



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

二年级 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

二年级 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 身高和体重	(2)
第二节 平衡膳食	(5)
第三节 保护视力	(8)
第四节 心率测定方法	(9)
第二章 体育基础知识	(12)
第一节 课堂准备活动和整理活动	(13)
第二节 运动与服装	(14)
第三节 运动与安全	(16)
第四节 家庭体育活动	(17)
第五节 体育与名人	(19)
第三章 儿童基本活动	(25)
第一节 走	(26)
第二节 跑	(31)
第三节 跳跃	(40)
第四节 投掷	(46)
第五节 支撑、悬垂、滚翻	(51)
第四章 球类活动	(58)
第一节 小篮球	(59)
第二节 小足球	(63)
第三节 乒乓球	(68)
第四节 短式网球	(80)

第五章 体操类活动	(88)
第一节 队列和体操队形	(89)
第二节 徒手操	(93)
第三节 韵律活动和舞蹈	(121)
第六章 武术	(133)
第一节 基本功	(134)
第二节 步型	(138)
第七章 体育游戏	(145)
第八章 游泳	(162)
第九章 休闲类体育活动	(173)
第一节 独轮车	(174)
第二节 轮滑	(178)
第三节 踏板车	(185)
第十章 民族民间类体育活动	(188)
第一节 踩跳游戏	(189)
第二节 推铁环	(199)
第三节 抽陀螺	(202)
附 录	(206)
学年体育教学计划	(206)
第 <u> 一 </u> 学期体育教学计划	(208)
第 <u> 二 </u> 学期体育教学计划	(210)
第 <u> 一 </u> 学期体育教学计划 (符号式)	(212)
第 <u> 二 </u> 学期体育教学计划 (符号式)	(214)
关于实施《义务教育体育与健康课程标准 (2011 年版) 》的意见	(216)

第一章

健康基础知识

知道身高和体重的概念，记录自己身高和体重的变化，并通过身高体重计算得出自己的体重指数，了解自己的生长发育状况。能够用数字反映自己的身体变化，是科学锻炼、准确了解健康变化轨迹的重要基础，其价值是非常大的。与此同时，认识平衡膳食和保护视力的重要性，学会心率测定方法，也是养成积极、主动维护自身健康习惯意识的前提。



第一节 身高和体重

身高、体重和体重指数（Body Mass Index，简称 BMI）是反映人体生长发育、健康水平和营养状况的重要指标。其中，身高和体重不仅与年龄有着十分密切的关系，在不同的年龄阶段变化的速度也不一样；还与人的遗传因素、生活方式、环境条件和经济水平等存在一定的对应关系。因此，通过身高、体重以及派生出的 BMI，可以了解人体的营养和健康状况。

教学目标

使学生了解身高、体重和 BMI 的含义及变化的基本规律。

能够初步运用身高、体重和 BMI 判断自己的身体发育情况，提高参与体育锻炼的兴趣。

知识要点

身高；体重；BMI。

教学内容

一、身高

身高是反映身体生长发育的重要指标之一，测量站立时的身高是最典型的测量方法。身高的物质基础是骨骼，与身高相关的是头颅、脊柱和下肢长骨三部分。

人的身体发育是一个非常复杂的过程，是按照自上而下、由近及远的顺序进行的。头部发育最早，出生时，新生儿头长就为成人头长的 $\frac{1}{2}$ ，而新生儿的头颅长度是其自身身长的 $\frac{1}{4}$ 。相形之下，下肢发育较迟，新生儿出生时仅为成人的 $\frac{1}{4}$ 。因此，人出生以后下肢长骨的发育对身高影响最大。

在正常的情况下，1 周岁内是身高增长的第一次飞跃，能长到 75 厘米左右；3 ~ 7 周岁每年增高 6 ~ 15 厘米；大多数人到 11 ~ 12 周岁时，会长到 130 ~ 140 厘米。这一时期人的个头高矮差别不是很大。然而，随着青春期的到来，身高和全身器官一样，又经历一次飞跃。性别差异、遗传因素、营养状况和体育锻炼等各种条件使得人和人之间身体的高矮有了明显的差异。这一时期，有人每年可增高 6 ~ 7 厘米，甚至增高 10 ~ 13 厘米。17 ~ 18 周岁以后，身高增长速度明显放慢，一直到性成熟时，即女孩 18 ~ 23 周岁、男孩 22 ~ 25 周岁时才基本停止，这时人的身高就基本定型了。



影响身高的因素很多，如遗传、营养、体育运动、环境、生活习惯、种族、内分泌、性成熟早晚（初潮年龄 18 岁比 11 岁者平均高出 5 厘米）、远近亲婚配、医学进步等等。

经常参加体育运动的孩子们的身高比不锻炼的同龄人要更容易长高。体育锻炼之所以能促使身材长高，一是能促进生长激素的分泌；二是加强了骨细胞的血液供应，有利于提高软骨的增殖能力；三是对软骨的增殖有良好的刺激作用。

表 1 2010 年全国 7~12 岁儿童身高、体重、胸围等部分体质指标平均值 *

性别	年龄组 (岁)	身高 (cm)	体重 (kg)	胸围 (cm)	安静脉搏 (次/分)	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)	肺活量 (ml)
男	7	125.5	25.5	59.9	88.1	95.6	59.2	1099
	8	130.7	28.5	62.2	87.2	97.8	61.0	1282
	9	135.8	31.8	64.7	86.2	99.2	62.0	1468
	10	140.9	35.5	67.4	86.0	101.5	63.5	1661
	11	146.2	39.6	70.1	85.5	103.2	64.4	1868
	12	152.4	44.0	72.4	84.3	104.8	64.5	2102
女	7	124.1	23.8	57.6	88.6	94.2	58.6	1005
	8	129.4	26.5	59.8	87.6	96.4	60.2	1154
	9	135.0	29.7	62.3	87.0	98.0	61.7	1308
	10	141.3	33.8	65.5	86.8	100.0	63.1	1501
	11	147.2	38.2	68.9	86.6	102.6	64.7	1671
	12	152.2	42.3	72.0	84.8	103.1	64.6	1830

* 引自 2010 年国民体质监测公报 2011 年 9 月 2 日 (http://www.gov.cn/test/2012-04/19/content_2117320.htm)

二、体重

体重也是衡量身体健康和发育情况的重要指标。在婴儿出生后的 6 个月内，体重增长迅速，而后开始放慢。在出生后的第一年年末体重是刚出生时的 3 倍左右，之后到 9 岁之前男、女孩每年平均增长大约 2 千克，而 9 岁之后，很多学生的体重开始快速增长。由此可以看出，在青春发育期之前，体重是相对稳定的指标。同身高一样，体重随着年龄的增长而增长。小学低年级学生体重见表 2。

表2 中国城市和乡村6~8岁男、女孩平均体重及其分布（中位数）（体重单位：千克）

性别	区域	年龄（岁）	处于最低位置的 平均体重	低于中位数 25%的 平均体重	处于中位数的 平均体重（中位数：50%）	高于中位数 25%的 平均体重	处于最高位置的 平均体重
男	城市	6	16.75	19.20	20.70	22.55	26.57
		7	17.80	20.80	22.60	25.00	32.49
		8	19.60	22.60	24.90	27.70	37.60
	乡村	6	15.75	17.80	19.20	20.55	23.69
		7	17.00	19.50	21.20	23.00	27.70
		8	18.40	21.10	23.00	25.10	31.16
女	城市	6	16.30	18.50	20.90	21.90	26.00
		7	17.20	20.00	21.70	24.00	30.59
		8	18.80	21.70	23.90	26.50	34.50
	乡村	6	15.26	17.20	18.56	20.00	23.07
		7	16.50	18.90	20.40	22.20	26.80
		8	17.60	20.50	22.40	24.50	30.20

注：将一组数据按大小依次排列，把处在最中间位置上的一个数据（或最中间两个数的平均值）称作中位数。中位数仅与数据的排列位置有关，某些数据的变动对其中位数不会影响。

三、体重指数

BMI 是衡量个体健康状况（如肥胖）的指标，是目前世界上普遍应用于估计体脂含量的指标。BMI 等于体重（千克）除以身高（米）的平方。该指标与许多疾病相关联，如心血管疾病、糖尿病、高血压以及各种癌症等。

在现代社会，肥胖症已经成为一种流行病，对健康构成了巨大的威胁。小学生超重及肥胖 BMI 指数见表3。了解体内脂肪如何随着成长发生变化是非常重要的。一般来说，男孩子的皮下脂肪主要集中在躯干，而女孩子的皮下脂肪主要聚集在躯干和四肢。世界上很多地方的人都有这样的特点。

表3 中国学龄儿童7~12岁 BMI 指数筛查分类标准

年龄（岁）	男		女	
	超重	肥胖	超重	肥胖
7	17.4 ~ 19.1	19.2 以上	17.2 ~ 18.8	18.9 以上
8	18.1 ~ 20.2	20.3 以上	18.1 ~ 19.8	19.9 以上
9	18.9 ~ 21.3	21.4 以上	19.0 ~ 20.9	21.0 以上
10	19.6 ~ 22.4	22.5 以上	20.0 ~ 22.0	22.1 以上
11	20.3 ~ 23.5	23.6 以上	21.1 ~ 23.2	23.3 以上
12	21.0 ~ 24.6	24.7 以上	21.9 ~ 24.4	24.5 以上



教学策略

第一，在学期开始和期末，教师组织学生测量身高和体重，教师可以帮助学生计算 BMI 值。组织学生拿自己这个学期的测试结果与上学期测试结果进行比较。看看自己的身高和体重是否发生变化，BMI 值是否符合标准。在测量身高和体重时，注意尽可能选择同一厂家的身高坐高计和体重计，测试时间也尽可能保持一致。

第二，可以让学生用自己的测量结果与标准值进行比较，从中发现自己的位置。

第三，教师可以根据学生在比较结果过程中提出的问题或感兴趣的地方，讲解身高、体重和 BMI 的知识。

第四，在讲解身高、体重和 BMI 时，应着重强调每个人情况是不一样的，不能简单地判断我比他好，他比他更好。应该充分尊重学生的自尊心，对 BMI 超重或肥胖的同学，应善意对待并适当指出。所测指标都是在发展和变化的，并且这种发展和变化与个人的营养状况、生活习惯、锻炼的次数等有密切关系。

教学评价

1. 知道身高、体重和 BMI 与身体健康的关系。
2. 知道自己的身高、体重和 BMI 与标准比较的结果。

第二节 平衡膳食

食物和水是维持生命的基本物质，食物中的营养成分，被人体消化吸收后，不仅用来建造和维护人的身体，还用来维持我们每时每刻都在进行的生命活动。现已证明，人的健康和寿命既受先天遗传因素的影响，更和每个人的生活方式，尤其是人们的膳食选择和身体活动量密切相关。合理的膳食能够预防和控制疾病。其中平衡膳食是健康膳食的核心。

教学目标

使学生知道平衡膳食的含义与重要性，能够用平衡膳食的理念提出搭配膳食的要求。

知识要点

平衡膳食的概念；平衡膳食的要求和平衡膳食宝塔。

教 学 内 容

一、平衡膳食必备的营养素及膳食成分

人体需要的营养素一共七大类：蛋白质、糖、脂肪、水、维生素、矿物质和膳食纤维。其中，蛋白质是生命的基础，约占人体质量的 18% ~ 20%，是构成人体细胞组织的主要成分，是人体能量的来源之一，也是生命活动中不可缺少的酶和激素的主要成分。来源于动物性食物和大豆的蛋白质容易被人体利用。糖，又称碳水化合物，主要为人体提供能量，主要由植物性食物获得。脂肪约占人体质量的 13%，也是人体的主要成分，是储存能量的“燃料库”。脂肪的来源有两个：一是食物本身含有的脂肪；二是烹调用的食用油。膳食脂肪分动物性脂肪和植物性脂肪。植物性脂肪的营养价值更高一些。维生素的功能是调节人体的物质代谢活动，一般分为脂溶性维生素和水溶性维生素。矿物质包括宏量元素和微量元素，是构成人体的重要成分，约占人体的 4%，也是维持人体正常生理功能不可缺少的营养素。膳食纤维是植物性食物中无法被人体消化吸收的糖类物质，具有预防便秘、促进健康的作用。

二、平衡膳食的关键在平衡

人类的食物是多种多样的，不同食物所含的营养成分不尽相同。每种食物至少可以提供一种以上的营养物质。食物没有好坏之分，关键在于食物种类和数量的合理搭配。只有合理搭配食物才能获得人体所需要的各种营养素。没有不好的食物，只有不合理的膳食。

三、平衡膳食的基本要求

为了保证人体健康，膳食中应含有人体所需要的数量充足的营养素，但又不能过剩。营养合理的膳食是精心搭配出来的。

膳食所提供的营养成分会转化为能量以满足生命活动的需要。人体摄入的蛋白质、糖和脂肪应保持合理的比例。

膳食提供足量的优质蛋白质。蛋白质含有的氨基酸能满足机体的需要。

膳食提供充足的各种维生素，以满足正常代谢的需要。各种维生素之间应保持平衡。

膳食应能提供比例合适的矿物质，以构成身体组织和保证正常生理功能。

膳食提供适量的膳食纤维，以维持肠道功能的正常，预防慢性病。

四、《中国居民膳食指南（2007）》和中国居民平衡膳食宝塔

《中国居民膳食指南（2007）》提出 10 条建议：

1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配。



2. 多吃水果蔬菜和薯类。
3. 每天吃奶类、大豆或其制品。
4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
5. 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。
6. 食不过量，天天运动，保持健康体重。
7. 三餐分配要合理，零食要适当。
8. 每天足量饮水，合理选择饮料。
9. 如饮酒应限量。
10. 吃卫生新鲜的食物。

中国居民平衡膳食宝塔（图 1-2-1）是平衡膳食的食物模式。除了图中所列各种食物的搭配、比例和数量外，特别要注意的是，在膳食宝塔旁边运动的人。提示“平衡膳食”不仅仅是食物本身或食物与食物之间的搭配问题，还有一个摄入与消耗之间的平衡问题。运动是最经济、最积极的维持平衡膳食的手段。

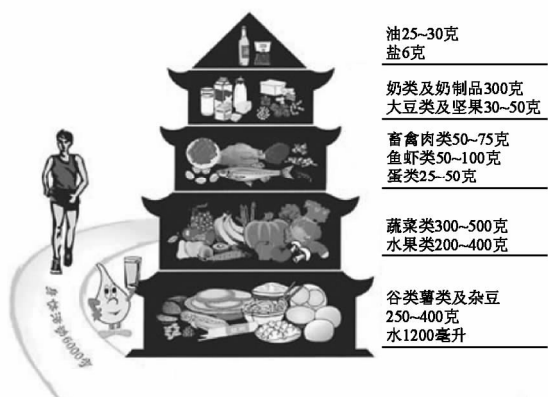


图 1-2-1 中国居民平衡膳食宝塔（2007）

教学策略

教师课前要对本班同学的健康状况和饮食情况进行了解，观察并分析有没有营养缺乏或营养过剩的情况，饮食习惯如何等。然后，运用发生在学生身边的事例，引入教学，讲解什么是平衡膳食、平衡膳食指南和平衡膳食宝塔。

由于二年级的小学生很难理解平衡膳食、平衡膳食指南和平衡膳食宝塔的概念，因此，教师在教学中，应从他们最熟悉的吃饭和吃的各种食品导入，然后通过不同的食物逐一介绍营养素、平衡膳食等。

在教学中尽可能先由学生讲述他们的饮食故事习惯，教师答疑解惑。要尊重学生的个人隐私，善意解读他们的饮食“故事”，促进他们养成良好的饮食习惯。

教学评价

1. 能说出七大营养素的名称，知道食物合理搭配才能满足人体的需要。
2. 能简单地说出指南中 10 条建议的内容。
3. 能简单地说出膳食宝塔的意思。

第三节 保护视力

眼睛是心灵的窗户，也是人们观察瞬息万变的大千世界的窗口，拥有一双明亮的眼睛是每一个人的良好愿望。因此，树立保护视力的意识，懂得如何保护视力，对于正在长身体、学知识的学生来讲是十分重要的事情。

教学目标

使学生建立保护视力的意识，知道保护视力的要点并能够身体力行。

知识要点

视力；近视眼的症状；预防近视的注意事项。

教学内容

眼睛的结构就像一部照相机。视力是中心视力的简称，是指人识别物体形状和位置所需的最小距离的能力，是形觉组成部分。形觉视力包括中心视力和周边视力，即在一定距离范围内看物体的清晰程度和范围。

近视眼主要的症状就是视力减退。具体表现主要有三点：一是眼的疲劳症状。表现为看书时，感觉字迹有重影、浮动不稳的现象。有人长时间视近后，移向远处物体，眼前出现短暂的模糊不清现象，这是眼睫状肌调节失灵的表现，即是眼疲劳造成的。二是知觉过敏症状。这是指眼部异物感、充血、干涩、灼热、发痒及眼部胀痛，有的甚至引起眼眶胀痛、头痛。三是全身神经失调症状。听课注意力不够集中，反应变得迟钝，脾气变得急躁，学习成绩下降，多梦，身体容易倦怠，且有眩晕、食欲不振等症状。这些是由于受眼疲劳影响所产生的中枢神经和植物性神经失调的表现，也是即将产生近视眼的信息。

平时如何保护视力，预防近视呢？一是看书、写字、学习的场所光线要充足，反光要避免；二是连续阅读时间不要过长，一般看书写字 1 小时就休息几分钟；三是坐姿要



端正，距离要适中，如看书、写字时眼睛与书本的距离要保持一尺远；四是尽量少看电视，少用电脑；五是睡眠要充足，要讲究用眼卫生，如洗脸毛巾要卫生，不互相乱用；六是不在走路坐车时看书；七是注意均衡饮食、锻炼身体和多做眼保健操。

如果感觉视力不好，要及时到专门的眼科医院，请大夫检查，如需配眼镜，要选择到正规的眼镜店配镜，掌握正确戴眼镜的方法。

标准视力表，正常是 1.0 ~ 2.0；对数视力表，正常是 5.0 ~ 5.3。

教学策略

教师可请学生分成小组进行调查，看高年级某班戴眼镜的同学有多少，主要原因有哪些。

教师可以让各个小组汇报调查结果，教师和学生共同讨论发现的问题。然后教师根据归纳出的问题逐一解释。

教师在解释时可以列举近视眼给人们生活学习带来的不便，如戴眼镜在运动中就不方便，在生活中也会遇到许多的问题等等。

教学评价

1. 知道自己的视力情况。
2. 懂得保护眼睛的重要性。
3. 记住保护视力的注意事项，并能在自己的学习和生活中加以应用。

第四节 心率测定方法

心率是反映心脏工作的重要指标。通过测定心率可以了解人体的健康状况、运动时身体的工作水平和运动后机体的恢复状态。掌握测定心率的方法可以更有效地帮助学生科学锻炼和客观评价自己的锻炼效果。

教学目标

使学生知道什么是心率，了解影响心率变化的主要因素，学会测量自己或他人心率的基本方法。

知 识 要 点

心率；影响心率变化的因素；心率测量的方法；心率与运动的基本关系。

教 学 内 容

心率是指心脏每分钟跳动的次数。心脏搏动沿着动脉向远端传播形成脉搏，在正常的生理状态下，心率的节律整齐，心率与脉搏一致。生理学研究表明，心脏的脉动速率与人的代谢水平有关，心跳达到最快频率称最大心率，最大心率与实际测得心率差值是心脏活动的潜力。心率的测量方法主要有脉搏触摸法、听诊法、心率遥测法、心电图记录法四种。

影响心率的因素：一是身体自身的因素。例如心血管系统的功能状态是否良好，身体的健康状况如何。二是人体的活动状态。一般安静时的心率比运动时的要低；早晨起床前的心率，是身体安静时的最低值。三是运动负荷的大与小可以直接影响到心率的高与低。四是人体运动后休息的好与坏，通过锻炼身体适应能力的高与低可以影响到心率的安静值和心率在运动或体力活动后恢复至安静水平的时间。五是身体的体位不同，如坐着、站着或躺着，对心率也有一定的影响。

常用的心率测定的方法：脉搏触摸法。

测量部位：桡动脉。

测量方法：桡动脉触摸法可分为自己测试和他人测试两种。一般多采用自己测试的方法。自己测试时，屈肘双手交叠于胸前，掌心朝上，用食指、中指和无名指的指腹按压在桡动脉处，感觉到脉搏波动后，测量出 30 秒钟动脉脉搏，然后换算成 1 分钟脉搏记录（图 1-4-1）。



图 1-4-1

用秒表（手表）计时记数或听老师计时口令记录心率，一般要通过连续测三次来判定脉搏是否处于相对安静状态。当三次测量结果相同，或其中有两次结果相差次数不超过 1 时，再开始测定 30 秒的脉搏数。再将 30 秒的脉搏数换算成 1 分钟的脉搏数，记录单位为次/分钟。

心率测定结果与评价：早晨起床前的脉搏为基础脉搏，小学生基础脉搏如表 4 所示。基础脉搏保持平稳，说明运动后，经过一晚上的休息，身体恢复得不错；如果是逐渐呈下降趋势，说明身体的适应能力在提高，是锻炼效果良好的表现；如果是处于上升趋势，则是身体没有得到充分恢复的表现。

表 4 小学生基础脉搏平均数（单位：次/分钟）

年龄（岁）	男	女	年龄（岁）	男	女
7	88	89	10	83	85
8	86	87	11	83	85
9	85	86	12	82	84



在体育课或者是课外体育活动时，可以通过测定上课前（或运动前）和上课后（或运动后）即刻以及课后（或运动后）5分钟和10分钟心率的变化值来了解心脏的功能如何。如果在同样的时间条件下，心率下降得快，说明心脏功能好，机体恢复得好，或身体运动能力在提高。

教 学 策 略

教师可采取回忆的方式，让学生讲述他们在做游戏、参加体育活动、和爸爸妈妈散步、假日外出爬山或学习时，自己的身体感受有哪些。此时，教师可以引导学生说出对于呼吸的感受，对于心跳的感受，以及这些感受与他们的活动的关系。然后，利用图或直接演示，给学生指出手腕的桡侧在什么地方，要求他们按照测试的方法，先感受脉搏的跳动，再去学着记录脉搏的次数。在学生基本都能掌握的情况下，教师可以提出要求，让全体同学一起按照口令记录30秒钟的心率。

教师特别要注意，学生在测量心率时，一定会说，我的是多少？好不好？对不对？我怎么比他高？我怎么比他低？为什么？等等。此时，教师的解释十分关键：第一，心率和每个人的个体情况相关，不能简单地去比较谁好谁坏。第二，每个人心率的变化和他们运动的负荷、运动的时间有关系。同样的运动，心率可能会有不同的表现。比如刚刚感冒才好了和没感冒时心率的变化就不一样。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 教学评价

1. 知道什么是心率，什么是脉搏。
2. 知道测量心率的方法，能够自己触摸和感受到脉搏的波动。
3. 能够根据要求测量自己安静时的脉搏。

第二章

体育基础知识

正确地参与体育锻炼有助于促进学生的身体健康。本章重点介绍课堂准备活动和整理活动的内容、参加体育运动时的着装以及运动中常见的安全隐患。加强学生运动中的安全意识，提高他们的自我保护能力。同时，通过介绍家庭体育活动和我国体育精英的事迹，使学生了解体育锻炼的重要性。





第一节 课堂准备活动和整理活动

课堂准备活动和整理活动不仅是体育课的常规教学内容，也是体育与健康教育的重要内容之一。做好课堂准备活动和整理活动，可以减少运动伤害事故的发生，有利于学生的运动学习和身体健康发展；准备活动和整理活动的合理安排也有利于提高教学质量。

教 学 目 标

使学生了解课堂准备活动和整理活动的重要性，并知道怎么做准备活动和整理活动。

知 识 要 点

为什么要做准备活动和整理活动；怎样做准备活动和整理活动。

教 学 内 容

一、课堂准备活动

（一）准备活动的目的和任务

迅速组织学生，将学生的注意力集中到课堂中来；使机体迅速进入工作状态，精神饱满、愉快振奋地开始一堂课。

（二）课堂准备活动的内容

课堂常规活动，如整队、教师宣布课的内容和要求、检查服装、处理见习生等。一般性准备活动，主要是为了提高机体工作能力。通常有各种走、跑练习，徒手或轻器械练习，集中注意力练习，队列队形练习，游戏，舞蹈等。专门性准备活动，即为完成课堂主要教学内容做准备的练习。包括一些模仿练习、诱导性练习或辅助练习，以及掌握主要教学内容所必需的身体素质等练习。

（三）课堂准备活动的组织形式与要求

准备活动通常采用集体形式进行，也可以集体与分组结合的形式进行。根据教学主要内容的性质和天气等具体情况，应不断变化准备活动的内容及形式。准备活动的时间根据小学生的特点最多不超过 10 分钟，运动负荷要适中。

二、课堂整理活动

（一）整理活动的目的和任务

稳定情绪，恢复身心，使学生逐渐恢复到相对安静状态，有组织地结束教学活动。

（二）课堂整理活动的内容

根据教学基本部分最后练习的性质、负荷大小等情况，选择适当的轻松自如的走步，徒手的放松练习、呼吸练习，轻缓的舞蹈，有趣的缓和游戏，心理放松等练习。

（三）课堂整理活动的组织形式及要求

整理活动通常采用集体形式进行，时间可以是3~5分钟。

教学策略

课堂准备活动和整理活动是体育教学的一项内容，应注意活跃情绪、启发兴趣。同时，学校体育教育作为终身体育的基础，不仅有必要使学生了解准备活动和整理活动的重要性，避免伤害事故的发生，还应重点使学生逐步掌握准备活动和整理活动的方法。针对小学生的身心发展特点，准备活动和整理活动一般是在教师的带领下进行。建议适当增加一些以小组为单位的活动，重复的练习可指定学生带领，逐步提高学生的自主性，但要注意防止放任自流。准备活动的内容应注意全面性、针对性、渐进性、多样性。整理活动要避免形式主义。

教学评价

1. 学生能说出为什么要做准备活动和整理活动。
2. 学生能举例说明准备活动和整理活动的内容。

第二节 运动与服装

运动服装要合身，适合参与的运动项目，舒适安全。

教学目标

使学生了解参加体育运动时的着装要求和体育服装的特点。

知识要点

参加体育运动时的着装要求和体育服装的特点。



教 学 内 容

参加体育运动时,根据不同季节和一些特殊运动的需要,对运动服装有着不同的要求。在学校体育教学中,主要要求运动服装合体、有弹性,在做运动时既不影响动作的完成,又能保证安全。同时,要求尽量选择坚韧耐磨、轻柔、吸湿快干、透气排汗的棉质服装。因为在体育运动参与和学习的过程中,经常会有一些攀、爬、滚、跑等身体练习,坚韧耐磨的服装耐久性强。在运动过程中,即使是冬季,“大汗淋漓”的事也是常有的。因此,穿着轻柔、吸湿快干、透气排汗的服装才能舒适,保证运动时会有好心情。着装时,注意衣服的口袋中不要放钥匙、小刀等坚硬的东西,不要将钱包等重要物品带在身上参加运动。根据季节选择衣服的薄厚,即使是寒冷的冬天,着装也要薄厚适中。如果是晚上,在有汽车频繁通过的公路旁运动时,还应考虑运动的安全性,宜选择明亮且有反光性能的服装。

参加体育运动时,和对运动服装要求一样,对运动鞋也有着特殊的要求。主要要求选择合脚、舒适,鞋面透气性强,鞋底柔软、轻便且弹性好的运动鞋。为了安全,夏季严禁穿凉鞋参加体育运动。穿运动鞋参加运动时,最好穿棉线袜,这样可以达到吸汗、舒适、防脚臭的作用。

另外,根据某些运动的特点,对参加运动时的着装还有一些特殊的要求。比如,夏天做单杠运动时,要注意将上衣掖到裤子中,以免发生危险。游泳时,必须戴游泳帽。轮滑和冬天滑冰时,要注意穿厚袜子,戴护膝、护腕,防止摔倒时受伤等。运动服装和运动鞋袜要经常换洗,保证卫生。

总之,体育运动服装要有利于运动、有利于健康、有利于展示人体美。

教 学 策 略

针对小学二年级学生的特点,建议教师一边讲授、一边启发学生思考,以边提问边讲解的方式进行诱导性教学。有些问题可以让学生先回答,教师再做更正和补充。比如“游泳时为什么必须戴游泳帽?”“为什么夏季严禁穿凉鞋参加体育运动?”等等,这样可以增强学生的理解和记忆。同时,可以由教师提出问题,如“体育服装与休闲服装有什么区别”等,通过小组讨论然后发言的课堂形式,培养学生积极参与、善于思考的习惯,提高学生学习的主观能动性。另外,结合独生子女教育和某些社会现实问题,通过“体育名牌服装的特点”等内容的延伸讲授,加强对学生进行思想品德和优良生活作风的教育。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 教学评价

能说出参加体育运动时应穿什么服装和鞋袜。

第三节 运动与安全

教学目标

加强运动中的安全意识和自我保护能力，使学生了解运动中常见的安全隐患。

知识要点

运动中常见的安全隐患问题及安全注意事项。

教学内容

在运动学习和身体锻炼中，如果缺乏安全意识，会使身体造成损伤，严重时甚至危及生命。加强运动安全意识，提高自我保护能力，是实现“健康第一”指导思想的重要保证，也是运动学习和身体锻炼顺利进行的前提条件。

在下列情况中常常存在着安全隐患问题，必须引起学生的警惕：

1. 缺乏充分的准备活动和准备活动不当。

没有做准备活动，或者准备活动不充分，就开始运动和锻炼，或者准备活动过程中违反了循序渐进原则，一开始就速度过快，用力过猛，准备活动缺乏针对性等，都可能导致运动损伤和伤害事故的发生。

2. 体育运动参与者生理状态不佳和思想麻痹。

如睡眠或休息不好、患病受伤或伤病初愈、疲劳和身体机能下降时，身体的反应能力、协调能力及力量等均显著下降，警觉性和注意力减退，身体保护意识降低，必然容易发生危险。另外，有些学生好胜心强、好奇心大，思想麻痹、不自量力，不遵守课堂纪律，擅自行动，或情绪急躁、急于求成，都容易造成伤害事故。

3. 缺乏对场地、器材、器具、保护用具的检查。

场地不平，有碎石砖头、玻璃瓦片、铁钉等致伤物，或跑道过滑、过硬，器材安装不牢固，器材下无保护用具（如单杠、跳箱下无垫子）等也是导致伤害事故的重要原因之一。

4. 服装不符合体育卫生要求。

运动服装、运动鞋不合适，缺乏弹性，影响动作，也会造成身体损伤（如长跑时运动短裤过瘦，造成大腿内侧皮肤擦伤；夏季运动时着装过多，造成中暑等）。运动时服装和鞋穿着不当，甚至会造成生命危险。



5. 运动超负荷和运动中缺乏保护帮助。

运动时不注意合理的间歇,或者身体局部负担过重,练习后又不注意放松,容易引起运动损伤。另外,在器械练习和开始学习新动作,且不能很好掌握动作要领时,学生若没有足够的自我保护能力,又没有他人保护帮助时,最容易造成伤害和运动损伤。

6. 身体素质太差。

运动学习和身体锻炼需要一定的身体素质做基础,肌肉力量差,反应迟钝,关节灵活性和稳定性差,在运动中容易发生运动损伤。因此,应注意全面发展身体素质。

对于以上安全隐患问题,必须注意从以下几方面进行防范:

1. 思想上重视自身和他人的人身安全,不能麻痹,不能怕麻烦,不能抱有侥幸心理。
2. 自觉遵守课堂常规和体育卫生要求,严格要求自己,善于帮助他人。
3. 从身体上做好运动的准备和放松活动,注意加强身体素质的全面提高,学会自我监督和自我保护及保护他人的方法。
4. 养成运动和锻炼前检查场地、器材、器具的习惯,学会保护用具的使用。

教学策略

建议教师采用先设问,调动学生积极思维,踊跃回答问题,然后教师进行补充讲授或归纳总结的方法进行教学。比如“你认为体育课中哪些行为是危险的?”“操场上有玻璃、瓦片、铁钉,会造成什么后果?”“在肋木、网绳上进行悬垂移动跳下时为什么下面要放垫子?”等等。通过学生自我思考,培养和加强学生的安全意识。同时,结合所学过的知识,使学生学会保护和自我保护的方法。另外,简单介绍一下如果出现了运动伤害怎么办,比如擦伤、扭伤等紧急处理方法,严重伤害事故发生后,同学们应协助老师做什么等。

教学评价

1. 学生能举例说出运动中哪些行为是危险的。
2. 学生了解运动中安全隐患的防范措施有哪些,能说出一些具体的预防措施。

第四节 家庭体育活动

教学目标

使学生了解家庭体育活动对自己和家庭的重要影响。

知 识 要 点

家庭体育活动的意义和作用。

教 学 内 容

父母的引导和熏陶在很大程度上影响着孩子的锻炼习惯，家庭是培养学生体育锻炼习惯的课堂。家庭体育活动既是学校体育活动的延续和补充，也是孩子度过上学以外时间的重要方式之一。体育活动不仅可以促进父母与孩子的交流，还使家庭更快乐、更和谐、更幸福。全家人一起参加体育活动，在各种游戏或运动中，有助于帮助孩子养成遵守规则、尊重他人、公平竞争等习惯，并将这些好习惯带到他们的日常行为中。同时，孩子们对运动的喜好和兴趣，也会影响父母，激发父母对运动的关注和参与。因此，家庭体育活动不仅有助于孩子的成长，也有助于促进父母等家庭成员的健康，促进家庭和谐幸福。

教 学 策 略

教师在讲授家庭体育活动的重要性和作用之前，建议可以做个小调查，看看目前学生和父母一起参与体育活动和观看体育比赛的情况，了解他们的看法，然后再进入该节教学内容的讲授。还可以通过问答的方式，比如：“父母是否支持和鼓励你参加你喜爱的体育活动？他们怎么做的？”“你爸爸爱看什么体育比赛？”“你和爸爸妈妈喜欢的运动一样吗？为什么？”“你想让父母参加什么运动，为什么？”等等。也可以以家庭作业的方式，让学生和父母一起参加一次体育活动，课上进行交流。总之，通过让学生讲述自己家庭体育活动的开展，和父母一起参与和观看体育的快乐体验，引导学生理解家庭体育活动的重要性和作用，并鼓励他们用自己的行动去影响父母，和父母一起参加体育活动。

★ ★ ★ ★ ★ ★ 教学评价

1. 学生能举例说明和父母一起运动的好处。
2. 和父母一起运动和看体育比赛的次数增加了。



第五节 体育与名人

榜样的力量是无穷的，通过介绍中国体育明星的事迹，可以使学生进一步了解体育的重要作用，激励他们努力学习，德、智、体全面发展。

教学目标

通过中国体育明星的故事和事迹，使学生懂得德、智、体三方面不仅互为依存，而且能够相互促进；进一步使学生了解运动学习和体育锻炼的重要性。

知识要点

体育明星热爱体育，长期坚持刻苦锻炼和执着追求，才得以攀登上世界体育运动的高峰。

教学内容

一、姚明——不喜欢篮球的“篮球王子”

姚明的成功之路是从一只篮球开始的，不过，他第一次触摸篮球却经历了此前从未有过的尴尬和困窘。

姚明的父母都曾是篮球运动员，他继承了父母的身高，4岁时已经长到了1.2米，人们都说这孩子绝对是个“篮球天才”。但这个“天才”在第一次打篮球时，却在小伙伴面前丢尽了脸。

那是上小学一年级时，学校组织趣味投篮比赛，谁都知道姚明的父母是打篮球的，而且姚明个头又是那么高（虽然才7岁，身高已有1.5米），所以当班主任问大家推荐谁参加比赛时，同学们异口同声地喊“姚明”。姚明感觉良好地站在罚球线上，他两手夹着篮球，开始了平生第一次投篮。但是篮球碰了碰篮圈，落在了地上，有气无力地蹦了几蹦，没有投中。班里的同学们好失望，姚明满脸通红，接下来的事让姚明更难堪。同班一个小个子同学捡起落在地上的篮球，跑到罚球线处，用一个“端尿盆”的动作，将篮球送进了篮筐。“真是太没面子了”，姚明一直忘不了当时的狼狈样子。

当后来姚明成为篮球场上的“巨无霸”后，许多人都说姚明从小就热爱篮球，有着篮球天赋。但实际上，他起初并不喜欢篮球，当时苦练篮球的唯一动力就是为了在校领到一双免费的球鞋，因为他的大脚随身材一起疯长，经常买不到合脚的鞋。

姚明当初虽对篮球不太感兴趣，但他听教练的话，训练时非常认真。因为父母是打篮球的，他心里也有一种以父母为荣的感觉。命运就是如此奇妙，姚明在苦练中“突然有一天就喜欢上了篮球”。

在真正爱上篮球后，姚明用诗一般的语言来描述篮球的魅力。“我爱篮球，爱篮球比赛中的每一部分：球场上的声音、球场的气氛、身体互相的碰撞、汗水在碰撞中迸发出来……所有这些都让我着迷。”“对我来说，篮球是生活的一部分，篮球是一项很有趣的游戏，I love this game.”（我爱这项运动。）“I love this game”是美国职业篮球联赛（NBA）的口号，现在也成为姚明真实心情的写照。姚明说正是这份执着的爱，使他在通往成功的路上，不断克服挫折，创造奇迹。

在一次社会调查中，人们列举了姚明成为青春偶像的“十大理由”：

理由一：高大帅气

2.26 米的身高，充满青春活力，充满智能和灵气的大脑，任他纵横天下，笑傲江湖。

理由二：善良

姚明被外国媒体亲昵地称为“中国大娃娃”，说话时的谦逊，笑起来的羞涩，待人友善，让人不得不喜爱。

理由三：国家利益高于一切的爱国心

当国家需要的时候，一个优秀的男人会热血沸腾、挺身而出、义无反顾。当姚明作为旗手走在中国奥运代表队伍最前面的时候，我们看到的是他紧张而兴奋的表情，那是对祖国最大的尊重。当中国男篮背水一战的时候，我们看到的是他拼命地奔跑和不懈地努力，那是对祖国最真实的爱。姚明并不是那种常把国家和集体荣誉挂在嘴边的人。但是，当你看到在中国男篮输球之后，他那种着急上火的样子，你会感受到他把球衣上的“中国”二字看得有多重。

理由四：责任感强

一个敢于承担责任的男人才是好男人。姚明挚爱着篮球，那是他的事业。因此在赛场内外，我们看到的大都是为球队、为集体喜怒哀乐的姚明，一个没有明星架子的“球星”姚明。

理由五：正直、敢爱敢恨

2003 年，姚明根据法律为维护自己的合法权益，与可口可乐公司打“一元钱”肖像权官司，他是第一个意识到应该这么做，而且有勇气这么做的中国运动员。姚明热心于慈善事业，在汶川大地震等祖国需要帮助、他人需要帮助的时候，他慷慨解囊，无私地奉献着自己的爱。

理由六：有勇气、仗义执言

2004 年雅典奥运会，大家认识了姚明勇敢的一面。面对球队的低迷，队友的懈怠，姚明敢于站出来大声指责“别拿自己当爷，这里不是地方队”。其勇气令人敬佩，中国男篮需要这样的核心人物。



理由七：球技超一流

一技之长是魅力男人的必备法宝。姚明正是凭借精湛的球技成为世界级的篮球明星，在俱乐部、国家队征战都是球队的核心，这都源自姚明超一流的球技。

理由八：不拜金

姚明身价过亿，这是他努力的结果和社会对他的肯定。可贵的是姚明并不看重金钱，他从不摆阔挥霍。在这个拜金主义甚嚣尘上的年代，挣钱而不“唯”钱，实属难能可贵。

理由九：幽默

姚明有着天生的幽默感，或许是他喜爱读书的缘故吧，他经常能在公众面前妙语连珠，令人捧腹。

理由十：有血性

球场上的姚明霸气十足，大声地咆哮，凶猛地盖帽，让所有的对手望而却步。这样一个血性阳刚的男人怎能不让人尊敬呢！

姚明成为我们这个年代的青春偶像，还需要更多的理由吗？

二、容国团——中华民族的第一个世界冠军

容国团的祖籍为广东中山县，1937年出生，是个独生子，自小长在香港。他十二岁在学校念书时，就对乒乓球产生了浓厚的兴趣。后因家庭经济困难，16岁辍学，做小工维持家计。他在下班以后常去打乒乓球，从不间断。后来，一家鱼市场的商人看中他会打球，就给容国团一份工作，要容国团在辛苦工作之余为他打球赚钱。在那恶劣的环境下，未成年的容国团染上了肺病。1954年，容国团参加了为庆祝祖国国庆而举办的乒乓球表演赛，老板知道后，逼迫他写“悔过书”，被容国团严词拒绝了。后来，在香港进步组织的帮助下，他才重新找到了工作。

在那艰苦的岁月里，灿烂的阳光已经照进了容国团的心田，祖国的社会主义建设美景把他吸引住了。1957年11月，容国团从香港到了广州，一面治疗肺病，一面进入广州体育学院学习。1958年，他被选入广东省乒乓球队。

由于他较好地继承和发展了中国的左推右攻打法，创造了发转与不转球、搓转与不转球的新技术，在当年举行的全国乒乓球比赛中一举夺得男子单打冠军。在同年举行的广东省体育工作会议上，容国团向祖国人民表示了自己的心愿：力争在第26届世界乒乓球锦标赛上拿到男子单打世界冠军！结果他的诺言很快就实现了。

1959年4月，年仅21岁的容国团参加了在联邦德国多特蒙德举行的第25届世界乒乓球锦标赛，先后战胜了日本、匈牙利、美国选手，连闯八关，夺得了那届世乒赛男子单打冠军，成为中国第一个世界冠军。中国选手这一辉煌胜利震动了世界乒坛，连西方通讯社也不得不发出惊呼。法新社称：“中国的容国团是名副其实的世界冠军，他能够采用东、西方乒乓球打法的精华，既有亚洲选手猛抽猛打的特长，也具备欧洲选手削球的技巧。最妙的是他能融会贯通，变幻无穷。”

1961年,在第26届世界乒乓球锦标赛中,容国团为中国队赢得了第八盘关键的一分,使中国队战胜了蝉联四届世界男子团体冠军的日本队,破天荒头一次登上了男子团体世界冠军的宝座。

从1963年起,容国团担任中国乒乓球队女队教练。在他的悉心指导下,中国女队在第28届世界乒乓球锦标赛上,力挫群芳,打了漂亮的翻身仗,夺得了女子团体世界冠军。

容国团生前曾说过:“人生能有几次搏。此时不搏,更待何时?”如今,这已成为我国体育界的一句名言,鼓舞和激励着运动员们珍惜时间,在世界大赛中去奋勇拼搏,为祖国的荣誉勇攀高峰。

三、许海峰——摘取奥运桂冠的第一个炎黄子孙

1984年7月29日9时,在洛杉矶东部的普拉多射击场上,37个国家和地区的56名射击强手正在激烈地争夺第23届奥运会第一枚金牌——男子自选手枪慢射60发。27岁的中国射击选手许海峰稳步走向40号靶位。他在前两组中都打了97环,在第3组中打了93环,在前3组中共打了287环,他的这个成绩比世界冠军、夺标呼声最高的瑞典老将斯卡纳克尔超出3环,形势不错。可第4组打下来,斯卡纳克尔打了96环,许海峰只打了93环,两人成绩一样了。在第5组中,许海峰打了96环,又超过了对手。但在第6组中许海峰9枪只打了70环,斯卡纳克尔发挥不错,又赶了上来,两人再次成为平手。下面是关键的最后一枪了,要一枪决雌雄!许海峰举起枪,又放下。再举起,又没有扣动扳机,四举四放把在场每个人的心弦都绷紧了。砰!枪弹终于出膛,直射靶心——10环!最后,许海峰以一环的优势击败了斯卡纳克尔,并以566环的总成绩获得了这个项目的冠军,夺得了第23届奥运会第一块金牌。国际奥委会主席萨马兰奇亲自赶到现场,给许海峰发奖并挂上了金牌。这具有历史意义的一枪揭开了奥运史册上新的一页,从而实现了中国自参加奥运会以来“零”的突破,这是我们整个中华民族的骄傲!

奥运会的金牌是灿烂夺目的,但金牌的获得者却是一个普通的人。许海峰原是安徽省和县供销社营业员,虽然他未经正规训练,握枪姿势不佳,但练习时十分专注,屡射屡中,不久代表巢湖地区参加安徽省第四届运动会,他竟打破了省纪录,夺得两枚金牌!

后来,许海峰被安排在生产资料门市部做营业员。他没有忘记射击运动,有空就练,常用绳子一头系上砖头,一头系上棍子,手握棍子,用棍子绕绳子,将砖头提到胸前,如此反复练习,以此来练臂力和腕力。这样,苦练3年后,他再一次打破省纪录。1983年,许海峰才被调到省射击队,这里有正规的靶场,有标准的枪支弹药,更重要的是还有教练的精心指导,他如鱼得水,练得更勤奋了。夏天,他不顾汗水湿透衣衫;冬天,他不顾手指冻得像胡萝卜。平时,他很注意钻研射击理论,动脑筋分析自己的靶场纪录。功夫不负有心人,许海峰一年后即脱颖而出,取得了优异的成绩。同年,他在



全国“十佳”评选榜上位居第三。有人称他是“大器晚成的神射手”。这话不假，他27岁才一鸣惊人啊。

许海峰成功了。当记者问他的理想时，他说：“我这次比赛，成绩并不理想，我的理想是创造新的世界纪录，为祖国争取更大的荣誉！”

“从零开始”，努力奋进，向新的高峰攀登。1986年第10届亚运会上，许海峰又为祖国赢得4枚金牌。

四、李宁——世界上当之无愧的“体操王子”

当今，世界体坛上的名将可谓数不胜数，后起之秀层出不穷。在一些体操强国里，如俄罗斯、日本、美国、德国、匈牙利等国，都有很多优秀的体操运动员，但是，在这些众多的佼佼者中间，获得“体操王子”这一美称的，只有我国的李宁。

1963年，李宁出生在广西柳州，两岁的时候被送到来宾县乡间的爷爷奶奶那儿，他是滚着泥巴长大的。夏夜，满天的星星一闪一闪地眨着明亮的眼睛，李宁和小伙伴围在奶奶的身旁，入迷地听着那些美妙的神话。他幻想着有一天，自己也能像孙悟空那样一个跟头翻个十万八千里，翻到地球的另一边去。上小学二年级时，尽管他还未摸过杠子，翻过跟头，却被体操教练梁文杰一眼看中，选入业余体校。两年后，10岁的李宁就获得全国少年体操比赛的自由体操冠军。也就在这时，他的右臂得了骨髓炎，他的右胳膊用石膏整整绑了3个月，他只能看着别人练。看着，看着，他心里突然亮了：“嘿，胳膊坏了，腿还是好的嘛，我不是可以练腿吗？”于是，人们常看见这个胳膊上缠着绷带的小男孩在体操房里练腰腹肌，练前空翻、后空翻。只几个月的工夫，李宁居然练出了不用助跑的原地空翻转体180°的高超技艺。他以顽强的毅力配合医生治疗，病痛也奇迹般地消失了。

谁知一波未平，一波又起。李宁的肘关节掉下一个小骨片，胳膊弯曲时骨片变位，一伸直就又掉下来，十分难受。但他一直坚持训练，直到请来名医做了手术。手术后的第2天，李宁就参加了全国体操比赛，勇夺自由体操亚军。

战胜了一次又一次袭来的伤病，李宁终于脱颖而出，成为国际体操界的一颗引人注目的璀璨之星。到1985年底，他总共获得了50枚金牌（包括国内获得的）。1987年2月，李宁被任命为国际奥委会运动员委员会的代表，这是亚洲地区运动员首次进入这个组织。在荣誉和成绩面前，李宁从不居功自傲。他把每次比赛所得的金牌都分别赠给他的教练（包括启蒙教练）、队医及父母亲，自己只珍藏银牌或铜牌。他说：“金牌作为成绩的标志已成为过去，多看它只能使人背上包袱，而银牌和铜牌则记录着自己的缺点。”谦虚谨慎，戒骄戒躁，永不满足，使李宁在攀登世界体操技术高峰的征途上百折不回，勇往直前。

教 学 策 略

从孩子们熟悉的体育明星入手，选择体育明星刻苦训练、为国争光的事迹进行教

学，有利于提高学生的兴趣。建议以提问或讲故事的形式，加深学生对体育锻炼和运动学习的重要性的认识，结合“故事”主题，引导学生谈谈学习感受，或谈谈他们喜爱体育明星的理由，培养和提高学生的思维与表达能力。除了选择学生熟悉的体育明星，教师还可以列举一些为中国体育发展做出贡献的体育明星的事迹，有重点地进行介绍，拓展学生的知识内容，同时进行爱国主义教育。

★ ★ ★ ★ ★ ★ 教学评价

1. 学生能讲出一些体育明星的故事。
2. 学生能说出喜爱某位体育明星的具体理由。
3. 学生想了解更多的体育明星的事迹。

第三章

儿童基本活动

在小学二年级的教学中，根据体育与健康课程标准中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习领域的活动和内容目标的要求，在一年级儿童基本活动内容的基础上，适当增加走、跑、跳跃、投掷等项目的技术含量，变换练习形式，提高练习难度。



第一节 走

走是人体最基本的活动方式，是小学二年级体育教学中的内容之一，是在一年级学习走的基础上进行教学的。小学二年级走的教学，主要安排的教学内容有变速走、前脚掌走、模仿走。

教学目标

通过各种形式走的教学，激发学生的学习兴趣，使学生掌握各种走的正确动作方法，形成走的正确姿势，增强前脚掌蹬地力量，提高走的能力和身体协调性，在活动中培养学生观察、想象、模仿的能力。

变速走

变速走，是在一年级走的教学的基础上，通过步幅变化、步频变化及步幅、步频同时变化进行的一种走的练习方式。

动作方法及要点

上体正直自然挺胸，两脚交替向前行，脚跟先着地过渡到前脚掌蹬地。在变速走时，两臂要随速度的快慢变化，协调摆动。

教学策略

根据二年级学生的身心发展水平和认知能力，在教学中，不宜过多地采用单一的练习形式，教师应将教学内容融于游戏和比赛之中，以提高学生的学习兴趣及练习的实效，因此建议选用变换练习法和游戏比赛的方法。

另外，教师要明确变速走的目的，给学生创造更多走的体验机会，巩固走的正确姿势及方法，提高动作的协调性和自我控制的能力。在游戏和比赛中不宜过分强调比快，应注重在变换速度时，谁的动作最协调，谁的动作最美。



示例一：变换性练习

（一）教法提示

1. 步幅变化的走——大步走和小步走。

在教学中加大或缩小步幅要适当，应保持上、下肢能协调配合为准，不宜过大或过小。要求与自然放松走相同。

练习前教师可以在场地上放置（画）标记，并提出具体要求。

2. 加快步频的走——快步走。

教学中，步频的加快要适当，要以能保持正确走的姿势为准，两臂的前后摆动要与步频的快慢协调一致。

3. 步幅、步频同时变化的走。

在练习步幅变化的走、加快步频的走的基础上，教师引导学生归纳步子的大、小，步子的快、慢对行进速度的影响，并让学生自主练习两者同时变化的走。

（二）教学建议

在变速走的教学时，学生可按照教师的口令或击掌的节奏进行练习，也可以随着音乐的节奏进行。在练习的过程中，教师要随时提醒学生注意身体的正确姿势。

示例二：轮流做排头

（一）游戏方法

操场上画4~8条长为30~40米的直线作为跑道，垂直于跑道一端画一条起跑线，将学生分成人数相等的若干组（4~5人为宜），每组成一路纵队站在起跑线后。听到发令后，各组沿直线做自然放松走（中下等速度），当听到或看到教师的示意后，各组排尾学生快速走至排头，到位后按原速度继续行进，教师再示意下面练习，直至全组做完（图3-1-1）。

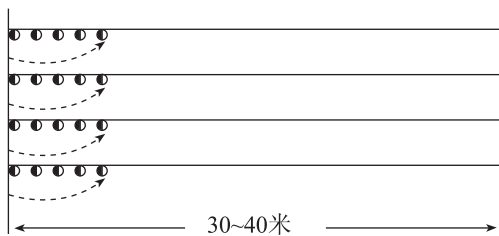


图 3-1-1

【规则】

1. 纵队自然放松走时，要前后保持一定距离。
2. 排尾学生用快速走的方式至排头后，必须按原速度行进。

（二）教学建议

1. 在教学时，还可采用排尾学生到排头后，迅速举手示意排尾学生向前超越，以提高游戏的趣味性及快速反应的能力。

2. 根据教学的进展情况，可以通过改变各队的行进速度和加大同学间的前后距离，增加练习的难度。

示例三：过山洞

（一）游戏方法

操场上画两条长 20~25 米，相距 10~15 米，两边为弧形的跑道。在直道与弯道连接处，用标杆拉一皮筋，弯道为“山洞”。将学生分成人数相等的 4 个队，后面的学生扶前面学生的肩（或腰部），分别站在两边（图 3-1-2）。

当听到指令后，“火车”出站，以快速走的方式行驶（直道）。为了保证“行车”的安全，“火车”在进“山洞”时要减速，出山洞后再提速。

【规则】

1. 行驶中，“车厢”不得脱钩。
2. 进“山洞”时，必须减速。

（二）教学建议

在教学中，要提高游戏的趣味性，还可以适当地增加难度，如在“山洞”中摆放实心球，“火车”绕球行驶等。

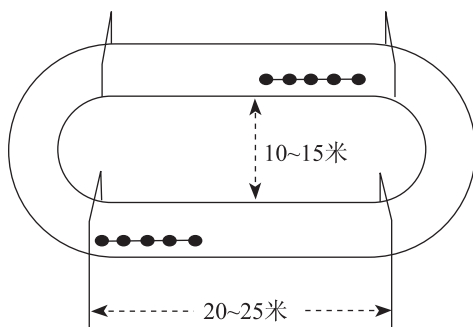


图 3-1-2

前脚掌走

前脚掌走，是基于自然放松走、快速走、变速走、各种方式的走等多种走的练习的基础上，进行的一种特殊的走动方法。前脚掌走练习，对提高学生的行走能力，增强脚踝力量效果明显。

动作方法及要点

上体正直，自然挺胸，脚尖正对前方，用前脚掌着地，并蹬离地面，眼看前方。

【要点】

前脚掌着地，脚尖正对前方。

教学策略

小学低年级学生的学习动机，主要是对学习过程的形式感兴趣，又根据本教材的特点，建议选用变换性练习及情景游戏的方法进行教学。



示例一：变换性练习

（一）教法提示

根据小学低年级学生注意力不易集中的特点，在教学过程中，要采用多种方式进行练习，如：

1. 两手叉腰的前脚掌走（沿直线或窄道）。
2. 两臂侧举或放在身体其他部位的前脚掌走。
3. 头上顶物的前脚掌走。
4. 前脚掌走与自然放松走、下蹲走等交替进行的练习。
5. 按音乐的节拍做有韵律的前脚掌走等。

【要点】

走路时，膝关节要伸直，但不要紧张，动作要自然、协调。

（二）教学建议

1. 走的距离可以由短到长。
2. 走的线路可以单向或往返。
3. 先练后赛，由个人赛到接力赛。
4. 教学分组可以由少到多。

示例二：过河沟

（一）游戏方法

地上画两条相距 15~20 米的平行线，两边为“河岸”，中间为“河沟”，“河沟”里画若干个白点或摆放硬纸片代表露出水面的“石块”（距离不宜过大，数目不限）。将学生分成人数相等的 4 个队，每队又分成甲、乙两组，分别站在两边的“河岸”上（图 3-1-3）。当听到发令后，各队甲组的排头立即脚踏“石块”过河，上岸后拍乙组排头的手后，站在乙组排尾。乙组排头过河后拍甲组第二名的手后，站在甲组排尾。这样依次进行，直至全部“过河”，以先过完的队为胜。

【规则】

1. 必须用前脚掌走的方式“踏石过河”，否则为犯规。
2. 如未踩在“石块”上，为“落水”，必须退回原“石块”或“岸上”重做。
3. 发令或击掌后才能“过河”。

（二）教学建议

1. 走的距离可以由短到长。
2. 走的线路可以单向或往返。
3. 先练后赛，由个人赛到接力赛。

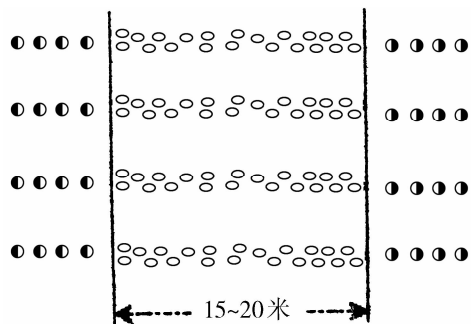


图 3-1-3

模仿走

模仿走，是学生非常喜爱、乐于接受的一项活动形式，在进行模仿走的过程中，学生眼、脑、肢体相结合，全身心投入其中，通过同学间的比较，能更好地激发学生的学习潜能。

模仿走是模仿各种人物或动物形象的走。采用模仿走的方法，以激发学生学习的兴趣，发展学生自然走的能力，培养学生的观察、想象及模仿能力，以及敢于创造和表现的能力。

动作方法及要点

在模仿各种动物走时，首先要选择低年级小学生喜爱的动物，而且这些动物又具有比较鲜明的特征，易于模仿。如大象的鼻子、孔雀美丽的羽毛与高傲的姿态、企鹅的憨态等，学生通过观察、想象能用身体动作表现出来（图3-1-4）。



图3-1-4

在模仿人物走时，可以选择边防战士在边界线上巡逻，或是一些日常生活中常用的走的姿势，也可以选择机器人等。

教学策略

根据小学低年级学生的学习动机，主要表现为对学习过程的形式感兴趣，活动本身对他们有很大的吸引力，这成为他们最初的学习动力。针对儿童的这一心理特征，教学中应富有情趣性。结合这一时期儿童喜好形象模仿的特点，建议采用情景教学和游戏的方法进行。

示例一：动物乐园

（一）游戏方法

在一块长25~30米，宽15~20米的场地上，设置“树林”“小溪”“小山”等



(可以用体育器材代替)情境(图3-1-5)。

游戏开始前,教师要启发学生思维、想象模仿对象走的特点,并可让学生充分发挥群体的作用,在结伴的活动中,创造性地模仿各种动物的走。

要求模仿动作尽量形象、逼真、生动、活泼。

(二) 教学建议

为提高学生的学习兴趣,教师事先可以准备一些动物形象的头饰;教师也可以扮演乐园中的角色,带领学生集体模仿。另外,还可以将学生分成两组进行模仿,同学间相互观察和评价,选出最佳模仿、最有创意、最能表演的个人与组,并请他们进行表演。

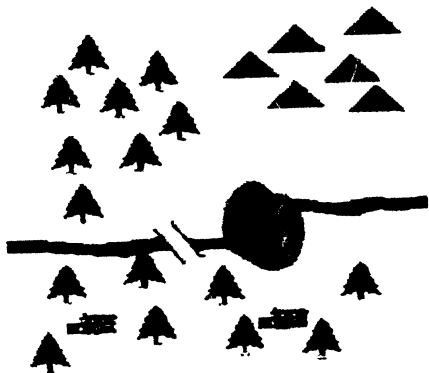


图3-1-5

示例二：支援……

(一) 游戏方法

画两条相距15~20米的平行线为起跑线,将学生分成人数相等的两个队,每队分为甲、乙两个组,分别站在两边起跑线的后面。每队甲组第一、二名学生,用肩抬、快走的方法(可用体操棍代替扁担),运送物资去支援(前线或灾区)。乙组前两名学生接过“扁担”后,照此方法进行,直至全体学生做完,先做完的队为胜。

【规则】

1. 必须采用规定的方法进行比较。如两人必须一前一后,“扁担”不得离肩等。
2. 在起跑线后,接过“扁担”,拾好“物资”,才能出发,不得抢跑或越线。

(二) 教学建议

1. 教师完整示范后讲清规则,提出要求,组织学生先练后赛。
2. 学生可自由结组,自行安排比赛顺序。
3. 教师根据学生的实际情况,可以适当增加游戏的难度,提高游戏的趣味性。如:
 - (1) 场地中间放一个体操凳或实心球,绕着走曲线。
 - (2) 适当增加所抬物资的数量或重量。
4. 引导学生如何相互协作,进行配合。

第二节 跑

小学二年级跑的教学是在一年级跑的教学的基础上进行学习,是以加速跑和定距离跑的教学形式呈现。

教学目标

通过开展跑的教学，学生学会加速跑的正确动作方法，通过多种形式的加速跑和定距离跑，激发学生的学习兴趣，形成跑的正确姿势，发展速度、灵敏、力量等身体素质，增强体能，提高快速奔跑能力和身体协调性，培养学生敢于竞争、努力拼搏、善于合作的精神和集体意识。

加速跑

加速跑是短距离跑中很重要的一项内容，在小学二年级的教学中加速能力的强弱，往往会直接影响跑速。加速跑也是发展学生速度的有效方法。

动作方法及要点

加速跑主要有起跑后迅速加速和跑动中逐渐加速两种方式。要点是两脚充分后蹬，摆动腿向前积极摆动，高重心，加快步频；两臂积极前后摆动；上下肢协调配合，身体平衡，跑成直线。

教学策略

根据加速跑的两种方式，建议做以下变换性练习：

1. 改变起跑方式的加速跑练习。
2. 调整速度的加速跑练习。
3. 变换跑的方向的加速跑练习。通过变换性练习掌握动作，提高身体素质，同时结合游戏比赛，提高学生学习兴趣，发展跑的能力。

建议在做各项练习时，教师及时发现错误动作，及时、有针对性地纠正、辅导。

示例一：变换性练习

（一）教法提示

1. 变化起跑方式的加速跑练习。
 - （1）自然站立姿势开始的加速跑。
 - （2）面向跑的方向转体 90°开始起跑的加速跑。
 - （3）背向跑的方向开始起跑的加速跑。
 - （4）下蹲姿势开始起跑的加速跑。
 - （5）直角坐姿开始起跑的加速跑。



2. 调整速度的加速跑练习。

- (1) 快速加速跑：以最快的速度跑一定距离。
- (2) 匀速加速跑：跑的速度由慢到快逐渐加速。
- (3) 变速加速跑：自然放松跑与最快速度跑的交替。

3. 变换跑的方向的加速跑练习。

- (1) 沿直线加速跑：沿直线的加速跑。
- (2) 曲线加速跑：在弯曲道路上的加速跑。
- (3) 折回加速跑：急停、转方向后的加速跑。

(二) 教学建议

1. 变化起跑方式的练习，重点让学生理解如何从不同身体姿势开始加速，体会身体重心逐渐提高、两脚用力充分后蹬、摆动腿向前积极摆动、髋部前送等动作。起跑后至少要跑出 20 米左右。

2. 调整速度和变换方向的加速跑练习，可以在教师的口令下进行集体练习，也可以采取游戏等形式进行练习，但要注意安全。重点要求学生跑的动作自然、协调。

3. 变速加速跑和匀速加速跑，对于小学二年级学生来说掌握起来有一定的难度，建议以体验为主，教学重点放在快速加速跑上。为了提高快速加速跑的速度，可以采取迎面接力赛的方式进行练习，还可以采取“追赶竞争”的方法进行练习（图 3-2-1），不断改变前后相邻学生起跑的位置，尽量形成“差一点就赶上了”“差一点就被追上了”的局面，在提高加速跑速度的同时，培养学生努力拼搏、勇于竞争的精神。

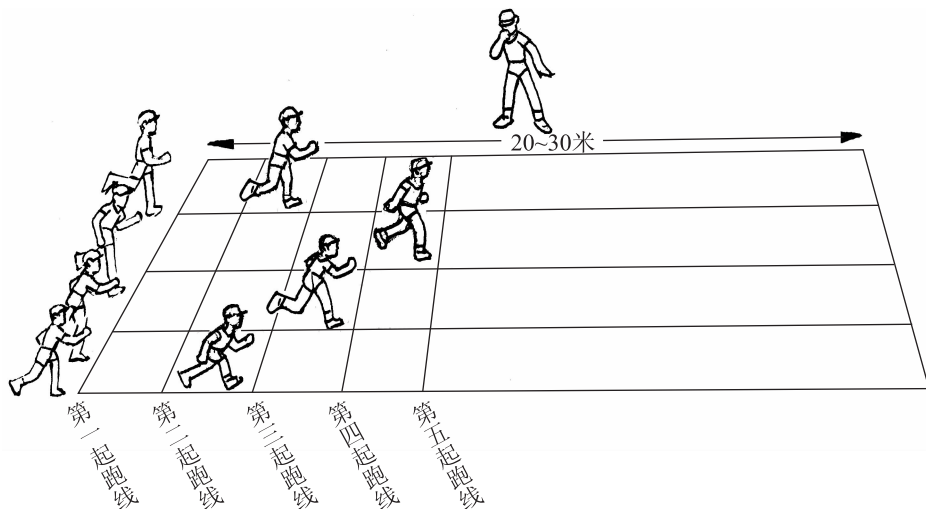


图 3-2-1

4. 变换方向加速跑的练习，主要是为了提高学生的灵敏性，让学生体会曲线、折

回加速跑与直线加速跑时身体动作特别是上肢（上体）动作的区别，达到巩固加速跑动作的目的。建议先让学生做尝试性练习，通过提问引导学生自己发现并总结变换方向跑时身体动作的区别，然后通过比赛的形式，巩固动作，提高跑的速度。

示例二：“老狼捉小羊”游戏

（一）游戏方法

将学生分为人数相等的若干个队，各队选一名学生做“老狼”，到其他某个队中抓“小羊”。被抓到的学生，自动站到规定的圆圈中（图3-2-2）。

【规则】

1. 必须在规定的场地中移动，跑出场地者同被捕者一样，自动站到规定的圆圈中。
2. 被“老狼”触及到任何部位者均为被捕。
3. 在规定时间内，以被捕人数少的队为胜。

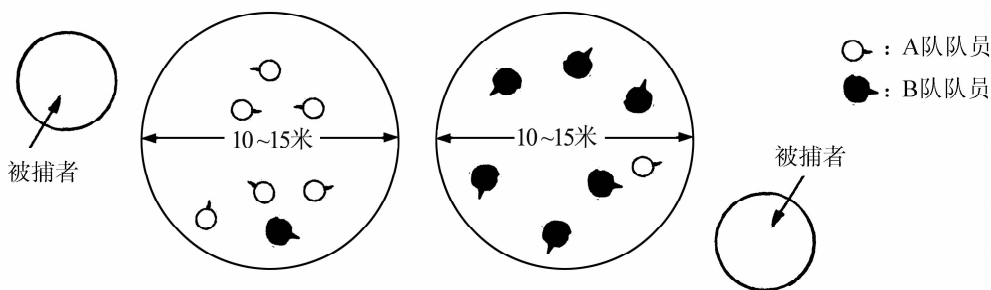


图3-2-2

（二）教学建议

1. 根据游戏情况，可增加“老狼”的人数。
2. 可以变换场地形状进行游戏（图3-2-3）。

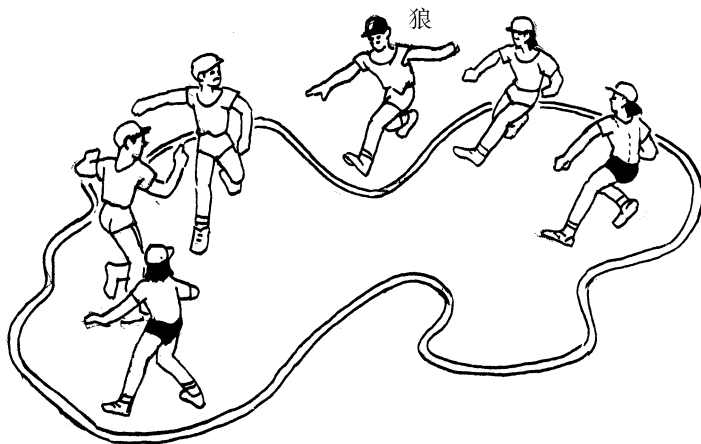


图3-2-3



示例三：“占领阵地”游戏

（一）游戏方法

将学生分为几队，各队一名学生从阵地出发，沿线快跑；当两人相遇时，同声喊“嘿”并同时击掌，然后迅速猜拳，赢者向对方阵地跑，输者追；进入对方阵地得分，进入对方阵地前被抓，两队均不得分，下组开始继续进行（图3-2-4）。

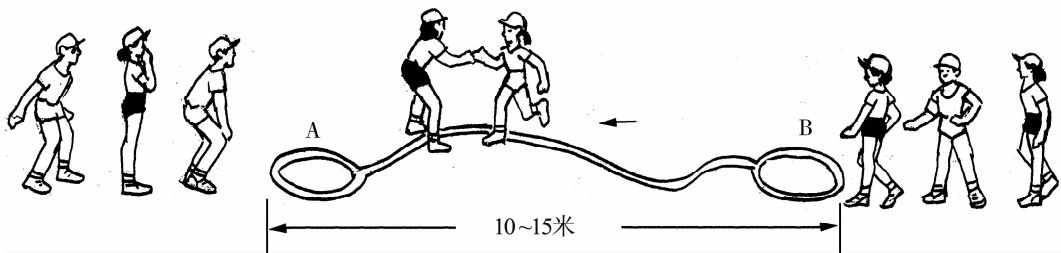


图3-2-4

【规则】

1. 必须沿路线跑，违者对方得分。
2. 进入对方阵地得1分，进错阵地对方得1分，得分多的队为胜。

（二）教学建议

开始练习时，学生可能不会注意调节跑速，教师要提醒学生速度稍慢些，如击掌后不能急停，可以允许学生稍向前冲，然后就地迅速转身猜拳。随着游戏的进行，要引导学生寻找取胜的技巧（速度的调节）。每队人数5~6人为宜，两次练习后，可进行循环赛。路线和距离可根据学生的具体情况来规定和变化。



定距离快速跑

二年级的定距离跑，是在30米跑的基础上进行教学的，教学形式可变性强，教学因素充分，教学中可以通过多种跑的游戏和比赛激发学生学练积极性，是学生非常喜欢的教学内容。

动作方法及要点

小学二年级的定距离跑是以短距离跑为主，一般采用30米、50米等距离的快速跑。动作要点同一年级30米跑的要点。

教学策略

教师根据学校的场地条件，合理安排练习的形式，可以采用直线跑练习，也可以采用折回跑和其他游戏形式进行练习。建议在练习中注意及时纠正错误动作，合理安排运动负荷。

示例一：折回接力跑

（一）比赛方法

根据学校场地的具体情况设定折回跑的距离，如 25 米。将学生分成若干个组，或实力相当的若干个队进行练习和比赛。

【方法 1】

如图 3-2-5 所示，各组学生按教师口令开始进行比赛，绕过折回物返回，再绕过自己组的排尾站好，换下一个人继续。先完成的组为胜。

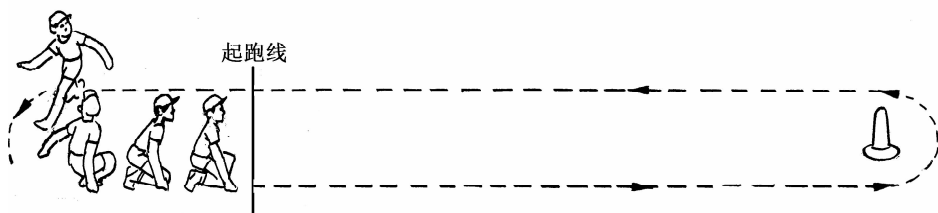


图 3-2-5

【方法 2】

如图 3-2-6 所示，途中设置两个折回点，各组允许有两人（次）绕近的折回点返回。

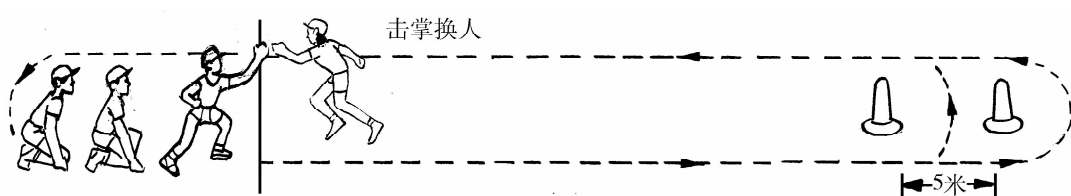


图 3-2-6

【方法 3】

如图 3-2-7 所示，途中设置两个障碍物，去时直线跑，折回时必须环绕障碍物一圈。

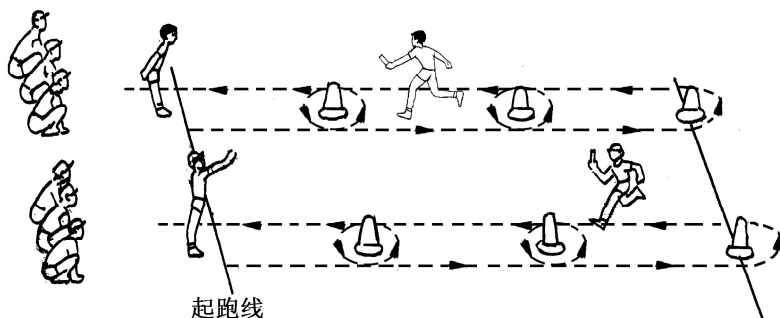


图 3-2-7

【方法 4】

如图 3-2-8 所示，引导各小组学生自己商定障碍物的摆设位置，然后进行练习。

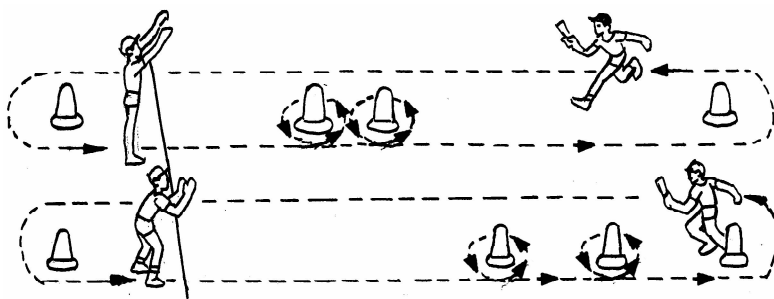


图 3-2-8

【方法 5】

设立不同起点（接力区）进行练习和比赛。如图 3-2-9 所示。

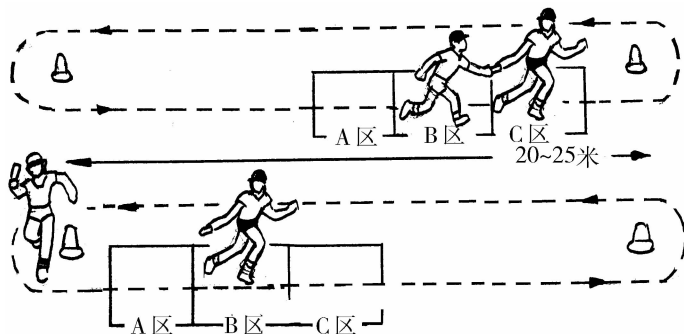


图 3-2-9

（二）教学建议

1. 结合如何利用两次“绕近折回点返回”这一问题，给学生一些提示。比如，两次机会让谁使用？什么时候使用？是开始时，是小组落后时，还是其他什么时候合适？

等等。这样既有利于学生自主性的培养，又可以提高学生的合作意识和集体精神。

2. 利用不同起点，稍微改变跑的距离，一方面可以提高奔跑能力；另一方面增加学生的合作意识和团队精神。接力比赛时，可采用击掌换人的方式，也可以用毛绒玩具或自制“接力圈”等容易交接的物体做接力棒。交接方式可以不作限定，让学生自己观察、自己商量、自己尝试。

示例二：游戏“哪个陀螺转得快”

（一）游戏方法

如图 3-2-10 所示，以直径 10 米长、宽 1 米的陀螺形跑道的中心为终点目标，进行小组对抗比赛。4~5 人为一组。前面的同学跑到终点的同时，下一个同学开始起跑，最先到达终点的小组为胜。参赛组以外的学生做裁判。

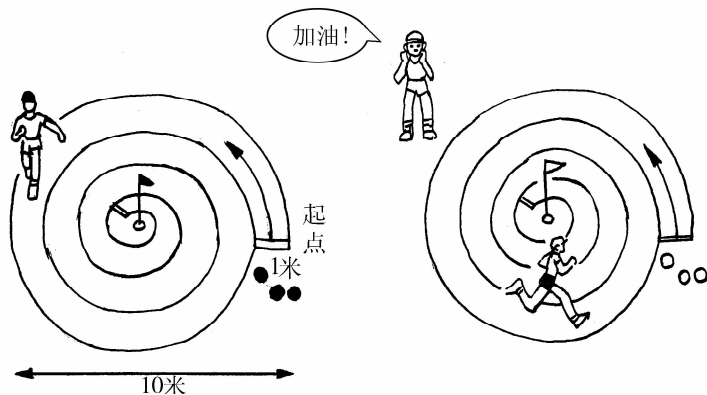


图 3-2-10

【规则】

1. 必须沿跑道跑，越道者为败。
2. 抢跑者为败。

（二）教学建议

这个游戏的主要目的还是发展快速奔跑的能力，在比赛中针对学生的优缺点及时评价。要求学生严格遵守游戏规则，培养学生不投机取巧、公平竞争的品德。

示例三：游戏“两人三足跑”

（一）游戏方法

用布带或绳子将一名学生的左腿和另一名学生的右腿拴在一起，进行一定距离的计时赛。由学生做裁判，依时间的快慢决定优胜。

【规则】

1. 途中若有失去身体平衡的情况，允许调整后继续比赛。



2. 布带或绳子若有松开现象，必须重新结好，才能参加比赛，否则按违规计算，失去比赛资格。

（二）教学建议

1. 这个游戏主要的目的是调节课堂气氛，培养学生的合作精神。要强调安全第一。可以先进行两人三足走的练习，逐渐加快走速，由走到跑，让学生有一个尝试的过程。跑的距离也可以从近到远，根据学生的实际情况进行规定。

2. 根据秒表的数量，安排裁判和参赛小组，对小裁判要进行简单的“培训”。

3. 根据练习和教学的实际情况，也可将“两人三足跑”发展为多人的练习。

300 ~ 500 米一般耐力跑

小学二年级 300 ~ 500 米一般耐力跑，是在学生学习了一定的跑的技术动作，具备了一定奔跑能力的基础上进行学习的，是小学二年级教学内容中，以发展学生耐力素质，培养学生意志为主，并对学生具有一定挑战性的一项教学内容。针对二年级学生的年龄特点和身心发展规律，教学时，以中速度跑为主，要让学生在跑动中学会正确的呼吸方法，教师要关注到学生的差异，区别对待，循序渐进地增加教学难度，采用学生喜欢的方式方法开展教学活动。

动作方法及要点

跑进中上体稍前倾，眼看前方，两臂屈肘自然前后摆动，摆臂幅度与后蹬角度都比快速跑小，用前脚掌或全脚掌柔和着地，以均匀的步伐、中等的速度、有节奏的呼吸向前自然跑进，直至跑完全程。

教学策略

二年级的 300 ~ 500 米一般耐力跑，是在一年级学习 200 ~ 400 米走跑交替的基础上进行教学的，本年级的教学先复习 200 ~ 400 米走跑交替，可延长至 300 ~ 500 米或 400 ~ 600 米走跑交替，在走跑交替的教学中，逐渐延长跑的距离，缩短走的距离，向 300 ~ 500 米一般耐力跑过渡。

单元计划

300 ~ 500 米一般耐力跑

教学目标	1. 使学生知道 300 ~ 500 米一般耐力跑练习的锻炼价值，基本学会 300 ~ 500 米一般耐力跑的动作方法。 2. 通过教学发展学生耐力素质，提高跑的能力和身体协调性。 3. 培养学生勇敢、顽强、克服困难和坚持到底的精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	进一步学习 300 ~ 500 米一般耐力跑中半张着口同时用鼻子进行呼吸的方法。	重点：跑步动作正确，速度适宜，呼吸自然。 难点：半张着口同时用鼻子进行呼吸。
2	改进 300 ~ 500 米一般耐力跑中的跑步姿态和呼吸方法，重点学习走跑交替中的呼吸节奏。	重点：半张着口同时用鼻子进行呼吸。 难点：呼吸与动作节奏一致。
3	巩固、提高 300 ~ 500 米一般耐力跑技术，跑的过程中始终保持正确的呼吸节奏和方法。	重点：跑两三步吸一次气，再跑两三步呼一次气的呼吸节奏。 难点：始终保持正确的呼吸节奏。

注：300 ~ 500 米一般耐力跑，在小学二年级不作为测试项目。

第三节 跳跃

小学二年级跳跃项目的教学是在一年级学习各种单、双脚跳的基础上进行学习，二年级跳跃项目的教学主要围绕跑几步单脚起跳双脚落地和跳短绳的形式来进行。

教 学 目 标

通过几次课堂教学，学生从初步学习到掌握所学跳跃动作的正确方法，通过变换练习方式、场地设置和游戏等教学手段，发展学生速度、力量、灵敏、柔韧等身体素质，提高身体协调性，发展跳跃能力和跑跳结合的能力。培养学生勇敢、果断，勇于克服困难的优良品质与合作能力。



跑几步单脚起跳双脚落地

小学二年级跑几步单脚起跳双脚落地的内容，是在一年级各种单、双脚跳的基础上，初步将跑跳结合起来进行学习的，是学生乐于接受的一种跑跳形式。

动作方法及要点

跑几步，单脚用力蹬地起跳，另一条腿向前上方屈膝提起，起跳腿迅速向前屈膝与摆动腿并拢，双脚落地，屈膝缓冲。动作要点是助跑与起跳紧密衔接，摆动腿向上、向远摆，两腿屈膝轻巧落地。

教学策略

通过适应性练习，复习一年级学过的单脚起跳单脚落地和双脚起跳双脚落地动作，并在此基础上，通过诱导性练习，帮助学生尽快掌握动作要点。建议教师通过练习方式和场地的多样变换，调节运动负荷，提高学生的练习兴趣。

示例一：各种适应性和诱导性练习

（一）教法提示

1. 向不同方向的跳（图 3-3-1）。

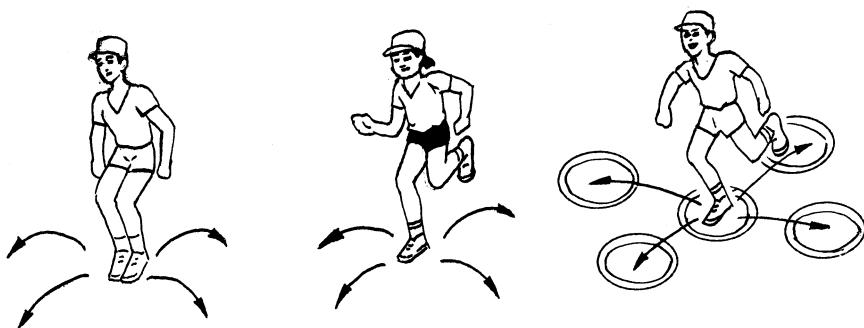


图 3-3-1

（1）双脚前后左右跳。（2）单脚前后左右跳（有时变换脚）。（3）蹲撑开始向上纵跳。（4）从高处跳下。

2. 不同方式的跳。

（1）原地向远的双脚起跳双脚落地、单脚起跳双脚落地。（2）不规则的连续跳（图 3-3-2）。

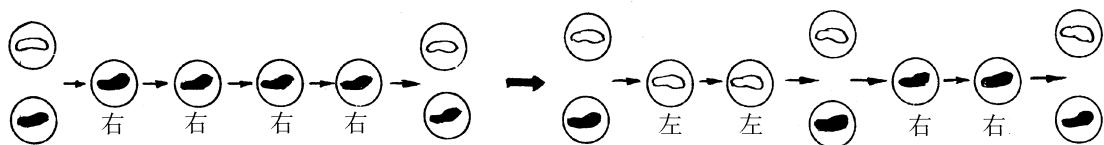


图 3-3-2

（二）教学建议

1. 进行原地向远的双脚起跳双脚落地、单脚起跳双脚落地的练习时，“向远跳”的距离大约为 50~60 厘米，可预先画出距离线。
2. 练习不规则的连续跳，可以设置 2~3 组。跳的距离和跳的方式，应逐渐接近“跑几步，单脚起跳双脚落地”进行设定。场地设置时，最好采用圈中画出“脚型”的方式，这样容易根据学生的能力进行练习变换和调整。凡是单脚起跳的练习，教师应要求学生变换起跳脚进行练习，对学生的练习情况及时进行评估。

示例二：游戏“踏过青山，跨越小河”

（一）游戏方法

将走、跑、跳跃等动作组合起来，采用多种练习形式，合理利用场地，巧妙摆放和使用器材进行多种形式的组合练习。

（二）教学建议

根据学生的特点、水平、能力和学校具体条件，设置一个综合性练习，并采用情境教学进行练习或比赛。比如，教师将几项内容综合并编成 2~3 组练习，进行分组轮换。通过教学方法的情境化，充分利用学校场地等条件，提高学生的练习兴趣。学生可从起点到终点逐个依次进行练习；也可以分两组，分别同时从起点和终点出发进行练习或比赛。建议根据学生的实际能力和所能承担的负荷量，合理选择并恰当安排练习内容。场地设置注意安全第一。练习中注意鼓励能力弱的学生努力克服困难。

跳短绳

跳短绳的内容是在一年级单摇并脚跳和两脚交换跳的基础上，进一步变化跳绳的方式，开始学习单人花样跳和两人“一带一”跳，这些跳绳方式都是人们日常生活中经常采用的健身方法。



动作方法及要点

单人花样向前并脚跳：两手握绳子的两端，由后向前摇转绳子，当绳子摇过头顶，两臂在体前交叉，手腕尽量伸出体外，当绳子即将落地前的一瞬间双脚随即跳起，着地后，两臂交叉不动，两手腕继续摇绳子，绳子过头顶时，两臂打开（图3-3-3）。

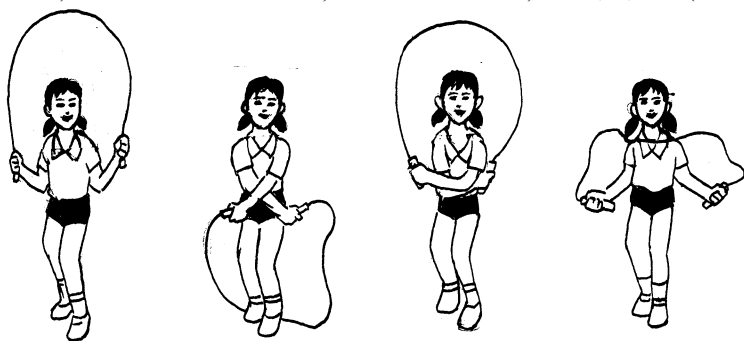


图3-3-3

单人花样向前交换脚跳：动作方法同上，跳起过绳时，两脚依次跨过。

两人“一带一”跳：两人面对面站立，一人两手持绳，做向前摇绳的并脚跳，持绳者两臂尽量前伸摇绳，当同伴跳过绳子后，随即跳起过绳。

教学策略

单人花样向前并脚跳和交换脚跳，关键是要把握好摇绳和跳过绳的时机。先放慢动作从原地摇绳迈过绳开始练习，体会双臂的交叉。先单个地跳，逐渐连续下去。跳不好的学生可以做2~3次并脚跳后，做一次花样跳。练习时随时提醒学生沉肩、两臂放松，头往上顶、目视前方，前脚掌着地，轻起轻落。对于完成有困难的学生，应避免只练一种跳，注意几种练习交换进行。要求学生养成练习前确认周围是否安全的习惯。

示例一：“跳、跳、跳”比赛

（一）比赛方法

两人一组为一参赛单位，第一回合——向前并脚跳；第二回合——向后并脚跳（要点同向前的）；第三回合——单人花样向前并脚跳；第四回合——两人“一带一”跳。各回合20秒计时，四个回合两人跳的成功次数相加，多者为胜。

【规则】

1. 单人花样向前并脚跳，允许做2~3次并脚跳后，做一次花样跳，但以花样跳计次数。
2. 不过绳，不计次数。

3. 两人“一带一”跳，方式不限定，并脚跳、交换脚跳都可以。

(二) 教学建议

在做一定的单项练习的基础上开始进行比赛。练习和比赛过程中随时进行评价。

示例二：游戏“大熊带小熊”

(一) 游戏方法

两人一组做“一带一”跳，持绳者（大熊）只做并脚跳，小熊跳法不限定。大熊和小熊一边念歌谣，小熊一边按歌谣的内容做动作。歌谣内容大熊和小熊可以自己商定并创新。比如歌谣：

“小熊小熊你点点头”——点头，脚下跳法不限定。

“小熊小熊你拍拍手”——拍拍手，脚下跳法不限定。

“小熊小熊你抬一条腿”——做单足跳。

“小熊小熊你转一个圈”——转圈有两种方式，一种是原地边跳边转体；另一种方式是边做交换脚跳，边移动，从大熊的腋下绕大熊身体转一圈。

“小熊小熊你真棒”——两人并脚跳，游戏结束，对换角色。

(二) 教学建议

鼓励学生动脑筋创新，尽量能多连续几个动作。对于配合不好的小组，可以适当作调整，也可以让学生自己搭配。

单元计划

跳短绳

教学目标	1. 学习单人花样向前并脚跳和交换脚跳及两人“一带一”跳的跳绳方法。 2. 发展学生灵敏素质和协调性，增强时空感，提高跳绳能力。 3. 培养学生认真练习和积极进取的精神，以及合作能力。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习单人花样向前并脚跳两臂在体前交叉后打开完成编花的跳绳方法。	重点：跳绳时，两臂大臂夹紧，小臂带动手腕在体前做交叉打开完成编花和并脚跳绳动作。 难点：绳子摇过头顶时，两臂在体前交叉动作正确、时机恰当。
2	学习单人花样向前并脚跳的跳绳方法中单人花样向前交换脚跳的跳绳方法。	重点：改进大臂夹紧，小臂带动手腕在体前做交叉打开完成编花和交换脚跳绳动作。 难点：绳子摇过头顶时，两臂在体前交叉动作正确、时机恰当。



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
3	学习单人花样向前交换脚跳的跳绳方法中两人“一带一”跳的跳绳方法。	重点：跳绳时，绳触地面，两人跳起，绳子通过，自然落地。 难点：两人配合默契，动作一致，共同掌握好跳绳的时机。
4	学会单人花样向前并脚跳或交换脚跳及两人“一带一”跳的跳绳方法。	重点：动作协调，节奏一致。 难点：三种跳绳方法都能达到教师规定的要求。
5	巩固、提高所学的三种跳短绳动作。学生任选一种跳短绳的方法进行测验。	动作连贯，协调。

教学评价

项目 内容标准	单人花样向前并脚 (交换脚)跳(1分钟)	两人“一带一”跳(1分钟)
技能	A 绳长适中，跳绳轻巧，编花时手交叉与打开时机恰当，摇跳配合协调，动作连贯，并完成30次及以上。	绳长适中，跳绳轻巧，两人协同跳节奏一致，摇跳配合协调，动作连贯，并完成40次及以上。
	B 绳长适中，跳绳较轻巧，编花时手交叉时机恰当，摇跳配合协调，动作较连贯，并完成20~29次。	绳长适中，跳绳轻巧，两人协同跳节奏较一致，摇跳配合协调，动作较连贯，并完成30~39次。
	C 绳长适中，编花时手交叉时机基本恰当，摇跳配合较协调，并完成10~19次。	绳长适中，跳绳轻巧，两人协同跳节奏基本一致，摇跳配合较协调，并完成20~29次。
	D 绳长不适中，编花时手交叉时机不恰当，摇跳配合欠协调，完成10次以下。	绳长不适中，两人协同跳节奏欠一致，摇跳配合不协调，完成20次以下。
态度与参与	A 积极参与学练，主动与同伴配合，不断刷新自己的跳绳成绩。	
	B 能参与学练，能与同伴配合，能挑战自己的跳绳成绩。	
	C 参与学练不主动，不能与同伴进行配合完成“一带一”跳。	
情意与合作	A 学练认真、刻苦，敢于挑战自我和同伴，主动与多个同伴合作交流，共同提高跳绳成绩。	
	B 学练较认真，能挑战自我，能与同伴合作交流。	
	C 学练缺乏韧性，不能与同伴合作交流。	

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、娱乐活动中具有很好的实用价值。

教学目标

通过教学，使学生了解原地投掷的几种动作方法；初步掌握原地投掷时肩上屈肘后引、背后过肩和自然快速挥臂的动作，逐步提高动作的连贯性与协调性；发展学生上肢力量和投掷能力，促进身体的协调性与灵敏性；培养学生创新精神和自我表现意识；能做到有序地进行投掷练习和游戏，并能评价同伴的投掷动作，交流成功体验。

原地投掷

动作方法及要点

（一）原地单手上手投掷（以右手为例）

1. 正对投掷方向。

身体面对投掷方向，两脚前后开立，左脚在前。右手持投掷物屈肘于肩上，肘关节向前，眼看前方；接着后脚蹬地，向前自然挥臂，将投掷物向前上方远处投出，并做好缓冲（图3-4-1）。

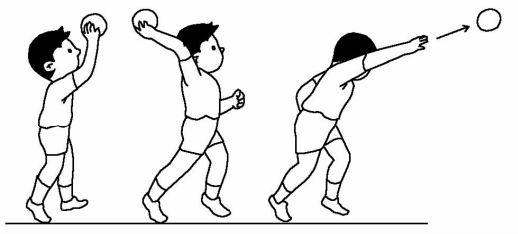


图 3-4-1

【要点】

肩上屈肘，肘向前，快速挥臂似抽鞭。



2. 侧对投掷方向。

身体左侧对准投掷方向，两脚左右开立。右手持投掷物向侧后方引伸，重心移至右腿；然后右脚蹬地向投掷方向转体、挥臂，将投掷物经肩上向前上方远处投出，并做好缓冲（图3-4-2）。

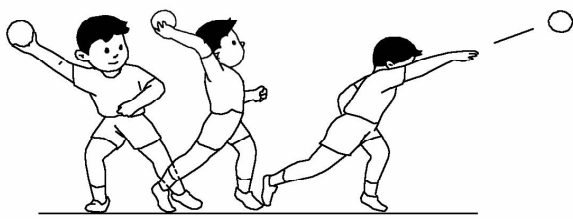


图3-4-2

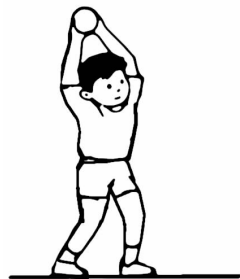


图3-4-3

（二）原地双手从头后向前投掷

两脚左右开立，两腿弯曲，两手持投掷物屈肘于头上；上体稍后仰，然后两腿用力蹬地，收腹抬上体，两臂用力将投掷物向前上方掷出（图3-4-3）。

【要点】

运用全身力量，动作协调。

教学策略

1. 教师迁移一年级原地持轻物掷准与掷远的动作方法，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. 两人一组的挥臂击掌、挥臂拉绳，都能较好地使学生掌握投掷臂挥臂动作的正确动力定型。

3. 投过一定距离和高度的横绳，能使学生较好地掌握掷远的出手角度。

4. 原地双手从头后向前投掷，使学生体会下肢和腰腹协调发力。

5. 结合具体教学内容，鼓励不同投掷能力的学生进行表演展示，找出同伴的问题，交流成功体验，有助于投掷动作的掌握。

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、羽毛球、板羽球、乒乓球、小沙包、小海绵球、小篮球、软式排球等。标志物可利用篮筐、墙面、呼啦圈、纸篓、球网等。

7. 利用游戏、竞赛等多种方式丰富投掷教学。

示例一：“双手投篮”比赛

（一）比赛方法

学生人手一个软式排球（或海绵球、小篮球），分成人数相等的四组，各组学生自己选择绿、蓝、黄、红四条不同颜色的横线站位，绿、蓝、黄、红线分值分别为1、2、

3、4分；游戏开始，学生持球采用双手从头后向前投掷方法向小球筐里投，在规定时间内得分多的人或组获胜（图3-4-4）。

【规则】

1. 听从游戏信号开始和结束。
2. 投篮时不得越线，否则进球无效。
3. 采用教师规定投掷方法。

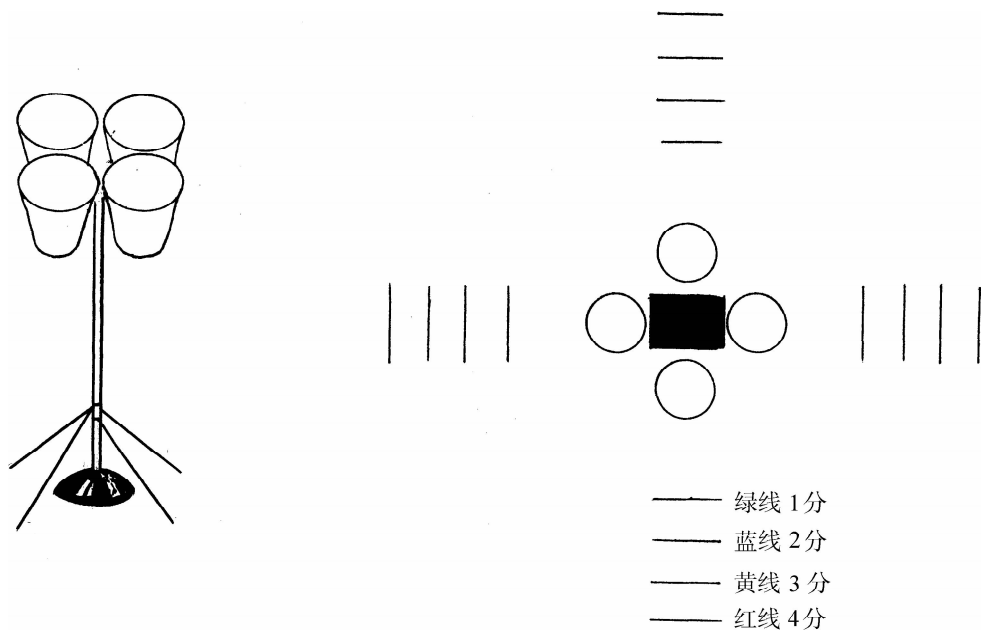


图3-4-4

（二）教学建议

1. 比赛开始前，可以让学生自由练习，尝试体验适合自己的投掷线。
2. 教师可根据练习情况，适当调整投掷线距离和小球筐的高度。
3. 游戏活动中，教师注意及时纠正错误动作，使学生掌握正确的原地双手从头后向前投掷方法。
4. 教学中必须采用安全的投掷物，最好是软式排球或海绵球。

示例二：游戏“打得准”

（一）游戏方法

将学生分成人数相等的攻守两队；守队人手一个球拍，站在守区内；攻队人手两个小海绵球或小皮球站在进攻线后。游戏开始，攻队采用原地单手上手投掷方法向守区内投球；守队设法将球击回。在规定时间内，所剩球少的队获胜，每局统计后两队攻守互换继续游戏。可采用三局两胜或五局三胜制（图3-4-5）。



【规则】

1. 听从游戏信号开始和结束。
2. 攻守双方均不得越线。
3. 采用教师规定的投掷方法。

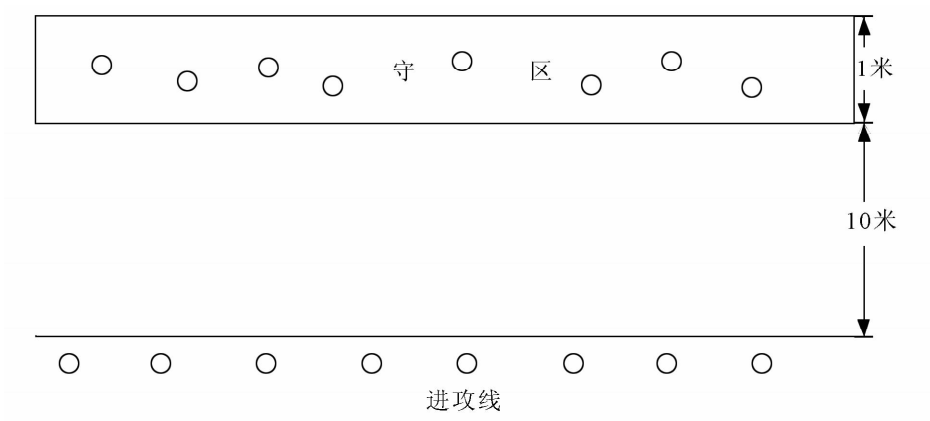


图 3-4-5

(二) 教学建议

1. 教师可根据游戏情况，适当调整攻守距离。
2. 游戏活动中，教师注意及时纠正错误动作，使学生掌握正确的单手上手投掷动作。
3. 教学中必须采用安全的投掷物。
4. 教学中注意学生身体的均衡发展，左右手交替投掷。

示例三：“小小垒球赛”

(一) 比赛方法

在边长为 10 ~ 15 米的正方形场地上，设置一角为本垒区，两个邻角为 1 分垒区，对角为 2 分垒区。将学生分为 4 ~ 6 人一组的攻队和守队，攻队队员人手一个小海绵球或小皮球；攻队队员在场外依次从本垒进攻，守队队员在场内防守。游戏开始，第一名进攻队员在本垒向场内投球，球出手后迅速跑向任意得分垒，若安全上垒则取得相应得分，换下一进攻队员进攻；若在跑垒途中被守队直接将球接住或被击中，则淘汰出局，不得分。直至攻队所有队员进攻完毕，攻防交换。守队队员在攻队投球后，迅速跑动接球，或捡球后传给场内同伴，由场内守队队员完成击打。最终累计本队得分，分值多的队为胜（图 3-4-6）。

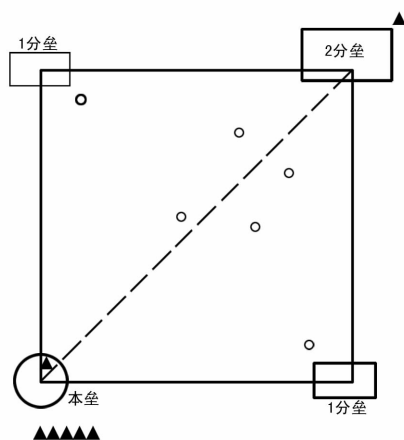


图 3-4-6

【规则】

- 1. 听从游戏信号开始和结束。
- 2. 进攻队员投球不得投出本垒区的左右两条邻线，否则重投，每人三次机会。
- 3. 防守队员不许用身体阻拦进攻队员。
- 4. 防守队员不得在场外击打进攻队员，否则无效。

(二) 教学建议

- 1. 比赛开始前，可以让学生尝试体验投接球练习和传接球练习。
- 2. 教师可根据游戏情况，适当调整得分垒区的个数和距离，增加趣味性。
- 3. 游戏活动中，教师注意及时纠正错误动作，使学生掌握并运用正确的单手投掷动作。
- 4. 教学中必须采用安全的投掷物。
- 5. 教学中注意学生身体的均衡发展，左右手交替投掷。

单元计划

原地投掷

教学目标	通过教学，学生能够正确表述原地投掷的动作方法；能做出肩上屈肘、背后过肩、自然快速挥臂的投掷动作，并能向远处目标投掷；发展下肢力量和身体的协调性，提高投掷能力。培养遵守纪律、刻苦锻炼和团结友爱、友好相处的品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学生能够完成肩上屈肘、肘关节向前的投掷动作。	重点：肩上屈肘，肘关节向前。 难点：快速挥臂。
2	学生能正确做出正对投掷方向的单手上手投掷动作。	重点：挥臂速度与出手角度。 难点：上下肢协调配合。
3	学生初步掌握背后过肩，肘关节向前的投掷挥臂动作。	重点：背后过肩，肘关节向前。 难点：快速挥臂。
4	学生掌握侧向投掷蹬地转体后展体、收腹带动上肢自然挥臂的投掷动作。	重点：用力顺序正确。 难点：动作连贯。
5	通过测试，使学生了解自己的投掷能力；能正确做出侧对投掷方向的单手上手投掷动作。	重点：用力顺序与出手角度。 难点：动作连贯协调。



教学评价

项目 内容标准		原地投掷
技能	A	能用正确动作进行多种轻物的原地投掷，身体发力协调，动作自然、快速、连贯，出手角度适中，并投出一定距离。
	B	能用正确动作进行多种轻物的原地投掷，身体发力比较协调，动作自然、连贯；出手角度适中，能投出一定距离。
	C	能用比较正确动作进行多种轻物的原地投掷，出手角度基本适中，能投出一定距离。
	C	动作不正确。
态度与参与	A	积极参与教学活动，主动尝试和体验不同轻物的投掷方法；能做到有序地进行投掷练习和游戏，安全意识强。
	B	能参与教学活动，愿意尝试和体验不同轻物的投掷方法；做到有序地进行投掷练习和游戏，有安全意识。
	C	不能积极参与教学活动，不能做到有序地进行投掷练习和游戏。
情意与合作	A	能主动与同伴交流，并能肯定或指出同伴的投掷动作如何，分享成功体验。
	B	能与同伴合作，能简单评价同伴的投掷动作。
	C	不能与同伴相互帮助。

注：投掷距离，教师根据投掷物体质量，结合学生实际情况进行设定。

第五节 支撑、悬垂、滚翻

根据体育与健康课程标准的精神与要求，在小学二年级主要是通过体操类活动——支撑、悬垂、滚翻等内容来发展学生的基本活动能力，培养学生参与活动的兴趣与积极性，并为今后的学习打下良好的基础。

教学目标

学生能说出动作及器材的名称，通过肋木、网绳上进行的悬垂、移动及前滚翻等练习，使学生基本学会正确的动作方法；发展学生的上肢力量、身体的平衡能力及空间的感知能力，提高身体的协调性及灵敏性。在学练中，培养学生勇敢顽强及克服困难、敢于挑战自我的精神，增强合作及安全意识，感悟学练的乐趣。



爬肋木、网绳

动作方法及要点

爬肋木、网绳共同的基本动作主要有悬垂、移动、跳下等。悬垂主要有双手握器械的悬垂和挂膝悬垂（单或双膝），悬垂也可以利用单杠进行练习。移动主要是上、下和左、右移动，移动时可以同侧手脚进行，也可以异侧手脚进行练习。进行跳下练习时，高度由低逐渐增加，注意落地屈膝缓冲。

教学策略

根据体育与健康课程标准水平一的要求及小学二年级学生的身心特点，在进行支撑、悬垂的练习时，首先要教会基本方法，并通过单一练习熟悉器械，待动作掌握后再采用游戏和比赛的方法提高学生学练的积极性，但一定要加强安全教育，并做好安全防范措施，以保证教学的顺利进行。

练习时器械下要铺垫子，必须注意安全第一，时时提醒学生不能粗心大意，并严禁在器械上嬉笑打闹。对胆小和能力弱的学生应多进行鼓励。通过单一练习熟悉器械，在动作熟练后可进行游戏比赛，提高学生的学习积极性。

示例一：游戏“追人”

（一）游戏方法

通过在肋木上的追逐比赛，提高在器械上的移动速度和协调性。人数相等的两个队，各选出一人去追对方的队员，被捕者自动下器械站好。在规定时间内，留在器械上人数多的队为胜。

【规则】

不准下肋木，违者自动下器械。

（二）教学建议

1. 练习时器械下要铺垫子，必须注意安全第一，时时提醒学生不能粗心大意，并严禁在器械上嬉笑打闹。对胆小和能力弱的学生应多进行鼓励。

2. 肋木不靠墙固定的，可以让两个队在肋木两面同时开始比赛。在移动中注意安全，不要踩了肋木对面的人的手脚。若肋木靠墙固定，可进行定时轮换或一队“全体出局”后轮换。



示例二：游戏“看谁爬得快”

（一）游戏方法

通过在肋木上和纵向网绳上的攀爬比赛，提高攀爬能力和身体平衡能力。人数相同的各个小组，在肋木或纵向网绳前 10~15 米处，纵向站成一队。在听到教师的口令后，各队排头迅速跑向器械，开始向上攀爬，一手触顶点后，爬下器械，跑回本队，击掌后换人。

【规则】

1. 不得随意跳下器械。
2. 击掌后换人，违者为败。

（二）教学建议

1. 根据学生绝大部分都是独生子女，生活条件比较优越，但克服困难、挑战自我的能力不强的弱点，在教学中必须加强心理品质教育，教师可以对心理素质较差、不愿吃苦及体能不强的学生，采用表扬、激励的方法，使他们体会到活动的乐趣，感受到获得成功的喜悦。

2. 器械不靠墙固定的，可以采取攀爬到顶点后，翻过器械爬下的方法进行。注意要求学生严格遵守规则，注意安全。

前滚翻

动作方法及要点

蹲撑两手撑垫，屈臂、低头重心前移的同时，两脚蹬地、提臀收腹团身，使头、颈、肩、背、腰、臀依次着垫向前滚动，当背部着垫时，迅速屈腿团身，两手抱小腿成蹲立。

【要点】

蹬地有力，滚动圆滑，滚成直线。

教学策略

首先安排学生复习一年级学过的滚动、滚翻动作，注意要求学生滚的方向正、滚得圆滑，特别要注意培养学生“含胸、团身”的意识，及时发现问题、纠正错误。比如易犯的错误有：滚歪，滚不圆，身体叠在一起，滚翻后起不来等等。根据错误动作出现的情况，可以采取从三层叠在一起的垫子上开始向下做滚翻；通过做“小摇篮”（前后

滚动)和“滚下坡”(从斜坡高处向低处做滚翻)练习;或者采取“滚上坡”的方法(从斜坡低处向高处做滚翻)等进行纠正。可以采取个别辅导,也可以抓典型使所有学生加以注意。学生基本掌握动作以后,可根据学生的能力,改变开始姿势和结束姿势,进行前滚翻技术的发展性练习。注意要求学生加强自我保护和学生间的相互保护,确保安全。

示例一:前滚翻的变换性练习

前滚翻的变换性练习是在学生基本掌握前滚翻的动作方法后,为提高学生学练的兴趣,发展学生的灵敏性、协调性,启发学生联系生活实际而进行的创新性的学习。

(一) 教法提示

1. 两手握踝的前滚翻:两手握住踝关节开始的前滚翻练习。

注意强调用力蹬地、提臀、含胸低头。开始可在学生的相互保护和帮助下进行练习,逐渐要求独立完成。

2. 上一大步的前滚翻:如图3-5-1所示,上一大步,上步腿屈膝蹬地,另一腿高摆起开始的前滚翻。

要求学生摆动腿的速度不要太快。练习时可先采用两腿蹬高垫子,再蹬低垫子进行练习的前滚翻(如图3-5-2),让学生体会摆动腿的速度和快速跟上体及快速并、收腿。

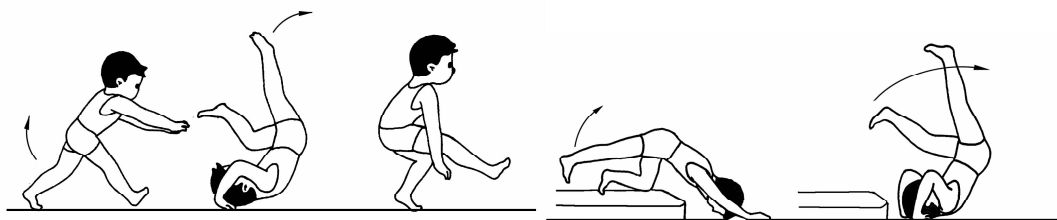


图3-5-1

图3-5-2

3. 前滚翻单腿起:如图3-5-3所示,滚翻后,一脚着地,抬上体同时,控制着另一腿不下落。

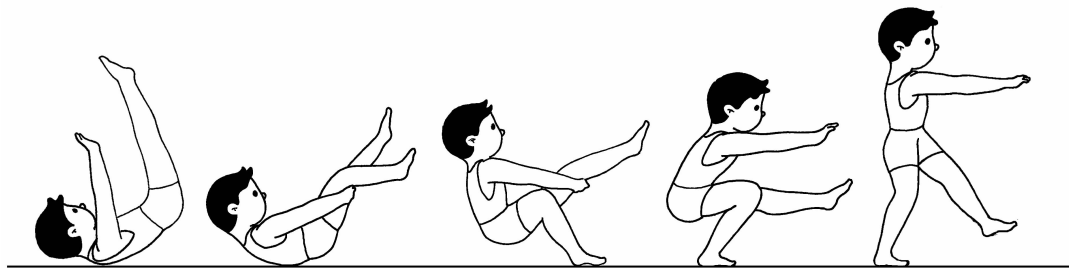


图3-5-3



开始练习时,减慢滚翻速度,允许上举腿稍有下落。另外可以做一些辅助练习,如下蹲举起一条腿等控制练习。

4. 前滚翻接纵跳接前滚翻:如图3-5-4所示,前滚翻后,紧接着跳起,落地时膝关节有弹性地弯曲,迅速接前滚翻。

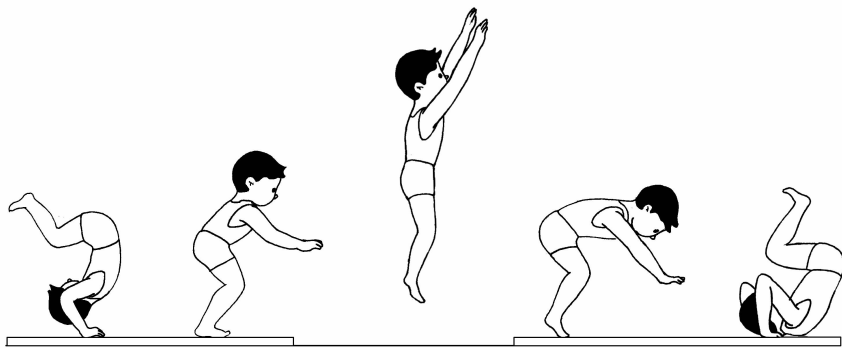


图3-5-4

前滚翻接纵跳,如学生开始掌握不好身体平衡,可以前滚翻成蹲撑接前滚翻,逐渐提高要求。跳起时,可加头上击掌或跳起分腿等,让学生自己发挥创造。

改变前滚翻开始、结束姿势和动作结构,进行前滚翻技术的发展性练习,目的是巩固提高滚动、滚翻的质量,提高身体的灵敏、协调性,发展学生的基本活动能力。建议教师充分发挥学生的主观能动性,鼓励他们结合日常生活实际,进行创造性的尝试练习。

(二) 教学建议

1. 进行前滚翻变换性练习时,不应操之过急,要在基本掌握前滚翻动作的基础上进行。
2. 在教学中,教师要积极引导學生自创或结伴创新,并给学生搭建展示和相互学习的平台,不断地激发学生的兴趣,培养学生的创新意识及能力。
3. 教师要与学生积极互动,营造良好的学练氛围。
4. 做好充分的准备活动,尤其注重头颈及手指、手腕、膝、踝等关节的活动,以免发生由准备活动不足而引起的伤害事故。

示例二: 连续前滚翻

连续前滚翻是在能较好地完成单个前滚翻的基础上进行的发展性练习,通过练习可发展学生身体的协调性、灵敏性及掌握动作的节奏,提高学生的定向及平衡能力。

(一) 教法提示

1. 沿垫子上的标志线进行前滚翻练习。

【要求】

- (1) 滚动圆滑、连贯。

(2) 滚成直线。

2. 适当加大蹬地力量的前滚翻成蹲撑练习。

【要求】

成蹲撑时，两手撑在前面有小手印的标记上。

3. 慢速进行两个前滚翻练习（可按教师的口令集体练习）。

4. 在保护帮助下练习。

保护帮助方法：保护帮助者蹲或单膝跪于练习者的前侧方（两个前滚翻的连接处），当练习者收腿时，一手压小腿，另一手扶肩，帮助成蹲撑（两手撑在体前），并顺势帮助前滚做第二个前滚翻成蹲立。

5. 独立完成。

(二) 教学建议

1. 进行连续前滚翻教学时，不宜急于求成，要遵循由易到难、由分解到完整循序渐进的教学原则，尽量做到环环相扣。

2. 由于二年级学生的体育基础及本体感知能力还较差，因此，在教学中可利用标记来引导学生逐渐掌握正确的动作方法，提高教学效果。

3. 要使学生清楚两个前滚翻结束时的不同姿势及要求。

单元计划

连续前滚翻

教学目标	1. 知道前滚翻与连续前滚翻的区别，掌握连续前滚翻的动作方法，并能顺利完成。 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. 在自主及合作学习过程中，培养学生合作学习的能力，提高观察、交流的能力，体验合作学习的乐趣。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学生能够掌握蹬地有力、滚动圆滑、滚成直线的前滚翻动作方法。	重点：蹬地有力，滚动圆滑。 难点：滚成直线。
2	学生能够初步掌握加大蹬地力量、保持身体平衡的连续前滚翻的动作方法。	重点：两个前滚翻之间的连接。 难点：加大蹬地力量，保持平衡。
3	学生掌握连续前滚翻的动作节奏，滚动方向正的技术动作。	重点：连续前滚翻有节奏，方向正。 难点：动作自然连贯。
4	改进、巩固连续前滚翻技术动作，动作连贯、协调。进行考核评价。	动作自然连贯，姿态好。



教学评价

内容标准	项目	连续前滚翻
	标准	
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，态度认真，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，帮助方法正确，安全意识强。
	B	练习中能与人交流，能运用保护帮助方法，有安全意识。
	C	练习中不愿与人交流，纪律性不强，不能约束自己。

第四章

球类活动

球类运动是学生十分喜爱的运动项目，也是一项十分有益学生健康的运动项目。经过一年级的学习，学生的学习兴趣和技能应该有了一定提高。在此基础上，略微提高一些难度，继续关注学生的学习情趣，发展他们的基本运动能力是本章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投篮和运球技术，由此使学生体验进球活动的乐趣，培养合作的意识和能力。

教学目标

通过小篮球游戏，使学生体验投篮的运动乐趣，基本可以正确模仿投篮的动作；可以连续原地运球，发展柔韧、协调与灵敏素质，在游戏中学会与人合作。



原地投篮与拍运球

动作方法及要点

（一）原地投篮

两脚平行开立，略屈膝，单（双）手持球于肩（胸）部，持球手五指张开，手心空出。投篮时腿蹬地，展腰，举臂，压腕，拨指，将球投出。

【要点】

蹬、伸。

（二）拍运球（原地）

拍运球时，练习者两膝弯曲，重心下降，上体稍前倾，抬头目视前方，同时，根据身体运动的方向，用手拍按球的不同部位。例如，向前移动，则拍按球的后上部；向后移动，则拍按球的前上部；向左移动，则拍按球的右上部；向右移动，则拍按球的左上部。球反弹的高度在腰膝之间。

【要点】

五指张开拍按球，缓冲回收控制球，目视前方观全场，脚步紧跟要协调（图4-1-1）。

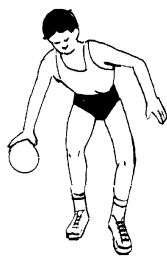


图4-1-1

教学策略

不论是学习投篮，还是学习运球，都应该在培养学生基本运动能力的过程中进行。

投篮是篮球运动的得分手段。投中的快乐是儿童学习篮球良好的心理体验，也是建立信心和学习兴趣的重要基础。在学习篮球运动的初期，用小篮球架和小篮球是符合儿童身心特点的。投篮的练习不应过分强调技术细节，要采用多种练习形式，注重基本运动能力的培养和体验运动的乐趣。在投篮的练习中，学生可采用原地单手投篮、双手投篮。练习时，为使学生能更快地掌握到正确用力的方法，可以调整投篮距离，降低篮筐高度。

儿童期是学习拍运球的最佳时期，拍运球是篮球运动中运球技术的基础。教师应根据小学二年级学生特点，以启发学生学习兴趣和提高学生控制球的能力为主，让学生轻松、愉快地进行学习和思考。在拍运球的练习中，使学生基本习惯左右手交替运球。这不仅有利于学生在技能方面全面发展，也有利于学生大脑的平衡发展。

示例一：投篮运动**（一）教法提示****1. 讲解法。**

首先，教师介绍“神投手”的故事，以提高学生学习的积极性，然后可以简单讲解投篮方法。

2. 示范法。

教师用正面、侧面的示范，展示投篮的动作。

3. 游戏练习法。

在小篮球架下，用自我竞赛或团体竞赛的方法，进行投篮游戏，让同学体验篮球“投”的动作，体验进球的乐趣。

（二）教学建议

1. 首先，做一些球性练习。教师让学生双手或单手持小篮球并说出球的“分量”；进一步让学生把球抛向空中，看看球落地可以反弹的高度；教师也可以让学生双手持球于胸前，原地半蹲起，原地半蹲起上举球；屈臂双手胸前左右拨球，直臂双手胸前左右拨球，双臂举球于头上左右拨球，前后拨球。

2. 限制性练习。学生分成甲、乙两组，面对面站立，相距3米左右，在两组同学中间拉条绳子，约2.5米高。学生可用单手或双手将球投过绳子，使另一同学接到，体验篮球“投”的动作。

3. 协作投篮比赛。首先，在小篮球架下，近距离投篮，体验投入的乐趣。然后，把学生分成两个人一组，一个人投篮，一个人协助捡球并记住进球的数量。练习时，每投5个球为一组，投3组，比一比谁进球最多，比一比谁的进步大；比一比哪个组进球多，哪个组进步大。

本练习可以拓展为组与组之间的比赛，也可以进行时间的限制或延长距离。



投篮比赛的游戏要保证有一定的运动量，有足够的体验篮球“投”的次数。

多筐投篮练习（图4-1-2），加大投篮练习的难度和趣味性，使同学们体验进步，体验成功。

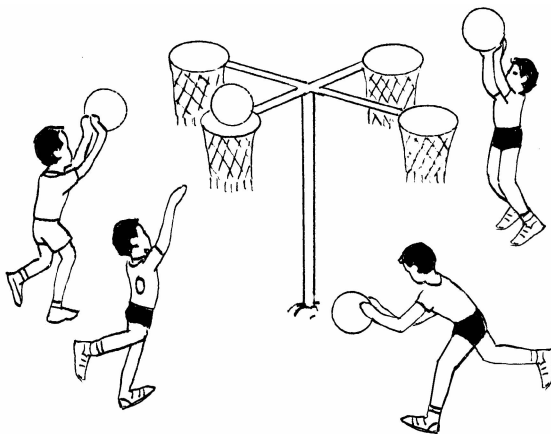


图4-1-2

示例二：拍运球

（一）教法提示

1. 讲解法。

通过讲解使同学了解拍运球的动作。

2. 示范法。

教师可以用“花式”篮球的运球形式，展示运球的动作，一般可以与讲解法结合。

3. 游戏练习法。

通过游戏，同学之间的互动，特别是通过运动，使同学感受小篮球的“弹性”，体验拍按小篮球，控制小篮球的规律。教学中学生可以自由组合进行练习，以培养学生的合作意识和竞争精神。

（二）教学建议

1. 熟悉球性练习。

练习体会五指分开（掌心空出）拍运球；原地左右手交替拍运球。原地拍运球，重点体会上肢缓冲上引，然后下压。也可以高、低交替拍运球，闭眼原地拍运球，感知球的反弹。

2. 限制性练习。

在地上画上一个标记，使球每次都落在标记上；在地上画上若干标记，使球逐次落在每个标记上；在地上画出不同标记的组合（距离不等，图案不等），然后在上面拍运球。

3. 在移动中拍运球。

在走动中或慢跑中高运球，教师通过示范和讲解，引导拍运球的高度。

4. 同伴之间交换拍运球。

两人一组，你拍给我，我拍给你，看哪个组在单位时间里失败的次数少。体验合作游戏的乐趣。教学时，教师要调整好学生之间的距离，规定交换的次数。

5. 运球游戏——换位运球。

两人一组，相距2米，听老师口令开始原地运球。每拍三次，迅速跑动从右侧换位，拍对方的正在反弹起的球。共交换五次，如果拍不起来对方的球，算失败一次，以失败次数少为胜。

【规则】

- (1) 球应拍到规定高度，否则算失败。
- (2) 按照规定方式换位，否则算失败。

单元计划

原地投篮

教学目标	通过小篮球原地投篮活动，使学生体验进球的运动乐趣，发展身体协调能力和上肢力量，在学习中体验竞争与学会合作。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	两同学之间正确模仿投篮动作，尝试在小篮筐下投篮。	身体协调用力，手腕动作正确。
2	能够在小篮筐下正确模仿投篮动作，并能够投进球。	身体协调用力。
3	能够在距离小篮筐3米距离正确模仿投篮的动作并能够投进球。	保持正确的投篮姿势。

教学评价

项目		原地投篮
内容	标准	
技能	A	动作很协调，腕指动作正确，3米距离可稳定地5投3中。
	B	动作协调，腕指动作基本正确，3米距离可达到5投3中。
	C	动作基本协调，有手法意识，3米距离可5投2中。
	D	动作不协调，手法意识差，3米距离仅能够达到5投1中。



续表

项目		原地投篮
态度与参与	A	认真学习体验,主动参与竞争,自信心强。
	B	能比较认真学习体验,参与竞争,有自信心。
	C	学练不积极、不能很好地遵守纪律。
情意与合作	A	学练中,能主动与同学交流合作,互帮互学,努力改进投篮技术,用于参与竞争。
	B	学练中,能与同学交流合作,互帮互学,努力改进投篮技术。
	C	学练中,与同学交流合作不主动,不积极。

中国篮球运动的起步

知识窗

篮球运动是1896年前后由天津中华基督教青年会传入中国的。1910年的全国运动会上举行了男子篮球表演赛,此后篮球运动在中国逐渐开展起来。1926年以后,中国篮球运动水平有了较大提高。中国男子篮球代表队参加了1913年—1934年的远东运动会,并在1921年上海召开的远东运动会上获得良好成绩。此外,还参加过1936年在柏林举行的第11届奥运会篮球赛。

第二节 小足球

对于开始学习足球不久的二年级学生而言,足球这项运动对他们来说还是难度较大的一个项目,尽管一年级时在球性练习方面进行了初步学习,但众所周知球性的培养不是一蹴而就的,它需要一个量变到质变的过程,因此进一步培养球性和兴趣仍是当前的重要任务。根据二年级学生的身心特点和发育状况,将脚背踢球作为主要学习内容,在脚背具体部位方面先不作过细的划分。虽然踢球的方法很多,但是,无论哪一种踢球方法都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚接触球和踢球后的跟随动作组成。

教学目标

通过足球教学,学生能够懂得脚背踢球的动作要领,初步掌握脚背踢球技术,并能够在比赛中较合理地运用;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；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。

脚背踢球

动作方法及要点

脚背踢球时，支撑脚正对踢球方向，踢球脚的大脚趾向下微屈以扩大触球面积，此外，还要绷直膝部以下至脚尖的部分（图4-2-1），击球的后中部。踢球后，身体跟随出球方向上前一两步，缓冲身体。同时，为完成下一个动作作准备。

【要点】

支撑脚脚尖指向出球方向；击球瞬间脚面绷紧；大腿带动小腿发力。

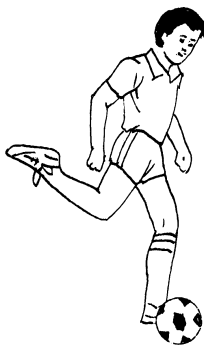


图4-2-1

教学策略

根据小学二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：诱导性练习

（一）教法提示

1. 用脚掌滚球。

用脚掌横向或纵向来回滚动球，并根据信号及时改变动作。

2. 用脚掌拍球。

用脚掌将球拉到面前，并将球用脚勾起后，有节奏地用脚掌拍击球。

3. 运球绕人。

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

（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. 注意利用学生择优示范，积极发挥同伴激励作用。

3. 教学中，注意学生的个体差异，要体现区别对待的原则。

4. 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：变换练习法

（一）教法提示

1. 脚背踢球模仿练习。两人一组，一人踩住球，另一人用脚背练习踢定位球，踢球人的力量要适当，以便体会动作要领。踩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，学生站在中间向长凳踢球。这种方法既可练习踢定位球，也可练习踢活动球。

3. 两人一组相距6~8米，用脚背练习踢定位球。注意练习时，要学会用两只脚交替踢球。

4. 易犯错误及纠正方法。

支撑脚的位置和脚尖方向不对，造成身体后仰或摆不起腿；踢球时摆动腿的膝盖没处在球的垂直上方就摆动小腿，造成脚尖踢球，身体后仰；脚背绷不直，脚腕放松。

纠正方法：用线标出支撑脚的位置和跑动方向；明确小腿摆动的时机，强调上体稍前倾，重心跟上；上一步的模仿练习，要求脚背绷直。

（二）教学建议

1. 起始阶段应先做模仿练习，从踢固定球开始。在教学中应抓住支撑脚的站位、踢球腿的摆动和脚触球的部位这三个环节。

2. 在学练过程中，注意力集中在击球脚的同时，切不可忽视支撑脚的站位。
3. 向学生强调击球瞬间脚背一定要绷紧，脚型要固定，大腿带动小腿发力。
4. 学生结伴学习时教师要考虑学生个体差异，充分发挥小骨干的帮带作用。
5. 注意利用学生择优示范，积极发挥同伴激励作用。
6. 教学时，一定要给学生比较充裕的时间进行自主练习。

示例三：游戏法

（一）游戏方法

分成人数相等的两个队，每队 5 ~ 10 人，每人一球。在长方形场地中线处放障碍物，分为两个半场。教师发令后双方队员分别将自己脚下的球用脚背踢球一脚法踢到对方的半场内。在规定时间内，看哪一方半场内的球最少，少者为胜。比赛可分局进行，最后以胜局多的队为胜。

（二）教学建议

1. 游戏过程中要告诫学生不可为了追求快速而忽略正确的技术动作。
2. 场地的大小可根据学生实际情况设置。
3. 在教学过程中，充分发挥游戏的趣味性，使学生在玩耍的氛围中学习。

单元计划

脚背踢球

教学目标	1. 通过足球教学，使学生初步掌握脚背踢球技术。 2. 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。 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，初步学习脚背踢球技术。	重点：踢球瞬间击球脚背要绷紧。 难点：击球脚的触球部位的准确性。
2	进一步学习脚背踢球技术，提高动作质量。	重点：击球脚的触球部位的准确性。 难点：支撑脚与击球脚的协调配合。



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
3	提高脚背踢定位球技术，学习脚背踢移动球技术。	重点：支撑脚的选位和击球脚的触球部位。 难点：移动中对击球点和击球时机的判断。
4	用踢球比赛的方式巩固脚背踢球技术，进一步激发学生学习兴趣。	重点：动作合理、正确。 难点：动作熟练、协调。
5	脚背踢球考核（踢准）。	踢准。
相关体能练习	1. 速度素质练习。 （1）20 米急停急起加速跑。 （2）20 米“之”字形变向加速跑。 2. 腰腹肌上肢力量练习。 立卧撑接纵跳起。	

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 教学评价

内容 标准	项目	脚背踢球
技能	A	支撑脚的选位和击球脚的触球部位准确，动作连贯、有力。踢准射门 5 踢 4 中。
	B	支撑脚的选位和击球脚的触球部位正确，动作较连贯。踢准射门 5 踢 3 中。
	C	支撑脚的选位和击球脚的触球部位基本正确。踢准射门 5 踢 1~2 中。
	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

项目	标准	脚背踢球
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	不能与同学配合练习。

注：踢准射门考核中，建议小球门宽度3米，距离6~7米。教师可根据学生的实际情况适当地调整。

知识窗

踢球的三要素

在学习和掌握踢球技术时，应把握三个要素：助跑、触球和跟随动作。每一种传球技术都要涉及这三个要素。如果要寻找传球不准确的技术原因，只要对这三个要素或者说是三个动作环节进行分析就可办到。

第三节 乒乓球

乒乓球运动深受我国中小学生的喜爱，有着极为广泛的群众基础。乒乓球运动是由基本步法、发球、接发球、推挡球、攻球、搓球、削球等技术组成的球类运动项目。我们在一年级学习准备姿势、握拍、步法等基本动作的基础上，进一步学习并掌握步法、发球、接发球等基本技术与方法。

教学目标

学生能够说出步法、发球、接发球等动作名称及简单的常用术语；能够掌握步法、发球、接发球等动作方法，并能运用所学技术进行一些简单的乒乓球活动和游戏，发展学生身体的灵敏性和协调性，提高动作速率及上下肢活动能力；培养学生沉着冷静、挑战自我、不怕挫折、勇争第一的心理品质。



基本步法、发球与挡球

动作方法及要点

(一) 基本步法

1. 跳步。

与来球不同方向脚用力蹬地，两脚同时离地向来球方向跳动，离来球较远的脚先落地，另一只脚随后落地。其特点是移动范围比跨步大，利于发力进攻。攻球选手在左右移动时常用（图4-3-1，图中箭头表示来球方向，下同）。

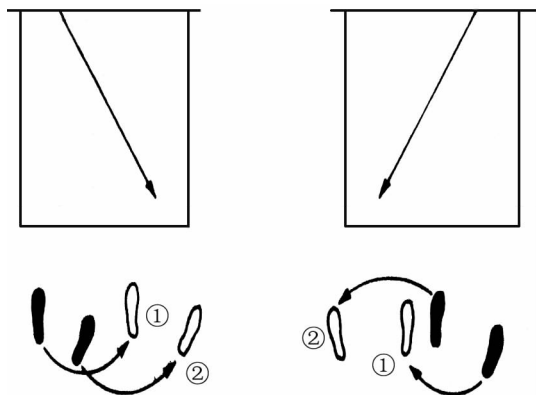


图4-3-1

2. 交叉步。

前交叉步是以靠近来球方向的脚作为支撑脚，该脚脚尖调整指向移动方向，远离来球方向的脚在体前交叉，向来球方向跨出一大步，身体随之向来球方向转动，支撑脚随即向来球方向再迈一步（图4-3-2）。后交叉步是在体后完成交叉动作。此步法移动范围大，主要用来应对离身体较远的球。

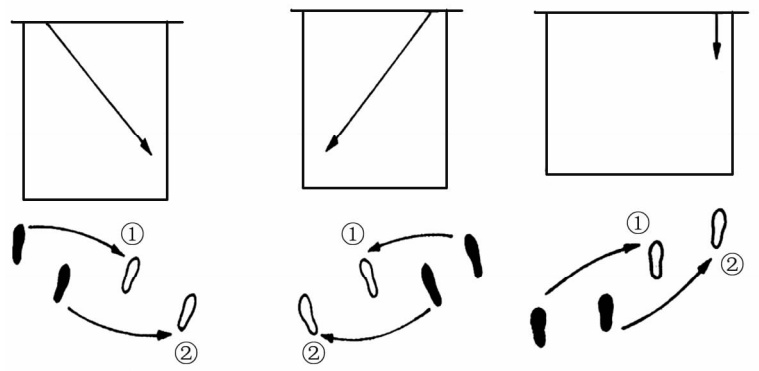


图 4-3-2

3. 侧身步。

侧身步严格地说不是一种独立的步法，它是根据乒乓球实战的具体情况在侧身位的应用。常用的侧身步有单步侧身、并步侧身、跨步侧身、跳步侧身、交叉步侧身等。

(1) 单步侧身：左脚先向前迈一步，右脚向左后移动。也可以右脚向左斜后移动一步后侧身击球。单步侧身动作幅度小、速度快，常用于回击角度不大、速度较慢的球（图 4-3-3）。

(2) 跳步侧身：以右脚蹬地为主，两脚同时离地向左侧跳动，腰、髋同时迅速扭转让位。它的移动速度比单步和跨步侧身要慢一些，但移动的范围较大，让位较充分，有利于正手发力攻球或发力拉弧圈球（图 4-3-4）。

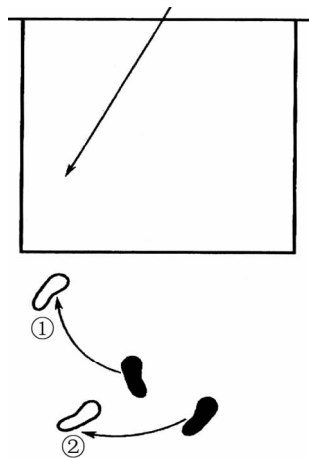


图 4-3-3

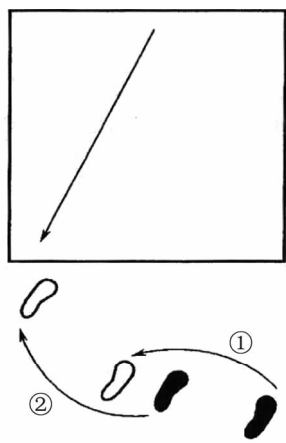


图 4-3-4

(3) 跨步侧身：左脚向左侧跨一步，右脚向左侧后方移动，同时上体收腹侧转腰，重心落在右脚上。它具有移动较快、范围较小、侧身较充分、发力较大等特点，快攻打法较多使用此法（图 4-3-5）。



(4) 交叉步侧身：基本上同正常的交叉步动作要点，在移动的同时要注意腰、髋配合向右后方转动让位。它主要是在来球离身体较远时使用，其移动的范围比跳步大，让位更充分（图4-3-6）。

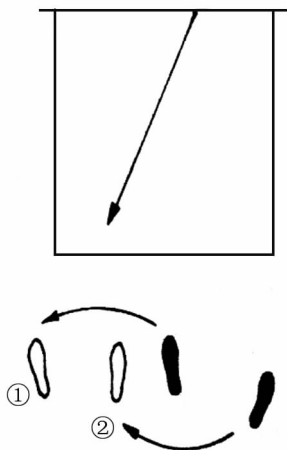


图4-3-5

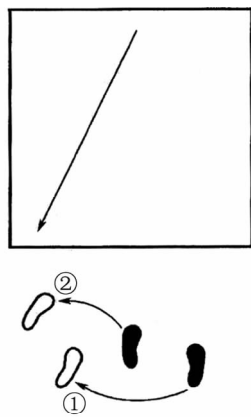


图4-3-6

4. 小碎步。

较高频率的小垫步，主要适用于步法的调节，在步法移动到一定的位置时还没有找到合适的击球点，就要通过小碎步来调整，争取更好的击球点。小碎步常用于调整身体重心、击球位置及步法之间的衔接等。

【要点】

在合适的时间，快速移动到合适的位置；身体重心移动灵活且平稳。

(二) 正手发平击球（以右手为例）

两脚开立，左脚稍前，离台30~40厘米左右；身体稍向右转，向右后引拍；在球下降时，向前挥拍；拍面稍前倾，在球下落至与网同高时，以小臂、手腕发力为主，向前轻轻击球中部，第一落点在本台中区；击球后，稍向前送，立即还原（图4-3-7）。

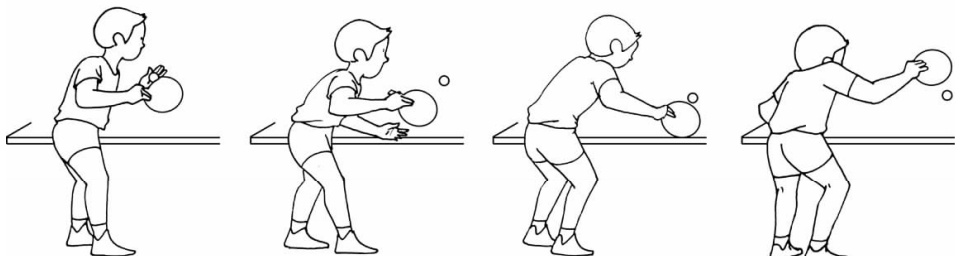


图4-3-7

【要点】

引拍自然，挥拍及时；小臂、手腕发力，击球中部。

（三）反手发平击球（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。持球手轻轻向上抛球，同时持拍手向后引拍，上臂自然靠近身体右侧，待球下落低于球网时，持拍手以肘关节发力，由左后向右前挥拍击球中部，拍面稍前倾，第一落点在本台中区（图 4-3-8）。

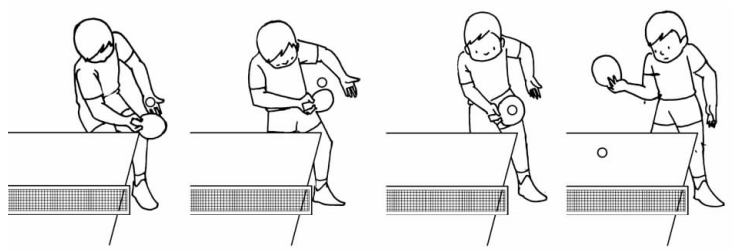


图 4-3-8

【要点】

站位准确，抛球、引拍、反手击球动作连贯，肘关节发力，第一落点位置准确。

（四）正手发急（奔）球（以右手为例）

站位近台左角，左脚稍前，身体略向右转，两膝微屈，上体稍前倾，持拍手自然放于身前。抛球同时持拍手向右后上方引拍，手腕放松拍面较垂直，待球下落至与网同高时，上臂带动前臂由右后方向左前方挥摆，腰同时向左扭转。击球刹那拇指压拍的左侧，手腕同时从后向前使劲抖动，球拍沿球的右侧中部向侧上摩擦，第一落点本方端线，第二落点对方右角（图 4-3-9）。

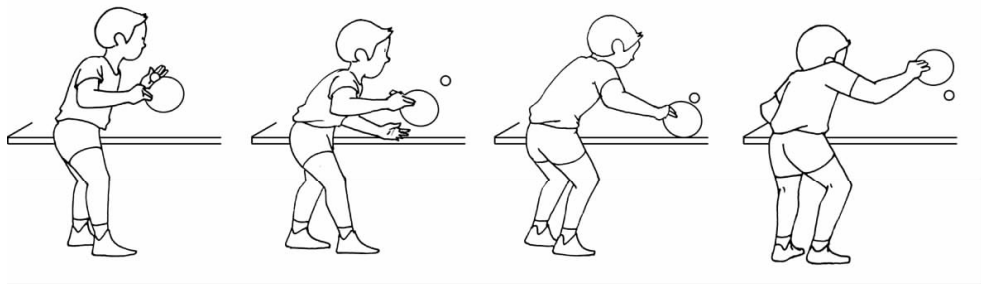


图 4-3-9

【要点】

抛球不宜太高，击球瞬间挥拍速度快；击球点与网同高或稍低于网，第一落点要靠近本方台面的端线。

（五）挡球（以右手为例）

站位近台，离台约 30~40 厘米左右。两脚平行或左脚稍前，重心在两脚之间，大臂和肘部要靠近身体，小臂与台面平行，拍面垂直，引拍至来球落点后方，重心由两脚间移至右脚，大臂带动小臂向前推出，在上升期击球中部，借力回击，重心又由右脚移



到左脚，迅速还原成基本姿势（图4-3-10）。

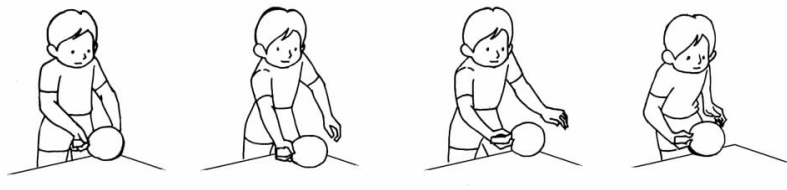


图4-3-10

【要点】

站位准确；引拍时，上臂靠近身体；击球时，前臂前伸，手腕手指调节拍形，食指用力，拇指放松；身体重心移动平稳。

教学策略

小学二年级学生初学步法、发球、挡球时，动作反应速度慢，击球点和击球力度把握不准，调控身体重心不及时，学生掌握技术的速度较慢，对学生的自信心和学习兴趣有较大影响。建议教师在教学中，要引导学生学会观察、思考、质疑、探究，促使学生积极主动地、富有个性地学习；要根据学生的能力水平进行合理的教学分组，可以采用同质分组、友伴分组、帮教分组等多种分组方法，从结组形式上激发学生的学习兴趣；要采用先慢打再快打、先轻打后重打的练习方法，使学生由浅入深、循序渐进地掌握技术动作。

示例一：熟悉球性练习

（一）教法提示

1. 左手抛右手颠（图4-3-11）。



图4-3-11

2. 正反手交换颠（图 4-3-12）。

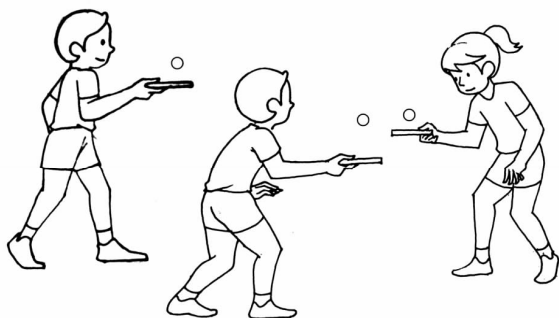


图 4-3-12

3. 对墙击球（图 4-3-13）。

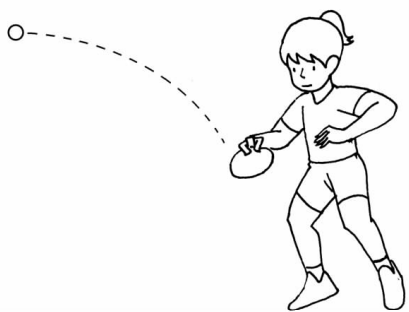


图 4-3-13

4. 对颠（图 4-3-14）。

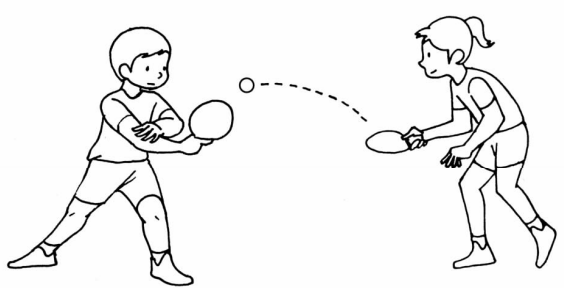


图 4-3-14

（二）教学建议

小学低年级学生在初学乒乓球时，对乒乓球的弹性、方向、速度感知能力弱，建议教师教学时，多设计熟悉球性的练习内容，让学生在自颠、对颠、颠球走、对墙击球等活动中，体验乒乓球的弹力、速度，熟悉击球点和击球路线，熟悉步法移动和击球方法。在练习中，教师可通过左右手互换、颠球位置、击墙高度、对墙距离、对颠距离等



方面的变化,提高学生练习的兴趣和感知能力,使学生在练习中逐渐熟悉球性。

示例二: 发球练习

(一) 教法提示

1. 对墙发球 (图 4-3-15)。

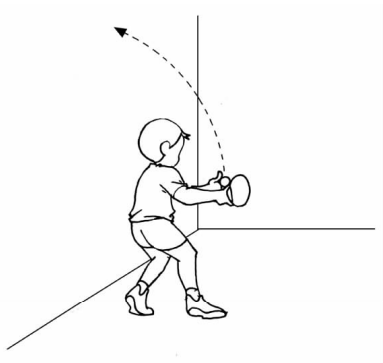


图 4-3-15

2. 自己向球台抛球,弹起后击球过网 (图 4-3-16)。

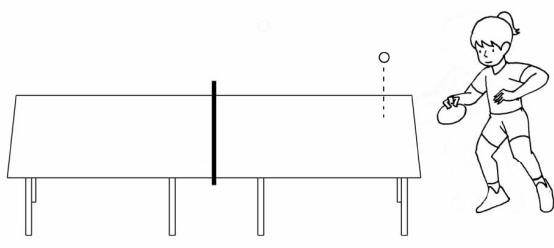


图 4-3-16

3. 发球比准小游戏 (图 4-3-17)。

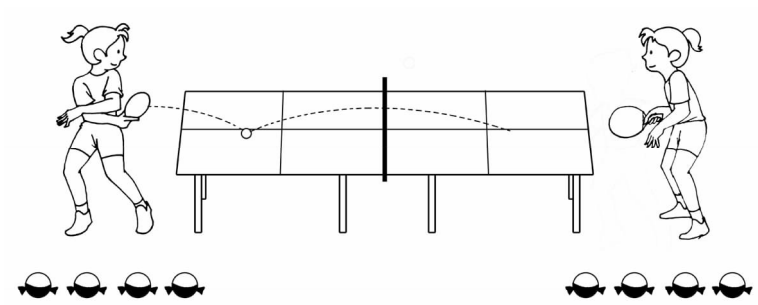


图 4-3-17

(二) 教学建议

教授发球技术,要遵循由易到难、由简到繁的原则,应注意握拍方法、步法移动、

击球力量等，引导学生掌握正确的发球方法，在对抗赛中体会发球技术的重要性。教学中，教师可通过自己向球台抛球，弹起后击球过网、正反手发球、台面发球、发球比准、发球入筐等练习方法，调动学生主动学习发球技术的积极性，使学生在乒乓球游戏及比赛中灵活运用发球技术。

示例三：挡球练习

（一）教法提示

1. 正、反手对墙挡球（图 4-3-18）。

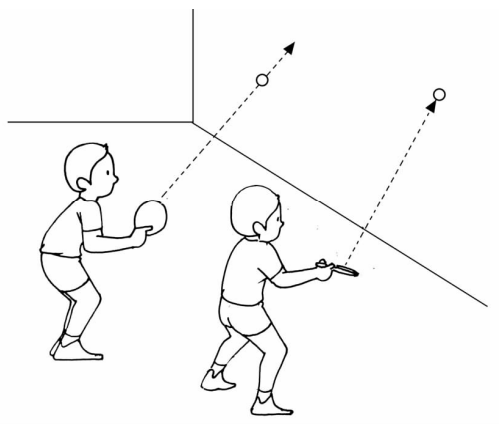


图 4-3-18

2. 正手击同伴抛（发）来的地面反弹球（图 4-3-19）。

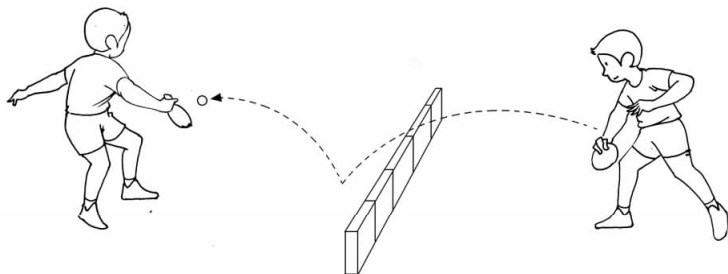


图 4-3-19

3. 台面发球与挡球的练习（图 4-3-20）。

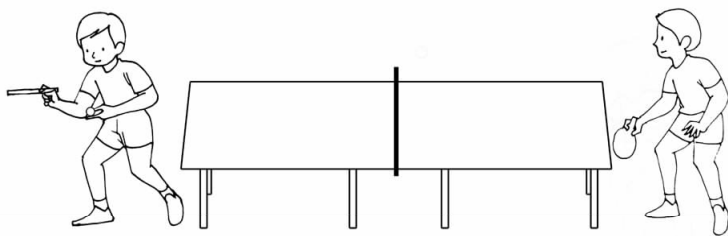


图 4-3-20



（二）教学建议

挡球球速慢、力量轻、动作简单，是小学低年级学生的入门技术，反复练习有助于熟悉球性，增加回合次数，提高学生学习乒乓球的兴趣。教学时，教师可通过单人对墙、双人对墙、地面对挡、台面发球挡球等练习，帮助学生领悟到挡球技术是有效的积极防御手段，使学生在合作练习中逐渐掌握挡球技术。

示例四：迎面颠球接力游戏

（一）游戏方法

把学生分成人数相等的四队，每两纵队相距 10 米的距离站在起跑线后。游戏开始后，每队第一个学生颠球跑向对面同伴，将球交给同伴后站到该队队尾，学生拿到球后颠球跑出发，如此依次进行，先完成的两队获胜（图 4-3-21）。

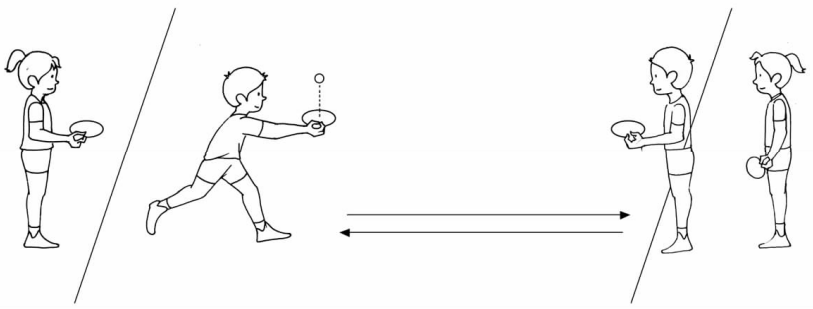


图 4-3-21

【规则】

1. 听到口令后出发，不得抢跑；不得提前越过起跑线。
2. 颠球过程中如果球掉下了，必须在掉球地点重新开始。
3. 不得扔球，必须手递手交给队友。

（二）教学建议

教师要根据二年级学生的实际情况，注重加强遵守游戏规则的教育，培养学生遵守规则的意识与习惯。教学中，可先进行规定区域内颠球、颠球走、颠球慢跑等练习内容，待学生熟练掌握颠球后再进行颠球跑接力游戏。

示例五：“大、中、小王”游戏

（一）游戏方法

学生若干人为一组，首先上场 3 人，以猜拳的方法决定“大、中、小王”角色，“大王”站在球台一边，“中王”、“小王”站在球台另一边。游戏开始时，由“小王”发球，“大王”回球后按“中王”、“小王”依次挡球的方法进行。如果“大王”回球失误，则“大王”降级到“小王”位置，“中王”升级到“大王”位置，“小王”升级到“中王”位置；如果“大王”挡球成功，“中王”挡球失误，则“中王”与“小王”

角色、位置互换；如果“小王”发球或回球失误，则换小组下一名学生，如此依次进行，看谁当“大王”的次数多（图4-3-22）。

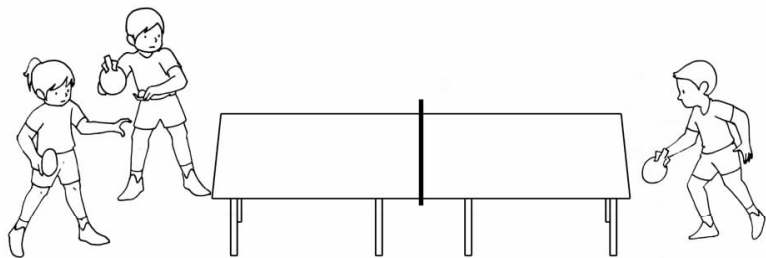


图4-3-22

【规则】

- 1. 必须遵守乒乓球比赛规则，如失误必须交换位置或下场。
- 2. 用正手发平击球方法发球，挡球方法回球。

（二）教学建议

教学中，教师可规定发球或回球方法进行游戏；根据球台数量，每组人数不宜过多，5人左右为宜；此游戏也可变化为计分赛，即谁当“大王”谁得1分，在规定时间内看谁得分多。

单元计划

正手发平击球

教学目标	1. 使学生知道正手发平击球的动作名称，能说出正手发平击球的动作要点。 2. 使学生掌握正手发平击球的动作方法，能够运用正手发平击球方法发球，发展学生身体的灵敏性和协调性。 3. 培养学生沉着冷静、挑战自我、不怕挫折的精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学会正手发平击球的动作方法，能发球过网。	重点：引拍自然，挥拍及时。 难点：发球手法准确、发球过网。
2	基本掌握正手发平击球的动作方法，球速快，发球过网。	重点：小臂、手腕发力，击球中部。 难点：击球点准确，第一落点准确。
3	熟练掌握正手发平击球技术，球速快，能发到预想区域。	重点：挥拍及时，小臂、手腕发力力度适宜。 难点：发球隐蔽、落点准确。



教学评价

内容标准	项目	正手发平击球
技能	A	能熟练运用正手发平击球技术发球，发球过网成功率高，落点准确。
	B	能较好运用正手发平击球技术发球，发球过网成功率较高。
	C	能用正手发平击球技术发球，发球过网成功率低。
	D	不会用正手发平击球技术发球。
态度与参与	A	能够接受教师和学生提出的建议；能够积极改进存在的问题；自觉遵守游戏规则。
	B	能够认真听讲、认真观察教师及同伴示范；不做与练习无关的动作；互相提醒遵守练习要求和游戏规则。
	C	能认真观察教师示范和同学的动作；游戏活动中，在教师提示下遵守规则。
	D	能按教师的要求进行练习。
情意与合作	A	愿意与同伴合作完成各种练习及游戏活动；主动为同伴喊“加油”“好球”。
	B	能够与同学合作完成练习及游戏活动；在同伴鼓励下积极尝试练习。
	C	练习中，能够积极与同伴交流，能主动捡球。
	D	责怪对方，故意把球打远，不主动捡球。

乒乓球基础知识

1. 拍面方向：是指球拍左右偏转时，与球台端线所形成的角度。
2. 拍面角度：拍面与台面所形成的角度（图 4-3-23）。

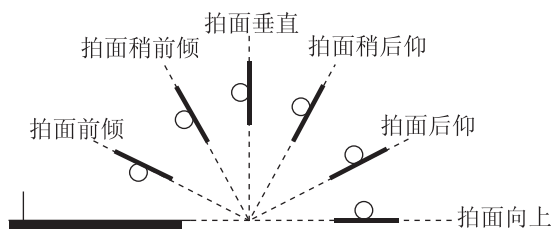


图 4-3-23

- (1) 拍面前倾：拍面触球接近 1 点时的角度。
- (2) 拍面稍前倾：拍面触球接近 2 点时的角度。

**知
识
窗**

- (3) 拍面垂直：拍面触球接近 3 点时的角度。
- (4) 拍面稍后仰：拍面触球接近 4 点时的角度。
- (5) 拍面后仰：拍面触球接近 5 点时的角度。
- (6) 拍面向上：拍面触球接近 6 点时的角度。
- (7) 拍面向下：拍面触球接近 12 点时的角度。
- (8) 拍面向左：击球右侧所对的方向。
- (9) 拍面向右：击球左侧所对的方向。

3. 击球路线：指从击球点到落台点之间形成的线。

五条基本线路（左右以击球者为基准）：右方斜线、右方直线、左方斜线、左方直线、中路直线。

第四节 短式网球

短式网球是世界网球运动呈现出“启蒙小，成才早”的趋势下，针对少年儿童身心发育特点而开发出来的一种“简化”了的网球运动。这项运动起源于 20 世纪 70 年代后期的瑞典，以后流传到世界各地，被网球强国视为现代网球科学、系统、规范学习的重要组成部分。它既具有网球运动的内涵，又适合 5~12 岁学生学习，成为网球启蒙教学的最佳形式。

短式网球集健身与运动于一体，并有较强的娱乐性和趣味性，是一个寓教于乐的健康娱乐项目。

教 学 目 标

通过学习握拍、练习拨地滚球等，了解网球与网球拍的特性。发展学生的上肢力量，锻炼灵敏、协调等身体素质。培养学生认真的学习态度、团结合作的精神和竞争意识。



握拍

动作方法及要点

(一) 东方式握拍法

学生一开始学习的技术是握拍法。正确、稳定的握拍可以使所学技术不断提高，而错误的握拍必然产生不正确的技术动力定型。

学生们为什么一开始要使用东方式握拍方法？因为在网球的各种握拍方法中（包括东方式、大陆式和西方式），只有东方式握拍法最容易学习且有利于学生掌握合理、规范的技术动作。

1. 东方式正手握拍法（握手法）。

手的虎口对准球拍握柄的右上侧棱，手掌根与拍柄右上斜面紧贴，拇指垫握住拍柄的左垂直面，食指稍离中指，食指下关节压住拍柄右垂直面，五指紧握拍柄，拍面与手掌应是同样一个平面（图4-4-1和图4-4-2）。

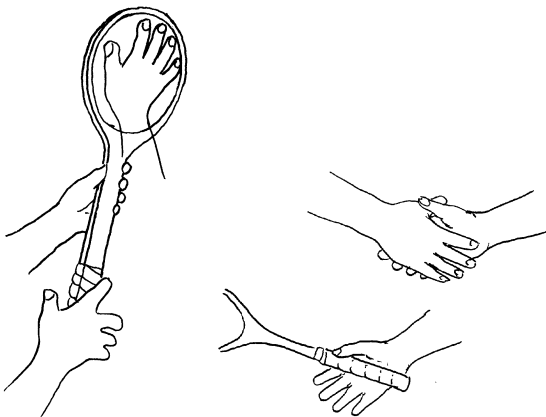


图 4-4-1

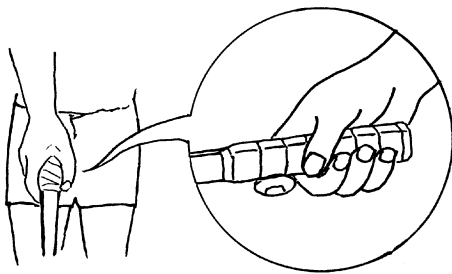


图 4-4-2

2. 东方式反手握拍法。

东方式正手握拍法把手向左转动 $1/4$ ，再将球拍握住即是东方式反手握拍法。

虎口对准拍柄左侧棱面；手掌的小鱼际应与拍柄末端平行，不可握得过前或靠后；拇指伸直贴在拍柄的左侧垂直面上，食指下关节压住拍柄右上斜面，手指应保持自然分离状（图4-4-3）。

（二）双手反手握拍法

双手反手握拍法是由一个正手和一个反手组合而成的握拍姿势。握拍时，右手是东方式反手握拍法，握在拍柄的端部，左手是东方式正手握拍法，双手在握柄上的姿势应该是反手握拍手的食指第二关节与上方正手握拍手的小鱼际下侧相触，但不重叠（图4-4-4）。

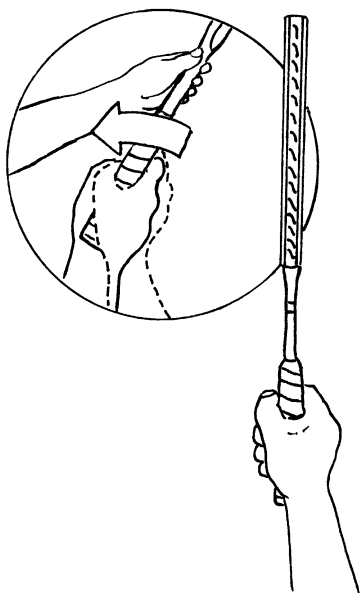


图 4-4-3

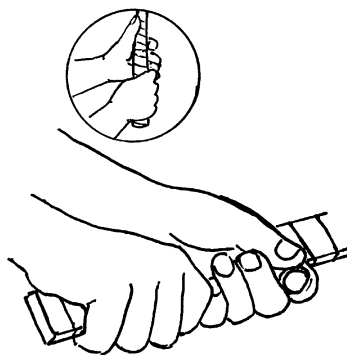


图 4-4-4

教学策略

初学短式网球的学生提倡用双手反手握拍法。一是为了提高反手的击球力量；二是双手反手击球能体现技术动作的完整性和规范性。此外，学生具备双手反手击球技术之后，对改用单手击球也是有利的。

由于二年级学生年龄小、力量差，应多做有关网球的戏，让学生对网球有一个初步认识。

示例一：网球游戏

（一）游戏方法

1. 抛接球（多种方法）。
2. 掷准。
3. 手拍网球。
4. 用拍面压球画图形。
 - （1）画三角。
 - （2）画圆。



(3) 画五角星。

5. 推球走。

在场地上画出多条长 10 米左右, 宽 10 ~ 50 厘米的球道, 终点设一标志物。学生用网球拍向前推球 (图 4-4-5), 绕过标志, 先回到起点的学生为胜利。先让学生自己练习, 待学生能推球前进了, 可进行个人比赛。也可将学生分成若干小组进行集体比赛。比赛的方式可多种多样。如一人推球前进、两人或三人每人推一下前进等。先回到起点为胜利。

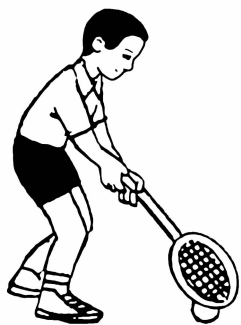


图 4-4-5

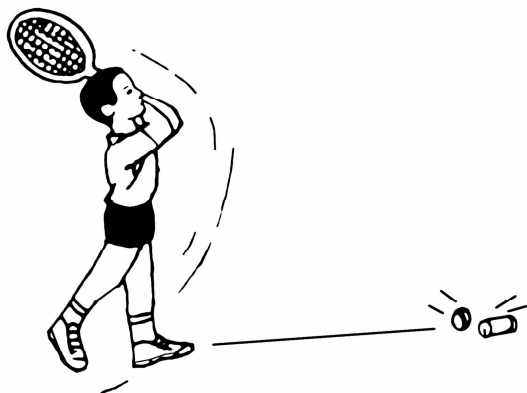


图 4-4-6

6. 保龄网球。

用可乐瓶子或矿泉水瓶子等在地上摆成不同形状, 学生与目标保持适当距离用球拍将球击出, 尽可能多地击倒摆放的瓶子 (图 4-4-6)。

【规则】

个人参加比赛, 打倒可乐瓶子多的为胜利。也可进行团体比赛。如三人一组每人打一次, 计算总数, 打倒瓶子多的为胜利。

7. 门球网球。

根据学生的情况在场地前边画一个方框, 也可放一个小门 (可大可小), 用球拍打出的球将另一个球撞向地上画出的方框或门, 被撞的球停在方框内或穿过小门得分, 得分高者为胜利。

8. 冰球网球。

场地的大小根据学生的情况而定, 两头放两个门, 学生每人一个网球拍, 每次比赛从场中间开始, 教师将球向地上一掷, 学生用网球拍通过与同伴传球、推球、拉球、拨球等配合, 将球攻入对方的门内。将球攻进对方球门多的队胜利。每队设一名守门员, 如果门小也可不要守门员。每次进球后在中场由老师掷球重新比赛。

【规则】

(1) 网球拍不能抬过肩。

(2) 不得用网球拍打人。

(3) 不得推、拉、绊、撞其他同学。

9. 网球绕环。

看谁转的时间长而且转速快（图4-4-7）。掌握了原地动作后还可以行进间进行。路线可以是直线、曲线、各种图形，也可让学生自己画出各种图形，边转球边行进，看谁先到达目的地。

10. 网球打飞机。

空中（根据学生的臂力选择高度）吊一个模型飞机，将网球放在拍面上，将球抛向飞机，单位时间内击中多者胜利。可以进行个人比赛，也可以进行集体比赛。

11. 运输队。

学生分成若干组，各组的第一名学生用网球拍托着球跑到一个箱（桶）前面，将球放入箱（桶）中，然后跑回到队中。第二名学生等第一名学生回到队中后，重复第一名同学的动作。单位时间内，箱（桶）中球多的组胜利。

（二）教学建议

教师可根据学生情况、场地条件设计出多种多样的有趣的推球练习游戏，如矩形、三角形、圆形、多边形等；发挥学生的想象力，让他们自己设计出不同的图形来练习推、拉、拨球，为三年级学习网球的基本动作打好基础。

示例二：拍网球

（一）动作方法

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4-4-8）。

（二）教学建议

当学生对网球与网球拍有了一些认识后，对于力量比较大的学生可以持拍练习一些动作，如拍网球、向墙上打网球等。

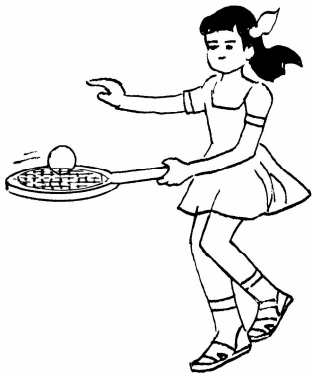


图4-4-7

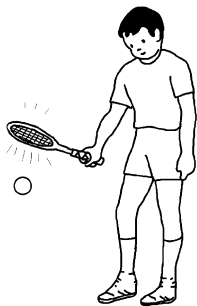


图4-4-8



单元计划

握拍

教学目标	1. 通过学习握拍,了解网球与网球拍的特性。 2. 发展学生的上肢力量,灵敏、协调等身体素质。 3. 培养学生认真的学习态度、合作精神和竞争意识。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步掌握正、反手握拍方法。	重点:虎口对准球拍握柄的右上侧棱。 难点:持拍稳定。
2	了解短式网球的特性。	了解球的弹性。
3	了解短式网球拍的特性。	重点:握拍方法。 难点:体会球拍的弹性。
4	进一步了解短式网球与网球拍的特性。	重点:握拍方法。 难点:了解“甜点”。
5	进一步了解短式网球与网球拍的特性。	重点:握拍方法。 难点:体会“甜点”。
相关体 能练习	1. 正、反手挥拍练习。 2. 前、后、左、右移动。	

注:“甜点”是指当球打在此处时,球拍没有任何震动。一般在拍面中心点的下方。

教学评价

项目		推球走
内容	标准	
技能	A	动作协调,能在复杂的图形中推球行进。能托球行进 30 米。
	B	动作较协调,能在简单的图形中推球行进。能托球行进 20 米。
	C	动作不协调,能推球行进。能托球行进 10 米。
	D	不能推球行进。不能托球行进。
态度与参与	A	主动参加网球课,遵守规则,学练刻苦,认真完成各项练习。
	B	参加网球课,完成各项练习。不断汲取其他同学经验,修正自己的错误。
	C	不参加网球课。学练不刻苦,不能完成各项练习。

续表

内容	项目	推球走
	标准	
情意与合作	A	主动与同学交流网球技术，为同学创造好的学习环境，互相帮助。
	B	与同学交流网球技术，与同学配合练习。
	C	不与同学进行交流、合作。不能与同学配合练习。

短式网球的场地与器材

1. 场地。

短式网球场占地面积只有正规网球场的 1/3 大小（含球场侧、后应留的空地）。标准球场长 13.4 米、宽 6.1 米，端线至挡网不少于 4 米，场地之间的间隔 2 米。室外场地置南北方向。国际草地网协所制定的球场布局是网与中线于中点相交，场地呈长方形的“田”字形。端线后挡网 3.5 米高，侧挡网 2 米高。网柱高是 0.85 米，网长 7 米，球网的中央高度是 0.8 米，网柱之间的距离是 7 米（可用羽毛球网）。场地材质不限，可以使用沙土、沥青、木板、塑胶等，表面要求平整。

短式网球一般是在防风条件较好的场地或者室内场地中进行。场地最好在透明度好、造价便宜的棚状建筑内，屋脊不低于 8 米。策划时，可以充分考虑现有体育设施的综合利用。

试点实验证明，不设专门发球区域的球场有碍学生提高发球、接发球和比赛水平。我国现行的标准球场增加了形似正规网球场的发球区，每片发球区长 3.7 米、宽 3.05 米。

2. 球拍。

短式网球球拍与正规网球球拍形状和结构一样，但轻、小，有铝合金和碳素钢两种。它分不同重量和长度，拍面形状和大小各异。其重量在 140 ~ 160 克之间。每种球拍的重量和长度成正比（成人球拍长 70 厘米、重 270 ~ 350 克）。可以依据学生年龄大小和自身的力量条件选择适合的球拍。选择时，要掌握“宁轻勿重”的原则，切忌学生使用成人球拍或超出自身力量的球拍。

初学者选择球拍是很重要的，因为它会直接影响以后的学习和技术的掌握。除了要注意重量之外，握柄的大小也不容忽视。短式网球的球拍和成人球拍一样，握柄分有粗细不同的规格。握柄的尺寸要依据自己手掌大小而定。选拍时，

知识窗



家长或老师可以用一根细绳子量一下中指端到拇指根平行延长线的长度，再用所量的长度，看一看是不是握柄的周长。如果一致，即是合适的握柄。

3. 球。

知识窗

短式网球专用球由高弹性泡沫塑料制成。标准球体直径7厘米，重14.5~15克（正规网球直径6.4~6.7厘米，重57~59克）。短式网球具有良好的弹性和飘飞性能，运行时，空气对球的阻力较大，运行或落地后前冲力小。

在短式网球运动中，球是技术含量要求最高的一种训练器材，只有使用经鉴定合格的专门用球才能获得良好的教学效果。练习时，切忌使用正规网球进行练习。

第五章

体操类活动

根据体育与健康课程标准中对运动技能内容目标的要求，从小学二年级学生身心发展规律及认知水平的实际情况出发，将基本的队列和体操队形、徒手操的基本动作及韵律活动与舞蹈等内容安排在体操类活动中，并通过这类活动发展学生身体的协调性、灵敏性及动作的节奏感等身体素质，塑造学生正确的身体姿态，形成生动活泼、朝气蓬勃的精神风貌，为进一步学习体操动作奠定良好的基础。





第一节 队列和体操队形

队列和体操队形是指学生按照统一的口令，做协调一致的动作，及在原地和行进中所做的各种队形和图形的变化。队列和体操队形是体育与健康课程中表现运动的主要内容，它不仅具有发展体能、培养良好作风的功能，还具有开发美育，培养群体合作及自我表现意识方面的作用。

教 学 目 标

通过练习，使学生逐步形成正确的身体姿势，发展体能，提高空间体位感觉；在队列和体操队形的教学中，提高学生的注意力、观察及思维能力；培养学生听从指挥，服从集体，动作迅速、整齐，遵守纪律的良好作风；培养学生的自我表现及相互合作的意识。



队列和队形

动作方法及要点

（一）报数

口令：“报数！”

（横队）听到“报数”的口令后，从右向左，依次连续报数，并向左转头后，迅速还原。排尾不转头。

【要点】

声音短促、洪亮、连贯，转头迅速。

在教学时，根据上课的需要，往往用指定的数字报数或几列同时报数，方法同上，但教师应事先说明，如：“一至三——报数！”“各列——报数！”等。

（二）向后转

口令：“向后——转！”

以右脚跟和左脚掌为轴，同时用力，从右面向后转体 180°，重心落于右脚，接着左脚向右脚靠拢，成立正姿势。

【要点】

以右脚跟和左脚掌为轴转体；转体时，两腿挺直夹紧，上体正直，两手贴于大腿外侧，肘不外张。

（三）原地由一（二）列横队变成二（四）列横队

口令：“成二（四）列横队——走！”

先报数（可一至二报数或连续报数）。听到动令后，单数学生不动，双数学生左脚后退一步，接着右脚后撤并顺势向右横跨一步，左脚向右脚靠拢，站在前一单数学生的后面，成立正姿势（图 5-1-1）。

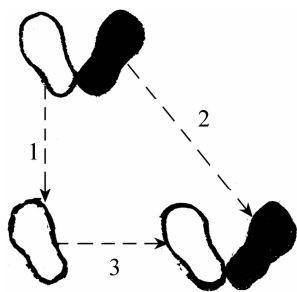


图 5-1-1

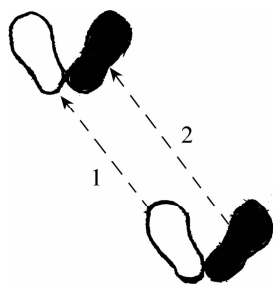


图 5-1-2

【要点】

动作用三拍连贯完成。

由二（四）列横队变成一（二）列横队的方法是：听到“成一（二）列横队——走！”的口令后，双数学生左脚向左前方一步，右脚向左脚靠拢，在前列单数学生的左侧，成立正姿势（图 5-1-2）。

【要点】

动作用两拍连贯完成。

【提示】

为了让学生能够准确地掌握动作的方法和节奏，提高学生练习的兴趣，振奋精神，使动作协同一致，练习时，可让学生按三拍（或二拍）法，呼“一、二、三！”（或“一、二！”）的口令。通过练习逐步做到动作协同一致，排面整齐。

（四）原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队

口令：“成二（四）路纵队——走！”

先报数（可一至二报数或连续报数）。听到动令后，单数学生不动，双数学生右脚向右前方跨一步，左脚向右脚靠拢，站在前面单数学生的右侧，成立正姿势。

【要点】

动作用两拍连贯完成。

由二（四）路纵队还原成一（二）路纵队的方法是：听到“成一（二）路纵



队——走!”的口令后,双数学生左脚向左后方撤一步,右脚向左脚靠拢,站在单数学生的后面,成立正姿势。

【要点】

动作用两拍连贯完成。

【提示】

在教学时,可采用两个人的相互练习,再进行小组和集体的练习,在练习中也可呼“一、二!”的口令。

另外,在学生比较熟练地掌握动作方法的基础上,可以试做一(二)路纵队变成三(六)路纵队的队形练习(图5-1-3)。

(五) 走图形(圆形、三角形、菱形等)

口令:“成×形队,齐步——走!”

排成一路纵队,听到口令后,按照事先在地上画好的图形,沿线或踏线行进,在行进中调整好距离。

【要点】

边行进边调整距离,保持队形。

【提示】

1. 开始练习时,教师可先在地上画好图形,学生沿线或踏线行进;在学生基本掌握图形走的要点后,可由排头带领在不画线的场地上进行分组或集体的练习。

2. 教师要遵照循序渐进的原则,启发学生积极思维,鼓励学生创新各种图形走。如走成圆形,可以由一路纵队走成一个圆,也可以由二、四路纵队走成一个圆,还可以由四路纵队走成四个圆等(图5-1-4)。

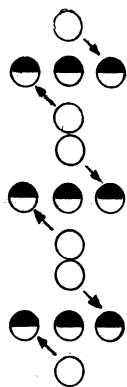


图5-1-3

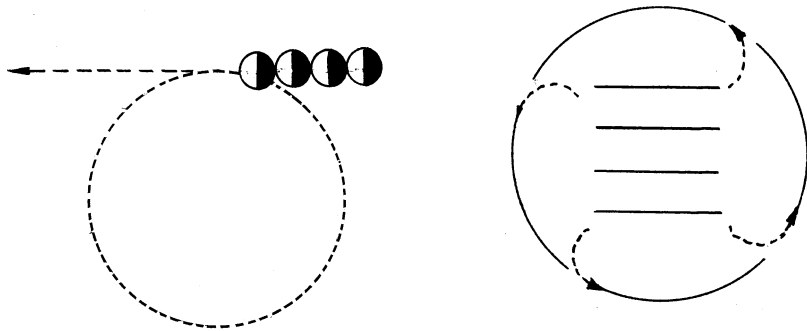


图5-1-4

3. 练习时,可以播放音乐或让学生边唱边做,还可以配合一些简单的身体动作进行,如边拍手边行进等,以增强学生的韵律感和协调性。

4. 练习中,教师要经常用语言提示:调整距离、保持队形。

教学策略

根据小学低年级学生有意注意坚持时间不长的特点,可采用多种形式和手段,将队列和体操队形的练习结合游戏进行。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,可采用小组分散练习与全体集中练习相结合的方法进行。

示例一: 报数比赛**(一) 教法提示**

报数比赛以横队进行。教师可以根据教学时的不同要求进行比赛,如开始可比声音短促、洪亮,再比各组报数的连贯性,还可比报数后的迅速转头,目视前方,等等。在横队报数的基础上,可以进行纵队的、面对面或是 $1 \sim n$ 的报数比赛。

(二) 教学建议

通过比赛的方式,培养学生的有意注意和认真的学习态度,以及快速反应的能力。

示例二: 看谁的方向对**(一) 教法提示**

成四列横队站好,引导人(可先由教师做)站在距队 $3 \sim 4$ 米的正中位置。引导人发出指令:“向 n ——转!”学生听到指令后迅速按口令方向转动。转对的学生得1分,然后还原,比赛重新开始。比赛进行 $3 \sim 5$ 次后,累计各队得分,高积分的队为胜。

(二) 教学建议

此游戏是活跃和激发学生情绪,培养学生注意力和迅速反应能力的练习,同时也是强化、提高小学生的空间方位感的练习手段。因此,该游戏可以分组进行,学生轮流做引导人;也可以与其他组交换引导人,并在转动方法(如跳转等)、转动方向(与指令方向相反等)、引导人的不同姿势代表不同方向等方面进行拓展,以增加游戏的难度,提高游戏的趣味性。

【规则】

1. 引导人的口令要清楚,口令不清、节奏不对者扣1分。
2. 转错方向的学生不得随意改动。

单元计划

队列和体操队形是在体育教学中不可或缺的内容,教师可以在开学初作为教学内容来安排,也可在平时的教学过程中作为开始部分的内容进行练习,以不断地强化对学生的规范性要求,培养学生正确的身体姿态及良好的组织纪律性等。



第二节 徒手操

徒手操以身体的不同姿势、方向、路线、幅度、节奏组合而成单个或成套动作。它不需要任何器械，也不受场地的限制，是体育与健康课程中的基本教学内容，也是各个项目的辅助练习，被广泛地运用在体育课的准备活动、课间操和课外体育活动中。

徒手操的种类很多，根据二年级学生的身心特点，选编了拍手操和垫上操两种。

教学目标

通过拍手操及垫上操的练习，使学生知道身体各部位的名称；基本学会动作方法；发展学生的协调性、节奏感及肌肉的控制能力和动作的方位感，养成良好的身体姿态。通过学练强化学生动作的协同一致性，激发学生的学习兴趣，培养生动活泼、积极向上的精神及自我表现和创新的意识。

拍手操

拍手操是手在身体的不同方位，按照节拍击掌所做的徒手体操，它是通过击掌的声音及动作的变化，使动作节奏更加鲜明、更加生动活泼、更富有儿童气息。

动作方法及要点

根据身体的不同部位，可分为：

1. 头上击掌：可以结合直立、半蹲等姿态进行。
2. 肩前（或侧）击掌：可以结合直立、半蹲或一腿半蹲，另一腿伸直，脚跟于体侧或前侧着地等身体姿态。
3. 体前、后击掌：体前击掌可分为胸前和腹前击掌，一般结合直立、跑跳等身体动作。
4. 体侧击掌：可以结合体侧和体转。
5. 腿前、腿下、腿后击掌：可以结合屈膝前抬、直腿前踢、弓步或体前屈等身体动作进行。

教学策略

根据小学低年级学生的特点及教学目标的要求，在掌握基本动作要求后，要进行动作组合和成套动作的练习。

示例一：简单动作组合

第一节 伸展运动 (2×8 拍) (图 5-2-1)

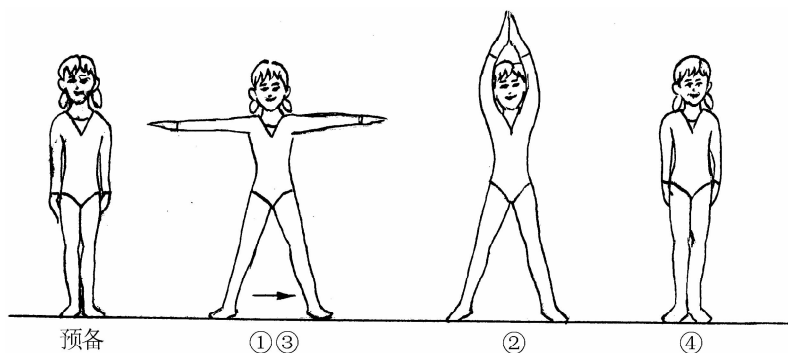


图 5-2-1

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）。
- ②两臂伸直，头上击掌一次。
- ③两臂从体侧落下还原，同①。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，换右脚做。

第二个八拍同第一个八拍。

第二节 四肢运动 (2×8 拍) (图 5-2-2)

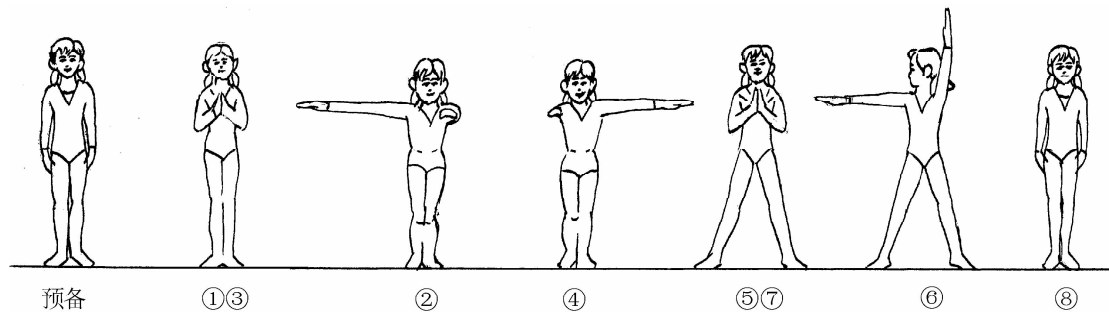


图 5-2-2



预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 胸前屈臂击掌一次。
- ② 两腿半蹲，左臂前举、右臂侧举（掌心向下）。
- ③ 同①。
- ④ 同②，但两臂动作方向相反。
- ⑤ 左脚向左一步（与肩同宽），同时胸前击掌一次。
- ⑥ 左臂上举（掌心向内），右臂侧举（掌心向下），头右转，眼看右手。
- ⑦ 胸前击掌一次。
- ⑧ 还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三节 扩胸运动（2×8拍）（图5-2-3）

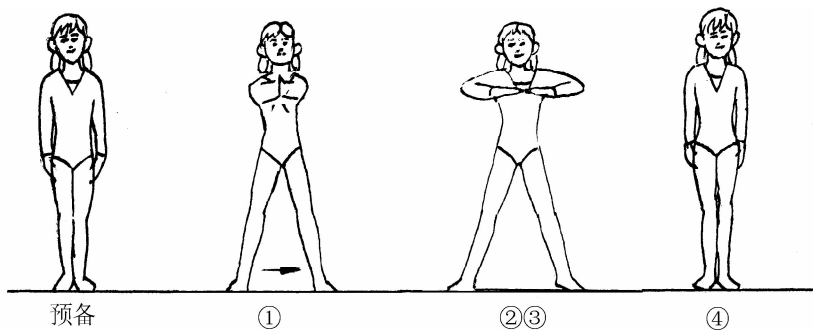


图5-2-3

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 左脚向左一步（与肩同宽），同时直臂胸前击掌一次。
- ② 两臂胸前平屈（掌心向下，指尖相对），后振扩胸一次。
- ③ 同②。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，换右脚做。

第二个八拍同第一个八拍。

第四节 体侧运动（2×8拍）（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），同时直臂腹前击掌一次。
- ② 重心右移，身体左屈，同时直臂头上击掌一次。
- ③ 身体直立，两臂侧举（掌心向下）。

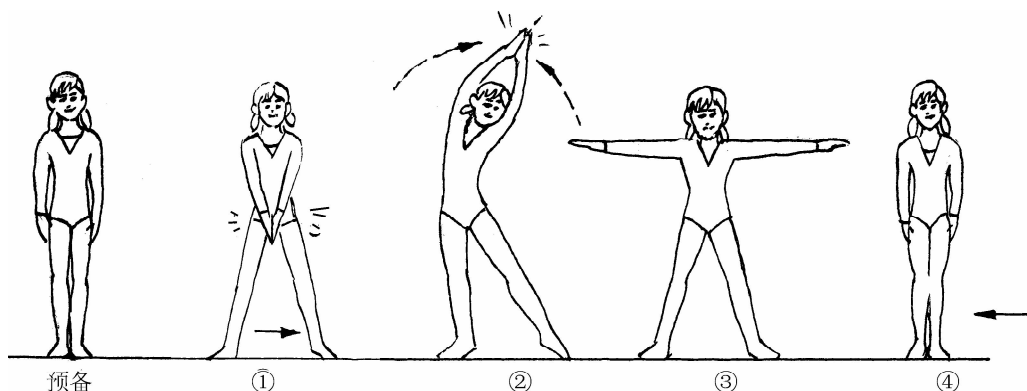


图 5-2-4

④ 还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第五节 腿部运动 (2×8 拍) (图 5-2-5)

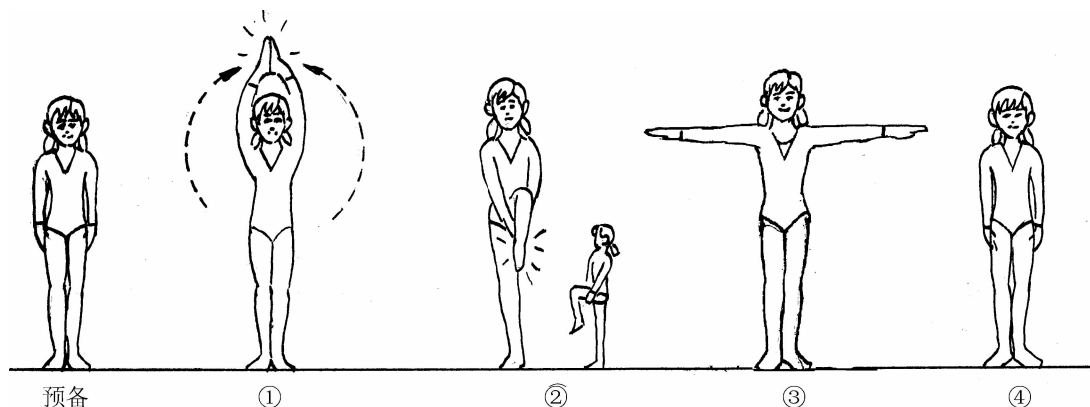


图 5-2-5

预备姿势：直立。

第一个八拍：

① 直臂头上击掌一次。

② 左腿屈膝前抬，同时两手于腿下击掌一次。

③ 左腿落下成直立，同时两臂侧举（掌心向下）。

④ 还原成直立。

⑤~⑧同①~④，换右脚做。

第二个八拍同第一个八拍。

第六节 腹背运动 (2×8 拍) (图 5-2-6)

预备姿势：直立。

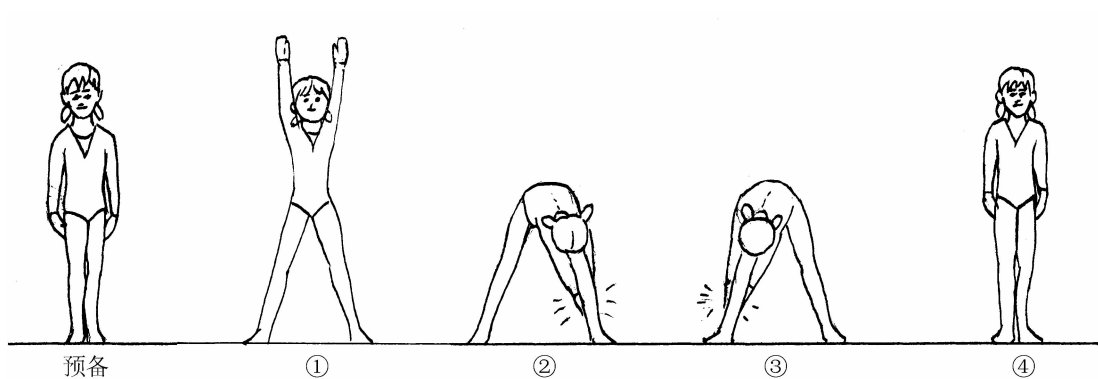


图 5-2-6

第一个八拍：

- ① 左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂上举（掌心向前），稍抬头。
- ② 上体左前屈，同时两手于左小腿后击掌一次。
- ③ 同②，但在右小腿后击掌。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④拍，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第七节 跳跃运动（2×8拍）（图 5-2-7）

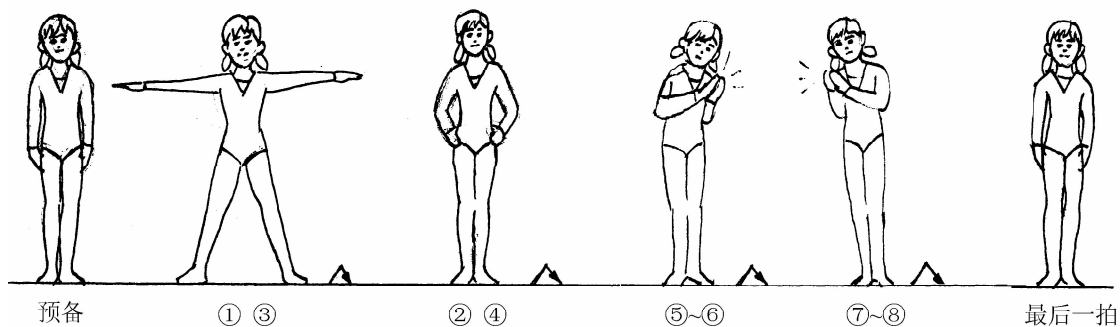


图 5-2-7

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 两脚跳起，分脚落地，同时两臂侧举（掌心向下）。
- ② 两脚跳起，并脚落地，同时两手叉腰。
- ③~④同①~②。
- ⑤~⑥并脚小跳两次，同时屈臂于左肩前击掌两次。
- ⑦~⑧同⑤~⑥，但在右肩前击掌。

第二个八拍同第一个八拍，最后一拍还原成直立。

示例二：动作组合（一）

第一节 伸展运动（2×8拍）（图5-2-8）

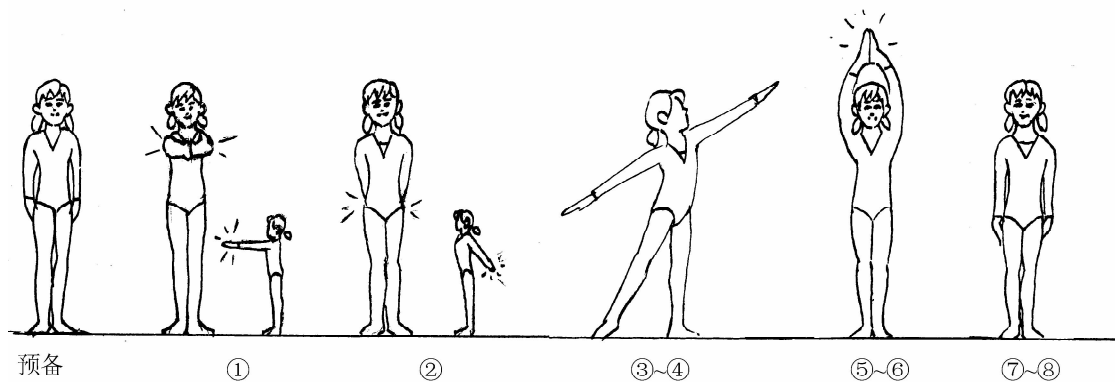


图5-2-8

预备姿势：直立。

第一个八拍：

① 直臂胸前击掌一次。

② 直臂体后击掌一次。

③~④左脚向左一步，右脚尖点地，同时左臂侧上举（掌心向外），右臂侧下举，眼看左手。

⑤~⑥左脚收回成直立，同时直臂头上击掌两次。

⑦~⑧两臂经侧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第二节 扩胸运动（2×8拍）（图5-2-9）

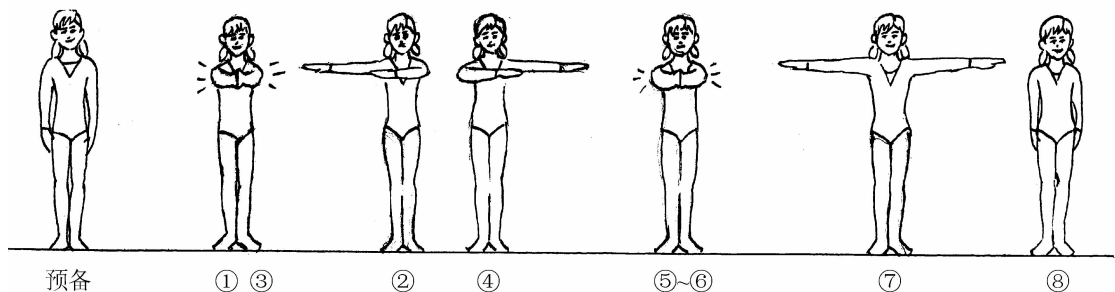


图5-2-9

预备姿势：直立。

第一个八拍：

① 直臂胸前击掌一次。



② 左臂胸前平屈（掌心向下），右臂侧举（掌心向下），扩胸一次。

③ 同①。

④ 同②，但方向相反。

⑤~⑥同①，击掌两次。

⑦ 两臂侧举（掌心向下），扩胸一次。

⑧ 还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三节 体侧运动（2×8拍）（图5-2-10）

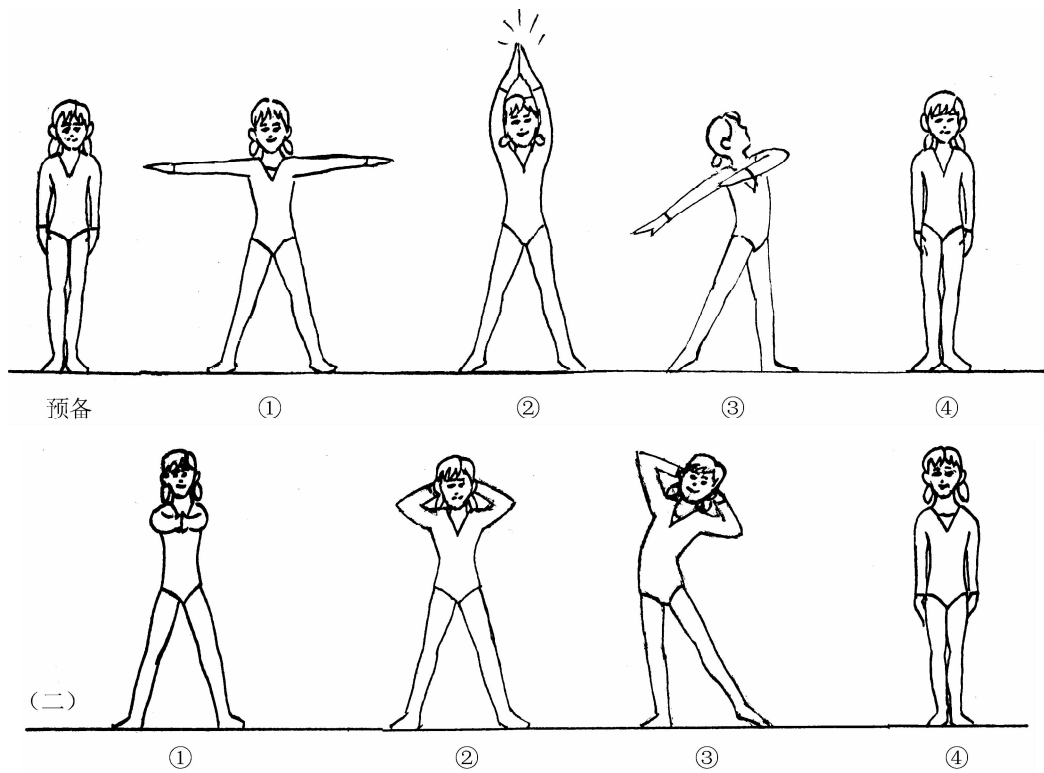


图 5-2-10

预备姿势：直立。

第一个八拍：

① 左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂侧举（掌心向下）。

② 直臂头上击掌一次。

③ 重心左移，右脚尖点地身体右侧屈，同时左臂经前至胸前平屈（掌心向下），右臂侧举（掌心向下），眼看左上方。

④ 还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

- ① 左脚向左一步（与肩同宽），同时直臂胸前击掌一次。
- ② 两臂经上至头后屈，手扶头后。
- ③ 身体向左侧屈一次。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第四节 体转运动（2×8拍）（图5-2-11）

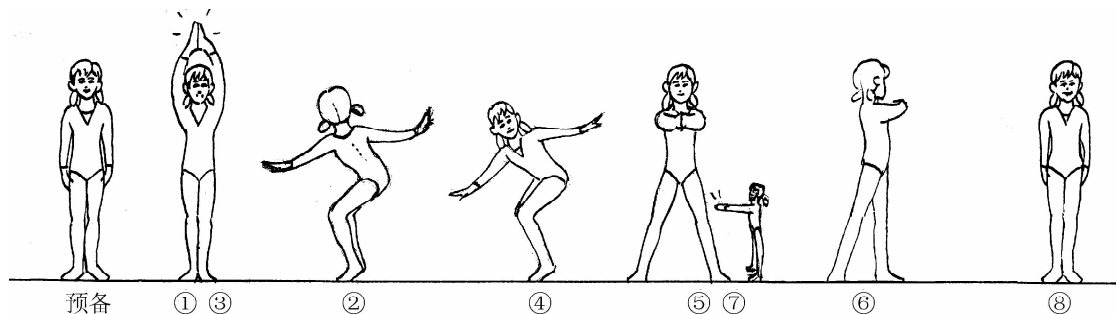


图5-2-11

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 两臂经侧至头上击掌一次。
- ② 两腿半蹲，上体右转，同时左臂前举（掌心向下），右臂后举（掌心向下），眼看右侧。
- ③ 同①。
- ④ 同②，但方向相反。
- ⑤ 左脚向左一步（稍宽于肩），同时直臂胸前击掌一次。
- ⑥ 身体左转，同时左臂侧举（掌心向下），右臂胸前平屈（掌心向下）。
- 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。

第五节 腿部运动（2×8拍）（图5-2-12）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 左脚向后一步，脚尖点地，同时两臂侧举（掌心向下）。
- ② 左腿屈膝前抬，同时两手在腿下击掌一次。
- ③ 同①。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

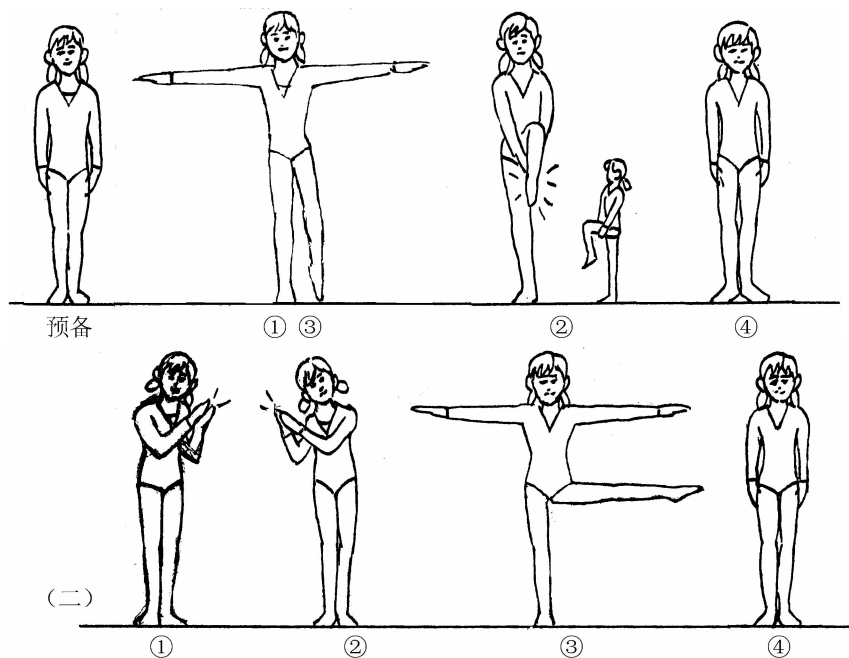


图 5-2-12

第二个八拍：

- ① 两手于左肩前击掌一次，同时头向左屈。
- ② 同①，但方向相反。
- ③ 左腿向左侧踢，同时两臂经下摆至侧举（掌心向下）。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第六节 腹背运动（2×8拍）（图 5-2-13）

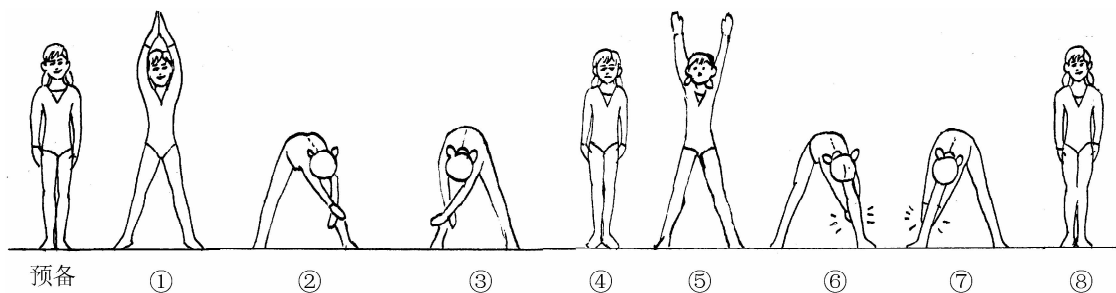


图 5-2-13

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 左脚向左一步（与肩同宽），同时直臂头上击掌一次。

- ② 上体前屈，两臂经侧下落至左腿前交叉摆动一次。
- ③ 同②，在右腿前做。
- ④ 还原成直立。
- ⑤ 左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂上举（掌心向前），上体稍后仰，抬头。
- ⑥ 上体左前屈，同时两手在左小腿后击掌一次。
- ⑦ 同⑥，在右小腿后做。
- ⑧ 还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第七节 全身运动 (2×8 拍) (图 5-2-14)

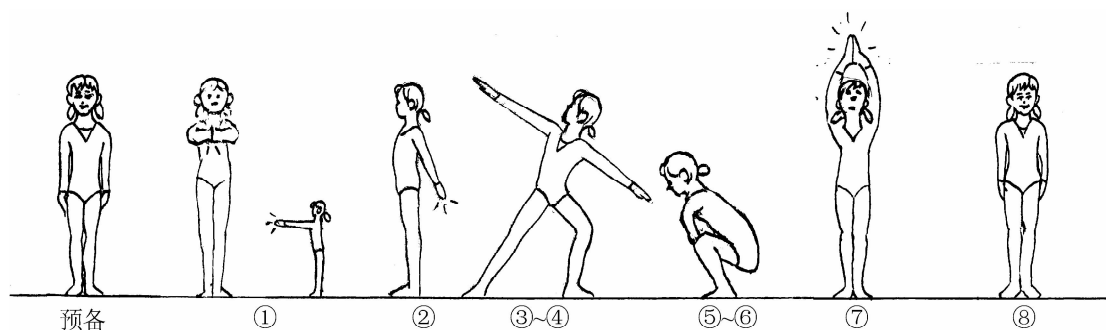


图 5-2-14

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 直臂胸前击掌一次。
- ② 直臂体后击掌一次。
- ③~④ 左脚向左一步屈膝，成侧弓步，同时右臂侧上举（掌心向外），左臂侧下举（掌心向内），眼看右手。
- ⑤~⑥ 全蹲，低头，两手扶膝（虎口向内）。
- ⑦ 起立的同时两臂经侧至头上击掌一次，眼看手。
- ⑧ 两臂经侧落下，还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第八节 跳跃运动 (2×8 拍) (图 5-2-15)

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 并脚跳一次，同时两臂侧举（掌心向下）。
- ② 并脚跳一次，同时两手叉腰。
- ③ 并脚跳一次，同时两臂肩侧屈，指尖触肩。
- ④ 并脚跳一次，同时两臂侧上举（掌心向内）。

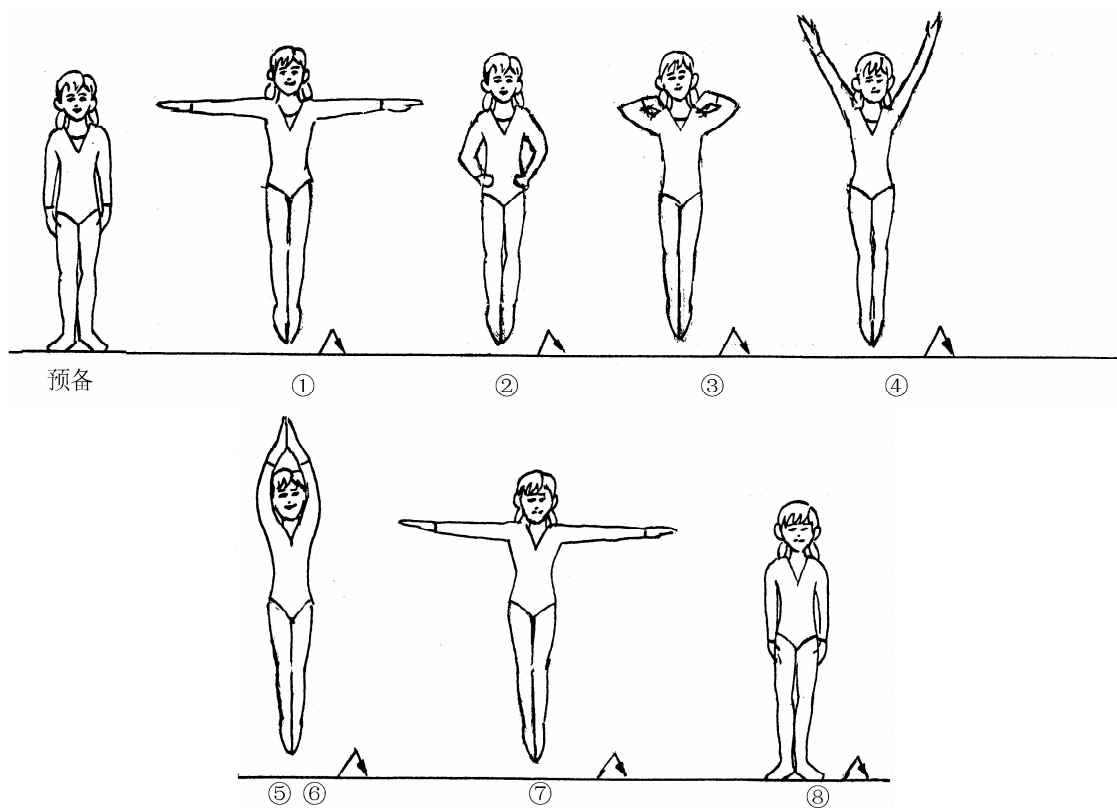


图 5-2-15

⑤~⑥并脚跳两次，同时直臂头上击掌两次。

⑦并脚跳一次，同时两臂侧举。

⑧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍。

第九节 整理运动 (2×8 拍)

原地踏步，可随节奏击掌（一拍一击或两拍一击）。

示例三：动作组合（二）

第一节 头部运动 (2×8 拍) (图 5-2-16)

预备姿势：直立。

第一个八拍：

① 屈臂胸前击掌一次。

② 两手叉腰。

③ 头前屈。

④ 头后屈。

⑤ 头左侧屈，同时左肩前击掌一次。

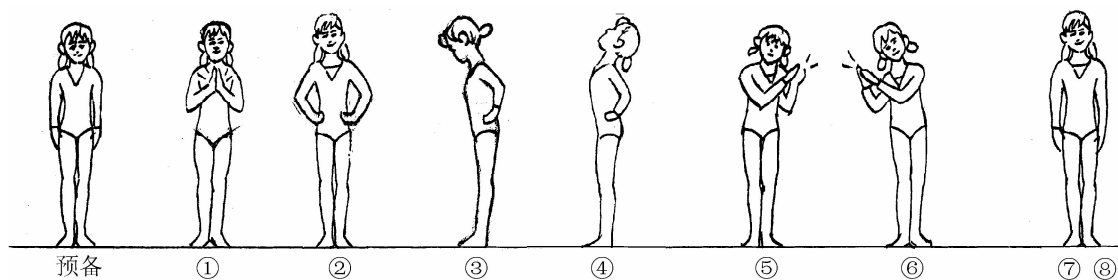


图 5-2-16

⑥ 同⑤，但方向相反。

⑦ ~ ⑧ 还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍。

第二节 四肢运动 (2 × 8 拍) (图 5-2-17)

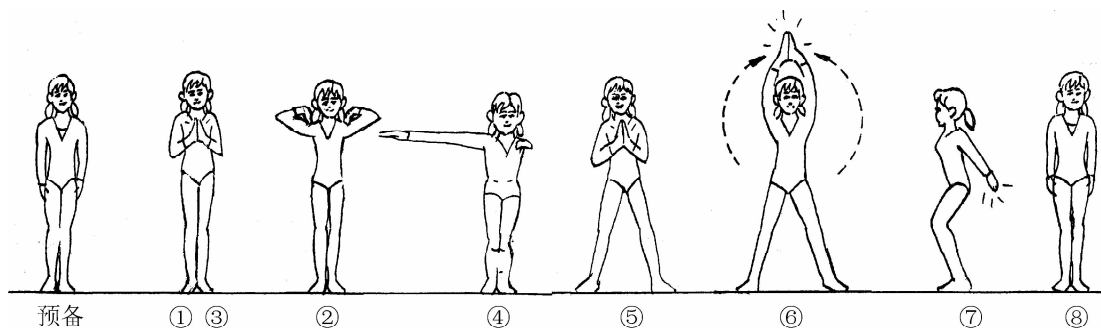


图 5-2-17

预备姿势：直立。

第一个八拍：

① 屈臂胸前击掌一次。

② 两臂肩侧屈，指尖触肩。

③ 同①。

④ 两腿半蹲，同时左臂前举（掌心向下），右臂侧举（掌心向下）。

⑤ 左脚向左一步（与宽同肩），同时屈臂胸前击掌一次。

⑥ 两臂经下、侧至头上击掌一次。

⑦ 左脚并于右脚屈膝，同时体后击掌一次。

⑧ 还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三节 胸部运动 (2 × 8 拍) (图 5-2-18)

预备姿势：直立。

第一个八拍：

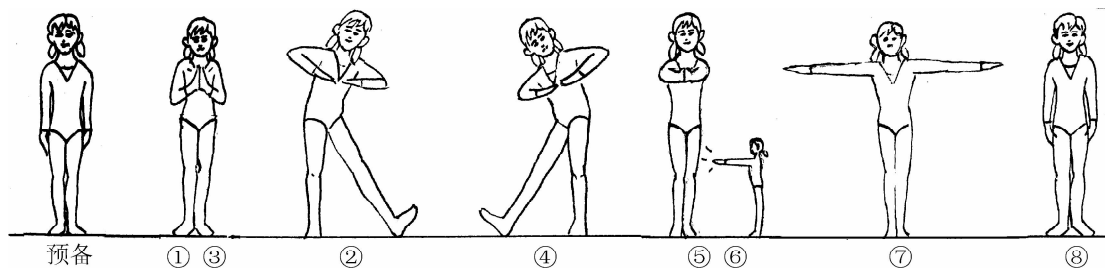


图 5-2-18

- ① 屈臂胸前击掌一次。
- ② 右腿屈膝，左腿侧出，脚跟着地，同时上体稍右转，两臂胸前平屈（掌心向下），扩胸一次，头左侧屈。
- ③ 同①。
- ④ 同②，但方向相反。
- ⑤~⑥ 直臂胸前击掌两次。
- ⑦ 两臂侧举（掌心向下）后振一次。
- ⑧ 还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第四节 体侧运动 (2×8 拍) (图 5-2-19)

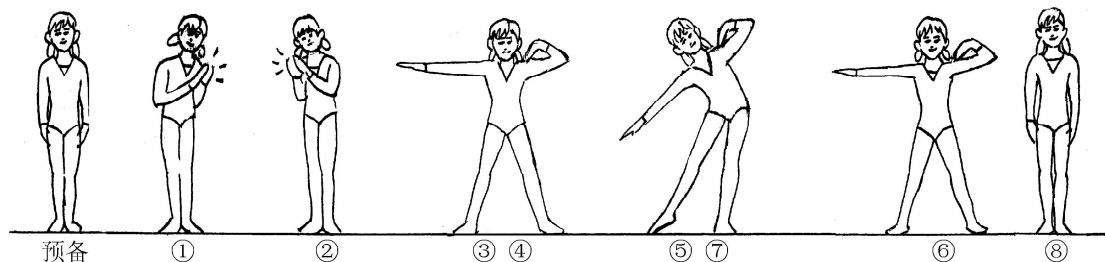


图 5-2-19

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 两手在左肩前击掌一次，同时头左侧屈。
- ② 同①，但方向相反。
- ③~④ 左脚向左一步（与肩同宽），同时左臂肩侧屈，指尖触肩，右臂侧举（掌心向下）。
- ⑤ 身体向右侧屈一次。
- ⑥ 同③~④。
- 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。

第五节 体转运动 (2×8拍) (图5-2-20)

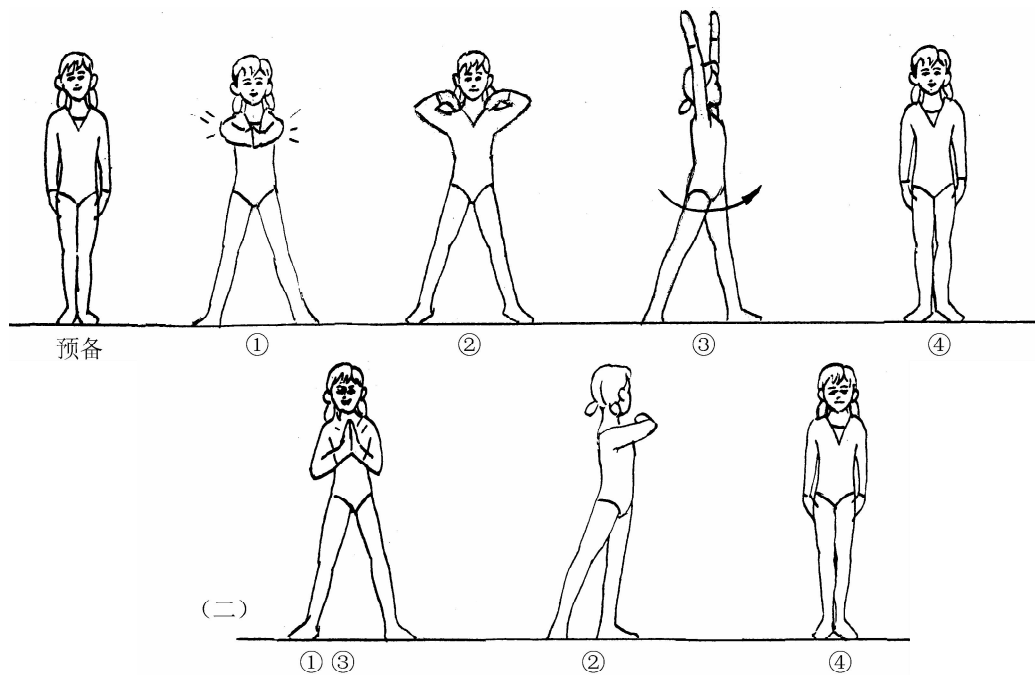


图5-2-20

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 左脚向左一步（与肩同宽），同时直臂胸前击掌一次。
- ② 两臂肩侧屈，指尖触肩。
- ③ 上体左转，同时两臂侧上举（掌心相对），稍抬头。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

- ① 左脚向左一步（与肩同宽），同时屈臂胸前击掌一次。
- ② 上体左转，同时左臂侧举（掌心向下），右臂胸前平屈（掌心向下），眼看左手。
- ③ 同①。
- ④ 还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第六节 全身运动 (2×8拍) (图5-2-21)

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ① 半蹲，同时直臂体前击掌一次。

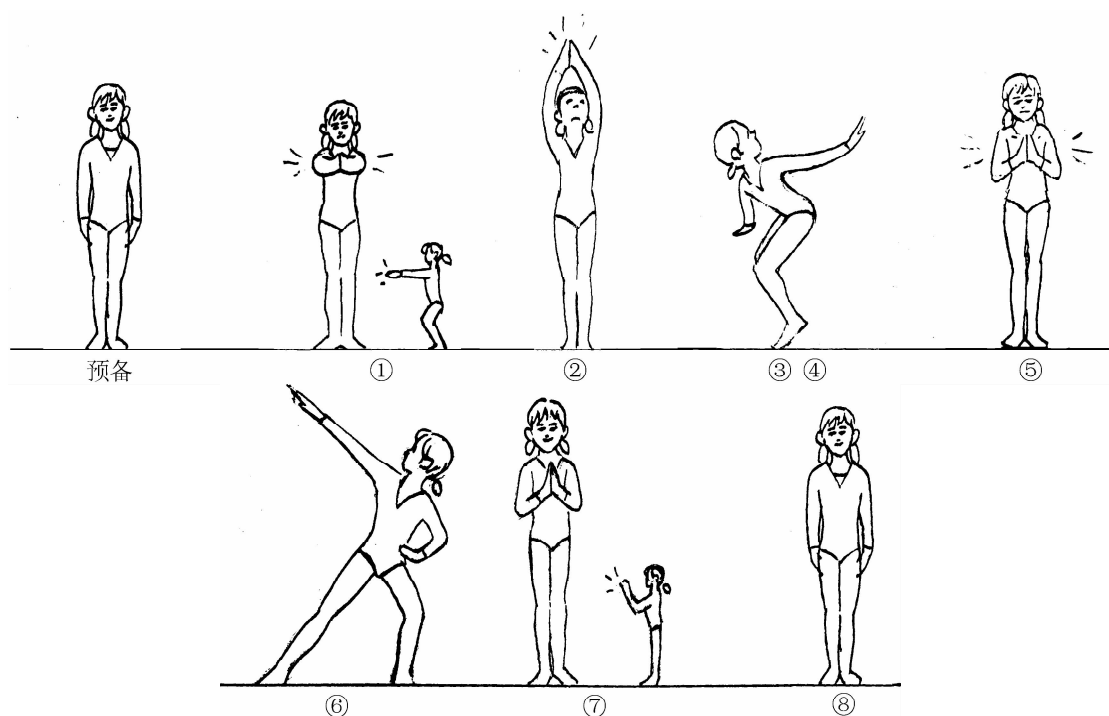


图 5-2-21

② 直立，两臂经侧至头上击掌一次，抬头看手。

③~④半蹲，上体前屈，同时两臂经前摆至侧后（掌心向上），眼看左手。

⑤ 屈臂胸前击掌一次。

⑥ 左脚向左一大步成弓步，上体左倾，同时左手叉腰，右臂侧上举（掌心向外），眼看右手。

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。

第七节 跳跃运动（2×8拍）（图 5-2-22）

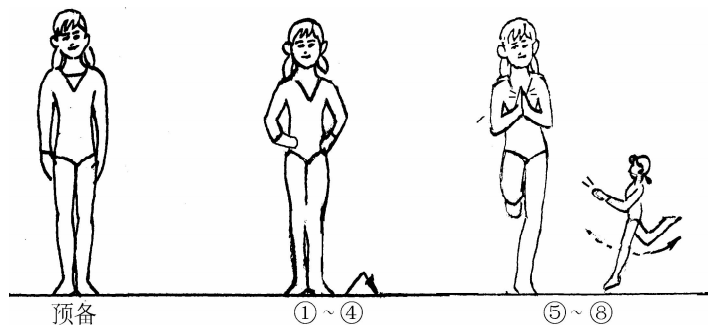


图 5-2-22

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~④并脚跳四次，同时两手叉腰。

⑤~⑧左脚开始原地后踢腿跑四次，并向左转体 360° ，同时屈臂胸前击掌四次。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第八节 整理运动 (2×8拍) (图5-2-23)

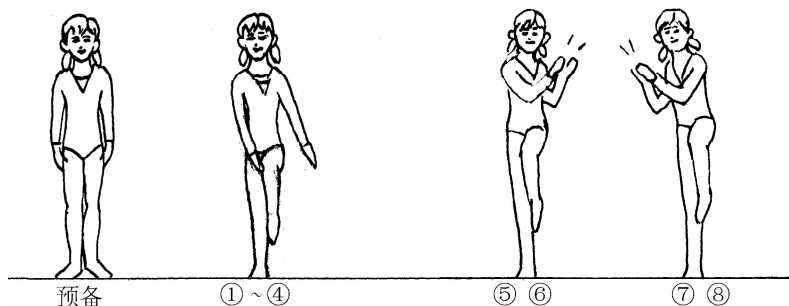


图5-2-23

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~④左脚开始原地踏步四次，同时两臂前后摆动。

⑤~⑥原地踏步两次，同时左肩前击掌两次，头向左侧屈。

⑦~⑧原地踏步两次，同时右肩前击掌两次，头向右侧屈。

第二个八拍同第一个八拍。最后一拍还原成直立。

【提示】

在教学过程中，教师应注意击掌的节奏、击掌的不同位置及心理表现的和谐统一，使拍手操的儿童特点更加突出。教师还要注意给学生创造良好的练习氛围，可以选择一些节奏鲜明、活泼轻快，适合儿童的音乐进行伴奏，或经常变换练习的队形，使学生有新鲜感。另外，教师在教学过程中，要不断拓宽思路，启发和诱导学生勇于创新，敢于表现，如单人到双人、原地到移动及拍手节奏的变化等。对积极参与、有创新的学生，及时地给予肯定和鼓励，并尽量给学生创造机会进行展示。另外，教师可以采用分段教的方法或根据教学内容的需要将组合动作拆解作为准备活动的部分内容。

◆◆◆ 垫上操

垫上操是在体操垫或是地毯上进行的各种不同姿势、不同方向路线及不同节奏组合



的身体动作练习。它对培养学生正确的身体姿态、发展柔韧和协调性、提高身体动作的表现力等，都具有十分重要的作用。

动作方法及要点

（一）足踝动作

勾、绷脚：直角坐于垫上，两臂位于体侧，中指尖触地，挺胸、立腰、直背，两腿伸直并拢，绷脚面。然后两脚用力勾起，脚跟用力前蹬，再还原成绷脚面（图 5-2-24）。

（二）躯干动作

1. 含展胸。

直角坐于垫上，两臂位于体后撑垫（指尖向后），挺胸、抬头，两腿伸直并拢，绷脚面。然后两腿屈膝收起，同时含胸低头，再还原成开始姿势（图 5-2-25）。



图 5-2-24

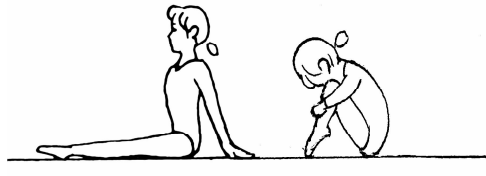


图 5-2-25

2. 腹背练习。

（1）上体前屈：直角坐于垫上，两臂位于体侧，中指尖触地，挺胸、立腰、直背，两腿伸直并拢，绷脚面。上体前倾，两手触脚面，再还原（图 5-2-26）。

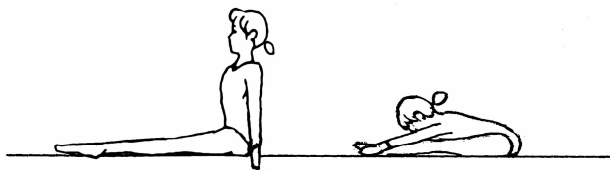


图 5-2-26

（2）上体后屈：俯卧于垫上，上体抬起后屈，两手侧举，再还原（图 5-2-27）。

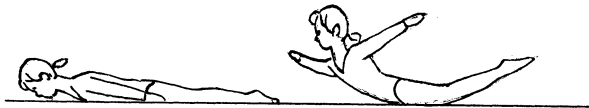


图 5-2-27

（三）下肢动作

1. 举腿与踢腿。

包括从不同姿势（坐撑、仰卧、侧卧、跪撑等）开始向前、侧、后等方向的举腿与踢腿。

2. 髋部练习。

坐于垫上，两脚掌相对，两手握踝关节，两膝按节奏上下颤动。

教学策略

根据小学二年级学生的特点及教学目标的要求，在学生基本掌握垫上各部位动作后，再进行组合练习。

示例一：基本动作组合

第一节 头部运动 (2×8 拍) (图 5-2-28)

预备姿势：坐于垫上，两腿屈膝外展，脚掌相对，两手扶膝，立腰、直背。

第一个八拍：

- ① 头向前屈（低头）。
- ② 还原成预备姿势。
- ③ 头向后屈（仰头）。
- ④ 同②。
- ⑤ 头向左侧屈。
- ⑥ 同②。
- ⑦ 头向右侧屈。
- ⑧ 同②。



图 5-2-28

第二个八拍同第一个八拍。

第二节 胸部运动 (2×8 拍) (图 5-2-29)

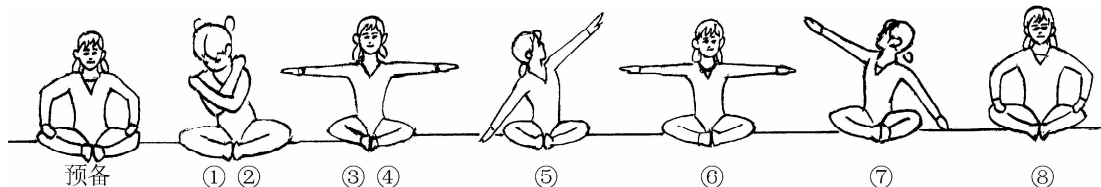


图 5-2-29

预备姿势：坐于垫上，两腿屈膝外展，脚掌相对，两手扶膝，立腰、直背。

第一个八拍：

- ①~②两臂经侧前摆，交叉屈臂，手扶肩外侧，同时含胸低头。
- ③~④两臂经前摆至侧举（掌心向下），扩胸一次。
- ⑤左臂侧上举（掌心向外），右臂侧下举，指尖触地，眼看左手。
- ⑥两臂侧举（掌心向下）。
- ⑦同⑤，但方向相反。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。



第三节 体前屈运动 (2×8 拍) (图 5-2-30)



图 5-2-30

预备姿势：直膝、绷脚、并腿坐于垫上，两臂位于体侧，中指尖触地，立腰、直背。

第一个八拍：

- ① 两手于胸前屈臂击掌一次。
- ② 上体前屈，同时左臂前伸，手触脚面，右臂后伸，上体稍右转，眼看右侧。
- ③ 同①。
- ④ 同②，但方向相反。
- ⑤~⑥同①，但击掌两次。
- ⑦ 两手前伸触脚。
- ⑧ 还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。

第四节 提膝运动 (2×8 拍) (图 5-2-31)

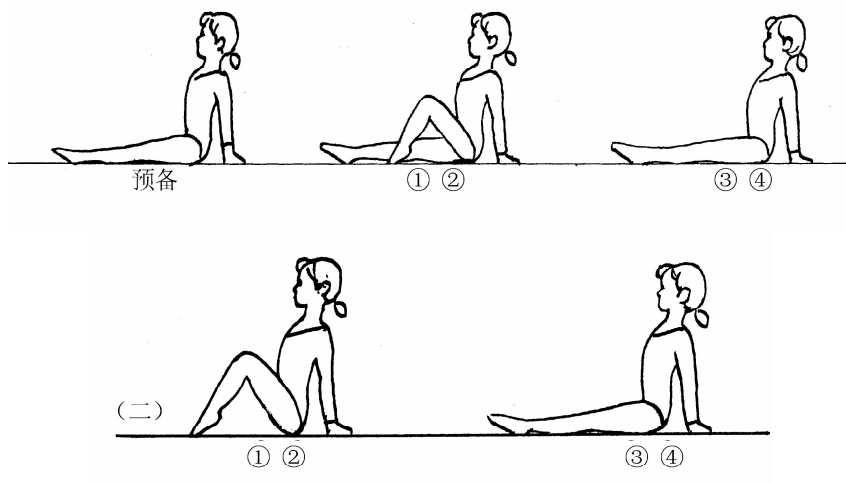


图 5-2-31

预备姿势：直膝、绷脚、并腿坐于垫上，两手于体后撑垫（指尖向后），挺胸、立腰、直背。

第一个八拍：

- ①~②左腿屈膝收起，脚尖点地。

③~④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，换右腿做。

第二个八拍：

①~②同第一个八拍的①~②，但双腿做。

③~④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④。

第五节 踢腿运动 (2×8 拍) (图 5-2-32)

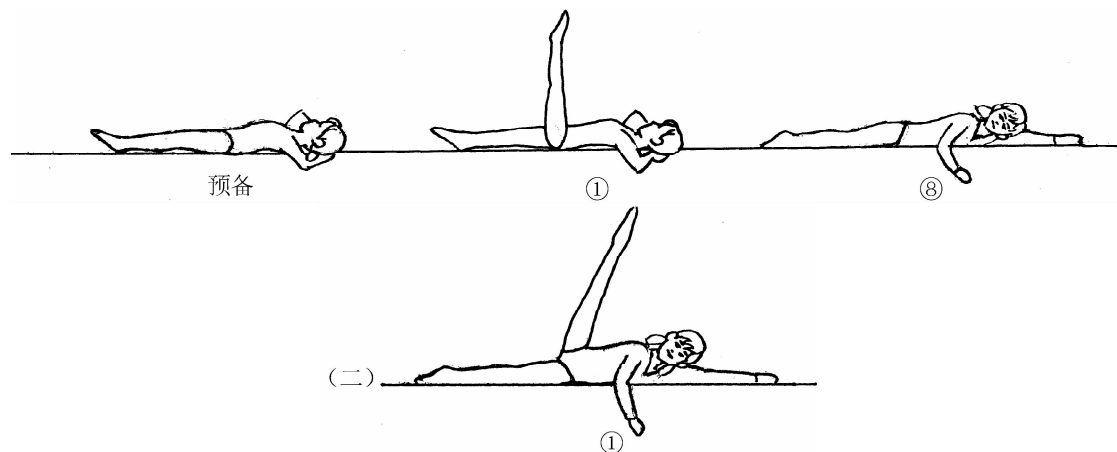


图 5-2-32

预备姿势：仰卧垫上，两臂头后屈，手枕于头下。

第一个八拍：

① 左腿向上踢起，直膝、绷脚。

② 还原成预备姿势。

③~④同①~②，但换右腿做。

⑤~⑦同①~③。

⑧ 身体左转 90°成侧卧，头枕于左臂，右手于体前扶垫。

第二个八拍：

① 右腿向侧踢起，直膝、绷脚。

② 还原成第一个八拍⑧的姿势。

③ 同①。

④ 身体右后转 180°，成侧卧。

⑤~⑦同①~③，但换左腿做，⑧还原成仰卧。



示例二：动作组合

第一节 足踝运动 (2 × 8 拍) (图 5-2-33)

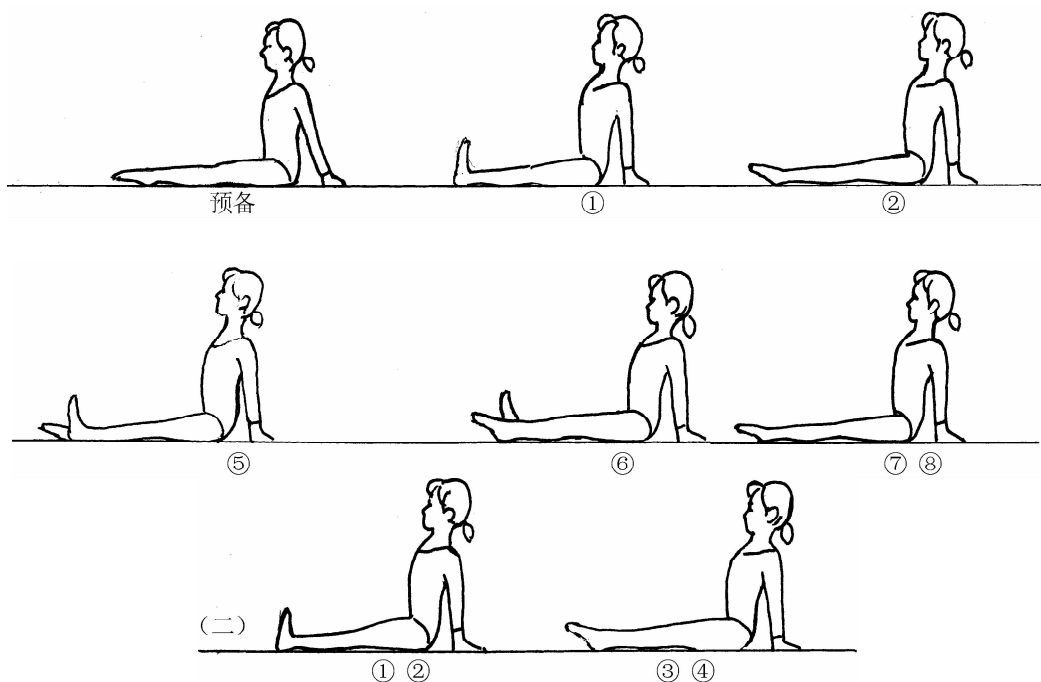


图 5-2-33

预备姿势：直膝、绷脚、并腿坐于垫上，两臂位于体后撑垫（指尖向后），挺胸、抬头。

第一个八拍：

- ① 两脚同时勾起。
- ② 还原成预备姿势。
- ③~④同①~②。
- ⑤ 左脚勾起，右脚绷。
- ⑥ 同⑤，但动作相反。
- ⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍：

- ①~②两脚同时勾起。
- ③~④两脚尖分开，向外绕至绷脚面。
- ⑤~⑥同③~④，但绕的方向相反，成勾脚。
- ⑦~⑧两脚绷脚面。

第二节 胸部运动 (2×8 拍) (图 5-2-34)

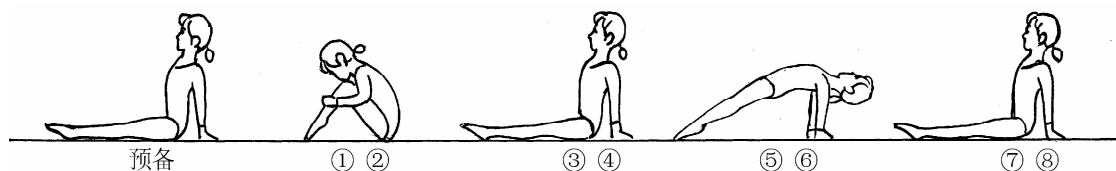


图 5-2-34

预备姿势：直膝、绷脚、并腿坐于垫上，两臂位于体后撑垫（指尖向后），挺胸、抬头。

第一个八拍：

①~②两腿屈膝收起，脚尖点地，含胸低头，同时两手抱膝。

③~④成预备姿势。

⑤~⑥挺髋成仰撑，眼看后方。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。

第三节 体转运动 (2×8 拍) (图 5-2-35)

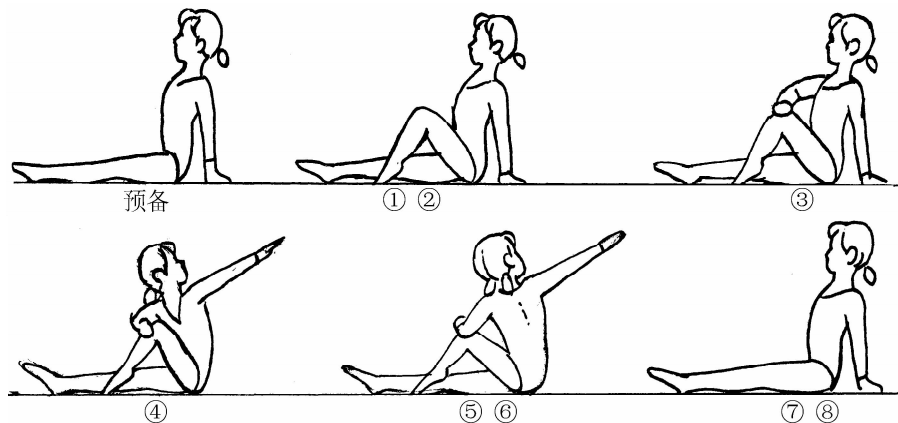


图 5-2-35

预备姿势：直膝、绷脚、并腿坐于垫上，两臂位于体后撑垫（指尖向后），挺胸、抬头。

第一个八拍：

①~②左腿屈膝收起，脚尖点地。

③右手扶左膝。

④上体左转 90°，同时左臂侧上举（掌心向外），眼看左手。

⑤~⑥上体右转 180°，同时左手扶左膝，右手侧上举（掌心向外），眼看右手。

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。

第四节 腹背运动 (2×8 拍) (图 5-2-36)

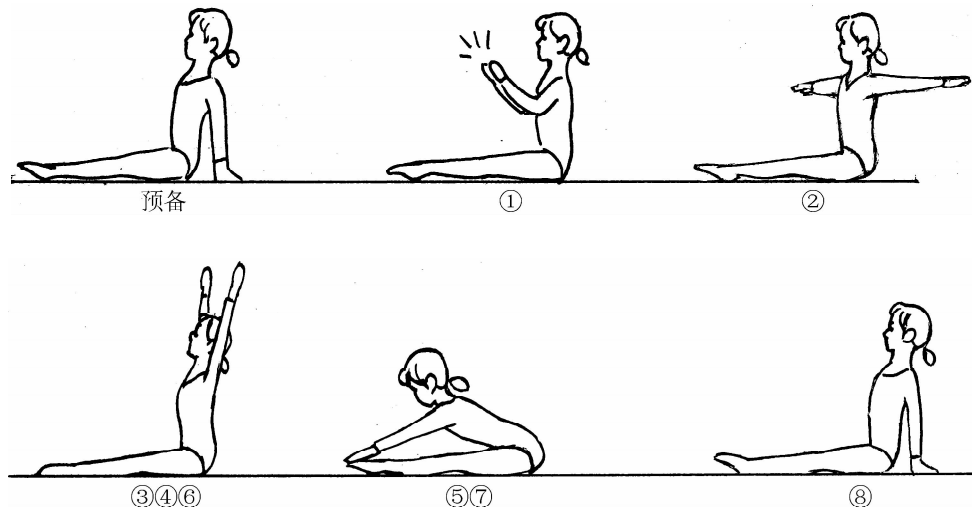


图 5-2-36

预备姿势：直膝、绷脚、并腿坐于垫上，两臂位于体后撑垫（指尖向后），挺胸、抬头。

第一个八拍：

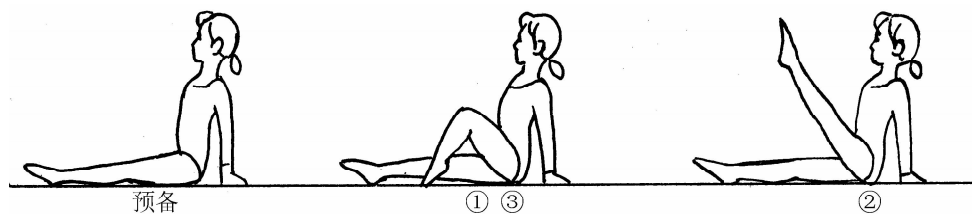
- ① 两手胸前屈臂击掌一次。
- ② 两臂侧举（掌心向下）。
- ③~④ 两臂上举（掌心向前）。
- ⑤ 上体前屈，指尖触脚。
- ⑥ 同③~④。
- ⑦ 同⑤。
- ⑧ 还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。

第五节 腿部运动 (2×8 拍) (图 5-2-37)

预备姿势：直膝、绷脚、并腿坐于垫上，两臂位于体后撑垫（指尖向后），挺胸、抬头。

第一个八拍：



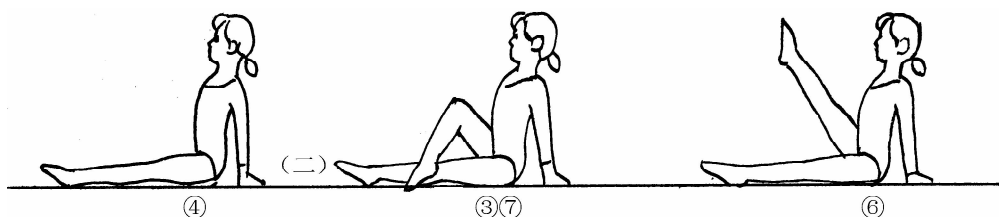


图 5-2-37

- ① 左腿屈膝收起，脚尖点地。
- ② 左小腿弹直。
- ③ 同①。
- ④ 还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，换右腿做。

第二个八拍同第一个八拍，但在③、⑦拍时，脚尖在另一腿膝关节的外侧点地，并在后半拍时，迅速成②或⑥的动作。

第六节 全身运动 (2×8 拍) (图 5-2-38)

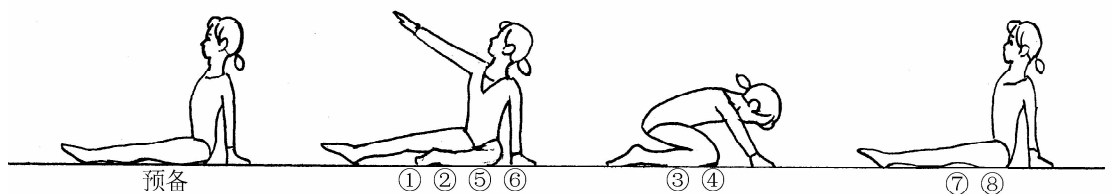


图 5-2-38

预备姿势：直膝、绷脚、并腿坐于垫上，两臂位于体后撑垫（指尖向后），挺胸、抬头。

第一个八拍：

- ①~②左腿屈膝外展，身体左转 90°，同时左手撑垫，右手侧上举（掌心向外），眼看右手。
- ③~④身体左转 90°，右腿并于左腿，屈膝成跪，同时两手体前扶地，含胸低头。
- ⑤~⑥身体右转 90°，成①~②的动作。
- 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。

示例三：造型比赛

根据这一时期儿童的心理特点，在垫上操的教学时，教师还可以选择一些姿态优美、造型独特、简单易学的动作，让学生进行模仿，如图 5-2-39。

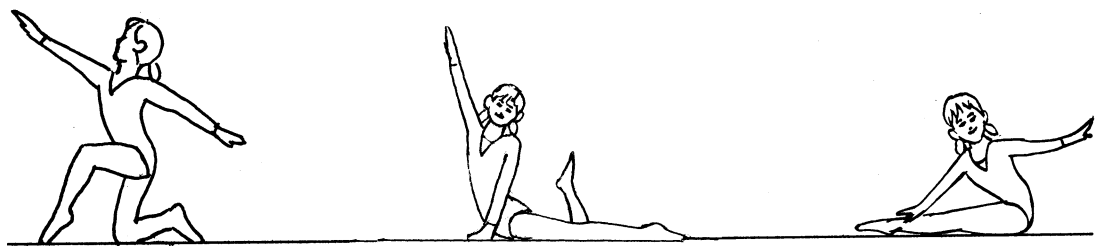


图 5-2-39

通过模仿练习,启发学生的思维,引导他们大胆地创新。如单人造型动作创编成双人或多人的组合造型(包括对称和不对称),如图 5-2-40。

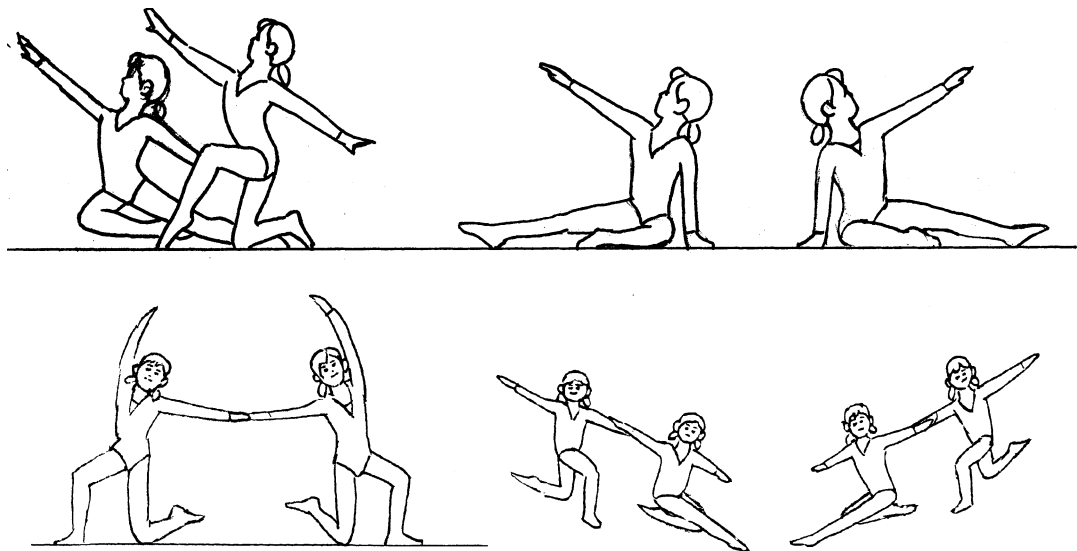


图 5-2-40

另外,通过比赛和表演的形式,给学生创造更多的自我表现的机会,也给学生团结合作、相互学习及相互评价营造良好的氛围,逐步提高学生的审美情趣,愉悦身心。

【提示】

1. 小学低年级学生感知事物是以视觉、听觉为主,是属于认知过程的感性阶段,他们的思维方式往往离不开具体的形象。因此,在进行教学时,教师的示范要正确、优美,甚至要带有一定的展示性,以帮助学生加深对动作表象的建立,提高他们学习的兴趣。

2. 低年级学生的空间知觉能力差,教师需借助语言提示、手势指点或具体的参照物加以导向,帮助学生认识体位关系和活动方向。

3. 小学低年级学生神经抑制过程不够完善,在练习中,易出现一些多余或不协调的动作。因此,教学时,教师要掌握好速度,开始时可慢一些,并经常提醒学生注意动作的姿态和表现力。

拍手操及垫上操的内容较多,教师在教学过程中可根据主要教学内容的需要来选择和安排,同时也给教师提供相关的素材,便于在开展学校体育活动中选编或改编时使用。

◆ ◆ ◆ 仰卧推起成“桥”

在小学低年级阶段,学生脊柱的柔韧性较好,关节的软组织较厚,关节囊、韧带的伸展性大,因此发展柔韧性较为适宜。通过仰卧推起成“桥”的练习,不仅能提高肩、腰、胸部的柔韧性和灵活性,而且对加大动作幅度、提高动作质量、增强动作的表现力都有十分明显的作用。

在学练中,培养学生勇于克服困难,敢于战胜自我的意志品质以及与同伴相互帮助,合作学习的意识和能力。感悟合作学习的乐趣,获得成功的喜悦。

动作方法及要点

仰卧于垫上,两腿屈膝左右分开,脚跟尽量靠近臀部,两臂屈肘,两手在肩上(与肩同宽)撑垫(图5-2-41)。两脚(内侧)用力蹬地、挺髋、伸膝,同时两手用力推垫,两臂撑直,抬头、挺胸成“桥”(图5-2-42)。

【要点】

蹬地、推手要同时,挺髋、挑腰、抬头要配合。



图 5-2-41



图 5-2-42

教学策略

根据小学二年级学生的身心特点,在进行仰卧推起成“桥”的教学时,注意不要急于让学生去完成动作,要遵照循序渐进的原则,先做一些局部的柔韧性练习和一些适应性的练习。

(一) 教法提示

1. 柔韧性练习。

(1) 头、颈练习。

主要是头的前后屈。目的除发展柔韧性外,还要体会一下头部位置变化后的方位及心理感受。



(2) 肩关节的练习。

两脚左右开立地拉、压、振肩等（图 5-2-43）。

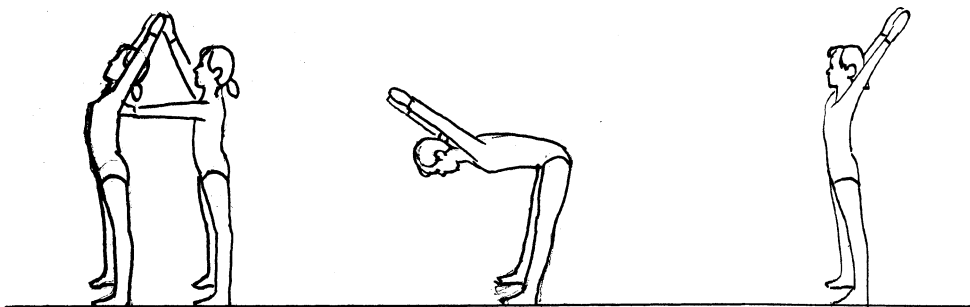


图 5-2-43

(3) 胸腰练习。

两脚左右开立，两手反叉腰，上体后屈，两手逐渐下滑至大腿后侧，也可以从跪立姿势开始做（图 5-2-44）。

(4) 髋关节的练习。

俯卧于垫上，两手于髋关节前撑垫，上体尽量抬起，头后屈（图 5-2-45）。

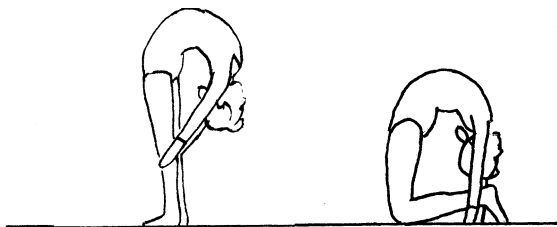


图 5-2-44



图 5-2-45

2. 教师讲解、示范完整动作。
3. 与学生配合讲解、示范保护帮助方法。
4. 三人一组在帮助下体会动作。
5. 利用保护带（或绳）进行练习。
6. 易犯错误及纠正方法。

(1) 蹬地、挺髋与推撑配合不协调。

纠正方法：

- ① 由屈腿仰卧开始，做蹬地、挺髋练习。
- ② 由跪立开始，做向上推手练习（要求推撑直臂、抬头）。
- ③ 采用信号法提示推撑动作。

(2) 推撑不能成直臂。

纠正方法：

- ① 加强肩、腰的柔韧性练习。

② 在帮助下练习。

7. 学生展示，组内评价，检查练习效果。

(二) 教学建议

1. 该教学应以活动的形式进行，适当地安排一些静止的和被动的练习，以提高学生的兴趣，保证练习的效果。

2. 每次练习要重复一定的次数，一般不少于3~5次，并要注意柔韧性练习与其他的练习交替进行。

3. 教学时，要以自己主动练习为主，适当地采用一些被动性练习，并注意掌握好尺度，防止受伤。

4. 儿童时期，柔韧性练习不宜过多，要与力量性练习密切配合，使发展柔韧性和培养身体的正确姿势结合起来，促进学生各部位的关节、韧带和肌肉的协调发展。

5. 教学中，教师要注意让学生相互观察、比较，并通过互相帮助，达到共同提高的目的。

单元计划

仰卧推起成“桥”

教学目标	1. 学生能说出仰卧推起成“桥”，学会动作方法，基本掌握正确的保护帮助方法。 2. 通过练习，发展学生力量、柔韧、灵敏、协调等身体素质及定向能力。 3. 培养学生勇于克服困难，敢于战胜自我的意志品质以及与同伴相互帮助、合作学习的意识和能力。感悟合作学习的乐趣，获得成功的喜悦。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习仰卧推起成“桥”的动作方法，初步掌握蹬地、推手与挺髋、抬头的协调配合，并在帮助下体会动作。	重点：发展髋、腰、肩的柔韧性。 难点：挺髋与推手的配合。
2	改进仰卧推起成“桥”的动作方法，使95%的学生在保护或帮助下完成动作；使70%以上的学生独立完成动作。	重点：蹬地挺髋要挑腰。 难点：动作协调。
3	巩固仰卧推起成“桥”技术动作，进行考核。	动作协调，姿态美。



教学评价

项目		内容
标准		仰卧推起成“桥”
技能	A	动作协调，姿态好，手与脚的距离短，造型美观。
	B	动作比较协调，姿态较好，手、脚距离较短。
	C	基本能完成“桥”的造型。
	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，能吃苦耐劳，自信心强。
	B	学练比较认真，能遵守纪律，基本能按要求完成，有自信。
	C	学练不积极、不认真，怕苦怕累，不能遵守纪律。
情意与合作	A	学练积极性高，主动与同学交流，相互帮助，参与保护与帮助。
	B	能进行自主练习，并能与同学一起配合练习。参与保护与帮助。
	C	自练积极性差，不能与同学配合进行练习。

第三节 韵律活动和舞蹈

教 学 目 标

通过韵律活动和舞蹈的学习，了解舞蹈中的手、脚基本部位，并在学练中培养学生正确的身体姿态及协调性、节奏感；提高学生主动参与及自我表现的意识，培养学生的审美情趣，陶冶情操，逐渐体验心灵美与姿态美的和谐统一。

手、脚的基本部位

动作方法及要点

（一）中国古典舞手臂的基本位置

1. 基本手型（图 5-3-1）。

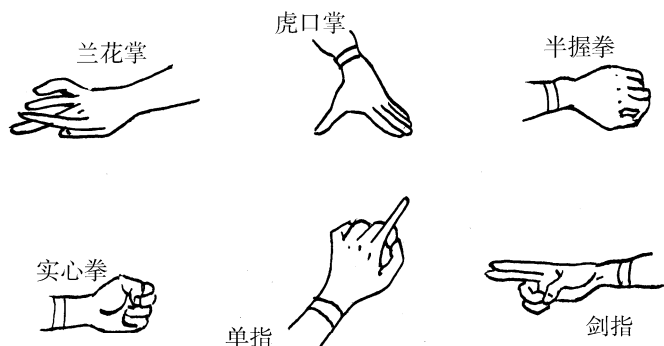


图 5-3-1

兰花掌：四指伸直，略分开，中指下压，拇指向中指靠拢。

虎口掌：四指伸直，略分开，虎口张开，拇指内侧向手心靠拢，使手心形成一个自然沟。

拳：四指并拢向掌心弯曲成拳，拇指紧贴食、中指。

单指：食指挺直，其余三指自然弯曲，拇指与中指尖相贴。一般用于女性。

剑指：食、中指并紧挺直，其余三指自然弯曲，拇指与无名指尖相贴。一般用于男性。

2. 基本手位 (图 5-3-2)。

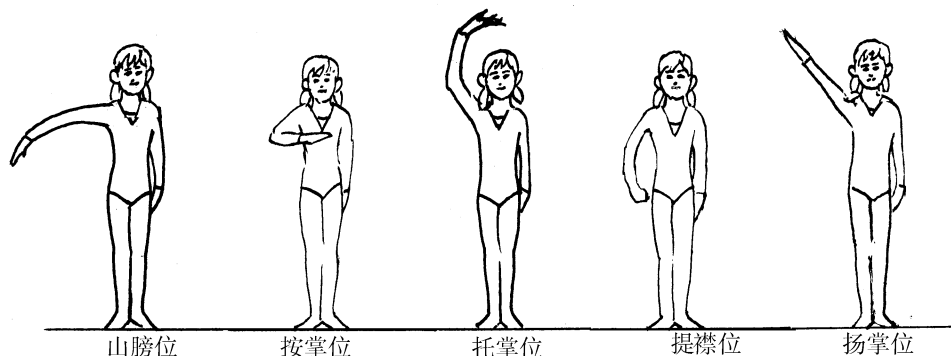


图 5-3-2

山膀位：手臂平抬于身旁成弧形，高度与肩平，手心对斜下方，微扣腕。

按掌位：手臂成弧形，手按于胸前，距胸一掌半，手心对前下方。

托掌位：手臂上举成弧形，手心向斜上方，位于额的前上方。

提襟位：手握拳，提于胯旁，手臂成弧形，手腕微向里转。

扬掌位：手臂斜上举，手心对斜上方。

(二) 中国古典舞的手位组合 (4×8 拍)

预备姿势：小八字步站立，两手兰花掌背于体后，两手指斜向下相对。

第一个八拍 (图 5-3-3)：

①~②右手以手腕带动手臂，从身旁向上撩起至头上方。

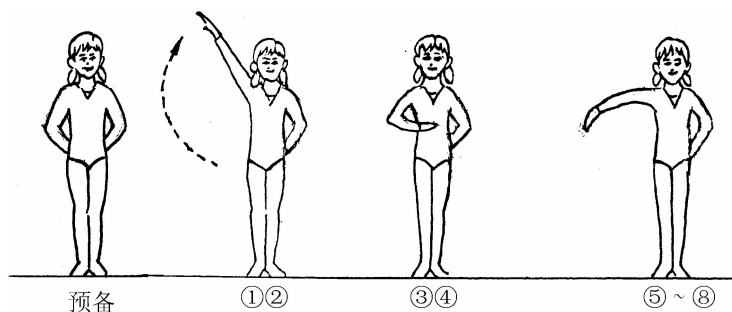


图 5-3-3

③~④右手心向里，掌侧向下，从头上方向胸前。
 ⑤~⑧右手经提腕，手心向外分掌，向旁成单山膀。
 第二个八拍同第一个八拍，换左手做，成双山膀。
 第三个八拍（图 5-3-4）：

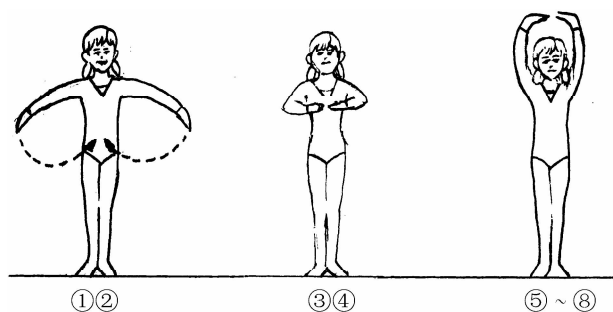


图 5-3-4

①~②两手经小提腕，向下压腕至身体两旁。
 ③~④两手经体前，手心向上端至胸前。
 ⑤~⑧两手经向外翻转手腕，至头上方向做双托掌。
 第四个八拍（图 5-3-5）：

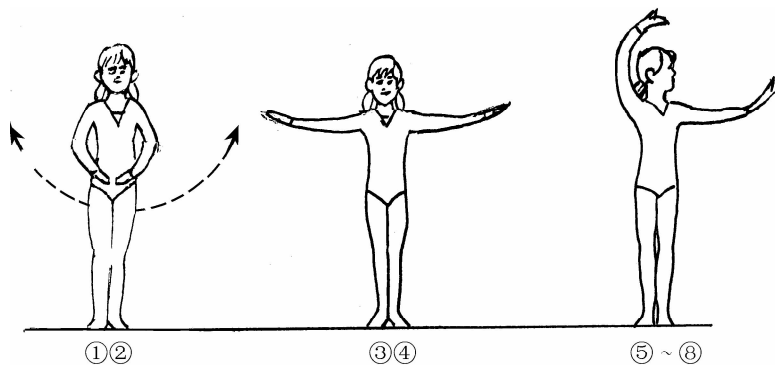


图 5-3-5

①~②两手经胸前，手心向内，至腹前。

③~④两手用手腕带动，向外做分掌。

⑤~⑧两臂经体旁至右手托掌位，左手山膀位，亮相成顺风旗。

(三) 芭蕾舞的基本脚位 (图 5-3-6)

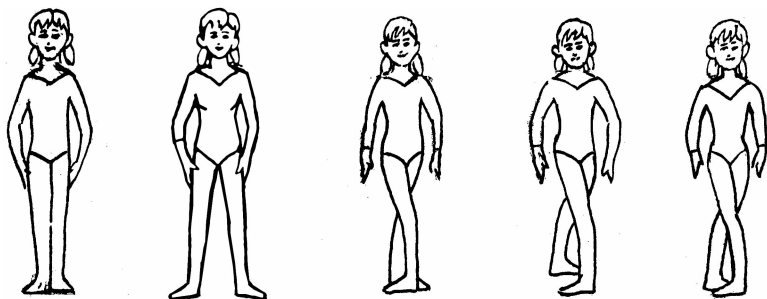


图 5-3-6

一位：两脚尖向外分开，脚跟靠拢成一字形。

二位：两脚尖向外分开，两脚跟相距一脚，成一直线。

三位：两脚尖向外分开，一脚跟叠于另一脚脚弓处。

四位：两脚尖向外分开，前后平行，相距约一脚。

五位：同四位脚，两脚平行、重叠在一起。

教学策略

小学低年级学生感知事物是以形象思维为主。因此，在教学过程中，教师的语言要生动、形象、具体，讲解的速度要适宜；示范动作要正确、姿态要优美，并注意充分利用现代化的教学手段，帮助学生建立正确动作表象。另外，教师还要注意给学生创造更多的相互观察和展示的机会，以培养和提高他们主动参与和自我表现的意识，以及获得成功的体验。

在进行手位组合练习时，应注意：

1. 动手先动腕，以腕带手。

2. 手臂动作要圆，即动的过程要圆、整个手臂要圆、舞姿静止时臂形要圆，不能出棱角。

3. 做到手动眼随，手停眼止，亮相。这样动作才能柔和美观，才会有气质，才会有表现力。



唱游

“唱游”是韵律活动和舞蹈中最简单的一种形式，较适宜小学二年级的学生。“唱游”的内容简单、灵活，形式变化多样，趣味性强。通过练习，不仅能锻炼儿童的身体，养成正确、优美的身体姿态，还能培养学生的协调性和韵律感。二年级教材包括节奏律动和歌表演。

动作方法及要点

“唱游”是将唱歌与表演结合的一种儿童喜爱的集体活动方式。学生可以随着活泼愉快、节奏鲜明的乐曲或歌词内容，在原地或移动中，进行个人或同伴一起的简单、有规律的身体动作。

教学策略

根据教材的特点和二年级学生的认知水平，建议选用重复练习法和游戏的方法进行教学。

节奏律动

按照音乐的节奏或教师的口令（拍手、击打乐器），学生做各种简单的、有规律的，在原地或移动中的身体动作（如拍手、提踵、踏步等）。

示例一：并步律动

（一）动作方法（4×8拍）

预备姿势：自然站立。

第一个八拍：

- ①左脚向左一步，两臂侧下举（掌心向下）。
- ②右脚并于左脚，两膝稍屈，同时两手于左肩前击掌，头向左摆。
- ③~④同①~②，但方向相反。
- ⑤~⑧提踵四次，同时两手叉腰。

第二个八拍：

- ①~④同第一个八拍的①~④，但方向为前后。
- ⑤~⑥左脚向左一步，重心左移，同时两臂上举左摆。
- ⑦重心右移，同时两臂右摆。
- 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。

(二) 教学建议

1. 教学中要遵循循序渐进的原则，做到先分解后完整；速度由慢逐渐加快。
2. 在学练过程中，教师应用启发式的语言激发学生的表现意识或用优美的示范动作去感染学生，同时还可以请动作协调、表现力强的学生展示，以营造良好的课堂氛围。

示例二：击掌律动

假如快乐你就拍拍手

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

① $\underline{5.5} | \underline{1.1} \underline{1.1} \underline{1.1} \underline{7.1} | 2 \ 0 \ 0 \ \underline{5.5} | \underline{2.2} \underline{2.2} \underline{2.2} \underline{1.2} | 3 \ 0 \ 0 \ \underline{5.5} |$

⑤ $\underline{3.3} \underline{3.3} \underline{3.3} \underline{3.3} | \underline{4.4} \underline{3.2} \ 1 \ \underline{7.1} | \underline{2.2} \underline{2.2} \underline{7.5} \underline{6.7} | 1 \ 0 \ 0 \ (\underline{5.5}) :||$

(一) 动作方法

预备姿势：自然站立。

第①小节：左脚开始向左走四步，同时两手叉腰。

第②小节：第一拍左脚侧出一步，脚跟着地，右腿稍屈，同时上体左倾。

第二、三拍两手于左肩前击掌两次。眼看右上方（图 5-3-7）。

第四拍还原成预备姿势。

第③、④小节同第①、②小节，但方向相反。

第⑤小节：第一、二拍左脚向前一步，脚跟着地，右腿稍屈，同时左臂肩前立屈（掌心向内），右臂胸前平屈（掌心向下），指尖触左肘（图 5-3-8）。

第三、四拍同第一、二拍，但方向相反。



图 5-3-7



图 5-3-8



图 5-3-9

第⑥小节：第一、二拍向左小跳一步，右脚在左脚旁点地，稍屈膝，同时两臂侧下举（掌心向下），眼看右上方（图 5-3-9）。

第三、四拍同第一、二拍，但方向相反。

第⑦小节同第⑤小节。

第⑧小节：第一拍跺右脚，身体直立。

第二、三拍胸前击掌两次。



第四拍还原成预备姿势。

(二) 教学建议

本组节奏律动，动作比较简单、易学，并配合身体姿态，加上节奏较强的拍手、跺脚等动作，使练习更具儿童特点。

在教学时，要注意动作与音乐节拍的配合，如第②、④、⑧小节，教师可以先用口令，让学生掌握节奏，然后再配音乐。另外，在练习时，还可变换形式，如集体拉圈、两人面对面或两人换位做等，以提高学生的积极性。

示例三：跑跳律动

小松树

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

① 5 i | 5. 3 | 5 3 | i - | ⑤ 2 2. 3 | 2. 1 | 7 2 | 5 - |

⑨ 3 i i | 6. 5 | 4 6 | 2 - | ⑬ 5. 6 5 4 | 3 5 2 | 1 - | 1 0 ||

(一) 动作方法

预备姿势：自然站立。

第①小节：第一拍两脚原地小跳一次，同时击掌。

第二拍右脚小跳，左腿屈膝前抬（膝外展），同时右手触左脚内侧，左臂侧上举（掌心向外）（图5-3-10）。

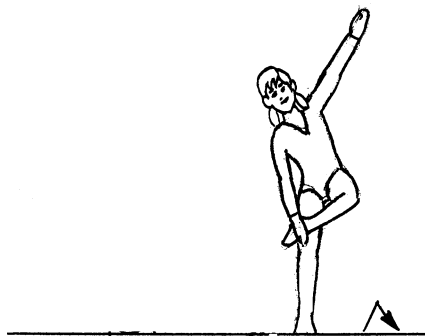


图 5-3-10

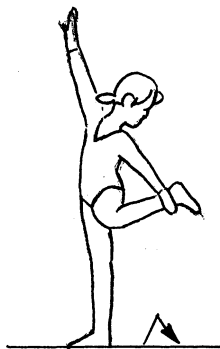


图 5-3-11

第②小节：第一拍同第①小节的第一拍。

第二拍右脚小跳一次，左腿屈膝外摆，同时左手触左脚外侧，右臂侧上举（掌心向外），眼看左手（图5-3-11）。

第③、④小节：左脚开始原地后踢跑三次，同时胸前击掌三次（图5-3-12）。最后一拍还原成预备姿势。

第⑤至第⑧小节同第①至第④小节，但方向相反。

第⑨小节：第一拍原地小跳一次，同时胸前击掌。



图 5-3-12

第二拍左脚向右前一小步，右腿后踢，同时两臂侧下举（掌心向下），眼看左前方（图5-3-13）。

第⑩小节同第⑨小节，但方向相反。

第⑪小节：第一拍左脚向左跳一小步，右脚跟随，在左脚内侧用前脚掌点地，同时两臂侧下举（掌心向下）。

第二拍保持第一拍的姿态，膝关节快速屈伸一次。

第⑫小节同第⑪小节，但方向相反。

第⑬、⑭小节同第⑪、⑫小节。

第⑮、⑯小节：左脚开始，原地踏步三次，同时胸前击掌三次。
最后一拍还原成预备姿势。



图5-3-13

（二）教学建议

这组练习是跑跳组合，配上学生熟悉的旋律，更能体现儿童天真、活泼的特点。但连续的跑跳会给学生造成一定的困难，因此，在教学时，教师要掌握好速度。开始时，速度可以慢一些，不要过多地强调姿态，在学生基本掌握动作过程后，再进行点拨，他们就会有一种发自内心的自然表现。

另外，根据教学对象的实际情况，教师还可以进行创编，如动作形式的变化、队形的变化等。还可以将学生组织起来进行创新和评价。

歌表演

示例一：《娃哈哈》

娃哈哈

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

维吾尔族民歌
石夫记谱、编词

①	6	3	3	3	3	4	4	6	3	2	2	2	2	1	
1.	我	们	的	祖	国	是	花	园，	花	园	里	花	朵		
2.	大	姐	姐	你	呀	赶	快	来，	小	弟	弟	你	也		
	2	2	3	6	⑤	2	2	2	2	6	7	1	1	1	1
	真	鲜	艳，	和	暖	的	阳	光	照	耀	着	我	们，		
	莫	躲	开，	手	拉	着	手	呀	唱	起	那	歌	儿，		
	7	7	7	7	2	1	7	6	6	6	6	2	2	2	6
	每	个	人	脸	上	都	笑	开	颜，	娃	哈	哈！			
	我	们	的	生	活	多	愉	快，	娃	哈	哈！				
	1	1	1	7	6	7	7	7	7	2	1	7	6	6	6
	娃	哈	哈！	每	个	人	脸	上	都	笑	开	颜。			
	娃	哈	哈！	我	们	的	生	活	多	愉	快。				



(一) 动作方法

预备姿势：自然站立。

第①小节：右脚原地轻点两次，同时两臂胸前平屈（掌心向内），指尖对胸。

第②小节：右脚原地轻点两次，同时两臂经前向两侧打开（掌心向上）。

第③小节：左脚向左一步，重心左移，同时两臂经侧，上举，左摆，身体随之左倾，眼看右上方（图 5-3-14）。

第④小节同第③小节，但方向相反。

第⑤小节：左脚收回，同时右手下落至颈前，提腕。

第⑥小节：右脚侧点地，同时左手下落至颈前，提腕（图 5-3-15）。

第⑦小节：保持第⑥小节的姿态，右脚侧点地两次，同时，身体随节奏律动两次。

第⑧小节同第⑦小节。

第⑨小节：右脚于左脚旁点地两次，同时两臂经前伸（掌心向下）后，两手向外翻腕（掌心向上）。

第⑩小节：左脚于左脚旁点地两次，同时两手向内翻腕（掌心向下），两臂向侧打开（掌心向外），指尖向上（图 5-3-16）。

第⑪小节：右脚侧点地两次，保持第⑩小节的姿态，身体随节奏律动两次。

第⑫小节同第⑩小节，最后一拍还原成预备姿势。

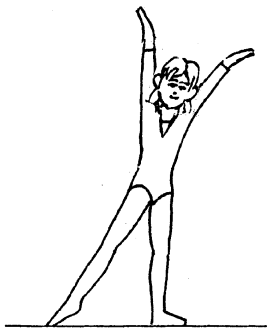


图 5-3-14



图 5-3-15

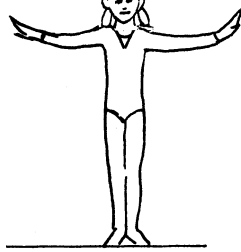


图 5-3-16

(二) 教学建议

《娃哈哈》是维吾尔族民歌，因此在编排动作时，要注意它的民族风格 and 特点，如头、手腕的动作及优美的造型、维吾尔族特有的律动“点颤”等。教学时，可把典型的动作先练，然后再进行完整的练习。另外，教师还可以带领学生进行创编和表演。

示例二：《铃儿响叮当》

铃儿响叮当

[美] 比尔彭特曲
赛 叶改编
邓映易译配

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

①

5̣ | 5̣ 3̣ 2̣ 1̣ 5̣· | 5̣ 5̣ | 5̣ 3̣ 2̣ 1̣ 6̣· | 6̣ | 6̣ 4̣ 3̣ 2̣ 7̣· | 7̣ |

冲 破 大 风 雪， 我 们 坐 在 雪 橇 上， 快 奔 驰 过 田 野， 我 们

⑤

5̣ 5̣ | 4̣ 2̣ 3̣ 1̣ 5̣ | 5̣ 3̣ 2̣ 1̣ 5̣· | 5̣ | 5̣ 3̣ 2̣ 1̣ 6̣· | 6̣ |

欢 笑 又 歌 唱； 马 儿 铃 声 响 叮 当， 令 人 精 神 多 欢 畅， 我 们

⑨

6̣ 4̣ | 3̣ 2̣ 5̣ 5̣ 5̣ 5̣ | 6̣ 5̣ 4̣ 2̣ 1̣· | 0̣ | 3̣ 3̣ 3̣ 3̣ 3̣ 3̣ |

今 晚 滑 雪 真 快 乐， 把 滑 雪 歌 儿 唱。 叮 叮 当， 叮 叮 当，

3̣ 5̣ | 1̣· 2̣ 3̣ - | 4̣ 4̣ 4̣ 4̣ 3̣ 3̣ 3̣ | 5̣ 5̣ 4̣ 2̣ 1̣· ||

铃 儿 响 叮 当， 我 们 滑 雪 多 快 乐， 我 们 坐 在 雪 橇 上。

练习形式：四人一组，前面两人内侧手相互扶腰或拉手前举，外侧手与前面人的外侧手相拉站好（图5-3-17）。

基本动作：跑跳步。

节前拍，右脚跳起，同时左腿屈膝前抬，脚尖向下。

第一拍的前半拍，左脚向前落地。后半拍，换脚做节前拍的動作。

（一）动作方法

第①至第④小节：左脚开始向前做跑跳步。

第⑤小节：第一拍左脚向左跨一小步，右脚跟随，前脚掌点地。

第二拍两脚屈伸一次。

第三、四拍同第一、二拍，但方向相反。

第⑥小节同第⑤小节。

第⑦、⑧小节：前面两人松开内侧手，各自向外做跑跳步，绕至后面，继续向前做跑跳步（图5-3-18）。

第⑨、⑩小节同第⑤、⑥小节，后面两人的里侧手上举，并随身体左右摆动。

第⑪、⑫小节同第⑦、⑧小节，各自回到原来的位置。最后两拍成开始姿势。

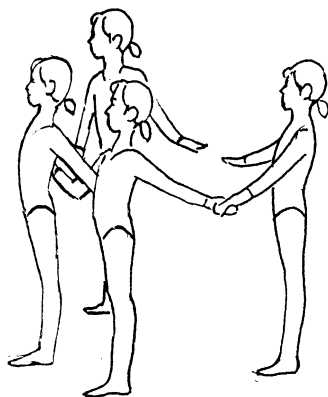


图 5-3-17

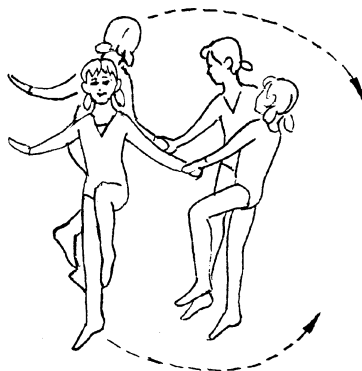


图 5-3-18

(二) 教学建议

在教学过程中,教师要注重基本姿态的要求,并且注意学生之间的配合。另外,学生在练习时,还可以随着音乐伴奏,边唱边舞,充分表达他们的思想感情。

教师和学生可以在表演的方式、队形等方面进行拓展,也可以用自己最喜爱的歌,创新出更多、更好的“歌表演”,作为教材使用。

韵律活动和舞蹈既可作为主要教学内容去教,也可与其他教学内容相搭配教学,达到调节全课的运动负荷及课堂气氛的作用。这部分内容还可以作为课的结束部分整理活动来使用,简单一些的歌表演可在教师的带领下进行,并让学生充分发挥想象力和自我表现能力。

教学评价

内容标准	项目	手、脚基本部位	歌表演
技能	A	动作部位正确,身体姿态好,富有表情。	动作熟练,姿态好,节奏清晰,富有表情。
	B	动作部位正确,身体姿态较好,有表情。	动作比较熟练,姿态较好,节奏清晰,有表情。
	C	动作基本正确,基本能完成。	能做出动作,有节奏感,但动作不够舒展、连贯。
	D	不能完成动作。	完不成动作,节奏感差。
态度与参与	A	主动参与,认真学练,积极性高,自觉遵守纪律,积极思考,自信心强。	
	B	学练比较认真,能遵守纪律,基本能按要求完成,有自信。	
	C	学练不积极、不认真,不能遵守纪律。	

续表

内容	项目	手、脚基本部位	歌表演
	标准		
情意与合作	A	自练积极性高，并主动与同学交流，相互纠正动作。	
	B	能进行自主练习，并能与同学一起配合练习。	
	C	自练积极性差，不能与同学配合进行练习。	

节奏律动

知识窗

节奏律动一般是指在音乐或器乐的节奏引导下，运用形体的动作感受、再现音乐的高低、强弱、长短、快慢、音色、性质的变化，或形象生动地运用形体动作模仿某种形象、事物，抒发某种情趣。儿童律动根据体裁可分为：形象模仿律动、身体活动律动、情趣表达律动等。按其表现内容可分为：人物形象律动、动物形象律动、自然形象律动、儿童日常生活和游戏形象律动等。根据律动编排的特点可分为：单一律动和组合律动等。通过律动练习培养儿童的节奏感，提高对音乐舞蹈的兴趣，发展协调、形象的儿童形体动作。

第六章

武 术

武术作为中华民族的一种传统体育活动，它所展现给人们的是一种朴实、简练、实用、美观的身体活动形式，是以人体的内在精神气质为基础的体育活动。武术强调手、眼、身、法、步，精、神、气、力、功的高度协调配合，完整统一。

小学二年级在复习一年级武术教学内容的基础上，继续进行基本功、基本步型的学习，进一步发展专项素质，并通过组合动作练习巩固所学手型、手法、步型等。在学练中要求精神饱满、动作规范、风格突出、手眼配合，引导学生体验武术练习的特点，启发学生了解武术动作的攻防含义和实战用法，增强学武、练武的兴趣。



第一节 基本功

研究表明,发展柔韧素质的敏感期是5~9岁,本年级武术基本功练习,继续侧重于发展学生的腕、肩、腰和腿部位的柔韧素质。不断提高学生身体的柔韧性和灵活性,进一步培养武术专项素质。

教学目标

了解腕、肩功及腰功、腿功中部分基本动作的特点,掌握对压掌、双手压肩、俯腰、仆步压腿的动作方法,发展学生身体的柔韧性和灵活性,培养他们克服困难、持之以恒的顽强意志,以及与同伴配合练习的协作能力。

腕、肩功：对压掌、双手压肩

动作方法及要点

(一) 对压掌

双手立掌,左掌心向右,掌指向下,右掌心向左,掌指向上,轻贴于左掌上,向左压腕,以增强手腕的柔韧性、灵活性。左右手可互换压腕。

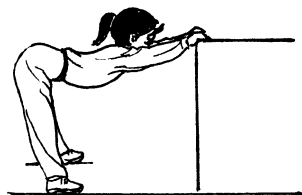


图 6-1-1

【要点】

两掌伸直,腕部放松,用力推压。

(二) 双手压肩

开步站立,双手抓握肋木或横杆等高物(与肩同宽),上体前俯,挺胸、收腹、塌腰,以肩关节为力点下振(图6-1-1)。此动作还可单臂进行练习。也可以两人面对面站立,互相扶按肩部,做体前屈的振动压肩(图6-1-2)。

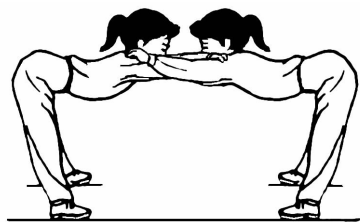


图 6-1-2

【要点】

挺胸、塌腰,臂、腿要直,压点集中于肩部。



教学策略

柔韧素质练习必须遵循循序渐进的原则，可先做一些适应性练习。相互配合时要教育学生按要求练习，严肃认真，掌握合适的动作力度。

示例：腕、肩功

（一）教法提示

1. 首先进行腕、肩、颈等部位的适应性活动，然后再做压腕、压肩练习。
2. 讲清动作方法与练习要求，指导学生进行体会。
3. 提示学生压腕、压肩时，腕、肩关节放松，不要用力过猛，压振幅度逐渐加大。
4. 针对双人练习提出明确要求，严肃认真，相互配合，压振动作一致，力度适中。
5. 易犯错误及纠正方法。

压肩幅度小，拉不开。

纠正方法：调整好人与肋木等高物或与同伴之间的距离，压振时强调挺胸、塌腰，臂、腿伸直，压点集中于肩部。

（二）教学建议

1. 先完成相关部位的适应性练习。
2. 结合学生年龄特点和身体素质基础安排练习，注意循序渐进，动作幅度、力度逐步到位，严防造成任何身体损伤。
3. 练习时间不宜过长，加强对学生的表扬和鼓励。

腰功：俯腰

动作方法及要点

两脚并拢，两腿伸直，上体前俯，两手贴地，置于体前为前俯腰（图6-1-3），置于体侧为侧俯腰（图6-1-4）。此练习可上下起伏压振，也可静止练习。



图 6-1-3



图 6-1-4

【要点】

挺胸、塌腰、腿伸直，提臀、收髋、前折体（侧拧身）。

教学策略

基本功教学中，教师的示范要有优美的姿态、正确的造型、充实的劲力和特有的精、气、神，给学生深刻的印象，使学生建立良好的学习愿望。教师示范时，要选择好适当的位置和方向，以便于全体学生观察和模仿。

示例：腰功

（一）教法提示

1. 首先进行相关部位的适应性和柔韧性练习。
2. 先完成折体幅度较小的俯腰练习，然后逐渐加大上体前俯（侧俯）的幅度。
3. 教师可以在学生上体前俯时用手适度推压学生肩背，协助完成上体前压。
4. 上体前俯时，两手抱住两脚跟，尽量使上体贴紧双腿，可持续一段时间再起身。
5. 适时安排增加腿部柔韧性的辅助练习，如坐位体前屈等。
6. 易犯错误及纠正方法。

屈膝，弓背，上体前俯幅度小。

纠正方法：

- （1）强调挺胸、塌腰、腿伸直，适当抬头，眼看地面。
- （2）教师在学生上体前俯时用手适度推压学生肩背，协助完成上体前压。
- （3）安排增加下肢柔韧性的练习。

（二）教学建议

1. 练习前做好充分的准备活动和相关部位的适应性练习。
2. 严格要求的同时注意区别对待，逐步提高练习要求。
3. 教师协助学生推压时用力要适度。
4. 表扬、鼓励要有针对性，适时安排优秀生展示。



腿功：仆步压腿

动作方法及要点

一腿屈膝全蹲，全脚着地，另一腿伸直，脚尖里扣，两手分别握两脚外侧，成仆步向下振压（图 6-1-5）。左右侧可交替进行练习。



图 6-1-5

【要点】

抬头、挺胸、塌腰、沉髋。

教学策略

根据低年级学生心理特点，教师讲解时语言要精练、形象，并注意采用多种练习方法，使学生能相互观察、学习、帮助，从而创造良好的学习氛围。教师的示范要充分体现武术的韵味，给学生一种感染力。

示例：腿动**（一）教法提示**

1. 先进行髋、膝、踝等相关部位的适应性活动。
2. 单侧动作掌握后，可左右两侧交替进行。
3. 教师用口令指挥学生完成振压及左右侧交替等练习。
4. 练习过程中教师除及时进行语言提示外，还要随时帮助学生纠正不规范动作，如扳正学生身体，压直学生膝关节，按压学生髋部等。

5. 易犯错误及纠正方法。

仆步腿脚尖外展、屈膝，全蹲腿提足跟、收髋，弓背、上体前倾。

纠正方法：

- (1) 教师可协助按压仆步腿膝关节，提示脚尖内扣。
- (2) 帮助调整全蹲腿外展、沉髋，强调全蹲腿全脚着地，臀部尽量贴近地面。
- (3) 提示学生抬头、挺胸、塌腰，目视仆步腿一侧。
- (4) 安排增加下肢柔韧性的练习。

（二）教学建议

1. 注意做好相关部位的适应性活动。
2. 逐步提高练习要求，加强表扬和鼓励。
3. 协助学生推压时用力要适度。
4. 重复练习次数不宜过多，负荷不宜过大。要经常变换一些练习手段和形式，注意表扬鼓励的时机与方式，如采用表演的方法，激励学生不断进取，也满足学生自我表现的欲望，达到提高练习效果的目的。

教学评价

项目		俯腰	仆步压腿
技能	A	动作正确，腿直，上体前俯时双掌贴地。	动作正确，抬头、挺胸、塌腰、沉髋，全蹲腿全脚着地，仆步腿脚尖内扣，膝关节伸直。
	B	动作比较正确，腿直，上体前俯双手指尖触地。	动作比较正确，挺胸、塌腰、沉髋，全蹲腿全脚着地，仆步腿能做到脚尖内扣，膝关节蹬伸较直。
	C	动作基本正确，腿基本伸直，上体前俯双手指尖距离地面不超过 10 厘米。	动作基本正确，全蹲腿全脚着地，仆步腿能做到脚尖内扣，膝关节无明显弯曲。
	D	动作不正确，屈膝明显，上体前俯时弓背，双手指尖距离地面超过 10 厘米。	动作不正确，上体前倾较大，弓背，全蹲腿不能全脚着地，仆步腿脚尖不内扣，屈膝明显。
态度与参与	A	积极参与教学活动，练习认真，柔韧素质有明显提高。自觉遵守课堂常规，自信心强。	
	B	学习比较认真，柔韧素质有所提高。基本按要求完成各项教学活动，有一定自信。	
	C	学练不认真，柔韧素质没有提高。不能按要求完成教学活动，缺乏自信。	
情意与合作	A	练习中积极与同伴交流，能够互相纠正。	
	B	练习中能够与同伴交流。	
	C	练习中不与同伴交流。	

第二节 步型

武术的踢、打、摔、拿各类技术都是在步型、步法的基础上完成的。步型、步法与武术各类技术有机结合，才能达到武术进攻、防守的目的。本节重点学习步型中的仆步与歇步，结合简单的手型、手法动作进行练习，并以组合练习的形式，巩固所学基本动作，提高动作连贯性和进一步掌握复杂套路的能力。



教学目标

学习并正确掌握仆步、歇步两种基本步型，了解这两种步型的动作特点与要求。在组合练习中，巩固所学基本动作，提高动作连贯性。发展学生下肢力量和身体的协调性，培养学生练习武术所应有的“精神”。

步型：仆步、歇步

动作方法及要点

（一）仆步

一腿全蹲，大、小腿贴紧，膝与脚尖外展，另一腿伸直，平仆接近地面，脚尖内扣，两脚全脚掌着地，挺胸、塌腰、沉髋、开胯，两手抱拳于腰间，目视仆步腿方向（图6-2-1）。仆左腿为左仆步，仆右腿为右仆步。

【要点】

挺胸、塌腰、沉髋、开胯，两脚全脚掌着地，仆步腿膝关节伸直。

（二）歇步

两脚前后交叉站立，屈膝全蹲，前脚全脚掌着地，脚尖稍外展，后脚跟提起，臀部坐于小腿上，挺胸立腰，两腿紧贴，两手抱拳于腰间，目视前腿方向（图6-2-2）。

【要点】

挺胸、立腰、两腿贴紧。



图6-2-1



图6-2-2

教学策略

步型教学时，不要要求过严或过高，要注意循序渐进，掌握好学习进度，让学生多观察，以形成正确的动作概念。教师示范，要选择好适当的位置和方向，以便于全体学生观察和模仿。

示例一：步型（仆步、歇步）

（一）教法提示

1. 慢动作体会。

2. 先把姿势放高一些,然后逐渐按要求做正确动作。
3. 结合手型、手法练习。如仆步勾手亮掌(图6-2-3)、歇步下冲拳(图6-2-4)等。



图 6-2-3



图 6-2-4

4. 随教师口令做左右侧转换练习。
5. 易犯错误及纠正方法。

(1) 仆步平仆腿不直,脚外侧掀起,脚尖上翘外展;全蹲腿未蹲到底,脚跟提起;上体前倾。

纠正方法:平仆腿的脚外侧抵住固定物(如墙壁、同伴的脚等),限制脚外掀;多做仆步压腿等练习,增加踝、膝、髋关节柔韧性,强调腿平仆时沉髋、拧腰;挺胸、立腰后再下蹲成仆步。

(2) 歇步动作不稳;两腿贴不紧,后腿膝跪地。

纠正方法:前脚脚尖充分外展,立腰,两腿贴紧;强调后腿膝关节穿过前膝腘窝,并贴紧前腿外侧;增加踝、膝关节柔韧性练习。

(二) 教学建议

增加现代化教学手段的利用,可以促进教学质量的提高。运用现代化的教学手段,可以通过多次演示来强化动作要点,不仅能使学生建立起完整的动作表象,还可以对学生进行生动的体育知识教育,提高学生的体育文化修养,避免教师抽象的讲解和枯燥的阐述,更好地引起学生的兴趣,收到良好的学习效果。

示例二: 组合动作

(一) 教法提示

1. 动作方法。

抱拳预备—格挡弓步冲拳—马步架冲拳—上步弓步推掌—歇步下冲拳—仆步铲腿—弓步勾手撩掌—高虚步亮掌—收势。

(1) 抱拳预备:并步抱拳,向左摆头,目视左侧(图6-2-5)。

(2) 格挡弓步冲拳:左脚向左上步成半马步,左拳向左格挡(图6-2-6),右腿蹬直,向左转体成左弓步,同时左拳收至腰间抱拳,右拳向前冲出,目视右拳(图6-



2-7)。

攻防含义：格挡是以尺骨为力点，向外防守横向型手法、腿法对躯干和头部的攻击，要向外用力。弓步冲拳则是在防守基础上的反击，冲拳要有力度，力达拳面，打击对手腰部以上任何部位。

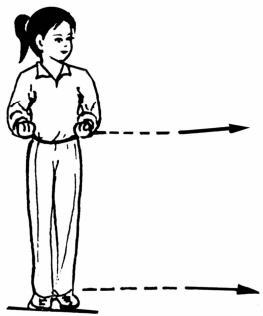


图 6-2-5



图 6-2-6



图 6-2-7

(3) 马步架冲拳：身体右转 90°成马步，同时右拳上架于头后上方，拳心向上，左拳自腰间向左冲出，目视左拳（图 6-2-8）。

攻防含义：架拳用于防守来自头部上方，由上向下的攻击，手臂外旋上撑，挡架于头上，拳心向上。

(4) 上步弓步推掌：身体左转 90°，右脚向前上步成右弓步，同时右拳变掌经腰间向前推掌，左拳收至腰间抱拳，目视右掌（图 6-2-9）。

(5) 歇步下冲拳：左腿前跟，右腿屈膝下蹲，转髋、转腰成歇步，同时右掌下压，左拳自右掌上向前下方冲拳，右掌变拳收至腰间抱拳，目视左拳（图 6-2-10）。



图 6-2-8



图 6-2-9



图 6-2-10

(6) 仆步铲腿：身体直立，提左腿，左拳变掌立于右肩前，头右摆（图 6-2-11），上动不停，左腿迅速向左侧铲腿成仆步，目视左侧铲腿方向（图 6-2-12）。

攻防含义：仆步铲腿为防守与进攻相结合的动作，身体直立，提左腿，是防守对手向我左腿的攻击，紧接着通过铲腿完成对对手下肢的进攻，铲腿要快速有力，脚尖内扣。

(7) 弓步勾手撩掌：左掌经左腿前接手后摆成勾手，重心前移成左弓步，右拳变

掌前撩，掌心向上，目视右掌（图 6-2-13）。

攻防含义：左掌经左腿前向后接手是对对手下肢的抄腿进攻，接手时掌心向外，迅速后摆成勾手。右掌前撩是对对手腰部以下的进攻，掌指向下，力达掌根。



图 6-2-11



图 6-2-12

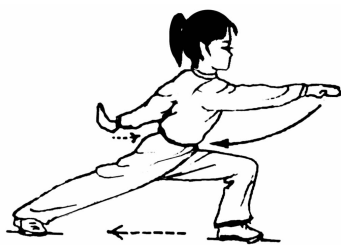


图 6-2-13

(8) 高虚步亮掌：身体立起，右转 90°，重心移至右腿，左脚收至身前点地成高虚步，同时右掌向右侧摆至头上亮掌，左勾手变拳收至腰间抱拳，向左摆头，目视左侧（图 6-2-14）。

(9) 收势：左脚收于右脚侧成并步立，两拳收抱腰间，目视前方（图 6-2-15）。

2. 易犯错误及纠正方法。

(1) 步型、手法欠规范。

纠正方法：步型、手法分解练习，进一步强化、规范基本动作。

(2) 上下肢配合不协调。

纠正方法：加强示范，简要介绍重点动作的攻防含义，带领学生做慢动作体会。

(3) 动作衔接不连贯，没有力度，缺乏手、眼配合。

纠正方法：反复练习，强调各种手法的技击特点，突出长拳的劲力。

(二) 教学建议

1. 教学过程中，教师可根据学生情况自行创编各种动作组合。

2. 武术讲究眼神到位，形神合一。小学二年级学练武术，如果做到动作规范、手到眼到，武术的风格就能充分显示出来。现介绍几节眼功操，以供参考。

(1) 定穿眼：两眼圆瞪，盯住正前方一目标不动，好似要看穿目标。

(2) 左右晃眼：两眼圆瞪，左转看左侧极限角度，静定一会儿，然后迅速右转，看右侧极限角度。可以左右反复练习。

(3) 上下晃眼：同左右晃眼，只是看上下极限角度。

(4) 旋眼：头、眼按顺（或逆）时针方向做圆形旋眼动作。



图 6-2-14

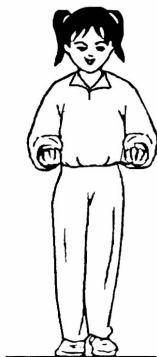


图 6-2-15

单元计划

步型及组合

教学目标	1. 学习步型中的仆步、歇步，了解这两种步型的动作特点与练习要求，并在组合练习中巩固动作。 2. 发展学生力量、灵敏、柔韧、协调等身体素质。 3. 培养学生的武术意识和武德修养。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	复习已学过的基本步型，学习并初步掌握仆步、歇步两种步型，结合手型、手法进行练习。	重点：仆步、歇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，完成组合动作的学习和练习，了解并体会重点动作的攻防作用，进行武德教育。	重点：动作的规范性。 难点：组合练习中各动作的衔接，以及手、眼配合。
3	练习已学基本动作，进行组合动作复习，巩固已学基本技术，提高组合动作熟练程度，突出长拳劲力特点。	重点：动作的熟练与规范。 难点：突出劲力和手、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，强化组合动作的熟练程度。	重点：动作的规范与连贯。 难点：武术的劲力和意识。

教学评价

内容	项目 标准	仆步	歇步	组合
	技能	动作正确，身体姿态好，挺胸、塌腰、沉髋、开胯，两脚全脚掌着地，仆步腿膝关节伸直。	动作正确，屈膝全蹲，两腿紧贴，臀部坐于小腿上，挺胸立腰。	动作正确、协调。组合动作熟练、连贯。
	B	动作比较正确，身体姿态较好，挺胸、塌腰、开胯，两脚全脚掌着地，仆步腿膝关节较直。	动作比较正确，两腿蹲压较紧，臀部能坐于小腿上，上体比较正直。	动作较正确、协调。组合动作比较连贯。
	C	动作基本正确，身体姿态较好，上体无过分前倾，两脚全脚掌着地，仆步腿膝关节无明显弯曲。	动作基本正确，两腿蹲压较紧，臀部基本坐于小腿上，上体基本正直。	动作基本正确。能完成组合动作。

续表

项目 内容标准		仆步	歇步	组合
技能	D	动作不正确，仆步腿不直，脚外侧掀起或脚尖上翘外展，全蹲腿脚跟提起，上体前倾明显。	动作不正确，步型不稳，两腿贴不紧，后腿膝盖跪地。	动作不正确。不能完成组合动作。
态度与参与	A	积极参与教学活动，练习认真，主动探究动作要领，自觉遵守课堂常规，自信心强。		
	B	学习比较认真，基本按要求完成各项教学活动，有一定自信。		
	C	学习不积极，练习不认真，不能按要求完成教学活动，缺乏自信。		
情意与合作	A	练习中积极与同伴交流，相互学习，相互帮助。		
	B	练习中能够与同伴交流，相互间有一定纠正和指导。		
	C	练习中不与同伴交流。		

武术的“节奏”

知识窗

“节奏”是指武术表演的韵律变化。具体就是所谓的“十二型”，即：快如风、缓如鹰、起如猿、落如鹊、重如铁、轻如叶、立如鸡、站如松、转如轮、折如弓、动如涛、静如岳。节奏的变化要根据具体动作而定，经过“韵律”的修饰，使各种动作“和谐”地衔接。这种有节奏变换的“韵”之和谐，是武术套路演练体现的传统美学规律之一。

第七章

体育游戏

经常参加体育游戏，对改善学生身体状况、发展身体素质、发展身体基本活动能力和提高对自然环境的适应能力均大有裨益。根据低年级学生的认知特点以及身心发展规律，安排了狡猾的狐狸、爬行游戏以及夹包投准等游戏，以发展学生的跳跃、奔跑、追逐、躲闪、爬行等能力；提高学生的身体灵活性、协调性以及平衡能力；培养学生勇敢顽强、团结协作的精神。





迎面接力

教学目标

发展下肢力量，提高快速奔跑能力；培养学生的竞争意识和拼搏精神以及团结协作的集体主义精神。

游戏方法及规则

在场地上画 20 ~ 25 米间距的两条平行起跑线。学生分成人数相等的几路纵队，每队再分成甲、乙两组，相对站立在两边的起跑线后。教师发令后，各队甲组排头迅速向乙组跑去，拍乙组排头的手，自己站到乙组排尾；乙组排头击掌后迅速跑向甲组，拍甲组第二人的手，站在甲组排尾。以此类推，每人跑一次，先跑完的队为胜（图 7-0-1）。

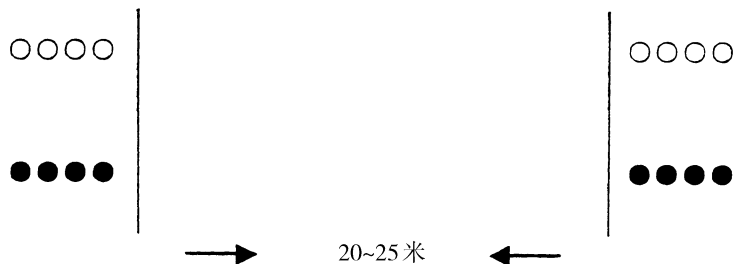


图 7-0-1

【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，甲组第一人才能起跑，其余的人击掌后才能越过起跑线。

教学策略

1. 教师引导学生观察并讨论奔跑的路线、击掌的时机与技巧。
2. 组织引导学生总结自己获胜的经验，帮助失败者找出原因。
3. 为满足学生各种竞赛心理，学生可根据自己的实力，商定各自先后出场的顺序进行比赛。
4. 评选出跑得最快、进步最大、最遵守规则的学生。
5. 此游戏可变化所持物体（接力棒、小篮球、轮胎等）；中途可设各种障碍（标杆、铁环、垫子等）；变化移动的方式（单双足跳、蹲着走等），可以变异成各种方式



的迎面接力。

【提示】

根据游戏的不同变化，可增减学生奔跑的距离。



游龙戏珠

教学目标

培养节奏感及动作的协调性，提高集体配合能力；发挥学生创造力；满足学生的表现欲；培养学生自豪感和集体主义精神。

游戏方法及规则

平整的场地一块，彩球或篮球四只。把学生分成四个队，每人一只胶圈（胶圈直径为65厘米），各队每人用圈套在前一人的腰部连套成一条“龙”，每队选一人拿“珠”（彩球）面向各自的“龙头”（排头第一人）站立。

教师发令后（音乐起），“游龙”随着“珠”的转动，伴着音乐节奏做“游龙出海”（同步前进）、“游龙跳舞”（上下起伏、左右游动）、“游龙夺珠”（随着珠转圈）、“摇头摆尾”（左右摇摆、龙尾翘起）、“回龙戏珠”（游龙随着珠围成一个大圆圈）、“游龙归海”（回到集合地或走成四列横队）等。以配合协调、节奏好、有表情的队为“最神气的龙”（图7-0-2）。

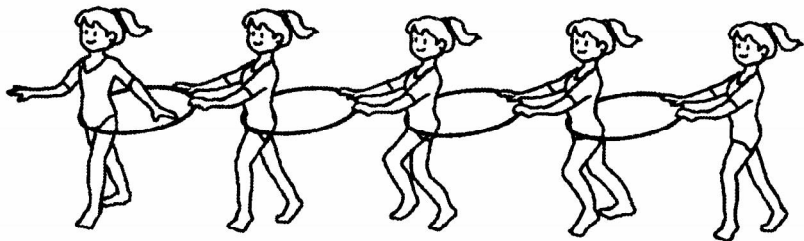


图7-0-2

【规则】

1. “龙身”不能断，即抓圈的手不能松开。
2. “龙”应有节奏、有变化。

教学策略

1. 教师用启发的语言，引发学生回忆（如影视中的画面等）并想象我国民间传统的舞龙表演（民俗），激发学生民族自豪感和参与舞龙游戏的热情。
2. 以小队为单位，由队长带领分散练习规定动作并创编新动作。
3. 教师提供各种道具，可由学生自选进行游戏（软式排球、胶圈、呼啦圈、小垫子等）。
4. 听音乐，四队进行规定动作的比赛，评选出“最神气的龙”。
5. 自选音乐，进行创新动作大赛，评选出“最有创意的龙”。

【提示】

1. “游龙戏珠”游戏对学生的集体配合能力要求较高。因此，初学时每组人数不宜过多，逐渐增加。教学中，要加强团结协作教育，使学生明白只有行动一致才能获胜。
2. 伴奏音乐应选择节奏感、欢乐感强的乐曲。



红黄绿灯

教学目标

发展速度与灵敏素质；提高快速反应及平衡能力；提高学生的判断能力、应变能力；培养学生机智勇敢的意志品质。利用游戏中的“红灯、黄灯、绿灯”对学生进行交通安全教育，提高学生遵守交通规则意识。

游戏方法及规则

在教师指定的场地上，两人猜拳，胜者追，败者跑。当逃者喊“黄灯”时，追、逃双方原地踏步或原地跑步。当逃者喊“红灯”时，逃者原地停止不动，追者也不能追逮对方。逃者喊“绿灯”后，双方可继续跑动追逮。追者尽量堵截逃者的路，拍触到跑动中的逃者后，双方交换。

【规则】

1. 逃者喊“红灯”急停站稳后，拍触无效。喊“黄灯”原地踏步或原地跑步后再触摸，亦无效。
2. 逃者喊“红灯”急停后，两脚移动为犯规，喊“黄灯”离开原地亦犯规，两者交换。
3. 只能在规定的场地内跑动，逃者跑出场外即为犯规，两者交换。



4. 追者触摸逃者时不能推，以防摔倒。

教学策略

1. 请学生说说生活中的“红灯、黄灯、绿灯”各代表什么。
2. 学生以小队为单位模仿小汽车，按照教师发出的“红灯、黄灯、绿灯”的口令做出相应的动作。
3. 学生自荐或推荐出获胜者，向大家介绍自己运用的游戏策略。
4. 评选最遵守规则的学生。
5. 游戏中的“红灯、黄灯、绿灯”可以由学生自定事物代替，学生可自行规定急停后完成各种造型（模仿大老虎、模仿木头人等）。教师也可控制双方的追逃时间，必要时可下令交换角色。总之，根据学生的自行约定、教师发现的有关问题，适当调整游戏规则。

【提示】

此游戏属追逐游戏，必须进行安全教育。

老鹰和小兔

教 学 目 标

发展学生跳跃、奔跑、钻、追逐、躲闪等能力；树林是小动物们赖以生存的家园，在游戏中，小兔借助树林的保护才能躲避老鹰的追捕。教师应借此对学生进行环保教育，使学生形成良好的环保意识。

游戏方法及规则

将学生分成甲、乙两队，分别扮演黑兔和白兔，一人扮老鹰。游戏开始时，两队学生随音乐在场地上自由做兔跳。听教师说“老鹰来了”时，“老鹰”从躲藏处跑出追逐白兔（或黑兔）。黑兔（或白兔）迅速跑到场地中间双臂侧平举排成一横排，搭成“树林”，白兔（或黑兔）则奔跑躲闪。被捉到的小兔退出游戏。捉到规定的数量或到一定时间，教师说：“老鹰累了飞走了！”“老鹰”即跑出场外，游戏停止。再做时黑兔白兔交换角色。

【规则】

1. 听教师信号后才能追逃。
2. 搭“树林”的学生不得阻挠追逃人。
3. 追拍者不得用力推、拉、打对方。

教学策略

1. 练习“小兔”与“树林”的角色转换。（教师说捉“白兔”，“黑兔”站成树林。反之，“白兔”站成树林。）
2. 教师引导学生利用“树林”灵活地躲避“老鹰”的追捕。
3. 头戴饰物或标志物，以明确目标，增添游戏情趣。
4. 游戏中，鼓励学生创新兔跳与老鹰飞翔动作；引导学生变化树林的位置（横排、圆形、散点、两人双手搭“洞”、小组独创队形等）；变化游戏情节，如：把“树林”变为猎人。小兔不分队，分配一名学生当猎人。当“老鹰”飞来时，小兔可藏在“猎人”身后或拉其手，躲过追捕。

【提示】

根据游戏的情节可选取适当的音乐，以烘托游戏的气氛。游戏中教师要注意进行安全教育。

**狡猾的狐狸****教学目标**

发展奔跑能力，提高反应速度；通过观察同伴的眼神、表情、动作、神态，分析谁是“狐狸”，以发展学生观察力和判断力。

游戏方法及规则

站成一个圆圈。游戏开始时，学生全闭上眼睛，教师在圆圈外走。轻轻触任一学生的手，请他当“花狐狸”，其余学生当“小鸡”。听教师信号后，全睁开眼睛，一起说儿歌：“花狐狸，真狡猾，躲在人群里，藏起大尾巴。挨个看，细细查，找着就要躲开它。”念完儿歌，“花狐狸”立即向圈内走一步举起手：“我在这儿！”然后即追逐四散奔跑的“小鸡”。被捉到的学生退出游戏。游戏进行30秒钟以后结束，“花狐狸”清点被捉到的小鸡。

【规则】

1. 教师找“狐狸”时，“小鸡”必须闭上眼睛。
2. 念完儿歌后“花狐狸”必须迈出一步后才能追捉。

教学策略

1. 争取让每个学生都能扮演一次“花狐狸”，以体验每个角色的乐趣和全面发展



其能力。

2. 评选出最机敏的“小鸡”和最会伪装的“花狐狸”，并请其谈谈经验。

3. 此游戏为传统游戏，教师应有创新，如可设几个“鸡窝”为小鸡的临时避难所；设置各种情境（一只受伤的花狐狸捉小鸡等）；根据学生人数可适当增加“狐狸”数量，加大游戏难度，但要注意安全。

【提示】

此游戏应根据学校实际，在较为空旷的场地上进行。既要避免教学班之间的相互影响，又要注意学生的安全。

调皮的小花猫

教 学 目 标

提高快速奔跑和反应能力；提高注意力；培养诚实、勇敢、果断的良好心理品质。

游戏方法及规则

画两个相隔 15 ~ 20 米的长方形，一个为家，一个为学校。一名学生扮演“小主人”，其余学生为“小花猫”。“小主人”从“家”走向学校，“小花猫”轻轻跟在后面。“小主人”回头看，“小花猫”立即停止不动。谁动则“小主人”令其回“家”。“小主人”突然说“快回家”，并转身追赶，“小花猫”快跑回“家”。如被追上则停止游戏一次（图 7-0-3）。

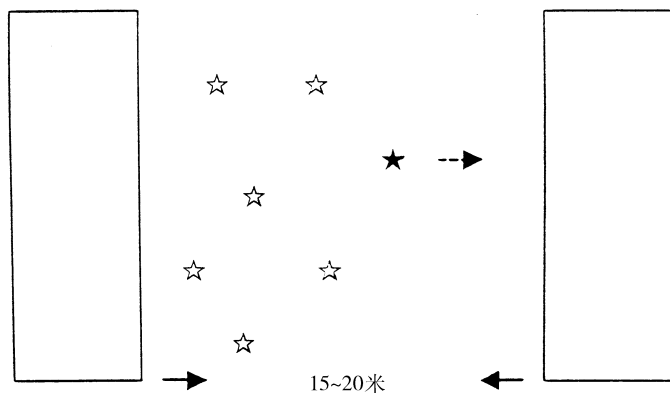


图 7-0-3

【规则】

1. “小花猫”被追时只能往“家”跑。
2. “小花猫”到“家”后“小主人”不能再追。

教学策略

1. 教师引导学生有顺序地去观察“小花猫”，实事求是地判罚“小花猫”，同时允许误判的“小花猫”申辩。
2. 评出跑得最快、最诚实的“小花猫”。
3. 可鼓励学生在突停后塑造一个“可爱猫咪”的形象。
4. 教师可考虑在游戏的情节、信号、场地等方面有所变化。如：画4个圆为“家”，小花猫只有靠相互帮助才能站在圆里，逃过一劫。此设计不仅增加了游戏难度，还能培养团结、协作、互助的精神，使独生子女们感受到集体的力量和置身于集体中的重要性。

【提示】

教师要尽可能地为 学生创造扮演两个角色的机会，使 他们有不同的心理体验。根据学校实际情况，在 场地允许的情况下，可将学生分成若干个组，以提高角色互换频率。但要注意安全。

◆ ◆ ◆ 踩影子

教学目标

发展灵敏素质，提高快速反应能力及追逐躲闪的能力；踩影子是对抗性较强的游戏，对培养学生的观察力、创造力以及思维的灵敏性有促进作用；使学生逐步形成自我保护意识。

游戏方法及规则

将学生分为两人一组，站在教师指定的场地内。游戏开始，双方既要千方百计踩到对方照在地上的影子，又要想方设法躲避对方，不 让其踩到自己的影子。游戏者累计踩到影子的次数，多者为胜。

【规则】

1. 踩影子时，不得推、拉、碰、踢。
2. 游戏时人的影子不得出场地。



教学策略

1. 两人一组做各种动作，互相观察影子的变化（跑、站、蹲等），感悟并交流追逐躲闪的策略。

2. 学生自定所踩影子（头影、手影等）的部位进行游戏。

3. 踩影子游戏可以根据场地、人数、时间等决定游戏的对抗强度。如一对一、二对二、一对多人、一对集体。游戏时，也可借助场地中的树荫作为临时屏障。教师还应充分发挥学生的观察力、想象力、创造力，在“影子”上做文章。如形体模仿（大树、茶壶等）、手型模仿（狼、燕子、鸭子等）。总之，游戏的规则应随着游戏的变化而改变。

【提示】

根据游戏的对抗强度，安排游戏的时间，避免学生由于过度疲劳而对游戏失去兴趣。



踏石过河

教学目标

发展学生的弹跳力、协调性以及平衡能力；踏石过河的游戏情节非常贴近我们日常生活，通过此游戏既可以提高学生的判断力，培养勇敢顽强、认真负责的精神，又可以使学生会一种自我保护的技能，提高学生用所学技能去解决实际问题的能力。

游戏方法及规则

在场地上画两条相距 10 ~ 15 米的平行线，两线间为河道，两线外为河岸，在河道内画大小不同、距离不等的圆圈作为石块（各队圆圈的大小、位置要相同）。将学生分成人数相等的几队，各队再分成甲、乙两组，面对面站在线外河岸上。游戏开始，教师发令后，各队甲组第一人从河岸出发开始跨跳，依次踩过每一块石头到达对岸，拍乙组第一人的手后站到乙组队尾。乙组第一人用同样的方法踩石跨跳过河，以此类推，最后以先渡完河的队为胜（图 7-0-4）。

【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，甲组第一人才能起跑，其余的人击掌后才能越过起跑线。
3. 跨跳时脚只能踩“石头”，踩着圈外的地面为落水，应退回重跳。

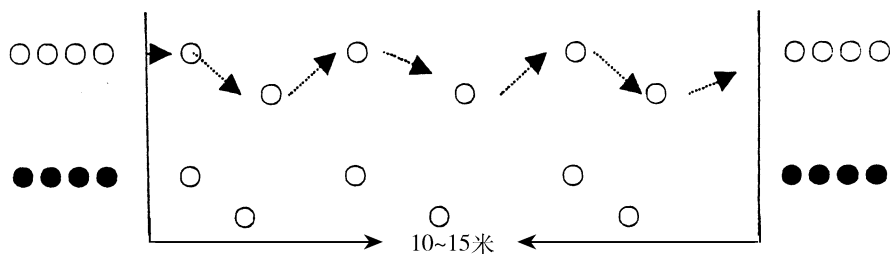


图 7-0-4

教学策略

1. 引导学生设想各种过河情景。(单人踩石过河、双人相对同时踩石过河……)
2. 根据所设置的情景变化各种跳跃方法。(单足跳、双足跳、跨步跳……)
3. 防滑橡胶垫、软圈等可代替画圆。
4. 充分发挥学生的聪明才智，由学生自己设计“石头”摆放位置。
5. 各队交换位置做，相互评价“石块”摆放情况。
6. 教师为每队准备 1~2 块“备用石头”，各队可根据本队实力决定如何使用“备用石块”。
7. 评选出积极开动脑筋解决困难的团队和个人。

【提示】

1. 目前独生子女自私现象较为普遍，教师可设计搬石集体过河的游戏情节，对学生进行相应的教育。游戏中，学生在自告奋勇为集体铺石、为全队服务、为他人创造方便的活动中，形成助人为乐等优秀品质。
2. 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。

小兔赛夹包

教 学 目 标

发展跳跃能力和奔跑速度；培养集体荣誉感、责任感以及坚持到底的顽强作风。

游戏方法及规则

画起跳线和一条宽 70 厘米的“小河”。“河”、线间距离 10~15 米。学生分成人数相等的两队，在起跳线后站成一路纵队。听起动信号后两队第一人夹包向“小河”方



向跳进，到达“河”边后夹包甩过小河，然后跨过河捡回包，快速跑回把包交给第二人，依次进行。最后一人先跑回的队获胜（图 7-0-5）。

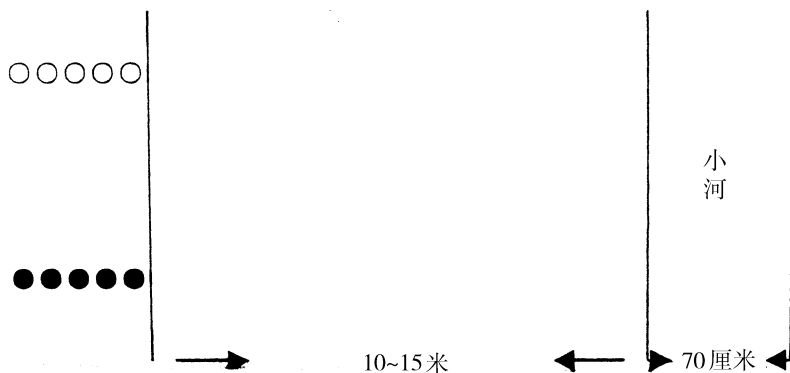


图 7-0-5

【规则】

1. 起跳前必须站在起跳线后，不得踏线。
2. 按规定的跳跃方式跳进和跨过小河。
3. 夹包向前跳时，如果包丢掉必须重新夹包。
4. 如果夹包没甩过小河必须重新夹包甩过小河。

教学策略

1. 玩沙包（抛接、夹甩、踢等）。
2. 此游戏可由小兔夹包跳、夹甩沙包、过河 3 个环节组成。每个环节以及游戏情节和规则都可变化。如小兔可用不同部位夹包跳（脚内侧、膝关节、下颌、腋下等），途中穿越不同障碍（穿过小树林等）。夹甩沙包可增加难度为夹包掷准，但标志物要大（呼啦圈等），根据小河的宽窄设计各种过河情节（游泳、踩石过河、跨过小河等）。

【提示】

根据学生实际逐渐增加游戏难度，规则应有相应的变化。要注意进行安全教育。



爬行游戏

教 学 目 标

发展身体灵活性、协调性，锻炼上下肢各关节的支撑力；发展学生的模仿力、创造

力，培养勇敢顽强的拼搏精神。

游戏方法及规则

将学生分成人数相等的 2~4 队，每队又分甲、乙两组，相对分别站在预备线后，两队之间间隔一定的距离，并放置 3~4 块体操垫。游戏开始，教师发出“预备”口令后，各队甲组的第一人两膝跪在垫上，体前屈两臂在肩下撑直，弓背目视前方。听到出发的信号后，快速爬行前进。乙组的第一人等甲组第一人起身击掌后，方可成上述姿势迅速爬出。直至全队队员做完，以先完成的队为胜（图 7-0-6）。

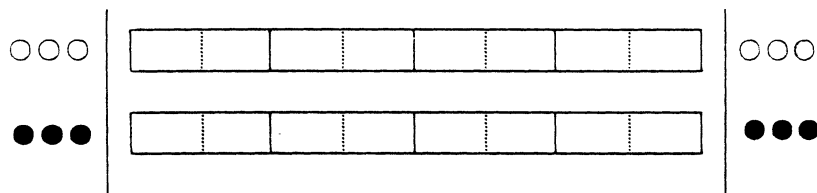


图 7-0-6

【规则】

1. 手与膝异侧协同爬行。
2. 必须等对方站起身，并与其击掌后，方可出发。

教学策略

1. 教师出示小动物的图片（乌龟、鳄鱼等），学生模仿。
2. 学生小组讨论，确定本队爬行动作后进行比赛。
3. 评选出速度最快的爬行小队和最有创意的爬行小队。
4. 爬行游戏可分为竞赛爬行游戏和表现爬行游戏两类。竞赛爬行游戏：途中可设各种障碍（呼啦圈、体操凳等），爬行时可负重（背小书包、驮小沙包等），变化爬行姿势（手膝爬行、肘膝爬行、手足爬行、匍匐爬行、仰面爬行等）。表现爬行游戏：在音乐的伴奏下，学生想象并模仿各种小动物爬行（蜘蛛、乌龟、螃蟹、蛇等），手扶前人腿做协同爬行（双人爬、多人爬等），图形变化（圆形、蛇形、方形等），设置各种情境（爬坡、爬过独木桥等）。总之，爬行是孩子与生俱来的本领，有助于智力开发。教师在教学时，应充分发挥学生的想象力，激发学生创新热情，使爬行游戏更丰富、更生动、更有趣。

【提示】

教学时应本着养护与锻炼并重的原则。因此，在游戏中既要有安全教育又要有安全措施，避免伤害事故的发生。



找朋友

教学目标

提高快速反应能力及奔跑能力；培养学生机智果断、随机应变等良好心理品质。

游戏方法及规则

根据参加游戏的人数，画一个正方形的场地或用篮球场代替。游戏开始，让学生在画好的场地中自由地活动或成一路纵队慢跑。在活动中，教师突然发出“三人一组”的口令，学生立即按口令的要求三人手拉手结成朋友，未能迅速结成朋友的人和剩余的人为失败。

【规则】

1. 找朋友时，必须按口令要求的人数结合，不满规定数或超过规定数者为失败。
2. 找朋友时不准推人和撞人。

教学策略

1. 教师发信号、学生推荐或自荐发信号的人，进行游戏。
2. 找朋友游戏中的“朋友”可以是听到信号后随机找，也可以是事先确定伙伴，如游戏前学生站成两个圆，内外两圈的人互相认清记住。游戏开始，内外两圈的人向相反的方向跑动，听到信号后，马上找到先前的朋友。最慢的一队为输。除此之外，此游戏还可在其他方面进行变化，如教师的组合口令下达方式变化：明确组合人数口令，通过计算（和、差）确定组合人数、教师击响确定组合人数等；队形变化（纵队、圆形队、散点、同心圆等）；找朋友前的变化（慢跑、跳跃、听音乐跳舞等）；找到朋友后的变化（抢占圆圈、跳箱盖、坐垫子等），从中可以培养学生团结友爱、互相帮助等优良品质。

【提示】

游戏方法变化要有层次，由易到难、循序渐进。

斗鸡

教 学 目 标

发展单脚跳的能力及身体的平衡能力，提高灵敏素质；提高注意力、观察力，培养学生勇敢顽强的精神；使学生在“智斗”中掌握对抗的技巧。

游戏方法及规则

在场地上画几个直径约2米的圆圈，将学生分为两人一组，站在圆圈内。游戏开始，双方单腿站立，另一条腿前抬，用手握住屈起腿的脚腕，双方在圆圈内用屈起的膝盖互相撞击，将对方撞出圈外或使对方双脚落地者为胜。

【规则】

1. 不得用头撞人，不得用手推、拉人。
2. 游戏中间不得换腿，不得出圈。

教学策略

1. 两人一组单足追逐跳比赛。
2. 学生自愿结合两人一组，观察、体验并相互交流“智斗”经验与技巧。（跳、压、撞、闪等）
3. 四人一组，以打擂的形式进行游戏。
4. 斗鸡为单足跳跃游戏，因此要注意学生左右腿力量的均衡发展。教师可根据学生的实际水平变化摆动腿的抓握方式（双手叉腰、单手体侧抓握、单手体后抓握、双手体前抓握等）；变化撞击点（膝、肩等）。

【提示】

游戏要注意安全，要倡导友好竞赛精神，防止不团结的事情发生。



夹包投准

教学目标

发展弹跳力、腰腹力量及动作的协调性和准确性；培养自信、沉着、冷静的心态。

游戏方法及规则

画一条横线为夹包线，线前3~4米处画圆形地靶。将学生分成人数相等的若干队，成一路纵队站在线后，依次向地靶夹包，每人连续夹1~3个包，甩包进内圈得2分，进外圈得1分。累计分多者获胜（图7-0-7）。

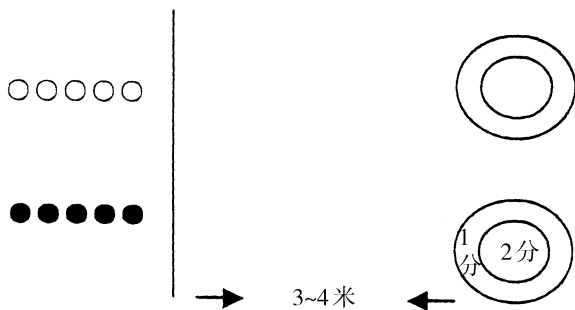


图 7-0-7

【规则】

1. 必须用双脚夹住，跳起掷出。
2. 压线算进圈。

教学策略

1. 单人夹包游戏（夹包前甩、夹包后甩等）。
2. 踢包游戏（将沙包置于脚背，踢包比准）。
3. 双人夹接包游戏（比夹接包的准确性等）。
4. 学生自己调整标志物距离或自选投掷线进行游戏。
5. “掷准”是游戏的难点，教学时可利用标志物的大小、远近、高低等变化突破这一难点，提高学生的兴趣。如标志物的变化（呼啦圈、大球筐、小水桶等）、地靶的变化（同心圆、方格、不同距离的线等）、变化标志物的高度（立起呼啦圈、较低的悬挂物等）。

【提示】

根据学生能力的差异，要注意区别对待。教师应为每个学生创造成功的机会，使他们有成功的心理体验，感受到参与游戏的乐趣。

 编花篮

教 学 目 标

提高单腿跳跃能力，发展腿部力量；培养学生团结协作的精神和坚持到底的作风。

游戏方法及规则

学生3~8人一组，背向站立，每人弯曲右腿，以脚背钩于邻近一人的膝关节处，同时自己也被别人钩住，组成一个大“花篮”。游戏开始，大家一边唱歌，一边单脚跳跃转圈。以坚持时间长的组为胜。

【规则】

1. 必须以脚背钩住邻近一人的膝关节，脱节为失败。
2. 游戏中应连续跳跃旋转，不得停止不动。

教学策略

1. 两人双足协同跳或三人三足协同跳游戏（前后站立或左右站立做直腿跳或屈腿跳）。
2. 学生几人一组面向圆心做拉手单足跳（左右腿交换进行）。
3. 学生自愿结组或按身高结组“编花篮”。
4. 每组人数逐渐增加，难度逐渐加大。
5. 评出“编花篮”时间最长、花样最多的小组，并请他们向大家介绍经验。
6. “编花篮”为传统游戏，教师要根据其可变因素，不断创新，将传统游戏传承下去。此游戏可以变异为“搭井台儿”，方法是四人拉手围成四方井台儿的样子，各抬起左腿，搭在左手上。右腿单脚跳跃转圈。由此得到启示：变化身体接触的部位（拉手、搭肩、腿搭在相连的手上、脚腕钩脚腕等），跳跃时手位（左右拉手、成放射形拉手、舞蹈姿势中的各种手位等）和方向（圆周跳、向前跳等），可丰富、发展此游戏。

【提示】

根据学生实际情况适当增加游戏难度，提高学生兴趣，但要注意安全。

★ ★ ★ ★ ★ ★ 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
迎面接力	★	★		★	
游龙戏珠			★	★	★
红绿黄灯	★	★	★		
老鹰和小兔		★	★		★
狡猾的狐狸		★	★		★
调皮的小花猫		★	★		★
踩影子	★	★			★
踏石过河		★		★	★
小兔赛夹包	★	★		★	
爬行游戏		★	★		★
找朋友	★	★		★	
斗鸡	★	★			★
夹包投准	★	★			★
编花篮			★	★	★

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“游龙戏珠”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

蛙泳是模仿青蛙游泳的一种姿势。它的适用性较强，视野开阔，便于掌握方向，所以二年级先学习蛙泳。蛙泳是一种实用性很强的锻炼身体的运动，也是一种技术要求较高的运动项目。





教学目标

通过游泳练习初步掌握蛙泳腿和手臂的动作；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、耐力、协调等身体素质；培养学生吃苦耐劳、勇敢顽强、克服困难、拼搏进取的精神和坚强的意志品质以及互相帮助、团结合作、共同进步的优良品质；体验游泳的乐趣。

蛙泳

动作方法及要点

（一）腿部技术动作

1. 腿部动作特点。

蛙泳腿的蹬夹动作是身体前进的主要推进力。腿的技术目前已由原来的宽蹬夹技术发展为窄收、窄蹬。它的特点是：

（1）两膝距离窄（与肩同宽），大腿收得少，减小了迎面阻力。

（2）蹬夹动作变成两腿几乎直线向后的蹬夹动作。

（3）收腿和蹬腿路线缩短，有利于加快频率。

2. 腿部动作技术要领。

蛙泳腿的一个周期动作中，收腿（图8-0-1-①~③）、翻脚（8-0-1-④）、蹬夹（8-0-1-⑤~⑨）、并拢滑行是四个紧密相连的过程。

（1）收腿：收腿动作是从腿并拢伸直滑行后的放松时开始，大腿带动小腿，小腿和脚始终放松跟在大腿后面边收边分，小腿收到靠紧大腿，脚跟靠近臀部，大腿与躯干之间的夹角约为 $130^{\circ} \sim 140^{\circ}$ ，两膝之间的距离约与肩同宽（图8-0-2）。

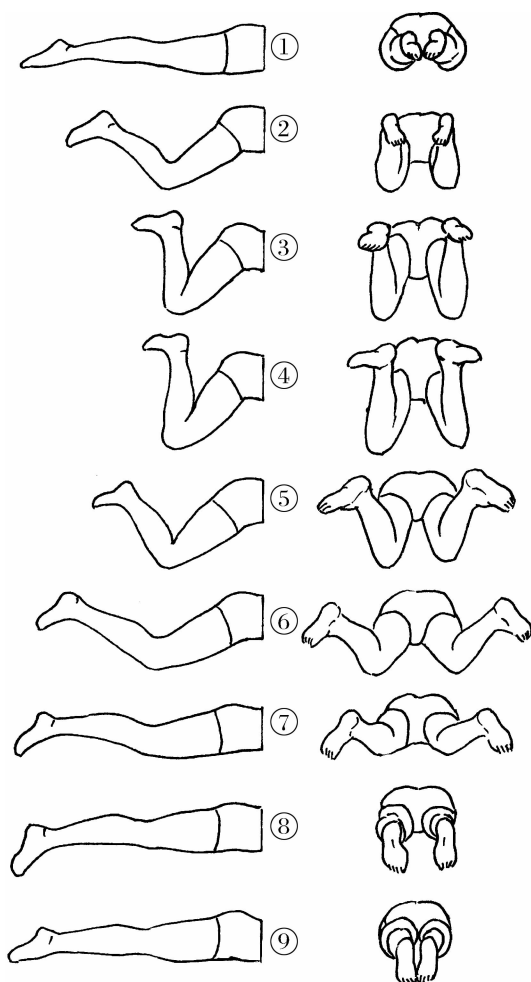


图 8-0-1

收腿力量要小，大腿以等速进行，小腿先慢后快。整个收腿动作速度要适宜，过快、过慢都会使手和腿配合不协调，影响完整动作的连贯性。

(2) 翻脚：收腿即将结束，脚仍向臀部靠近，两膝开始内移的同时，两小腿外移，两脚尖由后向外侧翻，使脚掌和小腿内侧对准蹬水方向（图8-0-3）。翻脚是收腿和蹬夹腿之间的衔接动作，既不能在脚和小腿完全靠近臀部才开始，也不能在两脚完全翻好后再蹬夹腿。正确的翻脚动作是在收腿即将结束时开始，蹬腿开始时完成，没有停顿动作。蹬夹水时效果好坏，取决于翻脚动作是否正确。翻脚动作的好坏取决于踝关节和膝关节的灵活性。一般来说，踝关节灵活性不好的同学，可采用稍宽的收腿技术，踝关节灵活性较好的同学可采用窄收腿技术。

(3) 蹬夹：蛙泳腿的蹬夹动作是使身体前进的主要动力。在翻脚动作结束时要毫不停顿地向后蹬夹水。蹬夹水是由大腿发力，通过展髋、伸膝，以小腿内侧和脚掌做快速而有力的蹬夹动作。两脚向外、向后、向内边蹬边夹（图8-0-4）。

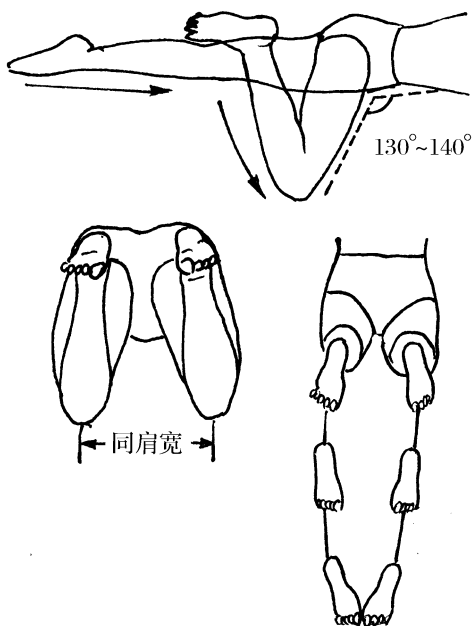


图8-0-2

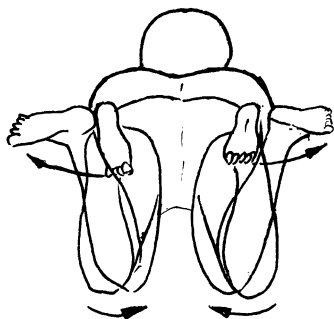


图8-0-3

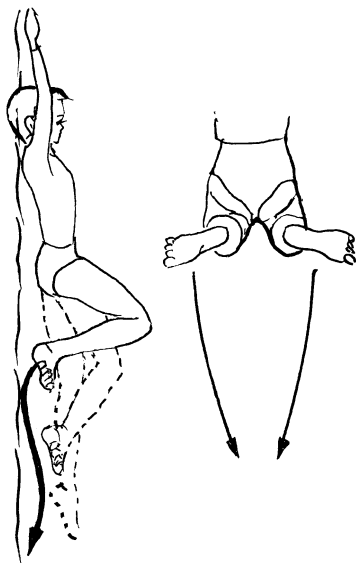


图8-0-4

在蹬夹的后程两膝将伸直靠拢时，两脚的踝关节由勾脚伸直积极内旋，做向中间夹



水动作，加快最后蹬夹速度，增加推进力。脚做积极内旋后，两脚大拇指自然并拢，形成良好的流线型，减小阻力，从而提高滑行速度。

(4) 滑行：蹬夹腿结束时，身体获得最大速度，臂、腿完全伸直，保持良好的流线型，借速度惯性作短暂休息。为了使学生学好游泳，我们介绍蛙泳腿部动作要点如下：

边收边分慢收腿；
向外翻脚对准水；
向后弧形蹬夹水；
臂腿伸直滑一会儿。

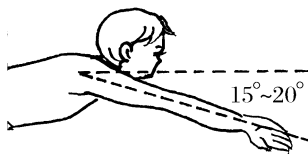
(二) 手臂技术动作

1. 手臂动作特点。

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。蛙泳手臂动作是由滑行、抓水、划水、收手和伸臂五个技术环节构成。小学二年级的学生应在一开始学习游泳时就注意技术的准确性。

2. 手臂动作技术要领。

(1) 滑行：伸臂结束后，身体向前滑行，两臂放松伸直，拇指并拢，掌心向下，使整个身体成良好的流线型滑行。



(2) 抓水：两臂并拢伸直，掌心向下，进入抓水阶段。此时，臂内旋、掌心转向外斜下方，稍勾手腕大约成 $150^\circ \sim 160^\circ$ ，结束抓水时，两臂与水平面和前进方向都约为 $15^\circ \sim 20^\circ$ ，肘关节仍然是直的（图 8-0-5）。抓水是划水前的准备，肌肉不太用力。

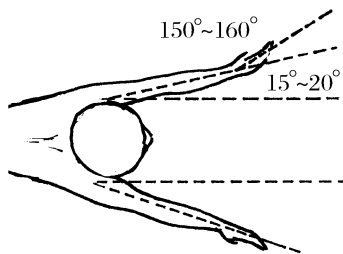


图 8-0-5

(3) 划水：抓水后接着划水（图 8-0-6），划水方向是向后偏外下方。划水时肩仍向前伸展，肘高于手、低于肩，手带前臂接着上臂逐渐加速向后划，划至与前进方向约成 80° （图 8-0-6-①），肘关节也由抓水结束时的 $150^\circ \sim 160^\circ$ 屈至 $120^\circ \sim 130^\circ$ （图 8-0-6-②）。为了更好地发挥划水将结束时的推进作用，此时，两手掌和前臂要加速内拨，使前臂超过肩垂直面并开始降肘，掌心从向外后转向内后，急促拨动而结束划水（图 8-0-7）。这是划水的最有效阶段（图 8-0-8）。因为急促转腕向内拨水的动作，起着类似鞭梢加速向后鞭打的作用。

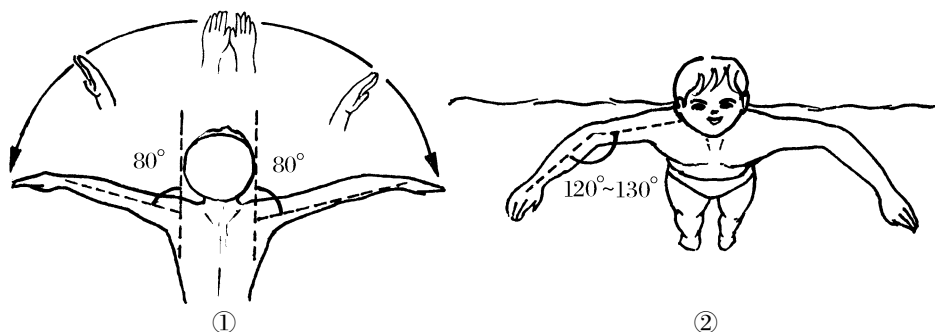


图 8-0-6



图 8-0-7

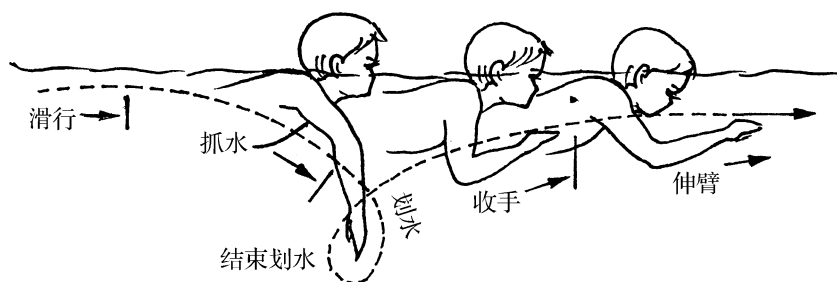


图 8-0-8

(4) 收手：收手是从结束划水开始。划水结束后，手向前内上，肘从向下到向内前，边收边向前推移，手移到下颌的前方时，掌心斜下相对，臂放松（图 8-0-9）。

(5) 伸臂：紧接收手，继续推肘伸臂，两手先向前上再向前伸，两臂伸直并拢后即恢复滑行。收手与伸臂之间不能停顿，动作要轻快。

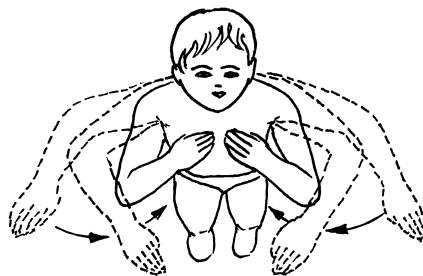


图 8-0-9



教学策略

小学二年级的学生应在一开始学习游泳时就注意技术的准确性。教游泳时，要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。

示例一：腿部技术动作

（一）教法提示

1. 陆上练习。

（1）坐地或坐在池边模仿蛙泳腿练习（图8-0-10）。

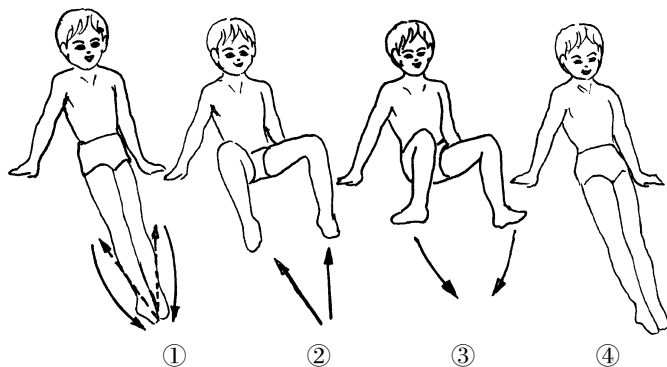


图8-0-10

（2）坐在池边或俯卧在凳上做腿部模仿练习。

坐地两手后撑，上体稍后仰，两腿伸直并拢。从脚跟到膝关节的两边画两条斜线和弧线（图8-0-10-①）。按斜线慢收大小腿（图8-0-10-②），接着外翻脚掌（图8-0-10-③）并按弧线用力蹬夹腿，两脚蹬直并拢停一会儿（图8-0-10-④）。坐地模仿蛙泳腿练习的基本要求如下：

① 眼睛看腿，按地上所画的图线自喊口令（收、翻、蹬夹、并），先做分解动作，体会各个动作的肌肉感觉，然后连贯起来做完整动作。

② 口令要与动作快慢节奏相符，用慢而长的声音喊“收”，中短声音喊“翻”，短促有力声音喊“蹬夹”，稍强声音喊“并”。

③ 动作熟练后闭上眼睛，边想边喊边做，要做出连贯完整的动作。

2. 水中练习。

（1）同伴托腹部，自己做收、翻、蹬夹、并的动作（图8-0-11）。

（2）手扶池槽边，即一手抓池槽边，一手在水中扶池壁，身体平卧于水中做收、翻、蹬夹、并的动作（图8-0-12）。

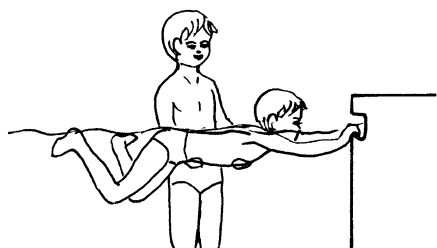


图 8-0-11

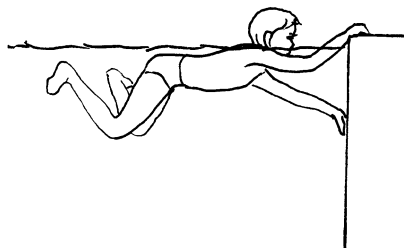


图 8-0-12

(3) 滑行后练蛙泳腿，即深吸气后憋气，蹬池壁后滑行，接着做收、翻、蹬夹、并动作。此练习应收腿慢，边收边想着翻脚掌；蹬夹要快，两腿并拢伸直后滑行一会儿。

(4) 扶浮板练蛙泳腿和呼吸动作，即两手伸直，手扶浮板，眼直视前方，蹬池壁或池底启动滑行，做收、翻、蹬夹、并的动作。比较熟练后加呼吸动作，滑行时面部浸于水中慢慢吐气，蹬夹腿后身体有点上浮滑行时，抬头张嘴吸气，然后闭气低头，面部浸入水中慢慢吐气，接着再做下一次腿部动作。本练习应注意按照蛙泳腿口诀边想边做，注意收腿动作放松，按正确的呼吸方法换气。

(5) 拉水车游戏 (图 8-0-13)。

在浅水中一名学生拉另外一名学生前进，被拉的学生蹬蛙泳腿。开始练习时手拉手，初步掌握后，练习者可手握浮板，帮助者只拉他的浮板。学生带漂儿时，尽量靠近臀部，目的是让初学者的下肢漂起来。大家可成一行横队，听哨声看谁游得快和远。

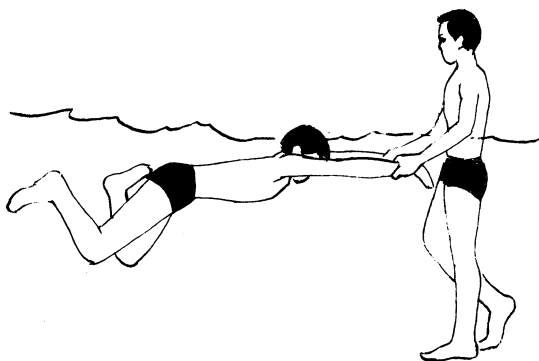


图 8-0-13

(6) 蹬腿比赛。大家成一行横队或按教师指定位置，听哨声看谁蹬腿快而远 (可带漂儿或扶板)。记录蹬腿次数，可根据学生情况自定比谁游得远。

(7) 蹬腿接力。学生分成若干小组，带漂儿、扶板按照事先规定的路线进行接力比赛。

(8) 学生组成小组，创编出自己喜欢的图形然后用蹬腿方法游进。

(二) 教学建议

初学蛙泳，蹬腿是前进的主要动力，所以在教学中应重视蛙泳腿的教学。第一，要基本掌握蹬腿技术后再教手臂的动作。第二，先在陆上练习蹬腿的基本动作，待掌握后再下水练习。第三，当一些学生能扶板蹬腿练习后，老师要牢牢地掌握全体学生的位置与情况，及时地发现个别学生出现异常情况并救助。不要只教眼前的学生而忽视了扶板前进的学生，因为他们也没有学会蛙泳，只不过是会扶板前进了，随时有停顿与下沉的危险。



示例二：手臂技术动作

（一）教法提示

1. 陆上模仿练习。

（1）两脚左右（前后）站立，上体前倾，两臂向前伸直并拢，手指自然并拢，掌心向下画桃形。

【提示】

两手分开后开始划水时，肘要高于手。

（2）基本掌握划手后，可配合呼吸。学生一边做，一边跟老师说动作要领：划手抬头吸气，伸直胳膊吐气（图8-0-14）。

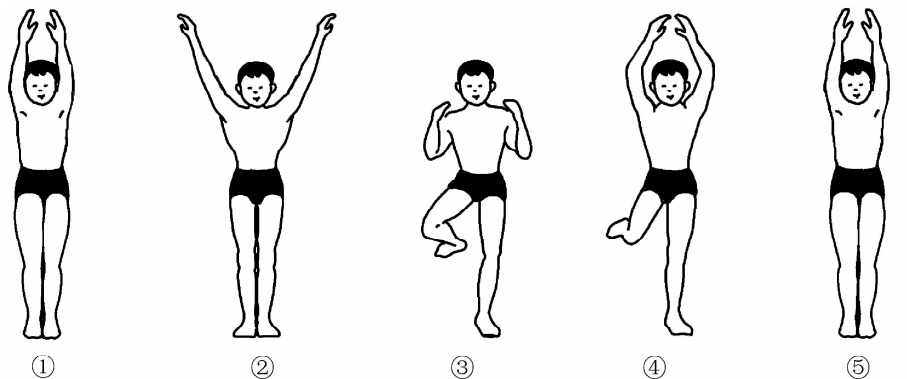


图 8-0-14

（3）原地直立，两臂上举并拢伸直呈预备姿势（图8-0-14-①），两臂画圆分向两侧至比肩稍高时，腿不动（图8-0-14-②），两臂继续画圆至胸前时，一腿站立，另一腿做收翻腿动作（图8-0-14-③），收翻结束时臂向上伸直，腿向下做蹬腿动作（图8-0-14-④），还原成预备姿势停一会儿（图8-0-14-⑤）。

（4）同练习（3），加抬头配合呼吸动作。学生边做边和老师一起说动作要领：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。

（5）体前屈划手练习图（图8-0-15）。

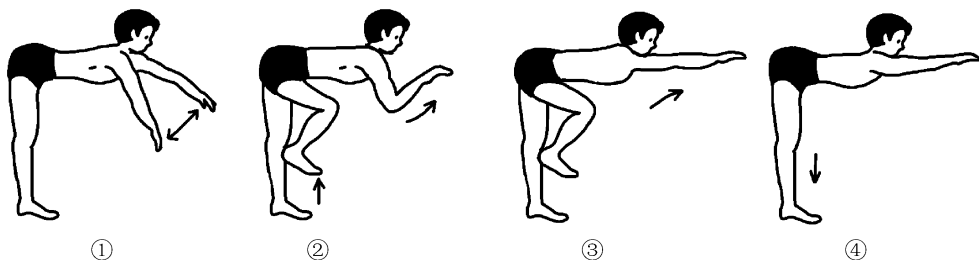


图 8-0-15

(6) 在出发台或桌子、凳子上做臂和腿的配合动作：俯卧台上，臂、腿伸直并拢，做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。

2. 水中练习。

(1) 水中站立划臂：两脚开立，站于齐腰（胸）深水中，上体前倾，按陆上模仿练习的要求做划水动作。划水时不要用力，主要体会划水路线和收手动作，两臂在体前伸直并拢要稍停片刻。

(2) 水中行走划臂：按练习（1）的要求，在水中边走边做臂的抓、划、收、伸动作。练习时要求在体会划臂动作的基础上，适当用力，体会水对手掌及前臂的压力（水感）。

3. 蛙泳教学易犯错误与纠正方法。

(1) 身体竖着、脚浮不起来。

产生原因：头抬得太高；大腿收得太多，小腿收得太少。

纠正方法：低头没入水中，身体平卧；大腿收得小一些，积极收小腿，使其靠近臀部。

(2) 不翻脚掌就蹬腿。

产生原因：概念不明；收腿时两膝分得太宽；收腿太快又急于蹬腿。

纠正方法：明确翻脚方向（向外勾脚）；分别在陆上和水中的做收、翻、蹬夹动作，收腿应慢而放松，两膝距离不能宽于肩，特别注意想着翻好脚再蹬夹。也可以专门做勾绷脚的练习，体会脚趾紧张与放松的感觉。

（二）教学建议

学生基本掌握了蹬腿方法后，应尽早地加上与手臂的配合。教蛙泳腿时根据学生的接受能力，创编出适合这个年龄段的游戏和比赛，可增加学习的乐趣。

单元计划

蛙泳

教学目标	1. 通过游泳练习初步掌握蛙泳腿和手臂的动作；改善和提高心肺功能，增强机体适应外界环境变化的能力。 2. 发展速度、力量、耐力、协调等身体素质。 3. 培养学生吃苦耐劳、勇敢顽强、克服困难、拼搏进取的精神及互相帮助、团结合作、共同进步的优良品质。体验游泳的乐趣。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习蛙泳蹬腿技术，初步体会收腿、翻脚、蹬腿、滑行动作。	重点：蹬腿。 难点：收腿慢、蹬腿快。
2	进一步学习蛙泳蹬腿技术，体会收腿、翻脚、蹬腿、滑行动作。	重点：翻脚。 难点：蹬腿后漂一会儿。



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
3	学习蛙泳手臂技术, 体会划水路线及手臂动作。	重点: 伸臂。 难点: 高肘。
4	改进蛙泳手臂技术, 体会划水路线及手臂动作。	重点: 收手。 难点: 高肘。
5	体会蛙泳手臂与腿配合的技术。	重点: 臂与腿的顺序。 难点: 一次完整配合后有漂的动作。
6	改进蛙泳手臂与腿的配合技术。	重点: 臂与腿的顺序。 难点: 一次完整配合后有漂的动作。
相关体 能练习	1. 连续做扶板蛙泳腿。 2. 两腿之间夹板连续练习蛙泳臂。 3. 陆上柔韧练习: 左右转体、体前(后)屈等。 4. 手持轻物练习蛙泳手臂动作。 5. 投掷轻物。 6. 仰卧起坐。 7. 收腹举腿。 8. 蹲起。	

教学评价

项目		蛙泳
内容	标准	
技能	A	蛙泳手、腿动作正确, 能扶板蹬腿游 75 米。
	B	蛙泳手、腿动作较正确, 能扶板蹬腿游 50 米。
	C	蛙泳腿动作较正确, 能扶板蹬腿游 25 米。
	D	蛙泳手、腿动作不正确, 不能扶板蹬腿前进。
态度与参与	A	积极参加游泳课, 在学习中不怕苦, 不怕累, 认真完成各项练习。
	B	参加游泳课, 较好地完成各项练习。
	C	上游泳课不积极, 学习不刻苦, 不完成各项练习。

续表

内容	项目	蛙泳
情意与合作	A	主动与同学进行交流，互相帮助，相互纠正错误。
	B	能与同学互相交流。
	C	不与同学进行交流，不与同学共同活动。

知识窗

标准泳池和泳道

1. 游泳池：长 50 米、宽 25 米。
2. 泳道：游泳池内设 8 ~ 10 条泳道。每条泳道宽 2.5 米。
3. 泳道标志线：各泳道中央的池底应有清晰的深色标志线，线宽 20 ~ 30 厘米，在比赛中能使运动员沿直线游进。线长 46 米，线两端距池端 2 米。

第九章

休闲类体育活动

在一年级学习独轮车和轮滑基本动作的基础上，同学们会对这些项目产生浓厚的兴趣。在二年级，应该继续坚持比较系统的学习，使学生的基本运动能力不断得到提高。本年级增加了滑板车的内容。



第一节 独轮车

在一年级学习独轮车的基础上，我们编排了比较多的独轮车游戏，应该继续巩固独轮车骑行的基本技术，发展基本运动能力，体验独轮车骑行的乐趣。

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，同时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，合作的快乐。



独轮车游戏

动作方法及要点

在二年级的独轮车游戏活动中继续巩固一年级学习的骑行技术，提高应用能力。

教学策略

独轮车游戏对独轮车骑行提出了更高的要求，需要同伴合作完成。因此，本节学习内容要注意游戏的意义和骑行技术的结合。

示例：独轮车游戏

（一）教法提示

1. 讲解法。

本节内容要求讲清独轮车游戏的方法与规则，特别注意讲清安全的要求。

2. 游戏练习法。

本节在学生掌握基本骑行技术的基础上，安排了几个独轮车游戏。通过游戏巩固骑行的技术，发展学生的基本活动能力。教师应当注意游戏意义的启发、学生合作能力培养和安全意识培养。

（二）教学建议

以下四组独轮车游戏，是在一般游戏的基础上拓展而来的。在教学中，教师应根据



学生的能力与特点,进一步拓展游戏的方法、变化规则,使独轮车的练习更接近于学生的实际,更有利于激发学生的学习兴趣,鼓励学生努力克服困难,战胜疲劳,培养勇于争先的精神,同时为更高年级的学习打下基础。

教学中应该注意:(1)各项游戏应在同学比较熟练掌握直行骑行和摆动转弯之后开始练习,注意组织好练习队形,不要互相干扰。(2)“钻山洞”游戏开始前,同学们拉手时,应互相适应一会儿。游戏开始后,队伍逐渐变成圆形,正钻结束后,应使队伍恢复成直线后再进行反钻练习。让学生自己创造多种钻的游戏方法。(3)“看谁最勇敢”游戏可以通过改变障碍物的排列顺序、增减障碍物高度以调整游戏的难易度,并鼓励学生设计障碍物的不同摆放和竞赛形式,相互挑战。练习应注意教学组织要严密。(4)游戏活动要特别注意安全,教学活动之前,要对场地、器材进行认真、细致、全面的检查,消除一切安全隐患,确保安全。

1. 四角接力。

把学生分成甲、乙两队,每队分成A、B两组。分别在长10米、宽10米的场地上,在对角上平均排列好(图9-1-1)。比赛开始之前,各组学生在角上原地摆动。教师宣布比赛开始后,A组学生开始绕方形的边线骑行,然后在对角上与B组的同学击掌交换,骑行,循环往复。每队以先完成者为胜。

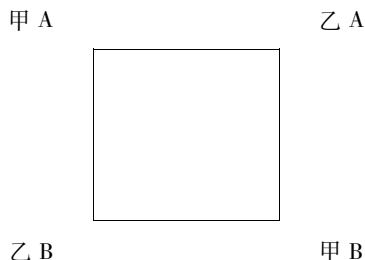


图9-1-1

【规则】

车轮不得压场地上的线;各组同学不得妨碍他人的骑行;比赛开始后,各组原地摆动的学生不得落地。

2. 曲折前进。

在一块直道场地上设置障碍物(图9-1-2)。将同学分成甲、乙两队,每队分成A、B两组,排列成纵队于场地两端。比赛开始,甲、乙两队同学分别从起跑线开始,持小红旗绕障碍向前骑行,在另一端将小旗子交给本队的同学。然后另一组同学持小旗子返回。

如此依次进行,最先到达终点者为胜。

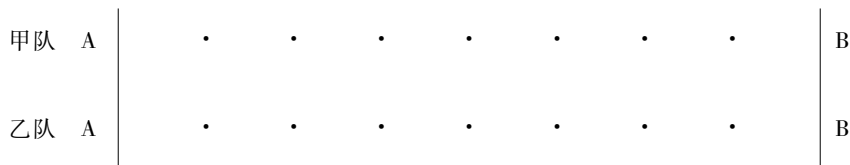


图 9-1-2

【规则】

曲折前进时不得压场地上的障碍物；接力时不得越线。

3. 钻山洞。

同学们分成甲、乙两队，各自原地定车，手拉手骑行成一条直线。游戏开始后，每一个队的队尾向排头移动，从排头两个同学（手拉手高举起来）之间穿过（图 9-1-3）成为新的排头，依次进行。

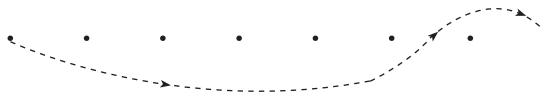


图 9-1-3

【规则】

同学之间必须始终手拉手，分手一次，为失误一次；游戏时脚不得触地，触地一次算失败一次；最后以先完成又失误少的队为胜。

4. 看谁最勇敢。

同学以个人或小组为单位进行比赛。在场地上放置有小坡度的小障碍物（图 9-1-4）。障碍物排列为直线（图 9-1-5）。游戏开始时，同学从起点出发，“冲”过障碍，看谁最先到达终点。

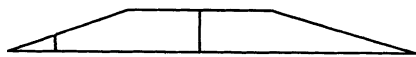


图 9-1-4

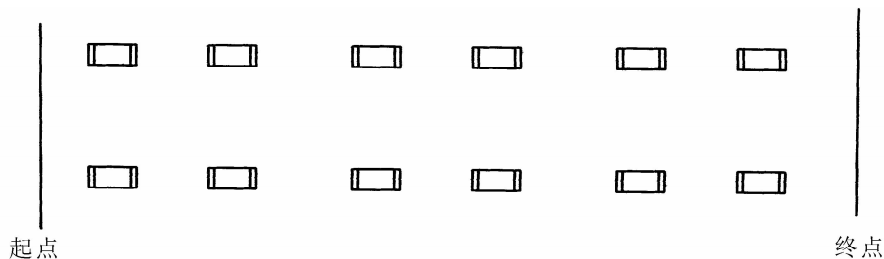


图 9-1-5

【规则】

必须越过所有的障碍物，如在某一障碍物前失误，必须在原地重新越过；接力时不得越线。



单元计划

独轮车游戏

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，同时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，合作的快乐。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	通过“四角接力”游戏，提高学生直线骑行的能力。	速度与骑行稳定性的结合。
2	通过“曲折前进”游戏，提高学生曲线骑行的能力。	速度与重心内倾的结合。
3	通过“钻山洞”游戏，提高学生综合运用骑行技术的能力。	在有“外力”（同学手牵手）的情况下控制重心的能力。
4	通过“看谁最勇敢”游戏，提高学生在“受阻”和“变速”情况下的骑行能力。	加力、加速与重心的调整。
相关体能练习	1. 通过半蹲跳提高学生的下肢力量。 2. 通过“静力俯卧撑”练习，发展学生的腰腹力量。	

教学评价

内容标准	项目	独轮车骑行
技能	A	能够稳定直线骑行 30 米。可以在 5~7 米直径的圆圈上稳定骑行。
	B	在有 1~3 次摆动调整情况下，直线骑行 30 米。基本可以在 5~7 米直径的圆圈上稳定骑行。
	C	在有 4~6 次摆动调整情况下，直线骑行 30 米。在有多次摆动的情况下完成 5~7 米直径的圆圈骑行。
	D	有落车现象，不能完成直线骑行 10 米。基本不能完成圆周骑行。
态度与参与	A	积极努力，态度认真，积极探索，能自觉遵守纪律，自信心强。
	B	积极努力，较认真，能自觉遵守纪律，自信心较强。
	C	不能主动参与练习，态度不认真，遵守纪律较差。

续表

项目		独轮车骑行
内容	标准	
情意与合作	A	在学练中，能主动与同学交流探讨，体谅同学学习困难，互帮互学。
	B	在学练中，能与同学一起配合练习，互帮互学。
	C	不能与同学配合进行练习，交流与合作的意识差，意志品质比较弱。

知识窗

中国独轮车技术等级标准

独轮车运动技术共分为十级标准：一级为最低，十级为最高。

独轮车技术一级标准：

- 1. 不借助任何辅助物原地独立上车。
- 2. 上车后独立骑行 50 米以上。
- 3. 从原地摇车逐渐过渡到定车。
- 4. 独立骑行中能够向前下车、向后下车。
- 5. 独立骑行中能够向左转弯、向右转弯。

第二节 轮滑

轮滑是深受广大少年儿童喜爱的一项休闲娱乐活动，它在全面发展学生的身体素质、提高动作的协调性和灵活性等方面，都具有明显的作用。

教学目标

使学生了解在轮滑运动中转弯动作的重要性和动作方法；通过学练使学生进一步学习直线滑行和简单的弯道技术；通过轮滑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，感受成功的乐趣。



转弯

动作方法及要点

(一) 低姿势交替蹬地滑行练习

这个练习是在一年级高姿势滑行的基础上,采用了速度轮滑深蹲的基本姿势。学生右脚侧蹬地后重心随之移向左脚成左腿支撑滑行,右脚蹬地结束后放松收腿,当右脚靠近左脚时重心开始回移,左腿开始蹬地,右脚落地后成右腿支撑滑行,然后收回左腿(图9-2-1)。

【要点】

两腿交替蹬地、交替支撑滑行。

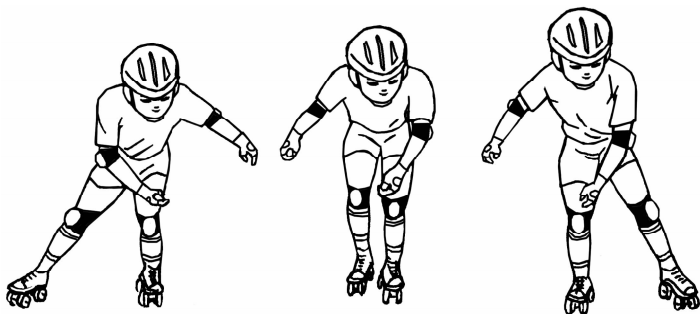


图9-2-1

(二) “A”形转弯

在滑行中,两脚逐渐分开,身体成“A”字形,脚腕稍向内倾,身体重心移向轮子的内侧,抬小臂,头和肩部向要转的方向转动(图9-2-2)。

【要点】

身体重心要向转弯方向移。

(三) 平行转弯

在滑行中,两脚平行稍靠拢,转弯方向的同侧脚稍靠前,另一脚随后,重心在两脚之间前,身体稍向转弯方向倾斜(图9-2-3)。

【要点】

身体重心要向转弯方向移。

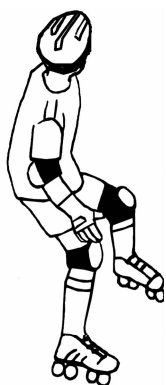


图 9-2-2



图 9-2-3

（四）短步转弯练习

在惯性转弯的动作基础上，身体姿势较低，重心完全在左腿上，甚至超出左腿支点（如果向左转弯），右脚向右侧蹬地后迅速收回，靠近左脚落地，做非常短暂的支撑重心，此时左脚迅速向左侧转脚尖，右脚再迅速向侧蹬出，做此动作即可加速连续转弯（图 9-2-4）。向右转弯时动作方向相反。

【要点】

转弯时两腿弯曲，重心落在转弯方向的侧前方，转弯过程中以上体和头的转动带动髋部和腿部。

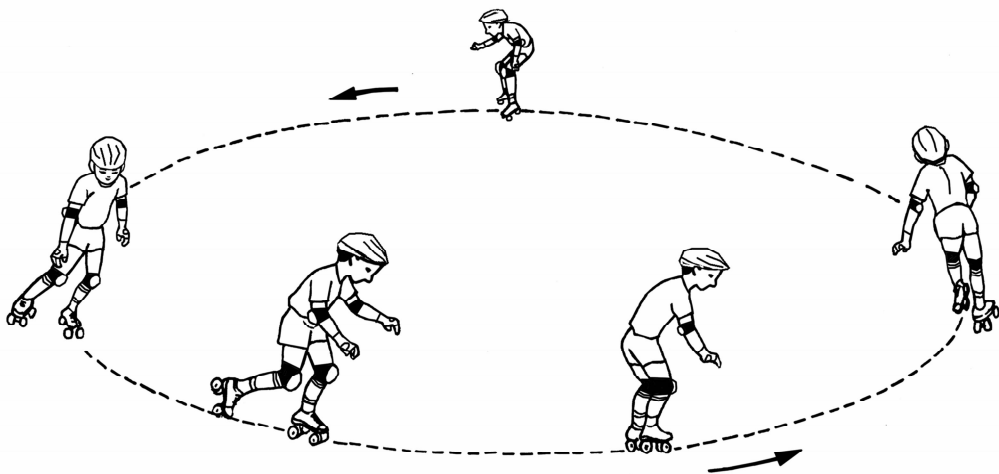


图 9-2-4

教学策略

根据教材的特点与小学低年级学生的特点，建议选用重复练习法和游戏教学的方法。重复练习的次数一般在 8~10 次（距离在 20 米左右）为宜。适当的重复练习是保证



学生承担适宜身体负荷的重要方法，可以发展学生对运动量和运动强度的适应能力。

示例一：诱导性练习

（一）教法提示

1. 模仿练习。

（1）蹬收腿模仿练习。

在侧倒的基础上，当每一腿蹬地结束向支撑腿收回时，大腿积极内收，但小腿和脚略向后摆呈弧线从支撑脚的侧后方收回靠拢，然后接做侧倒的动作（图9-2-5）。

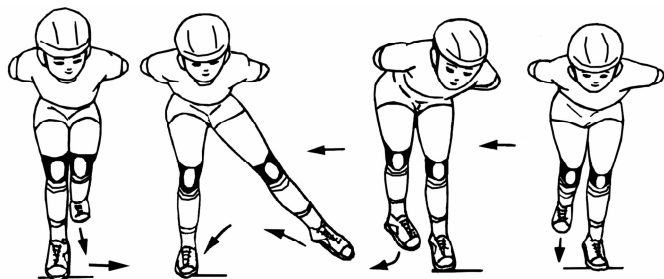


图9-2-5

在做侧倒练习的基础上，反复做蹬腿后的收腿练习。双腿轮换交替练习。练习时，学生可以围成圆圈，互相鼓励与纠正动作。

（2）移动模仿练习。

练习方法同上，只是侧倒浮脚着地时落在支撑脚的侧前方，每次向前移动半至一脚的距离（图9-2-6）。

在蹬收腿的基础上，反复做移动模仿，练习时教师强调身体重心要随支撑脚的变化而移动。

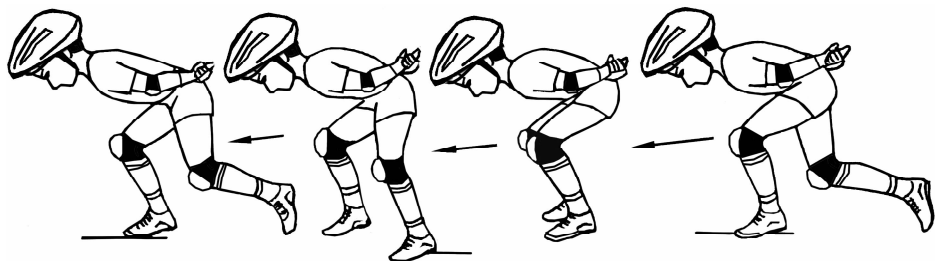


图9-2-6

2. 移动练习。

横向迈步移动练习：在平行站立的基础上，左腿向左横迈一步，随之身体重心迅速跟上，然后右脚向左脚靠拢着地。稳定后，右脚向右横迈一步，随之身体重心迅速跟上，左脚再向右脚靠拢着地（图9-2-7）。这是在滑行中横向移重心的基础。

练习时应注意，两脚一定要保持平行，脚尖不要外分，否则会随着重心的移动而滑走。开始练习时步子可小一些，以后逐渐加大步距，并在向左或右移重心时，另一条腿适当加大蹬地的力量。

（二）教学建议

以上两种模仿和横向移动练习，在一年级时已学过，在此基础上教师要提高练习次数和质量，因为它是轮滑的基础。

示例二：推冰车

（一）游戏方法

两人一组，前后站立，前者两脚平行，两手叉腰站立，后者两手扶前者的腰部，听到发令后，后者用力蹬地推前者向前滑行至折返点，交换位置后，继续滑行。先到终点的一组为胜（图9-2-8）。

【规则】

1. 前面的同学不准蹬地滑行。
2. 到达折返点后，两人必须交换位置，才能滑行。
3. 滑行时，后者不得松手，否则为犯规。

（二）教学建议

1. 合理分组，滑得好的和差的一组，以便相互学习。
2. 开始一定要慢，学生掌握好平衡后逐步加速。

示例三：拉龙

（一）游戏方法

4~6人一组，排成一路纵队。在起点，前后学生互相扶腰，做好拉龙准备。听到发令后，小组的学生同时蹬地向前滑行，中途不得散队，集体通过终点。用时少者为胜。

【规则】

1. 以龙尾最后一人到达终点为准。
2. 滑行时4~6人始终保持拉龙姿势不能松手散开，如果散队，必须在散开的地方重新组合好，才能继续参加比赛。

（二）教学建议

人数要由少到多，速度要由慢到快。

示例四：“8”字接力

（一）游戏方法

将学生分成人数相等的若干组，站在起点线后，每组第一人听到口令后，向前滑

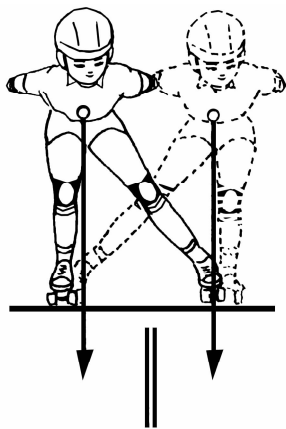


图9-2-7

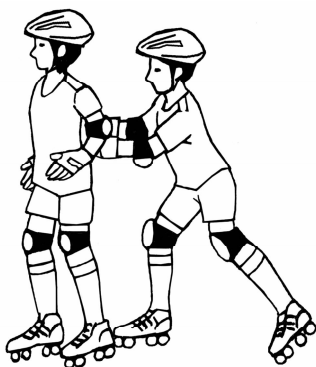


图9-2-8



出,沿场地路线转弯,返回起点,拍第二人的手,第二人按路线滑行,直至全组做完(图9-2-9)。

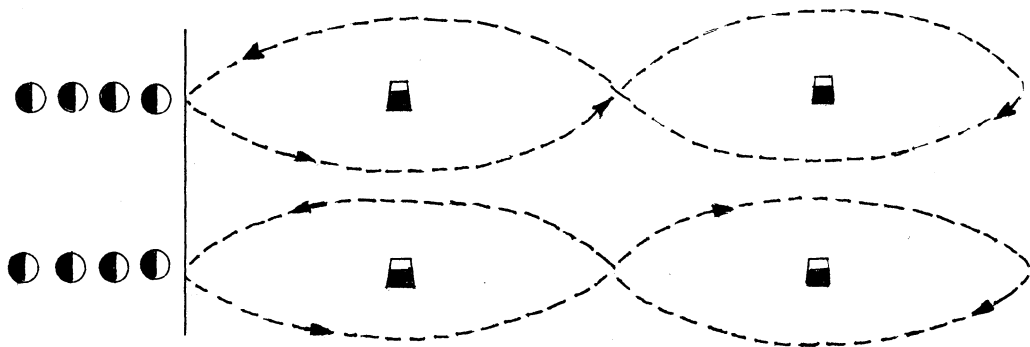


图9-2-9

【规则】

1. 听到口令后才能出发,否则为犯规。
2. 以小组最后一人到达终点计算,先到者所在的组为胜。

(二) 教学建议

教学注意强调直线进入转弯的时机。

示例五：蛇形转弯滑

(一) 游戏方法

将学生排成一路纵队,沿场地上标志的路线鱼贯出发,全体学生滑成蛇形(图9-2-10)。

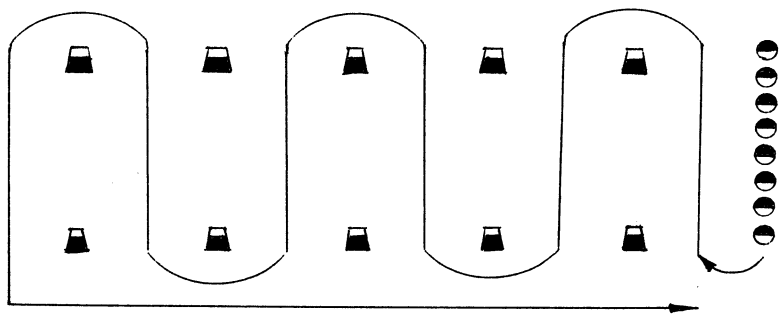


图9-2-10

(二) 教学建议

1. 教学时,要注意集体讲解与分组练习相结合;观察、模仿与同学间相互帮助相结合,充分发挥学生的主体作用。
2. 在进行重复练习时,教师要随时提醒学生,注意动作要领。在协同练习时,可让学生喊口令,如“一、二”等,既提高兴趣,又能保持动作的协调一致。

3. 在游戏或比赛时，要教育学生自觉遵守规则，要相互信任、团结协作。
4. 教师要进行安全教育，练习时注意保持好前、后、左、右距离，不得追逐打闹，以防伤害事故的发生。

单元计划

短步转弯

教学目标	1. 通过教学使 90% 的学生了解在轮滑过程中转弯动作的重要性和动作方法。通过教学使 80% 的学生初步掌握短步转弯的动作方法。 2. 发展学生的下肢力量，提高身体协调性及平衡能力。 3. 培养学生的学习兴趣，培养相互信任、团结协作和主动参与意识，充分展示学生的个性，让学生享受快乐，体验成功。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步掌握走步转弯动作，体会外侧脚用力蹬地，内侧脚拐弯同时移重心的技术动作。	掌握平衡，重心及时移动。
2	初步掌握短步转弯的技术动作。	重点：外侧脚用力。 难点：保持重心平稳。
3	进一步提高短步转弯的技术动作。	重点：外侧脚用力。 难点：保持重心平稳。
4	巩固短步转弯的技术动作，提高连贯性。	动作舒展、协调。
相关体能练习	二年级学生主要以柔韧性和灵活性练习为主： 1. 坐于垫上，屈膝外展，脚掌相对，两手扶膝下压。 2. 纵叉和横叉练习。 3. 绕障碍跑和往返摸线。	

教学评价

项目		短步转弯
内容	标准	
技能	A	动作连贯、协调、舒展大方，并能一次连续滑行半径 3 米一周。
	B	动作比较连贯、协调，并能一次连续滑行半径 3 米一周。
	C	在滑行中能断断续续做出短步转弯的动作。
	D	不能完成动作。



续表

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

注:动作质量的评价中,教师可根据学生的实际情况适当调整。

轮滑运动的起源与发展

关于轮滑的起源国际上有几种不同说法,其中以在18世纪,由不知名的荷兰人发明滚轮溜冰一说为最早。18世纪60年代,纽约人詹姆斯·普利姆普敦发明了滚轮溜冰运动,它由滑冰演变而成,起初为了在冰面上能稳定地滑行,在每只鞋底装有四只小冰刀,这样在冰上滑行十分平稳,而到了夏季就用四只小轱辘代替四只小冰刀镶在鞋底上,这就是最早的滚轮溜冰了。1884年美国人理查德发明了滚珠轴承,他对改进滚轮溜冰技术起到了极大的推进作用。在这段时间里,滚轮溜冰运动迅速传遍欧洲各国。1924年在瑞士成立了世界上最早的国际轮滑联合会,当时只有德国、法国、英国和瑞士四国参加。1980年9月国际轮滑联合会第36次例会通过决议,正式接纳中华人民共和国轮滑协会为该联合会的会员。目前国际轮滑联合会有98个成员协会。

轮滑运动在20世纪30年代初就已从欧洲传入我国,当时只是一种一般性娱乐活动或杂技表演,新中国成立后尤其是改革开放以后,此项运动才慢慢发展起来。1989年10月在杭州举办了第3届亚洲轮滑锦标赛,我国运动员获得男、女花样个人全能冠军和轮滑球的冠军,并以总冠军而称雄亚洲。

知识窗

第三节 踏板车

踏板车的体积小,重量轻,便于携带,动作又简单易学,是小学低年级学生喜爱的一种休闲娱乐活动。

教 学 目 标

知道踏板车各主要部分的名称及作用，学习踏板车滑行的动作方法。通过练习发展学生的下肢力量，提高身体的协调性及平衡能力。培养学生团结协作意识，勇于克服困难敢于创新的精神及大胆展示自我的能力，获得成功的体验。

◆ ◆ ◆ 滑行及刹车

动作方法及要点

（一）滑行

两手扶把，一脚踏在踏板上，另一脚向后蹬地后抬起，使车与人顺势向前滑行（图9-3-1）。

【要点】

蹬地后移重心，维持身体平衡。

（二）刹车或减速

当需要减速或停车时，抬起的脚踩住后轮上的刹车板，用力越大，减速或停车越快。

【要点】

脚踩刹车板准确、快速。

教学策略

根据小学二年级学生的身心特点，建议采用游戏和比赛的方法进行教学。

示例一：直线滑行练习

（一）教法提示

在一块平实的场地上，画6~8条长约20米，左右间隔2~3米的直线，在直线的一端画一条起点线。将学生分成人数相等的6~8组，在起点线后成纵队站好。每组的排头一脚踩在踏板车上预备，当听到口令后，另一脚蹬地后抬起，人车沿直线向前滑行，直至车停，滑行距离长者获胜。

（二）教学建议

1. 可以采用小组积分的方法，即将每个学生滑行距离的得分（教师可自行设定）

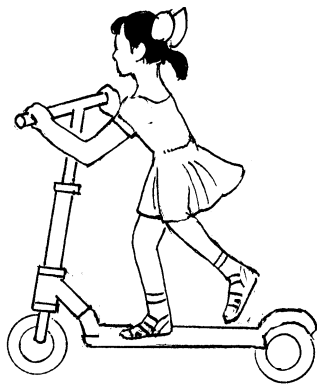


图9-3-1



相加，累计分高的组为胜。

2. 教师可以根据学生的实际情况，变换练习形式，采用游戏和比赛的方法进行。也可以由蹬一次地增至蹬 2~3 次地后的滑行等，不断地激发学生学练的兴趣与积极性。

示例二：曲线滑行

（一）教法提示

在平实的场地上，沿直线相隔 6~8 米摆放 3~4 个实心球，绕实心球进行“S”形滑行。在开始练习时，不必要求滑行速度，要强调在曲线滑行时，如何维持身体的平衡。

另外，在进行直、曲线滑行时，要注意学生左右腿的均衡发展。

（二）教学建议

1. 加强学生安全意识的培养，并检查游戏场地及器材，排除安全隐患。
2. 关注个体差异，采取有针对性的方法和要求，满足学生的不同需求，使每一个学生都能体验到滑板车活动的乐趣。

示例三：滑行中的身体造型

（一）教法提示

在进行直、曲线练习的基础上，学生的平衡能力相应得到提高后，可在蹬地滑行时做一些姿态要求，如两脚并立、一腿直膝后举等，学生可以选择和自创姿态进行展示（图 9-3-2）。

（二）教学建议

1. 场地必须平实，不要在松软的地面或有沟、坑、坎的地方进行滑行。
2. 教师在教学前，必须认真检查器械，如锁紧件是否拧紧等，以保证练习的安全。
3. 教学时，不要过分强调滑行速度，以防伤害事故的发生。
4. 严禁两人同车滑行。
5. 评价时，可采用滑行时间与身体的平衡能力作为技能的评价内容。同时对学生的学练态度及合作学习表现进行评价，并对表现好的学生进行表扬，给予展示的机会。

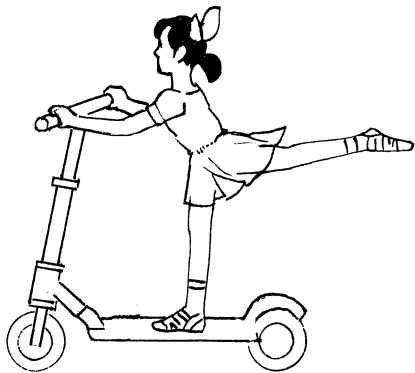


图 9-3-2

第十章

民族民间类体育活动

各民族不仅创造了灿烂的文化，而且还根据本民族和本地区的特点，在生产劳动和日常生活中创建了各种各样的体育活动和健身的方法，至今仍在民间流传，形成了具有民族民间特色的体育形式。在一年级学习的基础上，二年级选编了踩跳、推铁环、踢毽子和抽陀螺四项内容。





第一节 踩跳游戏

踩跳游戏是一种适合于少年儿童的民间体育活动，在女生群体中开展较为普遍。游戏时，一人或几人按儿歌或音乐的节奏，由下至上、由窄至宽或由宽至窄依次在每个高度上跳出相同或不同的花样。踩跳游戏的方法很多，一般可分为单人跳和集体跳两大类。单人跳又分为单筋跳和双筋跳。

教 学 目 标

发展学生的柔韧、协调、灵巧等身体素质，增强心脏活动机能，促进血液循环，加速新陈代谢，对学生的健康发育有良好的影响；培养学生的节奏感，陶冶美的情操，发挥学生的创造力。

动作方法及要点

（一）跳筋——双腿跳

双腿跳：身体正对或侧对皮筋站立，双腿同时蹬地从皮筋一侧跳进、跳出（或落地后两腿骑筋站立）。

（二）踩筋——摆踩、交替踩

摆踩：一腿钩筋侧对皮筋站立。一腿支撑跳起，另一腿向侧后方摆起，用脚内侧脚弓处挂住皮筋，稍拉动皮筋后，用脚踩住皮筋，同时上体稍右转（或身体侧对皮筋站立，一腿支撑跳起，另一腿前踢摆起，用脚将高过头的皮筋踩下）。

交替踩：身体正对或侧对皮筋站立，两脚交替踩一根或两根皮筋。

（三）顶筋（正面顶筋、侧面顶筋）

正面顶筋1：面对皮筋站立，两脚腕顶筋，双脚同时向前跳。

正面顶筋2：面对皮筋站立，一腿支撑向前跳出，另一腿屈膝上举，用小腿顶着皮筋向前迈一大步，前脚掌着地。

侧面顶筋1：侧对皮筋站立或骑筋站立，用小腿内侧（内踝）或外侧（外踝）顶筋，双脚同时向左（右）跳。

侧面顶筋2：侧对皮筋站立，一腿支撑向侧跳出，另一腿屈膝上举，用小腿内侧或外侧顶着皮筋向侧迈出一大步，前脚掌着地。

（四）绕筋——正绕、反绕

正绕：侧对皮筋站立，一腿原地跳起的同时另一腿迈过皮筋（图10-1-1-①），小腿由里向外绕皮筋一次或几次（图10-1-1-②~③）。

反绕：侧对皮筋站立，一腿原地跳起，同时另一腿带动小腿，由外向内绕皮筋一次或几次（图 10-1-1-④~⑤）。

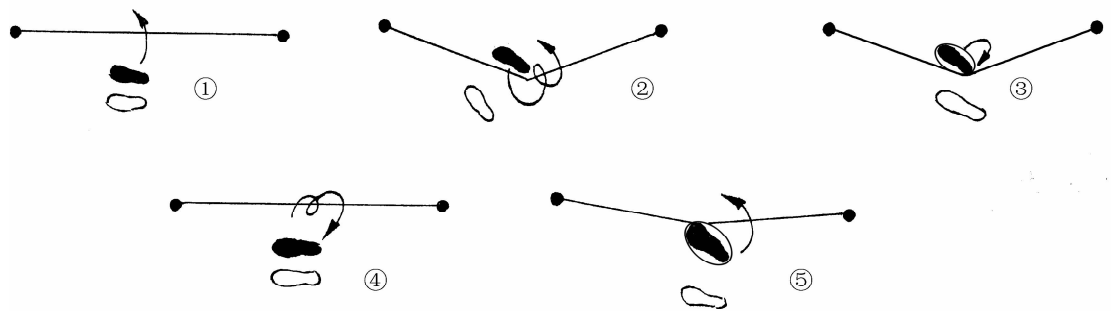


图 10-1-1

（五）转体——触筋转体 180°

身体侧对皮筋，双腿骑筋站立（左脚在内、右脚在外）（图 10-1-2-①）。右脚经左脚前跳进皮筋内不落地，用脚腕（或小腿）蹬挂皮筋并向右摆动，脚尖右旋落地，同时向右转体 90°（图 10-1-2-②）。左脚向右前方画弧蹬挂皮筋落地，脚掌内扣的同时，身体再向右转 90°（图 10-1-2-③）。接着右脚后抬，经左脚后向左跳出皮筋外点地（图 10-1-2-④），左脚稍抬起再落地（图 10-1-2-⑤）。

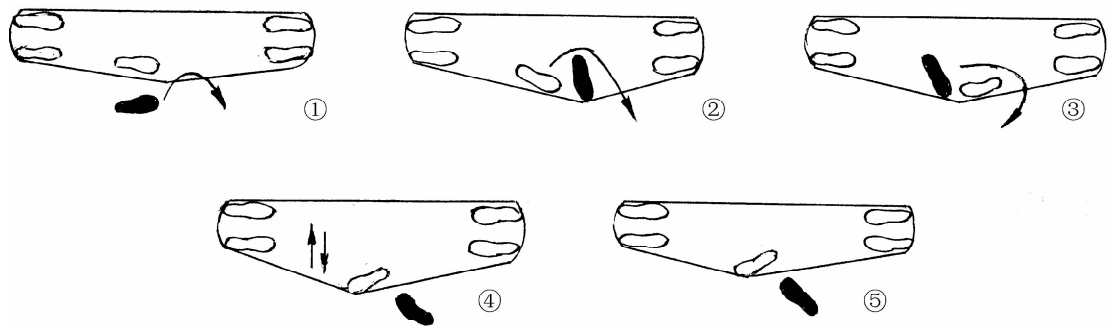


图 10-1-2

教学策略

踩跳游戏内容分为基本动作和成套动作两部分。成套动作组合见示例一至示例六。

示例一：“我的朋友在哪里”——（依次跳筋、摆踩筋、交替踩筋）组合

（一）场地与器材

橡皮筋（松紧带）一根，长约 4 米，皮筋两头结在一起。

（二）踩跳基本站位

学生四人一组，两个学生在皮筋内面对面站立，两脚稍分开，用两腿膝关节处扯皮



筋。另两个学生在皮筋两边，以身体右侧侧对皮筋站立（图 10-1-3-①）。

（三）踩跳动作方法（图 10-1-3-②~⑫）

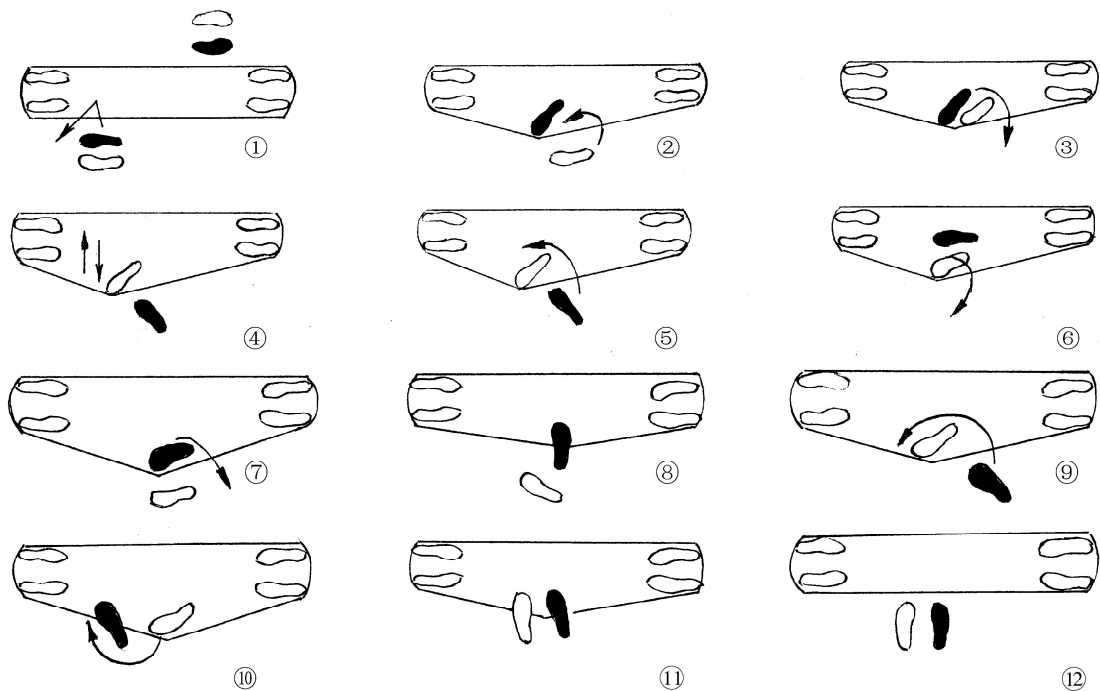


图 10-1-3

第一个八拍：

歌词：1、2、3、4、5、6、7。

双脚依次跳过皮筋后（图 10-1-3-②~③），右脚马上经左脚后向左跳出皮筋外点地（图 10-1-3-④），左脚稍抬起再落地（图 10-1-3-⑤）。右脚向右再跳进皮筋内（图 10-1-3-⑥），接着左脚向左跳出皮筋外（图 10-1-3-⑦），右腿随即摆踩皮筋（图 10-1-3-⑧）。

第二、第三个八拍：

歌词：我的朋友在哪里？

在天涯，在海角。

动作同第一个八拍。

第四个八拍：

歌词：我的朋友在这里。

接上一动作。右脚向左内旋钩筋（图 10-1-3-②），接着，左脚经右脚后向右跳进皮筋内（图 10-1-3-③）。右脚马上经左脚后向左跳出皮筋外点地（图 10-1-3-④），左脚稍抬起再落地（图 10-1-3-⑤）。右脚向右越过皮筋经左脚侧，在左脚前踩皮筋，脚尖右旋（图 10-1-3-⑨~⑩）。接着，身体右转 90°，左脚向左越过皮

筋，在右脚侧踩筋（图 10-1-3-⑪）。然后双脚向后跳离，松皮筋，游戏结束（图 10-1-3-⑫）。

（四）踩跳规则

1. 跳皮筋的过程中，同组两人都唱错儿歌、跳错动作为失败，与扯皮筋者互换。
2. 游戏中，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，与扯皮筋者互换。

示例二：“红花开”——（依次跳筋、触筋转体 180°、摆踩筋）组合

（一）场地与器材

橡皮筋（松紧带）一根，长约 4 米，皮筋两头结在一起。

（二）踩跳基本站位

四个学生一组，两个学生在皮筋内两腿左右分开同肩宽，用两腿膝关节处扯皮筋，面对面站立。另两个学生在皮筋两边，以身体右侧侧对皮筋站立（图 10-1-4-①）。

（三）踩跳动作方法（图 10-1-4-②~⑩）

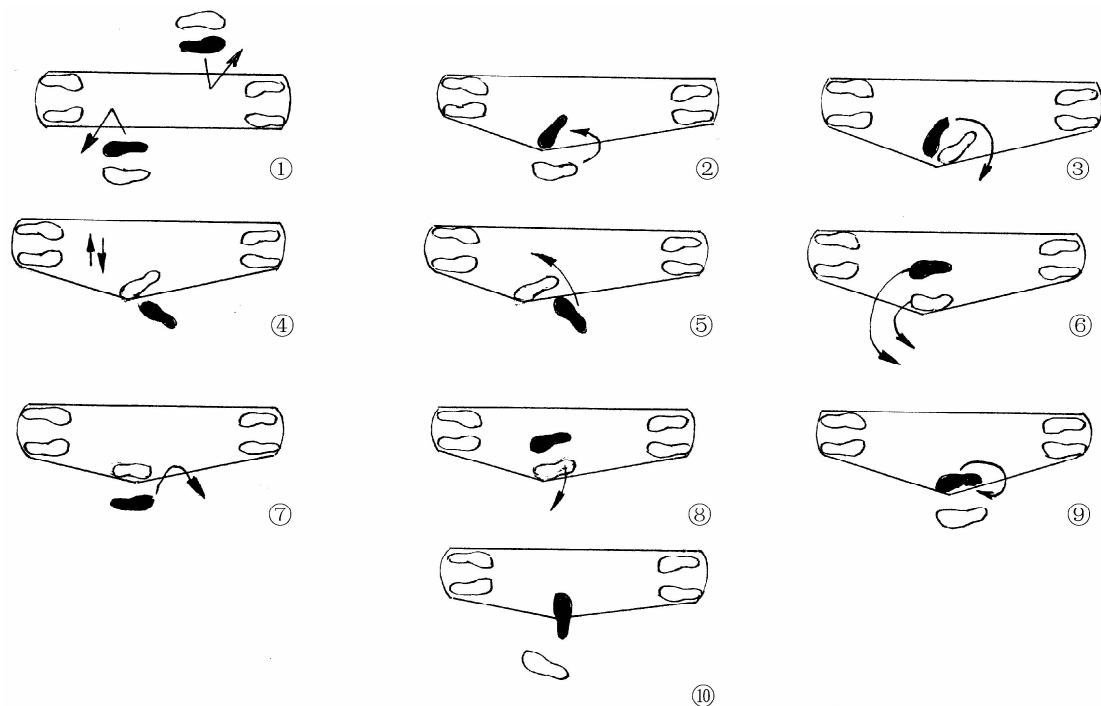


图 10-1-4

第一、二个八拍：

歌词：紫金花，开得鲜，开了紫金开鸡冠。

双脚依次跳过皮筋后（图 10-1-4-②~③），右脚马上经左脚后向左跳出皮筋外点地（图 10-1-4-④），左脚稍抬起再落地（图 10-1-4-⑤）。右脚向右跳进皮筋



内,用前脚掌点地(图10-1-4-⑥)。以左脚为轴向左转体 180° (图10-1-4-⑦)。接着做“触筋转体 180° ”(方法同前)。右脚向右跳进皮筋内(图10-1-4-⑧)。然后左脚向左跳出皮筋外(图10-1-4-⑨),右腿随即摆踩皮筋(图10-1-4-⑩)。

第三至第十六个八拍:

歌词:鸡冠花,开得红,开了鸡冠开芙蓉。

芙蓉花,靠南墙,开了芙蓉开丁香。

丁香花,颤悠悠,开了丁香开佛手。

佛手花,五指垂,开了佛手开玫瑰。

玫瑰花,红油油,开了玫瑰开石榴。

石榴花,红艳艳,开了石榴开牡丹。

牡丹花,人人爱,红花开得万万年。

动作同第一、二个八拍。最后以右脚松筋结束游戏。

(四) 踩跳规则

1. 要按照动作顺序和要求跳,否则为失败,与扯皮筋者互换。
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,与扯皮筋者互换。

示例三:“小花猫”——(摆压、依次跳筋、绕筋)组合

(一) 场地与器材

橡皮筋(松紧带)一根,长约3米。

(二) 踩跳基本站位

三个学生一组,两个学生用手指扯筋,面对面站立。另一个学生以身体右侧侧对皮筋站立(图10-1-5-①)。

(三) 踩跳动作方法(图10-1-5-②~⑩)

第一个八拍:

歌词:小花猫,上学校。

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,然后用前脚掌点地。左腿支撑再次原地跳起,右腿后抬小腿向左跳出皮筋外,前脚掌点地(此动作重复做两次)(图10-1-5-②~③)。

第二个八拍:

歌词:老师讲课它睡觉。

双脚依次跳过皮筋后(图10-1-5-④~⑤),右脚马上经左脚后向左跳出皮筋外点地(图10-1-5-⑥),左脚稍抬起再落地(图10-1-5-⑦)。右脚向右跳进皮筋内(图10-1-5-⑧),接着左、右脚依次向左跳出皮筋(图10-1-5-⑨~⑩)。

第三个八拍:

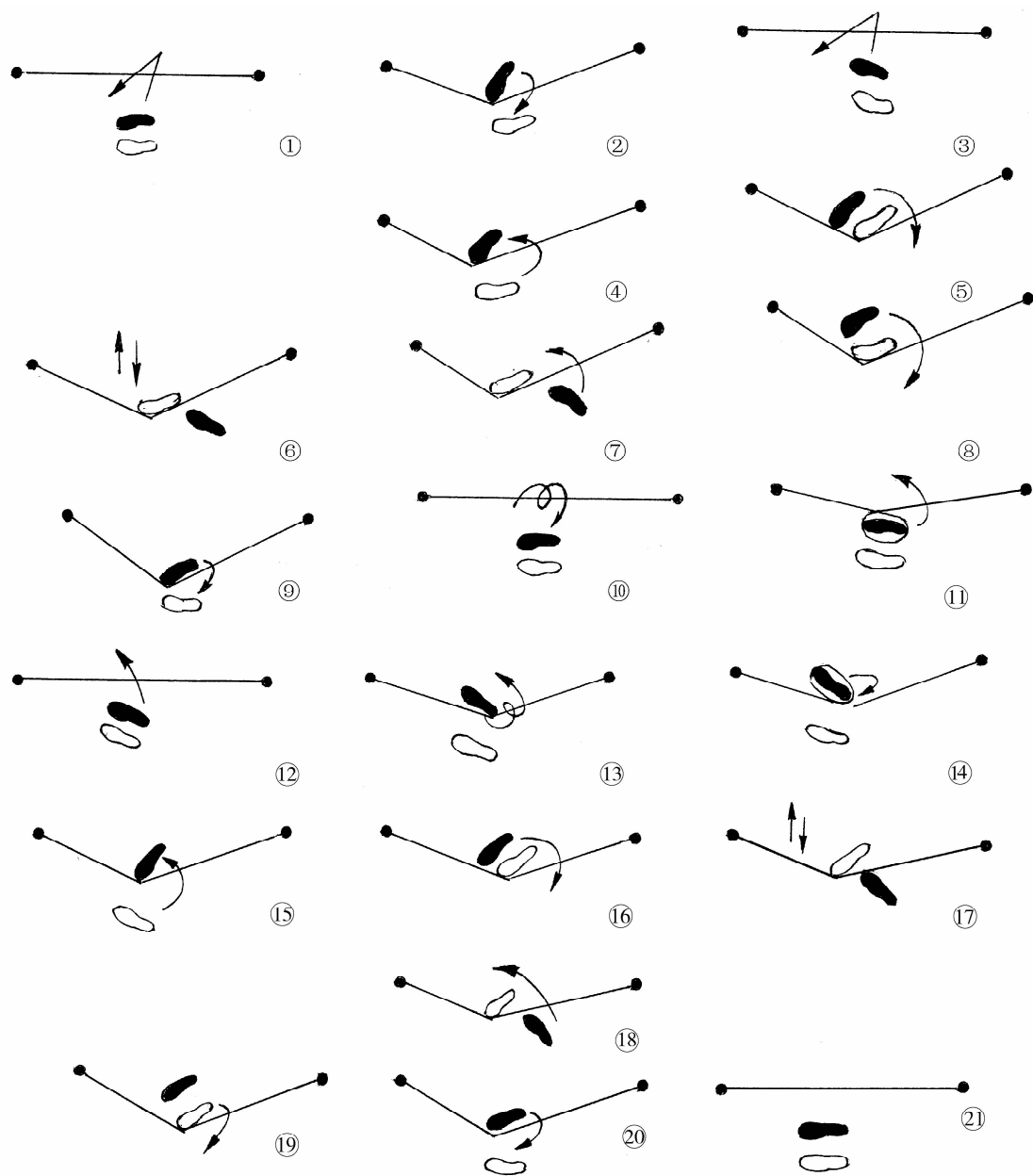


图 10-1-5

歌词：左耳朵听，右耳朵冒。

右腿反绕皮筋一次（图 10-1-5-⑪），再正绕一次，松筋（图 10-1-5-⑫），接着右腿摆压皮筋接正绕皮筋一次（图 10-1-5-⑬~⑭）。

第四个八拍：

歌词：你说可笑不可笑。



右腿反绕一次（图 10-1-5-⑮），紧接着，左腿经右腿后向右跳进皮筋（图 10-1-5-⑯）。右脚马上经左脚后向左跳出皮筋外点地（图 10-1-5-⑰）。左脚稍抬起再落地（图 10-1-5-⑱）。右脚向右跳进皮筋内（图 10-1-5-⑲），两脚依次跳出皮筋结束（图 10-1-5-⑳~㉑）。

（四）踩跳规则

1. 要按照动作顺序和要求跳，否则为失败，与扯皮筋者互换。
2. 不论跳到哪个动作或高度，跳错动作的人退出游戏。成功者可用左脚完成上述动作，将失败者“救活”。否则，与扯皮筋者互换。

示例四：“蹦床”——（双腿跳筋）组合

（一）场地与器材

橡皮筋（松紧带）一根，长约 4 米，皮筋两头结在一起。

（二）踩跳基本站位

三个学生一组，以猜拳的形式决定游戏的顺序。其中两个学生站在皮筋内两腿稍分开，两脚踝关节或小腿处扯皮筋，面对面站立。跳者以身体右侧侧对皮筋站立（图 10-1-6-①）。

（三）踩跳动作方法

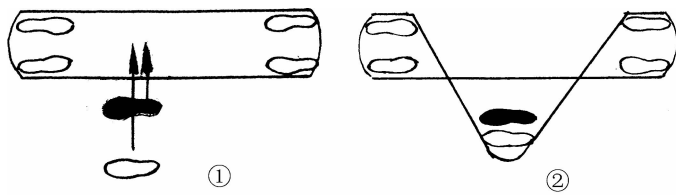


图 10-1-6

1. 两脚跳进皮筋内（图 10-1-6-①）。
2. 两脚向上跳起，落地两腿骑在两根皮筋上。
3. 两脚向上跳起，两脚落在两根皮筋内。
4. 两脚向右跳出第二根皮筋。
5. 双脚或两腿蹬挂第二根皮筋，跳过第一根皮筋落地，使两根皮筋成交叉状（图 10-1-6-②）。
6. 两脚向左侧跳出交叉的皮筋。游戏结束。

（四）踩跳规则

1. 按照动作的顺序跳，否则为失败，与扯皮筋者互换。
2. 不论跳到哪个动作或高度，跳错动作的人退出游戏，成功者可再完成上述动作，将失败者“救活”。否则，与扯皮筋者互换。

示例五：“小马”——（双腿跳筋、侧面顶筋）组合

（一）场地与器材

橡皮筋（松紧带）一根，长约4米，皮筋两头结在一起。

（二）踩跳基本站位

四个学生一组，两个学生站在皮筋内，两脚踝关节处扯皮筋，两腿稍分开，面对面站立。另两个学生在皮筋同一侧，以身体右侧侧对皮筋站立（图10-1-7-①）。

（三）踩跳动作方法（以一人动作为例）

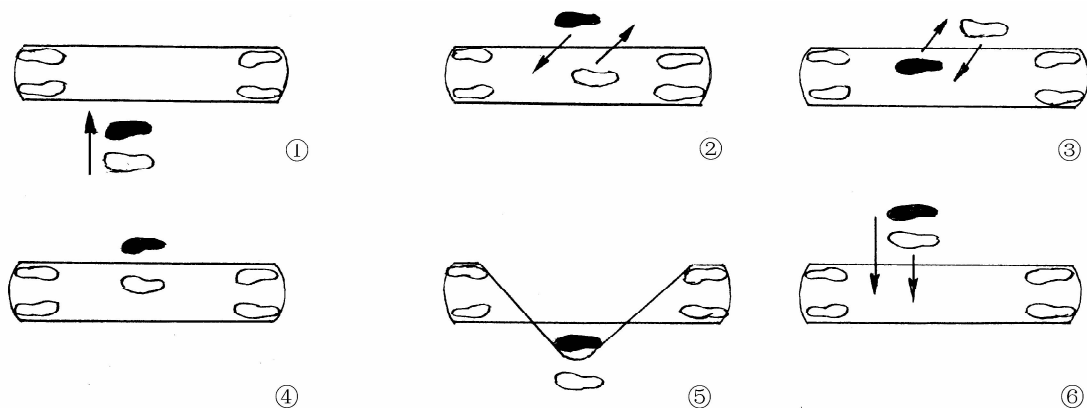


图 10-1-7

1. 两脚向右跳起，落地两腿骑在第一根皮筋上。
2. 两脚再向右跳起，落地两腿骑在第二根皮筋上（图10-1-7-②）。
3. 两腿向上跳起，右腿落在皮筋内，左腿落在皮筋外，右脚在前，左脚在后，两腿交叉骑在第二根皮筋上（图10-1-7-③）。
4. 两腿再向上跳起，落地两腿仍骑在第二根皮筋上，左脚在内，右脚在外（图10-1-7-④）。
5. 两脚向左跳起，右腿蹬挂第二根皮筋，越过第一根皮筋落地，成两腿骑在第二根皮筋上（图10-1-7-⑤）。
6. 两脚向右跳起，落地两腿骑在第二根皮筋上。
7. 两脚再向右跳出两根皮筋外，成身体左侧侧对皮筋（图10-1-7-⑥）。

（四）踩跳规则

1. 要按照动作的顺序和动作要求跳，否则为失败，换扯皮筋者跳。
2. 在跳的过程中，两人有一人跳错就要与扯皮筋者互换。
3. 两人（两人以上）跳时，可以同时跳，也可以一个人跳一下，另一个人跟着跳一下。



示例六：“四大脚”——（跳踩筋、正面顶筋、双腿跳筋）组合

（一）场地与器材

橡皮筋（松紧带）一根，长约4米，皮筋两头结在一起。

（二）踩跳基本站位

学生四人一组，两个学生在皮筋内面对面站立，用两脚踝关节处扯皮筋，两脚左右分开四脚宽。另两个学生面对皮筋站立（图10-1-8-①）。

（三）踩跳动作方法

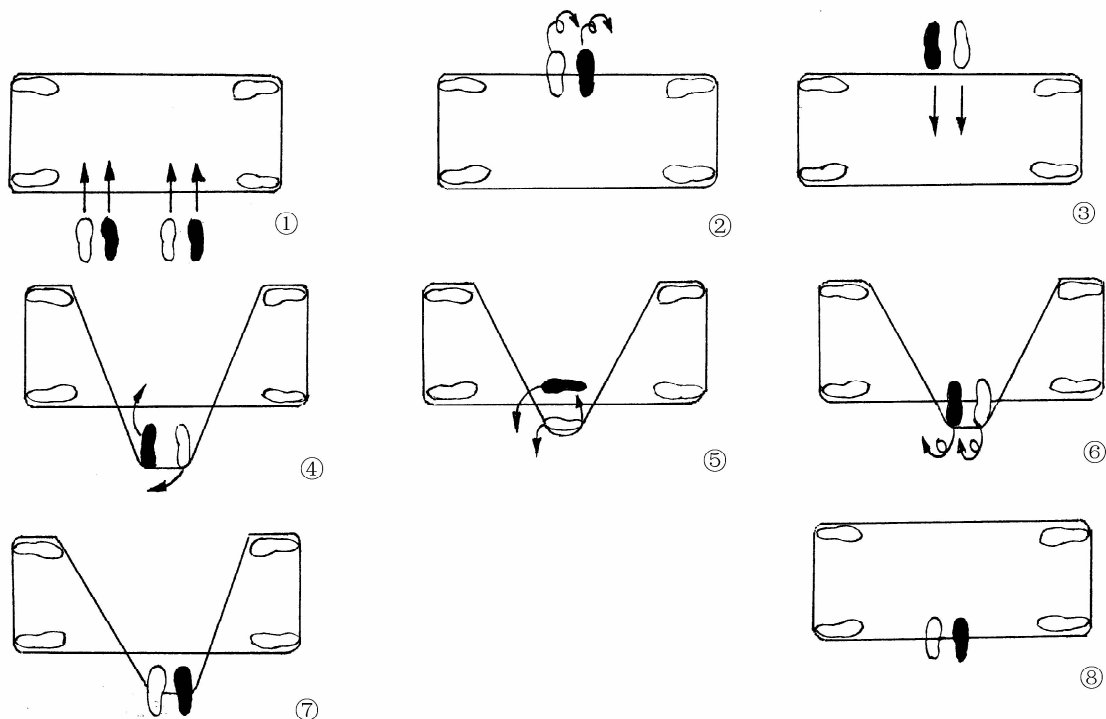


图 10-1-8

1. 两脚向前上方跳起，落地两脚踩在第一根皮筋上。
2. 两脚同时跳踩第二根皮筋（图10-1-8-②）。
3. 两脚向前跳离皮筋，同时，向后转体180°，使身体正对皮筋（图10-1-8-③）。
4. 两脚腕顶第二根皮筋向前跳两次。
5. 两脚腕挂住第二根皮筋，越过第一根皮筋落地，使皮筋成交叉形状（图10-1-8-④）。
6. 两腿向上跳起，同时身体右转90°，左腿落在皮筋内，右腿落在皮筋外，两腿交叉骑在第一根皮筋上（图10-1-8-⑤）。

7. 两腿向上跳起,同时身体左转 90° ,落地两脚踩在第一根皮筋上(图10-1-8-⑥)。

8. 两脚向前上跳起,并向后转体 180° ,两脚落地踩在挂在脚腕上的皮筋上(图10-1-8-⑦)。

9. 两脚向上跳起,落地踩在第一根皮筋上(图10-1-8-⑧)。

10. 两脚向后跳离皮筋。游戏结束。

(四) 踩跳规则

1. 要按照动作的顺序和动作要求跳,否则为失败,换扯皮筋者跳。

2. 在跳的过程中,两人有一人跳错就要与扯皮筋者互换。

3. 两人(两人以上)跳时,可以同时跳,也可以一个人跳一下,另一个人跟着跳一下。

【提示】

1. 踩跳的高度可参看一年级教学参考书,也可由学生自定(踝关节、小腿、膝关节、髌关节等)。根据游戏要求改变拉皮筋的部位(小腿、手指、手腕等)。鼓励学生创新动作,变换儿歌、创编儿歌或配以自己喜欢的音乐。跳时,两臂可结合跳的动作,做舞蹈、体操的一些简单姿势或造型。

2. 踩跳游戏在人数、方向,踩跳的位置、顺序等方面均可变化。如:可根据皮筋的长短增加跳皮筋者(单人、双人、多人等),变化跳跃方向(同侧、异侧等),变化踩跳位置(前、中、后),变化踩跳的顺序(同时跳、依次跳);根据游戏的难度,可以变化踩跳的宽度(一拳、四脚等)。

总之,踩跳游戏的方法很多,本节只介绍几种踩跳游戏的基本动作与动作组合。希望广大教师鼓励学生运用所学基本动作创编新游戏。同时,教师要创造性地进行踩跳游戏教学,创编踩跳游戏方法并配以具有现代气息的儿歌、音乐,使我们的传统游戏能够传承下去。

单元计划

踩跳游戏:“我的朋友在哪里”

教学目标	1. 让学生知道踩跳游戏是民族传统体育游戏。知道跳筋、踩筋、顶筋、绕筋等基本动作方法。 2. 学习示例一“我的朋友在哪里”,使学生熟练掌握“依次跳筋、摆踩筋、交替踩筋组合动作”,并能娴熟地运用这些动作进行展示。 3. 通过踩跳游戏,提高学生的节奏感和表现力;发展学生的柔韧、灵敏、协调等身体素质,增强心脏活动机能,促进血液循环,加速新陈代谢。 4. 培养学生主动与他人合作的能力;发挥学生的创造力;激发学生对传统体育的喜爱。
------	--



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	使学生在游戏中学会跳筋、踩筋、顶筋、绕筋等基本动作方法。	动作连贯。 动作娴熟、协调。
2	学会示例一“我的朋友在哪里”中的第一至第三个八拍动作方法，熟练掌握“摆踩筋”动作。	摆踩筋动作。 动作连贯、协调。
3	学会“我的朋友在哪里”中的第四个八拍动作方法。能够在儿歌的节奏中基本完成全套动作。	双脚依次交替踩筋。 动作连贯、协调。
4	学生在音乐的伴奏下，熟练表演“我的朋友在哪里”踩跳游戏。	动作连贯、协调。 动作娴熟、优美。

第二节 推铁环

推铁环是少年儿童喜爱的一项游戏，流传很广，具有很好的锻炼价值。它不受场地限制，又能自己动手制作器材，因此易于推广。推铁环的方法有多种，有正推、倒推、胯下推、接力推、绕推和过障碍推等。对奔跑、判断、控制及配合等能力有较好的锻炼效果。

教 学 目 标

通过教学使学生掌握推铁环的基本方法与技能。发展学生身体的协调性、灵活性及走跑能力；运用多种教学方法，激发学生的活动兴趣；培养学生的团结、合作以及竞争意识，使学生在快乐中学习，在学习中认识自我、评价自我、发展自我。

动作方法及要点

推铁环动作包括发环起动、前进、停止三个环节。

（一）发环起动

1. 双手原地发环起动。

将环置于起跑线后，一手持环另一手持推柄，将柄钩贴在环的后下方，持环的手将环向前转动，然后推环前进。

2. 双手落地式起动。

持环手将环提起，柄钩贴环，将环放于体侧或体前，持环手在环落地之前向前转动环，持柄手顺势推环前进。

3. 单手钩环式起动。

持柄手将环钩起，环落地时用柄钩将环向前推动，然后将柄钩迅速移到环的后下方推环前进。

发环起动要点：起动环时的方向要正。

（二）控制环

直线前进时，柄钩要正，不脱环；左右拐弯时，扭转柄钩；停止或坏环时，用柄钩迅速钩住环。

【要点】

柄钩与环的运行方向应协调，注意与速度的配合。

（三）接、递环方法

几个人共用一个环时，每人手持一推柄进行接、递环练习。

1. 递环。

按前进方向，顺势将铁环推出。力量要匀，并控制好铁环的方向。

2. 接环。

判断好来环方向，选择好接环位置，顺着来环方向将柄钩置于环的后下部，推环并控制方向前进。

【要点】

方向、力量与站位。

教学策略

1. 在推铁环的教学中，要坚持循序渐进的原则，开始时，可进行各种滚动铁环的练习，然后再学习发环起动等；在推铁环的练习时，可按照推直线→曲线→各种图形→过障碍的顺序进行练习。

2. 可结合生活实际，设置情景进行教学，如结合交通规则设计“小司机”的游戏等，并注意挖掘教材的隐性内涵，将发展运动技能与教书育人有机地结合起来。

3. 充分发挥学生的主体作用，教师要充分调动学生学习的积极性，并注意引导学生创新活动，如自编路线、自选难度、自创游戏等，在创新过程中注意培养学生观察、思考、协作的能力。

示例一：推铁环

（一）游戏方法

把学生分成人数相等的几个组，按规定的路线或图形推铁环，以铁环滚倒次数少的小组为胜。



【规则】

1. 途中铁环滚倒后，必须在原地重新起动。
2. 跟随队长，不能掉队。

（二）教学建议

1. 教师可自制器材降低游戏难度。如自制的铁环推柄或大号铁环，可使初学者获得成功体验（图 10-2-1）。

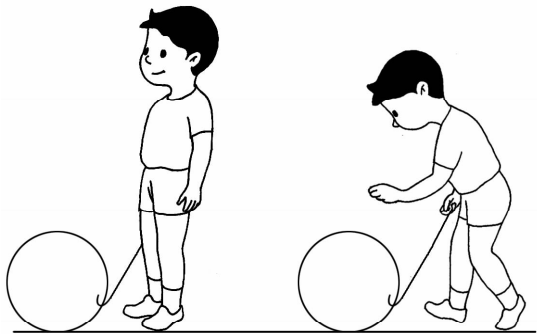


图 10-2-1

2. 学生可以根据教师提出的要求自己设计路线。
3. 组织形式要生动活泼，结合儿童特点可以用情景教学的方法进行。在一人推的基础上，可以组成“小火车”“大卡车”等，以提高练习的兴趣，培养相互配合的意识。

示例二：推铁环障碍跑接力

（一）游戏方法

把学生分成人数相等的四队，分别站在线后。教师发令后，各队第一人用力推铁环使之滚动前进，越过“小坡”，绕过小旗后，将铁环交给第二人，自己站在队尾。依此类推，最后以滚得快的队为胜。

【规则】

1. 发令后才能起动。
2. 交接环时，必须推环通过交接线。
3. 中途铁环滚倒要扶好后再跑，否则为犯规。
4. 最后一名同学必须人、环同时到达终点。

（二）教学建议

1. 路线设计根据学生实际情况可以是直线、“S”形等；也可设置各种障碍，如“小坡”“独木桥”等（图 10-2-2）。

2. 接力的形式可以用一只铁环，也可以每人一只铁



图 10-2-2

环，但要明确具体规则。

单元计划

推铁环

教学目标	通过民间体育游戏，让学生了解民间体育游戏的有关知识，掌握推铁环的基本方法与技能。 发展学生身体的协调性、灵活性以及走跑能力。 通过教学，弘扬民间体育文化，激发学生的爱国情感与民族自豪感。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习推铁环“双手原地发环起动”或“双手落地式起动”的发环方法，发展学生的协调性和平衡能力。	起动环时的方向要正； 柄钩贴环位置正确，快速起动。
2	学会直线推铁环的方法，发展学生的奔跑能力，协调性和平衡能力。	柄钩与环的运行方向应协调，注意与速度的配合。
3	学会曲线推铁环的方法，发展学生的协调性、灵活性与平衡能力。	手腕控制推柄，使铁环滚动的方向与推力保持一致。
4	学习推铁环越过一定坡度的障碍，提高学生控制铁环的能力。发展学生的协调性、灵活性以及平衡能力。	控制推铁环的力度与速度，保持平衡，使其顺利地上、下坡。

第三节 抽陀螺

抽陀螺活动在许多少数民族中广泛流传，是一项趣味性强的健身娱乐项目，深受少年儿童的喜爱。这项活动器材简单，便于开展，对发展身体的协调性、灵活性有较好的效果。

教学目标

使学生基本掌握抽陀螺的方法，并在练习中发展学生身体的协调性，提高基本活动能力；激发学生的活动兴趣，提高学生的参与意识，培养学生勇于克服困难的心理品质；使学生在游戏中认同民族文化，传承和发扬优秀民族文化，振奋民族自信心和自豪感。



动作方法及要点

抽陀螺动作包括：旋转起动与抽打两部分。

（一）旋转起动

1. 双手旋转起动。

两手心相对，两手的食指、中指、无名指、小指分别依附在陀螺的两侧，两手拇指置于陀螺上面，按顺时针方向转动陀螺。

【要点】

转动发力要猛，两手用力要匀。

2. 缠绕旋转起动。

将鞭绳按顺时针方向缠绕在陀螺上，持鞭的手将鞭绳拉紧，另一手控制陀螺平衡，持鞭的手猛然抽拉鞭绳，转动陀螺。

【要点】

抽拉鞭绳用力要猛，并控制好平衡。

（二）抽打陀螺

顺陀螺转动方向，用鞭梢部分抽打陀螺的中下部，使陀螺加速旋转。

【要点】

抽打的部位与力量。

教学策略

1. 在教学中可分步进行，先教旋转起动，再教抽打方法。
2. 初教时，教师可用“模仿割草动作”等语言，形象描述动作方法，便于学生理解动作。
3. 教师可利用教具进行讲解，即利用缠有红色胶带的圆锥物体进行讲解，便于学生观察鞭梢抽打陀螺的部位。
4. 在教抽打方法时，可结合自编儿歌进行。在学生基本掌握方法后，还可进行另一手的抽打练习。
5. 可通过选择不同型号的陀螺进行游戏（图 10-4-1），尝试抽打陀螺过不同障碍物以及“定时限区”等游戏，提高学生兴趣。

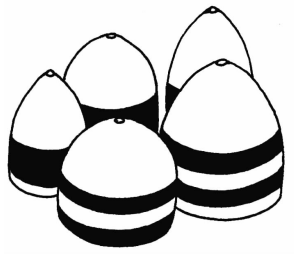


图 10-4-1

示例一：抽陀螺接力**（一）游戏方法**

以小组为单位，同学们站成圆形队，第一名同学将陀螺转动后，第二名同学进行抽打，依次交换，直至最后一名同学为一个轮次，看哪个组完成抽打的轮次最多。

【规则】

1. 比赛前规定每轮每人抽打的次数。
2. 陀螺倒地失败。
3. 完成轮次多者为胜。

（二）教学建议

1. 游戏可以逐渐增加陀螺的数量，以提高练习兴趣。
2. 在此基础上改变陀螺的旋转方向，增加练习难度。
3. 改变练习队形，增加练习难度。

示例二：单鞭抽双陀螺比赛**（一）游戏方法**

练习者先转动一只陀螺，用手持鞭抽打，然后再转动另一只陀螺，进行抽打，以两只陀螺同时转动的时间长者为胜。

【规则】

1. 第一只陀螺旋转后，应立即旋转第二只陀螺。
2. 两只陀螺必须同时转动。

（二）教学建议

1. 游戏可采用接力的方式进行。
2. 为增加练习的难度，可限定两只陀螺的旋转区域。

单元计划**抽陀螺**

教学目标	1. 让学生知道抽陀螺是民族传统体育游戏。知道抽陀螺动作由旋转起动和抽打两部分组成。了解抽陀螺练习要求及安全措施。 2. 使学生掌握抽陀螺的两种起动方法以及抽打方法，并能尝试过各种障碍物。 3. 通过抽陀螺游戏，发展学生身体的协调性与灵活性。 4. 使学生喜欢民族传统体育游戏，对我国民族传统体育文化感到骄傲与自豪，培养学生的爱国主义精神和民族自豪感。
------	--



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习抽陀螺的双手旋转起动和缠绕旋转起动方法。	转动发力要猛，两手用力要匀。 抽拉鞭绳用力要猛，并控制好平衡。
2	学会抽陀螺的方法，发展学生身体的协调性与灵活性。	抽拉鞭绳用力猛。 抽打陀螺的中下部。
3	掌握抽陀螺的动作方法，发展学生身体的协调性与灵活性。	抽打陀螺的中下部。 抽打部位准确、有节奏。
4	拓展抽陀螺游戏方法，提高学生控制陀螺的能力及灵活运用能力；发展学生身体的协调性与灵活性。	灵活运用所学技术，巧过各种障碍物。

* 附 录 *

学年体育教学计划
(至 年度)

二 年级 教师

教材内容		全年 课时	第一学期		第二学期		百分比
			课时	课次	课时	课次	
体育与健康基础知识		6	3	6	3	6	4.1%
儿童 基本 活动	走	1	1	2			22.9%
	跑	9	4	8	5	10	
	跳跃	9	4	8	5	10	
	投掷	9	5	10	4	8	
	支撑悬垂滚翻	5	3	6	2	4	
球类 活动	小篮球	2	—	—	2	4	6.9%
	小足球	2	2	4	—	—	
	软式排球	2	2	4	—	—	
	乒乓球	2	—	—	2	4	
	短式网球	2	2	4	—	—	
体操类 活动	队列和体操队形	8	4	8	4	8	15.3%
	徒手操	7	3.5	7	3.5	7	
	韵律活动和舞蹈	7	3.5	7	3.5	7	
武术	基本功	8	4	8	4	8	8.4%
	步型	4	2	4	2	4	
体育游戏		30	15	30	15	30	20.8%
游泳	蛙泳	9	—	—	9	18	6.3%
休闲类	独轮车	3	—	—	3	6	6.3%
	轮滑	3	3	6	—	—	
	滑板车	3	3	6	—	—	

续表

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	
民族 民间类	踩跳游戏	3	3	6	—	—	9.0%
	推铁环	3	—	—	3	6	
	踢毽子	3	3	6	—	—	
	抽陀螺	4	2	4	2	4	
总计		144	72	144	72	144	100%
考查项目	第一学期	跑、跳跃、投掷、武术、徒手操					
	第二学期	跑、跳跃、投掷、韵律舞蹈、蛙泳					

第 一 学期体育教学计划

(至 年度)

二 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; 队列和体操队形 1	八	29	支撑悬垂滚翻 5; 滑板车 2
	2	队列和体操队形 2; 走 1		30	支撑悬垂滚翻 6; 滑板车 3
	3	队列和体操队形 3; 走 2		31	韵律活动和舞蹈 1; 体育游戏 15
	4	队列和体操队形 4; 踩跳游戏 1		32	韵律活动和舞蹈 2; 体育游戏 16
二	5	跑 1; 踩跳游戏 2	九	33	韵律活动和舞蹈 3; 体育游戏 17
	6	跑 2; 踩跳游戏 3		34	韵律活动和舞蹈 4; 体育游戏 18
	7	跑 3; 体育游戏 1		35	武术基本功 1; 软式排球 1
	8	跑 4 (考核); 体育游戏 2		36	武术基本功 2; 软式排球 2
三	9	徒手操 1; 体育游戏 3	十	37	软式排球 3; 抽陀螺 1
	10	徒手操 2; 体育游戏 4		38	软式排球 4; 抽陀螺 2
	11	徒手操 3; 体育游戏 5		39	抽陀螺 3; 体育游戏 19
	12	徒手操 4; 体育游戏 6		40	抽陀螺 4; 体育游戏 20
四	13	徒手操 5; 体育游戏 7	十一	41	韵律活动和舞蹈 5; 短式网球 1
	14	徒手操 6; 体育游戏 8		42	韵律活动和舞蹈 6; 短式网球 2
	15	徒手操 7 (考核); 体育游戏 9		43	韵律活动和舞蹈 7; 短式网球 3
	16	跳跃 1; 体育游戏 10		44	投掷 5; 短式网球 4
五	17	跳跃 2; 体育游戏 11 (机动)	十二	45	投掷 6; 武术步型 1
	18	跳跃 3; 体育游戏 12 (机动)		46	投掷 7; 武术步型 2
	19	跳跃 4; 体育游戏 13 (机动)		47	投掷 8 (考核); 武术步型 3
	20	队列和体操队形 5; 投掷 1 (机动)		48	体育与健康基础知识 3; 武术步型 4
六	21	队列和体操队形 6; 投掷 2	十三	49	跳跃 5; 体育游戏 21
	22	队列和体操队形 7; 投掷 3		50	跳跃 6; 体育游戏 22
	23	队列和体操队形 8; 投掷 4		51	跳跃 7; 体育游戏 23
	24	体育与健康基础知识 2; 体育游戏 14		52	跳跃 8 (考核); 投掷 9
七	25	支撑悬垂滚翻 1; 踩跳游戏 4	十四	53	体育与健康基础知识 4; 投掷 10 (考核)
	26	支撑悬垂滚翻 2; 踩跳游戏 5		54	武术基本功 3; 踢毽子 1
	27	支撑悬垂滚翻 3; 踩跳游戏 6		55	武术基本功 4; 踢毽子 2
	28	支撑悬垂滚翻 4; 滑板车 1		56	武术基本功 5; 踢毽子 3

续表

周次	课次	教学内容	周次	课次	教学内容
十五	57	武术基本功 6; 踢毽子 4	十七	65	轮滑 1、2;
	58	武术基本功 7; 踢毽子 5		66	轮滑 3、4;
	59	武术基本功 8 (考核); 踢毽子 6		67	轮滑 5、6;
	60	体育与健康基础知识 5; 体育游戏 24		68	跑 5; 体育游戏 26
十六	61	滑板车 4; 小足球 1	十八	69	跑 6; 体育游戏 27
	62	滑板车 5; 小足球 2		70	跑 7; 体育游戏 28
	63	滑板车 6; 小足球 3		71	跑 8; 体育游戏 29
	64	小足球 4; 体育游戏 25		72	体育与健康基础知 6; 体育游戏 30

第 二 学期体育教学计划

(至 年度)

二 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; 队列和体操队形 1	八	29	徒手操 6; 投掷 6
	2	队列和体操队形 2; 跑 1		30	徒手操 7; 投掷 7
	3	队列和体操队形 3; 跑 2		31	投掷 8 (考核); 体育游戏 17
	4	队列和体操队形 4; 体育游戏 1		32	体育与健康基础知识 3; 体育游戏 18
二	5	跑 3; 体育游戏 2	九	33	跳跃 1; 韵律活动和舞蹈 1 (机动)
	6	跑 4; 体育游戏 3		34	跳跃 2; 韵律活动和舞蹈 2 (机动)
	7	跑 5; 体育游戏 4		35	跳跃 3; 韵律活动和舞蹈 3 (机动)
	8	跑 6; 体育游戏 5		36	跳跃 4; 韵律活动和舞蹈 4 (机动)
三	9	抽陀螺 1; 体育游戏 6	十	37	跳跃 5; 韵律活动和舞蹈 5
	10	抽陀螺 2; 体育游戏 7		38	跳跃 6; 韵律活动和舞蹈 6
	11	抽陀螺 3; 体育游戏 8		39	跳跃 7; 韵律活动和舞蹈 7 (考核)
	12	抽陀螺 4; 体育游戏 9		40	跳跃 8; 推铁环 1
四	13	独轮车 1; 体育游戏 10	十一	41	跳跃 9; 推铁环 2
	14	独轮车 2; 体育游戏 11		42	跳跃 10 (考核); 推铁环 3
	15	独轮车 3; 体育游戏 12		43	武术基本功 1; 推铁环 4
	16	独轮车 4; 体育游戏 13		44	武术基本功 2; 推铁环 5
五	17	独轮车 5; 体育游戏 14	十二	45	武术基本功 3; 推铁环 6
	18	独轮车 6; 体育游戏 15		46	武术基本功 4; 乒乓球 1
	19	体育与健康基础知识 2; 体育游戏 16		47	武术基本功 5; 乒乓球 2
	20	队列和体操队形 5; 小篮球 1		48	武术基本功 6; 乒乓球 3
六	21	队列和体操队形 6; 小篮球 2	十三	49	武术基本功 7; 乒乓球 4
	22	队列和体操队形 7; 小篮球 3		50	武术基本功 8; 体育游戏 19
	23	队列和体操队形 8; 小篮球 4		51	体育与健康基础知识 4; 体育游戏 20
	24	徒手操 1; 投掷 1		52	跑 7; 武术步型 1
七	25	徒手操 2; 投掷 2	十四	53	跑 8; 武术步型 2
	26	徒手操 3; 投掷 3		54	跑 9; 体育游戏 21
	27	徒手操 4; 投掷 4		55	跑 10 (考核); 体育游戏 22
	28	徒手操 5; 投掷 5		56	支撑悬垂滚翻 1; 体育游戏 23

续表

周次	课次	教学内容	周次	课次	教学内容
十五	57	支撑悬垂滚翻 2；体育游戏 24	十七	65	蛙泳 5；蛙泳 6
	58	支撑悬垂滚翻 3；体育游戏 25		66	蛙泳 7；蛙泳 8
	59	支撑悬垂滚翻 4；体育游戏 26		67	蛙泳 9；蛙泳 10
	60	体育与健康基础知识 5；体育游戏 27		68	蛙泳 11；蛙泳 12
十六	61	武术步型 3；体育游戏 28	十八	69	蛙泳 13；蛙泳 14
	62	武术步型 4；体育游戏 29		70	蛙泳 15；蛙泳 16
	63	蛙泳 1；蛙泳 2		71	蛙泳 17；蛙泳 18（考核）
	64	蛙泳 3；蛙泳 4		72	体育与健康基础知 6；体育游戏 30

第 一 学期体育教学计划 (符号式)
(至 年度)

 二 年级

教师

教材内容		课时	课次	一				二				三				四				五				六				七				八			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
体育与健康基础知识		3	6	√																				√											
儿童基本活动	走	1	2	√	√																														
	跑	4	8				√	√	√	★																									
	跳跃	5	10													√	√	√	√																
	投掷	5	10																	√	√	√	√												
	支撑悬垂滚翻	3	6																								√	√	√	√	√	√			
球类活动	小篮球																																		
	小足球	2	4																																
	软式排球	2	4																																
	乒乓球																																		
	短式网球	2	4																																
体操类活动	队列和体操队形	4	8	√	√	√	√														√	√	√	√											
	徒手操	3.5	7							√	√	√	√	√	√	★																			
	韵律活动和舞蹈	3.5	7																													√	√		
武术	基本功	4	8																																
	步型	2	4																																
体育游戏		15	30					√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				√									√	√		
游泳	蛙泳																																		
休闲类	独轮车																																		
	轮滑	3	6																																
	滑板车	3	6																										√	√	√				
民族民间类	踩跳游戏	3	6			√	√	√																	√	√	√								
	推铁环																																		
	踢毽子	3	6																																
	抽陀螺	2	4																																
备注		★为考核项目 ▲为1课时2课次																																	

续表

[illegible]

第 二 学期体育教学计划 (符号式)

(至 年度)

二 年级

教师

教材内容		课时	课次	一				二				三				四				五				六				七				八			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
体育与健康基础知识		3	6	√																√														√	
儿童基本活动	走																																		
	跑	5	10	√	√		√	√	√	√																									
	跳跃	5	10																																
	投掷	4	8																						√	√	√	√	√	√	√	√	★		
	支撑悬垂和滚翻	2	4																																
球类活动	小篮球	2	4																	√	√	√	√												
	小足球																																		
	软式排球																																		
	乒乓球	2	4																																
	短式网球																																		
体操类活动	队列和体操队形	4	8	√	√	√	√													√	√	√	√												
	徒手操	3.5	7																						√	√	√	√	√	√	√	√			
	韵律活动和舞蹈	3.5	7																																
武术	基本功	4	8																																
	步型	2	4																																
体育游戏		15	30			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√											√	√	
游泳	蛙泳	9	18																																
休闲类	独轮车	3	6											√	√	√	√	√	√																
	轮滑																																		
	滑板车																																		
民族民间类	踩跳游戏																																		
	推铁环	3	6																																
	踢毽子																																		
	抽陀螺	2	4								√	√	√	√																					
备注		★为考核项目 ▲为1课时2课次																																	

续表

九				十				十一				十二				十三				十四				十五				十六				十七				十八			
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
																		√									√												√
																			√	√	√	★																	
√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	★																													
																								√	√	√	√												

关于实施《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的意见

为了进一步深化体育与健康课程教学改革，中小学体育课程教学今后一个时期的中心任务是：认真学习和贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）和《中共北京市委北京市人民政府关于加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》（京发〔2008〕6号）的精神，落实《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》及《北京市教育委员会关于加强中小学体育课程教学的意见》（京教体美〔2008〕13号）的精神，增强改革意识，更新教学观念，在现代教育理论的指导下，努力提高课堂教学的质量与效率。为此，提出关于实施《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的指导意见：

一、认真学习准确把握体育与健康课程的性质、基本理念和课程总目标。

体育与健康课程与其他文化课有不同之处，它属于实践类技能性的课程。体育课程教学必须以身体练习为主要手段。选择、开发和引进的教材内容应以身体练习为主要手段，而不能选用那些以智力活动为主的非强体健身的练习内容，如智力游戏、棋类、牌类项目等。

体育与健康课程教学应以学习和掌握运动技能、发展学生身体素质与运动能力为主线。学习和掌握运动技能与发展学生的身体，既是体育课程的主要目标，又是体育课程学习的主要内容，同时也是实现体育课程其他目标的主要载体。因此，体育课程教学应以运动技能的传授和学生的身体练习为载体，把运动参与、身体健康、心理健康与社会适应的目标融入其中，并使这些隐性目标通过学生的运动认知和运动体验显性化。

体育与健康课程教学应科学地安排运动负荷、密度与间歇，这是体育与健康课程教学区别于其他学科特有的理论与实践问题。体育与健康课程教学中安排适宜的运动负荷是锻炼身体和掌握运动技能的需要，也是促进学生心理发展的需要。在教学前，应对各项练习的时间和数量，做出比较具体、明确的预计。在教学中，要遵循体育教学的基本规律进行课的组织、实施教学，努力提高课堂教学的健身效益，要改变目前有些体育课运动负荷过小，学生得不到充分锻炼的现状。

二、充分发挥学校体育教研组教学管理和教学研究的职能，协助校长制订好学校体育工作计划，依据《学校体育工作条例》《中共北京市委北京市人民政府关于加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》（京发〔2008〕6号）。中小学要认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课、课间操、课外体育活动，保证课余训练和校内体育竞赛的时间，并组织实施，专时专用。为了确保体育与健康课程标准的有效实施，提高教学质量，充分利用有限的学校体育课程资源，在排课表时，应该首先考虑安排体育课。

学校应依据《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》组织教师编写学年、学期、单元和课时计划，上好体育课，并定期检查教学计划执行情况。

应加强单元教学的研究和实践。教师不仅要处理好某个课时的内容安排，更要考虑

各个课时之间的联系,某个课时在本单元中的地位 and 作用,在本学年乃至整个学科系统中的地位和作用,就单独一节课而言,课堂教学很难达到较高的实效,必须把课时安排在一个单元系统中,单元计划能统筹安排时间、内容,以及可以利用的课程资源、相应的教学方式,才能保障教学质量的提升。

制订课时计划之前,要将单元计划的框架考虑成熟。单元计划把各个单个的课时统一起来,指向一个共同的主题和目标。这样,在单元计划的框架内考虑课时计划,可以为课时计划提供清晰的指导,并具有一定的连续性和一致性。

对于教学内容的选择和教材化处理,要根据学校和学生的实际情况进行,努力激发学生学习的兴趣。针对教学实践和教学改革中的实际问题进行专题研究,及时总结成功的经验并加以推广。

要加强学生体育课成绩考核的管理,认真执行教育行政部门正式颁发的学生体育课成绩的考核办法,严肃考核工作。

三、认真学习全面准确把握《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》的基本理念,更新教学观念,钻研教材,对教材进行再创造,努力挖掘教材的隐性内涵,充分发挥教材在知识、技术、能力、增强体质、培养心理品质和思想教育等方面的潜在功能,努力挖掘教材的德育因素,研究教育方法,积极探索体育教学的教育规律,不断提高体育课综合效益的水平。

四、教学方法的改革要围绕教材、教师、学生在教学过程中的地位和作用,以及教法、学法和练法的有机结合,着力研究体育课程教学规律,引导学生的思维活动参与教学过程,变被动的肢体活动为全身心的投入。如何运用观察、实验、讨论、评价等学法,为学生提供参与教学活动的机会,充分发挥学生的主体作用;根据学生所处学段、性别、年龄的差异和特征,以及学生在不同项目和各项素质方面的优势或弱点,指导学生进行有针对性的课堂练习,或为学生创设“自己选择、自主练习、自我评价”的条件,实施区别对待;如何运用“群体”效应和竞赛机制,激发学生的参与意识和竞争意识,培养学生的意志品质和勇敢精神;发挥教师的主导作用,创造生动活泼的教学气氛和培养学生体育兴趣与锻炼习惯。

五、全面贯彻《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》。应着力加强体操类项目的教学,特别是器械体操(单杠、双杠、支撑跳跃、技巧);积极开展球类、民族传统体育、新兴运动项目及韵律活动与舞蹈等项的教学;以促进学生身体形态的发育和身体素质、身体综合能力的全面发展。

六、体育是一种社会文化现象,是生活和娱乐的重要内容之一,也是维护身体健康最积极的手段,体育教学要着眼于学生在校期间,更要为学生的终生体育奠定基础。体育教学要与其他措施密切配合,在传授体育知识、技术、技能的同时,更要注意培养学生对体育的兴趣,参与意识,锻炼身体的方法,以及体育娱乐的方法,并有一两项运动专长,养成体育锻炼的习惯,使其终生受益。

七、在教学改革的过程中,要处理好学习与借鉴、继承与发展这两个问题。学习、

借鉴别人的经验，要从学习教学指导思想入手，经过消化，吸收符合本校和本人实际的部分，为我所用。继承前人的教学经验，要在现代教育理论的指导下，兴利除弊，在教学实践中形成自己的教学风格和特色，做到在继承的基础上有所发现、有所发明、有所创新、有所前进。

八、市教育行政部门颁布的体育教学常规和课堂常规，是学科教学规范化管理和预防教学事故的有力措施，教师要自觉遵守，认真执行，保障安全，对学生严格要求。

九、目前体育教学条件达不到规定标准的学校，应制定规划，逐年改善，逐步达标。为实现九年义务教育，普及高中教育和不断提高体育教学质量创造条件。

十、为提高课堂教学效益，满足男女生在生理、心理、兴趣、爱好等各方面的差异需求，在中学，应该采取男女生分班教学。为了方便教学，一般可将同一年级的两个班级放在一起排课，两班的男生组成一个班，女生组成一个班，分别由两位教师或两位以上的教师进行教学。



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

二年级 全一册



绿色印刷产品

定价：30.50元