

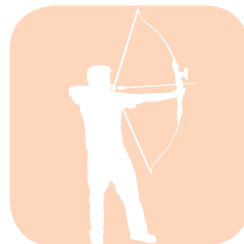
义务教育教科书

体育与健康

教师用书

北京教育科学研究院 编

四年级 全一册



北 京 出 版 社

主 编：罗希尧

副 主 编：赵 立 马 凌 鹿崇云 陈雁飞

本册编委：（按姓氏笔画排序）

马 龙 田 晶 李 捷 胡凌燕 鹿崇云 韩 兵

责任编辑：陈大铭

责任印制：顾 洁

封面设计：国美嘉誉

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

四年级 全一册

TIYU YU JIANKANG

JIAOSHI YONGSHU

SI NIANJI QUANYICE

北京教育科学研究院 编

*

北 京 出 版 社 出 版

（北京北三环中路6号）

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北 京 出 版 集 团 总 发 行

北 京 市 新 华 书 店 发 行

天津海顺印业包装有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 15印张 320千字

2014年7月第1版 2020年7月第6次印刷

ISBN 978-7-200-10852-1

定价：32.00元

质量监督电话：010-58572293 58572393

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 肌肉力量与肌肉耐力	(2)
第二节 控制体重	(4)
第三节 常见运动性疾病的预防	(6)
第二章 体育基础知识	(11)
第一节 奥林匹克知识	(12)
第二节 炎热季节体育锻炼的注意事项	(15)
第三节 水上运动简介	(17)
第四节 游泳与安全	(20)
第五节 体育与名人	(22)
第三章 儿童基本活动	(27)
第一节 跑	(28)
第二节 跳跃	(34)
第三节 投掷	(42)
第四章 球类活动	(48)
第一节 小篮球	(49)
第二节 小足球	(56)
第三节 软式排球	(62)
第四节 乒乓球	(68)
第五节 短式网球	(74)
第六节 垒球	(81)

第五章 体操类活动	(89)
第一节 队列和体操队形	(90)
第二节 徒手操	(93)
第三节 轻器械操	(103)
第四节 支撑、悬垂、滚翻	(122)
第五节 韵律体操和舞蹈	(133)
第六章 武术	(148)
第一节 基本功	(149)
第二节 实用拳法基本打法和攻防破解	(160)
第七章 体育游戏	(165)
第八章 游泳	(182)
第九章 休闲类体育活动	(190)
第一节 独轮车	(191)
第二节 轮滑	(196)
第十章 民族民间类体育活动	(201)
第一节 踢毽子	(202)
第二节 跆拳道	(204)
第十一章 发展相关体能	(215)
第一节 田径运动基础	(216)
第二节 体操运动基础	(219)
附 录	(225)
学年体育教学计划	(225)
第__一__学期体育教学计划	(226)
第__二__学期体育教学计划	(227)
第__一__学期体育教学计划 (符号式)	(228)
第__二__学期体育教学计划 (符号式)	(230)
关于实施《义务教育体育与健康课程标准 (2011 年版)》的意见	(232)

第一章

健康基础知识

肌肉力量与肌肉耐力是影响人体健康的重要因素之一。根据机体生长发育的特点，在体育锻炼中有针对性地发展肌肉力量和耐力是提高运动能力、维护健康和减少运动损伤的重要手段。由于结构与功能是矛盾的对立统一体，因而通过了解 F. I. T. T. 不同排列组合形式可以加深对运动功效的认识。除此之外，对控制体重的认识，对常见运动性疾病的预防，也有助于促进身体健康。



第一节 肌肉力量与肌肉耐力

肌肉力量和肌肉耐力是人体运动的基本素质之一。肌肉的力量和耐力不仅是体育活动、技术动作和运动成绩的基础，而且还可以影响人体的速度、耐力、柔韧和灵敏素质。因此，根据学生生长发育的基本规律和个人的身体特点，选择有针对性的、充分利用学生自身重量的各种力量练习方法，改善或提高学生肌肉力量和肌肉耐力是十分重要的学习目标。

教 学 目 标

使学生知道肌肉力量和肌肉耐力对于人体健康的重要性，初步掌握增强肌肉力量和肌肉耐力的基本理论和基本方法。

知 识 要 点

肌肉力量；肌肉耐力；克服自身重量；注意事项。

教 学 内 容

肌肉力量是指肌肉收缩时所能发出的最大力量。如果相对忽视技术的差异，肌肉力量大的学生，投掷实心球的距离可能就会更远一些；踢球也是如此，肌肉力量大就可能踢得更远一些。肌肉耐力是指肌肉在一定的负荷条件下能够持续收缩或活动的能力。例如提重物可以行走的距离，在单杠上悬吊可以坚持的时间等。

男生和女生无论是在外形上还是从肌肉表现出的力量和耐力上，都存在一定的差异，男生常常比女生显得肌肉更发达、力量更大等。形成这样结果的原因有很多，其中主要是肌纤维的数量和促进肌肉发生变化的激素，一般男生高于女生。但是，在小学四年级，由于发育的特点，男女生的力量差异并不明显，甚至有些女生的力量大于男生。

随着年龄的增长和身体生长发育的不断完善，一方面肌肉力量与肌肉耐力会逐渐增强；另一方面随着肌肉力量和肌肉耐力的增加，全身各关节的稳定性也会变得更好，人的运动能力变得更强。

对小学生进行力量练习是非常重要和必要的。但是，由于这个年龄段的学生正处于身体全面发育时期，身体的各个方面承受运动负荷的能力是有限的、脆弱的。因此，在进行力量练习时，最好采用克服自身重量的方式进行练习，例如半蹲跳、斜体俯卧撑、斜体引体向上等。也可以通过日常活动，例如搬桌椅、提重物、背行李、爬杆、“骑马



打仗”游戏，或配合一些小哑铃、弹力带等练习，以达到提高肌肉力量和肌肉耐力的目的。

衡量肌肉力量和肌肉耐力大多是用握力器与1分钟仰卧起坐的次数来计量。

在进行肌肉力量与肌肉耐力运动时，需要注意下列几项要点：要做好准备活动；要量力而行；力量练习过程不要闭气，一般随运动时胸廓扩张而吸气，随胸廓的收缩而呼气；相同部位肌肉练习应该错开，尽可能让运动过的肌肉有充分时间休息恢复；如果使用小器械，老师要在旁保护，确保安全。

教 学 策 略

教师要充分认识到肌肉力量和肌肉耐力对于学生身体健康、体力活动、运动能力与运动成绩的重要性；要充分认识到肌肉力量和肌肉耐力既是一个独立问题，也是与身体其他素质相关联、具有互相作用和互相影响的问题。例如肌肉耐力就与人的心肺功能有关系，肌肉力量也与学生的自信心息息相关。

教师在组织学生进行肌肉力量和肌肉耐力练习时，应该首先注意小肌肉群的发展，适当注意到大肌肉群的练习。因为，人体不但需要大肌肉群（大腿股四头肌、胸部的胸大肌等）展示力量，而且也需要利用小肌肉群（脊柱附近、前臂和手部肌群等）维持人体的平衡、身体稳定性和姿态，完成各种精细动作。

教师除了自己注意上述两个方面的问题外，在实际的教学中，要注意伸展练习和放松练习，少做静力练习多做动力练习；要注意学生动作、姿态的正确性；要强调练习时的注意力集中，减少造成伤害事故的机会。

在教学中教师还应该告知学生，诸如补充蛋白质，做好准备活动使体温适度升高的意义（可加快身体代谢速度，加快血液循环，降低肌肉的黏滞性），坚强的意志品质对练习的坚持性和发展肌肉力量以及肌肉耐力的意义。

教学评价

1. 知道什么是肌肉力量和肌肉耐力。
2. 知道肌肉练习的基本方法和注意事项，能说出几种力量练习的方法和自己喜爱的练习方式。
3. 能够简单地判断自己肌肉力量和肌肉耐力的大小。

第二节 控制体重

控制体重是维护身体健康的重要措施。从所涉及的内容看，控制体重可以指降体重或减肥，也可以指增体重；从控制体重本身的含义理解，控制更具主动性和计划性。因此，无论是降体重、减肥，还是增体重，都需要客观分析，积极面对。其中，运动和合理膳食是最积极、最经济和最有效的措施。

教学目标

使学生了解控制体重的概念，能比较客观地认识和分析自己的体重问题，初步掌握控制体重的方法并能够比较正确地应用。

知识要点

控制体重；超重；肥胖；减肥；增体重。

教学内容

体重除了是身体质量的一种客观反映外，还是身体各种成分之间比例关系的一种体现。其中，超重和肥胖是最常提到的两个概念。超重是指体重超过标准体重的 10%；肥胖则是指体重超过标准体重的 20%。根据肥胖程度又分为，20% 为轻度肥胖、30% 为中度肥胖、50% 为重度肥胖。

尽管引起超重和肥胖的原因是多方面的、复杂的。但超重更多的是指体重超过了身高与体重的正常比例关系。造成超重的原因可能是脂肪数量的超标，也可能是通过力量练习，肌肉变得更加发达了，因而肌肉占体重的比例自然也就加大，例如举重运动员很多都是这种类型的超重。所以，在这个意义上超重并不意味着不好。而肥胖则更多的是指身体脂肪含量超过正常值了，脂肪超标带来的危害、引发疾病的事实已被众多科学家所证实。

肥胖是一个全球性的问题，造成肥胖的原因也是多方面的。例如，工业技术的发达，汽车、网络、电梯改变了人们的生活方式；童年的无知和偏食，使他们喜欢选择的食物含有更多的脂肪、更多的热量；身体很少运动，一有时间就待在电脑前玩游戏或边看电视边吃零食；另外，遗传等因素也是造成肥胖的可能因素。除此之外，在如何看待肥胖这个问题上，社会因素也是不可忽视的。例如，社会风气、媒体宣传、风俗习惯、地域差别以及性别等因素，在一定程度上会影响人们对肥胖的标准和控制体重的行为动机的认识。例如，女孩子更担心自己身材的吸引力，而男孩子可能更多的是希望自己身体的肌肉更发达等。



肥胖的问题不是一夜之间突然冒出来的。脂肪是一顿饭一顿饭、一天天、一斤斤地积累而成的。而所有的体重问题都是长期能量不平衡积累的结果，即在平时活动中，热量增加太多，消耗得太少。体重问题带来的健康危机，一是对身体的影响，如糖尿病、高血压、心脏病等；二是对寿命的影响，长期肥胖，不仅会对人的身心健康造成负面影响，而且还会降低人的寿命；三是构成心理压力，许多人把肥胖看作是一种心理压力，一种失败、懒惰和缺乏意志力的表现，结果肥胖的人经常会有负罪感和感到沮丧，并责怪自己变得太胖。

减肥的方法：第一，树立信心，确定目标，付诸行动；第二，老师、同学、家人的鼓励和支持；第三，合理搭配饮食，不暴饮暴食，改掉不科学、不合理的饮食习惯；第四，坚持运动，及时勉励自己。

此外，对于选择增加体重的同学来讲，首先需要搞清楚增体重是增什么。一般来讲，提出增体重的同学，多数是觉得自己比较瘦弱，希望变得更加强壮一些。应正确分析体瘦的原因，是因为身体有某种疾病，还是因为缺乏运动、饮食不平衡造成的。对于这些，也许学生本身并不清楚，教师应该具体问题具体分析，需要因人而异，对症下药。

教学策略

课前教师可以通过测量学生的身高和体重，了解学生体重的情况。同时，通过问卷或拟订调查提纲的方式，了解学生对“控制体重”和肥胖的认识。

对调查结果进行整理，可以从认识层面和方法层面加以总结，注意保护学生的隐私和尊严，尽可能对事不对人，只讲现象，只归纳好的经验、好的方法，善意地指出问题的症结所在。

教师可以通过关键词“控制体重”“超重”和“肥胖”等查阅相关事例，在教学中加以引用。

教师可以组织学生进行讨论或查阅相关资料，让学生分辨哪些是正确的，哪些是错误的。

教师要告诉学生控制体重是人一生都需要关注的问题。控制体重可以通过对比自己的体重与同年龄组标准体重的差异，判断是否需要减体重或增体重；也可以通过计算体重指数（BMI），对照标准值，讲解体重控制的问题。控制体重，最直接、最积极和最有效的办法是运动加控制饮食。其中，坚持运动是关键。

教学评价

1. 能理解控制体重的意义。
2. 认知同年龄体重标准、自身体重所处的等级位置。
3. 理解体重与生活方式有关。

第三节 常见运动性疾病的预防

教 学 目 标

了解什么是运动性疾病，掌握常见的几种运动性疾病的体征及发病机理和预防。

知 识 要 点

运动性疾病的概念、体征、发病机理及预防。

教 学 内 容

在体育教学中，教师应该认真贯彻体育健康的原则。因为小学生正处于生长发育阶段，特别是小学高年级学生刚刚开始进入青春期，在身心的发育、发展方面有着明显的年龄特点和性别差异。因此，教师在教学过程中，既要了解学生的正常身体发育特点，又要掌握体育教学中容易发生运动性疾病的规律，更要学会科学地指导学生进行体育锻炼和安排教学内容，这对增强学生的体质，提高运动能力和预防运动性疾病有重要的意义。

什么是运动性疾病？运动性疾病是指在体育锻炼中由于方法不当，或忽视运动卫生而造成体内某些器官功能一时紊乱而出现的某些病理症状。常见的运动性疾病如：昏厥、运动中腹痛、运动中低血糖、中暑和肌肉痉挛等。

一、昏厥

昏厥，又称晕厥，是指因脑部短暂缺血引起供氧不足而短暂失去知觉。昏厥的发生常常是因为运动时，情绪过于激动，精神紧张使神经系统反射性地引起血管扩张，造成血压下降，脑部暂时缺血和缺氧，产生一时性的昏厥现象。

另一种昏厥表现为久站或久蹲以后，突然改变身体姿势，使下肢的肌肉失去压力，血管功能失调，使流回心脏的血量骤减，引起的暂时性的脑缺血，以致短时间丧失意识。

在体育锻炼中，学生常常在疾跑以后，即刻站住不动或坐在地上，这样使下肢的肌肉失去挤压作用，再加上血液本身在下肢血管中的重力，大量的血液积聚在下肢的血管中，使回心的血液量减少，导致脑供血、供氧不足，也会发生暂时性的昏厥现象，这种现象又称为重力休克。

昏厥后，一般呈现脸色苍白、出冷汗、手足发凉、心率加快、血压下降、呼吸次数加快的体征，昏厥后数秒钟就可清醒。清醒后患者往往感到头痛、头晕、全身无力，甚



至伴有恶心，多数患者记忆力可以迅速恢复。

在体育课中遇到这种昏厥现象，不要慌张，可使患者平躺，抬高下肢，为身体保暖，并且可以做下肢的向心按摩，以促进血液回流心脏。患者清醒后，可以喝些热水。在体育课上，教师要给学生讲讲锻炼中的卫生原则：在参加锻炼时，尤其是疾跑和久蹲之后不要马上站住或站起来，以防出现昏厥。在参加锻炼前要做好充分的准备活动，锻炼后要认真做整理活动，并且切记不要在空腹、饥饿时参加疾跑。

二、运动中腹痛

运动中腹痛，是指由于体育运动而引起或诱发的腹部疼痛。经常发生在快速跑、耐久跑、接力跑中，尤其多发生在运动过程中或运动结束后。

引起腹痛的原因，大致可以分为四种类型。

（一）胃肠痉挛的腹痛

发生的部位在上腹胃肠部位。是因为参加激烈运动时，肌肉和内脏器官的血流量重新分配，此时下肢的血量增加，相对的胃肠道的血量较少，而且支配胃肠道的神经功能暂时紊乱，在运动时牵扯了胃肠系膜，引起胃肠道平滑肌产生痉挛。

发病的体征，是在上腹胃肠的部位有钝痛、胀痛甚至绞痛。引发胃肠痉挛的因素很多，其中有运动前饮食过量，暴饮暴食，食物不易消化或者是吃饭时间离运动时间太近等等。

（二）肝脾区痛

发生的部位是在上腹部右侧肝区、左侧脾区。发病的原因是在运动时体内各器官的功能没有随着运动跟上来，尤其是心肌的力量较弱，输出的血量不能满足运动时的需要，下腔静脉回心血量少。由于肝、脾瘀血肿胀，使肝、脾的被膜受到牵扯，致使脾、肝胀痛或刺痛，症状好像岔气。

这种运动中肝脾区疼痛的原因，是在运动前准备活动不充分，参加的活动比较激烈和持久。在疾跑、长距离跑中，容易出现上腹部左右侧疼痛。当在运动中出现这种现象时，教师可以让学生用手按压疼痛的部位，减慢跑的速度，调节呼吸节奏，这样可以减缓疼痛。如果病情严重，可以停止运动。

（三）膈肌痉挛

一般多发生在参加运动后不久，在上腹部隔膜的地方，出现类似岔气、不敢呼吸的疼痛。发病的原因，是运动刚开始，不会调节呼吸节奏，或呼吸频率过于急促表浅，造成呼吸肌和膈肌收缩频繁；调节呼吸的神经功能失调和紊乱，引起膈肌痉挛。发病的体征，多为上腹部疼痛，症状如岔气，有刺痛感。

（四）腹直肌痉挛

是指在运动后，发生在腹部较浅的腹直肌痉挛，肌肉僵硬，疼痛难忍。发病原因，是运动时大量出汗，水分丢失，体内电解质失衡，引起肌肉兴奋性提高，产生肌肉强直收缩，呈现痉挛现象。此时患者可蹲下，用手轻轻按压痛处，注意保暖，疼痛会很快

缓解。

以上四种运动中的腹痛，虽然发病的部位不同，但是基本上都是由于学生锻炼水平差，准备活动不充分，没有掌握运动中的呼吸调节，以及在饮食卫生方面不重视而引起的。因此，教师在体育课上，应该重视对学生进行运动中的体育卫生教育，并教会学生如何预防、分辨和处理运动中常见的运动性疾病。

三、运动中低血糖

运动中低血糖，是指血糖低于 55 mg/100mL 时出现的一系列体征。一般正常人在早晨空腹时血糖浓度在 80 ~ 120 mg/100mL 之间。当血糖低于 10 mg/100mL 时，会出现深度昏迷，称为低血糖性休克。低血糖常常发生在长跑和剧烈的耐力性运动中。

低血糖发病原因，主要是运动前空腹或者是长时间的剧烈运动，使体内消耗大量的血糖，体内肝糖原储备又不足，不能及时补充身体需要的能量。另外如果学生在比赛前精神过于紧张，也可能使血糖含量降低，导致出现低血糖。

每当身体饥饿或者进行剧烈紧张的运动时，会促使胰高血糖素分泌增加，它的作用是促进肝糖原很快地分解成葡萄糖，使血糖浓度升高，以适应运动时的需要。当神经系统调节代谢的功能暂时紊乱，所支配的胰岛素分泌也相对地增多，因为胰岛素有降低血糖的作用，所以会导致人在运动中或运动后产生低血糖。

低血糖的体征，对神经系统的影响是降低脑细胞的工作能力，使内脏器官功能紊乱。患者会有强烈的饥饿感，疲乏无力、心慌头晕、皮肤苍白、出冷汗，严重者会手足颤抖、步态不稳，甚至会昏倒。

处理方法是让患者平躺，注意保暖，待清醒后，喝些热糖水，一般很快就会缓解。同时也可以做下肢的按摩，促进血液循环。这样做有利于乳酸通过血液及时回到肝脏内，重新合成肝糖原，分解成葡萄糖供机体使用。预防的方法是，教师要给学生讲清楚不能空腹上体育课和参加锻炼，要注意剧烈运动的时间不要过长。特别是小学生不仅要吃好早餐，而且还要吃些课间餐，因为他们正处于生长发育阶段。

四、中暑

中暑，是因为在高温天气或烈日暴晒下引起的人体体温的调节功能紊乱的一种急性疾病。由于中暑的环境不同，引起发病的机理变化也不一样，一般常在体育课中见到轻度中暑或者是先兆中暑的体征。

先兆中暑的体征：患者会大量出汗、体温略高、口渴、头昏眼花、耳鸣胸闷、恶心、全身无力、注意力不集中、动作不协调等。

轻度中暑的体征：体温上升到 38 ℃ 以上，面色潮红、皮肤灼热、恶心呕吐、血压下降、脉率快、头昏眼花、全身无力、走路不协调等。

产生中暑的原因：正常的情况下，人体在下丘脑体温调节中枢控制下，产热和散热处于平衡状态，体温维持在 37 ℃ 左右。人体借助于皮肤血管的扩张、血流速度、汗腺



的分泌及呼吸等方式，将体内产生的热量传到体表，并且通过辐射、传导、对流和蒸发等散热方式传到体外，保持体温的正常。如果气温超过皮肤温度，体内的热量难以散发，就会造成体内热量储积而引发中暑。

当夏季学生参加夏令营时，要预防日射病。日射病是指在烈日下活动或运动时头部缺少保护，直接受烈日的暴晒，在可见光线（波长在 350 ~ 770 nm）及红外线下长时间地暴晒头部，会使头皮和颅骨产生脑膜充血、水肿和脑组织损伤，从而出现剧烈头痛、头晕、眼花、耳鸣、呕吐等症状，严重者会昏迷。

处理和预防：当学生出现中暑先兆或轻度中暑时，应将其移到阴凉通风的地方休息，解开衣领，喝些清凉饮料或是淡盐水来补充随着汗水丢失的电解质。教师在体育课上也应该准备一些解暑的药物，如人丹、藿香正气水。

夏季预防中暑应注意，运动时间不宜过长，耐力性项目不宜过多。告诉学生夏季应穿浅色宽敞的运动服。如果感到身体不舒适，要及时报告教师停止运动，并到阴凉通风的地方休息一下，喝些备用的清凉饮料。

五、肌肉痉挛

肌肉痉挛，俗称抽筋，是指肌肉产生不自主的强直收缩。一般多发生在小腿腓肠肌和足底的屈拇肌和屈趾肌。

发病的原因：身体尤其是下肢，突然受到寒冷的刺激，使肌肉的兴奋性增强，产生肌纤维的强直性收缩，引起肌肉痉挛呈僵硬现象。常见的下肢肌肉痉挛，多发生在游泳时或者冬季户外锻炼受到冷空气刺激时。运动时大量地出汗，使体内丢失大量的水分和电解质，造成体内电解质平衡紊乱，尤其是钠、氯离子的丢失，引起肌肉兴奋性增强，从而产生肌肉强直收缩。

肌肉痉挛的体征表现在痉挛的部位僵硬，疼痛难忍，甚至关节活动受到限制。待解除痉挛以后，局部仍有不适的感觉。

肌肉痉挛现象也常出现在疾跑、跳远、跳高中。腿部肌肉处于连续过快过强的收缩中，使肌肉放松的时间缩短，失去肌肉收缩的协调性，这是引起肌肉痉挛的主要原因之一。

处理方法：如果是小腿腓肠肌痉挛，可让患者坐下或平躺，将膝关节伸直，握住足部将足踝关节缓慢地背伸，拉开肌肉痉挛的部位。如果是屈拇肌或屈趾肌痉挛，可以将脚趾背伸或点脚掌的涌泉穴。切记用力不要过猛，以免造成肌肉拉伤。如果在游泳时发生肌肉痉挛，不要惊慌，要及时呼救，以免出现危险。

肌肉痉挛的预防：教师要带领学生在运动前做好充分的准备活动，对容易发生痉挛的部位多做些专项练习，使肌肉发热，尤其在下水游泳前，应用冷水淋湿全身，运动时间不宜过长，并且注意运动后要保暖，并做好整理活动。

教 学 策 略

1. 在体育课上，教师要尽量结合体育锻炼中学生经常出现的运动性疾病的实例，讲解发病的原因和预防的主要措施，并让学生讲授自身的体验。
2. 教师在掌握运动性疾病发病的原因之后，应该结合体育教学，根据学生的锻炼水平、体质强弱，课前做好充分的准备活动，课后做好整理活动，这样才能有效地预防运动性疾病。



教学评价

1. 通过体育课检查学生是否知道什么是运动性疾病，常见的运动性疾病有哪些。
2. 学生是否能辨别不同运动性疾病的体征，能否掌握预防的知识和简易的自我处理方法。

第二章

体育基础知识

奥林匹克运动无论对人类社会的物质文明还是精神文明，都有普遍的、明显的促进作用。本章重点内容包括：奥林匹克格言与宗旨，古代奥运会相关内容，体育名人顾拜旦和萨马兰奇的事迹。同时，介绍水上运动、游泳与安全及季节性体育锻炼注意事项。



第一节 奥林匹克知识

奥林匹克运动是从现代奥林匹克主义中诞生的一个规模宏大的社会运动，其目的在于通过组织没有任何歧视和符合奥林匹克精神的体育活动来教育青少年，使他们的身体素质、道德精神获得和谐发展和提高。

教学目标

通过教学使学生了解奥林匹克格言与宗旨，并了解一些有关古代奥运会的知识。

知识要点

奥林匹克格言与宗旨；古代奥运会的发源地、比赛项目；古代奥运会的一些规定和古代奥运会消失。

教学内容

一、奥运会的格言与宗旨

奥林匹克格言是“更快、更高、更强”。这句话充分表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神。它既是指运动员在竞技场上面对强手要发扬大无畏的精神，敢于斗争，敢于胜利，也是指运动员对自己应永不满足，不断地战胜自我，向新的极限冲击。这句格言鼓励人们应该在自己生活的各个方面不断地超越自我，不断地更新，永远保持勃勃生机。奥林匹克格言集中地表达了奥林匹克运动为了达到自己崇高目标的不断进取精神。

奥林匹克运动是国际性的运动，参加比赛的各个国家之间有着不同的政治体制、经济制度和意识形态。因此，奥林匹克精神强调友谊、团结、互相理解，目的在于使人们去认识和理解自己民族以外的事物，学会尊重其他民族，从而能以比较客观和公正的态度去看待别人和自己，虚心地吸取其他文化的优秀成分。只有这样，奥林匹克运动所提倡的国际交流才能真正得以实现。另外，奥林匹克运动的主要活动内容是开展竞技运动，其不可缺少的条件便是公平。因此，奥林匹克精神强调公平的原则。只有在公平基础上的竞争才有意义，各国运动员才能保持团结、友谊的关系，奥林匹克运动才能实现它的神圣目标。没有奥林匹克精神，奥林匹克运动也无法实现其促进世界和平和建立美好世界的目标。

奥林匹克运动的宗旨是“通过开展没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、



团结和公平精神互相了解的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平而更美好的世界做出贡献”。

奥林匹克运动的思想体系是由个人的全面发展，进而扩大到社会，最后扩大到国际社会这样一个由个体到社会、由微观到宏观的逻辑顺序构建的。它的目的并不限于个人的身心健康发展，同时要促进不同国家、不同文化之间的互相了解，从而担负促进和维护世界和平这一重大的历史使命和社会责任。奥林匹克运动的这一宗旨，确定了它在当代国际社会中的重要地位，使它成为世界和平事业的一个重要组成部分。

二、古代奥运会

（一）古代奥运会的发源地

古代奥运会产生在古希腊的奥林匹亚。奥林匹亚是伯罗奔尼撒半岛伊利斯城邦南面山谷中一块地势平坦而幽静的小村庄，位于阿尔菲斯河北岸。这个地方在希腊版图上只占有微不足道的一点面积，但作为古代奥运会的诞生地，却成为全人类朝圣的地方。

古代奥林匹亚最初只是一个著名的宗教祭祀圣地，它可以说是在这一圣域上建造的多个寺庙与运动场的总称。奥林匹亚耸立着宏伟的宙斯庙、赫拉庙，有被称为“世界七大奇迹”之一的宙斯雕像，还有大型的体育竞技场。从公元前 776 年开始，奥林匹克运动会便在这里举行。直到公元 393 年，共计 293 届奥运会，前后历时长达 1169 年。

（二）古代奥运会的比赛项目

古代奥运会的竞技比赛项目主要是田径，后来逐渐增加了摔跤、五项全能、拳击、赛马、角斗以及战车赛、武装赛跑等，最多时达 23 项。大多数比赛项目为现代运动项目的雏形，比赛规则简单，随意性很大，一些项目如最富有古希腊运动特色的角斗在现代运动中已经绝迹。

场地跑是古代奥运会最早设立的竞赛项目，也是从第 1 届到第 13 届运动会上的唯一竞赛项目，距离是 192.27 米，这正好是运动场的长度。后来有了中跑和长跑，距离是 192.27 米的倍数。当时跑道无分道标志，运动场的边界上铺的石块就是起跑线。起跑姿势千姿百态，比赛时也只是比个先后，不计时间。古希腊人爱好跑步，在奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着古希腊人的一段格言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”

五项全能是运动会上的综合性比赛项目，与现代田径全能运动的比赛方法大不相同。比如，古代五项全能比赛有笛子伴奏；运动员跳远时手持哑铃；铁饼是石头制的石饼；标枪为当时的实用武器。前四项在竞技场内进行，摔跤则在神庙旁进行。摔跤参赛者必须是前四项的优胜者，摔跤获得第一名，才能成为五项全能运动的冠军。角斗是古代希腊盛行的一种拳击和摔跤相结合的体育竞技项目，比赛十分激烈，常常吸引众多的观众。此外，还举行精彩的文艺比赛，参加者为诗人、作家、艺术家和演说家等。文艺比赛是从公元前 444 年的第 84 届古奥运会开始的，文艺比赛也有奖励，甚至比体育比

赛的奖励还高。

（三）古代奥运会的规定

古代奥运会基本上是每四年举行一次，这一周期被称为“奥林匹亚德”。按此周期算，则从公元前 776 年到公元 393 年间共应举办 293 届奥运会，但实际上召开的次数要少得多。不过，古代奥运会有规定，一个奥林匹亚德为一届，不管举行与否，次数照算。

古代奥运会对运动员、裁判及观看者有着种种规定与禁令。古代奥运会对运动员资格审查是极为严格的，当时的规定是：只有希腊血统的自由民才能成为参赛者，而奴隶、外国人、犯过罪的人、对神不虔诚的人和有亵渎行为的人都不能参加。至于妇女，不但无参赛资格而且也不允许观看。

奥运会开始后，按照规定，参赛的运动员必须赤身裸体，这也是古希腊体育竞技的一大特色，表现出其独特的民族风尚和艺术风格，同时也显示出古希腊人对神的崇敬以及对美和力量的崇尚。因此，在比赛场上的运动员全身都涂抹上橄榄油，使皮肤富有光泽，肌肉更富有弹性，既有利于比赛，又显示出力量与美。古代奥运会的比赛规则十分严格。古希腊人认为奥运会是神圣的，光明正大地取胜才是光荣的，反之，则是对神圣事业的亵渎。

（四）古代奥运会是怎样消失的

公元 393 年，燃烧了 1169 年之久的古代奥运圣火熄灭了。古代奥运会是怎样衰亡的？这是一个令历史学家们长久争论的问题。

公元前 5 世纪末，希腊半岛上爆发了长达 27 年之久的伯罗奔尼撒战争。这场战争使希腊国力大减，导致公元前 4 世纪新兴的马其顿王国逐渐吞并了希腊。虽然马其顿征服者保留了奥运会，马其顿君主菲利普还亲自参加过赛马比赛，但古代奥运会的精神和元气却随着希腊城邦的衰败而逐渐失落。公元前 146 年，罗马人征服了希腊，统治者随心所欲地安排运动会并篡改比赛规则，使古代奥运会存在和发展的条件与基础进一步被破坏。与此同时，奥运会的业余运动原则被破坏，许多只对金钱和享乐感兴趣的职业运动员充斥奥运赛场，使奥运会变成了赌博、欺诈、交易的腐败场所。古代奥运会的精神和宗旨已丧失殆尽。公元 392 年，基督教被立为罗马帝国的国教，罗马皇帝狄奥多西一世遂以奥运会有违基督教的教旨，而于翌年正式宣布废止奥运会。燃烧了千年之久的奥运圣火从此熄灭于漫漫的历史长夜之中。

教学策略

教师在讲授的同时注意引导学生加深对奥林匹克运动宗旨和奥运会格言的理解。根据学生的理解情况，可以补充一些关于古代奥运会的其他内容，扩大学生的知识面，也可以给学生留一些思考题或让学生自己动手查找一些与古代奥运会相关的知识和趣闻，安排学生发言，激发学生的求知欲，提高学生动手查资料、语言表达等方面的能力。



教学评价

1. 学生能够正确表达奥运会的格言。
2. 学生能表述一些关于古代奥运会的源流、传说和趣闻。

第二节 炎热季节体育锻炼的注意事项

人属于恒温动物，具有很好的控制体温的能力，所以能够忍受极热的气候。下丘脑是人体体温调节中枢，当体温过高时，身体通过辐射、传导、对流、蒸发和排泄来散热。若在炎热季节从事激烈运动，又不及时适当地补充水分，将会导致体内水分丧失过多，体温调节中枢无法正常运转，产生中暑等热疾病的危险。

教学目标

通过对炎热季节体育锻炼小常识的讲授，使学生了解夏季体育锻炼的注意事项，提高学生防病、防暑和自我保护的意识。

知识要点

夏季体育锻炼的益处、注意事项。

教学内容

夏日炎炎，稍微动一动就会出汗，于是，不少人一到夏天就懒得动，甚至连体育锻炼也放弃了。其实，夏季是人体新陈代谢最活跃的季节，只要注意合理地进行运动，不仅能取得比较好的锻炼效果，同时，也能增强体质，帮助我们安然度夏。

俗话说：“冬练三九，夏练三伏。”意思是不管天气多冷或多热，都应坚持体育锻炼，这样才能使身体更好地获得“顺四时、适寒暑”的能力。其实，在炎热的夏季，越是怕热就越觉得热，越不活动，机体适应外界环境的能力就越差。在热环境下锻炼，能使皮下毛细血管扩张，体腺开放加速，散热能力得以提高，使机体有更强的调节体温的能力，所以很多专家提倡“夏练三伏”。

夏天往往气压较低，在这种状态下进行锻炼，呼吸自然会加深。因此，夏季锻炼能提高呼吸器官功能，使气体交换充分，血液中氧含量增高，物质的氧化过程更加完善，

从而保证身体各项新陈代谢的需要。夏天,人体的消化功能常处于低下状态,胃酸分泌减少,导致食欲不振,而且容易患胃肠道疾病。坚持夏季锻炼,可以使腹横肌活动幅度逐步增加,人为地改变交感神经和副交感神经系统的兴奋强度,从而改善和增强消化系统的功能。同时,夏季锻炼能使唾液分泌量增加,增进人们的食欲,并保持大便通畅,有利于防治消化道疾病。

总之,夏季坚持参加各种项目的体育锻炼,可以使人精神愉快、身体健康,适应大自然。夏季最理想的运动是游泳,这项运动不仅可以提高身体机能,同时又可防暑解热。夏季可供人们选择的体育锻炼项目还有慢跑、散步、太极拳、羽毛球等。在进行这些项目的运动时,最好是在清晨和傍晚进行,运动后要注意水分的补充,以防身体脱水和中暑。另外,夏令营、野营活动也是夏季经常开展的体育锻炼形式。跋山涉水,不仅可以使学生充分享受大自然赋予的美丽景观,还可以学到一些生活及科学知识,培养独立解决问题、与同伴相处、团结合作等能力。

夏季体育锻炼应注意以下几点:

1. 户外锻炼时,日光直接照晒时间不可过长。应穿柔软、吸汗性强的服装,戴遮阳帽,注意防晒。
2. 锻炼时间一般不要安排在中午,地点要选择在有遮蔽的地方,运动量不宜过大,运动中增加休息的次数。
3. 运动中、运动后及出汗多时要喝些淡盐水、绿豆汤等,注意防止中暑。
4. 不要空腹或饱腹游泳。空腹游泳体内能量供应不足,易引起头晕眼花、四肢无力、面色苍白甚至晕倒;饱腹游泳时,因体表血管扩张,胃肠血液相对减少,而影响消化功能。
5. 夏季锻炼后,不宜立即喝冰饮料,不宜立即大量饮水,不宜立即洗冷水澡。

教 学 策 略

建议教师在这一节的教学内容中出几个小问题,比如“夏季进行哪些体育锻炼更适合”“什么时候进行锻炼更好”“夏季体育锻炼应注意什么”等等,引导学生自己讨论并总结,然后教师给予补充和归纳。同时,可以结合健康基础知识和学过的体育基础知识,如夏季体育锻炼与饮水问题、游泳的好处和安全问题等进行讲授,这样既可以巩固以前学过的内容,又可以加深对新学内容的理解。

教学评价

1. 学生清楚炎热季节为什么还要进行体育锻炼。
2. 学生能叙述夏季体育锻炼的注意事项。
3. 学生能说出炎热季节体育锻炼中如何防止中暑的一些实际方法。



第三节 水上运动简介

感触水滑过肌肤的清爽，尝试驰骋水面的刺激，水上运动项目有着独特的魅力。水上运动既有奥运竞赛项目，又有非奥运竞赛项目，也是许多普通人的梦想。不管是帆船、滑水，还是龙舟、摩托艇，水上项目其实不仅具有很强的观赏性，在普通人群中普及的速度也越来越快。

教 学 目 标

通过教学活动使学生了解水上运动的发展简况和水上运动项目有哪些，培养学生想更多地了解体育知识的兴趣。

知 识 要 点

水上运动项目内容；我国赛龙舟的由来及主要规则。

教 学 内 容

一、游泳运动

20 世纪初，国际性的体育运动会日渐增多，而现代奥运会的出现则使这一趋势达到顶峰。在 1896 年首届现代奥运会上设置了三个游泳比赛项目，但当时游泳比赛尚没有统一的竞赛规则及标准。此后几届奥运会游泳比赛也包括一些非常规项目，如 1900 年奥运会上的潜泳、200 米障碍泳以及 1904 年奥运会上的水上跳远等。奥运会游泳赛场也是五花八门，1896 年奥运会游泳比赛是在海中进行的，用浮艇拉着缆绳作起点、终点线。比赛进行时，天气阴冷，海水冰凉，加之波涛汹涌，好多选手只好望而却步。1900 年奥运会游泳比赛在风景如画的塞纳河中进行。1904 年奥运会的游泳比赛则选在美国圣路易斯的一个小湖中举行，虽较首届的冰凉海水和第 2 届的湍急河流远为理想，但仍有很大问题。为了统一游泳竞赛规则，建立一个国际泳坛的交流场所，在第 4 届奥运会期间，来自德国、比利时、丹麦、芬兰、法国、英国、匈牙利和瑞典八个国家的领导人于 1908 年 7 月 19 日在伦敦的曼彻斯特酒店开会，决定成立一个世界范围的游泳协会——国际游泳联合会。这个协会的首要目标就是要规范统一游泳、跳水和 water 球比赛规则；负责审核、确认及更新世界纪录；指导奥运会游泳、跳水和 water 球比赛。

在国际游泳联合会的推动下，游泳运动取得了一系列突出成就，创办了世界游泳锦

标赛（1973年）、世界杯赛（1979年）、世界短池游泳锦标赛（1993年）、跳水系列大奖赛（1994年）等，花样游泳项目成为奥运会正式比赛项目（1984年）。与此同时，高科技设备在游泳比赛中的应用，特别是在电子计时设备的应用方面取得了长足发展。游泳比赛的项目迅速扩展，产生了大师赛及公开水域赛等多种新项目。

二、水上运动

水上运动主要指，运动的全部过程或主要过程都是在水下、水面或水上进行的各种形式的体育比赛和活动。它是为了区别于陆上和空中体育项目，根据所处的运动环境而命名的。水上运动可分为水上竞技项目、船类竞技项目、滑水运动、潜水运动。水上竞技项目包括游泳、跳水、水球和花样游泳四项。船类竞技项目包括划船运动、赛艇运动、皮划艇运动、帆板运动、摩托艇运动。滑水运动包括水橇、滑水板和冲浪。潜水运动是运动员借助于轻便的潜水装具（如呼吸管、呼吸器、脚蹼），在水下进行的竞赛和体育活动。潜水运动在游泳池中进行的有竞速潜泳、水下橄榄球、水下曲棍球等；在自然水域中进行的有长距离蹿泳、水下定向、水中狩猎、水下摄影等。为了追求新的带有刺激性和冒险性的运动，人们把许多陆上的运动项目移植到水中进行，创造出水下、水上形形色色的新项目。

我国除了积极参加水上运动的各种国际比赛，还在2007年继全国运动会、城市运动会、大学生运动会之后，增设了第四个国家级大型运动会：水上运动会。中国水上运动大会，设在奥运会比赛前一年，每四年举办一次。大会设立赛艇、皮划艇（静水、激流）、帆船（帆板）、摩托艇、滑水、蹿泳、龙舟、极限运动八个大项近一百个小项，赛程十天。

三、赛龙舟

赛龙舟是中国特有的民间传统水上体育娱乐项目，已流传两千多年，多是在喜庆节日举行。龙舟比赛是多人集体划桨竞赛。相传，赛龙舟是为了纪念爱国诗人屈原而兴起的。由此可见，赛龙舟不仅是一种体育娱乐活动，更体现出人们心中的爱国主义和集体主义精神。

龙舟船的大小因地而异。比赛是在规定距离内，同时起航，以到达终点先后决定名次。我国各民族的龙舟赛略有不同。汉族多在每年端午节举行，船长一般为20~30米，每艘船上约30名水手。苗族是在每年5月24日至27日的龙船节举行，船长约20米，宽1米，由3根直而粗的杉树挖成槽形，捆绑而成，中间是母船，两边为子船，每艘船上有38名水手，一名长者任鼓头，一名男扮女装的小孩任鼓手。比赛时，炮声响处，各水手即按锣鼓节拍划桨前进。傣族是在每年傣历六七月（清明节后10日左右）泼水节举行，每船有600名水手，4名舵手和4名引道手。比赛时，由一人敲锣指挥，水手按锣声节奏划桨前进。也有女子参与此项活动。

1984年，原国家体委决定将龙舟赛列为体育比赛项目，举办了“屈原杯”龙



舟赛。

龙舟赛历史悠久，传到国外后，深受各国人民的喜爱并形成了国际比赛。其主要规则是：

▲航道

△根据河道条件，设男女 400 米、500 米、600 米、800 米、1000 米直道竞速（可按当地条件变更距离）。

△比赛应设在静水水域，航道是直的，起航线与终点线必须平行并与航道线垂直。

△根据参赛队数及场地条件，设 2 或 4、6、8 条航道，每条航道宽度可按 9 米、11 米、13.5 米布置。

△航道最浅处水深不得少于 2.5 米，航道内不得有水草、暗礁和木桩，航道外 5 米内应无障碍物。

▲器材

△按各地传统龙舟式样规格制造，制作材料不限。

△舵桨及划桨规格按各地传统要求制作。

▲附属装置

△传统龙舟可按各地习惯制作龙头和龙尾，并备有锣、锣架、鼓和鼓架等，另可带水标两个，预备划桨若干个。

▲队员

△队员必须身体健康，会游泳，熟悉水性。

△龙舟参赛队员为 25 人。

△每队设队长 1 名（运动员兼），比赛时必须佩戴标志。

△每队登舟比赛队员为 23 人，包括：舵手、锣手、鼓手各 1 人，划手 20 人。

△每队替补队员 2 人。替换时需经裁判员验明资格，并于检录登舟前替换完毕，登舟后不得替换。

▲赛舟规格（根据中国龙舟协会竞赛规则）

△龙舟长度：12 米（由龙头至龙尾）。

△船身长度：9.6 米。

△龙舟宽度：96 厘米（中舱最宽处）。

△龙舟质量：不设统一标准（只是要求同一赛事所用的最重龙舟与最轻龙舟差距不超过 5 公斤）。

教 学 策 略

教师可以利用图片、幻灯或影像资料介绍水上运动，这样更加直观形象，易于学生理解，也能提高学习兴趣。也可以根据学生的兴趣爱好，围绕某一类水上运动的起源、比赛规则等进行更加具体的介绍，扩大学生知识面。

教学评价

1. 学生能举例说明水上运动包括哪些内容。
2. 学生能讲出赛龙舟的由来和1~2种现代比赛方式。
3. 学生有感兴趣的水上运动项目并想更多地了解。

第四节 游泳与安全

游泳是令学生们兴奋而又常常容易畏惧的运动。了解游泳的注意事项，严格遵守课堂常规是避免游泳伤害事故发生的重要前提。游泳是一项全身性运动，对人的身体健康和身体发展有着积极的促进作用。但是，水是无情的，因游泳者的不慎而造成身体伤害的事故也是常常发生的，特别是溺水会危及人的生命安全。因此，了解游泳的安全注意事项，正确合理地进行学习和娱乐是非常重要的。

教学目标

通过教学使学生了解游泳运动中易出现的安全隐患和游泳的安全注意事项，增强学生的安全意识和自我保护能力。

知识要点

游泳运动中易出现的安全隐患及游泳的安全注意事项。

教学内容

一、水的特性

水的主要特性是具有浮力。游泳是浮游于水上的运动，它借助水中浮力的作用，让下肢不必负担全身的重量，而能悠游自在地沉浮于水中。游泳是一种全身性且富有节奏性的运动，它利用腿部、手臂及躯干的主要肌群在水中反复运动，这种运动刺激有助于肌肉的发达、血液循环和改善心肺功能，是最好的健身运动之一。

二、游泳所需装备

一般来讲，游泳除了合身的游泳衣裤，还需准备一副泳镜，以避免眼睛直接与水中的化学物质接触，产生不必要的眼疾。此外，游泳帽也是必备的，这样可以维持游泳池



的卫生。其他附带的装备如浮板、游泳圈或蛙鞋等，依个人需要进行选择。选购游泳装备时应注意尺寸是否合适。

三、选择适当的游泳地点

每年夏天总有一些因从事水上运动而不幸溺死的意外事件发生。造成溺水事件的原因多是没有选择符合规定的游泳场所造成的。因此，从事水上运动前应注意以下几点：

1. 不要在不明地形的河流和湖塘中游泳，以防止水流、暗流、风向的变化。
2. 不要在救生员或成人在场、没有救生设备的地方游泳。
3. 不要在泳池开放时间外和水温太低时游泳。

四、下水前的准备活动

下水前先要做陆上的准备活动，如跑步、伸展操，这样可以使中枢神经系统的兴奋程度提高到适应活动的水平，也可以增强关节的灵活性，肌肉、韧带的弹性和伸展性，使人体由平静逐渐进入紧张状态。

其他的准备活动，可用水将身体淋湿，或将脸部、手臂、胸部拍湿，做好生理和心理的准备。做好下水前的准备活动，能够预防水中运动伤害和其他身体不适的症状。

五、溺水的预防

游泳中最危险的就是溺水。造成溺水的原因有许多，但主要原因往往是个人警惕性不高，忽视游泳运动中的安全隐患等主观原因。比如：不遵守规章制度，在禁止游泳的地方游泳或跳水；不量力而行，到深水处游，或长距离游，或与他人攀比竞争，造成体力不支，发生事故；在水中打闹嬉戏造成意外事故等。但是，溺水是完全可以避免的，特别是在学校的体育教学过程中，只要严格遵守各项规章制度，按教学要求去做，完全可以避免伤害事故的发生。因此，在教学中必须做好以下几点：

1. 在规定的地方进行学习和练习（生活中也同样要在允许游泳的地方进行），严格遵守各项规章制度。
2. 充分做好身体的各项准备活动，防止身体的各种不适（比如抽筋等）。
3. 熟悉环境（了解水的深浅），学会适应环境和自我保护。
4. 禁止在游泳池中追逐、打闹，禁止将同伴按入水中。
5. 禁止跳水和在水中翻跟头。

另外，身体不适或患有疾病的学生要注意根据医嘱参加运动，同时，注意按游泳的要求着装。

教学策略

建议教师通过提问和讨论的形式进行教学，注意启发引导，使学生真正理解各项注意事项。比如：提问学生为什么要做准备活动，怎么做，为什么不能跳水，为什么要在

规定的地方练习等问题让学生回答，并让学生们自己判断对错，然后教师讲解，并结合以前学过的“运动与准备、整理活动”“运动与着装”等内容，进行复习、应用和巩固。另外，对抽筋、呛水、耳朵进水等的预防和处理方法进行简单讲解，消除学生的恐惧心理，提高自我保护的意识和能力。

教学评价

1. 学生能够说出游泳的安全隐患有哪些，能具体说出如何预防伤害事故发生的方法。
2. 分组测验水中运动伤害的处理过程（如抽筋、耳朵进水等）。

第五节 体育与名人

现代奥林匹克运动之父顾拜旦，以他极大的热情，奉献了他的毕生精力投身于创建现代奥林匹克运动的伟大事业，为弘扬奥林匹克精神，促进国际体育运动的发展做出了巨大贡献。中国人民的好朋友萨马兰奇，曾担任国际奥林匹克委员会主席长达21年，为中国重返国际奥林匹克大家庭以及中国成功申办2008年夏季奥运会提供了很多帮助。

教学目标

了解顾拜旦和萨马兰奇对奥林匹克运动做出的巨大贡献，学习他们的奉献精神。

知识要点

顾拜旦和萨马兰奇对发展和促进奥林匹克运动的贡献；奥林匹克相关知识。

教学内容

一、现代奥林匹克之父——顾拜旦

皮埃尔·德·顾拜旦1863年诞生于法国巴黎一个信仰天主教的贵族家庭。父亲是一个保皇派官僚，母亲从事慈善事业，是一位虔诚的教徒。顾拜旦是家中最小的孩子，从少年时代起，他就对体育产生了兴趣，喜爱拳击、划船、击剑和骑马等运动。他从小聪明伶俐、勤奋好学。他很敬佩博学多才的修辞学老师卡龙神甫，因此对文史课程有浓厚的兴趣，并饶有兴味地涉猎了古希腊的灿烂文化。中学毕业后，他先入军事学院就



读,继而攻读教育。为求深造,他又前往英国留学。在那里,他潜心研究了英国教育史,撰写过有关18世纪英国儿童教育家汤姆士·阿诺特教育思想的学术论文。阿诺特曾经说过:运动是青年自我教育的一种活动。这句名言在顾拜旦的心中,激发起致力于体育教育的火花。当时,他还考察了英国教育和体育的现状,对那里学校的体育课、课外体育活动和经常性的郊游十分赞赏,希望在法国各学校中也能设置体育课,培养学生集体主义思想和刻苦锻炼、强健体魄的精神。那时,他对法国在1870年的普法战争中失利深感痛心,希望通过改革教育,增强民众体质,来振兴法国。

在古希腊文化的熏陶和当时英国资产阶级教育的影响下,顾拜旦逐渐萌发了改革法国教育制度和倡导体育运动的思想。大学毕业后,顾拜旦没有听从其父母的规劝,涉足军界、法律界,毅然选择了从事教育和体育的道路。为了实现自己的志向,顾拜旦西渡英吉利海峡,对英国体育运动开展的情况进行了考察。1887年,他作了《法国和英国中等教育制度对比》的报告,对英国将户外竞技游戏纳入教育内容给予很高评价,主张在法国学生中也开展竞技游戏,并以体育为重点来改革教育。1888年5月,顾拜旦针对学生因学业过重而过分劳累的问题提出:“唯一的解决办法是让孩子们游戏。”当年,顾拜旦就任法国学校体育训练筹备委员会秘书长。翌年,在圣克莱的推动下,成立了“法国体育运动联合会”。同年,顾拜旦代表法国参加了在美国波士顿召开的体育训练大会。与会期间,他进一步了解了世界体育发展的动态,敏锐地感到近代体育的发展正在走向国际化,一批国际性的单项体育联合会组织相继成立。例如,1881年建立了“国际体操联合会”,1892年建立了“国际赛艇联合会”和“国际滑冰联合会”等。这些组织都为现代奥运会的诞生奠定了基础。

从1875年开始,一直到1881年,考古学家在希腊连续发掘出古代奥运会的文物遗址,这引起了顾拜旦的兴趣和关注。1890年,他终于有机会访问希腊的奥林匹亚山——古代奥林匹克运动的发源地。他认为弘扬古代奥林匹克精神可以促进国际体育运动的发展,并产生了举办由各国参加的奥林匹克运动会的想法,想以此增进各国运动员之间的友谊。通过调查,他发现国际上各个体育组织之间充满了矛盾和混乱,对立情绪十分严重,体育运动日趋商业化。这使他意识到,应该尽快地以古代奥林匹克精神,把现代奥运会创办起来,用“团结、友好、和平”的精神来指导比赛,以消除体育领域内存在着的种种混乱的不良倾向。于是,他便积极着手进行创办现代奥运会的工作。

1891年,顾拜旦改组“尤利西蒙委员会”为“体育高级理事会”。同年他还创办了《体育评论》杂志,并以此为阵地,热情宣传他的体育主张。当时,顾拜旦的崇拜者狄东神甫创办了一个学术性的俱乐部,提出了“更快、更高、更强”的口号。顾拜旦非常欣赏和赞同这个口号,因为它体现了人类永远向上、不断进取的精神,以后便把它作为国际奥林匹克运动的口号。1892年12月25日,顾拜旦发表演讲,在演讲中首次提出“复兴奥林匹克运动”。经过顾拜旦及其同事们的多年努力和精心筹备,1894年在巴黎举办了“恢复奥林匹克运动会代表大会”,来自12个欧美国家的79名正式代表参加了会议。在这次历史性的会议上,一致通过恢复奥林匹克运动的宪章,确定了现代奥

运会的宗旨，并规定只允许业余运动员参加。为了筹办现代奥运会，还正式成立了奥运会永久性的领导机构——国际奥林匹克委员会。希腊著名诗人泽·维凯拉斯被选为第一任主席，顾拜旦当选为秘书长。会议还决定，第1届现代奥运会于1896年4月在希腊举行。以后按古奥运会的传统，每四年举行一次。

为捍卫奥林匹克精神的纯洁性，1912年，顾拜旦在斯德哥尔摩奥运会期间，发表了他的名作《体育颂》。热情地讴歌了体育，抒发了他的奥林匹克理想。为此，他荣获了该届奥运会文学艺术比赛的金质奖章。

1913年，顾拜旦精心地为国际奥委会设计了会旗，即一面中间由蓝、黑、红、黄、绿五只彩色圆环相套接成白色无边旗。它象征着五大洲的团结，以及全世界运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神在奥林匹克运动会上相见。从1896年至1925年，顾拜旦一直担任国际奥委会主席，负责该组织的领导工作。在他任职期间，国际奥委会成员由14个发展到40个。同时，在他的支持下，先后成立了20多个国际专项运动联合会。1924年，他因年事已高，主动辞去担任28年之久的国际奥委会主席职务，被聘为终生名誉主席。

1937年9月2日，顾拜旦因心脏病在瑞士洛桑与世长辞，终年74岁。遵照他生前的遗愿，顾拜旦的遗体安葬在洛桑，而其心脏则安葬在古希腊奥林匹克的发源地——奥林匹亚。他希望即使自己已长眠于地下，但其心脏仍能与奥林匹克运动的脉搏一起跳动。

二、萨马兰奇和他的中国情结

胡安·安东尼奥·萨马兰奇，西班牙人，国际奥委会终身名誉主席。他长期关心和支持中国的体育事业，为中国1979年重返国际奥林匹克大家庭以及中国成功申办2008年夏季奥运会提供了很多帮助。他曾担任国际奥林匹克委员会主席长达21年，任内成功推动奥运会商业化，让国际奥委会脱离财政危机。1984年洛杉矶奥运会上，他亲手颁发中国在历史上获得的第一枚奥运金牌。2010年4月21日，萨马兰奇病逝于西班牙巴塞罗那，享年89岁。

萨马兰奇1920年7月17日出生于西班牙巴塞罗那一个经营纺织业的富裕家庭，毕业于德语学院和巴塞罗那高级商业研究院，精通西班牙语、法语、英语、俄语及德语。受父亲的影响，他也十分喜爱体育，曾热衷足球、拳击、轮滑和冰球运动，后来成为一名冰球运动员。退役后任西班牙国家冰球队教练，1951年起任西班牙冰球联合会会长。在工作中他给人留下了深刻印象，担任国家滑冰和轮滑冰球协会主席期间带队参加了世界锦标赛。年轻时组织过早冰球队，后创立旱冰球协会并任主席。曾任大学经济学教授、银行董事、巴塞罗那议长等职，参与组织卡塔卢尼亚团结党；亦曾于1977年被委任为西班牙驻苏联大使，1991年被西班牙国王授予侯爵爵位。1954年起任西班牙奥林匹克委员会委员。1966年，萨马兰奇获选为国际奥委会委员。1967年至1970年任西班牙奥委会主席。1974年至1978年担任国际奥委会副主席。1980年在苏联莫斯科举行的



国际奥委会第 83 次全会上获选为国际奥委会主席，一直在任至 2001 年 7 月退休。退休后担任国际奥委会终身名誉主席及瑞士洛桑奥林匹克博物馆主席职务。萨马兰奇退休前的最大心愿，是希望奥运会能在中国举行。2001 年 7 月，北京成功取得 2008 年夏季奥林匹克运动会的主办权，萨翁和世人共同目睹了这一时刻的到来。2001 年 7 月 16 日在莫斯科举行的国际奥委会第 112 次全会上正式退休，随即被授予奥林匹克金质勋章，并接受“国际奥林匹克委员会终身荣誉主席”称号。

萨马兰奇与中国人民结下的深厚友谊，还得从他任国际奥委会副主席时讲起。那时，萨马兰奇就协助基拉宁主席为恢复中国在国际奥委会中的合法席位做了许多工作。在萨马兰奇的力荐下，中国的何振梁进入了国际奥委会。在萨马兰奇执掌国际奥委会的 21 年中，他本人多次访问中国，每次来访，萨马兰奇的日程都排得满满的，他总是将眼睛“睁得大大的”，不放过任何一个观察和参与中国体育事业发展的机会。中国运动员在世界体育比赛中取得优异成绩，他都来电祝贺。在 1984 年的洛杉矶奥运会上，萨马兰奇还特地为中国的第一位奥运冠军许海峰颁奖。而他和乒乓球运动员邓亚萍之间的忘年交更是国际体坛的一段佳话。

1991 年 5 月在日本千叶县举办的世界乒乓球锦标赛女单决赛中，邓亚萍第一次从萨马兰奇手中接过了盖斯特杯。热爱乒乓球运动的萨马兰奇很赞赏邓亚萍精湛的球艺，更佩服她敢于向强手挑战又不服输的劲头。他曾对何振梁说过：“邓亚萍那种不服输的劲头，代表了运动员的风貌。”萨马兰奇还邀请邓亚萍去国际奥委会总部做客，亲自为她安排活动日程。

中国运动员在 1984 年洛杉矶奥运会上一举夺得 15 枚金牌，神州大地随之刮起奥林匹克风。1987 年，萨马兰奇主席应邀出席在广州举行的第 6 届全运会开幕式，他不失时机地向中国体育界领导人提出中国城市申办奥运会的建议。当时，中国城市申办奥运会的条件尚不成熟，但这也反映了一位外国友人对中国的期待。北京申办 2000 年奥运会，以两票之差失利。没有投票权的萨马兰奇也对此表示惋惜。1997 年，萨马兰奇主席又应邀出席在上海举行的第 8 届全运会开幕式。这次他带着几位国际奥委会重要官员一起到上海，并与中国体育界领导人会谈，再次建议中国申办 2008 年奥运会。如今，这个承载着 13 亿中国人希望的梦想终于实现了，这和萨马兰奇的鼓励是分不开的。2003 年，中国奥委会名誉主席何振梁在《奥林匹克回忆》一书的首发式上说：“萨马兰奇是中国人民的老朋友、好朋友，几乎每一个中国人都熟知萨马兰奇对中国人民的友好感情。”萨马兰奇曾说过：“我一生得到过许多称号和荣誉，但我最珍惜的称号就是——中国人民的好朋友。”

教 学 策 略

教师可以采用提问、讨论和课前留作业的形式，让学生课前查找资料，课上讨论和讲述有关顾拜旦和萨马兰奇的一些生平事迹及他们对发展奥林匹克运动所做的贡献。也可以结合奥运相关知识，按照不同的内容题目，让学生分组进行收集资料、归纳内容并

教学评价

教学评价

1. 学生能够说出“奥林匹克之父”的名字。
2. 学生能举出1~2个事例说出顾拜旦的贡献。
3. 学生能说出萨马兰奇的主要贡献。
4. 学生能够说出奥运会会旗的设计人、会旗的图案象征意义是什么。
5. 学生能说出现任国际奥委会主席的名字。

第三章

儿童基本活动

小学四年级学生的基本活动内容是跑、跳跃、投掷。教学时，以学生原有的知识经验为基础，技术技能为载体，身体练习为主要手段，游戏比赛为主要教学形式开展教学活动，使学生掌握正确的动作方法，逐渐形成良好的身体形态，提高身体素质和跑、跳跃、投掷的基本活动能力。



第一节 跑

小学四年级跑的内容是在三年级跑的教学的基础上，进一步变化跑的形式，多以追逐跑、障碍跑的形式开展教学。

教学目标

通过教学，使学生知道所学动作术语或名称及其含义，掌握各种形式追逐跑和障碍跑的动作方法，巩固加速跑技术。发展速度、灵敏等身体素质，提高身体协调性和快速奔跑能力。培养竞争意识、进取精神、实事求是的态度和同学间友好交往的能力。

追逐跑

小学四年级追逐跑是在各种形式加速跑、快速跑的基础上，进一步变换跑的形式，通过两人在跑动中躲闪和追拍，完成教学任务，是学生非常喜欢的教学形式。

动作方法及要点

动作方法及要点与加速跑基本相同，追的人全力快速跑，被迫的人根据追的人的情况，适当调整速度，当追的人接近自己时，加速快跑。

教学策略

四年级学生对班里谁跑得快、谁跑得慢，学生之间都已有所了解，因此，尽量变换练习条件和游戏规则，营造“差一点就赶上了”“差一点就被追上了”的氛围，增加练习的趣味性，同时通过个别指导，使学生改进加速跑的动作，提高快速奔跑能力。

示例一：你追我赶

（一）游戏方法

6~8人为一组，如图3-1-1所示，两人一对进行追逐。一般当追的人跑到c点



时,被迫的人开始起跑。在到达终点以前,追的人触到被迫的人的身体任何部位都为胜。

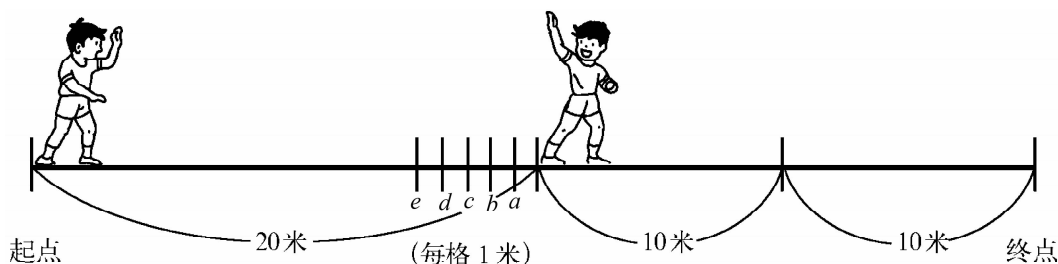


图 3-1-1

(二) 教学建议

1. 教学前教师要检查场地情况,对学生讲清方法和要求,尤其要进行安全教育,跑的人要明确跑的路线,强调跑直线,追的人要强调用手轻轻地摸跑的人,绝对不能用力去推、拍、拉、拽,对学生应树立安全第一的思想意识。

2. 可以小组为单位,组内轮换对手进行练习。练习时建议与同一人至少比赛 2~3 次,以便使学生了解自己在哪一间距位置(a~e)能捉住对方,并引导学生根据能力自己商定追逐间距,使练习更具趣味性。

3. 教师要能全面了解学生学、练、赛的情况,注意观察到每一名学生,如发现有安全隐患时,必须立即暂停比赛,对全班学生进行教育后,可以通过变换练习形式、重新结组、条件限制等多种方法、措施保证能安全地进行教学活动。

4. 可以进行小组之间的比赛。各组出一人,一组先追,另一组被追,然后轮换进行,以累计分数(胜者计 1 分)的形式进行比赛。比赛时可以由各组学生商量出场顺序,制订作战方案,也可以抽签决定。追逐间距可以让学生自己商定,教师给予引导和提出建议。

示例二: 30 秒追逐跑练习

(一) 游戏方法

如图 3-1-2 所示。A、B 两人起跑时拉开一定间距开始追逐。若被追的人(A)跑过安全线获得 1 分,同时,两人互换角色(A 去追 B)。若在安全线内, B 触到 A 身体任何部位, B 获得 2 分,同时两人互换角色(A 去追 B)。反复追逐连续 30 秒,获得分数多者为胜。

(二) 教学建议

1. 尽量使实力相当的学生为一组进行练习,也可以练习一次以后换人重新组合。

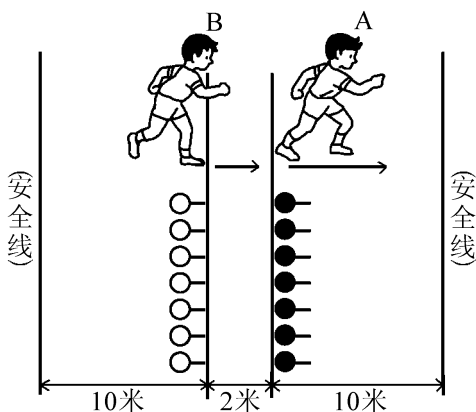


图 3-1-2

2. 该练习不宜重复次数太多,以免学生感觉枯燥,练习积极性不高。
3. 追逐距离以及练习时间,可根据学生的实际情况设定。
4. 可以变化练习开始时的起跑姿势,增加反应速度的练习。
5. 要让学生在规定的跑道内进行追逐跑。
6. 可以两人一组牵手追逐另一组同学,随着学生学习能力的逐步提高,教学的逐步深入,牵手追逐的人数还可以增加,教师根据各教学班的实际情况灵活掌握。

示例三: 换人追逐

(一) 游戏方法

如图 3-1-3 所示。5~6 人为一组,在一定形状的场地中进行追逐。一个人(A)追,其他人跑。若被追的人(B)快被 A 追上时,B 可以与 C 击掌交换,A 继续追 C。若 B 被 A 追上,B 去追其他的人(不能马上追 A)。

(二) 教学建议

1. 各组人数以及追者人数的设定,要根据学生的多少、奔跑的能力等实际情况灵活掌握进行安排。
2. 可以变化场地、规则等使练习更有趣。比如,如图 3-1-4 所示,设立两处安全地带,每人只能使用两次安全地带,而且只能与安全地带中的人击掌后才能换人。

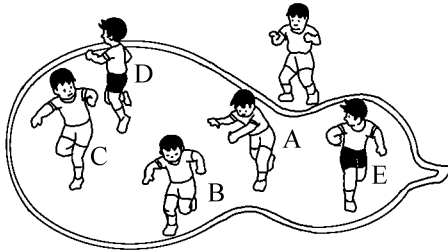


图 3-1-3

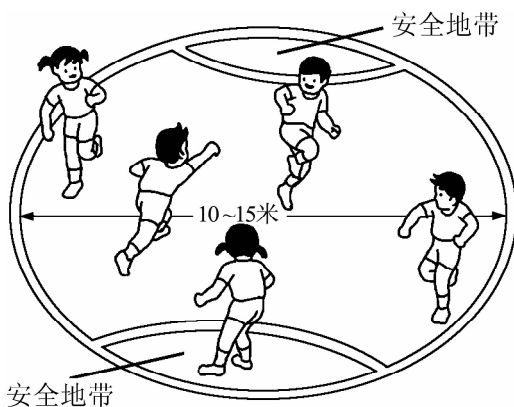


图 3-1-4

3. 引导学生变化规则和场地,培养学生的创新精神。
4. 在学生完全掌握了游戏方法和规则的基础上,全班学生可以分为几个组,同时在几块场地中进行练习或比赛。
5. 学生可以轮流担任裁判员。



障碍跑

障碍跑是快速跑进中采用不同的方法越过或通过障碍的一项运动，它包括越过水平障碍、垂直障碍、狭小支撑面和空间的障碍及曲线障碍等多种形式。

动作方法及要点

越过障碍的方法很多，包括：

1. “踏上式”越过障碍：单脚蹬地，另一脚踏上障碍物，重心前移，蹬地腿迅速前迈继续跑进。障碍物的高度一般在 20 ~ 30 厘米。

【要点】

踏上障碍物后重心保持适宜的高度并快速前移。

2. “跨步式”越过障碍：单脚踏跳，上体稍前倾，摆动腿高抬向前跨步，同时摆动腿的异侧臂前摆，踏跳腿屈膝前摆，摆动腿将落地时，踏跳腿向前迈出跑进。障碍物的高度一般在 20 ~ 30 厘米。此方法也可跨过一定的远度。

【要点】

后蹬充分有力，踏起后保持身体平衡。

3. 钻过障碍：根据障碍物的不同高度，采用高姿、低姿屈身或侧身钻过。

【要点】

降低重心，快速钻过。

教学策略

在障碍跑教学中，对于新设置的障碍，最好让学生先进行尝试性、体验性的练习，然后逐渐过渡到比赛，比赛可以是个人或小组。在练习或比赛时，教师要根据学生的身体条件和运动能力等方面的实际情况，合理选择和设置障碍，并在保证安全的前提下，变化练习条件，适当增加难度。教师还要关注学生的个体差异，可以通过学生个人或小组之间的协商，决定比赛条件和选择比赛对手，以提高每个学生的练习兴趣。教学中要保证相当的练习密度。

示例一：相同条件的障碍赛跑

（一）比赛方法

限定条件（如相同的障碍物、间距和比赛距离等），进行比赛。

【方法1】

如图3-1-5所示，用短绳等标志物作为障碍物进行跨越障碍物跑的练习。

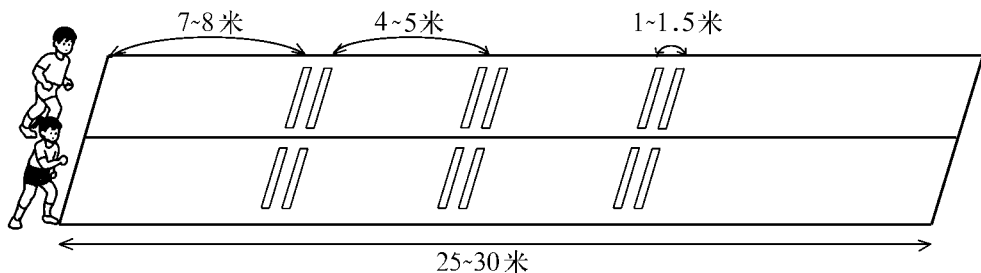


图3-1-5

【方法2】

用圈、球或小跳箱盖等当障碍物进行跨越障碍物跑的练习。

(二) 教学建议

1. 开始练习时，以小组为单位，障碍物的数量、间距等由学生们自己确定，进行组内个人之间的比赛练习（与同一人至少比赛两次）。教师可以巡回进行个别指导，根据学生情况逐渐提高要求。
2. 练习一段时间后，进行小组之间的比赛，各组的出场顺序也可以由各小组学生自己决定。
3. 教师可在适当时机安排过障碍动作安全、合理、快速的学生进行展示、表演。
4. 教师可以在器材的运用上有所创新和探索。

示例二：不同条件的障碍赛跑

(一) 比赛方法

变化障碍物的种类、数量、间距和跑的距离等，进行练习和比赛。

【方法1】

在规定的距离内，利用不同的障碍物或不同高度、宽度的同一种障碍物（如小垫子）进行练习。

【提示】

1. 让学生自己选择障碍物进行练习。
2. 鼓励跑得快的学生挑战难度大的障碍物。

【方法2】

改变障碍物的间距进行练习和比赛。

【提示】

让学生自主选择障碍物的间距进行练习和比赛。



【方法3】

增加障碍物的数量进行练习和比赛。

【提示】

速度快的学生选择障碍物多的进行练习和比赛。

【方法4】

如图3-1-6所示,进行“让距离”起跑比赛。让学生们自己商量后确定各自起跑位置,一般是上一轮中的胜者在本轮中起跑位置向后退。

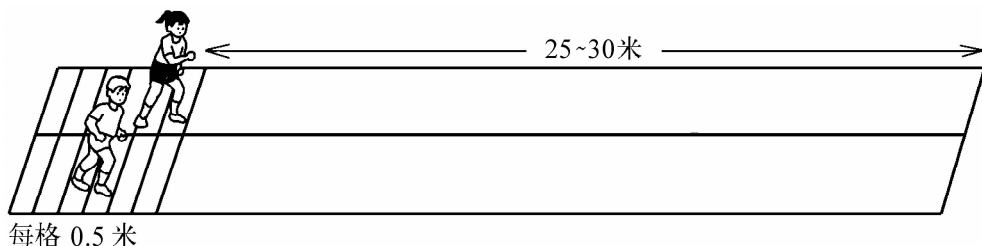


图3-1-6

(二) 教学建议

根据学生的实际情况可以将练习方法1~4进行组合,变化练习和比赛的方式,提高练习的难度和趣味性,并在练习和比赛过程中,充分调动学生学习的积极性和主动性,使他们在学习方法和与他人交流等方面都有所提高。

示例三：小组对抗赛

(一) 比赛方法

示例一和示例二主要是以个人对抗的形式进行的,其主要目的是掌握越过障碍物的动作方法,掌握跑的节奏。示例三是在以上练习的基础上,进行小组对抗赛,并通过变换过障碍的方式(可两人同时过)来提高学生的协作能力等。

(二) 教学建议

1. 开始练习时可以由教师设定比赛的条件和规则,并注意尽量使各小组实力相当。
2. 部分条件由教师设定,比如障碍物数量,而另一部分条件如障碍物种类、间距等由各组学生自定。
3. 比赛条件、规则学生商定,比赛的出场顺序由各组自行安排。
4. 教师可以结合学过的内容和学校的具体条件,设置不同的障碍进行综合性的练习,如图3-1-7所示,采用不同的方法越过不同的障碍。
5. 在进行障碍跑教学时,教师要加强安全意识:课前要检查场地;过有一定高度的障碍时要加强保护和帮助,以防伤害事故的发生。

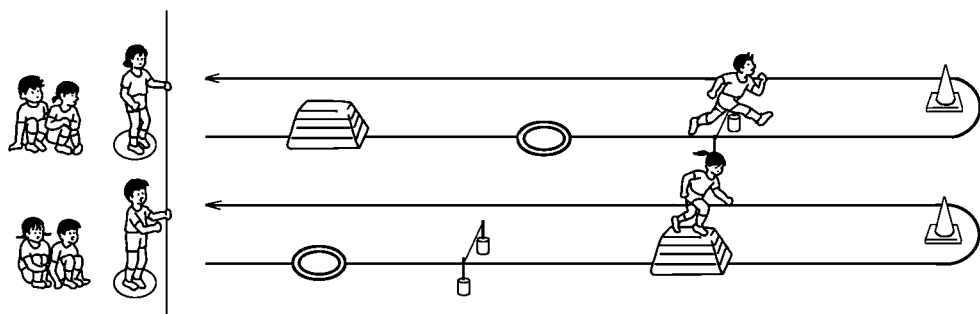


图 3-1-7

第二节 跳跃

小学四年级的跳跃内容是在三年级跑动中单脚起跳和急行跳高动作的基础上，适当增加动作技术难度，变换练习形式，以跑动中跳上高物和各种形式的跑动中跳远、跳长绳等内容为主，开展教学。

教 学 目 标

通过教学激发学生学习兴趣，使学生知道所学动作术语或名称，并知道其含义，掌握跑跳结合的动作方法，发展速度、力量、灵敏等身体素质，提高身体协调性和跳跃能力，培养学生积极进取、勇敢、果断、勇于挑战的精神。

跑动中跳上高处

跑动中跳上高处，是在三年级跑动中单脚起跳动作的基础上，巩固跑跳结合的技术动作，并开始强调快速、有力的起跳和蹬地起跳与摆臂、摆腿的协调配合。

动作方法及要点

跑动中跳上高处是指有节奏的自然跑动与起跳结合向高处跳，方法有单脚起跳跳上高处和双脚起跳跳上高处。动作的要点是跑动与跳衔接紧密自然，蹬地起跳与摆臂、摆腿的协调配合。



教学策略

根据学生实际情况安排场地器材，可以充分利用体操垫、跳箱、台子等，但注意开始练习时器材的高度不要太高，器材放置稳固，跳下处有垫子，必要时可以安排保护，确保学生安全。

示例一：跳、跳、跳

（一）教法提示

【方法1】

如图3-2-1所示，跑动中单脚起跳跳上高处。

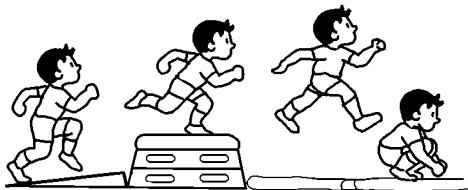


图3-2-1

【方法2】

如图3-2-2所示，跑动中双脚起跳跳上高处。

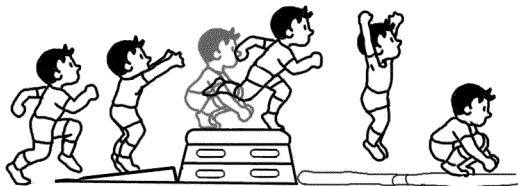


图3-2-2

【方法3】

如图3-2-3所示，跑动中跳上高处，向高（团身、摸高）跳下。

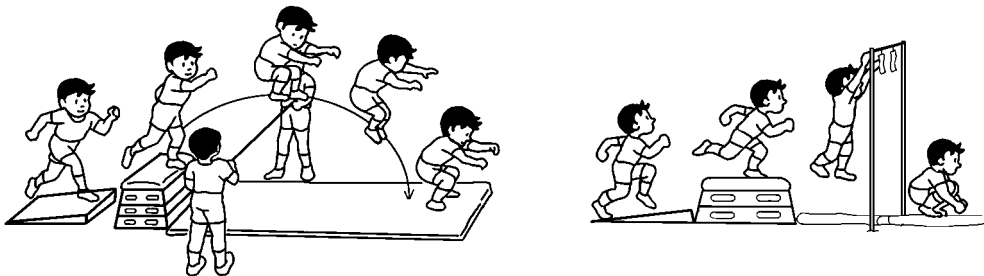


图3-2-3

【方法4】

如图 3-2-4 所示，跑动中跳上高处，向远（跨步、挺身）跳下。

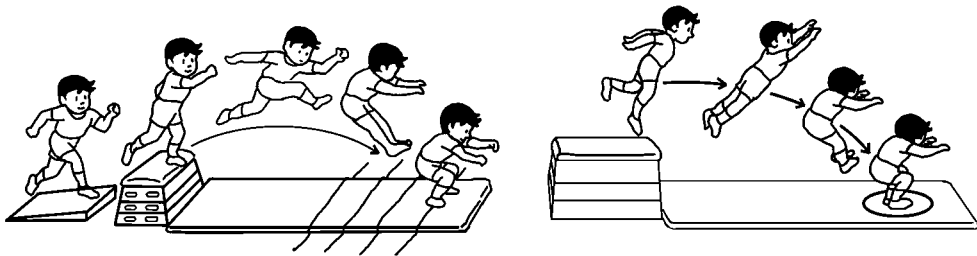


图 3-2-4

（二）教学建议

1. 每一项练习，教师要先示范，讲清要求，进行安全教育，安排好练习秩序后，学生再开始实践。学生实践要先从走动中跳上高物练习，过渡到慢跑跳上高物，进行尝试性练习后，再过渡到正常节奏跑跳上高物的练习，跑的距离和步数应逐渐增加，且跑动的距离不宜过长，步数不宜过多。

2. 反复练习方法 1 和方法 2，掌握跑跳的自然衔接。练习高度根据学生实际情况逐步提高，有条件的可以设定高度不同的几个练习场地，学生可自主选择进行练习。

3. 方法 3 和方法 4 主要是在反复练习跑跳结合的同时，发展跳的能力。动作幅度可以从小到大，注意强调落地屈膝缓冲，保证安全。

示例二：挑战

（一）教法提示

如图 3-2-5 所示，设定几个高度不同的器材，连续完成跑动中跳上、跳下动作，或跑动中跳过、跳上动作，提高学生克服困难、勇于挑战的精神。

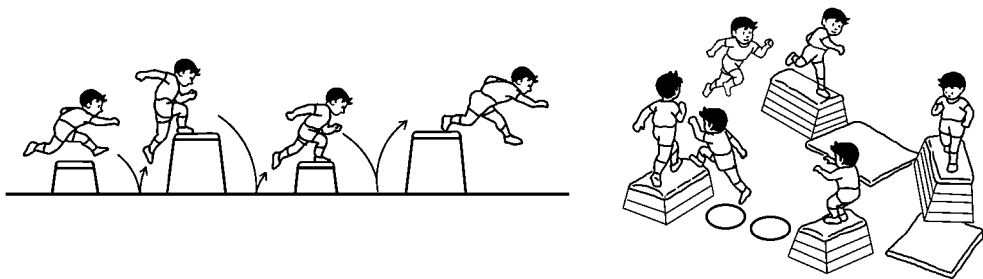


图 3-2-5

（二）教学建议

场地设置注意既要有变化又要安全，练习方式（单脚起跳、双脚起跳、跳过）由学生自己选择，引导学生根据自己的情况安全地进行练习。在连续练习中，允许学生有时在跳上高处时用手扶器械或跳上成跪撑，引导学生学会自我保护。



连续跳远

连续跳远是在原地跳跃和跑动中跳跃的基础上，以巩固跳跃技术动作，发展快速起跳能力，增强腿部力量为主的教学内容。

动作方法及要点

屈膝用力蹬地，两臂由后向前上摆动，带动身体向前向远跳，落地要屈膝缓冲，身体不要放松，继续用力蹬地，两臂自然由后向前上方摆动，带动身体向前向远跳。

【要点】

蹬地与摆臂协调配合。

教学策略

连续跳远的教学，可以为后面学习急行跳远动作打基础。建议通过各种练习和游戏，使学生体验跳远时的身体动作，提高身体的协调能力。练习和游戏尽可能多样化，提高学生练习的兴趣，同时注意合理安排运动负荷，避免发生运动损伤。

示例一：跳圈

（一）教法提示

如图 3-2-6 所示，用多个圈摆成不同的图形进行单脚连续跳、双脚连续跳，或单脚、双脚交替的连续跳。

（二）教学建议

1. 开始时，圈的距离不宜太远，根据学生的能力和练习的情况，逐渐调整圈的距离。

2. 用什么方式跳（单脚还是双脚）可规定，也可以由学生自己选择进行练习，还可以用规定的方法进行比赛。要求动作协调、有节奏、不停顿、落地注意屈膝缓冲。

3. 可以让学生自摆图形进行练习。

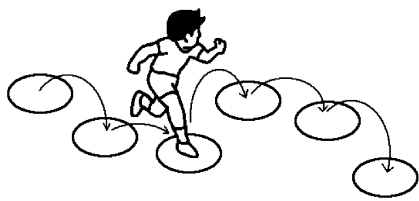


图 3-2-6

示例二：单、双脚连续跳过障碍

（一）教法提示

连续单脚跳过障碍，或连续双脚跳过障碍（图 3-2-7）。

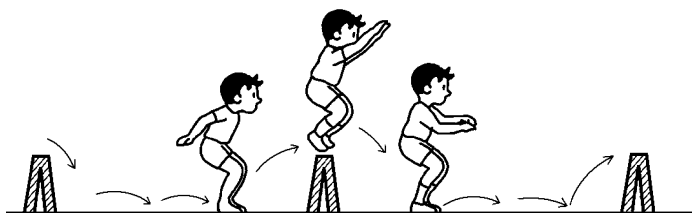


图 3-2-7

（二）教学建议

1. 该练习距离不宜长，障碍不宜过高，不宜设置太多。
2. 可以采用比赛的形式进行练习，练习和比赛时间都不宜过长。
3. 要循序渐进、由浅入深地设计教学过程，逐渐增加教学难度。
4. 教师要全面了解学生，教学时要关注个体差异，区别对待，使每名学生都能安全地进行学、练、赛，并始终保持学习的积极性。

示例三：“开火车”游戏

（一）游戏方法

如图 3-2-8 所示，各小组站成一路纵队，双手扶在前面同学的肩上，集体按指定路线进行双脚连续跳。

【规则】

1. 手松开的队为失败。
2. 单脚跳时，中途有人另一只脚落地的队为失败。

（二）教学建议

1. 引导学生思考“火车”如何才能开得快。
2. 可以变化跳跃方式，比如双脚跳，或去时单脚跳，回来时双脚跳，也可以由各小组抽签决定往返用哪一种跳跃方式。
3. 如图 3-2-9 所示，可以增加集体单脚跳的配合难度，但要注意安全。

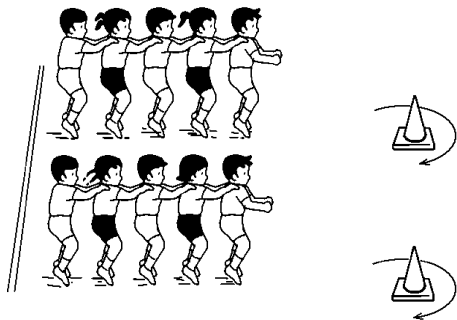


图 3-2-8

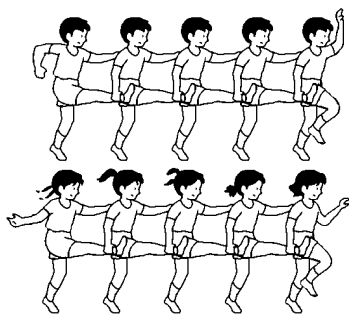


图 3-2-9



跳长绳

跳长绳是在一、二、三年级学习了各种形式跳短绳的基础上,变换绳的长度,改变跳绳的形式,在跑动中完成跳绳动作,是深受学生喜爱的一项实用性强的体育活动内容。

动作方法及要点

跳长绳是一项集体性运动,由两人有节奏地摇绳,其他人随着摇绳的节奏,按顺序依次跳进绳,跳出绳,或连续跳等。

【要点】

把握好进绳和出绳的时机。

教学策略

跳长绳的关键是要掌握节奏和时机,首先要让学生明确什么时候进绳,什么时候出绳。开始练习时最好让学生们一起喊着号子,互相示意什么时机进绳。同时,引导学生发现在什么位置跳进绳最有利于自己出绳,也有利于后面的同学进绳。建议教师先让学生练习从绳的中间点进绳,熟练后再练习从绳的一端进绳。

示例一：进出绳练习

这个练习的主要目的是让学生适应绳子的节奏,掌握进出绳的时机。

(一) 教法提示

【方法1】

从绳子的中间点进入,跳1~2次(或边跳边转一圈),然后出绳。

【方法2】

如图3-2-10所示,一人进绳后连续跳,另一人进绳,两人边跳边猜拳,败者出绳,下一人进绳继续进行。

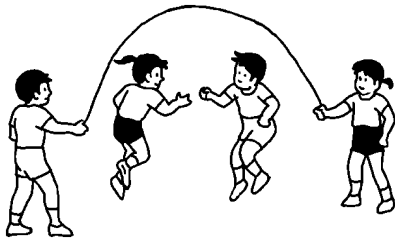


图3-2-10

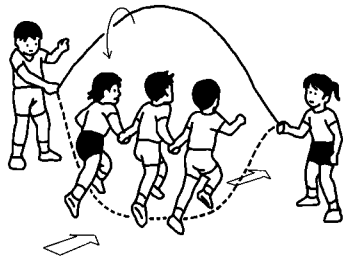


图3-2-11

【方法3】

如图3-2-11所示,几个人手牵手一起进绳跳,然后一起出绳。

【方法4】

如图3-2-12所示,从摇绳人的一侧开始依次进绳跳、出绳。

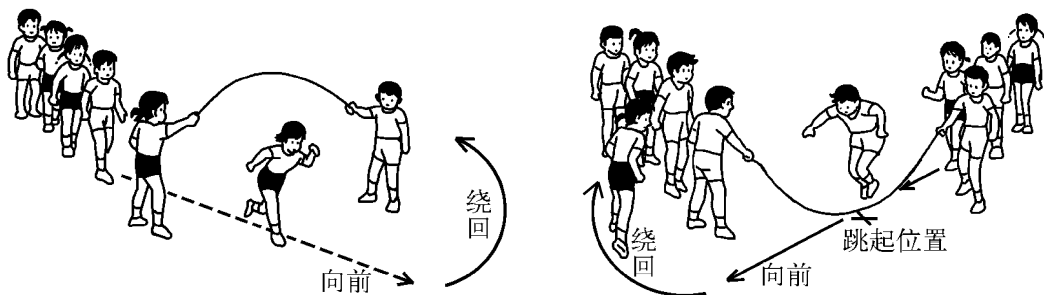


图3-2-12

【方法5】

如图3-2-13所示,进绳后连续跳,后面的人依次进绳,小组队员都进绳后,从第一个人开始依次出绳。

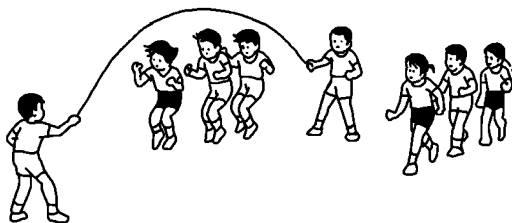


图3-2-13

(二) 教学建议

根据学生的实际能力确定练习方式和方法。对于胆子小、不敢进绳的同学,教师在给予指导的同时,尽量引导学生之间展开互帮互助。比如:在练习方法3中,让跳得好的学生带着胆子小的学生一起跳;在练习方法4中,安排跳得好的学生跟在不跳的学生的后面,给予帮助、提示等。小组练习连续跳长绳时,可以安排跳得好的学生打头,并让大家一起喊号子或数数,掌握节奏。教师还可以引导学生在最佳过绳的位置上设标记;在练习方法5中,教师可以提问学生:“要想全组队员都跳进绳而不绊绳,应怎么办?”让学生自己发现“要紧凑”“前面的人要往前跳”等要点。出现绊绳,或个别学生反复失败时,教师要引导学生不互相埋怨,提高团队合作意识。另外,摇好绳是跳好长绳的基础。在练习的最开始,教师应对摇绳的方法进行简单讲解和示范,并让学生轮流进行尝试性练习。

示例二: “8”字跳

(一) 教法提示

10人一组,一个人跳一次后跳出,依次连续跳不间断(图3-2-14)。

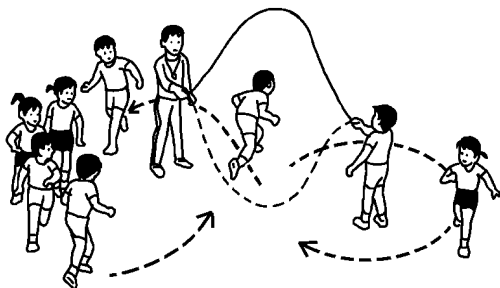


图 3-2-14

(二) 教学建议

1. 跑跳固定绳，全班分为几个组，每组 10 人左右，两名持绳同学使绳子中间着地，并使绳子保持静止状态，各组同学排成一队围绕两名持绳同学沿“8”字形跑进，并从绳子的中间（距离地面最低点）跳过。当学生掌握动作方法、要领后，持绳同学适当将绳子中间（距离地面最低点）部位离开地面（10 厘米左右），随着学生跑跳固定绳练习熟练程度的提高，逐渐提高绳的高度，规范学生跳绳动作。然后再进行跳摇动中的绳的练习。

2. 开始时教师可以协助摇绳，并用“跟上”等口令给予提示，使学生掌握节奏。开始摇绳时的速度不要太快，根据学生练习情况逐渐提高。提醒学生出现失败或间断时赶快调整。学生熟练以后，可以进行计时比赛，提高学生的练习兴趣和团队合作精神。

示例三：跳花样

(一) 教法提示

跳花样主要是在学生掌握了跳长绳方法的基础上，变化方式，加大难度，提高学生的灵活性和协调性，并通过让学生自己创编花样，提高学生的创造能力。如图 3-2-15 所示，绳外一人传球，另一人进绳后接球，传出球后跳出绳，后面的同学依次进行，也可以将跳长绳和跳短绳进行组合（图 3-2-16）。比如短绳的花样跳、交叉跳、双人跳等与跳长绳配合，提高节奏感和合作能力。另外，还可以变化绳子的数量或摇法，比如两根长绳交叉等等。

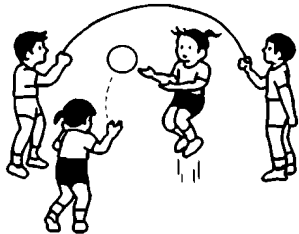


图 3-2-15

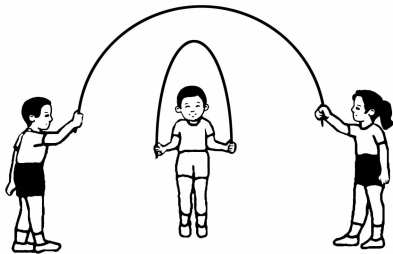


图 3-2-16

（二）教学建议

示例三的主要目的是提供给教师一个拓展思路。建议教师根据学生的情况进行介绍，或根据以上思路加以变化创造，也可以让学生发挥想象力和创造力进行创编。

第三节 投掷

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

教学目标

通过教学，使学生了解双手掷物自下而上的发力顺序，能用语言简单描述动作要领；初步掌握蹬地收腹快速挥臂，将投掷物投向一定的远度，学会三种双手掷物的投掷方法；发展学生的上肢力量及投掷能力，促进骨骼、肌肉、韧带的发展，提高身体的协调性与灵敏性；培养学生刻苦顽强、自信果敢、积极参与体育活动的良好品质，在活动中能与同伴主动交流和讨论，并具有安全意识，做到有序和遵守纪律。

双手掷物

动作方法及要点

（一）双手胸前向前推物

两脚左右（或前后）开立，两腿弯曲，上体稍后倾；两臂屈肘，双手手指自然分开，持物于胸前；两臂随着两腿蹬伸上体前冲用力向前上方伸直，同时双手猛力将物推出。

【要点】

身体配合协调，推物动作有力、连贯。

（二）双手头上向前抛物

两脚前后（或左右）开立，两腿稍屈，两手持物，两臂屈肘于头上；然后上体稍后振，利用两腿用力蹬伸、收腹的力量，快速甩臂，将物从头上向前上方抛出。

【要点】

蹬收重心前移，甩臂快速有力。



（三）双手下手向前抛物

两脚左右（或前后）开立，两腿稍屈，上体前倾，两臂持物自然下垂于体前（或体侧）；然后上体稍下振，利用两腿用力蹬伸、顶髌、抬上体的力量，两臂快速有力地向前上方挥摆将物抛出。

【要点】

下肢蹬伸充分，蹬摆协调配合。

教学策略

在练习双手向前掷物时，可以借鉴和采用前面所学投掷的方法和游戏，可将一至三年级所学过的投掷练习和游戏迁移到双手推物的学练过程中；在教学过程中建议采用变换练习、游戏及竞赛的方法，并通过自评和小组互评的方式，提高学生的练习兴趣。学习用力顺序时让学生多进行体验和尝试，但要注意合理安排运动负荷，提倡采用模仿、观察、设疑、讨论、对比、迁移等方法帮助其掌握正确的动作方法。

示例一：变换性练习

（一）教法提示

1. 徒手模仿练习：体会双手掷物的动作方法及用力顺序。
2. 双手向上抛接轻物练习。如小篮球、小足球、软式排球、皮球、大海绵球、塑料泡沫等。

3. 两人一组面对面相距3~5米的双手掷轻物（皮球、软式排球等）练习。

4. 原地双手掷实心球。

5. 击打固定目标的练习。

6. 击打活动目标的练习。

7. 易犯错误及纠正方法。

- (1) 上下肢用力脱节，动作不连贯。

纠正方法：做蹲跳起抛重物练习。

- (2) 上肢发力，下肢不用力。

纠正方法：做模仿屈腿蹬地练习，强调动作连贯。

- (3) 出手角度过高或过低。

纠正方法：向墙上适当高度的目标投掷。

- (4) 下肢发力，上肢不用力。

纠正方法：做模仿挥臂练习，强调自下而上用力。

（二）教学建议

1. 各项练习开始时，投掷的距离不宜过大，学生可以根据自己的能力进行调整。
2. 在练习的过程中，要使学生初步体验双手掷物的正确方法，初步了解出手角度与远度的关系，可采用拉横绳、悬挂标志等限制性手段进行练习。

3. 双手掷物的变换性练习要给学生提供充分的观察与体验的空间。学生在教师的指导与帮助下不断探索,在充分实践的基础上通过小组合作、研究讨论,逐步掌握正确的双手掷物方法。

4. 教学中投掷物及投掷距离要安全,尽量避免面对面投掷。练习中应充分开发和利用场地、器材等资源,场地的设置一定要合理、安全。

5. 充分做好准备活动及专项练习,尤其是上肢关节、韧带。练习后一定要做好放松整理活动。

示例二: 套圈

(一) 游戏方法

在距投掷线 5~6 米处立放一小垫子,学生面对小垫子双手持呼啦圈(或自行车外胎)站于投掷线后(图 3-3-1)。游戏开始时,学生采用双手推物的方法将呼啦圈(或自行车外胎)套在有一定高度的小垫子上。

(二) 教学建议

1. 可将学生分成 3~5 人一组进行练习,强调双手推物的正确方法。
2. 练习中提倡合作、互助,强调安全。

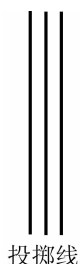


图 3-3-1

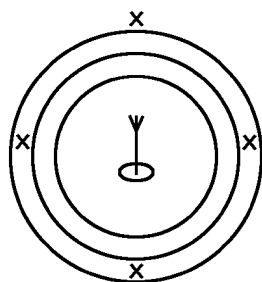


图 3-3-2

3. 该游戏也可以在小组之间进行比赛。

4. 根据教学需要,教师还可以在场地设置(图 3-3-2)、投掷距离、比赛规则、记分方法等方面进行变化,以逐步提高游戏的难度,提高学生的练习兴趣,发展投掷能力。

示例三: 地对空导弹

(一) 游戏方法

地上画两条相距 8~10 米的平行线为投掷线,将学生分成人数相等的两队,分别站在投掷线后,游戏开始后采用双手下手抛物的方法,用手中的球击打空中的飞行目标(图 3-3-3)。

(二) 教学建议

1. 学生可集体、小组或两人一组进行练习,投掷距离根据学生能力设定,但要强调练



习中的安全。

2. 此项练习是在基本掌握双手推物的正确方法后, 突出动作连贯、出手迅速。

3. 开始游戏时, 可先击打固定目标, 逐步提高游戏的难度, 从而过渡到击打活动目标。

4. 练习时引导小组 (特别是两人一组) 中学生之间的配合, 通过设疑、讨论、尝试等多种方式寻找出成功的正确方法。

投掷线



投掷线

图 3-3-3

示例四：定点空投

(一) 游戏方法

学生在投掷线后, 采用双手掷实心球 (物或其他球类) 的方式击打地上的固定目标 (图 3-3-4、图 3-3-5)。

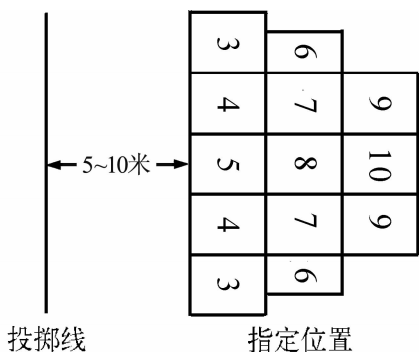


图 3-3-4

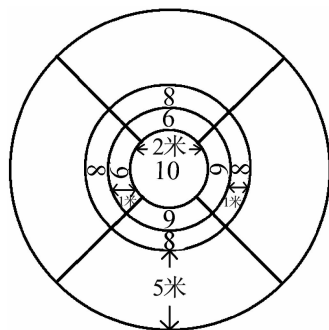


图 3-3-5

(二) 教学建议

1. 此项练习突出学生投掷的准确性和远度, 注意循序渐进, 合理安排运动负荷。
2. 练习中引导小组中学生之间的相互合作, 通过研究讨论、实践体验解决推球时的用力顺序, 为以后学习单、双手掷物奠定基础。
3. 为提高练习兴趣, 发展投掷能力, 投掷距离根据学生能力设定, 也可由学生自选; 指定位置可画圈、框或以实物为标志等, 动作掌握较好的学生还可做自然助跑几步的推物练习。
4. 为了提高学生的练习兴趣和参与热情, 还可以将此练习方法游戏化, 如采用记分法 (按照目标的难易确定得分的多少) 进行个人、小组的对抗赛等。

示例五：接龙游戏

(一) 游戏方法

将学生分成 4~5 人一组成纵队站在起掷线后。当听到口令后, 每组的排头用双手

头上（或双手下手）向前抛物的方法将实心球抛出。小组的其他学生按顺序跑至第一落点，第二名学生捡球在落点处照此方法进行，直至本组学生全部做完。抛得最远的组为胜。

【规则】

- 1. 必须用规定的方法抛球，否则为犯规。
- 2. 下一名学生必须在前一名学生抛球的第一落点处继续前抛，否则违例。

（二）教学建议

- 1. 进行比赛时，注意场地的安排，小组之间要保持一定的距离，以确保安全。
- 2. 练习中提倡小组内的切磋与交流，针对如何将球抛得更远进行小组讨论和尝试，然后再进行比赛。比赛中要做到心态平和，胜不骄败不馁。
- 3. 为提高练习兴趣，可逐渐加大游戏和比赛的难度，如采取增加物体的质量、改变投掷的方法与规则、根据抛物的远近设定得分等方法，以激发学生的参与热情和团队意识。
- 4. 要注意合理安排运动负荷，做好赛前的准备活动和赛后的放松整理活动，避免伤害事故的发生。

单元计划

双手从头后向前掷实心球

教学目标	1. 学生能够描述双手从头后向前掷实心球的用力顺序及动作方法。基本学会双手从头后向前掷实心球的动作方法。 2. 发展学生上、下肢及腰腹力量和投掷能力，提高身体的协调性。 3. 培养学生刻苦锻炼、遵守纪律、团结合作的良好品质，并能遵守规则和安全地进行投掷活动。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	多种方式抛接，初步感知、体验双手从头后向前掷实心球由下至上的用力顺序。	重点：身体由下至上依次用力。 难点：动作协调。
2	初步掌握双手从头后向前掷实心球，投过一定高度。	重点：出手角度。 难点：动作协调、连贯。
3	学会双手从头后向前掷实心球的方法，基本能使用全身力量，协调发力。	重点：蹬地收腹挥臂。 难点：全身协调用力。
4	通过测试，使学生了解自己的投掷水平；动作基本协调、连贯。	重点：自下而上发力，出手适宜。 难点：全身协调用力。



教学评价

项目 内容标准		双手从头后向前掷实心球（1 千克）
技能	A	能正确完成动作，身体发力协调，动作快速、连贯；能投过相应远度。男生：7.0 米及以上。女生：5.2 米及以上。
	B	能正确完成动作，身体发力比较协调，动作连贯；能投过相应远度。男生：6.9 ~ 6.0 米。女生：5.1 ~ 3.9 米。
	C	能比较正确完成动作；能投过相应远度。男生：5.9 ~ 5.0 米。女生：3.8 ~ 2.5 米。
	D	不能完成动作。男生：4.6 米及以下。女生：2.4 米及以下。
态度与参与	A	主动参与学练活动，刻苦认真；能做到有序地进行投掷练习和游戏。
	B	能参与学练活动，能做到有序地进行投掷练习和游戏。
	C	不能做到有序地进行投掷练习和游戏。
情意与合作	A	主动与同伴交流，能评价同伴的投掷动作，分享成功体验。
	B	能与同伴交流，能评价同伴的投掷动作，分享成功体验。
	C	不能与同伴配合。

奥运会的投掷比赛项目——铅球

大约在公元前，人们就开始用石头进行投远比赛。到公元 14 世纪时，战争中出现了炮兵，当时发射的炮弹是圆球形的，质量为 16 磅。在炮兵的训练中，时常进行投石头的比赛，这个石头与炮弹的样子和质量差不多。后来人们为了统一规格，不用石头，改投金属做的圆球，质量还是 16 磅。早期推铅球没有固定的方式，可以原地推，也可以助跑推；可以单手推，也可以双手推；还出现过按体重分级别的比赛。20 世纪 50 年代，美国运动员奥布赖恩发明背向滑步推铅球技术，该技术被称为“铅球史上的一场革命”。男、女铅球分别于 1896 年和 1948 年被列为奥运会比赛项目。

第四章

球类活动

球类运动是学生最喜爱的运动项目，也是最有益学生健康的运动项目。在三年级学习球类活动的基础上和身体自然成长的基础上，学生对各球类运动的感知及学习兴趣和技能都有了一定提高。本年级继续提高他们的基本活动能力，持续关注学生学习情趣是本章需要特别注意的问题。





第一节 小篮球

运、传、投是篮球运动中最基本的技术，是学生最感兴趣的技术，也是用来作为发展学生基本活动能力的重要手段。本节重点通过学习高运球和低运球、急停急起运球、单手和双手投篮、双手头上传球、单手肩上传球以及简单的规则，继续发展学生的基本活动能力、体育的兴趣，培养团队合作能力和坚强的意志品质。

教学目标

初步掌握高运球和低运球、急停急起运球、单手和双手投篮、单手和双手传球的动作方法，学习和掌握简单的篮球规则，通过练习发展学生的速度与力量。提高学生学习篮球的兴趣、合作学习的能力和坚强的意志品质。

篮球的运、传、投

动作方法及要点

（一）高运球和低运球

高运球时身体自然站立，手指稍张，大臂带动前臂用手指、手腕拍按球的上部（运动中应拍球的后上部），球弹起的高度约与腰同高（图4-1-1）。高运球多在没有防守的情况下运用，运球时应手腕放松，力量适中。

低运球时双膝稍弯曲，上体前屈，前臂用力，用手指、手腕拍球，球的反弹高度约与膝同高（图4-1-2）。低运球多在有紧逼防守的情况下运用，应注意身体自然前屈。



图4-1-1



图4-1-2

（二）急停急起运球

急停运球多在移动中，遇到对手紧逼，利用急停步法（两步急停），同时拍按球的上部，将运球速度突然降下来，以摆脱对手。

急起运球是运用急起的步法，同时拍按球的后上方，突然起动摆脱对手（图4-1-3）。

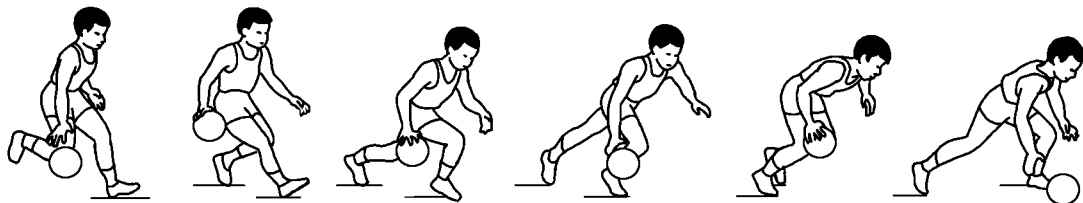


图4-1-3

（三）单手肩上投篮（男）和双手胸前投篮（女）

1. 单手肩上投篮（以右手为例）。

右手持球于肩上，屈肘，前臂与地面接近垂直，左手扶球的左侧，两腿微屈，重心落在两脚上。投篮时，右臂随腿的蹬伸和腰腹的伸展，抬肘向前上方尽力伸展，手腕前压使球从食指、中指指端飞出。身体随出球方向自然向上伸展（图4-1-4）。

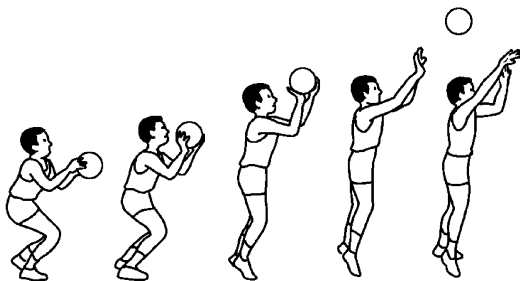


图4-1-4

2. 双手胸前投篮。

双手持球于胸前，肘关节自然下垂，两腿微屈，两脚前后或左右开立，重心落在两脚上，眼睛注视瞄准点。投篮时，两腿蹬地，腰腹伸展，两臂向上方伸展，两手腕同时外翻，拇指下压，使球通过拇指、食指、中指指端投出。身体随出球方向自然伸展（图4-1-5）。

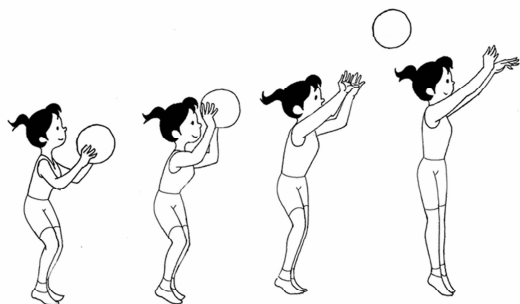


图4-1-5

（四）单（双）手传球

1. 双手头上（近距离）传球。

双手举球于头上，持球的手法与双手胸前传球相同，两肘向前。近距离传球时，前臂前摆，手腕前扣并外翻，同时拇指、食指和中指用力向前拨球（图4-1-6）。

2. 单手肩上传球（以右手为例）。

双手持球于胸前，两脚平行站立。传球时，左脚向传球的方向迈出半步，左肩转向传球方向，同时右臂将球引至右肩上方，上臂与地面平行，手腕后屈，右手托球的后下方，重心落在右脚上。出球时，右脚蹬地，同时转体带动上臂，肘领先，前臂迅速前



摆，手腕前扣，最后通过食指、中指和无名指的下压动作将球传出（图4-1-7）。

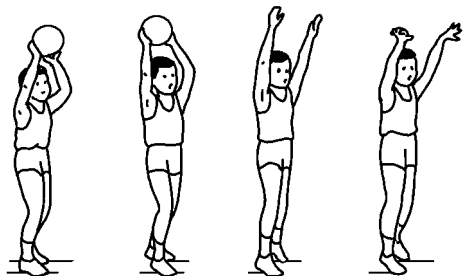


图 4-1-6

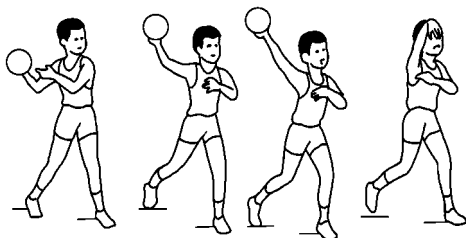


图 4-1-7

教学策略

小学四年级的学生学习篮球应以培养兴趣为主，教师的教法应具有多样性和趣味性，需要安排大量的球性练习，并把球性练习转变成游戏或竞赛的形式学习，使学生在不知不觉中学习篮球的技术、战术和篮球文化，发展基本运动能力，喜爱锻炼身体。

示例一：双手举球练习

（一）教法提示

1. 讲解与示范。

应用生动的语言及示范动作，给学生展示双手持球于体前，做向左、向右、向上各方向举球动作。

2. 合作与游戏练习。

可以由同伴喊口令，如“左、右、上、放下”等；为了提高学习的兴趣，可以规定做与口令相反方向的动作。

（二）教学建议

1. 此练习是球性练习，动作的放松与注意力集中十分必要。

2. 做动作时一定要舒展，要求学生养成良好的身体练习姿态。

示例二：头上绕球练习

（一）教法提示

1. 讲解与示范。

应用生动的语言及示范动作，给学生展示双手持球，从左或从右绕过自己的头顶的动作。

2. 合作与游戏练习。

可以由同伴喊口令，如1、2、3、4从左向右转一周，5、6、7、8再从右向左转一周。为了提高学习的兴趣，可以规定做与口令相反方向的动作。

（二）教学建议

1. 此练习是球性练习，动作的放松与注意力集中十分必要。

2. 双手要握紧球，手臂和身体协调放松；逐渐加大环绕的幅度，提高环绕的速度。

示例三：腰部绕球练习

（一）教法提示

1. 讲解与示范。

双手持球于体前，当一手向后绕球到腰部一侧时，握球的手腕要上翻，把球托住向体后传递，同时，另一侧的手于体后接球，在腰的正后方交换球。

2. 合作与游戏练习。

在基本练习比较协调的基础上，比比看一定时间里谁绕球的次数多。

（二）教学建议

1. 练习时，身体自然站立，收腹，稍挺腰，注意力集中在自己的双手上，五指自然分开；当比较熟练时，要求球不能触及自己的身体。

2. 在比较熟练的情况下，可以进一步练习双腿绕球，即双腿并拢，半蹲，体稍前屈，手上的动作基本同腰部绕球同，使球在腿部环绕。

示例四：胯下“8”字绕球练习

（一）教法提示

1. 讲解与示范。

两腿左右分立，屈膝，上体前屈。绕球时，五指自然分开，一手从前方把球从胯下穿过，另一只手在后侧接球，然后把球绕到体前，如此循环练习。

2. 合作与游戏练习。

在基本练习比较协调的基础上，比比看一定时间里谁做胯下“8”字绕球的次数多，失误少。

（二）教学建议

1. 练习中，上体前屈时腰要用力，两腿分开的幅度要适当。
2. 单手从胯下向后“送”球时，不要低头看，注意力集中在自己的双手上。
3. 当比较熟练时，要求球不能触及自己的腿部。

示例五：“跟我学”模仿游戏

（一）教法提示

1. 讲解与示范。

教师讲解并示范高、低运球的方法。

2. 游戏练习法。

同学分成两队，对立而立，A队同学先做高运球，B队同学快速跟着做相同的动作；A队同学再做低运球，B队同学快速跟着做相同的动作；A队同学换手做高运球，B队同学快速跟着做相同的动作；A队同学换手做低运球，B队同学快速跟着做相同的动作。



动作。练习一定时间后交换角色。比比看，哪个队做得好。

（二）教学建议

1. 教师可以首先示范正确动作，然后与一位同学演示游戏过程，提高学生学习的积极性。
2. 学生应首先在原地，先慢后快做熟练高、低运球。
3. 本游戏可以拓展为要求对方做相反方向的动作。
4. 特别注意同学左手与右手练习次数的均衡。
5. 应当给学生相互评价和辅导的时间。

示例六：急停急起运球接力比赛

（一）比赛方法

1. 讲解与示范。

用生动的语言讲解并示范急停急起运球的步法与运球技术，合理分组。

2. 练习方法。

场地中每隔 3 米画一个 1 米直径的圆圈。同学分为两队，每队分为两组。起始队员听口令行进间运球到第一个圆圈，停下来拍球 4 次，再行进间运球到下一个圆圈。到对面端线后把球递给对面第一位同学。对面同学再按此方法把球运回。先完成的队为胜（图 4-1-8）。

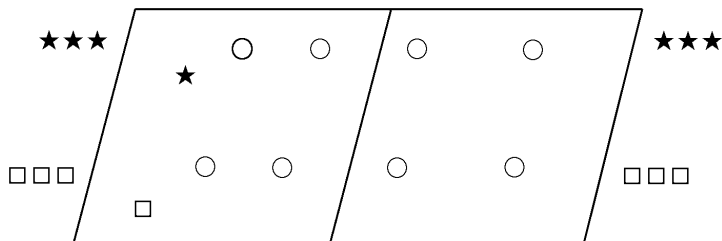


图 4-1-8

（二）教学建议

1. 教师先讲解游戏方法和规则。
2. 学生急停运球时身体不许出圈；可以与高、低运球结合练习；可以与左、右手交换练习结合；教师也可以随机发出不同的口令，使学生做相应的动作，提高练习的趣味性和难度。

示例七：“四角传、投球”游戏

（一）游戏方法

1. 讲解与示范。

用生动的语言讲解并示范所学传球和投篮动作。

2. 练习方法。

4 组学生成方形纵队相距 4~5 米站立，第一人把球传（投）给右侧相邻一组的第

一人，然后慢跑站在另一组的队尾，依此类推（图4-1-9）。

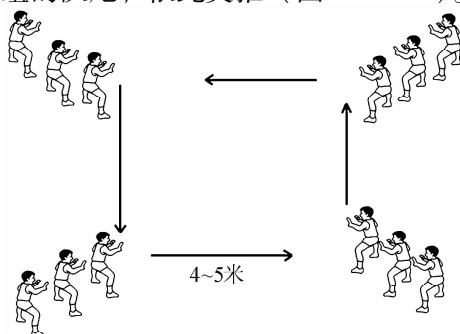


图4-1-9

（二）教学建议

1. 做这种练习要注意队形距离适宜，不要让学生因吃力而影响动作的合理性。
2. 本练习是发展学生“传”“投”基本运动能力的练习；教师可以先做双手头上传球和单肩上传球的示范讲解。
3. 同学们可以用单肩上传或双手头上传球的方式进行传球。
4. 也可以采用4组按对角线方向传球的形式。
5. 当同学们可以比较熟练地进行传球时，教师可以用扩大场地、缩短练习时间、提高动作技术要求等方法提高练习的难度，调节同学的情绪。
6. 传球动作逐渐可以拓展为单、双手投篮的动作。

示例八：抢运球游戏

（一）游戏方法

1. 讲解与示范。
用生动的语言讲解游戏方法，找同学与老师共同示范。
2. 练习方法。

同学两人一组，在一定范围内（图4-1-10），一人运球，一人抢球。运球失误后把球交给对方。

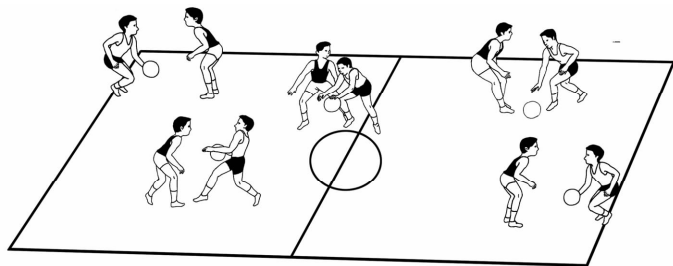


图4-1-10

（二）教学建议

1. 介绍两次运球违例的知识。



2. 开始练习时容许有失误和运球违例，教师用时间控制交换过程。
3. 随着同学练习水平的提高，逐渐提高要求，严格按照练习方法规定进行人员交换，如不许两次运球违例等。
4. 本练习还可以演变为，同学分为 A、B 两组，A 组同学运球，B 组同学抢球。教师可以根据学生的实际情况，按照练习方法进行教学比赛。

示例九：投篮比赛

（一）教法提示

1. 讲解与示范。
讲解练习方法，示范并提出对投篮的技术要求。
2. 练习方法。

同学分成 5~7 人一组，每两组在半场轮流投篮。比哪组在规定时间内进球多。

（二）教学建议

1. 初始练习时，投篮线距离篮筐要近，使学生多体验进球的快乐。
2. 要求同学比赛时要讲规则，讲体育精神，公平竞争，例如不能越线投篮，不能干扰对方投篮。
3. 学生可以组内讨论如何在规定的时间内投篮的次数多、进球次数多，培养学生的合作精神。
4. 教师不仅表扬进球多的组，也要表扬投篮技术展示好的同学（组）。
5. 合理组织，注意安全，保持一定的运动负荷。

单元计划

单手肩上投篮（男）和双手胸前投篮（女）

教学目标	初步掌握小篮球投篮的动作方法，体验投中得分的快乐，通过练习发展学生协调用力的能力和上肢力量，培养合作学习的精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	使学生能初步正确模仿所学投篮动作，体会全身协调用力。	协调用力，手腕及拨指动作。
2	使学生能基本掌握所学投篮动作，并在近距离投中篮筐，体验投中得分的快乐。	协调用力，提肘。
3	使学生在保持基本动作正确的基础上，在近距离投篮有较高的命中率。	保持正确动作的稳定性。
4	使学生在比赛或游戏中能够比较好地运用所学投篮动作。	在比赛或游戏中保持投篮动作的稳定性。

教学评价

项目		单手肩上投篮（男）和双手胸前投篮（女）
技能	A	投篮动作协调、正确、稳定，在 3 米距离投 10 个球，命中 7 个球以上。
	B	投篮动作协调、基本正确，在 3 米距离投 10 个球，命中 5 ~ 6 个球。
	C	投篮动作基本协调、正确，在 3 米距离投 10 个球，命中 3 ~ 4 个球。
	D	投篮动作不协调、不正确，在 3 米距离投 10 个球，命中 2 个球以下。
态度与参与	A	主动参与竞争，认真学练，积极性高，自觉遵守纪律，自信心强。
	B	学练比较认真，能遵守纪律，基本能按要求完成，有一定的自信。
	C	学练不积极，不能主动参与竞争，不认真，不能遵守纪律。
情意与合作	A	在学练中，能主动与同学交流，相互纠正动作和配合练习。
	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。

第二节 小足球

对于小学四年级学生而言，这个阶段正是培养学生足球兴趣，奠定足球基础的关键时期。在以往学习的基础上，根据该年龄段学生的认知水平、体能基础、身心特点，学习并掌握运球的基本技术与方法。这是足球学习初期阶段最重要的基本功。

教学目标

通过足球教学，学生能够懂得三种脚法的运球动作要领；初步掌握脚内侧运球、脚背正面运球和脚背外侧运球技术，并能够在比赛中较合理地运用；通过学练活动促进儿童正常的生长发育，逐步改善学生的神经系统、呼吸系统和血液循环系统的生理功能；发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质；通过足球教学，培养学生对足球的兴趣，感受来自于足球的乐趣，获得成功的体验，并在此过程中发展学生思维的灵活性，建立群体意识，培养团队合作精神。



运球

动作方法及要点

运球是在跑动中，用脚的推、拨，使球保持在自己控制范围内的连续触球动作。运球时，身体放松，两臂摆动自然，球距身体一般应掌握在一步或一米左右。常用的运球技术有脚内侧、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧等。

（一）脚内侧运球

在运球前进时，支撑脚始终位于球的侧前方，肩部指向运球方向，支撑腿膝关节微屈，重心落在支撑脚上，运球腿屈膝提起，在落地之前，用脚内侧推球的后中部前进，然后运球脚落地。由于肩部指向运球方向，身体侧转，移动速度较慢，但由于身体前倾有利于将对方与球隔开，因此多在寻找配合或有对手阻拦需用身体掩护时采用（图4-2-1）。

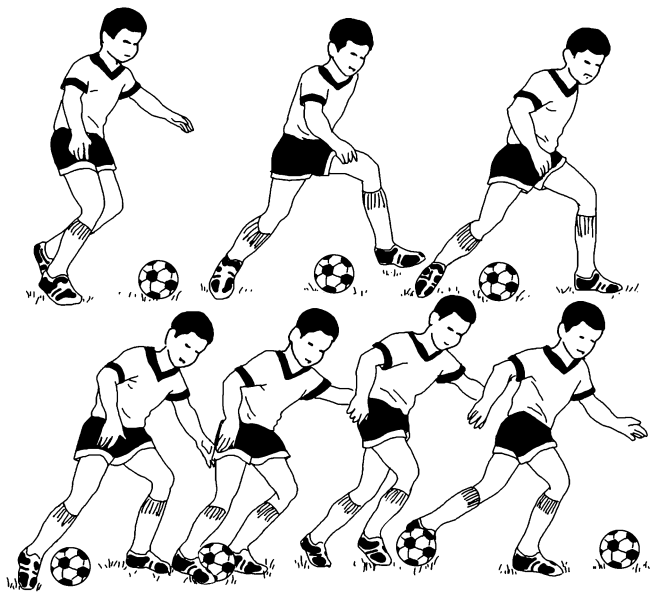


图 4-2-1

【要点】

支撑脚落位一定要在球的侧前方，用运球脚的内侧连续推拨球的后中部，注意用力的大小及两腿的协调配合。

（二）脚背正面运球

上体稍前倾，运球腿提起，膝关节稍屈，髋关节前送，提踵，脚尖下指，在着地前用脚背正面部位触球的后中部推送前进。跑动时步幅不宜过大。由于脚背正面运球有利于速度的发挥，因此多用于直线运球和较长距离的快速推进。

【要点】

运球脚提踵、脚尖下指，用脚背正面触球的后中部。运球跑时，要重心低、步幅小、频率快，注意用力的大小与跑速的协调一致。

（三）脚背外侧运球

上体稍前屈，运球腿提起，膝关节稍屈，髋关节前送，脚尖向内转，使脚背外侧正对运球方向，在运球脚落地前用脚背外侧推拨球的中后部。由于脚背外侧运球脚触球的面积较大，有利于快速奔跑和改变运球的方向（图4-2-2）。

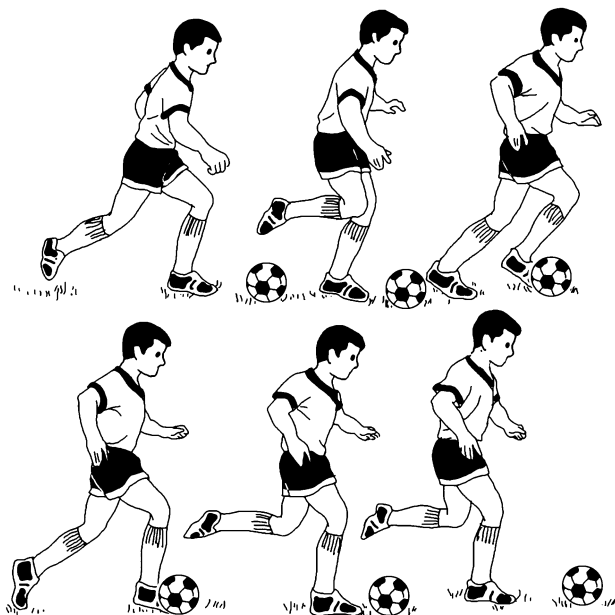


图4-2-2

【要点】

运球脚脚尖内旋，触球部位是脚背外侧，注意用力大小以及触球、落地、跑动的节奏和时机。

教学策略

根据小学四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。教师应努力创造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：运球练习

(一) 教法提示

1. 在无球情况下做运球跑的模仿练习,如做小步急促跑或跑动中左右虚晃的练习等。
2. 在跑动中练习有节奏地匀速运球。可以先用单脚连续做,然后过渡到两脚交替做。
3. 在直线运球中,根据教师的不同要求或手势做急停转身运球练习。
4. 利用球场的各种区域如中圈、球门区、罚球区等练习运球。例如按照教师的不同要求沿圆周做匀速和变速方向的运球练习。
5. 原地用两脚拨动球,听信号再变为两脚交替行进运球。
6. 用脚背外侧运球前进一两步,然后用脚掌拉球变换方向,或拉球转身向反方向运球。
7. 侧身掩护球练习,运球跑“8”字练习。
8. 运球绕过障碍或标杆。绕过时,身体可以左右晃动,也可以拉球转身运球。
9. 运球过程中做运球腿或支撑腿绕过球的假动作,然后改变运球方向。
10. 运球过程中用脚掌停球,做假动作后再变快速运球前进。
11. 用脚背正面运球时突然改变用脚背外侧拨球或用脚背内侧扣球,接着做转身后再运球前进。
12. 设置5~7根标杆(间距根据学生掌握技术情况而定),在标杆之间做曲线运球和改变速度的运球练习。
13. 两人一球做一过一练习,运球者做变向运球,防守者消极堵截。
14. 易犯错误及纠正方法。
 - (1) 运球时不是推拨球而是击球,使球失去控制。
纠正方法:反复体会推拨球的动作要领,掌握好用力的大小。
 - (2) 运球时只是低头看球,不能随时观察场上情况,导致不能及时完成传球或射门。
纠正方法:学生运球练习时,教师手持数个号码牌迎面站立,不时向学生变换号牌,要求学生及时报出牌上数字;或用手势指挥不断变换运球方向,以此来强化学生运

球时抬头观察的习惯。

（二）教学建议

1. 运球练习要同各种熟悉球性的练习和游戏结合起来，提高球感。
2. 向学生反复强调，使之明确运球变向中支撑脚落位与球移动的关系。
3. 在变向运球时，要注意身体重心迅速移动跟上球路的变化。
4. 运球时两脚交替使用，并应学会巧妙地利用身体来掩护球。
5. 在练习步骤上，先练习慢跑运球，然后逐渐加快运球速度，或快慢结合，先练习一脚连续运球，再练习两脚交替运球。先练习直线和曲线运球，再练习沿圆圈和“8”字运球。
6. 教学中要培养学生注意抬头观察周围情况的意识，以便及时、合理地处理球。

示例二：运球游戏

（一）游戏方法

1. 直线运球或曲线运球接力。
2. 四方形运球。

在地上画一个四方形，沿着线做转弯、左右脚交替触球、每两步触一次球或每三步触一次球等运球练习。要努力做到运球时抬头观察。

3. 比赛看谁触球次数多。

在场地上画两条相距 10 ~ 15 米的平行线，分别为起点线和终点线，并限制一定的宽度，比赛看谁能在规定的距离内，在球不出界的前提下，触球次数最多。该游戏也可以规定出比赛的时间。

4. 绕障碍。

在地上放若干个易拉罐作为障碍物，运球从这些障碍物之间穿过，顺利通过者得分，将障碍物碰倒不得分。也可以规定路线，最先通过者为胜。

5. 限定条件的运球接力赛。

将学生分成两队，用球代替接力棒进行运球接力比赛。可以制定出在把球交给下一个同伴之前必须至少触球 6 次以上的规则，如果球出界，运球者要重新开始，也可以制定出其他合适的规则。

6. 圆周“十”字集体运球。

游戏前将练习者分成 4 队，每人一球在圆内坐成“十”字形。教师在圆外跑动运球，当跑到某一队前面时，教师发出信号“跟”，这时该队集体运球跑出圈外，并按顺（逆）时针方向跑完一圈再回原位，然后可另选一组按照此方法进行。该游戏也可变换方法，采用运球接力的方式进行。

7. 运球跟踪。

游戏 6 ~ 8 人，每人一球，排成一横队，同时向前运球。在前面 15 ~ 20 米处站一人。当这个人改变位置快速跑动时，所有运球的人及时运球跟踪。教师根据情况，用哨



音或信号集合队伍。游戏经更换角色后重新开始。

（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. 场地的布置以及障碍间距大小可根据学生人数、能力等实际情况设置。
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。
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，积极发挥同伴学练的积极性。
6. 教学时，一定要给学生比较充裕的时间进行自主练习。

单元计划

运球

教学目标	1. 通过足球教学，使学生初步掌握脚内侧运球、脚背正面运球和脚背外侧运球技术。 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，发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质。 3. 培养学生对足球的兴趣，感受来自于足球的乐趣，从中获得成功的体验，并在此过程中发展学生思维的灵活性、建立群体意识、培养团结合作精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	在熟悉球性的基础上，初步学习脚内侧运球技术。	重点：脚的推、拨动作和触球的部位。 难点：用力大小和跑动的协调配合。
2	复习脚内侧运球技术，初步学习脚背正面运球技术。	重点：触球的部位及用力大小。 难点：对球的控制与跑速的协调一致。
3	复习脚背正面运球技术，初步学习脚背内侧运球变向技术。	重点：支撑脚落位与球移动的关系。 难点：身体重心迅速移动跟上球路的变化。
4	利用运球游戏，巩固提高脚内侧运球、脚背正面运球和脚背外侧运球技术。	重点：利用身体来掩护球。 难点：运球时抬头观察周边形势的意识。
相关体能练习	1. 速度、素质练习。 （1）20 米急停急起加速跑。 （2）20 米“之”字形变向加速跑。 2. 腿部力量与协调性练习。 单足跳追逐游戏。	

教学评价

项目 内容标准		脚内侧运球和脚背正面、外侧运球
技能	A	运球时触球部位准确，力量适宜，动作协调，人球位置关系合理，有一定速度。
	B	运球时触球部位准确，力量较适宜，动作较协调，人球位置关系基本合理。
	C	运球时触球部位基本正确，动作基本协调，速度较慢。
	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。
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。

第三节 软式排球

三年级我们介绍了软式排球的特性，并通过游戏的方式使学生体验和熟悉了软式排球的特点，本册介绍软式排球技术的脚步移动和垫球技术。

教学目标

通过学习使学生进一步熟悉球性，了解软式排球的基本技术，学会并初步掌握软式排球的垫球基本技术，发展学生灵敏、快速反应等身体素质。培养学生对软式排球的兴趣和团结合作意识，提高学生的应变能力。



脚步移动与垫球

动作方法及要点

（一）脚步移动

1. 并步与滑步。

当来球距身体一步左右时采用并步移动，不论向哪侧移动，两脚都要互相跟随。

滑步是并步的连续，当并步无法接近球时，可快速做连续并步，即为滑步。

2. 跨步。

来球距身体约两米远且较低时采用跨步移动接球。要做出屈膝、上体前倾动作，后腿跟随或伸直均可。跨步可向左、右、侧前方向。

（二）垫球

垫球技术包括：正面双手垫球、体侧垫球、背垫球、挡球以及滚翻、前扑、鱼跃等动作垫球。四年级学生学习正面双手垫球。

两脚开立，屈膝半蹲（肘关节应超过膝关节，膝关节超过脚尖）（图 4-3-1）；两手指重叠合掌互握，掌根紧靠，两拇指向前（图 4-3-2），或两手指交叉，腕部紧靠，两拇指向前（图 4-3-3）。来球时，两臂夹紧前伸插至球下；击球时，臂肘挺直形成一个平面，手腕下压，利用腿脚的蹬送和上抬双臂的力量，在腹前一臂距离，离手腕 10 ~ 15 厘米处将球击出。



图 4-3-1

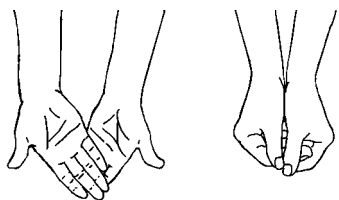


图 4-3-2

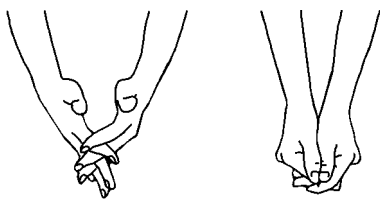


图 4-3-3

【要点】

两臂夹紧插球下，抬高送臂腕下压。

教学策略

低年级学生学习球类技术，应本着以发展灵敏性、协调性为主的原则，简化技术要求，把较复杂的教学过程融入到游戏活动之中，以培养兴趣导入学习。教师要关注个体

差异，尊重学生选择，倡导合作学习，要教育学生学会关心集体，帮助他人。运用示例中的各类活动练习时，教师要举一反三。

示例一：诱导性练习

（一）教法提示

1. 一人一球或两人一球，自主地用身体的任何部位，如手掌、手臂、脚等部位击球，熟悉排球的特性，提高对排球的控制能力。练习一定的时间后，让学生谈谈对排球的感觉。

2. 做好准备姿势，根据教师的口令或信号做不同方向脚步移动练习。

3. 徒手做垫球练习，体会蹬、伸、夹、提的动作。在学习过程中，可以集体练习，也可以两人一组，相互观察、纠正动作并做出评价。

4. 反口令练习。两队面面对，听口令，向相反方向移动，错一人则扣掉1分，扣分少的队获胜。此练习目的在于提高学生的反应能力、快速移动能力，同时提高学生的注意力。

5. 快速移动比赛。两人在排球场地端线做好半蹲准备姿势，听口令同时起跑，采用滑步到中线触摸一排球，看谁移动得快。

6. 自垫球。自己抛球，连续向上垫球。

7. 两人一组，一人双手持球固定在小腹前的高度，另一人从准备姿势开始做垫固定球练习。

8. 两人一组，一人将球放在对方的手臂垫击处，另一人做垫固定球练习，持球者可将球稍下压。

9. 两人一组，相距约4~5米（学生可根据自己的情况调整），一人抛球，另一人将球垫回。开始练习时，要注意抛球的准确性，垫球者可控制球的力量，力争将球垫到位。

10. 易犯错误及纠正方法。

（1）两臂合不拢。

纠正方法：建议教师语言提示或者采用两臂之间夹一纸板的方法。

（2）垫球重心后坐。

纠正方法：老师在学生垫球时给予“蹬”或“送”的口令提示。

（3）垫球手臂紧张僵硬。

纠正方法：多进行球性练习，教师教会学生缓冲的方法。

（二）教学建议

1. 避免某一技术做过多重复、单调的练习，应将各项技术结合起来进行综合练习，练习形式要多样化和游戏化，给学生留出充分的学习和活动时间。

2. 对垫球的手法不必过多强调技术细节，但要强调垫球的部位以提高学生对球的控制能力和垫球的准确性。

3. 练习形式可以两人自由结合，培养同伴之间的配合和默契度。

示例二：拓展练习

（一）教法提示

1. 两人一组，相距一定距离连续垫球，也可以小组为单位进行比赛，看哪组球不落地，垫起的球最多。

2. 两人或三人一组，一人抛球，另外两人轮流前后移动或左右移动将球垫回。

3. 垫球入指定位置游戏。

将学生分成若干小组，成纵队站在横线后，在前方4~5米处画圆圈或摆放呼啦圈。一人抛球，另一人向圈内垫球。小组成员轮流进行，以球落入圈内最多的小组为胜（图4-3-4）。

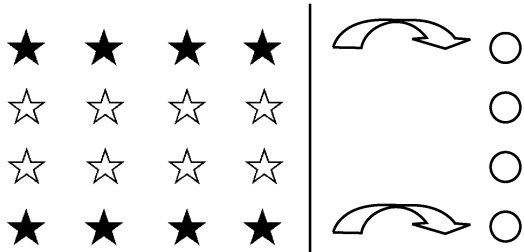


图 4-3-4

（二）教学建议

1. 将示例中的单一练习举一反三，演变为游戏或比赛的形式，来提高学生的学习兴趣。

2. 教师在做球类游戏时，要向学生讲清游戏规则，在练习技术的同时，培养学生的规则意识。

单元计划

正面双手垫球

教学目标	1. 通过学习，了解排球的基本技术。 2. 使学生进一步熟悉球性，初步掌握排球基本移动步法、垫球等基本技术。 3. 发展学生灵敏、快速反应等身体素质。 4. 培养学生对排球的兴趣以及团结合作意识，提高学生的应变能力。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习脚步移动的动作方法和特点，进一步熟悉软式排球的球性。	重点：正确的步法移动动作。 难点：步法的移动速度。
2	学习垫球的基本技术，使学生体会正确的垫球手型和击球点。	重点：前臂夹紧外翻。 难点：手腕上10厘米处击球。
3	初步掌握垫球的基本技术，掌握垫球的动作要领，身体能协调用力。	重点：插、夹、蹬、提。 难点：身体协调用力。

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
4	巩固提高垫球技术，提高对球的控制能力。	重点：身体协调用力。 难点：对球的控制。
相关体能练习	1. 将学生分为若干组，一人抛球，其他学生排成纵队依次上前进行垫球练习，可适当加快抛球的速度。 2. 两人面向球网，进行左右脚步移动练习，一动一跳。 3. 两人或几人一组，一人持球向前、后、左、右方向抛球，其他人轮流进行接球或垫球回位练习。	

教学评价

项目 内容标准	正面双手垫球	
技能	A	能够掌握垫球的动作方法，垫球动作正确，部位准确，动作轻松、自然、协调，两人能对垫 10 次以上。
	B	能够理解垫球的动作特点，垫球动作较正确，部位较准确，动作较轻松、自然、协调，两人能对垫 8 ~ 10 次。
	C	能够了解垫球的动作结构，垫球动作基本正确，部位基本准确，动作不够轻松、自然、协调，两人能对垫 6 ~ 7 次。
	D	垫球动作不正确，部位不准确，动作紧张，两人对垫在不到 6 次。不知道垫球的基本动作结构。
态度与参与	A	能够按照老师的要求非常积极主动地进行学练。
	B	能积极主动地进行学练。
	C	不积极主动参与学练。
情意与合作	A	在学习中能够与同伴进行非常积极主动的交流。练习中表现出良好的情绪和坚强的意志品质。
	B	在学习中能够与同伴进行积极主动的交流。在练习中情绪较稳定。
	C	在学习中不能够与同伴进行交流。对练习有畏难情绪。



排球场地与基本站位

1. 场地。

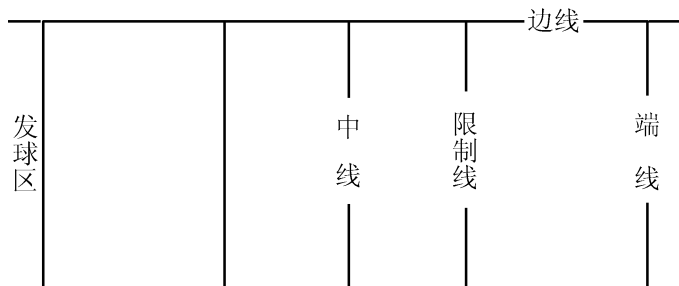


图 4-3-5

种类	场地	网高	球周长	球质量
小学组	13.4 米 × 6.1 米	200 厘米	64 厘米 ± 1 厘米	150 克 ± 10 克

注：

- ①场地线以外 2 米，上空 7 米处不得有障碍物。
- ②正式国际比赛场地要求为端线 8 米，边线 5 米，上空 12.5 米以内不得设障碍物。

2. 基本站位（阵形）和换位方法。

(1) 基本站位（图 4-3-6）。

(2) 换位方法：由 1 号位的队员开始，依次按顺时针方向向场地 1 号位轮转并发球。

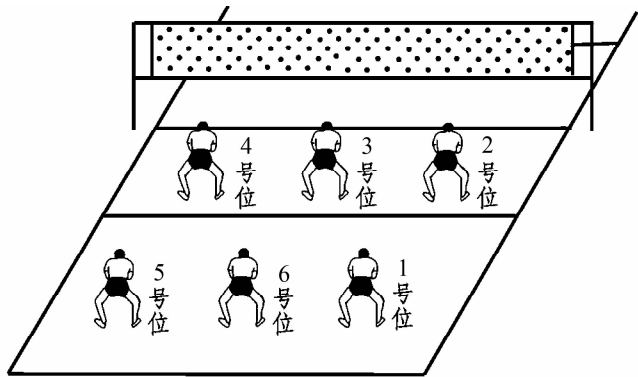


图 4-3-6

第四节 乒乓球

现代乒乓球运动的技术多种多样,在进一步熟悉球性、复习发球、接发球、推挡球等基本技术的基础上,开始学习正手攻球、减力推挡、加力推挡等技术,使学生能够在乒乓球活动、比赛、游戏中灵活运用这些技术,以提高学生对乒乓球的兴趣。

教学目标

学生能够说出正手快点、正手扣杀、正手拉攻、减力推挡、加力推挡等动作名称及术语,并能运用术语与同伴交流;学生能够掌握正手攻球、减力推挡、加力推挡等动作方法,并能运用所学技术进行对抗、比赛、游戏,发展学生判断能力和快速反应能力,发展学生身体的灵敏性和协调性;培养学生机智果断、顽强拼搏、胜不骄败不馁的优良品质。



攻球与推挡

动作方法及要点

(一) 正手快点 (以右手为例)

击球前站位靠近球台,根据来球的方向上右脚或左脚,手臂自然弯曲,前臂伸向台内。当来球跳至高点期,前臂、手腕向前挥动击球。来球下旋时,拍面稍后仰,击球中下部,以向前上发力为主,适时向上用力。来球上旋时,拍面稍前倾,击球中上部(图4-4-1),手臂直接向前用力。击球后,随势回避动作小,迅速还原,准备下一板击球。

【要点】

全身协调用力(蹬地、转腰、移重心);前臂发力为主,手腕辅助用力;击球点在身体右前侧(大约为前臂的长度);触球瞬间向前打为主,略带向上摩擦。

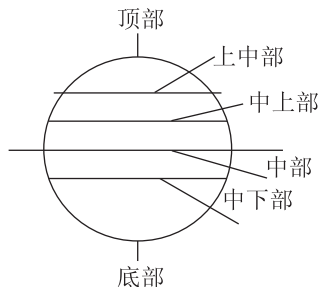


图4-4-1



(二) 正手扣杀 (以右手为例)

左脚稍前, 站位远近视来球长短而定。手臂自然弯曲并内旋使拍面稍前倾, 随着腰、髋的转动, 整个手臂后拉, 将球拍引至身体右后方, 适当加大引拍距离, 便于加速和发力。借腰、髋的左转及腿的蹬力, 带动手臂向前迎球。当来球跳至高点期 (位置合适时可在上升期), 上臂带动前臂同时加速向左前下方发力, 拍面前倾, 击球中上部, 撞击为主, 略带摩擦 (近网球除外)。来球不转或带上旋时, 球拍位置略高于来球; 来球带有下旋时, 球拍略低于来球, 触球瞬间手腕向上抖动发力 (图 4-4-2)。

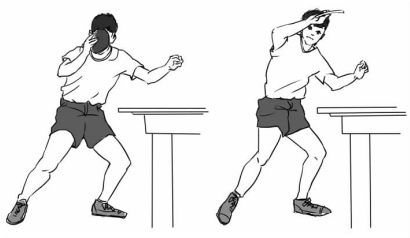


图 4-4-2

【要点】

球拍应与球同高; 在高点期击球; 击球瞬间, 手臂发挥最大力量, 配合腰部转动及蹬地的力量。

(三) 正手拉攻 (以右手为例)

击球前身体站位离球台约一臂长, 前臂自然下垂, 将球拍引至身体右后方。当来球跳至高点期开始下降时, 上臂带动前臂加速向前上方挥动, 手臂同时外展。来球下旋时, 拍面稍后仰击球中下部; 来球上旋时, 拍面接近垂直击球中部。击球后, 手臂、手腕继续向左前方随势挥动, 迅速还原成准备姿势 (图 4-4-3)。

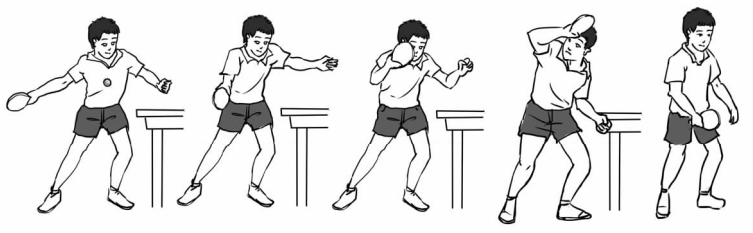


图 4-4-3

【要点】

身体重心略下降, 右肩稍下沉; 在球的下降前期击球, 击球点在台内, 以前臂、手腕发力为主; 身体重心放在迎前的脚上, 触球时应尽量增大摩擦球体的面积和时间。

(四) 减力推挡 (以右手为例)

站位近台, 离台 40 厘米左右, 左脚稍前, 偏球台左侧站里, 重心在两脚之间。拍面稍前倾, 引向来球后方。击球时, 球从台面弹起时, 手臂稍向前移动, 同时身体重心略提高, 来球弹至上升期, 拍面前倾击球中上部, 拍触球一瞬间手臂和手腕稍向后收,

以减弱来球的反弹力。击球后，手臂、手腕继续向后随势回收（图4-4-4）。

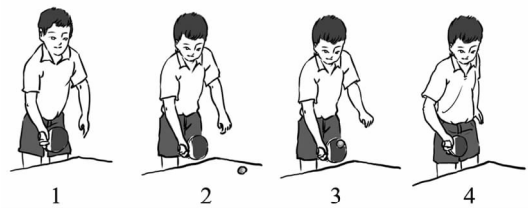


图4-4-4

【要点】

击球前身体重心略升高，稍屈前臂，球拍保持合适的前倾角度；触球瞬间，手臂和手腕后收；借来球的力量将球挡过去，回球速度快。

（五）加力推挡（以右手为例）

站位准备姿势与快推相似。引臂幅度较大，球拍位置稍高。前臂上提，上臂后收，拇指略放松，食指压拍，拍形稍前倾。来球从台面弹起后，上臂迅速迎球，前臂快速用力，手腕随前臂发力的同时，在上升期或高点期弹击球的中上部（图4-4-5）。

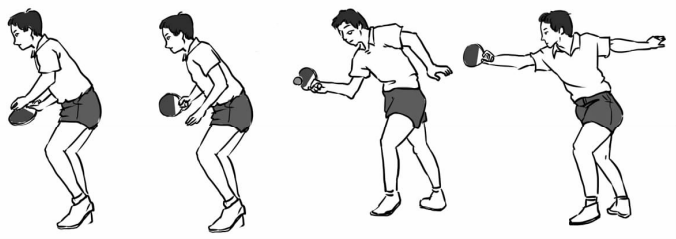


图4-4-5

【要点】

伸腕和转腰动作协调；加大手腕发力，并用中指顶住拍背向前用力；击球的中上部。

教学策略

乒乓球基本技术比较复杂，对学生的判断能力、反应能力、身体的敏捷性、协调性要求高，学生获得正确的动作方法有一定的难度。在学习过程中，学生容易出现多种错误动作，一旦形成错误动作而得不到及时的矫正，就会给后续的学习带来负面影响。建议教师教学时，注意观察学生的动作质量，及时发现学生练习中出现的问题，根据不同学生的不同问题有区别、有针对性地进行纠正指导，使学生在练习中不断改进并提高。同时，教师要结合学校场地、器材的实际情况，尽可能地为学生创造更多的练习时间、练习次数，可采用多球供一人、一人供多球、轮换供球、两人对练等方法，帮助学生在各种练习中提高技术动作质量。



示例一：诱导性练习

（一）教法提示

1. 模仿攻球动作（图 4-4-6）。



图 4-4-6

2. 对墙正手击反弹球（图 4-4-7）。

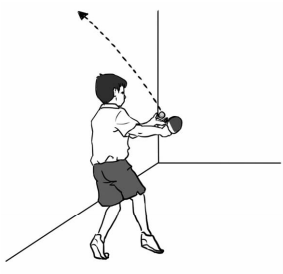


图 4-4-7

3. 正手击地面反弹球（图 4-4-8）。

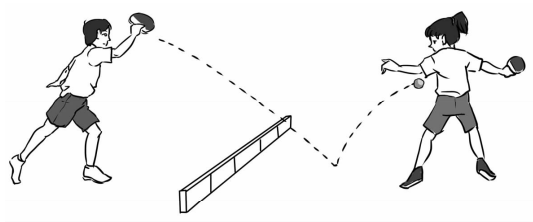


图 4-4-8

4. 对抗练习（图 4-4-9）。

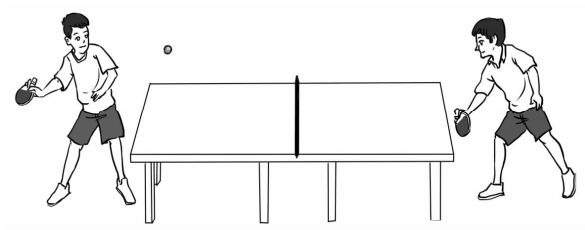


图 4-4-9

（二）教学建议

在诱导性练习中，建议教师多采用小游戏的形式，激发学生的练习热情。教学时，启发学生在站位、准备姿势、步法、发球、接发球等方面保持正确的技术动作，为攻球技术的学习做好充分的技术准备，使学生逐渐具备运用组合动作进行乒乓球活动的的能力。

示例二：单个动作练习

（一）教法提示

1. 一方发球，对方练习正手快点技术。
2. 一方发球，对方练习正手扣杀技术。
3. 一方发球，对方练习正手拉攻技术。
4. 一方发上旋或下旋球，对方正手攻球，体会手臂、手腕用力的方向和角度。

（二）教学建议

在单个动作教学时，建议教师采取一人发球，一人反复练习该动作的方法，待学生练习一定次数后再交换。这样练习，便于学生更好地体验动作及领悟动作要领，学生学得更为扎实更牢固。

示例三：正手拉攻练习

（一）教法提示

1. 先做攻球动作的模仿练习，体会挥臂、转腰等动作要领。
2. 在原地徒手练习的基础上，结合步法做徒手动作练习，如结合单步、并步练习拉攻动作等。
3. 一人发球、一人练习攻球，打一板球后再重新发球。
4. 可采取一人挡球一人正手拉攻的方法进行练习。攻球方要先轻攻，再用中等力量攻，待动作熟悉后，再练发力攻或快攻。
5. 两人一组，一人将球推到两点，攻球者在左右移动中将球攻到对方一点上。
6. 两人一组，攻者从一点来球攻到对方两点上。
7. 在比赛中练习正手拉攻技术。

（二）教学建议

教学中，教师要善于发现学生的长处和进步，及时给予表扬和鼓励，使学生建立自信，逐渐获得持久的乒乓球练习兴趣；要鼓励学生经常欣赏乒乓球比赛，了解比赛规则，掌握更多的乒乓球知识；引导学生利用课余时间与同学切磋球技，与家长练习或比赛。

示例四：接发球抢攻游戏

（一）游戏方法

学生两人一组，一方发球，另一方接发球抢攻，每人发5球，接发球抢攻成功次数多者为胜（图4-4-10）。

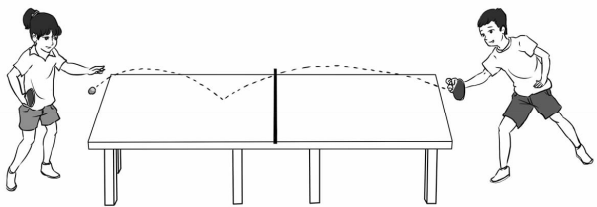


图 4-4-10

【规则】

1. 必须按乒乓球比赛的规则进行。
2. 以猜拳的方法决定谁先发球。

(二) 教学建议

教学中,教师要适时对学生进行安全教育和规则教育,加强学生良好的体育道德的培养。注重对学生身体基本活动能力和所学技术运用情况进行评价。建议教师通过变换练习方式调动学生练习的积极性,如:规定发球、攻球方法;变换握拍方法;学生自选对手;3人淘汰赛等。

单元计划

正手扣杀

教学目标	1. 能够说出正手扣杀技术的动作要领,知道正手攻球在比赛中的重要性。 2. 能够掌握乒乓球正手扣杀技术的动作方法,能在比赛中运用;发展学生判断能力和快速反应能力及身体的协调性。 3. 培养学生机智果断、顽强拼搏、胜不骄败不馁的优良品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习正手扣杀技术动作,挥拍线路准确,移动身体重心快,能够扣杀到球。	重点:挥拍线路准确,移动身体重心快,前臂发力,手腕辅助用力。 难点:挥拍动作与身体重心的移动配合协调,能击到球。
2	初步掌握正手扣杀技术动作,能够全身协调用力,扣杀过网率高。	重点:上肢前臂发力,手腕辅助用力,下肢蹬地、转腰、移重心。 难点:全身协调用力,扣杀过网。
3	基本掌握正手扣杀技术,击球点准确,能够扣杀到预想区域。	重点:挥拍、移动动作连贯,触球瞬间向前打,略带向上摩擦。 难点:击球点准确,扣杀到预想区域。
4	熟练掌握正手扣杀技术,能在比赛中运用。	重点:上下肢协调配合,捕捉击球点,及时发力扣杀。 难点:全身协调用力,击球点准确,扣杀有力,角度刁钻。

教学评价

项目 内容标准		正手扣杀
技能	A	能连续运用正手扣杀技术，扣杀到预想区域，成功率高。
	B	能做出正手扣杀技术动作，扣杀过网。
	C	能做出正手扣杀技术动作，扣杀不过网。
	D	不能做出正手扣杀技术动作。
态度与参与	A	能够认真听取教师和同学的建议，积极改进技术动作；能够积极参与各种练习与游戏。
	B	能够认真听讲、认真同伴的动作；能够主动探究动作方法。
	C	能遵守练习要求和比赛规则。
	D	不听从教师安排，做与要求无关的练习。
情意与合作	A	能服从组长指挥，积极与同伴合作完成各种练习及游戏活动；能够主动帮助同伴纠正错误动作，主动为他人捡球。
	B	能够与不同水平的学生合作练习，能给予同伴激励性评价。
	C	能够与同学合作，尊重裁判的判罚。
	D	不听从教师指挥，练习中指责、攻击同伴。

第五节 短式网球

教学目标

通过练习使学生初步掌握短式网球的基本步法、低手发球和接发球的方法。培养学生协调、灵敏、力量等素质。培养学生与他人合作与竞争的意识，增强自信心，体验短式网球运动的乐趣。



基本步法、发球与接发球

动作方法及要点

(一) 准备姿势 (以右手持拍为例)

短式网球的基本姿势是：两脚开立与肩同宽，两膝稍屈，上身略前倾，身体保持放松，目视前方（图4-5-1、图4-5-2）。

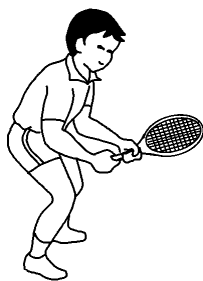


图4-5-1

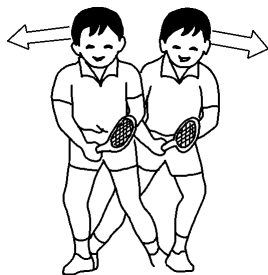


图4-5-2

(二) 基本步法

1. 一步击球步法。

(1) 正拍：从准备姿势开始，左肩右转、身体重心置于右脚的同时，左脚向右脚前迈一步。当左脚置于右脚前时，要求托拍手离开球拍颈部指向前方，右臂和球拍置于身体右侧位置，身体重心前移在屈膝的左脚上。当完成上述动作后，右脚应前收与左脚平行，恢复准备姿势（图4-5-3）。

(2) 反拍：随肩的转动和身体重心左移的同时，右脚向左脚前迈一步。右脚迈出后，身体重心落在屈膝的右腿上，双臂置于身体左侧前挥。当完成上述动作后，左脚前移并恢复准备姿势（图4-5-4）。

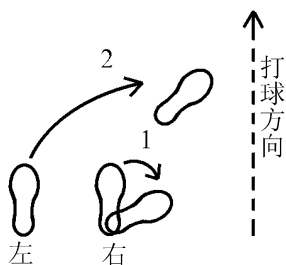


图4-5-3

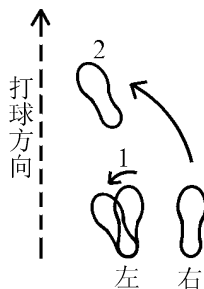


图4-5-4

2. 两步击球步法。

(1) 正拍：在转肩的同时，右脚随身体重心的右移向右迈出半步，左脚尾随移动并迈至右脚前方，托拍手离拍前指（图4-5-5）。当完成上述动作后，右脚应前收与左脚平行，恢复准备姿势。

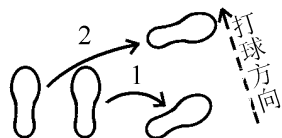


图4-5-5

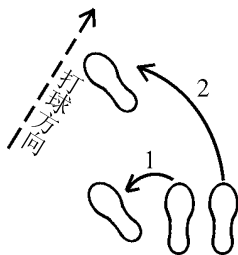


图4-5-6

(2) 反拍：左脚随肩转动和身体重心的转移，向左迈出半步，右脚尾随向左移动并迈至左脚前方，双手握拍置于身体左侧（图4-5-6）。当完成上述动作后，左脚前移并恢复准备姿势。

3. 多步击球步法。

短式网球“多步击球步法”也称之为“直接起动步法”，它是短式网球落地击球及其他击球技术中使用最广泛、最实用的一种专项跑的技术。

(1) 正拍：在转肩和身体重心移至右脚时，左脚迈到右脚的前方，接着右脚又迈到左脚前，依次奔跑至击球的适当位置。到位时左脚置于右脚前（图4-5-7）。做多步击球步法练习时，要求低重心，身体保持侧身的姿势。

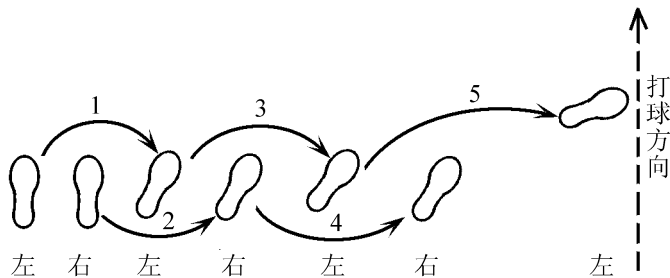


图4-5-7

(2) 反拍：在转肩和身体重心移至左脚时，右脚迈到左脚的前方，接着左脚又迈到右脚前，依次奔跑至击球的适当位置。到位时，右脚置于左脚前（图4-5-8）。做多步击球步法练习时，要求低重心，身体保持侧身的姿势。

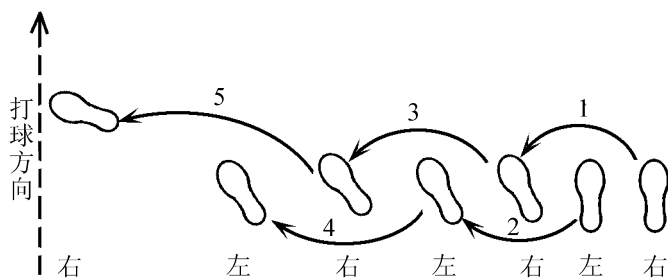


图 4-5-8

(三) 低(下)手发球

1. 准备姿势。

身体左侧朝击球方向，两脚开立比肩略宽，脚掌着地，脚跟抬起，身体重心置于两脚脚掌之间，两膝微屈，上体稍前倾，左手持球与肩同高。

2. 后摆。

向后挥摆球拍，手臂伸展，挥至球拍上沿约与耳朵同高时，左手松开使球下落，左臂自然伸向球的方向以保持身体平衡。眼睛注视球。

3. 前挥。

向前挥摆过程中，球拍由低向高挥动。击球点在前脚右前方 30 厘米左右，高度在腰与膝关节之间。拍触球时，拍面稍后倾，击球的中下部，大臂随腰部的转动向前挥摆，身体重心从右脚移至左脚。击球后球拍顺势挥到身体的左侧前方。

(四) 接发球

1. 准备姿势。

同低(下)手发球准备姿势。两脚不停地轻轻跳动。

2. 后摆引拍。

接发球的后摆动作不是一成不变的，注意观察飞行中的来球，应尽量确保球在身体的侧前方完成后摆动作〔后摆动作类似低(下)手发球〕。来球球速越快，则接球后摆动作越小，反之，后摆动作越大。随着接发球者的判断能力和技术的提高，对球速较快的来球，也有可能加大后摆的幅度，增加还击的力量，但不能因加大后摆而把击球点放在体后。

3. 击球动作。

左右侧的来球应用交叉步向斜前方迎击，近身球则应迅速侧身转体迎击。若来不及跨步也应用转髋带动转体、转肩，向前挥拍迎击来球。击球时，手腕绷紧，眼盯来球，击球点始终保持在侧前方，以推的动作将球直线送出。对付各种不同的来球，要采用不同的击球动作。

4. 随挥动作。

球拍向着打球的方向自然挥出，随挥后，右肩几乎贴到下巴或右脸颊(图 4-5-9)。

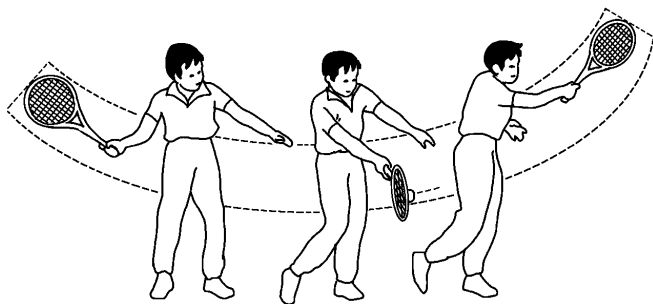


图 4-5-9

教学策略

通过前三年的学习使学生对短式网球有了初步的认识。从四年级开始陆续学习一些基本技术。在短式网球教学中,学生在未接触挥拍击球技术之前,应先安排他们学习和掌握短式网球的专项步法,这样可以加快教学进度,起到事半功倍的作用。

示例一: 诱导性练习

(一) 教法提示

1. 模仿练习。

(1) 学习基本姿势前,让学生在端线后排成横队,间隔1米,面对球网,做基本姿势练习;当学生完成上述动作后,老师再逐一把球拍交给每个学生,要求学生保持原姿势,同时用一只手托拍在身前,再用握拍手正握球拍;之后老师可以要求学生保持姿势并且做一些小弹跳和移动的练习。

(2) 步法练习。

①用握拍手摸实心球练习:场地上放两个实心球,学生站在中央,练习一步击球步法、两步击球步法和多步击球步法摸球。开始练习时难度不宜过大,所置实心球位置应符合学生实际水平。

②拾放球练习:一个筐装若干短式网球,一个筐是空的。根据情况将两个筐放在不同的位置上,不断地变化筐与筐之间的位置,让学生用多种击球步法把这个筐里的球用握拍手放到另一个筐里去。学生掌握动作之后可组织个人或集体的比赛。强调必须用击球步法。

③用手拨滚短式网球练习:要求学生屈膝移动,拨球时保持交叉的步法,不允许用弓腰、后坐的姿势拨动球。教师和学生可规定不同的距离或图形,看谁拨得快。

2. 低手发球练习。

用乒乓球拍、板羽球拍、短式网球拍低手发球。

(1) 画两条相距10米(距离自定)的平行线为起投线,两线的中间放一个桶。将学生分两队,分别站在起投线后,每队使用一种颜色的球。看哪队打进桶的球多,进球多的队为胜。



(2) 空中吊起一个圆环。看谁打的球能穿过圆环。

(3) 两人一组，一人抛球，另一人用拍接住球或将球击出。抛球人可根据要求将球抛向某一区域，使击球者用各种击球步法移动去接球或击球。

3. 对墙发球练习。

(1) 在墙上画一个圆。每人几个球，看谁打得准。

(2) 单人或两人一组对墙发球。

(二) 教学建议

短式网球技术对某些儿童来说是比较复杂和困难的，要根据学生个体差异提出不同的要求，确定不同的学习目标和评价方法。教师要创造一种轻松的学习氛围并采取多种练习方式，以提高学生的参与热情和体验短式网球运动的乐趣。

示例二：对打

(一) 教法提示

1. 学生分成两人一组，中间画一条线或拉一根绳，两人分别在两个半场对打，在规定的时间内以失误少的一方为胜。

2. 击球接力：将学生分成两组，分别站在两个半场，中间画一条线拉一球网。第一组的排头发球后跑到本组队尾，第二组的排头将球击回后跑到本组队尾，照此方法循环进行。

击球接力可以按一次接力击球次数或在规定的时间内累积的次数多的组为胜。

(二) 教学建议

第一，开始对打时，要求要给好球。第二，不要发力，因为此时正确的动作还没有定型。第三，比赛以两人为一组比哪个组打的来回多。引导学生多打来回球，巩固所学技术。

单元计划

步法、发球与接发球

教学目标	1. 通过练习使学生初步掌握短式网球的基本步法、低（下）手发球和接发球。 2. 培养学生协调、灵敏、力量等素质。 3. 培养学生与他人合作与竞争的意识，增强自信心，体验短式网球运动的乐趣。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	体会一步、两步、多步击球步法。	重点：移动。 难点：持拍稳定。

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
2	学习低（下）手发球技术，反复体会挥摆击球动作。	重点：持拍正确、后摆。 难点：推击球。
3	进一步学习低（下）手发球技术，体会均匀发力。	重点：前挥。 难点：均匀发力。
4	学习接发球技术，体会后摆引拍、击球以及随挥动作。	重点：移动。 难点：引拍。
5	进一步学习接发球技术，改进后摆引拍、击球以及随挥动作。	重点：击球。 难点：用“甜点”击球。
6	提高低（下）手发球与接发球技术。	重点：移动。 难点：用“甜点”击球。
相关体能练习	1. 正手挥拍练习。 2. 反手挥拍练习。 3. 上举轻哑铃练习。 4. 侧举轻哑铃练习。 5. 后举轻哑铃练习。 6. 持轻物转体练习。	

教学评价

项目 内容标准	发球
技能	A 发 10 个球，6 个以上发到对方场地。2 人对打 10 个球。
	B 发 10 个球，4~6 个发到对方场地。2 人对打 8~9 个球。
	C 发 10 个球，2~3 个发到对方场地。2 人对打 6~7 个球。
	D 不能将球发到对方场地，不能对打。



续表

项目		发球
内容	标准	
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，改正自己的错误。
	C	不参加网球课，学练不刻苦，不能完成各项练习。
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。

第六节 垒球

垒球运动是由棒球运动演变而来的，是一项集体的对抗性运动。它的基本技术如传球、接球、击球和跑垒等，都是人类日常生活中的基本活动技能，动作自然，比较容易掌握，具有游戏性、集体性等特点。

教学目标

通过垒球教学使学生初步学会肩上传球和接平直球技术。发展学生的力量、灵敏、速度等身体素质及快速反应的能力。培养学生对垒球运动的兴趣，培养学生机智、果断、互相支持、协调一致的团队精神。



传球与接球

动作方法及要点

（一）传球（以右手为例）

1. 握球方法。

拇指和小指将球托住，用食指、中指和无名指压在球的缝线上，手心空出，手腕放松（图4-6-1）。



图4-6-1

2. 肩上传球。

（1）准备姿势：面对传球目标，两脚开立约与肩同宽，膝部微屈，两手持球于胸前。

（2）传球：右臂持球放松下落后，提肘后引，肘关节弯曲，手腕放松提球至肘与肩平，球高于耳，同时转体侧对传球方向，左臂自然屈于体前。左脚向目标方向踏出一小步的同时，右脚蹬地转腰，带动上体左转；传球臂加速前挥约在右耳前上方，以鞭打动作向传球目标屈腕、拨指，将球传出（球向出手方向旋转），手臂随身体惯性送出并自然落下，上体随势前倾，右脚自然前移至与左脚平行成开立姿势（图4-6-2）。

3. 下手传球。

下手传球可分为正手抛传和反手抛传。

正手抛传是面对传球方向，左脚向前迈出一步，重心前移，右手持球经体侧向前摆，掌心向目标，臂和手腕自然伸直将球传出（图4-6-3）。

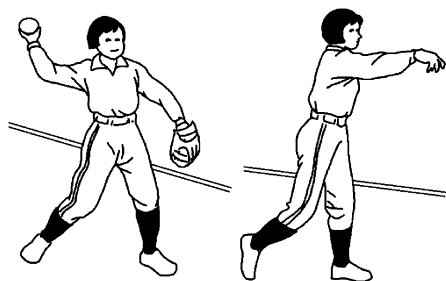


图4-6-2



图4-6-3

反手抛传一般是传球的目标在持球人的一侧或侧后方。持球人屈肘握球于体前，两腿屈膝平行开立，上体前屈，抛传时，传球臂向传球目标摆出并自然伸直，掌心摆至正对目标时，松开手指将球传出。

抛传球时，不要屈肘、屈腕和拨指，要保持重心的稳定。

（二）接球

1. 准备姿势。

两脚开立稍比肩宽（一脚可稍前），两膝微屈稍内扣，收腹，上体自然前倾，双手放松置于胸腹前。身体重心置于两前脚掌之间，面对来球方向。



手套的使用：一般来说，手掌根部与手套的下沿齐平比较合适，食指可以放在手套背层的外面（图4-6-4）。

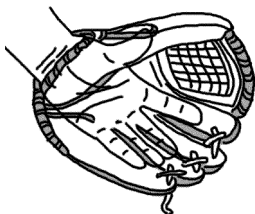


图4-6-4

接球时手指自然张开，拇指与中指相对，无名指和小指贴近中指，虎口、拇指、食指和中指及相连的手套形成了一个凹兜，接球时用这个部位对准来球。球一进入手套，拇指与其他四指合拢，传球手手指把手套开口封住，并伸入手套把球抓住。

2. 接平直球。

传球手的拇指轻贴在接球手大拇指的背侧部位。翻起手套用手套的凹兜处接来球。球进入手套时，两手应顺势后引，两肘轻柔而短快地后收，并立即将手套向右肩推送。传球手放松，手指护球，随接球手套的推送动作将球握住（图4-6-5），撤臂后引，转入传球的准备动作。

接低于腰部的来球时，两手小指并靠，指尖向下（图4-6-6）。如果接右手一侧的来球时，左手先翻转使接球部位对准来球的方向接球（即反手接球）。一般反手接球时要先移动到适当的位置再接球。

3. 接地滚球。

判明球路后迎球跑动（先快后慢），距球2~3米处，右脚制动，左脚顺势上步，下蹲，两手配合脚步动作自然前伸，手套张开，对准来球方向并选择好接球点。必须用双手接球（图4-6-7），当球进入手套时两手顺势后引，准备传球。如果地滚球在身体的右侧，应用反手接球（图4-6-8）。



图4-6-5



图4-6-6



图4-6-7

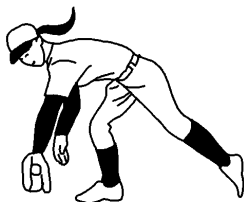


图4-6-8

教学策略

体育与健康课程标准中提出：“学校教师应根据学生的身心特征，加强对现有运动

项目的改造。”垒球是一项竞技运动，我们要把垒球技术教材化，通过改变规则，如缩小场地、增减队员、增减垒包等降低垒球运动的难度。把较复杂的技术以游戏的形式出现，让学生对垒球产生兴趣。将球、球棒软化处理成为软式垒球，提高教学的安全性、趣味性。

示例一：诱导性练习

（一）教法提示

1. 熟悉球性。

（1）滚球游戏。

场地中央画一个圆（半径根据情况而定），圆中间请学生画若干个图形，每个图形标出多少分。把学生分成人数均等的若干组，站在圆圈外。每人一球，往圈里滚。

【规则】

球滚到哪个图形里停住就得多少分。每组的个人得分加起来为小组总分，总分多的组为优胜组。

（2）自抛自接。

单手或双手向不同方向、不同高度和不同远度抛接球。接球前做各种动作然后再接球，可穿插转身跑、交叉滑步或交叉跑等练习。

（3）放捡球接力比赛。

把学生分成人数均等的若干组，站于线后。每组前面2~4米处画一个长3米、宽2米的长方形，每个角上再画一个边长20厘米的正方形。第一人手持4个垒球，听哨声按逆时针方向迅速起跑，第一圈每个角放1个垒球，第二圈把4个垒球捡起跑回起点处，将球交给第二人，依次进行，直至全组做完。先做完的组为胜。

【规则】

①球必须放在角上的小方框内，如球滚到外边必须重新放好。

②中途掉球必须捡起，在掉球处重新开始。

2. 传接球练习。

（1）掷准比赛。学生分成人数相等的若干组，站于线后。在距线20米左右（具体远近根据学生情况而定）的墙上画若干个圆圈或在空中悬挂若干个篮球，高度约为1.3米左右，每人一球掷向目标。

【规则】

①只能用手传球或下手传球的方法进行。

②击中一次得1分。

③个人得分之和为全组得分，得分多的组为胜。

（2）掷远比赛。每人掷一球看谁掷得远。

（3）计时传球。学生分成两排，间隔15米左右，第一排持球。听哨声开始传接球，在20秒内传接球多者为胜。



(4) 连续传球游戏。

学生四人一组，分别站在正方形的四个角上（边长根据学生情况和练习的传球方法而定，也可让学生画出各种图形，自己制定传球方法和计分方法）。第一个角上的学生面前放 5~10 个球。听口令按逆时针方向传给第二名学生，依次传球，第四名学生接球后放在地上，然后再按顺时针方向依次传回给第一个角上的学生。

【规则】

①第一名和最后一名同学要把传来的球一排码好，否则判犯规取消名次。

②传得快的组为优胜组。

(5) 传球接力。画两条线，中间间隔 20 米左右（具体远近根据学生情况而定）。全班分成人数相等的若干队，每队分甲乙两组站成面对面的两路纵队，听哨声甲组第一人将球传给乙组后跑到本组队尾，乙组第一人将球传给甲组后跑到本组队尾，依次进行。

【规则】

①如果没接住球，必须自己捡起后传回，别人不能代替。

②先传至最后一人的组为优胜组。

3. 击球跑垒（用网球或小皮球）。

(1) 用手掌或拳击球。自抛自打或别人正手抛传击球。可以在前方地上画圈、放筐，空中悬挂篮球，墙上画各种图形（敌人的碉堡、战车、坦克等），做击远、击准练习。

(2) 二垒比赛游戏。

学生分成两队。场地放两个垒包，间隔 15 米左右。第一个垒称本垒，第二个垒称一垒。本垒两侧画两个长 2.2 米、宽 1 米的击球区。使用本方的投手。投手与击球员的距离自己掌握。投手给本方投球不管好坏只能投三次，击球员站在击球区内必须用手或拳在三个球中选择一次击出，击球员击球后迅速跑向一垒，踏上一垒后跑回本垒。

【规则】

①三次击球不中判击球员出局。

②防守队员在击球员没跑回本垒前将球传回本垒接手（接手必须有一只脚踏在本垒上）判击球员出局。

③击球员在防守队将球传到本垒前到达本垒得 1 分。

④每人只跑一次，全队跑完后攻守交换。

⑤个人得分之和为全队得分，得分多的队为胜。

4. 地滚球上垒赛。

(1) 比赛方法。

①场地：画一直角，两个直角边长约 30 米左右，两个直角边内的场地为界内。“□”为垒包，直角上的“□”称本垒，按逆时针方向设一垒、二垒、三垒，垒间距

18 米左右。本垒打线半径 30 米，内场线半径 13 米左右。初次做此游戏可用 2 ~ 3 个垒。

②学生分成两组。场上站位如图 4-6-9 所示。“○”为守方队员，“△”为攻方队员。

③攻方一人站本垒后，向场内掷出地滚球（该球必须在 13 米线内反弹一次以上才能向外场滚去）后连续跑垒。防守队员接球后立即将球传向跑垒员跑进的下一个垒。

④攻方每人进攻一次，交换攻守。

⑤根据学生情况采用小皮球、网球、软式垒球等。

⑥本游戏为了安全只有封杀，没有夹杀和触杀。

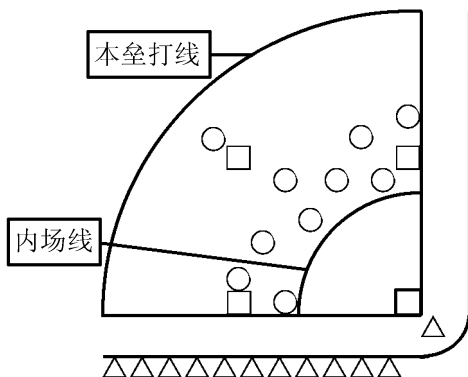


图 4-6-9

(2) 比赛规则。

①跑垒员在防守队员没将球传到跑进的下一个垒之前可以连续跑垒。跑多少垒得多少分。如跑垒员漏踏垒，只能得前一个垒的分。守方接球后将球传向跑垒员跑进的下一个垒时（守方队员必须有一只脚踩在垒包上），跑垒员出局。

②掷出的球未碰到防守队员直接滚出本垒打线，跑垒员安全跑一圈得 4 分。

③抛球出界或落点在内场线外判出局。

④比赛中可设记录员，不断公布得分。个人得分之和为全队得分，全队得分多的队为胜。

(二) 教学建议

1. 小学生手小，宜采用五指握球方法。

2. 指导学生尽量用肩上传球，因为肩上出球以肩部用力为主，动作符合人体的生理结构，肩部不易受伤，而且传球准确。

3. 接球后如果与目标（将要接球的同队队员）距离很近时，若用挥臂传球既耽误时间又使接球队员来不及接球，可以使用下手抛传球，既稳妥又迅速。

4. 教学中适当安排左手的传接球练习。

5. 学生练习时最好用小皮球或网球，戴普通的分指手套。软式垒球可以戴接球手套，标准垒球必须戴手套。手套戴得要合适，太深或太浅都会影响接球动作。

6. 在阳光强烈的场地上练习可以戴遮阳帽。

(三) 教学注意事项

1. 接各种传球时强调手心正对来球路线，手指不能向球，否则容易戳手。

2. 学会尊重对手和同伴，练习时不允许用球打闹。

3. 初学传接球时，应先练习近距离、小力量的传接球，避免伤害事故。



示例二：垒球游戏与比赛

（一）比赛方法

传接球跑垒赛（图4-6-10）。

1. 比赛方法。

（1）场地：画一直角，设4个垒，垒间距离15米左右。本垒打线半径25米左右。

（2）每队8~12人，守队每个垒站2~3人。

（3）攻队1人按逆时针开始跑垒后，守队自本垒顺时针向三垒、三垒向二垒、二垒向一垒、一垒向本垒传球。

2. 比赛规则。

（1）在球传回本垒之前，跑垒员跑多少垒得多少分。球传回本垒后，判跑垒员出局。

（2）球越出25米线为本垒打，得4分。

（3）守队传球过程中必须踏垒传球才有效，否则给攻队记4分。如跑垒员漏踏垒，只能得前一个垒的分。

（4）个人得分之和为全队得分，全队得分多的队为胜。

（二）教学建议

1. 当一部分学生较好地掌握传接球后，可以编一些传球的游戏来巩固所学技术。

2. 可以借鉴软式垒球的规则编游戏。

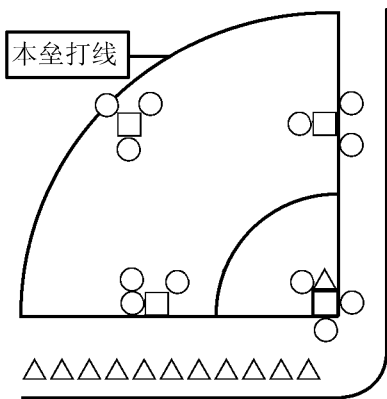


图4-6-10

单元计划

单手肩上传球

教学目标	1. 通过垒球教学使学生初步学会单手肩上传球。 2. 发展学生的力量、灵敏、速度等身体素质及快速反应的能力。 3. 培养学生对垒球运动的兴趣，培养学生机智、果断、互相支持、协调一致的团队精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习单手肩上传球技术，熟悉球性。	重点：握球。 难点：熟悉球性。
2	改进单手肩上传球技术，体会提肘后引，蹬地转体动作。	重点：提肘后引。 难点：蹬地转体。
3	掌握单手肩上传球技术，体会传球臂鞭打动作。	重点：屈腕、拨指。 难点：鞭打动作。

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
4	提高单手肩上传球技术，体会全身协调用力，动作流畅自然。	重点：掷准。 难点：掷远。
相关体 能练习	1. 跨步跑。 2. 高抬腿跑。 3. 小步跑。 4. 掷沙包。	

教学评价

项目 内容标准		单手肩上传球
技能	A	传球：动作流畅自然，全身用力协调，落点准确。 接球：判断准确，接球稳。
	B	传球：整个动作完成较好，全身用力比较协调，落点比较准确。 接球：判断较准确，接住球。
	C	传球：基本完成传球动作。 接球：能接住球。
	D	全身用力不协调，传球不准，接不住球。
态度与参与	A	主动参加垒球课，遵守规则，学练刻苦，认真完成各项练习。
	B	参加垒球课，完成各项练习。不断汲取其他同学经验，改正自己的错误。
	C	不积极参加垒球课，学练不刻苦，不能完成各项练习。
情意与合作	A	主动与同学交流垒球技术，为同学创造好的学习环境，互相帮助。
	B	与同学交流垒球技术，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。

第五章

体操类活动

根据体育与健康课程标准的精神与要求，体操类活动是促进学生身心发展，提高学生的力量、协调、柔韧、灵敏等身体素质和养成正确身体姿态不可或缺的重要内容。



第一节 队列和体操队形

在体育教学中，合理地运用队列和体操队形，不仅能有效地组织、调动学生参与活动的积极性，而且对培养学生的团队意识及自我表现能力等方面都有十分重要的作用。

教学目标

使学生了解队列和体操队形的部分术语，掌握正步走、横队行进等动作方法。通过练习，促进学生身体的正常生长发育，养成良好的身体姿态，发展学生的体能，提高空间的体位感觉。在教学中，提高学生的注意力、观察力及思维的能力；培养学生遵守纪律、雷厉风行的作风以及自我表现、相互配合的集体主义精神。



队列和队形

动作方法及要点

（一）正步走

口令：“正步——走！”

左脚向前踢出（直腿，绷脚面），适当用力，全脚掌着地，重心前移，右脚照此方法进行；上体正直微前倾。臂前摆时，肘部弯曲，前臂略平，拳心向内稍向下，手腕摆至第三、第四衣扣之间，离身体约一拳；后摆时，摆到不能自然摆动为止。

【要点】

直腿踢出，全脚掌着地重心前移。

（二）横队方向变换

口令：“以左（右）翼为基准，左（右）转弯——走！”

横队行进时，以左（右）翼第一名学生为基准踏步，并逐渐向左（右）转；内侧步幅小，外侧用大步标齐，成“关门式”，转到90°踏步取齐。当听到前进或立定的口令时，再前进或立定。



【要点】

横队标齐。

【提示】

横队方向变换练习的难点就在于向基准学生标齐，这对小学四年级的学生有一定的难度，因此在教学的过程中应从2~3人的小横排面逐步增加，以使提高学生练习的兴趣。另外，为了让学生体验横队方向变换时的位置感，还可以采用左右相互挽臂或体后交叉互握的方法进行。教学中还应特别注意学生练习位置的变换，以使学生会每个位置上的不同感觉。

（三）纵队方向变换

口令：“左（右）转弯——走！”

当听到口令时，基准学生用小步边行进边转换方向，转到 90° 后，照直前进；其他学生依次到基准学生转弯处，转向新方向前进（图5-1-1）。

【要点】

到基准点处转向。

纵队方向变换的练习也可以成一路纵队变成多路纵队。

（四）梯形散开与靠拢

口令：“成梯形——散开！”

先“1~4”报数。听到口令后，报“1”的学生不动，报“2”的学生向前一步，报“3”的学生向前两步，报“4”的学生向前三步（图5-1-2）。

靠拢时，报“1”的学生不动，其他学生向后转，按自己向前走的步数前进，迅速向后转成一路横队。

【要点】

各数学生起步的时间。



图 5-1-1

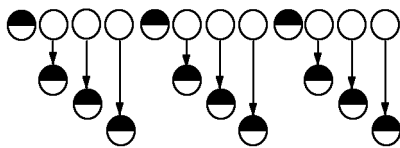


图 5-1-2

【提示】

开始练习时，可以让学生共同喊“1、2、3……”（根据需要），以逐步体会每个学生起步时机。另外，在教学中要注意学生在各个位置上的体验。

（五）依次散开与靠拢

口令：“成散开队形，正（齐、跑）步——走！”

（以四列横队为例）先报数，听到口令后，报“1”的学生向前走七步，其余学生均在前一位学生迈第三步时起步，向前的步数分别为五步、三步、一步。全体学生立定，向左转。接着同列学生再以正（齐、跑）步完成各自的步数，立定，向右转，对

正看齐（图 5-1-3）。靠拢同前。

【要点】

完成动作的节奏。

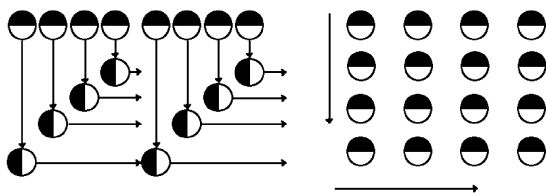


图 5-1-3

教学策略

根据小学四年级学生对游戏和比赛的兴趣不减，对集体活动参与的兴趣更浓的这一心理特点，建议在教学中可采用多种练习的形式和方法，在基本掌握队列和体操队形的基本方法后，将练习与游戏和比赛结合起来进行，会起到良好的效果。

示例一：看图行进的小分队

（一）教法提示

将全班学生分成 8~12 人一队，每队根据要求分成 3 或 4 人一组按图形（图 5-1-4）站好。听到口令后，向顺时针或逆时针方向用正（齐）步走的方法前进；当再听到口令时，按图形指示向逆时针或顺时针方向进行。评选出最佳小队。

（二）教学建议

此游戏的目的在于练习横队方向变换。开始时，横排人数可由两人组成，再逐渐增加人数。另外，要注意图形由易到难的渐进过程（图 5-1-5、图 5-1-6）。教学中，教师要注意在公布图形后留给各队集体讨论、研究及安排的时间，并鼓励他们采用不同的方法和措施，使步伐更加整齐，使队形保持完美。教师要给学生展示、交流的机会，并让全体学生进行评价。

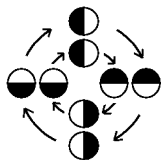


图 5-1-4



图 5-1-5

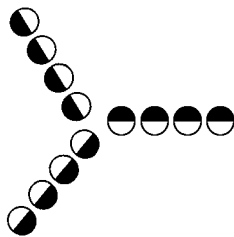


图 5-1-6

示例二：队列展示赛

（一）教法提示

将全班学生分成 2~3 个组，每组设定组长，由组长抽签确定或自己选择一路纵队



变成 x 路纵队，然后由组长指挥，排头带领采用正（齐、跑）步的方法进行展示。评选出最佳小组。

（二）教学建议

在教学过程中，还可以变换展示内容，如让各个组自行确定2~3个图形进行展示等，评选出最佳图形设计、最佳表现等。

第二节 徒手操

徒手操的形式很多，根据四年级学生的身心特点和认知水平，选编双人操。双人操是以两人相互配合，运用扶持、帮助或对抗等方式进行的协调一致的练习，因此具有较好的锻炼效果和趣味性。双人操除具有一般徒手操的功能外，由于双人动作需要两个人协同练习或借助对方的力量来完成动作，从而加大了完成动作的难度和力度，对提高学生的协调性，发展力量、柔韧、灵敏等身体素质，培养学生相互配合及合作学习的精神都有积极的作用。双人操除了用做一般性准备活动外，还可以根据各节操的特点，作为一些运动项目的辅助练习，或是作为发展柔韧、力量等身体素质的练习内容。

教学目标

使学生了解双人操的特点，说出动作名称，掌握双人操的动作方法；通过双人动作练习发展学生的协调性和节奏感及肌肉的控制能力；培养学生合作学习的能力，激发学生参与的兴趣，并在共同的练习中体验双人动作的乐趣。

双人操

动作方法及要点

根据练习的方式大致可分为以下三种类型：

1. 助力性动作（一帮一）（图5-2-1）。
2. 对抗性动作（一对一）（图5-2-2）。
3. 协同性动作（依助或依附）（图5-2-3）。



图 5-2-1

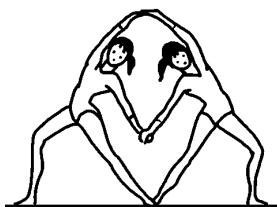


图 5-2-2

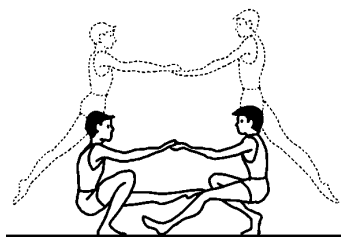


图 5-2-3

教学策略

根据小学四年级学生的身心特点和认知水平，以及教学目标的要求，建议在掌握动作的基本方法后，再进行双人动作的配合练习。

示例一：动作组合（一）

（一）教法提示

第一节 伸展运动（2×8拍）（图 5-2-4）

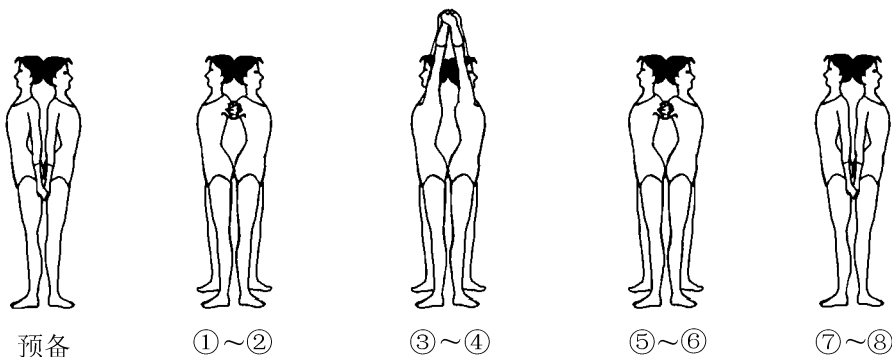


图 5-2-4

预备姿势：两人背靠背站立，同侧手相握。

第一个八拍：

①~②同侧脚侧出一步（与肩同宽），同时两臂侧举。

③~④两臂上举，挺胸稍抬头。

⑤~⑥同①~②。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。



第二节 四肢运动 (2×8 拍) (图 5-2-5)

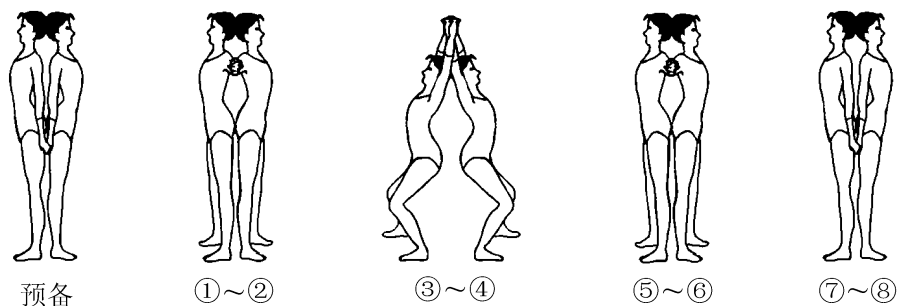


图 5-2-5

预备姿势：两人背靠背站立，同侧手相握。

第一个八拍：

①~②同侧脚侧出一步（与肩同宽），同时两臂侧举。

③~④半蹲，同时两臂上举。

⑤~⑥同①~②。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三节 体侧运动 (2×8 拍) (图 5-2-6)

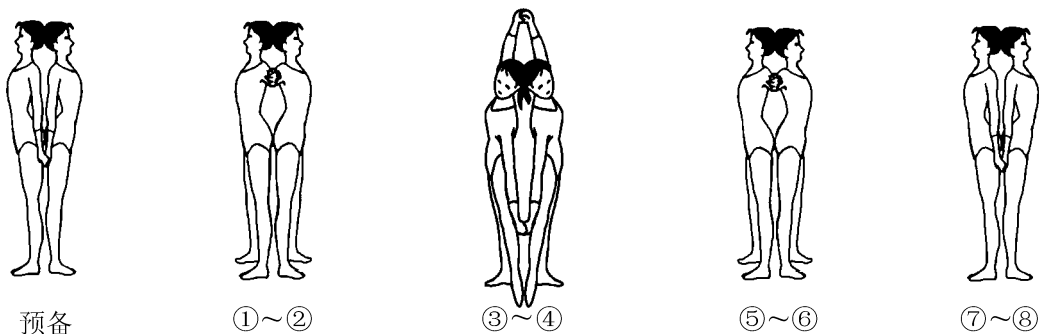


图 5-2-6

预备姿势：两人背靠背站立，同侧手相握。

第一个八拍：

①~②同侧脚侧出一步（与肩同宽），同时两臂侧举。

③~④向出脚的方向体侧屈，同时异侧臂上举，另一臂下落至体侧。

⑤~⑥同①~②。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第四节 腿部运动 (2×8 拍) (图 5-2-7)

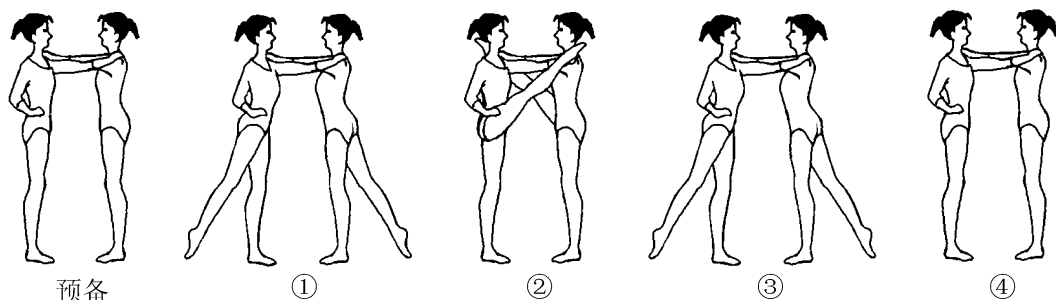


图 5-2-7

预备姿势：两人面对面，相距一臂错肩站立，左臂相互搭肩，右手叉腰。

第一个八拍：

- ①左脚向前一步，右脚尖后点地。
- ②右腿向前上方踢（直膝绷脚尖）。
- ③同①。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑦同①~③。
- ⑧成另一臂相互搭肩的预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第五节 腹背运动 (2×8 拍) (图 5-2-8)

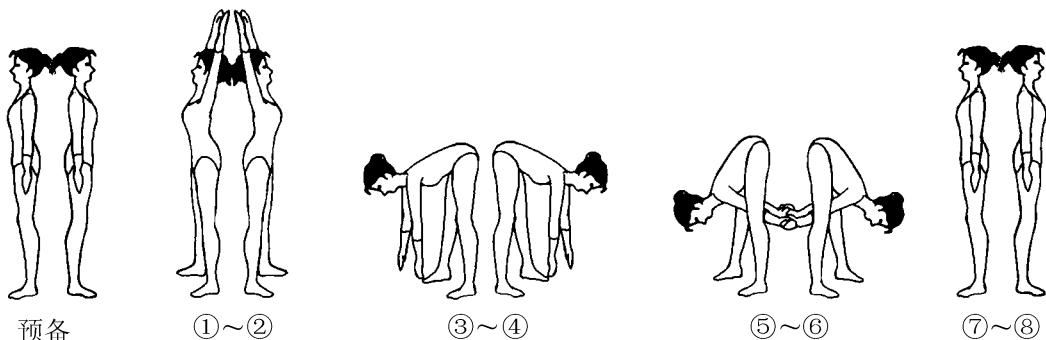


图 5-2-8

预备姿势：两人背对背，相距半步站立。

第一个八拍：

- ①~②同侧脚侧出一步（稍宽于肩），同时两臂上举，抬头，上体稍后屈。
- ③~④体前屈。
- ⑤~⑥两人的手于胯下分别相握。
- 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。

第六节 跳跃运动 (2×8 拍) (图 5-2-9)

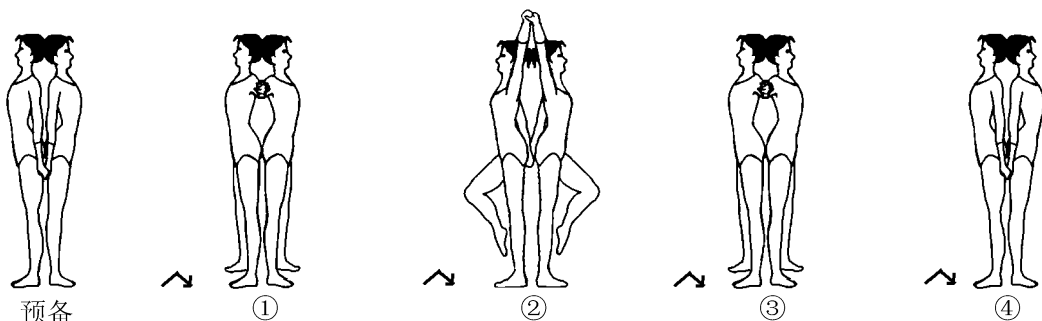


图 5-2-9

预备姿势：两人背靠背站立，同侧手相握。

第一个八拍：

- ①跳起成分腿落地，同时两臂侧举。
- ②一脚跳起，另一腿屈膝前抬，同时前抬腿的异侧臂上举，另一臂下落至体侧。
- ③同①。
- ④跳起，还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

(二) 教学建议

示例一的动作比较简单，学生接受起来相对容易一些，在教学过程中，教师要注意要求基本动作的规范，重点应放在两人的配合上。

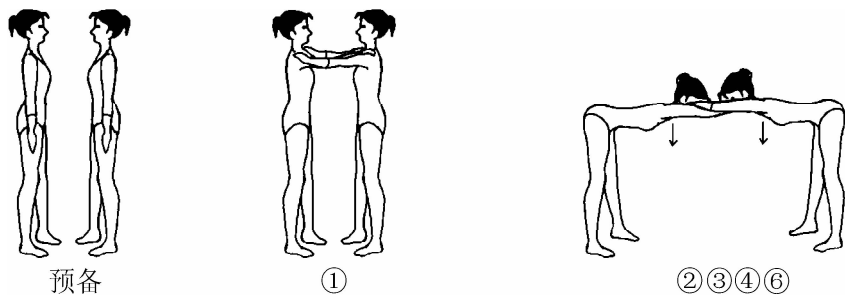
示例二：动作组合 (二)

第一节 肩部运动 (2×8 拍) (图 5-2-10)

预备姿势：两人面对面，相距一大步成开立。

第一个八拍：

- ①两手分别搭在对方的肩上。



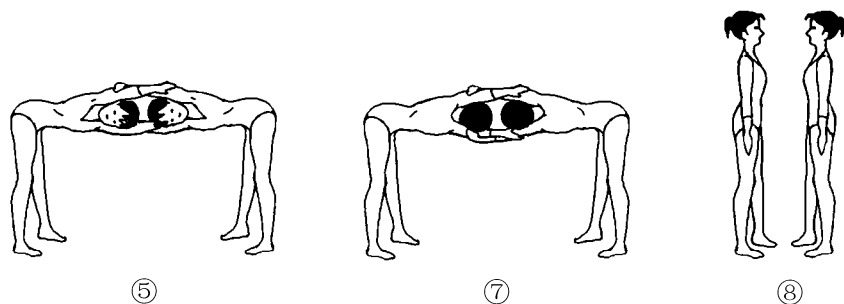


图 5-2-10

- ②体前屈向下压肩一次。
- ③~④同②，压肩下振两次。
- ⑤两人同向转体。
- ⑥同②。
- 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。

第二节 胸部运动 (2×8 拍) (图 5-2-11)

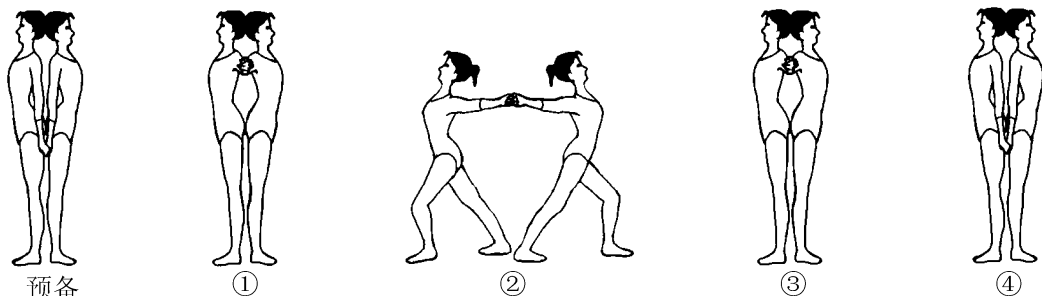


图 5-2-11

预备姿势：两人背靠背站立，同侧手相握。

第一个八拍：

- ①两臂侧举。
- ②左脚向前一步成弓步，挺胸抬头。
- ③同①。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第三节 体侧运动 (2×8 拍) (图 5-2-12)

预备姿势：两人背对背站立。

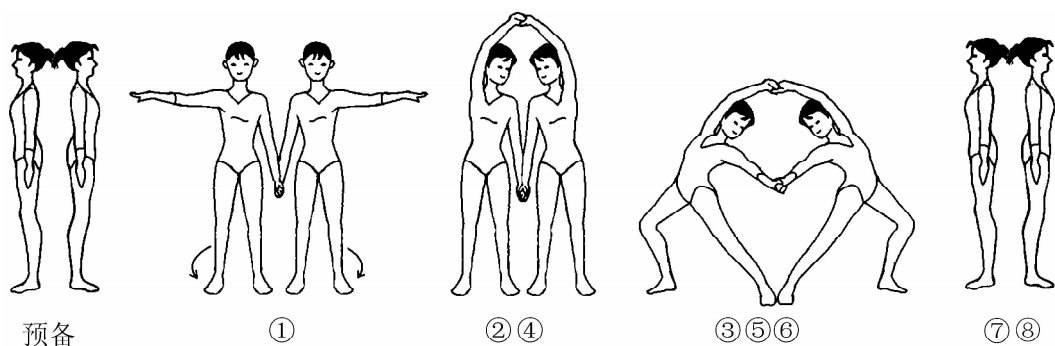


图 5-2-12

第一个八拍：

①两人分别向左和右转体 90° 成并排站立，同时内侧手相握，外侧臂侧举。

②外侧手于头上相握。

③外侧腿侧出一步屈膝成侧弓步，同时上体向内侧屈。

④还原成②。

⑤~⑥同③。

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 腿部运动 (2×8 拍) (图 5-2-13)

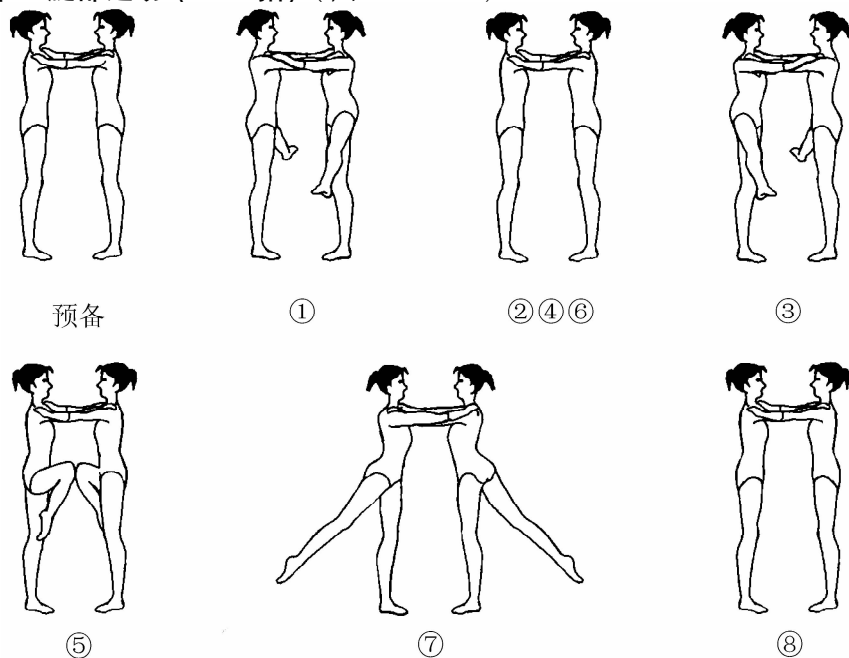


图 5-2-13

预备姿势：两人面对面，相距一步两手分别搭在对方的肩上。

第一个八拍：

左腿侧踢一次，直膝绷脚。

②还原成预备姿势。

③同①，但方向相反。

④同②。

⑤右腿屈膝前抬。

⑥同②。

⑦右腿后踢一次。

⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第五节 体转运动 (2×8 拍) (图 5-2-14)

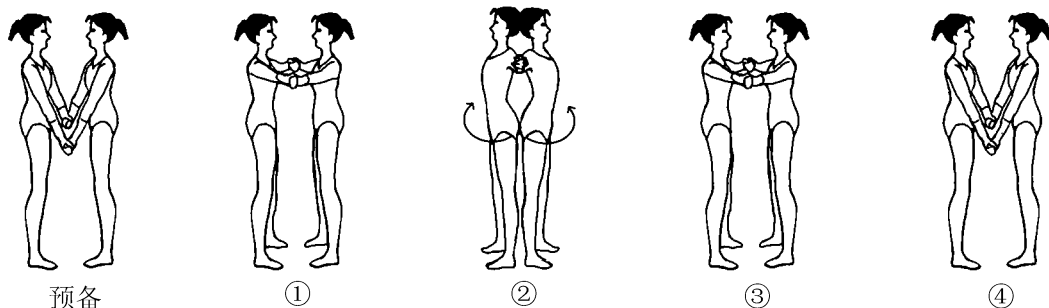


图 5-2-14

预备姿势：两人面对面站立，两手体前相握。

第一个八拍：

①同侧的脚向侧一步成开立，同时两臂侧举。

②另一侧的脚向上步的方向一步转体 180°，同时两臂分别向上和向下翻成侧举。

③以上步脚为轴，另一脚后撤成①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第六节 全身运动 (2×8 拍) (图 5-2-15)

预备姿势：两人背对背站立。

第一个八拍：

①同侧脚向侧一步成弓步，同侧手互握，臂前上举，另一臂后下举。

②以上步脚为轴向内转体 180°成面对面分腿站立，同时两手体前互握。

③全蹲。

④还原成直立。

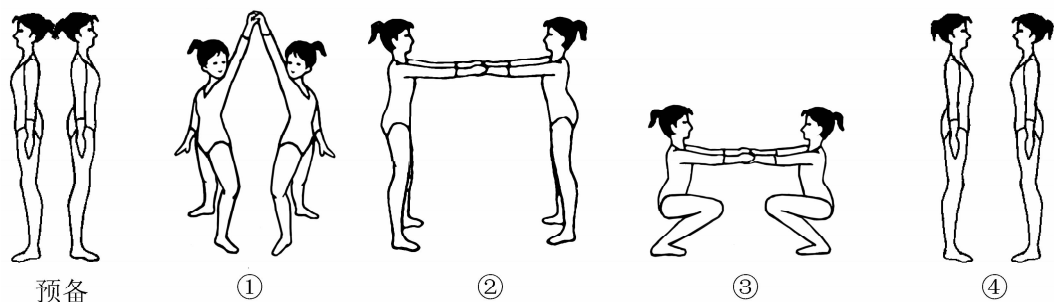


图 5-2-15

⑤同①，但方向相反。

⑥~⑦同②~③。

⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。

第七节 跳跃运动 (2×8 拍) (图 5-2-16)

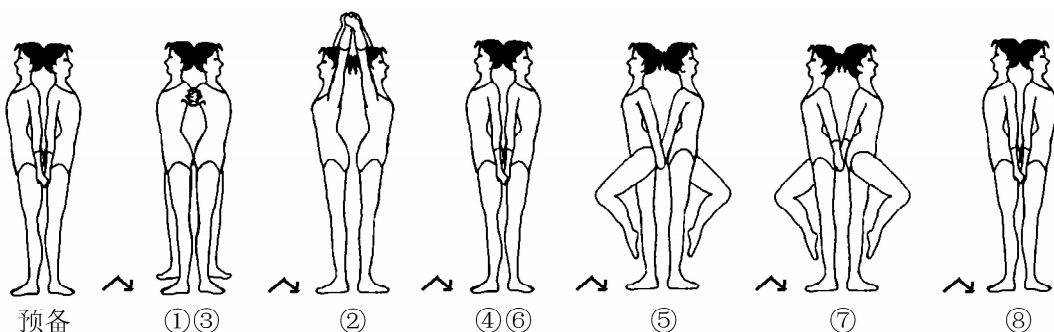


图 5-2-16

预备姿势：两人背靠背站立，同侧手相握。

第一个八拍：

①跳起，分腿站立，同时两臂侧举。

②跳起，并腿落地，同时两臂上举。

③同①。

④跳起，还原成预备姿势。

⑤右脚跳起，左腿屈膝前抬。

⑥右脚跳起，并腿落地。

⑦~⑧同⑤~⑥，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

示例三：双人练习及游戏

（一）教法提示

1. 角力对抗。

（1）推臂练习（图 5-2-17）。

两人面对面出左（或右）脚成弓步，同时同侧手相握（一臂伸直，一臂屈肘）进行角力练习。

（2）谁的力量大（图 5-2-18）。

两人侧向分腿站立，右（左）脚外侧相触，右（左）手相握。游戏开始时，用力将对方拉向自己。拉过对方者为胜。

2. 背人赛跑（图 5-2-19）。

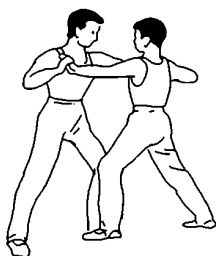


图 5-2-17

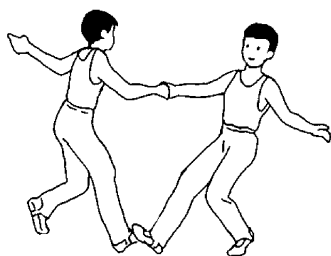


图 5-2-18

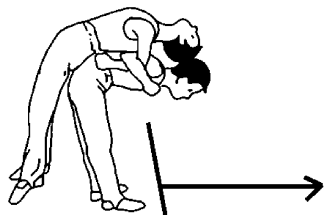


图 5-2-19

两人一组，背贴背相互挽臂，一人体后屈，另一人体前屈并将其背起向前跑出，在规定的距离里，先到的组为胜。此游戏也可采用往返换人的方法进行。

3. 蹲跳游戏（图 5-2-20）。

两人背靠背开立，挽臂全蹲，用前脚掌发力蹬地跳起。此游戏的比赛方法很多，可原地跳或旋转跳，比配合的协调性；也可以向前、向后或向左、向右跳，以先到达终点的组为胜。

4. 跳背游戏（图 5-2-21）。

一人两腿左右分开，体前屈，两手撑在两膝上，低头。另一人站在其体侧，相距一步，利用支撑分腿腾越的方法跳过。然后两人互换。

5. 推小车比赛（图 5-2-22）。

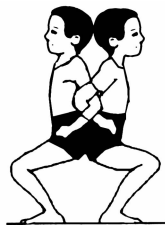


图 5-2-20

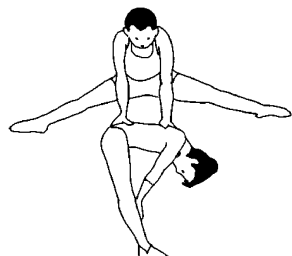


图 5-2-21

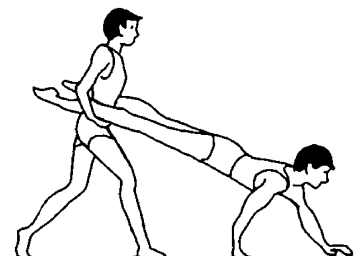


图 5-2-22



两人前后相距一大步，前者左右分腿俯撑，后者自然站立。比赛开始时，后者迅速用两手分别握住前者的同侧小腿下部，前者用两臂支撑前移。在规定的距离内，先到达者为胜。此比赛也可用往返换人的方法进行。

（二）教学建议

1. 双人操及双人的练习，都是在两人的协同配合下完成的，这就要求相互配合默契，而基础就在于掌握正确的动作方法。只有在熟练的基础上，才能找到默契配合的感觉，因此在教学时，要给学生自主练习的时间和机会。请配合默契的学生进行展示并交流体会。

2. 在选择同伴时，最好男女分开；以两人的身高、体重相差不多为宜，一般采取相邻二人或学生自主选择的方法进行。

3. 开始练习时，为提高操的质量和练习效果，重点应放在动作的方法及协调用力上，而不必过多地强调动作的整齐一致。另外，应以两人自主练习为主，不要过多地要求集体和整套操的完成。

4. 学生练习时，要严肃认真并保持良好的秩序；要注意安全，禁止练习时嬉闹，以防伤害事故的发生。

5. 根据双人操的特点，教师还可创编不同内容、不同练习方式的双人操及双人练习，还要积极鼓励学生大胆地创新。

第三节 轻器械操

教 学 目 标

使学生了解旗操及沙袋操的特点及锻炼价值，掌握这两种轻器械操的基本动作方法。通过练习发展学生的力量、协调、灵敏等身体素质，增强关节的灵活性及柔韧性，养成良好的身体姿态，培养学生积极进取、善于表现自我以及与他人合作的团队精神。

旗 操

旗操是轻器械操的内容之一。它是在徒手操的基础上，学生两手各持一面小旗所做的各种身体练习。旗操是根据旗子的特点来加大动作的幅度及力度，使动作整齐划一，

提高练习的效果，增强动作的表现力，体现少年儿童的朝气与活力。

动作方法及要点

1. 握旗的基本方法：拇指与其余四指相对成钳形握住旗杆。一般旗杆与臂的方向一致。
2. 旗操的基本动作：举、摆、绕及绕环等。

教学策略

根据小学四年级学生的实际水平及教学目标的要求，建议在掌握基本动作的方法后，再进行组合或成套动作的练习，并要提高基本姿态的要求。

示例一：动作组合（一）

（一）教法提示

第一节 上肢运动（2×8拍）（图5-3-1）

预备姿势：直立，两手各持一面小旗。

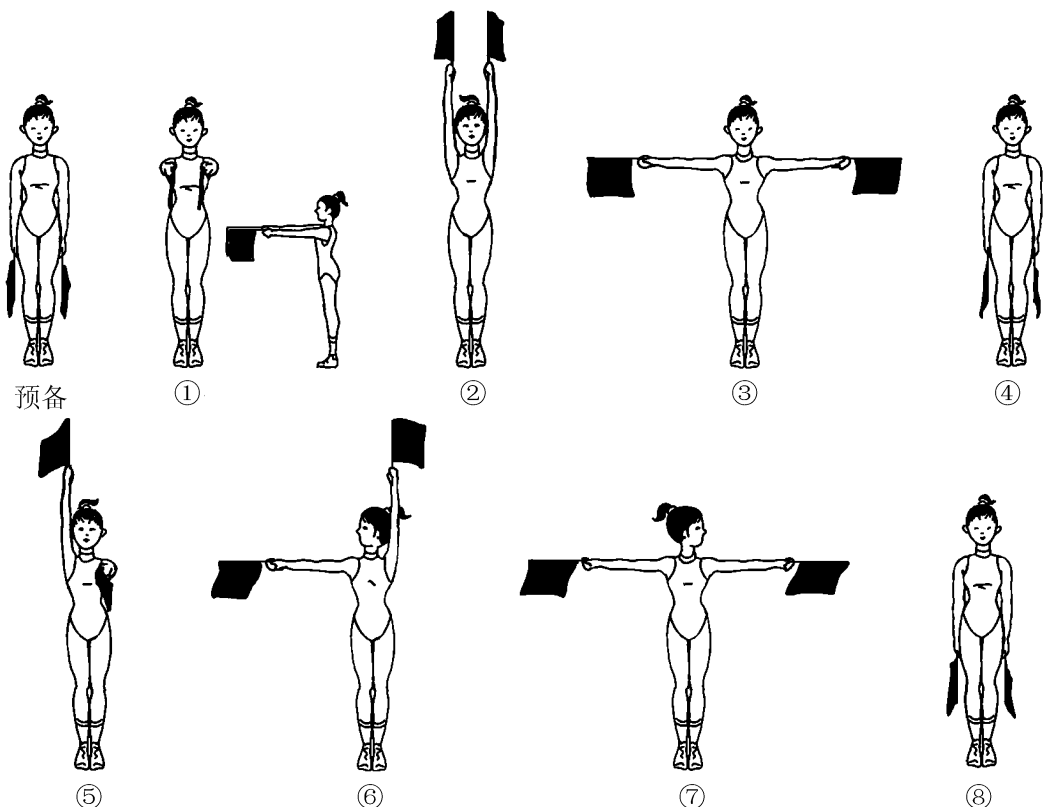


图 5-3-1

第一个八拍：



- ①两臂前举。
- ②两臂上举。
- ③两臂侧举。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤左臂前举，右臂上举。
- ⑥左臂上举，右臂侧举，同时眼看右手。
- ⑦左臂下落至侧举，眼看左手。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第二节 四肢运动 (2×8 拍) (图 5-3-2)

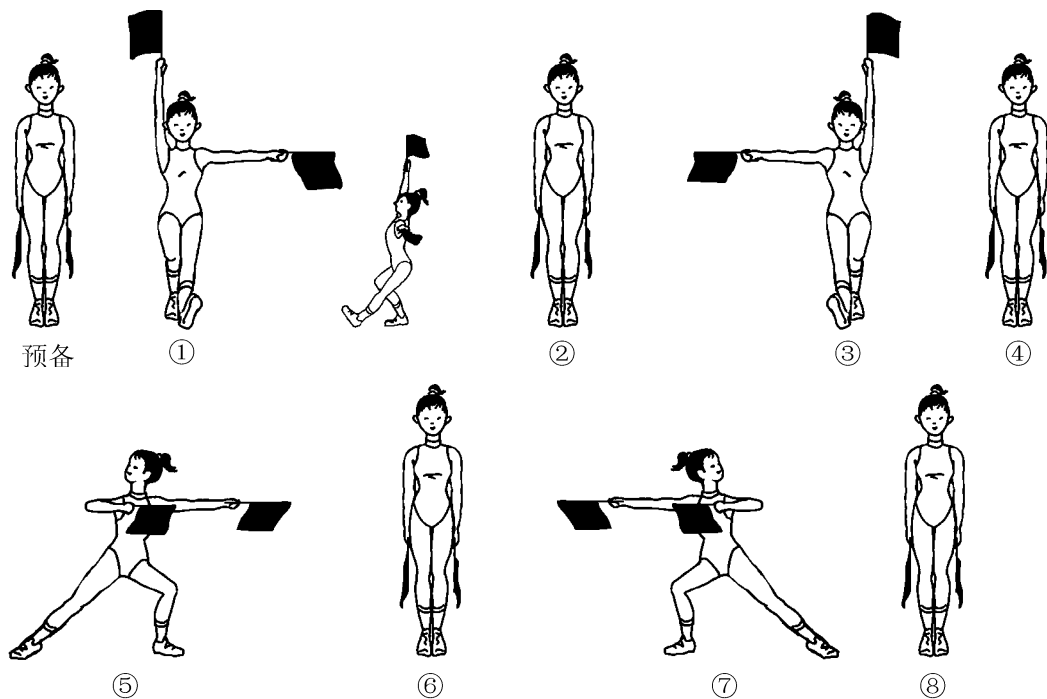


图 5-3-2

预备姿势：直立，两手各持一面小旗。

第一个八拍：

- ①左脚跟前点地，右腿半蹲，同时左臂侧举，右臂上举。
- ②还原成预备姿势。
- ③同①，但方向相反。
- ④同②。

⑤左脚向侧一步成左侧弓步，同时两臂侧摆成左臂侧举，右臂胸前平屈，眼看右前上方。

⑥同②。

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，但方向相反。

第三节 体侧运动 (2×8拍) (图5-3-3)

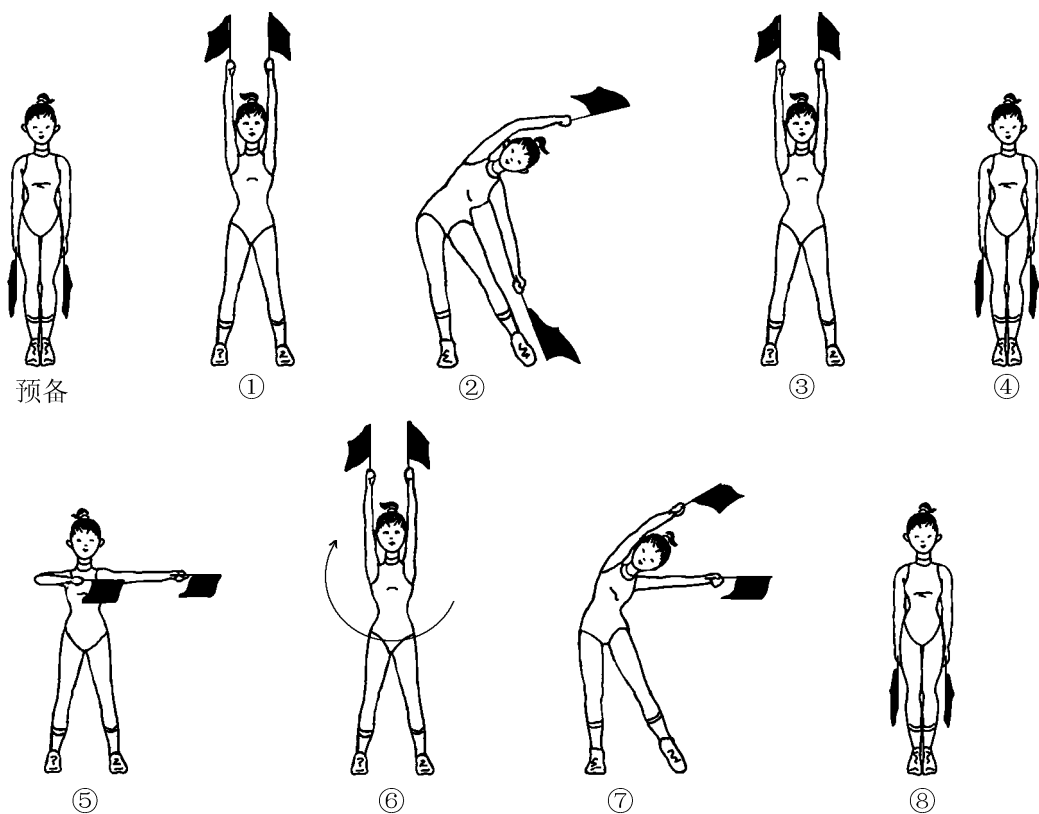


图5-3-3

预备姿势：直立，两手各持一面小旗。

第一个八拍：

①左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂经前上举。

②上体左侧屈，左脚尖点地，同时右臂上举，左臂侧下举（旗杆的顶部在脚外侧触地）。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂左侧摆至左臂侧举，右臂胸前平屈。

⑥两臂经下向右绕至上举。

⑦上体左侧屈，左脚尖侧点地，同时左臂侧举，右臂上举。

⑧还原成预备姿势。



第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第四节 腿部运动 (2×8 拍) (图 5-3-4)

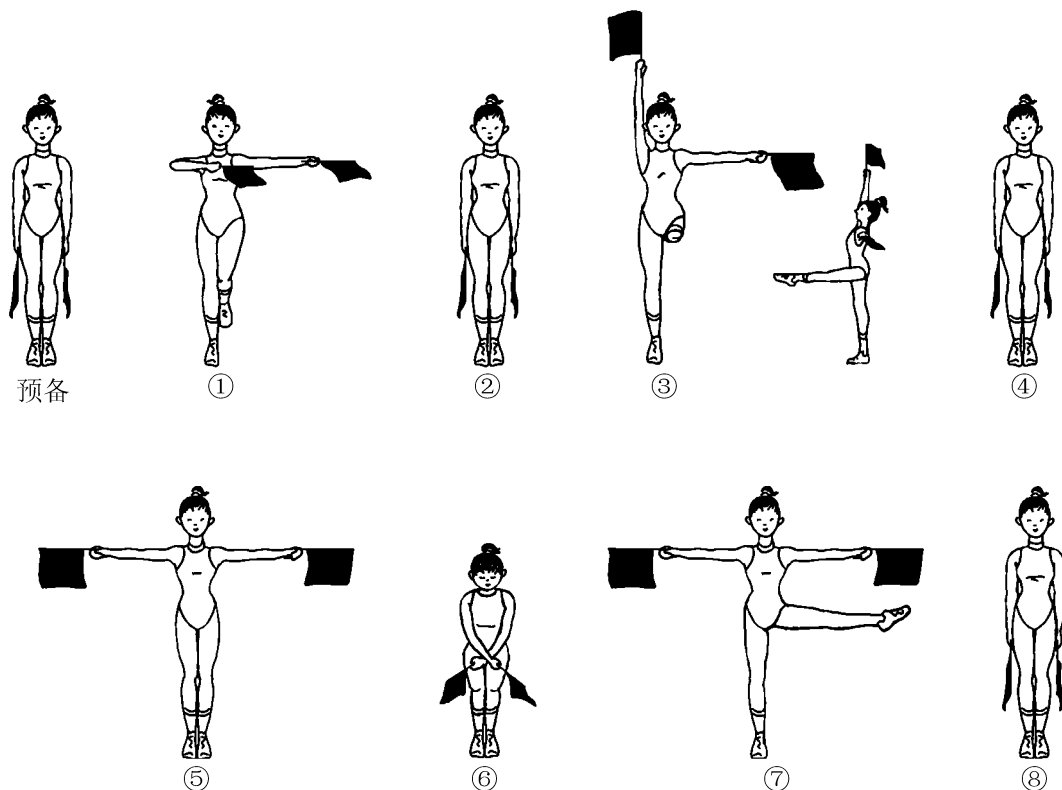


图 5-3-4

预备姿势：直立，两手各持一面小旗。

第一个八拍：

- ①左腿屈膝前抬，同时两臂左侧摆至左臂侧举，右臂胸前平屈。
- ②还原成预备姿势。
- ③左腿向前直腿踢起，同时左臂侧举，右臂上举。
- ④同②。
- ⑤两臂侧举。
- ⑥半蹲，同时两臂体前交叉，低头。
- ⑦左腿侧踢，右腿直立，同时两臂侧摆至平举。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第五节 全身运动 (2×8 拍) (图 5-3-5)

预备姿势：直立，两手各持一面小旗。

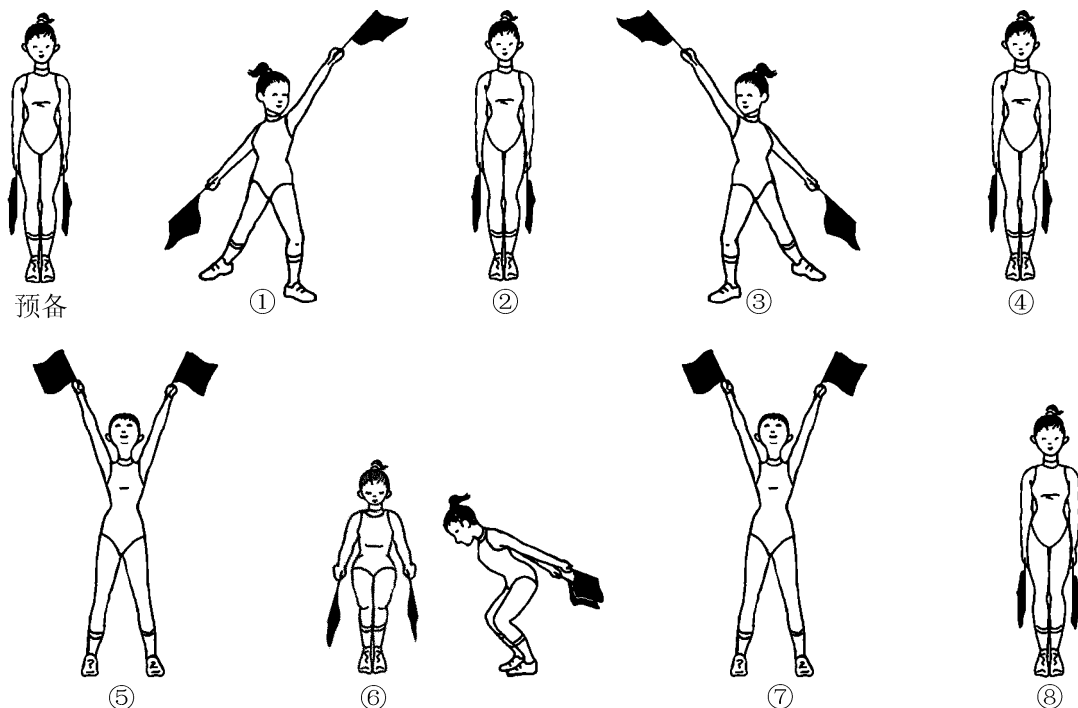


图 5-3-5

第一个八拍：

- ①左脚向左前 45°一步成弓步，同时左臂前上举，右臂后下举，眼看左手。
- ②还原成预备姿势。
- ③同①，但方向相反。
- ④同②。
- ⑤左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂侧上举，抬头。
- ⑥左脚并于右脚，半蹲，同时两臂经前向后摆，低头。
- ⑦同⑤。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第六节 跳跃运动 (2×8 拍) (图 5-3-6)

预备姿势：直立，两手各持一面小旗。

第一个八拍：

- ①~②左脚开始后踢腿跳两次，同时左臂侧上举。
- ③~④后踢腿跳两次，同时右臂侧上举。
- ⑤跳起，分腿落地，同时两臂侧举。
- ⑥跳起，并脚落地，同时两臂上举。
- ⑦同⑤。

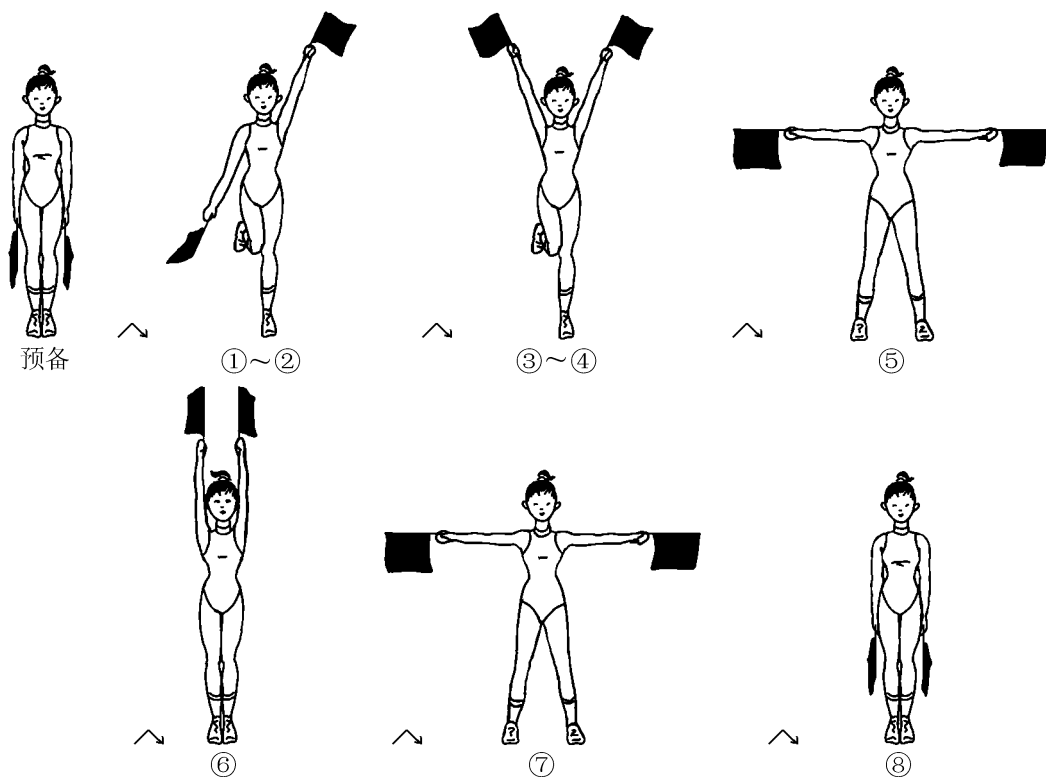


图 5-3-6

⑧跳起，还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。

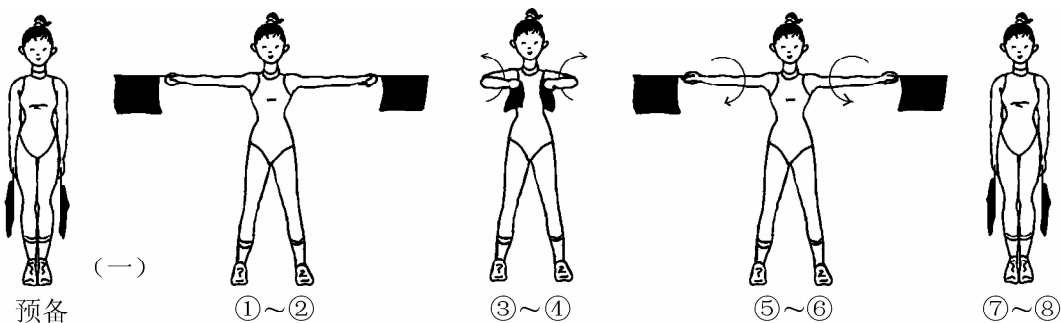
(二) 教学建议

示例一的动作相对比较简单，在教学过程中，要反复强调身体的基本姿态及动作的方位感，并在集体练习时注意整齐划一，以求整体效果。

示例二：动作组合（二）

(一) 教法提示

第一节 伸展运动 (4×8 拍) (图 5-3-7)



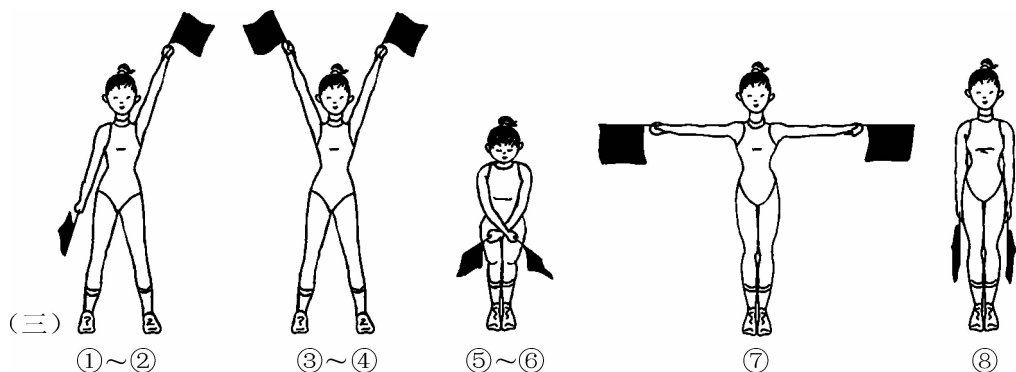


图 5-3-7

预备姿势：直立，两手各持一面小旗。

第一个八拍：

- ①~②左脚向左一步，同时两臂侧举。
- ③~④两臂经下向外绕环一周。
- ⑤~⑥同③~④，但前臂绕环方向相反。
- ⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

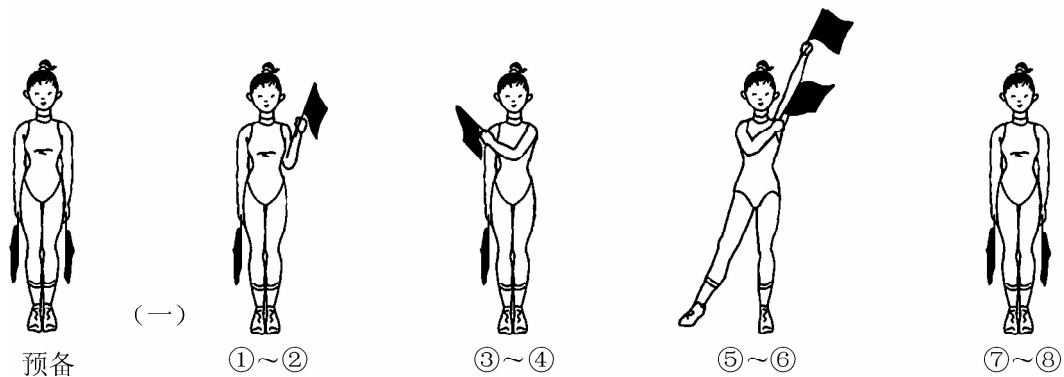
第三个八拍：

- ①~②左脚向左一步，同时左臂经前至侧上举。
- ③~④同①~②，举右臂。
- ⑤~⑥左脚并于右脚，屈膝，同时两臂经侧至体前交叉，低头。
- ⑦直立，同时两臂侧举。
- ⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第二节 四肢运动 (4×8 拍) (图 5-3-8)

预备姿势：直立，两手各持一面小旗。



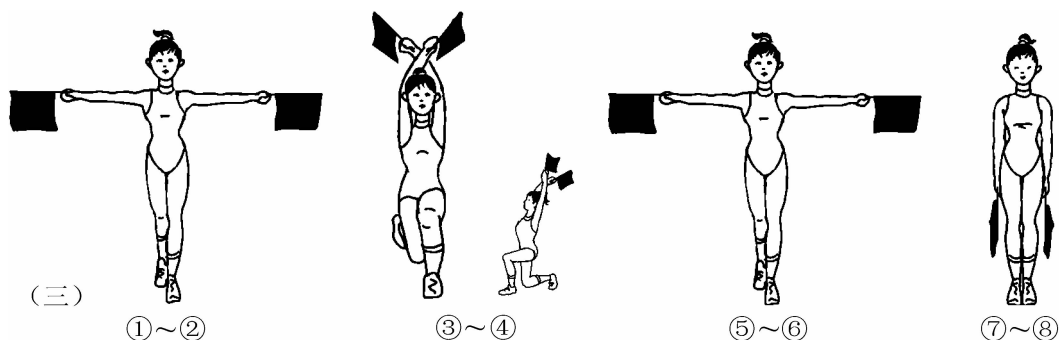


图 5-3-8

第一个八拍:

- ①~②两腿屈膝弹动一次,同时左臂于体侧屈肘向前绕环一次。
- ③~④两腿屈膝弹动一次,同时左臂于身体右侧经下、后向前“8”字绕。
- ⑤~⑥左脚向左一步,右脚侧点地,同时两臂左侧上摆。
- ⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍,但方向相反。

第三个八拍:

- ①~②左脚向前一步,右脚后点地,同时两臂侧举。
- ③~④右膝跪地,同时两臂于头上交叉。
- ⑤~⑥同①~②。
- ⑦~⑧还原成预备姿势。

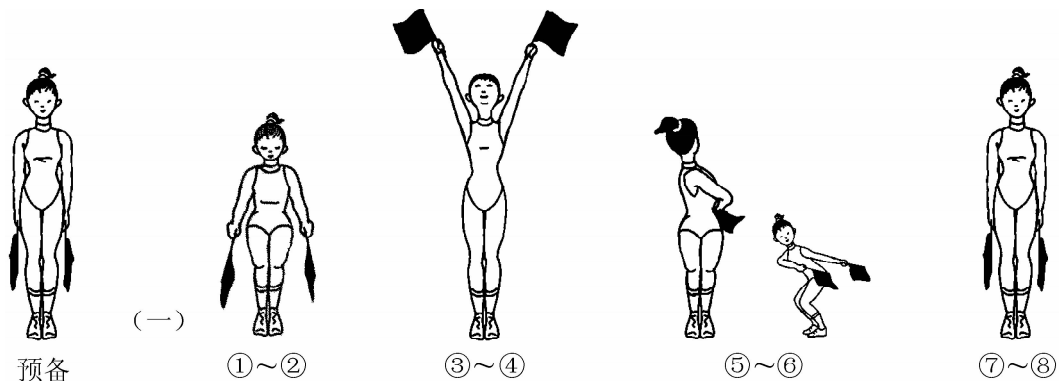
第四个八拍同第三个八拍,但方向相反。

第三节 体转运动 (4×8拍) (图 5-3-9)

预备姿势:直立,两手各持一面小旗。

第一个八拍:

- ①~②半蹲,同时两臂侧下举,低头。
- ③~④两臂经侧至侧上举,抬头。



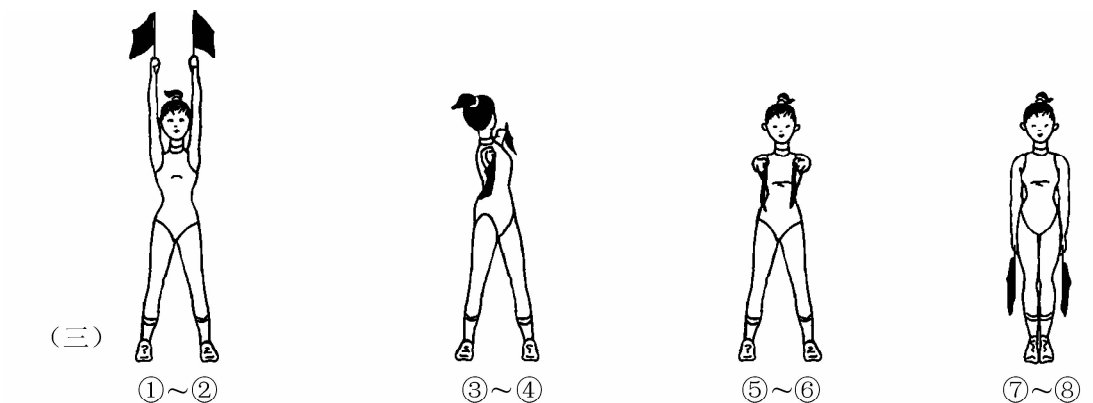


图 5-3-9

⑤~⑥半蹲，上体左转，同时两臂经前向左后下摆，眼看左手。

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。

第三个八拍：

①~②左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂上举。

③~④上体左转，同时左臂向后，右臂向前摆至侧举，眼看左手。

⑤~⑥上体右转，同时左臂经下摆至前举。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第四节 腹背运动 (4×8 拍) (图 5-3-10)

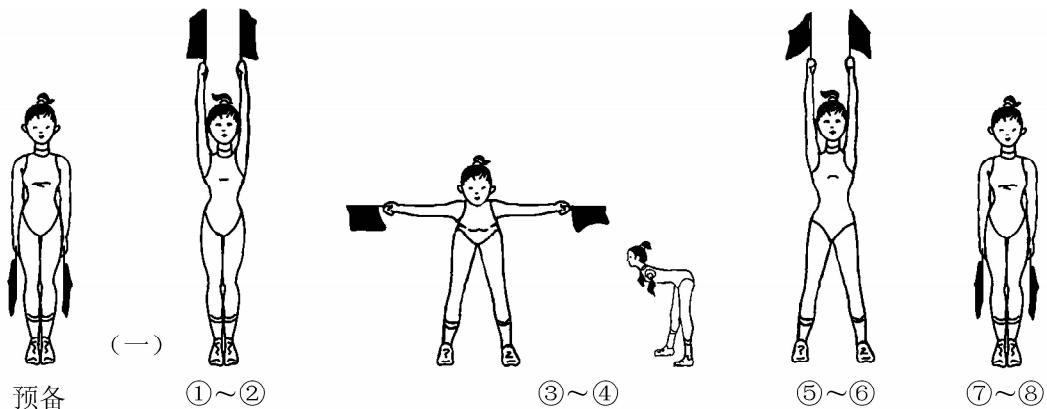
预备姿势：直立，两手各持一面小旗。

第一个八拍：

①~②两臂上举。

③~④左脚向左一步，上体前屈，同时两臂经前侧举。

⑤~⑥上体直立，同时两臂经前上举。



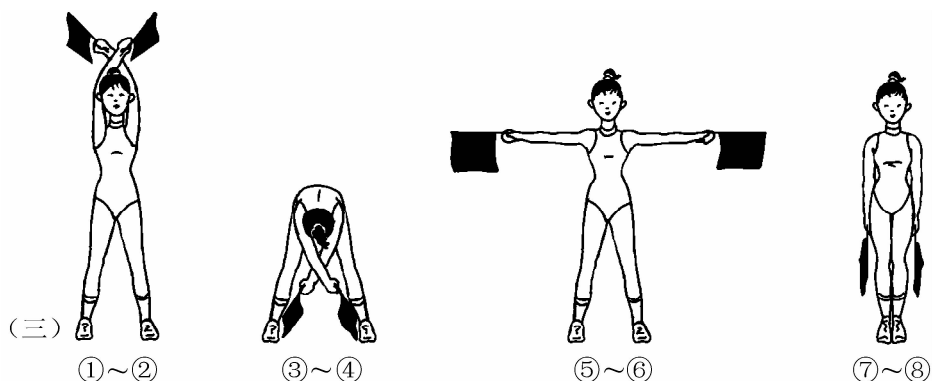


图 5-3-10

⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①~②左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂经侧于头上交叉，抬头。

③~④上体前屈，同时两臂经侧于体前交叉。

⑤~⑥上体直立，同时两臂侧举。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第五节 全身运动 (4×8 拍) (图 5-3-11)

预备姿势：直立，两手各持一面小旗。

第一个八拍：

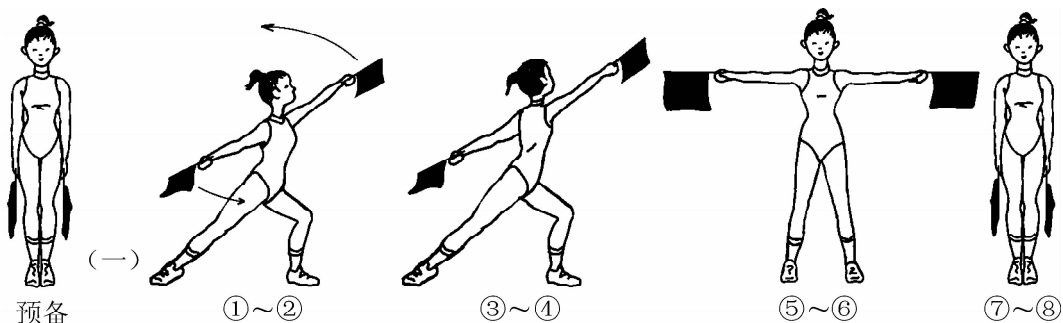
①~②左脚向左一步，左转 90° 成弓步，同时左臂前上举，右臂后下举，眼看左手。

③~④左臂经上向后绕至后下举，右臂经下向前绕至前上举。

⑤~⑥右转 90°，同时两臂经下侧举。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。



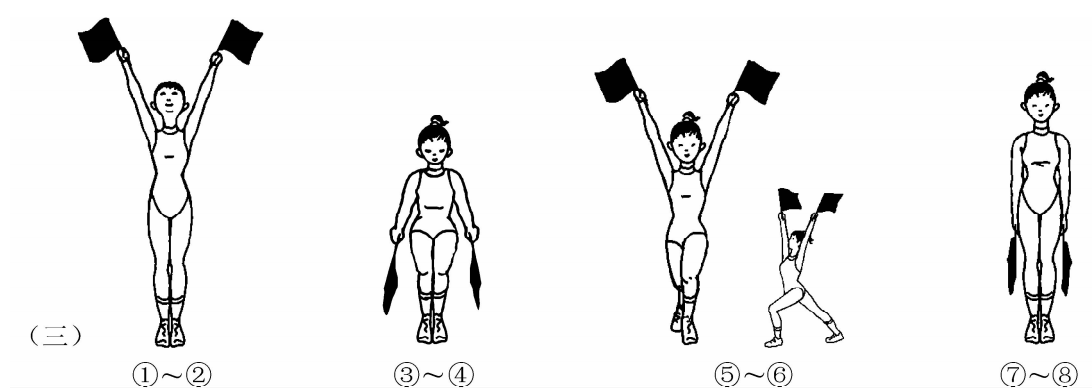


图 5-3-11

第三个八拍：

- ①~②两臂侧上举，抬头。
- ③~④全蹲，同时两臂侧下举，低头。
- ⑤~⑥左脚向前一步成弓步，同时两臂侧上举。
- ⑦~⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第六节 跳跃运动 (4×8 拍) (图 5-3-12)

预备姿势：直立，两手各持一面小旗。

第一个八拍：

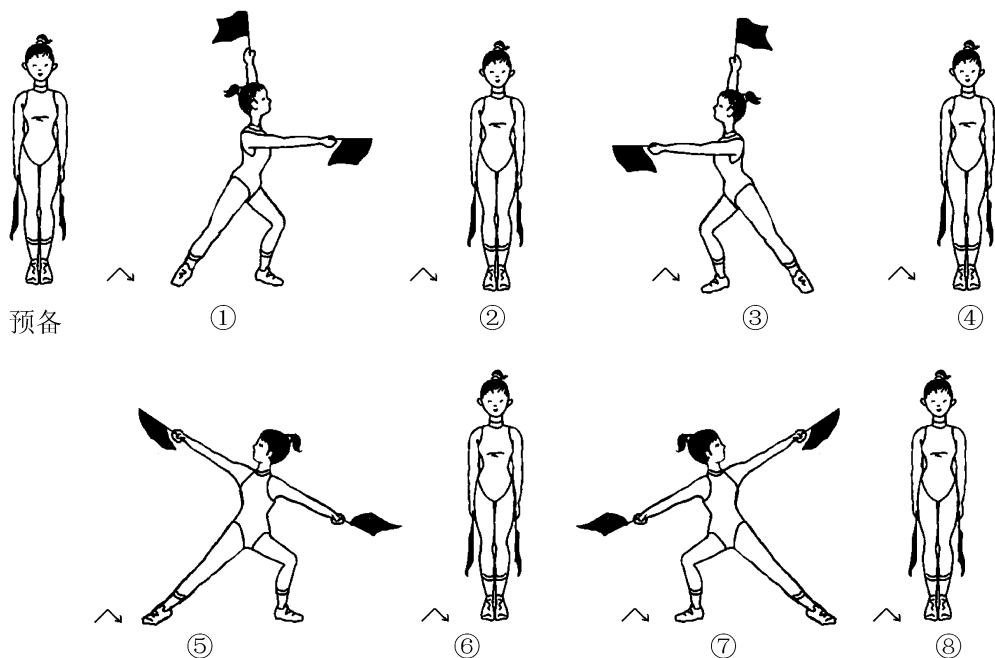


图 5-3-12



①跳起左转 90°成弓步，同时左臂上举，右臂前举。

②跳起成直立。

③同①，但方向相反。

④同②。

⑤跳起成左侧弓步，同时左臂侧下举，右臂侧上举。

⑥同②。

⑦同⑤，但方向相反。

⑧跳起，还原成预备姿势。

第二、三、四个八拍同第一个八拍。

（二）教学建议

1. 在旗操的教学中，除了要求基本姿态外，还应强调动作的一拍到位，这也是旗操的特点之一。

2. 为了提高学生的练习兴趣，可变换多种练习的形式和方法，如将单人同向的动作变换成双人对称的动作，另外还可结合团体操的形式进行简单的队形变化等练习，这样既丰富了练习内容，又能提高学生相互配合的能力。

3. 在动作基本熟练后，要提高整体效果和动作的表现力，建议可配上节奏鲜明、曲调活泼，具有儿童特点的音乐，如《红星歌》《少年先锋队队歌》《共产儿童团歌》等，以增强旗操的表现力，同时进一步焕发学生的朝气与活力。

4. 关于器材的问题，建议发动学生亲自动手制作，这样既经济，又锻炼了学生的动手能力。

5. 教师还可根据本校的实际情况进行创编。

沙袋操

沙袋操是手持重量较轻的沙袋所做的各种身体练习。由于沙袋的重量不大，比较适合小学四年级学生；另外沙袋操或沙袋的练习可单人、双人或多人进行，内容和形式丰富多样，对场地和器材的要求又比较简单，锻炼的价值较高，实用性强，因此深受广大学生的欢迎。

动作方法及要点

沙袋操的基本动作主要是传递、投掷及抛接等。它可以用单手也可以用双手进行练习。

教学策略

根据小学四年级学生的身心发展水平及教学目标的要求,建议在教学中,要注重动作的基本方法,并要进行多次反复的练习,然后按节次完成整套沙袋操。

示例一: 组合动作 (一)

(一) 教法提示

第一节 上肢运动 (4×8 拍) (图 5-3-13)

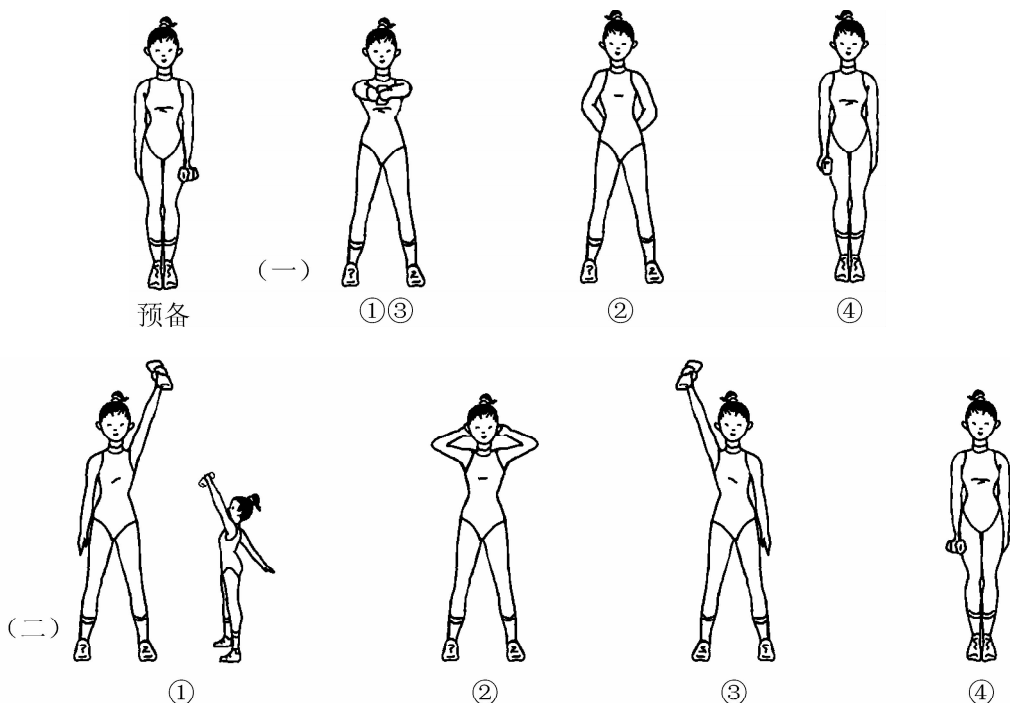


图 5-3-13

预备姿势: 直立, 左手持沙袋于体侧。

第一个八拍:

- ①左脚向左一步, 同时两臂前举, 将沙袋传递给右手。
- ②两臂经下后摆, 并于体后将沙袋传递给左手。
- ③同①, 将沙袋传递给右手。
- ④还原成预备姿势, 右手持沙袋。
- ⑤~⑧同①~④, 但方向相反。

第二个八拍:

- ①左脚向左一步, 同时左手前上举, 右臂后下举。
- ②两臂分别屈肘于两肩上, 并将沙袋传递给右手。



③同①，但方向相反。

④还原成预备姿势，右手持沙袋。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第二节 腿部运动 (4×8拍) (图5-3-14)

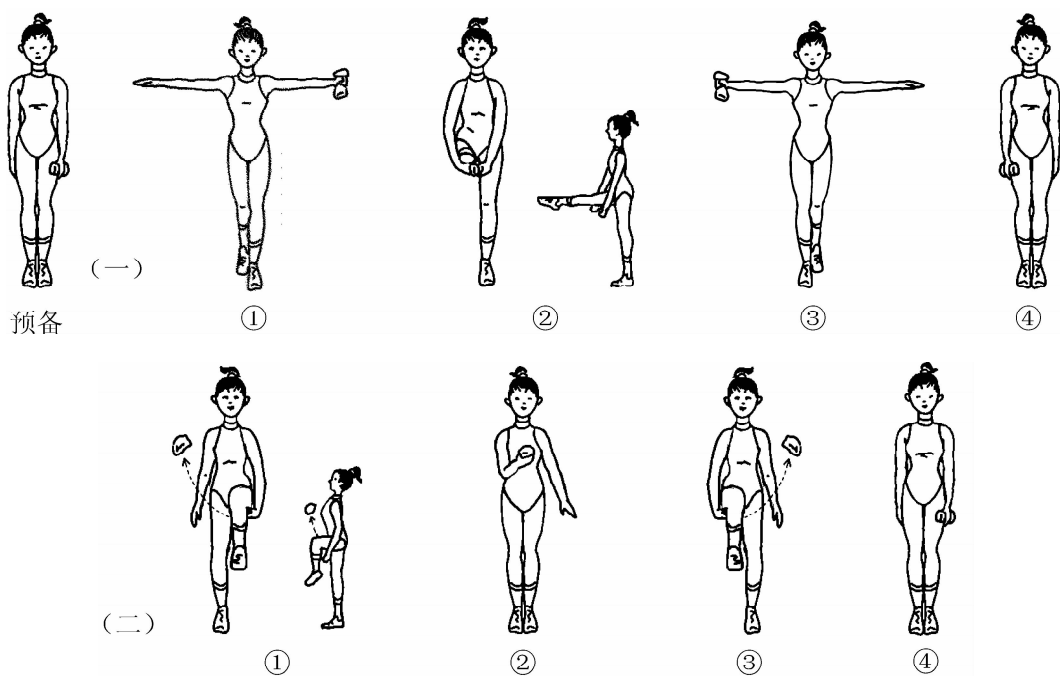


图 5-3-14

预备姿势：直立，左手持沙袋于体侧。

第一个八拍：

①左脚向前一步，右脚后点地，同时两臂侧举。

②右腿向前踢起，同时于右腿下将沙袋传递给右手。

③同①，但右手持沙袋。

④还原成预备姿势，右手持沙袋。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①左腿屈膝前抬，同时左手于腿下上抛沙袋。

②左脚落地，同时右手接沙袋。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤~⑧同①~④。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第三节 体转运动 (4×8拍) (图5-3-15)

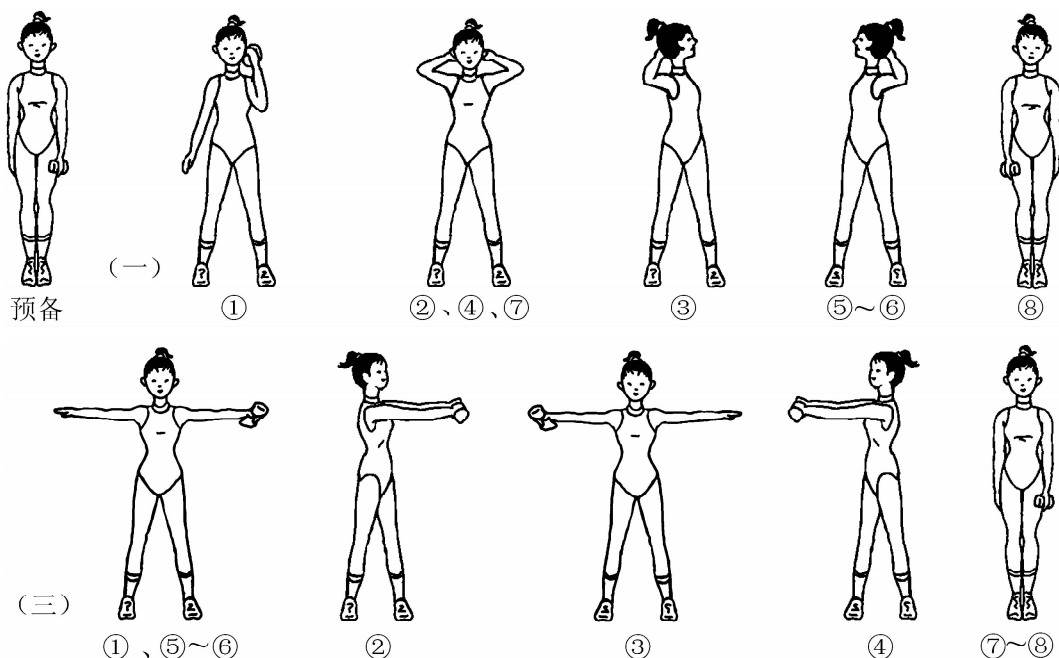


图5-3-15

预备姿势：直立，左手持沙袋于体侧。

第一个八拍：

①左脚向左一步（稍宽于肩），同时左臂屈肘于头后。

②右臂屈肘于头后，两手握沙袋，同时张肩。

③上体左转90°。

④同②。

⑤~⑥同③，但方向相反。

⑦同②。

⑧还原成预备姿势，右手持沙袋。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂侧举。

②上体左转90°，同时左臂经前右摆，将沙袋传递给右手。

③同①，右手持沙袋。

④同②，但方向相反。

⑤~⑥同①。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍。



第四节 腹背运动 (4×8拍) (图5-3-16)

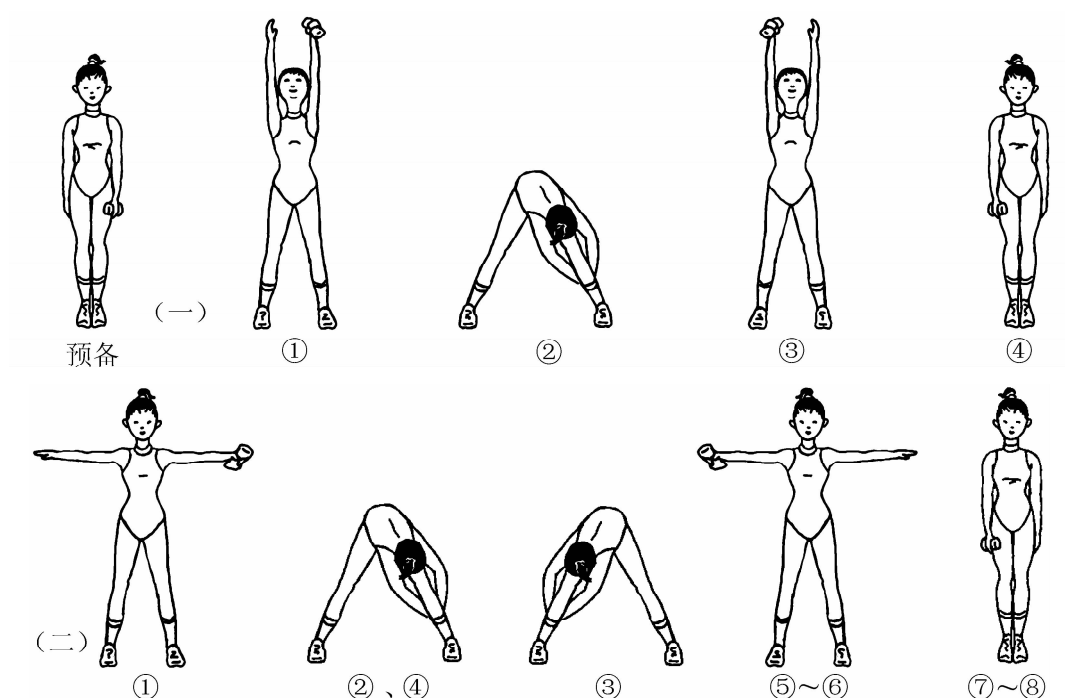


图5-3-16

预备姿势：直立，左手持沙袋于体侧。

第一个八拍：

- ①左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂上举，抬头。
- ②上体左前屈，同时于左小腿后将沙袋传递给右手。
- ③同①，右手持沙袋。
- ④还原成预备姿势，右手持沙袋。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

- ①左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂侧举。
- ②上体左前屈振一次，同时于左小腿后将沙袋传递给右手。
- ③同②，但方向相反。
- ④同②。
- ⑤~⑥同①，右手持沙袋。
- ⑦~⑧还原成预备姿势。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

第五节 全身运动 (4×8拍) (图5-3-17)

预备姿势：直立，左手持沙袋于体侧。

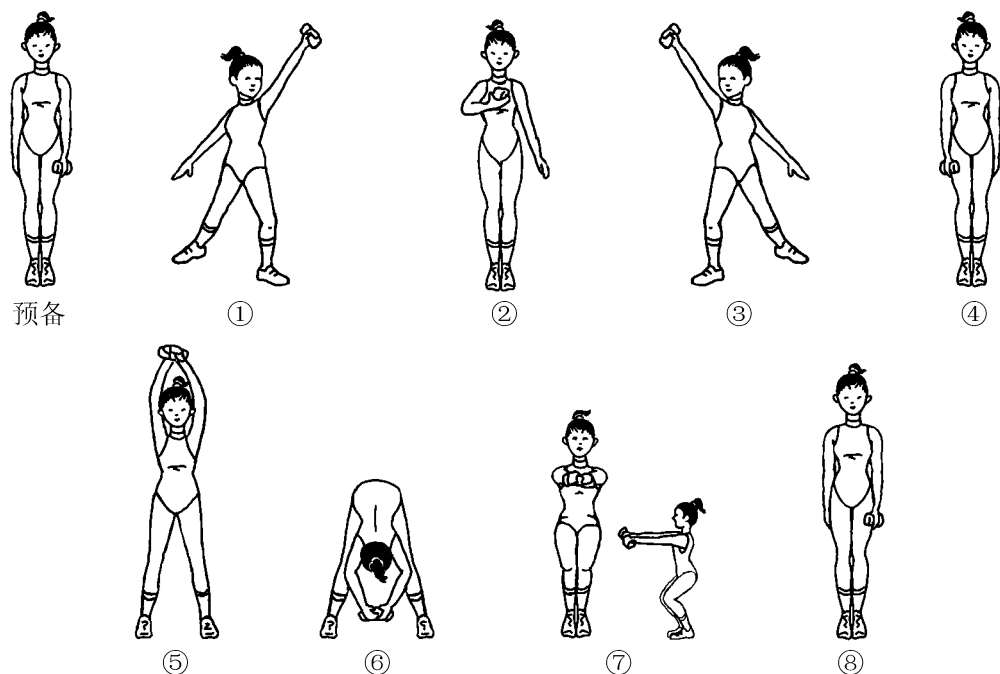


图 5-3-17

第一个八拍：

- ①左脚左前 45° 一步成弓步，同时左手前上举，右臂后下举。
- ②还原成直立，同时左手体前小抛，右手接沙袋。
- ③同①，但方向相反。
- ④还原成预备姿势，右手持沙袋。
- ⑤左脚向左一步，同时两手持沙袋上举。
- ⑥上体前屈。
- ⑦左脚并于右脚，半蹲，同时两臂前举。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第六节 跳跃运动 (4×8 拍) (图 5-3-18)

预备姿势：直立，左手持沙袋于体侧。

第一个八拍：

- ①跳起成分腿落地，同时左手于体前向上小抛。
- ②跳起成并腿落地，同时右手接沙袋。
- ③~④同①~②，但方向相反。

⑤~⑦左脚开始后踢腿跳三次，同时左手于体后，右手于体前，绕身体一周半，传递沙袋至右手。

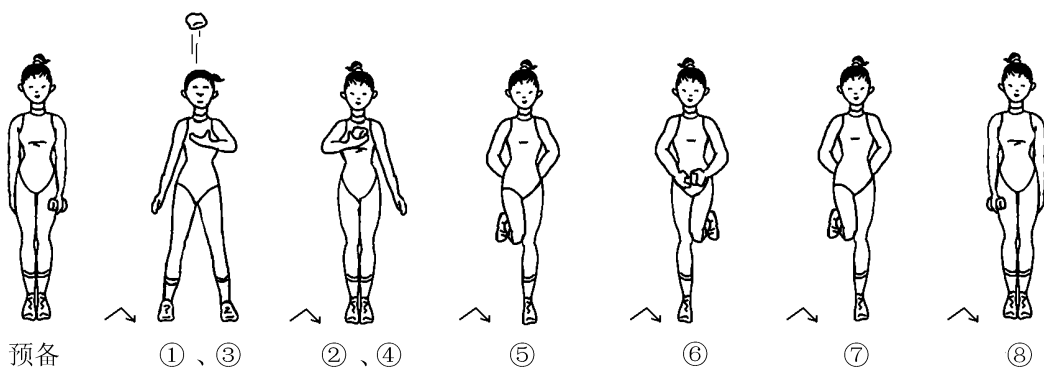


图 5-3-18

⑧还原成预备姿势，右手持沙袋。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

(二) 教学建议

示例一的动作是以单人的沙袋传递及简单的抛接为主要内容而选编的，教师还可以根据学生的具体情况进行选用或是创编，以适合教学及课外活动的需要。

示例二：双人练习

(一) 教法提示

双人的练习内容和形式很多，现仅以传递与抛接为例。

1. 两人背对背的传递。

(1) 异侧转体单、双手的传递（图 5-3-19）。

(2) 头上单、双手的传递（图 5-3-20）。

(3) 胯下单、双手的传递（图 5-3-21）。

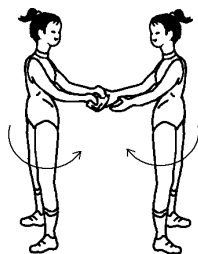


图 5-3-19

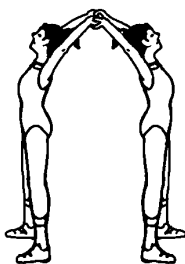


图 5-3-20



图 5-3-21

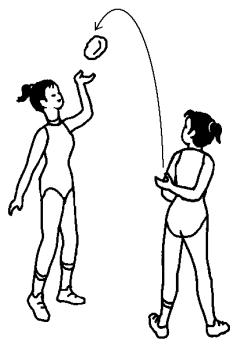


图 5-3-22

2. 抛接练习。

(1) 两人面对面的单手胯下的抛接，也可做近距离的背后抛接（图 5-3-22）。

(2) 两人同向或侧向的抛接 (图 5-3-23)。

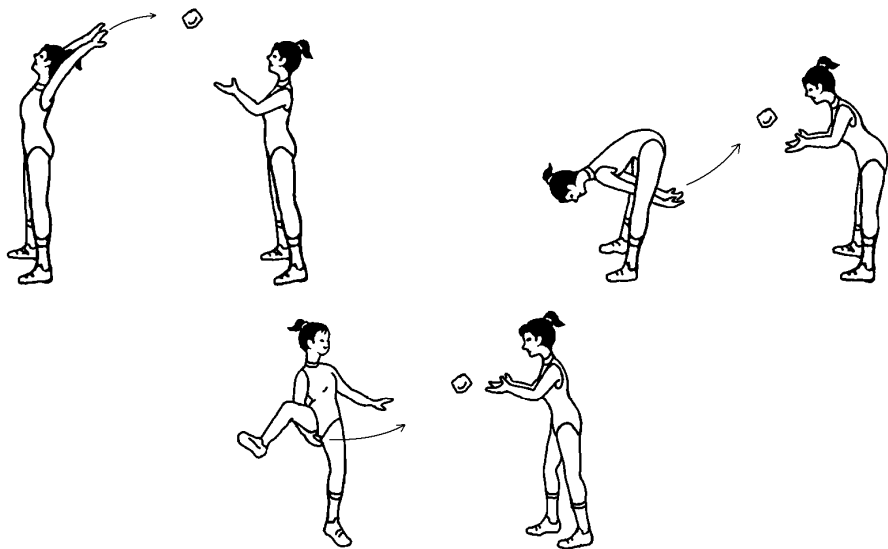


图 5-3-23

(二) 教学建议

1. 在教学过程中, 要注意学生身体的全面发展, 因人因地地组织教学内容和进行形式多样的教学; 要合理安排上下肢及左右肢的交替练习, 这样不仅可以防止局部负担过重, 也能使学生的身体得到均衡发展。
2. 练习中, 教师要给学生充分的时间和空间, 让他们在个体、结伴或小组的活动中, 有充分的创新、展示、交流及合作的机会。
3. 注意结合沙袋的特点和教学的需要, 安排一定数量的游戏和比赛, 使学生体验沙袋练习的乐趣, 提高练习的兴趣和效果。

第四节 支撑、悬垂、滚翻

根据体育与健康课程标准在掌握运动技能和方法上对体操类活动的要求, 我们选编了利用单杠进行的支撑、悬垂及滚翻练习的内容, 并通过教学发展学生的体能, 不断地培养学生对体操类活动的兴趣, 养成正确的身体姿态, 为进一步学习体操运动项目中的各种动作奠定基础。

教学目标

使学生了解支撑、悬垂的相关知识及锻炼价值, 能说出支撑、悬垂及前、后滚翻动作



的术语；掌握低单杠的支撑、悬垂及后滚翻的动作方法及要点。通过练习，发展学生的上肢、腰、腹、背肌的力量，提高身体的协调性、灵敏性、柔韧性及平衡能力，改善和提高内脏器官的功能；培养学生严肃认真的学习态度及勇敢、顽强、勇于战胜自我的心理品质，并在合作学习的过程中，学会关心和帮助他人，增强自我保护意识和能力。



利用单杠进行的支撑、悬垂练习

低单杠的教学是小学四年级体育教学中发展学生力量素质的内容，而支撑、悬垂又是低单杠的重点教学内容之一。它对发展学生的上肢、胸背和腰腹肌的力量具有显著的作用。

在器械上两肩高于握点的姿势称为支撑，而两肩低于握点的姿势称为悬垂。根据小学四年级学生的身心特点和认知水平，本书选编了单杠支撑、悬垂练习中的部分内容。

动作方法及要点

（一）混合支撑

混合支撑是指用手与身体其他部位同时支撑器械进行的支撑。

（二）悬垂

1. 混合悬垂。

混合悬垂是指除用手握器械外，同时还用身体的其他部位接触地面或器械的悬垂。如站立悬垂（图 5-4-1）、单挂膝悬垂等。

2. 单纯悬垂。

单纯悬垂是指只用手或只用腿所做的悬垂。如屈腿悬垂（图 5-4-2）、双挂膝悬垂等。

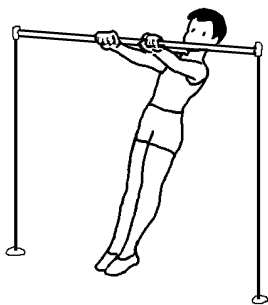


图 5-4-1

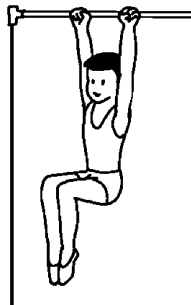


图 5-4-2

教学策略

根据小学四年级学生身心发展规律和认知水平,从目前我国少年儿童上肢力量相对比较薄弱的实际情况出发,建议在教学中要遵照循序渐进的原则,选择多种练习的方法与形式,以提高学生的练习兴趣,发展学生的力量素质。

握杠的方法:

正握:掌心向下,拇指与其余四指相对成钳形,握杠。

反握:掌心向上,手指的握法与正握相同。

正反握:一手正握,另一手反握。

示例一:跳上成支撑—前翻下**(一) 教法提示****1. 讲解、示范动作方法。**

面向器械,两手正握,与肩同宽,屈肘。稍屈膝后两脚用力蹬地跳起,同时拉、压杠成直臂顶肩撑杠,上体稍前倾,两腿后伸,挺身立腰成支撑。稍停后,上体前倒,腹部紧贴杠,向前翻下,屈膝成蹲悬垂(图5-4-3)。

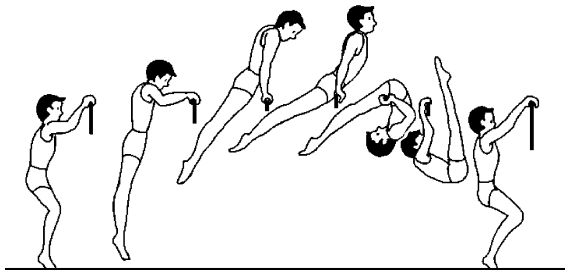


图 5-4-3

【要点】

蹬地跳起与拉、压杠的协调配合。

2. 学习跳上成支撑。

(1) 教师进行示范,并讲解动作方法及要点。

(2) 利用加高蹬地点的方法,在保护与帮助下体会动作。

(3) 保护与帮助。

①保护方法:保护者站在杠后练习者的一侧,一手托大腿,另一手握上臂。

②帮助方法:帮助者站在练习者的后侧方,两手扶其腰或腕部,当练习者蹬地跳起时,顺势用力助其腹部贴杠成支撑。

(4) 利用体操棒练习,体会成支撑时身体触杠的位置及直臂顶肩的身体感觉。

3. 前翻下练习。

(1) 支撑开始,上体前屈,屈臂练习。

**【要点】**

低头、屈体。

(2) 在保护下进行屈腿低头、前翻、拉杠下成蹲悬垂。

(3) 保护与帮助：保护帮助者站在杠前练习者的一侧，一手握上臂（或扶背），另一手托大腿。

4. 在保护下进行跳上成支撑—前翻下练习。

(二) 教学建议

1. 学生初学跳上成支撑的动作时，往往跳起与拉、压杠的配合不协调，因此，首先让学生做几次屈膝跳起与拉、压臂的徒手配合练习。

2. 由于小学生的上肢力量较弱，在开始练习时，可增加垫子的高度或站在跳箱盖子上进行练习，以体会跳起与拉、压杠的配合。

3. 在保护和帮助下，练习杠上支撑，体会身体动作。

示例二：仰卧悬垂**(一) 教法提示**

1. 讲解、示范仰卧悬垂。

两手正握杠与肩同宽，两脚在杠前撑地，身体挺直（身体与地面的夹角小于 45° ）。

【要点】

直臂，身体挺直。

2. 学生自主选择杠前地上的标记进行练习。

【要点】

两脚着地的位置适合自己的身高，保证身体与地面的夹角小于 45° 。

3. 两人一组，互相纠正动作。

4. 保护与帮助。

保护者站在练习者的体侧，一手握手腕，另一手托腰或臀部，使身体保持挺直。

(二) 教学建议

1. 在教学过程中，要始终注意动作的姿势，要求身体挺直不屈髋，并保持直臂。

2. 在开始时，一次练习时间不宜过长，要逐步增加，同时要注意因人而异，区别对待。

3. 为了加大练习的密度，几个学生可在一根杠子上同时练习。

4. 在仰卧悬垂的基础上，还可以增加一些变化，如：仰卧悬垂两腿交替上举（图5-4-4）、仰卧悬垂臂屈伸（图5-4-5）、仰卧悬垂两手交替握杠（图5-4-6）等。

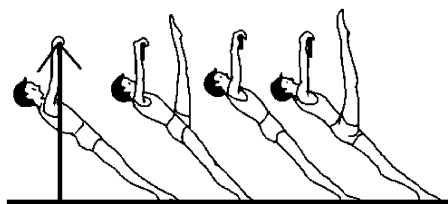


图 5-4-4

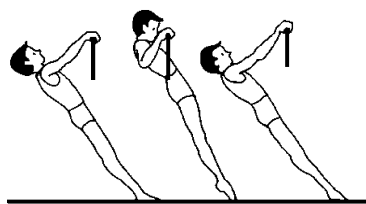


图 5-4-5

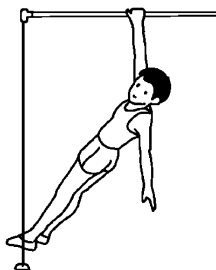


图 5-4-6

示例三：屈腿悬垂

（一）教法提示

1. 讲解、示范动作方法。

两手正握杠与肩同宽，两脚离地，收腹屈腿前举成屈腿悬垂。

2. 保护与帮助方法。

帮助者站在练习者的体侧，一手握住手腕，另一手托大腿。做悬垂摆动时，当身体摆至杠下垂直部位时可加助力帮助摆动。

（二）教学建议

1. 教学时要坚持循序渐进的原则。开始练习时，要注意每次悬垂的时间不要过长，但可以反复练习，以增强学生的握力和臂力。

2. 在屈腿悬垂的基础上，可以进行一脚蹬地，另一腿屈膝前摆开始的屈腿悬垂摆动。

3. 学生可在同伴的帮助下或独立完成屈腿悬垂摆动动作（图 5-4-7）。

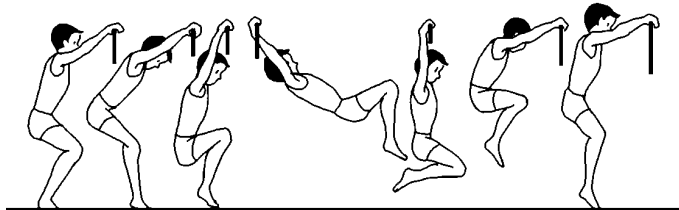


图 5-4-7

示例四：挂膝悬垂

（一）教法提示

1. 单挂膝悬垂。

（1）讲解、示范动作。

蹲悬垂开始，一脚蹬地，另一腿从两臂间穿过挂杠，两臂与蹬地腿伸直，上体挺直，抬头（图 5-4-8）。

【要点】

三直（臂直、蹬地腿直、上体挺直），保持姿态。



(2) 保护与帮助。

帮助者站在杠前练习者的侧面，一手托背，一手压腿。

2. 拓展练习。

在掌握单挂膝悬垂动作的基础上，可让学生体验双挂膝悬垂的动作。

蹲悬垂开始，两脚同时蹬地，两腿从两臂间穿过挂杠，两手松杠，成挂膝悬垂（图 5-4-9）。

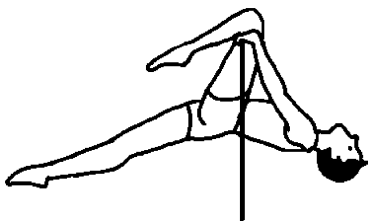


图 5-4-8

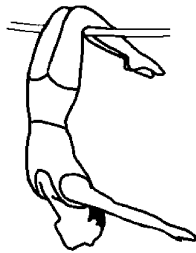


图 5-4-9

(二) 教学建议

1. 挂膝悬垂属于单纯悬垂，它是用腿挂杠做的悬垂。学生在开始练习时，会产生一些恐惧心理，尤其女生更为明显，因此在教学时，要加强思想教育，帮助他们树立克服困难的信心，并在保护和帮助下逐渐体会动作的乐趣，体验成功的喜悦。

2. 在教学中首先要注意要求学生的动作姿态，如挂膝悬垂时，肩关节要放松，挂膝腿的脚尖要绷直，另一腿要伸直绷脚等。

3. 为了提高学生的练习兴趣，在基本掌握挂膝悬垂的基础上，还可以让学生在保护和帮助下进行挂膝摆动的练习，摆动的幅度由小逐渐加大。

4. 掌握较好的学生，还可以试做挂膝摆动接前摆下的动作（保护与帮助：站在练习者的体侧，一手扶背，一手压脚面）。

示例五：屈体悬垂—倒悬垂

(一) 教法提示

1. 讲解、示范动作方法。

蹲悬垂开始，两腿依次从两臂间穿过，两腿伸直并拢，屈髋（小于 45° ）成屈体悬垂；然后两腿沿杠向上伸腿展髋，臀部紧贴杠，挺胸抬头，两臂夹住身体成倒悬垂（图 5-4-10）。

【要点】

两臂伸直、夹紧，两腿沿杠上伸、展髋。

2. 在单挂膝悬垂的基础上，两腿向上伸直，挺身抬头，成两腿夹杠的倒悬垂，体会空间感觉。

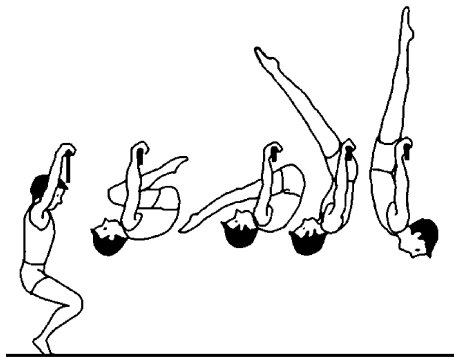


图 5-4-10

3. 保护与帮助：帮助者站在杠后练习者的侧面，一手托肩，一手扶腿。
4. 利用标志物引导学生掌握伸腿方向（杠的上方悬挂标志物，练习者用脚尖触及）。
5. 独立完成。

（二）教学建议

1. 教师要重视安全教育，严禁说笑或精神不集中。
2. 教学过程中，始终要强调动作的姿态。
3. 从屈体悬垂成倒悬垂时，学生易出现控制不住身体，重心远离单杠的现象，教师应帮助其固定身体重心，完成倒悬垂的动作。

示例六：穿臂后翻成背向器械的站立悬垂

（一）教法提示

1. 教师讲解、示范动作方法。

蹲悬垂开始，两腿用力蹬地，上体后倒，同时收腹、屈膝举腿，两腿从两臂间穿过。当臀部举至杠下垂直部位时，慢伸腿，抬头至两脚落地，一脚向前一步，并腿成背向器械的站立悬垂（图 5-4-11）。

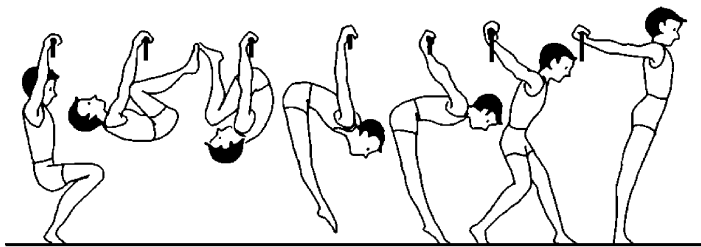


图 5-4-11

2. 站在杠前成背向器械的站立悬垂，后退一步，体前屈，体会动作的身体感觉。
3. 由屈体悬垂开始，向后翻成杠下屈体悬垂。
4. 在保护与帮助下进行完整动作的练习。

站在杠后练习者的一侧，一手握手腕，另一手托臀；当两腿从两臂穿过时，一手握手腕，另一手托腹或腿慢放落地。

5. 动作掌握较好的学生，还可以试做穿臂前后翻的练习。

（二）教学建议

1. 加强思想教育，树立严谨的学习风气。由于学生的力量较差，支撑点又仅仅是一根直径只有 2.8 厘米的杠子，故在心理上会产生一些紧张和惧怕，因此在教学过程中，教师要善于积极地鼓励学生勇于克服困难，战胜自我，并养成合作学习的良好风气。

2. 要加强保护与帮助，尽量做到人人都练习，个个会保护；同时要注意培养学生相互观察与分析问题的能力。

3. 教学前，应认真检查器材和场地，单杠下面必须摆放垫子；教学时，要注意安



全，严禁说笑和打闹，以防伤害事故的发生。

4. 合理地使用器材，增加练习密度，可采取一杠两人同时练习的方法，也可以利用双杠或类似的器材进行练习。

后滚翻

后滚翻是技巧中滚翻类的动作，通过练习发展学生身体的灵巧性、协调性及柔韧性，养成良好的身体姿态，逐步形成自我保护的意识和能力；培养学生勇于克服困难的精神，提高合作学习的能力。

动作方法及要点

背向滚动方向蹲撑，两手同时用力推垫，身体后倒，团身向后滚动，臀、腰、背、肩、颈、头依次着垫，当肩部着垫时，迅速屈臂夹肘，两手位于肩上（指尖向后），用力推垫成蹲撑（图5-4-12）。



图 5-4-12

【要点】

后倒滚动团身紧，夹肘推手要及时。

教学策略

后滚翻的技术动作与前滚翻有很多相同之处，只是滚动的方向不同，因此在教学过程中，可以采用与前滚翻对比的方法进行教学，通过慢动作的演示让学生观察、思考，加深对后滚翻动作顺序的理解。

示例一：后滚翻练习

（一）教法提示

1. 在垫子上做前后滚动的练习，并逐渐加大滚动的幅度。

【要点】

团身紧，滚动圆滑。

2. 两手位于肩上，指尖向后，掌心向上，做向后的滚动练习。

【要点】

向后滚动至手掌触垫。

3. 利用斜坡（垫子下面可以放踏板）进行后滚翻的练习（图 5-4-13）。

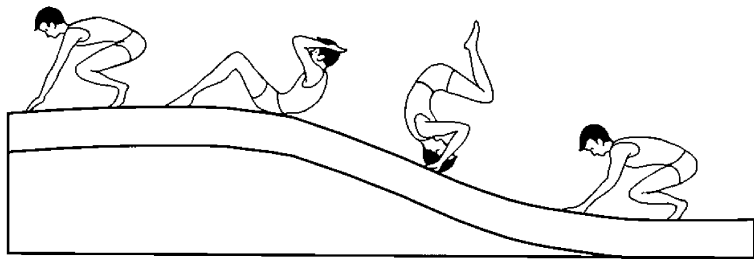


图 5-4-13

4. 分组练习，一人做后滚翻，一人保护帮助，其他人进行观察和评价。

5. 保护与帮助方法。

（1）保护方法：单腿跪在练习者的侧后方，当练习者后滚至肩部着垫时，一手提肩，另一手推臀部帮助其向后翻滚。

（2）帮助方法：蹲或单膝跪在练习者体侧，两手扶腰，当学生向后滚动至肩背着地时，稍向上提，帮助其完成动作。

6. 易犯错误及纠正方法。

（1）推手无力或不及时。

纠正方法：站立徒手练习（夹肘推手），用信号提示法，在帮助下练习。

（2）团身不紧，滚动方向不正。

纠正方法：多做团身前后滚动练习，采用夹标志物方法，沿垫子上的标志进行练习。

7. 小组合作练习，并相互交流、评价。

（二）教学建议

1. 在进行后滚翻的教学时，首先要抓住动作的关键：一是团身紧，二是夹肘推手。

2. 教师要反复进行站立姿势的夹肘推手的练习，也可以让学生做背靠墙站立，两手放在肩上，手掌贴墙，两肘夹紧的辅助练习。

示例二：发展后滚翻能力的练习

（一）教法提示

1. 两腿夹物的后滚翻（图 5-4-14）。

2. 后滚翻成跪（图 5-4-15）。

3. 连续后滚翻（图 5-4-16）。

4. 后滚翻钻圈（图 5-4-17）。

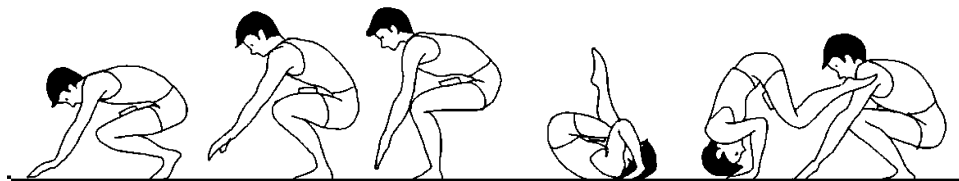


图 5-4-14

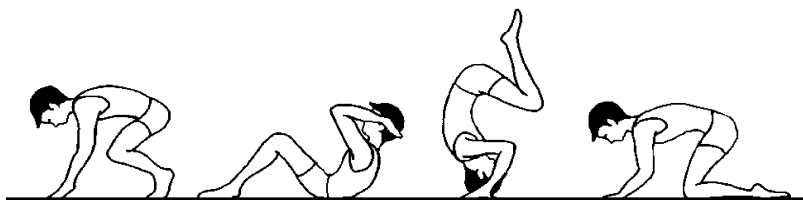


图 5-4-15

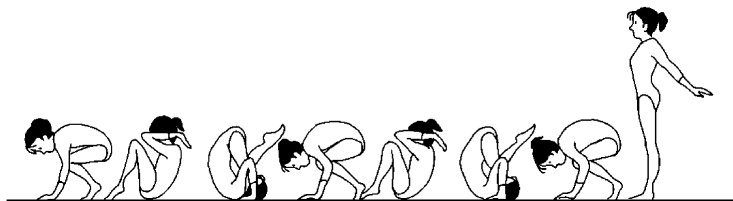


图 5-4-16

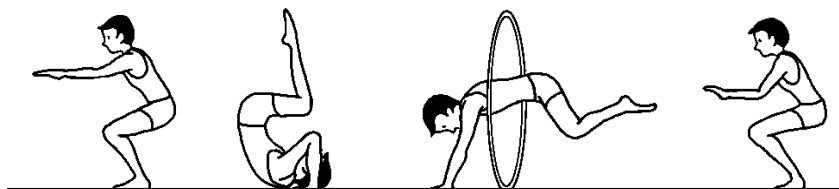


图 5-4-17

(二) 教学建议

1. 发展后滚翻能力的练习，主要是在学生基本掌握了后滚翻的动作方法后，为提高学生练习的兴趣而采用的练习，目的是巩固和熟练后滚翻的技术动作，发展学生的相关体能。
2. 教师在教学过程中，可采用启发和提示的方法，给学生搭建开拓思路、大胆创新的平台，将新旧技能进行组合与创编，提高学生主体参与的意识。

示例三：前滚翻交叉转体 180°接后滚翻

这是在单个动作的基础上进行的组合练习，它不仅可以使学生复习前面所学的内容，而且还能提高学生的练习兴趣。

(一) 教法提示

1. 复习前、后滚翻。
2. 教师示范、讲解动作方法及要点。

- 3. 学习前滚翻成两腿交叉蹲立。
- 4. 交叉蹲转练习。

【要点】

明确转体方向，掌握用前脚掌转的动作方法。

- 5. 完整动作练习（图 5 - 4 - 18）。

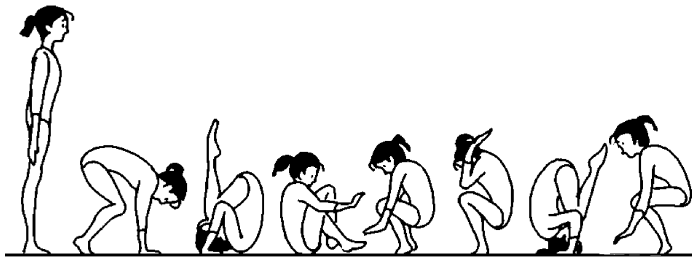


图 5 - 4 - 18

（二）教学建议

- 1. 要充分做好准备活动，特别是头颈及手腕的准备活动，以防出现伤害事故。
- 2. 教师要注意教学的组织，在进行后滚翻的练习时，严禁学生说笑打闹。
- 3. 在保护与帮助的过程中，切忌在学生肩部着地时用力向后推其臀部。

单元计划

后滚翻

教学目标	1. 掌握后滚翻动作方法，提高动作的规范性及连贯性。 2. 发展学生身体的协调性及柔韧性。 3. 培养学生勇于克服困难的精神，增强学生自我保护的意识与能力。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习后滚翻的动作方法，建立正确的动作表象。	重点：团身紧，向后滚动圆滑。 难点：夹肘撑手。
2	进一步学习后滚翻的动作方法，使绝大多数学生能在保护与帮助下完成动作。	重点：团身后滚，夹肘推手。 难点：团身后滚与推手的连接。
3	进一步学习后滚翻，使部分学生能够独立完成动作。	重点：团身后滚，推手及时有力。 难点：夹肘推手的时机。
4	复习改进后滚翻动作，绝大部分学生能独立完成动作。	重点：滚动圆滑，推撑及时。 难点：动作连贯，姿态好。
5	复习巩固后滚翻的技术动作，并进行拓展练习。	重点：提高动作的规范性及连贯性。 难点：动作熟练，姿态美。
6	巩固、提高动作质量。	动作连贯，姿态美。



教学评价

项目		跳上成支撑—前翻下	后滚翻
技能	A	动作连贯，姿态好，衔接自然，落地轻巧。	动作连贯，方向正，推撑有力，动作轻，姿态好。
	B	动作比较连贯，姿态较好，落地有控制。	动作比较连贯，方向正，推撑及时，动作轻，姿态较好。
	C	能完成动作，姿态控制不够到位。	能完成后滚翻动作，有推撑，方向基本正。
	D	不能完成动作。	不能完成动作或方向偏差大。
态度与参与	A	学练积极主动，自觉遵守纪律，勇于克服困难，挑战自我。	
	B	学练比较积极，态度较认真，能遵守纪律，组织纪律性较好。	
	C	参与学练不够积极，组织纪律性较差，怕吃苦。	
情意与合作	A	学练中主动交流，相互纠正动作，并积极参与保护与帮助，方法正确，安全意识强。	
	B	练习中能与人交流，能参与保护与帮助，方法基本正确，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，不参与保护与帮助。	

第五节 韵律体操和舞蹈

教学目标

使学生了解韵律体操及儿童集体舞的锻炼价值，能说出所学动作的名称及术语，学会韵律体操的各种徒手基本动作及儿童集体舞中的基本舞步。通过练习，发展学生的体能，促进肌肉的匀称发展，养成良好的身体姿态，提高学生身体的灵敏性、协调性、柔韧性及动作的韵律感。在学练中培养学生的审美情趣、动作的表现力及对美的鉴赏能力；提高学生在集体练习中统一动作的兴趣，增强集体意识，学会同学之间相互尊重，增进友谊。



韵律体操

韵律体操是在徒手和持轻器械体操的基础上，发展成以节奏为中心，以自然性动作为基础的在音乐伴奏下进行的身体活动。

韵律体操分为一般性韵律体操和竞技性韵律体操。一般性韵律体操包括徒手和持轻器械的练习，其动作的难度和肌肉工作的强度不是太大，另外它不受场地范围、动作时间及参加人数的限制，更适合在学校开展。

动作方法及要点

（一）摆动和绕环

1. 手臂的摆动和绕环。

（1）摆动：以肩为轴，用惯性的作用向前、侧、后进行的钟摆式的动作。

【要点】

肩关节放松，以肘关节领先带动手腕、手指、臂成弧形摆。

（2）绕环：包括各种以肩为轴的大绕环（前、后、内、外等），以肘为轴的中绕环和以腕为轴的小绕环。两臂可以同时做，也可依次进行。

【要点】

绕环时肩（肘、腕）关节要放松。

2. 腿的摆动和绕环。

（1）摆动：一脚站立，另一腿以髋关节为轴，膝、踝关节伸直做的钟摆式的动作。可以前后或左右摆。

【要点】

髋关节要放松。

（2）绕环：以髋、膝、踝关节为轴做的环形动作。

【要点】

髋（膝、踝）关节要放松。

（二）波浪

波浪形的动作是韵律体操所特有的动作。练习时应表现出臂或身体的柔软，动作的圆滑及完整。包括手臂波浪和身体波浪。

1. 手臂波浪（图 5-5-1）。

手臂由侧举开始，肩关节下压，并以肩带动肘、腕、指关节依次柔软、协调地做屈伸动作。包括上下、内外及前后的波浪，可同时也可依次完成。要求有伸长感。

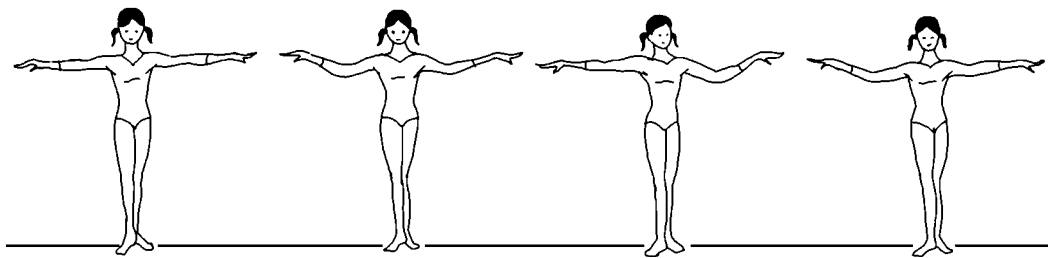


图 5-5-1

【要点】

各关节要依次屈伸。

2. 身体波浪。

身体波浪是由膝、髋、腰、胸、颈、头依次弯曲和伸直完成的。包括躯干波浪、全身波浪和侧波浪。

(1) 躯干波浪。

① 跪撑躯干波浪 (图 5-5-2)。



图 5-5-2

跪撑开始，腰、胸、颈、头依次后屈成俯撑；接着又依次向后拱起，还原成跪撑。

② 跪立躯干波浪 (图 5-5-3)。



图 5-5-3

两腿跪立开始。臀坐于脚跟，两手体后相握，从骶部开始，腰、胸、颈、头依次伸屈前倾，然后从骶部开始，腰、胸、颈、头依次弯曲，向后拱起，还原成预备姿势。

(2) 全身波浪。

全身波浪包括向前、向后和侧波浪。

①全身向前波浪（图 5-5-4）。

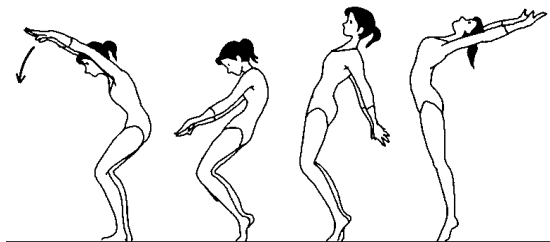


图 5-5-4

由半蹲含胸低头开始，踝、膝、髋、腰、胸、颈、头依次向前挺出，两臂经前、下、后摆至上举。波峰在身前依次出现。

②全身向后波浪（图 5-5-5）。

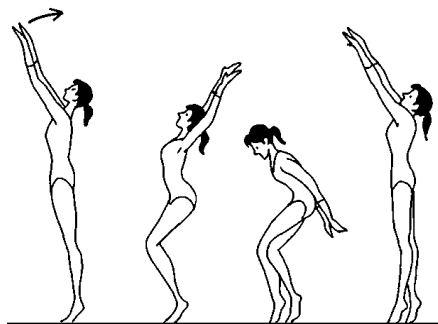


图 5-5-5

两臂上举，上体后屈开始，膝、髋、腰、胸、颈、头依次弯曲向后拱起，两臂经上、后、下、前摆至前上举。波峰在身后依次出现。

(3) 侧波浪（图 5-5-6）。

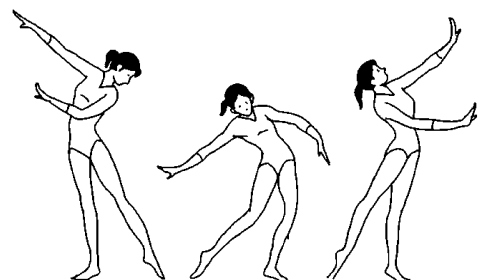


图 5-5-6

身体由侧屈开始，移重心经两腿半蹲，接着从膝、髋、腰、胸、颈、头向另一侧依次挺起。波峰在身侧依次出现。侧波浪也可并腿完成。



教学策略

根据小学四年级学生的特点和认知水平,建议在教学中,应以手臂波浪及身体的侧波浪为主。全身向前、向后的波浪难度较大,教师可以根据学生掌握的实际情况进行适当的练习。

示例一:手臂摆动组合

预备姿势:自然站立,两臂成一位。

第一个八拍:

- ①两臂弧形前摆 30° (掌心向内)。
- ②还原成预备姿势。
- ③两臂弧形前摆 60° (掌心向内)。
- ④同②。
- ⑤~⑥两臂弧形前摆 90° (掌心向下)。
- ⑦~⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍,但两臂向侧弧形摆。

第三个八拍:

- ①两腿屈伸一次,同时两臂向左弧形摆。
- ②两腿屈伸一次,同时两臂还原。
- ③~④同①~②,但方向相反。
- ⑤两腿屈伸一次,同时左臂前摆,右臂后摆。
- ⑥两腿屈伸一次,同时两臂还原。
- ⑦同⑤,但方向相反。
- ⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍,但方向相反。

示例二:手臂绕环组合

预备姿势:自然站立,两臂自然垂于体侧。

第一个八拍:

- ①~④左臂由下经右向外绕环至体侧,眼随手。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。

第二个八拍:

- ①~④两臂腹前交叉经上侧绕环至体侧。
- ⑤~⑦同①~④,但方向相反。
- ⑧两臂摆至侧举。

第三个八拍(图5-5-7):

- ①~②右臂在体侧做一次中绕环，左臂侧举。
 ③~④右臂在头上做一次水平大绕环，左臂侧举。
 ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

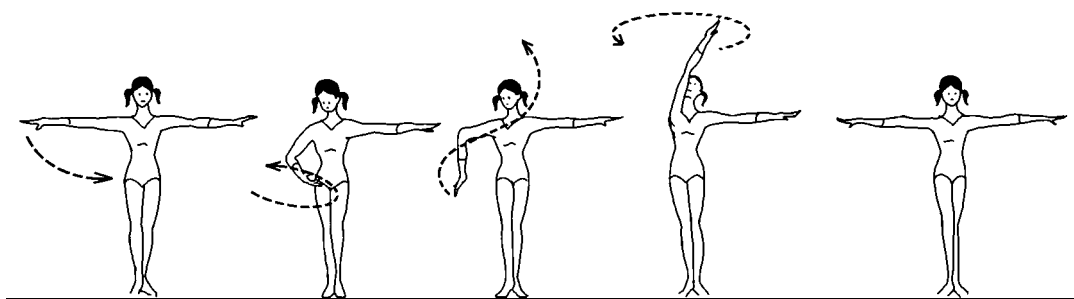


图 5-5-7

第四个八拍：

- ①~④两臂同时做第三个八拍的①~④的动作。
 ⑤~⑥两臂经侧至腹前交叉。
 ⑦两臂弧形摆至侧举。
 ⑧两臂弧形摆至体侧。

示例三：波浪组合

预备姿势：自然站立，两臂于体侧。

第一个八拍：

- ①~②两臂向前 45°波浪一次。
 ③~④两臂向前 90°波浪一次。
 ⑤~⑧同①~④，但向侧做波浪。

第二个八拍：

- ①~④两臂腹前交叉经上向外绕环至体侧。
 ⑤~⑥两臂前摆至前上举。
 ⑦~⑧两臂于前上方做手臂波浪一次，眼看手。

第三个八拍：

- ①~②左脚侧出，脚尖点地，同时两臂右侧上举。
 ③~⑥向左做身体的侧波浪，同时两臂向左随身体弧形摆，眼随手。
 ⑦~⑧两臂于左前上方做手臂波浪一次，眼看手。

第四个八拍：

- ①~④足尖碎步左转 360°，同时两臂于胸前做上下的依次波浪
 (图 5-5-8)。



图 5-5-8



⑤~⑥两臂弧形侧摆。

⑦~⑧还原成预备姿势。

第五至第八个八拍同第一至第四个八拍。

【提示】

1. 教学时,教师除应注意要求学生的身体姿态外,还要积极地鼓励学生敢于大胆地表现自我,并要给学生一定的结伴练习的机会和创设更多的展示平台。

2. 在教学过程中,要认真贯彻循序渐进的原则,安排好课的内容,注意把握动作的难易,自行编排组合。另外,全身向前、向后的波浪动作难度较大,因此教学时,不宜要求过细。

3. 音乐是韵律体操的灵魂,它不仅能培养学生的节奏感及动作的协调性,还可以丰富想象力和表现力,因此,选择适合的音乐是韵律体操教学中十分重要的环节。另外,教师的讲解与示范要准确、优美,具有感染力。



儿童集体舞

儿童集体舞一般是指在短小、活泼、节奏清晰的音乐伴奏下,在规定的队形和位置上,进行简单、统一或相互配合的舞蹈动作。儿童集体舞可以变换队形、位置并能反复进行,而且不受场地、器材的限制,又符合儿童的身心特点,因此深受广大儿童的欢迎和喜爱。

动作方法及要点

儿童集体舞一般是以2~3个基本舞步作为主要内容,并配之以位置、队形及同伴相互配合上的变化,使儿童集体舞的内容更加丰富多彩,形式更加新颖多样。

教学策略

儿童集体舞的内容和形式很多,根据小学四年级学生的身心特点及认知水平,选编以下内容。

示例一：《滑冰舞》

滑冰舞

1=F $\frac{2}{4}$
活泼、欢快

①
(7 7 7 7 | 7 6 7 | i i i | i. 3 4) || 5 5 5 3 4 | 5 5 5 3 4 | 5 i 7 6 | 5. 2 3 |

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

⑨
i 7 6 5 4 3 | 2 6 5 4 3 2 | 1 3 1 3 4 | 2 i 7 6 5 6 | i 7 6 5 4 3 | 2 6 5 5 6 7 | i i i i | 3. 4 | 5. i |

⑬
3 i 5 | 3 - | 2. 3 | 4. 6 | 6 5 4 | 5 - | 3. 4 | 5. i | 3 i 6 | 4 - |

⑮
7. 6 | 5. 2 | 4 3 2 | 1 - | 7. 6 | 5. 2 | 2 i 7 | i - ||

(一) 动作说明

动作一：波尔卡步

节前拍：右腿小跳，同时左腿屈膝稍抬起。

第一拍：左脚向左前一步，同时上体左前倾。右脚跟上做一次并步跳。

第二拍：前半拍左脚落地。后半拍左脚小跳，同时右腿屈膝稍抬起。

动作二：前后点步

第一拍：右腿稍屈，左脚尖于右前方点地，同时上体稍左倾，眼看右上方。

第二拍：右腿稍屈，左脚尖于左后方点地，同时上体稍左转前倾，眼看左后方。

动作三：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：前半拍左脚落地。后半拍换腿做节前拍的动作。

(二) 跳法

人数不限，成双数，最好男女各半。

队形：男女成双圈，男里，女外，向逆时针方向并肩站立，同侧手体前相握（图 5-5-9、场记一）。

第①小节：做动作一。

第②小节：右腿做动作一。

第③小节：做动作二（图 5-5-10）。

第④小节：做动作一。

第⑤~⑧小节同第①~④小节，但方向相反。

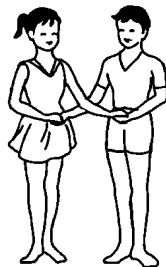
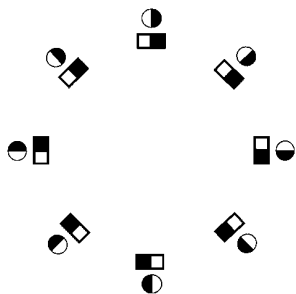


图 5-5-9



场记一

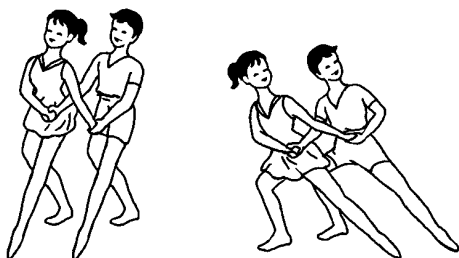


图 5-5-10

第⑨~⑯小节同第①~⑧小节。最后一拍成两人面对面站立。

音乐重复时再做①~⑯小节动作。

第⑰小节：两手叉腰，同时向顺时针方向做动作一。

第⑱小节同第⑰小节，但方向相反。

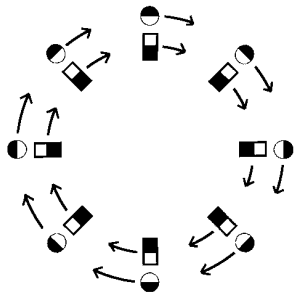
第⑲~⑳小节：两人互握双手，向顺时针方向连续做三次并步跳（场记二）。

第㉑~㉒小节同第⑰~⑳小节，但动作方向相反。

第㉓小节：男退，女进做动作一，同时两人右手体前相触，左手侧举（图 5-5-11、场记三）。

第㉔小节同第㉓小节，但动作方向相反。

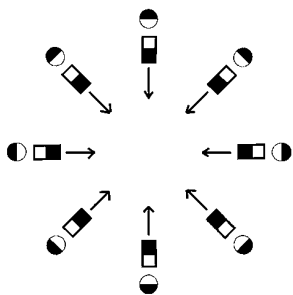
第㉕~㉖小节：女原地按节奏拍手。男做动作三，同时向右自转一圈，两手七位，指尖向上（图 5-5-12）。



场记二



图 5-5-11



场记三

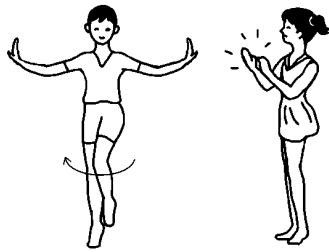


图 5-5-12

第⑲~⑳小节同第⑮~⑯小节，但动作方向相反。女做自转一圈的同时向逆时针方向错一位置换舞伴。

音乐重复时动作同⑰~⑱小节。

舞蹈可以反复进行练习。

示例二：《跳起来》

跳起来

1=F $\frac{5}{4}$ 彝族民间音乐

($\underline{5}$ $\underline{1}$ $\underline{3}$ $\underline{1}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ $\underline{2}$ $\underline{1}$ | $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{3}$ $\underline{1}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ $\underline{2}$ $\underline{1}$ | $\frac{4}{4}$ $\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{0}$ $\underline{5}$ $\underline{0}$ $\underline{5}$ $\underline{0}$ $\underline{5}$) |

① $\frac{5}{4}$ $\underline{5}$ $\underline{1}$ $\underline{3}$ $\underline{1}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ $\underline{2}$ $\underline{1}$ | $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{3}$ $\underline{1}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ $\underline{2}$ $\underline{1}$ | $\underline{5}$ $\underline{1}$ $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{1}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ $\underline{2}$ $\underline{1}$ | $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{1}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ $\underline{2}$ $\underline{1}$ |

⑤ $\underline{6}$ $\underline{1}$ $\underline{6}$ $\underline{1}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ $\underline{2}$ $\underline{1}$ | $\underline{1}$ $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{1}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ $\underline{2}$ $\underline{1}$ | :|| $\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{1}$ $\underline{0}$ $\underline{0}$ $\underline{0}$ ||

结束句

(一) 动作说明

动作一：摆臂踮步

第一拍：左脚向左一步，同时两臂左摆。

第二拍：右脚从左脚前向左侧一步，同时两臂右摆。

第三拍同第一拍。

第四至五拍：右脚稍提起，斜伸于左小腿前，用脚跟向下踮两下，右腿随之屈伸两次，两手于右肩前拍手两次，同时上体稍右倾。

动作二：旁点步

第一至三拍：左脚开始向前跑三步，两手叉腰。

第四至五拍：左腿稍屈，右脚尖内侧于左脚旁点地两次，同时两手于右肩前拍手两次，上体稍向右屈，眼看左上方（图 5-5-13）。

(二) 跳法

人数不限，成双数，最好男女各半。

队形：成双圈，女里，男外，面相对。

第①小节：男、女分别向自己的左侧做动作一（图 5-5-14、场记四）。



图 5-5-13

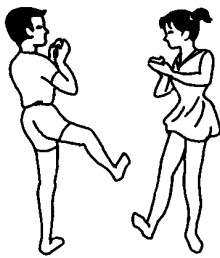
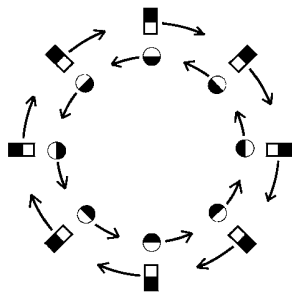


图 5-5-14



场记四



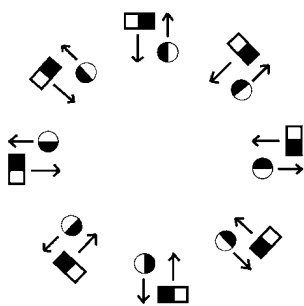
第②小节同第①小节，但动作方向相反。

第③~④小节同第①~②小节。

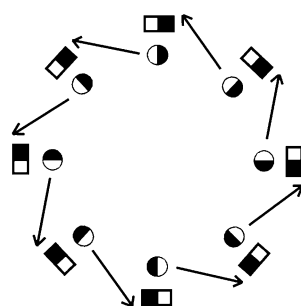
第⑤小节：男女同时向右转 90° ，背对背做动作一（场记五）。

第⑥小节：男女做动作一，但方向相反，面对面穿行回原位。

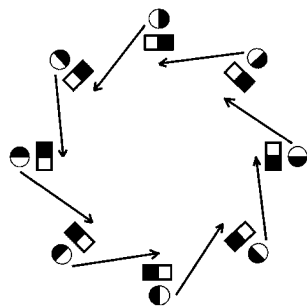
音乐反复一遍时：



场记五



场记六



场记七

第①~②小节同第一遍的第①~②小节。

第③小节：做动作一，但第一至三拍向左转体一周。

第④小节同第③小节，但动作方向相反。

第⑤小节：女做动作二（场记六），男原地做动作二，同时向右转体 180° 。

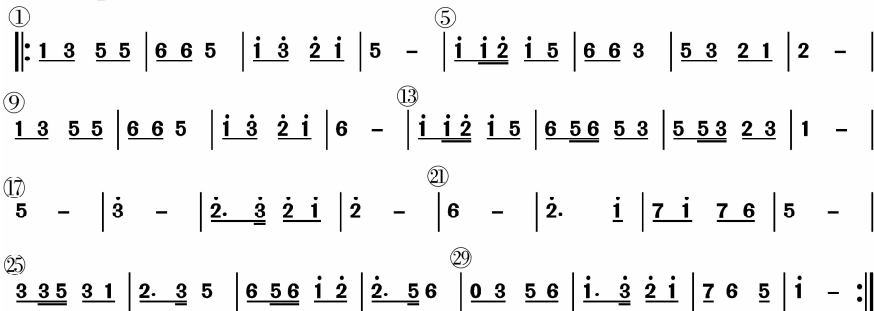
第⑥小节：女做动作二（场记七），男原地做动作二，同时向左转体 180° ，回原位。

舞蹈可以反复进行，动作也可逐渐加速。

示例三：《欢乐舞》

欢乐舞

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



(一) 动作说明

动作一：跳点步

第一拍：左脚向左前方跳出，后半拍右脚跟上在左脚旁点地。

第二拍：左脚在原地踏一步。

第三至四拍同第一至二拍动作，但方向相反。

动作二：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：前半拍左脚落地，后半拍换腿做节前拍的动作。

第二拍：前半拍右脚落地，后半拍换腿做节前拍的动作。

动作三：踏踢步

第一拍：左脚向左一步同时屈膝。

第二拍：左脚原地小跳一次，同时右腿向左前绷脚踢出。

第三至四拍同第一至二拍，但动作方向相反。

(二) 跳法

人数不限，三人一组。

队形：三人一组，手拉手面向逆时针方向站立（图 5-5-15、场记八）。

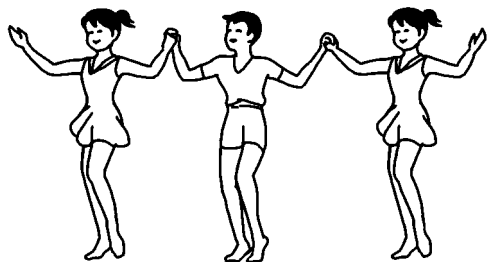
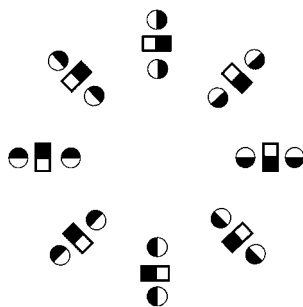


图 5-5-15



场记八

第①~②小节：做动作一。

第③~④小节：做动作二两次。

第⑤~⑧小节同第①~④小节。

第⑨~⑩小节：做动作二两次，三人组成小圆圈，手拉手面向圆心（图 5-5-16、场记九）。

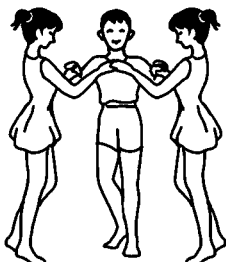
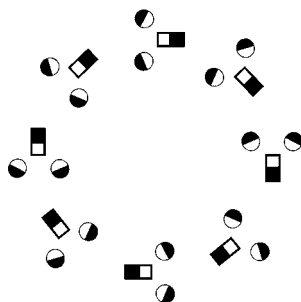


图 5-5-16



场记九

第⑪~⑫小节：做动作一，但第一至二拍向前做，第三至四拍向后做。

第⑬~⑭小节同第⑨~⑩小节，回原位。

第⑮~⑯小节：做动作一。



第⑰~⑳小节：三人手拉手做动作二，外面的人从中间与里面人之间钻过，中间人随之向左转180°，里面人从里圈甩到外圈，三人成一横排，面向顺时针方向（图5-5-17、场记十）。

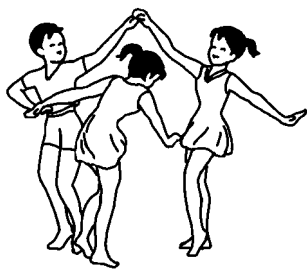
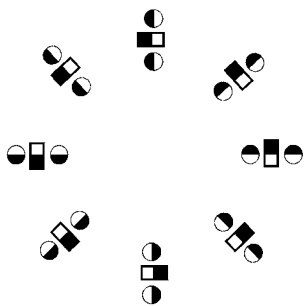


图5-5-17



场记十

第㉑~㉔小节同第⑰~⑳小节，但方向相反。

第㉕~㉖小节：做动作三。

第㉗~㉘小节：做动作二。

第㉙~㉚小节：做动作二，同时里、外两人分别向里跳转一圈（图5-5-18）。最后一拍三人成一圈。

第㉛~㉜小节：做动作二，同时中间人从里、外两人之间钻出，向前错，与前一组的两人结成新舞伴（图5-5-19、场记十一）。

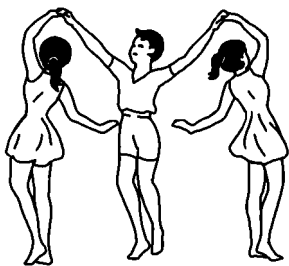


图5-5-18

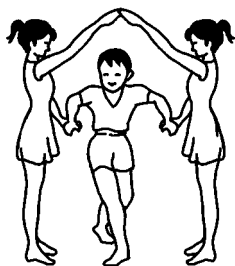
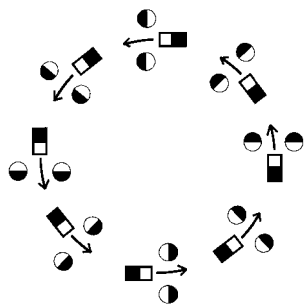


图5-5-19



场记十一

舞蹈可以反复进行。

【提示】

在进行儿童集体舞的教学时，首先要教会学生集体舞中的主要动作，并要反复强调动作的节奏与姿态；在基本动作掌握的情况下，再进行两人或三人的配合；最后按集体舞的队形要求进行练习。在整个教学的过程中，要多给学生放音乐，这样不仅可以使学生尽快地掌握动作的节奏和韵味，而且还可以烘托课堂气氛，激发学生学习的兴趣，提高动作的表现力。

教师要根据学生的实际情况，把握好儿童集体舞的难易程度。另外教师可以对动作、队形变化等方面进行调整以适合需要。教师还可以大胆地创编儿童集体舞，以丰富

舞蹈教学的内容。

单元计划

韵律体操和舞蹈

教学目标	1. 学生能说出所学动作的名称及术语,学会韵律体操手臂的基本动作及1~2个儿童集体舞。 2. 通过练习,发展学生的体能,促进肌肉的匀称发展,养成良好的身体姿态,提高学生身体的灵敏性、协调性、柔韧性及动作的韵律感。 3. 在学练中,培养学生的审美情趣、动作的表现力及对美的鉴赏能力;提高学生在集体中统一动作的兴趣,增强集体意识,学会同学之间相互尊重,增进友谊。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习韵律体操中的手臂摆动、绕环及组合。	重点:动作幅度大,身体的姿态。 难点:动作协调、连贯。
2	复习手臂摆动及绕环组合;学习手臂波浪及组合动作。	重点:波浪动作的连贯性。 难点:动作协调、有韵律感。
3	复习手臂组合动作,初步体验身体波浪动作组合。	重点:波浪动作各部位的依次性。 难点:动作连贯。
4	学习儿童集体舞的基本舞步(可自选或自创)。	重点:部位正确,动作协调。 难点:有节奏感,富有表情。
5	复习基本舞步,进行相互配合练习。	重点:动作熟练、协调。 难点:相互配合,情感交流。
6	学习儿童集体舞的基本舞步(可自选或自创另一个集体舞)。	重点:基本动作正确、协调。 难点:有韵律感和表情。
7	复习基本舞步,进行相互配合练习。	重点:动作熟练,协调。 难点:相互配合协调、默契。
8	复习儿童集体舞,进行考核、评价。	动作熟练、配合默契。



教学评价

项目 内容标准		手臂组合	儿童集体舞
技能	A	动作协调, 有节奏, 身体姿态好, 富有表情。	动作熟练, 姿态好, 节奏清晰, 富有表情。
	B	动作较协调, 身体姿态较好, 有表情。	动作比较熟练, 姿态较好, 节奏清楚, 有表情。
	C	动作基本协调, 基本能完成。	能做出动作, 有节奏感, 但动作不够舒展、连贯。
	D	不能完成动作。	完不成动作, 节奏感差。
态度与参与	A	主动参与, 认真学练, 积极性高, 尊重对方, 敢于表现。	
	B	学练比较认真, 能遵守纪律, 基本能按要求完成。	
	C	学练不积极、不认真, 不能遵守纪律。	
情意与合作	A	与同伴共同学练积极性高, 并主动与同学交流, 相互纠正动作。	
	B	能与同伴共同学练, 并能与同学一起配合练习。	
	C	学练积极性差, 不能与同学配合进行练习。	

韵律体操

知识窗

韵律体操的动作内容丰富, 根据练习的性质和形式, 可分为徒手和持轻器械两种。徒手练习包括各种走、舞步、跳跃、转体、波浪等内容, 徒手动作是韵律体操的基础。通过练习, 有助于养成正确的身体姿态和塑造健美的形体, 培养学生的韵律感, 丰富小学生的想象力、表现力及对于美的鉴赏能力, 树立正确的审美观念。

由于韵律体操不受场地、器材及练习人数的限制, 因此, 易于开展, 是体育教学及课外活动的内容之一。

第六章

武 术

中国武术最大的一个特点就是：既有技击形式的搏斗，更有演练形式的套路运动，这是其他民族和国家所没有或罕见的。随着岁月的流逝，套路运动在发展过程中逐步占据了武术的主要地位，而且内容、形式和流派越来越绚丽多彩。套路运动的练习，有利于发展人体的速度、力量、灵敏、协调和耐力等素质，培养勇猛、顽强、坚韧不拔的意志。

小学四年级将继续学习武术基本技术，进行简单的组合动作练习，不断提高动作的难度和复杂性。初步了解和体会实用拳法的简单技术，认识武术运动的搏击特点，培养武德修养。





第一节 基本功

柔韧性练习是武术基本功练习的一种,有十分丰富的练习方法和具体要求。练习目的是提高肩、腰、髋等大关节的柔韧性,加大关节运动幅度和力度,为正确完成技术动作奠定基础。腿功属于武术踢、打、摔、拿“四击”技术中较有难度的一类,必须经过加大腿部运动幅度的柔韧性、力量性练习,才能达到随心所欲地运用腿法进攻和防守的目的。四年级武术基本功练习以肩功和腿功为主,以进一步发展学生柔韧素质,锻炼和提高腿部力量,突出武术技击特点。

教 学 目 标

学习肩功单臂绕环、双臂绕环和抡拍,腿功蹬腿、弹腿等技术动作,了解动作规格、技术要求、技击特点、锻炼价值。正确掌握动作要领,体会实战意义,并通过组合练习巩固已学基本技术。发展柔韧、灵敏、协调、力量等身体素质,培养勇猛、顽强、坚韧不拔的意志。

肩功：单臂绕环、双臂绕环、抡拍

动作方法及要点

(一) 单臂绕环

弓步站立,一手按膝,另一臂于体侧由后经下、前、上向后绕环,以达到活动肩部的目的。练习时可逐渐加速(图6-1-1)。

【要点】

以肩为轴,直臂松肩,画立圆。

绕环方向以动作开始时的位置为准,如开始时臂向后运动即为向后绕环,开始时臂向前运动即为向前绕环。

(二) 双臂绕环

1. 前后绕环。

两脚开立,一臂从体侧向前上绕环,另一臂顺势向后下绕环。练习时可逐渐加快速



图 6-1-1

度（图6-1-2）。

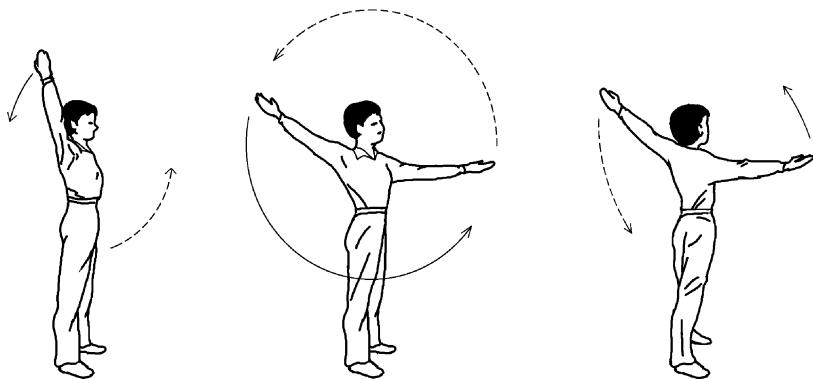


图 6-1-2

【要点】

臂伸直，肩为轴，画立圆，转腰配合。

2. 左右绕环。

两脚开立，两臂同时从右（左）经头上向左（右）画立圆绕环（图6-1-3）。可反方向进行练习。

【要点】

肩放松，眼随手动。

3. 交叉绕环。

开步站立，两臂上举，分别向前、后绕环，方向相反（图6-1-4）。可左右交替进行练习。

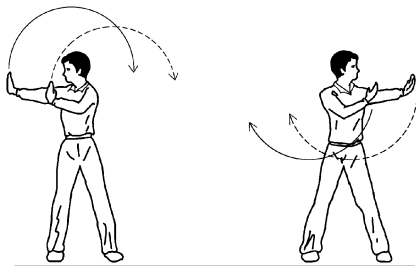


图 6-1-3

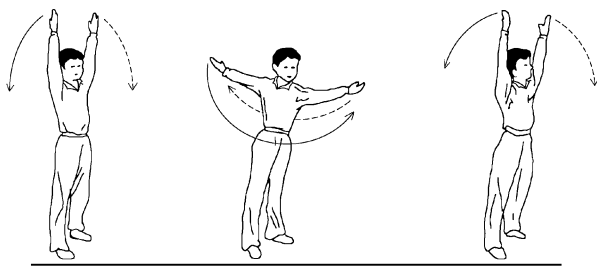


图 6-1-4

【要点】

肩为轴，动作放松，臂伸直，转腰配合。

（三）抡拍

左弓步，右掌向前下方伸出，左掌心朝下插于右肘关节处（图6-1-5），右臂抡至右上方，左掌下落到左下方，同时身体右转成右弓步（图6-1-6），上体右后转，右臂继续抡至后下方，左臂抡至前上方（图6-1-7），上动不停，身体左转成右仆步，同时右臂抡至右腿内侧，在右脚内拍地，左臂停于左上方，目随视右掌（图6-1-8）。



可左右交替进行练习。

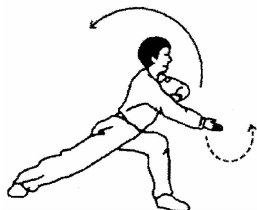


图 6-1-5

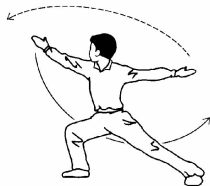


图 6-1-6

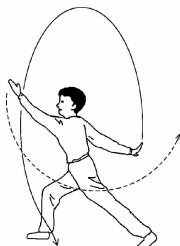


图 6-1-7



图 6-1-8

【要点】

手臂画立圆，上抡贴近耳，下抡贴近腿，转腰配合，右仆步抡拍时，目随视右手，左仆步抡拍时，目随视左手。

教学策略

注意采用多种练习方法，适当运用现代化教学手段，通过观摩正确示范的录像或图片、优秀运动员的精彩表演、适合学生特点的武打片段等，不断激发学生的学习兴趣。另外，基本功是武术学习的基础，所学的基本功动作要经常、反复地进行练习。

示例：肩功（单臂绕环、双臂绕环、抡拍）

（一）教法提示

1. 先做压肩等肩关节柔韧性和适应性练习。
2. 绕环时，练习速度由慢到快。
3. 抡拍练习可先慢速体会抡臂动作，逐渐增加仆步拍地，最后过渡到完整的仆步抡拍。
4. 动作掌握有困难的学生，教师可站在学生身后，手把手引导学生体会手臂的抡摆路线。
5. 动作熟练后，可随教师口令指挥速度进行左右侧交替抡拍练习。
6. 可通过抡拍速度比赛来巩固动作技术的掌握，提高熟练程度。如：连续完成规定数量的仆步抡拍动作，比比谁的用时最短，或在规定时间内，看谁完成仆步抡拍动作次数最多。比赛时不能盲目追求速度，要求动作规范、到位。
7. 易犯错误及纠正方法。
 - （1）绕环动作僵硬、不圆乎儿，手臂没有画立圆。
纠正方法：绕环时要求肩部放松，手臂伸直，腰部协调配合。
 - （2）抡拍时两臂抡摆不顺畅，抡臂没有画立圆。
纠正方法：抡拍练习强调松肩，手臂上抡贴近耳，下抡贴近腿，抡臂、转腰、重心转换要协调配合，先做慢动作练习，速度逐渐加快。

（二）教学建议

1. 教学手段和练习方法的选择要适合学生年龄特点，可以根据教学需要适时安排游戏性、竞赛性练习，调动学生的学习兴趣。
2. 难点动作可以采用分解的方法进行学习和练习。
3. 教师示范时要选择好适当的位置和方向，便于全体学生观察。



腿功：蹬腿、弹腿

动作方法及要点

（一）蹬腿

身体直立，两手抱拳于腰间或双手叉腰。右腿屈膝上提，脚尖上勾，以脚跟发力，挺膝向前蹬击，蹬踢后迅速收回小腿，目视前方（图6-1-9）。

【要点】

以膝领腿，提膝同腹高，挺膝发力，脚跟为力点。

攻防含义：蹬腿是向前直踢对手的进攻腿法，多用于攻击对手的躯干。

（二）弹腿（也称为弹踢）

身体直立，两手抱拳于腰间或双手叉腰。右腿屈膝上提，绷脚面，随即以脚背为力点，挺膝向前弹踢小腿，高与腰齐。弹踢后迅速屈腿收回，目视前方（图6-1-10）。

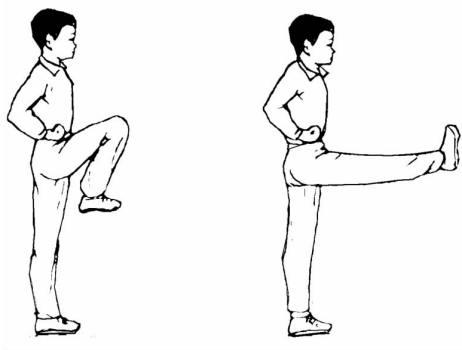


图 6-1-9

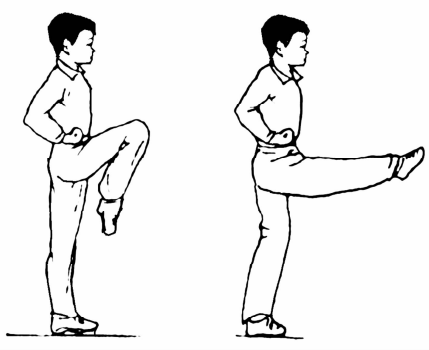


图 6-1-10

【要点】

以膝带腿，脚面绷直，挺胸，立腰，收髋，力达脚背。

攻防含义：弹腿距离对手的要害近，出腿隐蔽、预兆小、有力度。既可主动进攻，又能防守反击。配合手法，踢击对手腰以下部位。



（三）行进间连续蹬腿冲拳

并步站立，两手抱拳于腰间，拳心向上。一腿支撑，另一腿向前蹬腿，同时异侧臂向前冲拳，拳心向下，当蹬腿下落于支撑腿前一步时，收拳于腰间，换腿换拳依次进行（图6-1-11）。

【要点】

上、下肢协调配合，勾脚尖，力点达于脚跟和拳面。

（四）行进间连续弹踢推掌

并步站立，两手抱掌（或抱拳）于腰间，掌心向上。一腿支撑，另一腿向前弹踢，同时异侧臂向前推掌，立掌，掌心向前，当弹踢腿下落于支撑腿前一步时，收掌于腰间，换腿换掌依次进行（图6-1-12）。

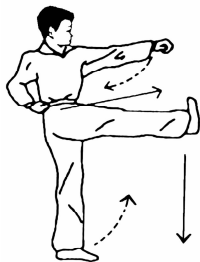


图 6-1-11

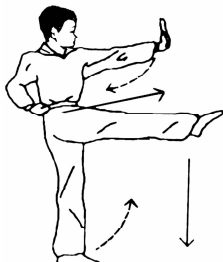
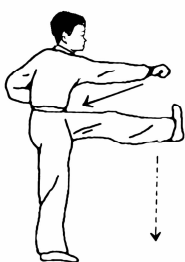
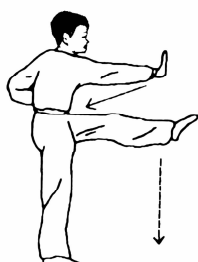


图 6-1-12



【要点】

腿屈伸弹踢要明显，收髋，弹击要有爆发力。

教学策略

教学中要注意遵循循序渐进的原则，逐渐提高对动作的要求。基本功是武术学习的基础，所学的基本功动作要经常、反复地进行练习。可以结合动作的攻防特点引导学生进行学习和体会。

示例一：腿功（蹬腿、弹腿、行进间连续蹬腿冲拳、行进间连续弹踢推掌）

（一）教法提示

1. 腿部柔韧性练习等适应性活动。
 2. 慢动作体会动作要领，反复强化发力特点。
 3. 先蹬、弹低腿，逐渐增加高度。
 4. 行进间连续蹬腿、弹腿练习。
 5. 结合手法练习，如蹬腿冲拳等，可左右交替进行练习。
 6. 行进间连续蹬腿冲拳、弹踢推掌练习。
 7. 易犯错误及纠正方法。
- （1）腿的屈伸不明显，类似摆踢动作。

纠正方法：强调收髋，腿要屈膝后蹬出或弹踢。

(2) 力点不明确。

纠正方法：慢动作体会，强调屈膝上提，然后挺膝向前蹬击或弹踢，挺膝要迅猛，蹬腿力达脚跟，弹腿力达脚背。

(3) 行进间连续蹬腿冲拳和弹踢推掌上、下肢配合不协调。

纠正方法：强调落步时重心前跟，可先分解练习，待动作熟练后再连贯完成。

(二) 教学建议

1. 针对学生年龄特点，以鼓励、表扬为主，不断激发学生的学习兴趣。
2. 加强同学间、小组间相互观摩，适时请动作技术掌握好的学生做示范表演，并协助老师辅导其他同学。

示例二：组合动作

(一) 教法提示

1. 组合1：抱拳预备—格挡弓步冲拳—蹬腿冲拳—弓步冲拳—震脚砸拳—跳转身马步架冲拳—收势。

(1) 抱拳预备：并步抱拳，向左摆头，目视左侧（图6-1-13）。

(2) 格挡弓步冲拳：左脚向左上步成半马步，左拳向左格挡（图6-1-14），右腿蹬直，向左转体成左弓步，同时左拳收至腰间抱拳，右拳向前冲出与肩平，拳心向下，目视右拳（图6-1-15）。

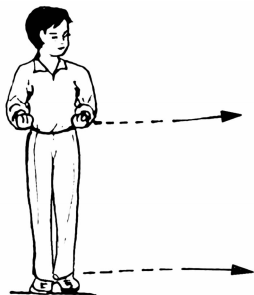


图 6-1-13

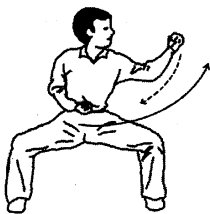


图 6-1-14

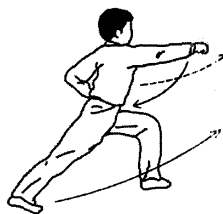


图 6-1-15

(3) 蹬腿冲拳：身体立起，重心移至左腿，右腿屈膝上提，脚尖上勾，以脚跟发力，挺膝向前蹬击，同时左拳前冲，拳心向下，右拳收至腰间抱拳，目视左拳（图6-1-16）。

(4) 弓步冲拳：右腿向前落步成右弓步，右拳自腰间向前冲出，拳心向下，同时左拳收至腰间抱拳，目视右拳（图6-1-17）。

(5) 震脚砸拳：身体立起，左转90°，重心移至左腿，右腿屈膝提于身前，右拳外拧举于头右上方，左掌按掌于左胯旁（图6-1-18），随即右脚向左脚内侧震踏，两腿屈膝半蹲，同时右拳向下，以拳背于体



图 6-1-16



前砸击左掌心，左掌内翻，以掌心迎击右拳背，目视右拳（图6-1-19）。

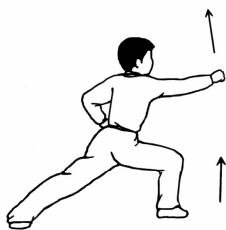


图 6-1-17



图 6-1-18

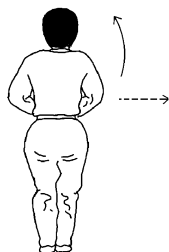


图 6-1-19

攻防含义：震脚可视为踩踏对手脚部，左臂按掌是擒按对手，右拳抡起下砸是对对手由上向下的进攻，右臂高举猛砸，力达拳背。

(6) 跳转身马步架冲拳：身体跳起向右转体 180° 成马步，同时右拳上架于头上，拳心向上，左拳向左冲出，拳心向下，目视左拳（图6-1-20）。

(7) 收势：左脚收于右脚侧成并步立，两拳收至腰间抱拳，目视前方（图6-1-21）。

2. 组合2：抱拳预备—仆步抡拍—震脚提膝上冲拳—格挡弓步冲拳—蹬腿冲拳—马步盘肘—震脚弓步双冲拳—转身弓步冲拳—收势。

(1) 抱拳预备：并步抱拳，向左摆头，目视左侧（图6-1-22）。

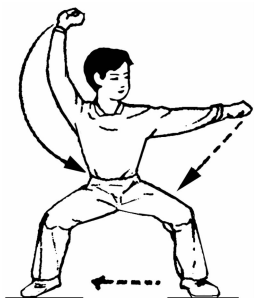


图 6-1-20



图 6-1-21



图 6-1-22

(2) 仆步抡拍：右脚向右撤步成左弓步，同时右掌向前下方伸出，左掌心朝下插于右肘关节处（图6-1-23），身体右转成右弓步，同时右臂抡至右上方，左掌下落至左下方（图6-1-24），上体右后转，同时右臂抡至后下方，左臂抡至前上方（图6-1-25），上体左转成右仆步，同时右臂抡至右腿内侧拍地，左掌停于左上方，目随视右掌（图6-1-26）。

攻防含义：抡拍是防守型动作，手臂抡摆的过程是对对手密集进攻的连续防守，同时也可以看作是对对手的连续攻击，特别是最后的下拍动作，是最直接的攻击。

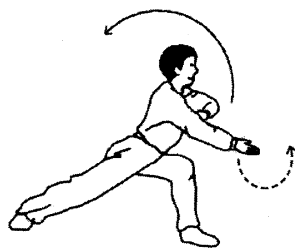


图 6-1-23

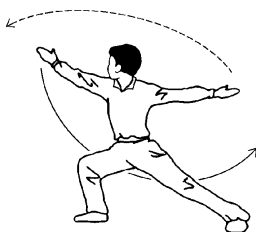


图 6-1-24

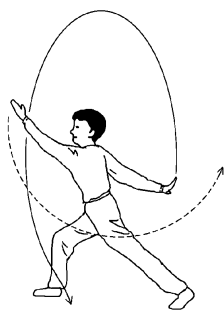


图 6-1-25

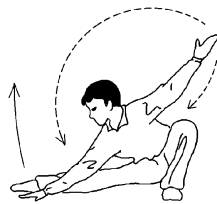


图 6-1-26

(3) 震脚提膝上冲拳：身体立起，重心移至左腿，右腿屈膝提起，随即下震右脚，左腿提膝，脚尖下垂内扣，左掌向右、向下，经面前屈肘收于右胸前，拇指一侧贴胸，立掌，同时右臂屈肘贴身向上冲拳，拳心向左，目视左侧（图 6-1-27）。

攻防含义：震脚可视为踩踏对手脚部，上冲拳是由下向上的进攻手法，主要攻击对手下颌等部，提膝一方面是避让对手的腿攻，另一方面是以膝部攻击对手裆、腹等部位。

(4) 格挡弓步冲拳：身体左转 90°，左脚向左上步，成左弓步，左掌变拳向外格挡，随即收至腰间抱拳，右拳向下经腰间向前冲拳，拳心向下，目视右拳（图 6-1-28）。

(5) 蹬腿冲拳：身体立起，重心前移，蹬右腿，冲左拳，拳心向下，同时右拳收至腰间抱拳，目视左拳（图 6-1-29）。

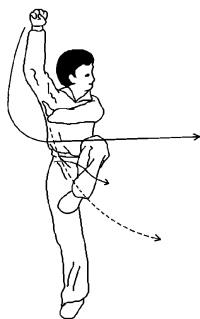


图 6-1-27

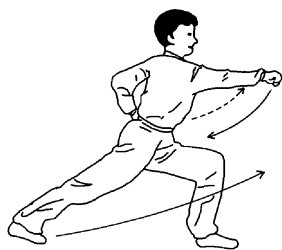


图 6-1-28



图 6-1-29

(6) 马步盘肘：身体左转 90°，右脚下落，脚尖内扣成马步，右拳向前冲出，随即屈肘摆至左胸前，拳心向下，肘尖向前，肘与肩平，同时左拳收至腰间抱拳，目视前方（图 6-1-30）。

攻防含义：盘肘是横向型进攻动作，以腰带臂，拧腰横击，力达肘端，可以结合身体姿势的高、低变化，多用于攻击对手的头或躯干侧面。

(7) 震脚弓步双冲拳：身体右转 90°，右腿屈膝上提，脚尖外展向下震踏，左脚向前上步成左弓步，右拳收于腰间，左拳变掌由

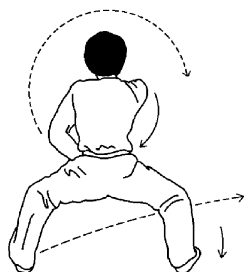


图 6-1-30



上向前下按掌,右拳贴左掌背向前冲出,拳心向下,左掌附于右肘下,掌心向下(图6-1-31),随即左掌变拳向前冲出,拳心向下,右拳收至腰间抱拳,目视左拳(图6-1-32)。

攻防含义:震脚是踩踏对手脚部,左手按掌是防守对手来拳的攻击,右冲拳是防守后的快速反击,在对手来不及反应的情况下,左拳继续冲拳进攻。

(8) 转身弓步冲拳:身体右转 180° ,成右弓步,同时冲右拳,拳心向下,目视右拳(图6-1-33)。

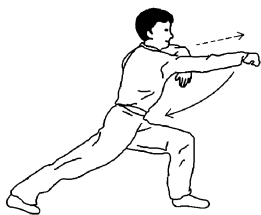


图6-1-31

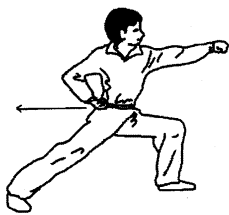


图6-1-32



图6-1-33

攻防含义:震脚弓步双冲拳和转身弓步冲拳为三拳连击,是在腹背受敌情况下的连续进攻,冲拳要做到连贯、迅速、有力,步型转换要快速、灵活。

(9) 收势:收左腿成并步立,双拳收至腰间抱拳,向左摆头,目视左侧(图6-1-34)。

3. 易犯错误及纠正方法。

(1) 基本动作不规范。

纠正方法:加强基本动作的练习,复杂动作可以采用分解或放慢速度的方式进行巩固和纠正,待单个动作掌握后再完成组合练习。

(2) 组合动作不连贯。

纠正方法:增加慢动作领做,讲清动作路线,结合重点动作的攻防含义,引导学生进行体会。

(3) 缺少劲力。

纠正方法:结合示范强调长拳的劲力特点,加强相关专项素质练习。

(二) 教学建议

1. 加强基本功和基本动作练习,提高武术专项素质。
2. 结合重点动作的技击含义进行教学,调动学生的学习兴趣,激发学生对中华民族传统文化的热爱。
3. 注重意志品质教育,提高武德修养。
4. 根据学生对基本技术的掌握情况创编多种动作组合,或引导学生自己进行组合动作创编。
5. 鼓励学生将所学组合给家长表演。



图6-1-34

单元计划

肩功、腿功及组合

教学目标	1. 学习并基本掌握肩功单臂绕环、双臂绕环和抡拍,腿功蹬腿、弹腿等技术动作。了解动作规格、技术要求、技击特点、锻炼价值,体会实战意义,通过组合练习巩固已学基本技术。 2. 发展学生柔韧、灵敏、协调、力量等身体素质,提高身体控制能力。 3. 继承和发扬中华武术精神,崇尚武德,培养学生勇猛、顽强、坚韧不拔的意志。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	复习已学肩功和腿功动作。 学习并初步掌握单臂绕环、双臂绕环、抡拍,以及蹬腿、弹腿等技术动作,提高学生动作劲力性和上下肢协调配合的能力。	重点:抡拍、蹬腿、弹腿的动作方法与要领。 难点:上、下肢的协调配合,动作的劲力特点。
2	复习单臂绕环、双臂绕环、抡拍、蹬腿、弹腿等动作,巩固技术,提高熟练程度。 学习、练习组合动作1,了解各动作间的衔接和劲力特点,体会重点动作的攻防意义。提高组合动作的规范性和连贯性。	重点:基本动作的规范性。 难点:组合动作之间的衔接。
3	复习已学基本动作和组合动作1。 学习、练习组合动作2,进一步巩固所学技术,体会重点动作攻防作用,突出长拳劲力特点。提高组合动作的衔接的连贯性。	重点:动作的熟练与规范。 难点:组合动作间衔接的连贯性。
4	基本功和组合动作练习,巩固所学基本技术,提高组合动作的熟练程度,展现长拳套路演练特点。使学生能够规范、连贯地完成组合动作,体现劲力。	重点:动作的熟练与规范。 难点:动作连贯,突出劲力,手、眼配合。
5	通过组合动作考核,检测学生对本节所学内容的掌握情况,巩固组合动作的掌握,提高动作的熟练性和规范性,强化武术意识。	重点:动作的规范与连贯。 难点:武术的劲力与意识。
相关体能练习	适量增加腿部柔韧性练习,主要方法有压腿、耗腿、扳腿、踢腿、控腿等。其中耗腿是指,将腿压到感觉疼痛时保持不动,静耗一段时间再放松,约15秒左右。扳腿是由同伴协助,将腿抬至一定高度后进行推压,要注意配合,用力适度。控腿是指腿高抬后,保持一定高度不动,目的是提高腿部力量和控制能力,此练习要根据学生实际水平安排,不宜多做。	

注:教师可根据具体情况选择考核内容。



教学评价

项目 内容标准		抡拍	组合
技能	A	动作正确。动作协调，左、右侧连贯完成，速度快，手臂抡摆圆乎儿，画立圆，能转腰配合。	动作正确。动作熟练，路线清楚，衔接连贯，有力度，注意手、眼配合。
	B	动作比较正确。动作比较协调，能左、右侧连贯完成，速度较快，手臂抡摆比较顺畅，画立圆。	动作比较正确。动作比较熟练，路线比较清楚，衔接比较连贯，能突出动作力度，有一定手、眼配合，步型偏高。
	C	动作基本正确。动作基本协调，左、右侧能分别完成，手臂抡摆比较顺畅，基本画立圆。	动作基本正确。动作比较熟练，路线基本正确，衔接基本连贯，有一定力度，手、眼有配合，步型较高。
	D	动作不正确。动作僵硬不协调，不能顺利完成左、右侧动作，手臂抡摆不顺畅，没有画立圆。	动作不正确。动作不熟练，上、下肢配合不协调，动作路线不正确，组合缺乏连贯，没有力度，手、眼缺乏配合，步型过高。
态度与参与	A	积极参与教学活动，练习认真，自觉遵守课堂常规，自信心强。	积极参与教学活动，练习认真，自觉遵守课堂常规，注重武德。
	B	学习比较认真，能遵守课堂常规，基本按要求完成各项教学活动，有一定自信。	学习比较认真，能遵守课堂常规，基本按要求完成各项教学活动，注重武德。
	C	学练不积极、不认真，不能遵守课堂常规。	学练不积极、不认真，不能遵守课堂常规，缺乏武德。
情意与合作	A	练习中积极与同伴交流，相互帮助、纠正、指导。	练习中积极与同伴交流，相互学习、帮助，积极探究重点动作的攻防作用，主动参与组合动作的创编。
	B	练习中能够与同伴进行交流。	练习中能够与同伴进行交流，能够参与重点动作攻防作用的探究和组合动作的创编。
	C	练习中不与同伴交流。	练习中不与同伴交流。

第二节 实用拳法基本打法和攻防破解

实用拳法是武术徒手搏击的技法，是中国武术攻防格斗技术的一种形式。它是人类在与大自然作斗争中产生，并伴随古代军事技能的发展而逐渐形成的搏斗运动。在实用拳法中包含着各种击打、擒拿之术，既能强身健体，又能防身自卫。拳法是攻防技术中的主要进攻方法。冲拳是向前方直线打击的拳法，用以攻击对手的头部和胸部，分为左冲拳和右冲拳（图6-2-1）。

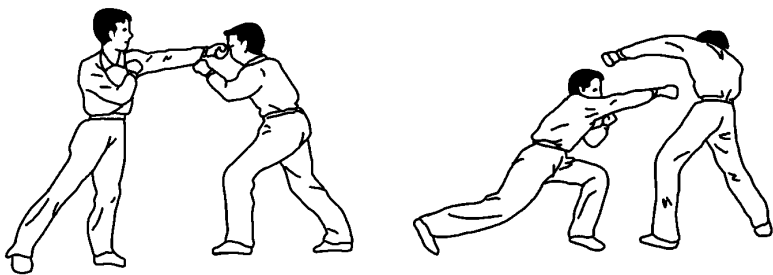


图6-2-1

教 学 目 标

了解、体会实用拳法基本打法中冲拳技术的搏击特点和攻防作用，学习并基本掌握左冲拳、右冲拳动作技术，发展学生灵敏、协调、力量等身体素质和快速反应能力，培养勇猛、顽强、坚韧不拔的意志和高尚的武德，具备一定的防身自卫能力。

拳法：左冲拳、右冲拳

动作方法及要点

（一）左冲拳

由格斗姿势开始，右脚蹬地，重心移至左脚，上体略右转，同时左拳向前直线冲



出，拳心向下，力达拳面，右拳置于下巴颏前，目视前方（图6-2-2）。

【要点】

出拳时上体不要过分前倾，腰略右转，拳与肩平，快出快收，迅速还原。

攻防含义：直线型进攻动作，是进攻中最常见、最主要的动作之一，用以击打对手腰以上的任何部位。特点是距离对手较近，易发动，预兆小，灵活性强，但相对力度较小。

（二）右冲拳

格斗姿势开始，右脚蹬地，重心移至左脚，上体稍左转，同时右拳向前直线击出，拳心向下，力达拳面，左拳置于下巴颏前，目视前方（图6-2-3）。

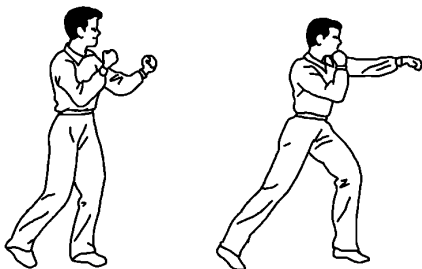


图6-2-2

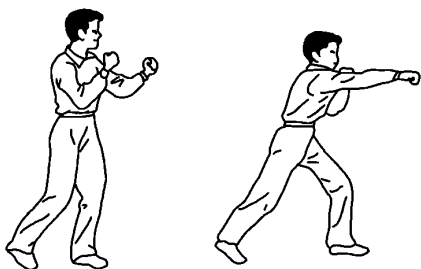


图6-2-3

【要点】

出拳时蹬地、拧腰，力达拳面，出拳动作快速、协调，迅速还原。

攻防含义：主要进攻动作之一，攻击距离长，能充分利用蹬腿转腰的力量加大冲拳力度，具有较强的威力。

【提示】

格斗姿势为两脚前后开步侧身站立，两手握拳，左前右后，左臂肘关节夹角在 $90^{\circ} \sim 110^{\circ}$ 之间，左拳基本与鼻同高，右臂肘关节夹角小于 90° ，紧贴身体，右拳接近下巴颏，闭嘴合齿，下颌微收，面部和左肩、左拳正对手，目视对手（图6-2-4）。



图6-2-4

教学策略

四年级学生的思维形式开始向自主思维过渡，已经从笼统的印象判断向具体分析转化，自主意识逐渐增强，可以进行比较复杂的分析，所以在实用拳法练习中，可以引导学生自主探究动作的攻防技击特点和实战应用。练习中可采用两人一组互为对手的形式进行体会，但要强调只体会动作的攻防手法和路线，不可用力过大、过猛。还要教育学生注重武德。

示例一：拳法（左冲拳、右冲拳）

（一）教法提示

1. 结合示范或图解进行讲解。

2. 先慢动作体会，然后逐渐加快出拳速度，加大出拳力度。
3. 可采用两人一组互为对手的形式进行体会，不可用力过大和过猛。
4. 在统一口令指挥下集体练习。
5. 根据具体情况安排击靶练习。
6. 易犯错误及纠正方法。

(1) 翻肘撩拳。

纠正方法：多做慢动作体会，强调以拳领先，肩先启动，催肘送拳。

(2) 后引拉拳，预兆明显。

纠正方法：慢速体会出拳路线，强调冲拳动作的实战特点。

(3) 上体过于前倾。

纠正方法：强调冲拳时腰的拧转配合，防止上体过度前倾。

(二) 教学建议

1. 教师示范要准确，可结合图示进行讲解，突出实战意义。
2. 加强对学生的武德教育。
3. 同伴间体会动作攻防手法和路线时，必须强调不可用力过大和过猛。

示例二：冲拳在攻防破解法中的运用

(一) 教法提示

1. 擒腕击面。

当对手右拳直打我腹部时，随即提左膝，左掌向下用力按对手腕部，顺势向前落左脚，重心前移，右拳直打对手面部（图6-2-5）。

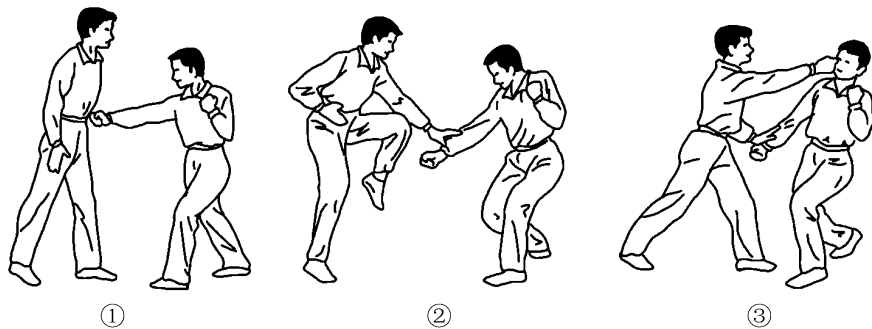


图6-2-5

【要点】

动作要快速完成，特别是左掌下按要快速有力。

2. 托肘击腹。

对手右拳直打我胸部时，身体稍右转，左手托对手肘部向前或向后推带，顺势左脚向前上半步，右拳向前直击对手腹部（图6-2-6）。

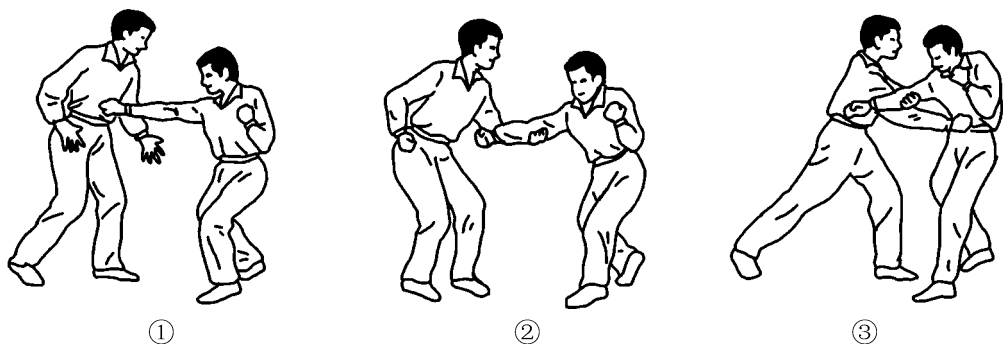


图 6-2-6

【要点】

左掌托对手肘部向前或向后推带时要借力完成。

3. 易犯错误及纠正方法。

反应慢，攻防动作不连贯。

纠正方法：与同伴互为对手进行慢动作体会，反复练习。

(二) 教学建议

1. 教师示范时要选择好适当的位置和方向，便于全体学生观察、模仿。
2. 加强武德教育，同伴间体会攻防手法和路线时，不可用力过大和过猛。
3. 引导学生自主探究冲拳在攻防破解法中的运用。
4. 鼓励学生将所学技术展示给家长。

教学评价

项目 内容标准		左冲拳	右冲拳	实战运用
技能	A	动作正确，冲拳迅速、有力，路线正确，力达拳面，快出快收。	动作正确，出拳时蹬地、拧腰，力达拳面，动作迅猛，迅速还原。	动作正确，攻防意识清楚，反应迅速，攻防转换连贯。
	B	动作比较正确，冲拳比较有力，出拳路线比较正确，力达拳面，收拳较快。	动作比较正确，冲拳比较有力，出拳路线比较正确，力达拳面，还原较快。	动作比较正确，攻防意识比较清楚，反应比较迅速，攻防转换比较连贯。
	C	动作基本正确，冲拳有一定力度，出拳路线基本正确，力达拳面，冲拳后能够还原成格斗姿势。	动作基本正确，冲拳比较有力，出拳路线基本正确，力达拳面，冲拳后能够还原成格斗姿势。	动作基本正确，有一定攻防意识，基本完成攻防转换。

续表

项目 内容标准		左冲拳	右冲拳	实战运用
技能	D	动作不正确，冲拳无力，出拳路线不正确，冲拳后不能迅速还原成格斗姿势。	动作不正确，冲拳无力，出拳路线不正确，冲拳后不能迅速还原成格斗姿势。	动作不正确，缺乏攻防意识，反应较慢，不能完成攻防转换。
态度与参与	A	积极参与教学活动，练习认真，自觉遵守课堂常规，注重武德。		
	B	学习比较认真，能够遵守课堂常规，基本按要求完成各项教学活动，注重武德。		
	C	学练不积极、不认真，不能遵守课堂常规，缺乏武德。		
情意与合作	A	练习中积极与同伴交流，相互帮助、纠正、指导，认真探究动作的攻防作用与实战运用方法。		
	B	练习中能够与同伴进行交流，能够参与探究动作的攻防作用与实战运用方法。		
	C	练习中不与同伴交流。		

眼法

知识窗

眼法是指眼神与各种动作协调配合的方法。眼法一般可分为随视和注视两种。随视是指眼神随运动中身体的某一部位运转，直到该动作完毕。要求“手到眼到”“手眼相随”。注视是指定式动作时眼神盯住某一方向。演练武术时，要善于运用眼神，通过眼神把一招一式的内在攻防意识充分表现出来。

第七章

体育游戏

体育游戏是学校体育的重要组成部分，是体育教学的重要内容。体育游戏具有一定情节和竞赛因素，形式生动活泼，内容丰富多彩，场地器材简单，具有娱乐性、趣味性和竞争性，因此能够较大限度地调动学生的运动积极性。根据中年级学生的认知特点以及身心发展规律，安排了齐心协力、打雪仗、赛威呼等游戏，以发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质；提高学生的奔跑、跳跃、投掷等能力；培养学生机智、勇敢、顽强的意志品质以及积极进取、锲而不舍的精神。





点鞭炮

教学目标

通过游戏，提高学生的快速反应能力；培养学生观察、想象及表现能力，提高自我防护意识。

游戏方法及规则

参加游戏的学生面向圆心，围成一个圆圈，教师站在圆圈当中做点炮人。游戏开始，点炮人口中发出“咝——”的声音，同时用手指向某一学生。被指者发出“砰”的一声，同时双足跳起；其左右两边的各一名学生喊“啪”，同时做一次下蹲起立；其他学生立刻齐喊“哎”。接着，点炮人再点炮，连续进行，直至有人做错，与点炮人交换位置，再按上述方法重新开始。

【规则】

1. 声音与动作必须正确、一致，下蹲动作要做成全蹲后起立，跳跃要高。
2. 要有节奏地进行，不能拖拍。

教学策略

1. 开始做游戏时，可适当放慢节奏，待熟练后再加快速度。
2. 可将学生分成若干组或适当增加点炮人数，使学生都有机会参与活动。
3. 张扬学生的个性，鼓励学生尽情发挥。评选出反应最快或模仿得最像的学生。
4. 教师可根据体育课或学生的需要，将游戏进行拓展。如：三名学生点“爆竹”时的动作、声音均可进行变化（教师要求或学生自创）；点炮人角色也可发生变化（被点者转为点炮人）；还可根据学生的熟练程度，指定被点人两侧相隔一人发出“啪”的声音并做相应动作。

【提示】

此游戏可以在体育课的开始部分或结束部分进行；开始时可以让学生集中注意力，结束时可作为放松活动。在室内做这个游戏，也会收到很好的效果。



叫号接球

教学目标

提高学生身体的灵敏性、投掷的准确性以及快速躲闪的能力；培养学生机智、灵敏的应变能力。

游戏方法及规则

参加游戏的学生依次报数、定号。比赛开始，先由教师向上抛球并呼号，被呼者立即上来接球，其余的学生迅速在划定的区域内（自定）散开。被呼者接到球后，继续抛球呼号。如果被呼者未接到球，将球捡起后立即喊“停”。奔跑者立刻原地站好，被呼者用球击身边最近的人，被击中者为失败，与其交换角色。如果未击中任何人，被呼者为失败，继续抛球呼号（图7-0-1）。

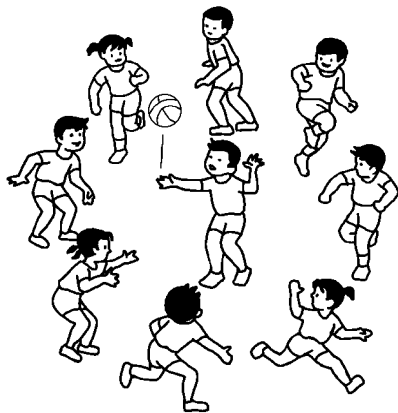


图7-0-1

【规则】

1. 游戏必须在划定的区域内进行，否则算违例。
2. 当被呼者喊“停”时，其余人应立即原地站好。
3. 掷球时，要击对方的腰部以下部位，方为有效。
4. 被击者可以移动一只脚进行躲闪。

教学策略

1. 学生两人一组，做各种双人抛接球游戏。鼓励学生自创抛接方式。
2. 8~10人一组进行此游戏比较适合。
3. 根据学生的实际情况，可将游戏进行拓展。如：变化抛接物体（篮球、排球、沙包、海绵包等），变化抛接方式（单手抛、双手抛、蹲立抛、从胯下向上抛等），号码可由学生自行选择（或用其他名称替代）；奖惩制度可由学生自行约定，也可由教师根据学生差异，向学生建议；游戏时，可以适当增加一些掩体（小垫子等），这样可以使游戏更富有情趣。

【提示】

游戏时，教师要随时提示学生注意安全，特别是增加掩体后，要避免被掩体绊倒。

齐心协力

教学目标

发展学生的灵敏素质和奔跑能力；培养学生协同一致、团结战斗的精神，增强学生的合作意识。

游戏方法及规则

在场地上画一个长 20~25 米、宽 10~15 米的长方形，选 4 名学生做追逐者，站在场地四角，其余学生分散在场内活动。游戏开始，追逐者进入场地追拍，其余学生跑动躲闪，如果被追逐者触到，立即退出场外。场内学生在将要被追逐者拍到时，可 2~3 人或更多人手拉手，反过来套拍追逐者，直到追逐者被捉住，游戏结束（图 7-0-2）。

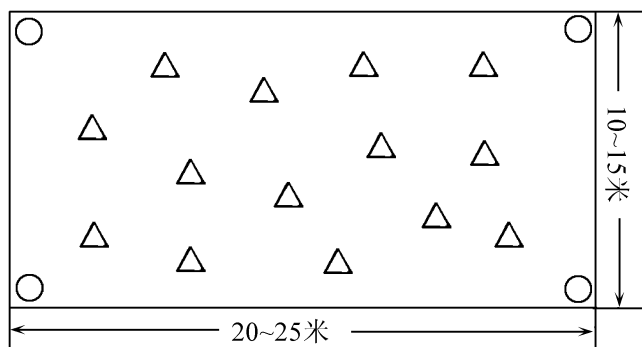


图 7-0-2

【规则】

1. 躲避追逐者时，不得跑出场外，否则算失败。
2. 场内学生不可事先拉手，只有在躲避追逐者时，方可拉手反追。
3. 只能手拉手套拍他人，不能松手围追。

教学策略

1. 做一做大渔网的游戏。
2. 游戏时，可根据学生人数，适当增减追逐者。
3. 请学生相互介绍自己的游戏策略，教师加以引导。
4. 根据学校的实际情况，游戏场地可由标杆、跳高架等器材围出任意图形。若学



校场地较小，追逃方式可由奔跑改为双足跳跃。根据教学目标和学生的需要，可设置不同的游戏情境（捕鱼、捉泥鳅等），追逐者可根据情境的变化手持不同的充气道具（充气金箍棒等）。

【提示】

游戏时，教师要注意观察学生的神情，控制好运动量，对学生要加强安全教育。

造型比美

教学目标

发展学生的腿部力量，提高身体的协调性以及奔跑能力；培养学生良好的心理素质与创新意识，提高审美及艺术表现力。

游戏方法及规则

在场地上画两条相距 25 米的平行线，分别为起点线和折返线。在折返线上画四个正方形，正方形内各放一个呼啦圈。将学生分成人数相等的四队，成纵队站在起跑线后（图 7-0-3）。

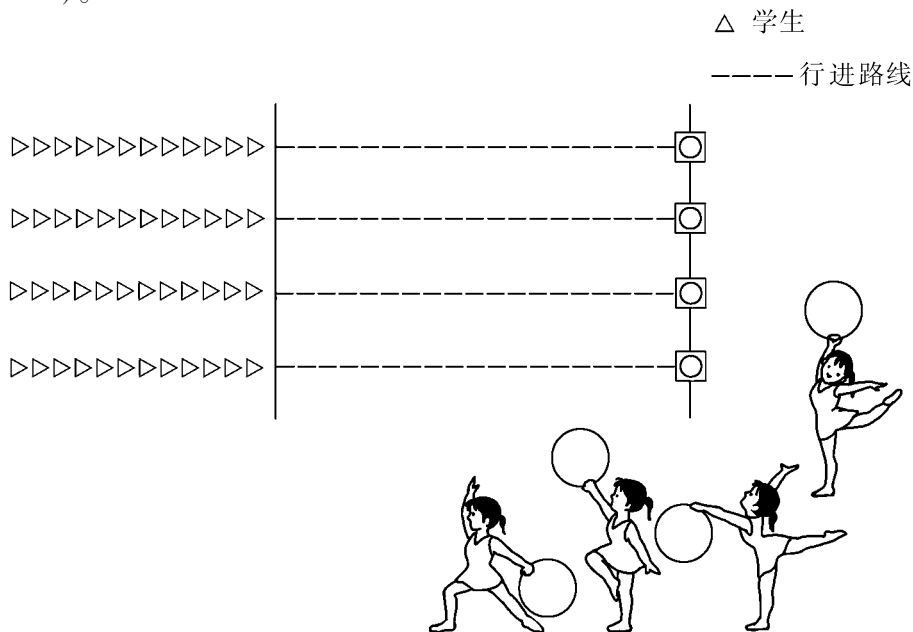


图 7-0-3

比赛开始,教师发令后,各队第一人跑至折返线,拿起圈做一个造型动作,报数1、2、3后将圈放回原地,快速返回拍第二人的手,站在队尾。第二人按上述方法进行。依次类推,直至全队完成。最后,速度快、造型难度高、动作美、犯规少的队为胜。

【规则】

1. 各队每一名学生做造型动作时,要有自创精神,不能模仿他人。
2. 造型动作要完整、准确,同时要报数1、2、3。
3. 做完动作后,要将呼啦圈放回正方形内。

教学策略

1. 1~2人一组,用呼啦圈做一些小游戏,如:跳门槛、倒擦地滚圈、“过泥塘”(将圈套在两小腿上快走)等。
2. 游戏前,组内相互交流,集体创编造型动作。
3. 请4名学生做小裁判(最好是见习生),评价造型动作质量。
4. 评选最佳创意奖、动作优美奖、最佳合作奖。
5. 这个游戏比较简单,但教师要善于抓住其可变因素,将游戏进行各种变化,如:变化造型展示(动、静皆可),变化器材(绳、球、棍等),也可用不同器材在折返点摆放各种图形(学生自创)。

【提示】

根据学生的实际情况,可适当增加游戏难度,将其改编成合作性较强的游戏,如:两人持圈协同跑、列车钻圈、铁索链等。

踩蛇尾

教学目标

发展学生的灵敏素质,提高学生快速反应能力及判断能力;培养学生积极进取、锲而不舍的精神。

游戏方法及规则

将学生分成3~5人一组,每组选一人为耍蛇人,其他人为捕蛇人。游戏开始,耍蛇人手持绳子的一端,左右抖动(原地、前进、后退)。捕蛇人想办法用脚踩蛇尾——绳子的末端,踩中蛇尾后,踩中者做耍蛇人,继续游戏(图7-0-4)。

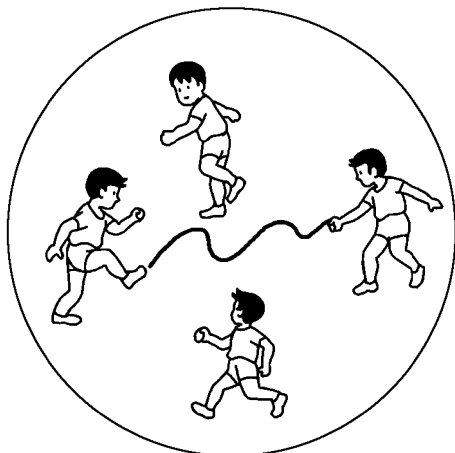


图 7-0-4

【规则】

1. 踩中时耍蛇人不得用力拉绳。
2. 耍蛇人不得将绳子抖离地面。

教学策略

1. 一人或两人跳跳绳，看谁跳得花样多。
2. 两人一组做猜拳踩脚或摸脚背的小游戏。
3. 两人一组做踩蛇尾游戏，并相互交流获胜技巧。
4. 根据场地情况及学生实际水平，确定每组参加游戏的人数；可选择长短、粗细不同的绳子进行游戏（人多时选用较粗的绳子）；也可通过适当增加绳子的长度、耍蛇人手中绳子的数量，增加游戏难度。

【提示】

绳子可用彩带或彩纸装饰，使舞动的蛇更加显眼、漂亮，使游戏更加富有情趣。教师要反复强调绳子不得离开地面，避免发生伤害事故。

打雪仗

教学目标

提高学生投掷的准确性，发展学生的灵敏素质；培养学生机智、勇敢、顽强的意志品质，提高学生的合作意识和自我保护能力。

游戏方法及规则

在地面上画相距3米左右的两条平行线，将学生分成人数相等的两队，手持雪球（海绵包）分别站在平行线的两侧。游戏开始，双方相互投掷躲闪。游戏中，若被雪球（海绵包）击中一次，必须用左手捂在受伤之处，用右手继续战斗。若被第二次击中，必须用右手捂住第二次受伤之处；两次受伤失去战斗力后，只能躲闪防守。第三次被击中，应退出战场（游戏区），到野战医院（休息区）治疗。比赛到时后，阵地上人数多的队为胜。

【规则】

1. 游戏时，双方均不可越过平行线。
2. 只允许击头部以下部位。
3. 被击中后，应自动用手捂住受伤之处或退出战场（游戏区）。

教学策略

1. 创设情境，激发学生参与游戏的热情。
2. 为学生提供充足的时间，制订本组的作战计划。
3. 允许双方的队长请求暂停，调整作战方案，介绍自己的作战技巧。
4. 教师可根据气候、场地等自然环境以及学生的实际情况，将游戏进行拓展。如：选择不同的投掷物（雪球、报纸球等），适当增加掩体或手持“盾牌”（小垫子、吸盘球拍等），也可利用学校的自然地形，确定攻守双方，采取抢占阵地或互夺战旗等形式进行游戏。

【提示】

游戏时，教师应积极参与，要善于抓住加深师生感情的每一良机。教师应引导学生采用小组合作的方式进行游戏，如：两人手持掩体，其他组员躲避其后进行攻击等。在游戏中，使学生逐渐感悟到合作的重要性。教师还应加强安全教育，同时提示学生自我保护的方法。

气垫船

教 学 目 标

发展学生的腿部力量，提高学生的平衡能力及跑动中身体的控制能力；养成学生认真、负责、沉着、冷静的心态，增强学生的合作意识及相互配合的能力。



游戏方法及规则

在场地上画 25 ~ 30 米间距的两条平行起跑线。在两条起跑线间放置一根长约 5 米左右的跳绳。将学生分成人数相等的 2 ~ 4 队，每队再分成甲乙两组，分别站在本组的起跑线后。每队出两人扯绳，代表“江面”。各队在同一端扯绳人的胳膊上套一个呼啦圈，代表“气垫船”（图 7-0-5）。

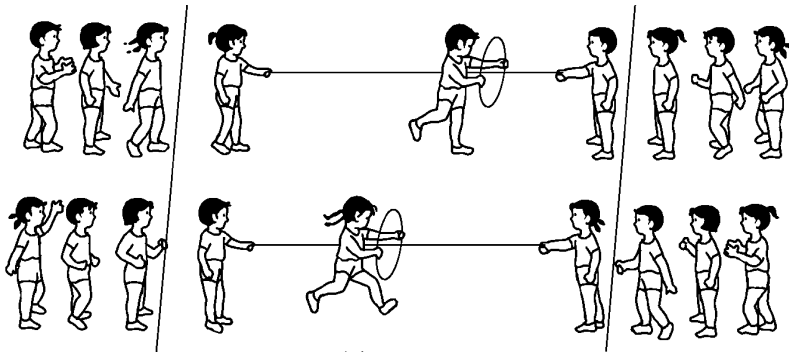


图 7-0-5

游戏开始，教师发令后，各队甲组排头跑到扯绳人处，用双手托起呼啦圈，空悬于绳中，迅速跑到对面，将圈放于另一扯绳人的胳膊上，继续跑向乙组，与乙组排头击掌后站在队尾。乙组排头按上述方法再跑向甲组，依次进行，先完成的队为胜。

【规则】

1. 呼啦圈触到跳绳为犯规。
2. 两个扯绳人必须将跳绳拉直。
3. 取放呼啦圈时，不得冲撞扯绳人。

教学策略

1. 师生共同回忆用呼啦圈及长跳绳做过的游戏，选择几种进行复习。
2. 学生 3 人一组，用跳绳与呼啦圈创编游戏。
3. 学生 3 ~ 4 人一组，做一做“气垫船过江面”的环节。
4. 可根据学生的实际水平将游戏进行拓展。如：变化器材（竹竿、体操棒、铁环、高压锅圈等），变化情境（穿越电网等），变化“气垫船”穿越“江面”时的形式（持圈人持呼啦圈穿过跳绳后，用圈套扯绳人，使其从圈中钻出，并将圈传送到下一个人手中），变一人为两人协同跑游戏（双人持圈穿越“江面”）等。

【提示】

游戏拓展后，难度有所增加，其目的是提高学生的合作意识与协调配合能力。双人持圈穿越“江面”时，两扯绳人与两持圈人必须密切配合，才能顺利完成任务。但游戏前，教师一定要加强安全教育，提供直径较大的呼啦圈，避免游戏中学生为追求速度而出现伤害事故。

迷阵

教学目标

发展学生快速跑的能力，提高身体的灵敏性及快速反应能力；培养学生机智果断、随机应变的良好心理品质，提高集体配合能力。

游戏方法及规则

在参加游戏的学生中，选出甲、乙两名学生为追者，丙、丁两名学生为逃者，其余的学生分成人数相等的5队，各成纵队排成方阵，前、后、左、右的间隔距离均为两臂。教师确定甲追丙，乙追丁，追、逃者之间的距离为3米左右，在方阵外做好准备。游戏开始，教师发口令：“两臂侧举”，学生立即组成4个横向通道。逃者迅速在通道里穿行，跑到头可再任选一个通道奔逃。追者追赶拍击，如果逃者被追者触到，便交换角色，继续进行。教师可根据追、逃双方的情况变换口令，如：“向左（右）转”，使原来的横向通道变成纵向通道。追、逃者也要立即随通道的改变而变换追、逃方向。到一定时间内追拍不上则换人（图7-0-6）。

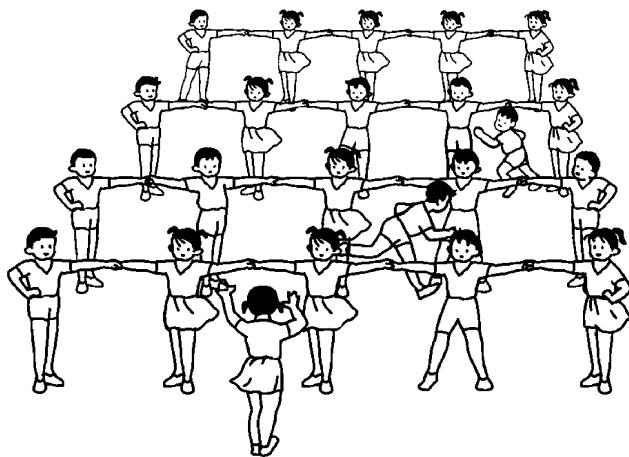


图 7-0-6

【规则】

1. 追、逃双方只能在通道内活动，不允许从腋下穿过。
2. 游戏时，只允许一对一地追逐。



3. 游戏时，追者可以回头截击逃者。

教学策略

1. 两人一组，做一做“猜拳追拍”等游戏。
2. 教师要善于观察，随时改变通道的方向，延续游戏的时间。
3. 可由学生轮流喊口令，指挥迷阵的变化，也可由学生自己选择游戏的对手。
4. 教师可根据学生的实际水平将游戏进行变化。如：可以创设不同情境，以增强游戏的趣味性；可以变化迷阵的形状（正方形、长方形、放射形等）；可以变化组成迷阵的学生的动作（两手叉腰；一臂侧举，另一臂胸前平屈；手拉手下蹲；手持道具等）。

【提示】

学生喊口令时，教师要提示其控制好节奏。教师要随时提示学生注意安全。

手拔地滚球

教学目标

发展学生的腿部力量，提高学生手臂的控球能力以及快速奔跑能力；培养学生机智、果断和相互配合的集体主义精神。

游戏方法及规则

在场地上画一个长 10 米、宽 6 米的长方形，并在两个半场分别设禁区 and 球门（球门可用长凳替代）。将学生分成人数相等的若干组，每组 6 人左右（图 7-0-7）。

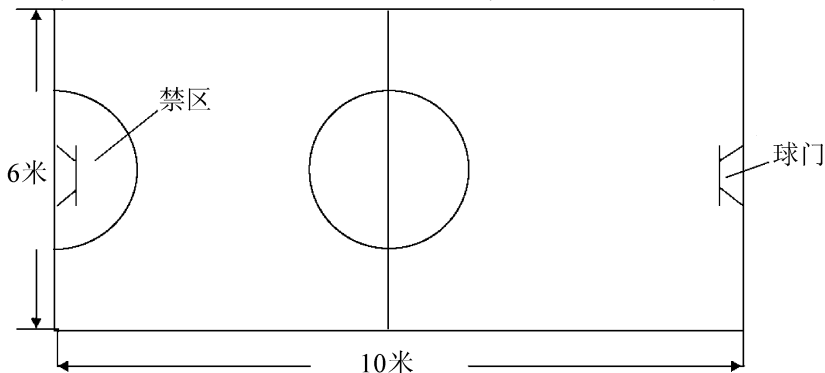


图 7-0-7

游戏开始,由一方队员在中线开球,双方队员争着用手拨球前进,并设法将球拨进对方球门。拨进一球得一分,然后由对方队员在中线发球,游戏继续进行。若有一方队员犯规,则由对方队员在边线发球。最后以得分多的一队为胜。

【规则】

1. 各组以猜拳的形式决定上场顺序。
2. 游戏时,双方队员不能用脚触球。
3. 只能用单手拨球,不能拍运球。
4. 游戏时,不得用手推拉对方队员。

教学策略

1. 学生原地做前后、左右、绕“8”字等拨球练习。
2. 两人一组,沿直线或沿场地线拨球。
3. 学生进行一对一的拨球抢断游戏。
4. 4人一组,进行直线或曲线拨球接力游戏。
5. 根据学校的场地、器材及学生的实际水平将游戏进行拓展。如:比赛场地可大可小(半场或全场的小篮球场、小足球场、排球场、羽毛球场等),上场比赛的人数可多可少(根据场地及学生的实际水平而定),可选用不同的比赛用球(小足球、小篮球、软式排球、实心球等),球门可用其他标志物替代(两个实心球、标志杆、球筐等),适当调整规则(单手拨球改为单双手均可拨球)。

【提示】

此游戏可与足球、篮球、排球等球类课搭配进行。如果游戏的人数多,可分几个场地同时进行。若能将赶猪游戏迁移到此游戏中更好。游戏时,还可以适当渗透一些打冰球的知识。教师要随时进行安全教育,并始终树立规则意识。



追捕

教 学 目 标

提高学生的身体灵敏性、协调性和柔韧素质;培养学生机智灵活、勇猛顽强的精神。

游戏方法及规则

在场地上画一个直径为1米的圆圈做禁区。从参加游戏的人中选出1/10作为追捕



者，其余人为踢毽者，踢毽者每人手持一只毽子。比赛开始，教师发令后，开始踢毽。毽子一落地，追捕者可立即抓捕落毽者送入禁区，因此，踢毽者应在未被抓到前立即捡起毽子继续踢，否则有被抓住的危险。踢毽者可设法营救被捕的同伴。踢毽者一边踢毽，一边用手摸禁区内同伴的手或身体的任何部位，如触到同伴的身体即为营救成功（图7-0-8）。

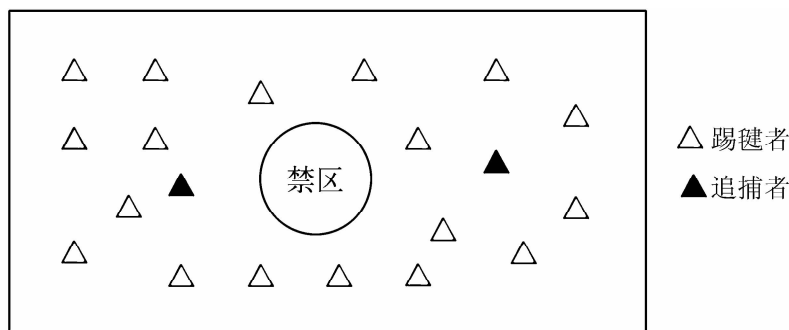


图7-0-8

【规则】

1. 禁区内的学生不能擅自离开禁区。
2. 踢毽者必须在踢毽的过程中营救“被捕者”，“被捕者”才算得救。

教学策略

1. 做一做“赶鸭子”的游戏（两脚背上各放一只毽子，向前、向后走）。
2. 学生每人一只毽子，用盘踢、拐踢等方法练习踢毽（左、右脚）。
3. 两人一组，互相切磋踢毽方法，进行踢毽比赛。
4. 3~4人一组，做“传踢毽子”游戏。
5. 几人一组，做“行进间踢毽”游戏。

【提示】

踢毽子是我国民间传统体育项目之一。此项运动具有不受场地限制、器材简单、踢法多样等特点，深受人们的喜爱。但教师要善于挖掘踢毽子的可变因素，不断将其拓展，才能使其传承下去并发扬光大。在拓展游戏时可从踢毽方法、参加人数及队形、比赛形式等方面进行变化，同时也可以将其他游戏迁移过来。“追捕”游戏就是将原地踢毽、行进间踢毽和捉人游戏综合在一起而形成的一种新的踢毽游戏。



踢包攻垒

教 学 目 标

发展学生的腿部力量，增强上、下肢配合能力，提高踢包的准确性；提高学生的判断能力以及空间感知能力。

游戏方法及规则

画一个直径为 1.5 米的圆圈，圈外 1.5 米处画一条长 5 米的线段，再通过线段的两端画两条垂直于线段的射线，构成一个开口的长方形，准备一个沙包。两名学生猜拳，赢者站在圈内，为甲；输者站在开口的长方形场地内，为乙（图 7-0-9）。

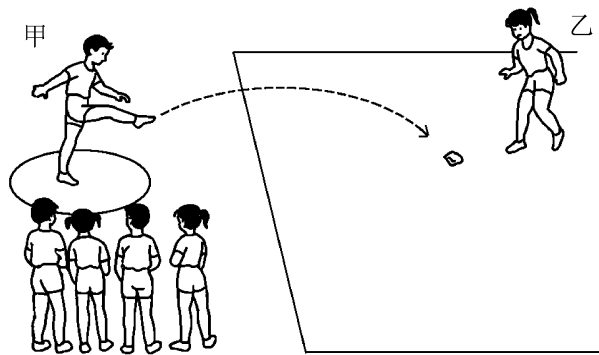


图 7-0-9

游戏开始，甲持沙包，轻轻抛起再使劲用脚向长方形区域踢去。如果乙用手接住沙包，则甲为失败；如果甲将沙包踢出长方形边线也为失败。甲乙互换角色。

如果乙未能接到沙包，可将沙包捡起，投向圆圈内，此时甲可将沙包踢出或用手挡出圈外。如果沙包进圈或从圈中穿过，则甲为失败。甲乙互换角色。

如果沙包未能投进圆圈或被甲踢出，这时甲可“要分”（要分多少要根据沙包离圆的距离远近而定）。要几分，甲就从圆圈开始，用脚一步紧挨一步地量几次。如果最后一步脚未接触到沙包，则该分为甲所得，再重新比赛。如果最后一步脚踩到沙包，则甲为失败，与乙互换角色。

【规则】

游戏开始时，甲必须用脚踢出沙包。



教学策略

1. 两人一组，做“踢包比远”和“踢包比准”游戏。
2. 两人一组，做“踢接包”游戏。
3. 以猜拳的形式选择同伴，做“打包投圈”游戏。甲持包站在圈内，抛起沙包用手将其打向乙站的方向。乙站在圈外，尽量接或挡住沙包，然后踢或掷向圆圈。如果乙将沙包直接接住或捡起滚动的沙包并将其投进圈，甲都为失败，与本组等候的人互换角色。如果乙捡起落地的沙包，而未将其投入圈，则乙为失败，同样与本组等候的人互换角色后，游戏重新开始。

【提示】

此游戏的方法比较复杂，教师可根据学生的掌握情况，变化游戏规则及每组参加游戏的人数。初学时，可先进行“打包投圈”游戏，待熟练后，再进行“一圈一杠”游戏。如果场地允许，可用垒球棒击包。集体游戏时，还可以进行各种战术变化。

游戏应在较宽阔的地方进行，要注意安全。

赛威呼（满族）

教 学 目 标

增强学生的腿部力量，提高协同配合能力；培养学生团结协作、不怕困难和勇敢顽强的精神。

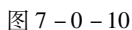
游戏方法及规则

赛威呼（即赛船之意），是满族人民每逢农历七月十五在水中赛船的习俗。后改变为在陆地上进行的象征性赛船活动（即集体赛跑），一直沿袭至今，形成满族人民的传统体育活动。

在场地上画两条相距 30 米的平行线。将学生分成五人一组，分别成一路纵队站在起跑线后。五人用两手分别共握一根竿。前四人面向正前方，最后一人（舵手）面向后站立。教师发令后，各队快速前进。最后一人倒退跑，跑时可喊有节奏的口号。以排头先到达终点线的队为胜（图 7-0-10）。

【规则】

1. 每组最后一人要倒退跑。
2. 全组必须手握竿跑完全程，途中只要有一人脱手或摔倒即为失败。



教学策略

- [illegible]

教学评价

项 目 \ 标 准	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
点鞭炮		★	★		★
叫号接球		★	★		★
齐心协力	★	★		★	
造型比美	★	★	★		

续表

标准 项目	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
踩蛇尾	★	★	★		
打雪仗	★	★		★	
气垫船	★	★		★	
迷阵	★	★		★	
手拨地滚球	★	★		★	
追捕	★	★	★		
踢包攻垒	★	★			★
赛威呼（满族）	★	★		★	

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“点鞭炮”游戏，建议从执行游戏规则、游戏的表现力以及游戏创编的角度对学生进行评价。

第八章

游 泳

继二、三年级学习了蛙泳之后，四年级开始学习仰泳。仰泳是人体仰卧在水中游进的一种姿势。仰泳技术包括反蛙泳和爬式仰泳。由于游仰泳时嘴始终露在水面上，因而呼吸较易学会，少年儿童也容易掌握这种姿势。





教学目标

通过教学,使学生知道动作名称和常用术语,初步学会仰泳的动作方法。改善和提高心肺功能,增强机体适应外界环境变化的能力,发展速度、力量、协调等身体素质。培养学生吃苦耐劳、勇敢顽强、克服困难的精神和互相帮助、团结合作、共同进步的优秀品质,使学生体验游泳的乐趣。

仰泳

动作方法及要点

(一) 身体姿势

游仰泳时,身体自然伸展,仰卧水中,头和肩稍高,身体纵轴与水面构成一个很小的角度。水面没过双耳,脸露出水面(图8-0-1)。身体随划手和打水动作沿纵轴自然转动,但头应保持稳定。



图8-0-1

(二) 腿部动作

仰泳腿部动作主要是保持身体平衡。腿部动作是以“鞭打”形式来完成。仰泳腿部动作是由下压和上踢两个部分组成的。上踢是前进的主要动作,下压动作是直腿完成的(图8-0-2)。

(三) 臂部动作

仰泳划水是身体前进的主要因素。臂部动作分为入水、抱水、划水、出水和空中移臂(图8-0-2)。

1. 入水:臂入水时自然放松,入水点应在身体纵轴与肩延长线之间或在肩延长线上。

手入水时小指向下,手掌向外切入水中(图8-0-2-①)。

2. 抱水:手臂入水后,躯干向入水一侧转动,直臂向下伸,同时勾手腕,成屈臂抱水姿势。手掌离水面约30厘米(图8-0-2-③)。

3. 划水:划水动作是推动身体前进的主要动力,包括拉水和推水两个部分。

(1) 拉水:在抱水的基础上,随着划水力量的加大,逐渐加大肘关节的弯曲程度。拉水过程中,手的运动速度应快于肘。当划到肩部垂直平面时,手掌离水面15厘米左右,小臂和大臂夹角成 $90^{\circ} \sim 110^{\circ}$ (图8-0-2-⑥)。

(2) 推水:推水时,整个手臂同时用力向后做推水动作,并利用推水的惯性,使大臂带动小臂和手加速内旋推水至大腿侧下方,手掌距水面约40~50厘米,以臂伸直,

手的下压动作结束推水。此时身体开始向另一侧转动，为出水做准备。

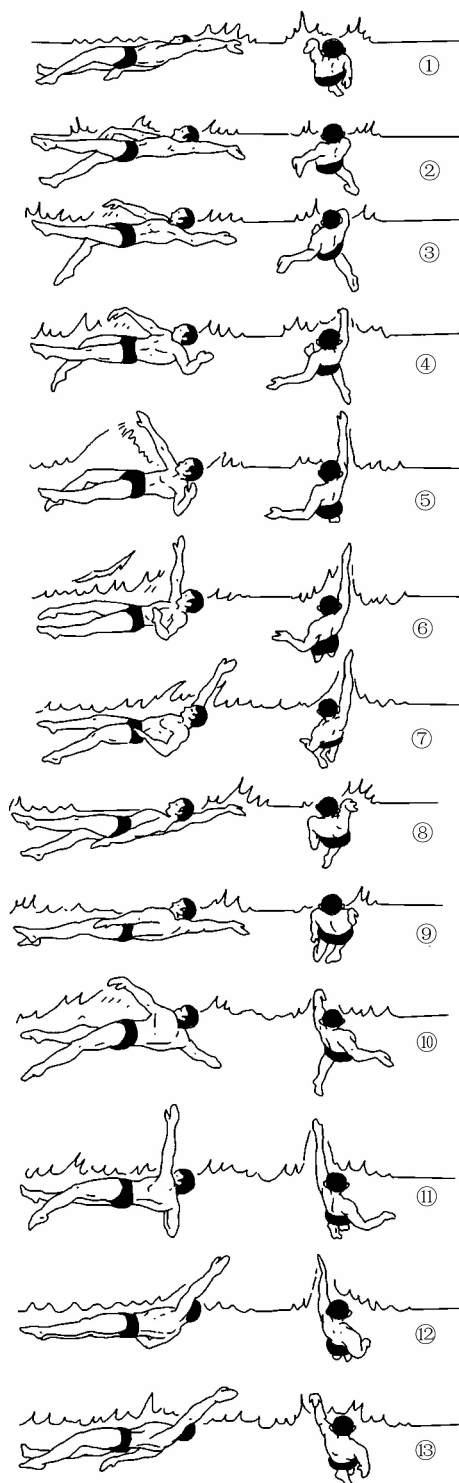


图 8-0-2



4. 出水：推水后，手先压水后提肩，利用推压的反作用力和肩部肌肉的收缩使肩露出水面后，臂自然出水（图8-0-2-⑧）。

5. 空中移臂：提臂出水后，迅速沿着肩的垂直面向肩前移动。当手臂移过垂直部位后，手掌即开始内旋，使掌心向外翻转，为入水动作做好准备（图8-0-2-⑨）。游仰泳时，两臂轮流交替向后划水，即当一臂划水结束时，另一臂已入水并开始划水，一臂处于划水的中部，另一臂处于移臂的一半，在整个臂的动作过程中，两臂几乎处于完全相反的位置。

（四）呼吸

仰泳的呼吸一般是划臂2次，呼吸1次。呼吸不能过于频繁，要有一定的节奏。呼吸时要用口来进行。一臂移臂时开始吸气，另一臂移臂时进行呼气。

（五）完整配合动作

一般采用6:2:1的配合形式，即6次打腿，2次划臂，1次呼吸。

教学策略

教师在教仰泳时继续遵循先陆后水、由浅入深的原则，水中练习和陆上练习可交替进行。游仰泳时，身体水平仰卧水面。由于身体的上半身浮力大于下半身，腿易下沉，为保持身体的平浮，须先学打腿动作。学会了腿部动作会很快学会仰泳。教学顺序是：腿部动作—手臂动作—手臂与呼吸配合—臂腿配合—完整配合。

示例一：陆上模仿练习

（一）教法提示

1. 腿部练习。

坐姿打水：坐在池边，两手后撑，两腿伸直放松，做腿部上下交替打水练习。初学者可先学直腿打水，然后再学习鞭状打水（图8-0-3）。

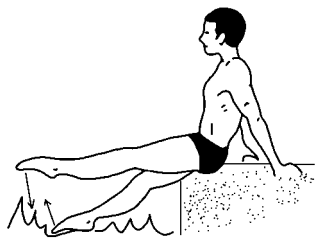


图8-0-3

2. 手臂动作。

（1）手臂练习：站立，单臂（双臂）上举，做抱水、拉水、推水、出水、空中移臂、入水的动作。

（2）原地一臂上举，另一臂在大腿旁，做左臂划水右臂前移、右臂划水左臂前移的动作。在平地上后退走，边走边做两臂交替的划水动作。

（3）在凳上仰卧。先做单臂划水动作，然后做双臂交替划水动作（图8-0-4）。

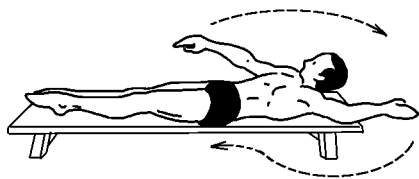


图8-0-4

3. 完整配合。

（1）原地踏步（表示打腿）做两臂划水动作练习。

（2）仰卧在凳上或水中。在臂出水后和移臂时，

张嘴吸气，在臂入水和抱水结束时，做短暂的闭气。划水时用嘴和鼻逐渐吐气，划水结束时迅速完成呼气动作，按此循环进行。

（二）教学建议

第一，每次游泳之前都要先在陆上练习。第二，仰泳手臂的划水动作是产生推进力的主要因素，划水技术的优劣直接影响游进的速度，所以应重视手臂的练习。

示例二：水中练习

（一）教法提示

1. 腿部练习。

- （1）两手反握池槽，仰卧水中做腿部上下打水动作。
- （2）由同伴扶着背部或头部仰卧，两臂放在体侧，做打水练习。
- （3）手扶板打水练习（图 8-0-5）。
- （4）带漂蹬池边漂浮（图 8-0-6）。



图 8-0-5

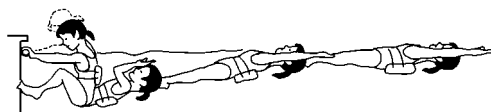


图 8-0-6

（5）教师持 2~2.5 米竿沿池边走动，学生仰卧水中直臂握住竿的一端做打腿练习。教师根据情况适当向上提和向前拉。

（6）仰卧划行打腿，一臂放体侧或直臂扶板，另一臂做划水练习，要求两腿始终不停地打水。

（7）蹬池壁或池底，做仰泳腿的打水练习。两手体侧拨水或扶板过渡到头上直臂扶板打水和扶板打水（图 8-0-7）。

2. 手臂动作。

练习者两腿由同伴扶着，做两臂的划水动作（图 8-0-8）。

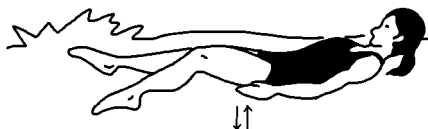


图 8-0-7

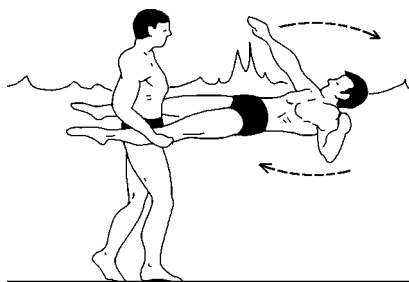


图 8-0-8

3. 完整配合。

蹬池边后两臂交替向后划水，两腿不停地交替打水。打水 6 次，划臂 2 次，呼吸 1



次，即6:2:1配合方式。呼吸与手臂的配合动作为：一臂移臂时吸气，另一臂移臂时呼气。

【提示】

①游仰泳时，躯干要展开，稍挺腹。

②打水时强调用大腿带小腿做上踢下压的动作，避免只用小腿踢水或膝关节露出水面的错误。

4. 易犯错误及纠正方法。

(1) 身体不能平直地仰卧于水中。

纠正方法：在同学的帮助下多做仰卧漂浮练习，要求身体放松。

(2) 臂腿配合节奏紊乱。

纠正方法：在同学的帮助下多做仰卧漂浮练习，游进时降低划水频率和游速。

(二) 教学建议

第一，复习水中呼吸技术。有些学生见仰泳脸部是露出水面的，以为仰泳呼吸不受水的影响，从而忽视了水中呼吸，这是错误的。第二，先学习打腿动作。因为游仰泳时，身体平卧水面，由于人体上半身浮力大于下半身，腿会下沉，为保持身体的平衡应重视打腿技术。

示例三：踩水

(一) 教法提示

1. 踩水时身体基本上处于直立状态，头部露出水面。

2. 陆上练习：一脚支撑，练习踩水的收手抬腿，向侧下压水与蹬腿动作。

3. 水中体会踩水。

(二) 教学建议

第一，先在岸上练习动作，然后在浅水中练习手臂技术，最后在深水中体会动作。第二，学习踩水前应先学会一种游姿，这样很快就能掌握此项技术。

单元计划

仰泳

教学目标	1. 通过学习使学生初步学会仰泳、划水、踩水的动作方法和有节奏的呼吸方法。 2. 改善和提高心肺功能，增强机体适应外界环境变化的能力，发展速度、力量、协调等身体素质。 3. 培养学生吃苦耐劳、勇敢顽强、克服困难的精神和互相帮助、团结合作、共同进步的优良品质，使学生体验游泳的乐趣。
------	---

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习仰泳腿部下压和上踢技术动作，提高身体协调能力。	重点：两腿交替打水。 难点：上踢用力。
2	改进仰泳腿部下压和上踢技术动作，提高踩水速度，发展两腿相互配合能力。	重点：两腿交替鞭状打水。 难点：大腿发力带动小腿。
3	初步学习仰泳两臂交替肩前直臂入水，屈腕抓水技术动作，提高两臂相互配合能力。	重点：两臂交替肩前直臂入水。 难点：屈腕抓水。
4	改进仰泳手臂入、抱、划、拉推水技术动作，提高动作的连续性。	重点：推水。 难点：“S”形划水。
5	体会两臂和两腿相互配合，明确动作衔接顺序，提高手脚配合能力。	重点：两腿不停地打水。 难点：一臂入水，一臂出水。
6	能够运作正确的划水和踩水动作，完善技术动作，并能游 20 米，提高速度、力量、协调等身体素质。	重点：直臂出水。 难点：身体较平直地仰卧水面。
相关体能练习	1. 手持轻物做屈腕练习。 2. 持轻物侧举练习。 3. 持轻物仰游臂划水练习。 4. 坐在椅子上做连续打腿练习。	

教学评价

内容 项目	标准	仰泳
技能	A	仰泳手、腿动作正确，完整动作连贯、协调，能游进 100 米。
	B	仰泳手、腿动作较正确，完整动作较连贯、协调，能游进 50 米。
	C	仰泳手、腿动作一般，完整动作不连贯、不协调，能游进 25 米。
	D	仰泳动作不正确，手腿、呼吸配合不正确，不能游进。
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，不能完成各项练习。

续表

项目		仰泳
内容	标准	
	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

怎样预防及处理呛水

呛水就是水从游泳者的鼻腔、咽喉进入气管而产生反射性的剧烈咳嗽现象。游泳者呛水后若处理不当，则有被溺水或窒息的危险。游泳者学会和掌握了游泳呼吸方法，就能避免呛水。游泳时正确的呼吸方法，一般是用口吸气、口鼻呼气。一旦发生呛水，应该镇静、沉着，用踩水或蛙泳动作使身体保持平稳，然后用力咳嗽、打喷嚏，便可把进入咽喉或鼻腔的水迫出，呛水就解决了。

第九章

休闲类体育活动

在三年级学习休闲类体育活动基础上，学生的理解力有了很大提高，已经具备了不少享受休闲类体育活动的的能力，基本运动能力也有了较大的提高。在四年级，应该继续以发展基本运动能力为主，对所学习项目的文化与相关运动技能也应有所关注，逐渐使学生对所学运动有比较深刻的感知与理解。





第一节 独轮车

在三年级，学生学习了不少独轮车游戏，也了解了独轮车通级的知识。本学年，在继续巩固独轮车技能的基础上，为满足学生的学习兴趣，提高了学习难度，希望学生努力参与，克服身心障碍，使身体得到快速发展，为高年级的进一步学习打下基础。

教学目标

继续巩固所学独轮车运动技能，基本掌握速度骑行方法，提高学生动作频率，发展学生的平衡能力和腰腹肌力量。体验骑行的快乐，培养学生正确判断自己的能力以及勇于克服困难的品质。



独轮车速度骑行

动作方法及要点

独轮车速度赛的起行方式一般分为静止起行、裁判助扶起行、慢行突发起行三种类型。其中静止起行法技术性较强，它又分为后行过渡前行和直接前行两种。但从起行的时间来看，“先后再前”要比“直接前行”慢 0.5 秒。这 0.5 秒在速度赛中显得比较重要。

1. 后行过渡前行。

左足先踏处于车轮后半周脚蹬，车先向后行。待右足踏上右蹬后，也顺势向后踏，然后向前踏蹬，使车前行（图 9-1-1）。

2. 直接前行。

左足先踏处于车轮后半周的左蹬，不等车轮后行，急速将右足向下踏蹬右蹬，运用

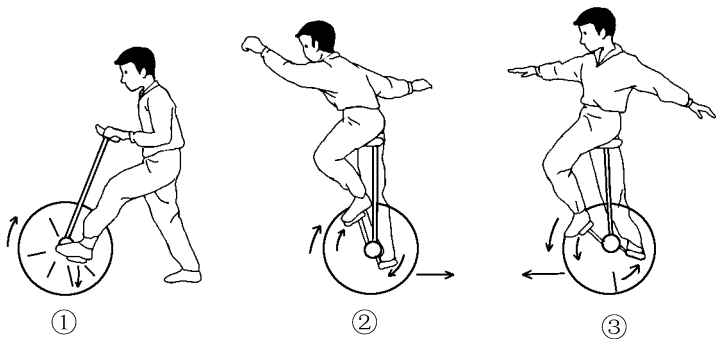


图 9-1-1

爆发力使独轮车直接向前冲跑（图9-1-2）。

3. 速度骑行动作。

独轮车速度赛骑行的动作包括手臂姿势、上体姿势和足部的蹬踏技术（图9-1-3）。

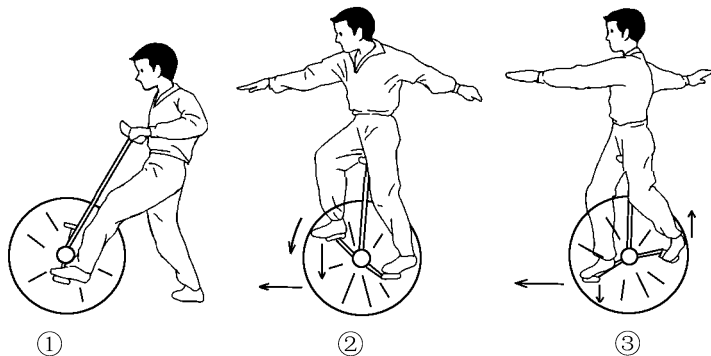


图9-1-2



图9-1-3

手臂姿势：可一手扣住车座的前沿，控制车体和人体的摇动；另一手做握拳屈臂，维持车体和人体的前后平衡。

上体姿势：上体应适当前倾，以免失去平衡造成后摔。

足部蹬踏：膝盖和足尖向前，前脚掌蹬踏。在蹬踏时踝关节应随脚蹬位置的变化而变化。当一脚的脚蹬转到最高点时（曲柄与地面垂直），位于高点的脚脚跟下垂（ $8^{\circ} \sim 10^{\circ}$ ），脚掌应向斜上方用力，然后随蹬踏变换蹬踏的角度，至脚掌与曲柄杆及地面平行；以后向下的力量逐渐减小，直至脚蹬位于最低点，腿部肌肉开始放松，脚跟又略向上提（ $15^{\circ} \sim 20^{\circ}$ ），顺惯性做提拉动作，直至踏蹬脚又回到最高点。

教学策略

体验和学习速度骑行，应坚持循序渐进的原则，其中包括：复习左式上车和右式上车，复习原地摆动、原地摆动接突然加速。体验速度骑行技术，从较慢的频率开始，每个练习可以骑行5~10米，此时应注意技术，不要过分强调速度。逐渐用较快的频率骑行，在体验正确技术的同时也要注意放松技术。体验独轮车起行的直接前行动作，直接前行动作接速度骑行。

示例一：骑行

（一）教法提示

1. 讲解法。

教师用形象和激励的语言，清晰讲解骑行技术，伴随示范。教师要清晰讲解速度骑行与一般骑行的区别，并示范。应特别注意快速骑行中脚面与地面的角度。

2. 游戏法。

同学分成四队，在规定距离内接力比赛，鼓励同学力争上游，看谁骑行又快又稳。



(图 9-1-4)。

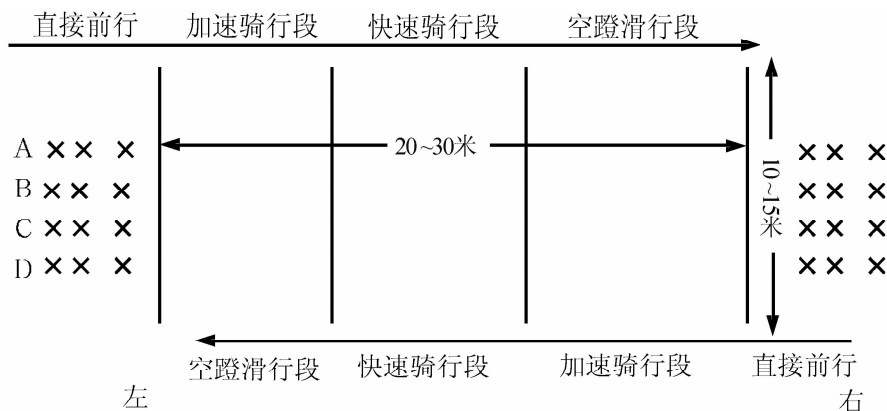


图 9-1-4

(二) 教学建议

1. 起动应用直接前行技术接加速骑行，每段必须按照规定的骑行方法进行骑行。
2. 如果有失误，应从失误地点重新上车前行。
3. 起行或接力时，不得抢骑，不得过线接力。
4. 接力比赛时，队形应疏密适当，防止相互干扰和受伤。
5. 起动与速度骑行技术掌握较好以后，可以安排 30 ~ 50 米的全程速度赛。

示例二：双人“开花转”比赛

(一) 教法提示

1. 讲解法。

请一位同学配合展示双人“开花转”，教师用生动的语言讲解游戏方法。

2. 游戏方法。

地上画圆圈若干，同学分成两队，每队分为若干组，一组两人。口令起，每组两人面对骑行，进入圆圈两人面对面一手相拉，进行圆周骑行（图 9-1-5），另一臂斜上举，造型似花瓣状。比哪一组坚持时间长，比哪一队坚持时间长的组多。

(二) 教学建议

1. 必须坚持一手相拉，另一臂斜上举，否则算失败。
2. 落地算失败。
3. 可以通过圆圈的大小控制比赛的难度。
4. 可以通过反转发展学生的平衡能力。
5. 接力比赛时，组间队形应疏密适当，防止相互干扰和受伤。

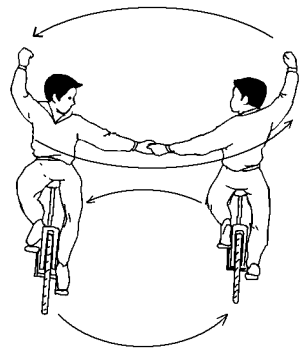


图 9-1-5

示例三：“一”字骑行比赛

（一）教法提示

1. 讲解法。

生动讲解游戏方法，鼓励同学努力协同骑行和坚持。

2. 游戏方法。

同学分为五人一组，“一”字排开，互相拉手，并列前行。规定起始点，看哪组保持“一”字队形骑行快或保持时间长。

（二）教学建议

1. 必须坚持手拉手，否则算失败。

2. 必须保持“一”字队形，否则算失败。

3. 组间队形应疏密适当，防止相互干扰和受伤。

4. 比赛也可倒行，也可以如图旋转（图9-1-6），但是，应始终保持“一”字状态。

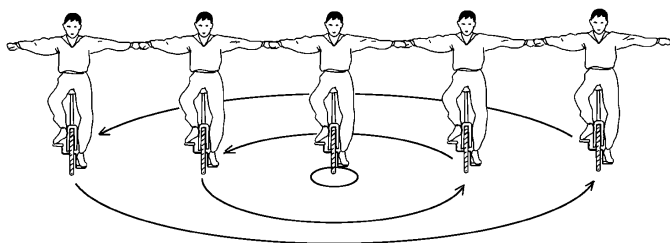


图9-1-6

示例四：“8”字骑行比赛

（一）教法提示

1. 讲解法。

生动讲解游戏方法，鼓励同学努力协同骑行和坚持。

2. 游戏方法。

在一个“8”字上（图9-1-7）骑行，在两个圆的切点上，可以做摆动过渡，然后进入下一个圆的骑行。看谁“8”字骑行快。

（二）教学建议

1. 必须在“8”字线上骑行，否则算失败。

2. 同学之间队形应疏密适当，防止相互干扰和受伤。

3. 随着同学骑行技术进步，可以缩小“8”字，增加难度。

4. 也可以规定时间内谁完成的“8”字骑行多为胜。

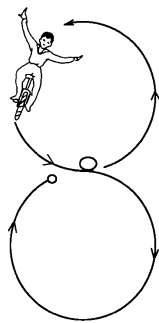


图9-1-7



单元计划

独轮车速度骑行

教学目标	1. 通过教学,使学生基本掌握速度骑行中手臂、上体姿势和足部蹬踏动作方法。 2. 发展学生的平衡能力和腰腹肌力量,提高动作频率,加快骑行速度。 3. 体验骑行的快乐、培养学生力争上游、勇于克服困难的品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习后行过渡前行的上车方法,能够利用这种方法起动向前顺利骑行。	加速瞬间的重心移动。
2	学习速度骑行动作方法,保持曲柄杆垂直地面,并能较快地骑行一定距离。	曲柄杆垂直状态下,足底与地面的正确角度。
3	通过游戏、竞赛提高动作质量和骑行速度,并能和同伴协作顺利完成比赛。	动作协调放松,不失误。

教学评价

项目 内容标准	独轮车速度骑行	
技能	A	速度骑行起动有“爆发力”,动作协调,能在15秒内骑行50米。
	B	速度骑行起动有“爆发力”,动作较协调,能在20秒内骑行50米。
	C	能完成速度骑行,能在25秒内骑行50米。
	D	速度骑行起动差,50米骑行超过25秒。
态度与参与	A	主动参与练习,表现良好,能自觉遵守纪律,自信心强。
	B	能参与练习,遵守纪律,有自信心。
	C	不能主动参与练习,纪律性差。
情意与合作	A	在学练中,能主动与同学交流探讨,相互纠正动作和配合,有竞争精神。
	B	在学练中,能与同学一起配合练习。
	C	在学练中,不能与同学配合进行练习。

第二节 轮滑

轮滑起跑的技术是速度轮滑中很重要的一项技术内容，是各项距离滑跑的开始，它的任务是在最短时间内获得较高速度。在学会轮滑的直线和弯道滑行之后，应尽快掌握速度轮滑的起跑技术，领略从事速度轮滑运动的乐趣。

教学目标

使学生了解轮滑起跑技术在速度轮滑中的重要性，初步学会侧向起跑和正向起跑的动作方法；发展学生的快速反应能力和下肢力量，以及身体的灵活性、协调性和平衡能力；培养学生勇敢顽强、不怕吃苦、拼搏竞争的优良品质。

起跑技术

动作方法及要点

（一）侧向起跑

侧对起跑方向，两腿平行开立与肩同宽，轮子内刃着地，有力腿在后，两脚与起跑线成 $20^{\circ} \sim 30^{\circ}$ ，重心落在两腿中间，两腿微屈膝盖内扣，上体前倾前臂自然下垂，后手向侧后平举，目视前方8~10米处（图9-2-1）。当听到“跑”的信号后，前脚微微抬离地面并迅速外转，同时，后脚用力蹬地，身体前倾，配合下肢动作小振幅地摆动双臂（图9-2-2）。



图9-2-1



图9-2-2



【要点】

前脚迅速抬起外转，后脚用力蹬地。

（二）正向起跑

正对起跑方向，两脚成外八字站好，两腿弯曲，重心落在两脚中间稍偏前部位，上体稍前倾，如果右脚是有力脚，左臂放于体前自然下垂，右臂放于体侧后平举，高度不超过肩，目视前方8~10米处（图9-2-3）。当听到“跑”的信号后，起动技术与侧向起跑技术相同，但前脚不必有外转动作或外转幅度较小（图9-2-4）。



图9-2-3

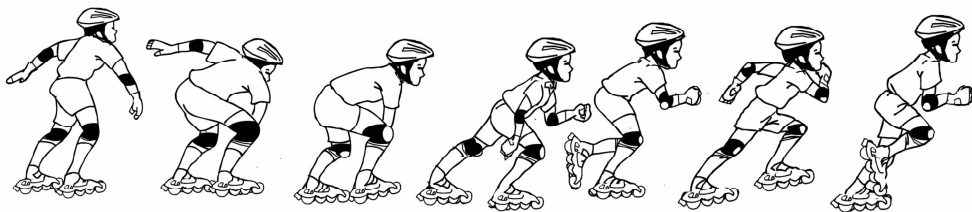


图9-2-4

【要点】

前脚迅速抬起，后腿迅速后蹬使重心迅速前移。

教学策略

1. 起跑技术较难掌握，一般学生在练习中基本掌握了滑行技术之后再学习起跑技术。
2. 逐渐从站立，稍屈膝，半蹲的预备姿势开始，到做较慢速度的不用全力的动作练习，最后再进行完整的起跑练习。
3. 在学习起跑技术过程中，可添加适当的陆地模仿和皮筋牵引练习，使学生进一步体会蹬地与重心前移。

示例一：起跑的陆地练习

（一）教法提示

1. 模仿起跑的整个过程，体会重心前倾，由跑到滑的过程。
2. 皮筋牵引，体会向后用力蹬地（图9-2-5）。
3. 易犯错误及纠正方法。

（1）由于踝关节角度过大，出现重心后坐或身体重心不能保持在两脚中间。

纠正方法：反复进行原地预备姿势练习，强调膝关节前顶，从而减小踝关节角度。

（2）起跑后的第一步着地时与前进方向夹角过小，影响了蹬



图9-2-5

地的力量。

纠正方法：推墙做外展脚蹬地练习。

(3) 第一步跨出时，上体抬起过快，重心升高过早，从而影响重心向前移动的稳定性。

纠正方法：反复进行陆地皮筋牵引，体会重心逐渐升高的过程。

(二) 教学建议

重心由低到高，脚尖外展向侧后方蹬地。

示例二：快速反应练习

(一) 练习方法

以小组为单位排成一列横队，依次报数记住自己的号码，成起跑姿势，听发令者叫号。当叫到1号时，1号同学迅速向前滑出，滑到指定地点迅速返回。发令者也可采用数学的加减乘法，提高学生的练习兴趣。

(二) 教学建议

要求学生以正确的起跑方法练习。

示例三：双人配合阻力练习

(一) 练习方法

两人相对双手交叉，一人提供阻力，另一人进行蹬地前进练习。

(二) 教学建议

提供阻力的同学要控制好阻力的大小和后退的步幅。

示例四：双人快速起动练习

(一) 练习方法

两人相背站立，用一根皮筋拴住两人腰部，在两人面前分别放两个相等距离的标志物，当听到起动信号后，采用正确的起跑方法触摸标志物，最先触到标志物的为胜。

(二) 教学建议

也可采用多人进行此练习。选用适当长度的皮筋和适当距离码放标志物。练习时教师要提示注意安全。

示例五：推人接力练习

(一) 练习方法

两人一组，将学生分为人数相同的四队，一人保持蹲屈姿势，一人推其背，当听到起动信号后，向前推滑，达到折返点后两人互换推滑到起点，与后面一组击掌，依次进行接力练习，首先完成的队伍获胜（图9-2-6）。

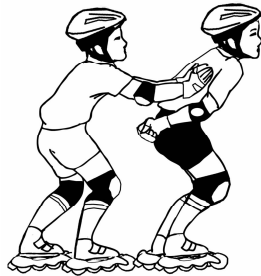
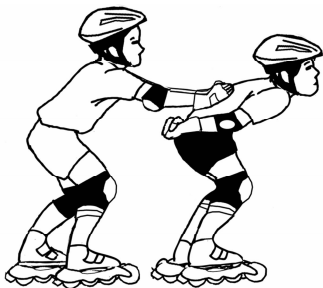


图 9-2-6

(二) 教学建议

蹲屈的同学可以两腿深蹲双手抱膝或两腿深蹲两手互握放在腰部。可以采用分组比赛，但要统一规定滑跑姿势。

单元计划

轮滑起跑技术

教学目标	1. 使学生了解速度轮滑中正向起跑动作的基本组成及方法，通过学练使学生初步学会轮滑正向起跑的动作方法。 2. 发展学生的协调性、灵活性等身体素质，提高学生的爆发力及快速反应能力。 3. 培养学生坚韧不拔的意志品质及勇于突破自我的精神，感悟轮滑的乐趣，获得成功的体验。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习轮滑正向起跑预备姿势的动作方法，能够听到各种信号快速跑出，提高学生快速反应能力。	重点：两脚外八字开立。 难点：重心稳定。
2	进一步学习正向起跑预备姿势，初步学习启动时前脚外转后脚用力蹬地的动作方法，能够在信号发出后迅速冲出起跑线。	重点：脚尖外展，向侧后方蹬地。 难点：控制重心提高的时机。
3	进一步完整学习轮滑正向起跑的动作方法，基本掌握启动后步伐由小向大的转换，能够在启动后迅速提高跑速，发展快速启动能力。	重点：步伐由小到大。 难点：节奏由快到慢。
4	巩固轮滑正向起跑的动作，提高连续性，进行考核，检测学生动作掌握情况。	动作熟练、连贯。
相关体能练习	髋关节前顶，协调性及爆发力练习： 1. 面对墙面，手扶墙，重心前倾，反复做顶髋提大腿的练习。 2. 陆地 50 米跑练习。 3. 陆地的滑行模仿及动作协调性练习。	

教学评价

项目 内容标准	正向起跑	
技能	A	预备和起动动作衔接连贯、协调。
	B	预备和起动动作衔接比较连贯、协调。
	C	预备和起动动作衔接基本连贯。
	D	不能完成动作衔接。
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：侧向起跑教学评价参考正向起跑的评价表。

速度轮滑的比赛场地

速度轮滑的比赛场地分为场地跑道与公路跑道两类。场地跑道为椭圆形，由两条长度相等的直线和两个对称具有相同半径的弯道组成，跑道周长的总长度不少于125米，不超过400米，宽度最小为5米。标准比赛场地长为200米，宽为6米，场地的地面可用任何材料铺成，但要求安全平坦，有一定的光滑度，不易摔倒。弯道可有一定的倾斜度。终点线要用宽5厘米的白线标出，一般情况下终点不设在弯道处。

知识窗

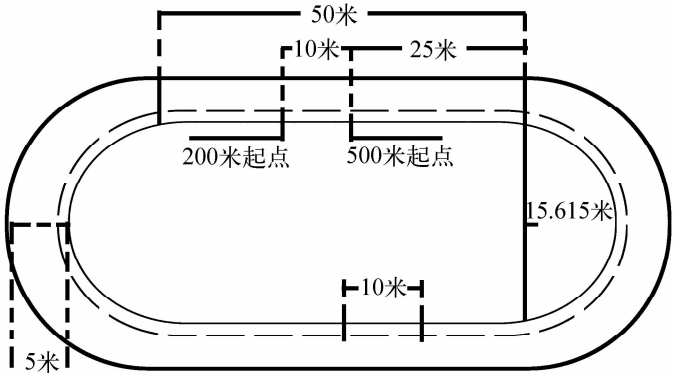


图 9-2-7

第十章

民族民间类体育活动

民族民间类体育活动是各民族文化之瑰宝，它不仅具有丰富的内容，而且还有博大精深的内涵。通过学习，应掌握民族民间类体育活动的技能方法，促进身心全面发展。根据小学四年级学生的特点，安排了简便易行的踢毽子及跆拳道的内容。



第一节 踢毽子

教 学 目 标

使学生了解踢毽子的基本踢法及锻炼价值，基本学会脚背踢毽的方法；通过学练促进学生的正常生长发育，增强心肺功能，发展学生的神经系统，改善代谢功能，提高他们对时间、空间的定向和判断能力，提高踝、膝、髋各关节的灵活性、柔韧性及身体协调性，使之终身受益。在踢毽子的活动中，培养学生认真的学习态度、坚韧不拔的意志品质和观察、判断及合作学习的能力，体验获得成功的喜悦。

脚背踢毽

动作方法及要点

脚背踢毽，一般是用正脚背踢。此项踢毽的技术相对于其他基本技术难度较大。

踢毽的方法有脚背屈踢、脚背绷踢、脚背直踢三种，共同点是单脚支撑，用另一脚的脚趾或脚趾的跟部踢毽（图 10-1-1）。

1. 脚背屈踢：大腿带动小腿，屈膝屈踝，脚背与地面平行，用大腿上摆的力量将毽子向上踢起。

2. 脚背绷踢：膝微屈，脚微绷，自然放松，当毽子下落离地面 10~15 厘米时，脚插至毽子的下部小腿用力，同时屈踝绷脚将毽子向上踢起。

3. 脚背直踢：大腿带动小腿屈膝向前摆，脚背绷直，扣脚趾，击毽时，小腿要加速前摆将毽子踢出。



图 10-1-1

教学策略

根据四年级学生身心发展的规律和认知水平，建议在教学中，采用一些诱导性的练



习，并注意通过游戏和比赛的方法，培养学生合作学习的能力，增强团队意识，提高练习的兴趣。

示例一：变换练习法

（一）教法提示

1. 自抛自踢。
2. 两人一组，一抛一踢，逐渐过渡到两人对踢。

（二）教学建议

1. 在教学的过程中，教师要注意强调绷脚尖和抖动脚腕发力击毽子这两个关键环节，动作不仅要快，而且还要有一定的准确性。
2. 教师要注意给学生创设一个展示自我的氛围和机会，请踢得好的学生进行展示表演，以促进学生之间的相互学习。

示例二：定时计数赛

（一）比赛方法

两人一组，在规定的时间内（如2分钟），看谁累计完成的次数多。此游戏也可采用二对二、组对组轮流踢的方法进行，以累积次数多的组为胜。

（二）教学建议

教师在进行教学时，还可以调整和变换游戏的方法和规则，以丰富练习的形式和内容。如以定数计时的方法进行。

示例三：创新展示

（一）展示方法

以个人或小组为单位，将脚背踢毽子与已学过的踢毽子的基本动作进行任意组合，方法不限。如：一次脚内侧踢接一次脚背踢，脚背踢与落毽组合等。在小组或班级内进行展示，全体学生进行评价，并评选出最佳创意、最佳完成等奖项。

（二）教学建议

教学中采用创新展示的方法，不仅丰富了教学内容，使前后所学的知识融会贯通，有机结合，而且能使学生开拓思路，主动参与并能亲身体验踢毽子的丰富内涵和无穷的乐趣，从而达到健体育心的目的。

知识窗

毽子的制作

“工欲善其事，必先利其器”。制作和挑选毽子时，一般以踢起的毽子能垂直升降，并在空中能顺利翻转一周为好，其次视其美观与否。

制作方法：

用剪刀在一布条的中线上，顺布条的方向剪开一小口，并在布条的一面抹上糨糊晾干备用；在直径2.8~3厘米、厚0.1厘米的铜（铁）板中心打一约0.4厘米的小孔，用剪好的布条十字穿在铜板上（图10-1-2）；再将雕翎或鸡毛插入孔中，将布条的两头收起，用线把雕翎或鸡毛扎好，即能使用。

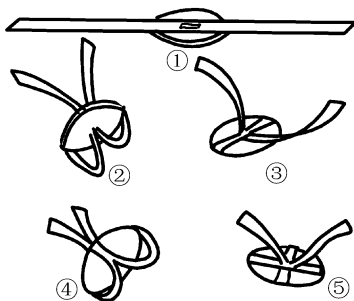


图 10-1-2

第二节 跆拳道

本学年主要学习侧移步、横踢腿及太极二章。通过学习，促进学生身体素质全面发展，使学生能够体会到战术练习的重要性。提高学生学习积极性，注意礼节教育，培养集体主义精神和良好道德品质。

教学目标

在学习了前后滑步、前踢腿以及太极一章的基础上，本学年主要学习侧移步、横踢腿及太极二章，在基本掌握技术动作要领之后再学习战术方法，逐渐培养战术意识与得分技巧，发展学生的身体素质，加强礼节教育，为进一步学习打下良好的基础。

侧移步

动作方法及要点

实战姿势（右架）站立，左脚向左侧方向平行移动一步，随之右脚迅速向左侧平行



移动一步；右侧移步时，右脚向右侧方向平行移动一步，随之左脚迅速向右侧平行移动一步（图 10-2-1）。如果是左架站立，动作方法与右架相同（图 10-2-2）。

【要点】

水平移动，膝关节要有弹性，重心起伏不宜过大。

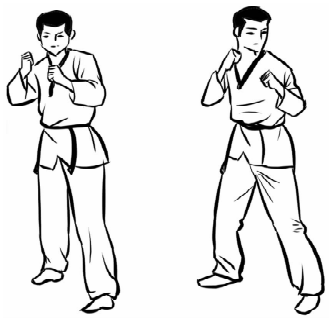


图 10-2-1

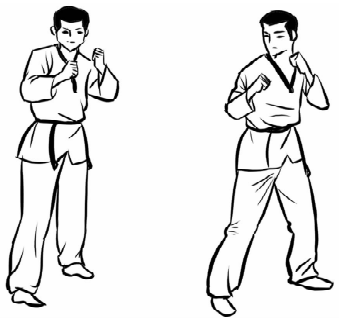


图 10-2-2

教学策略

让学生体会步法练习的重要性，善于总结，发展学生的思维能力。

示例：变换性练习

（一）教法提示

1. 复习前滑步和后滑步。
2. 练习原地跳换步。
3. 学习侧移步。

4. 易犯错误及纠正方法。

移动距离过大，重心起伏明显。

纠正方法：模仿练习或用语言提示。

（二）教学建议

1. 练习前后滑步与侧移步组合。
2. 几种步法熟练后，可组合起来练习。
3. 结合老师的口令或手势练习，如向前、向后、向左、向右；也可以连续两次向前再向后、两次向左再向右。
4. 两人一组配合练习步法，看能否保持原先的实战距离。
5. 注意提醒学生，无论是右架站立还是左架站立，向哪个方向侧移，则哪一侧的脚先移动。

横踢腿

横踢腿简称横踢，是跆拳道比赛中最为常用的动作之一，可以和任何腿法进行组合，使用率与得分率都是所有腿法中最高的。

动作方法及要点

以右腿为例：右架实战姿势站立；右脚蹬地，重心移至左腿，右腿屈膝抬起，脚面绷直；左脚以脚掌为轴转动 180°；膝关节抬至水平时小腿迅速横向踢出；击打目标后放松，收回小腿，重心前移，右脚自然落下成左架；然后后撤右脚，还原成右架实战姿势（图 10-2-3）。

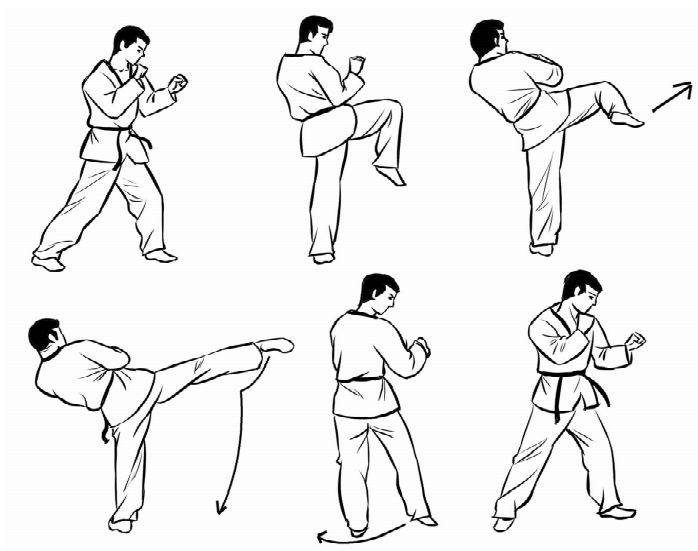


图 10-2-3

【要点】

向前提膝时要走直线，膝关节夹紧，脚面绷直；支撑脚转动要快，髋关节充分打开；躯干避免过度倾斜；击打的力点在正脚面；踝关节放松，击打的感觉如同“面团”“鞭梢”。

教学策略

通过前期的学习，相信学生对跆拳道项目都有不同程度的理解，认知能力与接受能



力也在不断提高。在教学中，技术教学与战术教学要有机地结合起来，培养学生团结互助以及互相竞争的心理，为下阶段的学习打下良好的基础。

示例一：横踢腿技术

（一）教法提示

1. 原地练习提膝。
2. 原地练习提膝与转动支撑脚。
3. 原地练习小腿鞭打。
4. 动作完成后旋转支撑脚还原成实战姿势。
5. 易犯错误及纠正方法。

支撑脚转动的角度太小，大小腿折叠不充分，击打时勾脚尖或用脚的内侧击打。

纠正方法：分解教学。

（二）教学建议

1. 先复习前踢腿，再开始练习横踢腿。
2. 按照动作过程分解教学，如先练习原地提膝，再将提膝与转动支撑脚结合起来，然后练习小腿鞭打，每个环节都基本掌握后再进行完整教学与练习。
3. 左右架交替练习，使左右腿都能熟练运用。
4. 基本熟练掌握动作要领后，可练习高横踢腿（图 10-2-4）。
5. 配合脚靶练习（图 10-2-5）。
6. 结合步法移动，如前后滑步、左右侧移步进行横踢腿的练习。

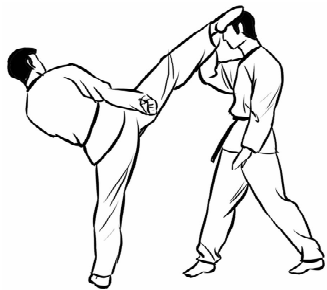


图 10-2-4

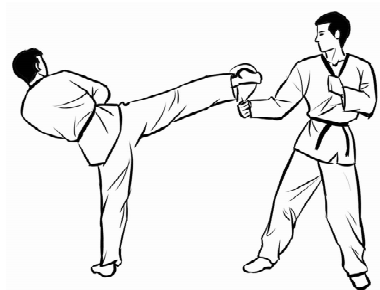


图 10-2-5

示例二：横踢腿战术

（一）教法提示

1. 原地换位进攻战术。

双方闭式站立，在乙方原地换位的一刹那，甲方立即使用横踢腿进攻（图 10-2-6）。

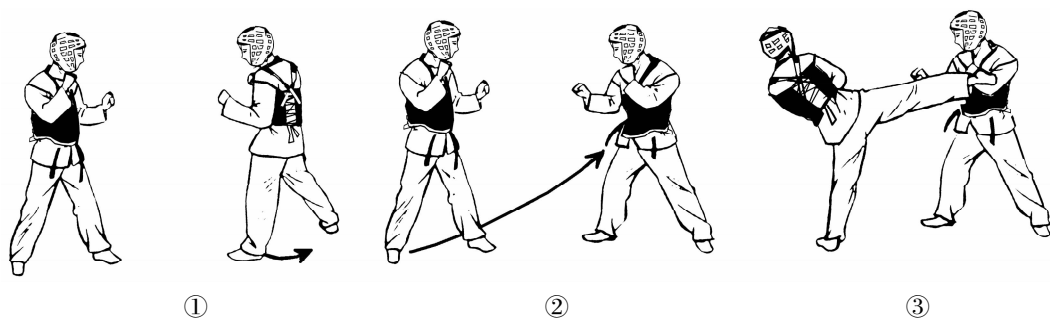


图 10-2-6

2. 近距离进攻战术。

双方闭式站立，乙方向前滑步准备进攻时，甲方立即使用横踢腿进攻（图 10-2-7）。

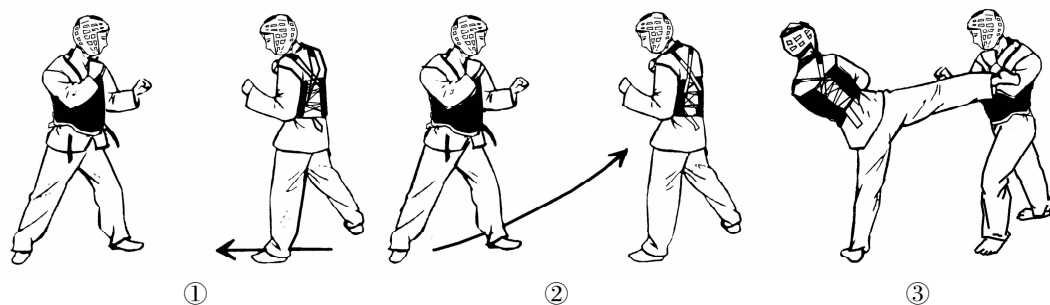


图 10-2-7

3. 假动作进攻战术。

双方开式站立，甲方用身体晃动的假动作调动乙方，使乙方以为甲方要进攻而向后撤一步，甲方立即使用横踢腿进攻（图 10-2-8）。

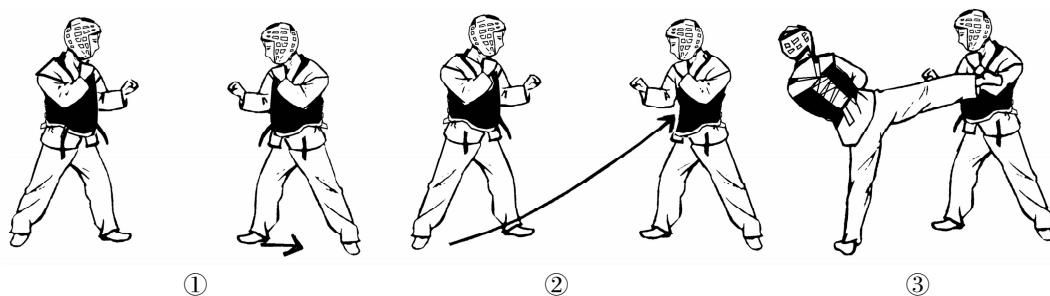


图 10-2-8

（二）教学建议

1. 分组时尽量将身高体重相同或相近的学生分在一起，有利于动作的掌握。
2. 要穿好护具以防受伤，动作由慢到快，控制好力量。
3. 结合步法移动进行战术练习。
4. 将几种战术组合起来进行练习。



太极二章

太极二章象征着八卦中的“兑”，兑在八卦中“为泽，为少女”，因此有内刚外柔之意，故而太极二章的形态表面虽然温柔，但实际上却是刚强的攻击，由攻击下段、中段以及前踢、防上段等动作交互使用，共有 18 个动作。其演武线见图 10-2-9。

动作方法及要点

准备姿势：与太极一章相同（图 10-2-10）。

动作 1：转身左下格挡。左转身体向 B 成左前探步，左臂下截（防左下段），右拳回收腰侧（图 10-2-11）。

动作 2：上步右冲拳。右脚向 B 迈进成右弓步，右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧（图 10-2-12）。

动作 3：转身右下格挡。以左脚为轴，身体右后转，同时右脚向 H 移步成右前探步，右臂屈肘上抬至左肩，然后向下截拳（防右下段），左拳回收腰侧（图 10-2-13）。

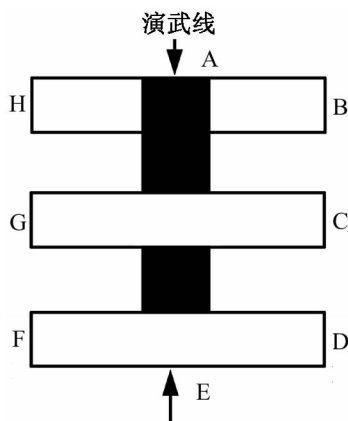


图 10-2-9



图 10-2-10



图 10-2-11

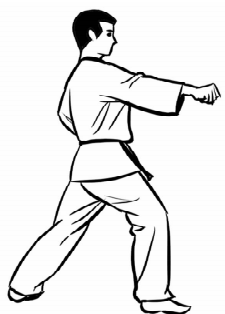


图 10-2-12



图 10-2-13

动作 4：上步左冲拳。左脚向 H 迈进成右弓步，同时左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-2-14）。

动作 5：转身右中格挡。以右脚为轴，身体左转，同时左脚向 E 移步成左前探步，右臂屈肘向里格挡（防中段），左拳回收腰侧（图 10-2-15）。

动作 6：上步左中格挡。右脚向 E 迈进一步成右前探步，同时左臂屈肘向里格挡（防中段），右拳回收腰侧（图 10-2-16）。

动作7：转身左下格挡。身体左转，左脚向 C 移步成左前探步，左臂向下截拳（图 10-2-17）。

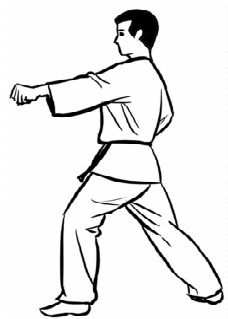


图 10-2-14



图 10-2-15



图 10-2-16



图 10-2-17

动作8：右前踢右冲拳。右脚前踢，两臂下截，置于体侧（图 10-2-18-①）。右腿下落成右弓步，右拳前冲拳（攻上段），左拳回收腰侧（图 10-2-18-②）。

动作9：转身右下格挡。以左脚为轴，身体右后转，右脚向 G 移步成右前探步，右臂向下截拳（防右下段），左拳回收腰侧（图 10-2-19）。



①



②

图 10-2-18



图 10-2-19

动作10：左前踢左冲拳。左脚前踢，两臂下截，置于体侧（图 10-2-20-①）。左腿下落成左弓步，左拳前冲拳（攻上段），右拳回收腰侧（图 10-2-20-②）。



①



②

图 10-2-20



图 10-2-21



动作 11: 转身右上格挡。以右脚为轴, 身体左转 90° , 左脚向 E 移步成左前探步, 左臂屈肘上架 (防左上段), 左拳置于额前, 拳心朝外。右拳回收腰侧 (图 10-2-21)。

动作 12: 上步左上格挡。右脚向 E 迈进一步成右前探步, 同时右臂屈肘上架 (防右上段), 右拳置于额前, 拳心朝外。左拳回收腰侧 (图 10-2-22)。

动作 13: 转身右中格挡。以右脚为轴, 身体左后转, 左脚向 F 移步成左前探步, 右臂屈肘向里格挡 (防中段) (图 10-2-23)。

动作 14: 转身左中格挡。以左脚为轴, 身体右后转, 右脚向 D 移步成右前探步, 左臂屈肘向里格挡 (防中段) (图 10-2-24)。

动作 15: 转身左下格挡。身体左转, 左脚向 A 移步成左前探步, 左臂向下载拳 (图 10-2-25)。



图 10-2-22



图 10-2-23



图 10-2-24



图 10-2-25

动作 16: 右前踢右冲拳。右脚前踢, 两臂下截, 置于体侧 (图 10-2-26-①)。右腿下落成右前探步, 右拳前冲拳 (攻中段), 左拳回收腰侧 (图 10-2-26-②)。

动作 17: 左前踢左冲拳。左脚前踢, 两臂下截, 置于体侧 (图 10-2-27-①)。左腿下落成左前探步, 左拳前冲拳 (攻中段), 右拳回收腰侧 (图 10-2-27-②)。



①



②

图 10-2-26



①



②

图 10-2-27

动作 18: 右前踢右冲拳。右脚前踢, 两臂下截, 置于体侧 (图 10-2-28-①)。右腿下落成右前探步, 右拳前冲拳 (攻中段) 并发声, 左拳回收腰侧 (图 10-2-28-②)。

收势：身体左转，左脚回收还原成准备姿势（图 10-2-29）。



图 10-2-28



图 10-2-29

教学策略

在熟练掌握太极一章的基础上进行太极二章的学习，演武线与太极一章相同，即同为“王”字形，前踢与冲拳的组合较多，所以在教学中要着重练习。

示例：集体学习

（一）教法提示

1. 首先要熟悉演武线。
2. 练习前踢及冲拳组合。
3. 先分解教学，再完整教学。
4. 提高单个动作的发力要点。

（二）教学建议

1. 让每个学生再熟悉一下演武线。
2. 快速复习太极一章套路动作。
3. 分组练习，再集中纠正与改进动作。
4. 根据学生的掌握情况，采取灵活多变的教学方法。

单元计划

横踢腿战术

教学目标	1. 通过教学使学生知道横踢腿发力顺序和发力要点，能够比较连贯地完成横踢腿技术动作。 2. 发展学生的下肢和腰腹力量及身体的协调性，提高击打的准确性。 3. 提高学生战术意识，培养刻苦耐劳、不畏艰难的意志品质。
------	---



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	了解横踢腿发力顺序,掌握支撑腿旋转180°摆动腿横向踢出的技术动作,提高身体协调能力。	重点:膝关节的弹性与支撑脚旋转的角度。 难点:动作的发力点。
2	能够运用正确的技术动作准确地踢准靶位,提高动作的连贯性和判断能力。	重点:击打的准确性及连贯性。 难点:对不同距离及高度的判断。
3	懂得横踢腿的战术意图,提高动作连贯性,能够比较准确地踢中目标。	重点:配合的熟练程度。 难点:对击打部位的判断与反应能力。
相关体 能练习	提高横踢腿速度的常用方法: 1. 短距离快速跑或折返跑。 2. 快速提膝。 3. 快速、连续打靶或打沙袋。	

教学评价

项目 内容标准	横踢腿
技能	A 动作路线清楚,击打准确有力。
	B 动作路线较清楚,击打较准确有力。
	C 动作基本符合要求。
	D 动作不符合要求。
态度与参与	A 学习积极主动,自觉遵守纪律,勇于克服困难。
	B 学习较积极主动,组织纪律性较好。
	C 学习不主动,组织纪律性较差,怕吃苦。
情意与合作	A 学习主动,不怕吃苦,善于团结同学。
	B 学习较主动,集体观念较好。
	C 胆怯,怕吃苦,不遵守课堂纪律。

跆拳道兴起

20 世纪 60 年代初期，正是“二战”过后亚洲各国进行经济建设的时期，在进行经济建设过程中需要强大的力量予以支持，许多国家和地区把重塑国民精神、倡导顽强向上的作风作为重要的精神力量。跆拳道项目特有的性质和功能为弘扬和发展这种精神提供了载体。跆拳道的搏击性很强，要求具备勇猛善战、敢打敢拼的素质，能够培养坚韧向上的作风。跆拳道讲究礼仪修养以及完善人的性格，可以使练习者在行为规范和道德修养方面得到提高和发展。跆拳道的目标是迅速、有力、准确，这正是现代人应当具备的素质。以韩国为首的亚洲国家把跆拳道的推广和发展与社会发展以及经济建设结合起来，突出了跆拳道的社会意义，体现了这个项目的内在价值。可以说，跆拳道运动的飞速发展与时代的发展密切相关。据了解，韩国人从小就练习跆拳道，学校把跆拳道作为一门必修课，小学生都能做出极其高难度的动作，为培养和发现后备人才提供了坚实的基础。

第十一章

发展相关体能

根据儿童生长发育的特点和规律，四年级的学生逐步进入部分身体素质发展的有利时期。抓住这个时期，发展学生的体能可以取得事半功倍的效果。因此，我们以相关田径和体操的基本练习为平台，设计了速度、柔韧、力量、灵敏等练习，为衔接好这个梯度，为学生体能的发展奠定基础。



第一节 田径运动基础

跑是人类在生存与发展过程中逐步形成的基本身体活动能力。它不仅是现代人强身、健体、游戏、娱乐和竞赛的重要内容之一，而且已经成为人们在社会文化、校园文化活动内容中不可缺少的组成部分。为了更好地使学生掌握科学锻炼身体的方法，发展跑的能力，提高快速跑的水平，本学年选编一些发展快速跑体能的练习。

教 学 目 标

使学生了解快速跑的方法及价值；通过学练使学生基本掌握发展快速跑能力的正确方法，提高快速跑能力；促进少年儿童正常的生长发育，增强心肺功能；发展速度、力量、灵敏、协调和柔韧等身体素质，提高学生的快速反应、动作和位移速度，以及对时间和空间的感知、定向能力；在快速跑体能学练实践中培养学生不怕困难、乐于进取，勇于挑战的意志品质及合作学习的能力，从中感悟发展快速跑体能的乐趣，不断获得成功的体验。



发展快速跑能力练习

动作方法及要点

（一）摆臂

两脚前后开立，身体重心落在弯曲的前腿上；两手半握拳，肘关节弯曲约 90° ，两臂前后自然摆动，前摆不要越过身体中线；幅度由小到大，速度由慢到快。也可采用坐姿、蹲姿或持重物摆动练习。

（二）高抬腿大步走

采用一腿支撑，另外一腿屈膝高抬的走路姿势；两手半握拳，肘关节弯曲约 90° ，两臂前后自然摆动，用前脚掌支撑身体，前行速度不宜过快。也可采用负重背心、沙袋，或站在不稳定的海绵垫上练习，以加大动作难度。

（三）小步跑

上体正直，肩部放松，提踵、提腰站立开始。大腿稍抬起，膝、踝关节放松；接着



大腿积极下压，髋、膝、踝关节依次伸直，前脚掌扒地式着地的同时，另一侧大腿稍抬起。小步跑的练习可以发展动作的速率及关节的灵活性，体会前脚掌扒地的动作。

（四）高抬腿跑

上体正直稍前倾，摆动腿的大腿高抬至水平，小腿放松与大腿自然折叠；支撑腿的髋、膝、踝关节充分伸直。落地时摆动腿的大腿积极下压，前脚掌着地，保持高重心。两臂前后自然摆动。高抬腿跑的练习可以增强腿部力量，加大大腿高抬幅度和提高跑的频率。

（五）跨步跑

上体稍前倾，后腿蹬地迅速有力，髋前送；摆动腿积极向前上方摆动，接着大腿积极下压，用前脚掌着地；两臂协调配合前后自然摆动。跨步跑的练习可以增强大腿后部肌肉的力量，体会和改进后蹬、摆腿、送髋的动作。

教学策略

根据小学四年级学生的身心特点和认知水平，以及教学目标的要求，在教学时，应着重培养学生的快速跑兴趣，发展快速跑能力，为学生创设一个宽松、愉悦的学练氛围，因此建议教师采用变换性练习法和游戏的方法进行教学。

示例一：小步、高抬腿、跨步跑练习

（一）教法提示

1. 小步跑练习。

（1）原地模仿练习：要求大腿抬起时膝、踝关节放松，落地用前脚掌扒地。可先进行单腿练习，再两腿交替进行。

（2）学生听口令或击掌的节奏做原地练习。节奏由慢逐渐加快。

（3）由原地跑逐渐过渡到行进间的小步跑。

（4）由行进间小步跑过渡到加速跑。

2. 高抬腿跑练习。

（1）原地高抬大腿的练习：要求提踵高重心，大腿高抬，两臂协调配合，前后摆动。

（2）原地高抬腿触手练习：两臂屈肘于体前，掌心向下，大腿高抬时触手掌。

（3）利用双手支撑（身体成斜面）的高抬腿练习。

（4）原地高抬腿逐渐过渡到行进间的高抬腿跑。

（5）行进间高抬腿跑过渡到加速跑。

3. 跨步跑练习。

（1）弓箭步走：前腿弯曲，后腿伸直，两腿充分分开，重心下降，同时挺胸。向前走时，后腿屈膝前摆，髋前送，前腿用力蹬地。作用：发展大腿前、后肌肉群的柔韧性及髋关节的灵活性。

(2) 两手支撑在墙或器械上,做原地后蹬和前摆的练习。开始练习时,可进行单腿的重复练习,然后再进行两腿的交替练习。

(3) 过间隔1米(距离可由小逐步增加)左右的8~10条摆放在地上的绳子(标志物)或画线进行大步跑的练习。教师要根据学生的个体差异,摆放不同间距的标志物,以供学生自主选择进行练习。

(4) 跨步跑与单脚跳的交替练习:跨步跑要求前脚掌着地,动作要富有弹性,为此发展踝关节的力量是十分重要的。为了提高学生的练习兴趣,使练习的方法多样化,可以采取原地单脚跳两次后,向前做3~5步跨步跑,然后换腿继续进行。

(5) 分成人数相等的2~4组,纵队或横队站立,前后间隔2~3米。排头站于起跑线后,口令或掌声发出后,依次或同时向前跑出。

(6) 大步跑跨越障碍或台阶练习。教师要注意障碍物的高度选择,摆放的距离一定要适中,以避免伤害事故的发生。

(7) 设置20米、30米不同段落的计时或计步数的比赛等。

(二) 教学建议

教师要根据动作的规格与要求以及学生的实际情况,采用多种组织形式和学练的方法,注重学生的个体差异,提倡合作学习和相互评价。教师也可以通过语言提示、倒计时(数)、师生交替(互)读数、触及标志物、负重等诱导手段及比赛的方法,来激发学生的学练的兴趣和积极性,提高练习的实效性。

示例二:跑位、跨步跑接力比赛

(一) 比赛方法

1. 快速跑位接力赛。

在平整场地画两块边长为8米的正方形,在四角处放一个纸管,标上数字。将全班分成实力相当的两组,站在1号位起跑线后成纵队排列。游戏开始后,各排头手持接力棒迅速向2号位跑去,绕过纸管后,向3号位跑去,绕过纸管后,向4号位跑去,绕过纸管后返回1号位,第二人接过接力棒后,迅速出发。如此依次进行,先跑完的组名次列前。

【规则】

(1) 发令后才能起跑,起跑前不得踩线。

(2) 记清号位顺序,不得跑错。

(3) 如碰倒纸管,必须扶好放回原处才能继续比赛。

场地16米×8米一块、标志桶8个、接力棒2根。

2. 跨步跑接力赛。

场地上画一条起跑线,将学生分成人数相等(3~5人为宜)的两组。划拳决定先后。游戏开始,第一组的第一人(出场顺序自定)向前跨两步成单脚站立,第二人按同样的方法向前跨三步,第三人跨四步,直至全组跨完;第二组可以根据第一组的情况



安排本组的出场顺序，但每人的前跨步数比前组每人跨的步数少一步。落地后，用手去触第一组的人，触到得分。最后累积分高的组为胜，游戏重新开始。

【规则】

- (1) 跨步落地必须单脚落地，另一脚触地为失败，对方得分。
- (2) 跨步落地后不得再有移动，否则为失败，对方得分。
- (3) 跨步落地后身体的任何部位不得接触其他地方，否则为犯规，对方得分。

(二) 教学建议

为提高学生的练习兴趣，教师在此游戏的基础上，还可以变换游戏的方法、规则和形式来拓展和创编更多的游戏，使游戏常做常新。

第二节 体操运动基础

体操是人们喜爱的一个体育运动项目，由于它的内容丰富、形式多样、项目众多，锻炼的作用又各有侧重，一些基本练习的内容不受时间、场地、年龄、性别的限制，练习者可以根据自己的锻炼目标 and 需求选择不同的内容和适宜的方法进行练习，因此深受广大少年儿童的欢迎和喜爱。另外，在各项体育活动中，体操运动对发展学生的身体素质和提高学生的基本活动能力都有明显的作用。

本年级学习的体操内容是为今后学习体操运动项目奠定基础。

教 学 目 标

使学生初步了解什么是身体素质，并能用术语说出身体素质的名称；通过体操的基本练习，促进学生正常的生长发育，增强体质，提高身体的基本活动能力，使身体得到全面发展。在练习中，培养学生克服困难、勇于战胜自我的意志品质，学会与他人合作并为终身学习奠定基础。



柔韧、灵敏、力量素质练习

动作方法及要点

身体素质是指在日常生活及运动中所表现出来的各种机能，包括力量、速度、耐

力、灵敏、柔韧等。身体素质是构成体能的重要因素，是衡量体质状况的重要指标。

根据小学四年级学生的身心发展规律及认知水平以及教学目标的要求，本节选编了以下内容：

1. 柔韧素质。

柔韧素质是指人的关节活动的幅度，肌肉和韧带的伸展性和弹性。发展柔韧素质对增大动作的幅度，提高动作的质量，避免伤害事故的发生具有积极的作用。

2. 灵敏素质。

灵敏素质是指在突变的或复杂的条件下，灵活、快速、准确地完成动作的能力。发展灵敏素质对提高大脑皮层神经系统的灵活性，发展快速反应能力，提高身体动作的协调性、准确性及掌握多种多样的动作都有十分重要的作用。

3. 力量素质。

力量素质是指身体某部分肌肉工作时克服阻力的能力，即肌肉紧张与收缩时表现出来的一种能力。力量素质是速度、灵敏等素质的物质基础，发展力量素质对塑造健美体形、促进血液循环、增强体能具有显著的作用。

教学策略

通过体操的方法与手段提高身体素质的方法和手段很多，教师可以根据不同目的、任务及学生各自的身体条件和状况选择不同的内容，采用单人、双人、小组或集体的练习形式进行，也可以运用游戏和比赛的方法来提高学生的练习兴趣。

示例一：发展柔韧素质的徒手练习

（一）动作方法

1. 颈部。

（1）头颈曲（图 11-2-1）。

（2）头颈转动（图 11-2-2）。

（3）头颈绕环（图 11-2-3）。



图 11-2-1



图 11-2-2



图 11-2-3

2. 肩部。

（1）抓肘牵拉（图 11-2-4）。

（2）插指前伸（图 11-2-5）。



图 11-2-4

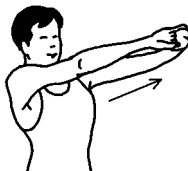


图 11-2-5

3. 躯干。

- (1) 跪撑背部上下运动 (图 11-2-6)。
- (2) 跪立体后屈 (图 11-2-7)。
- (3) 仰卧背伸 (图 11-2-8)。

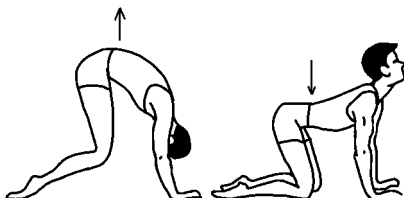


图 11-2-6



图 11-2-7



图 11-2-8

4. 下肢。

- (1) 站立体前屈 (图 11-2-9)。
- (2) 弓 (前、侧) 步压腿 (图 11-2-10)。
- (3) 纵叉 (图 11-2-11)。



图 11-2-9

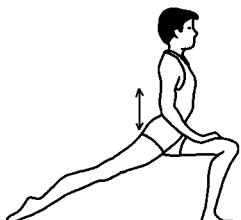


图 11-2-10



图 11-2-11

(二) 测定方法与评价

为了便于学生了解和掌握自己柔韧素质的状况, 检验练习的效果, 提高练习的兴趣, 下面介绍一些简便易行的自我测定方法及评价方法。

1. 测定方法。

- (1) 体前手掌相对 (图 11-2-12)。
- (2) 并腿坐体前屈 (图 11-2-13)。
- (3) 并腿全蹲 (图 11-2-14)。
- (4) 并腿体后屈 (图 11-2-15)。



图 11-2-12



图 11-2-13

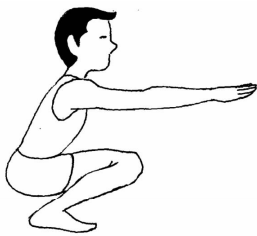


图 11-2-14

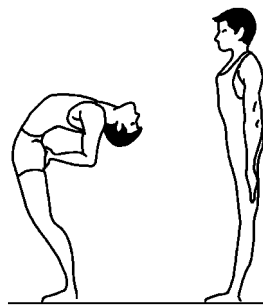


图 11-2-15

2. 评价方法。

- (1) 手腕在脐部以下计 3 分，在脐部计 2 分，在胸骨尖突计 1 分。
- (2) 两肘分别于两小腿外侧触地计 3 分，触膝计 2 分，不能触膝计 1 分。
- (3) 全蹲（脚跟不得离地）计 3 分，全蹲稍后倒计 2 分，全蹲不稳定计 1 分。
- (4) 体后屈能看到同学的脚计 3 分，看到膝部计 2 分，看不到膝部计 1 分。

学生可参照此方法，在四项中任选三项进行评价，并将三个动作的得分之和计算出来，10~12 分为好，6~9 分为中，6 分以下为差。

教师还可以根据学校的具体条件和学生的实际情况，安排其他内容，选择适合自己的测定和评价的方法进行。

示例二：发展灵敏素质的徒手练习

（一）教法提示

1. 并腿节奏跳（图 11-2-16）。
2. 单脚连续跳，另一腿前后摆动（图 11-2-17）。



图 11-2-16

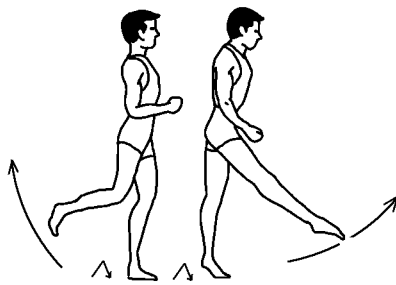


图 11-2-17

3. 踏数节奏跳，一脚踏在单数上，另一脚踏在双数上（图 11-2-18）。

（二）测定方法与评价

1. 测定方法。
 - (1) 两臂同时反向绕环 2~3 次，再反方向进行（图 11-2-19）。



4	8	5
3		7
6	9	2
10	1	



图 11-2-18

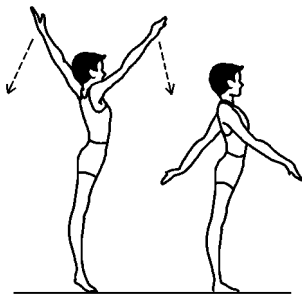


图 11-2-19

(2) 摆腿跳同练习方法 2。

(3) 节奏跳同练习方法 3。

2. 评价方法。

(1) 能有节奏地正、反方向交替完成 2 次计 3 分，能完成 1 次计 2 分，不能完成计 1 分。

(2) 能协调连续完成 5 次以上计 3 分，能完成 1 次计 2 分，不能完成计 1 分。

(3) 能连续完成 4 次以上计 3 分，连续完成 2 次以上计 2 分，不能完成计 1 分。

示例三：发展力量素质的徒手练习

(一) 动作方法

1. 上肢与肩带。

(1) 跪撑臂屈伸 (图 11-2-20)。

(2) 斜面支撑臂屈伸 (图 11-2-21)。

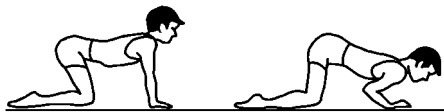


图 11-2-20

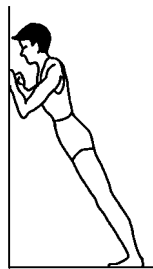


图 11-2-21

(3) 推小车。

2. 腹背。

(1) 仰卧起坐。

(2) 俯卧起上体 (图 11-2-22)。

(3) 双人仰卧起坐 (图 11-2-23)。

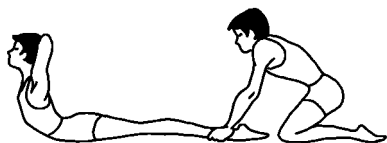


图 11 - 2 - 22



图 11 - 2 - 23

3. 下肢。

- (1) 蹲起练习。
- (2) 单脚跳，两腿交替进行。
- (3) 双人蹲起（图 11 - 2 - 24）。

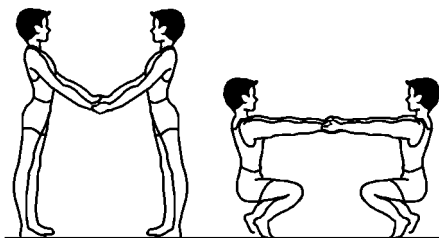


图 11 - 2 - 24

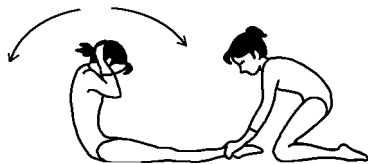


图 11 - 2 - 25

（二）测定方法与评价

1. 测定方法。

- (1) 斜面俯卧撑。
- (2) 仰卧起坐（图 11 - 2 - 25）。
- (3) 深蹲起。

2. 评价方法。

- (1) 连续完成 8 次计 3 分，连续完成 6 次计 2 分，4 次以下计 1 分。
- (2) 连续完成 15 次计 3 分，连续完成 8 次计 2 分，8 次以下计 1 分。
- (3) 连续完成 10 次计 3 分，连续完成 6 次计 2 分，6 次以下计 1 分。

【提示】

1. 关于评价标准仅供参考，教师可以根据学生的实际情况进行适当调整，以激发学生的练习兴趣。

2. 教师要鼓励学生每天坚持自己或与同学一起进行身体素质的练习，并相互进行阶段性的评价。

* 附 录 *

学年体育教学计划

(____至____年度)

____四____年级

教师____

教材内容		全年 课时	第一学期		第二学期		百分比
			课时	课次	课时	课次	
体育与健康基础知识		6	3	6	3	6	5.6%
儿童 基本 活动	跑	7	3.5	7	3.5	7	17.6%
	跳跃	6	3	6	3	6	
	投掷	6	3	6	3	6	
球类 活动	小篮球	5	2	4	3	6	21.3%
	小足球	5	5	10	—	—	
	软式排球	5	—	—	5	10	
	乒乓球	2.5	—	—	2.5	5	
	短式网球	3	3	6			
体操类 活动	垒球	2.5	—	—	2.5	5	15.7%
	队列和体操队形	2	1	2	1	2	
	徒手操	3.5	1.5	3	2	4	
	支撑悬垂滚翻	5	2	4	3	6	
	轻器械操	2	1	2	1	2	
武术	韵律舞蹈	4.5	2	4	2.5	5	8.3%
	基本功	5	5	10	—	—	
	实用拳法和攻防破解	4	4	8	—	—	8.3%
	体育游戏	9	4.5	9	4.5	9	
游泳	仰泳	4	—	—	4	8	3.7%
休闲类	独轮车	3	—	—	3	6	6.5%
	轮滑	4	4	8	—	—	
民族	踢毽子	3	3	6	—	—	6.5%
民间类	跆拳道	4	—	—	4	8	
发展相 关体能	田径基础	4	2	4	2	4	6.5%
	体操基础	3	1.5	3	1.5	3	
总计		108	54	108	54	108	100%
考查项目	第一学期	跑、投掷、小足球、武术					
	第二学期	跳跃、滚翻、小篮球、软式排球					

第 一 学期体育教学计划

(至 年度)

四 年级

教师

周次	课次	教学内容	周次	课次	教学内容
一	1	体育与健康基础知识 1; 体育游戏 1	十	28	体育与健康基础知识 4; 体育游戏 5
	2	队列和体操队形 1; 徒手操 1		29	投掷 1; 踢毽子 1
	3	队列和体操队形 2; 徒手操 2		30	投掷 2; 踢毽子 2
二	4	跑 1; 徒手操 3	十一	31	投掷 3; 踢毽子 3
	5	跑 2; 轻器械操 1		32	投掷 4; 踢毽子 4
	6	跑 3; 轻器械操 2		33	投掷 5; 踢毽子 5
三	7	跑 4; 韵律舞蹈 1	十二	34	投掷 6 (考核); 踢毽子 6
	8	跑 5; 韵律舞蹈 2		35	体育与健康基础知识 5; 体育游戏 6
	9	跑 6; 韵律舞蹈 3		36	跳跃 1; 田径基础 1
四	10	跑 7 (考核); 韵律舞蹈 4	十三	37	跳跃 2; 田径基础 2
	11	体育与健康基础知识 2; 体育游戏 2		38	跳跃 3; 田径基础 3
	12	支撑悬垂滚翻 1; 小篮球 1		39	跳跃 4; 田径基础 4
五	13	支撑悬垂滚翻 2; 小篮球 2 (机动)	十四	40	小足球 1; 跳跃 5
	14	支撑悬垂滚翻 3; 小篮球 3 (机动)		41	小足球 2; 跳跃 6
	15	支撑悬垂滚翻 4; 小篮球 4 (机动)		42	小足球 3; 短式网球 1
六	16	体育与健康基础知识 3; 体育游戏 3	十五	43	小足球 4; 短式网球 2
	17	武术基本功 1; 武术实用拳法和攻防破解 1		44	小足球 5; 短式网球 3
	18	武术基本功 2; 武术实用拳法和攻防破解 2		45	小足球 6; 短式网球 4
七	19	武术基本功 3; 武术实用拳法和攻防破解 3	十六	46	小足球 7; 短式网球 5
	20	武术基本功 4; 武术实用拳法和攻防破解 4		47	小足球 8; 短式网球 6
	21	武术基本功 5; 武术实用拳法和攻防破解 5		48	小足球 9; 体育游戏 7
八	22	武术基本功 6; 武术实用拳法和攻防破解 6	十七	49	小足球 10 (考核); 体育游戏 8
	23	武术基本功 7; 武术实用拳法和攻防破解 7		50	轮滑 1、2
	24	武术基本功 8; 武术实用拳法和攻防破解 8		51	轮滑 3、4
九	25	武术基本功 9; 体操基础 1	十八	52	轮滑 5、6
	26	武术基本功 10 (考核); 体操基础 2		53	轮滑 7、8
	27	体操基础 3; 体育游戏 4		54	体育与健康基础知识 6; 体育游戏 9

第 二 学期体育教学计划

(至 年度)

四 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	十	28	软式排球 1; 跆拳道 1
	2	跑 1; 队列和体操队形 2		29	软式排球 2; 跆拳道 2
	3	跑 2; 徒手操 1		30	软式排球 3; 跆拳道 3
二	4	跑 3; 徒手操 2	十一	31	软式排球 4; 跆拳道 4
	5	跑 4; 徒手操 3		32	软式排球 5; 跆拳道 5
	6	跑 5; 徒手操 4		33	软式排球 6; 跆拳道 6
三	7	跑 6; 轻器械操 1	十二	34	软式排球 7; 跆拳道 7
	8	跑 7; 轻器械操 2		35	软式排球 8; 跆拳道 8
	9	体育与健康基础知识 2; 体育游戏 1		36	软式排球 9; 体操基础 1
四	10	跳跃 1; 投掷 1	十三	37	软式排球 10 (考核); 体操基础 2
	11	跳跃 2; 投掷 2		38	体育与健康基础知识 4; 体操基础 3
	12	跳跃 3; 投掷 3		39	支撑悬垂滚翻 1; 韵律舞蹈 1
五	13	跳跃 4; 投掷 4	十四	40	支撑悬垂滚翻 2; 韵律舞蹈 2
	14	跳跃 5; 投掷 5		41	支撑悬垂滚翻 3; 韵律舞蹈 3
	15	跳跃 6 (考核); 投掷 6		42	支撑悬垂滚翻 4; 韵律舞蹈 4
六	16	小篮球 1; 独轮车 1	十五	43	支撑悬垂滚翻 5; 韵律舞蹈 5
	17	小篮球 2; 独轮车 2		44	支撑悬垂滚翻 6 (考核); 体育游戏 4
	18	小篮球 3; 独轮车 3		45	体育与健康基础知识 5; 乒乓球 1
七	19	小篮球 4; 独轮车 4	十六	46	乒乓球 2; 体育游戏 5
	20	小篮球 5; 独轮车 5		47	乒乓球 3; 体育游戏 6
	21	小篮球 6 (考核); 独轮车 6		48	乒乓球 4; 体育游戏 7
八	22	垒球 1; 田径基础 1	十七	49	乒乓球 5; 体育游戏 8
	23	垒球 2; 田径基础 2		50	仰泳 1、2
	24	垒球 3; 田径基础 3		51	仰泳 3、4
九	25	垒球 4; 田径基础 4 (机动)	十八	52	仰泳 5、6
	26	垒球 5; 体育游戏 2 (机动)		53	仰泳 7、8
	27	体育与健康基础知识 3; 体育游戏 3 (机动)		54	体育与健康基础知识 6; 体育游戏 9

第 一 学期体育教学计划（符号式）
 （ 至 年度）

四																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

续表

[illegible]

第 二 学期体育教学计划 (符号式)

(至 年度)

四 年级

教师

教材内容		课时	课次	一			二			三			四			五			六			七			八		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
体育与健康基础知识		3	6	√							√																
儿童 基本 活动	跑	3.5	7		√	√	√	√	√	√	√																
	跳跃	3	6										√	√	√	√	√	★									
	投掷	3	6										√	√	√	√	√	√									
球类 活动	小篮球	3	6																√	√	√	√	√	★			
	软式排球	5	10																								
	乒乓球	2.5	5																								
	垒球	2.5	5																						√	√	√
体操类 活动	队列和体操队形	1	2	√	√																						
	徒手操	2	4			√	√	√	√																		
	支撑悬垂滚翻	3	6																								
	轻器械操	1	2								√	√															
	韵律舞蹈	2.5	5																								
体育游戏		4.5	9									√															
游泳	仰泳	4	8																								
休闲 类	独轮车	3	6																√	√	√	√	√	√			
民族 民间 类	跆拳道	4	8																								
发展 相关 体能	田径基础	2	4																						√	√	√
	体操基础	1.5	3																								
备注		★为第二学期考核项目 ▲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		
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
√													√						√										√
				√	√	√	√	√	√	√	√	★																	
																				√	√	√	√	√					
√	√																												
														√	√	√	√	√	★										
														√	√	√	√	√											
	√	√																	√		√	√	√	√					√
																										▲	▲	▲	▲
				√	√	√	√	√	√	√	√																		
√																													
											√	√	√																

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

四年级 全一册



绿色印刷产品

定价：32.00元