

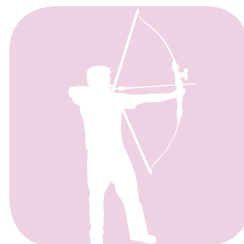


义务教育教科书

体育与健康

教师用书

三年级 全一册



北京出版社

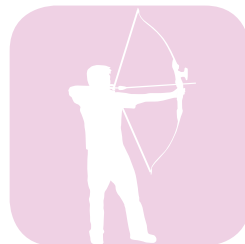
义务教育教科书

体育与健康

教师用书

北京教育科学研究院 编

三年级 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 心肺功能	(2)
第二节 运动与饮水	(5)
第三节 学会刷牙, 预防龋齿	(6)
第四节 预防常见病和食物中毒	(8)
第二章 体育基础知识	(14)
第一节 运动不足的危害	(15)
第二节 不同国家对少年儿童体育锻炼的要求	(16)
第三节 运动的好处	(18)
第四节 体育锻炼的基本常识	(19)
第五节 体育与名人	(21)
第三章 儿童基本活动	(28)
第一节 走	(29)
第二节 跑	(38)
第三节 跳跃	(46)
第四节 投掷	(55)
第四章 球类活动	(64)
第一节 小篮球	(65)
第二节 小足球	(70)
第三节 软式排球	(76)
第四节 乒乓球	(80)
第五节 短式网球	(88)

第五章 体操类活动	(93)
第一节 队列和体操队形	(94)
第二节 徒手操	(98)
第三节 轻器械操	(119)
第四节 悬垂、爬越、滚翻	(149)
第五节 韵律活动和舞蹈	(155)
第六章 武术	(168)
第一节 基本功	(169)
第二节 步型	(173)
第七章 体育游戏	(180)
第八章 游泳	(199)
第九章 休闲类体育活动	(206)
第一节 独轮车	(207)
第二节 轮滑	(211)
第十章 民族民间类体育活动	(218)
第一节 踩跳	(219)
第二节 踢毽子	(235)
第三节 跆拳道	(239)
附 录	(249)
学年体育教学计划	(249)
第 <u> 一 </u> 学期体育教学计划	(250)
第 <u> 二 </u> 学期体育教学计划	(251)
第 <u> 一 </u> 学期体育教学计划 (符号式)	(252)
第 <u> 二 </u> 学期体育教学计划 (符号式)	(254)
小学三、四年级男生身高标准体重	(256)
小学三、四年级女生身高标准体重	(258)
小学三、四年级男生各测试项目评分标准	(260)
小学三、四年级女生各测试项目评分标准	(261)
关于实施《义务教育体育与健康课程标准 (2011 年版) 》的意见	(262)

第一章

健康基础知识

心肺功能不仅是健康的基础，也是决定人体运动能力的重要保障，重视心肺功能的发展和提高有助于身体健康和运动能力水平的提高。在体育运动中注意饮水，在日常生活中学会刷牙、预防龋齿也是很重要的事情。此外，知道预防常见病和食物中毒的方法，对于自身的健康成长也是十分重要的事情。



第一节 心肺功能

生命的基本特点之一是新陈代谢的进行。新陈代谢一方面可以产生人体所需要的能量和物质，另一方面还可以将体内各种代谢的废弃物排出体外。其中，心肺功能是新陈代谢得以进行的基础。因为，通过呼吸系统，人体获得了产生能量的氧，通过循环系统，在心脏收缩的动力作用下，血液把消化吸收进入体内的氧和营养物质运输到肌肉，肌肉也把完成各种动作，能量消耗后产生的代谢产物排出体外或重新吸收。因此，心肺功能是提供人体生命活动和保障人体完成动作的动力源。

教学目标

使学生了解心肺功能的结构基础，知道决定心肺功能的要素，能够运用心率控制运动负荷、评价运动效果。

知识要点

心血管系统；呼吸系统；心肺功能；心率；最大摄氧量。

教学内容

一、心肺功能的结构基础

呼吸系统是执行机体和外界进行气体交换的器官的总称。呼吸系统的机能主要是与外界进行气体交换，呼出二氧化碳，吸进新鲜氧气，完成气体吐故纳新。呼吸系统包括呼吸道（鼻腔、咽、喉、气管、支气管）和肺。小学生的肺活量小，呼吸表浅，呼吸频率快，运动时主要靠增加呼吸频率来增加吸入氧气的数量。但小学阶段是呼吸系统发展的快速期，因此，可以通过参加适度的游泳、慢跑等运动促进呼吸系统的发育。

循环系统是生物体的细胞外液（包括血浆、淋巴和组织液）及其借以循环流动的管道组成的系统。从动物形成心脏以后循环系统分心脏和血管两大部分，叫做心血管系统。循环系统是生物体内的运输系统，它将消化道吸收的营养物质和由肺吸进的氧输送到各组织器官并将各组织器官的代谢产物通过同样的途径进入血液，经肺、肾排出。它还输送热量到身体各部以保持体温，输送激素到靶器官以调节其功能。与成人相比，小学生心脏的体积较小，收缩力量弱，心跳频率快，心血管机能不及成人。在体育运动时应该根据这些特点，以有氧训练为主，不要进行强度太大的运动，尽量不做长时间的憋气和静力性动作，防止心脏负担过重。



心肺功能是由呼吸系统和循环系统协同作用，显示人体心脏泵血及肺部吸入氧气的的能力。这种能力又直接影响全身器官及肌肉的活动，故十分重要。

二、决定心肺功能的要素

人体全身均需要依靠氧气，以燃烧体内储存的能量，让它们变成热能，使器官及肌肉能够活动。氧气由肺部吸入，故肺部容量大小及活动次数便很重要；而心脏则负责把氧气透过血液循环系统送到各个器官及部位，故心脏跳动的强弱会影响血液的流量。因此，心肺功能包括了血液的循环速度、心脏跳动的强弱、肺部的容量及呼吸次数。

三、心肺功能与健康运动的关系

心肺功能与机体能量产生和物质代谢的能力成正比关系。心肺功能强大意味着身体工作和运动的能力强，坚持的时间长。而经常参加体育锻炼又有助于心肺功能保持在一个比较高的水平。其中，有氧运动是有效提高心肺功能的主要方法。一般选择 60% ~ 80% 最大摄氧量的运动强度最为合适。主要原因之一：在这一运动强度范围内运动时心脏每搏输出的血液流量是最大的，同时心脏的血液供应状态良好。最高心率可采用“220 - 年龄”，然后乘以 60% 或 80% 的公式来计算。适合进行有氧运动的项目也很多，例如快步走、慢跑、游泳、跳绳和爬楼梯等。

四、提高心肺功能的攻略

一般性原则是每周至少 3 ~ 5 天，每次 20 ~ 30 分钟的运动；在运动强度的判别方面则是以运动后心跳数的多少为指标，其正确的方法则是以下列公式来计算：

最大心率 = 220 - 年龄（岁）

休息心率 = 未运动 15 ~ 20 分钟前安静时的 1 分钟心跳数

储备心率 = 最大心率 - 休息心率

40% 的运动强度（低强度）=（储备心率 × 0.40）+ 休息心率

60% 的运动强度（中强度）=（储备心率 × 0.60）+ 休息心率

80% 的运动强度（高强度）=（储备心率 × 0.80）+ 休息心率

举例来说，一位 8 岁的三年级学生，他休息时心跳数每分钟 80 下，那么，他的低、中、高的心肺耐力运动强度的计算应该是：

最大心率：220 - 8（岁）= 每分钟 212 次

休息心率：每分钟 80 次

储备心率：212 次 - 80 次 = 每分钟 132 次

低强度：（132 次 × 0.40）+ 80 次 = 运动后每分钟达 133 次

中强度：（132 次 × 0.60）+ 80 次 = 运动后每分钟达 159 次

高强度：（132 次 × 0.80）+ 80 次 = 运动后每分钟达 186 次

在运动强度的选择上，如果是没有运动习惯或是身体不适的人，一开始应以低强度

并维持 2~3 周较为合适；当逐渐养成有规律的运动习惯后可以上调至中等强度。所谓中等强度的运动，即运动时感觉有点喘，但还可以说话。在知道心肺功能的基本概念后，还必须了解如何测量心肺功能的好坏，其最简便的方式就是利用田径场跑步，男生跑 1000 米，女生跑 800 米。不过这项测验要求被检测人以最快的速度跑完全程，完成时会非常的累，因此对于不常参加运动的同学抑或身体不舒服的同学来说不宜采用。另一项“台阶测验”也是经常被广泛使用的项目。

提高心肺功能，最重要的就是参加运动并且养成做运动笔记的习惯，因为运动笔记可以让你了解自己心肺功能的变化历程。记录方式可参照下表。

我的心肺功能（举例）

日期	时间	体重	安静心率	运动心率	运动方式	距离	运动时间	地点
2012 年 4 月 7 日	下午 3 点	27 千克	78 次/分钟	138 次/分钟	慢跑	900 米	15 分钟	操场

教 学 策 略

教学中，教师应该根据少年儿童心肺功能的发育特点（例如心跳和呼吸频率快、呼吸深度浅、肺通气量低等），讲解在进行体育活动时，不宜过多地进行长时间的、大强度的耐力练习，应多采用以有氧代谢为主的身体练习，如有氧体操、韵律体操等。

教学中应该注意指导学生学会呼吸。正确的呼吸对提高心肺功能有重要作用，让学生掌握呼吸的两种形式，以及如何在体育活动中加以应用。

在发展学生心肺功能的同时，应让学生注意呼吸系统的卫生。过去强调跑步时用鼻子吸气，以利净化、湿润、温暖空气，但是由于跑步时需要吸入大量的氧气，呼出二氧化碳，所以，仅仅用鼻子吸气是不够的。专家实验证明，跑步时应采用口鼻同时呼吸的方法。正确用口呼吸的方法是，舌头略上抬，使空气通过一个“弯道”进入气管。

☆☆☆
教学评价

- 1. 能用心率观察自己或他人的运动负荷。
- 2. 知道心肺功能的特点和呼吸卫生。



第二节 运动与饮水

运动中饮水是保持身体运动功能的重要基础之一。科学合理和有针对性地补水，一方面可以维持体内的水平衡，另一方面对于维持人的运动能力具有促进作用。研究证明，以运动开始为补水的起始点，按照少量、多次的补水原则，每隔 15 ~ 20 分钟补一次水是人们目前在运动中普遍采取的补水模式。

教 学 目 标

使学生了解水对人体代谢的重要性和饮水的卫生要求。

知 识 要 点

水在身体中的生理作用；饮水的卫生原则。

教 学 内 容

一、为什么要饮水

水是维持人体生命不可缺少的物质。一般正常情况下保持体内水代谢平衡，是人体正常生命活动的重要保证。体内水分大部分来自食物和饮料，小部分为体内物质代谢过程中产生的最终产物。人体内水的排出主要途径是肾（尿液），其次是通过皮肤（汗蒸发），少部分是随着呼吸和粪便排出。

二、为什么想喝水

正常情况下体内水平衡是由中枢神经系统调节的，当体内水分缺少时，血浆的渗透压升高，引起口腔黏膜兴奋，当这种刺激传到大脑皮质的中枢即产生口渴感觉。

三、运动与饮水

儿童时期年龄越小，新陈代谢越旺盛，需要水量也越多，尤其在炎热的夏天或参加体育活动，出汗过多，喝水量就应该更多些。但是，在参加体育活动后，根据出汗的多少，个人口渴的情况不同，补充水量也不同，一次饮水不要太多。应该先用水漱漱口，然后少量饮一些水。尤其不要喝特别凉的生水，这样会刺激胃肠黏膜，引发胃肠痉挛，产生腹痛。应该隔 10 分钟或 20 分钟再补充水。

教 学 策 略

教师要教学生在儿童时期养成饮水的卫生习惯。可以提问同学每个人是否都自带水杯，为什么要用自己的水杯，然后讲饮水的卫生要求。例如：使用水杯要注意卫生，水杯要用干净的袋子装好，不要互相借用，以免传染疾病的发生，用完后要装进袋子。

学生饮水不要用嘴对着水龙头喝生水，这样做既不卫生又会由于冷水刺激胃肠黏膜引发痉挛和肚子痛。尤其夏天上完体育课，出汗多，不要马上就喝许多水，一次可先喝100~200毫升的水，即半杯至一杯。

上体育课前要少喝水，因为胃里水分过多，会在跑跳时使胃颠摇不舒服，也会引起肚子疼。平时上课每节课后可喝点凉开水补充身体内水分。

教师对低年级学生，可以编些儿歌，帮助学生注意饮水卫生。例如，顺口溜：小小碗上学带，喝开水拿出来，洗干净很重要，喝完水装进袋。

关于在教学内容中，讲到体内水分是在体内物质代谢过程中产生的内容时，教师可根据内容做些解释，例如：我们吃的糖、蛋白质、脂肪在细胞内会氧化成水和二氧化碳（这部分供教师备用）。

身体缺水时对人体有什么危害。教师主要应讲清身体进行代谢活动，随时需要水，尤其是运动时出汗多，失水量大，容易使身体脱水，影响运动能力，甚至损害身体健康。下面的知识教师可以了解，例如：一般失水量为体重的2%左右，为轻度脱水，有口渴感；失水量为体重的4%左右，为中度脱水，可使心率加快体温升高，有严重口渴感；当失水量为体重的6%~10%时，为重度脱水，对身体有危害。

教学评价

1. 评价学生是否知道为什么要饮水，饮用生水对身体的危害是什么。
2. 检查学生课后饮水的方法是否符合卫生要求。

第三节 学会刷牙，预防龋齿

牙齿是人体口腔中的重要器官，也是身体健康的主要标志之一。保护好牙齿对保证正常的食物消化有重要作用。牙齿分为乳牙和恒牙。乳牙是在幼儿六七个月时长出来的牙，是人生中的第一副牙齿。在六七岁时，开始换牙，再长出来的牙叫恒牙，是永久性的牙齿。龋齿的产生是因为含糖食物（特别是蔗糖）进入口腔后，在牙菌斑内经致龋菌的作用发酵产酸，这些酸从牙面结构薄弱的地方侵入，将牙齿的无机物溶解、破坏而



造成的。

教 学 目 标

使学生掌握正确的刷牙方法，养成良好的口腔卫生习惯，预防龋齿。

知 识 要 点

刷牙的时间和正确刷牙方法；龋齿的形成和预防。

教 学 内 容

一、早晚刷牙，养成良好的口腔卫生习惯

对儿童来说，要严格限制过多地摄取甜食，吃饭以后要刷牙或认真漱口，晚上睡觉前不吃甜食，也不要喝甜饮料，逐渐养成良好的口腔卫生习惯。刷牙的目的是清除停留在牙面和牙缝中的食物残渣，这也是保持口腔清洁的主要措施。刷牙还可以按摩牙龈组织，防止牙龈萎缩，增强牙齿的抵抗力。

二、刷牙的时间

一般是早晚各刷一次牙齿。为预防龋齿，在有条件的情况下，饭后3分钟刷牙、漱口是预防龋齿的积极方法。因为饭后3分钟，口腔内的细菌开始分解食物残渣中的酸性物质，腐蚀溶解牙釉质。

三、正确的刷牙方法

刷牙是除掉菌斑有效而又简便易行的方法。在我国第一个爱牙日就提出“人人刷牙，早晚刷牙，正确刷牙，用保健牙刷和含氟牙膏刷牙”的口号。这是保持口腔卫生的主要措施。正确的刷牙方法是：牙刷毛斜向牙龈，刷毛贴在牙龈上，稍加压力，使刷毛顺着牙缝的方向刷。

刷牙上牙的里面、外面时，刷毛应由上向下旋转着刷。刷牙下牙的里面、外面时，刷毛由下向上旋转着刷。横向刷牙是不正确的刷牙方法，容易损伤牙龈。刷牙后，应充分漱口，保持口腔清洁。

教 学 策 略

教师可采用形象直观的教学方法，制备大的牙刷和牙齿的模型来做示范，或者用画好的牙齿挂图，加强直观演示。

教师课前应先问大家每天早晨起床、洗脸前应该先做什么，让同学回答，再问为什么要刷牙，刷牙有什么好处，看同学们能答出多少。

教师可以系统地将刷牙的目的，保持口腔卫生的好处介绍给大家。在讲到预防龋齿

时，可问同学是否有龋齿，让学生逐步懂得，预防龋齿的最主要手段是掌握正确的刷牙方法和保持口腔卫生。

教师可以用已备好的牙齿模型或挂图，按教材内容要求做刷牙的演示，然后，让同学用自己的手指在口腔外面模仿着做刷牙的动作，教师给予评价。

为了检查同学是否掌握了刷牙的方法，可以让同学上讲台拿着模型做模仿动作，让同学评价他做得对不对，这样可以调动大家的积极性，巩固所学的知识，培养学生的能力。

教学评价

1. 检查学生谁的刷牙方法正确（用口述）。
2. 让学生回答怎样养成正确的口腔卫生习惯。
3. 理解什么是龋齿及龋齿的危害。

第四节 预防常见病和食物中毒

懂得预防疾病的重要性，知道常见疾病产生的主要原因，了解如何预防或减少这些疾病产生的基本方法和可能性是保障身体健康的重要措施。同时，预防食物中毒也是维护身体健康的重要措施。

教 学 目 标

使学生知道预防疾病的重要性，了解什么是呼吸道传染病、肝炎和食物中毒，掌握预防这些疾病和防止食物中毒的基本方法。

知 识 要 点

预防疾病；呼吸道传染病；肝炎；食物中毒；预防措施。

教 学 内 容

一、预防呼吸道传染病

呼吸道传染病是指由病毒、细菌、支原体等病原体通过呼吸道传播、感染的疾病。根据病原体侵犯的部位不同可以表现为鼻炎、咽炎、喉炎、气管炎、支气管炎和肺炎等。常见的呼吸道传染病有流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎（简称流脑）、流行性腮腺



炎、麻疹、风疹、水痘等。传染性非典型肺炎和人感染高致病性禽流感是新发呼吸道传染病。

呼吸道传染病的传播。呼吸道传染病的病原体主要是通过空气（飞沫、尘埃）传播，少数（天花、白喉、猩红热等）亦可通过直接接触而感染。传染源主要是病人和病原携带者。病人或病原携带者在呼吸、咳嗽、喷嚏时将带有细菌或病毒的呼吸道分泌物散布到空气中，易感的人随呼吸吸入或接触等方式感染后，经过一定时间的潜伏期就会发病。对于不管是病毒引起的或是细菌引起的急性呼吸道感染，预防最重要。

几种常见呼吸道传染病：

流行性感冒：是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，人群普遍易感染，病毒潜伏期短，通常为1~3日。主要临床表现：一般表现为发病急，发热、乏力、头痛及全身酸痛等症状明显，咳嗽、流涕等呼吸道症状轻，偶有腹泻、腹痛等肠胃不适症状。单纯的流感是一种自限性疾病，病程一般在一周左右，愈后良好。但是，患流感期间人们的抵抗力下降，其他致病菌的感染机会大为增加，易并发肺炎、心肌炎、脑膜炎等严重疾病。原有慢性心肺疾患和老年患者愈后较差，可能因心衰和呼吸衰竭而导致死亡。

流行性脑脊髓膜炎（流脑）：是由脑膜炎奈瑟菌引起经呼吸道传播所致的一种化脓性脑膜炎，人群普遍易感，以10~20岁的青少年为主。主要临床表现：突发性高热、头痛、呕吐、皮肤和黏膜出血点或瘀斑及颈项强直等脑膜刺激征，脑脊液呈化脓性改变。少数病例病情严重，病程进展快，救治不当易导致死亡。流脑的治愈率达到95%以上，一般死亡病例多为暴发型，短期内死于严重休克或脑疝。普通型患儿早期采用适应药物能够彻底治疗，并发症和后遗症很少见，对不典型病例或诊断不及时，又延误了正确治疗的，易发生后遗症，因此小儿患流脑后，一定要彻底治疗。

流行性腮腺炎：是由腮腺炎病毒所引起的急性呼吸道传染病，易感人群为1岁以上的儿童和青少年，潜伏期为12~25日，通常为18日。主要临床表现：前驱症状可出现发热、头痛、无力、食欲不振等，发病1~2日后出现颧骨弓或耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大，通常可见一侧或双侧腮腺肿大，除腮腺肿胀外，还可引起脑膜炎、脑膜脑炎、睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎等。愈后良好，一般可获得持久免疫力。

麻疹：是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，人群普遍易感。没有麻疹疫苗前，麻疹是一种普遍发生的儿童传染病；相关疫苗发明后，麻疹的发病率已经大大降低。麻疹的潜伏期为7~18日，通常为14日。主要临床表现：感染初期出现咳嗽、流涕、发热、眼红及口腔内出现白点（柯氏白斑）；3~7日后皮肤会出现斑丘疹，通常由面部扩散到全身，维持4~7日，亦可能长达3个星期，留下褐色斑痕或出现脱屑。无合并症时愈后良好，一般可获得持久免疫力，病重者的呼吸系统、消化系统及脑部会受影响，导致严重后果，甚至死亡。

风疹：风疹是由风疹病毒引起的一种常见的急性传染病，风疹的易感者多为5岁以上的儿童，潜伏期一般是两周左右，有的可超过3周。主要临床表现：以发热、全身皮疹为主要特征，常伴有耳后、枕部淋巴结肿大。全身症状一般较轻，病程短，往往不大

引起家长的重视。风疹愈后良好，得过风疹的人能够获得持久免疫力，并发脑膜炎、血小板减少所致颅内出血引起死亡者少见。但妊娠初3个月内的妇女患风疹，其胎儿可发生先天性风疹，引起死产、早产及各种先天性畸形，愈后严重，故必须重视孕妇的预防措施。

水痘：是由水痘-带状疱疹病毒（疱疹病毒的一种）引起的一种急性呼吸道传染病，人群普遍易感，但发病主要是儿童，潜伏期为10~24日，通常为14~16日。主要临床表现：患者从出现皮疹前2日至出疹后6日具有传染性。患病初期出现轻微发烧、疲倦和软弱无力；斑疹出现后数小时即转化为丘疹、疱疹。皮疹分布呈向心性，即躯干、头部较多，四肢处较少。一般典型水疱皮疹约历时1~6天，由于皮疹先后、分批出现，因此在出疹第2~3天内，在病人身上同一部位可见到各阶段的皮疹（即斑疹、丘疹、疱疹及结痂）同时存在。水痘是一种自限性疾病，多在10日以内可自愈，无后遗症，愈后可获终身免疫。

呼吸道传染病的预防：

勤洗手。研究证明，呼吸道传染病患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量的病原体，可以通过手接触分泌物传染给健康人。因此，要注意手的卫生，洗手是预防呼吸道传染病的一个重要措施。

多喝水。特别在秋冬季，气候干燥，空气中尘埃含量高，人体鼻黏膜容易受损，要多喝水，让鼻黏膜保持湿润，能有效抵御病毒的入侵，还有利于体内毒素排泄，净化体内环境。

搞好环境卫生，不要随地吐痰。

勤晒被褥、勤换洗衣服，搞好家庭及个人卫生。

经常开窗通风，保持室内空气新鲜。

坚持体育锻炼和耐寒锻炼，适当增加户外活动（但雾天不要晨练，因为浓雾中不仅含有大量有害物质，而且水汽较多，会影响人体肺部的气体交换）。

饮食合理，多吃蔬菜水果，适当增加水和维生素的摄入。

咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻，防止污染空气。

不要共用毛巾和卫生间个人用品。

生活有规律、保证睡眠、不吸烟、少饮酒，并注意保暖防止感冒，提高自身免疫力。

尽量减少和患者及患者家属接触。

进行免疫预防。流行季节前可进行相应的预防接种，如流感、肺炎、麻疹、流脑等疫苗能有效预防相应的呼吸道传染病，尤其要加强流动人口的计划免疫管理。

发生呼吸道传染病时，要及时进行治疗，最好是分房隔离、限制活动。

要早发现病人、早报告、早隔离、早治疗。

在呼吸道疾病流行期间，尽量减少到人员拥挤的公共场所。不要到病患家探视病人，不要去疫区，不要到发病地区赶集、探亲，更不要到传染病患者聚集的场所。



二、预防肝炎

凡是能引起肝脏损害、出现肝功能异常的肝脏炎症性疾病，称之为肝炎。它是一类严重危害人体健康的疾病。我们常说的肝炎，主要是指病毒性肝炎。据近几年科学研究，因其致病病原体的不同而有甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎、戊型肝炎、己型肝炎、庚型肝炎等。另外，因大量、长期饮酒引起的肝炎，叫作酒精性肝炎。对肝脏有损害的药物引起的肝炎叫作药物性肝炎。还有由于机体免疫功能紊乱引起的肝炎叫作自身免疫反应性肝炎。

以下是各型肝炎病毒传播的途径。

甲型和戊型肝炎病毒主要都是经口传染。如果沾上甲型或戊型肝炎病毒的食物没有煮熟、水没有烧开或拿食物的手、碗和筷子没有清洗干净，病毒就会通过口腔进入体内，经小肠引起感染。甲型肝炎病人发病前1~2周，在病人的粪便中会排出大量甲型肝炎病毒。因此病人在还没有出现症状之前，就有可能已经通过受粪便污染的手及粪便传染他人。

乙型、丙型和丁型肝炎的传染方式相似。主要是由带有病毒的血液及血液制剂、体液、唾液、精液等进入体内而传染，但丁型肝炎病毒只在乙型肝炎带原者造成重复感染，或和乙型肝炎病毒同时进入人体而引起感染。其传染途径为：接触带有乙型、丙型和丁型肝炎病毒的血液或体液由皮肤或黏膜的伤口侵入而受感染，如共用牙刷、咀嚼食物喂小孩等行为会有感染的机会。此外，使用消毒不完全的器具，如针头、注射筒、手术器械、牙科器械接受治疗时，或做针灸、纹眉和穿耳洞时也会有感染的机会。

如果得了病毒性肝炎有哪些特征呢？感染甲型肝炎病毒可能引发急性肝炎，病人可能会恶心、厌食、倦怠、出现黄疸、发烧、上腹部疼痛。但也有很多人感染后没有明显症状。患了甲型肝炎，多数会痊愈，产生抗体，对同类病毒具有抵抗力。只有极少数的人会因为患急性肝炎而死亡。戊型肝炎的临床症状与甲型肝炎类似，不会变成慢性肝炎。

乙型、丙型和丁型肝炎的症状与甲型肝炎相似，一般人多无症状，需经验血，才能确定。部分人会有食欲不振、全身无力、疲倦、恶心、呕吐等症状，甚至出现黄疸。感染这3种肝炎，部分会变成慢性，尤以6岁以内感染丙型肝炎病毒，易变成慢性。

预防感染病毒性肝炎的对策如下：

预防感染甲型、戊型肝炎：养成良好的个人卫生和饮食习惯，饭前便后及处理食物前，用肥皂洗净双手；食物及餐具要充分洗净；不喝生水，不吃生食，不吃路边饮食及摊贩食物，不到餐具不卫生的餐厅用餐；水源远离粪便排放管线；缺少甲型肝炎抗体的人，外出旅行时应特别注意饮食卫生，最好先打免疫球蛋白或疫苗作为预防。

预防感染乙型、丙型和丁型肝炎：一是必须提高警觉，避免不必要的打针和输血；二是不用别人的牙刷、刮胡刀，避免用未经消毒的仪器纹身、纹眉、穿耳洞和不正常的性行为；三是确定已感染乙型、丙型和丁型肝炎病毒者，就不应该捐血，以免传染别人；四是若验血确定未感染乙型肝炎病毒、但无抗体者，按医嘱应尽快注射乙型肝炎

疫苗。

三、预防食物中毒的方法

食物中毒是指吃了不洁或有毒食物而导致的疾病。通常在吃了有问题的食物 1~72 小时内发病，病情严重者可致命。食物中毒一般分为微生物性（包括细菌性和真菌性食物中毒）、化学性、有毒动植物中毒几类。

1. 微生物性食物中毒。

微生物性食物中毒是指进食含有细菌或细菌毒素的食物而引起的食物中毒。在各类食物中毒中，微生物性食物中毒最多见。其中又以沙门氏菌、金黄色葡萄球菌最为常见，其次为蜡样芽孢杆菌。微生物性食物中毒发病率较高而病死率较低，多发生在气候炎热的季节。例如沙门氏菌食物中毒：沙门氏菌常存在于被感染的动物及其粪便中。进食受到沙门氏菌污染的禽、肉、蛋、鱼、奶类及其制品即可导致食物中毒。一般在进食后 12~36 小时出现症状，主要有腹痛、呕吐、腹泻、发热等，一般病程 3~4 天。金黄色葡萄球菌食物中毒：金黄色葡萄球菌存在于人或动物的化脓性病灶中。进食受到金黄色葡萄球菌污染的奶类、蛋及蛋制品、糕点、熟肉类即可导致食物中毒。一般在进食后 1~6 小时出现症状，主要有恶心、剧烈的呕吐（严重者呈喷射状）、腹痛、腹泻等。一般在 1~3 天痊愈，很少死亡。预防措施：不吃腐烂变质的食物，不吃半生不熟的食物，剩饭必须高温加热后方可再吃。

2. 化学性食物中毒。

化学性食物中毒是指误食有毒化学物质，如鼠药、农药、亚硝酸盐等，或食入被其污染的食物而引起的中毒。发病率和病死率均比较高。例如毒鼠强中毒。毒鼠强毒性极大，对人致死量仅需 5~12 毫克。一般在误食 10~30 分钟后出现中毒症状。轻度中毒表现头痛、头晕、乏力、恶心、呕吐、口唇麻木、酒醉感。重度中毒表现突然晕倒，癫痫样大发作，发作时全身抽搐、口吐白沫、小便失禁、意识丧失。再如亚硝酸盐中毒：亚硝酸盐俗称“工业用盐”。摄入亚硝酸盐 0.2~0.5 克就可以引起食物中毒，3 克可导致死亡。发病急，中毒表现为口唇、舌尖、指尖青紫等缺氧症状，重者眼结膜、面部及全身皮肤青紫。自觉症状有头晕、头痛、无力、心率快等。预防措施：不随便使用来源不明的食品或容器；蔬菜加工前要先用清水浸泡 5~10 分钟，再用清水反复冲洗。一般要洗 3 遍，温水效果更好。吃水果宜洗净后削皮食用。

3. 有毒动植物中毒。

有毒动植物中毒是指误食有毒动植物或摄入因加工、烹调方法不当未除去有毒成分的动植物食物引起的中毒。发病率较高，病死率因动植物种类而异。近几年学校常见的集体有毒动植物中毒有四季豆中毒、生豆浆中毒、发芽马铃薯中毒等。因学生误食有毒动植物导致的中毒有河豚鱼中毒、毒蕈中毒、蓖麻籽中毒、马桑果中毒等。

（1）四季豆中毒。未熟四季豆含有的皂素和植物血凝素可对人体造成危害，如进食未烧透的四季豆可导致中毒。一般在进食未烧透的四季豆后 1~5 小时出现症状，主



要有恶心、呕吐、胸闷、心慌、出冷汗、手脚发冷、四肢麻木、畏寒等。一般病程短，恢复快，愈后良好。预防措施：烹调时先将四季豆放入开水中烫煮 10 分钟以上再炒。

(2) 生豆浆中毒。生大豆中含有一种胰蛋白酶抑制剂，进入机体后抑制体内胰蛋白酶的正常活性，并对胃肠有刺激作用。进食后 0.5 ~ 1 小时出现症状，主要有恶心、呕吐、腹痛、腹胀和腹泻等。一般无须治疗，很快可以自愈。预防措施：将豆浆彻底煮开后饮用。生豆浆烧煮时将上涌泡沫除净，煮沸后再以文火维持煮沸 5 分钟左右。

(3) 发芽马铃薯中毒。马铃薯发芽或部分变绿时，其中的龙葵碱大量增加，烹调时又未能去除或破坏掉龙葵碱，食后发生中毒。尤其是在春末夏初季节多发。一般在进食后 10 分钟至数小时出现症状。先有咽喉抓痒感及灼烧感，上腹部灼烧感或疼痛，其后出现胃肠炎症状，剧烈呕吐、腹泻。此外，还可出现头晕、头痛、轻度意识障碍、呼吸困难等。重者可因心脏衰竭、呼吸中枢麻痹死亡。预防措施：不吃生芽过多、黑绿色皮的马铃薯；生芽较少的马铃薯应彻底挖去芽的芽眼，并将芽眼周围的皮削掉一部分。

教 学 策 略

首先要强调疾病预防的重要性。因为，预防可以使疾病对身体造成的危害降到最低。其次，要懂得疾病和食物中毒产生的主要原因，只有这样才能做到有针对性地预防。最后，教师在理解这些的基础上，用呼吸道传染病、肝炎和食物中毒的案例，侧重从预防的角度向学生介绍如何预防这些疾病的知识。

教学评价

1. 知道呼吸道疾病有哪些，预防呼吸道疾病的主要方法有哪些。
2. 知道什么是肝炎，预防肝炎的注意事项有哪些。
3. 知道什么是食物中毒，预防食物中毒的措施有哪些。

第二章

体育基础知识

随着我国经济发展，人们的生活方式发生了很大变化，运动不足已成为危害少年儿童身体健康的一大因素。本章重点内容是让学生了解运动不足的危害，了解体育锻炼的基本常识，以体育明星为榜样，学会科学锻炼。





第一节 运动不足的危害

教学目标

使学生理解运动不足会带来哪些危害。

知识要点

运动不足导致的恶果是什么；运动和我们身体的关系。

教学内容

小学生正处在身体的生长发育期，适度的运动有利于生长发育。缺乏必要的运动则会对他们的健康造成直接和间接的危害。

例如，运动不足会导致肌肉力量不足、心肺功能不佳，在从事体力与脑力劳动时会表现出体力不好、容易疲劳、学习精力不够、运动能力不足等现象。如果有晚饭后长时间看电视、做作业、上网等习惯，则有可能带来睡眠不足、视力下降等问题，更是造成超重肥胖的元凶。如果长期运动不足，还会降低身体抵抗疾病的能力，影响正常的身体发育。所以，每天进行一定量的体育运动和户外活动非常重要。

那么，运动和我们的身体有什么关系？

首先，经常而且有规律地参加体育运动可以使身体更健康、心情更愉快、学习效率更高以及和同学的关系更好。日常生活中，体力劳动是一种身体活动，但是，体力劳动和体育运动是两个完全不同的概念，体力劳动不能替代体育运动。因为体育运动注重身体的全面发展，是全身性的；而体力劳动往往局限在身体的某个部位，动作单一，如弯腰扫地、搬运重物等，很容易使人产生疲劳。一般情况下，体育运动消耗的热量明显高于体力劳动。持续且有规律的运动有助于提高心肺功能，促进人体健康。运动也有利于调节人的情绪，提高战胜困难的勇气。经常参加集体项目运动有助于增强学生的团队合作意识，获得成功后的喜悦等。

其次，经常参加体育运动有助于掌握一定的运动技能，培养运动兴趣和爱好，还能通过运动这扇“窗户”学到更多、更有趣的东西。所以，小学生不仅要经常参加运动而且还要学会科学地运动。

总之，请大家一定要记住： $7+1>8$ ，即每天学习7个小时加1个小时的锻炼所产生的学习效果要远远大于学习8个小时所达到的学习效果。

教 学 策 略

教师可以先给学生做一个小测试，检查一下孩子们符合下列项目中的哪几项。

- 上下学靠家长开车接送
- 只喜欢坐电梯，从来不愿意走着上楼梯
- 对体育活动不感兴趣
- 饭后静坐不动（包括做作业、看电视和玩游戏等），有时还边看边玩边吃零食
- 周末很少参加体育锻炼或户外活动

根据小测试的结果，让学生意识到他们是否存在运动不足的现象，然后，教师讲解运动不足的危害以及体育运动和我们身体的关系，提高学生参与体育活动的意识。同时，教师可以通过提问的方式，引导学生思考怎样才能避免运动不足，让学生举例说说生活中他们可以采取哪些方法避免运动不足。

教学评价

1. 学生能举例说明运动不足对健康有哪些影响。
2. 学生能说出两种以上生活中避免运动不足的方法。

第二节 不同国家对少年儿童体育锻炼的要求

少年儿童是国家的栋梁，也是一个国家发展的希望。因此，各国都十分重视少年儿童的健康发展，都对少年儿童参加体育活动有一定的要求。这些要求和建议带给我们重要的提示和启发。

教 学 目 标

了解各国对少年儿童体育锻炼的要求和建议。

知 识 要 点

各国对少年儿童体育锻炼的要求以及对我们的启示。



教 学 内 容

如下表所示,不同国家对儿童及青少年体育锻炼的要求比较相近。例如每天的锻炼时间在1个小时左右,每周保证3次以上的锻炼,运动的负荷至少要在中等以上。

美国等部分国家对儿童及青少年参加体育活动的建议量

国家	对象	频率	强度	持续时间	总量
美国	儿童及青少年	5次/周 3次/周	中等 高等	30分钟 20分钟	150分钟/周 60分钟/周
英国	儿童及青少年	每天	中等	60分钟	420分钟/周
加拿大	儿童及青少年	每天	中等 高等	60分钟 30分钟	420分钟/周 210分钟/周
澳大利亚	儿童及青少年	每天	中等	60分钟	420分钟/周
日本	各年龄层	每天	中等	30分钟	210分钟/周
新加坡	各年龄层	3~5次/周	60%~90%最大心率	15~60分钟	45~300分钟/周

在提出建议活动量的基础上,这些国家还提出了一些具体的要求和建议。例如:美国提出要培养青少年喜好运动的习惯,鼓励每天走路上学。英国提出在每周锻炼中至少有一天进行负重、增强肌力及柔软度的运动;建议每天的活动量可一次性完成,也可以由数次大于10分钟的运动量累积而成,运动内容可为日常生活活动或有组织性的运动。加拿大提出要减少看电视、玩游戏机、玩电脑及上网的时间,这些活动每天不应超过30分钟。澳大利亚提出每天视听娱乐活动(电子游戏、上网、看电视等)不应超过两小时。

这些国家的要求和建议对我国小学生体育锻炼的提示:乘车的应提前一站下车,步行到学校或回家;每天运动60分钟,每周不少于3~4次;每天看电视、上网、玩电子游戏的时间越少越好;不能用于家务活代替体育运动;生活有规律,睡眠要充足;制订一个锻炼计划,任何时候开始都不晚,关键是持之以恒。

教 学 策 略

介绍其他国家对儿童及青少年体育锻炼的要求和建议,引导学生分析这些建议和要求对我们有什么启示,反思自己日常生活中是否存在一些不良习惯,如看电视或玩电子游戏时间过长等,今后如何改进。此外,让学生自己制订一个锻炼计划,提高学生参与体育锻炼的意识,培养他们热爱运动的习惯。

教学评价

1. 学生能说出我国对儿童及青少年体育锻炼的要求。
2. 能制订一个简单的锻炼计划并认真实施。

第三节 运动的好处

教 学 目 标

使学生理解并能说出运动的好处有哪些。

知 识 要 点

参加体育运动对青少年身心发展的益处。

教 学 内 容

尽管每个人都知道，生病了要找医生。但是，每个人也都知道，最好不生病，身体越健康越好。那么，如何维护自己的身体健康呢？其实，最简单、最经济、最有效的办法就是有规律地参加体育运动。因为，适量运动有助于儿童、青少年保持充足的体力和充沛的精力，适应日常生活、学习和工作的需要，提高机体的抵抗力，减少疾病。

首先，运动有助于促进儿童、青少年身体发育，促进骨骼肌肉的生长。平时我们常说的运动能促进身高增长，能够减肥塑身是很有道理的。因为体育运动可以促进人体的新陈代谢，加快血液循环，促进生长素分泌，加速骨骼中矿物质的代谢，刺激长骨生长。由于阳光能促进维生素 D 的合成和钙盐的利用，所以，户外运动更有利于身高增长。此外，经常运动可以使肌纤维增多、变粗，身体强壮。同时运动又能消耗热量，减少多余的脂肪，塑身减肥。进行运动，特别是到大自然中去运动，还可以改善大脑供血、供氧情况，促使大脑皮质兴奋性增加，神经过程的均衡性和灵活性加强，大脑分析综合能力加强，从而使整个有机体的工作能力提高。

其次，运动有助于儿童、青少年身心健康、均衡发展。通过体育运动可以使他们获得积极向上的心理体验和培养良好的个性特征。通过参与运动有助于促使他们养成良好的生活方式和习惯，此外，通过各种运动项目的训练和比赛，对他们还可以起到磨炼意志，陶冶情操，培养团结合作、吃苦耐劳的集体主义精神的作用。



教学策略

这一节内容可以结合本章第一节“运动不足的危害”来进行讲授。主要引导学生来讲述运动对人的身心和适应社会的好处有哪些。在引导时,教师可以采用设问的方式,比如:人经常运动会长高吗?运动是使人“增肥”还是“减肥”?经常参加运动的人会更聪明吗,为什么?等等。教师要鼓励学生积极发言,根据学生的回答,有针对性地进行讲授,这样有利于学生加强理解,并强化对正确知识的记忆。然后,教师可以从身体、心理和对社会的适应3个方面归纳小结运动的益处。

教学评价

学生能举例说明两种以上运动的好处。

第四节 体育锻炼的基本常识

教学目标

使学生了解体育锻炼的基本常识,学会在生活中运用这些知识提高体育锻炼的实效性。

知识要点

参加体育锻炼的要点;体育锻炼的饮食卫生;体育锻炼的自我监督和损伤预防。

教学内容

锻炼身体不能凭一时冲动,不能“暴饮暴食”,也不能“三天打鱼,两天晒网”,一定要有计划、有目的地进行,这样才能收到良好的锻炼效果。在参加体育锻炼时,应注意以下几点:

1. 全面锻炼身体。

选择锻炼的体育项目应多样化,使上、下肢和躯干都能得到锻炼,并使内脏器官的功能得到相应的提高,使身体素质得到全面发展。

2. 循序渐进。

锻炼贵在有恒,锻炼身体绝不能一曝十寒,锻炼效果是逐渐积累的,不可能一蹴而就。锻炼内容的安排应由简到繁、由易到难,运动量的安排也要由小到大,随着身体能

3. 从实际出发，量力而行求实效。

4. 养成习惯。

学生应将每天锻炼身体列入作息时间表，养成锻炼习惯。

事实证明，经常从事体育锻炼能够提高消化器官的功能，使人的心情愉快、食欲增强。但是，如果体育锻炼后不注意饮食卫生，就会对消化器官机能造成不良影响。因此，应注意：

- (1) 运动与进餐之间要有一定的间隔时间。
- (2) 剧烈运动后不宜大量吃冷食。
- (3) 剧烈运动后不宜大量饮水。
- (4) 在锻炼后身体疲劳时, 注意饮食中的营养搭配, 补充体内消耗, 恢复体力等。

经常参加体育锻炼的人，应对自己的锻炼情况做出正确判断，调整运动和休息，才能有益健康。第一，在锻炼中，有时由于多方面的原因，可能发生运动损伤，因此锻炼前要做好准备活动，充分活动身体各部位。第二，根据自己身体状况，合理掌握运动量。第三，锻炼场地应平整、清洁。第四，锻炼前对器材、器具作安全检查，以免受伤。第五，对容易发生危险的锻炼项目（如去江河游泳）最好结伴进行，以便相互保护帮助。第六，注意气候因素，在气候恶劣（高温、严寒、风沙大等）条件下，应在室内进行锻炼。

教 学 策 略

建议结合学生生活实际,用提问与讲解相结合的方式进行诱导性教学,有关体育锻炼中的一些卫生知识,学生学过的可由学生自己讲(如“运动与饮水”等),培养和锻炼他们讲解和归纳的能力。同时,在讲授“体育锻炼的基本常识”中,首先应了解学生体育锻炼的参与情况,然后针对学生学习压力大、体育锻炼参与少等问题,结合“体育与名人——国外体育明星”中的一些事例,进一步使学生懂得体育锻炼在德智体全面发展中的重要作用。这样使教学内容相互联系,会收到更好的教学效果。

教学评

学生能说出参加体育锻炼应注意什么。



第五节 体育与名人

教 学 目 标

使学生了解国外体育明星的事迹，学习他们的体育精神和优秀品质。

知 识 要 点

国外体育明星对体育的酷爱和执着的追求以及他们坚持不懈的努力。

教 学 内 容

一、“飞人”乔丹

迈克尔·乔丹在家里排行第三，很小就表现出对篮球的浓厚兴趣。父母为了让乔丹更好地观看篮球比赛，节衣缩食买了一台电视机，并买了许多关于篮球的书，由于儿子太小看不懂，父亲就念给儿子听，并亲自给儿子当教练。乔丹的母亲因乔丹的身体不佳，很注意鼓励他锻炼身体。她还亲自动手在住宅的后院修筑了一个小篮球场，这里成了孩子们的天堂。

当然母亲也许没有考虑周全，那就是有球场后要有球、球鞋、运动服。怎么办？家里的经济并不宽裕。买！父亲终于横下一条心，对儿子的兴趣爱好支持到底。

一次，父亲回来直奔后院，静静地站在一边观看。乔丹抓住球了，运球，带球过人，两步半，起跳，投篮，篮球应声入网——一个漂亮的空心球。“好球！”父亲忍不住地鼓掌叫好。孩子们这才注意到父亲的到来，停止打球，围拢了上来。“爸爸，有什么事情吗？”乔丹边擦汗边走上前。他的眼睛同时也瞟到了父亲手里拿着的东西。“孩子们，爸爸今天买了一双球鞋。”“球鞋！”孩子们一听都瞪大眼睛盯着父亲手里那包东西，失声叫起来。“但是，这里只有一双，所以只能给你们中间的一个。”孩子们听到这里，面面相觑，顿时紧张起来。“你们都是优秀的，所以我不能轻易决定。这样，我决定让你们自己来争取。”“爸爸，怎么样争取？快说呀。”孩子们都有些激动。“从现在开始，你们进行两两对抗的循环比赛，每场10分钟。按进球积分排名，排到第一位的得到这双‘表彰鞋’。你们有信心吗？”“有！”孩子们异口同声地说。接着便是抽签排顺序，开始打球。父亲在一旁抱着那双“表彰鞋”，微笑地看着这一切。乔丹第一场获胜，乔丹第二场获胜……乔丹最后一场获胜。终于，乔丹以无可挑剔的战绩赢得了这双来之不易的“表彰鞋”。此时的乔丹已是满头大汗，衣服都湿透了。他没有欢呼，也

没有大叫，只是严肃地一步一步走向父亲。“我宣布，家庭篮球循环赛，第一名，迈克尔·乔丹。奖品是一双球鞋。”父亲好像是真正给世界冠军颁奖一样，把那双紧紧抱在怀里的鞋双手递给了乔丹。几个孩子都鼓掌祝贺。乔丹也不知是在笑，还是在哭，低沉着声音说道：“谢谢您，亲爱的爸爸。”这也许可以算是乔丹第一次得到篮球冠军称号，也是他向篮球运动进军的号角。

在美国，篮球是家喻户晓的运动，是人们生活的一部分。但当时，在美国最有名气的 NBA 联赛中，几乎没有黑人的影子。在雷尼中学，迈克尔·乔丹也只不过是一名黑人篮球爱好者而已，充其量只能在一旁观看比赛或者和几个孩子在球场上练练球。但是，乔丹太痴迷这项运动了。在他的眼里，篮球是那么的神圣，那么的有魅力。

乔丹一直在寻找机会练球，寻找机会展示自己的篮球才能。一次，本特中学一支球队来到雷尼中学进行比赛。雷尼中学的球队上场迎战。乔丹是当然的观众，而且这次他就坐在球员休息位旁边，这样会看得更清楚一点。比分交替上升，分差不大。突然，一名本校队员在争抢篮板球时，重重地被撞倒在地上，受伤了。比赛暂停，受伤的队员被扶了下来。可是，紧接着比赛又要开始了。而其他替补队员也都是刚换下来的，已是精疲力竭了。教练看着他们，很为难。这时，乔丹走到教练面前，低声地说了几句话。教练将信将疑地看着他，勉强地点点头。乔丹马上换上了队服上场。这时，雷尼中学的一名队员拿到球，却被牢牢地防守住，其他队员也被盯得很紧，唯独乔丹却在注意力之外。这名队员果断地把球传给了乔丹。乔丹跃起投篮，命中一个空心球。“好球！”观众大声喝彩。这样一来，乔丹也被盯上了。但是他拿到了球，带球突破，起跳，投篮，又命中了。渐渐地，乔丹手上拿球的机会多了起来，观众的欢呼声也热烈了起来。

终于，雷尼中学以 42 比 38 战胜了本特中学，其中乔丹独得 8 分。教练满面笑容，急步走到迈克尔·乔丹面前，轻轻地拍着他的背说道：“孩子，好样的。”在这名教练的推荐下，乔丹穿上了校队的球衣。他终于敲开了篮球场的大门。他知道他必须付出比其他人更多的时间和汗水，才能弥补自己的不足，赶上训练要求。

乔丹上了高中，身高长到 1.90 米。学校的足球队、田径队、棒球队都找他。但是乔丹心系篮球。他认为，篮球才是他生命的沃土。所以，他特别向往进入校篮球队。然而，事与愿违，当他得知校篮球队没有他时，跑到家中，把房门关上，放声大哭，好长一段时间也平静不下来。乔丹可不是一受挫折就退缩不前的人，如果没有一往无前的勇气和百折不挠的韧性，世界上还会有这样的一代球星吗？

当赛季快要结束时，乔丹又去找校队教练赫林。他问：“赫林先生，以后校队出去打球时，我可不可以跟去？”见教练不作回答，乔丹解释说：“我没有别的意思，只是想看看队友打球。”教练还是没有回答。“教练，我只想去看看队友们打球。”乔丹又说了一遍。教练抬头看着他，看到他眼睛里的那份执着、那份祈求，终于点了头，然后又拍了拍乔丹的肩膀，说道：“你想和其他人一块进场去吗？”“当然想！”乔丹急切地回答。“但是，你必须跟在所有的队员后面帮着他们拿队服，这是唯一的办法。”教练盯着乔丹。乔丹犹豫了一下，抬起头来看看教练，点头答道：“我答应。”教练又重重地拍了



一下乔丹的肩膀，微笑着说：“迈克尔，明天见。”

在中学将毕业时，乔丹以其刻苦的训练再次获得教练的青睐。教练推荐乔丹暑假期间到匹兹堡训练营参加短期集训。视篮球为生命的乔丹当然不会错过这个绝好机会。

第一周训练结束，乔丹就5次获奖。第二周，他又4次获奖。一时间，乔丹成了这里的传奇人物。集训要结束了，教练斯瑞找到乔丹说：“迈克尔，你的篮球技术已经达到一定水平了。这趟你没有白来。现在集训快要结束了，你也该考虑一下你的未来发展了。现在，几位教练都想推荐你去上大学，而且这些大学都有人来招篮球运动员了。”乔丹最后决定：上北卡罗来纳大学。

进入大学后，乔丹在学校篮球队教练史密斯的指导下进行训练。对于乔丹的球技，史密斯早有耳闻。况且这次又是几位训练营教练联名推荐的，所以，史密斯想摸一下乔丹的底，看看究竟如何。于是，史密斯有意安排了一场篮球赛，让新招收的运动员和校篮球队混合组成两个队。双方实力基本相当。起初，那些校队的队员并不把这些新学员放在眼里，每当拿到球后，总是极尽表演之能事，想给新队员们耍耍老大哥的威风。断球，运球，过人，投篮，2分。乔丹果断地处理了对方的一个险球。场上的队员有些惊讶地看了乔丹一眼，而这时乔丹已经又回到了自己的防守位置上了。在场外观看的史密斯也露出了赞许的笑容。乔丹这一边的队员看到乔丹的球技还可以信任，也传球给他。其实，这也是在考验他究竟有多大能耐。乔丹带球迅速地扫视了一下全场，向篮下运球，准备投篮。但是，他起跳的时候，才发现一双大手向他手中的篮球盖了过来。此时，乔丹已经根本没有机会把篮球投向篮筐了。只见他果断地空中一个漂亮的单手传球。自己的伙伴也领会了他的意思，起跳，接球，投篮，命中一个空心球。这场比赛，迈克尔·乔丹给北卡罗来纳大学的篮球队员和教练们作了一个漂亮的开场介绍。他也理所当然地成了校队队员。

准确的投篮是乔丹的拿手好戏。在1981—1982年度的全美大学篮球锦标赛总决赛的比赛上，一记“神投”使乔丹名声大振。很长一段时间，乔丹成为新闻界注意的目标。他们把他描述成“可以改变一个球队命运的明星”。乔丹在人们的心目中，已经成了一颗新星。

乔丹从1982年进入美国国家队，一直师从于博比·奈特教练。奈特在美国素以脾气大、嗓门高而出名。他要求自己和运动员从思想到行动上都必须合乎规范，绝不允许松松垮垮。他训练严格，而过惯了艰苦生活的乔丹，也以其出色的成绩圆满地完成了各项训练课程。奥运会前，乔丹多次作为美国灵魂队员，为国家队争得了荣誉。1984年，乔丹最大的愿望是夺取奥运会的金牌。经过艰苦不懈的努力，他和他的同伴们一起，终于把理想变成了现实。

二、世界级球王贝利

贝利，世界最著名的足球运动员，被誉为“一代球王”，全世界的足球迷几乎没有人不知道贝利这个名字的。贝利在22年足球生涯中，参加过1366场球赛，踢进了1281个球。他先后4次参加世界杯赛，与同伴合作为巴西队夺得1958年、1962年、1970年

3 届世界杯冠军，这在世界足球史上是独一无二的。在 1980 年由法国体育报纸《队报》主办、五大洲 20 家著名报纸评选的 20 世纪最佳运动员的活动中，贝利名列榜首。

贝利 1940 年 10 月 23 日出生于巴西，父亲是个职业足球运动员，可是收入非常微薄。贫苦的家境，并未使贝利愁眉不展。他经常和住在附近的孩子玩球，买不起球就自己做，他找来一只大人的袜子，塞满破布和旧报纸，捏成球形，用绳子扎紧。别瞧这种球很轻，要是弄湿了，泥巴越滚越多，踢起来还是够重的。最大问题是踢不了多久，“球”就破得不成样子了，得天天更新。“球壳”——袜子则由孩子们轮流捐献。他的爸爸经常大发雷霆：“我的袜子哪儿去了？”孩子却有自己的见解：“不穿袜子照样可以走路，我们自己不就没有袜子穿吗？可是我们总得找样东西当球踢啊！”

贝利 7 岁时主动外出去擦皮鞋，并帮助诊所病人倒便盆，来挣钱帮补家用。平时，他最喜欢听父亲谈足球比赛和球星的故事。父亲一有空儿就领着贝利到离家不远的的一个闲置的球场踢球。父亲一面讲解，一面示范，贝利认真地一遍遍练习。他们每次都练得满头大汗，又累又高兴。

10 岁那年，贝利和他的伙伴们成立了一个俱乐部，用出售足球明星画片和捡破烂赚来的钱购买球衣、球裤和足球。贝利 12 岁那年，“赤脚大队”已经搞到了旧球鞋，改名为“小亚美利加队”并参加了在包鲁举行的胜利杯赛。决赛的那天，容纳 5000 名观众的体育场挤得水泄不通。小亚美利加队的队员中最大的才 14 岁。只见他们左穿右插，十分活跃，特别引人注目的是贝利。他一会儿拦截对方，一会儿带球奔跑，一会儿闪过防守队员，犹如水银泻地，无孔不入，博得了阵阵掌声。他们最终赢得了冠军。

贝利 18 岁被正式选入国家队，开始了职业运动员的生涯。他在变幻莫测的球场上，能够用自己极其敏捷的观察力，判断球的变化，掌握恰当的时机，抢占有利位置，进而有效地攻击。他射门准确有力，而且还能射出各种性能的旋转球，使守门员防不胜防。他善于用假动作，有独特而超群的过人技术，但不突出个人，常常为同伴创造极好的射门机会，在比赛中屡建功勋。他多次被人踢伤，但从从不指责别人粗野。他认为，一个高水平的运动员在比赛时总要受到对方重点“照顾”，只要自己功夫到家，有充沛的体力和灵巧的球艺，有些伤是可以避免的。这是他取得成功的重要原因之一。

1974 年贝利参加了美国宇宙队，他在美国的 3 年间，对美国足球运动的开展起了不可估量的作用，大大提高了足球运动在美国人心目中的地位。1977 年他随宇宙队访问了中国。同年 10 月 1 日，贝利正式与足坛告别。他 22 年的足球生涯，给全世界球迷留下了美好的印象。他给人们签字留念的次数，超过了世界上任何一个著名的电影明星。

贝利希望通过足球能增进各国人民之间的友谊和了解，使这个动荡不安的世界得到和平安宁。他曾作为“体育大使”随宇宙队访问了几十个国家，为当地儿童办了足球短期训练班。这使他有幸有机会接触到不同语言、不同种族、不同肤色的儿童。他们都那么热情可爱，那么认真地听他的讲解，模仿他的每一个示范动作。

贝利最大的愿望是在家乡组织一支少年足球队，队里的孩子像他孩童时一样，把足球运动看作生活中最美好的东西，他将帮助这个队搞到球衣、球鞋，找到一块平坦的草



地球场，把自己一生所学到的技术全部传授给他们。

三、“铁榔头”郎平

郎平 1960 年出生，襁褓时期的郎平，身体虚弱，母亲常用小米粥来补充她的营养需求，没有给过她特别的优待。对于这段生活，她的母亲坦然地认为：“那时的生活就是那样，没什么值得奇怪的。”母亲这种以平和的心态对待艰苦生活的思想，对郎平日后的成长影响颇深。郎平的性格，既有生长在北方的父亲那种豪爽和奔放，又有来自南方的母亲那种恬静和细腻。这使她“动”起来像男孩子一样勇敢顽强，“静”下来又比一般女孩子更为文静。有一回，几个男孩子要和她比赛上树，看谁爬得高。别的女孩子听了都咋舌，可她却不服气地抬头看了看树的高度，然后毫不犹豫地硬是爬上去了，令伙伴们佩服不已。郎平的父亲是个体育迷，一有机会，他就带着女儿到家附近的北京工人体育馆去看比赛。父亲对体育的酷爱，影响着郎平。在郎平少年时代的记忆里，排球给她留下了美好的印象。随着岁月的改变，郎平的个头儿越长越高了。站在同龄人当中，她犹如“鹤立鸡群”，非常突出。

1973 年 4 月里的一个周末，这是郎平值得记忆的一个日子。北京工人体育场业余体校排球班的老师来学校挑选队员。已升入小学六年级的郎平，因身高而被选中去参加测试，这个消息使她的心头掠过一阵喜悦。星期天，风和日丽。郎平和几个同学结伴来到了体校，这里聚集了许多前来测试的学生。实测内容有弹跳摸球、速跑等项目。郎平真希望自己能够测试合格，这对她来说将是一件多么快活的事情啊！经过严格的测试和选拔，身高 1.69 米的郎平果然榜上有名，从此排球进入了她的生活，与她结下了不解之缘。

排球班的训练从 6 月份开始，一直到骄阳似火的 8 月份。起初，训练的内容还让人感到比较轻松，可后来，难度随之加大起来。一些队员产生了畏难情绪，甚至败下阵来。特别是当初与郎平一块参加训练的同班同学小陈，也已偃旗息鼓不练了。她对郎平说：“虽说咱俩在学校里都酷爱体育，可这么大运动量的训练，我可从没经历过。我父母可不愿意让我受这份罪，每天累得什么似的，他们可心疼了。”在以后的时间里，郎平都是独自一人去体校。枯燥、乏味、艰苦的训练，也曾使她产生过动摇，可每当此时，父母就叮嘱她：“平平，吃点苦算什么，你既然喜欢打排球，就不能半途而废。”郎平始终不忘父母的鼓励，顽强地坚持下来了，并且凭着自身良好的条件和素质，凭着突飞猛进的球技，从短训班到了长训班，成了北京工人体育场业余体校排球班的一名正式队员。

郎平参加训练时肯于摔打拼杀，弄得一身泥土也不在乎。她比一般女孩子能吃苦，没有一点娇气。有时练接球练得两臂经肿，但她仍能咬牙坚持。无论怎样练，她都从无怨言。郎平脚上的鞋几乎是一个月穿破一双。同学们常开玩笑说：“郎平，你的球鞋又露脚趾头了。”她从不介意，就连时常穿姐姐淘汰下的衣服，她也觉得无所谓。她不在乎别人怎样评论自己的衣着，只在乎能不能打好球。在这一年的秋季，郎平被选进了北京市第二体育运动学校，成了排球培训班的专业队员。北京市第二体育运动学校是专门为高一级体育专业队培养和输送人才的学校。在二体校，郎平出色地完成了基础训练的

重要课程。在身体恢复正常、技术日趋娴熟的同时，她的性格也更加开朗，意志也更加坚强，思想也更加成熟了。处在豆蔻年华时期的郎平，凭着自己始终不渝的韧劲儿，经过顽强的努力，终于成了群芳之冠，以最佳的人选进入了她日思夜想的北京队。从此，她向着顶峰开始了新的攀登。

作为球员，郎平的职业生涯用“辉煌”二字形容毫不夸张。1978年入选国家队的她在两年后就协助中国女排夺得了第3届女排世界杯冠军。这是中国女排首次获得世界冠军。郎平个人也荣获了那届比赛的“优秀运动员奖”。之后她又随队先后获得第9届世界女排锦标赛冠军、洛杉矶奥运会金牌和1985年女排世界杯冠军，协助中国女排取得了四连冠。身高1.84米的郎平摸高3.17米，与美国名将弗罗拉·海曼、古巴名将米雷亚·路易斯并称为20世纪80年代世界女排“三大主攻手”。作为女排精神的代表人物，郎平威风凛凛、一锤定音的扣球成为人们记忆中的经典。

1985年郎平退役进入北京师范大学外语系攻读英语专业，1987年赴美国新墨西哥大学留学，并取得体育管理系现代化专业硕士研究生学位。1999年郎平开始了执教生涯，并取得了辉煌的成绩。她曾率意大利女子排球队夺得2001年欧洲女排冠军联赛冠军等好成绩。2005年2月，郎平出任美国国家女子排球队主教练，并在2008年北京奥运会上带领美国队获得银牌。

四、“乒坛皇后”邓亚萍

邓亚萍是乒乓球历史上出色的女子选手，她5岁起就随父亲学打球，1988年进入国家队，先后获得14次世界冠军头衔；在乒坛世界排名连续8年保持第一，是排名世界第一时间最长的女运动员，成为唯一蝉联奥运会乒乓球金牌的运动员，并获得4枚奥运会金牌。

童年时的邓亚萍受父亲的影响，立志做一名优秀的运动员。但是她个子矮，身高仅1.50米，手脚粗短，似乎不是打乒乓球的材料，体校的大门没能向她敞开。于是，年幼的邓亚萍跟父亲学起了乒乓球，父亲规定她每天在练完体能课后，必须还要做100个发球接球的动作。邓亚萍虽然只有七、八岁，但为了能使自己的球技更加熟练，基本功更加扎实，便在自己的腿上绑上了沙袋，而且把木牌换成了铁牌。对一个孩子来说，这是多么难能可贵！这不但要使身体备受煎熬，心理方面也要承受巨大的压力。小小的她，每闪、展、腾、挪一步，都可以用举步维艰来形容。腿肿了，手掌磨破了，这是家常便饭，但她从不叫苦，不喊累。负责训练的父亲，有时心疼得掉眼泪。

付出总有回报，由于邓亚萍的执着，10岁的她便在全国少年乒乓球比赛中获得团体和单打两项冠军，后进入河南省队，1988年被选入国家队。进入国家队后，邓亚萍都是超额完成自己的训练任务，常常因训练误了吃饭时间。在队里练习全台单面攻时，邓亚萍依旧在腿上绑沙袋，而且面对两位男陪练的左突右奔，一打就是2个小时。在进行多球训练时，教练将球连珠炮似的打来，邓亚萍每次都是瞪大眼睛，一丝不苟地接球，一接就是一千多个。据教练张燮林统计，邓亚萍每天接球打球1万多个。每一节训练课下来，汗水都湿透了邓亚萍的衣服、鞋袜，有时甚至连地板也会浸湿一片，不得不



换衣服、鞋袜，甚至换球台再练。长时间从事大运动量、高强度的训练，从颈部到脚踝，邓亚萍身体很多部位都是伤病。为对付腰肌劳损，她不得不系上宽宽的护腰，膝关节脂肪垫肿、踝关节几乎长满了骨刺，平时只好忍着，实在痛得利害了就打一针封闭，脚底磨出了血泡，就挑破它再裹上一层纱布接着练。就算是伤口感染，挤出脓血也要接着练。

邓亚萍 13 岁就夺得全国冠军，15 岁时获亚洲冠军，16 岁时在世界锦标赛上成为女子团体和女子双打的双料冠军。1992 年，19 岁的邓亚萍在巴塞罗那奥运会上又勇夺女子单打冠军，并与乔红合作获女子双打冠军。1993 年在瑞典举行的第 42 届世乒赛上与队员合作又夺得团体、双打两块金牌，成为名副其实的世界“乒坛皇后”。

邓亚萍的出色成就，改变了世界乒坛只在高个子中选拔运动员的传统观念。国际奥委会主席萨马兰奇也为邓亚萍的球风和球艺所倾倒，亲自为她颁奖，并邀请她到洛桑国际奥委会总部作客。萨马兰奇喜欢邓亚萍那种大刀阔斧、快速凶猛的打法，那种一往无前、不屈不挠的顽强作风，曾亲自对邓亚萍说：“我非常喜欢你的打法，快速凶猛，看起来够味。”在邓亚萍身上充分体现了“更高、更快、更强”的奥林匹克精神。萨马兰奇亲自为 1995 年出版的《邓亚萍》一书作序，称赞邓亚萍是“世界杰出的年轻运动员之一”。“她非凡的成绩，是其艰苦努力与天份、不屈不挠的精神和尊重奥林匹克伦理观相结合的结果。”

1997 年后，邓亚萍先后到清华大学、英国剑桥大学和诺丁汉大学进修学习，并获得英语专业学士学位和中国当代研究专业的硕士学位。2002 年，邓亚萍在国际奥委会道德委员会以及运动和环境委员会两个委员会担任职务。2003 年，邓亚萍开始在北京奥组委市场开发部工作，曾担任第 29 届奥林匹克运动会组织委员会奥运村部副部长。2008 年 11 月任国家体育总局体育器材中心副主任。

教学策略

国内外体育明星有很多，选择明星少年时代的故事，重点强调“高楼万丈平地起，人生立志在少年”，教师还可以选择如“打不死的阿里”“神奇小子刘易斯”“外星人罗纳尔多”，以及近些年涌现的国内外体育明星的事迹。在选择讲授内容时应注意选择有代表性而且没有争议的人物和事件，选择既容易理解、对学生启发性强又可拓展学生知识的内容。也可以让学生介绍一些他们熟悉的国内外体育明星的事迹，锻炼他们查找资料、归纳总结以及讲解和表达的能力。

教学评价

学生能够具体说出从体育明星的实践中学到了什么。

第三章

儿童基本活动

小学三年级学生的基本活动内容是在一、二年级走、跑、跳跃、投掷等内容的基础上，继续适度增加各项教学内容的技术含量和练习难度，变换练习形式，提高各教学内容的评价标准和练习要求。





第一节 走

走是小学三年级体育教学中发展体能的活动和教学内容之一，是在二年级学习走的基础上进行的。小学三年级走的教学，主要的教学内容有变换身体方向的走、附加限制条件的走。

教学目标

通过各种形式走的教学，激发学生的学习兴趣，体验多种形式的协同走，发展走的能力，提高身体协调性、平衡能力和方位感，并在群体和个体的活动中充分表现自我，体现自我价值，并与同伴形成良好的合作关系。



变换身体方向的走

小学三年级变换身体方向走的内容是在一、二年级自然走的基础上，变化走的形式的一种练习，也是在一些日常生活、劳动、学习中经常采用的方法。

动作方法及要点

根据身体的方向大致可分为：侧向走和倒退走。

1. 侧向走：身体侧对行进方向，用侧并步或交叉步（前、后交叉步）行进的一种方法。
2. 倒退走：背对行进方向，在两脚依次向后退时，用前脚掌先着地，过渡到用脚后跟蹬离地面行进的一种方法。

教学策略

根据三年级学生对形象动作的模仿活动的兴趣依然不减，特别是对分组和结伴进行的游戏和比赛的方式兴趣更浓这一心理特征，建议选用变换练习法和游戏比赛的方法进行教学。

在教学过程中，教师要明确做变换身体方向走的目的，是通过多种方式给学生创造更多的走的体验机会，增加走的距离和时间，以培养学生走的正确姿态和发展走的能力。

示例一：变换性练习

（一）教法提示

1. 侧向并步走（图 3-1-1）。

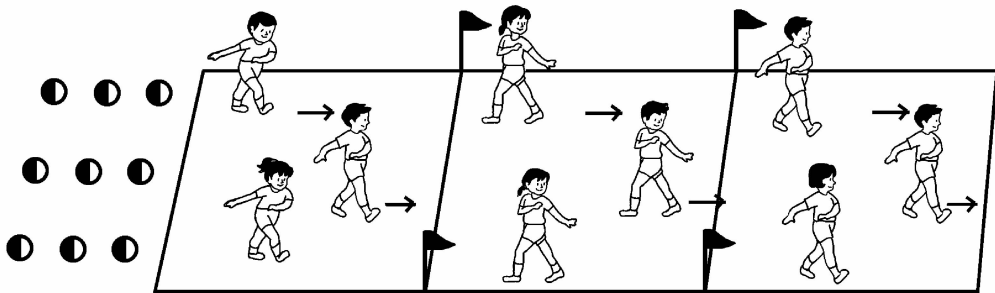


图 3-1-1

侧对行走方向，用并步的方法进行。教学时，不要过多地要求速度，在慢速或中速的练习中，体验身体的方位；开始练习时，还可沿地上的直线行进。

2. 交叉步走。

交叉步走分为前交叉步和后交叉步。

3. 倒退走。

背对行走方向，两腿依次向后行进。

（二）教学建议

1. 在进行侧向走的教学时，为了便于学生掌握动作的节奏，开始时，可按照教师的口令或击掌的节奏进行练习，也可师生互动，即教师喊“1”、学生喊“2”等方法进行。教学中教师要注意学生的左右均衡发展，可以利用距离标记或语言提示，进行左、右侧向走的转换。也可以将侧向走与自然走、前脚掌走等交替进行。

2. 教学时，教师可以事先安排好参照物，如：树木、标杆、同学等，启发和提醒学生，根据参照物的位置和方向，体验倒退走的身体感觉。

3. 教学时，为了提高学生的练习兴趣，培养合作学习的意识，在单人练习的基础上，还可采用同学相互手拉手或双手持竹竿、绳子等进行 4 人以上的集体练习（图 3-1-2）。

4. 在教学中，不宜过多地采用单一的练习形式，教师可以将倒退走与学过的各种走的方式交替进行练习，并在练习中逐渐提高速度。在进行各种倒退走的练习时，教师要随时提醒学生注意身体的正确姿势。

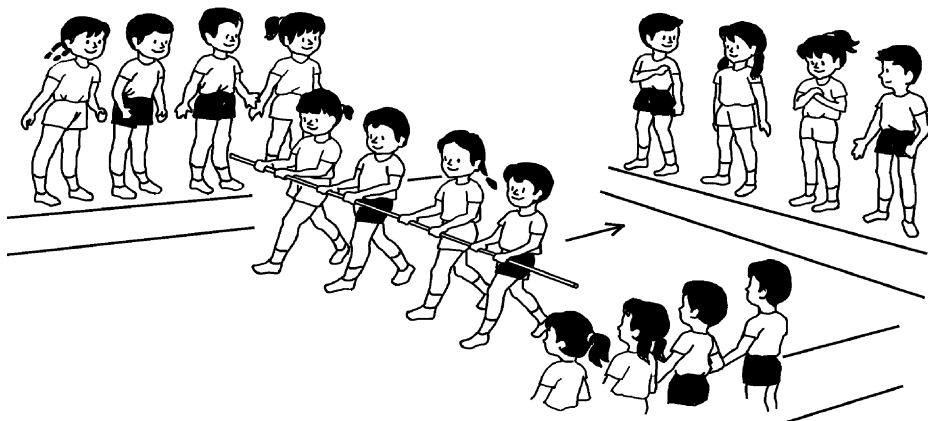


图 3-1-2

示例二：过独木桥

（一）教法提示

长体操凳或低平衡木 2~4 条，平行放好。将学生分成人数相等的 2~4 队，每队又分为人数相等的两个组，分别站在体操凳两端外的起跑线后。教师发令后，各组的排头迅速走上“独木桥”，当两人在“桥”上相遇时，用侧身走的方法通过，“过桥”后，拍另一组第二人的手后，站在该组的最后。依次进行，直至全队通过，以安全“过桥”又先过完的队为胜（图 3-1-3）。

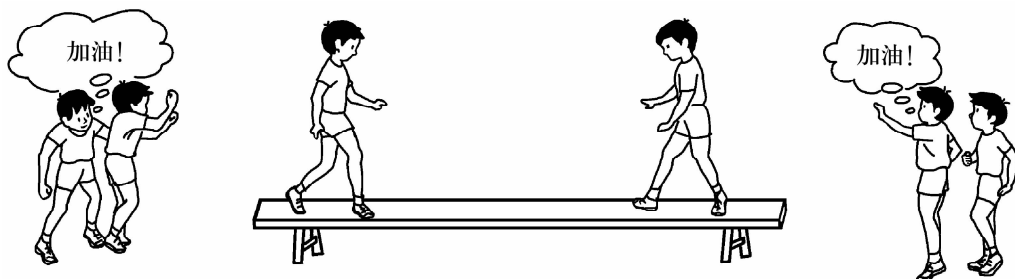


图 3-1-3

【规则】

1. 发令或拍手后，才可出发，否则为犯规。
2. “过桥”时，如掉入“水中”，则两人重新“上桥”再做。

（二）教学建议

在运用此示例时，教师还可以根据自己学校的实际条件和学生的情况，进行游戏的创新或增减游戏的难度，如器械的摆放，可平行放，也可交叉或三角形地摆放等（图 3-1-4），学生在游戏中可通过一次“桥”，也可连续通过 3 次“桥”等，以提高学生的练习兴趣。

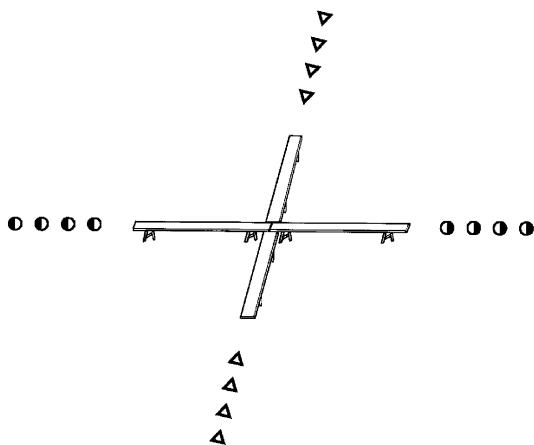


图 3-1-4

示例三：协同行进

（一）教法提示

在场地上画 2~4 条长为 15~20 米的平行线作跑道，垂直于跑道两端各画一条线，分别作为起跑线和折返线。将学生分成人数相等的 2~4 队，每队两人一组背夹一气球（或小排球代替）站在起跑线后。听到发令后，沿跑道侧向走至脚踏折返线后，用另一方向的侧向走返回，将球交给下一组。下一组的同学夹好球后，才能开始行进。依次进行，直至全队返回，先到的队为胜（图 3-1-5）。

【规则】

1. 必须用侧向走的方法进行，否则为犯规。
2. 在行进中，如球落下，则必须在原地重新夹好球，再行进。

（二）教学建议

协同行进是一种趣味性的游戏，对小学三年级的学生有一定的难度，因此在游戏教学时，不要过多地要求速度，而要强调两人的协调配合。

首先，要比哪组同学球夹得最稳，并请他们展示夹球的“窍门”，便于同学观摩学习；教师还要善于启发和诱导学生去积极思考，如：提出问题，请学生回答，使学生在游戏中受到启迪和教育。

另外教师还要开拓思路，在游戏的方法、规则等方面进行大胆的改革和创新。

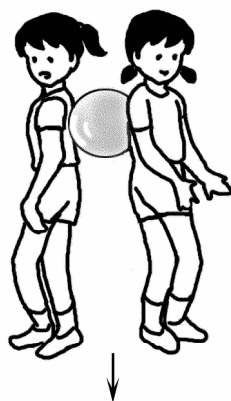


图 3-1-5

示例四：倒行逆时

（一）教法提示

在场地上画两个直径分别为 8 米和 12 米的同心圆，通过圆心画两条“十”字线。将学生分成人数相等的 4 或 8 个队，每队成一行横队，背向逆时针方向，站在两个圆之



间的起跑线上，集体手持一竹竿（或绳）。教师发令后，每队按逆时针方向，用倒退走的方法走完一圈，以先到达的队为胜（图3-1-6）。

【规则】

1. 行进中手不得离竿（或绳）。
2. 游戏时只能用倒退走，不得有转身的动作，否则为犯规。

（二）教学建议

“倒行逆时”是通过改变走的方式，提高学生合作学习的能力，体验活动的乐趣和获得成功的喜悦的一种游戏形式。在游戏中，利用了圆形场地，目的是让学生体验在不同位置的不同感受，因此，教师在每次练习时，应注意适当地调换位置。

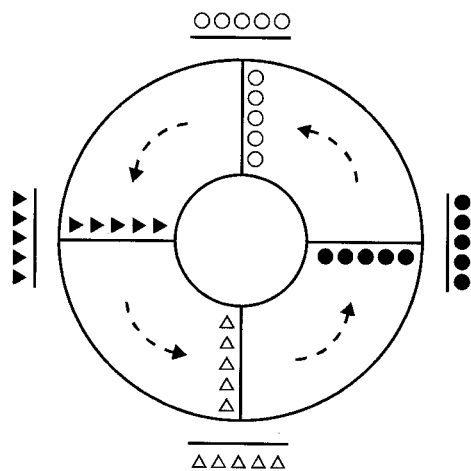


图3-1-6

另外，为增加游戏的趣味性，教师还可以采用正、背向间隔站立的方法进行（图3-1-7）。该游戏也可变换走的方式，采用侧并步，前、后交叉步等方式进行。

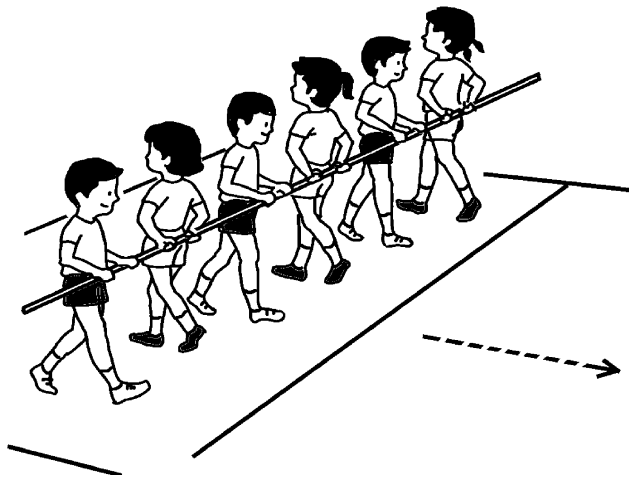


图3-1-7



附加限制条件的走

附加限制条件走的内容是在自然走的基础上，进一步改变场地、器材、人数、方式、方法、要求等方面进行走的练习，教学注重与学生的生活、劳动紧密结合，即借鉴

学生原有的生活经验设计教学活动，又通过多种形式的游戏和比赛提高学生在多种条件下行走的能力。

动作方法及要点

附加限制条件的走，动作的方法基本同自然走，但要根据地面环境的改变或条件的限制，适当地调整身体，以维持身体的平衡。

教学策略

根据三年级学生的身心发展规律及认知水平，在教学中，采用多种不同的方法和练习形式，并将附加限制条件的走融于游戏比赛中，以提高学生学习的兴趣和练习的实效。

另外，教师要明确，进行附加限制条件走的目的，就在于给学生创造更多的结合日常生活实际地走的体验机会，以巩固走的正确姿势，发展走的能力。

示例一：利用自然地形的走

（一）教法提示

教师可以根据学校现有的条件或利用体育器材，设置情境进行变换性的练习，如：

1. 窄道走→曲线走→高抬大腿走→手扶膝盖的直腿走等。
2. 上坡走→下坡走→外八字走→前脚掌走→下蹲走→脚后跟走等，进行变换性的组合练习。

（二）教学建议

在进行变换性组合练习时，教师要根据学校的具体条件，排列练习的顺序，并从学生的实际情况出发，增减练习的难度。也可以请学生按小组，自己选择路线，自己安排练习内容。

示例二：抢救物资

（一）教法提示

画两条相距 25 米的线，分别为起跑线和折返线，距起跑线 5 米处放一个卷起的小海绵垫，距海绵垫约 10 米处放小塑料桶两只（里面可适当加些重量），桶前约 8 米处放两个装在网袋里的球，球前约 7 米为折返线，线上插 4 面小旗。

将学生分成人数相等的 4 队，分别成纵队站在起跑线后。教师发令后，各队第一人向前快走，扛起海绵垫，快速走向放桶处；放下海绵垫，提起桶，走到放球处；放下桶，背起球兜，绕过小旗返回，并依次将各种物资按原方法放回原处，走回本队，拍第二人的手后，排在队尾。第二人照此方法进行，直至全体学生做完，以先完成的队为胜（图 3-1-8）。

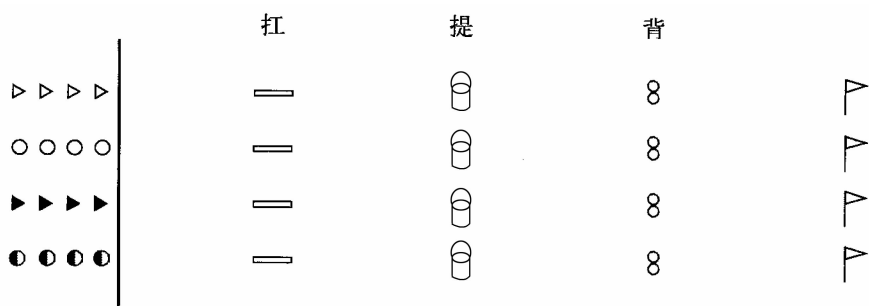


图 3-1-8

【规则】

1. 必须用肩扛、手提和背的方法运送“物资”，并用快速走的方式完成，否则为犯规。
2. “物资”必须放进“仓库”，否则重新放好，再做。
3. 第二人要在拍手后才能出发，不得抢跑。

（二）教学建议

进行这类游戏的目的，主要是结合劳动和生活实践，来增加走的时间，延长走的距离，通过游戏不仅发展了体能，而且将劳动教育寓于游戏之中。因此，在游戏时，教师要善于抓住时机，鼓励和表扬那些勇于克服困难、积极进取的同学，特别是个子小、体能又稍差的同学。

另外，教师还可根据情况，增减游戏的难度，如，肩扛过“独木桥”、提桶“踏石过河”、背物“穿越森林”等，使同类游戏常做常新，以满足学生追新求异的心理需求。

此类游戏还可以根据不同的教育目标，进行创编和拓展。如：“抢救伤员”。游戏的方法，可以采用一背一或“抬担架”的方法（图 3-1-9）等进行。

在进行此类游戏时，教师要特别注意加强安全教育。

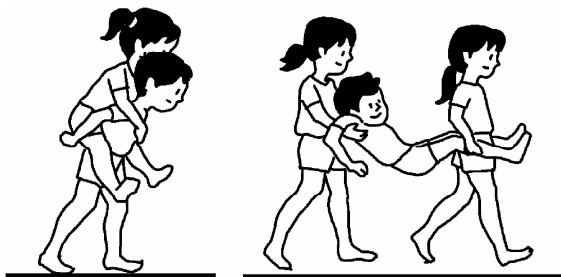


图 3-1-9

示例三：三人四足行

（一）教法提示

在一块长 15~20 米的场地上，画两条起跑线，将学生分成人数相等的两个队，每

队又分成 A、B 两组，分别站在两边的起跑线外，每组的前 3 人，用布带或绳子将相邻的腿捆在一起。教师发令后，3 人快速走到 B 组，并将布带或绳子解下，交给 B 组的前 3 人，待系好布带或绳子后再出发。以此方法进行，直至全队做完，以先完成的队为胜（图 3-1-10）。

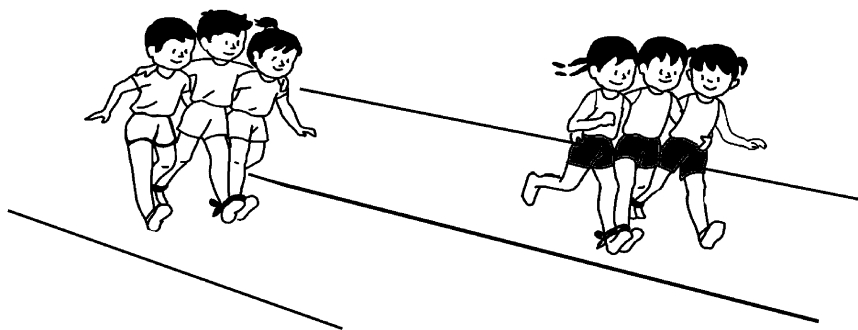


图 3-1-10

【规则】

1. 游戏中如布带或绳子松开，必须在原地重新系好，才能继续比赛，否则为犯规。
2. 3 人行进中，如有人失去平衡或摔倒，要在原地调整好后，继续比赛，否则为犯规。

（二）教学建议

“三人四足行”的游戏，要求 3 人要协调配合，对于小学三年级的学生有一定的难度，因此，教师在强调安全第一的前提下，要着重指点配合方法，如：手在背后扶腰，以保持左右距离，中间的学生喊号或喊左右，以保证动作的协同等。教师还要请出配合好的小组展示，并让他们介绍体会。

另外，开始练习时，可先做两人三足行。然后再进行三人四足行的游戏，走的速度由慢到快。

教师在进行评价时，除选出配合好、走得快的小组外，还要对认真参与又能自觉遵守规则的小组进行表扬。

单元计划

三人四足行

教学目标	1. 通过教学使学生体验三人四足行的动作过程，初步学会三人四足行的动作方法。 2. 发展学生灵敏素质和身体协调性、灵活性，提高学生协同走的能力。 3. 在三人四足行的活动中，培养学生安全意识、规则意识，提高合作学习的能力和坚持到底的精神。
------	---



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习三人四足行的动作方法,并能互相配合,协调地走一定距离。	重点:左右扶腰,腿贴紧。 难点:迈步节奏一致,步伐均匀。
2	进一步学习三人四足行动作方法,能够有节奏地完成一定距离(视学生情况确定距离)。	重点:迈步节奏一致,步伐均匀。 难点:动作协调、连贯。
3	巩固三人四足行技术动作,提高走的速度,能够达到步调一致、协同配合,并进行考核。	重点:动作协调、连贯。 难点:节奏快。
相关体能练习	1. 3~5人牵手、扶肩或以其他形式结成各种队形,在音乐的伴奏下走30~50米,可采用不同风格、不同类型、不同节拍、有特点的健康音乐辅助教学。 2. 3~5人牵手、扶肩或以其他形式结成各种队形,围绕教师或学生设置的障碍物或不同地形走30~50米。	

教学评价

内容标准	项目	三人四足行
技能	A	步伐均匀,节拍一致,配合默契。
	B	步伐较均匀,节拍较一致,配合较默契。
	C	步伐节拍基本一致。
	D	步伐不一致,不能完成动作。
态度与参与	A	学练积极、主动、认真,勇于面对挑战,自觉遵守规则与要求。
	B	学练较认真,在教师或同学提示下,能遵守要求与规则,不气馁。
	C	学练不积极、不认真,不能遵守纪律。
情意与合作	A	乐于并善于与同学交流、合作练习,相互纠正动作。
	B	在教师或同学的帮助下,能与同学一起配合练习。
	C	不能与同学配合练习。

第二节 跑

小学三年级跑的教学是在二年级跑的教学的基础上进行学习，是以向不同方向的跑，各种形式的接力跑、定时跑的教学形式为主要内容。

教学目标

通过教学，激发学生的学习兴趣，初步掌握耐力跑的方法，培养跑的正确姿势，初步学会调节跑的速度，体会跑时的动作节奏和呼吸节奏。发展速度、灵敏、力量、耐力等身体素质，增强体能，提高跑的能力。培养学生吃苦耐劳、克服困难、团结协作的精神和坚毅、顽强的品质。

自然站立向不同方向跑

自然站立向不同方向跑是在一、二年级多种形式跑的基础上，进一步学习改变跑的方向的教学，它不仅可以发展学生跑的能力，而且对提高学生快速反应能力具有重要作用。

动作方法及要点

自然站立开始，根据信号，迅速朝指示方向前进。

教学策略

以游戏为主，可以采用以个人、双人手拉手或3人为一组的练习方式进行教学。

示例一：五官移动

（一）游戏方法

在场地上画一个大圆充做人头，学生站在其中充当“眼睛、鼻子、耳朵、嘴”，当教师说到两个器官，比如：“鼻子、耳朵”时，“鼻子”和“耳朵”互换位置，同时其他的两个器官即“眼睛”和“嘴”也互换位置。以此类推，按照教师的指示进行跑动。

（二）教学建议

1. 分组进行练习，各组人数不宜多，避免学生跑动时相撞。



2. 游戏开始前,让学生自己选择位置,充当“眼睛、鼻子、耳朵、嘴”。教师可以引导学生“人要长得漂亮,五官的位置、大小要适中”。游戏开始前和游戏过程中,可以加一些提示,让学生观察“人的长相”如何,是否漂亮,引导学生学会判断,同时活跃练习的气氛。

3. 在保证安全的情况下,指示移动的口令变换可以由慢到快,主要是要让学生体会身体迅速转向指示方向后跑动。也可以变换口令,指定某一“器官”的位置,使其他“器官”同时进行移动。根据学生练习的实际情况,教师掌握口令节奏,灵活变换。

4. 分组练习,也可以由一组学生围成一个大圆做人头,另一组学生充当“眼睛、鼻子、耳朵、嘴”。在游戏的最后可以安排1~2次整个“人头”的移动,培养学生的合作能力和集体精神。同时,通过让大家观察移动后的“五官形象”,引导学生了解五官的相互联系,借此进一步引导学生考虑个人的行为对他人、对集体的影响,对学生进行思想品德教育。

5. 根据学校条件,练习方式可进行变化。比如将游戏“五官移动”改为“说到哪儿跑到哪儿”,利用学校现有器材设施和自然条件进行练习。练习时要注意安全。

示例二: 去掉“橘子核”

(一) 游戏方法

此游戏为追人游戏。将“橘子”8等分,其中两块“橘子”设为安全地带,每组设两位“去核人”,其余人充当“橘子核”(图3-2-1)。“去核人”进行追赶,将“橘子核”全部去掉,游戏结束。

【规则】

1. “去核人”只能沿直线和圆周跑。
2. “橘子核”被“去核人”触及任何部位,均为被去掉,自动离开“橘子”。
3. “橘子核”不能穿越安全地带(可以沿圆周跑)。
4. 同一安全地带不能使用两次,每次使用时间不得超过10秒,违反者自动退出游戏。

(二) 教学建议

1. “橘子”的大小根据学生情况要适中,一般直径为学生4~5个单臂臂长。
2. 根据学生情况可以增加“去核人”人数,或减少安全地带的面积,限制跑动路线等,变化规则。
3. 引导学生在“逃的方法”和“追的方法”上增加变化。
4. 可以将“橘子”变成“瓜”等,在场地设置上进行创新。

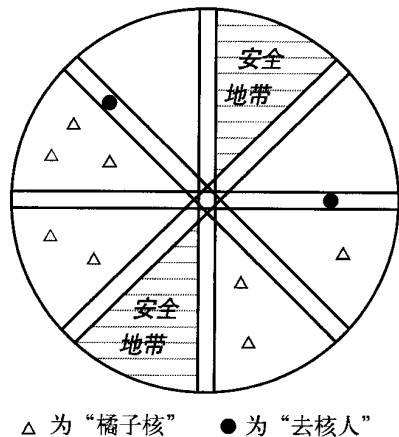


图3-2-1

示例三：看谁找得快

（一）游戏方法

游戏目的主要是练习“向不同方向跑”。场地中放置小簸箕或纸篓 12 个左右，将小皮球、小沙包、毽子、毛绒玩具、纸球各两个分别放置在不同的小簸箕中。各组 5 人参赛，按小皮球、小沙包、毽子、毛绒玩具、纸球的顺序，每人找回放置物一个，击掌换下一人，先找到的组为优胜。以小组为单位，轮换进行比赛。不参赛的组可进行裁判，主要负责器材的摆放和检查（图 3-2-2）。

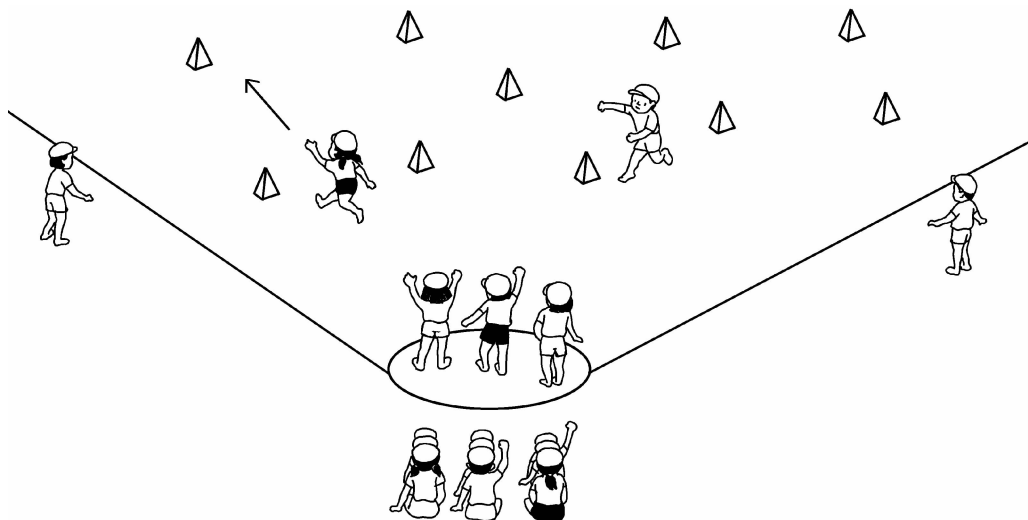


图 3-2-2

【规则】

1. 必须按指定顺序找回放置物，违反者重新放回继续找，否则为失败。
2. 一轮比赛中，各组每人只能找一次，不能代替。

（二）教学建议

1. 注意小簸箕的放置方向，避免放置物“露馅”。小簸箕间的间距，以 3 米左右为宜，可根据学生情况进行调整 and 安排。
2. 放置物的摆放要具有不定性，每次比赛放置物的位置要有变化，要有利于练习“向不同方向跑”。有个别的小簸箕中可以放置两个相同或不同的放置物，也可变换放置物的找回顺序。
3. 调整参赛学生的跑动顺序。
4. 根据学生人数，增减放置物的数量和种类。
5. 提示学生注意安全，避免相撞。



迎面接力跑

迎面接力跑的教学是在一年级跑的教学的基础上，进一步改变跑的练习形式，发展跑的能力，是以几名学生为一个集体进行迎面接力跑的练习和比赛，内容本身具有较高的身心锻炼价值。

动作方法及要点

迎面接力跑是通过正面传接接力棒，以一个人接替另一个人跑的方式进行的集体项目，是提高奔跑能力和合作意识的一种有效方法。迎面接力跑的关键环节是接力棒的交接，交接要点是，传棒人在距交接地点 2~3 步前，将持棒臂伸直，保持接力棒垂直且不动摇；接棒人面对跑动方向，接棒臂积极前伸，看准、接牢后，摆动腿积极前摆，加速快跑。

教学策略

迎面接力跑有对面型和折返型两种。在这两种类型的跑程中，又可以设计曲线、障碍等一些变化（图 3-2-3），目的是在发展跑的能力的同时，结合钻、翻、爬、滚、跳越等，发展学生身体的灵活性和协调性，提高学生学习的兴趣。但是，无论跑程如何设计和变化，教学的重点都应放在接力棒的交接上。建议通过提问、讨论的方式，比如，提问学生：“应该用哪个手接棒？为什么？”“怎样才能不掉棒，又跑得快？”等等，引导学生积极思考，掌握接力棒的交接方法。同时，安排学生相互观察，自我尝试，小组讨论，提高合作意识。作为交接物的接力棒可以根据学校情况进行变换，也可以自制。

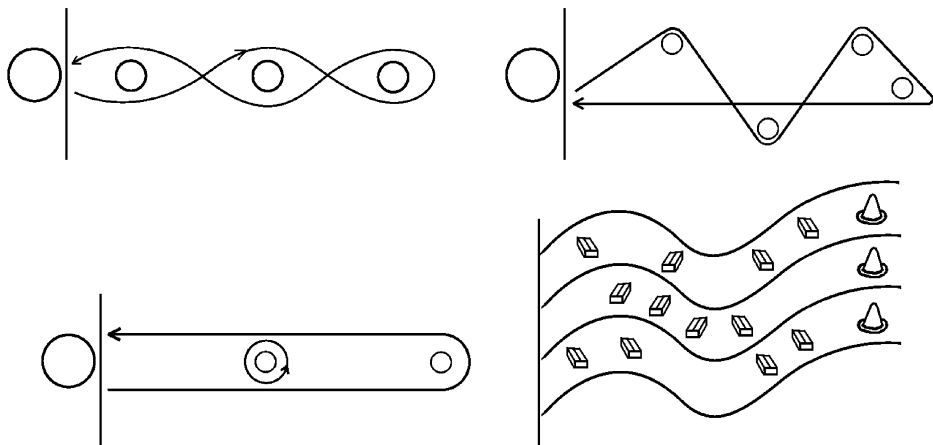


图 3-2-3

示例一：对战

（一）游戏方法

如图 3-2-4 所示，A、B、C、D4 个队各自按自己的路线折回，进行对战（图3-2-4）。

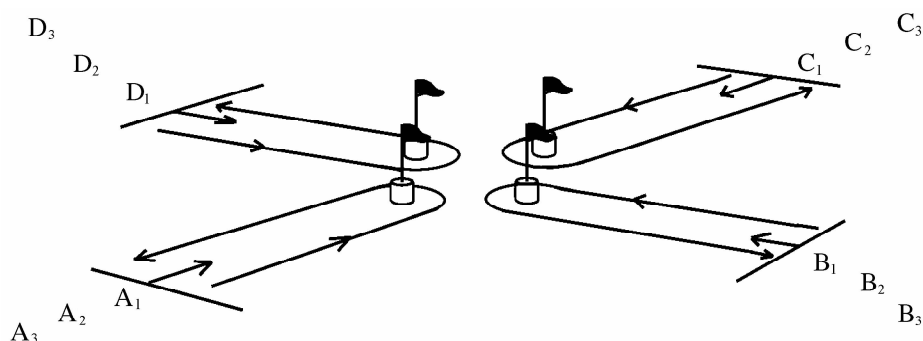


图 3-2-4

【规则】

1. 接棒人站在线后，不得越线接棒。
2. 必须绕过折返物。
3. 如有掉棒，必须在哪儿掉的从哪儿捡起。

（二）教学建议

接力比赛一般是各队跑动方向相同，而且并排进行，这样有利于学生相互观察、比较。但是，也容易使学生把目光只放在个人身上，特别是自己队伍落后时，容易造成埋怨某个人。采用“对战”的形式，主要目的是增加各队集体凝聚力，尽量使学生的目光聚焦在本队的每个人身上，增加集体的配合。建议教师将接力棒交接作为此游戏的练习重点进行教学，引导各队发现本队接力棒交接中存在的问题，找出解决办法。

示例二：障碍赛

（一）游戏方法

在 20~25 米跑程中，设有三四块垫子（或三四个圈等），跑动中用单脚起跳的方式跳越障碍物，可采用两组对面接力跑，也可采用一组折返跑的不同形式进行比赛（图 3-2-5）。

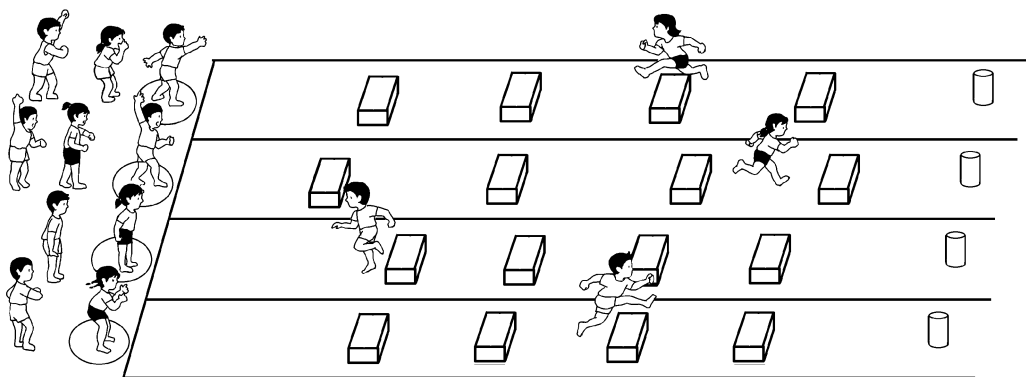


图 3-2-5

（二）教学建议

示例二的主要目的是将前后学习的内容结合在一起，增强学生的跑跳能力，发展学生身体的协调性和灵敏性。在跳越障碍赛的“障碍”设计上，教师在保证安全的前提下，可以有多种变化和创新，主要是要将我们所教的知识、技术相互连接，全面发展学生的身体，调动他们学习和练习的积极性。

示例三：曲线接力赛

（一）游戏方法

在跑的中途设立一些标志物，按规定要求绕过标志物进行接力赛（图 3-2-6）。

（二）教学建议

曲线接力赛的主要目的是在发展快速跑的同时，提高身体的灵活性。在教学中可以采用大曲线、小曲线、直线曲线结合等多种形式进行练习和比赛。也可以变换交接方式，提高课堂气氛和团队意识。如图所示，从队尾开始依次与同队队员击掌后换人。

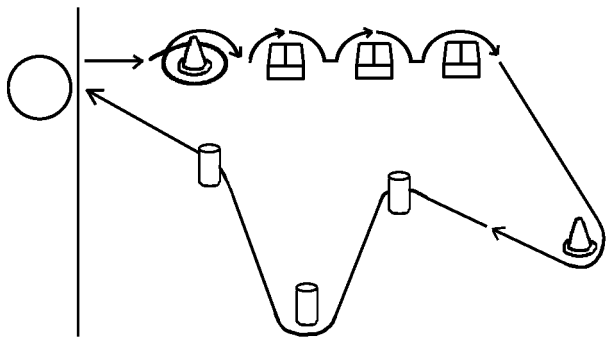


图 3-2-6



定时跑

定时跑的内容是在一、二年级已学过的各种形式跑的基础上,进一步提高跑的要求,发展学生体能的一种有效的练习形式。

动作方法及要点

定时跑是在一定时间内跑一定距离和一定时间跑更长距离的练习形式,主要目的是发展学生跑的持久力,增强奔跑耐力。

【要点】

跑速适中,步伐均匀、有节奏,摆臂有力,配合协调,呼吸有节奏。

教学策略

针对小学三年级学生的身心发展特点,定时跑的主要目的是使学生跑得轻松而持久。学生最容易出现的问题不是开始跑得太快,就是跑得忽快忽慢,不会掌握速度和节奏。因此,在教学的开始阶段,教师应注意提醒学生速度不要太快,通过反复练习和体验,让学生发现适合自己的最佳速度,然后,引导学生自己设定目标,逐渐增加跑的距离,提高跑的速度。

教学中建议通过诱导性练习手段,教会学生正确的呼吸方法、摆臂的方法。比如,提问学生:“呼吸时是用鼻子?嘴?还是鼻子和嘴同时进行?”“摆臂时,胳膊是左右摆动还是前后摆动,为什么?”等等,引导学生学会观察,主动思考。同时,配合一些体验性练习,如慢跑中根据教师的口令进行呼吸练习,或自主体验呼吸的方法及节奏。

示例一: 1 分钟 25 米折返跑

(一) 游戏方法

练习目的是使学生学会力量分配和有节奏的呼吸,提高跑的持久力。练习方法是两人一组,一人跑一人记录,然后交换。

(二) 教学建议

1. 练习中,教师注意提示学生摆臂动作配合协调、有力,及时纠正动作错误,提示学生调整步伐和呼吸节奏。

2. 在练习中,特别是学生出现疲劳时,应加强鼓励,通过引导学生互动,培养他们克服困难的勇气、吃苦耐劳的精神和顽强的意志品质。同时,充分利用学校自然地形



和设备,设计不同图形场地,创造性地开发和利用各种教学手段,为学生创造一个轻松愉快的练习氛围。

3. 注意了解和掌握学生的身体状况,合理安排运动负荷,并根据学生的体能状况,循序渐进地增加定时跑的时间,比如1分30秒或2分钟的25米折返跑,提高学生持久跑的能力。

示例二：轮流领先跑

（一）练习方法

练习目的是学会速度的调节,在练习中加强配合,培养拼搏精神。练习方法是3~5人一组,根据教师口令或标志物的变化,队尾的同学在持续慢跑中突然加速跑到队伍前头,再保持慢速跑进(图3-2-7)。

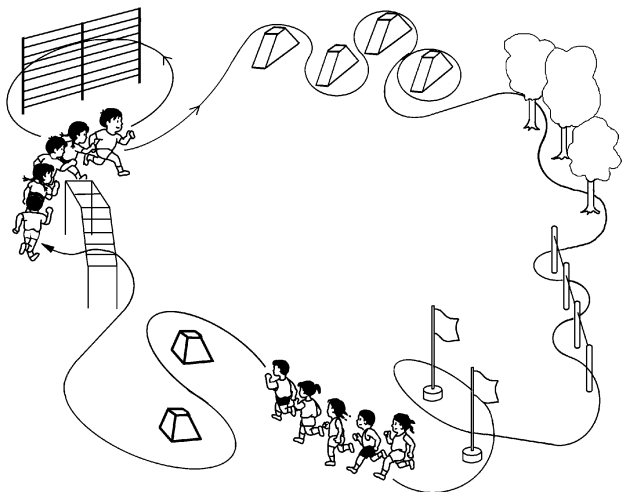


图3-2-7

（二）教学建议

1. 要求学生的间隔距离不要太大,以免因增加快速跑段距离而影响耐力。
2. 练习场地可以随意选择,但要注意安全和便于教学管理。

示例三：“小马拉松”集体赛

（一）比赛方法

将马拉松的距离缩短为4.2千米,学生14人为一队,每人跑300米(或12人为一队,每人跑350米),以每个人成绩之和决定各队胜负。学生协助教师进行裁判。

（二）教学建议

1. 该游戏比赛如果以接力形式进行比赛,学生等待时间长,建议分几组进行,每组比赛时各队出两三名同学参赛,记录成绩,整个比赛结束,以每个队个人的成绩之和

- 决定胜负。
2. 组队和分组活动可以由学生经过讨论自己确定，教师要引导并给学生一些建议或进行一定的调换；同时安排学生协助教师裁判、记录，培养学生的组织能力。
3. 引导学生各队组织啦啦队，培养拼搏、合作和集体互助精神。
4. 在教学中注意从实际出发，遵循循序渐进原则，合理安排运动负荷，不断增强体能。根据不同学生的身体状况，给予学生自主选择的余地，同时，教会学生自测脉搏，学会量力适度法，确保安全教学。

单元计划

接力跑

教学目标	1. 通过教学，初步学会接力跑的方法。 2. 发展学生速度、灵敏等身体素质和身体协调性，增强下肢力量，提高快速反应和奔跑能力。 3. 培养学生顽强拼搏、团结合作的精神和集体荣誉感以及友好交往能力。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习 30 米迎面接力跑，重点学习交接棒技术动作，交接棒准确，时机恰当。	重点：握棒、交接棒方法正确，时机恰当。 难点：交接棒准确，连贯。
2	在学生掌握迎面接力跑技术动作的基础上，学习往返接力跑技术动作。学生能够灵敏快捷地绕过标志物，完成交接棒技术。	重点：交接棒的方法正确与时机恰当，往返时绕过标志物的动作快捷。 难点：绕标志物时，动作快捷。
3	在前两次课教学的基础上，学习障碍往返接力跑。学生能够安全、灵敏、快捷通过各种障碍物，完成交接棒技术。	重点：交接棒的方法正确与时机恰当，过障碍的方法安全、快捷。 难点：过障碍的方法安全、快捷。

第三节 跳跃

小学三年级跳跃项目的教学，是在掌握了二年级跳跃内容的基础上进行学习，三年级跳跃项目的教学主要围绕各种方法和形式的快速跳绳、多种形式的跑动中单脚起跳来进行学习。



教学目标

通过教学，激发学生学习兴趣，使学生掌握正确的跳跃方法，发展速度、力量、灵敏、柔韧等身体素质，提高跳跃能力、跑跳结合的能力、身体协调性和身体的时空感，培养学生勇敢自信、认真进取、刻苦努力、勇于拼搏的精神与合作能力。



快速跳绳

快速跳绳的内容是在单摇跳绳、花样跳绳的基础上，进一步提高跳绳速度，发展体能的一种简便易行、实效性强的方法，也是终身体育锻炼的一种手段。

动作方法及要点

快速跳绳与跳短绳的动作方法相同，就是加快速度。要点是两肩放松，手腕快速摇动，落地时，两脚始终是前脚掌着地。

双摇跳与跳短绳的动作方法相同，就是当双脚离地跳起时，手腕快速摇两次绳。要点是向前看，手腕放松不要上提（在胯关节两侧），膝关节放松，跳得要高一点。

教学策略

在进行各种方式的快速跳绳练习的同时，鼓励学生挑战新的跳法，发展学生身体的协调性和灵敏性，同时培养创新意识。对于完成个别跳法有困难的同学，应加强个别指导，或采用“一帮一”“一带一”的方式，安排学生之间互帮互学，增强合作。

示例一：各种跳法练习

（一）教法提示

1. 复习以前学过的双脚跳、交换脚跳、单人花样跳和“一带一”跳。熟悉动作，逐渐加快速度。
2. 练习双摇跳。进行单个练习，能连续跳的可以连续跳。
3. 可以将几个动作组合起来进行练习，例如，两次双脚跳，接两次花样跳，接4次交换脚跳，接一次双摇跳（图3-3-1）。

（二）教学建议

1. 在复习的基础上，进行规定时间的连续跳练习。时间的长短根据学生的实际能力来定。
2. 练习时可以将学生分为人数相同的几组，采用不同的方式进行小组对战。比如

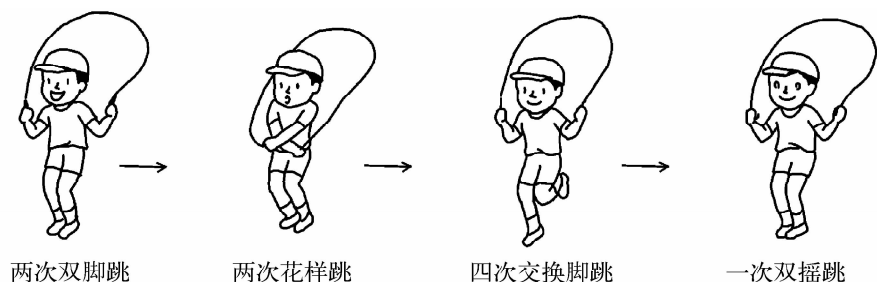


图 3-3-1

30 秒钟某种跳法的单项对抗赛，或者每种跳法各小组出两人参赛（每人只能参加一种跳法），计总数多少来决定胜负。教师引导各组学生自己进行分工，考虑作战方案。

3. 将动作组合起来进行练习时，可以配上歌谣，并随唱歌谣的快慢，调整跳的节奏。也可以根据不同节奏进行不同形式的组合，引导学生自己创新。

4. “一带一”跳，可以进行比赛，也可以变换方式变成“一带二”跳，一人从前跳进，另一人从后跳进，3 人配合，一边跳一边从摇绳人腋下转换位置（前面的人到后面，后面的人转到前面），提高学生的配合能力。

示例二：双人配合练习

（一）练习方法

1. 两人并排跳。两人摇一绳并排跳（图 3-3-2）。

2. 两人交替跳。两人各持绳子一头，交替进行跳进跳出练习，即从一人跳变化成两人并排跳，然后另一人跳出绳。逐渐加快速度（图 3-3-3）。

3. “一带一”跳。开始，不持绳的同学，边跳边一手接过绳子一头，变成两人并排跳，再变成两人交替跳。或者两人并排跳时，再跳进一人变成 3 人，持绳的两个人，依次跳出，变成一人跳，跳出的两个人摇绳。

4. 交叉绳跳。两人各持绳子一条，绳子一头交叉换握，共同做双脚跳练习（图 3-3-4）。



两人并排跳

图 3-3-2



两人交替跳

图 3-3-3



交叉绳跳

图 3-3-4



（二）教学建议

在练习单人快速跳绳的同时，插入一些双人配合的练习，既可以调整运动负荷，又可以提高身体的协调性和灵活性，提高合作意识和配合能力。建议教师鼓励学生动脑筋创编新的跳法，进行表演；“好作品”也可以让其他同学模仿学习。练习时可以让学生自由搭配。



跑动中单脚起跳

跑动中单脚起跳的内容是在二年级跑动中单脚起跳、双脚落地动作的基础上，改变练习的一种形式。通过练习使学生体验跑动中快速起跳及跑动与起跳衔接的动作方法。

动作方法及要点

跑动中单脚起跳有向高跳和向远跳。动作要点都是要求：自然跑动，跑动与起跳衔接紧密自然，落地积极缓冲。

1. 跑动中单腿屈膝用力蹬地向高跳：起跳腿用力蹬直向上跳起，摆动腿积极向上抬大腿，两臂向上摆。

2. 跑动中单腿屈膝用力蹬地向远跳：起跳后摆动腿尽量向前上方、向远屈膝提起，蹬地腿迅速与摆动腿并拢，两臂向前上摆，双脚落地屈膝缓冲。

【要点】

跑动自然，踏跳有力，落地缓冲。

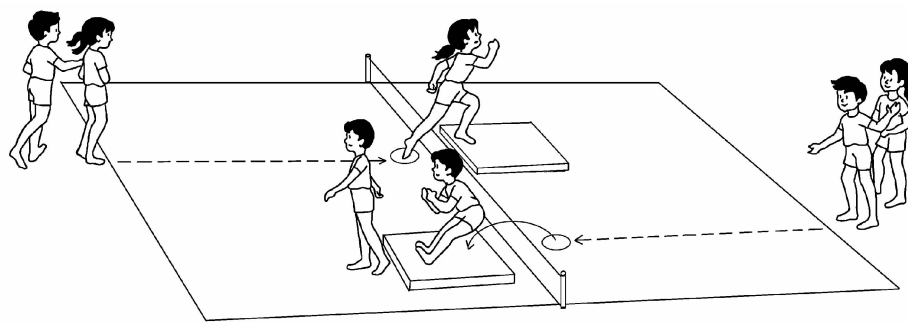
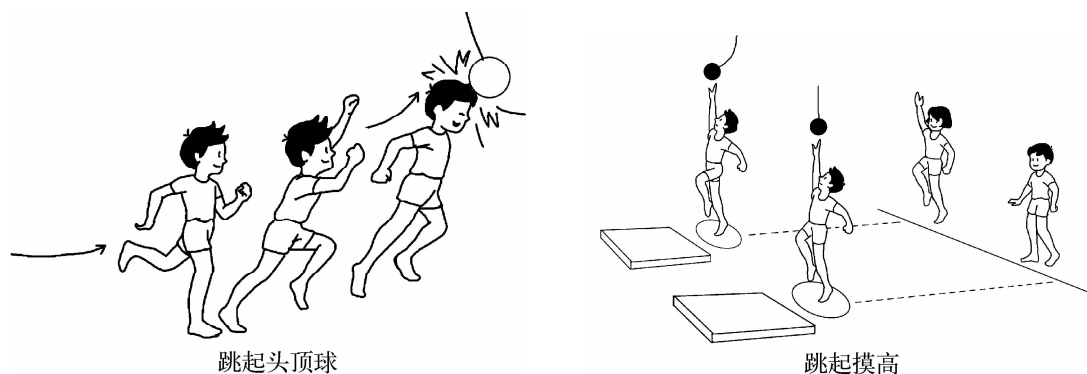
教学策略

尽量通过多种变化性练习和游戏提高学生学习兴趣，在初步掌握跑动中单脚起跳动作后，可以逐渐提高要求，比如尝试一下更换起跳脚进行练习，或者根据学生情况适当增加一些远度、高度。在发展下肢力量的同时，合理调整运动负荷，注意身体的全面发展。

示例一：变化性练习

（一）教法提示

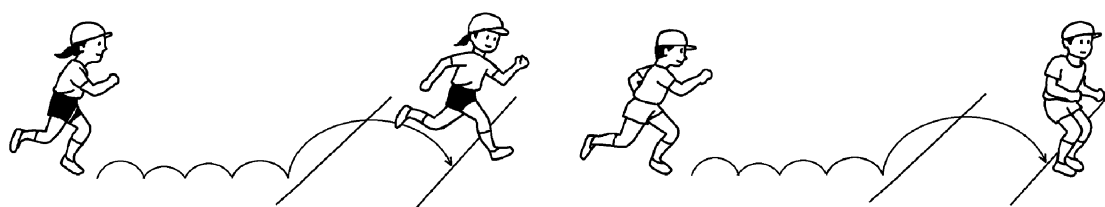
1. 跳过头顶悬挂物，跳起摸高，跳过皮筋等（图3-3-5）。



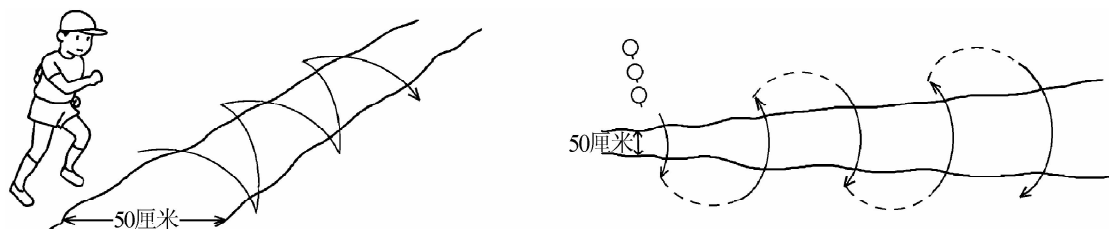
跳过皮筋

图 3-3-5

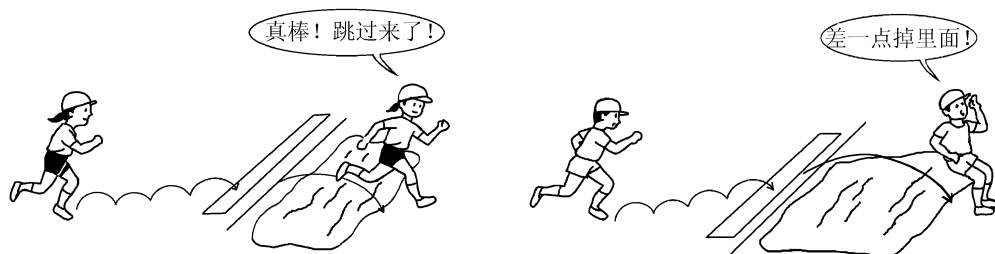
2. 跳垫子，跳“小河”，跳“水坑”（图 3-3-6）。



跳垫子



跳“小河”



跳“水坑”

图 3-3-6

3. 跳障碍，跳圈或纸箱等（图 3-3-7）。

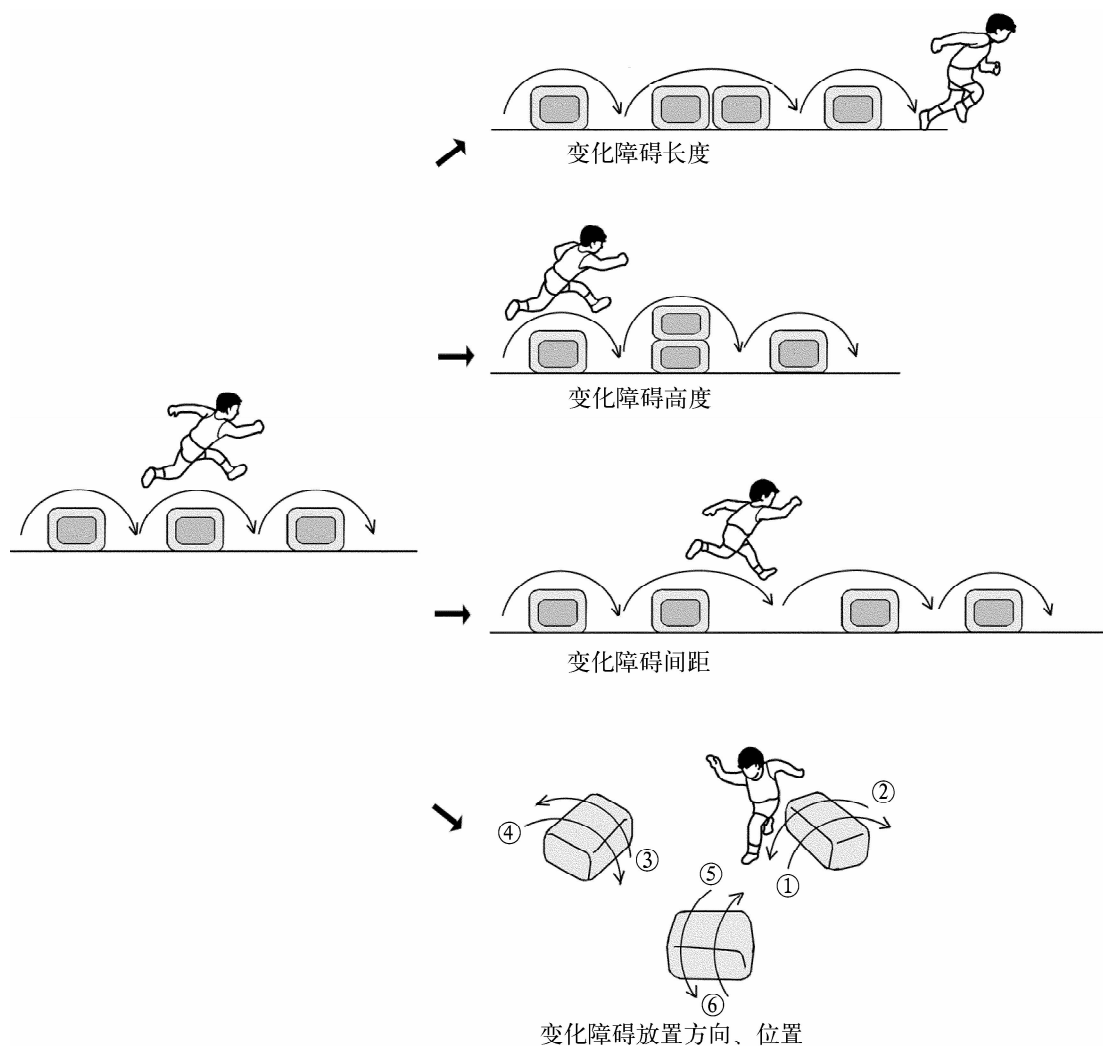


图 3-3-7

（二）教学建议

1. 在开始练习前，先复习学过的跑动中单脚起跳，双脚落地动作，同时限制落地区域，避免和控制学生起跳时身体前倾等错误动作。悬挂物应设置不同的高度，以利于调动绝大多数学生都能享受成功的乐趣。

2. 垫子和“小河”设计得可有宽有窄，宽的地方单脚起跳，双脚落地，窄的地方单脚起跳，单脚落地，引导学生学会判断，并掌握正确的起跳动作。跳“水坑”的设计可以结合生活实际，使用长跳绳进行大小、形状的变化。

3. 跑动中跳障碍主要是练习跑和起跳的结合，练习跑、跳有节奏。场地设置时，障碍物的放置方法可有所变化，提高学生身体的时空感觉。

4. 注意及时纠正错误动作，进行个别指导。

示例二：跳纸“河”比赛

（一）比赛方法

在沙坑前摆上若干个大小相同的纸盒（图 3-3-8），或者在沙坑两侧放两条低体操凳，上面等距离间隔系几条橡皮筋（图 3-3-9）。将学生分为几个小组进行比赛，学生轮流做裁判并记录成绩。

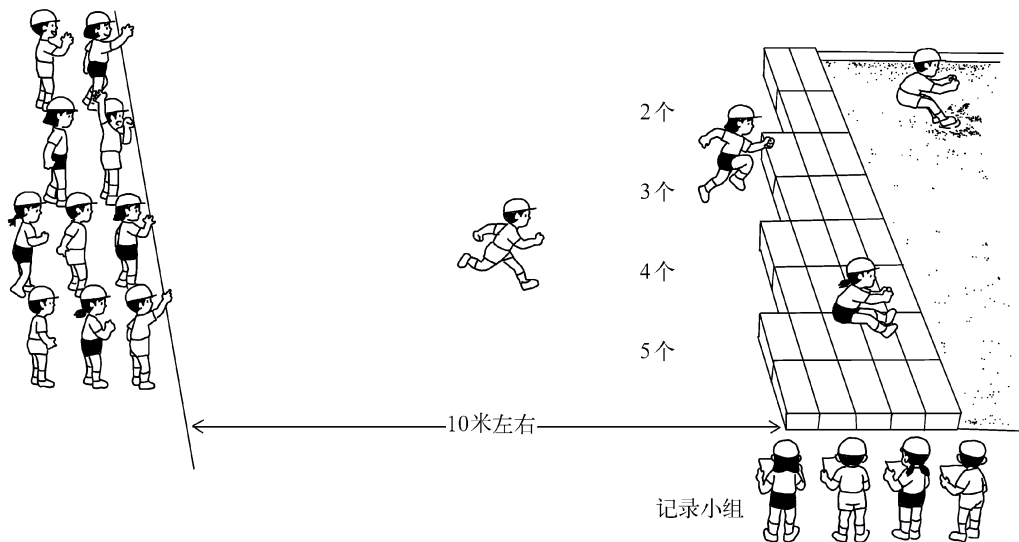


图 3-3-8

【规则】

1. 助跑距离可以自由选择，必须是单脚起跳双脚落地。
2. 每人有 3 次机会，跳 2 个纸盒得 2 分，跳 3 个得 3 分，跳 4 个得 4 分，跳 5 个得 5 分；以小组总成绩决定胜负。
3. 选用图 3-3-9 场地时，起跳脚踏入沙坑为失败一次，测量成绩时以起跳脚的脚尖和落地时脚跟的距离为准。

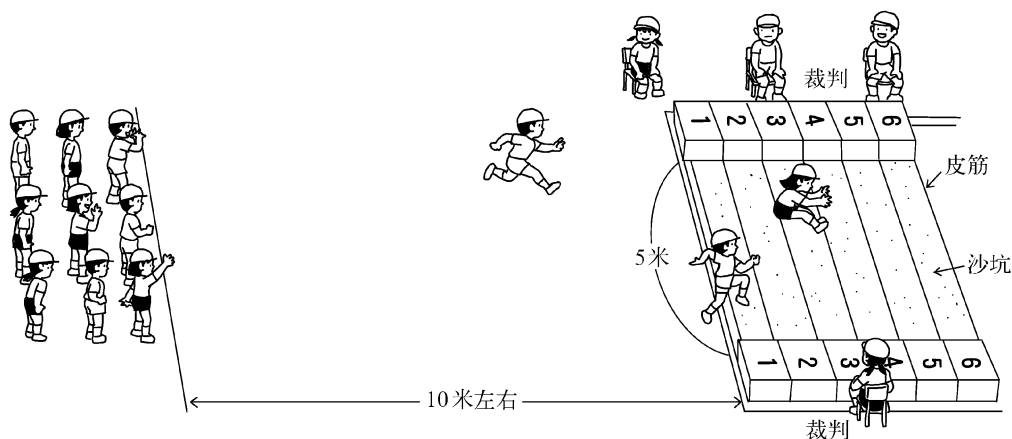


图 3-3-9

(二) 教学建议

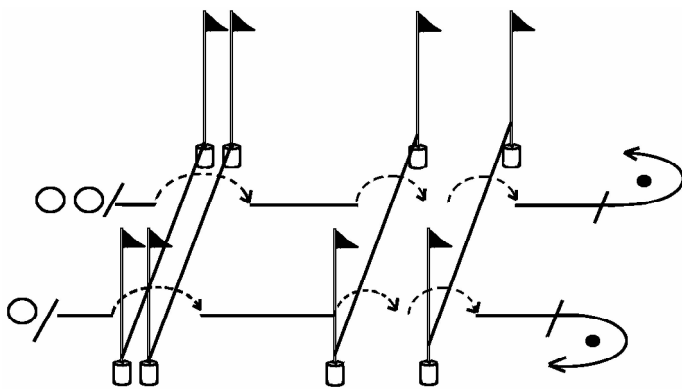
1. 此游戏选用纸盒，主要的想法是纸盒有一定的高度，可以使学生控制自己只想跳远，而忽略向上跳起的错误动作。选用纸盒时，注意大小和高度要适中，符合学生实际。如果没有合适的纸盒，可以基于此设想进行创造性发挥和设计。

2. 在教学过程中，重点要求学生做好单脚起跳双脚落地的动作，并注意提高安全意识。

示例三：急行跳高

(一) 练习方法

在 20 米长的跑距中，设置几个高度不同的橡皮筋，跑动中依次跳过（图 3-3-10）。



高度 30~50 厘米

图 3-3-10

(二) 教学建议

此练习的目的主要是让学生熟悉和巩固跑跳结合的基本动作，掌握两腿摆动依次过皮筋的方法，发展弹跳力、协调性和跳跃的基本能力。因此，根据学生年龄和身心特点，建议教师把跑跳结合作为教学重点，不要过早地引导学生关注过皮筋的姿势和高

度。练习时可以采用正面，也可以稍微调整角度从侧面进行；皮筋的高度应适中，符合大多数学生的实际能力。注意及时发现问题，纠正错误，进行个别指导。练习场地的设计也可以采用多样形式、多种变化（图 3 - 3 - 11），充分发挥教师的主观能动性和创造力，以此来提高学生的学习兴趣，增强练习效果。

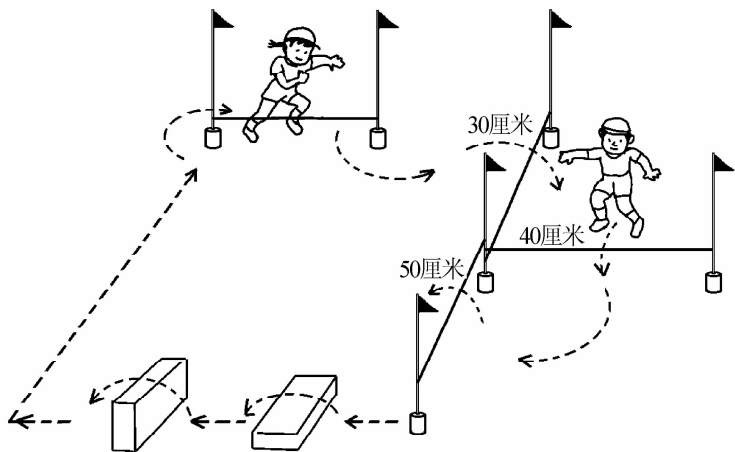


图 3 - 3 - 11

单元计划

急行跳高

教学目标	1. 通过教学初步学会急行跳高的动作方法。 2. 发展学生弹跳力和跑、跳结合的能力，提高身体协调性。 3. 培养学生勇敢、果断、顽强的品质和沉着冷静的心理素质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步体验急行跳高动作方法，助跑有节奏，踏跳有力度地完成2~3步跑动中两腿先后跨越皮筋动作。	重点：单脚起跳，两腿先后越过皮筋，落地屈膝缓冲。 难点：助跑积极，踏跳有力。
2	进一步学习急行跳高动作方法，助跑与踏跳衔接连贯完成3~5步跑动中两腿先后跨越皮筋动作。	重点：助跑积极、踏跳有力。 难点：助跑与踏跳衔接连贯。
3	助跑、踏跳连贯，蹬摆快速有力，完成跨越有一定高度皮筋的动作。	重点：助跑与踏跳衔接连贯。 难点：蹬摆快速、有力，结合紧密。
4	跑跳动作自然、连贯、协调，跳越一定高度的皮筋。	重点：蹬摆快速、有力，结合紧密。 难点：跑跳动作自然、连贯、协调。
5	进行急行跳高测验。	跑跳动作自然、连贯、协调。



教学评价

项目 内容标准		急行跳高
技能	A	助跑积极，踏跳有力，蹬摆结合快速紧密，落地屈膝缓冲，动作整体协调连贯，能跳过相应高度。男生 0.90 米和以上；女生 0.87 米和以上。
	B	助跑积极，踏跳有力，蹬摆结合较快速紧密，落地屈膝缓冲，动作整体较协调连贯，能跳过相应高度。男生 0.89 ~ 0.81 米；女生 0.86 ~ 0.78 米。
	C	助跑、踏跳与蹬摆结合较快速紧密，落地屈膝缓冲，动作整体基本协调连贯，能跳过相应高度。男生 0.80 ~ 0.72 米；女生 0.77 ~ 0.69 米。
	D	动作不正确，脱节明显，不连贯，不能跳过相应高度。男生 0.72 米以下；女生 0.69 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，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，但比较被动，且学习效果不明显。
	C	不能与同学交流互学、纠正动作。

注：在教学中，教师们可根据学生的实际情况适当调整评价标准。

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使用价值。

教学目标

通过教学，使学生了解上一（三）步投掷与投掷远度的关系，能用语言简单描述动作要领；初步掌握投掷臂后引，然后蹬地转体快速挥臂，将投掷物投向一定的远度的方法，学会示例二、示例三中发展投掷能力的游戏，并能运用到自我、家庭、社区锻炼和游戏中；发展学生的上肢力量及自然的投掷能力，促进骨骼、肌肉、韧带的发展，培养目测力、准确性和时空感，提高身体的协调性与灵敏性；培养学生勤于思考、勇于实践、积极参与体育活动的良好行为习惯，在活动中能与同伴主动交流和讨论，并具有安

全意识，做到有序和守纪。

◆◆◆ 上一 (三) 步投掷轻物

动作方法及要点

(一) 上一步投掷轻物 (以右手为例)

正对投掷方向，两脚自然前后站立，右脚在前，右手持轻物于头的右斜前方，重心在两腿之间；向前迈左腿，同时身体右转，右臂经下向后引，成原地单手上手投掷侧对投掷方向姿势将轻物投出 (图 3-4-1)。

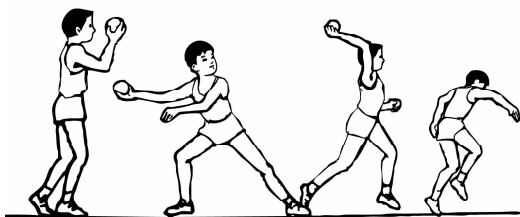


图 3-4-1

(二) 上三步投掷轻物 (以右手为例)

正对投掷方向，两脚自然前后站立，右脚在前，右手持轻物于头的右斜前方，重心在两腿之间；左腿先向前一步，上右腿的同时，身体向右转，右臂经下向后引，左腿迅速向前上一步，成原地单手上手投掷侧对投掷方向姿势将轻物投出 (图 3-4-2)。

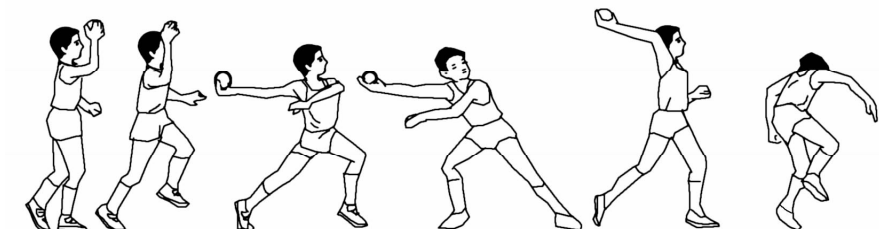


图 3-4-2

(三) 教学要点

强调上步、后引、蹬地、转体、挥臂动作的连贯性，将轻物经肩上投出。



教学策略

1. 教师迁移一、二年级原地持轻物投掷的动作方法，适当增加投掷距离，并在教学中针对教学内容适时地进行动作讲解与示范。
2. 组织学生多进行徒手模仿练习，可先分步，再组合。
3. 利用不同轻物器械做上一步投掷轻物。
4. 利用多种轻物器械做上三步投掷轻物。
5. 结合双手掷、推、抛类练习有助于上步投掷动作的掌握。
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、小沙包、小海绵球、实心球、软接力棒、软体操棒、彩带、小跳绳等。
7. 利用游戏、竞赛等多种方式丰富投掷教学。

示例一：重复性练习与变换性练习

（一）教法提示

1. 徒手模仿上一步投掷轻物练习，先分步练习：（1）上（步）、转（体）、（后）引，（2）蹬（地）、转（体）、挥（臂），然后组合。还可以采用挥彩带、甩小鞭等方式进行趣味练习。教学中注意左、右手的变换。
2. 徒手模仿上三步投掷轻物练习，先分步练习：（1）迈左（脚）、上右（脚，上体右）转，（2）出左（脚）、蹬（地）、转（体）、挥（臂），然后组合。也可以采用挥彩带、甩小鞭等方式进行趣味练习。教学中注意左、右手的变换。
3. 上一（三）步投掷小海绵球、小沙包、海绵块、软体操棒、彩带等不同器械的练习。
4. 上一（三）步投掷轻物过一定远度和高度的横绳，能使学生较好掌握掷远的出手角度。
5. 比较一下自己上一步投掷轻物和上三步投掷轻物哪种方法投得更远。

（二）教学建议

1. 在教学中，充分利用学生已有知识技能，科学迁移到教学内容的传授中，强化正确动作建立的同时，也要强调身体的协调性以及运动意识、观察力等素质的培养。
2. 在教学中，注意动作的连贯性，合理巧妙地利用分步与组合的方法，使之达到事半功倍的效果。
3. 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。
4. 充分做好准备活动及专项练习，尤其是上肢关节、韧带。
5. 教学中注意学生身体的全面发展，左右手交替练习投掷。

示例二：看谁投得远

（一）比赛方法

距离投掷线分别画出 10 米、15 米、20 米、25 米标志线，学生采用上一（三）步投掷轻物方法，在投掷区将轻物掷出，进行掷远练习或比赛（图 3-4-3）。

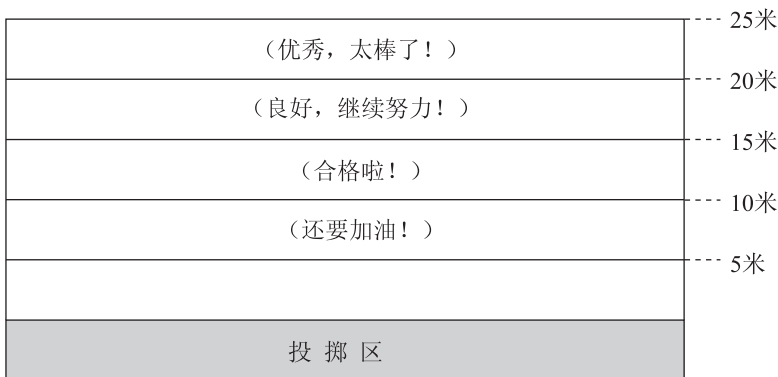


图 3-4-3

（二）教学建议

1. 根据教学进展，教师可以采用不同的投掷器械，学生自选投掷方法进行练习。
2. 教师可改变场地形状进行比赛。
3. 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。
4. 教学中必须采用安全的投掷物，并逐步养成安全习惯。
5. 在练习的基础上，可以安排个人或小组比赛。加强安全措施。
6. 教学中注意学生身体的全面发展，左右手交替投掷。

示例三：投弹打靶

（一）游戏方法

利用足球门架悬挂有得分区域的靶标，在足球门前 12~15 米处画一投掷区；将学生分为人数相等的若干组，人手 1 个“弹”；游戏开始，采用上一（三）步投弹打靶方式进行比赛；以小组积分判定胜负。

【规则】

1. 听从游戏信号开始和结束。
2. 上一步投掷或上三步投掷可自选。
3. 投掷时不准越出投掷区，否则不计分。

（二）教学建议

1. 教师可根据游戏情况，适当调整投掷距离、标靶大小。
2. 游戏活动中，教师注意及时纠正错误动作，使学生掌握正确的上步投掷动作。



3. 教学中必须采用安全的投掷物（小跳绳、纸棒、软接力棒、矿泉水瓶等），并逐步建立安全行为规范。

4. 教学中注意学生身体的均衡发展，左右手交替投掷。

发展投掷能力的游戏

动作方法及要点

1. 抛：投掷物由低向高处或远处掷出。
2. 滚：投掷物沿地面向远处滚动。
3. 投：投掷臂于肩或头上向远或高处掷出。

【要点】

强调投掷中的发力顺序、出手时机及全身协调用力。

教学策略

1. 教师迁移一、二年级已有的投掷技能，紧密结合日常生活、娱乐的实践，在游戏中教会学生不同投掷物的握法和投掷方法，并在教学中针对具体教学内容和易犯错误适时地进行动作讲解与示范。

2. 组织学生先进行尝试体验，然后结合出现或需要解决的问题进行动作讲解与示范。

3. 利用不同投掷物体会身体部位的用力方法。

4. 教师鼓励学生共同参与游戏条件的设置及变化，强化和提高投掷能力。

5. 充分利用教学资源，丰富投掷游戏内容，如：投掷物可采用小垒球、小皮球、小沙包、小海绵球、实心球、小篮球、小足球、软排球、软体操棒、彩带、小跳绳、铁环等。标志物可利用篮筐、墙面、呼啦圈、纸篓、纸箱等。

6. 利用游戏、竞赛等多种方式规范投掷动作。

示例一：游戏“保龄球比赛”

（一）游戏方法

将学生分为人数相等的若干组，每组1个“保龄球”、10个“球瓶”；游戏开始，采用“滚”的投掷方法击打“球瓶”；以击倒瓶数的多少判定胜负（图3-4-4）。

【规则】

1. 听从游戏信号开始和结束。

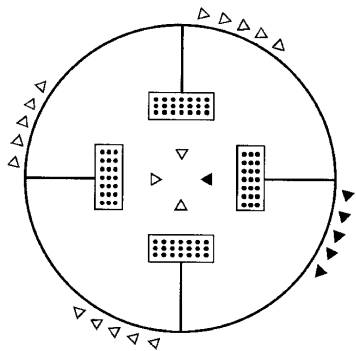


图 3-4-4

2. 必须采用地滚球方式，否则无效。
3. 投掷时不准越过投掷线，否则不计分。
4. 球瓶独立摆放在瓶区内，不能摆放出圈。

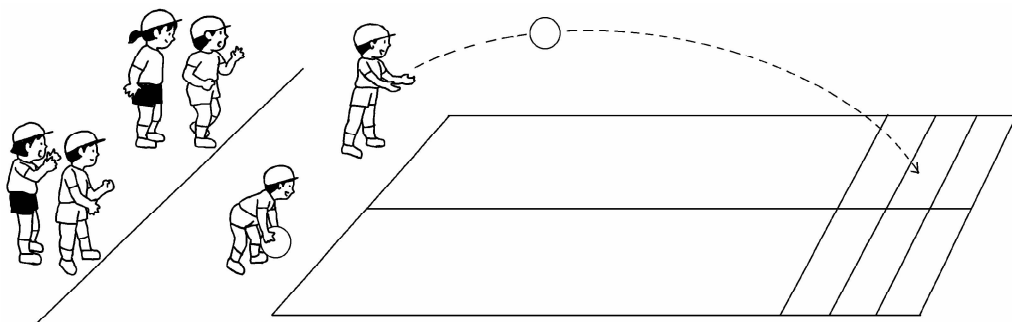
（二）教学建议

1. 教师可根据游戏情况，适当调整投掷物（保龄球、小垒球、小篮球、软排球、小足球、小手球、实心球等）、投掷距离和标志物（球瓶、木柱、装沙大可乐瓶、装沙矿泉水瓶等）。
2. 游戏活动中，教师注意及时纠正错误动作，使学生掌握正确的“滚”的投掷动作。
3. 游戏的裁判员、摆瓶员、捡球员，由各组每名学生轮流值守。
4. 教学中注意加强体育游戏特有的教育性。
5. 游戏可以个人或小组的比赛方式进行。

示例二：游戏“看谁抛得远，看谁抛得准”

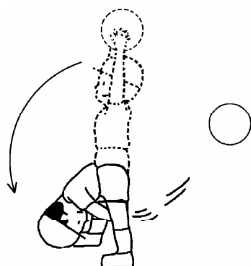
（一）游戏方法

在安全的场地内，人手1个球，站在投掷线后；游戏开始，采用双手向前或向后抛球方式，进行掷远或掷准的比赛；以远度或得分判定胜负（图3-4-5、图3-4-6、图3-4-7）。



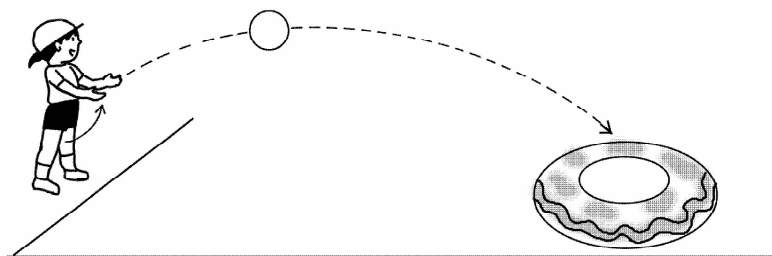
双手持球向前抛球比远

图3-4-5



胯下后抛球

图3-4-6



双手胯下向前抛球比准

图3-4-7



【规则】

1. 听从游戏信号开始和结束。
2. 必须采用双手抛球，否则无效。
3. 投掷时不准越过投掷线，否则不计分。

（二）教学建议

1. 具体抛球方法，师生可协商确定。
2. 教师可根据游戏情况，适当调整投掷距离、标靶大小。
3. 游戏活动中，教师注意及时纠正错误动作，使学生掌握正确的抛掷动作。
4. 教学中必须采用安全的投掷物（小篮球、软排球、小足球、小手球、实心球等）。
5. 教学中加强思想道德教育，并逐步建立安全行为规范。

示例三：游戏“投包入箱”

（一）游戏方法

将学生分为人数相等的若干小组，站在投掷线后，人手2个沙包；游戏开始，采用各种投掷方法，投入不同分值的纸箱中；以小组积分判定胜负（图3-4-8）。

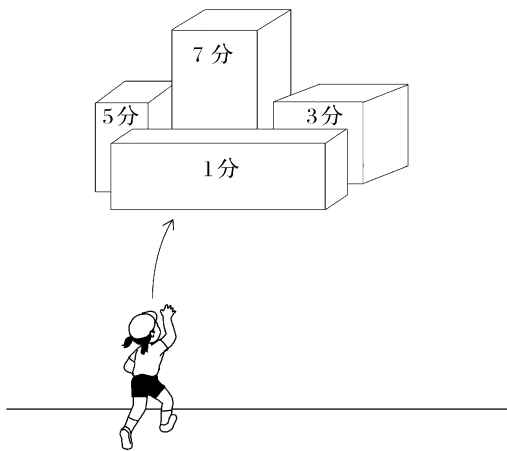


图3-4-8

【规则】

1. 听从游戏信号开始和结束。
2. 掷准方式不限，可自选。
3. 投掷时不准越过投掷线，否则不计分。

（二）教学建议

1. 教师可根据游戏情况，适当调整投掷距离、标靶大小，也可以投掷移动纸箱。
2. 游戏活动中，教师注意及时纠正错误动作，使学生掌握正确的掷准动作。
3. 教学中必须采用安全的投掷物（小沙包、小皮球、小垒球、纸棒、塑料矿泉水瓶等）。
4. 教学中注意学生身体的均衡发展，左右手交替投掷。

- 教学中加强思想道德教育，并逐步建立安全行为规范。
- 游戏可以个人或小组的比赛方式进行。

单元计划

上一（三）步投掷轻物

教学目标	1. 学生能用语言描述上一（三）步投掷轻物的动作要领；基本能做到上步快，蹬、转、出手动作迅速、连贯。 2. 发展学生上、下肢和腰腹力量，身体协调用力的能力。 3. 培养坚韧不拔、竞争进取、克服困难、善于合作、互相交流、团结互助的良好品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	能够掌握正确的侧向投掷轻物的用力顺序，能做出蹬地转体后展体、收腹带动上肢自然挥臂的投掷动作。	重点：背后过肩，用力顺序。 难点：动作连贯。
2	学生初步掌握上一步投掷轻物的动作要领，能做出上步后引与蹬、转结合。	重点：背后过肩，肘关节向前。 难点：上步后引与蹬、转结合。
3	学生初步掌握上三步投掷轻物的动作要领，基本能做出上步后引与蹬、转结合。	重点：后引留重心。 难点：动作轻松、自然。
4	学生初步掌握上三步投掷轻物的动作要领，基本能做到上三步动作清楚，比较连贯。	重点：上步后引与蹬、转、挥结合。 难点：动作自然、连贯。
5	通过测试，使学生了解自己的投掷水平，能比较连贯完成上三步投掷轻物。	重点：上步后引与蹬、转结合。 难点：动作协调、连贯。

教学评价

项目		上一（三）步投掷轻物
内容标准	技能	能用正确动作进行多种轻物的上三步投掷，动作快速、连贯，上、下肢配合协调，能投出一定远度。
	技能	能用正确动作进行多种轻物的上三步投掷，动作连贯，出手角度比较适宜，上、下肢配合比较协调，能投出一定远度。



续表

项目 内容标准		上一（三）步投掷轻物
技能	C	能用正确动作进行多种轻物的上一步投掷，上步、蹬转、挥臂的动作基本连贯，能投出一定远度。
	D	动作不正确，动作脱节明显。
态度与参与	A	能做到有序和守纪，积极参与学练，表现出勤于思考、积极参与体育活动的良好行为，安全意识强。
	B	能做到有序和守纪，表现出积极参与体育活动的良好行为，安全意识较强。
	C	不能很好参与投掷学练，缺乏安全意识。
情意与合作	A	主动与同伴交流和讨论投掷动作，共同提高投掷成绩。
	B	能与同伴交流，能简单评价同伴的投掷动作。
	C	不能与同伴相互合作和帮助。

注：对于投掷远度，教师可根据投掷物体重量，结合学生实际情况进行设定。

竞走

知识窗

竞走起源于英国。19 世纪初，英国出现步行比赛的活动。19 世纪末，部分欧洲国家盛行从一个城市到另一个城市的竞走旅行。1866 年英国业余体育俱乐部举行首次冠军赛，距离为 7 英里。竞走分场地竞走和公路竞走两种。场地竞走设世界纪录；公路竞走因路面起伏等不可控因素较多，成绩可比性差，故仅设世界最好成绩。运动员行进时，两脚必须与地面保持不间断接触，不准同时腾空，着地的支撑腿膝关节应有一瞬间的伸直，不得弯曲。比赛时，运动员出现腾空或膝关节弯曲，均给予严重警告，受 3 次严重警告即取消比赛资格。1908 年竞走首次进入奥运会，当时的距离分别是 3500 米和 10 英里。此后几届奥运会距离有所不同，有 3000 米、10 千米等，从 1956 年奥运会起定为 20 千米（1956 年列入）、50 千米（1932 年列入）。女子竞走于 1992 年才被列入奥运会，距离为 10 千米，2000 年奥运会改为 20 千米。

第四章

球类活动

球类活动是学生喜爱的体育活动，也是有益于学生健康的体育活动。在二年级学习球类活动以及身体自然成长的基础上，学生的基本活动能力有所提高，对各类球类活动的感知及学习兴趣和技能也应该有了一定的提高。在此基础上，利用球类活动继续提高他们的基本活动能力，增加一些学习难度，继续关注他们的学习兴趣，这些都是需要特别注意的问题。





第一节 小篮球

本节重点是通过身体活动学习篮球运动中最基本的双手低手传接球技术，由此使学生体验队友之间的合作方法，培养合作的意识和能力。

教 学 目 标

通过小篮球游戏，使学生体验传接球的运动乐趣，基本可以正确模仿传接球动作；可以在近距离比较稳定地将球传到指定的位置，发展上肢力量，培养协调与灵敏的素质，学会在游戏中与人合作。

低手传接球与运球

动作方法及要点

（一）双手低手传接球

双手传接球是篮球运动中运用较多的一项基本技术，是在篮球游戏中同学之间联系的纽带。

1. 双手低手传球。

两手持球于腹前，手心空出，上体稍前倾；传球时，两臂由下向前上方送，用手腕、手指的力量将球传出（图4-1-1）。

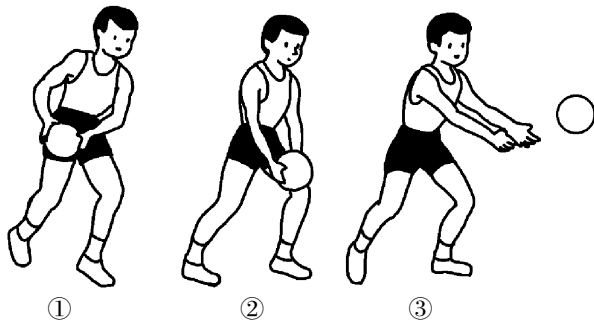


图 4-1-1

2. 双手低手接球。

接球时，两手靠近，成半圆形，腿向前跨出一步，同时两臂向前伸出迎球，触球后，两臂顺势回收至腹前（图4-1-2）。

（二）击地传球（反弹球）

可用单手或双手，向前下方用力，将球传出。一般击地点在传球人距接球人 $\frac{2}{3}$ 远的地方（图4-1-3）。

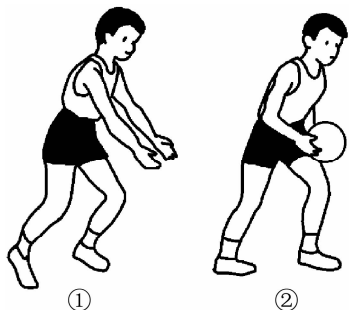


图4-1-2

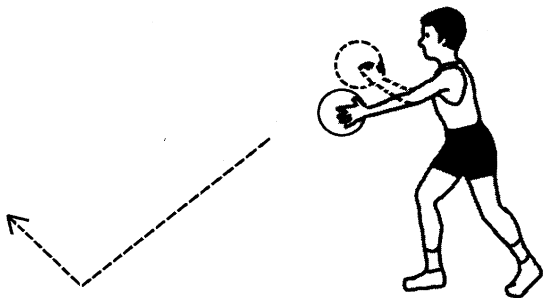


图4-1-3

（三）行进间运球

运球时，脚尖朝运球方向，两膝弯曲，上体稍前倾，目视前方。以肘关节为轴，前臂做上下屈伸动作，用手拍按球的后上部。运球时，手指自然分开，用手指和指根部位触球。

教学策略

根据小学三年级学生的特点和认知水平，在教学时，应注意多做有娱乐和比赛性质的球性练习，以培养学生对篮球运动的兴趣为主，建议采用变换练习法和游戏比赛的方法进行教学。

示例一：双手低手传接球

（一）教法提示

1. 讲解、示范法：讲解、示范低手传接球的动作方法。
2. 徒手模仿练习。
 - （1）在教师统一口令下进行集体练习。
 - （2）两人一组进行相互模仿练习，并纠正动作。
3. 有球练习。

两人一组，相距2~3米进行低手传接球练习。传球的高度要适中，接球时，注意两臂前伸迎球和触球后的随球屈臂缓冲动作。

4. 抛传球游戏——“传球接龙”。

分成人数相等的2~4组，成纵队，前后有适当的间隔。排头持球，于头上向后传



给第二人；第二人于胯下将球传给第三人；依次进行，先完成的组为胜。需要注意的是，教师要根据学生的实际情况，调整前后的距离。另外，教师还可以变换传接球的方法，如：左右转身传递球等，以提高学生参与的热情。

【规则】

必须按照规定的方法进行游戏，否则为犯规；如球落地，必须在原地重新开始。

5. 抛传球游戏——“传球积分”。

站在横线后，面向标有得分的方格，用双手低手传球的方法前抛。每人3次，以积分多者（队）为胜（图4-1-4）。教师在教学时，要根据学生的实际情况，调整格子的大小、横线与格子的距离以及计分方法等。如：为提高传球的准确性，可只计击中最近格子的分。另外，教师还可以改变传球的方法，以提高学生学习的兴趣。

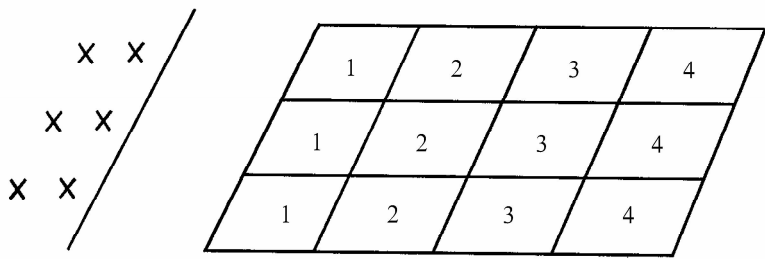


图4-1-4

【规则】

必须用双手低手传球（或击地传球）的方法进行游戏，否则为犯规；球落在线上或未落在自己队的格子中，均不得分。

（二）教学建议

1. 传接球的练习应在基本掌握动作方法后，再进行教学游戏和比赛。
2. 游戏和比赛的变化形式较多，可在学生基本掌握方法后采用多人、多球的传接球练习，以激发学生学练的兴趣和积极性，如：两人一球、三人两球（站成三角形，相距约3~4米）、两人两球等。

示例二：行进间直线运球

（一）教法提示

两腿弯曲上体稍前倾，五指分开拍按球的后上方，球的落点在身体的侧前方。拍按球的位置，沿直线行进。

1. 复习原地运球。
2. 两人一组进行原地运球2~3次后，用单手击地传球的方法给对方。体会原地运球与击地传球时手触球部位变化。
3. 教师讲解、示范直线运球的方法及要点。

4. 自主体验练习。
5. 自主结伴，相互练习。
6. 分组沿地上直线标记运球。
7. 游戏。

(1) 运球过“平衡木”接力。

在地上画“平衡木”4~6条，将学生分成人数相等的4~6队，每队分成A、B两组，分别站在“平衡木”的两端外。游戏开始，A组的第一人在“平衡木”上运球通过，并将球交给B组的第一人后，站在队尾。依次进行，直至全队做完。先完成的队为胜（图4-1-5）。

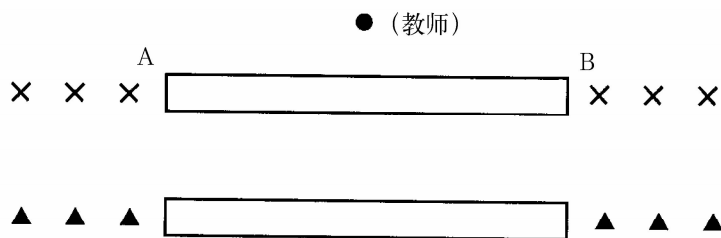


图4-1-5

“平衡木”的长短、宽窄要根据学生的运球能力的提高，进行适当的调整。另外，教师要注意学生左右手的均衡发展，并逐步加大游戏的难度。

【规则】

必须在“平衡木”上运球并通过，否则为犯规；如运球失误，则应在失误处重新开始，否则为犯规。

(2) 直线运球接力。

全班分成人数相等的4队，分两组成纵队站在相距12~15米的起跑线后，做直线运球迎面接力赛。

【规则】

- ①不得抢跑或越线。
- ②若途中失误，必须捡回球在失误地点继续比赛。

(二) 教学建议

1. 开始练习时，可按从走到慢跑进行练习。
2. 教学中，关注学生的个体差异，加强辅导个别学生，尤其在游戏和比赛中，分组时注意力量的搭配。



单元计划

小篮球行进间运球

教学目标	通过小篮球行进间运球，使学生体验“球随人走”的感觉，发展协调能力、灵敏素质和 对球的控制能力，在游戏中学会与人合作。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习小篮球行进间运球，使学生能够在直线上运球，初步达到“球随人走”，手脚协调配合。	随移动速度，正确拍按球的部位。
2	进一步学习小篮球行进间运球，使学生能够在曲线上左右手交换运球，手脚协调配合。	弱手控制球的能力。
3	使学生能够较快地行进间运球。	用手感控制球，不用眼睛协助控制球。
相关体能练习	1. 通过斜体俯卧撑发展学生的上肢力量和腰腹力量。 2. 通过压肩练习，发展学生肩关节的柔韧性，提高学生的协调性。	

教学评价

项目 内容标准	小篮球行进间运球
技能	A 理解拍球部位的重要性，可眼不看球，曲线脚步移动动作正确，手脚配合协调，左右手运球能力均衡。
	B 脚步移动动作正确，手脚配合协调，左右手运球基本均衡。
	C 脚步移动动作基本协调，能手脚配合，基本能左右手运球。
	D 手脚配合不协调，左右手运球能力不平衡。
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。
	B 学练比较认真，能遵守纪律，基本能按要求完成学习任务。
	C 学练不积极，不能主动参与竞争，不能遵守纪律。
情意与合作	A 学习中，能主动与同学交流合作，努力改进行进间运球技术，努力形成较好的体育学习习惯。
	B 学习中，能与同学交流，改进行进间运球技术，努力形成较好的体育学习习惯。
	C 学习中，不能与同学交流，不了解形成较好的体育学习习惯的重要性。

中国篮球运动

中华人民共和国成立后，篮球运动迅速广泛地在全国开展起来。1951 年举行了全国篮球比赛。1954 年建立了全国联赛制度，1956 年改为甲、乙级升降联赛制度。在 1992 年西班牙巴塞罗那奥运会中，中国女队获得亚军，1994 年世界女子篮球锦标赛获第二名。男队连续夺得亚洲锦标赛冠军，并多次代表亚洲参加奥运会篮球赛和世界篮球锦标赛，1994 年世界篮球锦标赛获第八名。

在 2008 年的北京奥运会中，中国男篮在对德国队的赛事中力压对手胜出，而在对阵世锦赛冠军西班牙队时也曾半场领先 10 多分，最终中国男篮获得第八名的好成绩。

当前，群众性的篮球运动异常火爆。街头 3 人篮球赛如火如荼，校园篮球热潮一浪高过一浪，中国大学生联赛深入人心，覆盖了全国 30 个省、市、自治区。

第二节 小足球

对于尚处于小学低年级的三年级学生而言，足球这项运动对他们来说还是难度较大的一个项目，进一步培养球性和兴趣仍是当前的重要任务。根据三年级学生的身心特点和发育状况，将脚内侧推踢球和脚内侧接球作为主要学习内容，这是足球学习初期阶段最重要的基本功。

教 学 目 标

通过足球教学，学生能够懂得脚内侧推踢球及接球的动作要领；初步掌握脚内侧推踢球和脚内侧接球技术，并能够在比赛中较合理地运用；通过学练活动，促进儿童正常的生长发育，逐步改善学生的神经系统、呼吸系统和血液循环系统的生理功能；发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质；通过足球教学，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，并在此过程中发展学生思维的灵活性，建立群体意识，培养团结合作精神。



脚内侧推踢球与脚内侧接球

动作方法及要点

(一) 脚内侧推踢球 (图 4-2-1)

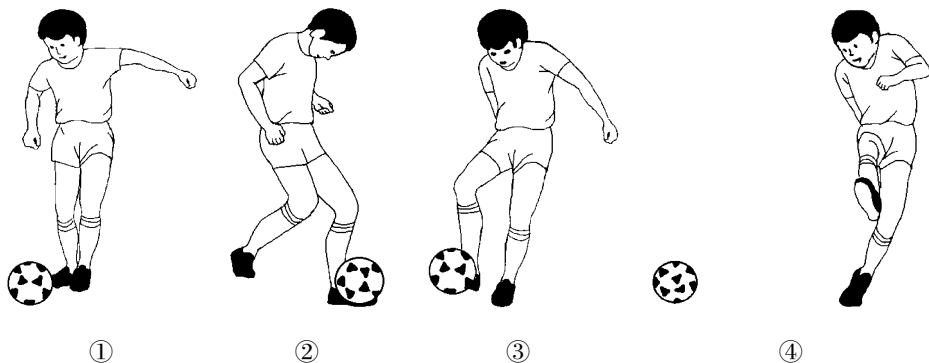


图 4-2-1

脚内侧推踢球，这是传出准确的短距离地面球的最可靠技术。脚内侧传球准确性较高，但由于该技术难以对球施加很大力量，故不宜做长距离传球和射门，而多用于队友间中短距离传球。踢球时支撑脚置于球的一侧，距球约 15 厘米，脚尖朝向传球方向。踢球脚在触球时，脚外转并使脚内侧对准传球方向，踝部要保持紧张。触球时，眼睛要看着球。传低球时，击球的作用力要通过球的水平中线。完成踢球动作后，要保持踢球腿的跟随动作与传球方向一致，以保证传球的准确性。

【要点】

支撑脚着地的同时，摆动腿以髋为轴，大腿带动小腿积极由后向前摆，在前摆过程中膝关节、脚尖向外转，脚跟前送，脚内侧正对出球方向，翘脚尖，脚踝用力绷紧，脚掌与地面平行，用脚内侧击球的后中部，身体稍前倾，两臂配合动作自然摆动。

(二) 脚内侧接球

接球是指运动员有目的地用身体合理部位，将运行中的球停挡在所需要控制的范围内。

脚内侧接球方法应用范围很广，因为球与脚的接触面积大，所以接球更为稳妥。用脚内侧不仅可以接地滚球、反弹球，而且还可以接空中球。接触球的部位基本上和脚内侧踢球的部位相同。使用这种接球方法，由于接球腿要预先外转，因此接球后更便于向

左或右转, 利于护球和衔接下一个动作。

1. 接地滚球(图4-2-2)。

准备接球时, 支撑脚的脚尖正对来球方向, 同时膝关节微屈, 两臂前后自然张开, 接球脚提起并向外转, 使脚内侧正对来球。当来球滚到体前时, 接球脚自然伸出迎球。接球的一刹那, 支撑脚同侧的肩稍向前倾, 身体侧对来球方向, 接球脚顺势后撤, 以缓冲来球速度, 接球脚后撤的幅度要根据来球的力量和接球后准备完成的动作而定。接球后可以用支撑脚做轴, 向左或向右转体。

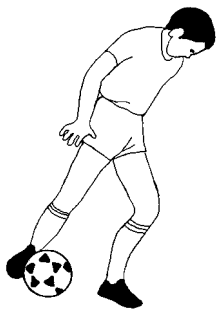


图4-2-2

2. 接反弹球。

接球前的动作和接地滚球的动作基本相同, 只是支撑脚应该踏在来球落点的侧前方, 接球脚向后上方提起约与地面成 45° 。接球一刹那, 接球脚以膝关节为轴用脚内侧迎球, 并轻轻地将球压住。

3. 接空中球。

用支撑脚同侧的肩对准来球方向, 接球脚在大腿带动小腿的同时提起, 以脚内侧对准来球。接球的一刹那, 小腿以膝关节为轴, 迅速下摆, 用脚内侧切压球的中上部将球接在体前。如果接较高的来球时, 接球前可跳起。用脚切压的力量大小, 要根据来球的力量而定。当来球较急又接近身体一侧时, 接球脚应该在大腿带动下提起, 并应屈膝。用脚内侧迎球后, 小腿顺势后撤并随球落地。

【要点】

提前判断来球方向及力量, 脚内侧正对来球主动迎球, 触球刹那顺势后撤, 动作衔接连贯、合理、柔和。

教学策略

根据小学三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, 教师示范动作准确、美观, 给学生建立正确的动作表象, 讲解力求做到通俗易懂、生动形象、重点突出、简明扼要。建议采用变换练习法、重复练习法和游戏法。在教学过程中应与学生积极互动, 着力处理好传授知识、技能与培养能力的关系, 注重培养学生的独立性和自主性, 引导学生学会观察、思考、质疑, 促进学生在教师的指导下主动地、富有个性地学习。教师应努力创设适合每个学生发展的学习环境, 关注个体差异, 满足不同学生的学习需要, 其目的在于让学生能够在轻松、快乐、自然的环境中扎扎实实地学习和掌握足球的基本技术。同时, 教师应在教法、学法、练法上挖掘教材的隐性内涵, 创造性地使用好教材。

示例一: 脚内侧踢球练习(变换练习法)

(一) 教法提示

1. 脚内侧踢球模仿练习, 两人一组, 一人踩住球, 另一人用脚内侧练习踢定位球,



踢球人的力量要适当,以便体会动作要领。踢球的人要注意观察同伴的动作是否正确并帮助纠正。

2. 对墙踢球,或用长凳围成三角形和四边形,学生站在中间用脚内侧踢球的脚法向长凳踢球。

3. 两人面对面站立,相距6~8米,练习踢定位球。注意练习时,要学会用两脚交替踢球,也可用此方法练习踢活动球。

4. 在跑动中用脚内侧踢球,两人相距5~8米,边向前跑动边横向传球。练习中注意传球后,立即快速前跑的习惯。两人可沿一条直线一进一退地进行传球。练习中要注意观察同伴的动作是否正确,并帮助纠正。

5. 脚内侧踢球易犯错误与纠正方法。

踢球腿的膝盖和脚尖外展不够,踝关节放松;支撑脚的方向位置不对;支撑腿和摆动腿配合不协调。

纠正方法:明确动作概念;用线标出支撑脚的位置和跑动方向;反复做踢固定球练习,体会支撑腿与摆动腿的配合。

(二) 教学建议

1. 开始教学时,除了让学生自我体验,应先做模仿练习,先踢固定球,在教学中先抓住支撑脚的站位、踢球腿的摆动和脚触球的部位这3个环节。

2. 在练习步骤上,可先做两人一组轮流踢固定球练习,然后可两人一组轻力量对踢定位球或对墙练习,基本掌握动作后,可在移动中踢来自不同方向、不同性质的球。

3. 教学顺序上一般按照在掌握踢定位球、地滚球技术的基础上,再踢反弹球等技术难度较大的练习。

示例二: 脚内侧接球练习(变换练习法)

(一) 教法提示

1. 无对抗练习。

两人一组,相距5~10米,练习脚内侧接控球。练习时,可采用手抛的供球方式,同伴基础较好也可用脚供球。当队员掌握了正面接控球技术后,可发展为伴有前、后、左、右移动的接控球的练习。本练习的重点是移动、触球和跟随动作。

2. 消极对抗练习(图4-2-3)。

练习增加一名消极防守队员,使接控球队员必须意识到周围情况。防守队员总会限制接球队员所能利用的空间,当队员A把球传给队员B后,队员C应迅速逼上并对队员B形成压力。但队员C不抢球,只是起干扰作用。A可为B传地面球。掌握技术较好的同学,可试做半高球练习。本练习的重点是移动、决策、缓冲和跟随动作。接控球队员应根据防守者的逼上情况,对何时、何处以及怎样接控球迅速做出决策。

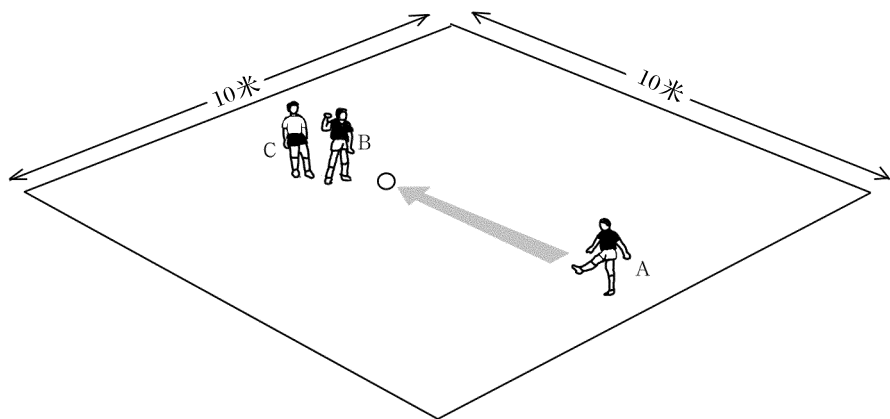


图 4-2-3

3. 脚内侧接球易犯错误与纠正方法。

接地滚球时，踝关节过于紧张，后撤的时间掌握不好，使球反弹出去；接反弹球时，对球的落点判断不准，使球漏过或接不稳。

纠正方法：讲清动作要领并反复做后撤缓冲的模仿练习，强调踝关节放松；互抛互接反复练习，强调抬脚不要过高或过低。

（二）教学建议

1. 练习步骤上要先做模仿接球动作，体会动作方法，之后练习对墙自踢自接，互抛互接，互传互接。先练习原地接球，逐渐过渡到迎面跑动接球、向两侧跑动接球。

2. 在教学顺序上先练习接地滚球，根据学生实际，也可选择练习接空中球和反弹球。先练习接近距离和轻力量来球，再练习接中、远距离和较大力量的来球。

3. 练习开始时，可以先传正面球，然后向队员的两侧传球，迫使他必须移动到球的运行路线上，技术熟练之后，可向两侧稍远的地方传球。应提醒队员养成活动控球习惯，不要把球接死。

4. 在练习时，可按学生掌握技术的水平程度分组，并对其提出不同的要求。对动作技术掌握较好的组，可要求接球时隐藏自己的接球意图，并做保护动作。对技术较薄弱的组，可采用接气不足的球或减慢传球速度等手段，降低接球难度。

5. 掌握接球动作方法后，应强调养成主动迎球接球和有目的接球的习惯。

6. 接球与传球结合练习时，要求接球后能立即传球。

7. 根据接球技术的特点，教学时宜采用讲解与示范相结合的方法，重点动作示范应做得慢一些，以便使学生能更好地看清缓冲来球力量的动作。



单元计划

脚内侧推踢球与脚内侧接球

教学目标	1. 通过足球教学,使学生初步掌握脚内侧推踢球和脚内侧接球技术。 2. 在学练活动中促进儿童正常的生长发育,逐步改善学生的神经系统、呼吸系统和血液循环系统的生理功能。 3. 通过足球练习发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质。 4. 通过足球教学,培养学生对足球的兴趣,感受来自于足球的乐趣,从中获得成功的体验,并在此过程中发展学生思维的灵活性、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	在熟悉球性的基础上,初步学习脚内侧踢球技术。	重点:触球部位的准确性。 难点:支撑脚与击球脚的协调配合。
2	复习脚内侧踢球技术,初步学习脚内侧接地滚球技术。	重点:判断来球速度、路线,迎撤缓冲。 难点:触球瞬间缓冲来球力量。
3	改进脚内侧踢球技术,初步学习脚内侧接反弹球技术。	重点:判断来球速度、路线、落点。 难点:迎撤缓冲的时机把握。
4	复习脚内侧接地滚球、反弹球技术,初步学习脚内侧接空中球技术。	重点:判断来球速度、路线、高度。 难点:迎撤缓冲的时机和力量把握。
5	利用踢、接球游戏,巩固提高脚内侧踢、接球技术的动作质量。	技术动作的合理运用。
相关体能练习	1. 腿部力量与协调性练习:单足跳追逐游戏。 2. 腰腹肌上肢力量练习:立卧撑接纵跳起。	

教学评价

项目		脚内侧踢球、脚内侧接球
内容	标准	
技能	A	踢球时触球部位准确,动作连贯、协调、出球方向正。接球时动作衔接连贯、合理、柔和。
	B	踢球时触球部位较准确,动作较连贯、出球方向正。接球时动作衔接较连贯、合理。
	C	踢球时动作基本正确,出球方向大致到位。接球时基本能够完成动作,将球停下。
	D	不能完成动作。

续表

项目		脚内侧踢球、脚内侧接球
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	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：鉴于该两项技术的特点，建议在运动能力方面仅做定性评价。

合理接球的 4 个层次

知识窗

接球技术是一名队员和全队掌握控球权的基础，也是继续组织进攻的前提。队员接球技术的优劣，对实施下一战术行动至关重要。一般来说，高水平球员在接球技巧方面应具备的能力为：能接控来自不同角度和不同速度的球；能在一名或更多名对手的压力下完成接控球动作；能立即决定接球部位、控球后的行动；既可观察场上变化，又能合理处理来球。

第三节
 软式排球

软式排球是排球家族的新伙伴，于 1995 年由日本传入中国，因器材较柔软，具有较强的安全性和趣味性，深受青少年的喜爱，更适合小学生学习。在软式排球教学中，应以学生体验运动的乐趣为主，体验成功为主，同时，学习并掌握基本常识、基本技能与方法。

教
 学
 目
 标

了解软式排球的特点，初步掌握软式排球的抛接球和拍打球技术，发展学生协调、灵敏等身体素质。培养学生对软式排球的兴趣，增强合作学习的意识。



抛接球和拍打球

动作方法及要点

（一）抛接球

软式排球的抛接球是利用各种身体姿势做不同高度、不同弧度、不同速度、不同方位的抛接。抛球是把球抛向空中，在球落地前把球接住。接球的方式可以是双手、单手，也可以是原地或转体动作。

（二）拍打球（传球）

两手自然张开举在额前约 15 厘米处，当来球时，依靠蹬地、伸臂，将球拍打出（图 4-3-1）。此练习的重点是掌握正确击球点。

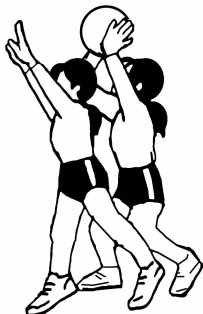


图 4-3-1

教学策略

三年级小学生初步接触软式排球，应以发展小学生的相应身体素质，熟悉软式排球的特性为主要内容，在教学中多采用球类游戏和比赛的形式，提高学生的学习兴趣，同时通过中国女排夺取世界冠军的事迹激发学生的爱国热情，使其了解女排精神，培养不怕吃苦顽强拼搏的意识。总之，教学设计应以培养学生的学习兴趣为主，教师应创造适合学生发展的学习环境，让学生在轻松、和谐的气氛中有效地学习。

示例一：抛接球练习

（一）教法提示

1. 个人抛接球练习：每人一球，进行向上的抛接球练习，教师可利用击掌、计数等方式变化练习的条件，以增加学生的兴趣。

2. 双人抛接球练习：练习时，一人双手持球向不同高度、不同弧度、不同方位以不同速度抛向自己的同伴。对方应尽可能接住。当基本可以抛接后，接球人可以做不同的身体动作（击掌、转身、轻跳等）后接球。要求抛球人尽可能将球抛向自己的同伴，接球人应快速判断，通过适当移动将球接住。教师也可以设置情境性游戏，使学生在游戏中体验乐趣并熟悉球性。

3. 拍打球体会球性：以学生自主练习为主，利用身体的各部位，如手掌、手臂等进行向上或向下的拍打球练习。熟悉软式排球的球性。

4. 拍打传球体会击球点：一人一球，将球自抛一定的高度，稍微屈膝，待球下落

时，双手在额前 15 厘米处将球接住。

5. 两人一组，相距 1~2 米，对抛、对传，在上面练习的基础上可进行自抛、自传的比赛。

(二) 教学建议

1. 在练习中，教师可以通过对学生抛球或扔球的速度、距离及弧度的变化，调节练习的难度，用来增加趣味性和竞争性。

2. 设立可移动标志物，同学将球抛或扔过标志物。

3. 场地器材充足的学校，可以每人一球，自主练习，并增加练习的次数；条件不充足的学校，可以以小组为单位，学生轮流进行练习。

示例二：教学比赛

(一) 比赛方法

将学生分成两队，每队人数 6~9 人不限。比赛从扔发或抛发开始，接球一方的队员可以用拍打传或任意手法将球击回。应注意，击球的次数和高度应不受限制，场地可以用标准的排球场地（低网），也可以用简易的小场地。通过游戏，使同学了解排球运动，感受排球活动的乐趣。

(二) 教学建议

对于刚刚接触软式排球的小学生，以体验、培养兴趣为主，因此在游戏和比赛中，以游戏和比赛的气氛热烈程度为主要评价内容，可以看哪两个队来回次数多。

单元计划

抛接球和拍打球

教学目标	1. 了解软式排球的特点，初步掌握软式排球的拍打传球和抛接球技术。 2. 发展学生协调、灵敏等身体素质。 3. 培养学生对软式排球的兴趣，增强合作学习的意识。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	通过抛接球和球类游戏，使学生熟悉软式排球的特点。	重点：熟悉球的特点。 难点：对球的控制。
2	学习上手拍打球的动作，使学生体会正确的击球点。	重点：正确的击球点。 难点：正确的击球点。
3	初步掌握上手拍打球的动作，击球点基本正确，能够全身协调用力。	重点：正确的击球点。 难点：全身的协调用力。



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
4	巩固上手拍打球的动作,提高对球的控制能力,增加拍打球的次数。	重点:正确的击球点。 难点:对球的控制。
相关体能练习	1. 3~5 米的脚步移动往返练习,提高学生的身体灵敏性。 2. 利用排球进行接力比赛练习,培养学生的速度素质。	

教学评价

内容标准	项目	抛接球和拍打球
技能	A	能够体验软式排球的球性。两人连续抛接球 10 次以上。
	B	知道软式排球与排球的区别。两人连续抛接球 8~10 次。
	C	认识软式排球。两人连续抛接球 6~7 次。
	D	不认识软式排球。两人连续抛接球 6 次以下。
态度与参与	A	能够按照老师的要求非常积极主动地进行学练,自觉遵守纪律,能够主动帮助老师完成一些教学工作。
	B	能积极主动地进行学练,能遵守纪律,基本能按老师的要求完成教学内容。
	C	不积极主动参与学练,不遵守纪律,练习不认真。
情意与合作	A	在学习中能够与同伴进行非常积极主动的交流。表现出较好的合作意识。
	B	在学习中能够与同伴进行主动的交流。有积极合作的意识。
	C	在学习中不能够与同伴进行交流,合作意识差。

软式排球的起源

知识窗

软式排球是排球运动家族的新成员,历史并不长,20 世纪 80 年代出现在日本,开始只是作为家庭成员和中老年健身、娱乐的体育活动项目。1995 年才传入中国。软式排球以其质地软、难度小、少伤害、趣味性高、娱乐性强、老少皆宜、健身价值高等特点,迅速在我国普及和开展。

第四节 乒乓球

本年级在一、二年级学习步法、发球、接发球的基础上，进一步学习并掌握几种发球和接发球技术。

教 学 目 标

学生能够说出并运用所学动作名称及常用术语；能够掌握发球、接发球等基本技术，并运用所学技术进行一些对抗练习和游戏，发展学生身体小肌肉群的灵敏性和协调性，提高大脑和肢体的快速反应能力，发展学生的判断力、思维的灵敏性和创造性；培养学生沉着冷静、敢于竞争的心理素质。

◆ ◆ ◆ 发球与推挡球

动作方法及要点

（一）正手发左侧上（下）旋球（以右手为例）

站位左半台，抛球同时持拍手迅速向右上方引拍，身体随即向右转，手臂自右上方向左下方挥摆，球拍从球的右侧中下部，向左前上方摩擦。若发左侧下旋球时，手臂自右上方向左前下方挥摆，球拍从球的右侧中下部，向左侧下方摩擦。拍触球的一瞬间，手腕辅助发力，以增大球的旋转（图4-4-1）。

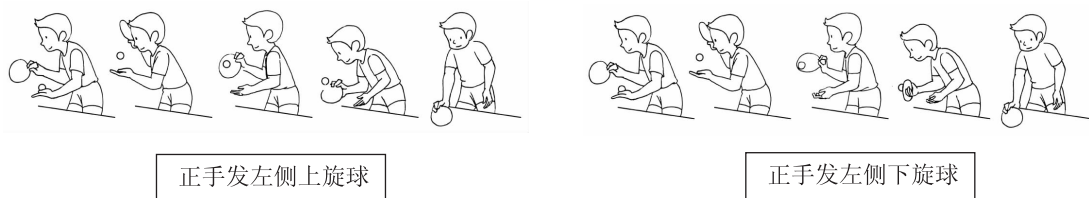


图 4-4-1



【要点】

发球时收腹，击球点不可远离身体；尽量加大由右向左挥动的幅度和弧线，以增强侧旋强度；击球点准确；动作连贯、协调。

（二）反手发右侧上（下）旋球（以右手为例）

站位左半台，离台 30 厘米，右脚稍前，身体略向左转，左手掌心托球，右手持拍于身体左侧。抛球同时持拍手向左后引拍，用前臂带动手腕向右前上方挥动，拍面逐渐向左稍前倾，拇指压拍，手腕内转从球的中部向右侧上摩擦，第一落点本方端线，第二落点对方左角。若发落点短的球时，前臂向前力量减小而增强手腕摩擦力量，第一落点本方中区；若发下旋球，击球时拇指加力压拍，使拍面略后仰从球的中部向侧下摩擦（图 4-4-2）。



图 4-4-2

【要点】

发球时收腹、转腰动作连贯；手腕转动配合前臂发力；发右侧上旋球时，击球瞬间球拍从球的中部向右上方摩擦，手腕有上勾动作；发右侧下旋球时，拍面稍后仰，击球瞬间球拍从球的中下部向右侧下摩擦。

（三）反手发急（奔）球（以右手为例）

左脚稍前，身体略向右转。抛球同时持拍手向左后方引拍，待球下落到网高时，持拍手由左后向右前加速挥拍，拍面稍前倾，以前臂和手腕发力为主击球中上部，第一落点靠近本方端线，第二落点在对方端线附近（图 4-4-3）。

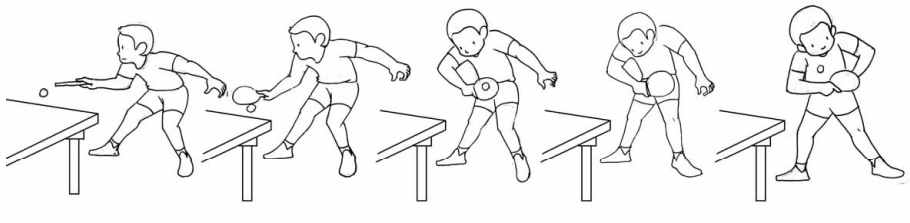


图 4-4-3

【要点】

击球点应在身体的左前侧与网同高或比网稍低；手腕抖动发力；第一落点在本方台区的端线附近。

（四）快推（以右手为例）

站在近台，离台 30~40 厘米左右。偏球台左侧，左脚稍前或两脚平站，重心在两脚之间。引拍时大臂和肘关节靠近躯干，拍面稍前倾，引向来球后方，重心移至右脚。击球时大臂带动小臂向前推出，食指压拍，拇指放松，拍面稍前倾，小臂、手腕、手指发力为主，上升期击球中上部。重心由右脚移至左脚。击球后手臂顺势前送，随即迅速还原（图 4-4-4）。

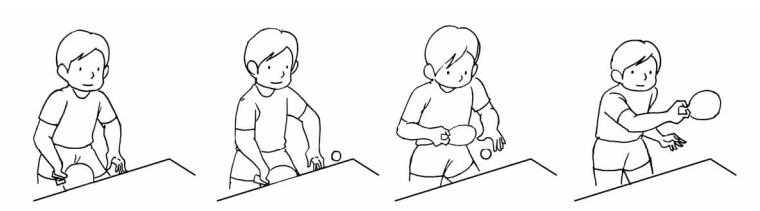


图 4-4-4

【要点】

击球前靠近身体，前臂适当后撤引拍；在前臂向前推送的过程中，完成外旋动作；转腕动作不宜过大，时机要恰当。

（五）推挡球（以右手为例）

近台中偏左站位，右脚稍前，击球时提起前臂，上臂后收，肘部贴近身体，在上升时期或高点期击球中上部。击球时适当用伸腕转腰动作加大手腕发力，并用中指顶住拍背向前用力（图 4-4-5）。

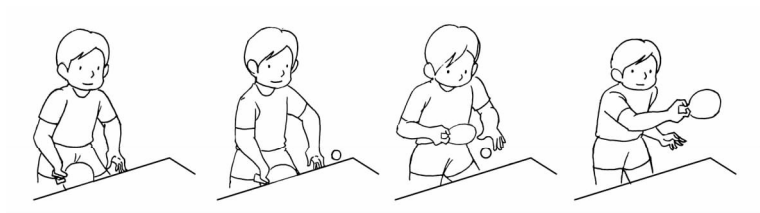


图 4-4-5

【要点】

站位准确，击球时适当用伸腕转腰动作加大手腕发力，击球中上部。

教学策略

小学三年级学生好动，模仿能力强。建议教师在教学中，利用正确的动作示范和现代信息技术，帮助学生建立正确的动作表象，并通过欣赏我国优秀乒乓球运动员在世界



大赛中的比赛影像，激发学生的学习兴趣 and 爱国热情。教师要关注学生个体差异，可采取分层教学，满足不同能力水平学生的学习需要，使学生在轻松、快乐、自然的氛围中学习、练习。教学过程中，应以学生的自主模仿、体验练习、尝试练习为主，使学生获得更大的学练空间，在主动学习的过程中逐渐掌握乒乓球基本技术。

示例一：熟悉球性练习

（一）教法提示

1. 两人轮换对墙击球（图4-4-6）。

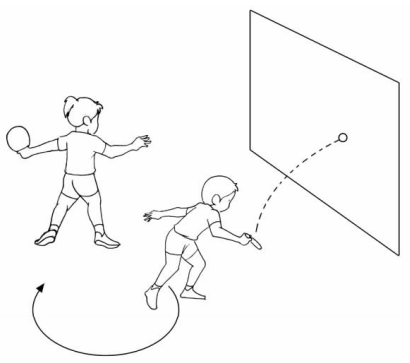


图4-4-6

2. 击球过网（图4-4-7）。

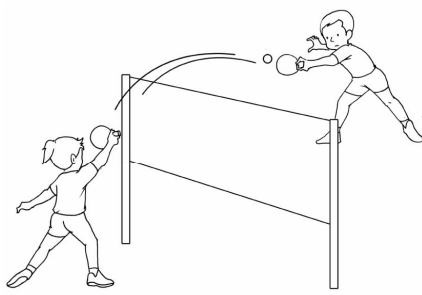


图4-4-7

3. 连续发球练习。

（二）教学建议

三年级学生更乐于通过游戏、比赛等形式学习乒乓球技术。在熟悉球性的练习中，建议教师多采用二人对抗赛、小组名次赛、小组接力赛等形式进行，比赛的规则要简单，判罚要公正。教师要引导学生以良好的心态看待输赢，重在参与，使学生逐渐养成良好的比赛行为习惯。

示例二：正手发左侧上（下）旋球

（一）教法提示

1. 徒手模仿发球动作，体会抛、引、挥等动作。
2. 离墙 2 米对墙做发球练习。
3. 在台上着重做第一落点的发球练习。
4. 一人发球，另一人平挡球练习，交换进行。
5. 一人做规定线路的发球，另一人做接发球的练习。
6. 一人连续发球，另一人连续挡球，两人交换进行练习。
7. 记分比赛。发球方专练发球，接发球一方专练接发球，五球一换或一局一换。

（二）教学建议

在发球技术教学中，教师不要让学生只做发球练习，建议教师把发球技术与接发球技术相结合进行教学，特别要注意学生发球与接发球技术的正确性，以及站位、脚步的移动和对球的判断等。教师要引导学生在合作的基础上竞争，鼓励学生能够做到强弱合作、同质合作、男女合作等，培养学生合作意识与合作能力。

示例三：推挡球练习

（一）教法提示

1. 徒手做挡球、推挡球动作模仿练习。
2. 离墙 2 米用正手、反手对墙推挡练习（图 4-4-8）。

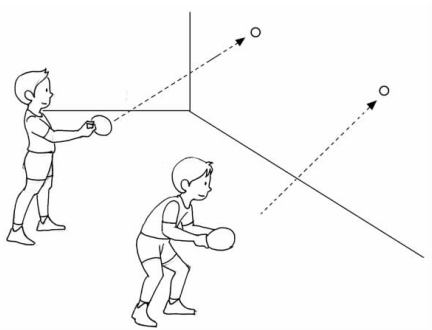


图 4-4-8

3. 对推、对挡练习，不限落点，但动作要正确并能击球过网。
4. 一推一挡练习，不限定路线。
5. 全力推挡斜线练习。
6. 一人推左、右两点，另一人挡一点，互换练习。

（二）教学建议

在推挡球教学中，教师要注意由易到难、由简到繁的教学原则，建议教师先不规



定推挡路线，待学生熟练掌握动作方法后再做规定路线的练习。教学中，教师可采取连续推左、连续推右、一左一右、对推、对挡、一推一挡等练习方法提高学生的推挡技术。

示例四：轮换击球游戏

（一）游戏方法

游戏者顺序报数，按奇偶数分别站在球台两侧。游戏开始，1号学生发球击第一板，然后迅速站在偶数队队尾；2号学生接1号的发球，击出第二板后站到奇数队队尾，如此循环轮换进行，规定时间内，以个人失误次数排定名次，失误少者列前（图4-4-9）。

【规则】

1. 必须轮换击球。
2. 接球学生必须用快推技术回球，否则算失误。

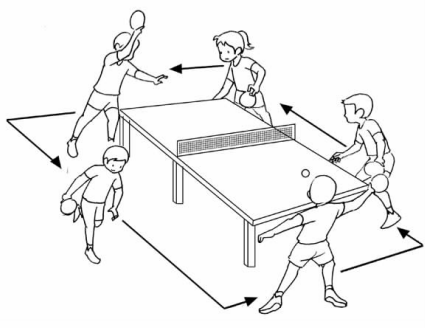


图 4-4-9

（二）教学建议

教学时，教师要向学生讲清楚游戏的方法和规则，引导学生自觉遵守游戏规则。建议教师教学时，可根据学生的能力水平进行分组；也可根据球台数量增减游戏人数；可通过规定推挡次数、规定回球方法、变化跑动路线等方法调动学生练习兴趣，使学生在玩儿中练、练中学，逐渐提高快速反应能力和推挡技术水平。

单元计划

推挡球

教学目标	1. 学生能知道推挡球技术动作名称，能说出推挡球的动作要点。 2. 学生掌握推挡球技术的动作方法，能够运用推挡球回球；发展学生身体小肌肉群的灵敏性和协调性，提高快速反应能力。 3. 培养学生沉着冷静、善于合作、敢于竞争的精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习推挡球技术动作，击球点准确，能够回球过网。	重点：站位准确，击球中上部。 难点：击球点准确，回球过网。

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
2	进一步学习推挡球技术动作，能够回球过网，能推挡到预想区域。	重点：击球时适当用伸髋转腰动作加大手腕发力，击球中上部。 难点：判断落点准确，回球落点准确。
3	基本掌握推挡球技术动作，能连续推挡回球。	重点：挥拍及时，击球位置准确，推挡姿势正确。 难点：速度快，力度控制自如。
4	熟练掌握推挡球技术，能连续推挡，成功率高。	重点：步法移动快，击球位置准确。 难点：速度快，落点变化灵活。

教学评价

项目 内容标准	推挡球
技能	A 能熟练运用推挡技术回球，回球过网成功率高，落点灵活。
	B 能较好运用推挡技术回球，回球过网成功率高，落点准确。
	C 能用推挡技术回球，回球过网成功率较高。
	D 能用推挡技术回球，回球过网成功率低。
态度与参与	A 能够自觉遵守练习要求，为同伴发好球，用激励性语言对同伴进行评价。
	B 教师示范讲解时能做到“看、听、想”，能提出不明白的问题。
	C 能认真观察教师示范和同学的动作，积极主动地参与比赛和游戏。
	D 能按要求与同伴进行练习。
情意与合作	A 游戏或比赛后，不埋怨、不指责同伴，勇于承担失败的责任。
	B 能够与同伴探究、交流；能与同伴分享成功的喜悦。
	C 能够积极与同伴交流，不埋怨同伴。
	D 在练习中，能与同学合作。



乒乓球基础知识

1. 击球时间：指来球自本方台面弹起后，其运行轨迹从落台点上升再向下落至触及地面以前的过程，大致分为五个时期（图 4-4-10）。

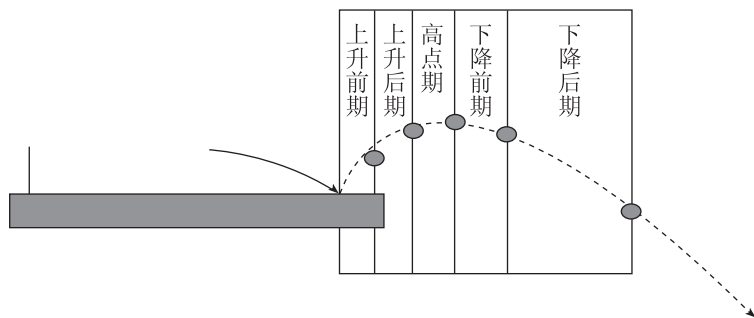


图 4-4-10

- (1) 上升前期：球从台面反弹刚上升的阶段。
 - (2) 上升后期：球从上升前期到接近高点期的阶段。
 - (3) 高点期：球从上升后期到达到最高点的阶段。
 - (4) 下降前期：球从高点期开始下降的最初阶段。
 - (5) 下降后期：球下降到接近地面之前的阶段。
2. 击球部位：球拍触球的部位（图 4-4-11）。

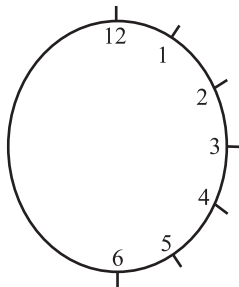


图 4-4-11

- (1) 上部：球拍触及球大约 12 至 1 的部位。
- (2) 中上部：球拍触及球大约 1 至 2 的部位。
- (3) 中部：球拍触及球大约 3 的部位。
- (4) 中下部：球拍触及球大约 4 至 5 的部位。
- (5) 下部：球拍触及球接近 6 的部位。

第五节 短式网球

短式网球是一种针对少年儿童特点，依据网球原理，通过使用缩小比例的器材及场地以求得网球知识与乐趣的一项体育运动。短式网球集健身与运动于一体，是一个寓教于乐的健康娱乐项目。

教 学 目 标

通过拍网球、颠网球等游戏，提高学生持拍的稳定性，为下一步继续学习网球打基础；发展学生上肢力量，培养灵敏、协调等身体素质。通过练习培养学生认真学习的态度、大胆实践的能力。

拍、颠网球

动作方法及要点

（一）拍网球

两脚前后或左右站立，单手或双手握拍于腰部，拍面平行地面，眼睛盯住球，当球反弹到膝关节以上腰以下部位时，持拍向下击球，手腕要固定，尽量延长球与拍接触的时间（图4-5-1）。

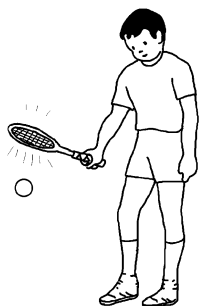


图 4-5-1



（二）颠网球

两脚前后或左右站立，单手或双手握拍于腰腹之间，拍面平行地面，一手将球抛起，眼睛盯球，当球下落至胸部和腰部之间时，单手或双手向上击球，手腕要固定，尽量延长球与拍的接触时间，击球后将球拍还原至腰腹之间（图4-5-2）。

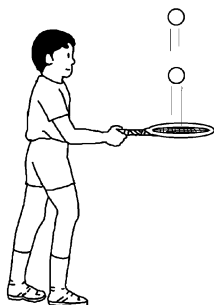


图4-5-2

教学策略

小学三年级的网球教学，由于学生年龄在8岁左右，所以还要以游戏的形式出现，创造出多种熟悉网球的方法，如：以拍球、颠球等形式，使学生逐步了解网球，不断加深对网球的认识，热爱网球，练习网球。学生掌握了原地拍网球后，可以变换条件来进行练习。如：变换时间、距离、次数、方向等。

示例一：变换性练习

（一）教法提示

1. 原地拍网球（图4-5-3）。

学生可以集体练习，也可分小组或个人练习。可在个人与个人之间、小组与小组之间进行比赛，看谁或哪个小组拍的次数多。如：两人一组拍网球。在两人中间画一个圆圈，一人持拍往圆圈内拍球1次，看哪个组拍的次数多。

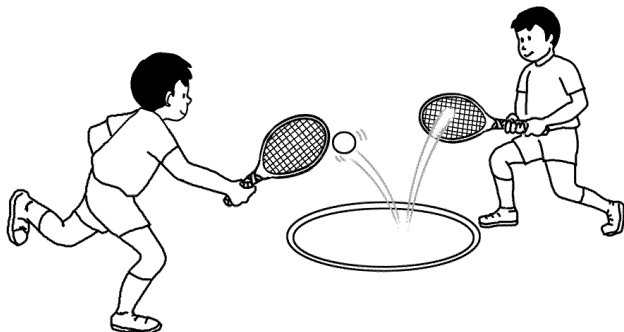


图4-5-3

2. 拍网球过独木桥练习。

教师或学生在地上画一个独木桥，学生分成若干小组，分别拍球过独木桥。待学生初步掌握后可进行比赛。

3. 拍网球接力。

教师或学生在运动场上布置一些障碍，让学生拍球绕过去。如：在场地上放3~5个小垫子或画几个圆圈，每个学生拍球绕过障碍再跑回起点，把球交给后边的同伴（图4-5-4）。

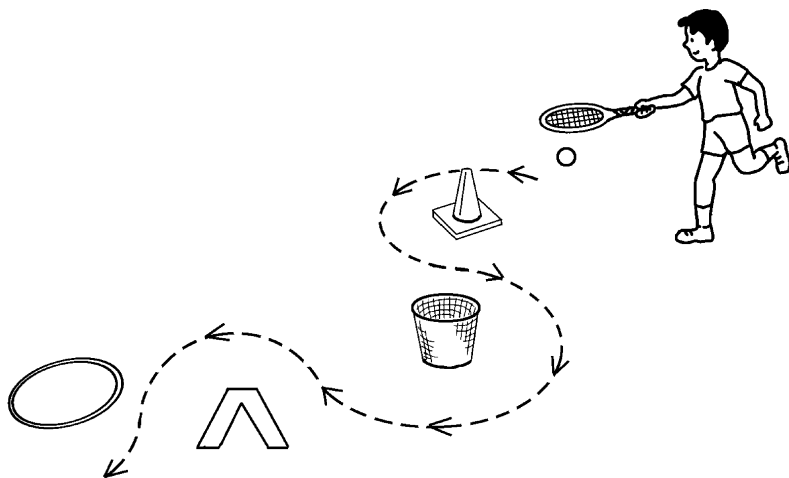


图 4-5-4

4. 沿图形拍网球。

学生自己在地上画一个从某地到某地的路线图，沿路线拍网球。路线可以简单，也可以复杂。如画上小河、独木桥、障碍（楼房、汽车、大树等）。

5. 原地颠网球。

学生自己采用各种方法原地颠网球（图4-5-5）。两人练习：一人颠球2~3次，然后将球停在拍上送给另一人。

6. 一人用手将网球抛向对方，另一人用网球拍将球接住。

7. 颠球前进（单人或多人）。

每人一个网球，一边颠一边前进。教师可布置各种障碍，也可让学生自己设障碍，颠球过障碍练习或画各种图形沿图形前进。

8. 拍、颠网球结合。

在原地或行进间拍一下球，再颠一下球。

9. 击球练习。

一人抛球，一人击球到指定位置，可远近或高低结合（图4-5-6）。

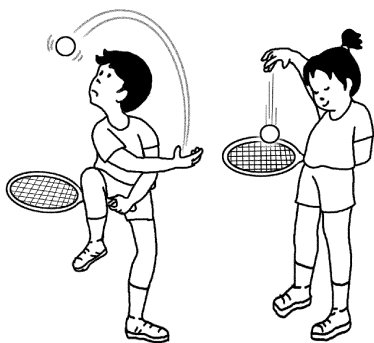


图 4-5-5

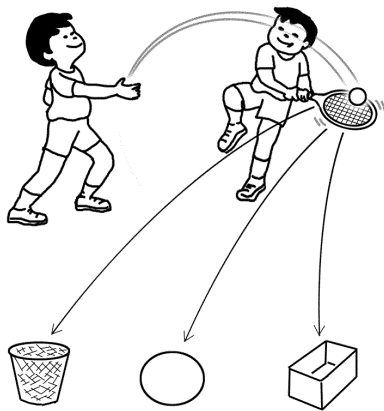


图 4-5-6

（二）教学建议

1. 选择儿童网球拍，重量要轻，避免受伤。
2. 要用短式网球进行练习，也可用海绵球代替，但尽量不用正规网球进行练习。
3. 禁止学生乱挥拍，不要用拍打闹。

示例二：挥拍练习

（一）教法提示

固定站位，脚不要移动，做“8”字挥拍练习。除了手臂动作外，还应体会肩、髋、腿等部位与挥拍动作的协调配合（图 4-5-7）。

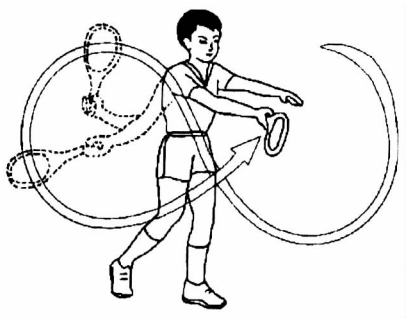


图 4-5-7

（二）教学建议

一些学生持拍比较稳定后，可以学习正手或反手的挥拍技术。但不要急于打球，应多做徒手模仿动作，打下良好的技术基础。

单元计划

拍、颠网球

教学目标	1. 通过拍、颠网球等游戏，提高学生持拍的稳定性，为下一步继续学习网球打基础。 2. 发展学生上肢力量，培养灵敏、协调等身体素质。 3. 通过练习培养学生认真学习的态度、大胆实践的能力。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	改进握拍方法，体会网球拍的弹性。	手腕固定。
2	进一步改进握拍方法，体会网球拍的弹性。	重点：向下压球。 难点：用“甜点”击球。
3	巩固握拍方法，体会网球拍的弹性。	重点：向下压球。 难点：用“甜点”击球。
4	掌握握拍方法，提高持拍的稳定性。	重点：向下压球。 难点：用“甜点”击球。

教学评价

项目		拍网球
内容	标准	
技能	A	拍球动作柔和、协调，能在复杂图形中拍球行进。原地拍球 30 个以上。
	B	拍球动作较柔和、协调，能在简单图形中拍球行进。原地拍球 20 ~ 30 个。
	C	拍球动作不太柔和、协调，能原地拍球 10 ~ 19 个。
	D	拍球动作僵硬，不能连续拍球。
态度与参与	A	乐于参加网球课，在体育活动中能克服困难，不怕苦累，保持高昂的情绪。
	B	参加网球课，完成学习任务。
	C	上网球课不积极，学练不刻苦。
情意与合作	A	上网球课时主动与同学交流，共同完成体育活动。
	B	上网球课时能与同学交流。
	C	上网球课时不与同学交流，不与同学共同活动。

第五章

体操类活动

根据体育与健康课程标准水平二的精神与要求，体操类活动是促进学生身心发展，提高学生动作的节奏感及身体的柔韧性、协调性和养成正确身体姿态不可或缺的重要内容。



第一节 队列和体操队形

教 学 目 标

初步掌握队列和体操队形的基本动作，使学生形成正确的身体姿势，发展体能，提高空间的体位感觉。在队列和体操队形的教学中，锻炼学生的注意力、观察力及思维的能力；培养学生服从指挥、听从命令及遵守纪律、雷厉风行的良好作风；培养学生自我表现及相互配合的意识和能力。

队列和队形

动作方法及要点

（一）跑步立定

口令：“跑步——走！”“立——定！”

听到预令后，两手握拳提在腰间，拳心向内，肘稍里合；听到动令后，上体稍前倾，两腿稍屈，同时左脚利用右脚掌的弹力向前跃出，步幅不宜过大，前脚掌着地。右脚依此法进行。两臂自然前后摆动。

听到“立——定！”的动令后（动令落在右脚上），继续向前跑两步，同时上体抬直，第三步左脚向前迈出一步，右脚迅速向左脚靠拢，同时两臂还原于体侧，成立正姿势。

【要点】

跑步的姿势、立定的方法及节奏。

【提示】

“跑步——走！”“立——定！”是培养学生正确跑步姿势的主要手段之一，对于提高学生在跑动中的自我控制能力和动作的协同一致性，具有良好的作用。

教学时，在讲清动作的方法后，可先做原地的分解练习，使学生明确动作过程，体会动作的节奏；然后再进行原地跑步走、立定的练习。为了提高学生的练习兴趣，便于学生掌握动作的节奏，可让学生边喊“一、二、三、四”边做动作。



另外，在小学三年级，该教学集体练习的时间不宜过长，可采用以小组为单位的练习和比赛。

（二）原地一（二）列横队变成二（四）路纵队

口令：“成二（四）路纵队——走！”

先报数（可一、二报数或连续报数）。听到动令后，全体学生向右转（用两拍完成），接着双数学生右脚向右前方迈一步，左脚向右脚靠拢，站在单数学生的右侧。单数学生不动。

【要点】

动作用四拍完成。

由二（四）路纵队变成一（二）列横队的方法是：听到“成一（二）列横队——走！”的口令后，全体学生向左转 90°，成横队；接着，单数学生不动，双数学生左脚向左前方迈一步，右脚向左脚靠拢成立正姿势，并与单数学生看齐。

【要点】

动作用四拍完成。

【提示】

本项教学是在一、二年级原地转动、横队变横队、纵队变纵队的练习基础上进行的。完整动作由原地转动和上步两部分组成，因此将新、旧内容结合起来进行教学，效果最好。

练习时，可采用先集体做，在掌握基本方法后，再进行单、双数学生结伴或以小组的形式练习。

为了营造一种学习的氛围，集中学生的注意力，使之尽快地掌握动作的方法节奏，建议采用念动的方法。另外，在全班集体练习时，可采用评比、比赛等多种形式进行，但每一次的练习时间不宜太长，动作的质量要逐步提高。教师在教学中，一定要注意单、双数学生“角色”的互换，以使每个学生都得到不同位置的练习机会。

另外，在学生比较熟练地掌握动作方法的基础上，可试做一（二）列横队变成三（六）路纵队的练习（图 5-1-1）。

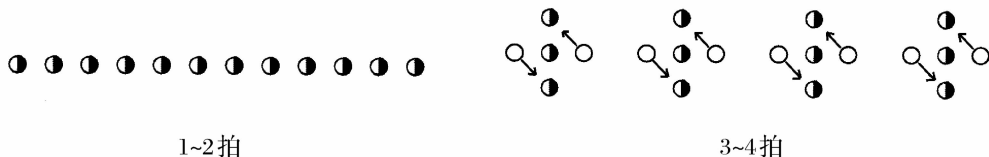


图 5-1-1

（三）走成蛇形

口令：“成蛇形，齐步——走！”

排成一路纵队，听到动令后，排头带队按照事先画好的（或根据标志物）蛇形，左（右）后转弯，沿线或踏线行进。在行进中，调整好前后距离（图 5-1-2）。

【要点】

边行进边调整距离，保持蛇形。

【提示】

（1）开始练习时，教师可在地上画好线或做好转弯的标记，学生可以沿线或在教师的带领下进行练习，在学生基本掌握动作方法后，再由排头带领在场地上进行分组练习。

（2）蛇形走属于曲线行进，是队列队形练习的一种形式，应要求学生纵队走直，往返的距离可一致，也可不同，但学生的走步姿势及间隔距离要基本一致。

（3）教师在教学过程中，注意启发学生积极思考，鼓励他们创新各种走成蛇形的方法，如：二路纵队首尾相接走成一个蛇形；两路纵队分别左、右后转弯，走成两个对称的蛇形；由三或四列横队走成蛇形。

（4）通过蛇形走的练习，来增加队形走的趣味性；发展学生的空间感知能力，增强队形美的感受；提高学生的观察力和表现力；培养学生集体协调一致的动作能力。练习时还可以配上音乐或配合一些简单的身体动作进行等。

（四）走成螺旋形

口令：“成螺旋形，齐步——走！”

由排头带领走成圆形队的接口处，循螺旋形向圆心逐渐缩小。返回时，先立定，向后转，再由排尾带领走到指定位置，或成新的螺旋形。这种为闭口螺旋形（图 5-1-3）。开口螺旋形（图 5-1-4）还原时，仍由排头带队，向相反方向转弯走出。

【要点】

保持螺旋形，调整好距离。

【提示】

（1）此种图形走对低年级的学生有一定的难度，因此，开始练习时，可在教师的带领下，沿地上画好的线，进行闭口的螺旋形练习；然后再进行有标志线、无标志线的练习；最后进行由闭口→开口螺旋形走的练习，并逐步增加变化和提高要求，如：保持好前后同学的距离，注意走步的姿势，步伐要整齐一致等。

（2）在进行螺旋形走的教学时，教师要选好适当的位置，如：做闭口螺旋形走，教师要站在图形外的适当位置；做开口螺旋形走，教师最好站在圆心的位置；返回时，可以绕过，以保持图形的完美。特别要注意在做开口螺旋形走时，左右的间隔一般要大于闭口螺旋形，约两臂。

（3）螺旋形走一般是在课的开始部分进行，练习的时间不宜过长。另外，也可作

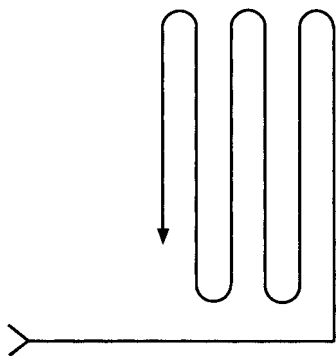


图 5-1-2



为定时走的一种练习形式。

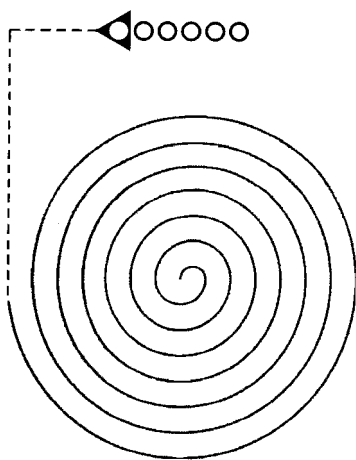


图 5-1-3

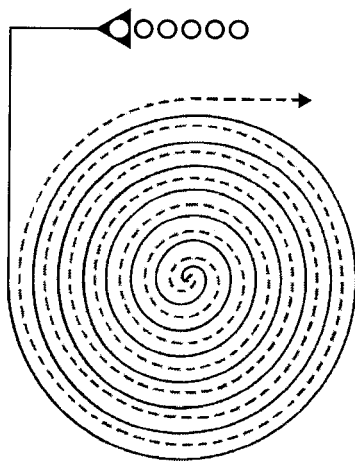


图 5-1-4

（五）走成“8”字形

口令：“成8字形，齐步——走！”

排成一路纵队，在排头的带领下，沿画好的线行进（图 5-1-5）。

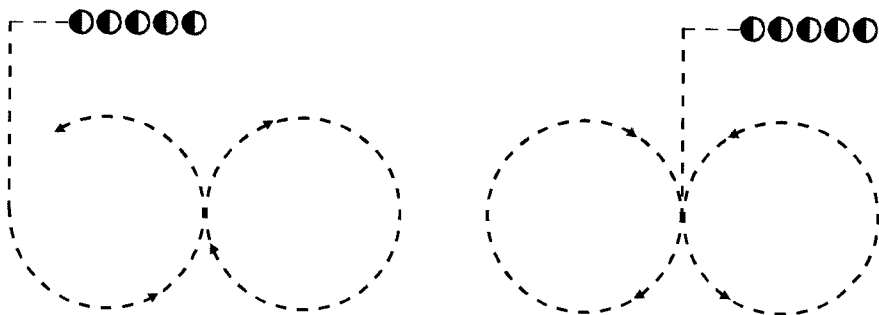


图 5-1-5

【要点】

调整好距离，保持好图形。

【提示】

首先要多在画好线的场地上进行练习，以提高学生的视觉感受力和空间判断的能力，然后在无标记的场地上练习。另外，教师要站在“8”字的交叉点附近的位置上，便于提示学生调整间隔距离、保持图形的美感。

教学策略

根据小学低年级学生注意力坚持的时间不长的特点，可采用多种练习形式和手段，将队列和体操队形的练习与比赛和游戏结合起来进行。另外，在做某一动作时，不宜重

复次数太多,要求不要过于严格。练习时可采用小组分散练习与全体集中练习相结合的方法进行,也可在学生基本掌握动作的情况下,为提高学生学练兴趣,采用游戏方法练习。

示例一: 全班——立定!

(一) 游戏方法

全体学生分成2~4小组,成纵队跑步(中速或慢速),听教师的口令。只有当教师所发的口令前面有“全班”两字时,学生才能做“立定”的动作,每个做错的人要被罚掉一分。游戏继续进行。以罚分少的组为胜。

两种错误情况为:

- (1) 口令中没有“全班”这个预令词,而做了“立定”的动作。
- (2) 口令是正确的,而没做“立定”的动作。

(二) 教学建议

该游戏的目的是集中学生的注意力,培养团队精神,并将队列动作的基本方法融于游戏之中,以提高学生的练习兴趣,因此教师还可结合队列的其他内容和方法进行创编。

示例二: 爱听音乐的蛇形队

(一) 游戏方法

将学生分成2~4队,各队成一路纵队,每队都有自己的旋律,如:进行曲、华尔兹等。游戏开始前先让学生听一遍。游戏开始,教师播放一首曲子,采用这首曲子的队,在音乐的伴奏下向不同方向做蛇形走。音乐一停,原地不动。当音乐再次响起,游戏重新开始。通过游戏,看哪队的蛇形保持得最好。

(二) 教学建议

该游戏还可以在队形的走法和要求等方面进行变化和拓展,如:听不同的旋律走不同的图形等。当每次游戏结束时,请学生集体进行评价。

第二节 徒手操

教 学 目 标

使学生了解徒手操各部位的动作名称,初步掌握徒手操的基本动作方法。通过练习全面地发展学生的身体,养成良好的身体姿势;提高动作的协调性和节奏感;增强肌肉



的控制能力。同时在学练过程中,使学生体验如何表现形体美,培养学生敢于大胆地表现自我;并通过集体与分散等多种练习形式,提高学生观察及评价的能力;与同学建立团结友爱、相互帮助的合作伙伴关系。

姿态操

姿态操是徒手操的一种。它的特点是更强调姿态,并将形体动作与心理活动结合在一起,充分地展示自我。

动作方法及要点

根据人体的前、后、左、右、上、下6个基本方向及人体的头颈、上肢、躯干、下肢4个基本部位的动作(参看一年级基本部位操的动作方法及要点),按照编排原则组合而成。

教学策略

根据小学三年级学生的身心特点和认知水平,以及教学目标的要求,在掌握基本动作的方法后,再进行组合及成套的动作练习。

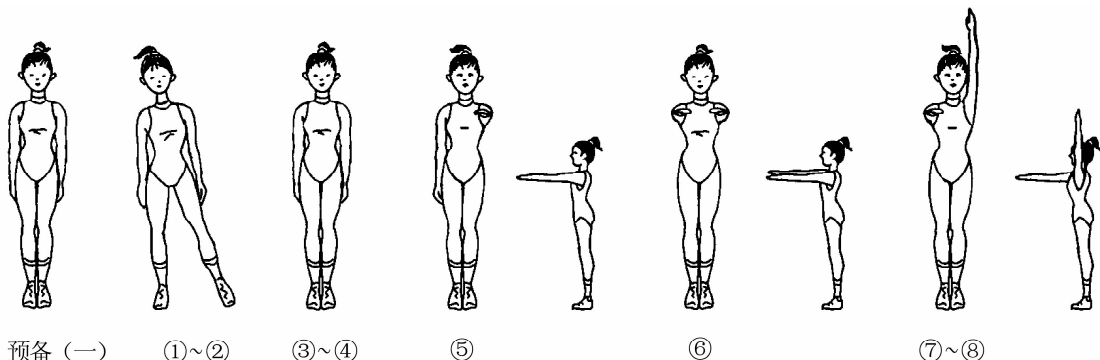
示例一: 动作组合(一)

第一节 伸展运动(4×8拍)(图5-2-1)

预备姿势:直立。

第一个八拍:

①~②左脚向左一步(与肩同宽)。



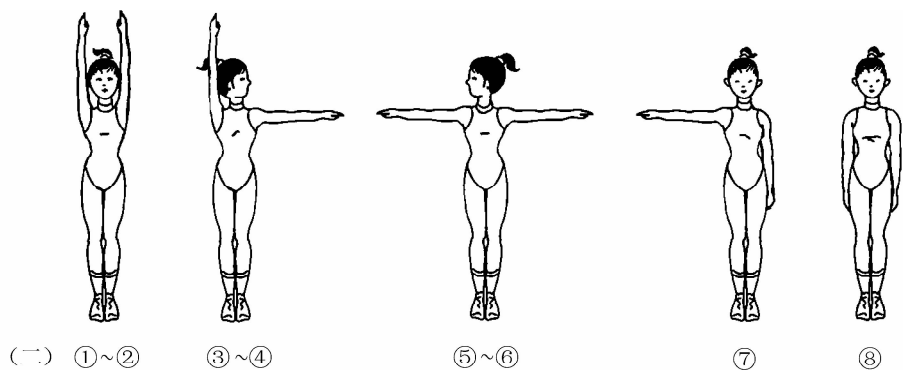


图 5-2-1

③~④还原成直立。

⑤左臂前举（掌心向下）。

⑥右臂前举（掌心向下）。

⑦~⑧左臂上举（掌心向内）。

第二个八拍：

①~②右臂上举（掌心向内）。

③~④左臂侧举（掌心向下），眼看左手。

⑤~⑥右臂侧举（掌心向下），眼看右手。

⑦左臂还原于体侧，眼看前方。

⑧右臂落下，还原成直立。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

第二节 四肢运动（4×8 拍）（图 5-2-2）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~②左脚向前一小步，脚尖点地，同时左臂侧举，右臂前举（掌心向下）。

③~④还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①~②左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂侧举（掌心向下）。

③~④两臂经下、前至上举（掌心向前）。

⑤~⑥左脚并于右脚，半蹲，同时两臂头后屈。

⑦~⑧还原成直立。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

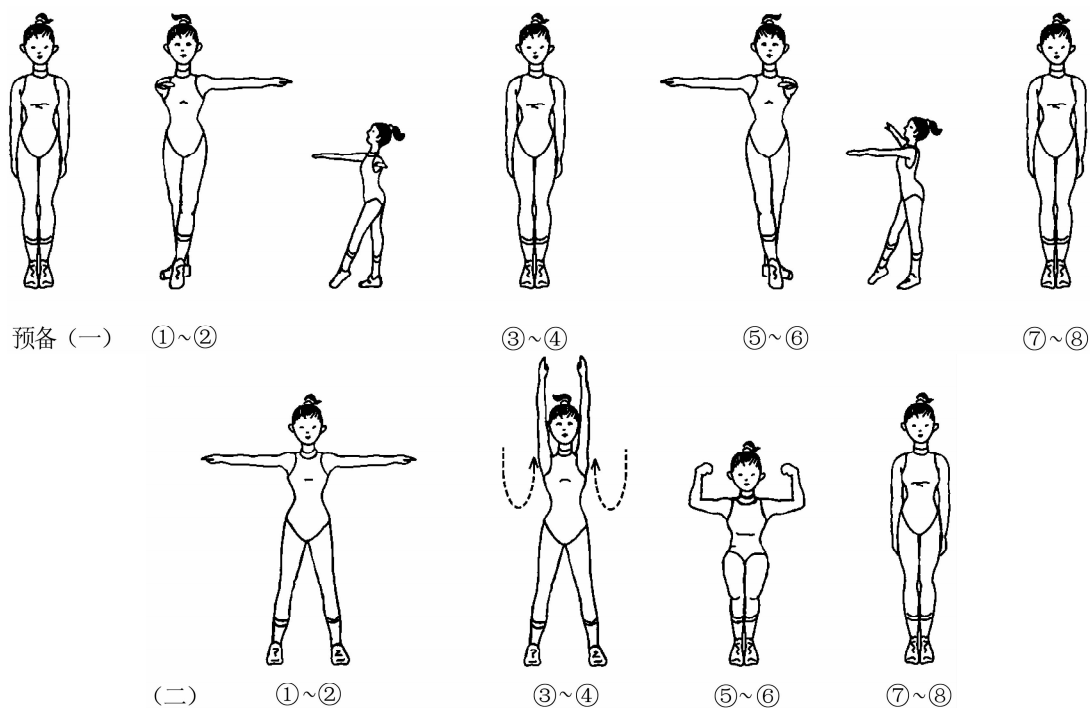


图 5-2-2

第三节 胸部运动 (4×8 拍) (图 5-2-3)

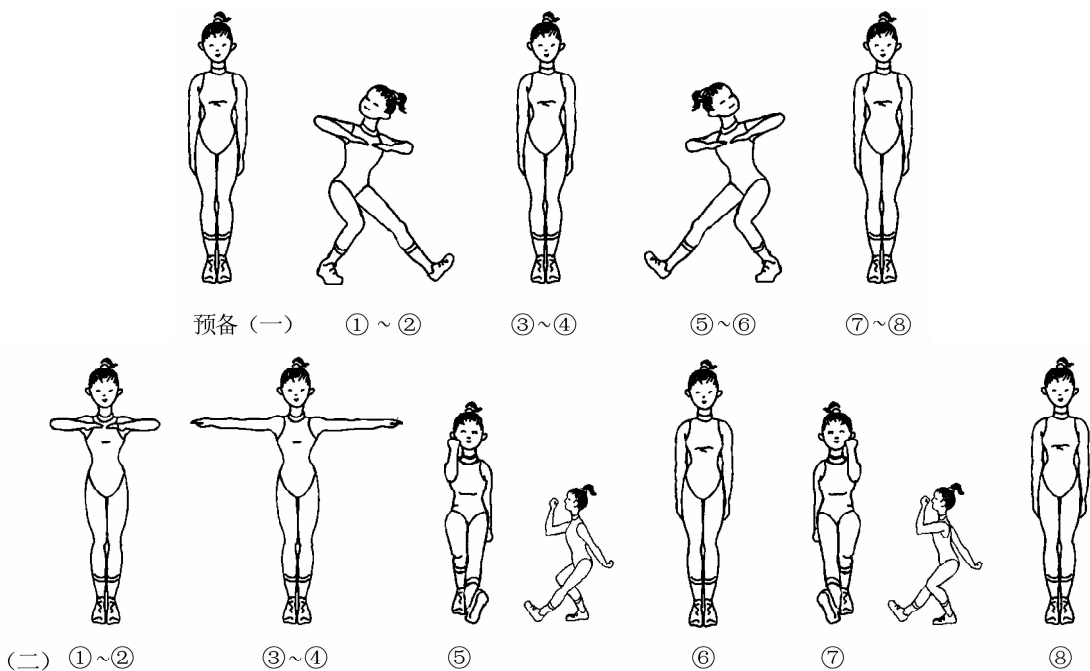


图 5-2-3

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~②左脚向左前一步，脚跟着地，右腿半蹲，同时两臂胸前平屈后振扩胸一次。
眼看右上方。

③~④还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①~②两臂胸前平屈后振扩胸一次。

③~④两臂经前举至侧举后振扩胸一次（掌心向下）。

⑤左脚跟在体前着地，右腿半蹲，同时右臂肩前立屈（掌心向内）。

⑥还原成直立。

⑦~⑧同⑤~⑥，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

第四节 体侧运动 (4×8拍) (图5-2-4)

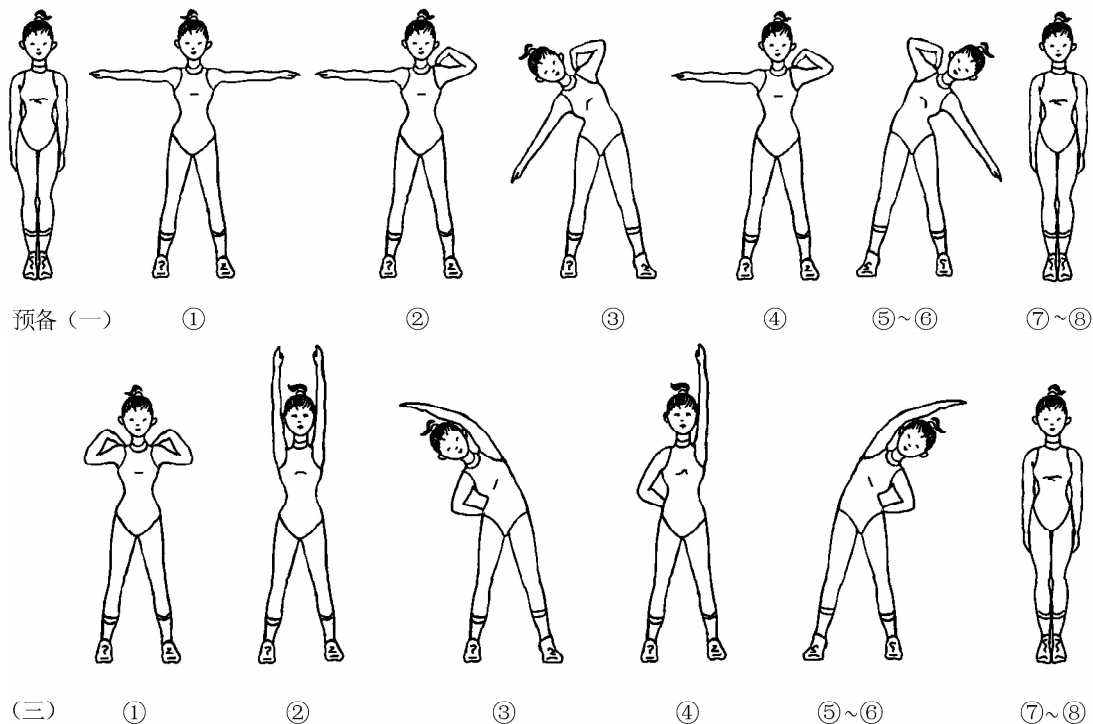


图 5-2-4

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂侧举（掌心向下）。



②左臂肩侧屈，指尖触肩。

③身体向右侧屈一次。

④同②。

⑤~⑥身体向左侧屈一次，同时左臂侧举，右臂肩侧屈，指尖触肩。

⑦~⑧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂肩侧屈，指尖触肩。

②两臂上举（掌心相对）。

③左臂上举，右臂经侧至体后，同时身体向右侧屈一次。

④上体还原成直立，手臂动作不变。

⑤~⑥同③，但方向相反。

⑦~⑧还原成直立。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第五节 体转运动（4×8拍）（图5-2-5）

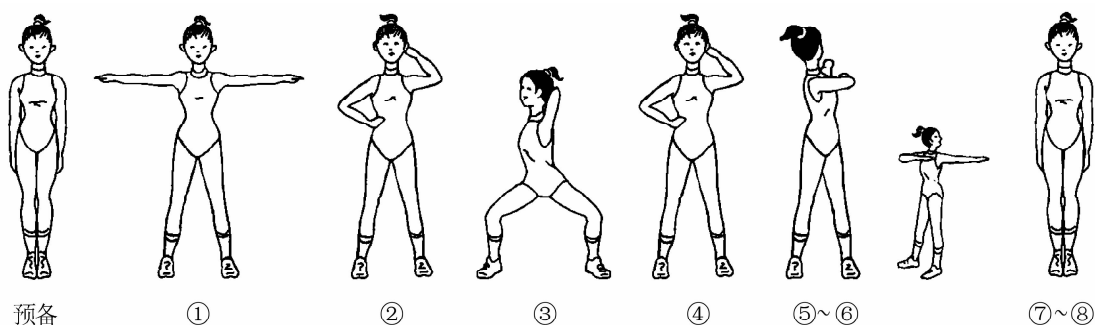


图 5-2-5

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂侧举（掌心向下）。

②左臂头后屈，指尖触头，右手叉腰。

③两腿半蹲，同时上体右转90°。

④还原成②的姿势。

⑤~⑥上体左转90°，同时左臂侧举，右臂胸前平屈（掌心向下）。

⑦~⑧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第六节 腿部运动 (4×8 拍) (图 5-2-6)

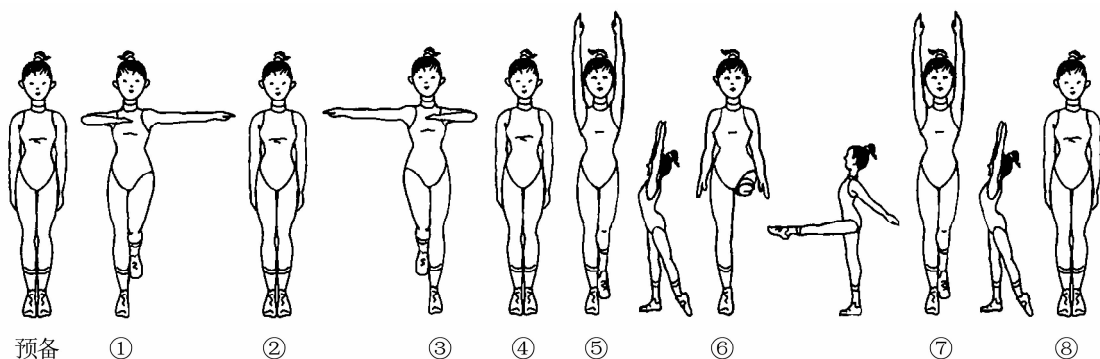


图 5-2-6

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①左腿屈膝抬起，绷脚尖，同时左臂侧举（掌心向下），右臂胸前平屈。

②还原成直立。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤左脚后点地，同时两臂上举（掌心相对）。

⑥左腿前踢，绷脚尖，同时两臂经前、下、后摆。

⑦同⑤。

⑧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第七节 全身运动 (4×8 拍) (图 5-2-7)

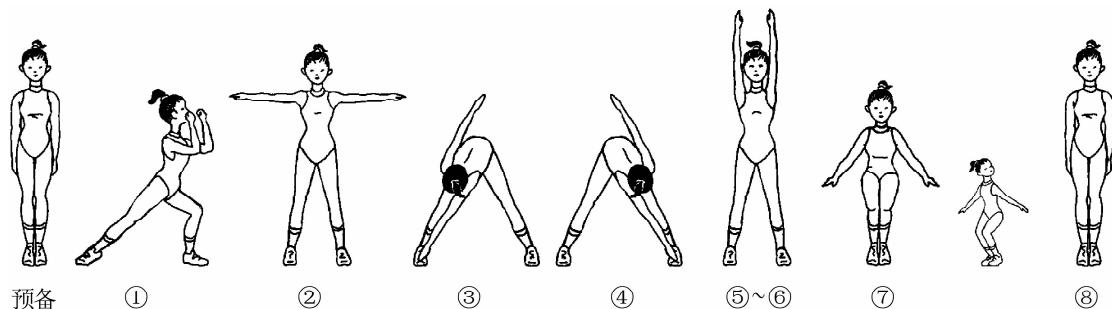


图 5-2-7

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①左脚向左一大步成弓步，身体左转 90°，同时两臂肩前立屈（拳心向后）。

②两腿直立，身体右转 90°，两臂经下至侧举（掌心向下）。



③体前屈，左手触右脚尖。

④同③，但右手触左脚尖。

⑤~⑥上体直立，同时两臂上举（掌心相对）。

⑦左脚并于右脚，屈膝半蹲，同时两臂经前、下、后摆（掌心向后）。眼看左手。

⑧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第八节 跳跃运动（4×8拍）（图5-2-8）

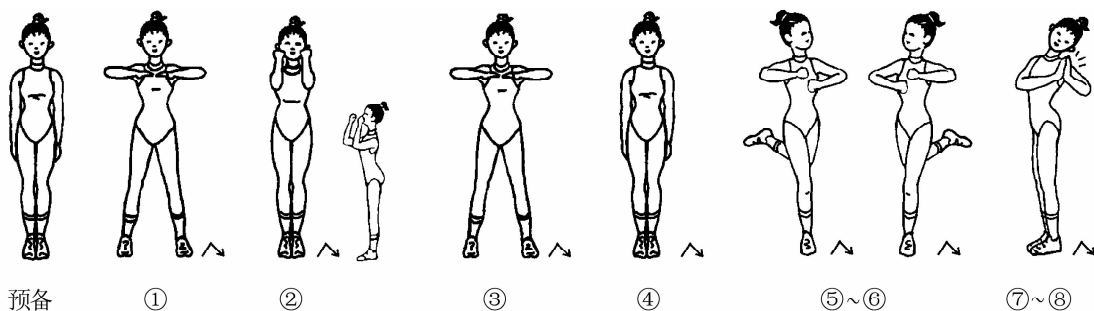


图5-2-8

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①两脚跳起，分腿落地，同时两臂胸前平屈（掌心向下）。

②两脚跳起，并脚落地，同时两臂肩前立屈（拳心向后）。

③同①。

④两脚跳起，还原成直立。

⑤~⑥左脚开始，后踢腿两次，同时两臂胸前屈肘，前臂重叠，两手握拳，向前绕环两次。

⑦~⑧并脚跳两次，同时两手于左肩前击掌两次。眼看左前方。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。最后一拍还原成直立。

第九节 整理运动（4×8拍）（图5-2-9）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~④左脚开始原地踏步4次，两臂前后摆动。

⑤~⑥踏步两次，同时两手于胸前、头部各击掌一次。

⑦踏步两次，同时两臂经上、侧落下。

⑧还原成直立。

第二、三、四个八拍同第一个八拍。

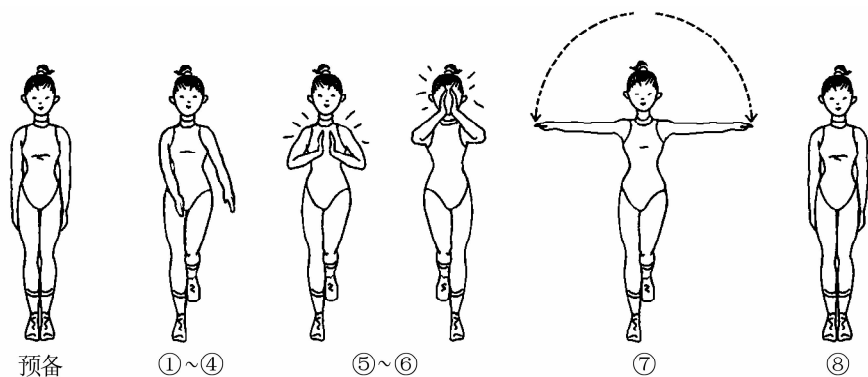


图 5-2-9

示例二：动作组合（二）

第一节 伸展运动（4×8拍）（图 5-2-10）

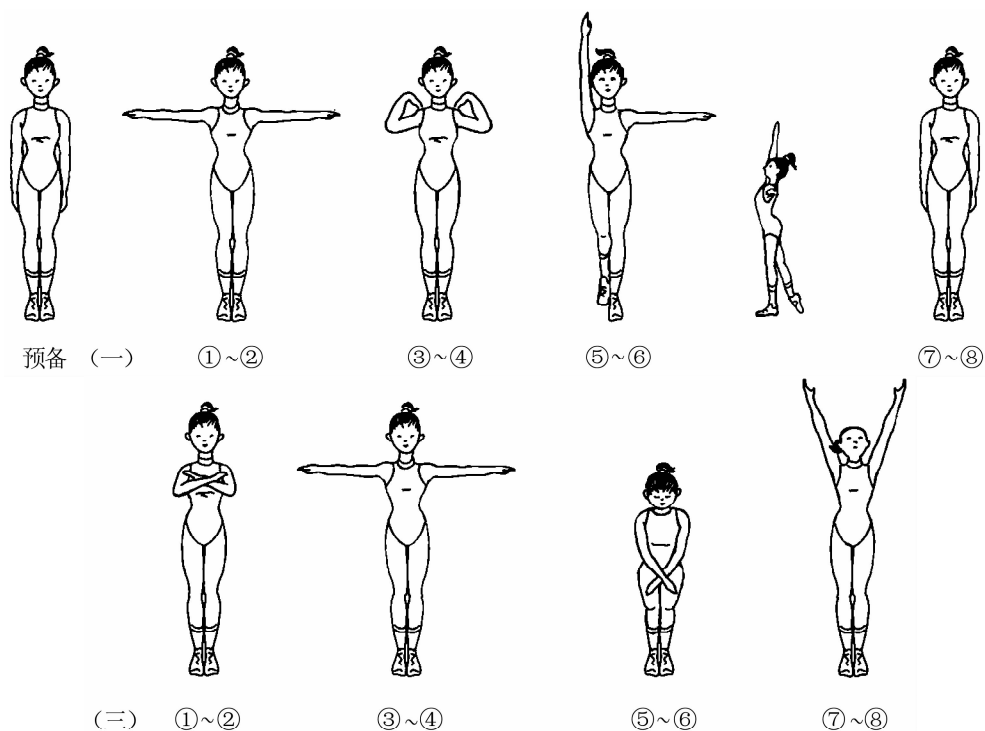
预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~②两臂侧举（掌心向下）。

③~④两臂肩侧屈，指尖触肩。

⑤~⑥左脚向前一步，右脚尖后点地，同时右臂上举（掌心向前），左臂侧举（掌心向下）。



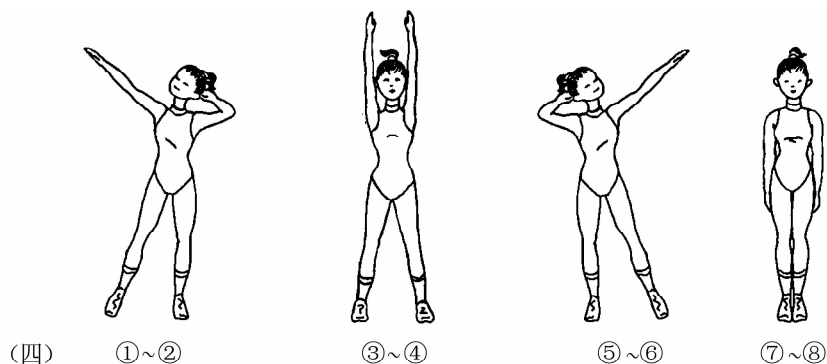


图 5-2-10

⑦~⑧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①~②两臂胸前交叉屈，指尖触肩。

③~④两臂经胸前至侧举（掌心向下）。

⑤~⑥两腿半蹲，同时两臂腹前交叉，稍低头。

⑦~⑧两臂经前至侧上举（掌心相对），稍抬头。

第四个八拍：

①~②左脚向左一步，右脚尖侧点地，同时左臂肩侧屈，指尖触头；右臂侧上举（掌心向下）。

③~④两臂上举（掌心相对）。

⑤~⑥同①~②，但方向相反。

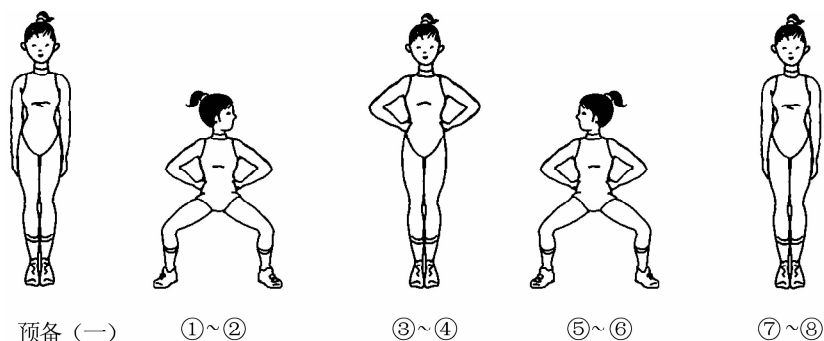
⑦~⑧还原成直立。

第二节 头部运动（4×8拍）（图 5-2-11）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~②左脚向左一步，屈膝半蹲，同时两手叉腰，头向左转 90°。



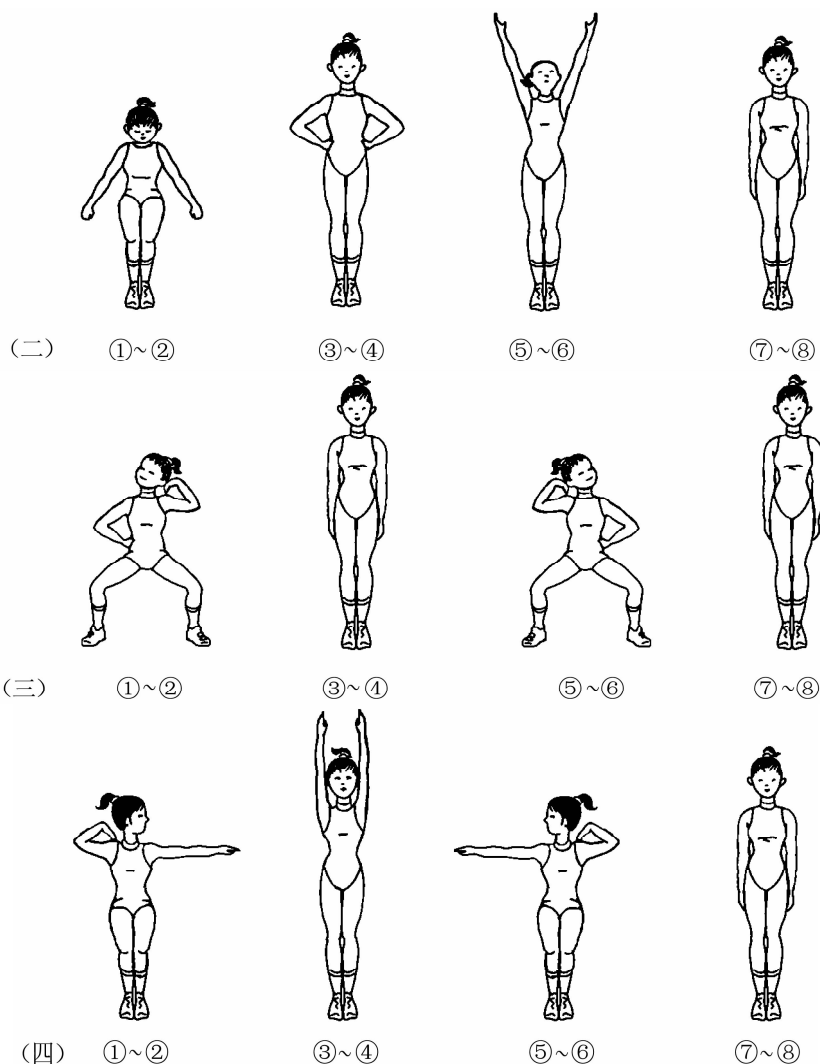


图 5-2-11

③~④还原成直立，两手叉腰。

⑤~⑥同 ①~②，但方向相反。

⑦~⑧还原成直立。

第二个八拍：

①~②两腿半蹲，同时两臂前侧下举，低头。

③~④还原成直立，两手叉腰。

⑤~⑥两臂侧上举（掌心相对）。

⑦~⑧还原成直立。

第三个八拍：

①~②左脚向左一步，屈膝半蹲，同时左手肩侧屈，指尖触肩，右手叉腰。头向



右转。

③~④还原成直立。

⑤~⑥同①~②，但方向相反。

⑦~⑧还原成直立。

第四个八拍：

①~②两腿半蹲，同时左臂侧举（掌心向下），右臂肩侧屈，指尖触肩。头向左转90°。

③~④还原成直立，两臂上举（掌心相对）。

⑤~⑥同①~②，但方向相反。

⑦~⑧还原成直立。

第三节 四肢运动（4×8拍）（图5-2-12）

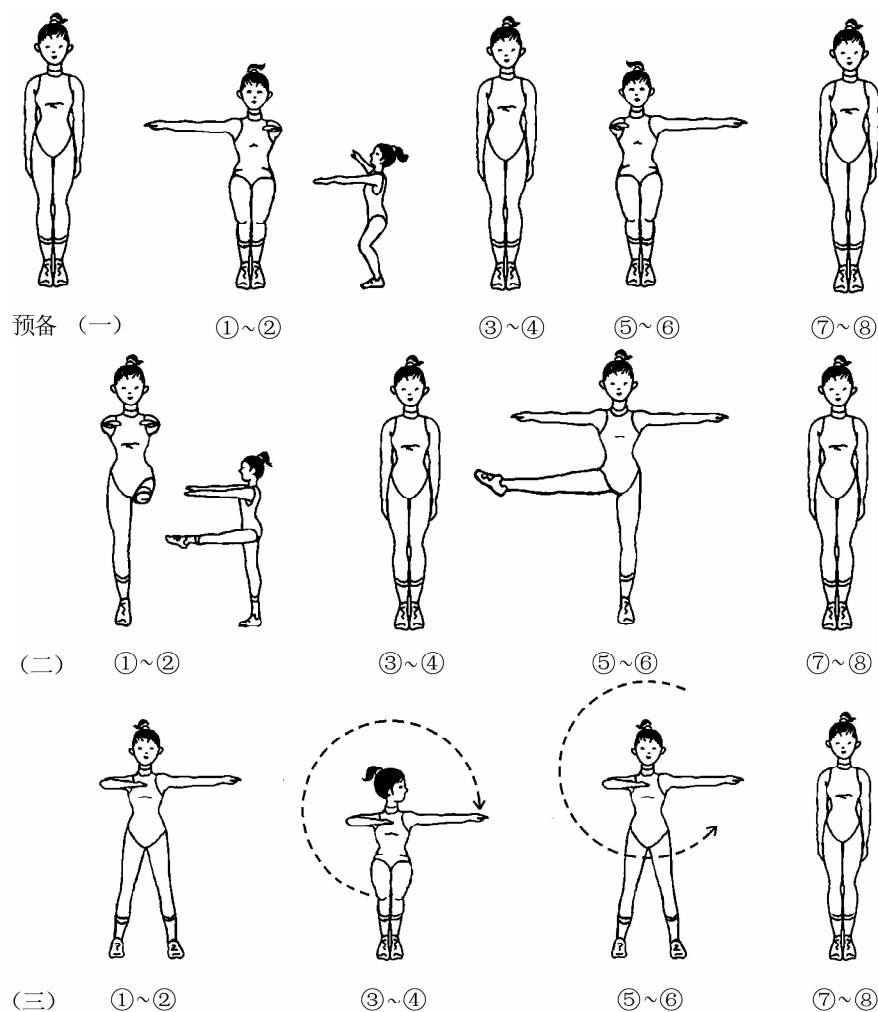


图 5-2-12

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~②两腿半蹲，同时左臂前举，右臂侧举（掌心向下）。

③~④还原成直立。

⑤~⑥同①~②，但方向相反。

⑦~⑧还原成直立。

第二个八拍：

①~②左腿前举，绷脚尖，同时两臂前举（掌心向下）。

③~④还原成直立。

⑤~⑥右腿侧举，绷脚尖，同时两臂侧举（掌心向下）。

⑦~⑧还原成直立。

第三个八拍：

①~②左脚向左一步（与肩同宽），同时左臂侧举，右臂胸前平屈（掌心向下）。

③~④右脚并于左脚，屈膝半蹲，同时两臂经下向左绕环一周。

⑤~⑥右脚向右一步（与肩同宽），同时两臂经上向右绕环一周。

⑦~⑧还原成直立。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第四节 胸部运动 (4×8拍) (图5-2-13)

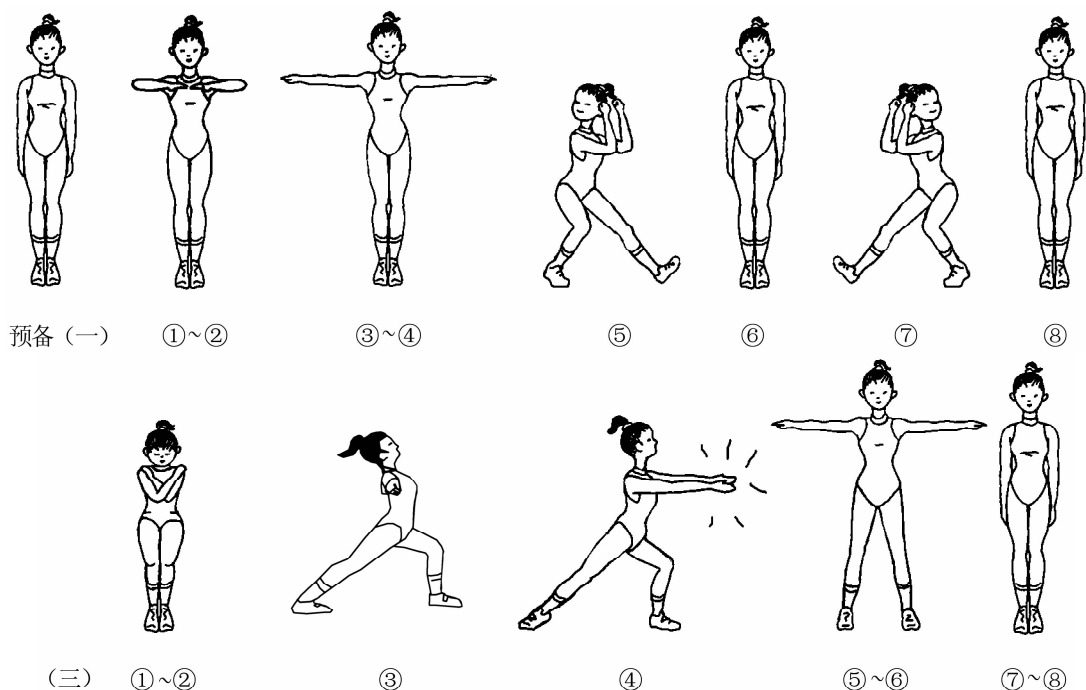


图 5-2-13



预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ①~②两臂胸前平屈，后振扩胸一次。
- ③~④两臂侧举（掌心向下），后振扩胸一次。
- ⑤左脚向左前方一步，脚跟着地，右腿屈膝半蹲，同时两臂肩前立屈（拳心向后）。
- ⑥还原成直立。
- 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，但方向相反。

第三个八拍：

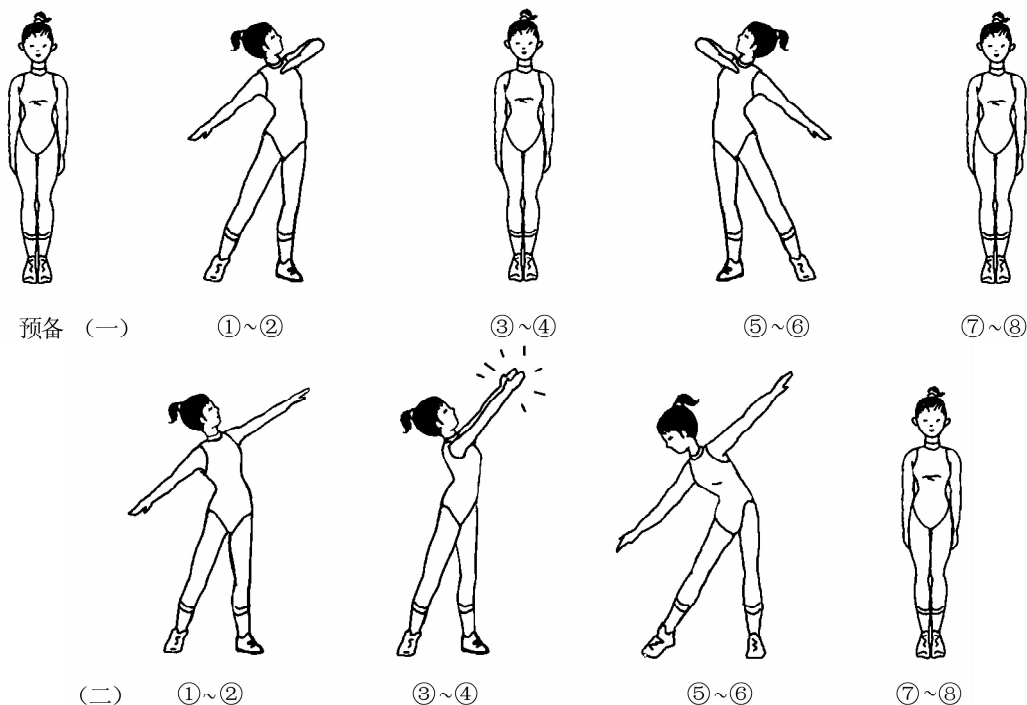
- ①~②两腿屈膝半蹲，同时两臂胸前屈，手扶异侧肩。含胸低头。
- ③左脚向左一大步，左转90°成弓步，同时两臂经前至侧举（掌心向下），后振扩胸一次。
- ④直臂击掌一次。
- ⑤~⑥身体右转90°成直腿开立，同时两臂侧举（掌心向下）。
- ⑦~⑧还原成直立。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第五节 体侧运动 (6×8拍) (图5-2-14)

预备姿势：直立。

第一个八拍：



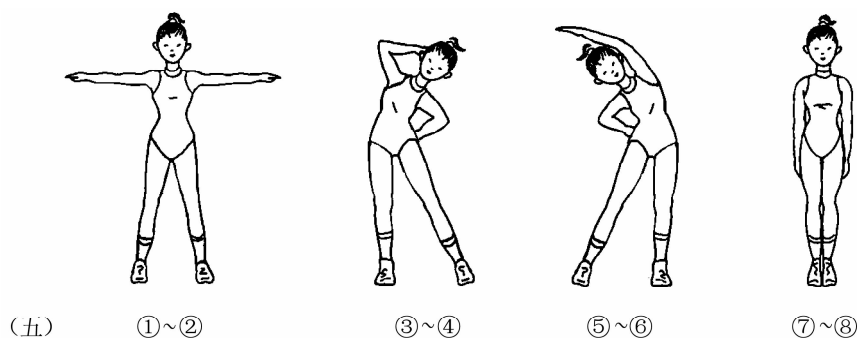


图 5-2-14

①~②左脚向左前 45° 一步，右脚尖点地，同时左臂胸前平屈，右臂侧下举（掌心向下）。上体右侧屈，眼看左上方。

③~④还原成直立。

⑤~⑥同①~②，但方向相反。

⑦~⑧还原成直立。

第二个八拍：

①~②左脚向左前 45° 一步，右脚尖点地，同时左臂侧上举，右臂侧下举（掌心向下）。眼看左上方。

③~④右臂经下向前与左手击掌一次。

⑤~⑥右臂经上至侧下举，上体右侧屈一次。眼看右手。

⑦~⑧还原成直立。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

第五个八拍：

①~②左脚向左一步，同时两臂侧举（掌心向下）。

③~④左臂背后屈，手臂贴于腰后，右臂头后屈，指尖触头，上体左侧屈一次。

⑤~⑥重心左移右脚尖侧点地，同时左臂上举（掌心向内），右手贴于背后，上体右侧屈一次。

⑦~⑧还原成直立。

第六个八拍同第五个八拍，但方向相反。

第六节 体转运动（6×8拍）（图 5-2-15）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~②胸前击掌两次。

③~④左脚向前一步，脚尖点地，右腿屈膝半蹲，上体稍前倾，同时左臂头后屈，指尖触头，右臂前举（掌心向下），上体左转。

⑤~⑥同①~②。



⑦~⑧同③~④，但方向相反。

第二个八拍：

①~②直立，两臂前举（掌心向下）。

③~④两臂上举（掌心相对）。

⑤~⑥屈膝半蹲，同时上体左转，两臂下落至右臂前举、左臂后举（掌心向下）。

⑦~⑧还原成直立。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

第五个八拍：

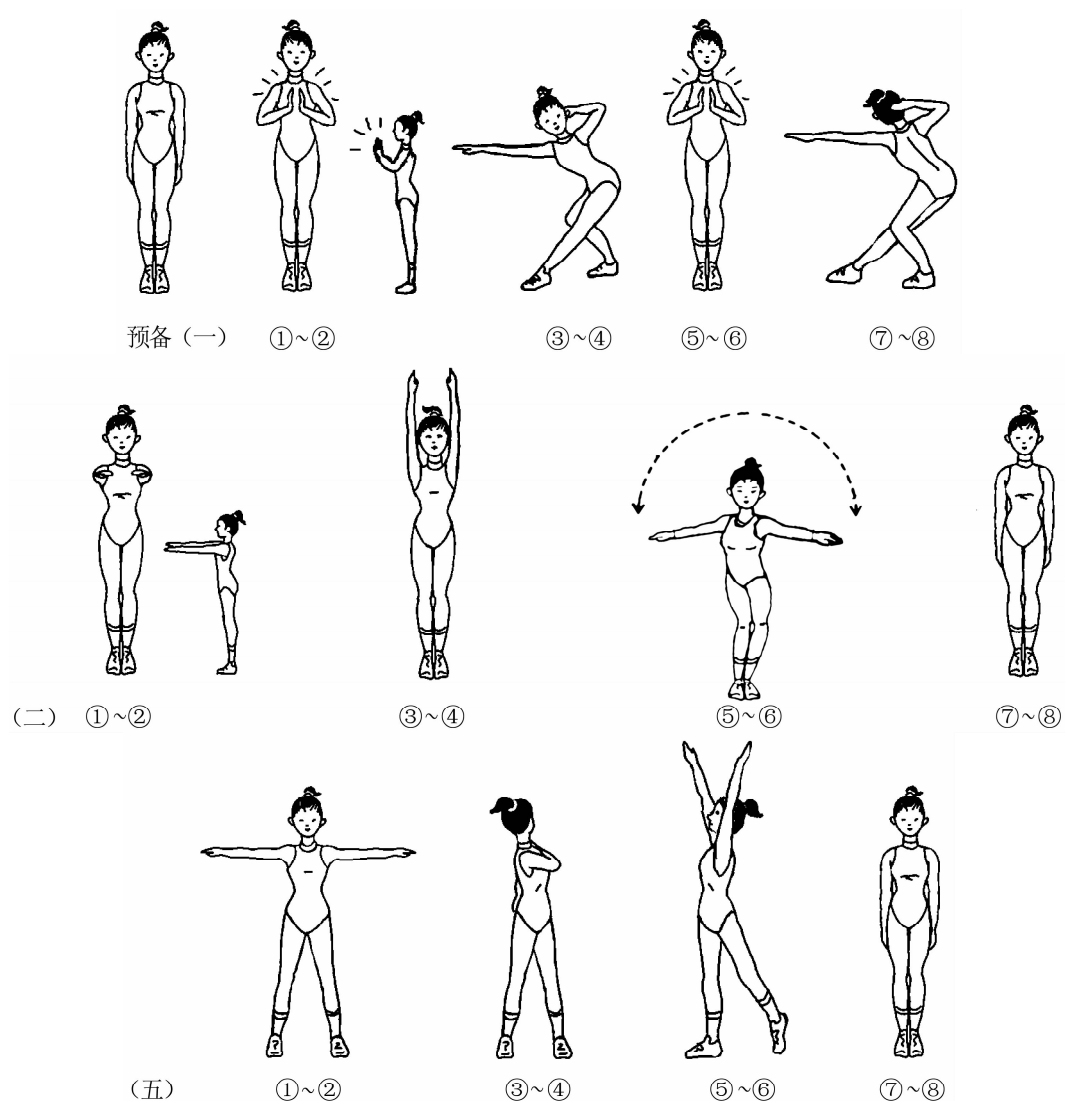


图 5-2-15

①~②左脚向左一步，两臂侧举（掌心向下）。

③~④上体左转 90°，同时左臂背后屈，手背贴于腰后，右手扶左肩。

⑤~⑥上体右转 180°，同时两臂侧上举（掌心相对）。稍抬头。

⑦~⑧还原成直立。

第六个八拍同第五个八拍，但方向相反。

第七节 腿部运动 (6×8 拍) (图 5-2-16)

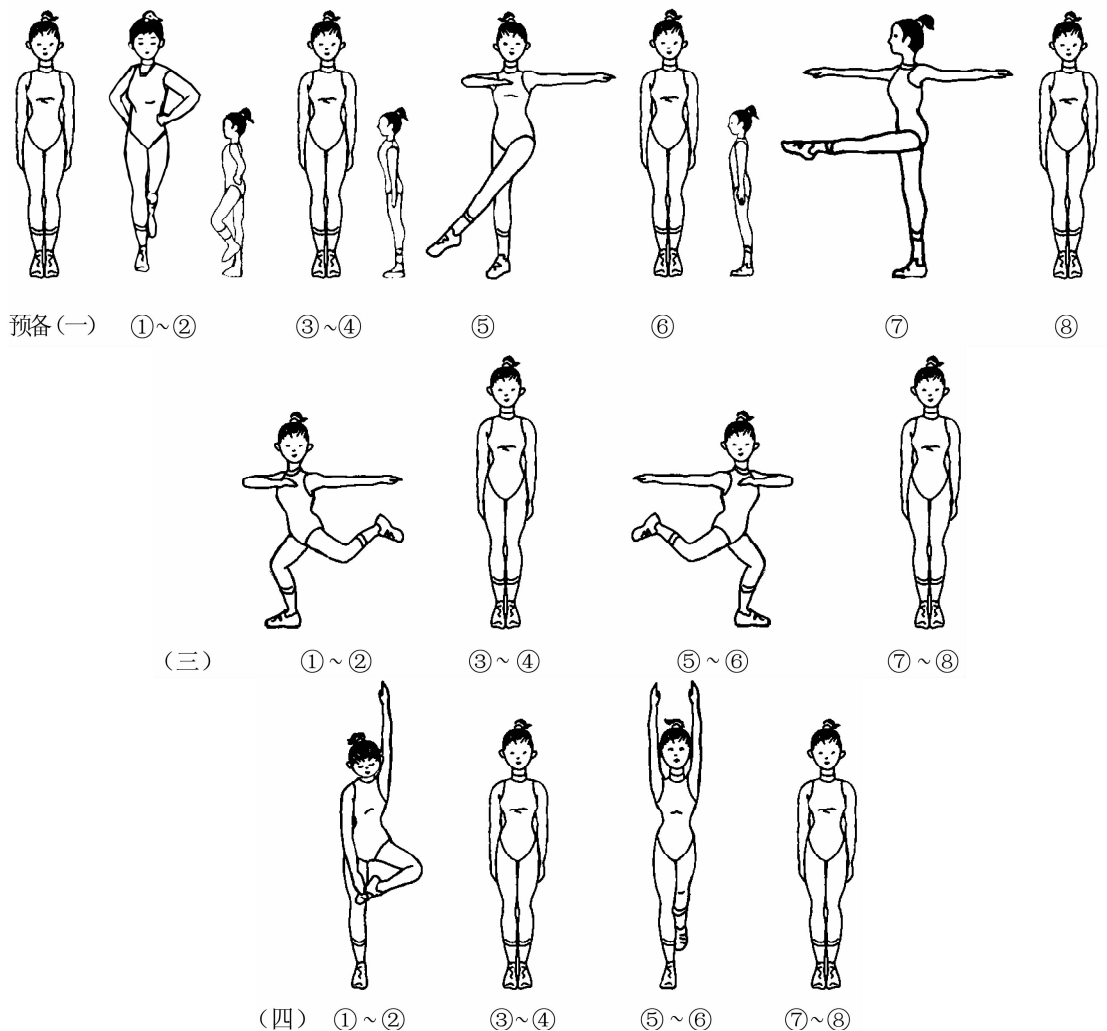


图 5-2-16

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~②身体右转 45°，屈膝上提左腿，同时两手叉腰。

③~④还原成直立。



⑤左腿前踢45°,同时右臂胸前平屈,左臂侧举(掌心向下)。眼看右前45°。

⑥还原成直立。

⑦左腿前踢90°,同时左臂侧举,右臂前举(掌心向下)。

⑧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍,但方向相反。

第三个八拍:

①~②左腿屈膝外展侧抬,右腿屈膝半蹲,同时左臂侧举,右臂胸前平屈(掌心向下),上体稍左屈。

③~④还原成直立。

⑤~⑥同①~②,但方向相反。

⑦~⑧还原成直立。

第四个八拍:

①~②左腿屈膝上摆,膝关节外展,同时右手触左脚内侧,左臂后上举。

③~④还原成直立。

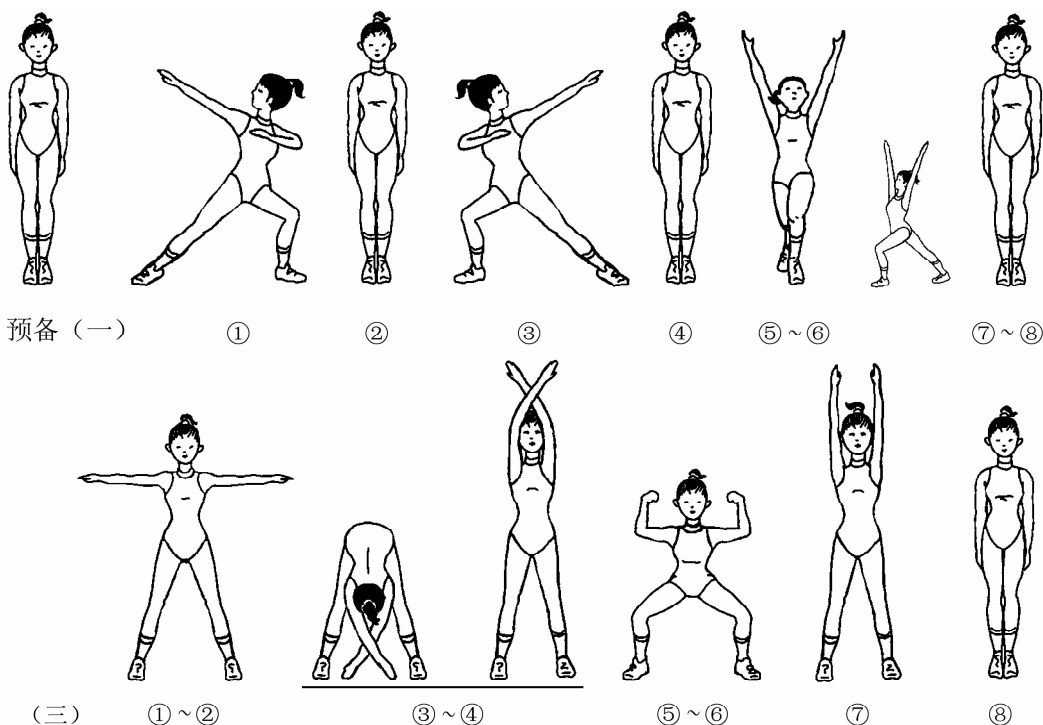
⑤~⑥左腿后踢,同时两臂上举(掌心向前)。

⑦~⑧还原成直立。

第五、六个八拍同第三、四个八拍,但方向相反。

第八节 全身运动(6×8拍)(图5-2-17)

预备姿势:直立。



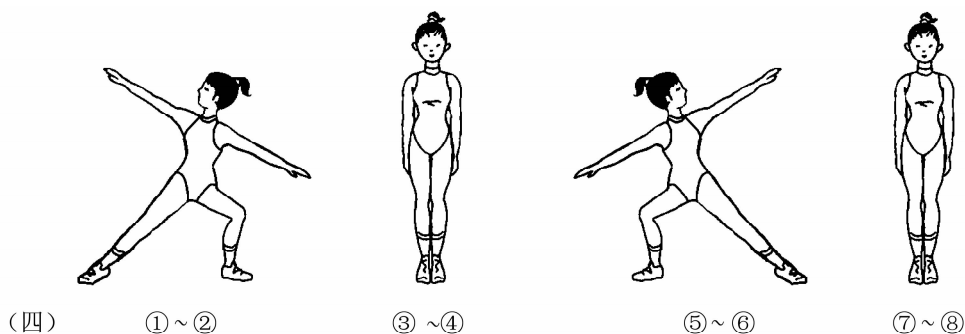


图 5-2-17

第一个八拍：

①左脚向左一大步成侧弓步，同时左臂胸前平屈（掌心向下），右臂侧上举。上体左侧倒，眼看右上方。

②还原成直立。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤~⑥左脚向前一步成弓步，同时两臂侧上举（掌心相对）。

⑦~⑧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①~②左脚向左一步，同时两臂侧举（掌心向下）。

③~④上体经前屈至直立，同时两臂经腿前交叉至头上交叉（掌心向前）。

⑤~⑥两腿屈膝半蹲，同时两臂肩侧屈（拳心向内）。

⑦两腿直立，同时两臂上举（掌心相对）。

⑧还原成直立。

第四个八拍：

①~②左脚向左一步成侧弓步，同时右臂侧上举，左臂侧下举。上体左倾，眼看右上。

③~④还原成直立。

⑤~⑥同①~②，但方向相反。

⑦~⑧还原成直立。

第五、六个八拍同第三、四个八拍，但方向相反。

第九节 跳跃运动 (4×8 拍) (图 5-2-18)

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①跳起成左前 45°弓步，同时左臂侧举，右臂前举（掌心向下）。

②跳起，还原成直立。

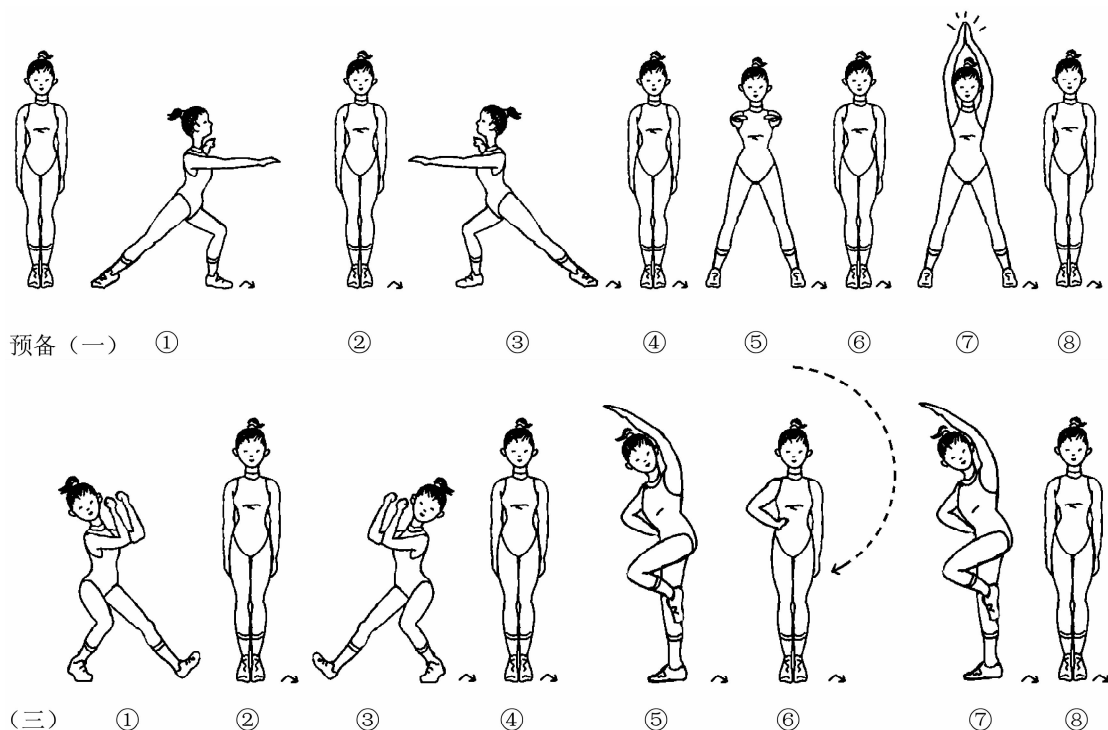


图 5-2-18

③同①，但方向相反。

④同②。

⑤跳起成开立，同时两臂前举（掌心向下）。

⑥同②。

⑦跳起成开立，同时两臂经侧头上击掌一次。

⑧跳起，还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①两脚跳起成左脚跟在左前 45° 着地，右腿屈膝半蹲，同时两臂胸前立屈（拳心向后）。

②跳起，还原成直立。

③同①，但方向相反。

④同②。

⑤身体向右前 45° ，左腿屈膝提起，右腿小跳一次，同时左臂经前弧形摆至头上方（掌心向下），右手叉腰。眼看正前方。

⑥左腿落下，并脚跳一次，同时左臂经后摆至体侧。

⑦同⑤。

⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第十节 整理运动 (4×8 拍) (图 5-2-19)

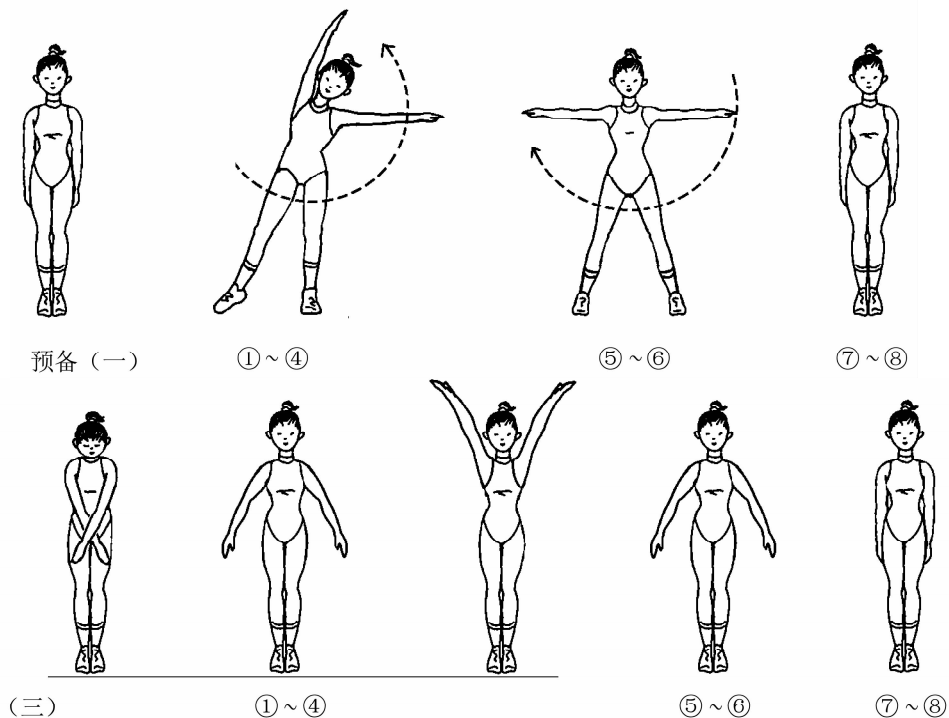


图 5-2-19

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~④左脚向左一步，重心左移，同时左臂侧举，右臂经左绕至上举（掌心向下）。

⑤~⑥右臂经体前摆至侧举（掌心向下）。

⑦~⑧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①~④两臂经腹前交叉，弧形摆至侧上举。

⑤~⑥两臂弧形下摆。

⑦~⑧还原成直立。

第四个八拍同第三个八拍。

【提示】

示例一、二中，每一节操基本上都有两个动作组合。在教学过程中，教师可以根据



学生掌握的实际情况,有选择地使用教材,既可拆开用,也可组合用。同时,更需要教师不断地拓宽思路,启发和诱导学生敢于创新、勇于表现。

另外,教师要特别注意示范动作的准确性以及表现出动作的美感,并力争做到内外情感的和谐统一。教师对积极参与、敢于大胆表现的学生,要及时地给予肯定和表扬,并要尽量给学生创造更多的机会进行展示。

教学评价

项目		徒手操
技能	A	动作连贯,部位正确,姿态好,节奏清晰,幅度大,有力度。
	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。
	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。
	D	不能完成组合动作,姿态较差。
态度与参与	A	积极参与,认真学练,自觉遵守纪律。
	B	学练比较认真,遵守纪律。
	C	学练不认真,不能遵守纪律。
情意与合作	A	学练中主动与同学交流,并表现出较强的自信。
	B	能与同学共同练习,有一定自信。
	C	不能与同学一起练习,自觉性差。

第三节 轻器械操

轻器械操是在徒手操的基础上,根据所持器械的特点编排而成的。它可以进行单人或集体的练习。通过各种器械与人体各部位的动作配合,进一步丰富了练习的内容和形式,有利于提高学生的练习兴趣,从而起到锻炼身体的作用,而且对增强各关节的柔韧性、灵活性和完成动作的协调性及肌肉的控制能力,对养成学生正确的身体姿态,都有重要的作用。

轻器械操不仅常用于体育课的准备部分、基本教学和辅助练习，还可以广泛地运用在课外活动以及团体操的表演。

轻器械操的种类很多，有棍棒操、哑铃操、绳操、沙袋操、球操、旗操、圈操等。

教 学 目 标

使学生了解不同轻器械的名称、特点及基本方法。通过棍棒操、哑铃操的练习，增加关节的柔韧性和灵活性，提高动作的协调性和肌肉的控制能力。矫正不良的身体习惯，养成正确的姿态；培养学生严肃认真的学习态度、自觉遵守纪律的习惯；并通过游戏，发展学生的思维能力及团结协作、不断进取的精神。

◆ ◆ ◆ 棍棒操

棍棒操是轻器械操的主要内容之一。它是在徒手操的基础上，学生手持体操棒所做的各种身体练习。棍棒操是以体操棒做限制物，根据体操棒的特点以及握棒的位置、方法的改变来加大动作的幅度、强度，提高练习的效果。

体操棒一般为木质的棍棒，其长约 60 ~ 100 厘米，直径为 2 ~ 3 厘米。体操棒也可以用竹竿或木棍代替。

动作方法及要点

握棒的基本方法：

包括正握、反握、正反握、翻握、单手握（握一端、握中间）、双手握（握两端、握一端、并握）等（图 5-3-1）。

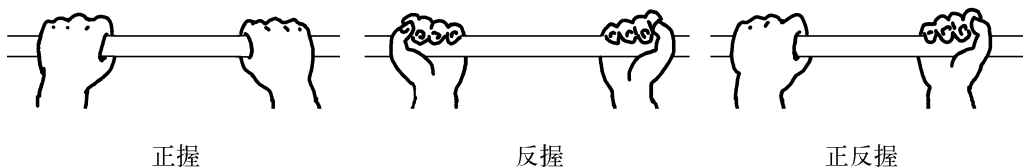


图 5-3-1

持棒的基本动作：

持棒立正：右手拇指与食指握棒的一端，其余 3 指贴住棒身；两臂下垂，使棒垂直并靠于右肩前（图 5-3-2）。

持棒稍息：左脚侧出一步，同时右手压棒，使上端前落，于右脚尖前触地（图 5-3-3）。

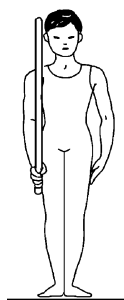


图 5-3-2

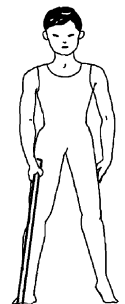


图 5-3-3

教学策略

根据小学三年级学生的身心特点和认知水平,以及教学目标的要求,建议在掌握基本动作的方法后,再进行组合或成套动作的练习。

示例一: 基本动作组合

第一节 伸展运动 (4×8 拍) (图 5-3-4)

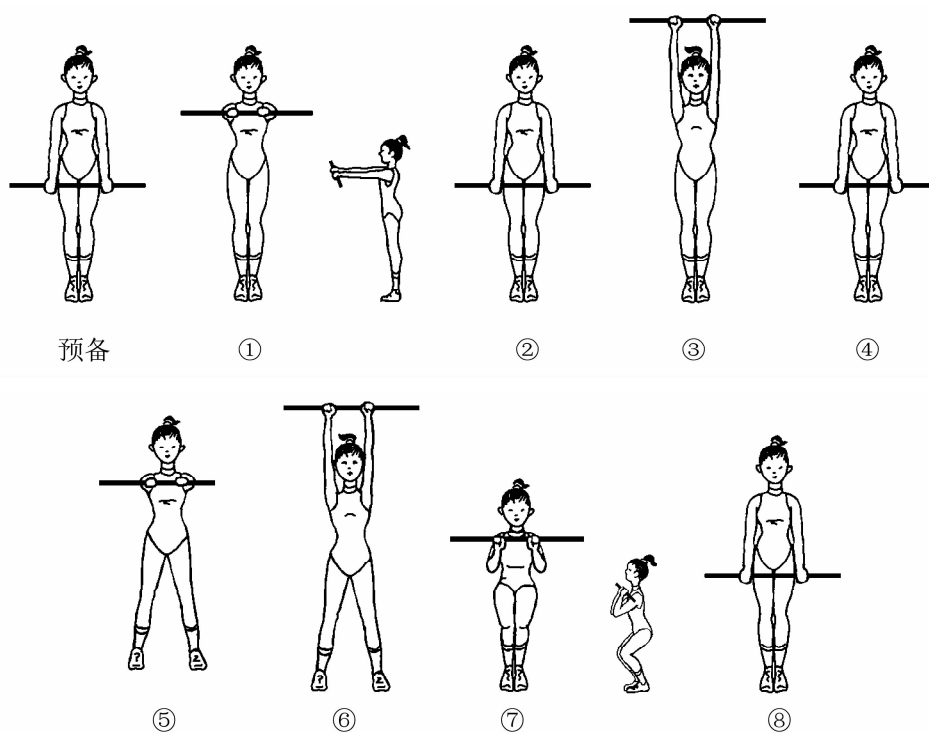


图 5-3-4

预备姿势: 直立两手握棒与肩同宽, 手正握, 臂下垂。

第一个八拍：

- ①横棒前举。
- ②还原成预备姿势。
- ③横棒上举。
- ④同②。
- ⑤左脚向左一步（与肩同宽），同时横棒前举。
- ⑥横棒上举。
- ⑦左脚并于右脚，屈膝半蹲，同时横棒两臂肩前屈。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第二节 四肢运动（4×8拍）（图5-3-5）

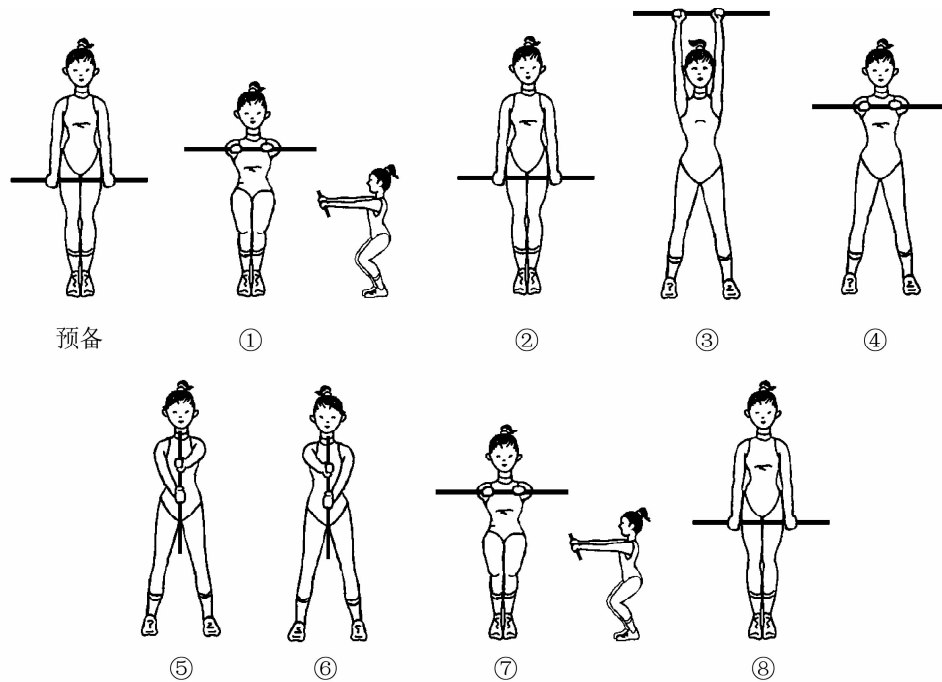


图 5-3-5

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

- ①半蹲，同时横棒前举。
- ②还原成预备姿势。
- ③左脚向左一步（与肩同宽），同时横棒上举。
- ④横棒前举。



⑤左臂在上，竖棒前举。

⑥同⑤，但方向相反。

⑦左脚并于右脚，屈膝半蹲，同时横棒前举。

⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第三节 腿部运动 (4×8 拍) (图 5-3-6)

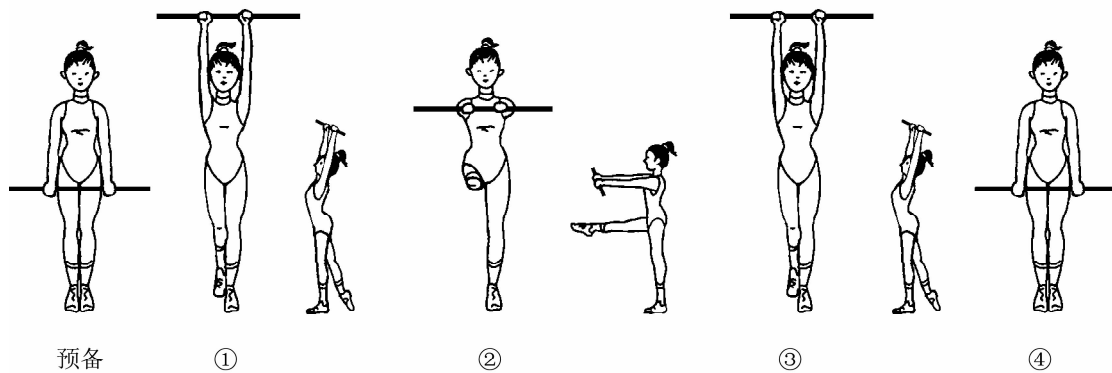


图 5-3-6

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

①左脚向前一步，右脚后点地，同时横棒上举。

②右腿前踢，同时横棒前举。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二、三、四个八拍同第一个八拍。

第四节 体侧运动 (4×8 拍) (图 5-3-7)

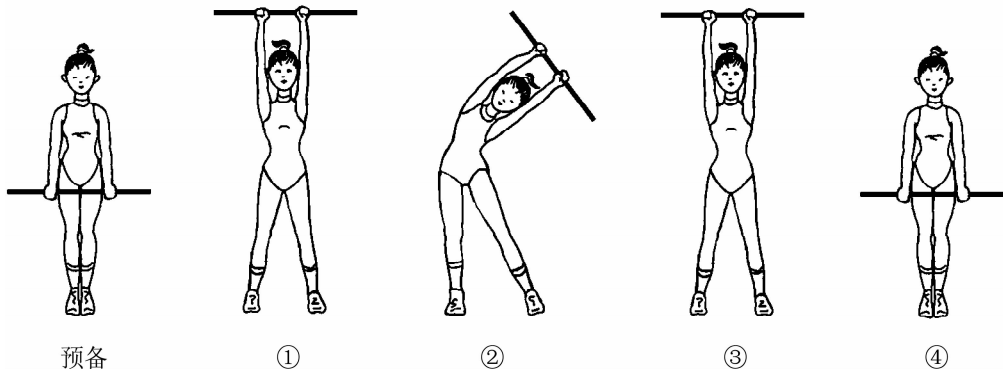


图 5-3-7

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

①左脚向左一步（与肩同宽），同时横棒上举。

②左脚侧点地，同时上体向左侧屈。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二、三、四个八拍同第一个八拍。

第五节 体转运动 (4×8拍) (图5-3-8)

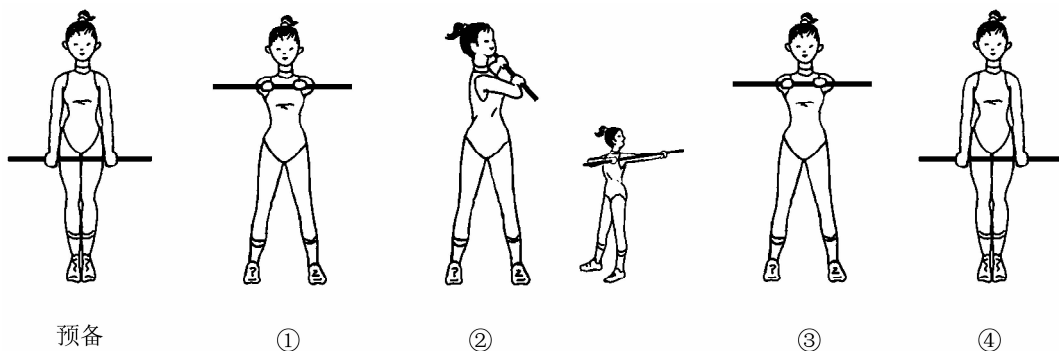


图5-3-8

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

①左脚向左一步（与肩同宽），同时横棒前举。

②上体向左转90°，同时左臂侧举，右臂胸前平屈。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二、三、四个八拍同第一个八拍。

第六节 腹背运动 (4×8拍) (图5-3-9)

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

①左脚向左一步（稍宽于肩），同时横棒上举。

②上体前屈，同时横棒于左脚前下垂。

③同②，但棒于右脚前下垂。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二、三、四个八拍同第一个八拍。

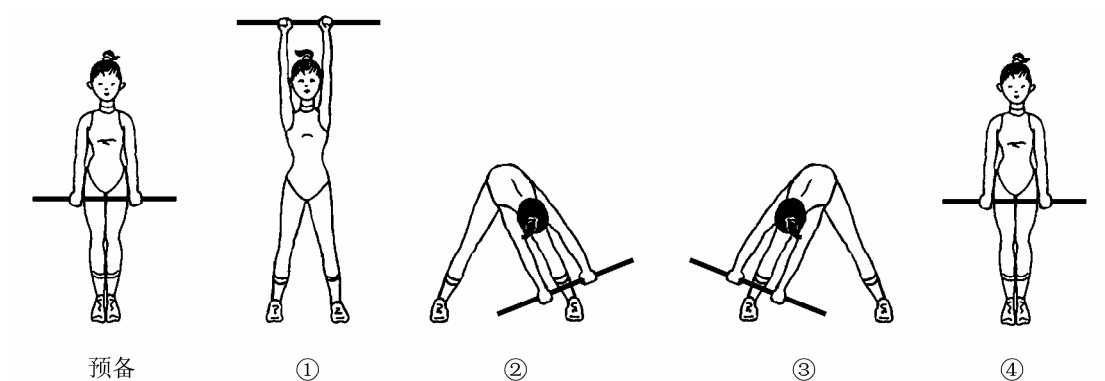


图 5-3-9

第七节 全身运动 (4×8 拍) (图 5-3-10)

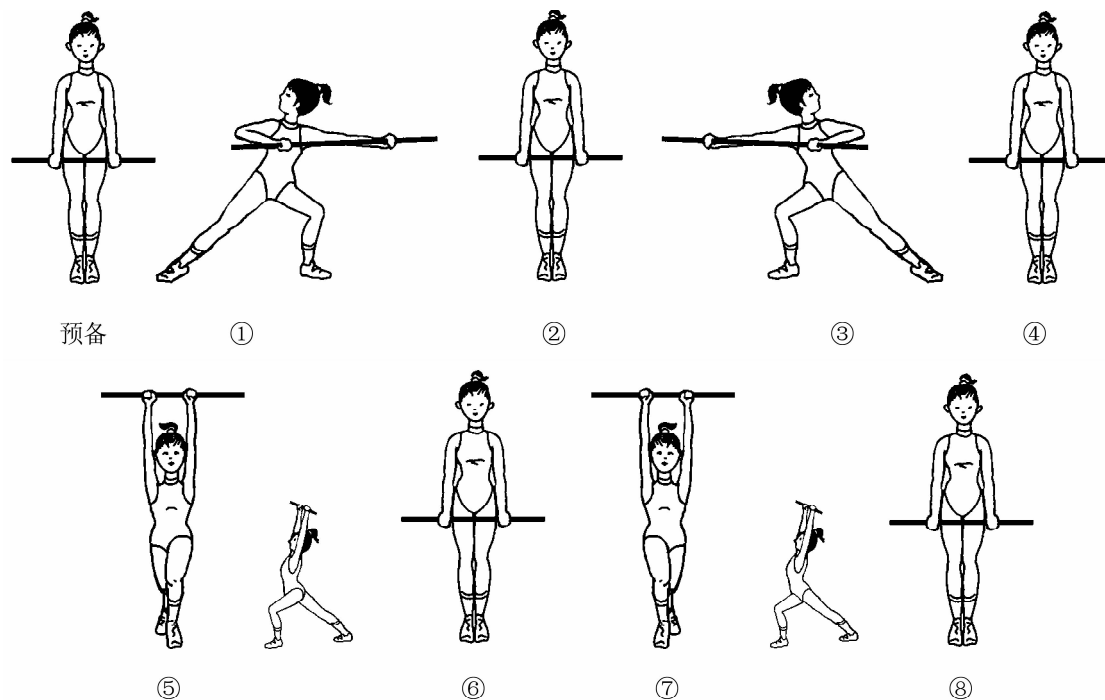


图 5-3-10

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

- ①左脚向左一步成侧弓步，同时横棒两臂左摆至左臂侧举，右臂胸前平屈。
- ②还原成预备姿势。
- ③同①，但方向相反。
- ④同②。

⑤左脚向前一步成弓步，同时横棒上举。

⑥同②。

⑦同⑤，但方向相反。

⑧还原成预备姿势。

第二、三、四个八拍同第一个八拍。

第八节 跳跃运动 (4×8 拍) (图 5-3-11)

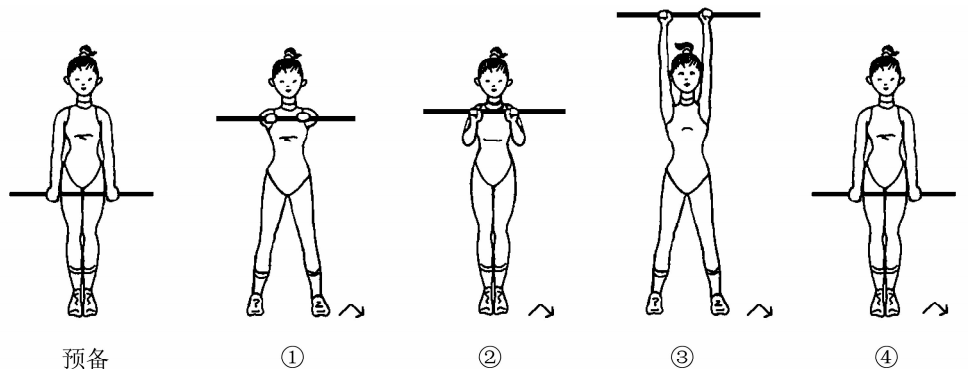


图 5-3-11

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

①跳起成分腿开立，同时横棒前举。

②跳起成并腿站立，同时两臂屈肘，横棒于肩前。

③跳起成分腿开立，同时横棒上举。

④跳起，还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④。

第二、三、四个八拍同第一个八拍。

示例二：动作组合

预备：(2×8 拍) (图 5-3-12)

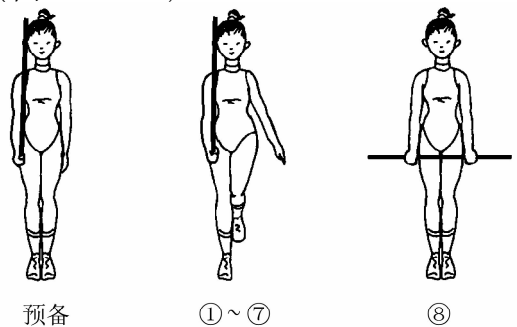


图 5-3-12



预备姿势：持棒立正。

原地持棒踏步两个八拍。

第一节 伸展运动 (4 × 8 拍) (图 5-3-13)

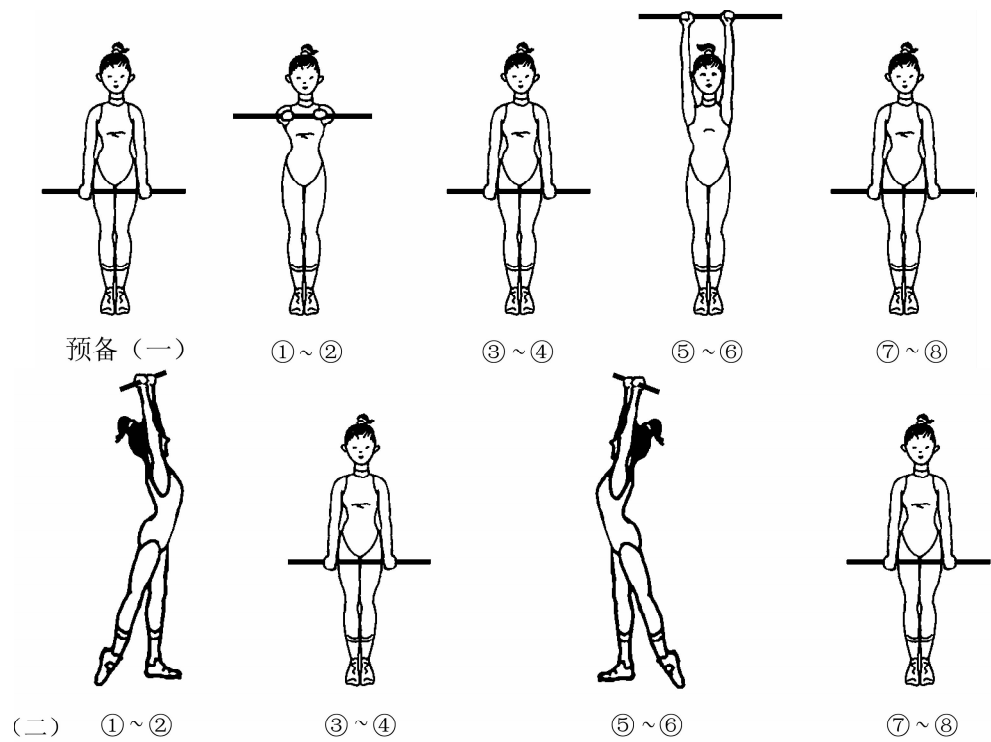


图 5-3-13

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

- ①~②起落踵两次，同时横棒前举。
- ③~④起落踵两次，横棒还原于体前。
- ⑤~⑥起落踵两次，同时横棒上举。
- ⑦~⑧同③~④。

第二个八拍：

- ①~②左脚向左一步，左转 90°，右脚尖后点地，同时横棒上举。
- ③~④还原成预备姿势。
- ⑤~⑥同①~②，但方向相反。
- ⑦~⑧同③~④。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第二节 四肢运动 (4 × 8 拍) (图 5-3-14)

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

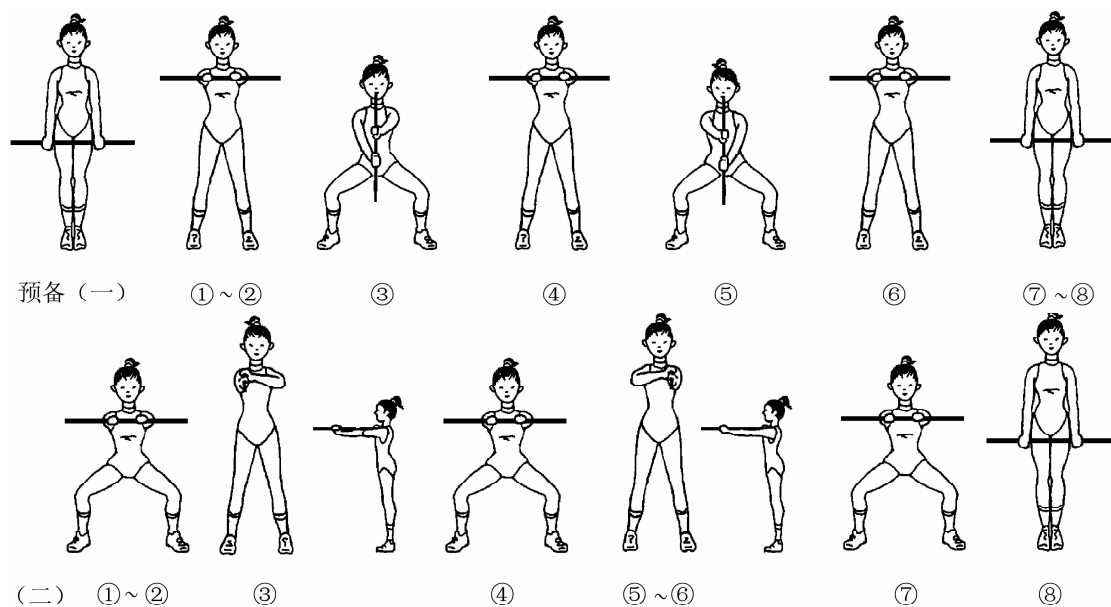


图 5-3-14

第一个八拍：

- ①~②左脚向左一步，同时横棒前举。
- ③两腿半蹲，同时左臂在上，竖棒前举。
- ④同①~②。
- ⑤同③，但方向相反。
- ⑥同①~②。
- ⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍：

- ①~②左脚向左一步，屈膝半蹲，同时横棒前举。
- ③两腿直立，同时左手上翻握棒触右肩，右臂前举。棒在右臂上。
- ④同①~②。
- ⑤~⑥同③，但方向相反。
- ⑦同④。
- ⑧还原成预备姿势。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第三节 腿部运动 (4×8 拍) (图 5-3-15)

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

- ①~②左脚向前一步，右脚后点地，同时横棒上举。
- ③~④右腿提膝于两手间，向前摆越过棒成骑棒前后开立。

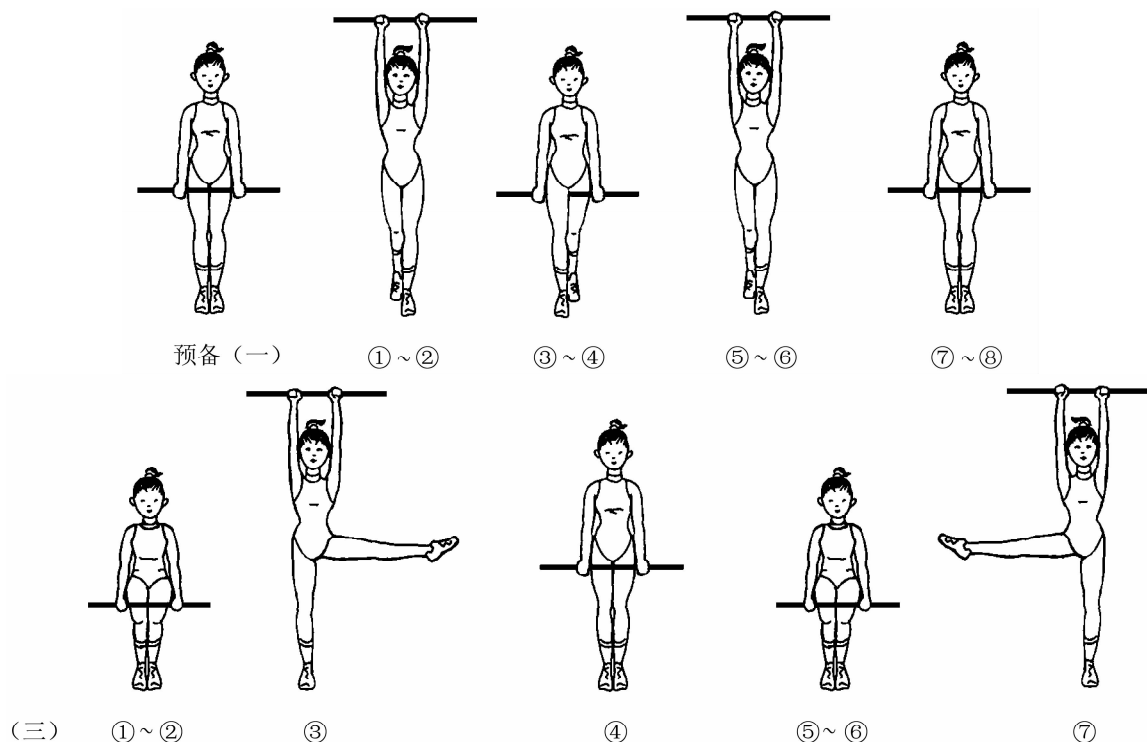


图 5-3-15

⑤~⑥还原成①~②。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①~②屈膝半蹲，同时横棒于体前。

③直立，左腿侧踢，同时横棒上举。

④还原成预备姿势。

⑤~⑥同①~②。

⑦同③，但方向相反。

⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第四节 体侧运动 (4×8 拍) (图 5-3-16)

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

①左脚向左一步，同时横棒上举。

②两臂肩侧屈，横棒于颈后。

③上体向左侧屈。

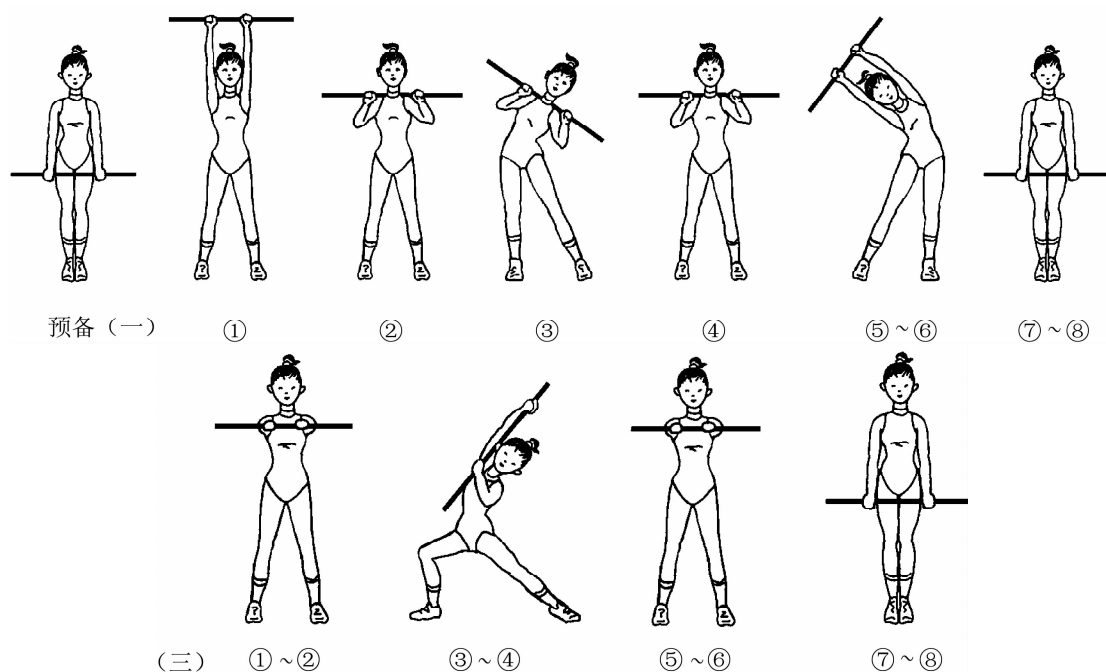


图 5-3-16

④同②。

⑤~⑥上体向右侧屈，同时横棒上举。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①~②左脚向左一步（稍宽于肩），同时横棒前举。

③~④右腿弯曲成侧弓步，上体向左侧屈，同时右臂侧上举，左臂胸前平屈，左手握棒端于右肩前。

⑤~⑥同①~②。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第五节 体转运动 (4×8 拍) (图 5-3-17)

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

①~②左脚向左一步（与肩同宽），同时横棒前举。

③~④上体向左后转，同时左臂侧上举，右臂胸前平屈。眼看左手。

⑤~⑥同①~②。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

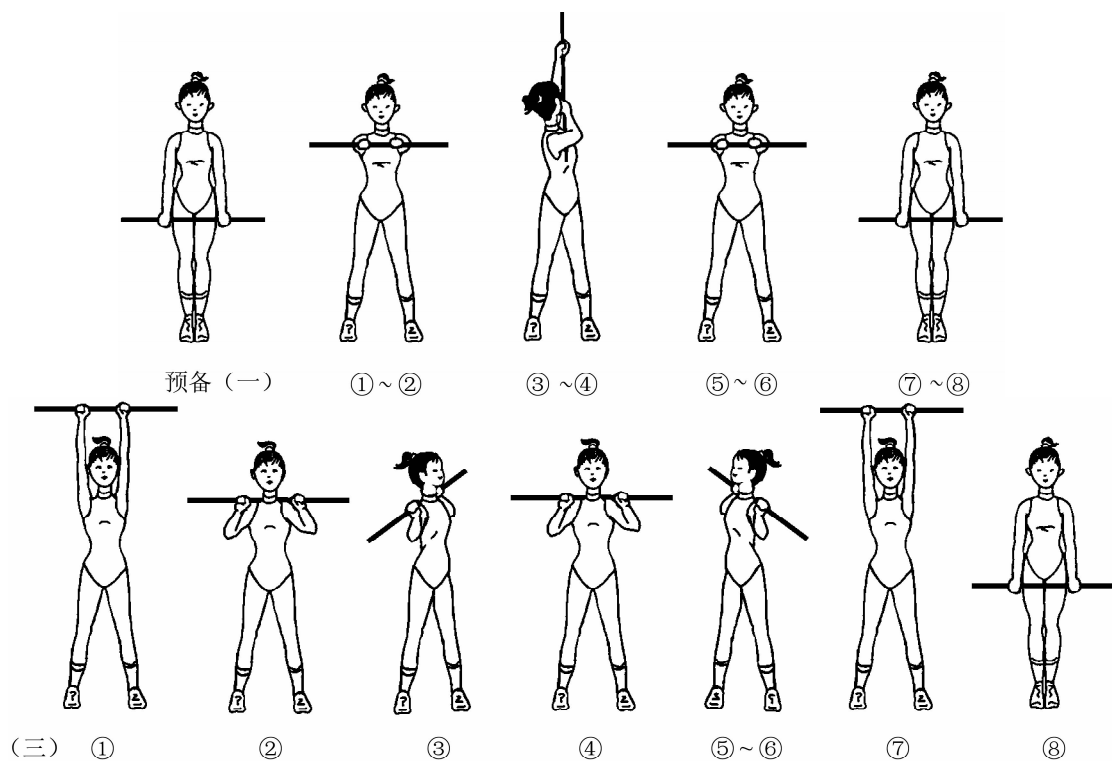


图 5-3-17

第三个八拍：

①左脚向左一步（与肩同宽），同时横棒上举。

②两臂肩侧屈，横棒于颈后。

③上体左转 90°。

④同②。

⑤~⑥上体右转 90°。

⑦同①。

⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第六节 全身运动 (4×8 拍) (图 5-3-18)

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

①~②左脚向左前 45°一步成弓步，同时左臂侧举，右手持棒的一端，前举。

③~④还原成预备姿势。

⑤~⑥同①~②，但方向相反。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍：

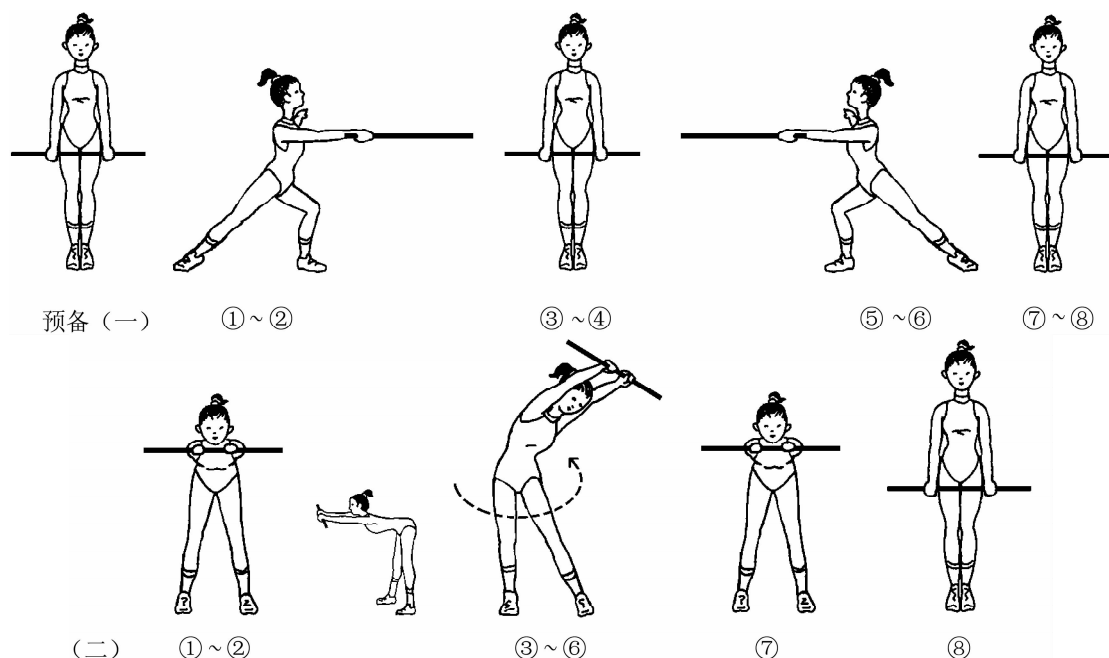


图 5-3-18

①~②左脚向左一步，上体前屈，同时横棒于体前。

③~⑥上体由左向右绕环一周。

⑦成①~②的姿势。

⑧还原成预备姿势。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

第七节 跳跃运动 (4×8 拍) (图 5-3-19)

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

①并脚跳一次，同时横棒于体前。

②双脚跳起，右脚落地，左腿屈膝后踢，同时横棒于肩前。

③同①。

④同②，但方向相反。

⑤左腿后踢，同时横棒于肩前。

⑥右腿后踢，同时横棒于肩前。

⑦左腿后踢，同时横棒上举。

⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。

第三个八拍：

①跳起，成左脚跟侧着地，右腿半蹲，同时横棒于身体左侧。眼看左上方。

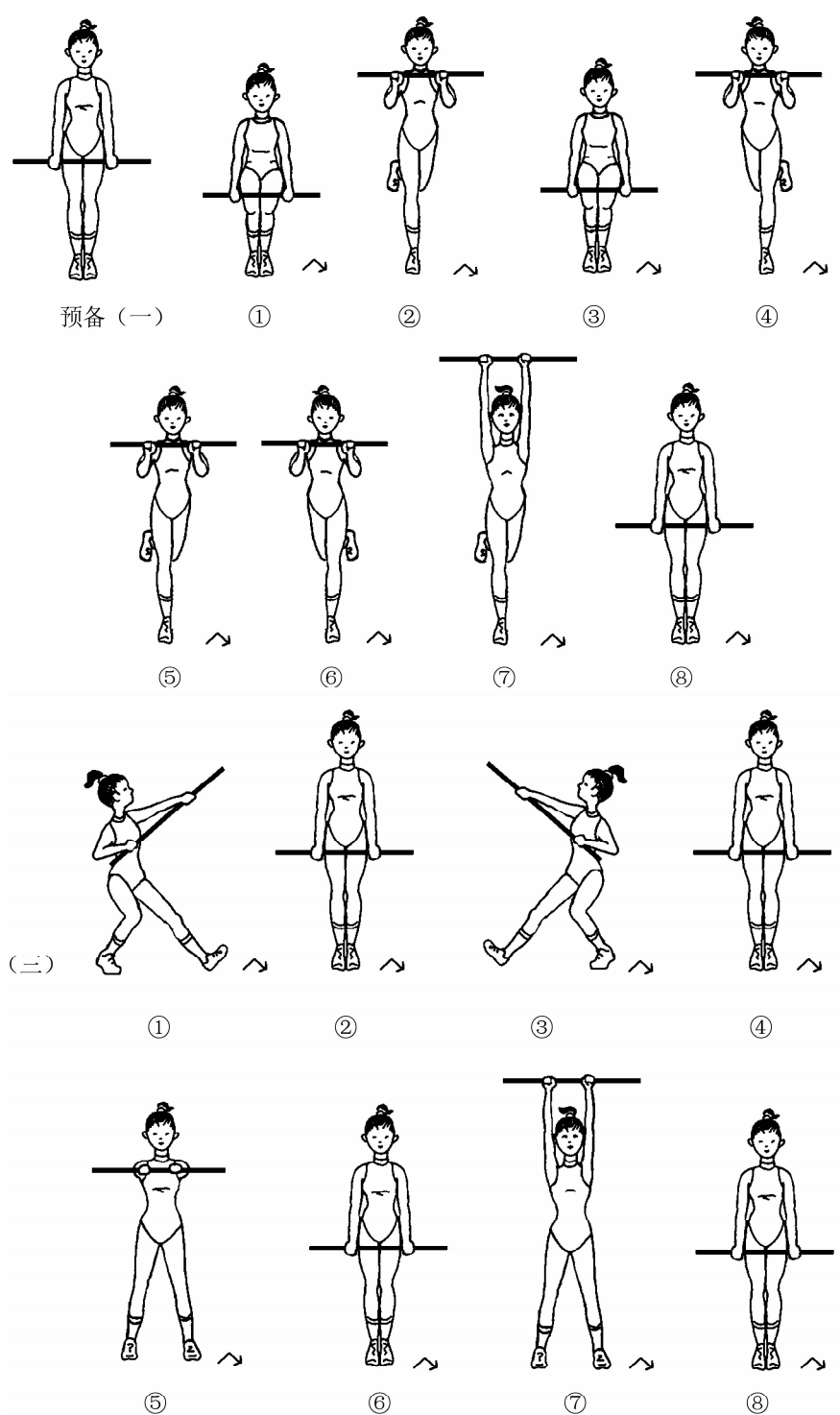


图 5-3-19

- ②跳起，成预备姿势。
- ③同①，但方向相反。
- ④同②。
- ⑤跳起成分腿站立，同时横棒前举。
- ⑥同②。
- ⑦跳起成分腿站立，同时横棒上举。
- ⑧同②。

第四个八拍同第三个八拍。

第八节 整理运动 (2×8 拍) (图 5-3-20)

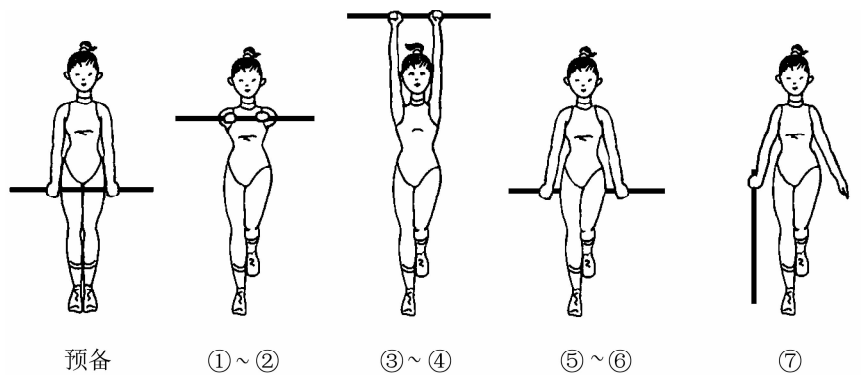


图 5-3-20

预备姿势：直立两手握棒与肩同宽，手正握，臂下垂。

第一个八拍：

- ①~④左脚开始原地踏步四次，同时横棒前举、上举、还原。
- ⑤~⑥原地踏步，同时宽握横棒，向后转肩一次。
- ⑦松左手。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。

整理运动要结合呼吸进行。

示例三：体操棒游戏

(一) 教法提示

1. 持棒游戏。

(1) 两人一组，相距约 1 米，将棒竖立于地上。听到口令后，两人迅速换位，扶住对方的棒。棒不倒的一方为胜 (图 5-3-21)。

(2) 跳越横棒：一人或两人手持棒由纵队排头，

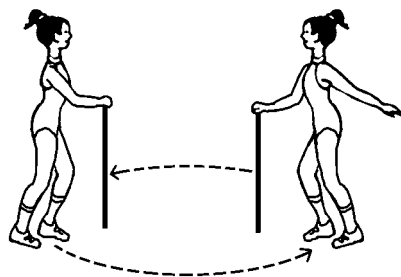


图 5-3-21



沿地面快速移动至排尾；每人依次单脚或双脚跳过（图 5-3-22）。

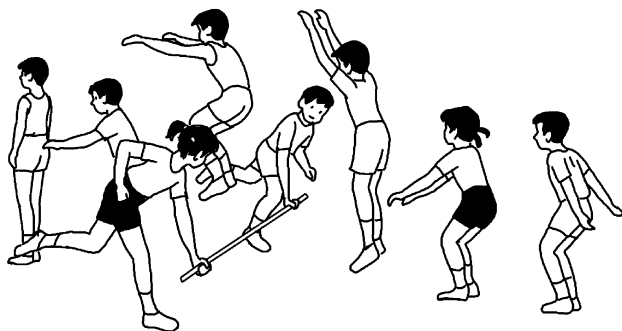


图 5-3-22

(3) 托棒平衡：将棒竖直放于掌心或手指上，保持平衡（图 5-3-23）。

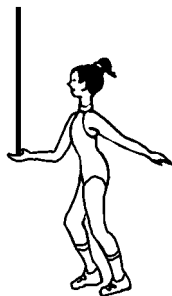


图 5-3-23

2. 定位棒游戏。

将棒按照一定的距离或方式，排列于地上，做各种跑动、跳越动作；也可以结合踩跳进行练习（图 5-3-24）。

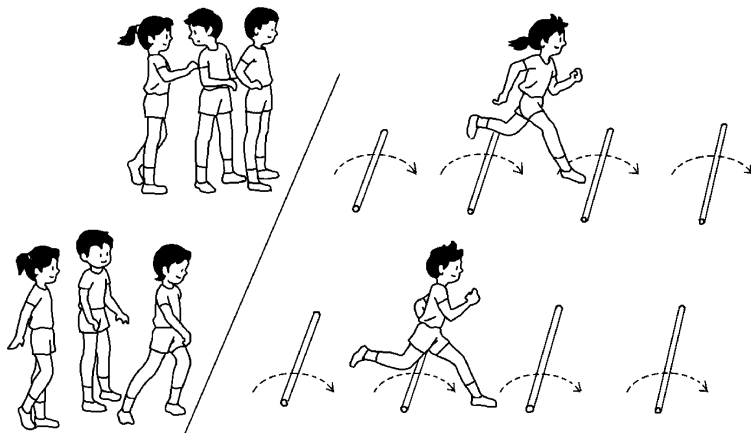


图 5-3-24

（二）教学建议

1. 棍棒操是手持棍棒的身体练习，因此，在教学时，要调整好学生之间的间隔、距离，一般比其他轻器械操的距离要大，才能确保教学的安全。另外，教师要加强组织纪律教育，禁止用器械打闹，以防出现伤害事故。

2. 在教学中，首先要进行基本动作的练习，棍棒操要求持棒横平竖直、部位准确、动作规范，然后再练习组合动作。教师还可以根据情况，进行动作的创新和重组，也可以与学生共同创编双人的棍棒操，以此来培养学生积极思维、团结协作的精神，提高学生学习的兴趣。

3. 在进行棍棒操的教学和游戏时，还可以充分地利用器械，进行柔韧性或结合基本活动的其他内容的练习。

另外，进行游戏时，教师还可自定方法、规则及比赛的形式，以提高学生的参与热情。

哑铃操

哑铃操是轻器械操的内容之一。它的特点是利用哑铃相互撞击的声音，使动作更加整齐划一，并通过撞击哑铃的节奏变化，激发学生的学习兴趣。哑铃一般有木哑铃和铁哑铃。

动作方法及要点

（一）击铃的方法

1. 横击铃：两手各持一铃，虎口相对，单铃头相击。可于体前、体后、头上、胯下等部位进行动作（图 5-3-25）。

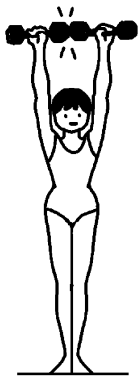


图 5-3-25

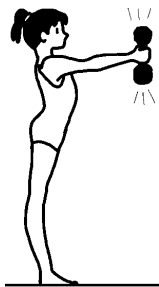


图 5-3-26



2. 竖击铃：两手各持一铃，掌心相对，双铃头相击。可于体前、头上等部位进行动作（图 5-3-26）。

（二）击铃节奏

包括一拍一击、两拍一击或一拍两击等节奏。

教学策略

根据小学三年级学生的特点及教学目标的要求，在掌握哑铃操基本动作的方法后，再进行组合或成套动作的练习。

示例一：简单动作组合

第一节 伸展运动（2×8 拍）（图 5-3-27）

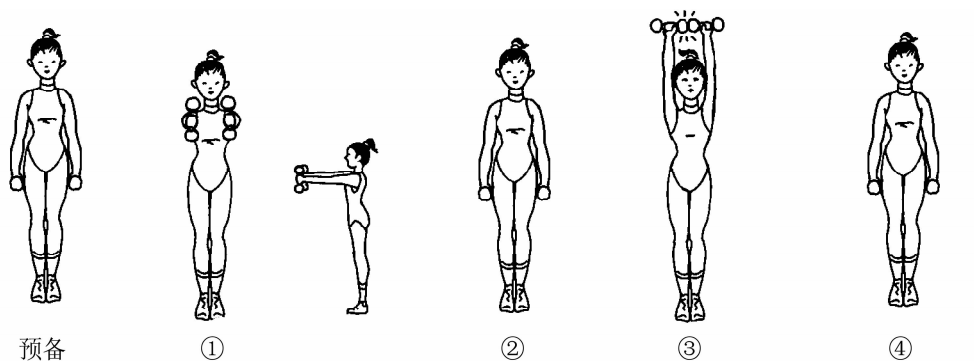


图 5-3-27

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

- ①两臂前举。
- ②还原成预备姿势。
- ③两臂经侧摆至头上单击铃一次。
- ④同②。
- ⑤~⑧同①~④。

第二个八拍同第一个八拍。

第二节 四肢运动（2×8 拍）（图 5-3-28）

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

- ①左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂前举，双击铃一次。
- ②左脚并于右脚，半蹲，同时两臂体后单击铃一次。
- ③右脚向右一步（与肩同宽），同时两臂经侧摆至头上，单击铃一次。
- ④还原成预备姿势。

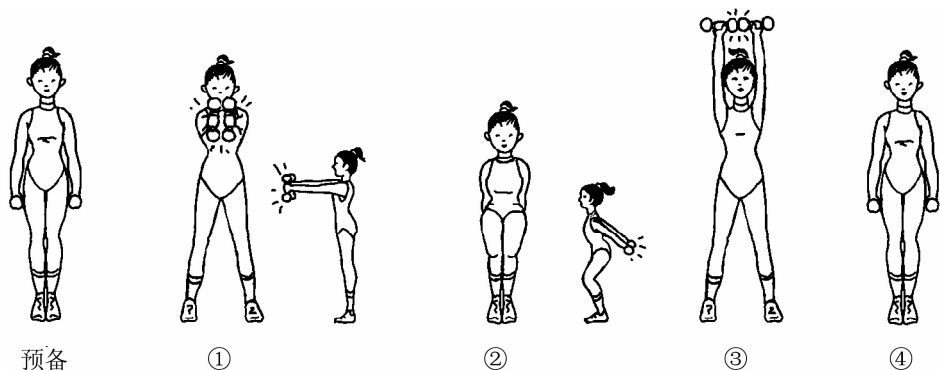


图 5-3-28

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第三节 胸部运动 (2×8 拍) (图 5-3-29)

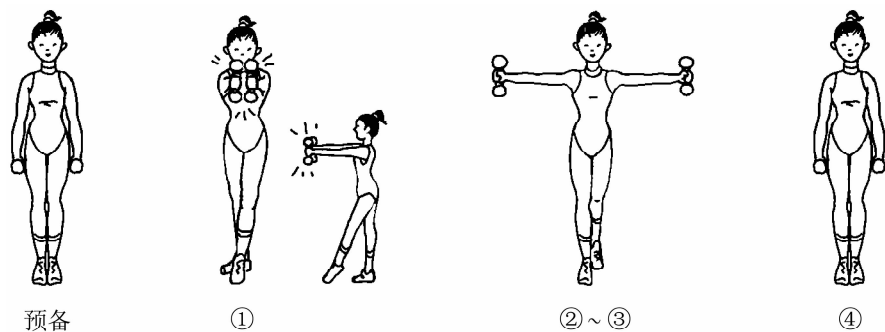


图 5-3-29

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

①左脚向前一步，脚尖点地，同时两臂前举，双击铃一次。

②~③重心前移，左脚后点地，同时两臂侧举后振两次。第二拍的后半拍，前举双击铃一次。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第四节 腿部运动 (2×8 拍) (图 5-3-30)

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

①左脚向前一步，右脚后点地，同时两臂侧举。

②右腿前踢，同时两臂于腿下，单击铃一次。

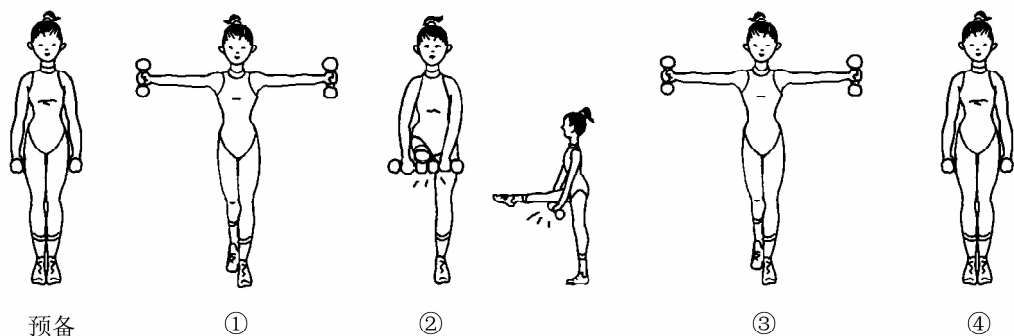


图 5-3-30

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第五节 体侧运动 (2×8 拍) (图 5-3-31)

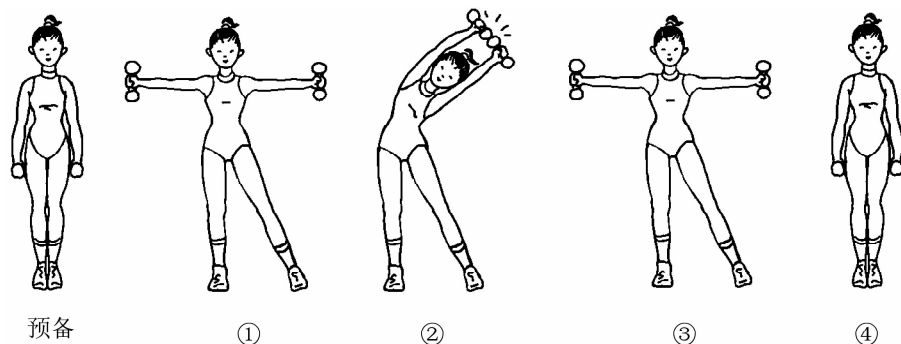


图 5-3-31

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

①左脚向左一步，脚尖点地，同时两臂侧举。

②上体向左侧屈，同时两臂于头上单击铃一次。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第六节 体转运动 (2×8 拍) (图 5-3-32)

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

①左脚向左一步，同时两臂侧举。

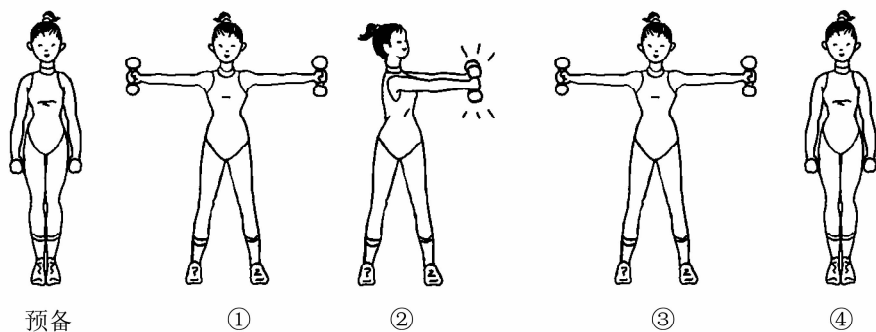


图 5-3-32

②上体左转 90°, 同时右臂左摆, 双击铃一次。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④, 但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第七节 腹背运动 (2×8 拍) (图 5-3-33)

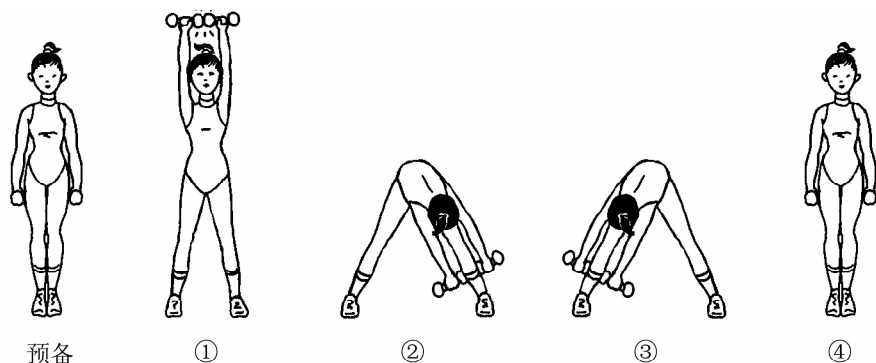


图 5-3-33

预备姿势: 直立, 两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍:

①左脚向左一步 (稍宽于肩), 同时两臂经体侧, 于头上单击铃一次。

②上体前屈, 同时两臂经侧摆至左小腿后单击铃一次。

③同②, 在右小腿后单击铃一次。

④还原成预备姿势。

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 5-3-34)

预备姿势: 直立, 两手各持一哑铃于体侧。

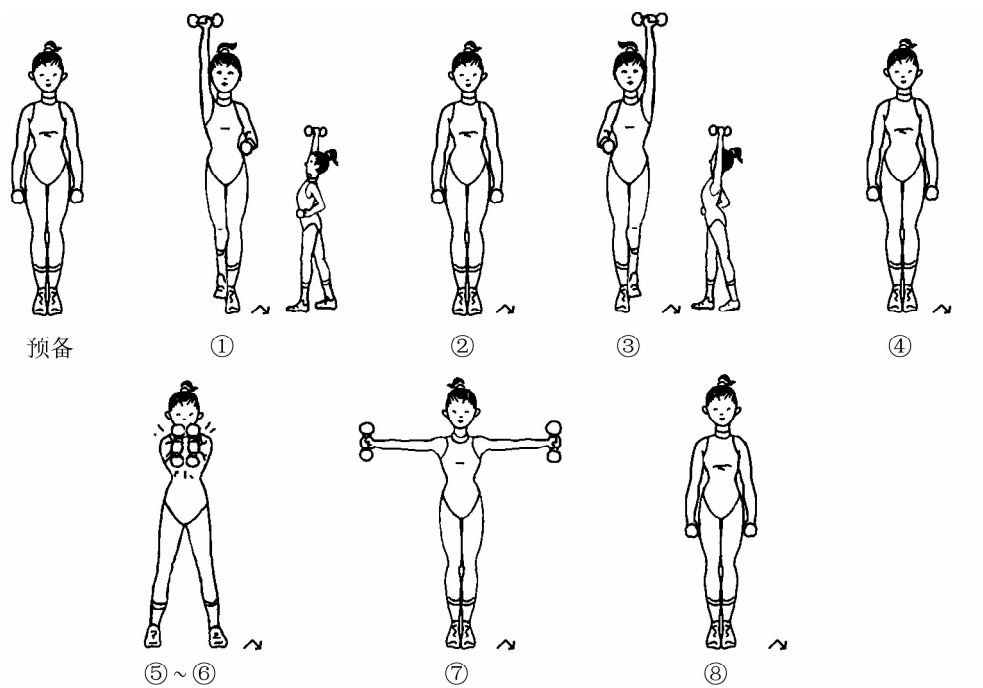


图 5-3-34

第一个八拍：

- ①跳起，成左脚在前的开立，同时左臂腰侧屈，右臂上举。
- ②跳起，还原成预备姿势。
- ③同①，但方向相反。
- ④同②。
- ⑤~⑥并脚跳两次，同时胸前双击铃两次。
- ⑦并脚跳一次，同时两臂侧举。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。

示例二：组合动作

第一节 伸展运动 (4×8拍) (图 5-3-35)

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

- ①左脚向前一步，右脚后点地，同时两臂侧举。
- ②~③两臂头上单击铃两次。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

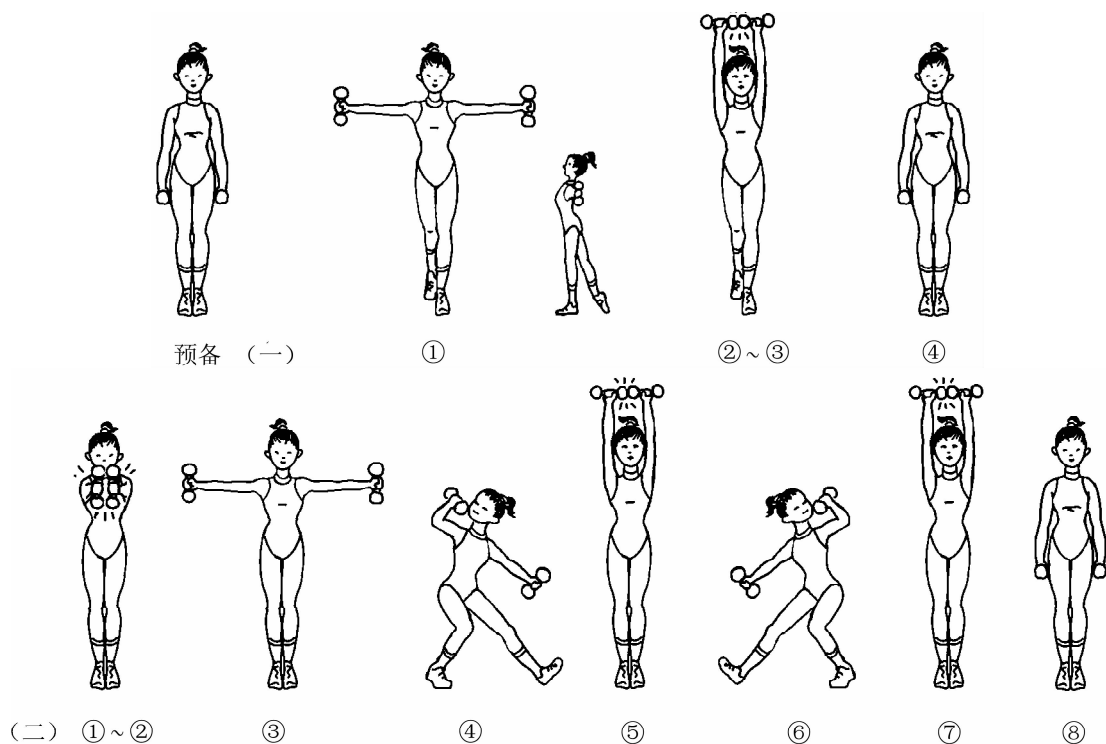


图 5-3-35

①~②胸前双击铃两次。

③两臂侧举。

④左脚向左前一步，脚跟着地，右腿半蹲，同时左臂侧举，右臂肩侧屈。眼看右上方。

⑤左脚并于右脚，同时两臂于头上，单击铃一次。

⑥同④，但方向相反。

⑦同⑤。

⑧还原成预备姿势。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第二节 四肢运动 (4×8 拍) (图 5-3-36)

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

①两臂头上单击铃一次。

②半蹲，同时两臂经前后摆。眼看左上方。

③两腿直立，同时两臂胸前双击铃两次。

④还原成预备姿势。

⑤左脚向左一步，同时两臂侧举。

⑥身体左转 90°，右脚并于左脚，半蹲，同时直臂胸前双击铃两次。

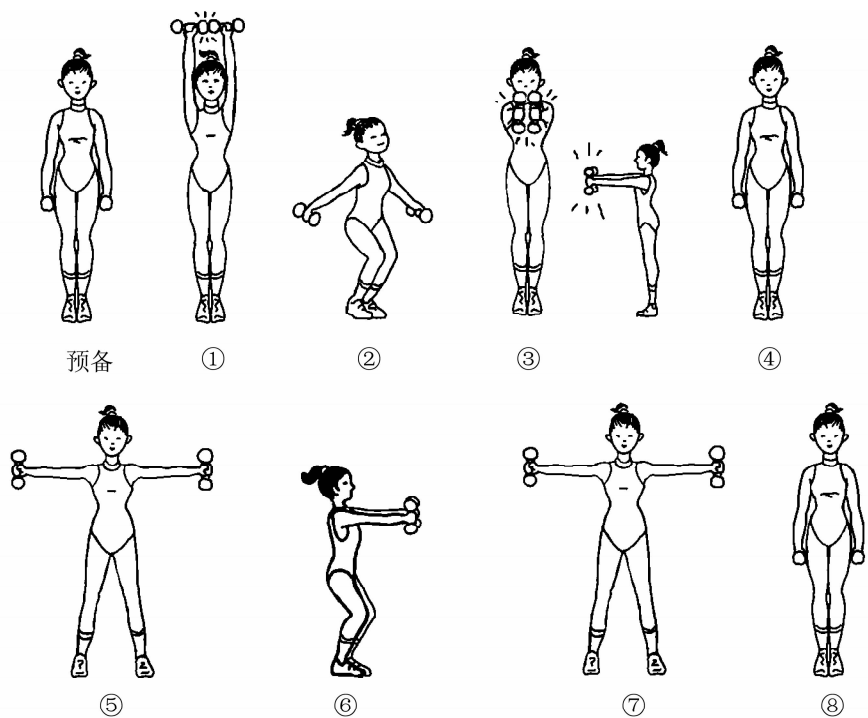


图 5-3-36

⑦同⑤。

⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第三节 扩胸运动 (4×8拍) (图 5-3-37)

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

①胸前双击铃一次。

②左脚向左一大步，成侧弓步，同时左臂胸前平屈，右臂侧举。

③同①。

④同②，但方向相反。

⑤右脚并于左脚，同时胸前双击铃两次。

⑥两臂胸前平屈，后振扩胸一次。

⑦两臂侧举，后振扩胸一次。

⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

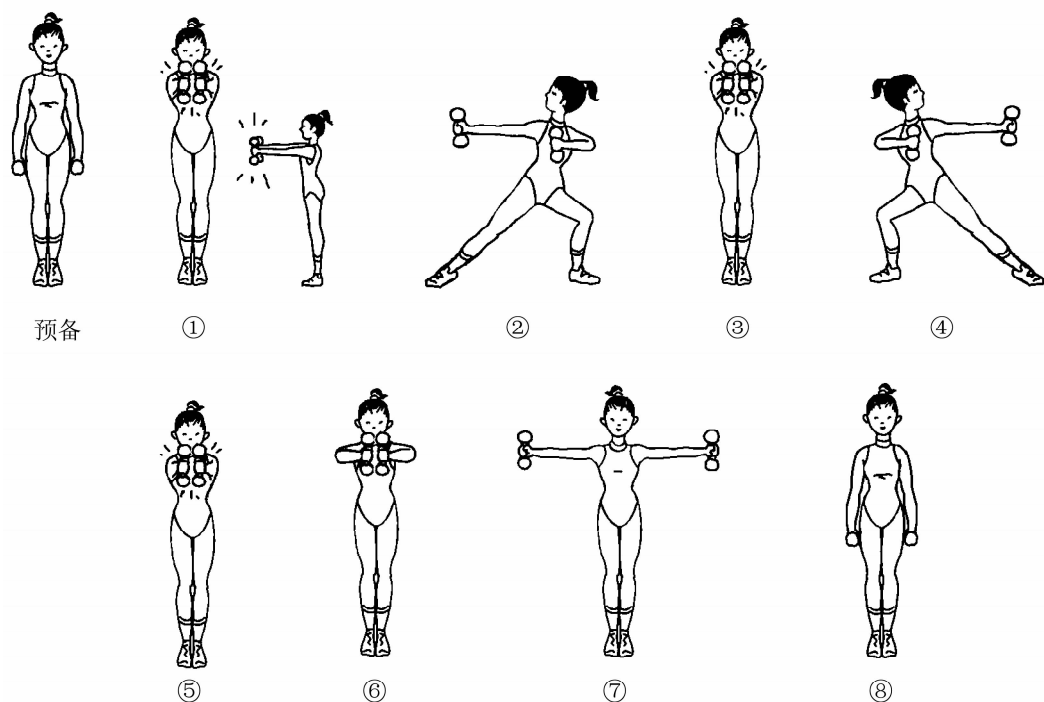


图 5-3-37

第四节 踢腿运动 (4×8 拍) (图 5-3-38)

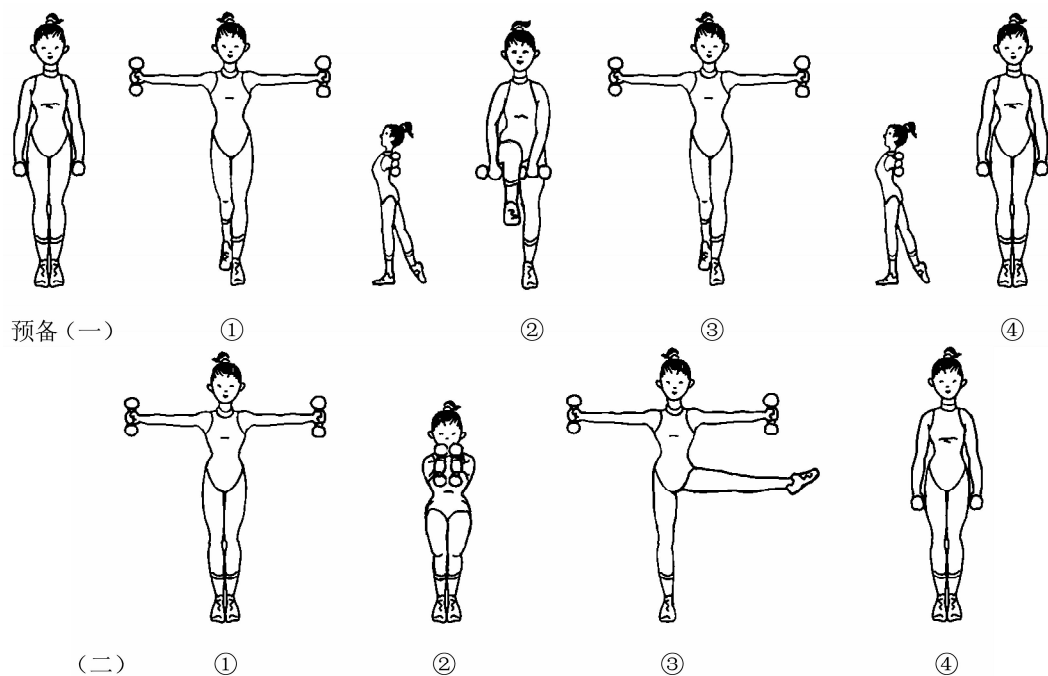


图 5-3-38



预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

- ①左脚向前一步，右脚后点地，同时两臂侧举。
- ②右腿屈膝前抬，同时两臂于右腿下，单击铃一次。
- ③同①。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

- ①两臂侧举。
- ②屈膝半蹲，同时胸前双击铃一次。
- ③左腿侧踢，右腿直立，同时两臂经下侧举。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第五节 体侧运动 (4×8 拍) (图 5-3-39)

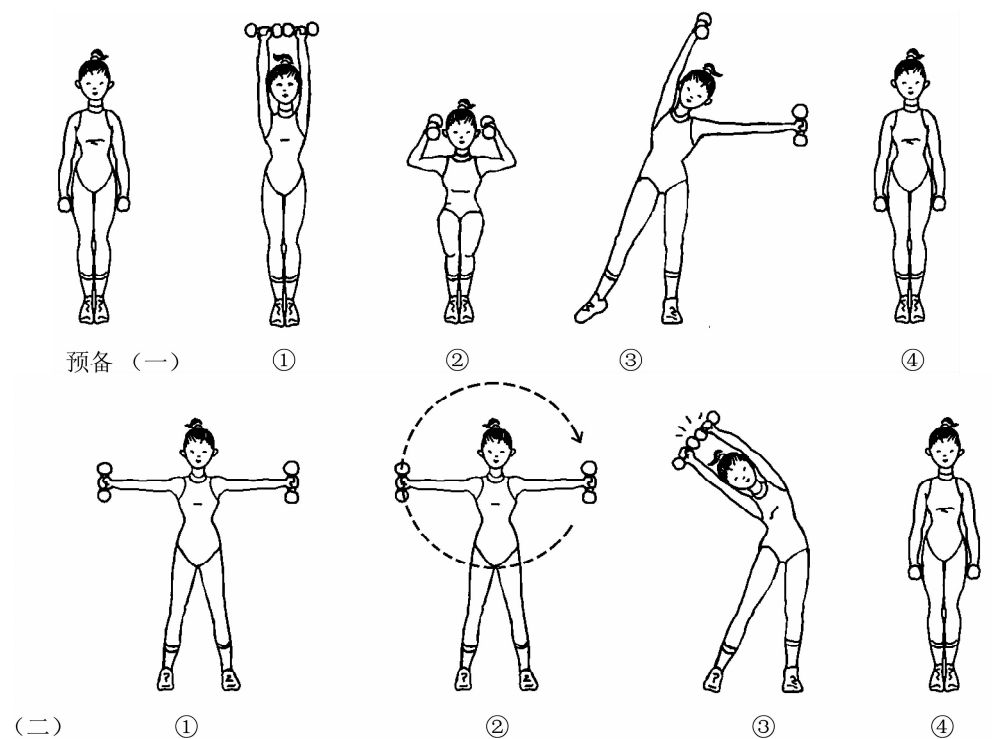


图 5-3-39

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

- ①头上单击铃一次。
- ②屈膝半蹲，同时两臂肩侧屈。
- ③左脚向左一步，右脚侧点地，上体向左侧屈，同时左臂侧举，右臂上举。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

- ①左脚向左一步，同时两臂侧举。
- ②左臂经体前绕至侧举。
- ③重心左移，上体向右侧屈，同时两臂头上单击铃一次。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第六节 体转运动 (4×8拍) (图5-3-40)

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

- ①屈膝半蹲，同时两臂胸前单击铃一次。
- ②两腿直立，同时两臂经侧至上举，单击铃一次。
- ③~④屈膝半蹲，上体左转，同时两臂经侧至侧下举。眼看左侧。

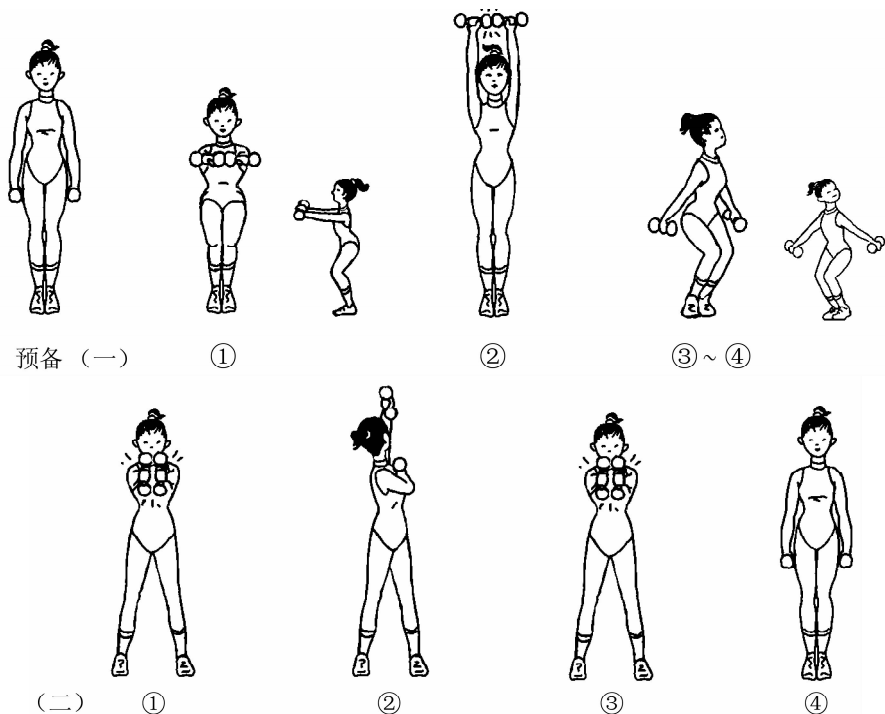


图5-3-40



⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①左脚向左一步（稍宽于肩），同时直臂胸前双击铃两次。

②上体左后转，同时左臂侧上举，右臂胸前平屈。眼看左手。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第七节 全身运动 (4×8拍) (图5-3-41)

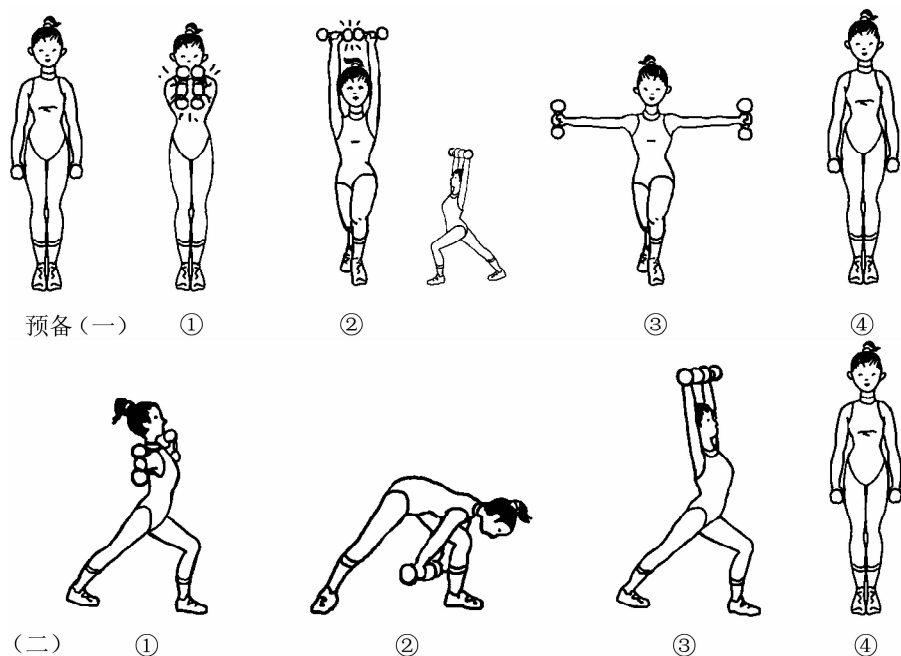


图5-3-41

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

①胸前双击铃一次。

②左脚向左前一步，成弓步，同时两臂经侧至头上单击铃两次。

③两臂侧举。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①左脚向左前一步，成弓步，同时两臂侧举。

②上体前屈，两臂于左腿下，单击铃两次。

③两臂经侧于头上单击铃一次。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第八节 跳跃运动 (4×8 拍) (图 5-3-42)

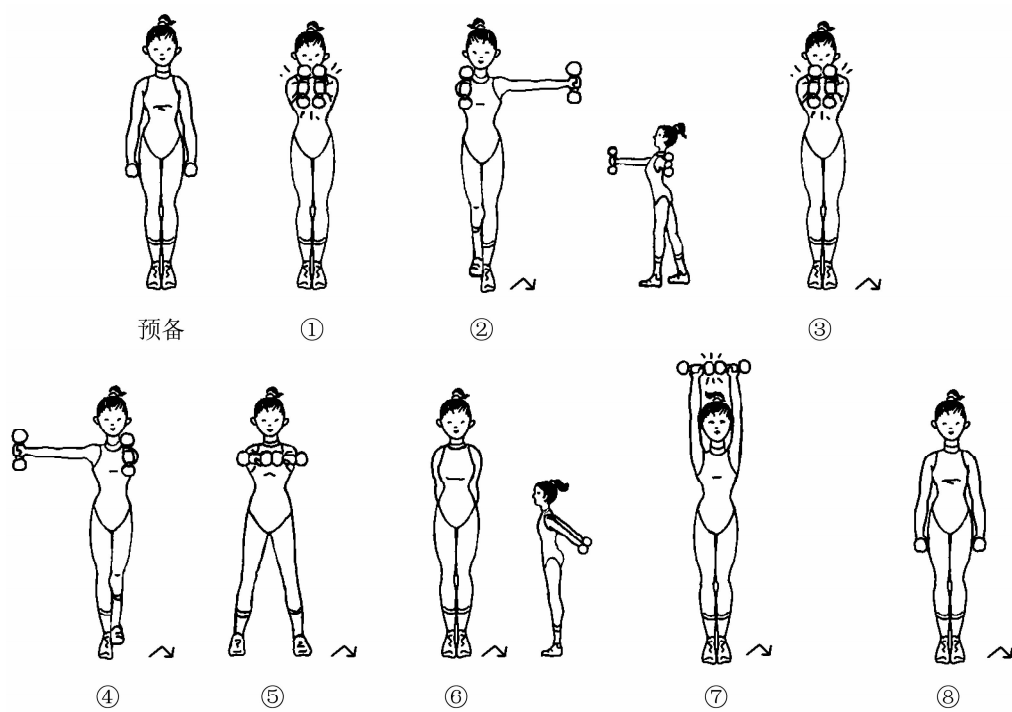


图 5-3-42

预备姿势：直立，两手各持一哑铃于体侧。

第一个八拍：

①并脚跳一次，同时两臂于胸前，双击铃一次。

②两脚跳起，落地时左脚在前，右脚在后，同时左臂侧举，右臂前举。

③同①。

④同②，但方向相反。

⑤两脚跳起，分腿落地，同时两臂于体前，单击铃一次。

⑥跳起，并腿落地，同时两臂于体后，单击铃一次。

⑦并腿跳一次，同时两臂经侧，于头上单击铃一次。

⑧跳起，还原成预备姿势。

第二、三、四个八拍同第一个八拍。

【提示】

1. 在进行哑铃操的教学时，首先要让学生掌握好正确的击铃方法和击铃节奏，以



提高学生的学习兴趣。

2. 教学过程中,在学生基本掌握动作方法后,教师可以变换喊口令的方法,如:操的击铃动作是第二、四拍,教师只喊:“1、×、3、×。”用学生的击铃声,替代教师的口令,不仅能集中学生的注意力,强化动作的协同一致性,还能活跃课堂气氛,提高学生的学习兴趣,起到事半功倍的作用。

3. 教师还可以开动脑筋,设计和创新出更多利用哑铃的身体活动,以丰富教学内容。

4. 在进行轻器械操的教学时,要注意以身体动作为主,器械动作为辅。只有轻器械的动作与身体动作有机、协调地配合,做到器械是身体动作的延伸,才能使动作更加舒展、有韵味,使学生练习的兴趣更高,从而增强练习的实效性。

5. 要重视思想教育和组织工作。首先要组织好器材的领取和归还,使学生明确此项工作的要求和器械的基本规定,教育学生要爱护器材、遵守纪律、相互礼让,并严禁用器械打闹。

6. 进行轻器械操教学时,一定要调整好间隔、距离,以确保教学的安全,并要保证有足够的空间,以加大动作幅度,提高动作质量。

7. 教师要根据各校现有的条件及实际的需要,因地制宜、因陋就简,发动学生自制器材,同样可以达到锻炼身体的目的。

第四节 悬垂、爬越、滚翻

根据体育与健康课程标准的精神和要求,我们在小学三年级安排了悬垂、爬越及滚翻的内容,以发展学生的基本活动能力,并为今后学习体操动作技能打下良好的基础。

教 学 目 标

通过进行爬不同方向放置的杆、绳及不同方式前滚翻的练习,使学生掌握社会实践中的生活技能,增强自我保护意识和自我保护的能力,提高学生身体的空间感觉和平衡能力,发展上肢、下肢、肩带肌、腹肌力量和全身协调用力的能力。

通过各项练习,使学生体验自信、紧张、兴奋、疲劳等各种感受,提高心理素质;培养学生勇敢、顽强、不怕困难、勇于拼搏、团结互助的精神。



爬不同方向放置的杆、绳等

动作方法及要点

攀登爬越动作是人的基本活动能力之一，在日常生活和野外活动中有很强的锻炼价值和使用价值。爬不同方向放置的杆、绳等器械的主要方法是，手脚并用，依次移动。要点是身体协调用力，两手依次或同时换握。

教学策略

根据目前我国学生身体素质下降、学校体育健身设施少等现实问题，建议从实际出发，尽量选择内容丰富、难度较低的练习，提高学生兴趣，发展学生的攀爬能力。

练习的选择和场地器材的安排，一定要以保证安全为前提，课前认真检查器械的牢固性，同时，培养学生养成每堂课课前都认真检查器械的习惯，制定具体的保护帮助措施，严明课堂纪律，避免危险。

在学生熟悉器械和动作熟练以后，可以进行游戏比赛。对于能力较弱或胆量小的学生，要多给予鼓励，也可以“留作业”，重点提高某一身体素质。

示例一：爬垂直放置的杆、绳子或绳梯等

（一）教法提示

爬垂直放置的杆、绳子时，直臂拉住杆或绳子，两腿弯曲尽量上提，然后用小腿夹住杆或绳子，两手依次或同时换握拉住杆或绳子，两臂引体向上，小腿夹杆或绳子蹬直与上引动作协调配合（图5-4-1）。爬绳梯时，同爬肋木方法相同，同侧手脚或异侧手脚依次移动。

（二）教学建议

1. 在学生掌握动作后，可以引导学生自己尝试还有哪些攀爬的方法，自己用哪种方法爬得更快。接下来可以让学生自由发挥，但要提示学生不能大意，注意安全防范。

2. 如果绳子或绳梯的下端没固定的话，可以让保护帮助的学生先拉住下端，减少晃动，使学生逐渐适应器械。

3. 学生动作熟练后，可以增加一些平衡练习（图5-4-2），可以引导学生创新。有条件的学校，还可以进行从一根杆移到另一根杆上的练习（图5-4-3）。

4. 如果学校没有现成固定的器械，教师可以利用学校现有资源进行设计制作，比



图 5-4-1



如，在高单杠上，垂直系紧拔河用的绳子，进行练习。练习时要注意确保安全。

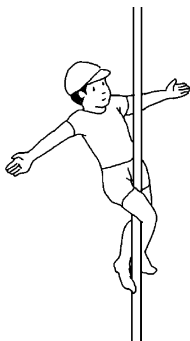


图 5-4-2

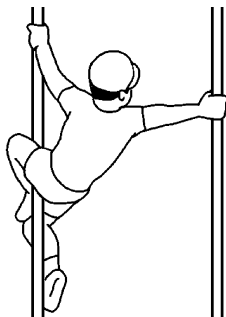


图 5-4-3

示例二：爬平行放置和斜放着的杆、绳网、梯子等

（一）教法提示

1. 四肢悬挂在单杠上进行移动（图 5-4-4）。

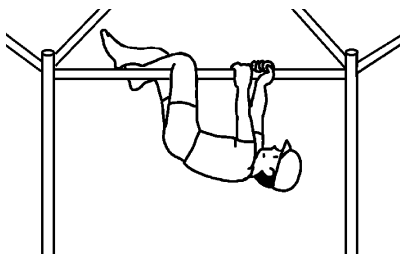


图 5-4-4

2. 在云梯上进行不同形式的移动和爬行练习（图 5-4-5）。

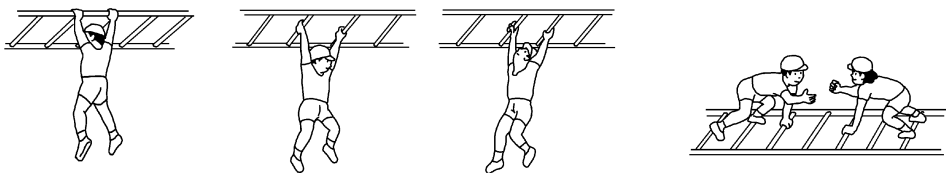


图 5-4-5

3. 爬斜放着的梯子或绳网（图 5-4-6）。

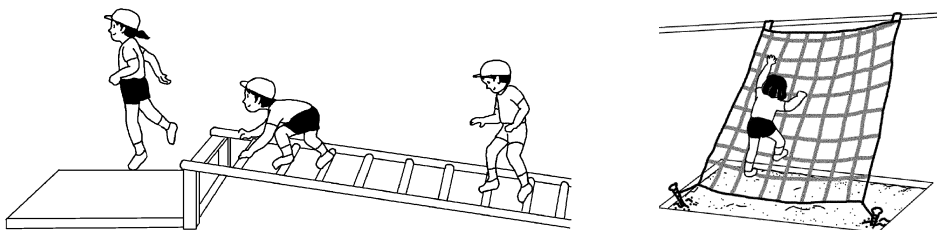


图 5-4-6

（二）教学建议

1. 四肢悬挂在单杠上进行移动时，可以先在低单杠上进行练习，然后再尝试在高单杠上进行练习；也可以四肢分别悬挂在双杠的两个杠子上进行练习。
2. 云梯上移动练习，注意根据学生的实际能力进行安排，可以让学生自己制定目标。注意提示学生练习时要精神集中，防止一边练习一边说话，云梯下要铺垫子，保证安全。
3. 爬斜放着的梯子或绳网时，倾斜角度可以根据学生练习完成的情况适当调节。



不同方式的前滚翻

动作方法及要点

不同方式的前滚翻是在保持前滚翻动作的基础上，改变前滚翻动作过程中的某一身体姿势，或连接其他动作。比如，直腿前滚翻，前滚翻交叉腿起，前滚翻接纵劈腿等。要求滚动圆滑，动作连贯，姿态优美。

教学策略

复习一、二年级学过的滚动、滚翻动作，通过提问，让学生观察、比较，发现问题，纠正错误。比如：“一个前滚翻能滚多远？”“滚翻的距离是大于自己的身高，还是等于或小于自己的身高？”让学生两人一组通过实践得出结论，然后教师引导并组织学生学习观察、分析，提高学生对前滚翻的认识。每一项练习根据学生动作完成情况，提出具体要求，重点提高前滚翻的质量和改善身体姿态。通过重复练习和循环性练习，掌握几种不同方式的前滚翻动作，并通过变化练习方式和场地器材，提高学生滚动、滚翻的本体感觉和身体的时空感觉。注意根据学生的实际能力，区别对待，合理安排练习内容，保证安全教学。

示例一：不同方式前滚翻

（一）教法提示

1. 复习前滚翻。要做到：蹬地有力，滚动圆滑。
2. 复习连续前滚翻，提高滚翻能力。
3. 直腿前滚翻：蹬地前滚，膝关节伸直，当背部着垫子时，屈膝收小腿，前滚抬上体成蹲。
4. 前滚翻交叉腿起，蹲转 180°：蹬地前滚，当背部着垫子时，两腿交叉（以右脚



在前为例), 前滚抬上体成蹲, 以两脚前脚掌为轴, 向左转体 180° 。

5. 前滚翻接纵劈腿: 前滚翻成蹲后, 迅速一腿前滑成纵劈腿。

(二) 教学建议

先进行个人重复性练习, 动作基本熟练以后, 以小组为单位, 将几个动作连续起来做。比如, 连续两次前滚翻—前滚翻交叉腿起, 蹲转 180° —前滚翻接纵劈腿。建议教师对学生的每一个动作都要有具体的要求, 并给予学生展示的机会, 鼓励学生大胆表现。同时, 加强对完成动作有困难的学生们的指导。根据学生实际能力, 启发学生的想象力, 引导他们在有安全保障的前提下, 尝试其他不同方式的前滚翻动作。

示例二：持物前滚翻

(一) 教法提示

两手持绳或体操棒、沙包、小皮球等物进行前滚翻。

(二) 教学建议

持物前滚翻练习的目的主要是改变手的支撑感觉, 使学生学会调整身体, 提高在不同条件下前滚翻的身体感觉。根据学生的实际能力, 教师还可以改变其他条件进行练习, 注意引导学生了解哪些动作是危险的, 加强保护和安全防范。

示例三：双人前滚翻

(一) 教法提示

两人并排手拉手一起进行前滚翻, 以提高合作和配合能力。

1. 开始练习时, 可以先进行个人一手持物的前滚翻。
2. 进行一臂侧举, 另一手支撑的单臂前滚翻。
3. 根据教师口令进行双人前滚翻练习。

(二) 教学建议

1. 教师要根据学生的实际能力安排练习。
2. 重点强调两人动作节奏一致, 滚翻方向要正。
3. 教师引导学生了解动作节奏不一致时, 会造成的危险, 提高安全防范意识和配合能力。

单元计划

不同方式的前滚翻

教学目标	1. 知道什么是不同方式的前滚翻, 巩固前滚翻的动作方法, 提高熟练程度。 2. 通过练习, 发展学生身体的协调性、灵敏性及动作的节奏感, 提高空间感知力。 3. 在合作学习过程中, 培养学生合作学习的能力, 提高观察、交流及创新能力, 体验合作学习的乐趣, 获得成功的喜悦。
------	--

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	复习前滚翻及连续前滚翻的动作方法，提高完成动作质量。	重点：蹬地有力，滚动圆滑。 难点：动作协调、连贯。
2	初步学习手持物的前滚翻，体会在不同条件下前滚翻的身体感觉。	重点：滚动圆滑，滚成直线。 难点：保持身体平衡。
3	进一步创新、学习不同方式前滚翻的技术动作，提高滚翻能力。	重点：滚翻有节奏，方向正。 难点：动作自然连贯、协调。
4	改进、巩固不同方式前滚翻的技术动作，进行考核评价。	动作自然连贯，姿态好。

教学评价

项目 内容标准	不同方式的前滚翻
技能	A 动作连贯，方向正，衔接自然，姿态好。
	B 动作比较连贯，方向正，衔接比较自然，姿态较好。
	C 能完成动作，方向基本正确。
	D 不能完成动作或方向出现较大偏差。
态度与参与	A 学练积极主动，自觉遵守纪律。勇于克服困难，挑战自我。
	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 学练中主动交流，相互纠正动作，并敢于创新，安全意识强。
	B 练习中能与人交流，有创新意识，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。

注：评价的具体内容可由教师确定，也可以让学生自选不同方式前滚翻中的一种进行考核，但重点评价前滚翻动作。



第五节 韵律活动和舞蹈

教 学 目 标

使学生了解儿童集体舞的特点及价值。通过律动组合与儿童集体舞的练习，培养学生的节奏感，提高动作的协调性；养成良好的身体姿态。通过练习，培养学生对音乐、舞蹈的兴趣；提高学生在集体活动中统一动作的兴趣；增强集体意识，逐渐体验心灵美和姿态美的和谐统一。学会同学之间相互尊重、增进友谊。



律动组合

律动组合是按照音乐的旋律、节奏做一些简单的、有规律的、比较形象的动作。它是以身体的动作为基础、以节奏训练为中心的音乐与舞蹈的综合性活动，也是初学舞蹈必练的基本内容之一。

律动组合的内容丰富、形式多样。本册内容是根据小学三年级学生的身心特点和对音乐、舞蹈的感知能力而选编的，主要是模仿性的身体活动律动组合。

动作方法及要点

（一）头颈动作

此部分包括头的左右方位的转动，俯仰方位的转动，环动自转及移颈等。

（二）肩的动作

此部分包括肩的耸动，双肩前后绕环，双肩前后移动等。

（三）腰的动作

此部分包括旁腰、拧腰等。

其他部位的动作请参看第一、二册的有关内容。

教学策略

律动组合是指在音乐或节奏乐器的伴奏下，学生用形体动作来体现音乐的高低、强弱、快慢等方面的变化。

示例一：头、肩的律动组合

小鸭的舞

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

① $\underline{3 \quad 1 \quad 2} \quad \underline{3 \quad 1 \quad 2} \mid \underline{3 \quad 5} \quad 3 \mid \underline{3 \quad 1 \quad 2} \quad \underline{3 \quad 5} \mid \underline{3 \quad 2 \quad 1} \quad 2 \mid$

⑤ $\underline{2 \quad 6 \quad 1} \quad \underline{2 \quad 6 \quad 1} \mid \underline{2 \quad 2} \quad 2 \mid \underline{5 \quad 3 \quad 2} \quad \underline{1 \quad 2 \quad 3 \quad 2} \mid \underline{1 \quad 1} \quad 1 \parallel$

(一) 动作方法

预备姿势：正步。

第①~②小节：

第一、二拍：半蹲，两臂侧下举，跷手指。右脚开始向右走两步，同时两肩分别上、下耸动（右肩先向下）（图 5-5-1）。

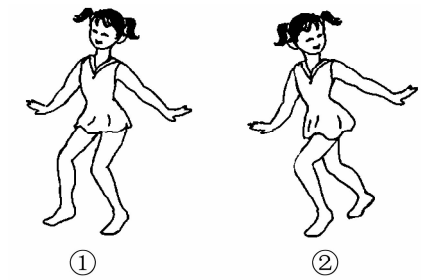


图 5-5-1

第三、四拍同第一、二拍，但第四拍成预备姿势。

第③~④小节：

第一、二拍：头向右、左倒头各一次。

第三拍同第一、二拍。

第四拍：头还原成正位。

第⑤~⑥小节：

同第①~②小节，但方向相反。

第⑦~⑧小节：

第一拍：两手叉腰，同时两肩向前移动。含胸，低头。

第二拍同第一拍，但两肩后移，仰头。

第三拍同第一拍。

第四拍：成正步直立。

(二) 教学建议

教师可以根据小鸭子的行动特征及神态特点，创编第二、三遍的律动组合动作，也可让学生通过观察、模仿，采用即兴表演的方式进行练习。另外，教师可以选择适宜的音乐，创编出很多模仿动物的律动组合。

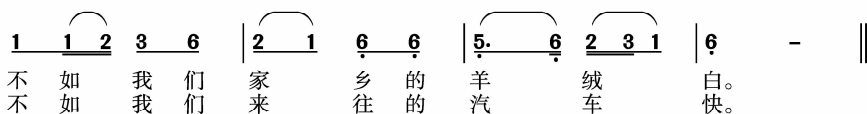
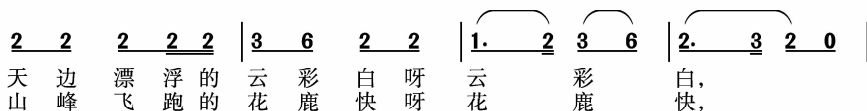
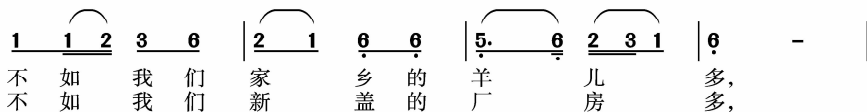
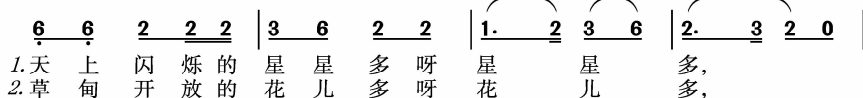


示例二：下肢的律动组合

草原赞歌(节选)

巴·布林贝赫词
吴应炬曲

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



(一) 动作方法

预备姿势：正步，两腿弯曲，上体稍前倾，左手勒马，右手扬鞭（图5-5-2）。

第一拍的前半拍，右脚向前跳落，后半拍，左脚掌贴于右脚旁点地，两膝弯曲。依次进行。或第一、二拍，左、右、左脚向前交替跳落。第三、四拍，右、左、右脚向前交替跳落。

(二) 教学建议

首先要让学生通过观察、想象，模仿马跑的姿态，然后再根据音乐的节奏进行练习（先原地，后移动）。

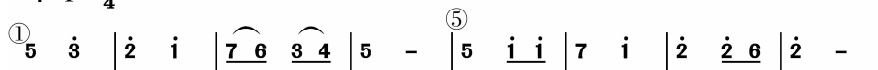
教师要广开思路，在模仿马跑的基础上，增加各种骑马动作的模仿律动。如：勒马、扬鞭、挥舞马刀等动作。为了提高学生学习的兴趣，还可以在勒马时，模仿马的叫声；另外，在单人练习的基础上，也可以丰富一些组合方式，如：2~3人体前（或后）的交叉拉手或一前两后的三套马车、排成纵队、“一”字形或其他队形的马队等。

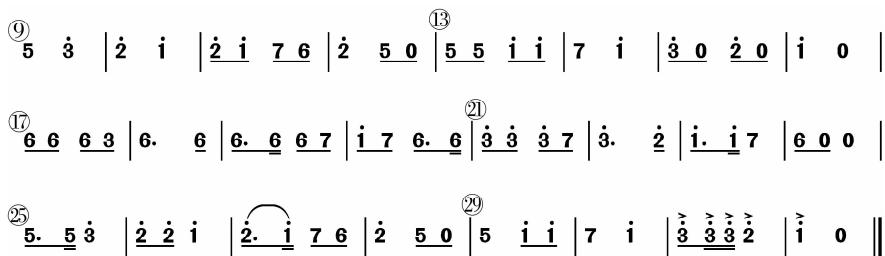


示例三：律动组合

小海军向前进

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





(一) 动作方法

预备姿势：小八字步站立。

前奏：小跑步集合。

第①~②小节：

碎步向右看齐。头的动作一拍到位。

第③~④小节：

向前看。一拍到位。

第⑤~⑥小节：

敬军礼。一拍到位。

第⑦~⑧小节：

礼毕。右手放下。

第⑨~⑩小节：

右转 90°，左脚开始原地踏步，同时行军礼（图 5-5-3）。

第⑪~⑯小节同第⑨~⑩小节，转体 90°三次。

第⑰~⑳小节：

左脚向左前一步，右脚后点地，同时两臂肩前屈，模仿用望远镜瞭望的动作。由左前至右前方逐渐转头。最后一拍还原。

第㉑~㉔小节：

右脚向右一步，右转 90°，模仿划舢板的动作（图 5-5-4）。

第㉕~㉙小节：

模仿蛙泳的手臂动作 3 次，每四拍一次。最后一拍还原。

第㉚~㉜小节：

第一、二拍：左脚向前一步。

第三、四拍：第一拍右脚靠于左脚，成立正姿势。

(二) 教学建议

在进行律动组合练习时，首先让学生熟悉音乐，逐渐掌握音乐的节奏和音乐所提示的意境，使学生联想到海军战士的一些动作形象。并通过学生的创造性表演，来充实小海军的律动组合。



图 5-5-3

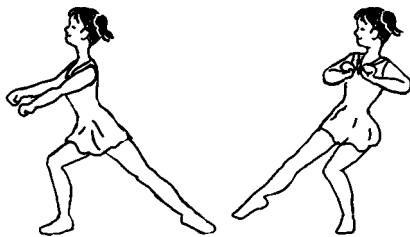


图 5-5-4



在练习中,教师还可将学生分成小组,进行创编、练习和展示;并通过学生的相互评价,提高学生的观察能力及综合分析的能力。

另外,教师可以根据学生的实际情况,自选音乐,进行各种类型的律动组合的创编。

儿童集体舞

儿童集体舞一般是指在短小、活泼、节奏轻快的曲子或歌曲的伴奏下,在规定的队形和位置上,进行的简单、统一或相互配合的舞蹈动作。儿童集体舞可以变换队形、位置并能反复进行,且不受场地、器材的限制,又适合儿童的身心特点,因此深受广大儿童的欢迎和喜爱。

动作方法及要点

儿童集体舞,一般是以1~2个或2~3个基本舞步作为主要内容,并配之以位置、队形及同伴间相互配合上的变化,使儿童集体舞的内容更加丰富,形式更加多样。

教学策略

儿童集体舞的内容很多,现根据三年级学生的年龄特点和认知水平,选编以下内容。

示例一：圆圈舞

友谊花开万里香

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

① 3 3 4 5 5 | 5 6 5 | 5. 3 2 1 | 5 - | ⑤ 6 6 1. 2 |

1.美丽的鲜花在开放在开放,朋友们(啊)
2.火红的太阳放光芒放光芒,朋友们(啊)

1 6 6 6 | 5. 6 1 2 | 3 - | ⑨ 3 3 4 5 | 5 6 5 |

来自远方来自远方。亚、非、拉 朋 友 球
欢聚一堂欢聚一堂。小 小 银 球

5. 3 2 1 | 2 - | ⑬ 3 1 1 1 1 | 2 6 6 | 5 2. 3 | 1 - ||

手挽手,友谊的歌儿高声唱高声唱。
连四海,友谊的花开万里香万里香。

动作说明:

动作一:三步一踏(图5-5-5)。

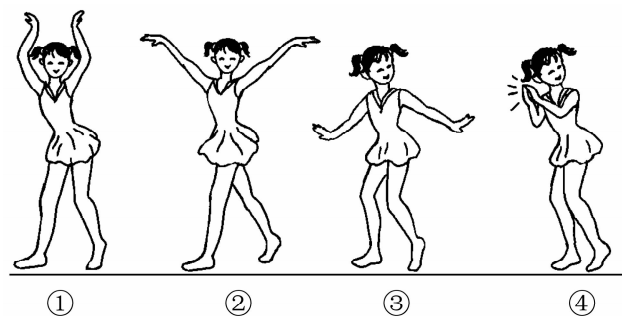


图 5-5-5

第一至三拍：右脚开始向右走 3 步，两手由体前经上向旁打开。

第四拍：左脚在右脚旁踏一步，同时于右肩前拍手。

动作二：前、后点步（图 5-5-6）。

第一、二拍：左腿屈伸一次，右脚尖前点地。两手叉腰，稍向右拧身。

第三、四拍：左腿屈伸一次，右脚尖后点地。两手叉腰，稍向左拧身。

跳法：

人数不限，成双数，最好男女生各半。

队形：站成里、外两圈，男生在外圈，女生在里圈，面对面站立（场记一）。

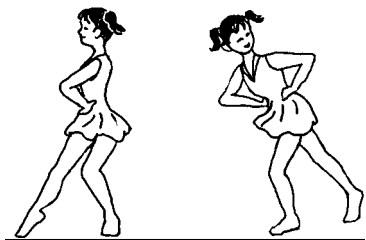
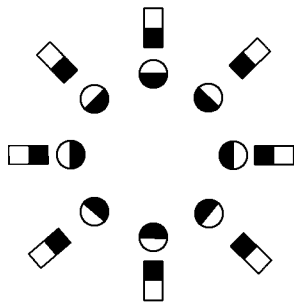


图 5-5-6



场记一

第①~④小节：做动作一，右、左方向各一次。

第⑤~⑥小节：做动作二一次。

第⑦~⑧小节：男女生两两拉右手上举，左手侧下举，同时右脚开始，按顺时针方向走 3 步，互换位置。稍向左下旁腰，两人互看。最后一拍还原（图 5-5-7）（场记二）。

第⑨~⑭小节同第①~⑥小节动作。

第⑮~⑯小节：男女生两两拉右手上举，同时女生上右脚，向右转身 180°，从男生右臂下通过，并向逆时针方向错一位置换舞伴。男生上右脚，回原位（图 5-5-8）。准备下一遍。

舞蹈可以反复进行练习。

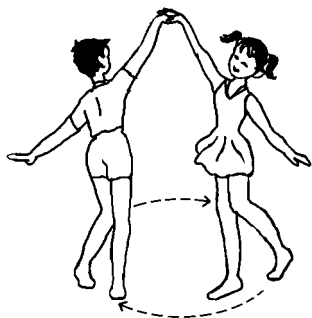
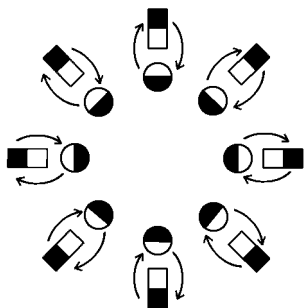


图 5-5-7



场记二

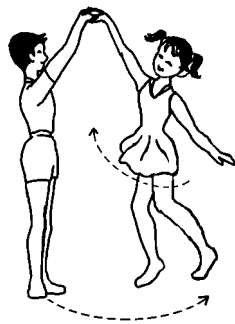


图 5-5-8

示例二：游戏猜拳舞

卖报歌

安娥词
聂耳曲

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

① 5 5 5 | 5 5 5 | 3 5 6 5 3 | 2 3 5 |
1. -3. 啦 啦 啦! 啦 啦 啦! 我 是 卖 报 的 小 行 家,

⑤ 5 3 5 3 2 | 1 3 2 | 3 3 2 | 6 1 2 |
不 等 天 明 去 等 派 报, 一 面 走, 一 面 叫,
大 风 天 雨 里 满 街 跑, 走 不 好, 滑 交,
耐 饥 耐 寒 地 满 街 跑, 吃 不 饱, 睡 不 好,

⑨ 6 6 5 | 3 6 5 | 5 3 2 3 | 5 - |
今 天 的 新 闻 真 正 好,
满 身 的 泥 水 惹 人 笑,
痛 苦 的 生 活 谁 告,

⑬ 5 3 2 3 | 5 3 2 3 | 6 1 2 3 | 1 - ||
七 个 铜 板 就 买 两 份 报。
饥 饿 寒 冷 只 有 明 会 知 来 道。
总 有 一 天 光 明 会 来 到。

动作说明：

动作一：跑跳步（图 5-5-9）。

节前拍：左脚跳起，同时右腿屈膝前抬，脚尖向下。

第一拍的前半拍：右脚落地。

第一拍的后半拍：换腿做节前拍的动作。

动作二：拍手组合（图 5-5-10）。

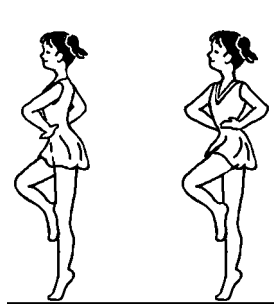
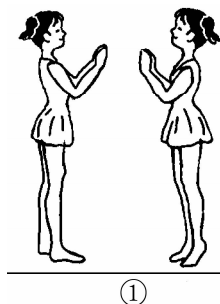
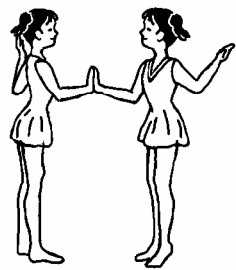


图 5-5-9



①



②

图 5-5-10

第一拍：两手于胸前自拍一次。

第二拍：两人面对面互拍右手，指尖向上。

第三、四拍：动作同第一、二拍，但方向相反。

第五拍：同第一拍动作。

第六拍：两人互握右手。

第七、八拍：两人的左手于右手下互握。

动作三：拉手自转（接动作二）（图 5-5-11）。

第一至四拍：两人互握的手上举，同时一人做跑跳步向右自转一圈。另一人原地不动。

第五至八拍：另外一人，也做同样的动作，但向左自转一圈。

动作四：拉手踵趾跳（图 5-5-12）。

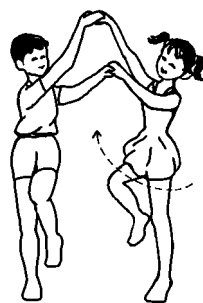
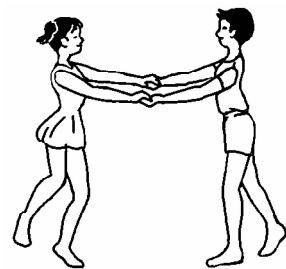
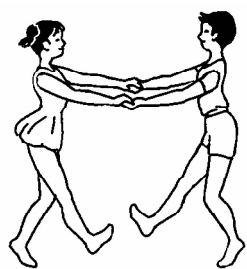


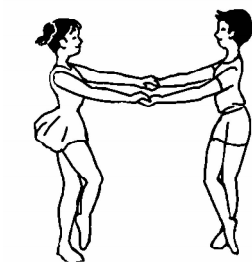
图 5-5-11



①



②



③



④

图 5-5-12



第一拍：左脚小跳，同时右脚于左脚后脚尖点地。

第二拍：左脚小跳，同时右脚于左脚的右前方，脚跟着地。

第三拍：左脚小跳，同时右腿屈膝于左脚外侧，脚尖点地。

第四拍：右脚小跳，同时左腿向左前方勾脚踢起。

跳法：

人数不限。

队形：被邀请者成一圈，邀请者在圈内（场记三）。

前奏：原地拍手（两拍一次）。

第①~④小节：邀请者在圈内，两手叉腰，沿逆时针方向做动作一。最后一拍面对被邀请者站立。

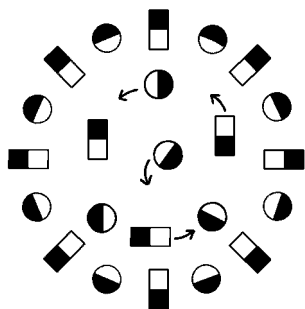
第⑤~⑧小节：做动作二。

第⑨~⑫小节：做动作三。

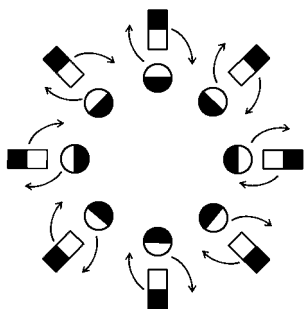
第⑬~⑭小节：做动作四。

第⑮小节：两人互握双手，沿顺时针跑两步，同时松手成面对面站立（场记四）。

第⑯小节：第一拍两人划拳“石头、剪刀、布”，胜者或平者做邀请者，开始下一遍舞蹈。



场记三



场记四

示例三：《我们多么快活》

我们多么快活

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

① 5. 6 5 4 3 2 | 1 i 1 - | 6 5 4 3 4 5 4 3 | 1 1 2 3 5 |

⑤ 556 54 35 43 | 23 45 6 7 | 7ii 56 45 432 | 15 32 3 - | 7ii 76 565 43 |

⑬ 65 32 5 - | ii i5 67 65 | 15 32 3 - | 15 35 65 43 | 24 32 1 - ||

动作说明：

动作一：踏踢步（图 5-5-13）。

第一拍：左脚原地踏一步，同时屈膝。

第二拍：左脚原地小跳，同时右腿向左前下方绷脚踢出。

动作二：后踢跑（图 5-5-14）。

右脚开始向前匀速后踢小腿跑，绷脚面。

动作三：跳磋步（图 5-5-15）。

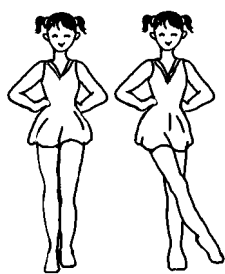


图 5-5-13

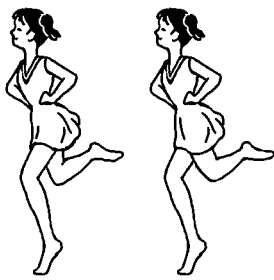


图 5-5-14



图 5-5-15

节前拍：左脚跳起。

第一拍前半拍：右脚掌落地，同时稍屈膝。

第一拍后半拍：左脚掌于右脚内侧（或脚跟处）踏一步。

第二拍：右脚原地踏一步。

动作四：三步一点（图 5-5-16）。

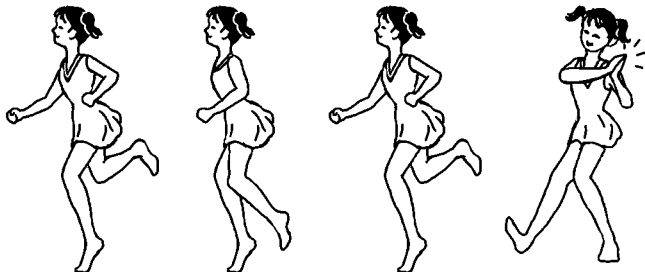
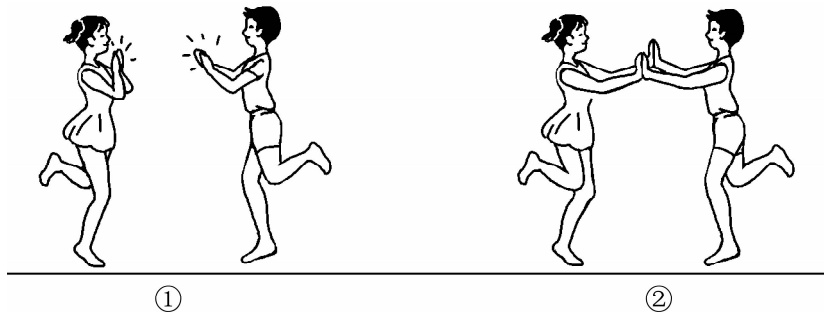


图 5-5-16

第一至三拍：左脚开始跑 3 步，同时两臂自然摆动。

第四拍：左腿稍屈膝，右脚跟于左前着地，同时两手于左肩前击掌一次。

动作五：拍手换位（图 5-5-17）。



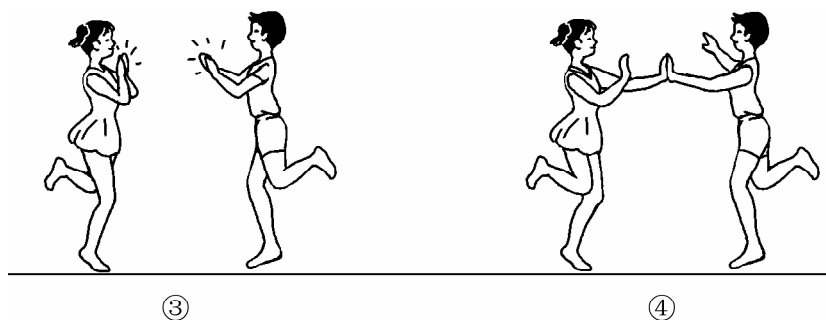


图 5-5-17

第一拍：两手于胸前自拍手一次。

第二拍：两人于胸前互拍手一次。

第三拍动作同第一拍。

第四拍：分别与对面人的内侧手拍。

第五拍动作同第一拍。

第六拍：与新伙伴做第二拍动作。

跳法：

人数不限，须成双数，最好男女生各半。

队形：站成里外两圈，男生在外圈，女生在里圈，向逆时针方向并肩站立。两人内侧手互扶腰部，外侧手臂侧下举，稍压腕（图 5-5-18）（场记五）。

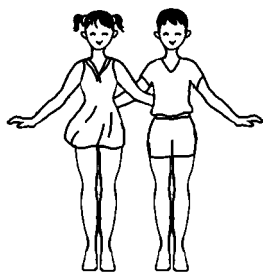
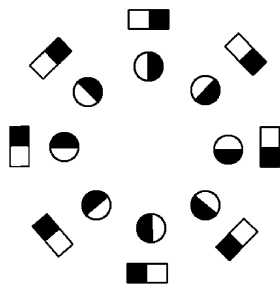


图 5-5-18



场记五

第①小节：做动作一，左右各一次。

第②小节：左脚开始做后踢腿跑 4 次，同时外侧臂经下向前摆。上体前倾，两人互看（图 5-5-19）。

第③~⑥小节：重复第①~②小节动作。

第⑦小节：两人右转 90°，面向圈外，女生右手搭在男生右肩上，男生两手侧下举，做动作三，左右各一次（场记六）。

第⑧小节：右脚开始，原地后踢跑，同时左转 180°，面向圈内。

第⑨~⑩小节：动作同第⑦~⑧小节。

第⑪小节：女生左转 90°，男生右转 90°，两人向左侧做动作四。第四拍两人互看（场记七）。

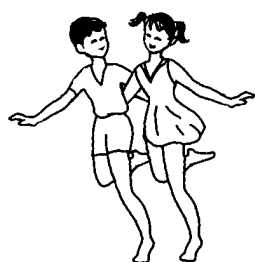
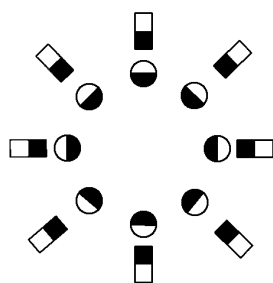
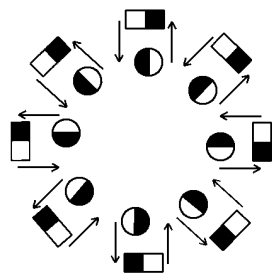


图 5-5-19



场记六



场记七

第⑫小节：右脚开始向后做动作四。

第⑬~⑭小节：前六拍右脚开始，小腿后踢跑，同时做动作五。最后两拍面向逆时针方向，并肩站立，准备下一遍舞蹈。

【提示】

在进行儿童集体舞的教学时，要先将集体舞中的基本动作教给学生，并要强调动作的节奏与动作的姿态，然后再相互配合，最后按集体舞的队形练习。在整个过程中，必须多给学生听音乐，以烘托课堂气氛，激发学生的学习热情和表现力，提高练习的效果。

教师要根据学生的实际水平，把握好儿童集体舞难易的选择。可以对动作、队形变化进行难度调整，以适合需要。另外，教师还要大胆创新，以丰富舞蹈教学的内容。

单元计划

韵律活动和舞蹈

教学目标	1. 了解韵律活动和舞蹈的特点及价值。通过律动组合与儿童集体舞的练习，使学生基本学会 1~2 个律动组合和儿童集体舞。 2. 通过学练发展学生的协调性及动作的节奏感，养成良好的身体姿态。 3. 培养学生的自我表现意识及在集体活动中统一动作的兴趣，增强集体意识；逐渐体验心灵美和姿态美的和谐统一；学会同学之间相互尊重，增进友谊。	
课次 内容	技能目标	教学重、难点
1	初步学习上、下肢的律动组合，使学生基本学会节奏律动。	重点：上下肢的配合方法。 难点：按音乐或口令完成组合。
2	学习律动组合“小海军向前进”，并基本掌握动作方法。	重点：动作方法正确、连贯。 难点：动作协调，富有表现力。
3	学习儿童集体舞（示例一或二），培养学生的表现力。	重点：基本动作方法。 难点：相互配合，有表现力。
4	学习集体舞“我们多么快活”，培养学生协调配合能力及表现力。	重点：基本动作方法。 难点：配合协调，连续完成。

注：韵律活动和舞蹈的教学内容比较丰富，教师还可以根据学生的实际情况自己创编，至于用几个课时要看学生掌握的情况而定。另外，这些内容不仅作为教学内容，而且可以在课的结束部分的整理放松活动中采用，使学生在愉悦的氛围中结束全课的学习，会起到很好的效果。



教学评价

项目 内容标准		律动组合	儿童集体舞
技能	A	动作协调,有节奏,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	动作较协调,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	动作基本协调,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,尊重对方,敢于表现。	
	B	学练比较认真,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	与同伴共同学练,积极性高,并主动与同学交流,相互纠正动作。	
	B	能与同伴共同学练,并能与同学一起配合练习。	
	C	学练积极性差,不能与同学配合进行练习。	

歌表演与集体舞

歌表演与集体舞是属于面向全体小学生的普及性的歌舞教学。

歌表演是以唱为主、动作为辅的一种载歌载舞的儿童歌舞形式。一般是指儿童在演唱歌曲时运用简单形象或富有歌曲意境、情趣表现的形体动作姿态,帮助儿童感受和表达歌曲的内容、抒发情感。歌表演的动作一般是随歌曲始终,主要是培养动作与音乐表现的和谐一致,加深儿童对音乐形象、舞蹈动作的理解、感受、想象和表现的能力。

儿童集体舞是集体参与、以自娱为主的舞蹈形式,一般是指在短小、活泼、节奏轻快的曲子或歌曲的伴奏下,在规定的队形和位置上,进行的简单、统一或相互配合或即兴的舞蹈动作,共同体验某种情绪、相互交流情谊的形象的基本舞步和动作。主要是发展儿童的基本动作能力,培养儿童在集体中统一协调动作的兴趣,满足儿童社会交往的需求,增强儿童的集体意识和能力。

第六章

武 术

武术的内容和练习形式丰富多样，具有极高的实用性和观赏性，并有其深厚的文化内涵。坚持练习武术，对人体的反应速度、力量、灵敏、柔韧、耐力都有良好的促进作用。

小学三年级将继续进行长拳基本动作和组合动作的学习。复习巩固一、二年级所学武术基本动作，进一步体会组合练习的特点，培养学生习武的兴趣，提高身体素质，磨炼意志品质。





第一节 基本功

基本功是武术运动的基础，也是增强体质，提高专项技能的有效手段。本年级安排的基本功练习内容为：腰功中的下腰，以及腿功中的正压腿、侧压腿、后压腿、正踢腿和侧踢腿，这些练习能够增强身体各关节、韧带的柔韧性和灵活性，对提高动作质量，防止损伤发生具有重要作用。

教 学 目 标

让学生明确基本功在武术练习中的重要作用，正确掌握下腰、正压腿、侧压腿、后压腿、正踢腿和侧踢腿等动作，发展学生身体的柔韧性和灵活性，培养他们不怕困难、不怕吃苦的精神。



腰功：下腰

动作方法及要点

两脚开立与肩同宽，两臂伸直上举，腰向后弯，仰头，挺腰，两手撑地身体成“桥”形，全脚踩地（图6-1-1）。

【要点】

腰向上顶，挺髋伸膝，全脚踩地。



图 6-1-1

教学策略

下腰练习一定要注意遵循循序渐进的原则，逐渐提高对动作的要求。练习前要做好相关部位的柔韧练习和适应性活动。同伴间的保护与帮助要严肃认真，手法准确，力度适中。

示例：

（一）教法提示

1. 先进行腰绕环及上体前、后、侧屈等相关部位的适应性活动，然后再做下腰

练习。

2. 强调动作方法与练习要求,讲清保护帮助的手法,指导学生进行体会。

下腰时,可由同伴托腰保护;下腰后,同伴可缓缓后推其膝部,以增加下腰效果(图6-1-2)。

3. 可先扶高物进行练习,然后逐渐降低高度。

4. 根据学生具体情况,对身体柔韧性好的学生可适当提高练习要求,两手撑地身体成“桥”后,可逐渐缩短手与脚之间的距离,加大动作难度。

5. 易犯错误及纠正方法。

两脚开立或两手撑地过宽,提脚跟,屈臂,屈髋,跪膝。

纠正方法:

(1) 强调两脚开立及两手撑地与肩同宽,练习时可先手扶高物,然后逐渐降低高度至手撑地面,要求手臂撑直,全脚踩地。

(2) 下腰时,可由同伴托腰保护,帮助完成顶腰动作。下腰后,同伴可缓缓后推其膝部,纠正跪膝。

(3) 加强相关部位柔韧素质练习。

(二) 教学建议

1. 先做好相关部位的适应性活动。

2. 以自己主动练习为主,适当采用有保护帮助的被动性练习,注意把握尺度,防止损伤发生。

3. 柔韧性练习不宜过多,可与力量性练习等相互配合,促进学生身体素质全面发展。



图6-1-2

腿功: 正压腿、侧压腿、后压腿、正踢腿、侧踢腿

动作方法及要点

(一) 正压腿

身体正对肋木或横杆等高物,将一脚脚跟放在一定高度的肋木或横杆上,勾脚尖,两手按膝或抱脚,两腿伸直,支撑腿脚尖向前,挺胸、直背、立腰、收髋,上体前屈,向前下方做压振动作(图6-1-3)。两腿交替练习。

【要点】

三直一正(两腿及上体直,髋正),支撑腿脚尖向前。



(二) 侧压腿

身体侧对肋木或横杆等高物，右腿支撑，脚尖稍外展，左脚放在高物上，勾脚尖。右臂上举，左掌立于右胸前。两腿伸直，立腰、开胯，上体向左侧压振（图6-1-4）。两腿交替练习。

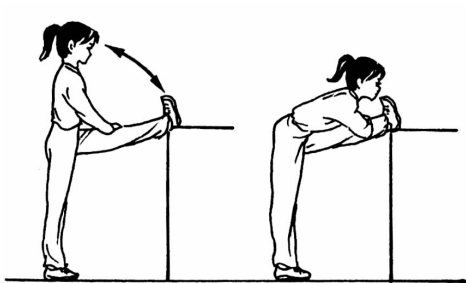


图 6-1-3

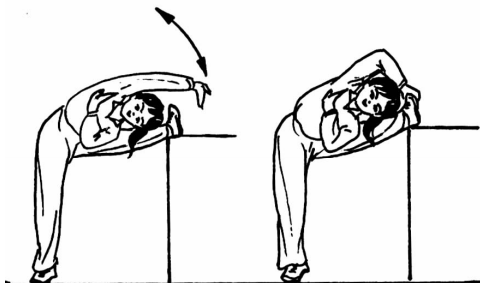


图 6-1-4

【重点】

两腿伸直，开胯、立腰，上体侧倒。

(三) 后压腿

背对肋木或横杆等高物，一腿支撑，另一腿后举，脚背放在高物上，双手叉腰或扶其他高物，上体向后振压（图6-1-5）。两腿交替练习。

【要点】

两腿挺膝伸直，支撑腿全脚掌着地，挺胸、展髋、腰后屈。

(四) 正踢腿

并步立，两臂侧举，两手成立掌外撑。左脚向前上半步，重心前移，左腿支撑，右脚尖勾起向前额猛踢，两眼平视。踢后下落，脚尖点地（图6-1-6）。两腿交替练习。

【要点】

上体正直，勾脚踢起，过腰加速，收髋，有爆发力。

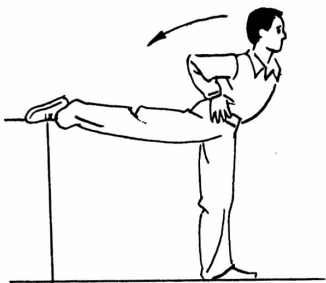


图 6-1-5

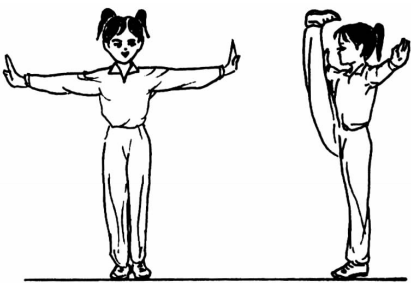


图 6-1-6

(五) 侧踢腿

两脚开立，两臂侧举，两手成立掌或掌心向上平伸，右脚向左腿前上半步，脚尖外展，重心移至右腿，左脚勾脚尖向左耳侧踢起，同时右臂上举亮掌，左臂屈肘立掌于右胸前，目视前方（图6-1-7）。踢左腿为左侧踢，踢右腿为右侧踢，两腿交替练习。

【要点】

挺胸、直背、侧身、开胯。

教学策略

1. 基本功练习要根据儿童生长发育规律，以柔韧、灵巧练习为主，运动负荷不宜过大。
2. 教师示范时要选择好适当的位置和方向，便于全体学生观察、模仿。
3. 注意采用多种练习方法，适当运用现代化教学手段，不断激发学生的学习兴趣。
4. 对动作劲力、节奏的示范讲解要准确、清楚，难点动作可采用分解的方法进行学习和练习。

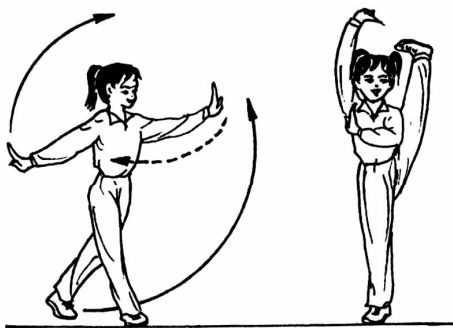


图 6-1-7

示例：腿功（正压腿、侧压腿、后压腿、正踢腿、侧踢腿）

（一）教法提示

1. 压腿前应先做下肢屈伸、摆动等练习，把肌肉和关节活动开。
2. 做正、侧、后压腿练习可集体在统一口令指挥下按节拍进行。压至有疼痛感觉时可停住不动，进行耗腿练习。压腿与耗腿可以交替进行。
3. 根据学生具体情况选择压腿高度，可随柔韧素质提高逐渐增加高度。
4. 逐渐提高练习要求，正压腿先以前额触及脚尖，然后过渡到鼻尖、下颌触及脚尖；侧压腿则逐步过渡到上体侧卧在被压腿上。
5. 压腿后可做踢腿、摆腿等动作，增加压腿效果。
6. 踢腿练习前应先做压腿和摆腿练习。
7. 先踢低腿，适当放慢速度，然后过渡到按照动作规格完成练习。
8. 可手扶肋木或横杆等高物，原地踢一侧腿，然后换踢另一侧腿。
9. 左右交替的行进间踢腿。
10. 易犯错误及纠正方法。

（1）压腿时两腿不直。

纠正方法：讲清压腿的意义和作用，了解疼痛是压腿的必经过程。在压振前，首先检查身体姿态是否符合要求，也可用手按压膝部。正压腿强调收胯、正髋，侧压腿强调开胯、侧倒，后压腿强调挺胸、展髋。

（2）正压腿上体不正（即收不住髋）。

纠正方法：纠正正压腿上体不正，可先做低压腿，要求支撑腿脚尖向前，被压腿异侧的肩、胸前俯，双手抱住脚掌。

（3）侧压腿上体前侧屈。

纠正方法：侧压腿要求支撑腿脚尖外展，被压腿尽量向前送髋，向里掖肩，右臂上



举并向头后伸展。

(4) 正踢腿俯身弯腿，拔根或送髋，踢腿速度缓慢无力。

纠正方法：正踢腿要求收下颚、头上顶、直腰，两臂立掌外撑，可先踢低腿，并适当放慢速度。另外，上步可小一些，上踢时支撑腿挺膝，脚趾抓地。或手扶器械，一侧腿按口令要求的速度连续踢腿，然后换另一侧腿练习。

(5) 侧踢腿侧身不够，俯身弯腿，速度缓慢，踢腿无力。

纠正方法：侧踢腿强调支撑腿脚尖外展，上体正直，顶头、直腰，勾踢腿向耳侧踢。

(二) 教学建议

1. 做好充分的准备活动和相关部位的适应性练习，避免发生各种损伤。
2. 注意区别对待，加强表扬和鼓励，逐渐提高练习要求。
3. 适当运用现代化教学手段，充分展示动作的劲力与节奏。

第二节 步型

步型练习主要是增进腿部的速度和力量，以提高两腿移动转换的灵活性和稳固性。本节学习虚步和插步步型，其中虚步对腿部力量要求较高，是一种较难掌握的步型。练习中结合手型、手法和已学基本动作进行组合，正确掌握动作技术的同时，发展学生的下肢力量，培养学生不怕苦、不怕累、勤奋、顽强等优良品质，逐渐养成战胜自我、持之以恒的良好作风。

教 学 目 标

学习、掌握虚步、插步步型，了解步型练习的作用和要求。通过组合练习，巩固所学基本技术，提高动作质量和动作衔接的连贯性。锻炼学生下肢力量，发展身体的灵敏性、协调性，培养学生不怕苦、不怕累、勤奋、顽强的优良品质。



步型：虚步、插步

动作方法及要点

(一) 虚步

两脚前后开立，重心落于后腿，后腿屈膝半蹲，脚尖外展约 45° ，前腿稍屈膝，脚

面绷直稍内扣，脚尖虚点地面，挺胸塌腰，双手抱拳腰间，目视前方（图 6-2-1）。

【要点】

重心落在后腿，挺胸、塌腰，虚实分明。

（二）插步

并步站立，一腿提起，经另一腿后插步，前脚掌着地，前腿屈膝半蹲，身体重心偏于前腿，两手抱拳腰间，目视插步方向（图 6-2-2）。



图 6-2-1



图 6-2-2

【要点】

身体重心偏于前腿，拧腰。

教学策略

做步型练习时，可先采取用单手或双手扶物进行，如墙、树、肋木、栏杆等，然后逐渐过渡到独立完成，这样不但步型姿势正确，而且稳固。还要注意循序渐进，掌握好学习进度，在步型基本掌握的基础上，结合手法进行组合练习。

示例一：步型（虚步、插步）

（一）教法提示

1. 手扶一定高度物体进行练习，逐渐过渡到独立完成。
2. 高姿势体会，逐渐降低高度完成规范动作。
3. 结合手型、手法练习。如虚步勾手挑掌（图 6-2-3）等。
4. 易犯错误及纠正方法。

（1）虚步虚实不清，后腿蹲不下去。

纠正方法：前脚先不着地，等支撑腿下蹲后，前脚再以脚尖虚点地面成虚步，适量增加腿部力量练习。

（2）插步步幅太小，前腿未屈膝下蹲，上体前倾。

纠正方法：插步时强调腿后插到位，前腿要屈膝半蹲，身体重心偏于前腿，拧腰。



图 6-2-3



（二）教学建议

初学时适当降低动作要求，增加辅助手段，待动作基本掌握后将手型、手法、步型、步法进行结合，可以活跃课堂气氛，激发学生学习兴趣。单一动作的重复练习和静力性练习时间不宜过长。

示例二：组合动作

（一）教法提示

1. 组合动作方法。

抱拳预备—震脚下插掌—插步双摆掌—弓步勾手推掌—勾手亮掌正踢腿—侧踢腿—弓步推掌—收势。

（1）抱拳预备：并步抱拳，向左摆头，目视左侧（图6-2-4）。

（2）震脚下插掌：右腿屈膝提起，同时右臂屈肘上提，右掌于右耳旁，左掌摆至体前按掌，掌心向下，掌根外撑；右脚向下震踏，并腿屈膝半蹲，同时右掌向前下方插击，左掌收于右臂内侧肘关节处，目视右掌（图6-2-5）。

攻防含义：插掌是进攻型手法，直线攻击对手眼、面、颈、肋、裆等薄弱环节，要力达指尖。左手按掌为擒按对手，右手插掌为直接进攻。

（3）插步双摆掌：右腿提起，经左腿后向左插步，前脚掌着地，双臂由右经头上同时摆至左侧，立掌，与肩同高，左臂伸直，右臂屈肘，目视左掌（图6-2-6）。



图 6-2-4

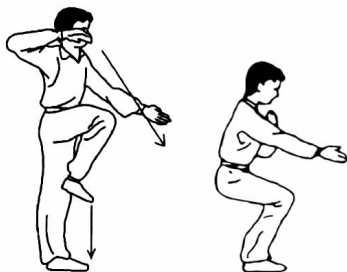


图 6-2-5

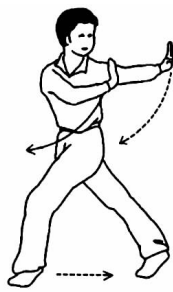


图 6-2-6

攻防含义：双摆掌为阻挡来自头部上方进攻的防守动作，手臂的抡摆要迅猛。

（4）弓步勾手推掌：身体右转90°，左腿向后撤步成右弓步，右掌平搂，向后反臂成勾手，勾尖朝上，左掌经腰间向前推掌，目视左掌（图6-2-7）。

（5）勾手亮掌正踢腿：身体立起，左转180°，左臂经头上向后下摆，绕环一周于头上亮掌，右臂随左臂经头上向前下摆，绕环一周于体侧成反勾手，勾尖朝上，右腿向前正踢腿，目视前方（图6-2-8）。

攻防含义：正踢腿和侧踢腿都是直摆性进攻型腿法，攻击范围较大，但不易隐蔽，要求踢腿过腰后加速，踢起快，落地轻。

（6）侧踢腿：身体右转90°，右脚向左前上步，脚尖外展，左腿侧踢腿，同时右臂

上举亮掌，左臂屈肘于右胸前立掌，目视前方（图 6-2-9）。

注：上动正踢腿，右脚落后后可先成点地立，待侧踢腿时右脚向前上半步，也可在上动正踢腿右脚下落时直接上步完成侧踢腿。



图 6-2-7



图 6-2-8

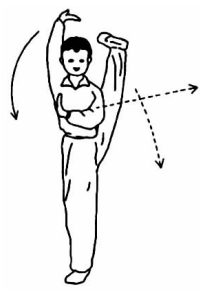


图 6-2-9

（7）弓步推掌：左脚向左落步成左弓步，左掌经腰间向左推掌，右掌变拳抱于腰间，目视左掌（图 6-2-10）。

攻防含义：连续两次踢腿进攻后，继续弓步紧逼对手，并用推掌再次进攻，直接攻击对手腰以上部位，力达掌根外沿，3 次进攻要衔接紧凑，攻击迅猛。

（8）收势：收左腿成并步立，同时两拳收至腰间抱拳，目视前方（图 6-2-11）。

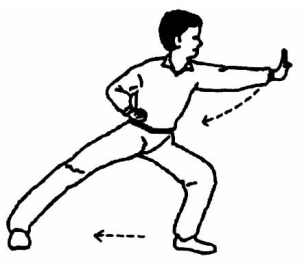


图 6-2-10



图 6-2-11

2. 易犯错误及纠正方法。

（1）基本动作不够准确。

纠正方法：增加领做，加强示范与纠正，复杂动作可分解或放慢速度练习。

（2）组合动作缺乏连贯。

纠正方法：结合重点动作的攻防含义，引导学生进行体会，突出长拳的劲力特点，加强武德教育。

（3）缺少劲力和手、眼配合。

纠正方法：加强相关专项素质练习。

（二）教学建议

1. 在传授武术知识技能的同时，要介绍动作的技击作用，以诱发学生学习的兴趣和渴望，激发学生刻苦学习的自觉性。

2. 可以采用多种形式进行练习，如自练、互练等，但要提示学生，出手时不要触及对方身体，加强武德教育。
3. 练习中要多表扬，多鼓励，适时请动作掌握好的学生做示范表演，并协助老师辅导其他同学。
4. 劲力性动作可让学生随动作发声，以调动其练习的积极性，突出劲力特点。
5. 根据学生情况创编多种动作组合。
6. 待单个动作掌握后再进行组合练习。

单元计划

步型及组合

教学目标	1. 了解步型练习的作用与要求。正确掌握虚步、插步的动作要领。通过组合练习，巩固所学基本动作，体会重点动作的攻防意义，提高动作质量，加强动作衔接的连贯性。 2. 发展学生的力量及身体的灵敏性、协调性。 3. 培养学生不怕苦、不怕累、勤奋、顽强的优良品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	已学基本功和基本动作练习，在此基础上学习并初步掌握虚步、插步两种基本步型，结合手型、手法进行练习，并做到步型规范准确。	重点：虚步、插步的动作方法与要领。 难点：步型的规范性。
2	复习已学基本动作，能够规范地完成单个动作，在组合动作上衔接连贯。了解并体会重点动作的攻防作用，加强武德教育。	重点：基本动作的规范性。 难点：组合动作之间的衔接。
3	基本动作和组合动作练习，巩固技术，提高各基本动作的规范性和组合动作的熟练程度，突出长拳劲力特点。	重点：动作的熟练与规范。 难点：突出劲力，手眼配合。
4	通过组合动作考核，检测学生对所学基本动作的掌握情况，巩固组合动作的熟练度和规范性。	重点：动作的规范与连贯。 难点：武术的劲力与意识。
相关体能练习	符合学生年龄特点的各种柔韧、力量、灵敏、协调等身体素质练习，以柔韧、灵敏练习为主，可与其他练习相互配合，促进学生身体素质全面发展。力量和耐力练习不宜过多，运动负荷不宜过大。	

教学评价

内容标准	项目	腿法	步型	组合动作
技能	A	动作正确。 1. 正踢腿：身正，腿直，手臂平举立掌外撑，勾踢速度快，有爆发力，踢至额前。 2. 侧踢腿：身正，腿直，侧身开胯，勾踢速度快，有爆发力，侧踢至头上，摆臂亮掌动作干脆。	动作正确。 1. 虚步：上体正直，挺胸、塌腰，后腿屈膝半蹲，两腿虚实分明。 2. 插步：头正、身直、拧腰，前腿屈膝半蹲，身体重心偏于前腿。	动作正确、连贯、协调，有力度。
	B	动作比较正确。 1. 正踢腿：上体正，两腿直，手臂平举立掌，踢腿速度较快，有一定力度，勾踢至脸前。 2. 侧踢腿：身正，腿直，侧身开胯，勾踢速度较快，有一定力度，侧踢高度过肩，摆臂亮掌动作协调。	动作比较正确。 1. 虚步：上体正直，重心落于后腿，两腿虚实分明，步型偏高。 2. 插步：上体正直，重心偏于前腿，步型稍高。	动作比较正确、协调，有一定力度。
	C	动作基本正确。 1. 正踢腿：上体较正，两腿较直，手臂平举立掌，踢腿有一定速度和力度，勾踢高度过肩。 2. 侧踢腿：两腿伸直，侧身开胯，侧踢高度过腰，摆臂亮掌动作比较协调。	动作基本正确。 1. 虚步：上体无过分前倾，重心落于后腿，两腿虚实比较分明，步型较高。 2. 插步：上体无明显前倾，重心偏于前腿，步型较高。	动作基本正确，能完成组合动作。
	D	动作不正确。 1. 正踢腿：俯身弯腰，两腿不直，踢腿无力，没有勾脚，上踢高度低于肩。 2. 侧踢腿：侧身不够，屈髋、屈膝明显，侧踢高度低于腰，上下肢配合不协调。	动作不正确。 1. 虚步：上体前倾明显，两腿虚实不清，后腿蹲不下去。 2. 插步：步幅过小，步型过高，上体前倾明显。	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，自觉遵守课堂常规，自信心强，注重武德。		
	B	学习、练习比较认真，基本按要求完成各项教学活动，有一定自信，注重武德。		
	C	学习、练习不认真，不能按要求完成教学活动，缺乏自信和武德。		
情意与合作	A	练习中积极与同伴交流，相互帮助、纠正、指导，积极探究重点动作的攻防作用。		
	B	练习中能够与同伴交流，能参与重点动作攻防作用的探究。		
	C	练习中不与同伴交流。		



形神统一

知识窗

形神统一是中国武术的重要特点之一。就人体而言，形指形体，亦即身体，包括五官、躯干、四肢、筋、骨、皮等，神指精神、意识、思维活动；就其技术而言，形指手、眼、身、法、步等有形的动作特点，神指心、意、胆等无形的心理品质和气质；就外与内而言，形是外在的具体运动形式，神指内在的心理、精神内容。在形神统一哲学的影响下，“形神兼修”成为武术练功的重要原则，“以形传神”是武术演练的重要要求。

第七章

体育游戏

体育游戏具有健身、教育、娱乐等功能，已成为学校体育教学的主要内容和手段，深受广大少年儿童的喜爱。体育游戏内容丰富多彩、形式多种多样，对全面发展学生身体素质、增强体质、提高基本活动能起着积极的作用。根据中年级学生的认知特点以及身心发展规律，安排了长江黄河、跳竹竿、打龙尾等游戏，发展学生的奔跑、跳跃、投掷等能力，提高身体的灵活性、协调性以及柔韧性；培养学生团结互助的集体主义精神和勇敢、顽强、机智、果断的优秀品质。





春播秋收

教学目标

发展学生的灵敏素质，提高上下肢的协调配合能力及奔跑能力；培养学生的认真负责和集体主义精神。

游戏方法及规则

在场地上画一条起跑线，线前约 25 米处放置标杆为折返点，起跑线与折返点间画 4 个相距 5 米的圆圈。将学生分成人数相等的几队，正对圆圈站在起跑线后，每队排头手持一个小桶，桶中各放 4 个沙包（图 7-0-1）。

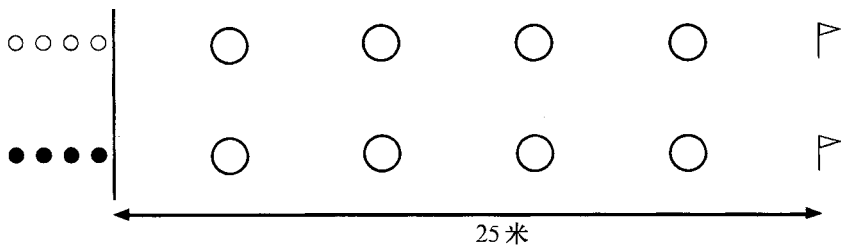


图 7-0-1

游戏开始，教师发令后，各组第一人迅速跑出，依次将桶中的沙包放进圆圈，绕过折返点跑回，将小桶交给第二人，自己站在排尾；第二人按上述方法，将圈中的沙包收进桶中，依次进行，以先完成任务的队为胜。

【规则】

1. 起跑前必须站在起跑线后，不得踏线。
2. 发出起跑信号后，每组第一人才能起跑，其余人必须接过小桶后，才能越过起跑线。
3. 播种时，沙包必须放在圈内，如滚出圈外，要拾回来放好再继续跑。

教学策略

1. 按教师手势或口令做快跑急停游戏。
2. 教师用语言或教具创设一个“春播秋收”的情境，激发学生参与游戏的热情。
3. 教师可对游戏进行适当调整，使每个学生都有“播、收”体验。
4. 教师可根据学生的实际水平，适当调整起跑线与折返点之间的圆圈个数及圆圈

大小；圆圈可由铁环、呼啦圈等器材替代；圆圈的位置可由直线摆放变为曲线或集中摆放成各种图形等；小桶及沙包亦可根据学校的器材条件，用小篮子、纸板、小纸盒、海绵包、小木块等代替。接力形式可变为迎面接力、障碍接力等。

【提示】

游戏中，教师应提示学生注意控制好身体的重心；教师在创设情境时，要善于将学科间的知识巧妙融合，使学生能够了解一些耕种常识。

长江黄河

教 学 目 标

发展学生的反应速度，提高奔跑能力；集中注意力，提高判断能力；培养学生机智勇敢和诚实的品质。

游戏方法及规则

在地面上画相距 1 米左右的两条平行线，分别为长江与黄河。距平行线各 15 米再画两条安全线。将游戏者组成人数相等的两队，分别冠以“长江”队和“黄河”队，面对面站在相距 1 米的两平行线外侧准备（图 7-0-2）。

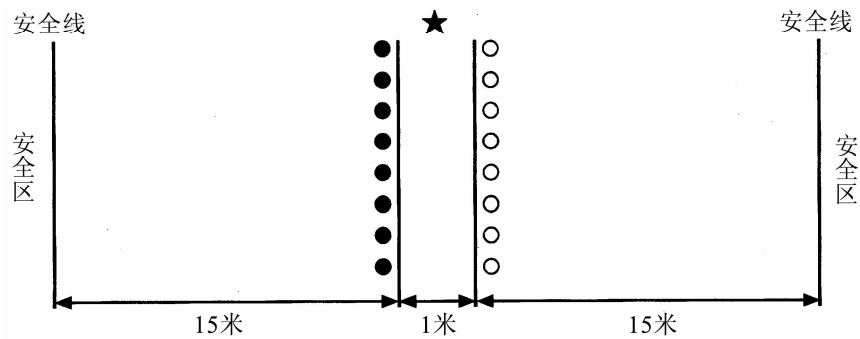


图 7-0-2

游戏开始，当教师发出“黄河”（“长江”）的口令时，“黄河”（“长江”）队队员马上转身往本方安全线方向跑，“长江”（“黄河”）队立刻追击，如在平行线与安全线之间追上，一人得 1 分。做若干次后，游戏结束，以累计分多的队为胜。

【规则】

1. 被追击者跑过安全线，追击者停止追拍，否则追拍无效。



2. 不得用力推拉对方。

教学策略

1. 几轮比赛后，两组学生分别交流胜负经验，并研究追逃策略。学生可自主选择比赛伙伴。
2. 学生轮流做小裁判。教师应特别关注那些能力较弱的学生，为他们创造更多的机会。
3. 学生自创便于“追、逃”的预备姿势，进行比赛。
4. 此游戏可根据学生实际水平和学校场地情况，调整两条平行线及平行与安全线之间的宽度；改变站立的预备姿势（背相对站立、蹲立、坐等形式，或两队面对面从安全线齐步走向中线，当两队相距1~2米时，教师发出口令）；改变追逃双方移动方式（单、双足跳等）；变化游戏的角色和口令（采用反口令；采用各种动物、花草树木的名称等；通过“人、枪、虎”或“石头、剪子、布”等游戏决定谁为追击者）；为提高学生的兴趣，每位学生背后系一根跳绳作尾巴，改拍触为抓尾巴。

【提示】

游戏时，学生左右之间要间隔一定距离，避免相互挤撞。根据学生的实际水平，教师可参考以上可变因素增加或降低游戏难度。



圆圈接力

教学目标

发展学生的奔跑速度，提高弧线跑能力；培养学生相互合作精神、竞争意识和自觉遵守规则的习惯。

游戏方法及规则

画一个直径10~15米的圆圈，通过圆心再画两条互相垂直的线组成一个“十”字，十字线延长到圈外1米，作为起跑线（图7-0-3）。

将学生分成人数相等的4队，在圈内成单行站在十字线上，各自面向圈外的起跑线。各队排头手持接力棒站在起跑线后。教师发令后，各队第一人沿圆圈按逆时针方向奔跑，各队第二人在第一人将要跑回本队起跑线时，即站到起跑线后等待接棒。第一人将棒交给第二人后，自己站在本队队尾。依次进行，以先跑完的队为胜。

【规则】

1. 跑时不得跨进圆圈或踏圆圈线。

2. 接力棒如掉在地上，必须拾起再跑，不允许抛棒。

3. 超越别人时，必须从外侧（右边）绕过，不得推人或撞人。

4. 完成递棒后，必须迅速离开跑道，不得妨碍别人。

5. 各队预备学生，在本队同伴将要跑回本队时，方可站到起跑线后预备，不得影响他人。

教学策略

1. 两人一组，一人原地站立，另一人按逆时针绕其跑圈（圆圈大小自定）。两人交流跑后的感受。

2. 教师组织学生做弧线跑或弧线追逐跑游戏（可用弧线的弧度调整游戏的难度）。

3. 初学此游戏时，为降低游戏难度，可先将接力赛变为4人一组的小组赛或做“报数追拍游戏”（学生站成圆形队，1~4报数，按逆时针方向沿圆圈步行，行进中教师突喊“2号”，凡是“2号”者，闻声立即出列在圈外沿逆时针方向向前跑，追拍前一“2号”，其余的人听口令后立即停步站立。按规定跑一圈后站回原处，在途中追拍成功者得1分，被追到者失1分）。圆圈的大小，可随学生的人数及实际水平扩大与缩小。

【提示】

教师在进行规则教育的同时，可渗透一些竞赛常识，同时注意安全教育。

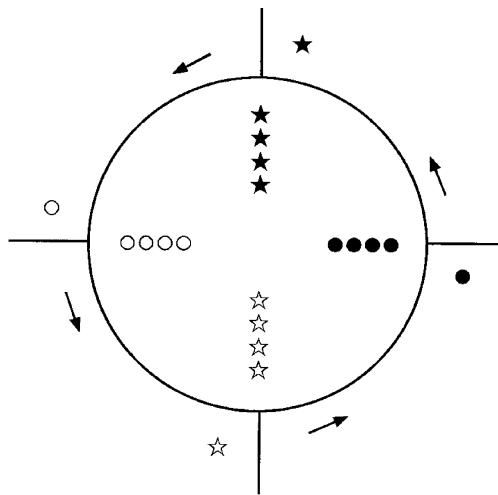


图 7-0-3

高人矮人

教 学 目 标

发展下肢力量，提高学生走的能力；培养学生的观察力、注意力、分析事物的能力以及相互间默契配合的能力。

游戏方法及规则

学生站成圆形队。教师指定一名侦察员，一名领头人（不让侦察员知道）。游戏开始，学生沿圆形行进，并暗中随领头人做前脚掌走或蹲立行走，同时齐喊：“高人！矮人！”



人!”由侦察员站在圆圈中寻找领头人。3次猜不对为失败,另换侦察员与领头人,若猜中,领头人做侦察员,游戏重新开始(图7-0-4)。

【规则】

1. 确定领头人的人选时,侦察员站在圈外且不得窥视。
2. 圈内全体人员做动作要紧跟领头人,不得暗示谁是领头人。

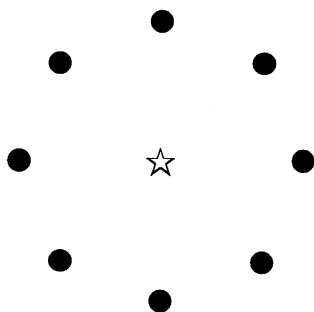


图 7-0-4

教学策略

1. 学生在原地,听教师统一口令,做“高人矮人”的动作(教师应不断变化高人矮人呼叫的顺序)。
2. 学生轮流喊口令,集体做与口令相反的动作(喊矮人做高人动作)。
3. 原地做“猜猜谁是领头人”的游戏。
4. 游戏的变化:游戏名称的变化(大灯笼、小灯笼;大球、小球等)、队形的变化(方形、三角形等)、动作的变化(模仿各种人物、动物、舞蹈动作,学生自创动作等)。

【提示】

此游戏是集中注意力的小游戏,无论谁做领头人,都应注意动作变化要快,动作要多种多样。特别要注意动作变化及发出声音的时机。

跳竹竿

教学目标

发展学生弹跳力和灵敏素质;培养节奏感和反应能力;培养良好的心理素质和协同意识;培养创新精神、审美情趣和艺术表现才能。

游戏方法及规则

跳竹竿,黎语称“俊孃”。它被人们称为“勇敢者的游戏”,是海南黎族同胞喜闻乐见的体育健身综合类项目。跳竹竿也是京族游艺习俗、民间体育。跳竹竿时,将两根长竹竿平行摆放,长竹竿之间距离3米左右;上放8根细竹竿,分为4对,每对间隔0.5米左右。将学生分为甲乙两队,甲队二人一组,面对面跪立,二人双手各握一根细竹竿,做分合击竿动作。乙队学生在竹竿分开敲击时跳进两竿间,竹竿合击时跳出竹

竿。跳跃者向前有节奏地跳过所有竹竿。两队事先商量轮换跳、击的方法（图 7-0-5）。

【规则】

1. 敲竿者与跳跃者必须按照节奏敲击、跳跃竹竿。
2. 敲击者在敲击竹竿时，双手不可抬得过高，以免将跳跃者绊倒。

教学策略

1. 徒手做开开合合的击竿动作，先练习 2 拍，再练习其他节拍（击掌、击鼓或配乐控制敲击的节拍）。
2. 地面平行放两根竹竿，做跳进跳出动作。
3. 学生按节拍练习跳单竿或单组竹竿。根据学生的跳跃水平，逐渐增加竹竿的组数。
4. 跳竹竿的方法很多，且富有变化，如脚步动作的变化（双脚跳、单脚依次跳、模仿跳、各种舞蹈步跳等）；手的动作变化（可自由摆动、叉腰、背手，可做舞蹈、体操和模仿动作，还可持物击响）；击竿动作的变化（可在地面或竹竿上做开合敲击；也可依次在地面和头上击竿；还可一竿在下击地面，一竿举于头上，让跳者从竿下钻过；击竿的节拍应与步子的节拍一致，一般多为 1~3 拍，速度也可自由调节。集体击竿时各组可同时开合，也可一组开、一组合）；组织方式的变化（可以分组跳，也可集体跳；可一人跳，也可两人协同跳）；跳跃路线的变化（直线跳、直线交错跳、斜线跳、斜线交叉跳等）；器械的变化（竹竿可用体操棒、细管或皮筋来代替）。竿或绳子上系个铃，击打起来清脆悦耳，更能增加欢乐的气氛。代替竹竿的皮筋也可系在敲击者的腿上，甲乙两队可同时按节拍跳跃，以此增加运动量。总之，跳竹竿游戏可千变万化，教师应调动学生的积极性，鼓励学生创新出更多的跳法与玩法，培养学生的创新意识与创新能力。

【提示】

要全面发挥跳竹竿的发展性的功能。首先要调节好身体负荷，要轮换跳者和击者，以调节生理负荷和注意力。要选择优美、欢快、节奏鲜明、具有南方少数民族风格的配乐，引导学生感受音乐的节奏和旋律美，感受动作的造型美，并培养他们表现美和创造美的能力。跳跃动作要自然、活泼、优美、轻快，鼓励学生增加变化，以培养创新精神，并教育学生互相尊重、谦让，帮助他们提高交往能力。另外，教师还要根据学生的实际水平、学校的器材情况适当调整游戏难度。

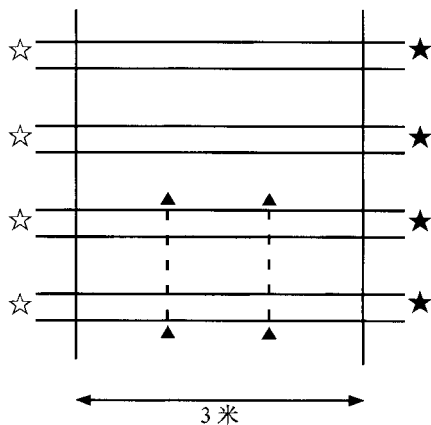


图 7-0-5



拍球比多

教学目标

熟悉球性；发展学生的上肢、手指关节的协调性和小肌肉群力量；培养学生对小篮球运动的兴趣，提高学生团结协作以及积极进取的精神。

游戏方法及规则

将学生分成4人一组。游戏开始，每组第一人按教师规定的动作要领用右手原地拍球，其余学生给同伴计数，失误后换第二人做，以此类推。全组4人做完后，再依次换左手重复一次。游戏结束后，累计拍球数较多的组为胜。

【规则】

1. 必须按照规定的动作要领拍球，左、右手各拍一次。
2. 中途不得换手。
3. 拍球时如受到外界影响，造成失败时，可以重做。

教学策略

1. 两人一组，一人蹲在地上扮作“球”，另一人拍手，扮作“球”的学生随着击掌节奏蹲跳，慢拍慢跳，快拍快跳。
2. 人手一球，自定方法，玩一玩小篮球。
3. 将学生分成2~4人一组，每组一球，自定玩球方法，玩小篮球。
4. 在学生玩球的过程中，或是在徒手模仿原地运球动作时，教师应加以正确引导。
5. 学生玩球方法的变化：用力拍球后接着身体转一周把球接住；一边唱歌或一边听各种节拍拍球；单双手交替拍球；蹲着拍球；站立高拍球、低拍球；拍起地上静止的球；拍球时单腿抬起，迈过跳跃的球后接着拍球；两人拉手拍两个球；一人同时拍两球……

【提示】

此游戏根据学生的实际水平可进行适当调整。基础较差的学生应从熟悉球性开始，让他们在玩球的过程中，逐渐体会到正确运球的方法。有一定基础的学生，做此游戏时，可逐渐增加难度。从拍球比多到比拍球的花样，以激发学生对小篮球活动的兴趣。

穿大鞋

教 学 目 标

培养学生的节奏感；发展走的能力，提高协同配合能力；培养学生团结合作与顽强拼搏精神及竞争意识。

游戏方法及规则

事先用鞋盒制作两双道具鞋，要既能固定在脚上又方便穿脱，但要比学生正常鞋码大些。将学生分成人数相等的 2~4 队，每队再分成甲乙两组，分别站在本组的起跑线后。甲组前两人穿大鞋准备。听到启动信号后，各队甲组穿大鞋者快速走向乙组，鞋跟越过乙组起跑线后，乙组方可换穿大鞋后返回甲组。依次进行，先完成的队获胜。行走方法：在行进中，两腿要保持一定的分腿角度，随迈步腿向前移重心；步幅不宜过大（图 7-0-6）。



图 7-0-6

【规则】

1. 听到启动信号后，方可出发。
2. 中途鞋脱落，应穿好鞋再走。
3. 以每组最后一名队员过线，记名次。

教学策略

1. 学生 2~4 人一组，做手搭肩、脚贴地向前平移走的练习。
2. 学生两人一组，双肩或单肩扛体操棒，步伐一致向前走。
3. 学生两人一组做蚂蚁搬家游戏（两人前后手搭肩成蹲立，呼数前进。要求步调一致）。



4. 学生相互交流协同配合的秘诀。
5. 学生两人一组散点练习，体会穿大鞋行走。
6. 根据学生的能力水平将游戏进行相应的改变，如增减人数（可4人一组、两人一组，也可一人一组，但要有相应的器材）；指挥口令的变化（一二一二、左右左右等）；器材的变化（可用跳绳代替大鞋）；行走姿势的变化（手搭肩走、击响走、弓身扶腰走等）；可根据器材特点构思情节（爬山队、拉纤队、滑雪队等）。

【提示】

无论在游戏的组织教学方面，还是在器材的制作方面，都要以学生的安全为重，防止伤害事故的发生。

滑雪队

教 学 目 标

发展走的能力；提高学生身体的协调性；培养学生的模仿力；提高参与兴趣；增强遵守规则意识。

游戏方法及规则

将学生分成人数相等的2~4队，各队再分成甲乙两组，相距15~20米，在起跑线后相对成纵队站立。两端起跑线后各有1米接力区，甲组排头手持双杆、脚穿大拖鞋站在起跑线后预备。教师发令后，甲组排头双手持“滑雪杖”撑地，模仿滑雪向乙组走去。到达乙组接力区内，将双杆与大拖鞋交给乙组排头后，自己站在乙组队尾。依次进行。先走完全程的队获胜。

【规则】

1. 听到起动信号后，方可出发。
2. 中途鞋若脱落，应穿好再走。
3. 以每组最后一名队员过线记名次。

教学策略

1. 教师引导学生回想自己所见过的“滑雪”场面，鼓励学生徒手模仿。
2. 学生做双手持短跳绳的两端，双脚踩绳，直腿前移行进的“滑雪”练习。
3. 将学生分成若干小组，手持“滑雪杖”，脚穿大拖鞋（或动作熟练后再穿），体验滑雪动作。

4. 根据游戏的可变因素, 可将游戏进行适当变化, 如接力形式的变化 (往返接力、圆周接力等); 根据不同情境设置不同障碍 (小树林等); 根据学生的熟练程度与学校的场地器材情况, 也可与穿大鞋游戏合做 (两人一组滑雪走、4 人一组滑雪走等)。

抢救大熊猫

教 学 目 标

发展学生的腿部力量, 提高身体的协调性以及协同走步的能力; 爱护大自然、保护野生动植物是我们应尽的责任。在教学中, 教师要善于抓住这一教育契机, 对学生进行教育; 同时还应培养学生的合作意识, 增强学生的社会责任感。

游戏方法及规则

在场地上画一条起跑线, 线旁放一空球筐 (医院)。在起跑线前约 20 米左右放另一球筐 (事发地) 及实心球若干 (熊猫) (图 7-0-7)。

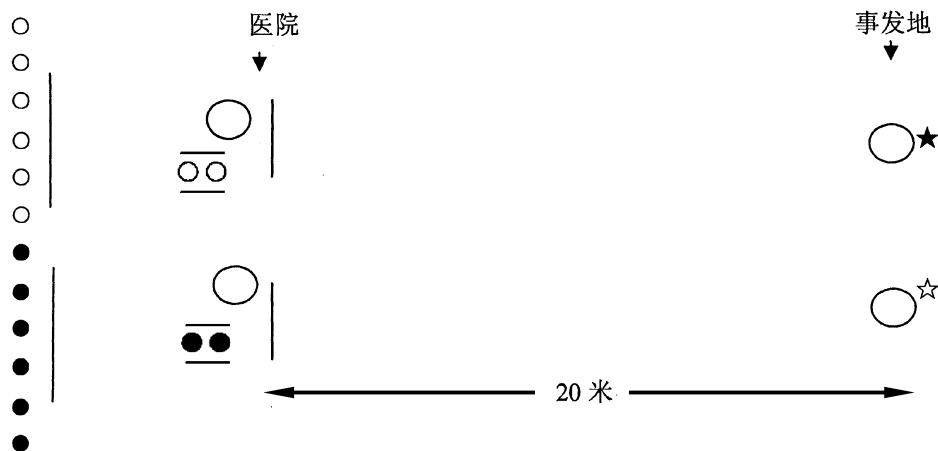


图 7-0-7

将学生分成人数相等的几队, 每队前后两人为一救护小组, 同时各队派一名救护员在事发地站好。第一组救护员双手持担架 (体操棒) 的两端, 面向事发地站在起跑线后。游戏开始, 教师发令后, 每队第一组救护员迅速抬担架 (体操棒) 从“医院”出发, 快速走到事发地 (球筐) 后, 等候的救护队员将“熊猫” (实心球) 救起, 将其放在担架上。迅速返回将“熊猫”送到医院 (空球筐), 并将担架交与第二救护小组后, 站在本队的队尾。依次进行, 以先救完“熊猫”的队获胜。



【规则】

1. 发出起跑信号后，第一小组才能出发，其余小组必须接过体操棒后才能越过起跑线。
2. 走的途中如球落地，必须将球重新放好再继续前进。
3. 以每组最后一名队员走过端线记名次。

教学策略

1. 将一根长绳的两端系个扣，使长绳形成一个套，学生4~5人一组，在绳中排成纵队，双手握绳，练习协同跑。
2. 创设救护大熊猫的情境，师生进入角色。在事发地等候的救护员可自荐或由教师推荐，也可由见习生担任此角色。
3. 救护小组练习单手抬体操棒、双手抬体操棒慢走，体会协同走的动作。
4. 学生单手抬挂有小垫子的体操棒，进行比赛。
5. 根据学生的实际水平及游戏的可变因素，此游戏可从以下几方面变化，如情境内容的变化（救护其他小动物、在途中设置简单的障碍等）；器材的变化（体操棒、可做担架的大小海绵垫、小棕垫、实心球、大号篮球、可做熊猫的大纸盒等）；持担架方式的变化（手提、肩扛等）；熊猫位置的变化（可中途救护熊猫，也可在起点或终点救护熊猫）；接力的形式也可变为迎面接力等；救护小组人数可根据“担架”的大小增减人数。

【提示】

此游戏要求学生具有较强的协同走的能力，初学时不能急于求成，应适当控制学生的行走速度，注意安全。



换物赛跑

教 学 目 标

发展学生的奔跑能力和动作的协调性；提高急停和转身跑的能力；培养学生认真负责的精神和团队意识。

游戏方法及规则

在场地上画一条起跑线，在距起跑线15米处（A处）放一实心球，距起跑线30米处（B点）上放一沙包。将学生分成人数相等的几队，站在起跑线后（图7-0-8）。

游戏开始,教师发令后,各队排头跑到 A 点捡起实心球,继续跑向 B 点,将实心球放在 B 点后拿起沙包,返回 A 点,将沙包放在 A 点上,然后迅速返回拍第二人的手,自己站在本队队尾;第二人按上述方法将沙包与实心球互换,依次进行,以先跑完的队为胜。

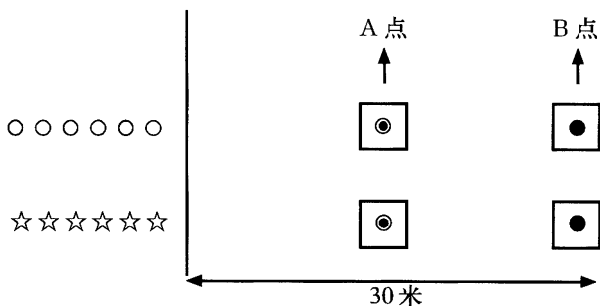


图 7-0-8

【规则】

1. 发出起跑信号后,每组排头才能起跑,其余的人击掌后才能越过起跑线。
2. 如实心球或沙包滚离 A 点或 B 点,必须拾回放好再继续跑。

教学策略

1. 教师引导学生观察、讨论“拾物转身”技巧及奔跑的路线。
2. 评选出跑得最快、进步最大、最遵守规则的个人或团队。
3. 根据学生的实际水平,奔跑的距离可增加或缩短;交换物的重量可轻可重(交换物可为海绵球、小木块、小哑铃、接力棒等);不同物体采取不同的交换动作(捡放实心球、插小旗、系红绸子等);交换物体的次数可多可少(根据奔跑的距离而定);一次性交换物体的个数可适当增加(一物换两物、两物换三物等);A 点位置的变化(在起点与 B 点之间任意选择 A 点的位置)。

【提示】

游戏规则应随着游戏的变化而改变。游戏中要进行安全教育。

“站住,不许动”

教 学 目 标

发展学生的弹跳力与腰腹力量;提高身体的协调性;培养学生相互配合、沉着应战的能力。

游戏方法及规则

在场地中央画一条 3 米长的直线,准备一个沙包。游戏参加者以 4~8 人为宜,分成人数相等的两组,分别站在 3 米直线的两端,猜拳确定持包组(赢者持包)和双方



的场地（图7-0-9）。

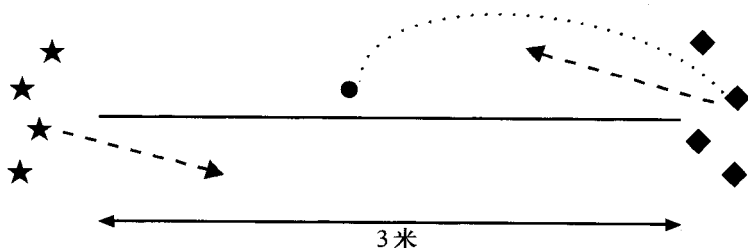


图7-0-9

游戏开始，持包人喊“站住，不许动”，两组人听到口令后立刻跑向线的两边（本方场地），当听到口令的最后一个“动”字后都立刻停住。持包人喊口令的同时将沙包掷向本方场地。持包组离沙包近的一人再喊“站住——不许——动”。当喊“站住”时，他本人双脚向沙包跳一步，当喊到“不许”时，双脚再向沙包跳一步，并用脚夹住沙包，当喊“动”时，两脚夹包跳起，用包击对方的人，被击中者退场。对方组离包近的人用同样的方法跳动两次夹包击对方，如果沙包没有掷过直线或没有夹住沙包，则这个人为失败，退场，先退场完毕的组为失败，另一组为胜，比赛重新开始。

【规则】

当听完“站住，不许动”的话后，除持包人外任何人不能随便移动位置。

教学策略

1. 单人或两人一组，做各种姿势的夹包、踢包游戏。
2. 两人一组做“站住，不许动”的游戏后，集体再做此游戏。
3. 谈一谈自己在双人组和多人组中做此游戏时，所采取的游戏策略有什么不同。
4. 引导学生创编游戏的方法。如：猜拳形式的变化（派代表猜拳或由学生自行约定）；口令的变化（“站住，不许动”口令也可改为由学生自行约定）；移动方式的变化（从直线两端到直线两侧时，可采取跑、单脚跳、双脚跳等方法）；夹包人移向沙包方式的变化（双脚跳、单脚跳等）；击准方式的变化（将沙包置于脚背上踢或用手抛）；躲闪方式的变化（可由学生自行约定）等。

【提示】

游戏的规则应随游戏的变化而改变；做游戏时，教师应引导学生相互配合，在表现个性的同时，要注重发挥团队精神。

跨步跳劈腿触人比赛

教 学 目 标

发展学生的腿部力量及柔韧性；提高跨步跳能力和平衡能力；培养学生具有沉着、冷静的良好心理素质。

游戏方法及规则

在场地上画一条长 1 米的起跳线。游戏由两人猜拳开始，赢者为甲，从起跳线向前跨跳两步，最后一脚落地时成单脚站立；输者为乙，也从起跳线跨跳，但步数比甲少一步，最后一步也成单脚站立，然后伸另一腿做劈腿触甲站立的脚，如果没有触到，甲再用同样的步数跳回起跳线，则甲获胜一次。如果跨跳时，乙单脚站立失去了平衡，则甲也获胜一次，比赛重新开始，但跨跳步数要比前次增加一步；如果甲单脚站立时失去了平衡，或被乙用脚触到，或向回跳时未跳过起跳线，都为失败，由等候人替换，乙变为甲，接替人为乙，比赛重新开始。失败者再轮到上场时，要从失败的跨跳步数开始跨跳（图 7-0-10）。

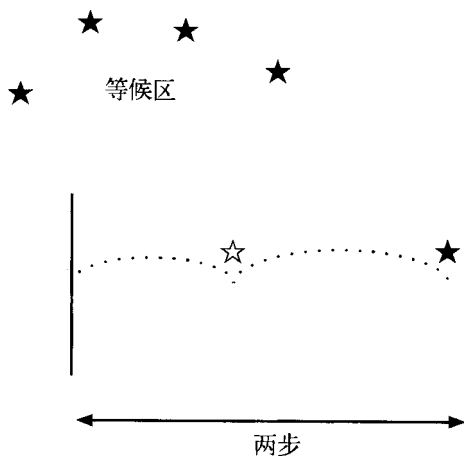


图 7-0-10

【规则】

赢者失败后，再次轮到比赛时，要从上次失败的跨跳步数开始跨跳。

教学策略

1. 做一些柔韧性练习（如：压腿、踢腿等）。
2. 两人一组，单足站立做一些平衡游戏（单足站立击掌、猜拳、斗鸡等）。
3. 学生自愿结组做此游戏。教师可适当调换，尽量使每组学生水平相当。
4. 此游戏为民间传统体育游戏，教师应鼓励学生对其进行创新，使游戏更具吸引力。如：移动方式的变化（跨步跳、单足连续跳、蛙跳等）；一对一的形式（一对多人、小组对小组等）；劈腿触人的方式（用手触人等）。



【提示】

游戏前需做好准备活动，以免学生受伤；游戏的规则应随游戏方法的变化而改变。

学郎平

教 学 目 标

发展学生的跳跃能力以及动作的协调性和准确性。培养学生的空间感、判断力；学习郎平顽强拼搏的精神以及排球运动员相互协同配合的能力。

游戏方法及规则

在40~50厘米高的台阶前3~4米处画一同心圆当地靶，两圆半径分别为1米和1.5米。将学生分为5~6人一队。每队设一名队长，站在台阶前抛球。各队队员依次从台阶跳起推、拨队长抛起的球。球击中地靶外圈得2分，内圈得3分。积分多的队获胜（图7-0-11）。

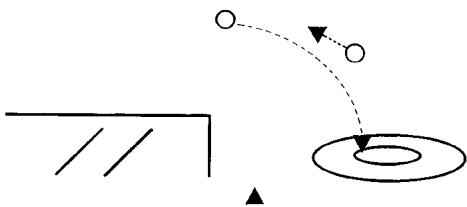


图 7-0-11

【规则】

1. 必须跳到空中击球。
2. 球压靶线算扣击成功，应得分。

教学策略

1. 学生单人或两人一组，利用小排球进行自创练习。
2. 两人一组自行商定目标，做原地单手或双手推球触及目标的游戏。
3. 站在高处向地靶推拨固定的球。
4. 游戏的变化：空中击球方式的变化（单手或双手的推、拨、按压等）；人数的变化（两人一组或多人一组）；地靶的变化（地靶形状的变化、大小的变化，也可用球筐、小桶或本组同伴代替地靶）。

【提示】

此游戏可根据学生的能力调整其难易程度。最好使用软式排球进行游戏。学生跳起击球时，应注意安全。

滚铁环迎面接力

教 学 目 标

发展学生身体的灵活性、协调性，特别是手臂控制铁环的能力；培养学生认真负责、团结协作的精神和竞争意识。

游戏方法及规则

在平整的场地上画长 20~30 米、宽 2 米左右的跑道两条，两端各有 2~3 米的持环接力区。将学生分成人数相等的两队，每队分成人数相等的甲、乙两组，并分别排成一路纵队相对站在两端起跑线后。甲组排头手持推柄和铁环在接力区内作好起跑准备，乙组排头在乙组接力区内准备（图 7-0-12）。

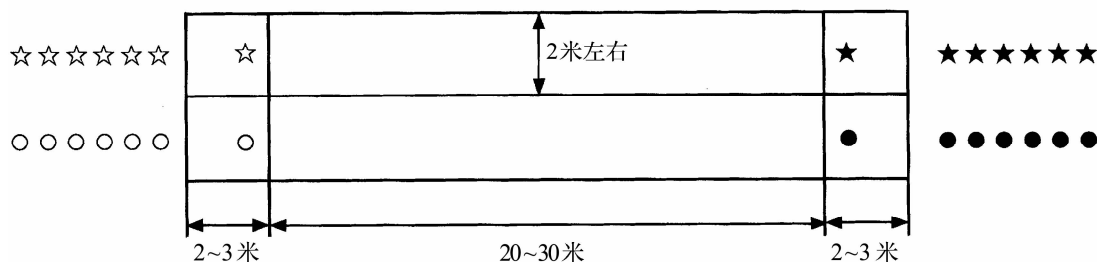


图 7-0-12

游戏开始，发令后，每队甲组第一人推铁环沿跑道跑向乙组，进入乙组的接力区后，迅速将推柄和铁环交给对方，自己站到乙组排尾。乙组排头按上述方法跑向甲组，依次进行，以先完成、犯规少的队为优胜。

【规则】

1. 必须在接力区内交接推柄和铁环。
2. 学生及所推铁环均不得串道。
3. 游戏过程中，禁止抛、扔推柄和铁环。

教学策略

1. 教师引导学生做各种徒手滚铁环的游戏。
2. 以小组为单位，沿场地上不同形状的线推铁环。



3. 挑战自我，学生按自身能力选择不同障碍推铁环。
4. 挑战与应战，学生自行选对手，进行推铁环竞速赛、花样赛。
5. 推铁环游戏方法较多，教学时可根据学生的实际水平将游戏进行改变。如路线变化（直线、曲线、场地上的自然图形等）；竞赛方法的变化（竞速赛、花样赛等）；推铁环方式的变化（左右手交换推铁环、两人交替推铁环、推环钻圈等）。

【提示】

此游戏有一定的难度，在游戏前，教师应提供充足的器材供学生课上、课下使用，让学生先熟练掌握推铁环的动作要领，再进行比赛。注意加强安全教育。

打龙尾

教 学 目 标

提高投掷的准确性，发展学生的灵敏素质以及集体协同配合能力；培养学生团结协作的集体主义精神。

游戏方法及规则

将学生分成两组，一组站在圈内，后一人扶住前一人的腰，连接成一条龙；另一组围站在圈外，其中一人持一排球。游戏开始，圈外一组，寻机用排球投击圈内龙尾（队尾学生）腰部以下部位；圈内一组则在排头带动下进行躲闪。在规定时间内，被击中者退出圈外。比赛到时后与圈外组交换角色（图7-0-13）。

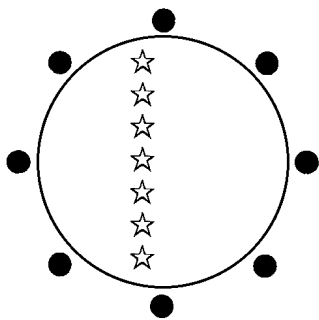


图7-0-13

【规则】

1. 击中腰部以上部位或击中龙尾以外的人均无效。
2. 圈外人不准进圈投击。
3. 龙头可以挡球，但不得接球。
4. 龙体不得脱节，脱节者出圈。

教学策略

1. 4人或8人一组，做老鹰捉小鸡的游戏。
2. 学生做传接球的游戏。
3. 教师根据学生人数分组，每组人数适中，尽量为每个学生创造均等的参与机会。

4. 圈内、圈外学生分别商量投击与躲闪策略。

5. 游戏的变化：圈内学生连接方式的变化（扶腰、搭肩、拉手等）；器材的变化（软式排球、小篮球、手球、海绵包等）。初学时，可确定最后 2~3 人为龙尾，以提高投准的命中率。每组人数过多时，也可适当增加器材，以此增加游戏难度。

【提示】

游戏规则应随着游戏的变化而改变。游戏中要进行安全教育。

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
春播秋收	★	★		★	
长江黄河	★	★		★	
圆圈接力	★	★		★	
高人矮人		★	★		★
跳竹竿			★	★	★
拍球比多	★	★			★
穿大鞋	★	★		★	
滑雪队	★	★		★	
抢救大熊猫	★	★		★	
换物赛跑	★	★		★	
“站住，不许动”		★	★		★
跨步跳劈腿触人比赛	★	★	★		
学郎平	★	★		★	
滚铁环迎面接力	★	★		★	
打龙尾	★	★		★	

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“跳竹竿”游戏，建议从游戏的表现力、团结合作、游戏创编的角度对学生进行评价。

第八章

游 泳

蛙泳是身体俯卧水中，靠两臂对称向后划水、两腿向后对称蹬夹水前进的一种姿势。在学生已熟悉水性，并学习了蛙泳的腿部动作和手臂动作后，在本年级将学习全身动作的协调一致及与呼吸的配合。



教 学 目 标

通过练习初步掌握蛙泳技术；改善和提高心肺功能，增强机体适应外界环境变化的能力；发展速度、力量、协调等身体素质。磨炼学生的意志，培养克服困难、顽强拼搏、不断进取的精神。

蛙 泳

动作方法及要点

（一）手臂技术与呼吸

蛙泳呼吸方法有“早吸气”和“晚吸气”两种。“早吸气”是在两臂抓水时抬头吸气，收手时低头闭气，伸臂滑行时慢慢吐气。“晚吸气”是划水几乎结束时抬头吸气，结束收手时低头闭气，伸臂的后段直至划水过程中慢慢吐气（图8-0-1）。早吸气的时间长，容易学习，适用于初学者。

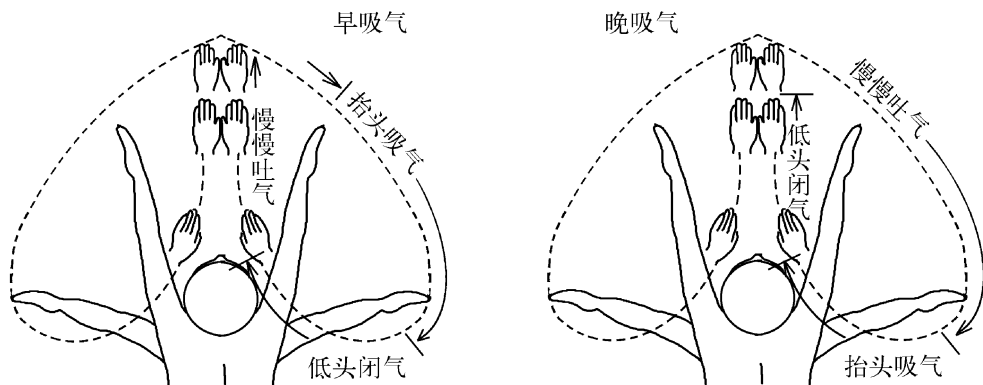


图 8-0-1

（二）蛙泳臂、呼吸与腿的配合（图8-0-2）

臂划水时，抬头吸气，腿保持伸直和放松（图8-0-2-①~④）；收手后开始慢收腿（图8-0-2-⑤）；手并拢前伸时继续收腿，收腿将结束时翻脚（图8-0-2-⑥~⑦）；臂前伸，在将要伸直时，低头吐气，腿向后弧形快蹬夹，身体成流线型向前滑行（图8-0-2-⑧~⑨）。教学中可以把蛙泳的完整动作以简捷的语言传授，如臂与呼吸方法：划手抬头吸气；伸直胳膊吐气。臂、呼吸与腿配合的方法：划手抬头吸气腿不动；低头收腿慢吐气；先伸胳膊后蹬腿；臂腿伸直漂一会儿。

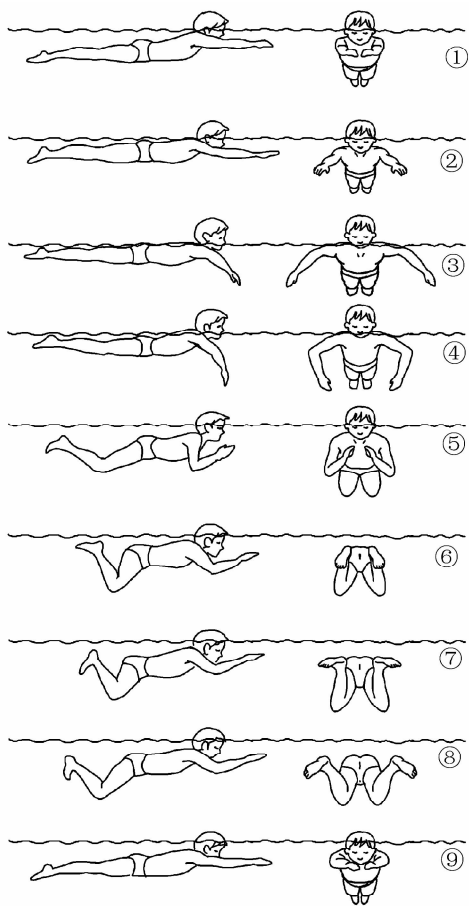


图 8-0-2

游蛙泳时一般采用 1:1:1 的配合方式,即在一个周期动作中腿蹬夹 1 次,臂划 1 次,呼吸 1 次。

教学策略

遵循循序渐进的原则:先陆后水,由浅入深,最后可水上和陆地交替进行。现代蛙泳手臂动作产生的推进力越来越接近腿部蹬夹水的推进力。规则规定,两臂所有动作都应同时并在同一水平面上进行,不得有交替动作。两手应一起在水面、水下或水上由胸前伸出,并在水面或水下向后划水。这就要求臂的各个动作环节做得准确。所以正确掌握手臂划水动作既是一个技术问题,也是一个规则问题。

水中练习应注意,明确换气与手臂配合的过程;手臂的抓、划、收、伸动作应连贯规范;抬头一口吸足,伸手慢慢吐净;臂并拢伸直后要稍停片刻。为便于掌握呼吸与手臂动作的配合,请记住两句话:划手开始抬头吸,伸手慢吐不着急。

示例一

(一) 教法提示

1. 蛙泳臂、呼吸与腿配合的练习。

结合呼吸动作，臂开始划水时抬头吸气，伸臂时低头没入水中吐气（图8-0-3）。先分解做，然后连起来做。水中练习应注意，明确换气与手臂配合的过程；抬头一口吸足，伸手慢慢吐净；臂并拢伸直后要稍停片刻。划手开始抬头吸，伸手慢吐不着急。

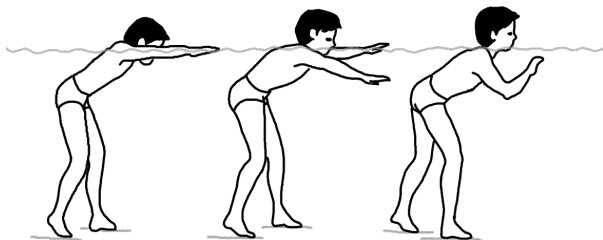


图 8-0-3

2. 扶浮板练蛙泳腿和呼吸动作，即两手伸直，手扶浮板前进。

3. 在水中做单臂、腿配合动作，比较熟练时加呼吸动作配合。

4. 滑行后憋气做臂和腿的分解配合。即做完划臂动作后，再做腿的收、翻、蹬夹、并动作。手臂和腿交替进行，以建立臂先腿后的技术概念。

5. 在分解配合的基础上，过渡到收手的同时收腿，臂将伸直时蹬腿，然后滑行的连贯配合。练习时闭气，边想边做，蹬夹水后腿伸直并拢要有一定的滑行时间。

6. 学生背漂在浅水中憋一口气，蹬池边向前滑行，做一个完整臂腿配合动作，即：划手一次，蹬腿一次，漂一会儿。这个时期是学习蛙泳的关键时期，不能着急，一定要做到“手、脚、漂”很清楚，争取做到每个动作之间要有明显停顿。教师要不厌其烦地提示：划手腿不动；伸直胳膊再蹬腿；手脚伸直漂一会儿。

7. 在掌握臂、腿连贯配合闭气游进的基础上，加上抬头呼吸的动作。

8. 教师拿2~2.5米竿沿池边走动，学生背漂在水中握住竿的一端，练习蛙泳的“手、脚、漂”技术。学生划手时教师要有意识地用竿画椭圆。用同样的方法加入呼吸，即：划手抬头吸气腿不动；低头收腿慢吐气；先伸胳膊后蹬腿；臂腿伸直漂浮一会儿（图8-0-4）。

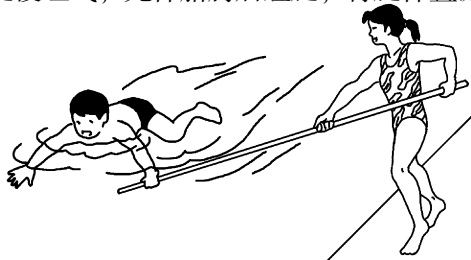


图 8-0-4



9. 学生掌握了上述练习后,教师可用一个较宽的带子系在学生的肩部练习臂、腿、呼吸的完整配合。当学生呼吸时,教师用一点力帮助抬头,待学生吸足气后再放下。

教师根据学生在水中掌握动作的情况,逐渐地放松带子的力量,直到完全放到学生的背上,让学生自己游进,但一定要让学生知道老师在旁边保护呢,否则会影响学生的动作。第一次游的距离不宜太长。

10. 在初步掌握臂、呼吸和腿完整配合的基础上,逐步加长游进距离,在长游中注意改进呼吸和配合技术。

11. 易犯错误与纠正方法。

(1) 臀部上下起伏太大。

产生原因:两腿并在一起收得太快、太多;收腿时收腹提臀;蹬腿时挺腹。

纠正办法:强调边收边分慢收腿;明确收翻和用力向后弧形蹬夹水的正确动作概念;腰背肌肉保持适度紧张;多观察教师动作;扶浮板或池边反复练习。

(2) 吸不到气。

产生原因:水中伸臂时没有吐气;动作紧张,臂划水动作太快,抬头太晚,嘴露不出水面。

纠正办法:面部浸入水中,反复练习吹气泡动作;扶浮板练腿部动作配合呼吸(吸、闭、吐)动作;水中行走做划臂与呼吸(早吸气)的配合;反复练习两次臂腿动作换一次气的配合。

(3) 身体不前进。

产生原因:不翻脚掌蹬腿,掌心朝下划臂;蹬腿、划臂慢而乏力,收腿、伸臂快而用力,使节奏快慢颠倒;伸臂与蹬腿、划臂与收腿同时进行,配合时间紊乱。

纠正办法:反复体会并实践蛙泳配合技术口诀,明确臂的划、收、伸、停和腿的收、翻、蹬夹、并的动作概念;陆上分别进行模仿练习,重点注意手脚对水面的角度和动作的快慢节奏。进一步进行臂、腿配合模仿练习。

(二) 教学建议

1. 学生学习蛙泳,腿的动作是前进时的主要动力,在整个蛙泳教学中应不断地改进蹬腿技术。

2. 继二年级主要学习了蛙泳腿与手的动作之后,三年级主要解决手臂技术与呼吸;蛙泳臂、呼吸与腿的配合。

示例二

(一) 教法提示

1. 仰泳腿部练习。

坐姿打水:坐在池边,两手后撑,两腿伸直放松,做腿部上下交替打水练习。初学者可先学直腿打水,然后再学习鞭状打水(图8-0-5)。

2. 手臂动作。

练习者两腿由同伴扶着，做两臂的划水动作（图 8-0-6）。

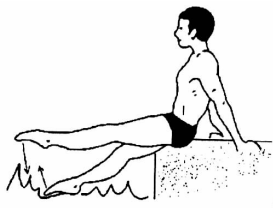


图 8-0-5

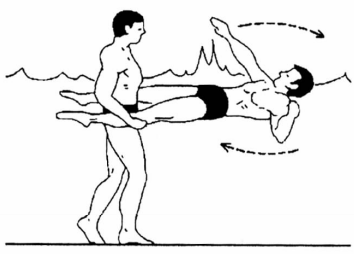


图 8-0-6

（二）教学建议

- 1. 对于一些蛙泳动作掌握比较好的学生可以教他们一些仰泳的技术。
- 2. 腿的技术比较难，不要急于进行教学，但可以介绍给学生。遵循先陆后水的原则，在岸上先练习，待动作基本正确后再在水中练习。

单元计划

蛙泳

教学目标	1. 通过练习初步掌握蛙泳的动作方法。 2. 发展速度、力量、协调等身体素质，改善和提高心肺功能，增强机体适应外界环境变化的能力。 3. 磨炼学生的意志，培养克服困难、顽强拼搏、不断进取的精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习蛙泳呼吸方法，掌握早吸气的方法。	重点：吐气时吐出水面以上。 难点：吐气吐干净。
2	划水抬头吸气，伸手低头闭气。	重点：划手抬头吸气。 难点：吐气吐干净。
3	掌握臂、呼吸与腿配合的时机，手臂与呼吸协调配合。	重点：蹬腿。 难点：臂与呼吸、腿的节奏。
4	在完成臂、呼吸与腿配合后能够在水中漂一会儿。	重点：划手有力。 难点：蹬腿后漂一会儿。
5	循环臂、呼吸与腿配合的正确动作，并能够向前游一定距离。	重点：收腿慢。 难点：臂与呼吸、腿的节奏。
6	蛙泳游进 25 米。	重点：划手、蹬腿有力。 难点：蹬腿后漂时全身自然，放松。

续表

相关体能练习	1. 连续做扶板蛙泳腿。	8. 收腹举腿。
	2. 两腿之间夹板连续练习蛙泳臂。	9. 蛙跳。
	3. 陆上柔韧练习：左右转体、体前（后）屈等。	10. 跳绳。
	4. 手持轻物练习蛙泳手臂动作。	11. 蹲起。
	5. 抛实心球。	12. 纵跳。
	6. 投掷轻物。	13. 跑步。
	7. 仰卧起坐。	

教学评价

项目		蛙泳
技能	A	蛙泳手、腿动作正确，完整动作连贯、协调，能游进 100 米。
	B	蛙泳手、腿动作较正确，完整动作较连贯、协调，能游进 50 米。
	C	蛙泳手、腿动作一般，完整动作不连贯、不协调，能游进 25 米。
	D	动作不正确，手腿、呼吸配合不正确，不能游进。
态度与参与	A	乐于参加游泳课，能克服困难，不怕苦累，保持高昂的情绪。
	B	参加游泳课，完成学习任务。
	C	上游泳课不积极，学练不刻苦。
情意与合作	A	上游泳课时主动与同学交流，共同完成体育活动。
	B	上游泳课时能与同学交流。
	C	上游泳课时不与同学交流，不与同学共同活动。

游泳的产生

知识窗

在原始社会，人们为了生存，发展了走、跑、跳、投等技能。地球上布满了江、河、湖、海，人类不可避免地要与水打交道。当水阻挡了人们、当水中有鱼要捕食的时候，游泳的技能就产生了。随着国家的出现，古代国家之间发生战争也利用水作为攻战的手段，或利用泅水、潜水破坏敌人的防守，配合陆上步兵和骑兵的作战。

第九章

休闲类体育活动

通过一、二年级休闲类体育活动的学习，学生已经感受到独轮车和轮滑等项目的乐趣。在三年级，应该继续坚持认真学习和锻炼，使学生基本运动能力持续得到提高。





第一节 独轮车

在二年级，学生学习了不少独轮车游戏，在学习游戏的过程中，掌握了独轮车的曲线骑行技术，上、下坡技术等，这些学习是十分有益的。本年级我们还将学习一些上车技术以及一些花样骑行技术，为参加独轮车的各种比赛，打下比较坚实的基础。

教学目标

通过比较复杂的独轮车骑行游戏巩固学生骑行的基本技术，继续发展基本运动能力，基本掌握后骗腿上车法和双足踏轮前行法，发展学生的平衡能力、协调能力和腰腹力量。体验骑行的快乐，学会调控自己的情绪。

后骗腿上车

动作方法及要点

人站立在独轮车左侧，右手扶车座，使车向右侧斜。上车时，左脚踏在左脚蹬上，然后，右脚离开地面，从车体后“绕过”，踏上右脚蹬，臀部落座，前后摆动（图 9-1-1）。

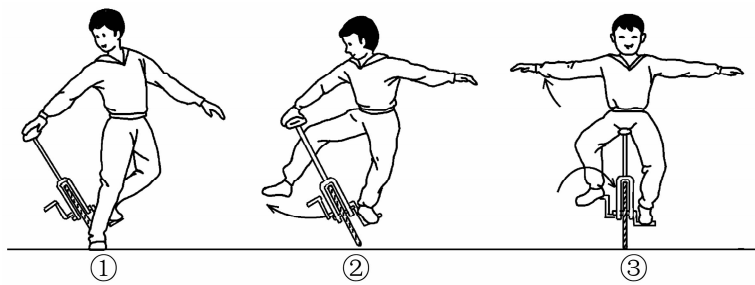


图 9-1-1

教学策略

本年级学习的后骗腿上车有了一定的难度，学习这些内容并掌握这些方法，对于学生进一步参加独轮车的比赛和花样骑行比赛将是十分有益的。但是，无论练习哪种方法，初学时都应有一助手在骑车人身侧保护。动作应从易到难，注意安全。

示例**（一）教法提示**

1. 讲解法。

通过讲解后骗腿上车法，使学生清晰理解这些技术；通过讲解游戏方法与规则，提高对游戏的理解和对安全的注意。

2. 示范法。

能够正确、熟练示范后骗腿上车法。

3. 游戏练习法。

本节在学生掌握上车技术的基础上，以做游戏的方式进行练习。教师应当注意游戏意义的启发、学生合作能力和安全意识的培养。

（二）教学建议

1. 后骗腿上车法练习。

首先复习一年级学习过的上车方法，再学习后骗腿上车法；人站立在独轮车左侧，右手扶车座，使车向右侧斜，左脚踏在左脚蹬上，右脚腾空，体验“瞬间”的平衡和腾空；比较稳定后，再做后骗腿动作；反复练习，不断提高成功率。

2. 独轮车上车比赛。

（1）游戏方法。

在单位时间内上车比赛，看谁上车成功的次数多。

上车比赛可以先用左式上车的方法，然后变化不同的上车方法进行比赛，最后用后骗腿上车法；可以是先个人比赛，逐渐过渡到集体比赛；集体练习时，队形应疏密适当，不要太紧，以防止相互干扰。

（2）游戏规则。

上车成功必须是上车后，身体已经处于平衡并形成平稳摆动状态；必须按照规定的上车方法比赛；集体比赛必须统一上车的方法。

**双足踏轮前行****动作方法及要点**

平稳坐于车座上骑行，双脚脱离脚蹬，前后交替蹬踏车轮（图9-1-2），使独轮车前行。



教学策略

本年级学习的双足踏轮前行是花样骑行比赛的内容。应注意在掌握较好的直线骑行技术基础上,再学习这个技术。

示例

(一) 教法提示

1. 讲解法。

通过讲解双足踏轮前行法,使学生清晰理解这些技术;通过讲解游戏方法与规则,提高对游戏的理解和对安全的注意。

2. 示范法。

能够正确、熟练示范双足踏轮前行法。

3. 游戏练习法。

本节在学生掌握双足踏轮前行技术的基础上,安排独轮车游戏。教师应当注意游戏意义的启发、学生合作能力和安全意识的培养。同时,通过游戏学习新的独轮车骑行技术,发展学生的基本活动能力和巩固骑行的基本技术。

(二) 教学建议

1. 双足踏轮前行练习。

先空蹬滑行(图9-1-3),在有一定速度的条件下,双脚放于车叉之上空蹬滑行,滑行时双臂“侧平举”保持身体平衡。在有了空蹬滑行能力的基础之上,保持速度,尝试双足踏轮前行。放低速度,进行双足踏轮前行。

2. 分段骑行接力比赛。

(1) 游戏方法。

学生分成4队,按照规定距离、规定动作接力比赛,看谁骑行又快又稳(图9-1-4)。



图9-1-2

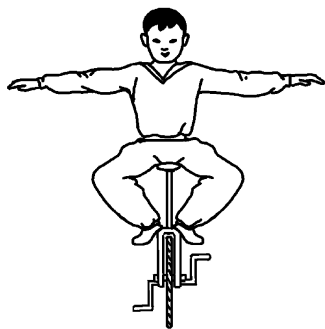


图9-1-3

启动段	快速骑行段	空蹬滑行段	双足踏轮前行段
A × × ×			× × ×
B × × ×			× × ×
C × × ×			× × ×
D × × ×			× × ×

图9-1-4

(2) 游戏规则。

每段必须按照规定的骑行方法进行骑行;如果有失误,应从失误地点重新上车前

行；起跑不许过线；必须有明显的击掌接力动作。

独轮车起跑的方式有 3 种，静止起跑、慢行突发起跑和裁判扶助起跑。本游戏以静止起跑为好。接力比赛时，队形应疏密适当，不要太紧，以防止相互干扰和受伤。初始练习比赛，可以全程用一种方法骑行接力，随着骑行水平提高，可以加入空蹬滑行，然后可以再加入双足踏轮前行。

单元计划

双足踏轮前行

教学目标	学习双足踏轮前行，能够完成规定距离的双足踏轮前行；继续发展学生的平衡能力、协调能力和腰腹力量；使学生体验骑行的快乐，学会调控自己的情绪。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	体验空蹬滑行，能够完成直线骑行一定距离。	空蹬滑行，心理的稳定。
2	重心稳定，身体能够保持平衡地完成双足踏轮前行一定距离。（视学生情况确定距离）	腰腹控制，重心的下沉。
3	身体保持平衡，能够直线踏轮前行较长距离。（视学生情况而定）	腰腹控制，保持直线踏轮前行。
相关体能练习	1. 通过半蹲跳提高学生的下肢力量。 2. 通过仰卧起坐发展学生的腰腹力量。	

教学评价

项目		双足踏轮前行
内容标准	技能	
技能	A	能够运用双足踏轮前行 30 米。
	B	能够运用双足踏轮前行 20 米。
	C	基本掌握双足踏轮前行技术。
	D	不能运用双足踏轮前行技术。
态度与参与	A	积极努力练习，表现态度认真，注意力集中。
	B	能积极努力练习，较认真，能自觉遵守纪律。
	C	不能主动参与练习，态度不认真，遵守纪律较差。



续表

项目		双足踏轮前行
内容标准	A	在学练中,能主动与同学交流探讨,团结合作,遵守竞赛规则。
	B	在学练中,能与同学一起配合练习,遵守竞赛规则。
	C	不能与同学配合进行练习,遵守竞赛规则较差,意志品质比较薄弱。
	情意与合作	

第二节 轮滑

轮滑弯道技术中的压步是一项非常重要的技术动作,非常受学生的喜爱,不但培养学生勇敢顽强的优良品质,还能使学生体验到成功的乐趣。

教学目标

使学生了解,压步技术和“T”形停止在轮滑运动中的重要性及动作方法;通过学练使学生基本掌握左、右压步和“T”形停止的技术动作。通过轮滑的活动促进少年儿童新陈代谢,增强各关节的灵活性;发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调和平衡能力等身体素质;在轮滑的活动中,培养学生勇敢顽强的意志品质、积极果断的判断能力和相互学习、相互帮助的合作意识,而且还能使他们感受到成功的乐趣。



弯道压步与“T”形停止

动作方法及要点

(一) 弯道压步

上体前倾,腿部弯曲,右脚向右侧蹬地时,重心向左腿移并形成左腿支撑滑行。右脚蹬地结束时重心继续向左前方移并超出左脚支点,右腿随即用膝领先收回。右脚越过左脚在左脚的左前方落地并承接重心滑行。左腿在右腿后向右蹬地,然后收回,移到右

脚左侧，做支撑滑行，右腿再开始向侧蹬地做下一次压步。单排轮滑鞋的左脚应尽量用外刃支撑，并用外刃来蹬地（图9-2-1）。

【要点】

压步前左脚落地时的脚尖方向是做好压步的关键。

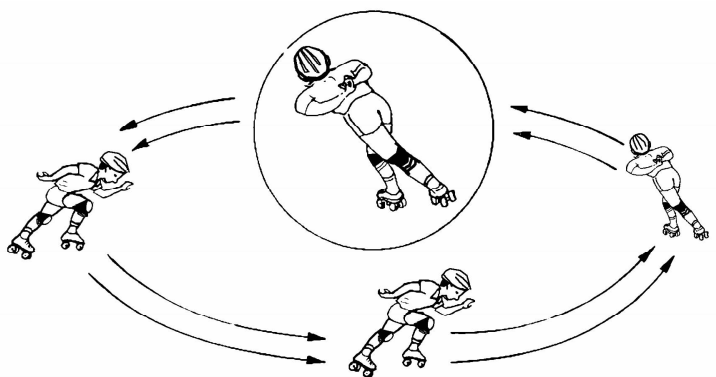


图9-2-1

（二）“T”形停止

在滑行中，上体抬起直立，一脚脚尖外转，横放在支撑脚后面，两脚成“T”形，使脚内侧的轮子横向与地面摩擦，两腿弯曲，重心下降，加大摩擦，使之减速至停止（图9-2-2）。

应在教师的指导下，学生反复练习、体会。这个方法停止速度较慢，动作简单，很适宜初学者和滑速较慢时使用。如果想急停，重量应更多地压在后脚上。

【要点】

内侧轮子横向与地面摩擦。



图9-2-2

教学策略

根据三年级学生的身心特点、认知规律、动作技能形成的规律，教学方法应在兴趣化基础上增加多样化、选择性教学，使学生的个性得到充分发展。

示例一：诱导性练习

（一）教法提示

1. 模仿练习。

（1）交叉步模仿练习。

开始时重心先向左侧倒，左脚随之向左侧出一小步，左脚落地承接重心后，重心继续向左移动，此时，右大腿带动小腿从左腿前放松移过，右脚落于左脚左方并承接重心，然后重心继续左移，左脚随之收回并继续向左侧出（图9-2-3）。

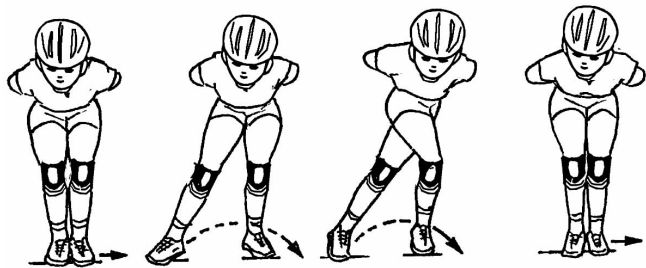


图 9-2-3

在移动模仿练习的基础上,体会交叉步模仿练习,注意左脚的支撑与重心的过渡。本练习可以站立做,也可以半蹲姿势做。如此即可做连续交叉步。如果向右侧做交叉步时,练习方法相同,方向相反。

(2) 速滑弯道完整技术模仿练习。

从速滑基本蹲姿开始,右腿向右侧蹬出,蹬直后大腿带动小腿回收,同时重心向左脚的左前方移动,右脚收回并从左腿前移过左脚,此时左腿开始向右侧蹬地,右脚落在左脚的左前方。重心渐渐移至右腿支撑,左腿蹬直后收回,并随着正在继续左移的重心向左擦地侧出,同时右腿又开始侧蹬(图 9-2-4)。

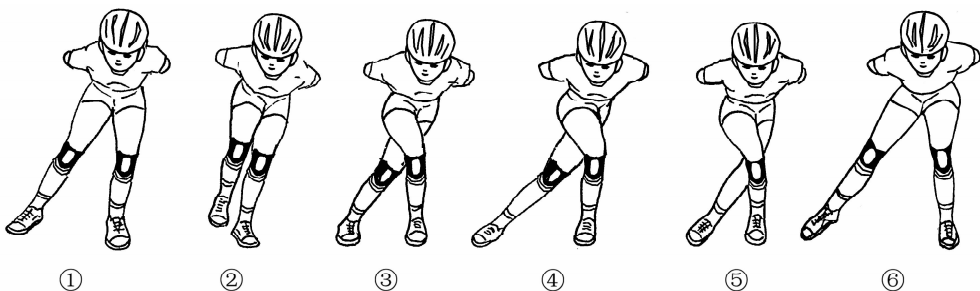


图 9-2-4

速滑弯道完整技术模仿应在掌握了上述模仿练习之后进行。应连续做多次,还可让另一人拉住练习者的右手做牵引练习,以帮助练习者大胆地向左倒移重心。

2. 移动练习。

横向交叉步移动练习。

横向交叉步移动练习同横向移动一样。所不同的是,右脚收回时不仅是靠拢,而且是从左脚上前方越过,成交叉步向左侧移动重心,然后左脚从右腿后收回来,继续向左侧横向迈步,接着右脚再收回做交叉步,这是弯道压步时交叉压步的重要基础动作(图 9-2-5)。

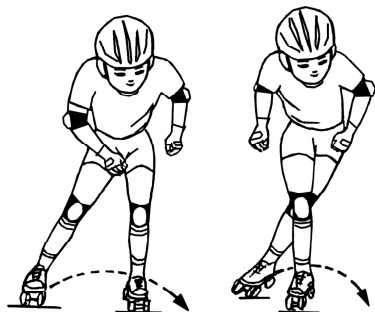


图 9-2-5

反复体验与练习。可在学习弯道压步之前进行练

习。为进一步打下学习花样轮滑、轮滑球的基础，还应练习向右做横向交叉步。练习方法同向左做交叉步，方向相反。

（二）教学建议

轮滑技术基本模仿练习对于学习轮滑运动有重要作用，但是，又是比较枯燥的练习。希望我们的教师运用启发、情境、游戏等小学生喜爱的方法，反复练习，为学生不断提高轮滑技术、增加对轮滑的兴趣打下基础。

学生在学习迈步移动重心的方法时，应该力求降低身体重心，上体前倾，腿部适当蹲屈。这样既提高了身体的稳定性，又有利于掌握练习方法。教师指导学生学习时应耐心，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。

示例二：沿圆圈做压步练习

（一）游戏方法

将学生分成人数相同的几组，排头先开始做压步一圈，然后和第二个同学击掌，依次进行，比哪个组最快（图9-2-6）。

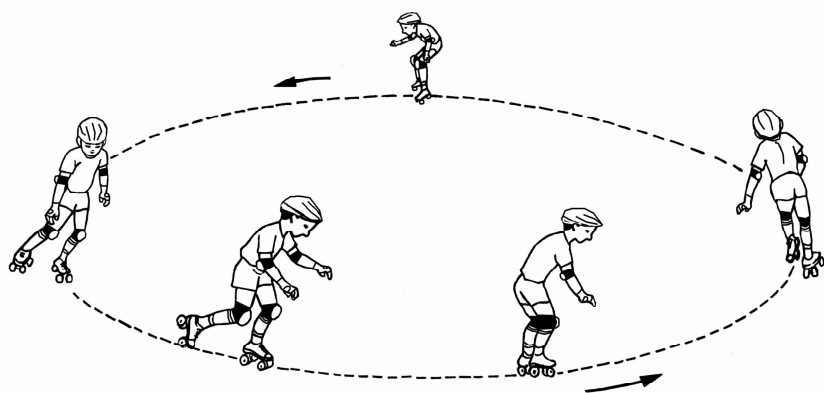


图9-2-6

【规则】

1. 必须用压步技术做绕圈。
2. 击掌后下一个才能开始。
3. 以先完成的组为胜利。

（二）教学建议

要连续蹬地交叉压步，起到加速作用，形成一定的惯性。

示例三：十字接力

（一）游戏方法

将学生分成人数相等的4组，在直径12米的圆上十字站好，当听到动令后，各组



排头在圈内侧滑行一圈,各排第二名同学,看到自己队的排头离自己大概还有三四米的时候快速站到圈内侧。排头触到第二名同学后方可继续进行,依次进行,以最快完成一轮的组为胜利(图9-2-7)。

【规则】

1. 追逐开始后,从外侧推人、撞人为犯规。
2. 必须触到后面同学,才能继续游戏。

(二) 教学建议

游戏时,各队人数不宜过多,防止发生碰撞。

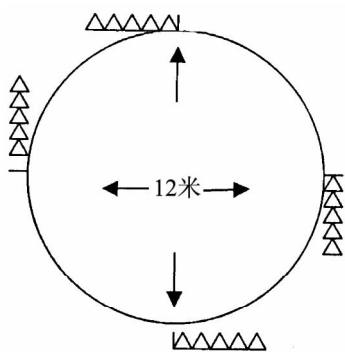


图9-2-7

示例四：游戏与组合练习

(一) 游戏方法

小组学生利用篮球场地进行直线滑行、转弯的组合练习(图9-2-8)。

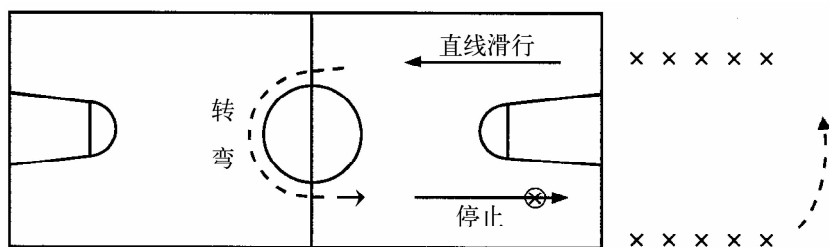


图9-2-8

(二) 教学建议

1. 教师在教学过程中应加强正确的示范动作,有条件的学校可采用信息技术、多媒体软件进行展示教学,给学生建立正确的动作表象,为学习滑行打好基础。
2. 当学生掌握了滑行技术后,特别要加强安全教育,以防伤害事故。
3. 在教学中要创造性地使用教材,挖掘教材教育内涵,培养学生团结合作的精神。

单元计划

弯道压步

教学目标	1. 通过教学使90%的学生能够理解弯道压步技术的重要性和动作要领,通过教学使80%的学生初步掌握弯道压步技术。 2. 提高学生协调、平衡、快速反应能力,发展速度、力量、耐力、灵敏等身体素质。 3. 培养学生勇敢顽强、克服困难、拼搏进取的精神和坚强的意志品质。
------	--

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习压步的动作方法：模仿和练习横向交叉步移动，初步掌握压步时的交叉步动作。	重点：前交叉。 难点：重心的稳定性。
2	在弯道上能够重心稳定地完成连续交叉的压步动作方法。	重点：连续交叉。 难点：重心的稳定性。
3	通过合作学习及游戏，改进压步的动作，能够动作协调、连续地完成技术。	重点：连续完成动作。 难点：动作协调。
4	提高压步的连续性，并进行考核。	动作熟练、连贯、优美大方。
相关体能练习	加强腿部力量和协调性及灵活性练习。	

教学评价

项目 内容标准	压步
技能	A 动作连贯、协调、优美大方，并能一次连续压步滑行半径 2 米一圈。
	B 动作比较连贯、协调，并能一次连续压步滑行一圈。
	C 动作基本连贯、协调，基本上能一次连续压步滑行一圈。
	D 不能做出压步动作。
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 不能与同学配合练习。

注：对于运动能力的评价，教师可根据学生的实际情况适当地调整。



轮滑运动中的自我保护

1. 练习轮滑前，应先做好准备活动，尤其是充分活动好手腕和下肢各关节及韧带。
2. 应戴防护用具，如轮滑专用的护腕、护肘、护膝及头盔等。练习前要检查轮滑鞋的螺丝等紧固部件，以免滑行中因轮滑鞋出问题而受伤。
3. 轮滑练习在没有掌握基本技术和滑行技能之前，应禁止任意滑行，做危险的动作。如几人拉手滑行，在速滑跑道上逆行或与大家滑行方向逆行，追逐打闹，突然停止等。
4. 初次进行轮滑时要循序渐进，不要过度追求滑行速度，或由技术熟练的同伴进行技术指导和保护。
5. 学习轮滑时摔跤是不可避免的，要学会自我保护。方法是：当要向前或向侧摔倒时，要主动屈膝下蹲，用双手撑地缓冲；当要向后摔倒时，也要主动屈膝下蹲，降低重心，尽量让臀部先坐下，注意保护尾骨处，同时低头团身，避免头部向后仰磕地；摔倒时应尽量避免直臂单手撑地，以避免损伤手腕。

第十章

民族民间类体育活动

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，为了增进学生的身心健康，本章继续选编了学生普遍喜爱的踩跳和踢毽子活动，并增加了跆拳道的内容。





第一节 踩跳

踩跳游戏为一种民间体育活动，它不受场地、器材、季节、人数等限制，简便易行，深受广大少年儿童的喜爱。跳法有挑、钩、踩、绕、掏、压、踢等，以各种技巧动作编排成组合动作，配合儿歌，跳出各种花式图案。随着踩跳游戏活动的进一步开展，踩跳的花样也越来越多，并与舞蹈、体操及简单的技巧动作有机地结合在一起，加大了动作的难度。踩跳游戏一般可分为单人跳和集体跳两大类。集体跳是将数条皮筋拉成各种图案，如三角形、四方形、斜十字形、五角形（图 10-1-1）等，由几个人同时按规定动作或自选动作在统一的音乐或歌曲的伴奏下一起跳。

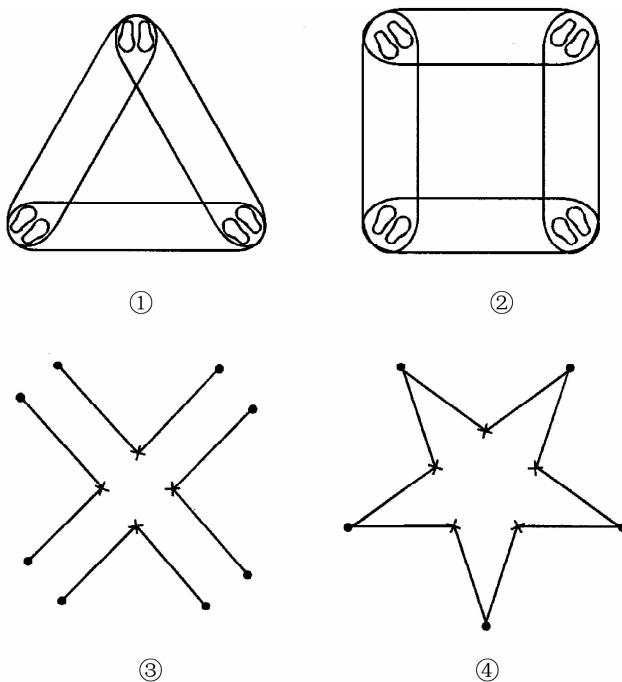


图 10-1-1

教学目标

跳皮筋对发展少年儿童的心肺功能、协调性和灵敏素质、下肢爆发力均具有显著作用；增强学生的创新意识；培养学生朝气蓬勃的精神和团结协作的集体主义品质。

动作方法及要点

(一) 挑钩

1. 单筋挑钩。

侧对皮筋，左脚立于皮筋右侧，右脚在左脚前立于皮筋左侧，前脚掌点地（图 10-1-2-①）。左小腿外侧挡住皮筋，右脚的脚跟或小脚蹬挂皮筋，经左脚前向右后钩住后边的皮筋，用前脚掌点地（图 10-1-2-②）。右脚经左脚后抬小腿向右越过皮筋，经左脚内侧在左脚前皮筋外点地（图 10-1-2-③）。

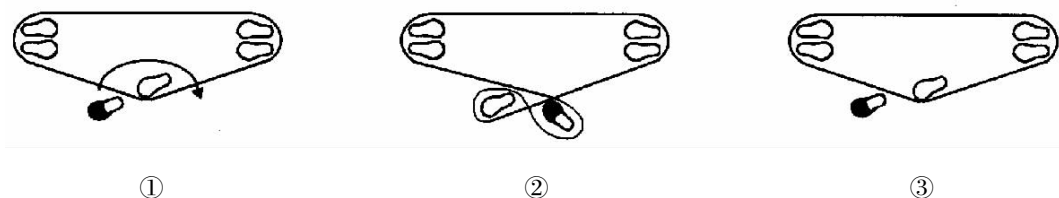


图 10-1-2

2. 双筋挑钩。

侧对皮筋，左脚立于皮筋右侧，右脚在左脚前立于皮筋左侧，前脚掌点地（图 10-1-3-①）。左小腿外侧挡住皮筋。右脚用脚跟或小腿挑起前下方的皮筋，钩住后上方的第二根皮筋后落在左脚旁，同时左脚向右上抬起，随右脚同落在交叉的皮筋内（图 10-1-3-②）。

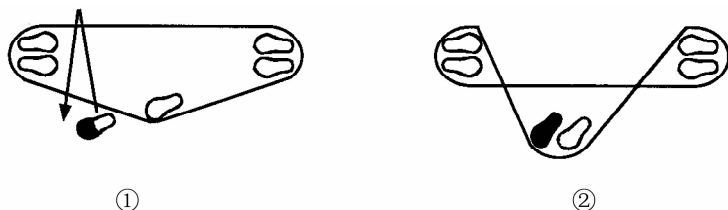


图 10-1-3

(二) 掏筋

1. 正掏。

当皮筋正绕在右小腿上时（图 10-1-4-①~③），左腿从右脚后跳过皮筋并随之向前带住。右脚由后向左前，从两腿中间的皮筋上穿过，将绕在腿上的皮筋掏出来后，左右脚位于皮筋右侧（图 10-1-4-④~⑤）。

2. 反掏。

当皮筋反绕在右腿上时（图 10-1-5-①~②），左脚在右脚后踩住皮筋，右脚由前向左后，从两腿中间的皮筋上边掏出来，左脚随即松开皮筋后，左右脚位于皮筋外（图 10-1-5-③~⑤）。

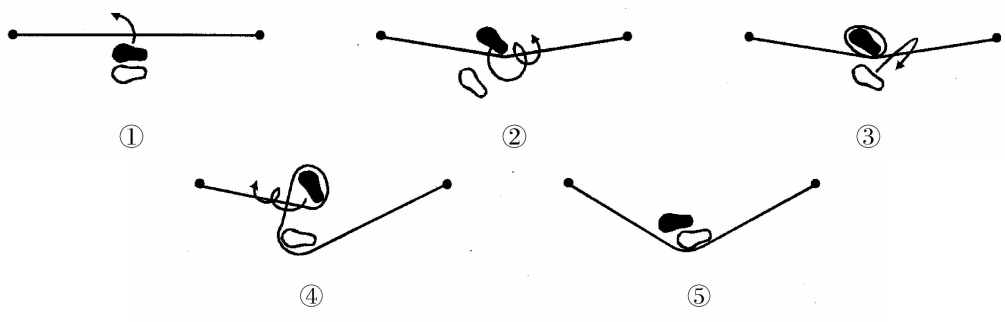


图 10-1-4

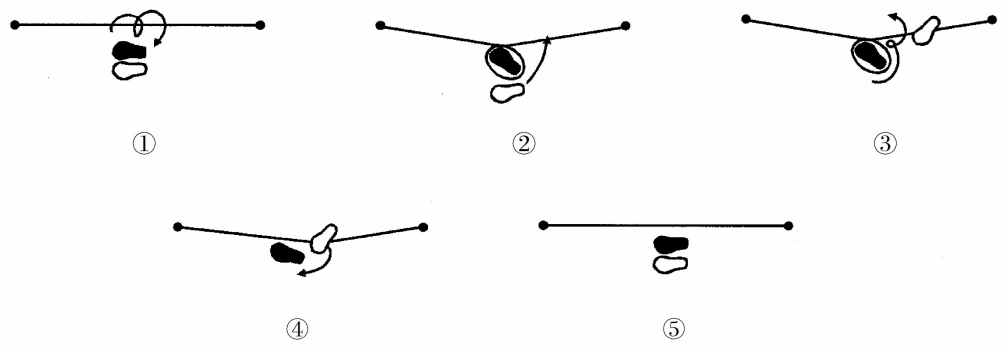


图 10-1-5

教学策略

踩跳游戏应本着循序渐进的原则，在熟练掌握单人单筋跳、双筋跳的基础上，再进行集体表演跳。

示例一：“小皮球”——绕筋组合

1. 场地与器材：橡皮筋（松紧带）1根，长约4米，皮筋两头结在一起。
2. 踩跳基本站位：学生4人一组，两个学生在皮筋内对面站立，两脚稍分开，用两腿膝关节处抻皮筋。另两个学生在皮筋两边，以身体右侧侧对皮筋站立（图10-1-6-①）。

3. 踩跳动作方法（图10-1-6-②~⑧）。

（以一人跳法为例，两人动作相同，方向相反。）

第一个八拍：

歌词：小皮球，香蕉梨。

右脚原地踏点4次，同时左脚随着右脚点地，跟着协调地跳动4次（图10-1-6-②）。

第二个八拍：

歌词：马兰开花，二十一。

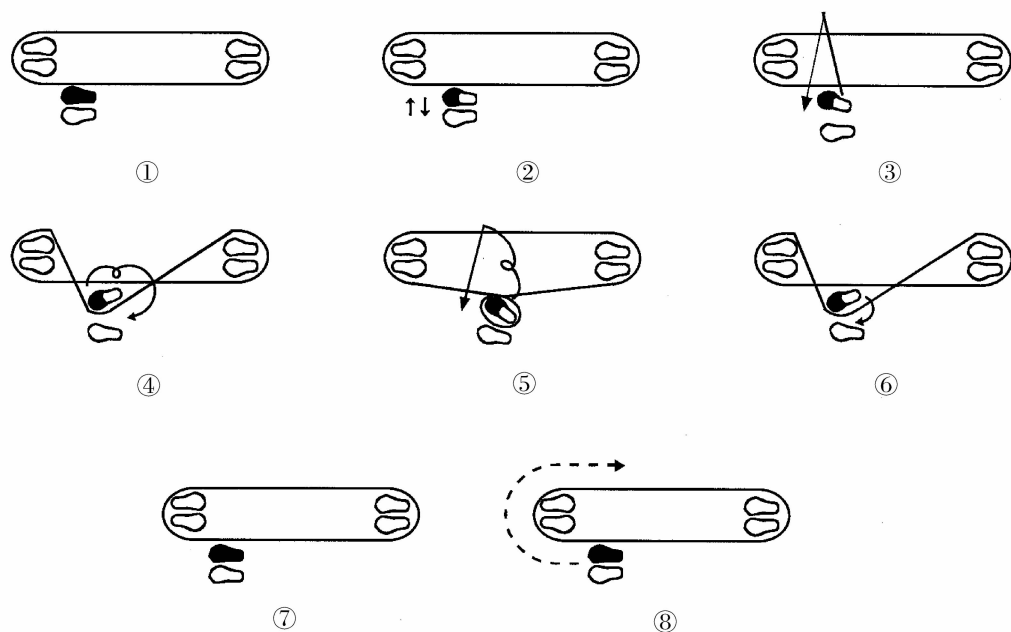


图 10-1-6

左脚原地跳一次，右小腿向右抬起，从第一根皮筋下，用脚腕把第二根皮筋钩挂到左脚旁（图 10-1-6-③~④）。紧接着右小腿由外向内反绕皮筋一次，将第一根皮筋缠绕在小腿上（图 10-1-6-⑤）。右腿再由里向外正绕皮筋一次，将第二根皮筋再次钩挂到左脚旁点地（图 10-1-6-⑥）。右脚向左跳出皮筋外，在左脚旁点地（图 10-1-6-⑦）。

第三个八拍：

歌词：二五六，二五七。

跳皮筋人按顺时针方向绕过伸筋人，跑到皮筋另一侧站位（图 10-1-6-⑧）。

第四个八拍：

歌词：二八二九，三十一。

动作同第二个八拍。

第五至十八个八拍：

歌词：三五六，三五七，
三八三九，四十一。
四五六，四五七，
四八四九，五十一。
五五六，五五七，
五八五九，六十一。
六五六，六五七，

六八六九，七十一。
七五六，七五七，
七八七九，八十一。
八五六，八五七，
八八八九，九十一。
九五六，九五七，
九八九九，一百一。



动作同第三、四个八拍。

4. 踩跳规则。

(1) 要按照动作顺序和要求跳，否则为失败，与抻皮筋者互换。

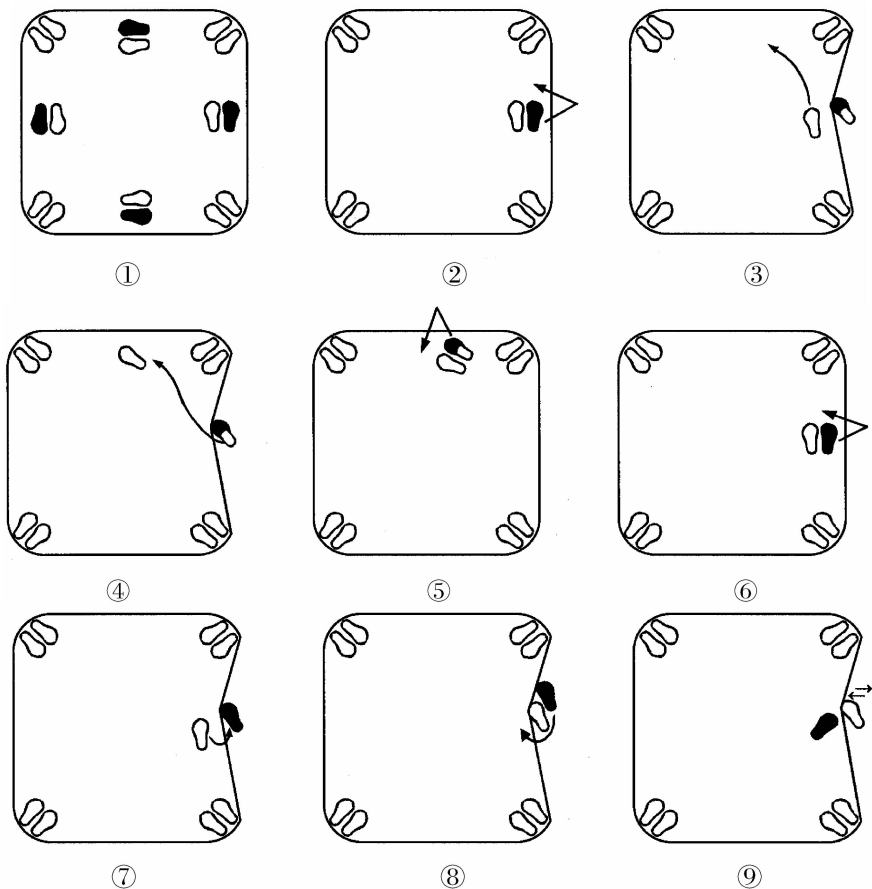
(2) 不论跳到哪个动作或高度，有一人跳错动作即退出游戏，成功者可用左脚完成上述动作，将失败者“救活”。否则，与抻皮筋者互换。

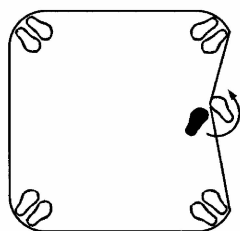
示例二：“地球是个运动员”——摆压、依次跳筋、反绕筋、反掏筋组合

1. 器材与场地：橡皮筋（松紧带）1根，长约6米，皮筋两头结在一起。

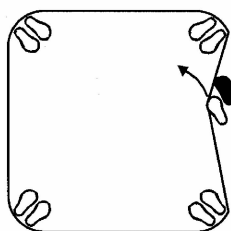
2. 踩跳基本站位：学生8人一组，4个学生用膝关节处抻皮筋，站成正方形。另4个学生各自站在正方形内侧的皮筋旁，身体右侧侧对皮筋站立（图10-1-7-①）。

3. 踩跳动作方法（图10-1-7-②~⑨）。

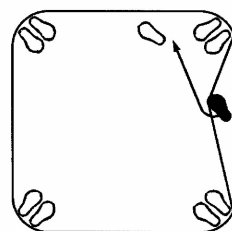




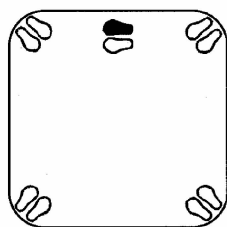
⑩



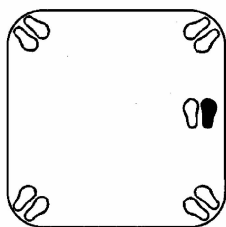
⑪



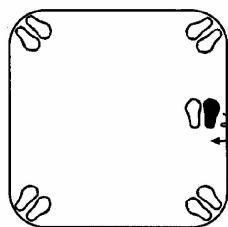
⑫



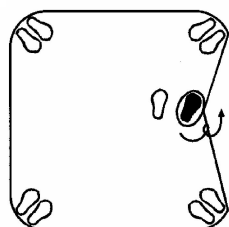
⑬



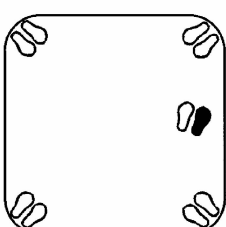
⑭



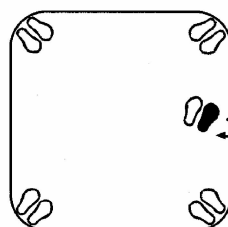
⑮



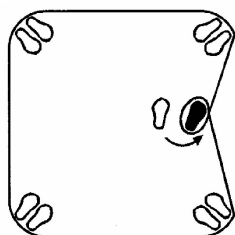
⑯



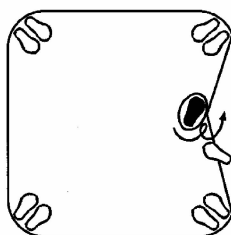
⑰



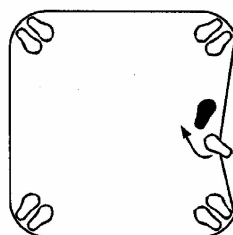
⑱



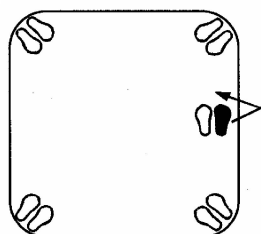
⑲



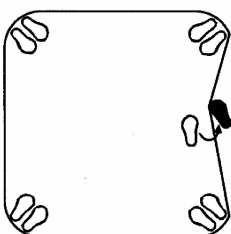
⑳



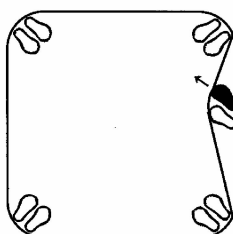
㉑



㉒



㉓



㉔

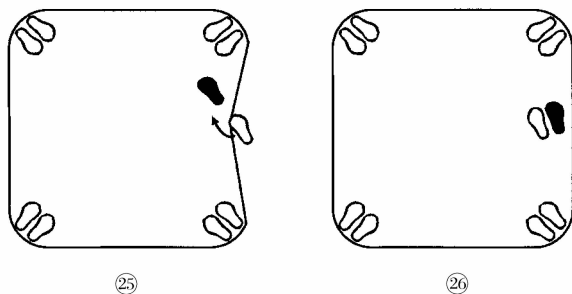


图 10-1-7

第一个八拍：

歌词：胖地球。

侧对皮筋站立，左腿支撑原地跳起，同时右腿向侧后摆起，用小腿将皮筋压下，用前脚掌点地（图 10-1-7-②~③）。左腿向左前方跨一大步，右腿马上后抬小腿，跳出皮筋外，跟进左脚落地，按逆时针方向站在前一跳筋者的位置上（图 10-1-7-④~⑤）。

歌词：肚皮圆。

动作同上。

第二个八拍：

歌词：身体棒，爱锻炼。

动作同第一个八拍（4 个跳皮筋人按逆时针方向已跑回到原位）（图 10-1-7-⑥）。

第三个八拍：

歌词：自转一周八万里。

双脚依次跳过皮筋后（图 10-1-7-⑦~⑧），右脚马上经左脚后向左跳过皮筋点地，左脚稍抬起再落地（图 10-1-7-⑨）。右脚向右跳过皮筋，向右前方跨一步（图 10-1-7-⑩~⑪）。接着左脚向左越过皮筋，向左前方跨一大步，右腿马上后抬小腿随左脚跳出皮筋外，跟进左脚落地，站在前一跳筋者的位置上（图 10-1-7-⑫~⑬）。

第四至六个八拍：

歌词：白天晚上不睡眠，

绕着太阳跑，

一年转一圈。

动作同第三个八拍（4 个跳皮筋人按逆时针方向已跑回到原位）（图 10-1-7-⑭）。

第七个八拍：

歌词：谁说地球不会动。

左腿原地跳起，同时右小腿由外向内反绕皮筋一次（图 10-1-7-⑮~⑯）。左腿原地跳起，右腿再正绕皮筋一次，松开皮筋（图 10-1-7-⑰）。（上述动作重复做两次）

第八个八拍：

歌词：它是长跑运动员。

左腿原地跳起，同时右小腿由外向内反绕皮筋一次（图 10-1-7-⑱~⑲）。左脚在右脚后踩住皮筋（图 10-1-7-⑳），右脚由前向后，从两腿中间的皮筋上边掏出来（图 10-1-7-㉑）。左脚随即松开皮筋（图 10-1-7-㉒）。右小腿向右上抬起，用脚腕钩挂皮筋，向左下落在左脚右侧（图 10-1-7-㉓）。右脚落地后，左脚立即经右脚后向右跳过皮筋（图 10-1-7-㉔）。右脚经左脚前向左跳出皮筋，左脚也随之向左跳出皮筋外（图 10-1-7-㉕~㉖）。

4. 踩跳规则。

（1）要按照动作顺序和要求跳。如跳错，马上更改过来。

（2）跳完一遍后，与抻筋人互换。

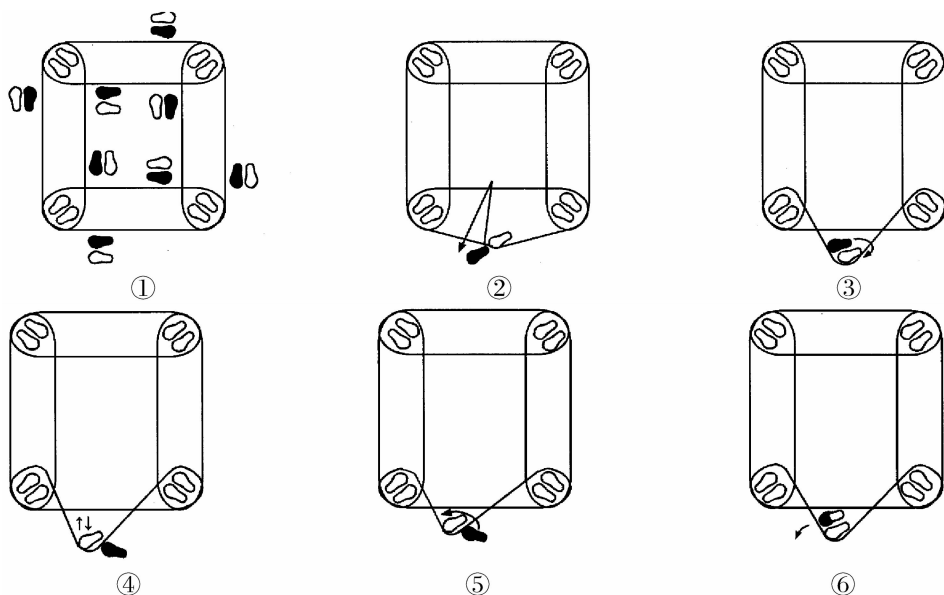
教法提示：跑动的步子尽量大些，并与节拍保持一致。

示例三：“手指头”——依次跳筋、双筋挑钩组合

1. 场地与器材：4 根长约 4 米的橡皮筋（松紧带），将每根皮筋两头结在一起。

2. 12 个学生一组，4 个学生用单腿膝关节处扯皮筋。每位学生交叉抻两根皮筋，站成正方形。另 8 个学生各自站在正方形内外两侧靠近抻筋人的一端，身体右侧侧对皮筋站立（图 10-1-8-①）。

3. 踩跳动作方法（图 10-1-8-②~⑬）。



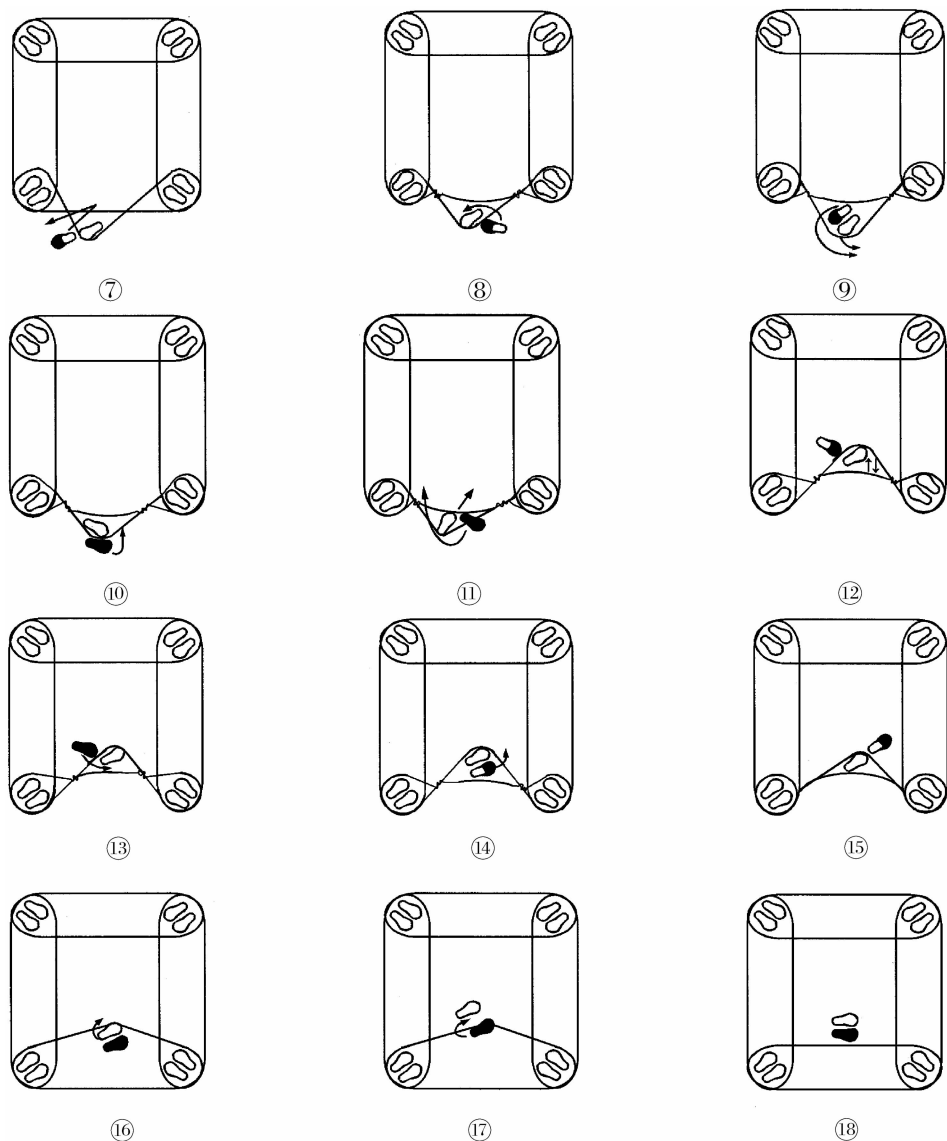


图 10-1-8

第一个八拍：

歌词：一个指头按电钮。

双脚依次跳过皮筋后，右脚马上经左脚后向左跳出皮筋外点地，左脚稍抬起再落地。右脚向右跳进皮筋内，用前脚掌点地，接着再从左前方跳出皮筋外，用前脚掌点地。

第二个八拍：

歌词：两个指头捡大豆。

右脚用脚跟或小腿挑起前下方的皮筋，钩住后上方的第二根皮筋向左下落地，同时左脚向右上方抬起，随右脚同落在交叉的皮筋内（图 10-1-8-②~③）。右脚马上经左

脚后向左跳出皮筋外点地，左脚稍抬起再落地（图 10-1-8-④）。右脚向右跳进皮筋内，用前脚掌点地（图 10-1-8-⑤~⑥），接着再从左前方跳出皮筋外，用前脚掌点地（图 10-1-8-⑦）。

第三个八拍：

歌词：三个指头解衣扣。

动作同第二个八拍。

第四个八拍：

歌词：四个指头提网兜。

右脚用脚跟或小腿挑起前下方的皮筋，钩住后上方的第二根皮筋向左下落地，同时左脚向右上抬起，随右脚同落在交叉的皮筋内。右脚马上经左脚后向左跳出皮筋外点地，左脚稍抬起再落地。右脚向右跳进皮筋内，用前脚掌点地（图 10-1-8-⑧~⑨），以左脚为轴向左转体 180° （图 10-1-8-⑩）。

第五个八拍：

歌词：五个指头握一起。

右脚向前跨一步，脚掌外展，踩左小腿蹬挂的皮筋（图 10-1-8-⑪），左腿马上向左前侧跨一步，跳进皮筋内，蹬挂左侧皮筋落地，同时，右脚经左脚后向左跳出皮筋外点地，左脚稍抬起再落地（图 10-1-8-⑫）。右脚向右跳进皮筋内，用前脚掌点地（图 10-1-8-⑬~⑭），接着再从左前方跳出皮筋外，用前脚掌点地（图 10-1-8-⑮）。

第六至八个八拍：

歌词：攥个拳头有劲头，

团结起来力量大，

我们都是好朋友。

动作同第二个八拍；最后，左脚后抬向左跳出皮筋外（图 10-1-8-⑯~⑰），右脚后抬向左跳出皮筋外（图 10-1-8-⑱）。

4. 踩跳规则。

（1）要按照动作顺序和要求跳。如跳错，马上更改过来。

（2）跳完一遍后，轮流与抻筋人互换。

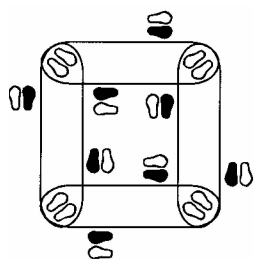
教法提示：教师要提示学生在第五个八拍踩筋换位时，要步调一致，避免相撞。

示例四：“打花巴掌”——依次跳筋、触筋转体 180° 、单筋挑钩组合

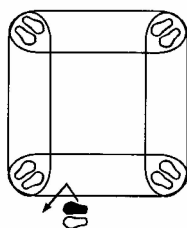
1. 场地与器材：4 根长约 4 米的橡皮筋（松紧带），将每根皮筋两头结在一起。

2. 12 个学生一组，4 个学生用膝关节处抻皮筋。每位学生交叉扯两根皮筋，站成正方形。另 8 个学生各自站在正方形内外两侧靠近抻筋人的一端，身体右侧侧对皮筋站立（图 10-1-9-①）。

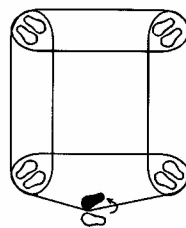
3. 踩跳动作方法（图 10-1-9-②~⑳）。



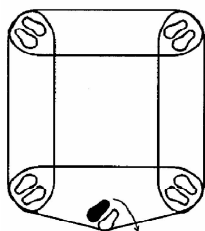
①



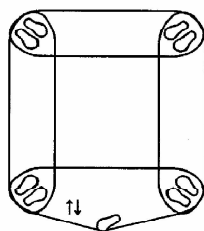
②



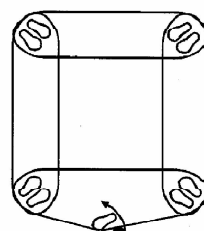
③



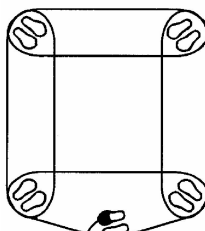
④



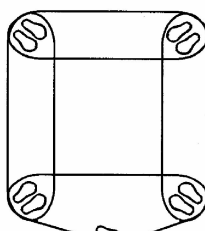
⑤



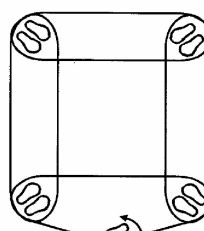
⑥



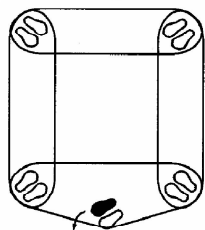
⑦



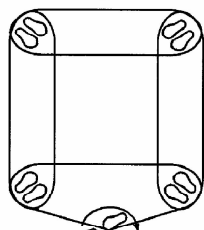
⑧



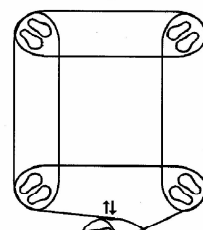
⑨



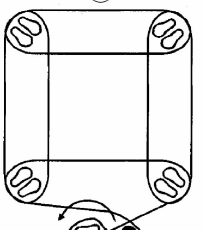
⑩



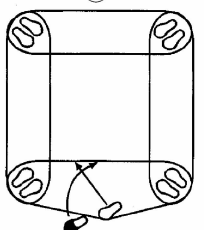
⑪



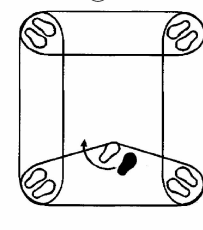
⑫



⑬



⑭



⑮

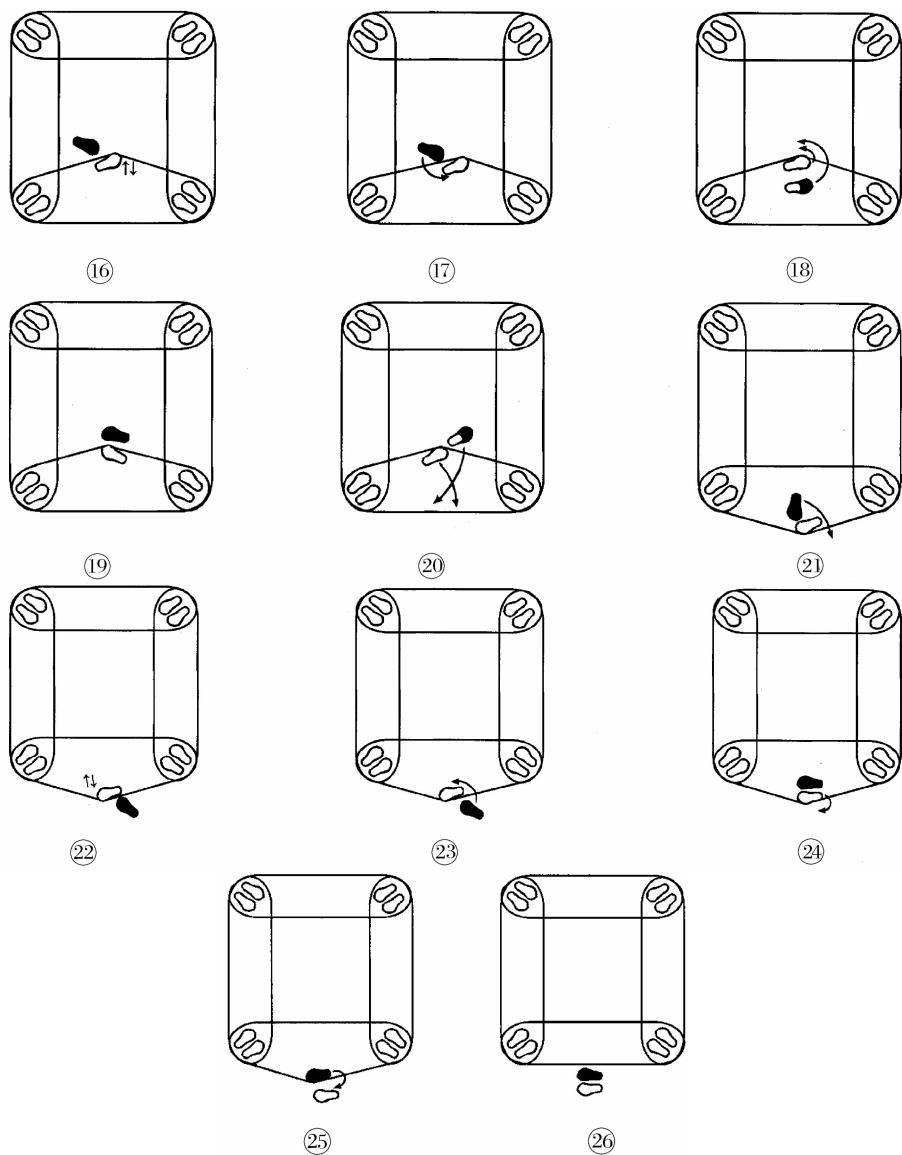


图 10-1-9

第一个八拍：

歌词：打花巴掌的，一月一。

双脚依次跳过皮筋后（图 10-1-9-②~④），右脚马上经左脚后向左跳出皮筋外点地，左脚稍抬起再落地（图 10-1-9-⑤）。右脚向右跳进皮筋内，用前脚掌点地（图 10-1-9-⑥~⑦）。以左脚为轴向左转体 180°（图 10-1-9-⑧）。

第二个八拍：

歌词：我们从小爱学习。

接“触筋转体 180°”（方法见二年级踩跳基本动作“触筋转体 180°”）。右脚向右



跳进皮筋内（图 10-1-9-⑨~⑩）。右腿经左脚前，向左跳出皮筋外，用前脚掌点地（图 10-1-9-⑪）。

第三个八拍：

歌词：打花巴掌的，二月二。

右脚脚跟或小腿蹬挂皮筋，经左脚内侧向右后，钩住后边的皮筋点地，接着左脚稍抬起再落地（图 10-1-9-⑫）。右脚向右越过皮筋，经左脚内侧在左脚前，皮筋外点地（图 10-1-9-⑬）。上述单筋挑钩动作再重复一次。

第四个八拍：

歌词：我们就爱做好事儿。

右腿马上向右侧跨一步，跳进皮筋内，同时，脚掌外展，蹬挂右侧皮筋落地，身体稍向右转。左脚也马上跟进一步，也蹬挂右侧皮筋，脚掌内扣落地，并向右转体 90°（图 10-1-9-⑭~⑮）。接上动作不停，右脚经左脚后向左跳出皮筋外，同时身体再向右转体 90°，左脚稍抬起再落地（图 10-1-9-⑯）。右脚向右跳进皮筋内，用前脚掌点地（图 10-1-9-⑰）。以左脚为轴向左转体 180°（图 10-1-9-⑱~⑲）。

第五至十二个八拍：

歌词：打花巴掌的，三月三，

我们从小爱爬山。

打花巴掌的，四月四，

我们就爱写大字。

提着篮子去采花，

茉莉花呀，海棠花，

江西腊（那个）、野菊花，

采朵玫瑰花呀，采朵牡丹花。

动作同第二至四个八拍。

第十三个八拍：

歌词：采朵牡丹花。

动作同第四个八拍：右腿马上向右侧跨一步，跳进皮筋内，同时，脚掌外展，蹬挂右侧皮筋落地，身体稍向右转。左脚也马上跟进一步，也蹬挂右侧皮筋，脚掌内扣落地，并向右转体 90°（图 10-1-9-⑳）。接上动作不停，右脚经左脚后向左跳出皮筋外，同时身体再向右转体 90°，左脚稍抬起再落地（图 10-1-9-㉑~㉒）。右脚向右跳进皮筋内（图 10-1-9-㉓~㉔）。最后，左脚后抬向左跳出皮筋外（图 10-1-9-㉕~㉖），右脚后抬向左跳出皮筋外（图 10-1-9-㉗）。

4. 踩跳规则。

（1）要按照动作顺序和要求跳，如跳错，马上更改过来。

（2）跳完一遍后，轮流与抻筋人互换。

【提示】

1. 最后一句儿歌唱一个八拍。
2. 以上示例为集体表演跳，教师应提示学生注意节拍准确，动作优美。

示例五：八跳

1. 器材与场地：橡皮筋（松紧带）1根，长约4米，皮筋两头结在一起。
2. 踩跳基本站位：学生4人一组，两个学生站在皮筋内两脚稍分开，用两脚踝关节处扯皮筋，对面站立。另两个学生两腿骑在两根皮筋上（图10-1-10-①）。
3. 踩跳动作方法（图10-1-10-②~⑨）。

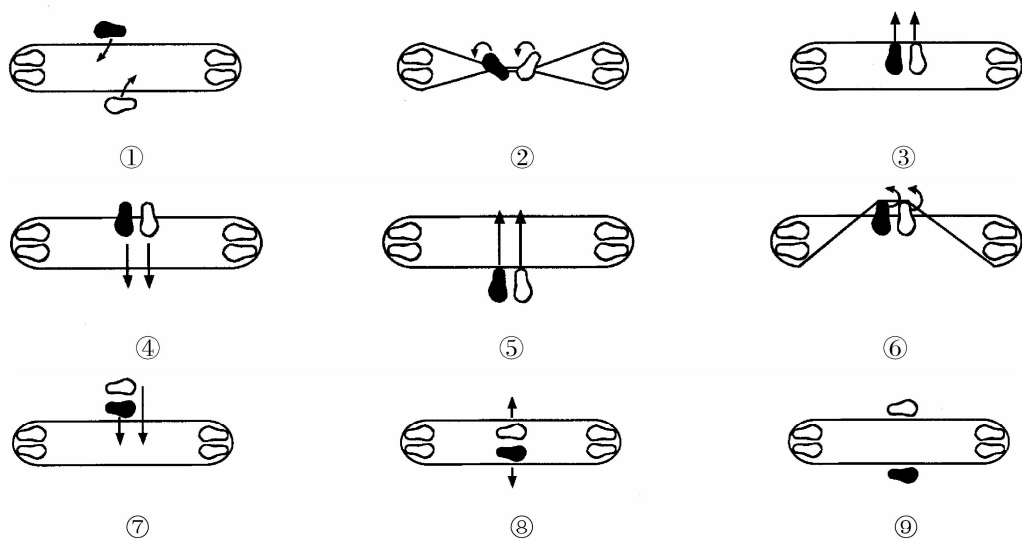


图 10-1-10

- (1) 两脚向上跳起，同时将两根皮筋合在一起，落地时两脚都踩在两根皮筋上，一脚在前，一脚在后，两脚掌外展（图10-1-10-②）。
- (2) 两脚向上跳起，同时，身体左转90°，两脚落在两根皮筋内（图10-1-10-③）。
- (3) 两脚向后跳起，落地踩在第二根皮筋上（图10-1-10-④）。
- (4) 两脚向前跳起，越过第一根皮筋，落在皮筋外（图10-1-10-⑤）。
- (5) 两脚向后跳起，用两脚跟或小腿蹬挂第一根皮筋，落地两脚踩在第二根皮筋上，两根皮筋成交叉状（图10-1-10-⑥）。
- (6) 两脚跳起，同时，身体左转90°，两脚越过第二根皮筋，落在两根皮筋外（图10-1-10-⑦）。
- (7) 两脚向右跳进两根皮筋内（图10-1-10-⑧）。
- (8) 两脚向上跳起，两腿骑在两根皮筋上（图10-1-10-⑨）。



4. 踩跳规则。

- (1) 要按照动作的顺序和动作要求跳，否则为失败，换抻皮筋者跳。
- (2) 在跳的过程中，两人有一人跳错就要与抻皮筋者互换。
- (3) 两人（两人以上）跳过，可以同时跳，也可以一个人跳一次，另一个人跟着跳一次。

【提示】

教师可鼓励学生跳完后，从相反方向再重复一遍上述动作，以此加深动作的记忆，同时也可增强方位感。

示例六：跳皮筋追人——反绕筋、反掏筋组合

1. 场地与器材：橡皮筋（松紧带）1根，长约4米，皮筋两头结在一起。
2. 4个学生一组，两个学生站在皮筋内，两腿分开同肩宽，用两膝关节处抻皮筋，对面站立。另两个学生在皮筋两侧，以身体右侧侧对皮筋站立（图10-1-11-①）。

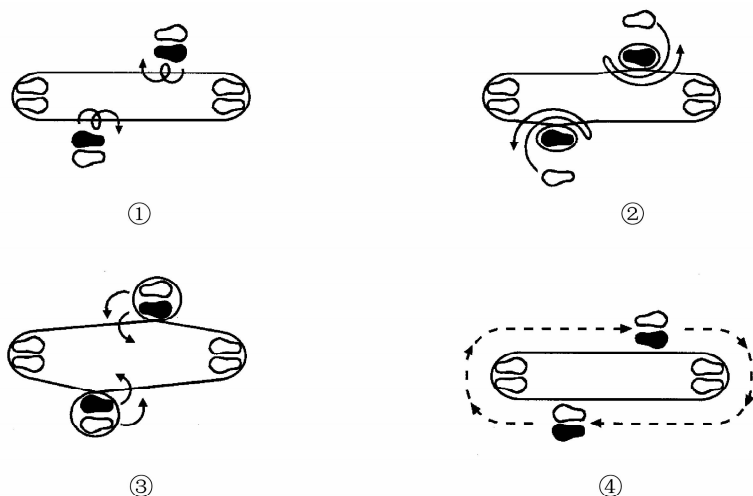


图 10-1-11

3. 踩跳动作方法：游戏开始，教师喊：“预备——开始！”两个学生马上做跳皮筋动作。

- (1) 右腿带动小腿，由外向内绕皮筋一次（反绕筋）（图10-1-11-②）。
- (2) 左脚经右脚前蹬挂右脚前的皮筋，经右脚右侧，用左脚脚面钩挂右脚后的皮筋，同时，身体稍右转。再经右脚前把左脚落回原处，同时身体稍左转（图10-1-11-③）。
- (3) 两脚跳起，两小腿在空中后抬，小腿向右摆，脱掉缠绕在小腿和挂在脚腕上的皮筋落地（图10-1-11-④）。这时，按顺时针快跑，绕过抻皮筋者身后，跑到对方起点处再做上述动作。如此追赶下去。追上他人者为胜，被追上者为失败。

4. 踩跳规则。

- (1) 必须听到开始的信号后才能做动作，否则重做。

- (2) 在跳皮筋的过程中，跳错者重跳，否则为失败。
- (3) 游戏中，被追上者为失败，失败者与抻皮筋者互换。

【提示】

根据学生的实际情况可适当增加难度，如变化拉筋的方式（直立拉筋、造型拉筋、随之跳跃，也可以在跳动的过程中互相交换）；在原有动作上增加难度（加快节奏、眼看天、左腿跳等）；编排时可根据参加游戏的人数、花样及歌曲内容的需要，选择或自行设计各种图案（放射形、五角形、字母形等）。跳皮筋表演和比赛时，皮筋可用彩花、彩纸等装饰，使得图案形状分明，颜色绚丽多彩。总之，师生共同在踩跳动作，图案设计，选配儿歌、乐曲等方面，应不拘泥于教材，大胆创新，勇于实践，形成自己的特色。

单元计划

踩跳

教学目标	1. 让学生知道踩跳游戏是民族传统体育游戏。知道挑钩、掏筋等基本动作方法。 2. 学习示例一“小皮球”，使学生熟练掌握“绕筋组合动作”，并能娴熟地运用这些动作进行展示。 3. 通过踩跳游戏，发展学生的柔韧性、协调性以及节奏感，增强心肺功能，提高学生的下肢爆发力。 4. 培养学生的合作能力与创新意识；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。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	使学生在游戏中学会挑钩、掏筋等基本动作方法，在单筋挑钩后正掏筋上动作较为连贯。	重点：挑筋、掏筋方向正确。 难点：动作连贯。
2	掌握示例一“小皮球”中的第一、二个八拍动作方法，在挑钩单、双筋动作上准确，绕筋方向正确。	重点：挑钩动作准确。 难点：绕筋方向正确。
3	两人一组，能够在儿歌的节奏中基本完成“小皮球”全套动作。在跑进方向上正确，动作娴熟。	重点：跑进方向正确。 难点：动作娴熟、优美。
4	学生在音乐的伴奏下，熟练表演“小皮球”踩跳游戏。在挑钩动作上有节奏感，动作优美。	重点：跑进方向正确、有节奏。 难点：动作娴熟、优美。



第二节 踢毽子

踢毽子是我国的民间传统体育活动，历史悠久，广为流传。它不受场地、设备的限制，经济实效，老少皆宜，四季可行，易于开展。在我国，人们已把踢毽子作为休闲时的一种健身娱乐形式。

教 学 目 标

使学生了解踢毽子的几种基本方法及价值；通过学练使学生基本学会盘踢、拐踢的动作方法。通过踢毽子的活动促进少年儿童正常的生长发育，增强心肺功能；发展学生的协调性、灵活性等身体素质，提高学生的快速反应能力及对空间、时间的定向和判断能力；在踢毽子的活动中，培养学生坚韧不拔的意志品质及合作学习的能力，感悟踢毽子的乐趣，获得成功的体验。



盘踢、拐踢

动作方法及要点

踢毽子的方法很多，根据三年级学生的能力，我们选择以下内容：

1. 盘踢：盘踢是在基本掌握了脚内侧踢的基础上，用左、右脚内侧轮流踢。

【要点】

两脚依次踢时，屈腿上摆膝外展，击毽瞬间踝端平。

2. 拐踢：即用右脚外侧踢，然后用左脚外侧踢。或用左脚外侧踢，然后用右脚外侧踢。

【要点】

外摆腿时膝内扣，勾脚外屈踝端平。

3. 落毽：将毽子踢起后，落在一定的位置，如：头上、肩上、肘上、背上、膝上、脚背上或身后屈腿的脚掌上等（图 10-2-1）。

【要点】

踢毽用力有高度，落毽平稳保平衡。

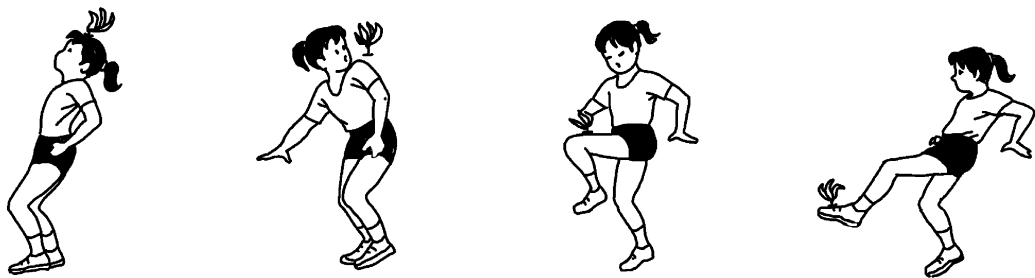


图 10-2-1

教学策略

根据小学三年级学生的身心发展规律和认知水平，他们对空间、时间感知觉能力不强，小肌肉群尚不发达，动作的准确性和稳定性不强，因此，建议在教学中，采用一些诱导性的练习，并通过游戏和比赛的方法，培养团队意识，提高学生练习的兴趣。

示例一：诱导性练习

（一）教法提示

1. 复习脚内侧及脚外侧踢，逐步提高连续踢的能力（可逐渐增加数量要求）。
2. 教师讲解和示范盘踢和拐踢的动作方法。
3. 尝试性进行盘踢或拐踢（以自主练习为主，教师巡视指导）。
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）脚击毽时，踝关节未端平。

纠正方法：做空踢练习；反复进行脚内侧或外侧踢。

（2）击毽高度不够。

纠正方法：进行脚内侧或脚外侧踢的练习，并使踢起的毽子触及标志物。

7. 自主结伴进行练习或比赛。

（二）教学建议

1. 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。
2. 教学中，注意学生的个体差异，要体现区别对待的原则。
3. 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：盘踢穿洞

（一）教法提示

1. 用右（左）脚内侧将毽子踢起，当毽子垂直下落时，两手的拇指与拇指、食



(中)指与食(中)指相接,形成一个洞,位于胸前,使下落的毽子从洞中穿过,然后再用左(右)脚内侧踢起(图10-2-2)。

2. 自主体验。
3. 自主结伴练习。

(二) 教学建议

1. 学练中要贯彻循序渐进的原则:“洞”可由大逐渐缩小;穿洞的次数逐渐增加。

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。



图 10-2-2

示例三：请跟我学

(一) 教法提示

1. 两人一组,第一人自创落毽的部位,第二人学做,如能够完成,两人互换角色;如未完成,第一人继续领做。此游戏也可二对二、组对组用积分法进行,积分高的队为胜。

2. 自主结伴练习。
3. 小组挑战赛。

(二) 教学建议

1. 在教学的过程中,要注意:无论哪种踢法,身体重心的移动都十分重要,因此,要抓住这一关键环节,可以采用不用器械的脚内侧踢、脚外侧踢的左右快速移动重心,并可配合喊口令,如:“一、嗒,二、嗒……”等。数字表示踢,“嗒”表示快速移动重心。

2. 在教学过程中,要注意启发学生开拓思路、积极创新,并给学生营造一个展示自我的机会和氛围。

3. 根据学生掌握的实际情况,发动学生互相帮助、共同提高;并注意区别对待,如盘踢较好的学生,可以让他们试做撩踢(即用脚内侧踢的脚不落地,连续将毽子踢起)等。

单元计划

盘踢、拐踢

教学目标

1. 使学生了解踢毽子的几种基本方法及价值。
2. 通过学练使学生初步学会盘踢、拐踢的动作方法;发展学生的协调性、灵活性等身体素质,提高学生的快速反应能力及对空间、时间的定向和判断能力。
3. 在踢毽子的活动中,培养学生坚韧不拔的意志品质及合作学习的能力,感悟踢毽子的乐趣,获得成功的体验。

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习盘踢的动作方法。脚触毬部位正确，击毬瞬间脚踝端平。	重点：屈腿上摆膝外展。 难点：击毬瞬间踝端平。
2	进一步学习盘踢的动作方法，能够达到两腿配合协调，力度适中。初步学习拐踢的方法，左、右脚击毬部位准确、力度适中。	重点：击毬瞬间踝端平。 难点：击毬时机的判断。
3	通过合作学习及游戏，改进盘踢、拐踢的动作，提高熟练性和动作的连续性。	重点：连续完成动作。 难点：动作协调。
4	巩固盘踢、拐踢的动作，提高连续性，进行考核。	动作熟练、连贯。
相关体 能练习	1. 膝、髋关节柔韧性及灵活性练习。 (1) 坐于垫上，屈膝外展，脚掌相对，两手扶膝下压。 (2) 两腿左右开立坐于垫上，上体前屈，并两腿经侧后滑至俯卧。 (3) 两腿屈膝外展，膝关节内侧着垫（勾脚尖）练习。 2. 踝关节柔韧性练习。 屈膝外展坐于垫上，两手分别握脚踝做绕环。 3. 左右脚的连续空踢练习。	

教学评价

项目 内容标准		盘踢、拐踢
技能	A	击毬部位正确，动作连贯、协调，并能一次连续踢5次以上。
	B	击毬部位比较正确，动作比较连贯、协调，并能一次连续踢3~4次。
	C	击毬部位基本正确，能一次连续踢2次。
	D	不能完成动作。
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。



续表

内 容	项 目	
	标准	盘踢、拐踢
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	不能与同学配合练习。

注：运动能力的评价中，一次连续踢的数量，教师可根据学生的实际情况适当地调整。

第三节 跆拳道

跆拳道是一项利用拳脚进行搏击对抗，以实战比赛、品势表演和功力检验为主要表现形式，使练习者增强体质、培养良好意志品质的竞技体育项目。

跆拳道运动起源于朝鲜半岛的民间自卫术，是朝鲜民族的传统武艺和竞技、娱乐项目之一。古时又称跆拳道、檀君、手搏、花郎道等，与中国武术有着很深的历史渊源，明代以前中国的武艺就传入朝鲜。近代，随着中国武术的不断传入，花郎道的劈掌结合了中国拳术及日本空手道等技术，演变成一种独特的朝鲜拳术，即今日的跆拳道。

教 学 目 标

本学年主要介绍跆拳道运动的基本常识，学习实战姿势、前后滑步、前踢腿以及跆拳道品势（太极一章）。由于小学三年级的学生正处于生长发育期，所以在教学中要以培养兴趣为主，充分调动学习积极性，使初学者对跆拳道运动有一定的认识，促进身体发育，培养尊敬师长、团结互助的精神。



实战姿势及步法

动作方法及要点

（一）实战姿势

实战姿势也称准备姿势或预备姿势，是竞技跆拳道比赛中双方开始时的基本站立姿

势。实战姿势应便于进攻和防守反击以及步法的移动。

两脚前后开立与肩同宽，脚尖 45° 斜向右前方，脚跟微抬起，膝关节微屈，重心落于两腿之间，双手握拳，掌心相对，两臂弯曲置于胸前，也可置于体侧，目视前方（图10-3-1）。

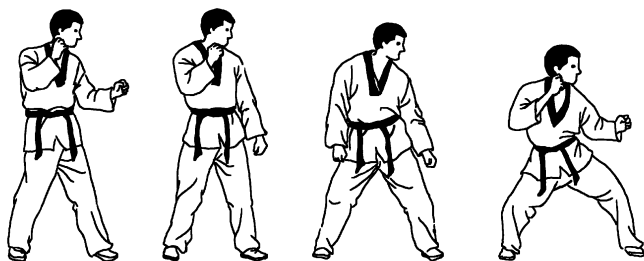


图 10-3-1

【要点】

身体自然站立，肌肉放松，膝关节松而不懈，要有弹性。

左脚在后为左架实战姿势，右脚在后为右架实战姿势。如双方运动员都是左架站立或都是右架站立，即双方的躯干朝向相反时则为闭式站立（图10-3-2-①）；如双方运动员一方是左架，一方是右架，即双方的躯干朝向相同时则为开式站立（图10-3-2-②）。

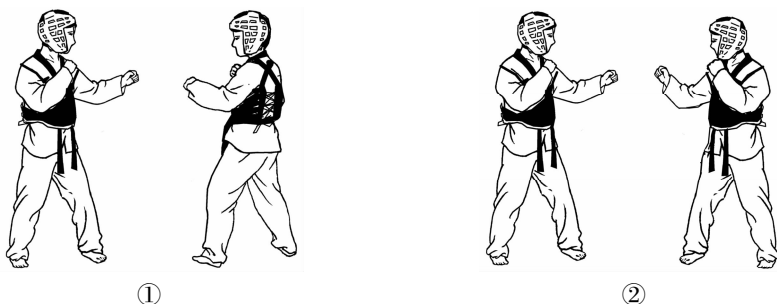


图 10-3-2

易犯错误：

肌肉僵硬，全身紧张，身体重心偏前或偏后，不利于移动。

纠正方法：

身体放松，呼吸自如，膝关节自然弯曲。

（二）步法

1. 前滑步。

右架站立，两脚同时向前滑进一步，保持右架准备姿势（图10-3-3）。

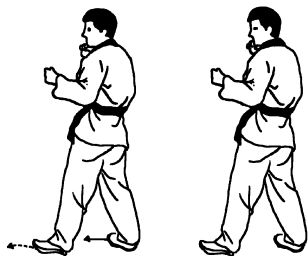


图 10-3-3

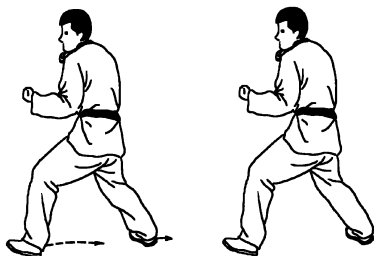


图 10-3-4

【要点】

前脚掌用力，膝关节与脚底要有弹性，重心平稳移动。

易犯错误：

膝关节与脚底没有弹性，重心起伏过大。

纠正方法：

原地跳步，反复体会膝关节与脚底的弹性。

2. 后滑步。

右架站立，两脚同时向后回撤一步，保持右架准备姿势（图 10-3-4）。

动作过程、动作要点、易犯错误及纠正方法与前滑步相同。

教学策略

要从最基本的知识点学起，讲解与示范相结合，培养学生观察与模仿的能力，积极诱导学生对学习的兴趣，让学生在轻松、愉快的环境中学习和掌握动作要点。

示例：请跟我学

（一）教法提示

1. 分别练习左架、右架实战姿势，并进行原地换步。
2. 一人喊口令，一人练习实战姿势，并结合发声来助兴，比如“哈”“噻”等。
3. 练习前滑步及后滑步，并进行连续滑步。
4. 听信号或看手势进行滑步练习。
5. 行进间两人配合练习：一人练习前滑步，一人练习后滑步，同时要注意节奏。

（二）教学建议

1. 实战姿势要体会不同的站姿，比如低位势、侧向势，左、右架都要掌握。
2. 步法移动要快速，前、后滑步要交替练习或组合练习。
3. 结合各种体位的实战姿势进行步法练习。

前踢腿

跆拳道有各种不同类型的腿法，根据小学三年级学生的身心特点和认知水平及教学目标的要求，本学年只学习前踢腿。

前踢腿简称前踢，是学习跆拳道的基础，被称为入门腿法，在实战中使用率不高，而在品势中经常被使用。

动作方法及要点

右架实战姿势站立；重心移至左腿，右腿屈膝抬起，脚面绷直，双手握拳自然垂放在身体两侧；向前弹出小腿，用脚面击打目标；击打后大小腿折叠收回；后撤右腿，还原为右架实战姿势（图 10-3-5）。

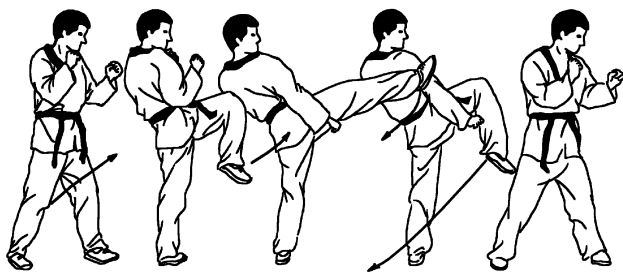


图 10-3-5

【要点】

膝关节夹紧向前直线抬起，小腿放松，有弹性；为保持重心，躯干可稍向后倾，髋关节尽量向前送；击打时脚面绷直；在小腿弹直的一刹那，要有一个制动的过程，使脚产生鞭打的效果。

易犯错误：

膝关节不夹紧，击打时脚面没有绷直，支撑脚的后跟抬起。

纠正方法：

手扶窗台或栏杆，练习原地前踢，体会膝关节的发力。

教学策略

小学三年级的学生已具有基本的运动能力、观察能力与思考能力，教学中应根据跆拳道项目特点，以培养兴趣为主，要注重教师教学的主导性与学生学习的主动性相结合



原则，不断地变换教学方法，完成教学目标。

示例：变换性练习

（一）教法提示

1. 采用分解教学法，先练提腿，同时向前送髋，再练弹出小腿。
2. 基本掌握分解动作要点后，进行完整动作练习。
3. 左、右架交替练习。
4. 两人一组进行踢脚靶练习（图 10-3-6）。

（二）教学建议

1. 前踢腿教学中，掌握动作要点后再进行靶位练习。
2. 结合步法移动练习前踢腿打靶，同时要注意准确性及力度。
3. 掌握动作要点后逐渐提高远度及高度。

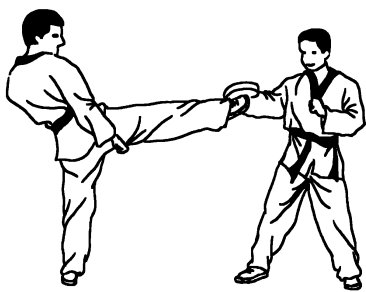


图 10-3-6

太极一章

跆拳道品势又称型，是以技击为主要内容，遵循攻守进退的原理，将一定数量的动作编排起来，形成固定模式的套路。跆拳道品势有许多种，基本品势有太极、高丽、金刚等。太极共包括八章，是初学者应掌握的基本品势。朝鲜民族对于太极的理解包括五大精神，即和平的象征、豁达的精神、创造的精神、光明的精神、无穷的精神与涵养。太极品势是以宇宙哲学观为根本原理，运用太极阴阳学说而组成的动作套路，演练时的路线遵循八卦图的规律进行。所以，无论进攻与防守，前进与后退，急速与缓慢，刚健与柔软的变化都是运用了太极宇宙观的基本原理。

“太极一章”是品势练习中最基本的套路，象征八卦中的“乾”，“乾”寓示着万物根源的开始，同时又有阳刚之意，共由 18 个动作组成，演武线就像一个“王”字（图 10-3-7）。

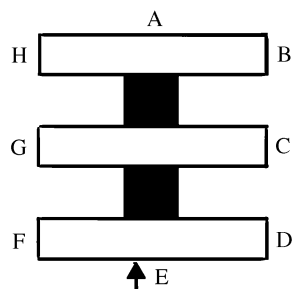


图 10-3-7

动作方法及要点

准备姿势：站于 A 方向位置（见“太极一章”演武线图，以下文中字母，均参见相应的演武线图），两脚与肩同宽，自然站立，两手握拳屈臂于腹前约 10 厘米处，两拳

间的距离大约也为 10 厘米，拳心向内，眼睛平视前方（图 10-3-8）。

动作 1：转身左下格挡。身体左转，左脚转向 B 方向（简称向 B，以下同）成左前探步，左臂下截（防左下段），右拳回收腰侧（图 10-3-9）。

动作 2：上步右冲拳。右脚向 B 迈进一步成右前探步，右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧（图 10-3-10）。

动作 3：转身右下格挡。身体右转 180°，右脚向 H 迈进一步成右前探步，右臂下截（防右下段）（图 10-3-11）。



图 10-3-8



图 10-3-9



图 10-3-10



图 10-3-11

动作 4：上步左冲拳。左脚向 H 迈进一步成左前探步，左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-3-12）。

动作 5：左弓步下格挡。身体左转 90°，左脚向 E 迈进一步成左弓步，左拳屈肘下截（防左下段），右拳回收腰侧（图 10-3-13）。

动作 6：左弓步右冲拳。两脚不动，右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧（图 10-3-14）。

动作 7：上步左中格挡。左脚不动，右脚向 G 移步成右前探步，身体右转，左臂内格挡，拳心向上，右拳回收腰侧（图 10-3-15）。



图 10-3-12



图 10-3-13



图 10-3-14



图 10-3-15

动作 8：上步右冲拳。左脚向 G 迈进一步成左前探步，右拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-3-16）。

动作 9：转身右中格挡。身体向 C 转 180°，左脚向 C 迈进一步成左前探步，右臂屈肘向内格挡（图 10-3-17）。



动作 10：上步左冲拳。右脚向 C 迈进成右前探步，左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-3-18）。

动作 11：右弓步右下格挡。以左脚为轴，身体右转，右脚向 E 移步成右弓步，右臂屈肘上抬至左肩，然后向下截拳（防右下段），左拳回收腰侧（图 10-3-19）。



图 10-3-16



图 10-3-17



图 10-3-18



图 10-3-19

动作 12：右弓步左冲拳。两脚不动，左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-3-20）。

动作 13：上步左上格挡。身体左转，左脚向 D 移步成左前探步，左臂屈肘上架（防左上段），置于额前，拳心朝外（图 10-3-21）。

动作 14：右前踢右冲拳。右脚前踢，两臂下截，置于体侧（图 10-3-22-①）。右腿下落成右前探步，右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧（图 10-3-22-②）。

动作 15：转身右上格挡。以左脚为轴，身体右后转，右脚向 F 移步成右前探步，右臂屈肘上架（防右上段），置于额前，拳心朝外（图 10-3-23）。



图 10-3-20

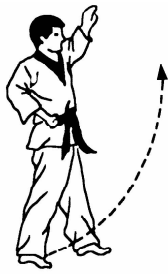


图 10-3-21



①



②

图 10-3-22



图 10-3-23

动作 16：左前踢左冲拳。左脚前踢，两臂下截，置于体侧（图 10-3-24-①）。左腿下落成左前探步，左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-3-24-②）。

动作 17：上步左下格挡。以右脚为轴，身体右转，左脚向 A 移步成左弓步，左臂屈肘上抬至右肩，然后向下截拳（防左下段），右拳回收腰侧（图 10-3-25）。

动作 18：上步右冲拳。右脚向 A 迈进一步成右弓步，右拳前冲拳（攻中段）并发声，左拳回收腰侧（图 10-3-26）。

收势：以右脚为轴，身体左后转，左脚后撤与右脚平行，两手握拳屈臂于腹前还原成准备姿势（图 10-3-27）。



①

图 10-3-24



②

图 10-3-25



图 10-3-26



图 10-3-27

教学策略

品势练习可使身体各部位得到较为全面的发展，并能有效地增强体质。但由于练习品势时身体负荷较小，所以一般应安排在每节课的最后时间段进行，一方面可使身体机能得到恢复，另一方面可以调节课堂气氛。

示例：集体学习

（一）教法提示

1. 练习品势中的步型，如准备姿势、弓步、前探步、并步、交叉步、虚步、开立步、马步、单脚立等。
2. 原地或行进间练习下格挡、中格挡与上格挡，单个动作或组合动作均可。
3. 集体或分组练习“太极一章”演武线，逐渐掌握动作路线图。

（二）教学建议

1. 让学生掌握各种步型的站法及要点。
2. 练习格挡、冲拳及前踢的发力要点。
3. 采取分解教学法，3~5 个动作为一个教学单元，逐步掌握全套动作。

单元计划

前踢腿

教学目标

1. 充分体会膝关节的发力，提高击打的准确性及力度。
2. 促进学生柔韧、力量、速度等身体素质全面发展。
3. 通过练习培养团结互助的集体主义精神。



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	掌握前踢腿动作要点并能够动作连贯、发力顺畅地完成技术动作。	重点：各个环节的连接。 难点：动作连贯、发力顺畅。
2	能够有力度而准确地完成靶位练习，提高动作质量。个别同学能够完成移动地打靶。	重点：击打的准确性及力度。 难点：步法移动时对距离及高度的判断。
相关体能练习	腿部柔韧常用练习方法： 1. 跪坐压脚面：两腿并拢，上体后仰，使臀部向后坐压踝部，同时也使大腿前肌群得到拉伸。 2. 劈叉：一般进行横叉和竖叉的练习，开始时可由教师或同伴帮助逐步下压。 3. 各种方式和方向的踢腿，可行进间踢，也可手扶支撑物踢；可向前踢，也可向后踢、侧踢等。 柔韧练习一般应安排在课的准备部分和结束部分。练习时要做好准备活动，逐步增大动作幅度。	

教学评价

项目 内容标准	前踢腿
技能	A 膝关节折叠充分有弹性，击打准确有力。
	B 膝关节折叠较充分，击打较准确有力。
	C 动作基本符合要求。
	D 动作不符合要求。
态度与参与	A 学习积极主动，自觉遵守纪律，勇于克服困难。
	B 学习较积极主动，组织纪律性较好。
	C 学习不主动，组织纪律性较差，怕吃苦。
情意与合作	A 学习主动，善于提问，集体观念强。
	B 学习较主动，遵守课堂纪律，集体观念较好。
	C 学习态度差，不遵守课堂纪律。

跆拳道运动简介

1. 跆拳道运动的起源。

跆拳道运动起源于朝鲜半岛，古称“跆跟”“唐手道”“花郎道”。经过长期的发展，2000 年成为奥运会正式比赛项目。跆拳道特别注重礼节，对青少年有着十分重要的教育意义。跆拳道的精神宗旨为“礼义、廉耻、克己、忍耐、百折不屈”。

2. 比赛场地介绍。

跆拳道比赛是在 8 米 × 8 米的正方形、无障碍物的水平场地上进行的，有专用的垫子。

3. 跆拳道运动的特点。

跆拳道运动的特点是以腿法为主，拳脚并用；以击破为测试功力的手段；强调气势，发声助威；直来直去，刚直硬打；“以礼始，以礼终”，培养良好道德品质。

4. 跆拳道技术等级的划分。

跆拳道选手按照技术等级的不同，共分为十级、九段。在级位中十级最低，一级最高，在段位中一段最低，九段最高。初学者的技术等级为十级，腰带颜色为白色，向上依次为九级白黄带，八级黄带，七级黄绿带，六级绿带，五级绿蓝带，四级蓝带，三级蓝红带，二级红带，一级为红黑带。一级之后即升入一段，一直到九段，腰带颜色均为黑色，只不过在腰带的一端刺有金色条纹，一道即为一段，依次类推。所以说，可以从腰带的颜色与段位上区分出跆拳道选手技术水平的高低。

* 附 录 *

学年体育教学计划

(____至____年度)

____三____ 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	5.6%
儿童 基本 活动	走	2	1	2	1	2	22.2%
	跑	8	4	8	4	8	
	跳跃	8	4	8	4	8	
	投掷	6	3	6	3	6	
球类 活动	小篮球	3	1.5	3	1.5	3	13.9%
	小足球	3	1.5	3	1.5	3	
	软式排球	3	1.5	3	1.5	3	
	乒乓球	3	1.5	3	1.5	3	
	短式网球	3	1.5	3	1.5	3	
体操类 活动	队列和体操队形	4	2	4	2	4	18.5%
	徒手操	2	1	2	1	2	
	轻器械操	2	1	2	1	2	
	悬垂爬越滚翻	8	4	8	4	8	
	韵律活动和舞蹈	4	2	4	2	4	
武术	基本功	2	1	2	1	2	7.4%
	步型	6	3	6	3	6	
体育游戏		16	8	16	8	16	14.8%
游泳	蛙泳	4	2	4	2	4	3.7%
休闲类	独轮车	3	1.5	3	1.5	3	6.5%
	轮滑	4	2	4	2	4	
民族 民间类	踩跳	2	1	2	1	2	7.4%
	踢毽子	3	1.5	3	1.5	3	
	跆拳道	3	1.5	3	1.5	3	
总计		108	54	108	54	108	100%
考查项目	第一学期	跑, 跳, 投, 小足球					
	第二学期	跑, 投, 滚翻, 武术					

第 一 学期体育教学计划

(至 年度)

三 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	十	28	投掷 1; 韵律活动和舞蹈 1
	2	队列和体操队形 1; 走 1		29	投掷 2; 韵律活动和舞蹈 2
	3	队列和体操队形 2; 走 2		30	投掷 3; 体育游戏 10
二	4	队列和体操队形 3; 悬垂爬越滚翻 1	十一	31	跆拳道 1; 体育游戏 11
	5	悬垂爬越滚翻 2; 徒手操 1		32	跆拳道 2; 体育游戏 12
	6	徒手操 2; 队列和体操队形 4		33	跆拳道 3; 体育与健康基础知识 4
三	7	游泳: 蛙泳 1、2	十二	34	投掷 4; 韵律活动和舞蹈 3
	8	游泳: 蛙泳 3、4		35	投掷 5; 韵律活动和舞蹈 4
	9	跑 1; 体育游戏 2		36	投掷 6 (考核); 武术基本功 1
四	10	跑 2; 体育游戏 3	十三	37	小足球 1; 武术基本功 2
	11	跑 3; 体育游戏 4		38	小足球 2; 武术步型 1
	12	跑 4; 体育游戏 5		39	小足球 3 (考核); 武术步型 2
五	13	跳跃 1; 悬垂爬越滚翻 3 (机动)	十四	40	软式排球 1; 武术步型 3
	14	跳跃 2; 悬垂爬越滚翻 4 (机动)		41	软式排球 2; 武术步型 4
	15	跳跃 3; 体育与健康基础知识 2 (机动)		42	软式排球 3; 武术步型 5
六	16	跳跃 4; 体育游戏 6 (机动)	十五	43	短式网球 1; 武术步型 6
	17	悬垂爬越滚翻 5; 体育游戏 7		44	短式网球 2; 体育与健康基础知识 5
	18	悬垂爬越滚翻 6; 体育游戏 8		45	短式网球 3; 体育游戏 13
七	19	小篮球 1; 跳跃 5	十六	46	踢毽子 1; 体育游戏 14
	20	小篮球 2; 跳跃 6		47	踢毽子 2; 体育游戏 15
	21	小篮球 3; 跳跃 7		48	踢毽子 3; 体育游戏 16
八	22	跳跃 8 (考核); 体育游戏 9	十七	49	独轮车 1; 踩跳 1
	23	悬垂爬越滚翻 7; 轻器械操 1		50	独轮车 2; 踩跳 2
	24	轻器械操 2; 体育与健康基础知识 3		51	轮滑 1、2
九	25	跑 5; 乒乓球 1	十八	52	轮滑 3、4
	26	跑 6 (考核); 乒乓球 2		53	跑 7; 独轮车 3
	27	悬垂爬越滚翻 8; 乒乓球 3		54	跑 8; 体育与健康基础知识 6

第 二 学期体育教学计划

(____ 至 ____ 年度)

____ 三 ____ 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	十	28	跳跃 1; 韵律活动和舞蹈 1
	2	跑 1; 体育游戏 2		29	跳跃 2; 韵律活动和舞蹈 2
	3	跑 2; 体育游戏 3		30	跳跃 3; 韵律活动和舞蹈 3
二	4	轮滑 1、2	十一	31	韵律活动和舞蹈 4; 独轮车 2
	5	轮滑 3、4		32	轻器械操 1; 独轮车 3
	6	队列和体操队形 1; 体育游戏 4		33	轻器械操 2; 体育与健康基础知识 4
三	7	跆拳道 1; 体育游戏 5	十二	34	投掷 1; 小足球 1
	8	跆拳道 2; 队列和体操队形 2		35	投掷 2; 小足球 2
	9	跆拳道 3; 体育游戏 6		36	投掷 3; 小足球 3
四	10	跑 3; 体育游戏 7	十三	37	投掷 4; 体育游戏 11
	11	跑 4; 体育游戏 8		38	投掷 5; 体育游戏 12
	12	跑 5; 体育游戏 9		39	投掷 6 (考核); 体育游戏 13
五	13	走 1; 队列和体操队形 3	十四	40	跳跃 4; 短式网球 1
	14	走 2; 队列和体操队形 4		41	跳跃 5; 短式网球 2
	15	独轮车 1; 体育与健康基础知识 2		42	跳跃 6; 短式网球 3
六	16	跑 6; 徒手操 1	十五	43	跳跃 7; 悬垂爬越滚翻 1
	17	跑 7; 徒手操 2		44	跳跃 8; 悬垂爬越滚翻 2
	18	跑 8 (考核); 体育游戏 10		45	踢毽子 1; 体育与健康基础知识 5
七	19	软式排球 1; 武术基本功 1	十六	46	悬垂爬越滚翻 3; 踢毽子 2
	20	软式排球 2; 武术基本功 2		47	悬垂爬越滚翻 4; 踢毽子 3
	21	软式排球 3; 武术步型 1		48	悬垂爬越滚翻 5; 踩跳 1
八	22	乒乓球 1; 武术步型 2	十七	49	悬垂爬越滚翻 6; 踩跳 2
	23	乒乓球 2; 武术步型 3		50	悬垂爬越滚翻 7; 体育游戏 14
	24	乒乓球 3; 武术步型 4		51	悬垂爬越滚翻 8 (考核); 体育游戏 15
九	25	小篮球 1; 武术步型 5 (机动)	十八	52	游泳: 蛙泳 1、2
	26	小篮球 2; 武术步型 6 (考核) (机动)		53	游泳: 蛙泳 3、4
	27	小篮球 3; 体育与健康基础知识 3 (机动)		54	体育游戏 16; 体育与健康基础知识 6

第 一 学期体育教学计划（符号式）
 （ 至 年度）

三 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
体育与健康基础知识		3	6	√													√										√
儿童基本活动	走	1	2	√	√																						
	跑	4	8								√	√	√	√													
	跳跃	4	8												√	√	√	√				√	√	√	★		
	投掷	3	6																								
球类活动	小篮球	1.5	3																			√	√	√			
	小足球	1.5	3																								
	软式排球	1.5	3																								
	乒乓球	1.5	3																								
	短式网球	1.5	3																								
体操类活动	队列和体操队形	2	4	√	√	√		√																			
	徒手操	1	2					√	√																		
	轻器械操	1	2																						√	√	
	悬垂爬越滚翻	4	8				√	√							√	√			√	√					√		
	韵律活动和舞蹈	2	4																								
武术	基本功	1	2																								
	步型	3	6																								
体育游戏		8	16	√								√	√	√	√				√	√	√					√	
游泳	蛙泳	2	4							▲	▲																
休闲类	独轮车	1.5	3																								
	轮滑	2	4																								
民族民间类	踩跳	1	2																								
	踢毽子	1.5	3																								
	跆拳道	1.5	3																								
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		
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
								√											√										√
√	★																											√	√
			√	√	√				√	√	★																		
												√	√	★															
															√	√	√												
√	√	√																											
																			√	√	√								
			√																										
			√	√					√	√																			
											√	√																	
												√	√	√	√	√	√												
					√	√	√													√	√	√	√						
																								√	√			√	
																										▲	▲		
																								√	√				
																					√	√	√						
						√	√	√																					

第 二 学期体育教学计划（符号式）

（ 至 年度）

三 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
体育与健康基础知识		3	6	√													√										
儿童基本活动	走	1	2												√	√											
	跑	4	8		√	√						√	√	√				√	√	★							
	跳跃	4	8																								
	投掷	3	6																								
球类活动	小篮球	1.5	3																								
	小足球	1.5	3																								
	软式排球	1.5	3																		√	√	√				
	乒乓球	1.5	3																					√	√	√	
	短式网球	1.5	3																						√	√	
体操类活动	队列和体操队形	2	4						√		√					√	√										
	徒手操	1	2															√	√								
	轻器械操	1	2																								
	悬垂爬越滚翻	4	8																								
	韵律活动和舞蹈	2	4																								
武术	基本功	1	2																		√	√					
	步型	3	6																				√	√	√	√	
体育游戏		8	16	√	√	√			√	√		√	√	√	√				√								
游泳	蛙泳	2	4																								
休闲类	独轮车	1.5	3														√										
	轮滑	2	4				▲	▲																			
民族民间类	踩跳	1	2																								
	踢毽子	1.5	3																								
	跆拳道	1.5	3							√	√	√															
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		
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
		✓						✓												✓									✓
			✓	✓	✓										✓	✓	✓	✓	✓										
									✓	✓	✓	✓	✓	★															
✓	✓	✓																											
									✓	✓	✓																		
								✓	✓																				

小学三、四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
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
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
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，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。

小学三、四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
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
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
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
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
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，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。

小学三、四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)	掷实心球 (米)	坐位体前屈 (厘米)	跳绳 (次/1 分钟)	仰卧起坐 (次/1 分钟)
优秀	100	8.6	9.4	1.78	9.5	12.9	160	48
	98	8.7	9.5	1.77	9.2	12.6	154	47
	96	8.8	9.7	1.75	8.7	12.1	144	46
	94	8.9	9.8	1.74	8.3	11.7	135	44
	92	9.0	10.1	1.72	7.6	11.1	123	42
	90	9.1	10.3	1.70	7.0	10.5	110	40
良好	87	9.3	10.5	1.68	6.9	9.9	106	39
	84	9.6	10.9	1.65	6.7	8.9	101	38
	81	9.8	11.3	1.61	6.5	8.0	95	37
	78	10.2	11.7	1.57	6.3	6.7	88	35
	75	10.5	12.2	1.53	6.0	5.5	80	34
及格	72	10.6	12.3	1.50	5.9	4.7	75	32
	69	10.8	12.5	1.45	5.7	3.5	68	30
	66	10.9	12.6	1.41	5.5	2.4	60	27
	63	11.1	12.8	1.35	5.3	0.8	50	24
	60	11.2	13.0	1.29	5.0	-0.8	40	21
不及格	50	11.3	13.2	1.28	4.6	-1.4	37	20
	40	11.4	13.5	1.26	4.1	-2.2	32	18
	30	11.6	13.8	1.23	3.5	-3.1	28	17
	20	11.7	14.1	1.20	2.8	-4.2	21	15
	10	11.9	14.5	1.17	2.0	-5.3	15	13

小学三、四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)	掷实心球 (米)	坐位体前屈 (厘米)	跳绳 (次/1 分钟)	仰卧起坐 (次/1 分钟)
优秀	100	9.0	9.8	1.67	8.2	15.4	165	48
	98	9.1	9.9	1.66	7.8	15.1	159	47
	96	9.2	10.0	1.65	7.3	14.6	149	46
	94	9.3	10.1	1.64	6.7	14.2	140	44
	92	9.4	10.2	1.62	6.0	13.6	128	42
	90	9.5	10.3	1.60	5.2	13.0	115	40
良好	87	9.7	10.5	1.58	5.0	12.3	111	39
	84	10.0	10.9	1.54	4.8	11.3	106	38
	81	10.3	11.2	1.51	4.6	10.2	100	37
	78	10.7	11.7	1.46	4.2	8.8	93	35
	75	11.1	12.2	1.41	3.9	7.4	85	34
及格	72	11.2	12.3	1.38	3.8	6.6	80	32
	69	11.4	12.4	1.34	3.5	5.4	73	30
	66	11.5	12.6	1.30	3.2	4.1	65	27
	63	11.7	12.8	1.25	2.9	2.5	55	24
	60	11.8	13.0	1.19	2.5	0.9	45	21
不及格	50	11.9	13.1	1.18	2.4	0.4	42	20
	40	12.0	13.4	1.16	2.2	-0.2	37	18
	30	12.2	13.7	1.13	2.0	-0.9	32	17
	20	12.3	14.1	1.10	1.7	-1.7	25	15
	10	12.5	14.5	1.07	1.5	-2.6	18	13

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

三年级 全一册



绿色印刷产品

定价：36.00元