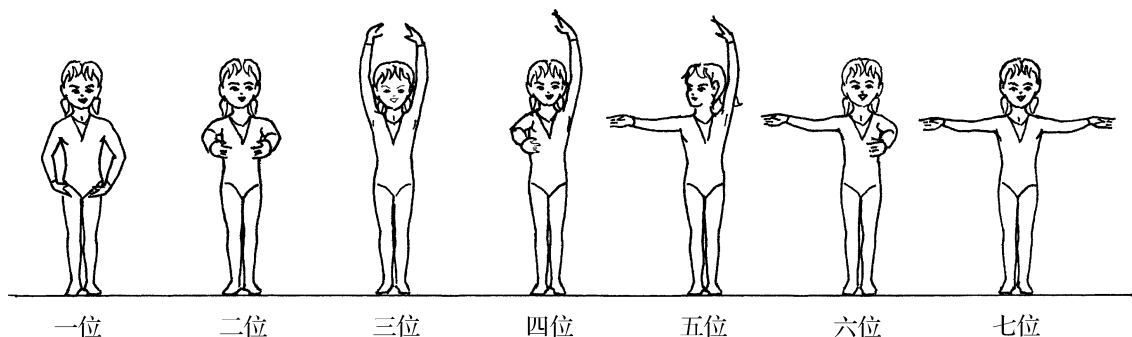


图5-3-4

一位：两臂腹前弧形下垂，掌心向上，指尖相对。

二位：一位姿势，抬至胸前。

三位：一位姿势，抬至上举，掌心向下。

四位：一臂二位，另一臂三位。

五位：一臂三位，另一臂弧形侧举，掌心向前下方。

六位：一臂二位，另一臂弧形侧举，掌心向前下方。

七位：两臂弧形侧举，掌心向前下方。

(四) 脚的基本位置

正步：身体正对1点方向，两脚靠拢，脚尖对1点方向，重心在两脚上，眼看1点方向 (图5-3-5)。

八字步：身体正对1点方向，两脚跟靠紧，两脚尖分别对2点方向和8点方向，重心在两脚上，眼看1点方向 (图5-3-6)。

大八字步：在八字步的基础上，两脚跟相距一脚，重心在两脚中间 (图5-3-7)。

丁字步：一脚跟紧靠另一脚心处，两脚尖分别对2点和8点方向，重心在两脚上 (图5-3-8)。



图5-3-5



图5-3-6



图5-3-7



图5-3-8

以上几个位置站立时，都需要注意保持身体的正直和平衡。做到自然挺胸，肩放松，两腿挺直，臀部收紧。

前点步：在丁字步的基础上，前脚绷脚向脚尖方向擦出，点地，重心在后脚上（图 5-3-9）。

后点步：在丁字步的基础上，重心移至前脚上，后脚绷脚向后擦出，点地（图 5-3-10）。

踏步：在丁字步的位置上，左腿直立为重心，右脚向 6 点后撤点地，稍屈膝，两腿内侧相靠（图 5-3-11）。

前弓箭步：一脚向前迈出一步后屈膝，小腿垂直地面，另一腿绷直，重心在两腿中间（图 5-3-12）。

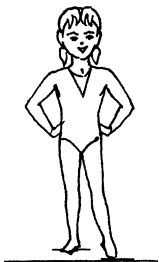


图 5-3-9



图 5-3-10



图 5-3-11



图 5-3-12

教学策略

小学一年级的学生感知事物是以直接视觉、听觉为主，同属于认识过程的感性阶段。以形象思维为主，思维方式离不开具体形象。因此，建议采用以下教学方法：

1. 教师的讲解尽量做到通俗、具体、生动、形象，速度宜慢些。
2. 示范动作要正确、优美，并富有表情。
3. 场地布置要线迹清晰、标志物鲜明多彩，营造意境。
4. 充分利用现代化的教学手段，如图片、投影仪、录像设备等，帮助儿童加深对动作表象的建立，提高学习、锻炼的兴趣。
5. 选择一些学生熟悉的乐曲伴奏，更能激发学生学练的热情，有利于提高动作的韵律感和表现力。

开始练习时，教师要边领做边用语言提示，并注意多表扬，不断地激发学生的自我表现意识。同时注意与学生的积极互动。在一些技术细节上不宜要求过高，对男孩要特别关注。

以上教学内容可以教材的形式安排，也可根据教学的实际需要将教学内容分别作为课的准备活动。



唱游

“唱游”是韵律活动和舞蹈中最简单的一种形式，对小学一年级的学生比较适宜。“唱游”的内容简单、灵活，形式变化多样，趣味性强。学生可以随着活泼愉快、节奏鲜明的乐曲或歌曲，在原地或移动中，个人或与同伴一起做一些简单、有规律的动作。通过练习，不仅能锻炼儿童的身体，养成正确、优美的身体姿态，而且还能培养学生的协调性和节奏感。

动作方法及要点

“唱游”是把唱歌和表演相结合的一种儿童喜爱的集体活动形式，是按照音乐的旋律或歌词的内容进行的一些简单的、有节奏的、形象的、趣味性较强的动作表现。包括节奏律动、歌表演、游戏舞蹈。

教学策略

根据教材的特点和小学低年级学生的情况，建议选用的教学方法主要是重复练习法、情境教学法及游戏的方法。

节奏律动

按照教师拍手或击打乐器的节拍，让学生做各种不同节拍的動作，如拍手、提踵、踏步、摆头或摇动身体等。

示例一

	$\frac{2}{4}$	x	x		x	x		x	x		x	x	
△	$\frac{2}{4}$	x	x		x	x		x	x		x	x	
□	$\frac{2}{4}$	x	x		x	x		x	x		x	x	
	$\frac{2}{4}$	x	x		x	x		x	x		x	x	
△	$\frac{2}{4}$	x	x		x	x		x	x		x	x	
□	$\frac{2}{4}$	x	0		x	0		x	0		x	0	

△ 代表提踵（或踏步）一次

□ 代表击掌一次

0 休止符

	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X				
△	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X				
□	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X				
	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X				
△	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X				
□	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X				
	$\frac{3}{4}$	X	X	X		X	X	X		X	X	X				
△	$\frac{3}{4}$	X	X	X		X	X	X		X	X	X				
□	$\frac{3}{4}$	X	0	0		X	0	0		X	0	0				
	$\frac{4}{4}$	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	
△	$\frac{4}{4}$	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	
□	$\frac{4}{4}$	X	0	0	0		X	0	0	0		X	0	0	0	

(一) 教法提示

开始学习时,注意选用简单的节奏或熟悉的乐曲,便于学生尽快掌握。根据学生掌握的情况,可进行一些节奏变化比较复杂的练习。例如:

	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X	X	
△	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X	X	
□	$\frac{2}{4}$	0	X		0	X		0	X		0	X	0	

(二) 教学建议

教师可先让学生“数”出节奏。即| 咚 嗒咚| 咚 嗒咚| 咚嗒 咚嗒| 咚嗒 咚||。然后口述与拍手(或其他身体动作)同步进行,即“嗒”拍手,再做“咚”跺脚与拍手配合(先原地,后行进)。为了提高学生的学习兴趣,也可由教师口述“咚”,学生口述“嗒”,配合动作的练习。

示例二

① $1=C \quad \frac{2}{4}$

3. 2 3 2 | 1 3 2 | 6 1 6 1 2 2 | 1 3 2 | 5. 5 6 5 3 | 1 3 2 |

2 2 6 | 5 - | 3. 6 5 3 | 2 - | 3. 6 5 3 | 2 - ||



预备姿势：小八字步，两人相对站立。

第①小节：

第一拍：双脚原地小跳一次，同时两手胸前击掌一次。

第二拍：右脚小跳一次，左腿前踢，同时互击右掌于胸前，左手弧形侧举（掌心向外）（图 5-3-13）。

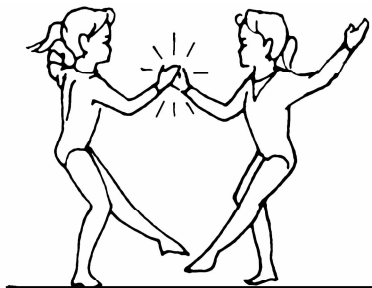


图 5-3-13

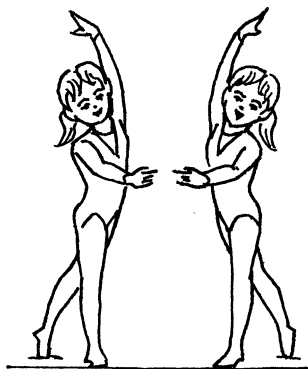


图 5-3-14

第②小节同第①小节，但动作相反。

第③小节：

第一拍：原地胸前击掌一次。

第二拍：左（右）脚后撤或踏步，同时上体稍向右（左）侧屈，右（左）臂弧形侧举，眼看右（左）手方向（图 5-3-14）。

第④小节：

第一拍：后撤脚收回成正步，同时胸前击掌一次。

第二拍：两膝稍屈，两手拍大腿，稍低头。

第⑤、⑥小节动作同第①、②小节。

第⑦小节：

第一拍：原地胸前击掌一次。

第二拍：相对的人举双手于头的前上方，相互击掌（图 5-3-15）。

第⑧小节：

第一拍：原地胸前击掌一次。

第二拍：相对两人半蹲，双手击掌一次。

第⑨小节：

第一拍：右脚原地踏一步，左脚后踢，同时胸前击掌一次（图 5-3-16）。

第二拍：左脚向右前一步，右腿后踢，同时两人相互击掌一次（图 5-3-17）。

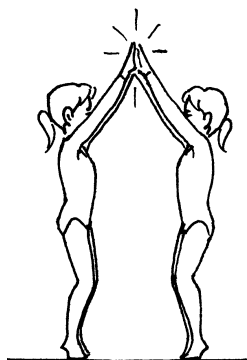


图 5-3-15

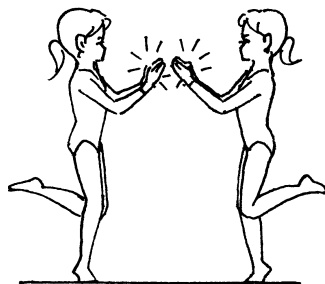


图 5-3-16

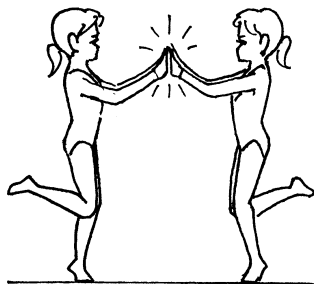


图 5-3-17

第⑩小节同第⑨小节。

第⑪、⑫小节同第⑨、⑩小节，并沿逆时针方向相互换位。

【提示】

选用游戏形式的节奏律动的目的，就在于通过击掌的节奏与跑跳结合，增加一定的身体负荷，以达到均衡发展身体。另外，通过双人（或多人）的配合，激励学生积极参与和培养相互配合的意识，使之在活动中获得乐趣。

本练习还可以进行伙伴交换、队形变换等多种形式。如可跑成四人一组的小圈，再做第二遍。

歌表演

歌表演是将唱歌与表演融为一体，它的动作是根据歌词的内容创编的，一般比较简单、具体、形象、趣味性较强，通过边歌边舞的形式，反映儿童对现实生活的热爱，对美好未来的向往和追求等，表现了一定的主题思想。通过练习不仅能全面地锻炼身体，提高动作的协调性和韵律感，而且能激发他们的情感、丰富的想象力和表现力，陶冶他们的情操。

示例一：《蓝蓝天 青青草》

蓝蓝天 青青草

1=C $\frac{2}{4}$

(3. 4 | 5 - | 2̇ 7̇ i | 6 - | 5 5 3 | 5 i |

2. 2̇ | i - | ① 3 3 5 | 3 2 1 | 3 1 3 4 | 5 - |
蓝 蓝 天 青 青 草 空 气 多 么 好，
蓝 蓝 天 青 青 草 花 儿 对 我 笑，

⑤ i i 6 | 5 5 3 | 5 4 3 2 | 3 - | ⑥ 1. 2 | 3 5 6 |
小 鸟 儿 树 上 叫 歌 声 多 美 好， 我 爱 大 自 然
小 兔 子 蹦 蹦 跳 我 去 上 学 校， 好 好 学 习



舞蹈形式：《蓝蓝天 青青草》是以个人动作为主的表演歌舞，参加人数不限。

队形：散开的体操队形。

预备姿势：自然站立。

前奏：自然站立，两臂侧下举，掌根稍下压，掌心向下。头随音乐两拍一动左右摆动（图 5-3-18）。

第①小节：左脚向左一步，重心左移，同时两臂经右、上摆至左上方，上体随之左倾，眼看右上方（图 5-3-19）。

第②小节：左脚并于右脚，半蹲，同时两臂侧下举，掌心向下，稍低头，眼看前下方（图 5-3-20）。

第③、④小节：右脚向右一步，同时重心右、左各移一次，两臂侧下举，头随身体右、左各摆一次。

第⑤小节：右脚向右前一步，重心前移，左脚后点地，同时右臂斜前上举（食指挺直，其余四指弯曲），眼看右上方（图 5-3-21）。



图 5-3-18

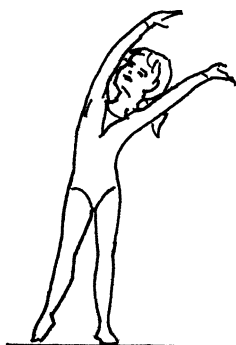


图 5-3-19



图 5-3-20



图 5-3-21

第⑥小节：停止不动。

第⑦、⑧小节：原地双脚跳三次，同时胸前击掌三次，头随击掌的节奏左右摆动（图 5-3-22）。最后一拍还原。

第⑨小节：两臂胸前平屈，指尖触胸。

第⑩小节：两手前伸，掌心向上打开至侧举。

第⑪小节：第一拍，两臂前举，掌心相对。第二拍，两臂上举，掌心相对。

第⑫小节：第一拍，两臂侧举，掌心向下。第二拍，还原成直立。

第⑬、⑭小节：左脚开始原地踏步四次，同时两臂左右摆动（图 5-3-23）。

第⑮小节：左手叉腰，右手指尖触胸。

第⑯小节：左脚向前一步，右脚后点地，同时右臂前伸，握拳，拇指向上（图 5-3-24）。

3-24)。

(第二遍音乐)

间奏：每两拍一次向左右移重心，上体随之侧倾，两臂侧下举，掌根稍下压。最后一小节成预备姿势。



图 5-3-22

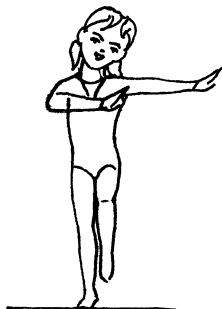


图 5-3-23



图 5-3-24



图 5-3-25

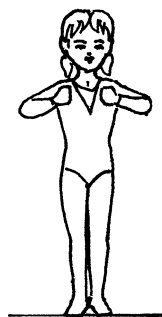


图 5-3-26

第①、②小节：同第一遍动作。

第③、④小节：两臂胸前平屈，小臂交叉，指尖触肩，头左右各摆一次。

第⑤、⑥小节：两手叉腰，左脚开始吸跳步四次（图 5-3-25）。

第⑦、⑧小节：原地踏步四次，同时两臂胸前平屈，两手握拳，拳眼向上，模仿手扶书包带的动作（图 5-3-26）。

第⑨、⑩小节：并脚站立，两臂胸前屈，模仿看书的动作（图 5-3-27）。

第⑪、⑫小节：左手叉腰，右臂肩侧屈，握拳，拳眼向后（图 5-3-28）。

第⑬小节：左脚向左前方一步，右脚后点地，同时左臂胸前平屈，掌心向下，右臂侧下举，眼看左上方（图 5-3-29）。

第⑭小节：停止不动。

第⑮小节：左臂斜前上举，掌心向上，眼看左手（图 5-3-30）。

第⑯小节：上右脚，成并步，面向正前方，同时，右臂经前绕至斜前上举，掌心相对，稍抬头（图 5-3-31）。



图 5-3-27



图 5-3-28



图 5-3-29



图 5-3-30

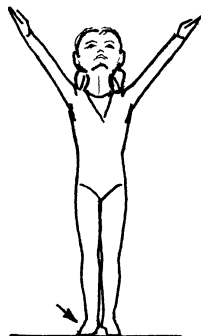


图 5-3-31



示例二：《嘀哩，嘀哩》

嘀哩，嘀哩

1=F $\frac{2}{4}$ 望 安词 潘振声曲

① 3 3 3 1 | 5 5 0 | 3 3 3 1 | 3 0 | 5 5 3 1 |
春 天 在 哪 里 呀? 春 天 在 哪 里? 春 天 在 那

5 5 5 | 6 7 1 3 | 2 0 | 3 3 3 1 | 5 5 0 |
青 翠 的 山 林 里, 这 里 有 红 花 呀,

3 3 3 1 | 3 0 | 5 6 5 6 | 5 4 3 1 | 5 0 3 0 |
这 里 有 绿 草, 还 有 那 会 唱 歌 的 小 黄

2 1 0 | 4 4 4 4 5 | 6 6 6 0 | 2 2 2 2 2 |
鹌。 嘀 哩 哩 嘀 哩 哩 哩, 嘀 哩 哩 嘀 哩

5 - | 1 1 1 1 2 | 3 3 3 0 | 5 5 5 5 5 |
哩, 嘀 哩 哩 嘀 哩 哩 哩, 嘀 哩 哩 嘀 哩

2 - | 5 6 5 6 | 5 4 3 1 | 2 5 | 1 3 0 |
哩! 春 天 在 青 翠 的 山 林 里,

5 6 5 6 | 5 4 3 1 | 5 0 3 0 | 2 1 0 ||
还 有 那 会 唱 歌 的 小 黄 鹌。

舞蹈形式：《嘀哩，嘀哩》是以歌表演的形式，以个人动作为主的表情歌舞。参加人数不限。

预备姿势：自然站立（图 5-3-32）。

前奏：每两拍拍一次手，并左右摆头（图 5-3-33）。最后两小节成自然站立。

第①、②小节：左脚向左一步，重心左移，两臂侧下举，掌心向下，头向左摆（图 5-3-34）。

第③、④小节：同第①、②小节，但方向相反。

第⑤、⑥小节：重心左移，同时两臂上举左摆（图 5-3-35）。

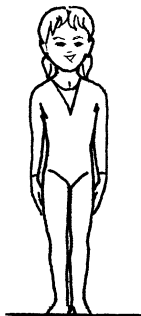


图 5-3-32



图 5-3-33



图 5-3-34



图 5-3-35

第⑦、⑧小节：同第⑤、⑥小节，但方向相反。

第⑨小节：左腿后撤，下蹲，两臂侧举，掌心向上（图 5-3-36）。

第⑩小节：在胸前两掌根相对（似花状），头右摆（图 5-3-37）。

第⑪、⑫小节：两臂由左经前右摆，掌心向下，上体随手动（图 5-3-38）。

第⑬小节：并脚站立，左臂经上至侧举，两手掌心向上（图 5-3-39）。

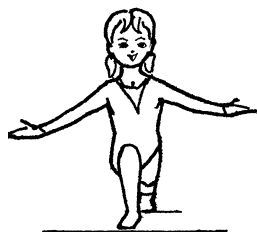


图 5-3-36



图 5-3-37



图 5-3-38

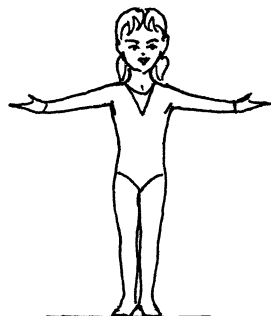


图 5-3-39

第⑭小节：两手掌心向下，手腕下压，头左右各摆一次。

第⑮、⑯小节：提踵，原地小碎步，两臂体侧上下摆动（似鸟飞）（图 5-3-40）。

第⑰、⑱小节：左臂侧上举，抖动手腕，同时每拍提踵一次（图 5-3-41）。

第⑲、⑳小节：同第⑰、⑱小节，举右臂（图 5-3-42）。

第㉑~㉔小节：脚的动作同前，两臂经侧下落，同时抖动手腕。

第㉕小节：左臂侧上举，掌心向内，眼看左手。

第㉖小节：同第㉕小节，右臂侧上举。

第㉗小节：左臂胸前平屈，指尖触右肩，眼看左上方（图 5-3-43）。

第㉘小节：同第㉗小节，但方向相反（图 5-3-44）。

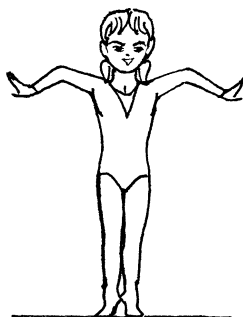


图 5-3-40



第②⑨小节：屈膝并脚跳一次，两臂侧下举，手腕下压，头左摆（图5-3-45）。

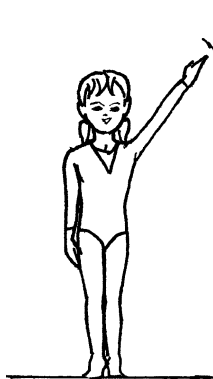


图 5-3-41

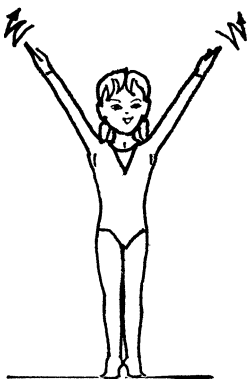


图 5-3-42



图 5-3-43

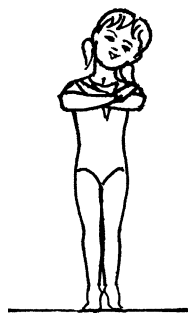


图 5-3-44



图 5-3-45

第③⑩小节：同第②⑨小节，头右摆。

第③⑪、③⑫小节：同第①⑤、①⑥小节，最后一拍成预备姿势。

示例三：《找朋友》

找朋友

1=C $\frac{2}{4}$

① 5 6 5 6 | 5 6 5 | 5 1 7 6 | 5 5 3 | ⑤ 5 5 3 4 | 5 5 3 | 5 5 3 4 | 5 5 3 |

找呀 找呀 找呀 找，找到 一个 好朋友，敬个 礼呀 鞠个 躬，笑 嘻 嘻呀 握 握 手，

⑨ 1 4 3 2 | 1 4 3 2 | 1 5 | ⑬ 1 4 3 2 | 1 4 3 2 | 1 1 1 0 | x x ||

大 家 一 起 大 家 一 起 跳 舞，你 是 我 的 你 是 我 的 好 朋 友 再 见。

舞蹈形式：《找朋友》是以两人一组的歌表演，参加人数不限。围成一圈，面向圆心站好。圈内的小朋友最好是全体人数的一半。

基本动作：跑跳步。节前拍，右脚跳起，同时左腿屈膝前抬，脚尖向下。第一拍的前半拍，左脚向前落地。第一拍的后半拍，换腿做节前拍的动作。

预备姿势：自然站立。

第①~③小节：邀请者在圈内沿逆时针方向做跑跳步（或吸跳步）。被邀请者站在原地拍手（每拍一次或两拍一次）。

第④小节：邀请者面对被邀请者站好。

第⑤小节：邀请者做敬礼动作（图5-3-46）。

第⑥小节：被邀请者做鞠躬动作。

第⑦小节：两人同时左右摆头各一次（图5-3-47）。

第⑧小节：两人右手相握。

第⑨~⑪小节：两人两手相拉，同时向逆时针方向做跑跳步6次，回原位（图5-3-48）。



图 5-3-46

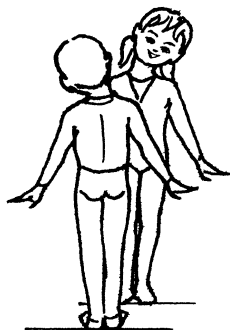


图 5-3-47

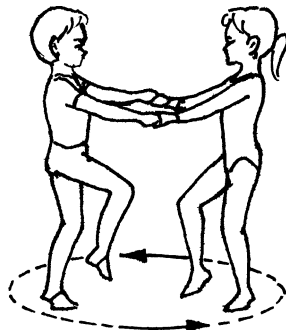


图 5-3-48

第⑫小节：两人右手前伸，掌心向上。

第⑬小节：右手扶胸。

第⑭小节：左脚向左前一步，两人互换位置，同时右后转。

第⑮小节：举右手，表示“再见”。

本舞蹈也可以采取散开的体操队形进行练习，如（图 5-3-49）。

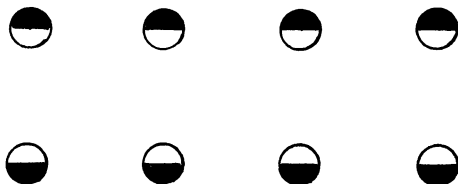


图 5-3-49

【提示】

在教学过程中，首先要注重基本姿态的要求，有些比较难掌握的动作或最基本的动作先单独进行练习，如原地踏步时，左右摆臂动作，要求一臂侧摆要平，另一臂摆至胸前平屈（稍低于肩）；上步重心前移时，要求后腿要伸直，脚尖点地。

另外要按照歌词的内容来记忆动作的过程，并在记忆的过程中不断地启发学生的情感，使之真实、自然地加以表现。

在教学的过程中，教师还可根据学生的实际情况选编一些学生熟悉的儿童歌曲，让学生自己去创编，进行表演。

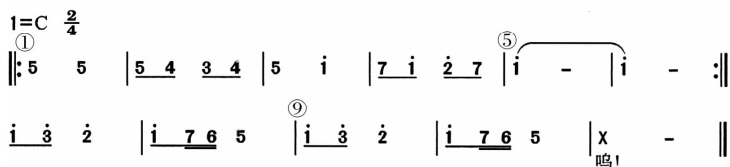
游戏舞蹈

游戏舞蹈是游戏与舞蹈相结合的一种形式，由于动作简单，又是随着音乐的节奏做趣味性的游戏，因此，易于被小学低年级的学生接受。通过这种形式的练习，不但能使学生在游戏中学习舞蹈，在舞蹈中进行全面的锻炼，而且能丰富学生的想象力，发展思维，使学生在欢乐中受到教育。



示例一：《开火车》

开火车



舞蹈形式：人数不限，围成一圈，面向圆心站好。圈内的小朋友（人数自定）为邀请者，其余的人为被邀请者。

基本动作：踵步——左膝稍屈，右脚跟落在右前方（或侧）着地，同时上体右侧屈。

第①、②小节：邀请者在圈内，右脚开始沿逆时针方向走四步，同时左手叉腰，右臂屈肘于腰侧，握拳（拳眼向上），向前画圆（模仿车轮）（图 5-3-50）。被邀请者按两拍一次拍手。

第③~⑥小节：重复第①、②小节动作两遍。

反复音乐①~④，动作同上。

第⑤、⑥小节：邀请者面向一个被邀请者站好。

第⑦小节：邀请者和被邀请者同做右侧踵步，同时左手背后，右臂向右侧弧形打开（掌心向上），做邀请动作。未被邀请者站在原地按节奏拍手（图 5-3-51）。

第⑧小节：收右脚成正步，同时两手背后。

第⑨、⑩小节：动作同第⑦、⑧小节，但方向相反。

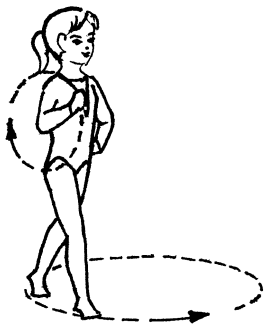


图 5-3-50

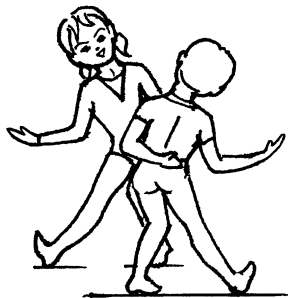


图 5-3-51

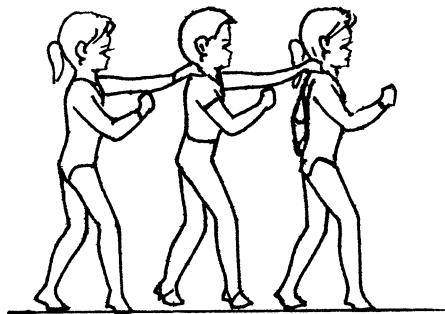


图 5-3-52

第⑪小节：邀请者双脚跳，右转 180°。同时，被邀请者将左手搭在邀请者的右肩上，重新开始（图 5-3-52）。

第二遍音乐时，排头两手叉腰（做火车头），其余人动作同上。

舞蹈继续进行，直至参加的人全部被邀请。

示例二：《小司机》

小司机

1=C $\frac{2}{4}$

($\dot{3}$ $\dot{3}$. | $\dot{3}$ $\dot{3}$. | $\underline{5\ 6\ 5\ 6}$ $\dot{1}\ \dot{1}$ | $\underline{5\ 6\ 5\ 6}$ $\dot{1}\ \dot{1}$ | $\underline{5\ 3}$ $\underline{6\ 5}$ | $\underline{3\ 5}$ $\underline{3\ 1}$ |

$\underline{5\ 5\ 5\ 5}$ | $\underline{5\ 5\ 5\ 5}$ | $\underline{2\ 3\ 2\ 1}$ $\underline{2\ 3}$ | $\dot{1}\ \dot{1}\ \dot{1}\ \dot{1}$ | $\underline{2\ 3\ 2\ 1}$ $\underline{2\ 3}$ | $\dot{1}\ \dot{1}$ $\dot{1}\ 0$ |)

① $\dot{1}\ \dot{1}\ \dot{1}\ 5$ | $6\ 6\ 5$ | $\dot{1}\ 5\ 6\ 6$ | $5 -$ | ⑤ $\underline{2\ 2}$ $\dot{1}\ \dot{1}$ | $\underline{2\ 2}$ $\dot{1}\ 0$ |
小汽车呀真漂亮，真呀真漂亮。 嘟嘟嘟嘟嘟嘟

$\underline{3.}$ $\underline{5}$ $\underline{3\ 2}$ | $1 -$ | ⑨ $\underline{5\ 5}$ $6\ 5$ | $\dot{1}\ 3\ 2$ | $\underline{2\ 2}$ $\dot{1}\ 3$ | $2 -$ |
喇叭响。 我是汽车小司机，我是小司机。

⑬ $\underline{2\ 2}$ $\dot{1}\ 3$ | $\underline{2\ 5}$ $\dot{1}$ | $2\ 5$ | $\dot{1}\ 0$ | ⑰ $\underline{3\ 3.}$ | $3 -$ ||
我为祖国运输忙，运输忙。 嘀嘀。

舞蹈形式：三人一组站成圆形进行，参加人数不限。

预备姿势：三人一组，一人在前双手叉腰，自然站立。两人在后，并排自然站立，两人内侧手搭在前面人的肩上，外侧手叉腰。向逆时针方向站立（图 5-3-53）。圆中心设一交通指挥台（用小方垫或小凳），先由教师扮交通警察，手中有红、黄、绿三面小旗。

前奏：不动。

第①小节：三人原地踏小碎步，同时半蹲（图 5-3-54）。

第②小节：直立。

第③、④小节：同第①、②小节。

第⑤小节：前面人两臂前举半握拳（模仿握方向盘），向左转动至左臂在下，右臂在上，上体稍左倾，头左倒。后面人上体稍左倾，头左倒（图 5-3-55）。

第⑥小节：还原成直立，前面人仍两臂前举。

第⑦、⑧小节：前面人右手胸前屈，向前推两次，模仿喇叭动作，后面人喊“嘀嘀……”。

第⑨、⑩小节：前面人身体稍后仰，抬头，眼看前上方（模仿开车上坡），后面人膝稍屈，上体稍后仰（图 5-3-56）。

第⑪、⑫小节：慢慢还原成直立。

第⑬~⑯小节：小碎步向逆时针方向行进，前面人仍两臂前举（模仿握方向盘）。

第⑰、⑱小节：前面人的右脚跟在前着地，右手模仿按喇叭动作，眼看“交通警察”手中的绿旗（图 5-3-57）。

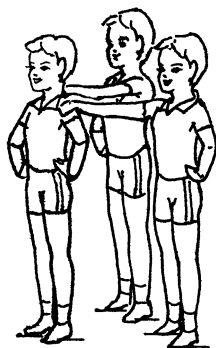


图 5-3-53

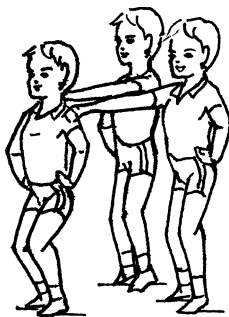


图 5-3-54

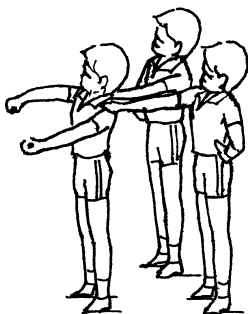


图 5-3-55

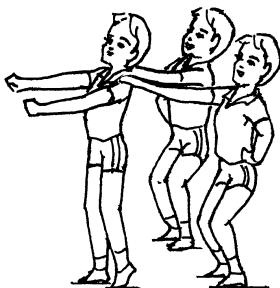


图 5-3-56

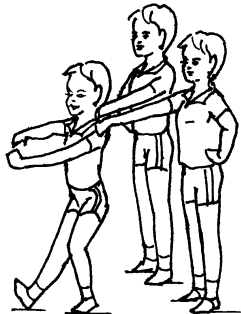


图 5-3-57

前奏开始,按音乐的节奏,“汽车”沿逆时针方向行驶,上体可自然左右侧倾。当看到举红旗时,表示红灯,小司机要做停车动作(右脚跟在前着地),然后站立。如举黄旗时,“小司机”左转弯,绕过指挥台,返回原处。照此反复练习。

此练习也可用比赛的方法进行:事先教师将各组编号,第一遍音乐同前进行表演,按喇叭后,“交通警察”喊号,如1、3、5号,然后举黄旗,1、3、5号车左转弯行驶,争取快速绕过指挥台(要求同交通规则),返回原位。“小司机”开车时,要服从“交通警察”的指挥。此游戏以不犯规、先回原位的组得分,积分多的组获胜。

【提示】

《开火车》《小司机》游戏舞蹈,不仅是模仿火车、汽车的行驶,更重要的是通过游戏,教育学生要自觉地遵守交通规则,“小司机”要严格地按照信号灯的指示行进。在游戏中可不断地改变行驶路线、设置标志、改变“车型”,如两人组成的“越野车”或三人纵队的“公共汽车”等,以进一步提高游戏舞蹈的趣味性,使学生在欢乐的气氛中受到教育,得到锻炼。

另外在“唱游”的选编中,教师要充分发挥创造性,结合学生的身心特点及实际情况创编出更多更好的学生喜爱的“唱游”的内容和形式。

单元计划

韵律活动和舞蹈

教学目标	1. 能说出并做出踵步、小碎步及跑跳步等基本舞步,学会2~3个歌表演或游戏舞蹈。 2. 通过练习培养学生正确的身体姿态,发展学生的协调性、灵敏性及动作的节奏感和方位感。 3. 在学练中,培养学生团结协作的精神,建立正确的审美意识及自我表现能力,体验韵律活动及游戏舞蹈的乐趣。
------	---

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习头、手臂的基本位置，掌握芭蕾的7个手位。	重点：七位手的路线和姿态。 难点：动作协调，姿态美。
2	初步学习1~2种儿童舞蹈的基本舞步及组合练习。	重点：掌握正确的动作方法及节奏。 难点：动作协调，并富有表情。
3	学习一个歌表演或游戏舞蹈（自选或自创）。	重点：基本动作及相互配合。 难点：配合协调。
4	继续学习一个歌表演或游戏舞蹈（自选或自创）。	重点：掌握正确的动作方法及舞蹈方法。 难点：动作熟练、配合协调、表现力强。

教学评价

项目 内容标准	头、手臂及脚的位置	歌表演或游戏舞蹈
技能	A 动作部位正确，身体姿态好，富有表情。	动作熟练，姿态好，节奏清晰，富有表情。
	B 动作部位正确，身体姿态较好，有表情。	动作比较熟练，姿态较好，节奏清楚，有表情。
	C 动作基本正确，基本能完成。	能做出动作，有节奏感，但动作不够舒展、连贯。
	D 不能完成动作。	完不成动作，节奏感差。
态度与参与	A 主动参与，认真学练，积极性高，自觉遵守纪律，积极思考，自信心强。	
	B 学练比较认真，能遵守纪律，基本能按要求完成，有自信。	
	C 学练不积极、不认真，不能遵守纪律。	
情意与合作	A 自练积极性高，并主动与同学交流，相互纠正动作。	
	B 能进行自主练习，并能与同学一起配合练习。	
	C 自练积极性差，不能与同学配合进行练习。	

第六章

武 术

武术，也称国术、功夫或武艺，是中华民族所特有的一种传统体育运动项目，是我国优秀的文化遗产。武术以技击动作为内容，以套路和格斗为运动形式，同时注重内外兼修。它包括拳术、器械、对练、集体表演、攻防格斗等技术，具有强身健体、修身养性、提高防卫能力和应变能力等功能。

小学一年级，重点以武术基本功、基本动作、简单动作组合练习为主，主要目的是培养学生对武术的兴趣，初步体会武术的运动特点，为今后的武术学习奠定基础。



第一节 基本功

武术基本功是完成基本动作的必备专项素质，小学一年级是柔韧素质发展的敏感期，本节安排横压腿和竖叉两个动作来进行腿功练习，增强学生髋关节及下肢柔韧性，加大关节活动度，为其他动作的学习提供必要的专项素质。

教学目标

通过简要介绍，引导学生了解基本功是完成武术基本动作的必备专项素质，在腿功练习过程中，帮助学生掌握横压腿和竖叉动作，发展学生柔韧素质，培养他们不怕困难的顽强意志。

横压腿

动作方法及要点

横压腿：坐于地上，两腿伸直，左右分开，收腹挺胸，上体向前俯身下压（图6-1-1）。

【要点】

两腿伸直，髋部放松，上体尽量向前倾压。



图6-1-1

教学策略

由于学生柔韧素质存在差异，练习中要遵循循序渐进的教学原则，逐渐提高动作要求，根据一年级学生心理特点，及时进行表扬和鼓励。

示例

（一）教法提示

1. 先完成分腿幅度较小的横压腿练习，然后逐渐加大两腿分开的幅度。
2. 安排增加髋关节柔韧性的辅助练习，如盘

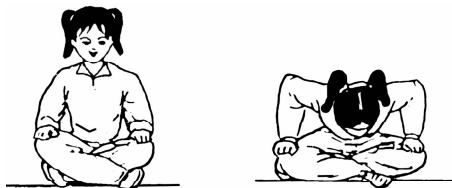


图6-1-2



坐压髋（图6-1-2）。

3. 教师可以在学生上体前俯时用手适度推压学生肩背，协助完成上体前压。

4. 易犯错误与纠正方法。

上体前俯时屈膝或弓背。

纠正方法：

（1）可以让学生先在分腿幅度较小的情况下，保持两腿伸直和收腹挺胸的身体姿势向前倾压，然后逐渐加大两腿分开的幅度。

（2）要求学生向前倾压上体时两手尽量前伸，并抬头。

（3）教师语言提示，或在学生上体前压时用手适度按压其肩背或膝关节。

（二）教学建议

1. 先完成热身活动再进行横压腿练习。

2. 可利用挂图等形式展示横压腿动作。

3. 教师协助学生推压时用力要适度。

4. 针对学生年龄特点，练习时间不宜过长，并注意及时进行表扬和鼓励。

竖叉

动作方法及要点

两腿前后分开成直线，坐于地上，前腿后侧着地，勾脚尖，后腿内侧着地（图6-1-3）。

【要点】

立腰，沉髋，两腿伸直。



图6-1-3

教学策略

遵循循序渐进的教学原则，逐渐提高动作要求，练习中及时进行表扬和鼓励。

示例

（一）教法提示

1. 两腿前后分开坐于地上，两手于身体两侧撑地，两腿分开成直线后向下振压，逐渐贴近地面。

2. 安排增加髋关节和腿部柔韧性的辅助练习，如坐位体前屈等。

3. 教师可以适度按压学生后腿臀部，帮助学生沉髋，逐渐缩小两腿与地面之间的距离。

4. 易犯错误与纠正方法。

(1) 两腿不在一条直线上。

纠正方法：在地上画一条直线进行辅助。

(2) 身体不正、屈髋。

纠正方法：教师帮助学生摆正身体，适度按压其后腿臀部。要求学生由站立开始，两腿前后分开逐渐向下滑动，始终保持身体正直。

(二) 教学建议

- 1. 练习前做好热身和充分的准备活动。
- 2. 尊重学生个体差异，注意区别对待，逐步提高练习要求。
- 3. 教师协助学生推压时用力要适度。
- 4. 加强表扬和鼓励，适时安排优秀生展示。

★ ★ ★ ★ ★
★ 教学评价

项目 内容标准		横压腿	竖叉
技能	A	动作正确，腿直，左右分开大于 150°，上体前俯基本贴于地面。	动作正确，两腿前后分开成直线，腿直体正，前腿后侧和后腿内侧贴地。
	B	动作比较正确，腿直，左右分开大于 120°，上体前俯基本贴于地面。	动作比较正确，两腿前后分开成直线，腿直，身体较正，前腿后侧和后腿内侧基本贴地。
	C	动作基本正确，腿基本伸直，左右分开大于 90°，上体前俯接近地面。	动作基本正确，两腿前后分开基本成直线，腿和身体基本正直。
	D	屈膝、屈髋，两腿左右分开小于 90°，上体前俯时弓背明显。	动作不正确，两腿前后分开不能成直线，身体不正，屈髋明显。
态度与参与	A	练习认真，柔韧素质有明显提高，自觉遵守课堂常规，自信心强。	
	B	练习比较认真，柔韧素质有所提高，基本按要求完成各项教学活动，有一定自信。	
	C	练习不认真，柔韧素质没有提高，不遵守课堂常规，缺乏自信。	
情意与合作	A	练习中积极与同伴交流，能够互相纠正。	
	B	练习中能够与同伴交流。	
	C	练习中不与同伴交流。	



第二节 手型、手法

手型、手法是武术基本动作中最简单、最基础的动作。手型按其形态可分为拳、掌、勾、爪等。手法按其作用可分为进攻和防守两类。本节重点学习拳、掌、勾三种基本手型，以及长拳的冲拳、推掌、亮掌三种基本手法。通过练习，使学生掌握正确的动作方法，发展学生上肢力量及肌肉的控制能力和协调性，为今后的学习打好基础。

教 学 目 标

让学生懂得手型、手法是武术基本动作中最简单、最基础的动作。初步了解拳、掌、勾三种基本手型的特点，体会长拳的冲拳、推掌、亮掌三种基本手法。发展学生上肢力量和肌肉的控制能力，以及身体的协调性，培养学生积极主动学习武术的兴趣。



手型：拳、掌、勾

动作方法及要点

(一) 拳

四指并拢卷握，拇指紧扣食指、中指第二指节，拳面要平（图6-2-1）。

【要点】

手指握紧，手腕挺直。

(二) 掌

四指并拢伸直，向后伸张，拇指弯曲紧扣于食指的一侧（图6-2-2）。

【要点】

掌指要紧，小指侧朝前。

(三) 勾

五指指尖捏拢，屈腕（图6-2-3）。

【要点】

指尖捏拢，尽量屈腕。

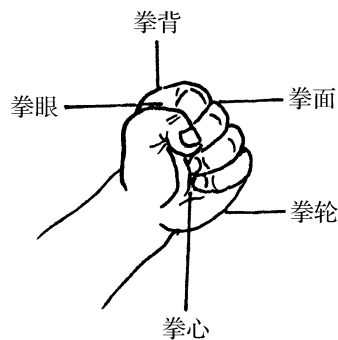


图 6-2-1

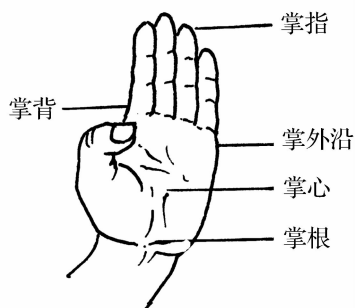


图 6-2-2

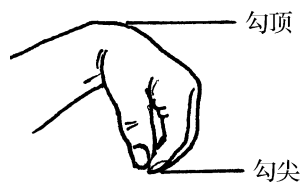


图 6-2-3

教学策略

根据一年级学生大脑兴奋占优并易于扩散，感知事物是以直接视觉和听觉为主这一特点，要保持较长时间的有意注意和上课的积极性，在教学中就必须注重教学手段的多样性和多变性。

示例

(一) 教法提示

1. 教师结合示范或图示逐一简要讲解拳、掌、勾的手型特点，语言通俗易懂，并以慢动作带领学生进行体会。
2. 可安排学生两人一组，互相检查三种手型是否正确。
3. 教师说出手型名称，学生迅速做出正确手型。也可安排学生两人一组，一人说动作名称，另一人完成动作。
4. 易犯错误与纠正方法。

拳面不平，屈腕；掌背外凸，松指；勾手时腕没扣紧，松指。

纠正方法：利用示范或图示强调三种手型的特点，可简要介绍三种手型的作用；慢动作带领学生反复体会，加强语言提示。

(二) 教学建议

1. 注重直接视觉法的运用，教师示范要准确，可结合图示进行讲解，语言尽量通俗、生动、简练。
2. 根据学生年龄特点可将手型练习游戏化，如“猜拳”等形式。



手法：冲拳、推掌、亮掌

动作方法及要点

（一）冲拳

两脚开步站立（与肩同宽），两手握拳（拳心向上）抱于腰间，肘尖向后，目视前方。左拳向前冲出的同时臂内旋，力达拳面，拳与肩平，上体拧腰右转，目视左拳（图6-2-4）。左右手依次交替进行练习。

【要点】

挺胸、收腹、直腰。拳沿直线冲击，肘关节内侧贴肋运行，出拳快速有力，做好拧腰、顺肩、急旋前臂的动作。一拳冲出与另一拳收回同时进行。

（二）推掌

开步站立，两拳抱于腰间（拳心向上）。左拳变掌同时臂内旋向前推出，指尖朝上，小指一侧向前，力达掌根外侧，上体拧腰右转，目视左掌（图6-2-5）。左右手依次交替进行练习。

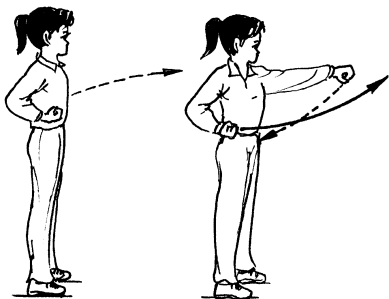


图 6-2-4

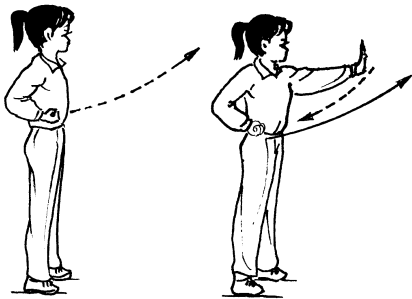


图 6-2-5

【要点】

出掌快速有力，拧腰、顺肩、沉腕、翘掌，力达掌外沿。

（三）亮掌

开步站立，两拳抱于腰间（拳心向上）。右拳变掌经体右侧向上画弧，摆至头右上方抖腕亮掌（臂稍屈，掌心向斜上），目随视右掌，抖腕的同时向左摆头，目视左侧（图6-2-6）。左右手依次交替进行练习。

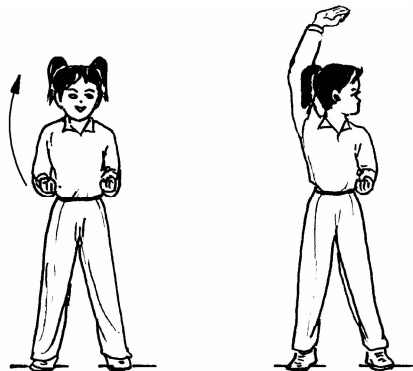


图 6-2-6

【要点】

抖腕亮掌时肩、肘、腕关节放松，手臂上撑。亮掌与摆头同时完成。

教学策略

小学一年级学生，以形象思维为主，教学方法宜采用直观性教学。教师在示范或领做时，除了动作准确、规范以外，还要突出劲力、眼神等，以这种精神去感染学生。

示例

（一）教法提示

1. 练习时，可以先慢做，不要用全力，注意体会正确的动作方法，然后逐渐过渡到快速有力。

2. 先进行单侧练习，待动作熟练后安排双侧交替进行。

3. 完成不同节奏的冲拳和推掌练习。例如：按教师口令练习，跟随音乐节奏练习，发声配合练习等。按教师口令练习时可以是一拍一动，也可以是一拍两动，还可以单数拍一动，双数拍两动等。以此调动学生的练习兴趣和积极性。

4. 不同方向的冲拳、推掌练习。例如：前推掌、侧冲拳等。

5. 亮掌练习前可以先分别体会摆头和抖腕动作，然后将抖腕亮掌和摆头结合起来进行练习，要求头、手、眼神配合一致。

6. 简要介绍三种手法的攻防意义，引导学生了解三种手法的实战作用。

冲拳和推掌都是直线击打对手的进攻方法，主要攻击对手面、胸等腰部以上的身体部位。推掌时指尖朝上，小指一侧向前，力达掌根外侧。亮掌是用于头部上方的防守方法，要注意手臂上撑。

7. 可以将三种武术手法组合起来进行练习。

8. 易犯错误与纠正方法。

（1）冲拳无力；拳面不平，屈腕；冲拳时肘外展，拳从肩前冲出；冲拳过高或过低，力点不准。

纠正方法：强调紧握拳、肩下沉、拧腰、顺肩、前臂内旋、动作快速；示范并简要讲解冲拳在攻防中的作用，帮助学生了解冲拳要力达拳面；强调肘贴肋运行，使拳内旋冲出；设标志物或击靶练习。

（2）推掌无力，肘外展，推掌力点不准。

纠正方法：推掌时要求拧腰、顺肩、沉腕、翘掌，力达掌外沿，让学生了解推掌的攻防含义，强调肘贴肋运行，设标志物或击靶练习。

（3）亮掌抖腕动作不明显，抖腕、亮掌、摆头不一致。

纠正方法：单独做抖腕练习，或做一些转腕等提高腕关节灵活性的练习；做亮掌、摆头时教师用语言进行提示，帮助学生抖腕、亮掌、摆头动作配合一致。



（二）教学建议

1. 教学中可按教师口令做冲拳、推掌等单一动作，也可以配音乐，还可以在练习中加入发声，如“嗨”“哈”等，以气催力，增强气势，提高兴趣。

2. 念、练结合，营造轻松愉快的学习氛围。教师在教学中，可以将动作方法编成顺口溜，带领学生在念中练，在练中体会动作，培养学生主动学习，养成良好的学习习惯。如“（拳）握拳拳指紧又牢，拇、食、中指要相靠。（掌）四指伸直并一道，拇指屈扣腕上翘。（勾）五指之尖紧贴牢，尽量屈腕似镰刀。（冲拳）握拳屈肘抱腰间，两拳掌心朝上边，冲拳小臂贴肋前，肘尖离肋臂内旋，拧腰顺肩拳平肩，冲拳力点达拳面”等。

3. 重复练习次数不宜过多，负荷不宜过大。要经常变换一些练习的手段和形式，以培养学生的学习兴趣，还要注意表扬和鼓励的时机与方式。

第三节 步型

步型是各类武术技术的基础，是增进腿部力量，提高动作稳定性的关键。本节以并步、弓步、马步、高虚步作为教学重点，指导学生正确掌握这四种基本步型，锻炼学生腿部肌肉力量和身体的协调性。通过简单组合练习，巩固所学基本动作，引导学生初步体验组合动作的演练特点，为武术套路学习奠定基础。

教 学 目 标

基本步型是学练武术的基础，引导学生了解并步、弓步、马步、高虚步的动作方法与要求，正确掌握这四种基本步型。通过组合练习，复习、巩固所学基本动作，体会组合练习的特点。发展学生下肢力量和身体的协调性，培养学生不怕苦、不怕累，勤奋、顽强等优良品质。

并步、弓步、马步、高虚步

动作方法及要点

（一）并步

两脚内侧靠紧直立，挺胸、收腹（图6-3-1）。

【要点】

顶头、挺胸、收腹、直腰。

(二) 弓步

两脚前后开立（约本人脚长四倍），前腿屈膝下蹲，大腿接近水平，膝与脚尖垂直；后腿挺膝伸直，沉髋，脚尖内扣；两脚全脚着地，上体正对前方，挺胸、塌腰，两拳抱于腰间，目视前方（图6-3-2）。

【要点】

后腿挺膝，全脚着地，挺胸、塌腰、沉髋。

(三) 马步

两脚平行开立（约本人脚长三倍），屈膝下蹲，大腿接近水平，膝不超过脚尖，全脚着地，重心落于两腿间，挺胸、塌腰，脚跟外蹬，两拳抱于腰间，目视前方（图6-3-3）。

【要点】

头正、挺胸、塌腰，脚跟外蹬。

(四) 高虚步

两脚前后开立，两腿伸直，后脚全脚着地，前脚脚尖虚点地，挺胸、收腹、直腰，两拳抱于腰间，目视前方（图6-3-4）。

【要点】

两腿伸直，后脚全脚着地，前脚脚尖虚点地。



图 6-3-1



图 6-3-2



图 6-3-3



图 6-3-4

教学策略

根据小学一年级学生的生理、心理特点，在学习步型时，要求不要过高或过严，要注意循序渐进，掌握好学习进度，多做一些模仿练习、分解练习，让学生多观察，以形成正确的动作概念，防止长时间重复练习某个单一动作。

示例一：步型（并步、弓步、马步、高虚步）

(一) 教法提示

1. 初做步型练习时，可先采用单手或双手扶物进行，如扶墙、树、肋木、栏杆等。



然后放手体会，并逐渐加延练习时间，这样步型不但姿势正确，而且稳固。

2. 高姿势体会练习。例如做马步时，可先不要求大腿接近水平，姿势可高一些，但脚尖必须正对前方，脚跟外蹬，挺胸塌腰，头上顶，然后通过练习逐步降低姿势。

3. 复习巩固动作时，可适当增加练习趣味性。例如：根据教师提示动作名称快速做出相应步型。也可安排学生两人或多人一组，一人说动作名称，另一人或其他人完成动作。

4. 适时安排步型转换练习。可以是单一步型左右方向的转换，也可以是几种步型之间的相互转换。

5. 结合所学手法的各种步型练习。如：弓步冲拳、马步推掌、高虚步亮掌等。

6. 易犯错误与纠正方法。

(1) 并步身体不挺拔，腰松。

纠正方法：强调顶头、挺胸、收腹、直腰。

(2) 弓步后脚拔跟、掀掌；后腿屈膝；弯腰，上体前倾。

纠正方法：提高踝、膝关节柔韧性，强调脚跟蹬地；后腿必须挺膝后蹬；要求头向上顶，注意沉髋。

(3) 马步脚尖外撇；两脚距离过大或太小；弯腰跪膝。

纠正方法：站立做里扣脚尖练习，或在马步练习时强调脚跟外蹬；量出三脚距离后，再下蹲成马步；强调挺胸、立腰后再下蹲，膝盖不得超过脚尖，或手扶高物进行练习。

(4) 高虚步两腿虚实不清。

纠正方法：强调重心在后腿，前腿脚尖虚点地。

(二) 教学建议

1. 根据儿童生长发育规律，在小学一年级进行武术步型教学时，要防止长时间重复练习某个单一动作，尽量做到动静结合，可以将步型与步法结合起来，如马步与跳步、弓步与上步或退步结合等。这样不仅达到练习步型的目的，而且还培养了学习兴趣，活跃了课堂气氛，达到事半功倍的效果。

2. 在初步掌握步型的基础上，可以结合手法进行组合练习。

示例二：组合动作

(一) 教法提示

1. 组合动作 1：抱拳预备—弓步推掌—弓步冲拳—马步冲拳—并步抱拳。

抱拳预备：并步抱拳，向左摆头，目视左侧（图 6-3-5）。

弓步推掌：左脚向左上步成左弓步，同时左拳变掌自腰间向前推出成立掌，目视左掌（图 6-3-6）。

弓步冲拳：弓步不动，右拳自腰间向前冲拳，拳心向下，同时左掌变拳收回腰间抱拳，拳心向上，目视右拳（图 6-3-7）。

马步冲拳：上体右转 90°成马步，左拳自腰间向左冲拳，拳

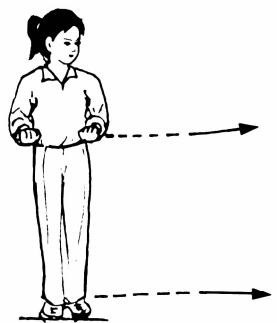


图 6-3-5

心向下，右拳收至腰间抱拳，目视左拳（6-3-8）。

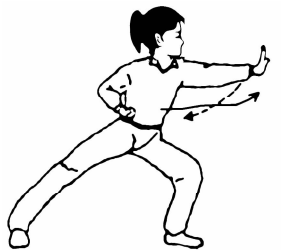


图 6-3-6

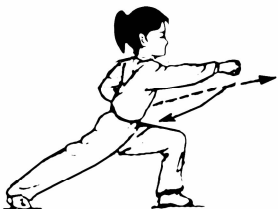


图 6-3-7



图 6-3-8



图 6-3-9

并步抱拳：收左脚成并步立，两拳收抱于腰间，拳心向上，目视前方（图 6-3-9）。

2. 组合动作 2：抱拳预备—开步冲拳—开步亮掌—开步侧冲拳—高虚步推掌—弓步冲拳—马步双推掌—收势。

抱拳预备：并步抱拳，向左摆头，目视左侧（图 6-3-10）。

开步冲拳：左脚向左迈出成开步立，同时左拳前冲，拳心向下，与肩平，目视左拳（图 6-3-11）。

开步亮掌：右拳变掌经身体右侧向上画弧，摆至头右上方抖腕亮掌，目随视右掌，抖腕同时向左摆头，同时左拳收回腰间抱拳，目视左侧（图 6-3-12）。

开步侧冲拳：左拳自腰间向左冲出，与肩平，右掌变拳收至腰间抱拳，目视左拳（图 6-3-13）。



图 6-3-10

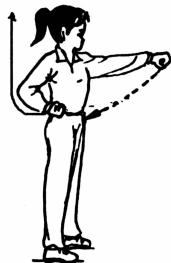


图 6-3-11



图 6-3-12

高虚步推掌：身体左转 90°，重心移至右腿，左腿脚尖虚点地成高虚步，同时右拳变掌向前推掌，左拳收至腰间抱拳，目视右掌（图 6-3-14）。

弓步冲拳：左脚向前上步成左弓步，同时左拳自腰间向前冲拳，与肩平，右掌变拳收至腰间抱拳，目视左拳（图 6-3-15）。

马步双推掌：身体右转 90°成马步，两拳变掌经腰间向前双推掌，目视前方（图 6-3-16）。



图 6-3-13

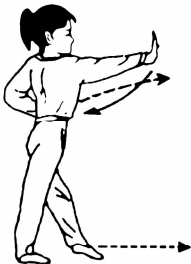


图 6-3-14

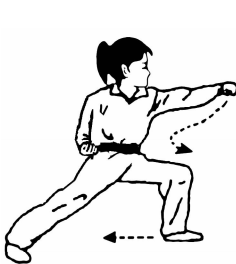


图 6-3-15



图 6-3-16

收势：收左脚成并步立，两掌变拳收抱于腰间，同时向左摆头，目视左侧（图 6-3-17）。

3. 易犯错误与纠正方法。

（1）上下肢配合不协调。

纠正方法：加强示范，带领学生做慢动作体会。

（2）步型、手型、手法不规范。

纠正方法：强化、规范基本动作。

（3）组合缺乏连贯，没有力度。

纠正方法：反复练习，强调各种手法的劲力，突出武术精神。

（二）教学建议



图 6-3-17

1. 组合动作练习应在正确掌握基本动作之后进行，通过组合练习可以进一步巩固学生对基本技术的掌握，提高练习的积极性。
2. 教学过程中，教师可根据学生情况自行创编各种动作组合，不断丰富练习内容，但要注意学生年龄特点，尽量减少静力性练习。
3. 注意学生武术意识的培养，强调手、眼配合，突出劲力。

单元计划

步型及组合

教学目标	1. 使学生了解并步、弓步、马步、高虚步的动作方法与要点，基本掌握正确的动作方法，并通过组合练习，巩固技术。 2. 发展学生下肢力量和身体的协调性。 3. 培养学生不怕苦、不怕累、勤奋、顽强等优良品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	复习所学手型、手法，学习并初步掌握并步、弓步、马步、高虚步四种基本步型，并结合手型、手法规范、连贯地完成动作。	重点：四种步型的动作方法和要点。 难点：步型的规范性。

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
2	在多种形式的练习中巩固所学步型，学习组合动作 1，提高所学步型的规范性。	重点：步型的规范性。 难点：组合动作中各种步型的转换。
3	复习已学基本动作和组合动作 1，进行组合动作 2 的学习，强化基本手法的攻防作用。	重点：单个动作的准确性。 难点：上下肢的协调配合和动作的连贯性。
4	通过组合动作考核检测学生对所学手型、手法、步型的掌握情况，进一步提高组合动作的熟练程度与动作质量。	重点：手型、手法、步型的规范性。 难点：动作劲力和武术意识。

教学评价

项目 内容标准	手型、手法	步型	组合
技能	A 动作正确，身体姿态好。握拳紧，拳面平；掌指伸直并拢，拇指紧扣；勾尖捏拢，手腕扣紧；冲拳、推掌直线攻击，快速有力，力达拳面和掌外沿；亮掌与摆头同时完成。	动作正确，身体姿态好，头正、挺胸、塌腰；弓步前腿屈膝大腿接近水平，后腿挺膝、沉髋，脚尖内扣，全脚着地；马步两脚距离合适，屈膝下蹲大腿接近水平，重心落于两腿间。	动作正确、协调，步型到位，手型、手法准确；动作连贯，有力度。
	B 动作比较正确；身体姿态较挺拔；头正、挺胸、收腹；握拳较紧；掌指并拢，勾尖内扣；冲拳、推掌直线攻击，力达拳面和掌外沿；亮掌与摆头同时完成，抖腕有一定力度。	动作比较正确。身体姿态较好，上体比较正直；弓步前腿屈膝大腿接近水平，后腿挺膝较直，脚尖内扣，全脚着地；马步两脚距离合适，屈膝下蹲步型偏高，重心落于两腿间。	动作比较正确、协调、连贯，有一定力度。



续表

项目 内容标准		手型、手法	步型	组合
技能	C	动作基本正确, 身体姿态较正直; 握拳较紧, 手腕基本平直; 掌指能够并拢; 勾尖基本内扣; 冲拳、推掌基本沿直线攻击, 力点基本准确。	动作基本正确, 身体姿态基本正直; 弓步后腿基本做到挺膝伸直, 全脚着地; 马步两脚距离基本合适, 重心在两腿间, 能做到脚尖向前。	动作基本正确、协调, 能完成组合动作。
	D	动作不正确, 身体不挺拔; 头不正, 腰不直; 握拳不紧, 屈腕明显; 掌指松, 掌背外凸明显; 勾尖松, 不扣腕; 冲拳、推掌肘外展, 动作无力。	动作不正确, 上体前倾明显, 姿势过高, 弓步后脚拔跟、掀掌, 后腿屈, 脚尖外撇; 马步两脚距离过大或太小, 脚尖外展, 有弯腰跪膝动作。	动作不正确, 不能完成组合动作。
态度与参与	A	积极参与教学活动, 练习认真, 主动探究动作要领, 自觉遵守课堂常规, 自信心强。		
	B	学习比较认真, 基本按要求完成各项教学活动, 有一定自信。		
	C	学习不积极, 练习不认真, 不能按要求完成教学活动, 缺乏自信。		
情意与合作	A	练习中积极与同伴交流, 相互学习, 相互帮助。		
	B	练习中能够与同伴交流, 相互间有一定纠正和指导。		
	C	练习中不与同伴交流。		

第七章

体育游戏

体育游戏是在游戏的发展过程中派生出来的。它融体力发展、智力发展、身心娱乐为一体，既是游戏的组成部分，又与体育活动有着密切的关系。根据低年级学生的认知特点以及身心发展规律，本年级安排了丢手绢、老鹰捉小鸡、捉害虫等游戏，以发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质；提高学生的奔跑、跳跃、投掷能力；培养学生的创新意识以及团结互助的精神。





快快排队

教 学 目 标

使学生初步了解距离、间隔的概念，发展学生的空间感和位置感；培养学生听从指挥、遵守纪律的好习惯；使学生初步了解人类社会的准则，促使学生由自然成长向社会化发展。

游戏方法及规则

【游戏方法】

学生站成人数相等的若干纵队，整齐队伍之后，让学生看清本队的排头和前后左右的同伴，并记牢队伍位置、形状及左右间隔和前后距离。当教师发出“解散”的口令后，学生散开在指定的区域自由活动，或者在教师带领下做各种动作。当下达“集合”口令后，全体学生立即回到原来位置站好队伍。以行动快、队形整齐、肃静的队伍为优胜队。

【游戏规则】

- (1) 各队必须听到口令之后，才能解散或集合。
- (2) 必须在指定区域内自由活动，或者认真按照规定完成各种动作。
- (3) 分散活动和集合时不得打闹、推人、撞人。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 快快排队游戏要在学生基本学会纵队、横队排列方法之后才能进行，掌握排队要领是进行游戏的先决条件。
2. 在游戏教学中应遵循“先练后赛”的教学原则，使全体学生明确游戏方法和游戏规则后再进行比较，避免出现混乱和伤害事故。
3. 游戏开始阶段，排头可戴醒目的动物头饰作为集合的标志物，并提示教师的位置与队伍的关系，引导学生注意集合时观察各种参照物。
4. 教师引导学生逐渐发现提高排队速度的方法，使学生认识到反应快、动作敏捷，找准自己位置，离集合点近，行动路线合理，集合过程中不受阻碍是快快排队的五大要素。
5. 教师可以利用“解散”和“集合”两口令的时间间隔调整活动地点与集合地点

的距离,规定解散后的活动内容等,达到增加或降低游戏难度和运动负荷的目的。

【提示】

游戏场地上的器材、器械要少,防止伤害事故;游戏时,教师应观察学生是否有冲撞现象,一旦发现要及时制止,并帮助学生懂得礼让与快捷的关系,进行安全与道德品质教育。

丢手绢

教学目标

提高反应速度和圆圈跑能力,集中注意力,提高观察及判断能力。

游戏方法及规则

【游戏方法】

学生面向圆心围坐(或蹲)在圆圈上齐唱《丢手绢》,一人持手绢在大家背后跑动,看准机会把手绢丢在其中一个人的背后,然后自己继续向前跑。丢手绢者跑完一周后,如果被丢手绢者还没有发觉,或虽然发觉,捡起手绢却未及时追赶上丢手绢者并拍其背,则为输,两人交换角色。相反,接手绢者发现后如能追上丢手绢者,则原丢手绢者继续原角色(图7-0-1)。

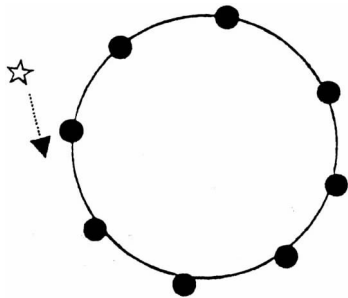


图 7-0-1

【游戏规则】

- (1) 不得将手绢丢在两人之间。
- (2) 其他人不得提示。
- (3) 两人追拍时不得远离圆圈。
- (4) 追拍者不得用力推、拉、打对方。

教学策略

教师可选用以下教学方式:

1. 教师将学生分成若干组,每组人数适中,尽量为每个学生创造均等的参与机会。
2. 评选出“优秀小选手”,请其谈自己获胜的技巧并演示。
3. 丢手绢是传统游戏,教师要善于抓住其可变因素,赋予其新意。如变换游戏开始姿势(站、蹲、坐等),变换游戏队形、跑动路线,变换丢手绢者与被丢手绢者的移



动方式（双足跳、单足跳等）。但要注意每组人数不宜过多，圆圈不宜过大，手绢可由其他物品代替。可增加丢手绢者的人数，但要注意安全。总之，教师要向学生介绍做丢手绢游戏的各种可变因素，鼓励学生进行创新。

【提示】

在音乐的伴奏下进行游戏，既可以烘托游戏气氛，又可以培养学生的节奏感，使学生对游戏产生并保持浓厚的兴趣。

青蛙过河

教 学 目 标

发展学生的跳跃能力，增强下肢肌肉力量，培养学生竞争意识和顽强的拼搏精神。青蛙是人类的朋友，在环境保护，消灭害虫，发展农业等方面贡献很大。通过青蛙过河游戏，还可以培养学生爱护环境、保护动物的意识。

游戏方法及规则

【游戏方法】

场地上画一条起跳线，线前 8 ~ 10 米并排插 4 面小红旗，每面小红旗间隔 3 米左右。把学生分成人数相等的 4 队，成纵队分别对准前面的小红旗站在起跳线后。教师发令后，各队排头双脚连续向小红旗跳去。第一个举起小红旗的队得 4 分，第二个得 3 分，第三个得 2 分，第四个得 1 分。然后将小红旗插回原地，自己跑回，站在本队队尾。依次进行，最后按各队得分情况排列名次。

【游戏规则】

- (1) 必须采用双脚起跳，双脚落地的动作。
- (2) 发令后方能起跳。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 游戏时，教师要对学生的动作进行指导，提示学生向前跳跃时的摆臂方法；向前轻跳，体会屈膝缓冲的落地动作；摆臂与屈膝蹬伸动作的协调配合。
2. 组织各队讨论做这个游戏时，是追求每一跳的远度，还是追求跳的频率。
3. 允许各队调整出场顺序，并讨论比赛结果变化的原因。
4. 此游戏可采用累计记分决定胜负，也可以采用接力比赛决定胜负。

5. 在游戏场地上画几个圆圈或放置一些呼啦圈、小垫子等器材代表“荷叶”，让“小青蛙”从“荷叶”上依次跳过。可根据学生能力，调整“荷叶”的间隔距离。

【提示】

若使用呼啦圈等器材，要注意安全，避免绊倒学生。

老鹰捉小鸡

教 学 目 标

发展学生灵敏素质、协调性和追拍躲闪的能力；培养学生团结互助的精神。

游戏方法及规则

【游戏方法】

将学生分成人数相等的若干队，各队在指定的活动区域排成一路纵队，指定一名学生为“母鸡”排在排头，同时选派一人做“老鹰”，其余同学为“小鸡”，排在“母鸡”身后。游戏开始时，“老鹰”位于“母鸡”身前约两米处，并利用各种方法绕过“母鸡”去捕捉“小鸡”，“母鸡”则张开两臂不断移动以保护“小鸡”，“小鸡”用两手搭在前面人的腰上，随着“母鸡”的动作灵活地躲闪，不让“老鹰”捉住。游戏进行到一定时间后结束，以“小鸡”被捉个数的多少排列名次（图7-0-2）。

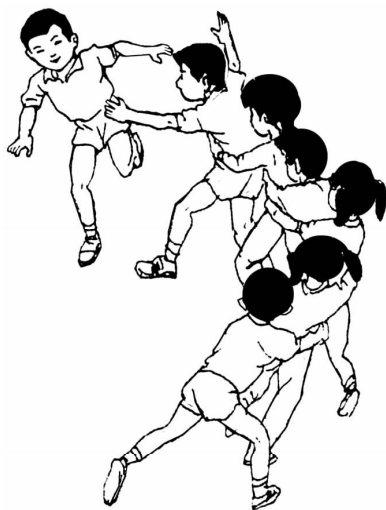


图 7-0-2

【游戏规则】

- (1) “老鹰”和“母鸡”不允许互相推、拉、扭、抱，不能拖住对方。
- (2) “老鹰”不能从“母鸡”两臂下面钻过，只能从两侧绕过。
- (3) “小鸡”被“老鹰”拍着，或在躲闪时脱散，就算被捉，应及时退出游戏。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 游戏中“老鹰”的机智、敏捷是促成游戏复杂多变、启发游戏参与者积极思维的主要因素，教师引导“老鹰”根据“母鸡”的拦截采取真假虚实的捕捉动作十分重要。
2. 分成“老鹰”“母鸡”“小鸡”几组，各组研究本组扮演角色的策略，学会假动



作与真动作的变换。

3. 评选出最雄壮的“老鹰”，最称职的“母鸡”，最勇敢、灵活的“小鸡”。

4. 教师可根据学生的实际水平、场地的大小等，将游戏进行变化。如“老鹰”与“小鸡”人数的变化；“小鸡”连接方式的变化（搭肩、抱腰、用呼啦圈连接等）；持物的变化（篮球运球等）；游戏规则的变化（设置“鸡窝”等）。

【提示】

每队人数不宜太多，4~6人为宜。游戏的角色要适时调换，要及时调整运动负荷。



反弹游戏

教 学 目 标

使学生熟悉球性，了解反弹球力度和角度的关系；提高学生的目测能力和对球的控制力；培养学生的观察能力以及判断能力。

游戏方法及规则

【游戏方法】

两人面对面站立，手拉手形成一个圆圈作为篮筐，另外一人在距离圆圈3米的地方击地投球，让球反弹后进入圆圈内。投球者可几人比赛，当球反弹后进入圆圈内可得1分，退后一步再投，若仍进入圆圈得2分，直至投球不进，换另一人投，一轮之后统计每人得分，得分多者名次在前。

【游戏规则】

- (1) 围成圆圈的同学不得移动圆圈或改变圆圈的形状。
- (2) 可用线段表明每后退一步的距离，保证后移的距离一致。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 面对墙站立，将球投向地面反弹后击打到墙上，要求击打墙的指定部位。
2. 引导各组讨论距离圆圈远近发生变化时，对投球动作要求有什么不同，为什么？
3. 各组讨论反弹投球的动作方法有几种，比比看哪一组总结的方法多。
4. 评选出得分最多的冠军、投球方法最多的能手、进步显著的投手。
5. 根据学生的实际水平，可将游戏进行变化。如用呼啦圈、大号水桶等物品替代手拉手形成的圆圈；学生手持呼啦圈、大号水桶等物品可进行缓慢的、有规律的左右移

动，以增加游戏的难度，提高学生的游戏兴趣。

【提示】

应注意替换作为圆圈设置的两名同学，保证每个学生参与所有角色。

埋地雷

教学目标

发展学生的灵敏素质，提高变向跑能力；提高学生的观察力和判断力。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在场地上画一些圆圈，圆圈数要比游戏人数少一个，每个同学手持一个沙包作为地雷。参加游戏的学生站在标志线后，当听到游戏开始的信号后，马上四散跑开把沙包放进画好的圆圈内，即埋好“地雷”，没有埋好“地雷”的同学即为失败。

【游戏规则】

- (1) 一个圆圈只能埋一个“地雷”，如果圆圈里已经埋好“地雷”，就不能再放了。
- (2) 只能近距离轻放“地雷”，不能向圆圈抛掷。
- (3) 游戏过程中，不得相互推、搡、冲撞。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 游戏开始阶段，教师应让全部圆圈都埋满“地雷”之后再发出停止的信号，随着学生对游戏的熟悉，可缩短埋“地雷”的时间，以加大游戏的难度。
2. 组织学生讨论游戏中如何选择埋“地雷”的目标，在开始游戏前选几个目标最合适，这几个目标的排列形状是什么样的？为什么？
3. 引导学生在游戏中观察跑在自己前面和两侧的同学，判断他们的行动目的，及时改变自己的目标。
4. 评选出最优秀的埋“地雷”英雄；评选出进步显著的埋“地雷”战士。
5. 此游戏可扩展为“翻牌”游戏，即将学生分成红、蓝两队，并将正反两面为红、蓝色的牌子分别按照各队人数分散在游戏场地。游戏开始，红队快速将蓝色牌子翻过来，让其红色面朝上，而蓝队快速翻红色牌子，让其蓝色面朝上。在规定时间内，哪种颜色牌子的数量多，其相应颜色的队获胜。

**【提示】**

游戏时，教师要及时提示学生既要锁定目标，又要注意同伴，避免发生冲撞。

捉尾巴

教 学 目 标

发展学生灵敏、协调等身体素质，锻炼思维的灵敏性；培养学生的自我保护意识和积极进取的精神。

游戏方法及规则

【游戏方法】

学生腰后系一根长条纸带作为“尾巴”。在学生中指定一人担任捉“尾巴”的人。其余学生扮各种动物在指定范围内活动。游戏开始，“小动物”四散跑开、躲闪，不让自己的“尾巴”被人捉住，担任捉“尾巴”的人要想办法捉住“小动物”的“尾巴”。游戏也可以把参加的同学分成人数相等的两队，在规定时间内互相捉“尾巴”，要设法捉到对方的“尾巴”，同时还要注意自己的“尾巴”不要被别人捉去（图7-0-3）。

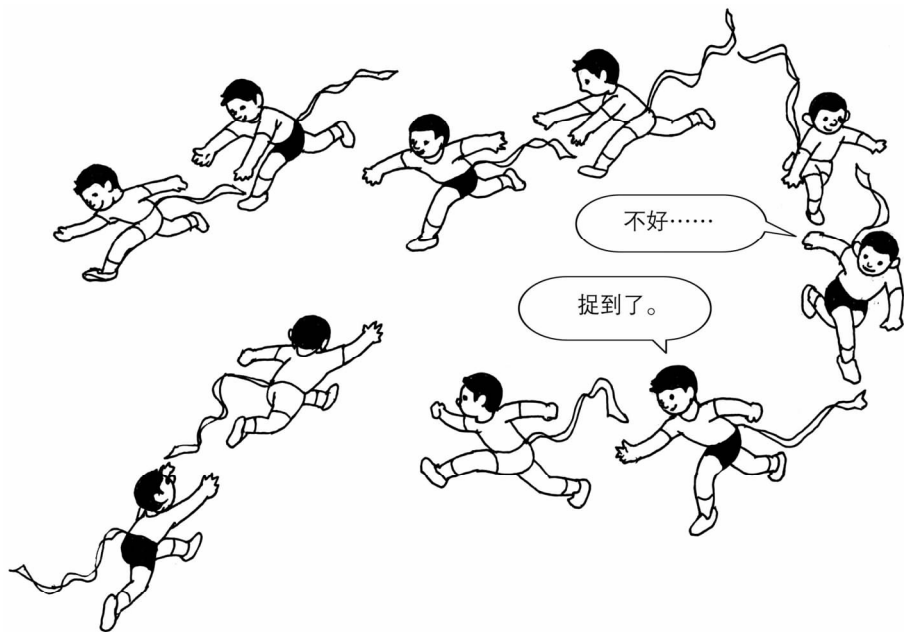


图 7-0-3

【游戏规则】

(1) 只有听到游戏开始信号后“小动物”方可四散跑开，捉“尾巴”的人才能开始捉尾巴。

(2) “小动物”的“尾巴”被捉，立即退出游戏。

(3) 不许推人、拉人、抱人。“尾巴”被对方捉住后，再去捉对方“尾巴”者无效。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 两人一组，一人充当捉尾巴人，另一人扮演“小动物”，练习捉“尾巴”的方法和“小动物”躲闪的方法，规定时间两人角色交换。

2. 分组讨论躲闪的方法和捉“尾巴”的方法。

3. 评选出最佳捉“尾巴”能手，最佳躲闪能手，游戏中进步最显著的同学。

4. 教师可根据主教材的内容，选择搭配游戏，尽量做到一物多用。如主教材为跳绳，跳绳即可作为“尾巴”。根据学生的能力可增加或缩短“尾巴”的长度，当“尾巴”拖地时，即可改为踩“尾巴”游戏。

5. 教师可采用扩大游戏场地范围，增加捉“尾巴”人数，延长或缩短游戏单元时间来增减游戏难度和生理、心理负荷。

【提示】

教师提示学生，在追逐躲闪时要注意安全。

换物赛跑

教 学 目 标

增强学生的下肢肌肉力量，发展奔跑能力；培养学生认真细心的作风及责任感。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在场上画一条起跑线，线前10~15米处并排画4个圆圈，圆圈间隔3米。圈内放一小沙包。将学生分成人数相等的4路纵队，正对圆圈站在起跑线后，各队排头手持一个小皮球。教师发令后，各队排头迅速跑向本队前面的小圆圈，将小皮球放在圈内，拿起圈里的小沙包，跑回本队交给第二人，自己站在队尾。第二人迅速出发，按上述方法



用小沙包换回小皮球。如此依次进行，以先跑完的队为优胜队。

【游戏规则】

- (1) 第一人听到发令才能起跑，第二人必须接到交换的物体之后才能起跑。
- (2) 交换物只能传递，不准抛接。
- (3) 交换物必须放在圆圈内，如滚到圈外，必须重新放好。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 观察、讨论在交换物品时，换物者面对的方向有几种可能，面对方向对返回速度有什么影响？
2. 观察同队队员奔跑的直线性，讨论跑歪了有什么坏处。
3. 教师为增加游戏的难度，可在各队前面画两个圆圈，每个圆圈内各放一种物品，各队队员必须将自己手中的交换物放在第一个圈内，再把第一圈内的物品换到第二个圈内，并拿第二个圈里的物品跑回来交给本队下一个人，如此依次进行。
4. 评出各队最优秀的选手和进步最快的同学。
5. 根据学生的能力和学校场地的大小，可以增加或缩短奔跑距离、增减圆圈数量、改变所换物品等，以增加或降低游戏难度，提高学生的游戏兴趣。

【提示】

教师可结合所用器材创设游戏情境或每次游戏均有变化，这些都是激发学生兴趣的好方法。



过独木桥

教 学 目 标

发展学生的平衡能力，提高身体的协调性和灵敏性；培养学生勇敢、顽强的意志品质。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在场地上纵向放置2~4个体操凳，将学生分成2~4组人数相等的纵队，站在距体操凳8~10米处的起跑线处。发令后，各队第一名同学迅速跑出，走过“独木桥”，跳下“独木桥”后绕过前面的小旗返回，拍击第二名同学手掌后退回本队队尾，第二名

同学继续跑出，依此类推，以全队顺利通过独木桥返回起跑线的先后顺序，决定胜负名次。

【游戏规则】

- (1) 听到出发的口令才允许出发。
- (2) 从“桥”上掉下来，应在原处上“桥”继续前进。
- (3) 第一人返回起跑线，拍击第二人手掌之后，第二人方可跑出。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 分组在地上画的“独木桥”上练习过“桥”动作，体会视觉对“过桥”平衡、稳定、快捷的影响。可让学生试验闭眼过“桥”、仰视过“桥”、平视过“桥”、俯视过“桥”等动作，通过讨论归纳出过“桥”视觉应保持什么状态。
2. 在地上画的“独木桥”上，体会两臂侧平举过“桥”动作，分组讨论如何平稳、快捷过“桥”。
3. 各组在体操凳上练习过“独木桥”动作，熟练后方可比赛。
4. 评选出游戏中最善于动脑筋、最勇敢、进步最快的同学。
5. 根据学生能力可以改变过“独木桥”的动作，如爬过“独木桥”、蹲着走过“独木桥”、侧着走过“独木桥”、持物走过“独木桥”、双人手拉手走过“独木桥”等。

【提示】

在体操凳两侧和前方铺设体操垫，防止伤害事故发生。



打活动目标

教 学 目 标

发展学生的投掷能力和快速反应能力，提高学生对时间、空间的判断力；培养学生果断、自信等心理品质。

游戏方法及规则

【游戏方法】

把学生分成人数相等的8路纵队，手持沙包，站在投掷线后，线前7~9米处横放4个跳箱，每个跳箱后分别隐蔽一名学生，每人手持一个标靶，举靶学生按教师的信号把靶举出箱上或放下，每两队击打一个标靶，击中者得1分，全队击打一遍，以得分多的



队为优胜。

【游戏规则】

- (1) 投掷时不能超越投掷线。
- (2) 必须击中规定的标靶，误中其他标靶无效。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 教师讲解并示范游戏的方法与要求，重点引导学生注意标靶出现的形式、规律。
2. 各队讨论投得准、出手快的投掷方法有哪几种，提倡学生试投试练。
3. 提倡学生发展弱手的投掷能力。教师规定弱手投掷可在专设的投掷线后投掷，此线距击打目标稍近为宜，并规定击中得2分。
4. 评选出最佳投手、左右手全能投手、进步最显著的投手。
5. 教师可利用听觉信号、视觉信号指挥标靶的隐现；可利用标靶出现时间的长短、活动标靶的大小，增减游戏的难度。呼啦圈、小垫子、篮球等器材都是很好的活动标靶。

【提示】

投掷距离要适当，过远不容易命中，过近又不能达到锻炼目的；教师提示举标靶的学生在跳箱后隐藏，不可将头部暴露在外。

捉害虫

教 学 目 标

发展学生的下肢肌肉力量，提高快速奔跑和跳跃能力；同时引导学生树立环境保护的意识。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在场地上横挂一条绳，绳上挂有各种颜色的纸条代表害虫，距离绳10~15米画一起跑线。学生分成人数相等的若干队站在起跑线后。游戏开始，老师说：“爱劳动的小同学，去捉害虫吧！”各队第一个小同学赶快跑到绳下，向上跳，把一张纸条摘下来算捉到一只“害虫”，迅速跑回本队，拍击第二个同学的手，自己排到队尾，依次进行。

【游戏规则】

- (1) 必须听到“去捉害虫”的口令，才能出发，不得抢跑。

(2) 捉住“害虫”得1分，捉住“害虫”并能说出“害虫”名称可得2分。

(3) 以纵队为单位依次报出“害虫”名称。

(4) 不得抓扯悬挂的绳，违规者扣除全队4分。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 教师讲解、示范游戏的方法要求，着重介绍起跳捉“害虫”要选好起跳的位置和选准捕捉的目标。

2. 各组讨论有几种跳起捉“害虫”的方法，各有哪些优点。

3. 可在绳上悬挂与害虫相关的短纸条，写上“旱灾”“水灾”等自然灾害的名称，摘下这些纸条难度大，得分可加倍。

4. 各队评出捉“害虫”能手、捉“害虫”进步最显著的同学。

5. 此游戏在所有学生均能捉到“害虫”的情况下，应以各队完成游戏的速度快慢决定胜负；若以解决学生跳跃能力与了解环保知识为目的，可适当提高绳的高度，以计分判定胜负。亦可两者结合进行。

【提示】

绳上悬挂的“害虫”必须比学生人数多，“害虫”悬挂的高度要适中，约高于学生举手后10~15厘米。每个“害虫”之间要有间隙。

老鼠过街

教 学 目 标

发展学生的投掷能力，提高投掷的准确性；培养学生机智果断、随机应变等良好心理品质。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在场地上画一个大圆圈，在大圆圈外面1米处画许多小圆圈，每个小圆圈内站一名同学，手持3~5个沙包。游戏开始时一名同学在大圆圈内，手拖一个用绳子系牢的纸盒，盒上画上老鼠，当老师宣布“老鼠过街了”，手拖纸盒的同学沿大圆内按逆时针方向奔跑，手持沙包的同学口中喊打，伺机将沙包投向纸盒。当同学沙包投完，统计每个同学打中“老鼠”的次数。击中“老鼠”次数多的同学为优胜者。



【游戏规则】

- (1) 老鼠只能在大圆圈内奔跑，不得出圈。
- (2) 击打老鼠的同学，不得越出小圆圈。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 游戏开始阶段，“老鼠”应移动慢一些，移动路线也应该有一定的规律性，在学生对游戏熟悉一些之后，“老鼠”的移动速度可快些，移动路线也可多变一些，必要时教师可充当拖盒子的人。
2. 游戏中，鼓励学生及时总结经验。相互交流自己击中“老鼠”的方法。
3. 拖拉“老鼠”的同学可自选跑动方向和路线，以增加游戏难度。
4. 评选出最佳击打“老鼠”能手、进步最显著的选手。
5. 此游戏可从队形上进行变化，如圆形队变成两路纵队或三角形队等；在器材上进行改进，遥控小汽车、可移动的球车均可充当“老鼠”。还可小垫子上画只老鼠，并缝有一些尼龙拉链，沙包改为海绵包，当同伴顶着这样的“老鼠”跑过时，投来的海绵包会粘在“老鼠”身上。这样，学生打“老鼠”的热情会更加高涨。

【提示】

系“老鼠”的绳子要长些，避免学生在击打“老鼠”时，击中拉绳子的同伴。



随机应变

教 学 目 标

发展学生的灵敏素质，提高奔跑、躲闪能力和快速反应能力。培养学生的观察力、判断力以及应变能力。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在一定范围的场地上，设置藤圈若干个，每两人半跪着扶住一个藤圈当“山洞”。另选一人为逃者，一人为追者。游戏开始，逃者可利用变向、变速跑的方法躲避追者，也可利用钻“山洞”躲避追者，追者必须紧跟逃者钻过同一“山洞”。一旦追到逃者拍打对方三下，两人就互换角色。如果逃者累了或遇到危险，可以抓住靠近自己的藤圈，靠近的一个扶圈者即变为逃者，游戏继续进行。

【游戏规则】

- (1) 追者只准拍击，不准推、拉、用脚绊。
- (2) 逃者必须在指定的场地范围内躲避，出界为失败。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 反复体验游戏后，教师引导学生总结追逃策略。
2. 教师可增加游戏中相互追逐的“对子”，从而增加游戏的复杂程度和游戏的活动量，但应明确，每对追者和逃者是固定的，不得交叉追逐。
3. 教师在必要时可指定轮换扶圈人，确保学生在游戏中体验各种角色。
4. 评选出随机应变能手、最动脑筋的选手、进步最大的选手。
5. 此游戏可作为四散跑游戏，也可改为一对一的追拍游戏；当“山洞”的藤圈可用呼啦圈等器材替代，也可由学生单手或双手搭起“山洞”。

【提示】

教师要控制好运动量，必要时指定轮换追、逃者和扶圈人。



单脚跳接力

教 学 目 标

发展学生腿部力量和身体的协调性，培养学生团结协作的精神和坚持到底、吃苦耐劳的作风。

游戏方法及规则

【游戏方法】

把学生分成人数相等的若干队，分别排成一路纵队站在起跳线后，距离起跳线5~8米左右并排放置几个标志物，作为折返的标志。游戏开始，教师发令后，各队排头用单脚连续跳的方法跳至标志物，绕过标志物，换脚跳回本队，拍击第二人手，第二人出发，依次进行，先跳完的队获胜。

【游戏规则】

- (1) 排头必须听到教师口令后方能起跳。其他人只有在同伴和自己击掌后，方能起跳。
- (2) 在到达标志物之前必须用同一只脚跳，但绕过标志物之后应该换另一只脚跳。
- (3) 跳跃时摆动腿不得与地面接触。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 做原地单脚十字跳游戏。
2. 练习由原地单足跳向行进间单足跳过渡，主要体会摆动腿放松，摆动时身体不前倾。
3. 评出本队最善于观察、最善于动脑筋、进步最快的同学。
4. 此游戏可与跑结合，即跳去，跑回；也可加长距离，即跑一段，跳一段，跑跳结合进行。如果学生能力强，可在途中放置铁环、小垫子等器材，让学生绕过或从上面跃过这些障碍，以增加游戏的难度和趣味性。

【提示】

游戏的运动强度和运动负荷都比较大，教师要根据学生情况确定跳跃距离，并注意掌握和调节运动量。

教学评价

评价要素 评价内容	身体基本活动 能力或身体 素质	遵守纪律、 执行规则	参与游戏的 积极性以及 表现力	团结合作、勇敢 顽强、拼搏竞争 等精神	创编游戏 的积极性
快快排队		★	★		★
丢手绢	★		★		★
青蛙过河	★	★		★	
老鹰捉小鸡	★			★	★
反弹游戏	★	★			★
埋地雷	★	★	★		
捉尾巴	★	★	★		
换物赛跑	★	★		★	
过独木桥	★	★		★	
打活动目标	★	★	★		
捉害虫	★	★		★	
老鼠过街	★	★	★		
随机应变	★	★		★	
单脚跳接力	★	★		★	

注：★是评价侧重点。游戏教学评价，除了评定胜负之外，还可以从多个角度对学生进行评价。如“快快排队”游戏，建议从遵守纪律、执行规则以及参与游戏的积极性等方面对学生进行评价。

第八章

游 泳

游泳既是一项增强学生身心健康的运动项目，也是一种实用性很强的生活技能。考虑到学生的身心特点，我们在一年级安排了戏水、漂浮与游戏的内容。





第一节 戏水

戏水（熟悉水性）是学游泳的第一步，是能否学会游泳的重要步骤，其目的是让学生体会与了解水的特性，逐步适应水的环境。

教学目标

学会水中呼吸，通过滑行体会水的浮力。增强心血管系统、呼吸系统和体温调节功能。发展学生身体的灵活性与协调性。通过戏水与游戏让学生不怕水、喜欢水，体验戏水的乐趣。

熟悉水性与水呼吸

动作方法及要点

站在齐腰深的水中，做各种挥臂、转身、行走、蹲起的动作。

教学策略

这个阶段，特别要抓好两个方面：一是尽可能消除学生怕水的心理，让孩子们喜欢水；二是让学生多体验身体、手脚的水感和正确的呼吸方法以及在水中滑行的感觉。在熟悉水性阶段，应多用一些课时，采用多种有趣的手段，让初学者以玩促趣，以趣带学，为下一阶段学习打下良好基础。例如，呼吸模仿练习可以让同学们采用在水面上“吹泡泡”的形式进行。又例如，在浅水中用游戏的形式进行教学，包括“钻山洞”“谁灵巧”“拉网捕鱼”等在陆地上常做的游戏。

示例一：熟悉水性练习

（一）教法提示（可以踩到池底时）

1. 脚戏水。

（1）踩水：勾脚尖，微抬膝，用脚跟和小腿交替踩水。

（2）踢水：腿伸直，绷脚面，由下向上交替踢水。

(3) 蹬水：勾脚尖，交替用脚跟向下蹬水。

(4) 屈（直）腿打水：屈（直）腿，绷脚面，两腿交替向下打水。

(5) 夹水：用脚（小腿）内侧由外向里夹水（即做分并腿动作）。

(6) 弧形蹬夹水：微屈膝、稍勾脚尖，用脚（小腿）内侧做由外向里夹水，直至直腿并脚尖为止。

2. 手戏水。

(1) 摸水：手掌向下与水面平行，来回左右摸水。

(2) 拨水：手掌半斜对水，由内向外，再由外向内拨水。

(3) 击水：手掌相对，分合击水，最后比谁击得最响。

(4) 撩水：用手掌向前（不要对同学、教师）撩水，最后比谁撩得远，水花大。

(5) 拍水：用手掌从上向下拍水，最后看谁拍起的水花多而高。

(6) 划水：两手与水面垂直，手指并拢，同时向下、向侧、向后划水。

3. 水中走与跳。

(1) 站立：下蹲、起立从稍蹲至半蹲再蹲至水面与下颌齐平，还可单腿屈伸做此练习。

(2) 进退练习：同学和教师单人、双人或多人向前大步走、快步走，向后退步走；向左或右并步或前后交叉步走。水中行进，脚要主动向下踩池底。

(3) 跳跃：原地单、双足跳；向前、向后、向左、向右跳；向左（右）转体 $90^{\circ} \sim 180^{\circ}$ 跳。凡跳跃时，两手应配合，两脚要主动向下踩池底，同时上体略前倾，以便更好地维持身体平衡。

（二）教学建议

1. 初学游泳的学生怕水，所以老师在进行熟悉水性练习时要由浅入深，切不可鲁莽，坚决禁止将学生一下推进游泳池的做法。

2. 动作练习先陆地后水中。

3. 将学生分成小组，指定组织能力强、有一些游泳技术的学生担任组长。

示例二：呼吸与换气

（一）教法提示

1. 呼吸方法。

游泳的呼吸过程包括吸、闭、吐。正确的呼吸方法应是：吸，即头出水面用嘴吸气，吸气短促而又充分，且一口吸足；闭，即头入水后闭嘴稍稍憋气；吐，即在稍稍憋气之后，在水中把气吐出。呼吸时应长吐气（吐气时的气泡像开锅的水往上冒），连续呼吸时应把前一口气尽力吐尽。

2. 换气练习。

(1) 陆上模仿。用嘴大口吸足气，闭嘴片刻之后，再慢慢地用嘴或嘴鼻同时吐气。

(2) 面盆盛水换气练习。用嘴大口吸足气，闭眼闭嘴，将面部浸入面盆的水中，



稍憋气片刻之后，再用嘴或嘴鼻慢慢吐气。反复练习逐渐睁眼看面盆底的图案或花纹。

(3) 水中练换气。站在齐胸深的水中，手扶池壁或水槽，做(2)的练习(图8-1-1)。要求面部浸入水中憋气时间逐渐加长(规定数数)，再用嘴或嘴鼻慢慢吐气。

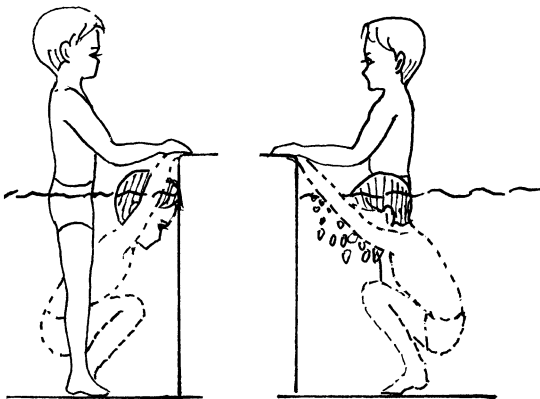


图 8-1-1

(4) 站立水中双臂前伸做换气练习(3)水下吐气时，睁眼看嘴吹出的一串串气泡，抬头，当嘴露出水面时，用嘴猛吸一口气，睁眼看看周围水面或同伴后，闭眼闭嘴，将头浸入水中。如此循环练习(图8-1-2)。

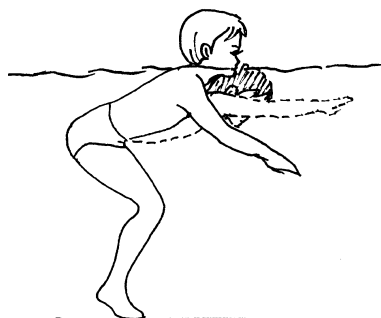


图 8-1-2

(5) 两位同学交替做练习(3)，相互观察，相互纠正吸、闭、吐气的方法与换气时机(图8-1-3)。

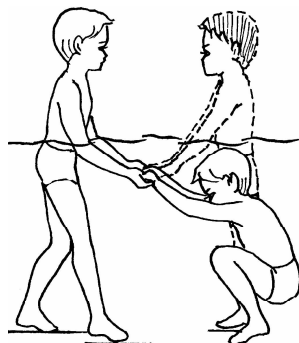


图 8-1-3

(二) 教学建议

学游泳的难点是水中呼吸(换气)，所以在熟悉水性阶段就要掌握呼吸方法和有关呼吸的要求。

第二节 漂浮

漂浮是身体保持一定的形状，停留在水面不动或随波浪而移动。漂浮练习是使人体在水中体会平衡感觉。良好的漂浮可以增加学生学习的兴趣与信心。

教 学 目 标

通过漂浮体会水的浮力，增强心血管系统、呼吸系统和体温调节功能，发展学生身体的灵活性与协调性。通过漂浮让学生了解水、喜欢水，克服恐惧心理，体验漂浮的乐趣。

漂浮与滑行

动作方法及要点

抱膝团身浮体是最基本的漂浮方法。原地站于泳池中，吸足一口气，下蹲双手紧抱小腿，团身（低头，下颏贴胸骨，大腿贴腹部，鼻子贴膝盖，身体成球状），前脚掌稍蹬池底，让身体自然漂浮于水中（图 8-2-1）。当憋不住气时，两臂松开前伸，并轻轻向下压水，抬头，同时两腿伸直，两脚主动踩池底站立，漂浮结束。

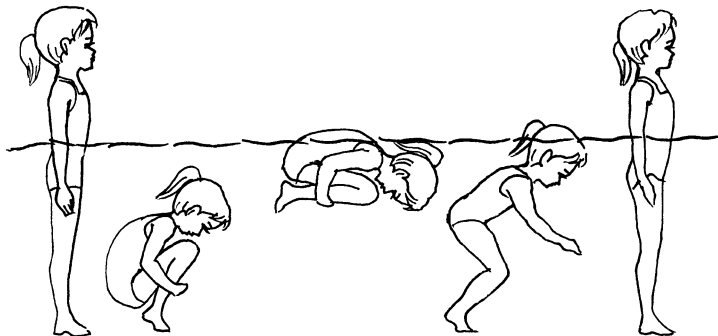


图 8-2-1

教学策略

抱膝团身浮体常出现的问题是抱膝团身浮不起来，主要是团身前未吸足气，或者团身不紧（没成球形），或者憋气时间太短，或者脚刚离池底，身体略一晃动就觉得要翻滚而本能地松手终止动作。这时，教师要鼓励学生按动作方法和要求，不管身体如何晃动，要保持抱膝团身动作，晃动时不松手，随之身体亦会平稳或减小晃动。练习时，教师应激励学生尽可能做到憋气时间长一些。



示例一：团身漂浮至俯卧漂浮

（一）动作方法

在团身漂浮的基础上，慢慢地伸腿，使身体成流线型漂浮于水面（图8-2-2）。

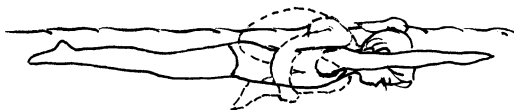


图8-2-2

（二）教学建议

团身漂浮至俯卧漂浮应注意的问题是，还原站立时收腹收腿，抬头，两腿主动踩池底，同时两臂轻轻压水。

示例二：俯身漂浮

（一）动作方法

吸足气，双脚稍蹬池底，同时上体前俯并略低头，两臂前伸，手掌朝下，臂、腿伸直分开，使身体漂浮于水中（图8-2-3）。

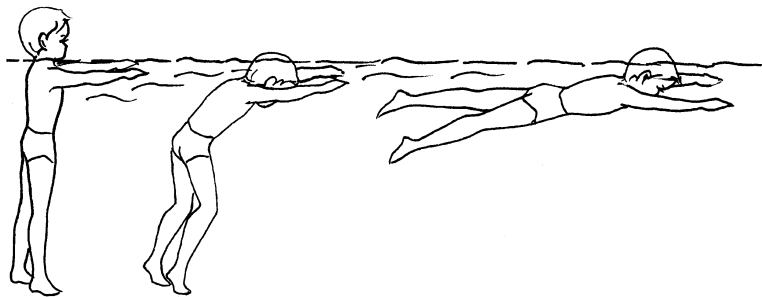


图8-2-3

（二）教学建议

俯身漂浮练习应注意借蹬池底的力量，漂浮水上的时间尽可能长一些。

示例三：其他漂浮练习

（一）动作方法

1. 牵引漂浮。

牵引漂浮是两名同学一组的交替牵引练习，即一名同学拉住漂浮同学手牵引其向前漂浮。

2. 推拉漂浮。

推拉漂浮应两名同学一组交替推拉练习。当一名同学漂浮成流线型俯卧于水面时，另一名同学握住其脚，连续做前推后拉动作，最后用力向前推或向后拉，让其在水面漂

浮（图8-2-4）。

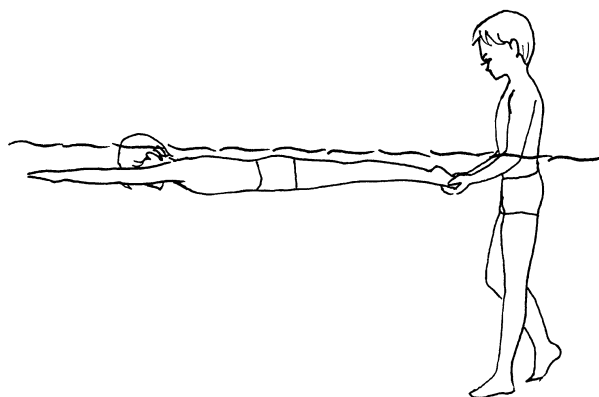


图8-2-4

3. 扶池或水槽漂浮。

两手扶池边或水槽，吸足气，两脚稍蹬池底，同时低头，上体前俯，两腿随后上举，使身体俯卧于水面上。

4. 仰卧漂浮。

两臂贴于体侧或侧平举，吸足气，上体后倒，两脚稍蹬池底后向上抬腿，同时挺胸，稍微收腹，微收下颏，使身体成流线型仰卧于水面（图8-2-5）。站立时，双手拨水使身体保持平衡，收腹沉臀，收小腿，上体前倾，两脚主动踩池底站立。

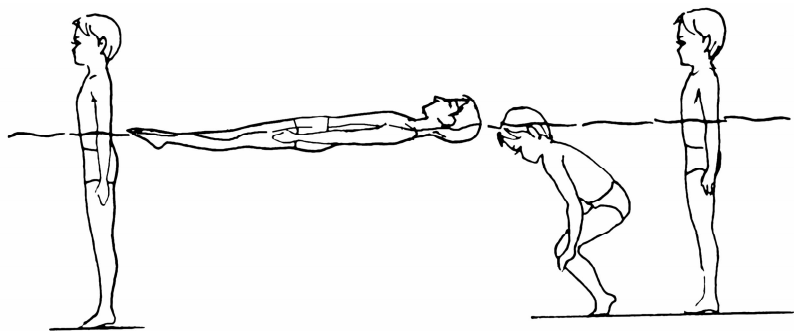


图8-2-5

5. 集体俯或仰卧漂浮。

在水中立成圆圈，单双数交替练习。大家手拉手报数，先让报双数的同学站立不动，报单数同学练习，然后交换（图8-2-6）。结束时，一名同学或教师发出信号，还原站立。

（二）教学建议

小学低年级学生在结束漂浮或滑行时往往站不住，或刚站住马上又倒入水中。其原因有以下四点：一是没及时睁眼，弄不清周围和水下情况变化；二是两臂未积极配合，并轻轻压水直至手掌贴于大腿前面；三是双脚没同时主动踩池底；四是含胸收腿

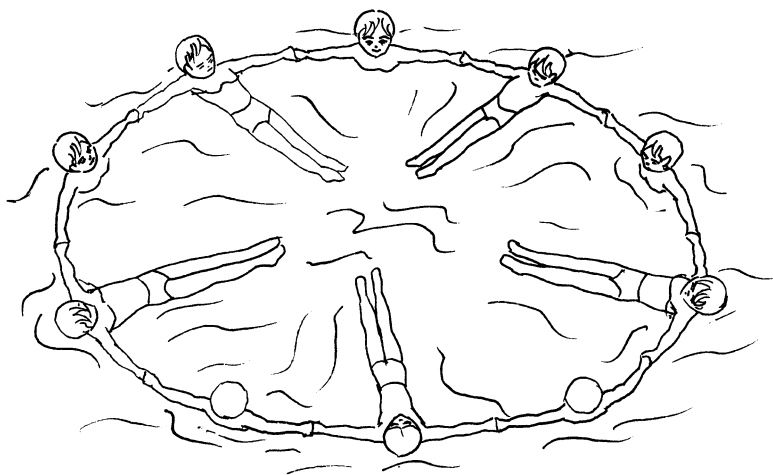


图 8-2-6

不好。教师应针对每个同学的情况，及时进行纠正和帮助。

示例四：滑行

（一）动作方法

1. 蹬池底滑行。

两脚前后开立，两臂前上举至上臂夹住耳朵，手心向池底。吸足气，上体前倾，当头和肩部浸入水中时，双脚用力蹬池底产生向前的推动力，两腿尽快伸直并拢，使身体成流线型，靠蹬地产生的惯性向前漂浮（图 8-2-7）。

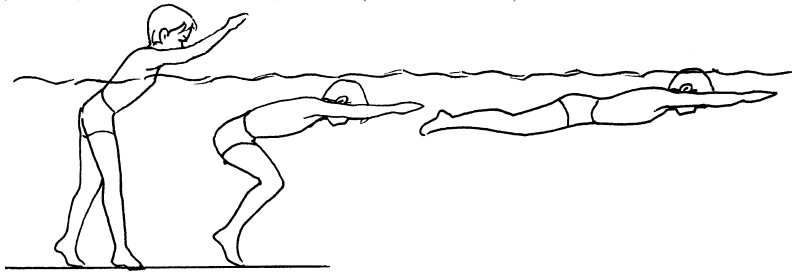


图 8-2-7

2. 蹬池壁滑行。

背向池壁站立，一手抓水槽或池边，异侧臂伸直上举贴住耳朵，异侧脚站立，同侧腿弯曲脚贴池壁，吸足气，上体前倾，收下颏，屈腿收腹，臀部后坐靠近池壁，收站立脚并与贴池壁脚并拢，同时抓水槽的手松开并向前摆出，两臂伸直并拢贴住耳朵，胸部向下，双脚用力猛蹬池壁，身体成流线型靠惯性向前漂浮（图 8-2-8）。

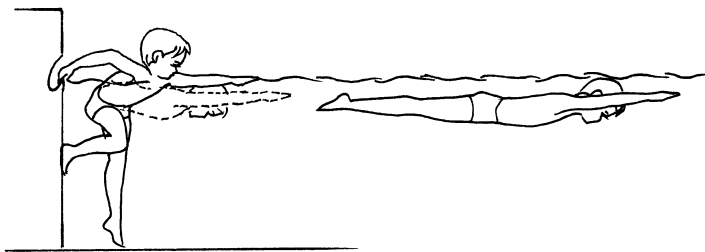


图 8-2-8

3. 蹬池壁仰卧滑行。

两手抓池边或水槽，两脚用力蹬池壁（底）或池边，两臂贴于体侧，使身体仰卧于水面靠惯性向前漂浮（图 8-2-9）。

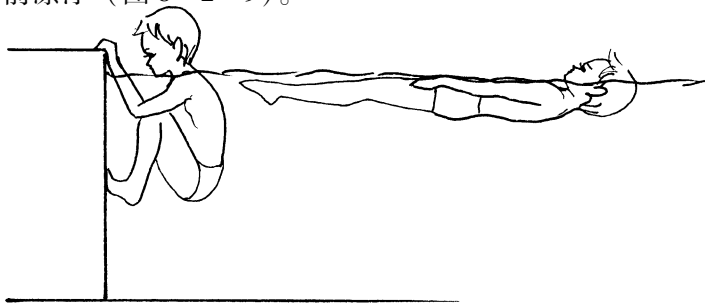


图 8-2-9

（二）教学建议

注意蹬池壁（底）滑行前应保持身体的稳定性并吸足一口气，身体滑行应保持流线型并尽可能坚持时间长一些。

教育学生游泳时不打闹、不跳水，不到非游泳区游泳。

单元计划

漂浮与滑行

教学目标	1. 学会水中呼吸，通过漂浮与滑行体会水的浮力。 2. 增强心血管系统、呼吸系统和体温调节功能，发展学生身体的灵活性与协调性。 3. 通过漂浮让学生了解水、喜欢水，克服恐惧心理，体验漂浮的乐趣。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学会口鼻入水，能在水中短时憋气（根据学生实际情况），并能在水中行走一定距离（浅水）。	重点：口鼻入水。 难点：憋气。
2	在手脚戏水时能保持身体平衡。	水中移动重心。



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
3	学会手划水、脚蹬夹水、水中走与跳的方法，在水中保持重心稳定（浅水）。	重心稳定。
4	学会团身前吸足气，掌握在水中的身体平衡，并保持抱膝团身动作。	重点：吸足气。 难点：在水中保持俯卧姿势。
5	学会蹬池壁滑行（浅水），使学生在脚蹬离池壁时，保持直线滑行一定距离。	重点：保持流线型。 难点：保持直线。
6	通过游戏熟悉水性（浅水），使学生能够在水中保持稳定与身体平衡。	重点：观察水中同伴与环境。 难点：用手臂划水保持平衡。

教学评价

内容 标准	项目	呼吸与漂浮
技能	A	掌握水中呼吸方法，掌握俯身漂浮，蹬池壁滑行。
	B	掌握水中呼吸方法，掌握抱膝团身浮体。
	C	掌握水中呼吸方法，水中行走。
	D	水中呼吸方法不正确，水中不能行走。
态度与参与	A	积极上好游泳课，在学习中不怕苦，不怕累，认真完成各项练习。
	B	在游泳课上能按老师的要求较好地完成各项练习。
	C	上游泳课不积极，学练不认真，不按老师要求完成各项练习。
情意与合作	A	主动与同学进行交流，互相帮助，相互纠正错误。
	B	能与同学交流学练心得。
	C	不与同学进行交流，不与同学共同活动。

第九章

休闲类体育活动

休闲类体育活动深受广大儿童喜爱，对发展小学生的基本运动能力、娱乐身心有良好的作用。在本年级，我们选择和安排了在儿童活动中较常见的独轮车和轮滑作为教学内容。





第一节 独轮车

独轮车运动在世界各地兴起已经有几十年的历史。当前，它已经不仅是一种专业技巧，而是一种集运动、娱乐和健身为一体的新兴的体育项目，特别受到学生的喜爱。独轮车运动可以锻炼学生的平衡能力、腰部和腿部的力量，增强耐力和发展灵敏性。集体性的独轮车比赛还可以培养孩子们的竞争意识和能力，以及团队精神。

儿童时期是发展平衡能力和协调能力的最佳时期。本节是独轮车入门教学，安排了较多的基本练习。这对发展儿童的基本活动能力，为今后更好掌握独轮车技能有重要的、基础性的作用。

教学目标

通过独轮车骑坐、摆动等动作学习，使学生体验惊险之后的成功，困难之后的乐趣；掌握基本的骑行技术，培养安全意识和增强安全防范能力；发展学生的平衡能力、协调能力和腰腹力量。



骑坐基本姿势与摆动

动作方法及要点

（一）骑坐基本姿势

上体挺直，目视前方，端坐于车座上，两腿放松，两脚尖朝前，前脚掌踏在脚蹬上，脚蹬面和曲柄应与地面平行，静立（图9-1-1）。

（二）骑行摆动

从骑坐基本姿势开始，两脚做半周交替蹬踏，使车体前后摆动（车叉子前后摆动的夹角不超过 35° ）。摆速要均匀，由慢到快应达到约每秒蹬踏一次。身体尽量不要随车平行移动（图9-1-2）。

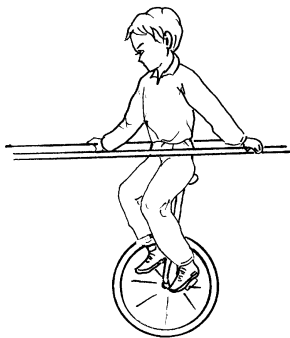


图 9-1-1

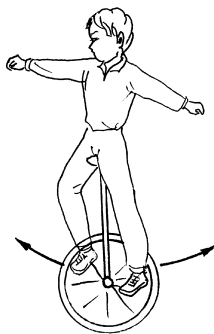


图 9-1-2

教学策略

独轮车教学有一定的风险性，保护与帮助是克服心理障碍的重要手段。

示例

（一）教法提示

1. 讲解法。

主要讲解原地骑坐和摆动的基本方法，特别注意安全要求、同学之间的合作要求和对学生的语言鼓励。

2. 示范法。

教师展示原地骑坐和摆动，使学生有直观的感受和心理上的激励。应注意讲解与示范的结合。

3. 易犯错误及纠正方法。

（1）骑坐常见错误是曲柄与地面不平行，这样容易造成车体自转；两腿紧张用力，身体重心不能沉到独轮车的重心上，使学生不易保持平衡。

纠正方法：初始练习时，最好有类似“低双杠”的架子，两臂横放其上，体验重心充分放在车座上，双脚放在脚蹬上，两腿放松。对于曲柄不平行于地面的练习者，指示其自我调整。在学习端坐静立的过程中，强调人、车协调一致，逐渐两臂张开，体验找平衡的感觉。

（2）骑行摆动踏蹬幅度过小，未达到摆动应有的幅度；曲柄在垂直位置时有停留；脚尖外展，造成脚踝擦伤；练习者身体随车平行转动。

纠正方法：对于踏蹬摆幅过小者，可在地上画两条横线，要求学生前摆车轮轧前面的线，后摆车轮轧后边的线，以达到增大摆幅的要求。对位移者，教师可双手帮助定位，限制位移。

（二）教学建议

1. 骑坐基本姿势练习。练习者自己双手扶固定架子或三人一组，一人练习两人帮助。帮助者站在练习者的两侧，一手托练习者的肘，另一手握住练习者的手，使骑行者端坐于独轮车上。应注意，端坐静立应尽可能保持一定时间。一般练习时间应达到三分



钟左右,也可以借助低双杠进行稳定练习。

2. 摆动练习。摆动练习是提高人、车协调配合能力的一种练习方法。可以在同伴托扶下或独自手扶双杠进行练习;在双手托扶练习较稳定的情况下,变单手托扶并应有足够的练习次数。通过车体的前后摆动,在动态中求得平衡,使人、车形成一体,此种练习可以提高用腰、腿掌握平衡的技巧和能力。

3. 独轮车学习的初始阶段,由于运动方式与人的常规活动方式差异很大,因此,学生会感到不适、紧张。此时,教师可以根据实际情况,设置游戏比赛,用暗示的方法鼓励学生体验进步,体验成功。例如,学生原地骑行摆动的时间,教师宣布的时间可以比规定的时间长,使学生感到自己的明显进步。又例如学生之间、组与组之间进行比赛,看看哪个人(组)的稳定时间长等。

下车

动作方法及要点

(一) 后下车

单手抠握车座前端,车后倾,位于前置脚蹬一侧的单脚离蹬后站立于车后地面,另一脚再向后迈下脚蹬。双脚停稳后,空车被一只手扶停在自己前边(图9-1-3)。

(二) 前下车

单手抠握车座后端,车前倾,位于后置脚蹬一侧的单脚离蹬站立于车前地面,另一脚再向前迈下落地。双脚立稳后,空独轮车被一只手扶停在自己身后(图9-1-4)。



图9-1-3



图9-1-4

教学策略

学会下车对一年级学生十分重要,可以避免下车不及时而摔倒,解除小同学的后顾

之忧，同时也是对独轮车的保护。

示例

（一）教法提示

1. 讲解法。

讲解下车的基本方法，强调对人、车的保护。

2. 示范法。

教师展示下车方法，注意讲解与示范的结合。

3. 无论练习哪种下法，都需有一助手在骑车人身侧保护。

4. 易犯错误及纠正方法。

下、上车练习中下车时不抓车座，造成摔车；上车时后置脚蹬没有与地面成 45° ，处于垂直于地面的位置。

纠正方法：强调上车时后置曲柄应放在 45° 的位置，并自然用力下蹬；要求练习者下车时注意抓牢车座。

（二）教学建议

1. 从动作难易、安全和竞赛的需要来看，后下法优于前下法，因此后下法应作为学习的重点。

2. 独轮车练习中应先学下法，后学上法。

骑行

动作方法及要点

（一）直线骑行

上体微前倾，目视前方，双脚轮流蹬踏。

（二）圆周骑行

保持骑坐的基本姿势，骑速要均匀，人体向圆心倾斜，倾斜角度因圆的直径大小、骑行速度不同而相应变化，达到离心力和向心力的平衡，不要拐死弯。

教学策略

骑行是学生在熟练掌握摆动技术后，身体重心移动中自然形成的动作。教师要鼓励学生大胆体验。



示例

（一）教法提示

1. 讲解法。

讲解直线骑行的动作方法，强调任何时候都不得使曲柄停留在垂直于地面的位置上。圆周骑行注意强调骑行的“倾角”和两臂的协调配合。

2. 示范法。

教师展示直线骑行，两臂侧平举，重心下沉，目视前方。

3. 练习法。

骑行方法的掌握需要勇气和时间。一开始，可以先骑行较短的距离，下车休息；再骑行较短距离，再下车休息。逐渐过渡到一开始先骑行较短的距离，接摆动；再骑行较长距离，再接摆动。

在同学直线骑行比较熟练的情况下，教师可以在较大直径的圆上展示圆周骑行。

4. 易犯错误及纠正方法。

（1）骑行时上体前倾过大，踏频过快，冲力过大，造成前摔；骑行时上体后仰，重心置后，造成后摔。

纠正方法：注意保持骑行基本姿势，维持身体重心的平衡与稳定。在独立骑行中，练习者须加强自我保护意识，当失去平衡时，脚迅速离蹬落地，做到即使摔了车也不摔人。

（2）圆周骑行时踏速不均匀，出现曲柄垂直现象，骑行时低头含胸，重心后移。

纠正方法：回归摆动练习，纠正曲柄垂直和身体重心不对的现象。鼓励同学，使其增强信心，不断克服困难。圆周骑行身体姿势应考虑圆周半径大小和速度快慢两个因素，圆周半径大时，头部和上体的内倾角度小；圆周半径小时，头部和上体的内倾角度大。圆周骑行的速度慢时，头部和上体的内倾角度小；圆周骑行的速度快时，头部和上体的内倾角度大（图9-1-5）。

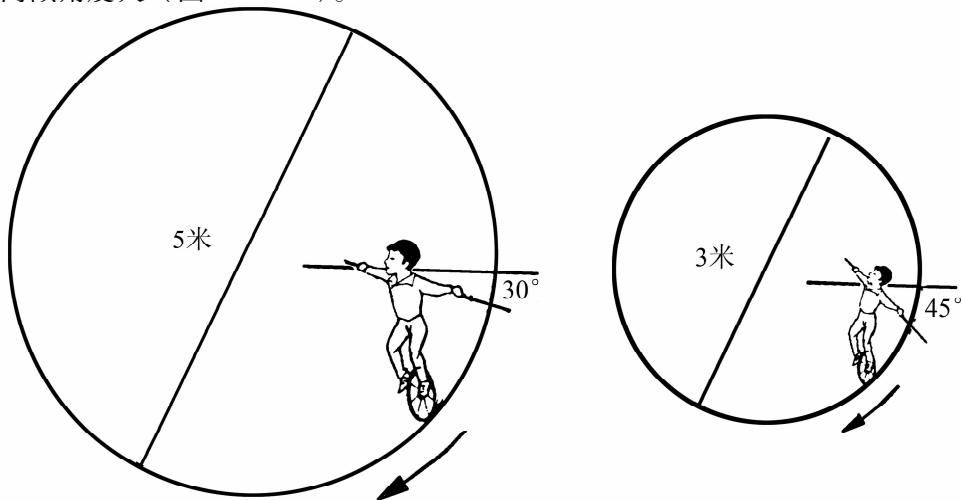


图9-1-5

（二）教学建议

1. 骑行练习。或扶杆前行（图9-1-6），或由两人在练习者体侧，一手托肘，一手握手搀扶骑行者慢慢向前骑行。托扶者一定要和练习者同步，使练习者的手臂在身体的前方。逐渐过渡到单人托扶，托扶方法同上。尽量不要让练习者过于依赖托扶者。托扶高度以练习者胸高为宜，使其臂膀有活动的余地，以维持身体平衡。

独立骑行从原地摆动开始，当学生感到人、车协调，重心稳定时即可独立骑行，距离由10米、20米、50米逐渐延长，最后在跑道上能连续骑行。

2. 圆周骑行练习。学生能够匀速摆动说明已初步达到人、车协调一致的基本要求，可以在同伴帮助或手扶立杆的情况下开始做圆周骑行。此练习是花样骑行的基础。其练习方法主要有：

- （1）以左手扶立杆，做逆时针圆周骑行，速度可以由慢到快。
- （2）以右手扶立杆，做顺时针圆周骑行，速度可以由慢到快。
- （3）脱离扶立杆，做半径3~4米的圆周运动。

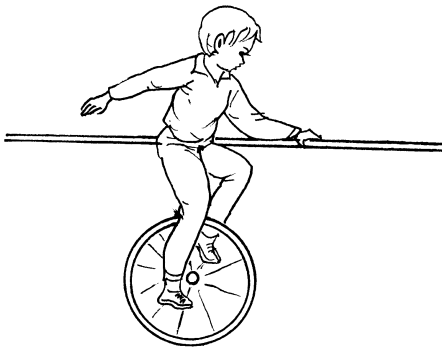


图9-1-6

上车

动作方法及要点

左手握车座前端将车倾斜置于体前，左曲柄后置于地面成 45° ，跨坐于车座上，左脚踏在左蹬上。左脚蹬踏的同时，右脚迅速踏上右蹬，并顺势后蹬使右蹬后置，两曲柄与地面保持动态平行位置。上体挺直坐于车座上，目视前方。也可以用相反的姿势完成上车动作。

教学策略

在此之前，学生多是在有辅助器材或同学协助下骑上的独轮车。实际上，上车是有技术的。学好上车技术，同学们上、下车就都获得了自由。



示例

（一）教法提示

1. 讲解法。

讲解上车动作方法，强调曲柄后置于地面呈 45° 的重要作用。

2. 示范法。

教师展示上车动作方法，与讲解法结合，明确左脚快速向下蹬踏接右脚迅速踏上右蹬接摆动。

3. 上车练习法。

首先做左脚向下蹬踏动作，理解并体验以防独轮车前滑；右脚迅速踏上右蹬动作，应尽力使身体重心与独轮车重心重合。

4. 易犯错误及纠正方法。

上车时后置脚蹬没有与地面呈 45° ，处于垂直于地面的位置。

纠正方法：强调上车时后置曲柄应放在 45° 的位置，并自然用力下蹬。

（二）教学建议

1. 上车练习应与下车练习结合训练。

2. 一般先做后下车练习，能够稳定，确保人、车不倒，车不摔后，做前下车练习，再做上车练习。

单元计划

独轮车骑行

教学目标	通过独轮车骑行练习，能够完成10米的直线骑行，初步掌握向一侧的圆周骑行；发展学生的平衡能力、协调能力和腰腹力量；体验练习过程中的“惊险”和克服困难之后的乐趣，锻炼意志品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	掌握骑坐的基本姿势，学习骑行摆动的动作，并能短距离骑行（1米），学会下车动作。	重心跟进，能进能停。
2	学习直线骑行，在行进中保持平衡，并直线行进。	重心跟进，双手侧举维持平衡。
3	在直线骑行的基础上，增加直线骑行的距离（10米左右），并在保护下体验圆周骑行时身体内倾与前进速度的结合。	身体内倾与前进速度结合。
4	使人、车协调一致，保持平衡，每骑行几米，做摆动调整。	身心的放松。

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
5	掌握 10 米直径圆圈的单向骑行，保持身体稳定，人车协调一致。	身心的放松。
相关体 能练习	1. 通过半蹲跳增强学生的下肢力量。 2. 静力俯卧撑发展学生的腰腹力量。	

★ ★ ★ ★ ★
教学评价

项目		直线骑行
内容	标准	
技能	A	能够稳定直线骑行 10 米。
	B	在有 1~2 次摆动调整情况下，直线骑行 10 米。
	C	在有 3~4 次摆动调整情况下，直线骑行 10 米。
	D	有落车现象，不能完成直线骑行 10 米。
态度与参与	A	主动参加练习，态度认真，积极探索，能自觉遵守纪律，自信心强。
	B	主动参加练习，较认真，能自觉遵守纪律，自信心较强。
	C	不能主动参与练习，态度不认真，遵守纪律较差。
情意与合作	A	在学练中，能主动与同学交流探讨，体谅同学的困难，互帮互学。
	B	在学练中，能与同学一起配合练习，互帮互学。
	C	不能与同学配合进行练习，交流与合作的意识差。

独轮车运动的安全要求

知识窗

1. 服装要求。进行独轮车练习应穿长运动裤、运动鞋和袜子，戴护膝和手套。练向后骑行时必须戴头盔，女生不宜穿裙子。
2. 对独轮车的要求。选择适合本年年龄段的独轮车车型。练习前一定要检查车况，调整好车座的高度和方向（以站立时车座高度与人体肚脐同高为宜），车座的固定螺丝要拧紧。
3. 对场地的要求。练习场地应平整并有足够的练习空间。对初学者应设置辅助练习架。



知识窗

4. 练习的保护与要求。练习前必须充分做好准备活动,使身体各关节具备良好的运动状态。身高在 1.15 米以下的练习者,初练时必须有专人在身边保护。训练时必须精力集中,严禁在骑行中互相打闹。

5. 独轮车的使用范围。独轮车不是交通工具,因此,严禁学生在公共场合或公路上骑行独轮车,以防出现伤害事故。

第二节 轮滑

轮滑运动是一项融健身、竞技、艺术于一体的体育运动项目。它的器材便于携带,技术动作富有美感。轮滑在我国最早称为旱冰运动,是水冰运动在陆上辅助训练过程中逐渐演变形成的运动项目。它包括速度轮滑、花样轮滑、轮滑球三大竞赛项目。轮滑是一项深受儿童喜爱的运动项目,对发展学生身心健康十分有益。

教学目标

使学生了解轮滑运动的锻炼价值,练习前和练习时的注意事项;通过学练使学生了解轮滑器材及相关安全知识与方法,初步学会自我保护、踏步、直线滑行的动作方法;发展学生的下肢力量,以及身体的灵活性、协调性和平衡能力。培养相互学习、相互帮助的合作意识,勇敢顽强、拼搏竞争的优良品质,感受到成功的乐趣。



站立与滑行

动作方法及要点

(一) 轮滑前的准备——护具与鞋的穿戴方法

穿护具由上至下依次为:头盔、护肘、护膝、轮滑鞋、护手。

【要点】

注意穿戴顺序,护手最后戴。

(二) 站立方法

两脚向外分开成“八”字形,两腿伸直,两臂自然下垂,上体稍向前倾,但不要

低头弯腰，两眼要向前看。

【要点】

站立时双腿要并拢、夹紧。

(三) 保护方法

先屈膝降低身体重心，前扑，抬头，依次用膝、肘、手着地，手指上跷。

【要点】

摔倒时要注意抬头、收腹。

(四) 平衡练习

利用原地踏步、“八”字踏步前行等动作熟练对轮滑鞋的控制与滑动。

【要点】

要四轮同时离地、着地。

(五) 直线滑行

进行静蹲（双脚平行开立、屈膝、弯腰、双手背于腰后互握），侧蹬（支撑腿三点一线，浮腿向侧蹬直），收腿（侧蹬腿收回呈静蹲姿势）等动作的循环使用，形成连续的滑行动作。

【要点】

不能过分侧蹬导致重心偏离。

教学策略

这些动作不仅要在初学时进行练习，在基本掌握滑行技能之后，也应反复练习，并不断改进技术。

示例一：站立方法

(一) 教法提示

1. 正确的站起来的动作是：首先要呈跪姿（双膝跪地、腰立直、挺胸、抬头），然后一侧腿抬至腹前成单膝跪地姿势，双手扶在抬起的膝关节上方，上体向上拔，后腿随前腿蹬立动作，收腿呈站立姿势（两脚向外分开成“八”字形，两腿伸直，两臂自然下垂，上体稍向前倾，但不要低头弯腰，两眼要向前看），完成站起过程（图9-2-1）。

2. 教师讲解和示范站立的动作方法。

3. 尝试性进行站立练习（以自主练习为主，教师巡视指导）。

4. 易犯错误及纠正方法。

(1) 蹬地站起时，速度过慢。

纠正方法：做蹲起练习，增强腿部力量。

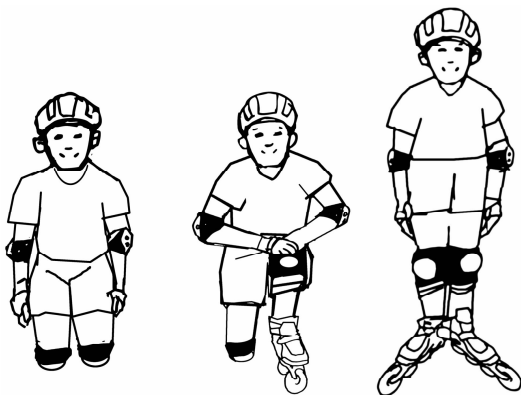


图9-2-1



(2) 站起后不能保持平衡。

纠正方法：直立练习，膝直、踝紧、脚掌抓地。

(二) 教学建议

1. 注意站立时两脚向内侧微倒，即用轮子的“内刃”着地。因为一般人开始学习时，踝关节外侧力量不够，无法维持轮滑鞋的正直站立，而一般人踝关节的内侧韧带力量比外侧强，两脚向内侧倾倒，可以获得较稳定的支撑。随着练习水平的提高，可逐渐努力使脚变为正直站立。

2. 教学时，一定要给学生比较充裕的时间进行自主或结伴练习。

3. 教学中，注意学生的个体差异，要体现区别对待的原则。

示例二：自我保护

(一) 教法提示

1. 前摔：着地顺序——膝、肘、手。摔倒时要注意先屈膝降低身体重心，前扑，依次用肘、手着地，手指上翘，抬头，收腹（图9-2-2）。

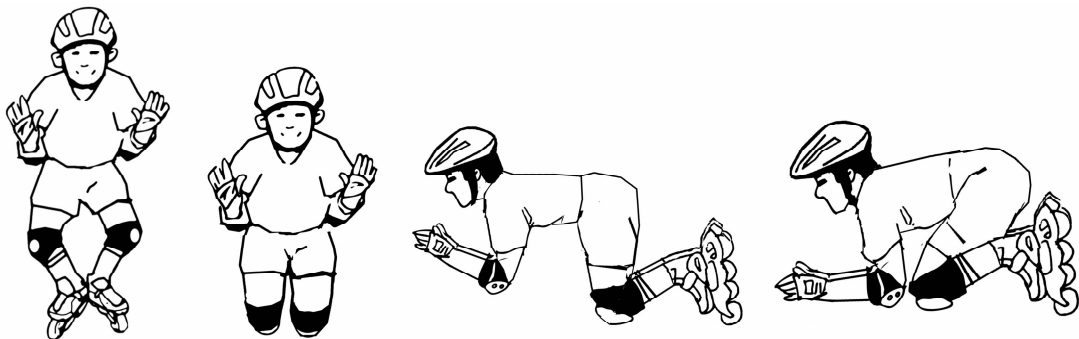


图9-2-2

2. 教师讲解和示范摔倒的动作方法。

3. 利用教具（小体操垫）练习正确的前摔（教师口令指挥并巡视指导）。

4. 采取自主结伴的合作性练习，并相互纠正动作。

5. 推选学生示范，教师再次明确动作要点及存在问题。

6. 易犯错误及纠正方法。

(1) 摔倒时肘、手顺序颠倒。

纠正方法：分解练习，教师明确口令、顺序。

(2) 摔倒后腹部着地。

纠正方法：分解练习，跪坐（即臀部坐于小腿之上）。

(二) 教学建议

1. 学练中要贯彻循序渐进的原则：先分解，再连续。

2. 在自主练习的基础上，还可自主结伴练习或通过单人、双人、小组的形式进行

游戏或比赛。

3. 加强安全教育及自我保护意识和能力的培养。

示例三：踏步练习

（一）教法提示

1. 单人练习：在“八”字步站立的基础上，一脚稍抬起向前迈出一小步，脚尖稍外偏仍“八”字形落地，同时身体重心迅速跟上。待前脚落地重心压上后，后脚抬起再向前迈出一小步。两脚交替向前迈步行走（图9-2-3）。

注意浮腿离地时间要短，落地时要用力，四轮同时离地、着地。在原地踏步的基础上，每步以微小的距离稳步前行。

2. 双人练习：用互助法和扶助法练习——两个人面对面，屈臂手抬平，辅助者手在下相互握住进行踏步前行练习。注意辅助者不穿轮滑鞋随着练习者的速度后退。

3. 多人练习：经过以上练习，每个人都能稳步前行后，进行2~5人组合练习。纵队扶肩或腰，以相同的频率进行踏步前行练习。

4. 易犯错误及纠正方法。

（1）踏步前行时容易像平常走路那样从脚跟着地一直到脚尖离地。

纠正方法：快抬，快落，四轮同时离地、着地。

（2）连续踏步会产生一定的惯性，身体后仰。

纠正方法：在产生惯性时，两脚迅速并拢，并由“八”字变为两脚平行，借助惯性向前滑行。

（二）教学建议

1. 踏步前行时，上体前倾一些，腿部还要适当蹲屈。这样既提高了身体的稳定性，又有利于掌握练习方法。

2. 教师指导学生时应耐心，不要急于滑行，重心如果移动不好，学习滑行就容易摔跤，所以应该稳步地向滑行过渡。

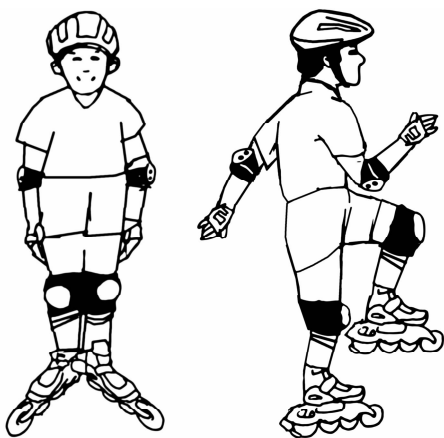


图9-2-3

示例四：初步直线滑行练习

（一）教法提示

1. 走步双滑练习。

（1）在向前“八”字走的基础上，每次连续走几步即可产生一定的惯性，然后两脚迅速并拢，并由“八”字变为两脚平行，借助惯性向前滑行（图9-2-4）。



(2) 降重心反复练习, 体会身体向前滑行的感觉, 平衡滑行的关键在于重心通过两脚中间。穿单排轮滑鞋练习走步时应两脚向内侧倒, 当双脚利用惯性滑行时再努力练习双脚直立支撑滑行。

2. 高姿势交替蹬地滑行练习。

(1) 基本姿势是双脚成“八”字步站立, 膝、踝微屈, 上体直立。开始时, 双脚同时向两侧蹬地形成双脚同时开始前滑, 重心随之马上移向左腿, 左腿成支撑腿, 右腿再稍多做一点蹬地动作后迅速收回向左腿靠拢, 脚尖稍偏外侧, 落地自然形成“八”字步, 同时重心向右腿移。左脚开始侧蹬地, 蹬地后也迅速收回, 脚尖外分落地, 再承接重心由右腿蹬地 (图 9-2-5)。

(2) 降重心反复练习。学生开始练习时重心易处于两腿之间, 因此滑步要小, 收腿要快。应在练习中注意逐渐提高单腿支撑能力, 另一腿放松地收腿, 两脚交替蹬地, 即可实现连续滑行。



图 9-2-4

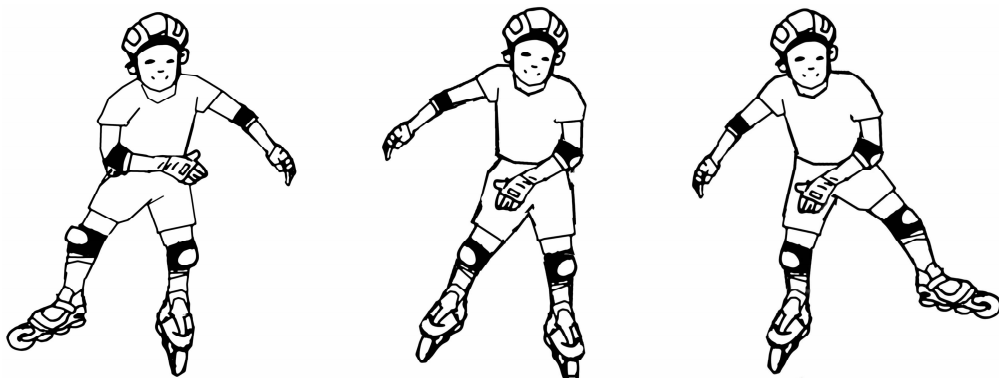


图 9-2-5

(二) 教学建议

初步滑行练习时应注意, 短促蹬地的动作结束后, 马上回收蹬地腿。每次蹬地不要等腿已充分蹬直时再开始回收, 这样容易收腿晚, 造成腿收回不到位的问题。小学一年级学生易犯重心后坐的错误, 其原因主要是踝关节前屈不够, 形成小腿直立而臀部后坐, 滑行时脚下稍加速即易向后倒。

单元计划

直线滑行

教学目标	1. 使学生了解直线滑行的基本方法, 初步掌握在直线滑行过程中做出蹬、收、转移身体重心、再蹬腿的周期性动作。 2. 发展学生的下肢力量以及身体的灵活性、协调性和平衡能力。 3. 在轮滑活动中培养学生勇敢顽强、不怕吃苦、拼搏竞争的优良品质。
------	---

续表

课次 \ 内容	技能目标	教学重、难点
1	在“八”字步站立的基础上，学习“八”字向前走，掌握身体重心随迈出的脚同时移动。	及时左右移动身体重心。
2	在“八”字走的基础上，学习走步双滑的动作，使学生体验脚左、右蹬地的动作和向前滑行的感觉。并能平稳滑行一小段距离。	及时收腿、降低身体重心。
3	初步掌握高姿势交替蹬地滑行，侧蹬有力，收腿及时，移重心的动作方法。	重点：侧蹬有力。 难点：重心转移及时。
4	进一步学习交替蹬地滑行，使学生能够熟练掌握侧蹬、收腿、移重心的动作。	重点：侧蹬有力。 难点：动作协调。
5	巩固高姿势交替蹬地、交替滑行并考核学生掌握情况。	动作协调、舒展。
相关体能练习	1. 原地移重心。在平行站立的基础上，上体向一侧移动，逐渐将身体重心移到这一侧的支撑腿上。当平衡站立后再依此方法做向另一侧移重心的练习，此动作应反复练习。 2. 踏步练习。在原地移重心的基础上，双脚分开与肩同宽，双腿膝关节微屈，上体稍微前倾。踏步时先将身体重心放在左脚上，提起右脚向前抬起，离开地面后平稳迈出。待右脚落地站稳后再将身体重心放在右脚上。提起左脚向前抬起，离开地面后平稳迈出。双脚交替，反复练习。在进行踏步练习时，应注意步幅要小，抬腿要低，动作要慢。	

★★★★★
 教学评价

项目 \ 内容标准	直线滑行
技能	A 能够正确、完整、连贯地完成，在正确的轮滑基本姿态下做出侧蹬、收腿、移重心、侧蹬周期性动作，身体重心始终保持平稳。
	B 基本能较好完成以上动作，但身体重心不稳。
	C 能够完成以上动作，但身体重心在两腿中间，滑行时两腿不能并拢。
	D 不能完成动作。



续表

内 容	项目 标准	直线滑行
态度与参与	A	主动参与,认真学练,积极性高,自觉遵守纪律,自信心强。
	B	学练比较认真,能遵守纪律,基本能按要求完成,有一定的自信。
	C	学练不积极、不认真,不能遵守纪律。
情意与合作	A	在学练中,能主动与同学交流,相互纠正动作。
	B	在学练中能与同学一起配合练习。
	C	不能与同学配合进行练习。

注:对于动作质量的评价,教师可根据学生的实际情况适当地调整。

选择合适的轮滑用具

1. 轮滑鞋:分为速度轮滑鞋、花样轮滑鞋和轮滑球鞋。

2. 护具:分为头盔、护肘、护膝、护手。

知识窗

3. 选择方法:(1)根据个人爱好、学习目的的不同先来选择速度轮滑鞋、花样轮滑鞋、轮滑球鞋,再选择单排或双排的轮滑鞋。(2)选购鞋时,首先注意大小,一般情况,脚在鞋里要有一动脚与鞋长在一起的感觉,但鞋不能太紧,过紧会影响脚部的血液循环,造成脚的过度紧张、疲劳或把脚磨破。(3)选择鞋时,要注意轮架与鞋安装的位置是否合适。(4)根据是初学或是准备进一步提高的具体情况 & 经济条件去选。(5)要选择鞋的皮革质量、轻便程度、轴承的滑度(标号)以及轮子的制成材料(一般以聚氨酯的为好)等。

第十章

民族民间类体育活动

民族民间类体育活动源于生活，因地制宜，富有趣味，不受场地、器材的限制，易于开展。民族民间类体育活动对提高人体的基本活动能力和发展力量、耐力、灵敏协调等身体素质具有重要的作用，为了更好地继承和弘扬民族民间传统体育，增进学生的身心健康，选编部分适合一年级学生特点的踩跳和跳房子两项内容供教师参考使用。





第一节 踩跳游戏

踩跳游戏又称跳皮筋或跳橡皮筋，是我国 20 世纪中期发展起来的民间体育项目。新中国成立后，在中小学开展得较为普遍，是少年儿童尤其是女孩子喜欢的一项活动。

踩跳游戏分为表演赛和比赛两种形式。表演时有单人、双人和集体跳三种，男女不限。一种方式是将皮筋绑在相邻而又距离适度的两个固定物体之间，也可两人各持皮筋一端，其他人围绕皮筋踩跳出各种花样的动作。游戏时，可分为两队、一对一、二对二和一人对数人等多种形式。还可以将一条、两条或数条皮筋拉成多种图案，如三角形、方形、多边形、菱形、“八”字形、波浪形、扇形等形状进行表演。

正式比赛也可按照单人、双人和集体跳三种进行。无论哪种类型的比赛，必须在三个不同高度上做出三组不同的动作，每组动作不得少于 2~3 个。比赛时间因年龄而异，高年级学生长些，低年级学生稍短些。比赛时有音乐伴奏。

教学目标

增强学生的下肢肌肉力量，提高弹跳能力，提高灵活性、柔韧性和协调性。对改善心肌和呼吸系统，促进体内血液循环和新陈代谢等有辅助作用；培养学生的节奏感，陶冶美的情操，培养学生相互协作的团队精神。

动作方法及要点

（一）踩跳的基本队形

单人跳是由两人拉着约 3~4 米长的皮筋，在皮筋的中间单人跳或多人依次轮流跳。

集体跳是将数条皮筋拉成各种图案，如三角形、方形、多边形、菱形（图 10-1-1）等，由许多人同时参加。

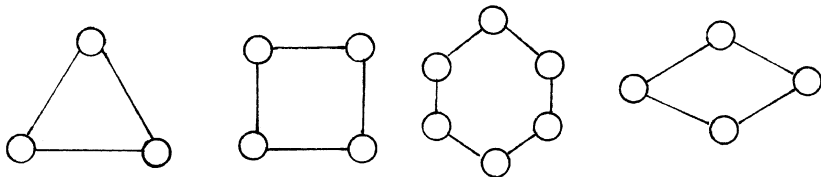


图 10-1-1

（二）踩跳的高度（图 10-1-2）

第一高度：膝关节高度。

第二高度：肩部高度（将皮筋举至与肩齐平）。

第三高度：头顶高度（一臂上举拉皮筋）。

应注意拉筋人必须保持直立姿势，皮筋需拉平。拉筋人与跳筋人身高应基本相同。

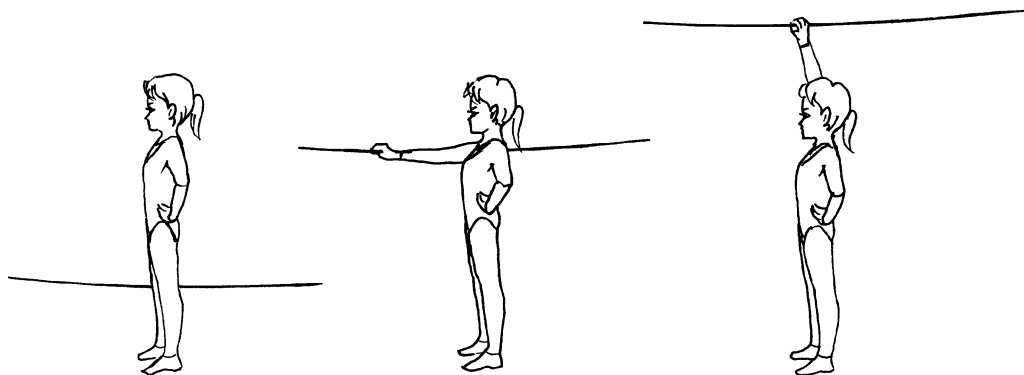


图 10-1-2

（三）基本动作

踩跳游戏的基本动作有点、迈、顶、绕、钩、转、踩、踢等，组合起来就可以形成各种花样。

1. 点。

练习者站在皮筋中间的一侧，双手交叉或两臂侧平举。一脚原地跳动一次，另一脚随之跳起用前脚掌点地。“点”也是每个踩跳动作的预备姿势（图 10-1-3）。

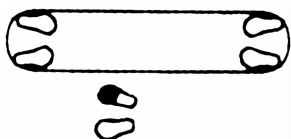


图 10-1-3

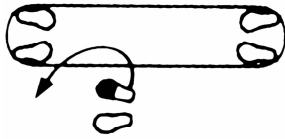


图 10-1-4

2. 迈。

一腿自然弯曲，另一脚从皮筋一侧迈向另一侧（图 10-1-4）。

教学策略

教师可选用以下教学方式：

1. 初学时先让学生练习踩跳的基本动作，熟悉后再将几个单个动作联合起来。动作联合起来也要先练习单人跳，再练习集体的多人跳。踩跳时应提示两臂配合的动作，并结合舞蹈、体操的一些简单姿势。

2. 踩跳的教学应有音乐的伴奏或伴随着有意义的童谣。

3. 活动时，应控制好踩跳同学的运动负荷。

4. 可以分组或个人进行比赛，比赛的规则（高度、花样、准确与熟练、情感、配合与造型等）与评分的办法可以依具体情况而定。

5. 踩跳表演和举行比赛时，为了使观众看得清楚，橡皮筋可以用彩花、彩纸等装



饰起来,以烘托气氛。

6. 应注意全面锻炼学生的身体,左、右脚都要跳,避免只用一只脚做动作的现象,影响正常发育。集体跳的图案设计也不要过于复杂,要考虑方便动作,要从锻炼效果出发。

7. 需要说明的是,踩跳的方式方法很多,由于本书容量所限,本节仅介绍几种基本跳法,希望广大教师创造性地进行踩跳的教学。

示例一:黑眼珠变红眼珠

两人相距约两三米相对而站,两脚分开适当距离,扯好皮筋,跳皮筋人以身体右侧对皮筋站立(图10-1-5-①)。

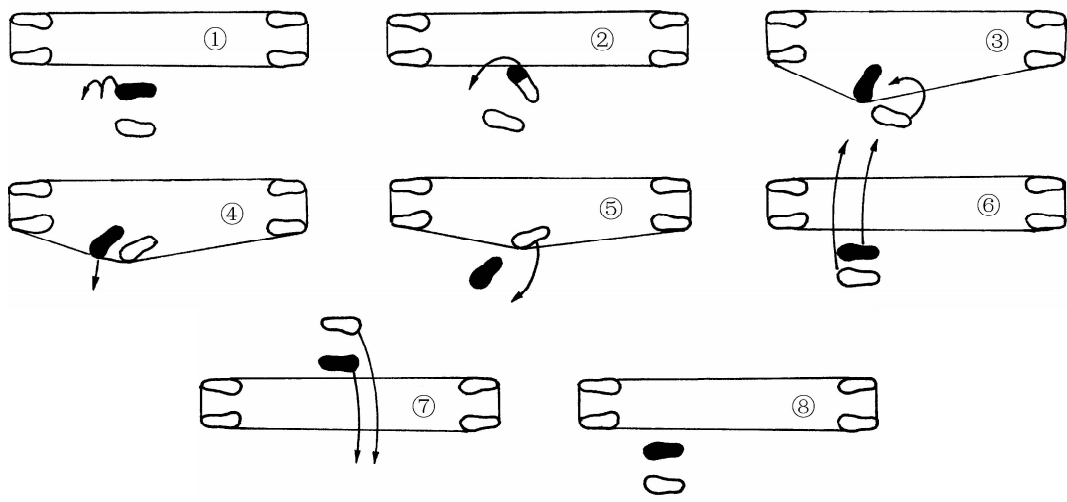


图 10-1-5

第一个八拍:

歌词:小白兔,真爱哭。

右脚在皮筋旁点地两次(图10-1-5-①)。右小腿屈膝向右上抬起,同时上体稍左转,用右脚腕钩挂皮筋,脚掌内扣,向左下落在左脚右侧(图10-1-5-②~③)。右脚落地,左脚立即经右脚后向右跳进皮筋内(图10-1-5-④)。右脚经左脚前向左跳出皮筋外(图10-1-5-⑤)。左脚向左跳出皮筋外(图10-1-5-⑥)。以上5个动作要连贯。

第二个八拍:

歌词:一不高兴,呜呜呜。

动作同第一个八拍。

第三个八拍:

歌词:它说萝卜,不好吃。

动作同第一个八拍。

第四个八拍：

歌词：打个滚儿，呜呜呜。

一至四拍，动作同第一个八拍一至四拍动作（图 10-1-5-②~⑥）。

五至八拍，身体跳转 180° 跨过两根皮筋（图 10-1-5-⑦）。

第五至第九个八拍：

歌词：呜呜呜，呜呜呜。黑眼珠变，红眼珠。它说自己，尾巴短。对着爸爸，呜呜呜。它嫌衣服，没有花。

动作同第一个八拍。

第十个八拍：

歌词：拉着妈妈，呜呜呜。

一至四拍，动作同第一个八拍一至四拍动作（图 10-1-5-②~⑥）。

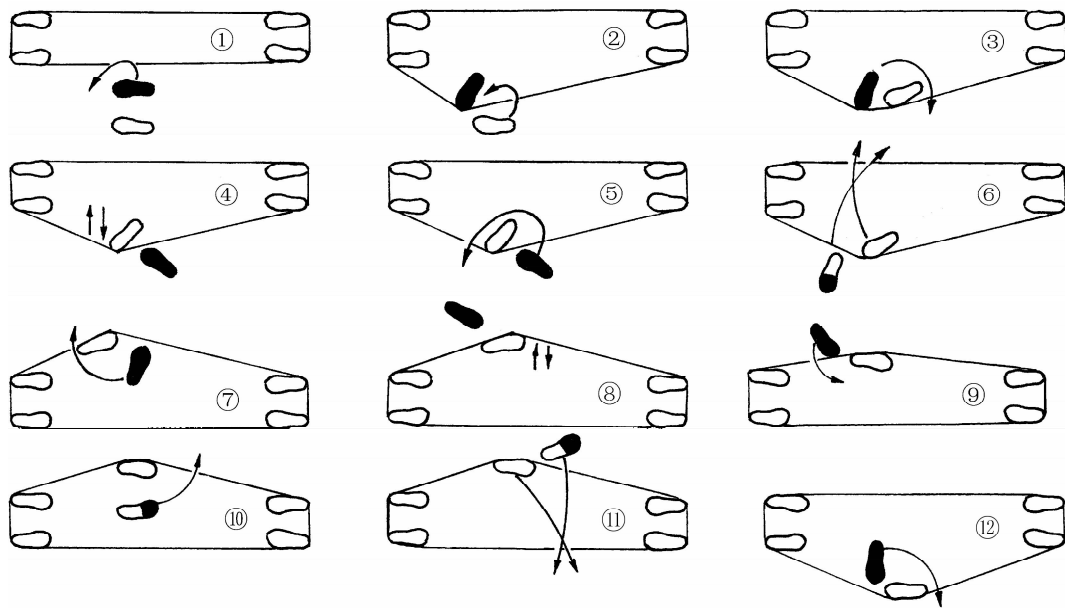
五至八拍，用手拿起皮筋，从两根皮筋下钻过去（图 10-1-5-⑧）。

【规则】

- (1) 不论跳到哪个动作或高度，有一个动作跳错，踩跳者与一个扯皮筋者互换。
- (2) 游戏分为三个高度：第一高度，用两脚踝关节扯皮筋；第二高度，用两膝关节扯皮筋；第三高度，用胯或腰部扯皮筋。
- (3) 可以两人同时在皮筋两侧跳。

示例二：我是一个胖娃娃

两人扯皮筋相对而站。高度为踝关节。跳皮筋人以身体右侧侧对皮筋站立（图 10-1-6-①）。



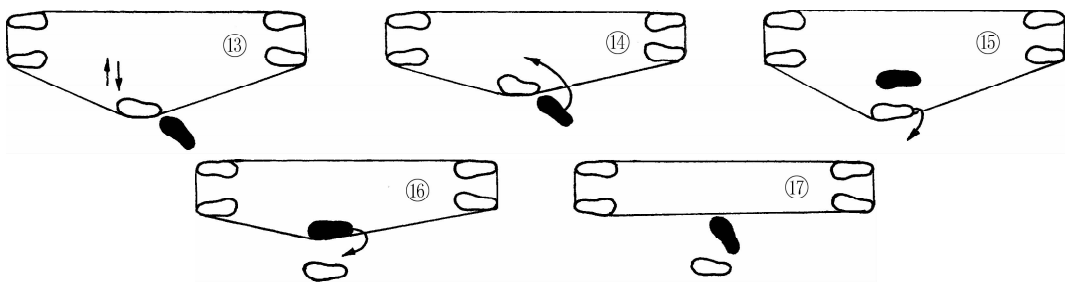


图 10-1-6

第一个八拍：

歌词：我是一个胖娃娃。

右脚向右上抬起，用脚腕钩挂皮筋向左下落地，同时，上体稍向左转（图 10-1-6-②）。左脚经右脚后向右跳进皮筋内（图 10-1-6-③）。右脚经左脚后向左跳出皮筋外（图 10-1-6-④）。左脚稍抬起再落地（图 10-1-6-⑤）。右脚抬起经左脚右侧至左脚前在皮筋外，用前脚掌点地一次（图 10-1-6-⑥）。紧接着马上抬腿跳进皮筋内并向右侧跨一步，蹬挂右侧皮筋，同时，向右转体 90°，左脚跟进一步，也蹬挂右侧皮筋，脚掌内扣落地，并再向右转体 90°（图 10-1-6-⑦）。

第二个八拍：

歌词：大大的眼睛黑头发。

接“我是一个胖娃娃”，动作不停，右脚经左脚后向左跳出皮筋外（图 10-1-6-⑧）。左脚稍抬起再落地（图 10-1-6-⑨）。右脚向右再跳进皮筋内，脚尖点地（图 10-1-6-⑩）。右脚经左脚前跳出皮筋外，脚尖点地（图 10-1-6-⑪）。右脚跳进皮筋内不落地向右侧跨一步，蹬挂右侧皮筋，同时向左转体 90°，左脚跟进一步，也蹬挂右侧皮筋脚掌内扣落地，并再转 90°（图 10-1-6-⑫）。

第三至第五个八拍：

歌词：爸爸妈妈去工作，把我送到幼儿园。幼儿园里朋友多。

动作同第二个八拍。

第六个八拍：

歌词：又跳舞来又唱歌。

接“幼儿园里朋友多”动作不停，右脚经左脚后向左跳出皮筋外（图 10-1-6-⑬）。左脚稍抬起再落地（图 10-1-6-⑭）。右脚向右跳进皮筋内（图 10-1-6-⑮）。左脚向左跳出皮筋外（图 10-1-6-⑯）。右脚向左跳出皮筋外，落地脚掌外展，同时，身体稍向右转（图 10-1-6-⑰）。结束，换扯皮筋者跳。

【规则】

- (1) 按照动作要求跳，跳错动作为失败，踩跳者与扯皮筋者互换。
- (2) 两个同学一起跳时，要避免互相碰撞。
- (3) 可以两人同时在两侧跳皮筋。

示例三：春天来了

两人扯皮筋相对而站。皮筋高度为踝关节。跳皮筋者面对皮筋站立（图 10-1-7-①）。

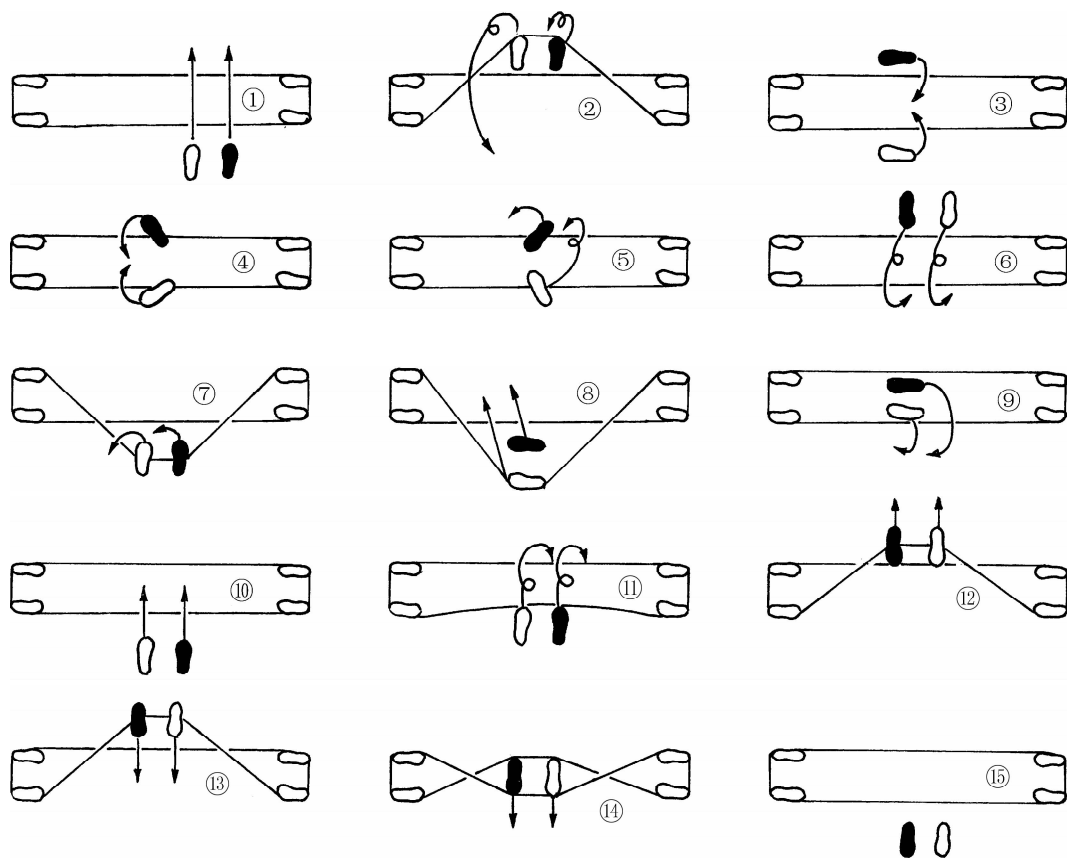


图 10-1-7

动作 1：两脚向前跳起，用两脚腕挂住近侧一根皮筋，越过另一根皮筋落地，使两根皮筋成交叉状（图 10-1-7-②）。

动作 2：两脚向上跳起，同时，身体左转 90° ，两脚分别落在两根皮筋外侧（图 10-1-7-③）。

动作 3：两脚向上跳起，落地两脚掌稍外展，各踩在与脚同侧的一根皮筋上（图 10-1-7-④）。

动作 4：两脚向上跳起，两脚掌内扣，落地两脚各踩在同侧一根皮筋上（图 10-1-7-⑤）。

动作 5：两脚向右侧跳起，同时上体左转 90° ，两脚落在两根皮筋外，成身体正对皮筋（图 10-1-7-⑥）。

动作 6：两脚向前跳起，用两脚腕挂住近侧一根皮筋，同时，身体向右转体 180° ，



越过另一根皮筋，落地两脚踩在挂在脚腕上的皮筋上，两根皮筋成交叉形状（图 10-1-7-⑦）。

动作 7：两脚向上跳起，同时，身体左转 90°，两脚落在交叉的皮筋内（图 10-1-7-⑧）。

动作 8：两脚向上跳起，两脚落在两根皮筋中间（图 10-1-7-⑨）。

动作 9：两脚向左跳出皮筋外，同时，身体右转 90°落地，成身体正对皮筋（图 10-1-7-⑩）。

动作 10：两脚向前一小跳，两脚靠近近侧皮筋（图 10-1-7-⑪）。

动作 11：两脚向前跳起，用两脚腕蹚挂两根皮筋，同时，身体右转 180°，落地两脚都踩住两根皮筋（图 10-1-7-⑫）。

动作 12：两脚掌向上慢慢抬起，松开一根皮筋（不能用手），使皮筋成交叉状，否则为失败（图 10-1-7-⑬）。

动作 13：两脚向前跳起，两脚落在两根交叉的皮筋内（图 10-1-7-⑭）。

动作 14：两脚向前跳出皮筋外（图 10-1-7-⑮）。游戏结束，换扯皮筋者跳。

【规则】

（1）必须按照动作顺序和动作要求跳，否则为失败。该踩住的皮筋没有踩住，不该踩的皮筋踩住了，均为失败。失败者要与扯皮筋者互换。

（2）此游戏分为踝、膝、胯（或腰）三个高度跳。

示例四：小马过河

两人扯皮筋面对面站立。跳皮筋人面对皮筋站立（图 10-1-8-①）。

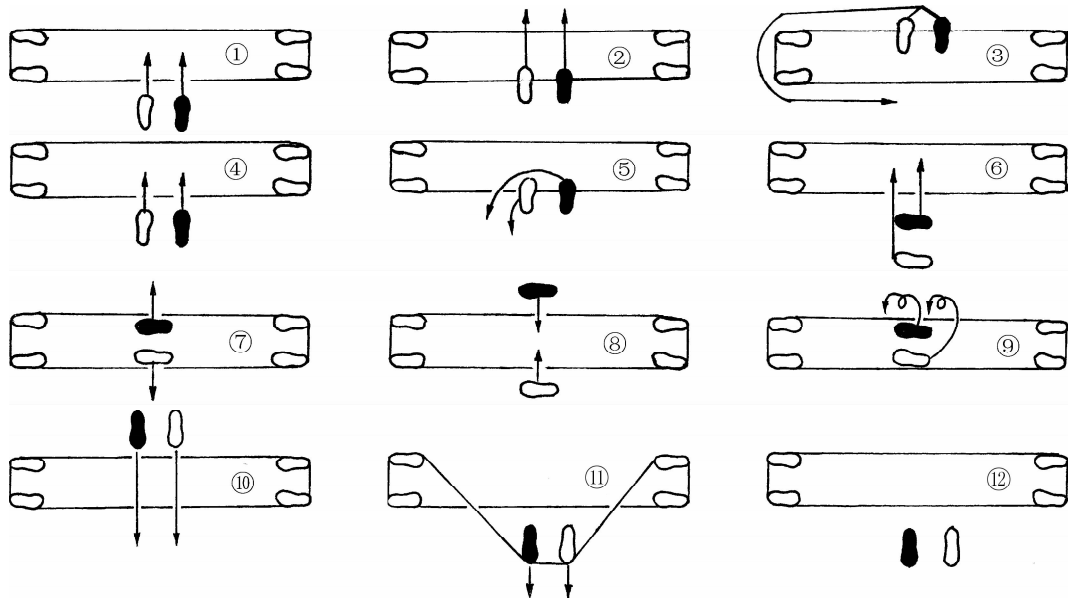


图 10-1-8

动作 1: 两脚向前跳起, 落地两脚踩在第一根皮筋上 (图 10-1-8-②)。

动作 2: 两脚向前跳起, 落地两脚踩在第二根皮筋上 (图 10-1-8-③)。

动作 3: 两脚向前跳起, 单脚落地后, 按逆时针方向, 绕扯皮筋者单脚跳半圈至开始跳的位置 (图 10-1-8-④)。

动作 4: 单脚向前跳起, 落地双脚踩在第一根皮筋上 (图 10-1-8-⑤)。

动作 5: 两脚向后跳离第一根皮筋, 同时, 身体向左转体 90° (图 10-1-8-⑥)。

动作 6: 两脚向右跳进两根皮筋中间 (图 10-1-8-⑦)。

动作 7: 两脚向上跳起, 两脚落在两根皮筋外, 成两腿骑在两根皮筋上 (图 10-1-8-⑧)。

动作 8: 两脚向上跳起, 两脚落在两根皮筋中间 (图 10-1-8-⑨)。

动作 9: 两脚向右跳出皮筋外, 同时, 向左转体 90° , 成身体正对皮筋 (图 10-1-8-⑩)。

动作 10: 两脚向前跳起, 用两脚腕蹚挂近侧一根皮筋, 跳越另一根皮筋落地 (图 10-1-8-⑪)。

动作 11: 两脚向前跳出皮筋 (图 10-1-8-⑫)。游戏结束, 换扯皮筋者跳。

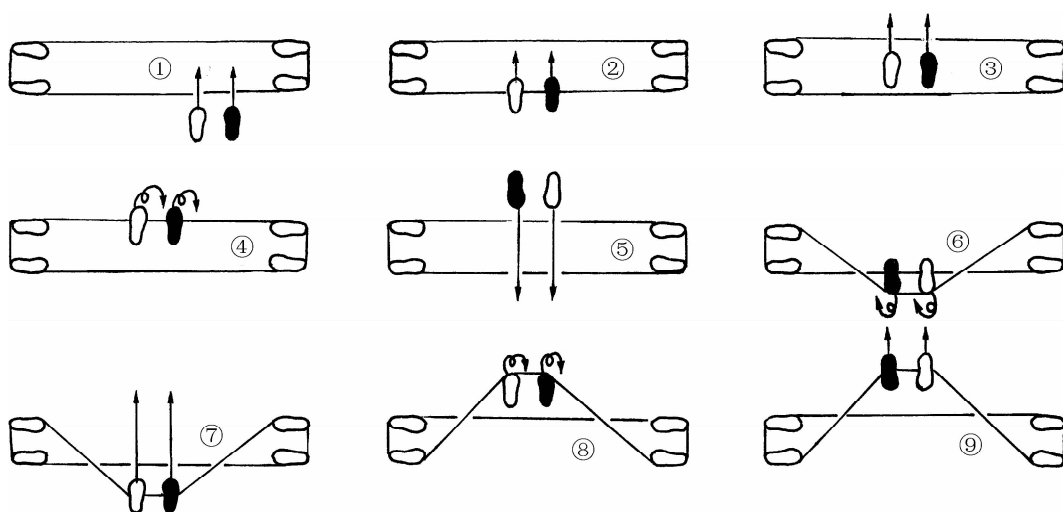
【规则】

(1) 必须按照动作顺序和动作要求跳, 否则为失败。失败者要与扯皮筋者互换。

(2) 游戏分为踝、膝、胯 (或腰) 三个高度跳。

示例五: 大青蛙

两人扯皮筋面对面站立。高度为踝关节或小腿处。跳皮筋人面对皮筋站立 (图 10-1-9-①)。



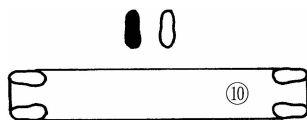


图 10-1-9

动作 1: 两脚向前跳起, 两脚落地踩在近侧皮筋上 (图 10-1-9-②)。

动作 2: 两脚向前跳起, 两脚落在两根皮筋中间 (图 10-1-9-③)。

动作 3: 两脚向前跳起, 两脚落地踩在另一根皮筋上 (图 10-1-9-④)。

动作 4: 两脚向前跳起, 离开皮筋同时, 向后转体 180° 落地, 身体正对皮筋 (图 10-1-9-⑤)。

动作 5: 两脚向前跳起, 用两脚腕挂住近侧一根皮筋, 两脚落地踩在另一根皮筋上, 使皮筋成交叉形状 (图 10-1-9-⑥)。

动作 6: 两脚向前上跳起, 并向后转体 180°, 两脚落地踩在挂在脚腕上的皮筋上 (图 10-1-9-⑦)。

动作 7: 两脚向前跳起, 用两脚腕挂住另一根皮筋落地 (图 10-1-9-⑧)。

动作 8: 两脚向上跳起, 并向后转体 180°, 两脚落地踩在挂在脚腕上的皮筋上 (图 10-1-9-⑨)。

动作 9: 两脚向后跳起离开皮筋 (图 10-1-9-⑩)。游戏结束, 换扯皮筋者跳。

【规则】

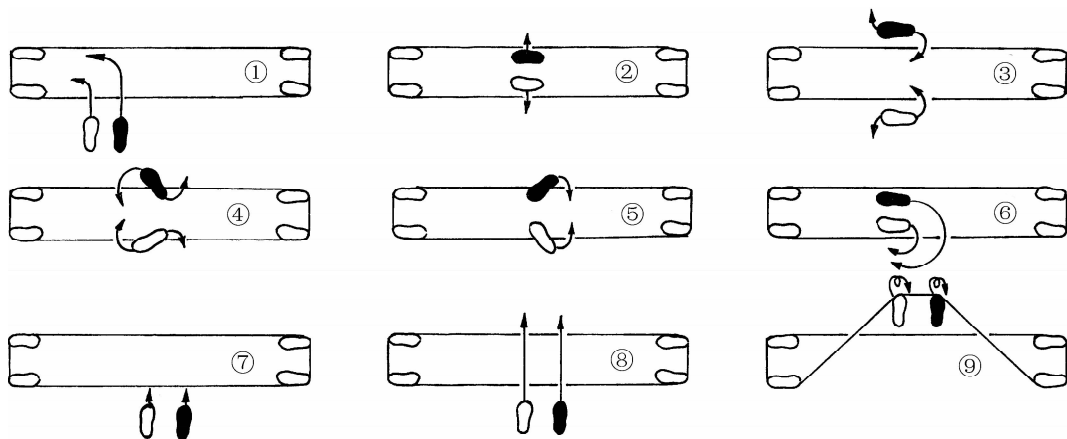
(1) 要按照动作的顺序和动作要求跳, 否则为失败, 换扯皮筋者跳。

(2) 在踩跳的过程中, 有一个动作跳错, 就要与扯皮筋者互换。

(3) 此游戏可分为踝、膝、胯三个高度跳。

示例六: 冰淇淋

两人扯皮筋面对面站立。高度在踝关节或小腿处。跳皮筋人面对皮筋站立 (图 10-1-10-①)。



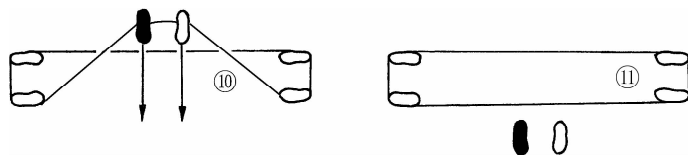


图 10-1-10

动作 1: 两脚向前跳进皮筋内, 并向左转体 90° 落地 (图 10-1-10-②)。

动作 2: 两脚向上跳起, 落地两腿骑在两根皮筋上 (图 10-1-10-③)。

动作 3: 两脚向上跳起, 落地两脚各踩在一根皮筋上, 两脚掌外展 (图 10-1-10-④)。

动作 4: 两脚向上跳起, 落地两脚仍各踩在一根皮筋上, 但两脚掌要内扣 (图 10-1-10-⑤)。

动作 5: 两脚向上跳起, 两脚落在两根皮筋中间 (图 10-1-10-⑥)。

动作 6: 两脚向左侧跳出皮筋外, 并向右转体 90° , 身体成正对皮筋 (图 10-1-10-⑦)。

动作 7: 两脚向前一小跳, 靠近近侧皮筋 (图 10-1-10-⑧)。

动作 8: 两脚向前跳起, 用两脚腕挂住近侧皮筋, 跳越另一根皮筋 (图 10-1-10-⑨)。

动作 9: 两脚向前上跳起, 并向后转体 180° , 落地两脚踩在挂在脚腕上的皮筋上 (图 10-1-10-⑩)。

动作 10: 两脚向前跳起, 越过两根皮筋落地 (图 10-1-10-⑪)。游戏结束, 换扯皮筋者跳。

【规则】

- (1) 要按照动作的顺序和动作要求跳, 否则为失败, 换扯皮筋者跳。
- (2) 在踩跳的过程中, 有一个动作跳错, 就要与扯皮筋者互换。
- (3) 此游戏可分为踝、膝、胯三个高度跳。

单元计划

黑眼珠变红眼珠

教学目标	1. 让学生知道踩跳游戏是民族传统体育游戏。知道点、迈、转等基本动作方法。 2. 学习示例一“黑眼珠变红眼珠”, 使学生熟练掌握“点、迈的组合动作”, 并能熟练地运用这些动作进行展示。 3. 通过踩跳游戏, 提高学生的节奏感和表现力; 发展学生的柔韧性和协调等身体素质。 4. 发挥学生的创造力, 激发学生对传统体育的喜爱, 培养爱国主义精神和民族自豪感。
------	---



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	使学生在游戏中学会点、迈等基本动作方法，培养学生的节奏感。	重点：点、迈有节奏。 难点：动作协调。
2	学会示例一“黑眼珠变红眼珠”中的第一拍动作方法，熟练掌握点、迈动作。	重点：点、迈节奏清楚。 难点：动作连贯、协调。
3	在儿歌的节奏中，基本完成“黑眼珠变红眼珠”全套动作。	重点：节奏分明。 难点：动作连贯、协调。
4	学生在音乐的伴奏下，熟练表演“黑眼珠变红眼珠”踩跳游戏。	重点：动作连贯、协调。 难点：动作娴熟、优美。

第二节 跳房子游戏

跳房子是儿童最喜爱的游戏之一。这个游戏不受场地、器材的限制，可以发展学生的协调能力，动作的精细感知和控制能力，也可以发展学生克服困难、勇于拼搏进取的精神。需要说明的是，跳房子游戏花样极多，不下几十种，如跳十格房、宽大房、圆顶房、飞机房、圆房、梅花房等。希望广大教师突出游戏的教育性，创造性地进行跳房子游戏的教学。

教学目标

增强学生的腿部力量，提高各关节的灵活性及身体的协调性；提高投准能力及身体的平衡能力；培养学生机智、果断及勇于拼搏的精神和意志品质。

动作方法及要点

在平坦场地上画一个有 10 个格子的长方形（图 10-2-1）；沙包一只。将学生分成若干小组，每组以 2~4 人为宜，用各自抢报数的方法确定比赛顺序。

各组第一人手持沙包，站在第一格的后面，将沙包扔至第一格内，然后单脚跳进第一格，并捡起沙包，单脚跳回起点；接着再将沙包扔进第二格，用同样的方法经第一格跳至第二格（每格只许跳一次），单脚站立，拾起沙包后，再经第一格跳回起点，以此

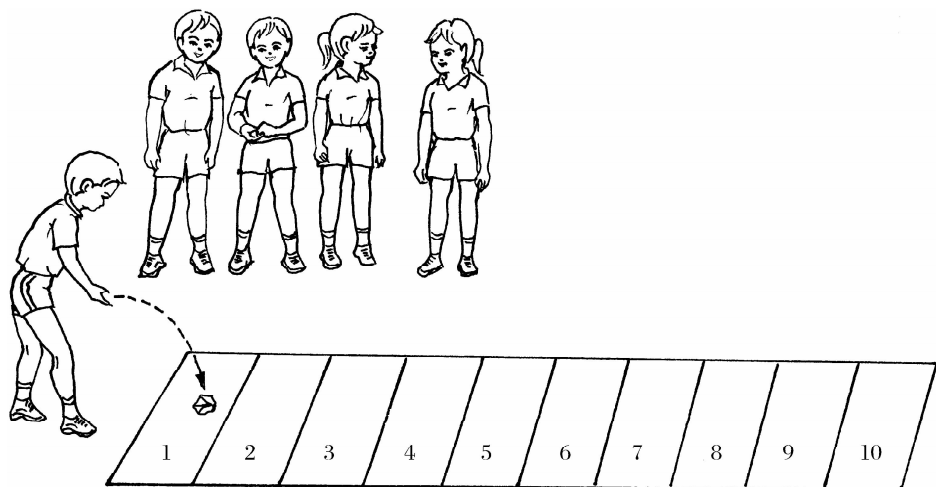


图 10-2-1

类推，直至跳完 10 格，为胜一次。获胜者可任选一格为自己的“房子”，并做标记。

从第二轮跳开始，在经过自己的“房子”时，可双脚落地，站在“房内”休息一下。但经过别人的“房子”时，必须从上面跃过，不得跳进“房”内。直至无法跃过别人的“房子”为失败。跳到最后的同学为胜利。

教学策略

根据儿童的身心特点及体育活动能力，采用游戏的方法。

示例一：跳六格房

（一）游戏方法

在平坦场地上画一个长方形，再用两横一竖三条直线将长方形分成大小相等的 6 格；沙包一只。

以 3~5 人游戏为宜。首先排定游戏顺序。游戏开始，先由第一人将沙包抛进第一格，用单脚跳进第一格，接着用单脚将沙包踢进第二格，然后双脚跳进第二格，再将沙包用双脚夹进第三格，接着用单脚跳进第三格。这样单脚、双脚地交替踢沙包，直到将沙包踢出第六格，双脚跳出第六格，算一次成功，可得 10 分。然后，再从第一格重新开始。若在某格失误，可在下一轮，从失误格做起。几轮以后，以得分最多者为第一名，以此类推（图 10-2-2）。

【规则】

- （1）小沙包必须一格一格地往前踢，不得越格，不得压线，否则判为失误。
- （2）若中途失误，可在下一轮轮到时，从失误格开始继续往下跳。
- （3）不得在方格内久留。

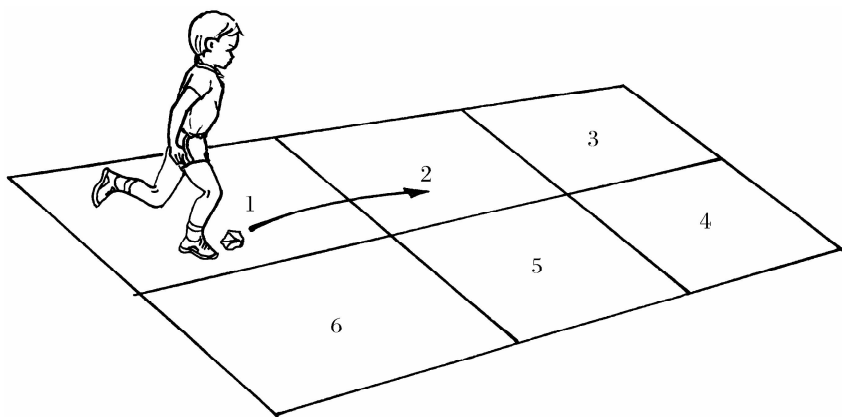


图 10-2-2

(二) 教学建议

游戏时，可根据学生的能力增减方格的大小。

示例二：跳房踢包

(一) 游戏方法

画一长方形场地，并分成若干小方格（图 10-2-3）；准备一个小沙包。

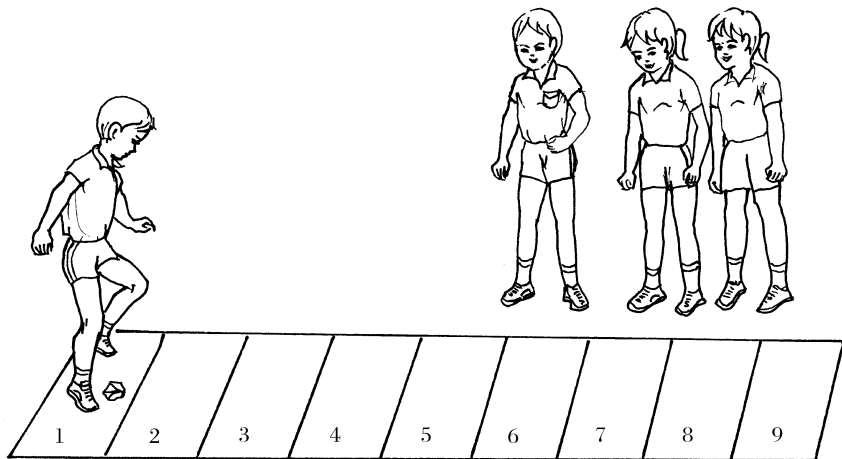


图 10-2-3

以 2~4 人游戏为宜，用自己抢报数的方法确定比赛顺序。参加比赛的第一人持一沙包，先投向第一方格内，然后单脚跳入第一方格，用着地脚将沙包依次踢入第二方格、第三方格……（在一个格内可连续跳动）一直踢到最后一个方格，获胜一次，得 1 分。得分后，再重新开始，最后以得分多者为胜。

【规则】

(1) 如果沙包压了线，或沙包没能被一次踢到下一个方格内均为失败。

(2) 如果在踢包和跳跃的过程中，脚踩了线也算失败。

(3) 失败后，换其他人参加比赛。当再次轮到比赛时，就从上次失败的方格开始，用单脚跳的办法，从第一方格依次跳到放沙包的方格内，进行踢包。

(二) 教学建议

跳房踢包游戏比前面的游戏稍微有一点难度，应在前面游戏的基础上再做这个游戏。

* 附 录 *

学年体育教学计划

(____至____年度)

____ 年级

教师____

教材内容		全年 课时	第一学期		第二学期		百分比
			课时	课次	课时	课次	
体育与健康基础知识		6	3	6	3	6	4.2%
儿童 基本 活动	走	2	1	2	1	2	27.1%
	跑	12	6	12	6	12	
	跳跃	9	5	10	4	8	
	投掷	9	5	10	4	8	
	爬行活动	4	2	4	2	4	
	滚动与滚翻	3	—	—	3	6	
球类 活动	小篮球	10	5	10	5	10	15.3%
	小足球	6	3	6	3	6	
	乒乓球	6	3	6	3	6	
体操类 活动	队列和体操队形	4	2	4	2	4	14.6%
	徒手操	6	4	8	2	4	
	韵律活动和舞蹈	11	6.5	13	4.5	9	
武术	基本功	2	1	2	1	2	4.2%
	手型、手法	2	1	2	1	2	
	步型	2	1	2	1	2	
体育游戏		35	17.5	35	17.5	35	24.3%
游泳	戏水	2	—	—	2	4	3.4%
	漂浮	3	—	—	3	6	
休闲类	独轮车	3	—	—	3	6	4.1%
	轮滑	3	3	6			
民族 民间类	踩跳游戏	3	3	6			2.8%
	跳房子	1	—	—	1	2	
总计		144	72	144	72	144	100%
考查项目	第一学期	跑, 跳, 徒手操, 小篮球					
	第二学期	跑, 投, 滚翻, 武术					

第 一 学期体育教学计划

(至 年度)

— 年级

教师 —

周次	课次	教学内容	周次	课次	教学内容
一	1	体育与健康基础知识 1; 体育游戏 1	八	29	投掷 5; 体育游戏 14
	2	队列和体操队形 1; 体育游戏 2		30	投掷 6; 体育游戏 15
	3	队列和体操队形 2; 体育游戏 3		31	跑 5; 乒乓球 3
	4	队列和体操队形 3; 体育游戏 4		32	跑 6; 乒乓球 4
二	5	队列和体操队形 4; 体育游戏 5	九	33	跳跃 7; 小篮球 1
	6	徒手操 1; 体育游戏 6		34	跳跃 8; 小篮球 2
	7	徒手操 2; 体育游戏 7		35	跳跃 9; 小篮球 3
	8	徒手操 3; 体育游戏 8		36	跳跃 10 (考核); 小篮球 4
三	9	走 1; 徒手操 4	十	37	投掷 7; 体育与健康基础知识 3
	10	走 2; 体育游戏 9		38	投掷 8; 体育游戏 16
	11	跑 1; 体育游戏 10		39	小篮球 5; 体育游戏 17
	12	跑 2; 体育游戏 11		40	小篮球 6; 体育游戏 18
四	13	跑 3; 体育与健康基础知识 2	十一	41	跑 7; 体育游戏 19
	14	跑 4; 体育游戏 12		42	跑 8 (考核); 小篮球 7
	15	跳跃 1; 乒乓球 1		43	小篮球 8; 踩跳游戏 1
	16	跳跃 2; 乒乓球 2		44	体育与健康基础知识 4; 踩跳游戏 2
五	17	爬行活动 1; 徒手操 5 (机动)	十二	45	小篮球 9; 踩跳游戏 3
	18	爬行活动 2; 徒手操 6 (机动)		46	小篮球 10 (考核); 踩跳游戏 4
	19	爬行活动 3; 徒手操 7 (机动)		47	投掷 9; 踩跳游戏 5
	20	爬行活动 4; 徒手操 8 (考核) (机动)		48	投掷 10; 踩跳游戏 6
六	21	跳跃 3; 体育游戏 13	十三	49	武术基本功 1; 体育游戏 20
	22	跳跃 4; 韵律活动和舞蹈 1		50	武术基本功 2; 体育游戏 21
	23	跳跃 5; 韵律活动和舞蹈 2		51	武术手型手法 1; 体育游戏 22
	24	跳跃 6; 韵律活动和舞蹈 3		52	武术手型手法 2; 体育游戏 23
七	25	投掷 1; 韵律活动和舞蹈 4	十四	53	武术步型 1; 体育游戏 24
	26	投掷 2; 韵律活动和舞蹈 5		54	武术步型 2; 体育游戏 25
	27	投掷 3; 韵律活动和舞蹈 6		55	轮滑 1、2
	28	投掷 4; 韵律活动和舞蹈 7		56	轮滑 3、4

续表

周次	课次	教学内容	周次	课次	教学内容
十五	57	轮滑 5、6	十七	65	乒乓球 6; 体育游戏 29
	58	小足球 1; 韵律活动和舞蹈 8		66	韵律活动和舞蹈 11; 体育游戏 30
	59	小足球 2; 韵律活动和舞蹈 9		67	韵律活动和舞蹈 12; 体育游戏 31
	60	小足球 3; 韵律活动和舞蹈 10		68	韵律活动和舞蹈 13; 体育游戏 32
十六	61	小足球 4; 体育游戏 26	十八	69	跑 9; 体育游戏 33
	62	小足球 5; 体育游戏 27		70	跑 10; 体育游戏 34
	63	小足球 6; 体育与健康基础知识 5		71	跑 11; 体育游戏 35
	64	乒乓球 5; 体育游戏 28		72	跑 12; 体育与健康基础知识 6

第 二 学期体育教学计划

(至 年度)

— 年级

教师 —

周次	课次	教学内容	周次	课次	教学内容
一	1	体育与健康基础知识 1; 体育游戏 1	八	29	投掷 6; 独轮车 3
	2	跑 1; 体育游戏 2		30	投掷 7; 独轮车 4
	3	跑 2; 体育游戏 3		31	投掷 8 (考核); 独轮车 5
	4	跑 3; 体育游戏 4		32	独轮车 6; 体育游戏 18
二	5	小篮球 1; 体育游戏 5	九	33	跳跃 1; 体育游戏 19 (机动)
	6	小篮球 2; 体育游戏 6		34	跳跃 2; 体育游戏 20 (机动)
	7	小篮球 3; 走 1		35	跳跃 3; 体育游戏 21 (机动)
	8	小篮球 4; 队列和体操队形 1		36	跳跃 4; 体育与健康基础知识 3 (机动)
三	9	队列和体操队形 2; 体育游戏 7	十	37	小篮球 5; 武术: 基本功 1
	10	走 2; 体育游戏 8		38	小篮球 6; 武术: 基本功 2
	11	队列和体操队形 3; 体育游戏 9		39	小篮球 7; 武术: 手型手法 1
	12	队列和体操队形 4; 体育游戏 10		40	小篮球 8; 武术: 手型手法 2
四	13	跑 4; 体育游戏 11	十一	41	小篮球 9; 武术: 步型 1
	14	跑 5; 体育游戏 12		42	小篮球 10; 武术: 步型 2 (考核)
	15	跑 6; 体育游戏 13		43	跳房子 1; 体育游戏 22
	16	独轮车 1; 体育与健康基础知识 2		44	体育与健康基础知识 4; 跳房子 2
五	17	投掷 1; 韵律活动和舞蹈 1	十二	45	爬行活动 1; 跳跃 5
	18	投掷 2; 韵律活动和舞蹈 2		46	爬行活动 2; 跳跃 6
	19	投掷 3; 韵律活动和舞蹈 3		47	爬行活动 3; 跳跃 7
	20	投掷 4; 韵律活动和舞蹈 4		48	爬行活动 4; 跳跃 8
六	21	跑 7; 徒手操 1	十三	49	小足球 1; 体育游戏 23
	22	跑 8; 徒手操 2		50	小足球 2; 体育游戏 24
	23	跑 9; 徒手操 3		51	小足球 3; 体育游戏 25
	24	独轮车 2; 徒手操 4		52	韵律活动和舞蹈 5; 体育游戏 26
七	25	跑 10; 体育游戏 14	十四	53	韵律活动和舞蹈 6; 体育游戏 27
	26	跑 11; 体育游戏 15		54	乒乓球 1; 体育游戏 28
	27	跑 12 (考核); 体育游戏 16		55	乒乓球 2; 体育游戏 29
	28	投掷 5; 体育游戏 17		56	乒乓球 3; 体育游戏 30

续表

周次	课次	教学内容	周次	课次	教学内容
十五	57	滚动与滚翻 1；体育游戏 31	十七	65	小足球 5；韵律活动和舞蹈 8
	58	滚动与滚翻 2；体育游戏 32		66	小足球 6；韵律活动和舞蹈 9
	59	滚动与滚翻 3；体育游戏 33		67	游泳：戏水 1；2
	60	滚动与滚翻 4；体育游戏 34		68	游泳：戏水 3；4
十六	61	滚动与滚翻 5；乒乓球 4	十八	69	游泳：漂浮 1；2
	62	滚动与滚翻 6（考核）；乒乓球 5		70	游泳：漂浮 3；4
	63	体育与健康基础知识 5；乒乓球 6		71	游泳：漂浮 5；6
	64	小足球 4；韵律活动和舞蹈 7		72	体育与健康基础知识 6；体育游戏 35

第 一 学期体育教学计划 (符号式)
(至 年度)

 年 级

教师

教材内容		课时	课次	一				二				三				四				五				六				七				八			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
体育与健康基础知识		3	6	√										√																					
儿童基本活动	走	1	2							√	√																								
	跑	6	12									√	√	√	√																	√	√		
	跳跃	5	10												√	√					√	√	√	√											
	投掷	5	10																							√	√	√	√	√	√				
	爬行活动	2	4														√	√	√	√															
	滚动与滚翻																																		
球类活动	小篮球	5	10																																
	小足球	3	6																																
	乒乓球	3	6												√	√																√	√		
体操类活动	队列和体操队形	2	4	√	√	√	√																												
	徒手操	4	8					√	√	√	√						√	√	√	★															
	韵律活动和舞蹈	6.5	13																			√	√	√	√	√	√	√							
武术	基本功	1	2																																
	手型手法	1	2																																
	步型	1	2																																
体育游戏		17.5	35	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√							√									√	√				
游泳	戏水																																		
	漂浮																																		
休闲类	独轮车																																		
	轮滑	3	6																																
民族民间类	踩跳游戏	3	6																																
	跳房子																																		
备注		★为考核 ▲为1课时（2课次）																																	

续表

九				十				十一				十二				十三				十四				十五				十六				十七				十八			
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
				√							√																			√								√	
									√	★																										√	√	√	√
√	√	√	★																																				
				√	√										√	√																							
√	√	√	√					√	√		√	√		√	★																								
																										√	√	√	√	√	√								
																															√	√							
																											√	√	√					√	√	√			

第 二 学期体育教学计划 (符号式)

(至 年度)

一 年级

教师

教材内容		课时	课次	一				二				三				四				五				六				七				八			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
体育与健康基础知识		3	6	√													√																		
儿童基本活动	走	1	2						√			√																							
	跑	6	12	√	√	√								√	√	√						√	√	√		√	√	★							
	跳跃	4	8																																
	投掷	4	8															√	√	√	√									√	√	√	★		
	爬行活动	2	4																																
	滚动与滚翻	3	6																																
球类活动	小篮球	5	10					√	√	√	√																								
	小足球	3	6																																
	乒乓球	3	6																																
体操类活动	队列和体操队形	2	4							√	√		√	√																					
	徒手操	2	4																			√	√	√	√										
	韵律活动和舞蹈	4.5	9															√	√	√	√														
武术	基本功	1	2																																
	手型手法	1	2																																
	步型	1	2																																
体育游戏		17.5	35	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√										√	√	√	√				√	
游泳	戏水	2	4																																
	漂浮	3	6																																
休闲类	独轮车	3	6														√								√						√	√	√	√	
	轮滑																																		
民族民间类	踩跳游戏																																		
	跳房子	1	2																																
备注		★为考核 ▲为1课时（2课次）																																	

续表

九				十				十一				十二				十三				十四				十五				十六				十七				十八			
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
			√								√																			√								√	
√	√	√	√									√	√	√	√																								
												√	√	√	√																								
																								√	√	√	√	√	★										
			√	√	√	√	√	√	√																														
																√	√	√													√	√	√						
																													√	√	√								
																			√	√											√	√	√						
√	√	√									√							√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√									√		

小学一、二年级男生身高标准体重

体重单位：千克

身高段（厘米）	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
106.0 ~ 106.9	<14.8	14.8 ~ 16.8	16.9 ~ 19.1	19.2 ~ 19.8	≥19.9
107.0 ~ 107.9	<15.1	15.1 ~ 17.1	17.2 ~ 19.5	19.6 ~ 20.3	≥20.4
108.0 ~ 108.9	<15.3	15.3 ~ 17.5	17.6 ~ 19.9	20.0 ~ 20.7	≥20.8
109.0 ~ 109.9	<15.6	15.6 ~ 17.9	18.0 ~ 20.3	20.4 ~ 21.1	≥21.2
110.0 ~ 110.9	<15.8	15.8 ~ 18.3	18.4 ~ 20.7	20.8 ~ 21.5	≥21.6
111.0 ~ 111.9	<16.1	16.1 ~ 18.6	18.7 ~ 21.1	21.2 ~ 21.9	≥22.0
112.0 ~ 112.9	<16.4	16.4 ~ 18.9	19.0 ~ 21.5	21.6 ~ 22.3	≥22.4
113.0 ~ 113.9	<16.7	16.7 ~ 19.2	19.3 ~ 22.0	22.1 ~ 22.8	≥22.9
114.0 ~ 114.9	<17.0	17.0 ~ 19.6	19.7 ~ 22.4	22.5 ~ 23.2	≥23.3
115.0 ~ 115.9	<17.3	17.3 ~ 19.9	20.0 ~ 22.8	22.9 ~ 23.6	≥23.7
116.0 ~ 116.9	<17.6	17.6 ~ 20.3	20.4 ~ 23.2	23.3 ~ 24.1	≥24.2
117.0 ~ 117.9	<18.0	18.0 ~ 20.6	20.7 ~ 23.6	23.7 ~ 24.6	≥24.7
118.0 ~ 118.9	<18.3	18.3 ~ 21.0	21.1 ~ 24.1	24.2 ~ 25.0	≥25.1
119.0 ~ 119.9	<18.6	18.6 ~ 21.4	21.5 ~ 24.6	24.7 ~ 25.5	≥25.6
120.0 ~ 120.9	<19.0	19.0 ~ 21.8	21.9 ~ 25.1	25.2 ~ 26.2	≥26.3
121.0 ~ 121.9	<19.4	19.4 ~ 22.2	22.3 ~ 25.6	25.7 ~ 26.8	≥26.9
122.0 ~ 122.9	<19.7	19.7 ~ 22.6	22.7 ~ 26.2	26.3 ~ 27.4	≥27.5
123.0 ~ 123.9	<20.1	20.1 ~ 23.0	23.1 ~ 26.8	26.9 ~ 28.0	≥28.1
124.0 ~ 124.9	<20.5	20.5 ~ 23.4	23.5 ~ 27.3	27.4 ~ 28.6	≥28.7
125.0 ~ 125.9	<20.9	20.9 ~ 23.8	23.9 ~ 27.8	27.9 ~ 29.2	≥29.3
126.0 ~ 126.9	<21.3	21.3 ~ 24.3	24.4 ~ 28.5	28.6 ~ 29.8	≥29.9
127.0 ~ 127.9	<21.7	21.7 ~ 24.7	24.8 ~ 29.0	29.1 ~ 30.4	≥30.5
128.0 ~ 128.9	<22.1	22.1 ~ 25.1	25.2 ~ 29.5	29.6 ~ 31.0	≥31.1
129.0 ~ 129.9	<22.6	22.6 ~ 25.6	25.7 ~ 30.1	30.2 ~ 31.6	≥31.7
130.0 ~ 130.9	<23.0	23.0 ~ 26.1	26.2 ~ 30.9	31.0 ~ 32.3	≥32.4
131.0 ~ 131.9	<23.5	23.5 ~ 26.6	26.7 ~ 31.6	31.7 ~ 33.2	≥33.3
132.0 ~ 132.9	<23.9	23.9 ~ 27.1	27.2 ~ 32.3	32.4 ~ 34.0	≥34.1
133.0 ~ 133.9	<24.4	24.4 ~ 27.7	27.8 ~ 32.9	33.0 ~ 34.7	≥34.8

续表

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
134.0 ~ 134.9	<24.9	24.9 ~ 28.3	28.4 ~ 33.6	33.7 ~ 35.3	≥35.4
135.0 ~ 135.9	<25.3	25.3 ~ 28.9	29.0 ~ 34.2	34.3 ~ 36.0	≥36.1
136.0 ~ 136.9	<25.8	25.8 ~ 29.5	29.6 ~ 34.9	35.0 ~ 36.7	≥36.8
137.0 ~ 137.9	<26.4	26.4 ~ 30.1	30.2 ~ 35.6	35.7 ~ 37.4	≥37.5
138.0 ~ 138.9	<27.0	27.0 ~ 30.8	30.9 ~ 36.3	36.4 ~ 38.2	≥38.3
139.0 ~ 139.9	<27.6	27.6 ~ 31.5	31.6 ~ 37.1	37.2 ~ 39.1	≥39.2
140.0 ~ 140.9	<28.1	28.1 ~ 32.2	32.3 ~ 38.0	38.1 ~ 40.0	≥40.1
141.0 ~ 141.9	<28.6	28.6 ~ 32.9	33.0 ~ 38.9	39.0 ~ 40.9	≥41.0
142.0 ~ 142.9	<29.1	29.1 ~ 33.7	33.8 ~ 39.8	39.9 ~ 41.8	≥41.9
143.0 ~ 143.9	<29.7	29.7 ~ 34.5	34.6 ~ 40.7	40.8 ~ 42.7	≥42.8
144.0 ~ 144.9	<30.3	30.3 ~ 35.2	35.3 ~ 41.7	41.8 ~ 43.6	≥43.7
145.0 ~ 145.9	<30.9	30.9 ~ 35.9	36.0 ~ 42.3	42.4 ~ 44.5	≥44.6
146.0 ~ 146.9	<31.5	31.5 ~ 36.6	36.7 ~ 43.2	43.3 ~ 45.4	≥45.5
147.0 ~ 147.9	<32.1	32.1 ~ 37.4	37.5 ~ 44.2	44.3 ~ 46.4	≥46.5
148.0 ~ 148.9	<32.7	32.7 ~ 38.1	38.2 ~ 45.0	45.1 ~ 47.3	≥47.4
149.0 ~ 149.9	<33.3	33.3 ~ 38.8	38.9 ~ 45.9	46.0 ~ 48.2	≥48.3
150.0 ~ 150.9	<34.0	34.0 ~ 39.5	39.6 ~ 46.7	46.8 ~ 49.1	≥49.2
151.0 ~ 151.9	<34.6	34.6 ~ 40.1	40.2 ~ 47.5	47.6 ~ 49.9	≥50.0
152.0 ~ 152.9	<35.2	35.2 ~ 40.9	41.0 ~ 48.4	48.5 ~ 50.7	≥50.8
153.0 ~ 153.9	<35.9	35.9 ~ 41.6	41.7 ~ 49.1	49.2 ~ 51.5	≥51.6
154.0 ~ 154.9	<36.5	36.5 ~ 42.4	42.5 ~ 49.9	50.0 ~ 52.4	≥52.5
155.0 ~ 155.9	<37.1	37.1 ~ 43.3	43.4 ~ 51.1	51.2 ~ 53.4	≥53.5

注：身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时，身高每低1厘米，实测体重需加上0.5千克，实测身高需加上1厘米，再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时，身高每高1厘米，其实测体重需减去0.9千克，实测身高需减去1厘米，再查表确定分值。

小学一、二年级女生身高标准体重

体重单位：千克

身高段（厘米）	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
106.0 ~ 106.9	<14.8	14.8 ~ 16.9	17.0 ~ 19.4	19.5 ~ 20.3	≥20.4
107.0 ~ 107.9	<14.9	14.9 ~ 17.0	17.1 ~ 19.6	19.7 ~ 20.4	≥20.5
108.0 ~ 108.9	<15.0	15.0 ~ 17.2	17.3 ~ 19.8	19.9 ~ 20.6	≥20.7
109.0 ~ 109.9	<15.2	15.2 ~ 17.5	17.6 ~ 20.0	20.1 ~ 20.8	≥20.9
110.0 ~ 110.9	<15.5	15.5 ~ 17.8	17.9 ~ 20.3	20.4 ~ 21.1	≥21.2
111.0 ~ 111.9	<15.7	15.7 ~ 18.1	18.2 ~ 20.6	20.7 ~ 21.5	≥21.6
112.0 ~ 112.9	<16.0	16.0 ~ 18.5	18.6 ~ 21.1	21.2 ~ 21.9	≥22.0
113.0 ~ 113.9	<16.2	16.2 ~ 18.8	18.9 ~ 21.5	21.6 ~ 22.3	≥22.4
114.0 ~ 114.9	<16.5	16.5 ~ 19.1	19.2 ~ 21.8	21.9 ~ 22.7	≥22.8
115.0 ~ 115.9	<16.8	16.8 ~ 19.4	19.5 ~ 22.3	22.4 ~ 23.2	≥23.3
116.0 ~ 116.9	<17.2	17.2 ~ 19.8	19.9 ~ 22.6	22.7 ~ 23.7	≥23.8
117.0 ~ 117.9	<17.5	17.5 ~ 20.2	20.3 ~ 23.0	23.1 ~ 24.2	≥24.3
118.0 ~ 118.9	<17.9	17.9 ~ 20.6	20.7 ~ 23.4	23.5 ~ 24.7	≥24.8
119.0 ~ 119.9	<18.2	18.2 ~ 20.9	21.0 ~ 24.0	24.1 ~ 25.2	≥25.3
120.0 ~ 120.9	<18.4	18.4 ~ 21.3	21.4 ~ 24.5	24.6 ~ 25.7	≥25.8
121.0 ~ 121.9	<18.8	18.8 ~ 21.7	21.8 ~ 25.0	25.1 ~ 26.1	≥26.2
122.0 ~ 122.9	<19.2	19.2 ~ 22.1	22.2 ~ 25.4	25.5 ~ 26.6	≥26.7
123.0 ~ 123.9	<19.6	19.6 ~ 22.6	22.7 ~ 25.9	26.0 ~ 27.1	≥27.2
124.0 ~ 124.9	<20.0	20.0 ~ 23.1	23.2 ~ 26.5	26.6 ~ 27.6	≥27.7
125.0 ~ 125.9	<20.4	20.4 ~ 23.6	23.7 ~ 27.0	27.1 ~ 28.2	≥28.3
126.0 ~ 126.9	<20.9	20.9 ~ 24.0	24.1 ~ 27.5	27.6 ~ 28.8	≥28.9
127.0 ~ 127.9	<21.4	21.4 ~ 24.6	24.7 ~ 28.1	28.2 ~ 29.4	≥29.5
128.0 ~ 128.9	<21.8	21.8 ~ 25.0	25.1 ~ 28.8	28.9 ~ 30.1	≥30.2
129.0 ~ 129.9	<22.3	22.3 ~ 25.6	25.7 ~ 29.6	29.7 ~ 31.0	≥31.1
130.0 ~ 130.9	<22.7	22.7 ~ 26.2	26.3 ~ 30.5	30.6 ~ 31.8	≥31.9
131.0 ~ 131.9	<23.2	23.2 ~ 26.7	26.8 ~ 31.1	31.2 ~ 32.5	≥32.6
132.0 ~ 132.9	<23.7	23.7 ~ 27.3	27.4 ~ 31.8	31.9 ~ 33.3	≥33.4
133.0 ~ 133.9	<24.1	24.1 ~ 27.7	27.8 ~ 32.6	32.7 ~ 34.1	≥34.2

续表

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
134.0 ~ 134.9	<24.7	24.7 ~ 28.5	28.6 ~ 33.3	33.4 ~ 34.9	≥35.0
135.0 ~ 135.9	<25.1	25.1 ~ 29.2	29.3 ~ 34.3	34.4 ~ 36.0	≥36.1
136.0 ~ 136.9	<25.7	25.7 ~ 29.9	30.0 ~ 35.2	35.3 ~ 36.9	≥37.0
137.0 ~ 137.9	<26.3	26.3 ~ 30.7	30.8 ~ 36.0	36.1 ~ 37.7	≥37.8
138.0 ~ 138.9	<27.0	27.0 ~ 31.5	31.6 ~ 36.9	37.0 ~ 38.7	≥38.8
139.0 ~ 139.9	<27.4	27.4 ~ 32.1	32.2 ~ 37.8	37.9 ~ 39.7	≥39.8
140.0 ~ 140.9	<27.8	27.8 ~ 32.8	32.9 ~ 38.7	38.8 ~ 40.6	≥40.7
141.0 ~ 141.9	<28.5	28.5 ~ 33.5	33.6 ~ 39.7	39.8 ~ 41.7	≥41.8
142.0 ~ 142.9	<29.1	29.1 ~ 34.2	34.3 ~ 40.7	40.8 ~ 42.8	≥42.9
143.0 ~ 143.9	<29.7	29.7 ~ 35.0	35.1 ~ 41.6	41.7 ~ 43.8	≥43.9
144.0 ~ 144.9	<30.3	30.3 ~ 35.7	35.8 ~ 42.6	42.7 ~ 44.9	≥45.0
145.0 ~ 145.9	<30.8	30.8 ~ 36.4	36.5 ~ 43.6	43.7 ~ 46.0	≥46.1
146.0 ~ 146.9	<31.4	31.4 ~ 37.1	37.2 ~ 44.5	44.6 ~ 46.9	≥47.0
147.0 ~ 147.9	<32.1	32.1 ~ 37.8	37.9 ~ 45.3	45.4 ~ 47.8	≥47.9
148.0 ~ 148.9	<32.6	32.6 ~ 38.5	38.6 ~ 46.2	46.3 ~ 48.7	≥48.8
149.0 ~ 149.9	<33.2	33.2 ~ 39.1	39.2 ~ 46.9	47.0 ~ 49.5	≥49.6
150.0 ~ 150.9	<33.7	33.7 ~ 39.7	39.8 ~ 47.7	47.8 ~ 50.5	≥50.6
151.0 ~ 151.9	<34.4	34.4 ~ 40.4	40.5 ~ 48.7	48.8 ~ 51.4	≥51.5
152.0 ~ 152.9	<34.9	34.9 ~ 41.1	41.2 ~ 49.5	49.6 ~ 52.3	≥52.4
153.0 ~ 153.9	<35.6	35.6 ~ 41.8	41.9 ~ 50.4	50.5 ~ 53.2	≥53.3
154.0 ~ 154.9	<36.2	36.2 ~ 42.5	42.6 ~ 51.1	51.2 ~ 54.0	≥54.1
155.0 ~ 155.9	<36.9	36.9 ~ 43.2	43.3 ~ 52.0	52.1 ~ 54.8	≥54.9

注：身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时，身高每低1厘米，实测体重需加上0.5千克，实测身高需加上1厘米，再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时，身高每高1厘米，其实测体重需减去0.9千克，实测身高需减去1厘米，再查表确定分值。

小学一、二年级男生各测试项目评分标准

等级	单项得分	50 米跑 (秒)	25 米×2 往 返跑 (秒)	立定跳远 (米)	投沙包 (米)	坐位体前屈 (厘米)	跳绳 (次/1 分钟)	踢毽子 (次/30 秒)
优秀	100	9.4	9.8	1.56	23.6	12.4	140	45
	98	9.5	10.0	1.55	22.3	12.1	134	43
	96	9.6	10.3	1.54	20.5	11.6	124	40
	94	9.7	10.6	1.53	18.6	11.2	115	38
	92	9.8	11.0	1.51	16.0	10.6	103	34
	90	9.9	11.4	1.49	13.5	10.0	90	30
良好	87	10.1	11.5	1.47	12.9	9.4	86	29
	84	10.5	11.8	1.43	11.9	8.5	81	28
	81	10.8	12.0	1.39	10.9	7.6	75	26
	78	11.3	12.3	1.35	9.6	6.4	68	24
	75	11.8	12.5	1.30	8.4	5.3	60	22
及格	72	11.9	12.8	1.27	7.9	4.6	56	21
	69	12.1	13.2	1.23	7.3	3.5	51	20
	66	12.2	13.6	1.19	6.7	2.5	45	19
	63	12.4	14.1	1.13	5.9	1.1	38	17
	60	12.6	14.6	1.07	5.0	-0.3	30	15
不及格	50	12.7	15.0	1.06	4.8	-0.9	28	14
	40	12.9	15.7	1.03	4.5	-1.7	24	12
	30	13.0	16.4	1.00	4.1	-2.5	20	10
	20	13.2	17.3	0.97	3.7	-3.7	15	8
	10	13.4	18.2	0.93	3.2	-4.8	10	5

小学一、二年级女生各测试项目评分标准

等级	单项得分	50 米跑 (秒)	25 米×2 往 返跑 (秒)	立定跳远 (米)	投沙包 (米)	坐位体前屈 (厘米)	跳绳 (次/1 分钟)	踢毽子 (次/30 秒)
优秀	100	9.9	10.1	1.47	21.6	15.1	145	40
	98	10.0	10.3	1.46	20.1	14.9	138	38
	96	10.1	10.6	1.44	17.9	14.5	128	35
	94	10.2	11.0	1.43	15.7	14.1	118	33
	92	10.3	11.4	1.40	12.8	13.5	104	29
	90	10.5	11.9	1.38	9.9	13.0	90	25
良好	87	10.7	12.0	1.36	9.4	12.3	86	24
	84	11.1	12.3	1.32	8.6	11.3	81	22
	81	11.5	12.5	1.29	7.8	10.2	75	20
	78	12.0	12.7	1.25	6.8	8.9	68	18
	75	12.5	13.0	1.20	5.7	7.5	60	15
及格	72	12.6	13.3	1.18	5.4	6.7	56	14
	69	12.7	13.7	1.14	5.0	5.5	51	13
	66	12.9	14.1	1.10	4.6	4.4	45	12
	63	13.0	14.6	1.05	4.0	2.8	38	11
	60	13.2	15.1	0.99	3.5	1.2	30	9
不及格	50	13.3	15.3	0.98	3.3	0.8	28	8
	40	13.5	15.7	0.95	3.1	0.1	24	7
	30	13.7	16.0	0.92	2.9	-0.5	20	6
	20	13.9	16.5	0.89	2.6	-1.4	15	5
	10	14.1	17.0	0.86	2.4	-2.3	10	3

关于实施《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的意见

为了进一步深化体育与健康课程教学改革，中小学体育课程教学今后一个时期的中心任务是：认真学习和贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）和《中共北京市委北京市人民政府关于加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》（京发〔2008〕6号）的精神，落实《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》及《北京市教育委员会关于加强中小学体育课程教学的意见》（京教体美〔2008〕13号）的精神，增强改革意识，更新教学观念，在现代教育理论的指导下，努力提高课堂教学的质量与效率。为此，提出关于实施《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的指导意见：

一、认真学习准确把握体育与健康课程的性质、基本理念和课程总目标。

体育与健康课程与其他文化课有不同之处，它属于实践类技能性的课程。体育课程教学必须以身体练习为主要手段。选择、开发和引进的教材内容应以身体练习为主要手段，而不能选用那些以智力活动为主的非强体健身的练习内容，如智力游戏、棋类、牌类项目等。

体育与健康课程教学应以学习和掌握运动技能、发展学生身体素质与运动能力为主线。学习和掌握运动技能与发展学生的身体，既是体育课程的主要目标，又是体育课程学习的主要内容，同时也是实现体育课程其他目标的主要载体。因此，体育课程教学应以运动技能的传授和学生的身体练习为载体，把运动参与、身体健康、心理健康与社会适应的目标融入其中，并使这些隐性目标通过学生的运动认知和运动体验显性化。

体育与健康课程教学应科学地安排运动负荷、密度与间歇，这是体育与健康课程教学区别于其他学科特有的理论与实践问题。体育与健康课程教学中安排适宜的运动负荷是锻炼身体和掌握运动技能的需要，也是促进学生心理发展的需要。在教学前，应对各项练习的时间和数量，做出比较具体、明确的预计。在教学中，要遵循体育教学的基本规律进行课的组织、实施教学，努力提高课堂教学的健身效益，要改变目前有些体育课运动负荷过小，学生得不到充分锻炼的现状。

二、充分发挥学校体育教研组教学管理和教学研究的职能，协助校长制订好学校体育工作计划，依据《学校体育工作条例》《中共北京市委北京市人民政府关于加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》（京发〔2008〕6号）。中小学要认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课、课间操、课外体育活动，保证课余训练和校内体育竞赛的时间，并组织实施，专时专用。为了确保体育与健康课程标准的有效实施，提高教学质量，充分利用有限的学校体育课程资源，在排课表时，应该首先考虑安排体育课。

学校应依据《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》组织教师编写学年、学期、单元和课时计划，上好体育课，并定期检查教学计划执行情况。

应加强单元教学的研究和实践。教师不仅要处理好某个课时的内容安排，更要考虑

各个课时之间的联系,某个课时在本单元中的地位 and 作用,在本学年乃至整个学科系统中的地位和作用,就单独一节课而言,课堂教学很难达到较高的实效,必须把课时安排在一个单元系统中,单元计划能统筹安排时间、内容,以及可以利用的课程资源、相应的教学方式,才能保障教学质量的提升。

制订课时计划之前,要将单元计划的框架考虑成熟。单元计划把各个单个的课时统一起来,指向一个共同的主题和目标。这样,在单元计划的框架内考虑课时计划,可以为课时计划提供清晰的指导,并具有一定的连续性和一致性。

对于教学内容的选择和教材化处理,要根据学校和学生的实际情况进行,努力激发学生学习的兴趣。针对教学实践和教学改革中的实际问题进行专题研究,及时总结成功的经验并加以推广。

要加强学生体育课成绩考核的管理,认真执行教育行政部门正式颁发的学生体育课成绩的考核办法,严肃考核工作。

三、认真学习全面准确把握《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》的基本理念,更新教学观念,钻研教材,对教材进行再创造,努力挖掘教材的隐性内涵,充分发挥教材在知识、技术、能力、增强体质、培养心理品质和思想教育等方面的潜在功能,努力挖掘教材的德育因素,研究教育方法,积极探索体育教学的教育规律,不断提高体育课综合效益的水平。

四、教学方法的改革要围绕教材、教师、学生在教学过程中的地位和作用,以及教法、学法和练法的有机结合,着力研究体育课程教学规律,引导学生的思维活动参与教学过程,变被动的肢体活动为全身心的投入。如何运用观察、实验、讨论、评价等学法,为学生提供参与教学活动的机会,充分发挥学生的主体作用;根据学生所处学段、性别、年龄的差异和特征,以及学生在不同项目和各项素质方面的优势或弱点,指导学生进行有针对性的课堂练习,或为学生创设“自己选择、自主练习、自我评价”的条件,实施区别对待;如何运用“群体”效应和竞赛机制,激发学生的参与意识和竞争意识,培养学生的意志品质和勇敢精神;发挥教师的主导作用,创造生动活泼的教学气氛和培养学生体育兴趣与锻炼习惯。

五、全面贯彻《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》。应着力加强体操类项目的教学,特别是器械体操(单杠、双杠、支撑跳跃、技巧);积极开展球类、民族传统体育、新兴运动项目及韵律活动与舞蹈等项的教学;以促进学生身体形态的发育和身体素质、身体综合能力的全面发展。

六、体育是一种社会文化现象,是生活和娱乐的重要内容之一,也是维护身体健康最积极的手段,体育教学要着眼于学生在校期间,更要为学生的终生体育奠定基础。体育教学要与其他措施密切配合,在传授体育知识、技术、技能的同时,更要注意培养学生对体育的兴趣,参与意识,锻炼身体的方法,以及体育娱乐的方法,并有一两项运动专长,养成体育锻炼的习惯,使其终生受益。

七、在教学改革的过程中,要处理好学习与借鉴、继承与发展这两个问题。学习、

借鉴别人的经验，要从学习教学指导思想入手，经过消化，吸收符合本校和本人实际的部分，为我所用。继承前人的教学经验，要在现代教育理论的指导下，兴利除弊，在教学实践中形成自己的教学风格和特色，做到在继承的基础上有所发现、有所发明、有所创新、有所前进。

八、市教育行政部门颁布的体育教学常规和课堂常规，是学科教学规范化管理和预防教学事故的有力措施，教师要自觉遵守，认真执行，保障安全，对学生严格要求。

九、目前体育教学条件达不到规定标准的学校，应制定规划，逐年改善，逐步达标。为实现九年义务教育，普及高中教育和不断提高体育教学质量创造条件。

十、为提高课堂教学效益，满足男女生在生理、心理、兴趣、爱好等各方面的差异需求，在中学，应该采取男女生分班教学。为了方便教学，一般可将同一年级的两个班级放在一起排课，两班的男生组成一个班，女生组成一个班，分别由两位教师或两位以上的教师进行教学。



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

一年级 全一册



绿色印刷产品

定价：0.00元