义务教育教师教学用书

教育部审定
2012

TIYU YU JIANKANG

体育与健康

一至二年级（全一册）





未来出版社

义务教育教师教学用书

TIYU YU JIANKANG

体育与健康

一至二年级（全一册）



未来出版社

主　编：许世岩

编　者：许世岩　于　飞　袁　音　公兰英

米　艳　马　林　张广林　陈立民

秦　喆　黄　庆　杨文娟　鄂　彤

赵　勇　张正红　孟峰年

（编者排名不分先后顺序）

体育与健康　一至二年级　（全一册）

出版　未来出版社（西安市丰庆路91号）
发行　陕西新华发行集团有限责任公司
制作　未来图文工作室
印刷　陕西群艺印务有限责任公司
开本　787mm × 1092mm　1/16
印张　22.5
版次　2019年7月修订第3版
印次　2019年7月第3次印刷
书号　ISBN 978－7－5417－2721－4－01
定价　35.00元

修订说明

为了全面落实教育要面向现代化、面向世界、面向未来的要求，体现社会主义核心价值体系，遵循国家的有关法律、法规和政策，全面贯彻党的教育方针，贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的精神，符合素质教育的要求，依据国家基础教育课程改革指导纲要，落实修订后的《义务教育体育与健康课程标准》（以下简称《课程标准》），我们结合西部实际情况，修订了小学《体育与健康》教师用书。

修订后的西部地区小学《体育与健康》教师用书的主要特点如下：

1.为了开发利用西部地区体育与健康课程资源，不仅另辟一章，设置了“西部地区小学如何开发利用体育与健康课程资源”，而且在单元教学章节里保留了“课程资源开发与利用”，在主题教学章节里新增加了“课程资源开发与利用”等。

2.设置了地域性的学习内容，如：西部地域性基本身体活动动作、西部地域性日常学习和生活的身体姿态练习、适应西部自然地形的户外运动、适应西部气候的体育活动、西部地方病的预防、西部实用性体操、西部舞蹈、西部武术类活动、西部民族民间传统体育类活动等。

3.新修订的教材把学习内容划分为单元学习内容和主题学习内容，这有利于教学计划的制订和实施，也有利于目标的达成。在主题教学章节里设置了“背景知识”和“活动性内容设计”，以便于室外课教学的实际操作。

4.对一些运动项目或体育游戏的名称或动作术语之类的运动知识学习目标和体验性学习目标，在有关章节的教与学目标、教与学建议、教与学方法、教与学案例里加以了体现。

5.在这次修订中，保留了主题教学章节的“情境设计”，在单元教学章节里增加了“情境设计”。并且，设计了多种体育游戏。

6.为了体现新《课程标准》提出的“全面发展体能与健身能力”，增加了发展体能游戏。

7.为了体现时代性，增加了“新的体育活动”，如小轮车、滑板、滑旱冰、健美操、街舞、瑜伽等。

8.这次修订放弃了每节设置“学习评定”的编写思路，采用了按章设置“学习评定”的技术处理，这样有助于统一同一章的学习评价标准，使学习评价的操作更趋向合理和公平。

编　者

2011年10月

目录



教学指导篇

第一章　水平一至水平三（1～6年级）体育与健康课程实施计划的制订 / 3

第一节　1～2 年级课程实施计划的制订 / 3

第二节　学年教学计划的设计 / 13

第三节　学期教学计划的设计 / 20

第四节　单元教学计划的设计 / 24

第五节　课时计划的设计 / 30

第六节　主题教学设计 / 40

第二章　西部地区小学如何开发利用体育与健康课程资源 / 46

第一节　如何开发利用人力资源 / 46

第二节　如何开发利用体育设施和器材资源 / 48

第三节　如何开发利用课程内容资源 / 50

第四节　如何开发利用西部地区自然地理课程资源 / 54

第五节　如何开发利用时间资源 / 56

教学实践篇

第三章　水平一学段体育与健康教学概述 / 61

第一节　如何按照《课程标准》要求进行体育与健康教学 / 61

第二节　教学目标 / 62

第三节　教学内容示例 / 63

第四节　教学要求 / 64

第五节　教学建议 / 67

第四章　运动参与 / 69

第一节　上好体育与健康课 / 69

第二节　体育与健康课内外活动性游戏 / 78

第五章　身体健康 / 90

第一节　个人卫生保健知识与方法 / 90

第二节　身体姿态练习 / 99

第三节　发展体能的游戏 / 106

第四节　适应西部自然地形的户外运动 / 119

第六章　心理健康与社会适应 / 131

第一节　努力完成体育与健康学习任务的体育活动 / 131

第二节　体验对情绪有积极影响的体育活动 / 138

第三节 适应新的合作环境的体育活动 / 146

第四节 关心和帮助他人的体育活动 / 153

第七章 基本身体活动方法 / 162

第一节 生活性基本身体活动方法 / 162

第二节 西部地域性基本身体活动方法 / 169

第八章 球类游戏 / 177

第一节 小足球游戏 / 177

第二节 小篮球游戏 / 185

第三节 乒乓球游戏 / 195

第九章 体操类活动 / 205

第一节 队列队形练习 / 205

第二节 徒手操 / 216

第三节 西部实用性体操 / 230

第四节 技巧 / 235

第五节 韵律活动 / 240

第六节 舞蹈 / 253

第十章 游泳和冰雪类体育活动 / 264

第一节 游泳活动 / 264

第二节 滑旱冰 / 274

第十一章 武术类活动 / 286

第一节 基本功和基本动作 / 286

第二节 组合动作 / 294

第十二章 西部地区民族民间传统体育类活动 / 303

第一节 西北地区民族民间传统体育活动 / 303

第二节 西南地区民族民间传统体育活动 / 310

第十三章 生活安全与运动安全常识 / 321

第一节 生活安全常识 / 321

第二节 运动安全常识 / 329

第十四章 水平一学段学生学习评价 / 336

第一节 评定学习成绩的《课程标准》依据 / 336

第二节 统筹安排学生的学习评价工作 / 338

第三节 学习成绩评定的操作 / 341

主要参考书目录/349

第一章

水平一至水平三（1～6年级）体育与健康课程实施计划的制订

本章主要以水平一学段（1～2年级）为例，整体介绍了水平一至水平三的体育与健康课程实施计划的制订、学年教学计划的设计、学期教学计划的设计、单元教学计划的设计、课时计划的设计和主题教学设计等，以便为教师提供思路指导。

第一节 （1～2年级）课程实施计划的制订

一 正确认识课程目标和教学目标

要制订课程实施计划，首先要正确认识课程目标和教学目标。

（一）培养目标·课程目标·教学目标

培养目标 — 课程目标 — 教学目标

第一层次：培养目标的陈述较为宽泛，是对某一阶段如小学教育的总目标；第二层次：课程目标是把宽泛的培养目标分解，并使其具体化，用行为目标陈述；第三层次：教学目标是把课程目标分解到操作化程度，且往往与具体的情景联系在一起，对行为结果给予明确界定。

（二）正确认识与把握课程目标体系

课程标准根据“健康第一”的指导思想，适应社会需求、教育需求和学生实际需求，结合课程特点，构建了四个学习方面、三个层次的课程目标体系。

三个层次的递进关系为：

课程目标 — 四个学习方面目标 — 水平目标

这一课程目标体系充分体现了以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课

程性质、课程特点和身体、心理、社会的整体健康观。

在课程实施时，要全面关注四个学习方面的目标，特别要加强对心理健康与社会适应这一学习方面的研究，以促进课程目标的实现。

《课程标准》以目标的达成来引领教学内容和教学方法的选择。各校教师可以选择多种不同的内容反映地方特色和校本特色，采用多种不同形式和方法去达成课程学习目标。

（三）正确认识与把握教学目标体系

教学目标体系，包括水平学段教学目标、学年教学目标、学期教学目标、单元教学目标和课时教学目标。

水平学段教学目标 — 学年教学目标 — 学期教学目标 — 单元教学目标 — 课时教学目标

1. 根据水平学段四个学习方面的水平目标，结合学生需求和学校的实际情况，确定该学段各年级的教学目标。

2. 根据水平学段教学目标，划分学年和学期的教学目标，确定评价内容。

3. 根据学期教学目标，分解、确定单元教学目标和评价内容。

4. 根据单元教学目标，明确每一次课的课时教学目标。根据每一次课的课时教学目标，制订教学策略。

从而，使课程总目标落实到每一次课，达成该水平学段四个学习方面的水平目标。

（四）课程目标体系

水平一有13个具体目标（表1–1），可在两年时间里达成。

表1–1　水平一各学习方面目标

序号	学习方面	目　　标
1	运动参与	上好体育与健康课并积极参加课外体育活动
2	运动技能	获得运动的基本知识和体验
3		学习基本的身体活动方法和体育游戏
4		学习不同的体育活动方法
5		初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法
6	身体健康	初步了解个人卫生保健知识和方法
7		注意保持正确的身体姿态
8		初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力
9		发展户外运动能力

续 表

序号	学习方面	目　　标
10	心理健康与社会适应	努力完成当前的学习任务
11		体验体育活动对情绪的积极影响
12		在体育活动中适应新的合作环境
13		在体育活动中爱护和帮助同学

（五）课程目标体系分析

在水平一里有6个目标比较容易在室外课达成，有7个目标不容易在室外课达成。因此，有必要对不容易在室外课达成的学习目标进行处理。其途径为：

1. 以体能和运动技能的教学内容为载体，使其挂靠在体能和运动技能的教学上，通过精心设计使课程目标得以实现。

2. 把不容易在室外课达成的学习目标转化成容易在室外进行的活动性主题教学内容，然后将这一主题教学内容作为载体，再在室外课上实现课程目标。

一般来说，容易在室外课达成的学习目标的教学内容容量都比较大。所以，可将其确定成若干个单元教学内容。而不容易在室外课达成的学习目标的教学内容容量都很小，只能作为主题教学内容。

二　水平学段课程实施计划的设计思路

水平学段课程实施计划的设计要点：

1. 根据四个学习方面在同一水平的水平目标及相应的具体目标，按照教学行为分类。如，室外教学、校外教学（如适应西部自然地形的户外运动等）、室内教学（如个人卫生保健知识和方法、营养与健康、学习疾病预防知识、生活安全常识、奥林匹克运动知识等）、组织与观察（如观看体育比赛）等。

2. 根据具体目标，结合学生需求和本校场地器材实际情况，选择校内教学内容。应考虑以下各点：

（1）各年级学生的不同需求（需要进行需求意向调查）。

（2）班级数和师资力量（人数、水平、工作量）。

（3）场地器材满足程度（种类、数量、质量）。

3. 根据具体目标，结合本校总体教学安排，确定校外教学的时间、内容、方案和方法。应考虑的内容有：校外教学的次数、时间、内容（春游、爬山等）、方案和教学方法、负责人等。

4. 根据学生的年龄特点和需求，将不同类型的教学内容分解到各学年和各学期，并划分教学单元。如：西部民族民间传统体育活动单元、韵律活动单元、小篮球单元等。

5. 制订水平学段课程实施计划，应考虑的内容有：

（1）根据学段课程目标的多少、特点，考虑所需要的教学时数及其分配。

（2）教学单元分配。

（3）根据教学时数，考虑教学内容容纳量。

（4）根据学期的季节特点分配教学内容。

（5）根据本校师资力量、班级多少和场地器材情况，确定同一教学内容出现的方式，如：同步出现（平行式）、轮换出现（交替式）等。

（6）为了防止机械地完成目标教学，对于为了达成隐性目标而采用的主题教学内容，不能只在一次主题教学课上进行。这是因为学生在“身体健康、心理健康与社会适应”方面的问题不是在一次课上就能解决的。因此，建议某一主题教学内容至少要安排若干次课。

三 根据水平目标确定水平学段教学目标的方法

（一）确定教学目标的方法

1. 分解法。常用在运动技能学习方面的具体目标分解。如在水平一的水平目标有“学习不同的体育活动方法”，可将目标分解成：学习小篮球游戏、学习乒乓球游戏、学习体操基本动作、学习韵律基本动作、学习舞蹈基本动作、学习武术基本动作、学习跳绳基本动作等。

2. 重复法。常用在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面的具体目标的反复出现。例如，在水平一学段确定的教学目标1年级有“学习体操基本动作”，2年级也有“学习体操基本动作”，只不过1年级可能是通过姿态操达成的，2年级可能是通过仿生操达成的。再如，在水平一学段确定的教学目标1年级有“在体育活动中适应新的合作环境”，2年级也有“在体育活动中适应新的合作环境”，只不过1年级可能是通过适应不同的场地器材达成的；2年级可能是通过不同的合作伙伴达成的。

3. 同达法。指在同一学习方面或不同学习方面的两个或两个以上的具体目标同时达成。例如，在水平一的运动技能学习方面的目标有“学习技巧基本动作”，在水平一的心理健康与社会适应学习方面目标有“在体育活动中爱护和帮助同学”，将二者整合设置成水平一的教学目标，有助于目标的达成。例如，在达成“学习前滚翻动作”时通过“保护与帮助”达成“在体育活动中爱护和帮助同学”的目标。

（二）教学目标示例（表1–2）

表 1–2　水平一学段教学目标示例

学习方面	水平一学段教学目标	
	1年级	2年级
运动参与	在运动游戏中，激发学生对体育活动的兴趣，引导学生参与课内外体育与健康活动，使学生乐于参加体育活动，认真上好体育与健康课	在运动游戏中，培养学生对体育活动的兴趣，参与课内外体育与健康活动，使学生乐于参加体育活动，认真上好体育与健康课
运动技能	在教学活动中使学生获得运动的基本知识和运动体验；了解生活中的安全常识；学习基本的身体活动方法和体育游戏；学习球类游戏；学习体操类活动的基本动作；学习游泳或冰雪类活动的基本动作；学习武术类活动的基本动作；学习民族民间传统体育活动项目的基本动作	在教学活动中使学生获得运动的基本知识和运动体验；了解运动安全常识；完成基本的身体活动方法和体育游戏；完成球类游戏；完成体操类活动的基本动作；完成游泳或冰雪类活动的基本动作；完成武术类活动的基本动作；完成民族民间传统体育活动项目的基本动作
身体健康	在体育教学活动中使学生了解个人卫生保健知识与方法；引导学生注意保持正确的身体姿态；在多种游戏活动中全面发展学生的体能，特别是柔韧性、反应能力、灵敏性和平衡能力；发展户外运动能力，使学生适应西部自然地形环境	在体育教学活动中使学生了解个人卫生保健知识与方法；引导学生注意保持正确的身体姿态，努力改正不正确的身体姿态；在多种游戏活动中全面发展学生的体能，特别是柔韧性、反应能力、灵敏性和平衡能力；发展户外运动能力，使学生适应西部自然地形环境
心理健康与社会适应	在体育教学活动中引导学生努力完成体育学习和锻炼任务；体验体育活动对情绪的积极影响；在体育活动中适应新的合作环境，爱护和帮助同学	在体育教学活动中引导学生努力完成体育学习和锻炼任务；体验体育活动对情绪的积极影响；在体育活动中适应新的合作环境，爱护和帮助同学

四　西部地区小学生运动兴趣调查

总体来看，西部地区小学生对教材内容的喜欢程度排在前六位的依次是：体育游戏、乒乓球、小足球、体操、小篮球和武术（表1–3）。

（一）西部地区小学女生运动兴趣

从小学女生来看，对教材内容的喜欢程度排在前六位的依次是：体育游戏、体操、舞蹈、武术、田径、排球（表1–4）。

（二）西部地区小学男生运动兴趣

从小学男生来看，对教材内容的喜欢程度排在前六位的依次是：小足球、乒乓球、武术、体育游戏、小篮球、排球（表1–4）。

我们在选择教材内容时，应当从小学生在该学段的身心发展需要和运动兴趣出发，有重点地选择教材内容。

表1–3　西部地区小学生对教材内容的喜欢程度

教材内容	喜欢程度	中选频数	中选频率（%）	序位
乒乓球	非常喜欢和喜欢	131	70.4	2
小篮球	非常喜欢和喜欢	103	55.4	并列 5
小排球	非常喜欢和喜欢	71	38.2	8
小足球	非常喜欢和喜欢	111	59.7	并列 3
体育游戏	非常喜欢和喜欢	138	74.2	1
跑跳投	非常喜欢和喜欢	83	44.6	7
韵律活动	非常喜欢和喜欢	63	33.9	10
舞蹈	非常喜欢和喜欢	70	37.6	9
武术	非常喜欢和喜欢	103	5.4	并列 5
体操	非常喜欢和喜欢	111	59.7	并列 3

表1–4　不同性别的小学生对教材内容的喜欢程度

小学生最喜欢的教材内容（按入选频率排序）

单位：%

性别		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
女	项目	体育游戏	体操	舞蹈	武术	田径	排球	韵律运动	小足球	乒乓球	小篮球
	比例	58.33	35.79	28.72	26.37	26.31	23.46	21.5	20.21	19.59	13.83
男	项目	小足球	乒乓球	武术	体育游戏	小篮球	排球	田径	体操	韵律运动	舞蹈
	比例	69.66	54.44	50.6	47.73	34.52	33.73	28.92	27.58	18.18	10.81

五 教学内容的选择与设计

从课程设计的角度来说，《课程标准》体现了用课程目标引领课程内容。从教学设计的角度来说，强调教学内容的选择与设计应当能达成课程目标。所以说，教学内容的选择与设计十分重要，特别对运动参与、心理健康与社会适应等学习方面的具体目标的达成更具有实际意义。

（一）教学内容的选择方法

教学内容的选择直接关系到多种课程目标的达成。每一项教学内容都有其教育功能特点，也都有其教育功能的优势和教育功能性不足。体育教师应当注意分析教学内容达成多种课程目标的特点和能力，利用和挖掘其教育功能优势，防止只关注运动技能课程目标的达成，应当尽量选择能够达成多种课程目标的教学内容。但是，新课程的教学实践证明，由于受到教学内容和授课时间长短的限制，不可能在一堂课上达成四个学习方面的课程目标，一般只能达成不同学习方面的2～3个课程目标。因此，必须加强教学内容的计划性和不同教学内容的互补性，以便发挥教学内容的总体教育功能优势。所以说，选择什么样的教学内容是十分重要的。

1. 筛选法。筛选前，应当先确定一个筛选标准，这个标准就是某一具体的课程目标。例如，在水平一的“小篮球游戏”里，可能有很多的教学内容。如果想让学生体验进步的心情，可以选择“看谁一次比一次拍得多”；如果想让学生体验成功的心情，可以选择“看谁投得准”；如果想培养学生参与游戏活动的兴趣和积极性，可以选择“玩球游戏”或“变换方式拍球——看谁拍得好”等。筛选法有利于发挥教学内容的教育功能优势。

2. 搭配法。首先，体育教师应当知道该水平学段的具体课程目标有哪些。在这个基础上，分析单元教学内容，安排分配教学内容，以便达成特定的教学目标。例如，如果让学生体验独自活动和与同学合作活动的区别，可以把“运球游戏”与“传球游戏”安排在一起，借此培养学生的合作意识。搭配法有利于改善教学内容的功能性不足，发挥教学内容的整体性教育功能优势。

3. 配合法。单靠教学内容的筛选和搭配来选择教学内容还是不够的，有时候还需要组织、教法和学法的配合。例如，如果要培养学生在体育活动中适应新的合作环境，可以选择“传球游戏”教学内容，但是这还需要教学组织方法的配合。比如，可以采用多次重新分组，让学生在练习中不断适应新伙伴，借以体验新的合作环境，与同学友好相处。配合法有利于扩大教学内容的教育功能优势。

（二）教学内容的设计方法

新课程教学，需要对教学内容进行设计。其目的是为了挖掘教学内容更多的教育功能，使其具有达成多种课程目标的可能。

1. 组合法。体育教师应当分析该水平学段的具体课程目标的设置特点，寻找它们之间的直接联系，把两个及两个以上的课程目标组织起来，形成一个整体性的教学目标。例如，可以把“努力完成当前的学习任务”与“在体育活动中爱护和帮助同学”组织起来，形成“互帮互学，努力完成当前的学习任务”的目标。所以，可以让学生在学习前滚翻的练习中轮换进行保护与帮助，互相学习，反复练习，努力完成前滚翻的学习任务。

2. 挂靠法。体育教师应当分析该水平学段的具体课程目标的设置特点，寻找它们之间的间接联系，使某一个课程目标挂在另一课程目标上，同时达成。可以把“在有一定困难的体育学习和锻炼中坚持完成任务”的课程目标挂在“通过多种练习发展力量”这一课程目标上。为此，在设计“立卧撑”练习时可以要求学生在有一定疲劳感觉的情况下，多做一次，再多做一次，完成老师要求的练习次数。这样，不仅达成了“发展力量”这一课程目标，同时“在有一定困难的体育学习和锻炼中坚持完成任务”这一课程目标也得以实现。

六 课程实施计划示例（表1–5）

表1–5　水平一学段课程实施计划示例

学习方面	一年级		二年级	
	学年目标	教材内容	学年目标	教材内容
运动参与	见表1–1	体育与健康课内外活动性游戏（包括发展反应能力游戏、发展协调能力游戏）；上好体育与健康课	见表1–1	体育与健康课内外活动性游戏（包括发展反应能力游戏、发展协调能力游戏）；上好体育与健康课

续 表

学习方面	一年级		二年级	
	学年目标	教材内容	学年目标	教材内容
运动技能	见表1–1	生活性基本身体活动方法；球类游戏；体操类活动；游泳和冰雪类体育活动；西部武术类活动；西部民族民间传统体育类活动；生活安全与运动安全常识 关于运动基本知识的内容放在实践课中学习	见表1–1	西部地域性基本身体活动方法；球类游戏；体操类活动；游泳和冰雪类体育活动；西部武术类活动；西部民族民间传统体育类活动；生活安全与运动安全常识 关于运动基本知识的内容放在实践课中学习
身体健康	见表1–1	个人卫生保健知识与方法；身体姿态练习；发展体能游戏；适应西部自然地形的户外运动	见表1–1	个人卫生保健知识与方法；身体姿态练习；发展体能游戏；适应西部自然地形的户外运动
心理健康与社会适应	见表1–1	努力完成体育与健康学习任务的体育活动；体验对情绪积极影响的体育活动；适应新的合作环境的体育活动；关心和帮助他人的体育活动	见表1–1	努力完成体育与健康学习任务的体育活动；体验对情绪有积极影响的体育活动；适应新的合作环境的体育活动；关心和帮助他人的体育活动
测验项目	一年级			
	二年级			

附：水平一至水平三（小学）体育与健康课程实施计划示例（表1–6）

表1–6　水平一至水平三（小学）体育与健康课程实施计划示例

水平学段	水平一		水平二		水平三	
	水平目标	教材内容	水平目标	教材内容	水平目标	教材内容
运动参与	见表1–1	体育与健康课内外活动性游戏；上好体育与健康课	见表1–1	课内外活动性游戏；新的体育活动	见表1–1	体验成功的运动；积极性休息的体育活动
运动技能	见表1–1	基本的身体活动方法；球类游戏；体操类活动；游泳和冰雪类体育活动；西部武术类活动；西部民族民间传统体育类活动；生活安全与运动安全常识（关于运动基本知识的内容放在实践课中学习）	见表1–1	奥林匹克运动知识；体验运动；基本身体活动游戏；球类游戏；体操类活动；游泳和冰雪类体育活动；西部武术类活动；西部民族民间传统体育类活动；生活安全与运动安全	见表1–1	奥林匹克运动知识；运动项目知识；学会体育学习；科学锻炼方法；观看体育比赛；提高难度的基本身体活动；球类活动；体操类活动；游泳和冰雪类体育活动；西部武术类活动；西部民族民间传统体育类活动；生活安全与运动安全
身体健康	见表1–1	个人卫生保健知识与方法；身体姿态练习；发展体能游戏；适应西部自然地形的户外运动	见表1–1	个人卫生保健知识与方法；营养与健康；疾病预防知识；西部地域性日常学习和生活的身体姿态练习；改善体形和身体姿态练习；发展体能的知识；发展体能游戏；适应西部气候的体育活动	见表1–1	人体运动系统的构成；贫血对健康的危害与预防；西部地方病的预防；食品安全与健康；青春期生长发育特点与卫生保健；保持良好的身体姿态练习；全面发展体能游戏

续 表

水平学段	水平一		水平二		水平三	
	水平目标	教材内容	水平目标	教材内容	水平目标	教材内容
心理健康与社会适应	见表1–1	努力完成体育学习任务的体育活动；体验对情绪有积极影响的体育活动；适应新的合作环境的体育活动；关心和帮助他人的体育活动	见表1–1	克服困难的体育活动；保持积极稳定情绪的体育活动；合作性体育活动；遵守规则的运动	见表1–1	克服困难的体育活动；认识身体条件和运动能力；调节情绪的体育活动；尽职尽责的团队合作的体育活动；培养体育道德的体育活动；尊重与关爱弱势者的运动
测验项目						

应当指出，表1–5和表1–6所说的教材内容是一个宽泛的内容，同样也是一个灵活的内容，学校和教师完全可以根据实际情况自己来选择、设计。

第二节 学年教学计划的设计

一 学年教学目标的确定方法

确定学年教学目标的目的，是为了在各年级用具体目标引领教学内容，以便更好地达成教学目标。学年教学目标的确定方法如下：

1. 小学各年级的教学目标，都应当考虑培养学生运动兴趣，激发学生积极参与体育活动，积极、愉快地上好体育与健康课。

2. 较易达成的教学目标应当安排在相对低的年级。

3. 涉及增进学生“身体健康”及“心理健康与社会适应”的教学目标，水平学段各年级都应安排。

4. 运动技能教学目标，应当考虑运动技能的难易程度。

5. 低年级设置的教学目标应当少一些，而高年级设置的教学目标应当相对多一些。

二 设置学年教学目标应注意的问题

1. 在确定学年教学目标时，要全面落实四个学习方面的目标，追求各学习方面目标的协同达成，注意多目标的整合，发挥运动参与、运动技能、身体健康学习方面的载体作用。同时，应当使学生在体育与健康学习的过程中，培养了兴趣，增长了知识，体验到运动的乐趣，养成良好的行为习惯，提高健身能力，形成终身体育的意识。但是，要注意在目标多元的基础上有所侧重，这样才有利于多目标的达成效果，体现体育与健康课的特点和教学重点。

2. 在设置教学目标时，应当在关注学生体能全面发展的同时，注意各种体能发展的敏感期，以有效地促进学生体质的增强和健康水平的提高。此外，对身体基本活动方法和不同的体育活动方法的教学也不可小视。

3. 为了确保各学习方面课程目标的达成，设置教学目标时，应做到具体、明确、有层次。特别是心理健康与社会适应这个学习方面目标的设置，要求学生在掌握体育与健康知识、技能和方法的同时，强调在运动实践中体验心理感受，使情感、意志方面的学习目标，由原则的要求变为可观测的行为表现。既要便于学生在学习时自我认识和体验，又便于教师和学生的观察和评价。

4. 在设置教学目标时，应当注意把生活安全和运动安全的教育落实到学生的生活实践和运动实践中。

5. 在小学阶段设置教学目标时，应当注重引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和提高参与意识；注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力；注意引导学生懂得营养、行为习惯和疾病预防对身体发育和健康的影响；注意培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折的品质，引导学生在体育活动中学会交往。

三 学年教学计划的设计思路

学年教学计划的设计，是按照年级教学目标，对课程标准中各个学习方面水平目标所提供的课程内容，结合学校课程资源和学生的实际，统筹安排的过程。它是学期教学计划设计的依据。

（一）根据年级学习目标来选择和设计教学内容

课程标准构建了本门课程的学习目标体系和评价原则，对完成课程目标所必需的内容和方法只是提出了一个大体范围，学校、教师和学生都有相当大的选择余地。教师必须全面地学习和领会《课程标准》的精神，理解每个学习方面各水平目标以及达到水平目标的学习要求，切实从学生的实际出发，以学生的发展需要为中心，而不是以运动项

目或教师为中心来选择和设计教学内容，这样才能全面贯彻《课程标准》的精神。

体育与健康课程学习内容的选择，实际上是一个根据教学目标对各类运动素材分析判断的优选过程。

首先要根据体育与健康课程的目标，对有关运动素材进行价值判断，再分析这些运动素材在促进学生运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面有什么价值；进而分析它们对完成体育与健康学习总体目标的贡献到底有多大，是否具有典型性的学习意义；然后再根据学习条件判断其实施的可能性，即根据学生的身心特点分析这些学习内容的价值是否有可能被学生所接受，学习内容的难度是否适宜，所要求的场地器材等硬件条件能否满足教学需要。

（二）选择教学内容的基本要求

根据各个学习方面的目标和水平目标，以及课程性质和课程基本理念，教学内容的选择要符合以下要求：

1. 符合学生身心发展、年龄和性别特征。

2. 运动形式活泼多样，能激发学习兴趣。

3. 具有健身性、知识性、科学性和地域性。

4. 对增强体质、增进健康有较强的实效性。

5. 简单易行。

为了适应学生的身心特征，提高学生的学习兴趣，可以对一些竞技运动项目进行适当的改造，如简化规则、降低难度等。同时，也可以根据实际情况，在课堂教学中引入一些学生喜爱的新兴运动项目；也可以根据学校所在地及其周边的自然地理环境条件，创造性地设计安排一些体育教学内容；在少数民族地区或其他有条件的地区，还应该挑选、整理一些民族民间传统体育活动项目引入课堂教学，以增加学生对民族民间传统体育文化的了解，增强自豪感。

（三）按照课程性质确定教学内容的时数比例

《课程标准》没有具体规定各个学习方面的内容和时数，在制订教学计划时，可以根据课程性质来确定教学内容的时数比例。

1. 基础性。本课程强调培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，养成体育锻炼习惯和健康的生活习惯，为学生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。所以，选择的教学内容和配置的时数比例要满足这一原则需要，确保课程性质的体现。

2. 实践性。本课程强调以身体练习为主要手段，通过体育与健康的学习、体育锻炼以及行为养成，提高学生的体育与健康实践能力，所以它是一门实践性课程。要保证绝大多数教学时间用于体育活动实践，只有让学生经常性地参与体育活动，他们的身体才

能得到很好的发展，心理健康水平和社会适应能力才能得到进一步的提高。要避免用过多时间在课堂上给学生讲授体育与健康知识的现象，根据不同年级适当安排一定时数的室内理论课，讲授健康教育内容、运动知识、安全知识等。建议除因天气原因无法进行室外课而安排室内理论知识教学外，也可以把有关理论知识分散到实践课中讲授。建议在室内理论知识教学时安排一些活动性内容，通过实践活动，培养学生的自我保健能力、健身能力、安全生活能力和安全运动能力。

3. 健身性。本课程强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过适宜的身体练习，提高体能和运动技能水平，促进学生健康成长。所以，要根据不同年龄、不同性别、不同学生的体能和运动技能水平，选择教学内容，应该做到难易适度，区别对待，量体裁衣。

4. 综合性。本课程强调充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育，同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。所以，适当安排上述有关教学内容是必要的，但是决不能借此冲击本课程的实践性。此外，每一堂课的教学不仅要重视学生运动技能和知识的掌握，也要关注学生的身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力的提高。

5. 灵活性。根据学生达成学习目标的状况，可以随时对不同教学内容的时数和进度进行调整。较快达成学习目标的内容，教学时数可适当减少，反之可适当增加一些教学时数。

四　学年教学计划的设计步骤

1. 认真学习和钻研课程标准各学习方面水平目标提供的课程内容，明确各项内容的性质和教学目标，分析这些内容与年级设置的联系，确定测评项目。

2. 根据年级目标及上一学年教学工作总结和学生对四个学习方面水平目标的达成情况，恰当提出和确定本年级的教与学要求。

3. 计算学年教学总时间。根据规定，1～2年级约每周4学时，3～6年级约每周3学时。但《课程标准》没有规定各个学习方面内容的时数比例。在制订教学计划时，可以根据前面提到的五条原则来确定教学内容的时数比例。

按照教育行政部门有关规定和本校的行政历，每学期一般不少于16周教学时间，全年确定32周，适当留出2～3周作为机动时间（包括考试和学校活动）。

若以小学1～2年级为例，每周4学时，全年教学时数为128学时，两年累计256学时。

除节假日外，若按每学期16周教学时间计算，那么全年实际上课总时数为：

16周/学期 × 2学期/学年 × 4课时/周=128课时/学年

如果采用复式单元教学，每课时使用两项教材内容（即在一课时里同一教材内容出现在两次课上），那么全年课次数为：

128课时/学年 × 2课次/课时=256课次/学年

4. 选择该学段各学习方面水平目标的课程内容，预计时数比例。

（1）根据所选择的教学内容的性质、作用、难易程度来分配课时。

（2）结合学生对该项内容目标的达成实际分配课时。

（3）将该学段各学习方面水平目标的课程内容，按以下四点，合理分配到两个学期中去。

① 两个学期教学内容比例恰当，分配时不要任意取舍，以保证该学段各学习方面水平目标的达成。

② 要充分考虑到教学内容之间的联系，保证教学内容自身的相互衔接。

③ 要根据场地与设施条件、季节、气候和安全等具体情况，分配教学内容，使教学计划合理。

④ 要充分挖掘学校课程资源，保证所选择的教学内容的落实。

五 学年教学计划内容设计应注意的问题

1. 学年教学内容的选择应向学生开放，面向学生的生活、思想认识、情趣以及知识实际，注重学生个性特点的开发和培养，使体育与健康课与发展学生个性、表现自我联系起来。1～6年级以游戏形式为主，通过游戏去激发学生的学习兴趣；发展体能，增强体质，增进健康；培养学生自我锻炼的习惯。

2. 内容选择应当突出以学生的发展为中心，重视学生的主体地位，关注个体差异与不同需求。从“以运动技术、技能为中心”向“以学生的发展为中心”转移，强调内容的基础性、实践性、健身性、综合性、娱乐性、终身性、实用性，以利于吸引学生主动地参与，培养学生关心自己的健康、终身体育能力和意识。

3. 重视体育与健康课程资源的开发。西部体育教师应当设计出反映地域特色、富有时代气息的教材内容。例如，因地制宜、因时制宜地创造并设计新的体育活动；把民族民间传统体育和地域性体育内容引入课堂；对运动项目进行生物性、人文性和教育性的改造，如简化规则、修改内容、降低要求、改造器械、改变教学组织形式、创新教学方法、加强情境设计等；引导学生自编自教徒手操、健美操等。

4. 重视学习内容的文化内涵，体现科学性与人文性、社会性、教育性相结合的特点。一方面，努力使学生学会运用体育与健康的知识、技能和方法，解决自己的健康问题；另一方面，在教学中重视学生的态度与参与、情意与合作，注意教学环境的潜在影

响，培养学生的人文素质和积极进取的良好个性品质。

六 学年教学计划示例（表1–7、表1–8）

表1–7　一年级学年体育与健康教学计划示例

学习方面	水平目标	教材内容	第一学期		第二学期		全学年	
			时数	课次	时数	课次	时数	课次
运动参与	上好体育与健康课并积极参加课外体育活动	体育与健康课内外活动性游戏（包括发展反应能力游戏、发展协调能力游戏）	7	14	7	14	18	36
		上好体育与健康课	2	4	2	4		
运动技能	获得运动的基本知识和体验；学习基本的身体活动方法和体育游戏；学习不同的体育活动方法；初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法	基本的身体活动方法（生活性基本身体活动方法）	3	6	3	6	60	110
		球类游戏（包括小篮球游戏、乒乓球游戏）	8	16	8	16		
		体操类活动（包括队列队形练习、徒手操、舞蹈）	8	16	8	16		
		游泳和冰雪类体育活动（游泳活动或者滑旱冰）	4	4	4	4		
		西部武术类活动（武术基本功和基本动作）	4	8	4	8		
		西部民族民间传统体育类活动	2	4	2	4		
		生活安全与运动安全常识	1	1	1	1		
身体健康	初步了解个人卫生保健知识和方法；注意保持正确的身体姿态；初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力；发展户外运动能力	个人卫生保健知识与方法	1	1	1	1	34	66
		身体姿态练习（坐、立、行、读写姿势）	3	6	3	6		
		发展体能游戏（柔韧性、灵敏性、平衡能力）	7	14	7	14		
		适应西部自然地形的户外运动	6	12	6	12		
心理健康与社会适应	努力完成当前的学习任务；体验体育活动对情绪的积极影响；在体育活动中适应新的合作环境；在体育活动中爱护和帮助同学	努力完成体育学习任务的体育活动	2	4	2	4	16	32
		体验对情绪有积极影响的体育活动	2	4	2	4		
		适应新的合作环境的体育活动	2	4	2	4		
		关心和帮助他人的体育活动	2	4	2	4		
总　　计			64	122	64	122	128	244
测验项目	第一学期							
	第二学期							

注：①根据规定，本学年体育与健康教学工作计划是按每周4节体育与健康课安排的。

②游泳和冰雪类体育活动项目、个人卫生保健知识与方法、生活安全与运动安全常识，采用单一单元教学，其他内容均采用复式单元教学。

③关于《义务教育体育与健康课程标准》规定的“获得运动的基本知识和体验”的水平目标放在室外体育课来达成，故没有专门设置教材内容。

表1–8　二年级学年体育与健康教学计划示例

学习方面	水平目标	教材内容	第一学期		第二学期		全学年	
			时数	课次	时数	课次	时数	课次
运动参与	上好体育与健康课并积极参加课外体育活动	体育与健康课内外活动性游戏（包括发展反应能力游戏、发展协调能力游戏）	8	16	8	16	20	40
		上好体育与健康课	2	4	2	4		
运动技能	获得运动的基本知识和体验；学习基本的身体活动方法和体育游戏；学习不同的体育活动方法；初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法	基本的身体活动方法（西部地域性基本身体活动方法）	3	6	3	6	60	110
		球类游戏（包括小足球游戏、乒乓球游戏）	8	16	8	16		
		体操类活动（包括实用性体操、技巧、韵律活动）	8	16	8	16		
		游泳和冰雪类体育活动（游泳活动或者滑旱冰）	4	4	4	4		
		西部武术类活动（武术组合动作）	4	8	4	8		
		西部民族民间传统体育类活动	2	4	2	4		
		生活安全与运动安全常识	1	1	1	1		
身体健康	初步了解个人卫生保健知识和方法；注意保持正确的身体姿态；初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力；发展户外运动能力	个人卫生保健知识与方法	1	1	1	1	32	62
		身体姿态练习（坐、立、行、读写姿势）	2	4	2	4		
		发展体能游戏（柔韧性、灵敏性、平衡能力）	7	14	7	14		
		适应西部自然地形的户外运动	6	12	6	12		
心理健康与社会适应	努力完成当前的学习任务；体验体育活动对情绪的积极影响；在体育活动中适应新的合作环境；在体育活动中爱护和帮助同学	努力完成体育学习任务的体育活动	2	4	2	4	16	32
		体验对情绪有积极影响的体育活动	2	4	2	4		
		适应新的合作环境的体育活动	2	4	2	4		
		关心和帮助他人的体育活动	2	4	2	4		
总　　计			64	122	64	122	128	244
测验项目	第一学期							
	第二学期							

注：①根据规定，本学年体育与健康教学工作计划是按每周4节体育与健康课安排的。

②游泳和冰雪类体育活动项目、个人卫生保健知识与方法、生活安全与运动安全常识，采用单一单元教学，其他内容均采用复式单元教学。

③关于《义务教育体育与健康课程标准》规定的“获得运动的基本知识和体验”的水平目标放在室外体育课来达成，故没有专门设置教材内容。

第三节 学期教学计划的设计

学期教学计划，通常又称教学进度。它是把学年教学计划中所规定的每一学期的各项学习内容、时数，按《课程标准》的要求，合理分配到每个课时的过程。认真设计学期教学计划，合理地安排每节课的学习内容，对加强教学工作的计划性、科学性，达成该水平学段和学年各学习方面水平目标具有重要意义。

学期教学计划集中反映了教学工作的进程，是教师日常备课、编写课时计划的直接依据。所以，教师在每学期开学前，都要在总结上学期教学目标达成情况的基础上设计好本学期教学进度。

一 学期教学计划的设计思路

1. 学期教学计划以教学单元的形式安排

小学的低、中年级，主要是打好学生的体能基础，可采用复式单元进行教学，即一个单元或一节课可采用两项或两项以上的教学内容。如果学校教学条件差（如体育器材少）就可以采用复式单元教学。

2. 1～6年级学期教学计划的安排，要强调基础性、全面性和多样化

《课程标准》体现了这一思想。在安排每个学期的教学内容时，不能只安排一两个项目。有些教学内容，如身体姿态练习、基本的身体活动方法等内容，练起来枯燥、乏味、辛苦，学生兴趣不大，但确实有重要的课程价值（如增进学生的身体健康，培养学生的基本身体活动能力），还必须年年安排，强化练习。

3. 合理安排一定的室内课教学内容

因天气原因无法进行室外课时，除讲授健康教育、安全知识、奥林匹克运动知识、运动项目知识之外，如有可能，建议选择和设计一些室内身体活动性内容，以使学生有更多的时间用来锻炼身体。

4. 开发运动技能和身体健康两个学习方面教学内容的多种教育功能

《课程标准》拓展了体育与健康课程的教育功能，有利于促进学生身心健康成长。但是，这几个方面的学习目标，一般都是通过运动技能的学习和体能的锻炼作为载体来实现的，即一个内容要达成多种目标。这就要求教师在教学设计时有多目标的意识，即在向学生传授运动技能和组织学生进行体能锻炼时，不仅要考虑技术、技能和体能的目

标，而且还要考虑其他目标的达成。

5. 安排地域性教学内容时也要注意开发其健身性、人文性和社会性

利用其健身性，增强学生的体质，促进生长发育，提高身体健康水平；利用其人文性和社会性，培养学生的自尊心、自信心、自制力、不怕困难、积极进取、勇敢拼搏、团结合作的良好品质，提高社会适应性。

6. 合理安排体育测试内容

安排学期体能评价内容时，应根据教学的实际情况以及参考《国家学生体质健康标准》，确定体能测试内容。这要与学生的体质健康达标项目基本一致，以减轻学生和教师的负担，避免冲击正常的体育与健康教学。

二 学期教学计划的特点

学期的体育与健康教学工作，中间没有寒暑假，是一个相对连贯的教学过程。因此学期教学计划就显得格外重要，也就具有了它的鲜明特点。

（一）季节性

学期体育与健康教学带有季节特点，特别是在我国西部地区，体育与健康教学季节特点更为明显。

（二）对应性

新课程的学期教学计划的教学目标与教材内容一一对应，目标引领与达成载体互相呼应。

（三）完整性

它主要表现在教学目标的合成、连贯和统一以及教材内容的选择、组合和搭配。

三 学期教材内容和时数分配示例（表1–9、表1–10）

表1–9　一年级第一学期教材内容和时数分配示例

课时数	教学目标	教材内容	备注
7	在运动游戏中，激发学生对体育活动的兴趣，引导学生参与游戏活动，使学生积极参加课外体育活动	体育与健康课内外活动性游戏（包括发展反应能力游戏、发展协调能力游戏）	
2	在运动游戏中，激发学生对体育活动的兴趣，引导学生参与游戏活动，使学生上好体育与健康课	上好体育与健康课	

续 表

课时数	教学目标	教材内容	备注
1	通过理论课的讲授和实践，使学生初步了解个人卫生保健知识和方法	个人卫生保健知识与方法	
3	通过各种练习和运动游戏，使学生认识体型和身体部位，注意保持正确的身体姿态	身体姿态练习（人的体型、身体部位、坐、立、行、读写姿势）	
7	在游戏和练习过程中，初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力	发展体能的游戏（柔韧性、灵敏性、平衡能力）	
6	通过在沙丘、戈壁滩、草地的体育活动，提高学生适应西部自然环境的能力，发展户外运动能力	适应西部自然地形的户外运动	
2	在课堂上学生能按要求努力完成教师布置的体育与健康学习任务	努力完成体育学习任务的体育活动	
2	体验体育活动前后情绪变化的感受，对情绪的积极影响	体验对情绪有积极影响的体育活动	
3	在新的合作环境中愉快地进行体育活动，与同学友好相处	适应新的合作环境的体育活动	
2	在体育活动中表现出对同学的关心与爱护，乐于帮助同学	关心和帮助他人的体育活动	
2	在学习基本的身体活动方法和体育游戏中获得运动的基本知识和体验	基本的身体活动方法（生活性基本身体活动方法）	
8	在学习乒乓球游戏中获得运动的基本知识和体验	乒乓球游戏	
8	在学习队列队形练习、徒手操中获得运动的基本知识和体验	队列队形练习、徒手操	
4	在学习滑旱冰中获得运动的基本知识和体验	滑旱冰	
4	在学习武术的基本功和基本动作中获得运动的基本知识和体验	武术的基本手型、基本手法、基本步型	
2	在学习西部民族民间传统体育类活动中获得运动的基本知识和体验	西部民族民间传统体育类活动	
1	通过理论课的讲授和实践，使学生初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法	生活安全与运动安全常识	

说明：根据具体情况，由教师参考此表制订具体的符合实际的教学进度，如课次、教学目标、授课内容、授课时间、授课形式等。

表1–10　一年级第二学期教材内容和时数分配示例

课时数	教学目标	教材内容	备注
7	在运动游戏中，激发学生对体育活动的兴趣，引导学生参与游戏活动，使学生积极参加课外体育活动	体育与健康课内外活动性游戏（包括发展反应能力游戏、发展协调能力游戏）	
2	在运动游戏中，激发学生对体育活动的兴趣，引导学生参与游戏活动，使学生上好体育与健康课	上好体育与健康课	
1	通过理论课的讲授和实践，使学生初步了解个人卫生保健知识和方法	个人卫生保健知识与方法	
3	通过各种练习和运动游戏，使学生认识体形和身体部位，注意保持正确的身体姿态	身体姿态练习（人的体型·身体部位、坐、立、行、读写姿势）	
7	在游戏和练习过程中，初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力	发展体能的游戏（柔韧性、灵敏性、平衡能力）	
6	通过在沙丘、戈壁滩、草地的体育活动，提高学生适应西部自然环境的能力，发展户外运动能力	适应西部自然地形的户外运动	
2	在课堂上学生能按要求努力完成教师布置的体育与健康学习任务	努力完成体育学习任务的体育活动	
2	体验体育活动前后情绪变化的感受，对情绪的积极影响	体验对情绪有积极影响的体育活动	
2	在新的合作环境中愉快地进行体育活动，与同学友好相处	适应新的合作环境的体育活动	
2	在体育活动中表现出对同学的关心与爱护，乐于帮助同学	关心和帮助他人的体育活动	
3	在学习基本的身体活动方法和体育游戏中获得运动的基本知识和体验	基本的身体活动方法（生活性基本身体活动方法）	
8	在学习小篮球游戏中获得运动的基本知识和体验	小篮球游戏	
8	在学习舞蹈中获得运动的基本知识和体验	舞蹈	
4	在学习游泳中获得运动的基本知识和体验	游泳	
4	在学习武术的基本功和基本动作中获得运动的基本知识和体验	武术的基本手型、基本手法、基本步型、基本腿法、基本步法	
2	在学习西部民族民间传统体育类活动中获得运动的基本知识和体验	西部民族民间传统体育类活动	
1	通过理论课的讲授和实践，使学生初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法	生活安全与运动安全常识	

说明：根据具体情况，由教师参考此表制订具体的符合实际的教学进度，如课次、教学目标、授课内容、授课时间、授课形式等。

第四节 单元教学计划的设计

单元教学计划的设计是对所选择的教学内容进行单元化的系统安排过程。单元是课程内容的划分单位。教学的基本框架是通过选择内容与组织单元而确定的。一个教学单元的内容有相对的完整性，反映了教师运用这部分教学内容的教育理念和设计思想。

一 单元教学计划的设计思路

（一）单元教学目标的确定

单元教学目标是一个单元教学结束时所要达到的教学目标，因此在单元教学目标里要说明学生学完本单元内容后在四个学习方面有什么收获。制订编写单元教学目标就是将该学段四个学习方面的水平目标再分解成一系列更为具体的学习子目标，使其更具有操作性。在教学过程中，只有逐个达到单元教学目标，才能最后实现课程的总目标。在具体制订编写单元教学目标时要建立在对单元教学要求分析判断的基础上，从而使单元教学的指向更加明确，有利于单元教学目标的具体达成。

（二）单元教学内容的选择与设置

单元教学内容的选择与设置，必须强调“目标引领内容，内容促进目标达成”的思想，偏离目标的内容不可取，无效的内容不可用，以保证内容的针对性和有效性。

小学阶段的单元教学，应当采用小单元多内容的混合单元形式来丰富教学。对运动技能的教学，要注意教学内容的生活化、游戏化，应当从学生的兴趣入手，贴近学生的生活，强调过程的体验，反对单纯的技术教学。

单元教学的内容设置，一方面，要注重四个学习方面教学目标的全面达成并通过丰富和变换学习内容来激发学生兴趣；另一方面，还要考虑教学实际条件（如教学班人数多、器材少），认真分析学生的身心特点、认知能力和学习需求。

（三）单元教学组织形式的选择

可以根据需要采用全班练习、分组练习等形式。在分组的形式上，可以按相同的水平分组，也可以按不同的水平分组。分组可以相对稳定，也可以根据教学需要随时调整，如为了让学生适应新的合作环境，可以重新分组。究竟采用什么分组形式进行教

学，要根据教学目标的设置、学生的需要和教学条件而定。

1～6年级一般可采用按行政班上课的形式。

学习某些内容（如韵律活动、舞蹈等），可以考虑采取男女生合班上课的形式，以利于激发学生的兴趣和表现欲，活跃课堂气氛。

在教学中，应当注意组织教学的灵活性，要根据学生的情况区别对待，避免那种不管学生是否已经掌握学习内容，只按计划安排上课的机械做法。在学习一项内容时，如有的学生已较好地掌握了该项内容的动作，可以在教师的指导下练习其他动作，或让其协助教师指导别的同学练习，以便调动学生学习的积极性和主动性。

（四）单元教学策略的制订

教学策略是对实现特定的教学目标而采用的教学模式、方法、形式、媒体等因素的总体考虑。确定教学策略，实际上就是要解决教师“如何教”、学生“如何学”的问题。对于实际的体育与健康教学而言，没有任何一种单一的策略能够适用于所有的情况，有效的体育与健康教学需要有可供选择的多种教学策略来达成不同的教学目标。因此，在进行教学设计时，必须强调“目标引领方法，方法促进目标达成”的思想，处理好现代体育教学方法与传统体育教学方法的关系，合理运用体育教学方法，只有配置了多样化的教学方法，只有掌握了较多的不同教学策略，才能根据实际情况制订出良好的教学方案。

二 单元教学计划的设计步骤

1. 根据学段水平目标、学年教学目标和学期教学进度，确定各教学内容的单元目标和要求。

2. 再根据教学内容的时数和难易程度确定每次课的具体目标（课时目标）和要求。

3. 针对教学内容的需要安排单元教学组织形式。

4. 确定每节课的教学策略。

三 单元教学计划设计应注意的问题

（一）根据年级教学目标分析教学内容

通过对教学内容的选择与组织的分析评价，确定了教学内容的基本框架。对单元的各项具体教学目标逐一进行具体分析。这一过程实际上就是通过确定教学内容，进一步明确“教什么”和“学什么”的问题。应当选择那些有助于实现四个学习方面水平目标的教学内容。

【教学内容案例分析1】

小篮球教材内容的教育功能有可能实现以下教学目标：

在运动参与学习方面：培养运动兴趣，体验运动的快乐，参加课外锻炼和比赛。

在运动技能学习方面：初步学会小篮球活动方法和有关运动基本知识，获得运动体验，发展智力（观察、反应、判断、思维、联想）。

在身体健康学习方面：发展速度、力量、灵敏、平衡、协调性、弹跳力、心肺耐力、力量耐力，改善身体成分。

在心理健康与社会适应学习方面：培养自信、勇敢顽强、竞争能力、遵守规则、交往能力和团队合作精神，体验小篮球游戏对情绪的积极影响，调节情绪，缓解心理压力。

【教学内容案例分析2】

韵律活动教材内容的教育功能有可能实现以下教学目标：

在运动参与学习方面：培养运动兴趣，体验运动的快乐，参加课外锻炼和比赛。

在运动技能学习方面：初步掌握韵律活动方法和有关运动基本知识，培养创造力。

在身体健康学习方面：发展节奏感、协调性、柔韧性、心肺耐力、力量耐力，改善身体姿态和身体成分。

在心理健康与社会适应学习方面：培养自信、竞争意识、交往能力、团队精神和团结协作，愉悦身心，体验韵律活动对情绪的积极影响，调节情绪，缓解心理压力。

【教学内容案例分析3】

运动游戏教材内容的教育功能有可能实现以下教学目标：

在运动参与学习方面：激发兴趣，积极参与课内外体育活动。

在运动技能学习方面：初步学会基本的身体活动方法、体育活动方法和有关运动基本知识，培养创造力。

在身体健康学习方面：发展健康性体能和技能性体能。

在心理健康与社会适应学习方面：培养运动兴趣、意志品质、自尊与自信、遵守规则、理解和尊重、交往与合作，体验运动游戏对情绪的积极影响，调节情绪，愉悦身心，适应学习环境和生活环境。

上面的案例都是用“运动素材”或“运动技能”作为载体，挖掘出它本来就有的多种教育功能。因此，我们说，体育与健康课程不是运动项目，而是对运动项目的改造和利用。由于教学内容具有多种教育功能，所以，在具体分析教学内容时应当注意认真分析教学内容的多功能性，考虑用教学内容解决“学什么”的问题，避免单一片面地理解教学内容，克服“为教技术而教技术”，“为学技术而学技术”的盲目性。

（二）单元教学目标的制订要考虑多目标的达成

一个教学单元具有相对的完整性，因此应当从整体角度来考虑单元教学目标的制

订。这种考虑有助于把多目标的达成问题落实到每一堂课，有利于挖掘出教学单元的多种教育功能，使每一堂课的目标达成更趋向合理，防止只考虑单一的运动技能目标的达成。所以单元教学目标的制订要考虑多目标的整合问题和每一堂课的多目标的达成分布以及侧重点。

（三）单元教学目标的制订和单元教学内容的选取要面向全体学生，满足主体需求

单元教学目标的制订和单元教学内容的选取，应当充分注意到学生的身体条件、兴趣爱好和运动技能基础等方面的个体差异，并根据这种差异性选择教学内容，确定教学目标，从而保证绝大多数学生能达成各学习方面的水平目标，使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，以满足自我发展的需要。

（四）充分利用体育与健康课程资源

教师在制订单元教学计划时要充分考虑课外体育资源，让学生将课内学到的知识与技能运用到课外活动中去，鼓励学生积极参与课外体育活动。同时，要注意开发学生这一人力资源，激发他们的童趣，利用他们好玩的天性和生活经验，引导他们改造运动游戏、创新运动游戏，培养学生持久的运动兴趣，养成体育锻炼的习惯。由于西部地区教学条件较差，更要注意充分开发西部自然地理资源，让西部小学生在生活环境中学会生活性基本身体活动方法和西部地域性基本身体活动方法，适应西部自然环境，提高生活能力和对环境的适应能力，掌握特定环境下的运动技能。

（五）把握学习评价方向

作为教学单元，它是实现体育与健康教育的基本单位。为了保证单元教学沿着《课程标准》规定的方向运行，必须把握单元学习的评价方向。而把握单元学习评价方向的基本点是按照《课程标准》的精神确定多元的学习评价内容、评价标准和评价方法。只有注意学习评价的多元性，才有可能保证促进每一个学生的发展，使每一个学生都从体育与健康教育中受益。

（六）构建学生主动学习的策略与方法

单元教学设计应以学生为主体，通过学生主动参与，促进其主体性的发展。这一特点突出表现在以下方面：

1. 主动参与。主动参与的核心问题是学生主体的参与状态和参与度。而学生的参与状态和参与度不仅取决于学生自身的主体意识和活动能力，也取决于教师的教学观念以及对教学内容、教学组织和教学方法的整体把握。为此，教师在教学中要努力为学生提

供主动参与的时间和空间，通过引导学生积极主动参与，为他们提供体验运动感受、自我表现的机会，还学生自主学习的主动权，拓展发展空间。

2. 合作学习。单元教学设计应当关注教学中的群体间人际关系和交往活动，积极建立群体间的合作学习关系。采用集体教学与小组合作学习相结合的教学形式，在师生间、同学间建立起相互接纳、相互理解、合作、民主、平等、和谐的人际关系。在充分尊重人格的基础上，通过丰富多样的交往形式，有意识地培养学生学会倾听、交流、协作、分享的合作意识和交往技能，不仅为他们提供一个自由和谐的教育环境，而且有利于使学生获得集体意识和行为规范，提高其自我教育的水平，培养其社会适应性。

3. 自主学习及尊重差异。单元教学设计应当着力于学生自主学习能力的培养，让学生通过自我选择，自我监控，自我调节而逐步形成自我学习的能力。要承认学生发展的差异性，让每个学生在原有基础上和不同起点上获得最优发展；承认学生发展的独特性，尽可能发现每个学生的聪明才智，尽力捕捉他们身上表现出来的特长，挖掘他们潜在的优势，特别是对弱势学生的优势应给予足够的关注。在教学中，要注意区别指导，使每个学生都受益，都发展。不求每个学生各方面的平均发展，而是让每个学生形成自己的特长和鲜明个性。

4. 鼓励创新。单元教学设计提倡发现式学习、探究式学习、创新式学习。教师应当努力挖掘学生的创造潜能，并创造条件让他们经常体验到创造的乐趣，引导学生开发自己的创造潜能，使学生形成自己独特的创造力。

四　单元教学计划设计示例（表1–11）

表1–11　单元教学计划设计示例

单元教学目标	1.激发学习兴趣，使学生乐于参加体育活动，培养参与意识，体验体育活动的乐趣 2.初步掌握两拍舞步，学会用四肢以及身体的其他部位来随着节拍舞蹈 3.初步掌握拍球、运球 4.发展灵敏和协调能力，培养节奏感 5.使学生体验到进步时的喜悦，能与新伙伴一起参加游戏活动，适应新的合作环境，关心与爱护他人，乐于帮助同学，按顺序轮流使用同一场地，培养学生的社会公德	教学内容	1.舞蹈：两拍舞步 2.舞蹈游戏：节奏接龙、排头干啥我干啥 3.小篮球游戏：拍球游戏、运球游戏 4. 心理健康与社会适应方面游戏：连体人、沙包投准比赛、危难见真情、运球交换场地	课时预计	4学时

续 表

课次	1	2	3	4
课时教学目标	1.激发学习兴趣，使学生乐于参加游戏活动，体验体育活动的乐趣 2.使学生能模仿和应用基本动作，发展灵敏和协调能力，培养节奏感 3.使学生能与新伙伴一起愉快地参加游戏活动，适应新的合作环境 4.培养合作和创新精神	1.激发学习兴趣，使学生乐于参加游戏活动，体验体育活动的乐趣 2.使学生能模仿和应用基本动作，发展灵敏和协调能力，培养节奏感 3.培养学生关心与爱护他人，乐于帮助同学的品质	1.激发学习兴趣，使学生乐于参加游戏活动，培养参与意识，体验体育活动的乐趣 2.使学生能模仿和应用基本动作，发展灵敏和协调能力，培养节奏感 3.能按顺序使用同一场地，培养学生的社会公德修养	1.激发兴趣，使学生乐于参加游戏活动，培养参与意识，体验体育活动的乐趣 2.使学生能模仿和应用基本动作，发展灵敏和协调能力，培养节奏感 3.使学生能体验进步或成功时的喜悦 4.使学生能与新伙伴一起愉快地参加游戏活动
内容	1.两拍舞步：前追步、蹦跳步 2.拍球游戏：看信号拍球 3.适应新的合作环境的游戏：连体人	1.两拍舞步：横追步、小碎步 2.舞蹈游戏：节奏接龙 3.拍球游戏：比比看 4.关爱他人、乐于助人的游戏：危难见真情	1.两拍舞步：前追步、蹦跳步、横追步、小碎步的应用 2.舞蹈游戏：排头干啥我干啥 3.运球游戏：往返运球 4. 培养社会公德的游戏：运球交换场地	1.两拍舞步：前追步、蹦跳步、横追步、小碎步的应用 2.运球游戏：绕自然场地运球 3.体验进步或成功的游戏：沙包投准比赛
教学策略	1.教师示范、领做前追步、蹦跳步，学生跟着模仿，互相交流，自主练习，教师巡回指导 2.教师引导学生探究学习、合作学习，按音乐节奏把前追步、蹦跳步组合起来 3.学生自主学习，体验拍球；教师示范、指导；分组交流，探究拍球方法，继续练习；然后做拍球游戏：看信号拍球 4.介绍游戏目标、规则与方法，反复做游戏：连体人，注意随机分组以扩大学生交往，创造新的合作环境	1.教师示范拍球，激发学习兴趣，介绍游戏规则与方法，做拍球游戏：比比看 2.教师示范、领做横追步、小碎步，学生跟着模仿，互相交流，自主练习，教师巡回指导 3.教师引导，学生探究学习，按音乐节奏把横追步、小碎步组合起来 4.通过舞蹈游戏：节奏接龙，使学生强化所学基本动作，创新组合 5.介绍游戏规则与方法，学生做游戏：危难见真情，教师在游戏过程中注意引导	1.介绍游戏规则与方法，学生做游戏：排头干啥我干啥，复习强化所学动作 2.教师示范组合动作，学生分组改编动作，进行练习 3.分组汇报表演，表扬有创新的学习小组 4.介绍游戏目标、规则与方法，学生做游戏：往返运球，教师在游戏过程中注意引导 5.引导学生把往返运球游戏改造成：运球交换场地。要求按顺序轮流使用同一场地	1.第3次课上改编最好的小组再表演一次，师生共同将改编动作进行修改、完善，集体练习，自由分组，交流感受 2.介绍游戏目标、规则与方法，随机分组，做游戏：绕自然场地运球，教师在游戏过程中注意引导 3.介绍游戏目标、规则与方法，重新分组，做游戏：沙包投准比赛，教师在游戏过程中注意引导，分组交流感受

第五节 课时计划的设计

课时计划是根据学期教学计划的安排和要求，参照单元教学计划设计，并结合学生、场地器材、教材内容等实际情况制订的一节课的具体实施方案。它反映出教师对一节课教学过程的全部构思和设想，是教师备课的主要组成部分和最终形式。

一 课时计划的设计思路及其基本要素

（一）体现以学生为主体的设计思路

课时计划设计应以学生为学习的主体，教学质量不仅取决于教师教的水平，而且也取决于学生学的状况。体育与健康教学不仅要关注增进健康、增强体质、提高体能、掌握体育活动方法，还要考虑学生发展需要，改善学生的心理健康状况，培养社会适应能力，启发学生自觉主动参与体育活动，学会锻炼身体的方法，养成锻炼的习惯。因此，如何把教师的教转化为学生自主、有效地学，变过去的被动参加体育活动为学生自觉、自主、积极参加体育活动的主体体育，是当前体育与健康教学要解决的根本问题之一。

（二）课时计划设计的基本要素

课时计划的设计主要包括：课时教学目标、教学内容、教学组织、教法与学法等基本要素。

1. 确定明确具体的课时教学目标。确定明确具体的课时教学目标是为了教学的操作化。这样，才能使教学内容的选择与设计、教学组织设计、教法设计、学法设计、情境设计等诸多教学设计环节围绕课时教学目标来进行。如果课时教学目标不明确不具体，就会形同虚设，教学设计和实际教学就会失去航标，很难实现课时教学目标。

1）课时教学目标的设计要求。课时教学目标必须是具体的、可观察的、可操作的、可测量的行为目标。下面介绍教学目标的叙写，它一般包括四个要素：

（1）教学对象：即行为主体，是指学习者，教学针对哪一类学生。行为目标描述的应是学生的行为，不是教师的行为，规范的行为目标开头应是“学生应该……”。

（2）学生的体育行为：说明学生在学习后应获得怎样的知识和技能，态度会有什么变化。应用具有可观测性的术语来说明学生的行为，以减少教学的不确定性。

因此，需要用行为动词来描述学生所形成的可观察、可明确界说、可测量、可评价的具体行为。体育与健康教学目标叙写时常用的行为动词有：

模仿 锻炼 操作 练习 做出 参加 测定 安排 制订 阅读 收听 收看 了解 写出
展示 观察 观看 讨论 认识 评价 组织 自编自练 描述 知道 应对 区分 避免
说服 收集 学会 掌握 完成 指出 说出 改正 保持 运用 改善 操练 辨别 记录
比较 关注 养成 注意 懂得 选择 体验 表现 获得 提高 理解 游戏 设置 克服
使用 合作 尊重 关爱 分配 处理 服务 获取 通过 进行 磨炼 小结 做 看 用 听

（3）确定行为的条件：条件是指能影响学生学习结果所规定的限制或范围。如："通过多种练习发展……""按要求努力完成……""坚持完成有一定困难的……""在体育活动中……""学会通过体育活动……""在团队体育活动中……""与新伙伴一起参加……""借助踏板……""在同伴的保护与帮助下……"，等等。

（4）程度：程度是学生达到教学目标的最低衡量依据，是阐述学习成就的最低水准，用以评量学习表现或学习结果所达到的程度。程度可从行为的速度（时间）、准确性和质量三个方面来确定。如："初步学会……""基本掌握……""较为熟练地完成……""85%的学生能够做出……"，等等。

2）课时教学目标的设计技术

（1）课时教学目标表述上的误用问题

① 以教育目的代替教学目标。如："使学生成为德智体全面发展的人"等。

②以教学目的代替教学目标。如："学校体育与健康以育人为宗旨，与德育、智育和美育相配合，促进少年儿童身心的全面发展……"，等等。

③ 以课程总目标代替课时教学目标。如："通过课程的学习，学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法，增强体能""学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力""发展良好的心理品质、合作与交往能力"，等等。

④ 含糊其辞，难以评价。如："……不断向新的目标挑战的优良品质"，等等。

⑤行为的主体是教师，而不是学生。如："培养学生顽强的毅力"，等等。

（2）正确的课时教学目标设计示例

【例1】

在队列队形练习中，	水平一的学生	注意保持正确的	身体姿势
条件	对象	程度	行为

【例2】

水平二的三年级学生，	在同学或者教师的帮助下，	能基本正确地	完成前滚翻动作
条件	对象	程度	行为

【例3】

在健美操学习中（条件），每位同学（对象）都能够比以前多做一组练习（程度），磨炼自己的意志品质（行为）

【例4】

水平二的学生（条件）初步掌握（对象）低篮球筐的（程度）拍球投篮动作（行为）

【例5】

在乒乓球教学比赛中（条件），所有的学生（对象）都能够（程度）尊重同伴、尊重对手、尊重裁判（行为）

【例6】

利用踏板（条件），80%的学生（对象）能够完成3次基本正确的（程度）蹲踞式跳远动作（行为）

这样的教学目标，可以使学生的学习活动与教师的期望相一致，具有可观察性、可测量性、可评价性，才能客观、准确地评价教学效果。

2. 教学内容要贴近学生实际。教学内容的选择既要考虑到学生的年龄、性别、爱好、特长，又要考虑到学生的自身要求，尽量安排实用性、趣味性较强的健身体育、娱乐体育和生活体育的内容，使学生在体验体育乐趣的过程中进行自主学习。

3. 采用多种教学组织形式。教师要积极采用丰富有趣的教学组织形式，调动学生主观能动性和积极性，提高学生主动参与意识，体现学生的主体地位。在教师指导下，要给学生以自由想象与练习的时间和空间，通过多种形式、多种渠道，利用师生之间的信息交流，学生之间的相互观摩，给学生自由练习、自我表现和尝试成功乐趣的机会，使学生积极思考、练习、尝试、体会，逐步由不会到会，由不熟练到熟练，逐步形成和掌握正确的学法。

4. 重视教法设计，也重视学法设计。课时计划的设计，不仅需要设计教师如何教，而且需要设计学生如何学。只有把教师教的最优化与学生学的最优化融合在一起，才能保证整个教学过程的最优化。因此，教法与学法设计，便成为课时计划设计的重要工作。

教师应在不断改进教法的同时注意激发学生的学习需要，给学生更多的思考时间和表现机会，真正让学生拥有主动权和自主权。

1）教法设计。关于增进学生“身体健康、心理健康与社会适应”的教法设计，它是

体育与健康课程教学亟待解决的难点问题。现将增进学生“身体健康、心理健康与社会适应”教法介绍如下，仅供大家参考。

（1）增进身体健康的教法。按照锻炼目的的不同，体能可分为与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。与健康有关的体能，主要包括：心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分。与运动技能有关的体能，主要包括：位移速度、动作速度、反应速度、爆发力、协调性、平衡能力、准确性、灵敏性、空间定向能力和节奏感等。由于体育教师对与运动技能有关的体能比较熟悉，这里不做介绍。为了发展与健康有关的体能，应当有相应的教法。

① 矫正法。它是通过特定的教学内容，如，队列队形练习、姿态操、舞蹈、健美操等用来纠正学生不正确的身体姿势的体育活动方法。

② 检查法。为了发现学生在体能方面的不足和进步，而进行的检查性体育活动方法。

③ 持续法。为了提高学生的心肺耐力和肌肉耐力、改善身体成分，采用小强度的持续时间较长的体育活动方法。

④ 健美法。为了提高学生身体各部位肌肉的力量，而采用的各种各样的力量性的体育活动方法。

⑤ 加量法。为了提高学生的心肺耐力和肌肉耐力、改善身体成分而适当延长练习时间、增加练习次数的方法。

⑥ 常练法。为了提高学生的健康性体能必须经常参加锻炼，如最少每周保证3次体育锻炼，每次锻炼时间不少于40分钟的体育活动方法。

⑦ 营养法。为了改善身体成分和提高某一体能水平，制订营养处方，针对性地摄取营养的方法。

⑧ 完善法。它是针对学生在体能方面的某种不足而采用的改善性体育活动方法。

⑨ 游戏法。它是通过运动游戏来提高学生体能的体育活动方法。

（2）增进心理健康、发展社会适应能力的教法。小学生心理健康与社会适应学习方面主要涉及：努力完成当前的学习任务；体验体育活动对情绪的积极影响；在体育活动中适应新的合作环境；在体育活动中爱护和帮助同学；坚持完成有一定困难的体育活动；在体育活动中保持积极稳定的情绪；在体育活动中乐于交流与合作；遵守运动规则并初步自我规范体育行为；在体育活动中表现出克服困难的意志品质；正确认识和对待身体条件和运动能力的差异；在体育活动中注意调节自己的情绪；在团队体育活动中能较好地履行自己的职责；形成良好的体育道德意识和行为；在体育活动中尊重相对较弱者等。为了提高小学生的心理健康水平和社会适应能力，应当有相应的教法。

① 宣泄法。为了减轻学生的心理压力和不良情绪，通过改变练习的环境、条件和方

法，或者通过游戏、对抗性活动，把多余的能量和不良情绪发泄出来，改善心境和心情的体育活动方法。

② 肌肉放松法。它是借助对肌肉的放松性按摩，来缓解心理压力、调节不良情绪的体育活动方法。

③ 自我暗示法。它是通过设置音乐、节奏等多种暗示因素使学生获得轻松愉快的心境，用来改善心理紧张状态、调节情绪、减轻疲劳、忘却烦恼的体育活动方法。

④ 呼吸调节法。它是借助呼吸形式、呼吸方法和呼吸节奏的变化，来调节学生的心境和心情，改善心理状况的体育活动方法。

⑤ 自我比较法。它是通过前后两个阶段的检查性练习，使学生发现自己的进步的体育活动方法。

⑥ 展示成功法。它是在教学活动中给学生创设一种展示自己的机会，使学生体验到成功快乐的体育活动方法。

⑦ 自我挑战法。它是通过设置适宜的活动难度，诱导学生向自我发起挑战，培养学生战胜困难、磨炼意志的体育活动方法。

⑧ 转移法。为了改善学生的心境和心情，通过不同的刺激，突出的感知对象，转移学生的注意力，排除不良情绪，调节心理环境的体育活动方法。

⑨ 对抗法。它是通过对抗性活动，改善学生的心境和心情，或者培养学生的竞争意识的体育活动方法。

⑩ 意志努力法。创设一定的困难而又设法鼓励学生经过努力又能克服的体育活动方法。

⑪ 寻找同伴法。通过改变体育活动组织形式，为学生创造一个自主选择学习同伴的机会的体育活动方法。

⑫ 互助法。通过采用异质分组，使学生在体育学习中能够互相帮助，取长补短的体育活动方法。

⑬ 交往法。充分发挥学生的主体作用，创造条件，使学生能够在体育活动中互相往来，加强交流的体育活动方法。

⑭ 合作法。同伴间借助合作才能完成的体育活动方法。

⑮ 轮换合作法。为了提高学生的合作能力、适应新的合作环境而采用的轮换合作伙伴的体育活动方法。

⑯ 变换同伴法。为了提高学生的交往合作能力、适应新的合作环境而采用的熟悉的同伴和陌生的同伴相交替的交往合作性的体育活动方法。

⑰ 变换环境法。为了使学生适应新环境而采用的变换运动环境的体育活动方法。

⑱ 变换角色法。为了提高学生的合作能力而采用的轮换合作角色的体育活动方法。

⑲ 祝贺他人法。借助体育活动设计，能够使学生在他人进步或成功时表示祝贺的体育活动方法。

⑳ 鼓励他人法。借助体育活动设计，在同伴遭受挫折、失败或退步时能够表示出同情、关爱和勉励同伴的体育活动方法。

㉑ 集体活动法。将许多学生组织起来而进行的体育活动方法。

㉒ 关注社会法。通过观看、参与和评价媒体和校内外的体育赛事，使学生关注学校、家庭和社会，逐步了解社会的体育活动方法。

2）学法设计。体育与健康课程更强调学法设计，特别是强调对增进学生“身体健康、心理健康与社会适应”的学法设计。现将有关学法介绍如下，仅供大家参考。

① 参与学习法。通过参与课内外、校内外的体育活动，在实践中学习和运用体育与健康知识、技能和方法的学习方法。

② 观看模仿法。通过观看体育比赛、体育表演和体育书籍等，来模拟着做动作的学习方法。

③ 兴趣学习法。对自己感兴趣的体育活动积极参与的学习方法。

④ 目标学习法。由自己确定学习目标，然后围绕目标进行体育锻炼的学习方法。

⑤ 针对学习法。针对自己在“身体健康、心理健康与社会适应”方面的问题，有目的地进行体育锻炼的学习方法。

⑥ 重复学习法。为了改善自己在技能、身体、心理、社会适应等方面的状况而反复进行体育锻炼的学习方法。

⑦ 自主学习法。是指在体育教师的组织和要求下，学生发挥自己的主观能动性，独立地进行自我监控、自我指导和自我强化的学习方式。

⑧ 合作学习法。是指学生在小组或团队中为了完成共同的任务，有明确的责任分工的互助性学习方式。

⑨ 探究学习法。是指在体育教师的引导下学生选择和确定研究主题，创设类似于研究的情境，通过学生自主、独立地发现问题、尝试性练习、表达与交流等探索活动的学习方式。

二 课时计划设计步骤

课时计划设计步骤分以下几步：

1. 写清授课对象和时间。根据单元教学计划的安排，写明年级、班级、周次、课次及任课教师。

2. 确定课的教学目标。根据课的性质、教学内容，参照单元教学计划，提出全面、具体、确切的教学目标。

3. 写出本课教学内容名称。

4. 按照课的结构、顺序，安排教学内容和组织、教法、学法。

一节课的结构，无论划分几个部分，都是一个统一的整体，不能截然分开，其中主题活动是核心，其他环节都要围绕主题进行设计。因此，应做以下几项工作：

（1）根据教学内容与教学目标制订学法指导。

（2）根据学习内容与学习目标制订学法措施。

（3）组织措施：写清分组形式或用绘图表示。

（4）教学要求：包括教与学内容要求和本课教与学要求。

（5）制订简单规则：为完成练习时采用的比赛方法所制订的简单规则。

（6）保护与帮助：对必要的内容，如器械体操等要写清保护与帮助的措施和方法。

5. 分配各部分的时间和各项活动所需要的时间。

6. 编写课时计划的几点要求：

（1）要写得简明、细而精，不繁琐。

（2）课时计划形式常用的有：表格式、笔记式、表格与笔记结合式。目前，还有采用卡片式和图式的。上述几种形式教案，各有特点，采用时可以因人而异，不强求一律。

（3）上课常规内容，不需要在每次课时计划中重复写。

（4）教案最后一栏为小结，每位教师要及时认真填写，不断积累经验，提高教育教学能力。

（5）做好场地器材的规划和课的密度、运动量的预计。

三 课时计划需要设计的内容

（一）教与学目标设计

要针对前面上课的情况，进一步确定。

（二）教与学内容设计

活动准备；教与学内容；放松，整理。

（三）教师指导设计

结合学习内容和学生差异，确定本节课主要采用的教学方法。

（四）学生学习活动设计

包括学生主体活动步骤、活动方式、活动特点、学习方法（如自主学习、合作学习、探究学习）等设计。

（五）教与学组织设计

包括组织形式、组织实施过程等设计。

（六）教学过程设计

1. 活动准备

（1）课前准备。主要包括设计教学情境，安排所需器材及器材的摆放位置等。

（2）教学中的准备。它又包括导入设计（学习动机引导）和身体准备设计。

2. 教学设计的内容

（1）兴趣指导（激发兴趣，体验乐趣）；

（2）示范指导；

（3）讲解指导；

（4）意志指导（体验成功，建立自信，目标引导，计划定向）；

（5）提示点拨指导；

（6）总结交流指导；

（7）对比指导；

（8）矫正指导；

（9）转换迁移指导；

（10）发现指导。

3. 放松，总结

（1）放松活动设计；

（2）总结（包括本课所学内容，评价教学效果，以后学习中应注意的问题）。

四　课时计划设计应注意的问题

课时计划的设计和实施是实现课程总目标的关键环节。在课堂教学设计时应当注意以下问题：

1. 充分发挥“运动技能”和“体能”教学内容的载体作用，提高它们承载其他学习方面课程目标的能力。同时，努力寻找携带其他学习方面课程目标的途径和方法，挖掘携带点。

2. 关注运动参与目标的达成设计。在小学体育与健康学习阶段更要注意培养学生的

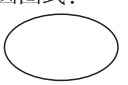
运动兴趣，教学内容的选择和设计要贴近学生生活，符合学生的身心特点和认知能力，满足学生的身心要求，注意寻找运动兴趣的生长点，激发学生的运动情趣，提高学生的参与性。

3. 关注身体健康目标的达成设计。新课程在体质教育方面，是对旧课程的继承和发展，它更关注学生的健康成长。在全面发展体能与健身能力的前提下，新课程更强调发展学生的与健康有关的体能。因此，课堂教学设计不能偏离增进学生身体健康的轨道。

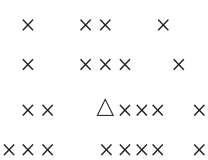
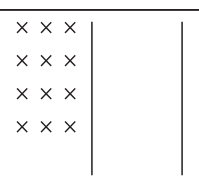
4. 关注心理健康与社会适应目标的达成设计。课堂教学设计关注学生的心理健康、关注学生的社会适应能力的培养，这是新课程的一个显著特点。要努力提高心理健康与社会适应目标与载体目标的挂靠能力和组合能力，以使其一并达成。

五 课时计划示例（表1–12）

表1–12　课时计划示例

<table>
<tr><td colspan="2">课时教学目标</td><td colspan="7">1.激发学习兴趣，使学生积极、愉快地参加游戏活动，体验体育活动的乐趣
2.使学生能模仿和应用基本动作，发展灵敏和协调能力，培养节奏感
3.适应新的合作环境，使学生能与新伙伴一起愉快地参加游戏活动
4.培养合作和创新精神</td></tr>
<tr><td colspan="2">教学内容</td><td colspan="7">1.两拍舞步：前追步、蹦跳步
2.拍球游戏：看信号拍球
3.适应新的合作环境的游戏：连体人</td></tr>
<tr><td>情境教学</td><td>课的顺序</td><td>课的内容</td><td>活动时间</td><td>学生活动</td><td>教师活动</td><td>要求</td><td>组织活动图示</td><td>教育功能指向</td></tr>
<tr><td rowspan="2">情景导入</td><td rowspan="2">1</td><td rowspan="2">舞蹈节奏感训练：节拍练习</td><td rowspan="2">8分钟</td><td rowspan="2">1.按教师的引导，身体随意做动作
2.听着音乐，按节拍，身体伴随做动作
3.听着音乐，按节拍，模仿动物动作
4.听着音乐，按节拍，创意表演</td><td rowspan="2">1.了解学生课前准备情况
2.播放音乐，引导学生利用身体动作认识节拍，表现节奏
3.启发学生模仿动物动作
4.设疑：怎样利用音乐节奏创意表演</td><td rowspan="2">生动形象</td><td>教师引导，领做
散点式：
× ××× ×
×× △×××
×× ××× ××
×× ××</td><td rowspan="2">激发学习兴趣，使学生积极、愉快地参加体育活动，体验体育活动的乐趣</td></tr>
<tr><td>指定一位学生领做，然后轮换领做，其余学生跟着模仿
圆圈式：
  </td></tr>
</table>

续 表

情境教学	课的顺序	课的内容	活动时间	学生活动	教师活动	要求	组织活动图示	教育功能指向
情景展开	2	两拍舞步：前追步、蹦跳步	12分钟	1.学生看着教师动作模仿练习 2.学生自主学习，做探究性练习 3.合作学习，互相交流，互相学习	1.教师示范、领做前追步、蹦跳步 2.教师巡回指导 3.教师启发、引导学生探究学习、合作学习，按音乐节奏把前追步、蹦跳步组合起来。	认真观察 肯动脑筋 亲身体验	散点式： 	1.使学生能模仿和应用基本动作 2.发展灵敏和协调能力，培养节奏感 3.培养合作和创新精神
	3	拍球游戏：看信号拍球	8分钟	1.学生自由分组，自主学习，尝试拍球 2.学生观察示范动作，体验拍球 3.互相交流，探究拍球方法，继续练习 4.做拍球游戏：看信号拍球 5.学生点评	1.教师提出分组形式和练习要求 2.教师示范，巡回指导 3.教师引导学生探究学习 4.教师介绍拍球游戏规则与方法，组织游戏活动 5.教师点评，鼓励学生	认真观察 肯动脑筋 亲身体验	散点式： 	1.使学生能模仿和应用基本动作 2.发展灵敏和协调能力，培养节奏感 3.培养合作和创新精神
	4	适应新的合作环境的游戏：连体人	7分钟	1.学生注意听讲 2.重新分组 3.做好准备（报纸） 4.反复做游戏：连体人	教师介绍游戏名称、游戏目的、规则与方法，要求每做完一轮游戏重新随机分组，以扩大学生交往、合作的范围，适应新的合作环境	敢于交往 互相配合		1. 使学生能模仿和应用基本动作 2. 发展灵敏和协调能力，培养节奏感 3. 适应新伙伴，培养合作和创新精神

续 表

情境教学	课的顺序	课的内容	活动时间	学生活动	教师活动	要求	组织活动图示	教育功能指向
情景结束	5	创新游戏	5分钟	1.利用游戏后的废报纸，创新，做游戏 2.学生伴随模仿，放松 3.课后寻找能利用的物品，进行体育活动	1.启发学生创造性，利用废报纸创新体育活动，如：吹纸片、投纸球等 2.教师领舞。 3.激发学生课后练习	活跃 创新 放松	散点式： × ×× × × ××× × ×× ××× × ××× ××× ×× ××× ×△×× ××××	营造和谐的师生关系和同学关系，培养创新精神

器材	录音机1台 报纸若干张	预计密度	40%左右	预计心率	平均心率125次/分	心理负荷	良好
课堂评价记录							

第六节 主题教学设计

一 主题教学设计

（一）什么是体育教学设计

体育教学设计是指为获得优质的教学效果，在进行体育与健康教学活动之前，以系统的思想和方法为指导，以体育教育学的相关理论为基础，遵循与体育与健康课程有关的生理学、心理学和社会学原理，分析教学问题和确定教学目标，同时为了达成教学目标，对“教什么”和“怎么教”进行设计，所制订的一种“低耗高效”的教学策略操作方案。

（二）什么是主题教学设计

主题教学是有助于达成课程目标侧重点的教学，但它不是只达成单一学习方面、单一课程目标的教学。主题教学设计要针对这堂课侧重的教学目标，对主要的教学内容进行设想和计划。而主题教学的目的主要是为了达成特定的课程目标，因此，围绕主要的教学内容进行的设想和计划应当与侧重的课程目标相吻合，同时也要兼顾筹划其他目标的达成。

（三）主题教学设计的特点

1. 针对性。它所选择的教学主题是为实现特定的课程目标设计的。

2. 主题性。它突出反映主要的教育内容，以达成本节课特定的教学目标。

3. 兼顾性。它不仅仅为了达成特定的教学目标，也要筹划如何达成其他学习方面的教学目标。

4. 不可或缺性。它是按照课程标准所规定的水平目标及其具体目标专门设置的教学。缺少了某一主题教学，就会遗漏某一具体课程目标的达成，就会违反《课程标准》的要求，贯彻《课程标准》就会失去全面性。

二 主题教学设计的基本步骤

（一）明确主题

主题的确定直接关系到能否达成课程目标。因此，确定的主题应当有利于实现课程目标。

（二）选择教学内容

要做到量材录用，酌取精要，以简驾繁。根据课程目标对有关运动素材进行价值判断，分析这些运动素材是否突出了主题，对实现课程目标作用有多大，是否具有典型性的教学意义，然后再根据教学条件判断其实施的可能性，最后确定教学内容。特别应当分析所选择的教学内容达成课程目标的能力。

（三）教学内容设计

用于主题教学的运动素材往往是松散的，它要根据教学的实际需要来设计。经过设计后的教学内容，才能具有鲜明的主题，体现出它的教学价值。

（四）筹划主题教学步骤和教学组织形式

主题教学步骤和教学组织形式是实现主题课时目标的总体设计思路。它有助于教学活动的展开。它勾画出了主题教学的基本过程，是主题教学的框架和主干。主题教学步骤和教学组织规划要围绕主题来进行。

（五）设计主题教学的教法和学法

主题教学的教法和学法的设计，应当紧紧围绕着主题来进行，而主题又不能偏离特定的教学目标。主题教学教法设计与学法设计要体现它围绕主题目标达成的针对性和创新性。

三 主题教学设计内容

（一）主题设计（以水平一为例）

主题设计要体现它的针对性，专指某一特定的教学目标。

【主题设计案例1】

课程具体目标：知道所学运动项目或体育游戏的名称或动作术语。

主题设计：动作术语游戏——“看谁做得正确”“看谁反应快”。

【主题设计案例2】

课程具体目标：积极、愉快地上体育与健康课和参加课外体育活动。

主题设计：有趣的体育活动——滑旱冰，体育与健康课内外活动性游戏——协同跑、打龙尾等。

【主题设计案例3】

课程具体目标：体验体育活动中的情绪变化。

主题设计：体验进步与退步、成功与失败的运动——小篮球的“打靶”游戏、小足球的“看谁掷得准”游戏等。

主题设计：令人兴奋的运动——令人兴奋的小篮球赛、令人兴奋的小足球赛等。

（二）教学内容设计（以水平一为例）

教学内容设计要体现它的主题性。

【教学内容设计案例1】

课程具体目标：知道所学运动项目或体育游戏的名称或动作术语。

教学内容设计：动作术语游戏。

设计思路：（1）两人一组，轮换练习；（2）听动作术语，说到什么动作，就做什么动作；（3）听动作术语，说到什么动作，却做其他动作。

【教学内容设计案例2】

课程具体目标：体验体育活动中的情绪变化。

教学内容设计：令人紧张的运动——参加接力赛等。

设计思路：三人一队，分成若干队，运球接力或接力赛跑。

【教学内容设计案例3】

课程具体目标：认真完成体育学习和锻炼任务。

教学内容设计：努力完成体育学习任务的体育活动。

设计思路：延长比赛时间的小篮球赛；或增加次数的游戏等。

【教学内容设计案例4】

课程具体目标：在新的合作环境中愉快地进行体育活动和体育游戏，与同学友好相处。

教学内容设计：适应新的合作环境的体育活动。

设计思路：重新分组后做“螃蟹赛跑”（游戏）“大渔网”（游戏），进行小足球比赛等。

（三）教学情境设计

1. 什么是教学情境

为了增强教学效果，教师借助于一定的表现形式，如音乐、图像、语言、实物、疑难、生活活动、故事情节、运动情景、活动环境、自然环境等，创设一种带有问题性质的场景。这就是教学情境。

创设教学情境是一种教学艺术。素质教育，贵在引导，重在面向全体，妙在主动参与，好在全面提高。因此，创设教学情境是体育教师的教学基本能力之一，也是体育与健康课程对体育教师的基本要求。

2. 主题教学情境表现

（1）寓教于乐。创设教学情境能营造一种教学氛围，学生学习起来感到活泼、有趣、容易。

（2）调动心向。教学情境有丰富的美感、鲜明的形象，伴随教师情感的抒发、渲染，能引导学生参与学习，主动投入体育活动中去。

（3）激发情智，催动灵感。教学情境生动直观，感染力强，能诱发联想，激发情智，调节学生心理。

（4）培养情感。教学情境把学生的体育活动与情感结合起来，促进学生生动活泼地学习，主动发展，能培养学生的情感、意志和自信心。

3. 主题教学情境设计方法

（1）活动情境设计。它是利用体育活动现场，展现活动场景，创设一种问题情境。教师根据教学内容的需要，把学生带入体育活动现场，从活动中选取某一典型场景作为教学情境。

【案例】水的潜在危险因素及避免危险的方法

教师把学生带到游泳现场，介绍浅水区、深水区、潜在的危险因素、救生员的作用和避免危险的方法，提出教学要求。让学生观察、识别、参与游泳活动。归纳避免危险的方法，如：

① 在游泳池里游泳，不到深水区去。

② 游泳池里（或海滨浴场里、河里等）游泳的人太多，不游泳。

③ 没有会游泳的教师或家长带队，或没有救生员时，不游泳。

④ 练习游泳呼吸方法时不要打逗和说笑。

⑤ 不到水质被污染的海滨、江河、湖泊和水库里去游泳。

⑥ 不到血吸虫病传染区的池塘、水坑等去游泳、玩水。

⑦ 不了解水情，如水的深浅、有无淤泥等，不能入水，更不能跳水。

（2）环境情境设计。它是利用体育活动环境，展现环境场景，创设一种问题情境。教师根据教学内容的需要，把学生置入体育活动环境，从环境中选取某一典型场景作为教学情境。

【案例】校内运动环境的潜在危险因素及避免危险的方法

教师把学生带到运动场，介绍不安全的运动隐患及应采取的安全措施。让学生观察、讨论、参与创建安全运动场活动。然后，进行体育活动。不安全的运动环境有：

跑道上坑坑洼洼，到处是碎石子、碎砖块；沙坑里有碎玻璃、钉子、树枝等杂物；活动区域有高压电线、变压器；活动区域没有封闭，甬道穿插其中；等等。

【作业案例】参与创建安全运动场活动

（3）实物演示情境设计。它是以实物为中心，略设必要背景，构成实物演示问题情境。教师根据教学内容的需要，把学生放入某一特定的教学情境。

【案例】存在潜在危险的器材及避免危险的方法

将榫子已损坏的跳箱放于课堂上，让学生观察、讨论，教师介绍其不安全的运动隐患及应采取的安全措施。然后，换成好跳箱，摆放好，进行体育教学。

【提示案例】存在潜在危险的器材

篮球架没有安放牢固，篮球架的立柱没有包裹；跳高落地区使用的海绵包太少，或者摆放位置不合适，或者几块海绵包之间有了空隙没有及时恢复原样摆放；跳箱上的榫子损坏后没有及时修复仍在使用；跳箱没有摆放好；“山羊”腿生锈，不能自由升降，四条腿长短不一，仍在使用；等等。

【作业案例】参与维修体育器材活动

（4）故事引发情境设计。它是把体育与健康教学融入故事中，激发学生学习兴趣的问题情境设计。教师根据教学内容的需要，把学生放入特定的故事情境中。

【案例】快乐的动物运动会（团结、合作的主题）

在音乐的伴奏下，戴着动物头饰的学生兴高采烈地集合在运动场上。动物运动会开幕了。比赛项目有：象行比赛、袋鼠跳、蚂蚁爬、兔子跳、海豹爬、仙鹤跑、青蛙跳。这时，狼来了。“动物们”围成圆圈，齐心协力赶跑了狼群。比赛继续进行。下面是拔

河比赛。运动会闭幕。

【案例】青蛙捉害虫

模仿青蛙叫→模仿青蛙跳→引导立定跳远→设疑：怎样跳得远→提出规则要求：脚不准过线→自己是否进步了→看谁跳得最远→交流：跳得更远的方法→巡视指导，纠正错误 →逐个表演。

（5）生活情境设计。它是利用学生的生活活动，把生活活动融入体育与健康教学中的情境设计。

【案例】学习与劳动

背书包上学，走路→过独木桥→接力赛跑、写生字比赛→劳动，搬桌椅→放学回家，走路→背小同学过河。

（6）疑难诱发情境设计。它是通过给学生设置一定的学习困难，激发诱导学生克服困难的情境设计。

【案例】如何通过障碍物?

① 踏过 ② 跳过 ③ 绕过 ④ 跨过⑤ 钻过 ⑥ 翻过 ⑦ 架设通过

四 主题教学设计的注意事项

1. 主题教学目标是为了达成特定的课程目标设计的，所以它应当具有针对性。

2. 主题教学内容的选择应当具有鲜明的目的性，主题突出，承载课程目标特别是隐性课程目标的能力要强。

3. 主题教学时数设置和教学时间的确定应当因课程目标的性质和达成度而定。如果是小学校外主题教学，教学时间建议安排连续的两课时。对于心理健康与社会适应学习方面的具体目标，往往通过一堂课不可能改善学生心理和社会方面的健康状况，因此可适当多安排一些主题教学时数和教学时间。

4. 主题教学组织形式的选择应当为达成特定的课程目标服务，也要注意发挥它的多种教育功能，注意达成多种课程目标。

5. 主题教学策略的制定应当依据教材内容的性质和特点而定。在深入分析教材内容的性质和特点的基础上，选择和设计主题教学的步骤、教法和学法。



第二章

西部地区小学如何开发利用体育与健康课程资源

积极开发利用体育与健康课程资源是开发校本课程，形成西部小学体育与健康课程特色，提高教学质量的前提和条件。因地制宜地开发利用各种课程资源，可以发挥体育与健康课程资源应有的教育优势，这对于西部小学教育十分重要。我们要全面贯彻落实《课程标准》关于“课程资源开发与利用建议”，不可偏废，同时要反映西部开发利用课程资源的特点。

第一节 如何开发利用人力资源

人力资源是最重要的资源。人力资源的开发，主要有以下思路：

一 对儿童的开发

充分挖掘和利用儿童好玩的天性和生活经验，让学生自己创造新的、安全的、健康的、有趣的游戏，改造自己喜欢的“成人项目”，把学生自己的生活经验改造成游戏，想方设法去玩。例如：地面乒乓球、对墙单打乒乓球、栅栏羽毛球、护栏毽球、下腰比赛、用动作模仿童话故事的游戏等。

二 对有体育特长的其他课程教师和学生资源的开发

对于有体育特长的其他课程教师和学生，应创造机会和条件使他们的体育特长得以展现。如让有体育特长的其他课程教师兼带体育课，组织多种多样的体育活动；让有体育特长的学生当体育委员、“小辅导员”等，交给他们带操、辅导、组织体育活动的任务。对于有体育特长的其他课程教师和学生所发挥的作用和做出的贡献应当给予激励性的评价和肯定。

三 对校医和社区医生资源的开发

《课程标准》有不少关于健康教育的内容，而西部有些小学体育教师还不具备讲授健康教育内容的能力，因此开发校医和社区医生就显得格外重要。对于校医和社区医生，应创造机会和条件利用他们的特长和工作特点，使其帮助、支持体育教师，共同达成有关健康教育的课程目标。如请校医和社区医生做《个人卫生保健知识与方法》《营养与健康》《疾病和西部地方病的预防》《青春期生长发育特点和卫生保健知识》《吸烟与被动吸烟的危害》《食品安全知识》的报告等。

四 对班主任、活动课教师、团干部、少先队辅导员资源的开发

班主任、活动课教师、团干部、少先队辅导员是开发的重要的人力资源。如在全班做视力保健操前请班主任讲解如何保护视力、组织安全生活和安全运动的讨论，在户外运动（如郊游）时可以邀请班主任、活动课教师、团干部、少先队辅导员参加，担任校外体育活动的组织者和协调员，协助体育教师作好安全工作，组织好体育比赛活动等。

五 对社会体育人才资源的开发

聘请社会体育指导员和家长为校外体育辅导员，发挥社会体育指导员和家长的体育特长和作用，举行联谊体育活动、体育比赛，参与社区体育活动等。调动学生的牵动作用，发挥家长的督促作用，通过组织“家庭运动会”“趣味运动比赛”“休闲体育活动”“家庭户外运动”，建立“家庭体育活动站”，使学生与家长互动起来，使家校体育教育协同起来，使校外体育活动活跃起来。在这种互动中，培养学生和家长的体育锻炼习惯和情感交流，使全民健身得以实现。

六 对西部地区高年级学生资源的开发

在我国西部农村，由于师资力量和生源的不足，有的学校体育教师是兼职的，有的学校是几个年级的学生在一起上课，体育与健康课也不例外。因此，可以发挥高年级大哥哥、大姐姐的组织、管理、带动、辅导的作用，使其成为同学们的“小老师”。

第二节　如何开发利用体育设施和器材资源

一　发挥体育器材的多种功能

已有调查资料表明，由于我国各地经济、文化、教育发展的不平衡，不仅东部、中部、西部的学校体育器材设施配备水平不一，而且城市与农村的学校体育器材设施配备差别也很大。特别是中国西部学校体育场地器材严重不足，因此，体育设施资源的开发，对欠发达地区和农村中小学来说更具有重要的课程价值和意义。

一物多用，根据器材特点确定其多种用途，是解决器材品种少的好办法。例如：

跳绳，可以做绳操、斗智拉绳、三人角力、夹抛绳、跳移动绳、绳球、绳投掷、跑蛇绳、二人三足、踩龙尾等。

接力棒，可以用作接力跑的传接器材，也可以用作哑铃操的手持器材等。

小皮球，可以用来踢足球，也可以用来投掷，还可以用来打篮球。

橡皮筋，可以用来替代栏板、跳高的横杆等。

二　制作简易器材

西部各地小学可以结合本校实际，利用废旧物解决器材的短缺，制作简易器材，改善教学条件。例如：用废旧的铁锹杆、坎土曼杆、锄把等制作接力棒；用废旧的竹竿和橡皮筋制作栏架；用废旧足球、棉纱和沙子等制作实心球；用废旧的棕垫、帆布制作沙袋；用木块制作起跑器，用树桩制作“山羊”；用砖头水泥或石块砌成乒乓球台；用砖头、木板、竹竿代替球网等；发动学生自己动手用废旧布和豆子或沙子制作沙包等。

此外，还可以用生活用品替代器材。例如：书包，可以用作负重物、障碍物、标志物；上衣、手绢，可以用作传接物，进行接力跑；椅子、扁担，可以用作传接物，进行合作跑、协同跑等。

三　改造场地器材，提高场地利用价值

把学校成人化的场地器材改造成适合小学生活动的场地器材，这里有大量的工作要做。要把场地器材改造成小学生的运动乐园，就要打破纯竞技化的、成人化的场地器材的规格限制，一切从小学生的实际和兴趣出发，重新对学校场地器材进行规划、设计，

以满足小学生体育活动的需要。例如，可以将场地器材改造成：三角形场地、缩小足球门，三个球门的小足球场；降低篮球架高度的小篮球场地；降低排球网高度的小型软式排球场；小型板羽球场地；小型羽毛球场地；小型毽球场地；乒乓球场地；可供滑旱冰、滑滑板、骑小轮车、放风筝等活动的多功能活动区；可进行拔河、“跳房子”等游戏活动的游戏区。

四 合理布局学校场地器材

学校场地器材的布局，应当既要满足教学的需要，也要满足课外体育活动和校内比赛的需要；既要方便组织，又要方便教学活动；既要确保安全，又要保证学生有地方活动；要形成相互依托、互为补充的多功能活动区。应因地制宜，量体裁衣，根据实际情况，设置适宜的场地器材。

小学体育与健康教学和体育活动，一般都是综合性内容。为方便教学和体育活动，必须布置成几个综合性场区。

需要注意的是应当充分满足学生课外体育活动的需要。据调查，西部小学男生和女生的运动兴趣有所不同，而且城市、城镇、乡村的学生，其运动兴趣也有所不同。因此，综合性场区应充分考虑本校学生运动兴趣的特点。

五 如何合理使用场地器材

应当根据本校和周边环境，合理规划、充分利用空地，进行安全、适宜的体育活动，如利用校内的柏油路、水泥路滑旱冰等。学校要加强场地器材和周边环境的协调、管理工作，安全地、最大限度地提高场地器材使用率，同时要加强场地器材的保养工作，合理地使用有限的财力、物力，使每一件设施都能起到最大的作用。例如，安装多向篮球架，因地制宜设计自然地形跑道，课余时间向学生提供体育器材等。

合理使用场地器材，强调的是在“使用”上下工夫，在最大限度挖掘使用空间和时间的同时，也要注意安全问题和场地器材的保养工作。为了最大限度挖掘场地器材的使用空间，应当充分利用学校的空地和学校周边环境，处理好“利用”与“安全”，“使用”与“保养”的关系，认真实地考察，统筹合理规划。

第三节 如何开发利用课程内容资源

一 对现有运动项目进行改造

现有运动项目资源十分丰富，要大力开发，以适应和满足小学生的实际需要。西部各地小学和教师应根据学生的年龄和身心发展情况，加强对运动项目的改造工作。这是课程设计的重要内容，也是教师发挥主导作用的重要方面。课程设计应当有利于调动学生的体育与健康学习情绪，有利于培养学生体育锻炼的兴趣和习惯，有利于增进学生的身体健康、心理健康和社会适应能力，有利于发展学生终身体育锻炼的能力。对于小学生而言，对现有运动项目的改造，思路主要有：

（一）简化规则

只保留能调动学生兴趣，使学生能“玩”起来的简单规则。

（二）简化技术、战术

只保留简单的基本的技术、战术。

（三）修改内容

去掉不适合小学生“身体健康、心理健康与社会适应”健康发展的、学生无兴趣的重复、复杂、陈旧的内容，不过分强调内容的系统性和完整性。

（四）降低难度要求

降低运动难度、动作难度，减少器械重量，改变器械功能等。

（五）改造场地器材

使场地器材适合学生的年龄、性别、身高的特点，满足学生的兴趣需要。

二 对现有体育游戏进行改造

原有的一些体育游戏往往只注意了趣味性和一定的生物性价值，已不太适合新课程的需要。因此，必须对这些体育游戏进行改造，强化体育游戏功能，开发体育游戏的多种教育功能。从教材设计角度来看，游戏目标（游戏目的）作为教材内容设计的一个环

节是十分重要的，它应该按照《课程标准》的课程目标要求，去设计游戏目标，并且用游戏目标引领游戏准备、游戏规则与方法。经过改造，设计出情景类、角色扮演类、竞赛类等体育游戏。为了更好地贯彻执行新《课程标准》，对现有的体育游戏也需要改造，其思路主要有：

（一）增加态度与参与因素

根据教学需要，在游戏规则中增加参与程度、活动表现、游戏组织形式与方法的要求（如分组的形式与方法）。

（二）增加情意与合作因素

适度增加一定的游戏难度（如增加游戏次数或者延长游戏时间），以培养学生坚强的意志品质；适当增加情境、情节或者心理健康教育要求，或者利用竞赛要素，或者改变游戏规则、方法和要求，以便使学生体验情绪，获得积极的情绪体验，培养良好的心理品质。通过游戏规则、方法、要求的改造，促使学生与同学交往和合作、关爱他人、帮助他人、遵守规则。

（三）扩大生物学功能

对有助于全面发展体能与健身能力的游戏，在游戏规则中应适度增加游戏次数或者延长游戏时间的要求。

三 引入新兴运动项目

新兴运动项目是小学生非常喜爱的运动项目。根据本地、本校的实际情况在教学中适当选用轮滑、滑板、小轮车、郊游、爬山、徒步等新兴运动项目。新兴运动项目也有一个改造的问题，应当使其成为学生健康向上、参与性强、安全有益的课程内容。

四 开发利用西部地区民族民间传统体育资源

（一）西部地区民族民间传统体育资源的种类

我国是一个统一的多民族国家，民族民间传统体育文化源远流长。民族民间传统体育具有多样性，有助于形成具有中国特色的体育与健康课程内容。民族民间传统体育课程内容大体分为：

1.以嬉戏娱乐为主的民族民间传统体育课程内容。这类课程内容以闲暇消遣、健身娱乐为主要目的，虽有一定规则，但不严格。

2.以竞技能力为主导因素的民族民间传统体育课程内容。这类课程内容在游戏娱乐中

含有竞技心理，是一种以竞赛体力、技巧、技能为主要内容的娱乐体育活动。

3.以配合节庆习俗民族民间传统体育课程内容。节庆习俗是一个民族特有的传统庆典活动，构成了一种寓意深刻的独特的文化表达方式，它作为一种文化传递的方式有着重要的作用。这类课程内容在传统庆典活动中能使学生走向社会，接触社会，认识社会，是适应当地社会环境的极好的课程形式。

（二）如何开发利用西部地区民族民间传统体育资源

应当大力开发和利用宝贵的民族民间传统体育资源，如蒙古族的摔跤，藏族的歌舞，维吾尔族的舞蹈，傈僳族的射弩以及踢毽子、滚铁环、抽陀螺等。在开发民族民间传统体育活动项目时，有的需要改造，不能拿来就用，有的则不需要改造。改造的目的是为了适合学生的身心特点。现举例说明设计思路。

【例1】叼羊是柯尔克孜塔吉克族、维吾尔族、哈萨克族和塔吉克族的传统体育活动，可以培养人的勇敢、机智、力量、拼搏和团队精神。在活动中，可以看到叼羊手分工明确，配合默契，纵马追逐，疾驰奔腾，冲群叼夺，左躲右闪，左右护卫，掩护驮遁，追赶阻挡，冲击重围。优秀的叼羊手备受尊重，被誉为“草原上的雄鹰”。

但是，他们的叼羊形式各有不同，而所叼的羊都是采用或活或死的真正的羊。如果把叼羊作为课程内容，必须进行改造。改造可从以下三方面进行：一是参加的队数、人数。二是羊要换成“假羊”，真羊几十斤、上百斤重，小学生由于力量有限，是叼夺不起来的。三是也可以不骑马。下面介绍一个案例，仅供参考。

【案例】　叼“羊”比赛

（1）活动目标

通过叼“羊”比赛，培养学生的勇敢、机智、灵活、力量、协调、拼搏和团队精神。

（2）活动准备

不骑马，以人代替马和骑马人；或者两人为一组，一人作“马”，一人作骑马人，轮换作马。羊用羊皮或沙袋代替。介绍叼“羊”规则和活动方法。

（3）活动过程

① 分组：分成四个小队，两个小队活动，两个小队观看，轮换活动。

② 发令。

③ 叼“羊”。

（4）活动讲评

【案例评析】

叼羊比赛是民族民间传统体育活动之一。民族民间传统体育活动是最具地方特色的体育活动，经过改造以后使其成为课程内容，也深受各民族学生的喜爱。这类课程内容

可以把一个民族的传统文化通过一种形象直观的方式表现出来，使得民族古老文化以课程的形式得到了继承和发扬。此外，这类课程内容还有助于加强各民族之间的团结。

在设计、使用民族民间传统体育课程内容时，应注意以下问题：

（1）教育学生遵守少数民族风俗习惯，热爱自己的民族。

（2）对不适宜在少年儿童中开展的民族民间传统体育项目要进行改造，以适应学生身心发展需要。不要选取不利于学生健康成长的内容。

（3）在设计、使用民族民间传统体育课程内容时也要加强安全教育。

【例2】抢花帽是乌孜别克族民间体育活动。参加者人数不限，分两队排队报数，每个人记住自己的号数，然后两队围成一个圆圈坐在地上，圆心放一小花帽，选一人站在圈外喊号。喊号后，两队同号者一起跑向圆心抢花帽，其余的人拍手唱歌。抢到花帽者沿圆圈快速奔跑，未抢到者在后面紧追。如果在唱歌结束前，追上了，就将花帽拿过来扣在被夺者的头上，夺帽者得1分；如果在唱歌结束后还追不上，则抢到花帽者得2分。然后各回自己的位置坐下来。循环反复进行，最后以得分多的队为胜。

此项体育活动，深受少年儿童欢迎，不需要改造。

【例3】射弩比赛是傈僳族、怒族、独龙族、傣族等民族的民间体育活动。弩弓和箭是傈僳族男子的标志。弩弓力量的大小，制作时根据持有者的体力自行决定。有的以箭叉为箭靶，有的以油煎粑粑或肉块为箭靶。建议从以下三方面进行改造：参加者改造成男女生均可；箭靶改造成环靶；比赛姿势分为立姿、跪姿，每人每次射3箭，按环数多少分胜负。

【例4】踢毽子是我国民间传统体育活动。它由古代蹴鞠发展而来，有鸡毛毽、皮毛毽、纸条毽、绒线毽之分，踢法有盘踢、拐踢、蹦踢、间踢等，在我国极为盛行。比赛分为单人赛和集体赛。单人赛有比踢数、比花式等。集体赛是在场子中央画约1米宽的“河”，将场子平分为二，两队各站一区，一队先将毽子踢过河，对方须在毽子落地前踢回对方区域，如此反复，一方未能将毽子踢回对方区域者即失1分，以10分为一局，采用五局三胜制。此项体育活动，本身就适合于少年儿童，一般来说不需要改造。如果要改造，建议改造集体赛的比赛方法，如可以改造成2人制、3人制、4人制的比赛，采用5分为一局，三局两胜制。

【例5】打雪仗是我国北方少年儿童的民间体育活动。打雪仗是在雪地里用捏成团的雪球，互相扔打。为了打中对方或避开追打，须做奔跑、跳跃、投掷、躲闪等动作，达到增强体能，培养意志和抗寒能力的目的。打雪仗可以分队比赛，如分成人数相等的两队，在雪地上筑成“掩体”“壕沟”“碉堡”等，进行阵地战、游击战和冲锋陷阵，以攻克“碉堡”、占领“阵地”为胜，或以雪球击中对方的次数多少定胜负。此项体育

活动，本身就适合于少年儿童，一般来说不需要改造。但也可以改造成“三队交战”。下面介绍一个案例，仅供参考。

【案例】 雪地激战

（1）活动目标

通过打雪仗，培养学生参与体育活动的兴趣，增强体能和抗寒能力。

（2）活动准备

做好雪上准备活动。

（3）活动过程

① 介绍打雪仗的规则和方法。

② 两队准备好雪球。

③ 打雪仗。

（4）活动讲评

【案例评析】

打雪仗是北方少年儿童非常喜欢的民间体育活动，它可以培养学生参与体育活动的兴趣，增强体能和抗寒能力。许多民间体育活动都是少年儿童在自己的生活活动中创造出来的，富有学生生活经验的积累和体会。爱玩是他们的天性，对这类课程内容他们倍加喜爱。教师要引导学生，结合当地气候、自然、地理的实际环境，创造新的民间体育活动，如：沙滩上的沙雕、沙丘上的爬沙丘比赛和滑沙比赛、把堆雪人创新成雪雕，把“跳房子”创新成数字口令的“跳舞毯”等。

五 加强健康教育内容的开发和利用

在西部地区，由于经济欠发达，还有一些地方病没有根治，如贵州的地氟病、甘肃的碘缺乏症（大脖子病）等，应当引起足够的关注。因此，应当把预防地方病作为健康教育内容之一。例如，可以设置地氟病的预防、大脖子病的预防等健康教育内容。

总之，课程内容资源的开发和利用，要体现课程的实践性和健身性，都应该与身体练习相关，无助于身体练习的内容则不应作为体育与健康课程的教学内容。

第四节 如何开发利用西部地区自然地理课程资源

我国地域宽广，幅员辽阔，地况地貌千姿百态，季节气候气象万千，蕴藏着丰富的

课程资源，应注意大力开发和利用。自然地理课程资源是最经济最简便的体育与健康课程绿色资源。它的开发，不仅对西部城市小学，而且对西部农村小学都具有特殊的课程价值和意义。走出校门，到大自然中去，因地制宜、因时制宜，创造性地进行体育活动。在体育设施、场地器材不足的地方，开发自然地理课程资源更显得重要了。

一 利用自然力

1. 利用空气。在自然环境中可以进行有氧运动，如散步、慢跑、有氧韵律活动等。

2. 利用阳光。阳光充足时，可以进行日光浴。

3. 利用水。在有条件的地方，利用当地的水源，可以进行游泳、温泉浴。但是，要确保安全。

二 利用季节

1. 利用春季，可以开展春游、踏青。

2. 利用夏季，可以开展游泳。

3. 利用秋季，可以开展爬山、越野跑。

4. 利用冬季，可以开展滑冰、打冰球、滑雪、滑雪橇等。

三 利用天气

1. 利用晴天，可以练习骑自行车，可以登高望远。

2. 利用风天、雨天、雪天，可以练习长跑。

四 利用地理资源

1. 利用江河湖海，可以进行水上安全运动。

2. 利用荒原，可以进行徒步郊游、野营等；利用雪原，可以滑雪、滑雪橇、滚雪球、打雪仗等；利用草原，可以进行滑草、武术、技巧、摔跤、草地小足球活动等。

3. 利用山地丘陵，可以进行爬山活动和开展有氧耐力运动。

4. 利用沟渠田野，可以进行越野跑、跳跃练习等。

5. 利用沙丘，可以进行沙疗、爬沙丘、滑沙、野营等活动；利用沙地，可以进行慢跑、沙地排球、沙地足球等；利用戈壁滩，可以进行徒步、慢跑、投掷鹅卵石等。

第五节 如何开发利用时间资源

一 充分利用学生在校的学习时间

在西部小学体育场地、器材、设施严重不足的情况下，充分利用学生在学校学习的有限时间，合理安排体育与健康课的时间十分重要。校方在制订课表时，除了考虑学科课程的特点以外，为了最大限度挖掘场地器材的使用时间，也应考虑学校体育与健康教学条件的现状，扩大使用的时间范围。例如，上午第一节课、第二节课也可以考虑安排体育与健康课。有条件的学校，可以建设风雨场地，全天候地使用场地。

二 充分利用课余时间

教师在充分、有效利用有限的体育与健康课时间的基础上，可以通过以下途径开发利用课余时间资源。

1. 通过布置课外体育与健康作业等方式，引导学生积极参与课外体育锻炼和健康实践活动；通过布置家庭性的课外体育与健康作业，引导学生邀请家长参加，利用周末和节假日进行体育锻炼和健康实践活动，不断巩固学生的体育与健康学习成果。

2. 通过组织各种体育比赛，引导学生积极参加课余体育锻炼和比赛活动。各地学校应抓好课外体育锻炼和校内体育比赛。

3. 通过校方制订课外体育活动课，以保证学生每天一小时的体育锻炼。班级、锻炼小组或课外体育俱乐部是课外体育锻炼的基本组织单位。锻炼内容可以由锻炼小组或班级确定，学生也可以自选锻炼内容。要加强课外体育活动的组织、管理及辅导，如成立锻炼小组和课外体育俱乐部，培养课外体育锻炼骨干，安排分配好课外体育活动场地器材，组织班级进行课外体育活动检查评比等。

4. 开展课前、课间体育锻炼活动。各地学校可以开展早晨上课前和课间体育锻炼活动，也可以把课间操时间延长20～30分钟；开展大课间体育锻炼活动，改变课前和课间只做广播操的单一内容；增加防治脊柱侧弯操、眼保健操、跑步、球类活动、民族民间传统体育、集体舞、新兴运动活动、游戏活动等内容。

为了最大限度挖掘场地器材使用的空间和时间，应当统筹考虑、制订教学和课外体育活动场地器材分配时间表，按指定区域和时间进行体育与健康教学和体育活动。

三 开发利用周末、节假日、寒假和暑假的时间

学校可以通过以下途径开发利用周末、节假日、寒假和暑假的时间资源。

1. 学校可以在周末、节假日、寒假和暑假向学生和家长开放学校场地，吸引学生利用这段时间进行体育锻炼。

2. 学校可以把周末、节假日或校定节日设置成“体育节”“舞蹈节”“传统项目节”“健康节”等，组织开展各种各样的体育锻炼和竞赛活动，如抖空竹、放风筝、轮滑、乒乓球比赛、春游等。

3. 学校可以利用周末，组织开展“健身日”“健康咨询日”“地方病预防教育日”等活动，如健身操表演、预防地方病的展览与参观活动等。

4. 学校可以利用寒假和暑假时间组织各种各样的体育活动和体育比赛，如“体育冬令营”“体育夏令营”“减肥健身营”等。

现举例说明开发利用周末、节假日、寒假和暑假的时间资源思路：

【例1】家庭体育活动对全民健身、促进孩子的成长、亲子教育、加深家庭成员之间的情感都有积极作用。学校可以举办假日家庭趣味游戏运动会，设置一些比赛项目，如移砖过“河”、穿衣接力、“骏马”奔驰、“巨人”投篮、步调一致、“小燕子”领头飞等，以引导学生在校外和家长一起参与体育活动。

【例2】学校可以定期或不定期地举办体育表演赛，使学校—家庭—社会联动起来，为那些积极参加社区（或乡村）体育活动和竞赛、区县镇的体育活动和竞赛、少年宫体育活动、业余体校训练、体育俱乐部活动的学生或有体育特长的学生提供表现自己的机会。也可以利用周末、节假日、寒假和暑假的时间辅导学生，小学生最好由教师带领去参加校外体育活动和竞赛。同时，要注意加强安全教育。



教学实践篇

本篇用水平一的课程目标引领内容和方法，用内容和方法促进目标达成，用学习评价把握课程方向。涉及运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面的体育与健康教学。



第三章

水平一学段体育与健康教学概述

本章介绍如何按照《课程标准》要求进行体育与健康教学和水平一学段的教与学目标、年级教与学内容示例、教与学要求及教与学建议，以使体育教师对水平一学段体育与健康教学有一个概观。

第一节 如何按照《课程标准》要求进行体育与健康教学

为了贯彻新课程基本理念，按照《课程标准》要求进行水平一学段的体育与健康教学，应当做到以下几点：

1. 把握水平标准，教学内容的选择应当紧紧围绕水平目标和相应的具体目标来确定，以便全面地贯彻落实《课程标准》精神，把握《课程标准》在该水平学段的水平标准，即尺度。并且，将水平目标和具体目标转化成教学目标，全面落实到位，而到位的标准是在操作层面上是否实现了可操作化和可观察化。

因此，必须把水平一的四个学习方面的目标，按照学生的发展需要，将水平学段逐步分解到学年教学计划、学期教学计划和单元教学计划里，落实到课时计划和主题教学中。在运动技能教学和发展体能时应当考虑和设置多种教学目标。在为了达成特定的教学目标而设计的主题教学时也要尽可能考虑和设置多种教学目标，既要突出特定目标的达成，又要兼顾其他学习方面目标的实现，做到“在目标多元的基础上有所侧重”。

2. 用水平目标和具体目标引领教学内容，而教学内容的选择应当有利于实现课程目标。在运动技能教学和发展体能时如何达成四个学习方面的目标？首先要解决的是分析教学内容这一载体，论证它所承载或携带教学目标的能力和可能性，寻找和挖掘它的多种教育功能。单元教学内容应当围绕四个学习方面的目标加以组织，应当有助于促进学生“身体健康、心理健康与社会适应”的全面发展。

水平一有些目标不容易在室外课达成，它们有可能被遗漏，或者为了达成这类目标，也有统统采用室内理论课授课形式危险的可能。而《课程标准》强调“以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容”，我们应当注意体现课程性质，坚持在“练中学”。所以，必须将不容易在室外课达成的课程目标转化成室外课能够使用的活动性教学内容，即主题教学内容的形式，以此作为载体。

选择主题教学内容时应当注意有一定的重复性。这是因为运动兴趣的培养、运动习惯的养成、心理健康的增强和社会适应能力的磨炼不是在一两次课上就能解决的问题。这要根据学生的实际需求和课程目标的达成程度来确定。这样做可以防止机械的目标教学。

3. 体育与健康教学应当从小学生身心发展特点、认知能力、生活经验和发展需要出发，建议适当适时采用传授式教学，多采用启发式、发现式、创新式、自主式、讨论式、合作式教学，使学生能在积极的学习中主动达成各学习方面的目标。

4. 改革传统的教学组织形式和教学方法，挖掘一切教育途径，调动一切教育手段，补充、完善体育与健康教学的组织形式、教学方法和学习方法。特别是要注意研究、设计、实验、使用有助于实现运动参与、身体健康、心理健康与社会适应学习方面目标的组织形式、教学方法和学习方法。

5. 学习评价既要有利于简便操作，又要把握新课程方向，符合素质教育的精神和健康第一的指导思想。从小学生学习成绩的评定内容设置和评定标准制订，到评价形式、评定方法和评定工具的选用都应当做到这一点。同时，应当根据本校和学生的实际情况来如何操作。

第二节 教学目标

一、通过运动游戏，激发学生对体育活动的兴趣，引导学生参与游戏活动，在课堂上能按要求努力完成教师布置的体育与健康学习任务，使学生上好体育与健康课，积极参加课外体育活动。

二、通过理论学习和亲身实践，使学生初步了解个人卫生保健知识和方法、生活安全常识和运动安全常识。

三、通过学习不同的体育活动内容和方法，使学生获得运动的基本知识和体验，并且能够做出基本身体活动动作，初步学会各类体育活动基本动作。

四、通过不同的体育活动方法和运动游戏，使学生注意保持正确的身体姿态，发展柔韧性、灵敏性和平衡能力；体验体育活动前后情绪变化的感受及对情绪的积极影响；在新的合作环境中愉快地进行体育活动，与同学友好相处；在体育活动中表现出对同学的关心与爱护，乐于帮助同学。通过适应西部自然地形的户外运动，提高学生适应西部自然环境的能力，发展户外运动能力。

第三节 年级教学内容示例

年级教与学内容的选择和设计应当与水平一学段的教与学目标相对应，以便有效地达成水平一的课程目标。现举例于后，仅供参考。

一 一年级教学内容

（一）运动参与学习方面

体育与健康课内外活动性游戏（包括发展反应能力游戏、发展协调能力游戏），上好体育与健康课（包括培养良好行为习惯的游戏、提高学习兴趣的游戏）。

（二）运动技能学习方面

基本的身体活动方法（生活性基本身体活动方法包括跑、跳、投、滚、背书包、过马路），球类游戏（包括小篮球游戏、乒乓球游戏）；体操类活动（包括队列队形练习、徒手操、舞蹈）；游泳和冰雪类体育活动（游泳活动或者滑旱冰）；西部武术类活动（武术基本功和基本动作）；西部民族民间传统体育类活动（根据学校所在地区任选）；生活安全与运动安全常识等。

（三）身体健康学习方面

个人卫生保健知识与方法，身体姿态练习（人的体形、身体部位、坐、立、行、读写姿势），发展体能的游戏（包括发展身体柔韧性、灵敏性、平衡能力的游戏），适应西部自然地形的户外运动（包括爬沙丘比赛、沙丘滚翻、堆“小山”、“小白兔”送“松果”等）。

（四）心理健康与社会适应学习方面

努力完成体育学习任务的体育活动，体验对情绪有积极影响的体育活动，适应新的

合作环境的体育活动，关心和帮助他人的体育活动。

二 二年级教学内容

（一）运动参与学习方面

体育与健康课内外活动性游戏（包括发展反应能力游戏、发展协调能力游戏），上好体育与健康课（包括培养良好行为习惯的游戏、提高学习兴趣的游戏）。

（二）运动技能学习方面

基本的身体活动方法（西部地域性基本身体活动方法，包括背背篓、过“独木桥”、过沟渠、过河、走“山路”、翻土包）；球类游戏（包括小足球游戏、乒乓球游戏）；体操类活动（包括实用性体操、技巧、韵律活动）；游泳和冰雪类体育活动（游泳活动或者滑旱冰）；西部武术类活动（武术组合动作）；西部民族民间传统体育类活动（根据学校所在地区任选）；生活安全与运动安全常识等。

（三）身体健康学习方面

个人卫生保健知识与方法，身体姿态练习（坐、立、行、读写姿势），发展体能的游戏（包括发展身体柔韧性、灵敏性、平衡能力的游戏），适应西部自然地形的户外运动（包括戈壁滩徒步、校园寻“宝”、草地小足球比赛等）。

（四）心理健康与社会适应学习方面

努力完成体育学习任务的体育活动，体验对情绪有积极影响的体育活动，适应新的合作环境的体育活动，关心和帮助他人的体育活动。

第四节 教学要求

一 强调以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容的课程性质

体育与健康教学必须做到以室外课教学为主，以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，应当想方设法把身体健康、心理健康与社会适应

两个学习方面的学习在室外课上，以学生的运动实践活动为主要手段达成课程目标，通过身体练习实现教学目标。小学体育与健康教学，特别是1～2年级学生的体育与健康教学，更应当最大限度地表现出实践性和健身性的课程性质和特点。此外，可以利用雨雪天和一定的课时适当安排健康教育、生活安全和运动安全的内容。

二 必须坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

体育与健康课程教学必须坚持“健康第一”的指导思想，关注体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的有机统一。使学生掌握运动技能、发展体能，逐步形成健康和安全的意识以及良好的生活方式，促进学生身心协调、全面发展。体育与健康课程教学，必须充分体现身体健康、心理健康与社会适应的整体健康观。对四个学习方面目标的达成，每一堂课都要给予足够的关注。体育教师要选择、设计、分析载体，即教材内容的性质和特点，寻找达成多种目标的能力和生长点，恰当地确定课堂教学目标，确保“健康第一”的教学思想落到实处，使学生健康地成长。

三 重视激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯

运动兴趣是培养学生参与体育活动、积极主动学习和终身坚持体育锻炼的前提。体育与健康课程注重与学生的学习和生活经验相联系，引导学生体验运动乐趣，提高学生学习动机水平，重视对学生进行正确的体育价值观和责任感的教育。因此，无论是教学内容的选择和设计，还是教学组织和教学方法的更新和设计，都要注意激发学生的兴趣。只有在体育与健康教学中注意激发、保持、培养学生的运动兴趣，才能促进学生积极主动地学习、参加日常的体育锻炼，培养学生体育锻炼的意识和习惯。

四 强调以学生发展为中心，重视学生的主体地位，帮助学生学会体育与健康学习

体育与健康课程高度重视学生的发展需要，从课程设计到学习评价，始终以促进学生的身心发展为中心。因此，体育与健康教学在充分发挥教师主导作用的同时，必须十分重视学生在学习过程中主体地位的体现，注重培养学生自主学习、合作学习和探究学

习的能力，促进学生掌握体育与健康学习的方法，学会体育与健康的学习。只有从学生的实际需要出发，时时为学生的发展着想，改革教材内容、传统的教学组织形式和教学方法及学习评价，才能体现学生的主体地位。同时，在教学过程中应当给学生留有充足的自主支配、自由发挥的时间和空间，使学生能主动地参与体育与健康课的学习。

五 必须关注学校和个体差异，保证每一位学生受益

在保证国家课程基本要求的前提下，关注不同学校和学生之间的差异。学校要根据体育与健康课程目标和课程内容，因地制宜，合理选择和设计教学内容，有效运用教学方法和评价手段，努力使每一位学生都能接受基本的体育与健康教育，促进学生不断进步和发展。同一年级的学生，在发育、体能、技能、兴趣、个性等方面存在着个体差异。教师应当根据学生的各种差异，从设定教学目标、选择教材内容和教法与学法、确定评价的标准与方法等方面，全方位地面向全体学生，因材施教，满足每个学生发展的需要，给学生发展个性的机会和条件，落实素质教育的精神。

六 根据实际制订课程实施计划，全面达成教与学目标

在制订课程实施计划时，教师必须全面领会《课程标准》的精神，用新课程基本理念，理解各学习方面水平目标的要求，学习实施建议，从学校和学生的实际出发，制订出符合1～2年级小学生实际的课程实施计划。在制订课程实施计划时，应注意以下要求：

1. 根据《课程标准》的四个学习方面的水平目标和具体目标制订1～2年级学年教学目标。在确定学年教学目标时不能偏废任一学习方面的任一具体目标。

2. 教与学内容的选择要符合《课程标准》该水平学段课程内容的要求，应当符合当地学校实际情况，充分开发利用当地的各种课程资源，想方设法创造条件达成水平一学段各学习方面的目标。

3. 根据《课程标准》要求，对学校教育改革背景、体育与健康教学现状、学生体质健康状况、课程资源、体育传统项目等情况进行分析，明确提出本校水平一实施体育与健康课程的目标。

4. 根据规定，体育与健康教学课时，小学1～2年级每周4学时。根据本地区、本学校与学生的实际情况，以及场地设备条件、师资力量现状，选择确定学年教学内容和各项教材的时数比例。确定教学内容时数比例必须符合基础性、健身性、实践性、兴趣性、灵活性和综合性原则。

5. 在确定学年教与学目标和教材内容时数比例的基础上，要科学、合理地制订学年

教学计划、学期教学计划、单元教学计划和课时计划。它们是体育教师有目的、有计划地组织实施课堂教学的主要依据，是课程设计和课程建设的重要方面，是全面实现各学习方面具体目标，克服教学盲目性、片面性和随意性的基本保证。西部地区应当针对本校实际，加强课程设计工作，研究地域课程、校本课程和体育与健康课程问题。

6. 对于单元教材内容，在组合和搭配时，可采用复式单元形式安排教学活动。小学1～2年级，一般采用一个单元安排两项或两项以上的教学内容，以符合小学生身体、心理发展特点的需要。为达成运动参与、身体健康、心理健康与社会适应等学习方面特定的具体目标而设计的主题教材内容，可以穿插或挂靠或结合单元教材内容组织教学活动，并且注意恰当地重复进行。

7. 教材内容是达成水平目标的载体，教材中所编入的内容和课堂教学所安排的教学内容都是为实现教学目标服务的，是可以替换的。在教学中要根据实际情况，如学生“身体健康、心理健康与社会适应”的问题、教学内容的难易程度和掌握程度、环境条件、气候变化等，适度地灵活调整。同时，应当允许学生在较好地掌握了某项教材内容之后，可以在教师的指导下进行其他教材内容的学习，或者帮助同伴练习。对运动能力弱的学生，应当区别对待，也可以降低教材内容的难度，或置换成其他教材内容，以促进其健康发展。

8. 根据《课程标准》要求，还应该注意研究教学组织形式、教学方法运用、学习指导、学习评价等问题，以便制订出有效的、针对性强的教学策略。

第五节 教学建议

一 加强增进学生身体健康、心理健康和社会适应的教法研究，改变只注重技术教法研究的现状

体育与健康课程教学需要有增进学生身体健康、心理健康与社会适应的教法支撑，没有它，很难贯彻执行《课程标准》的要求。建议体育教师对增进学生身体健康、心理健康与社会适应的教法研究给予足够的关注，不断探索，积累新课程教法的经验。

二 妥善处理好新教法与传统教法的关系，合理运用教学方法

任何一种教法都有其教育功能优势，也都有其教育功能不足，要根据教学实际情况，合理选择、设计和运用教学方法。现代教学方法和传统教学方法都不可偏废，注意体育与健康教学的实效性、经济性，以提高教学的质量和效率。

三 加强学法和学习指导方法的研究，改变只注重教法研究而忽视学法研究的倾向

教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。如果只注意教师的教法，忽视了学生的学法，就不会改变学生被动学习的状况。如果只管教师教的怎样，不管学生学得如何，则不利于提高教学质量。因此，在教学方案设计和实施过程中，要注意学生学法的研究，加强导学研究，使学生学会学习，特别是学会增进身体健康、心理健康与社会适应的方法。

四 教学建议

在水平一学段，建议教材内容要简单、多样，并注意教材内容的加工，使之游戏化；同时要注意教与学的游戏化。这样，有利于激发和培养学生的运动兴趣。但是，并不等于只一味地追求让学生“玩好”就行了。教与学，始终要考虑水平一学段各学习方面具体目标的达成问题。建议多采用一些主题式教学、情境式教学、发现式教学、游戏式教学等。建议多变换一些教学组织形式。体育与健康课程的教学组织形式，不仅仅起到组织作用，更要注意挖掘它的教育功能，使其与教学内容、教学方法和学习方法协同起来，共同达成教学目标。要改变过去那种对学生控制过严，必须按统一口令、“一刀切”的灌输式和封闭式教学模式，应当给学生创设一个充分自主学习的宽松学习环境。可以让学生按照自己的思维、水平、能力、兴趣、爱好等，自定目标，自定步骤，自定难度，自选内容，自选方法，自学自练，自评互评，自我展示。而体育教师在教学活动中，应当成为学生学习的引导者、启蒙者、指导者和支持者，而不是放任自流，任其自由发展。

第四章

运动参与

水平一学段，是学生进入小学的最初阶段。新课程理念，更重视培养学生的运动参与意识和运动兴趣。

尽管本章是主题教学，也要兼顾多目标的达成。

第一节 上好体育与健康课

对于一个初入学的儿童来说，能够到操场上去玩一玩，总是非常有趣的。体育与健康课就是应该向儿童提供有趣的环境、营造有趣的氛围、设计有趣的情景、接触有趣的活动。

一 教学目标

（一）培养学生在体育与健康课上积极参与的态度和行为。

（二）养成学生体育与健康课上的良好习惯。

（三）提高学生的学习兴趣。

二 教学内容

（一）培养良好行为习惯的游戏

内容1：遵守课堂常规（图4–1）

游戏目标：使学生了解课堂常规，遵守课堂纪律，积极、愉快地上好体育与健康课；培养正确的站立姿态。

游戏准备：全班集合，整队。

游戏规则与方法：集体听教师口令做各种活动。教师向学生介绍上体育与健康课的过程，讲述课前布置场地器材、集合、整队、分组形式、解散形式、哨声含义等。在教师的口令下做上述各种活动。

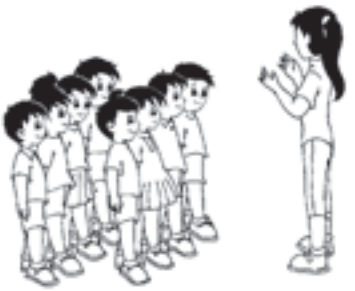


图4–1 遵守课堂常规

内容2：遵守交通规则（图4–2）

游戏目标：使小学生了解和遵守交通规则，培养文明习惯。

游戏准备：全班集合，整队。

游戏规则与方法：集体排队，按教师的提示语学生做应该做的事情。教师带领学生去春游，一路上会碰到许多交通信号，学生看到红灯信号该怎么办？学生要穿过马路该怎么办？路上遇到有困难的人该怎么办？路上拾到东西该怎么办……

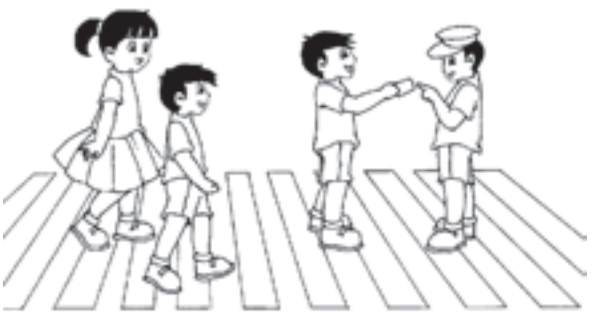


图4–2 遵守交通规则

内容3：我们的生活（图4–3）

游戏目标：培养良好的生活习惯和生活自理所需要的基本动作技能。

游戏准备：学生以集体散点式站立。

游戏规则与方法：教师带领学生做一套模仿儿童生活的体操，学生按照教师的引导做各种动作。从早上起床开始，穿衣服、套裤子、穿鞋、刷牙、漱口、洗脸……

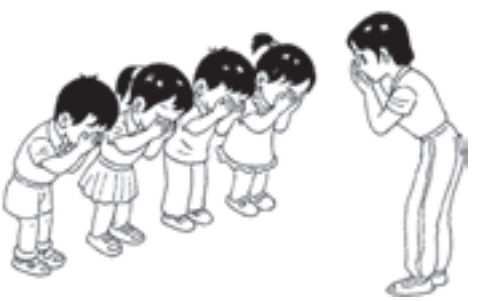


图4–3 我们的生活

内容4：美化我们的环境（图4–4）

游戏目标：培养学生良好的卫生习惯和生活能力，使其热爱生活、热爱劳动。

游戏准备：学生以集体散点式站立。

游戏规则与方法：学生按照教师的引导做各种动作。教师说，让我们从小养成良好的卫生习惯，大家一起来打扫卫生：扫地、抹桌子、擦玻璃窗、摆齐课桌椅；然后，到室外去种树苗、浇花、锄草……



图4–4 美化我们的环境

（二）提高学习兴趣的游戏

内容1：放“风筝”（图4–5）

游戏目标：提高学生对体育与健康课的学习兴趣，使其积极、愉快地上课；培养学生遵从命令、服从指挥的行为规范。

游戏准备：学生以集体散点式站立。

游戏规则与方法：学生随着教师的描述做动作。教师利用儿童的生活经验和丰富的想象力，让学生扮演“风筝”角色，随着教师对风筝的动态描述，学生以自己的想象做出各种相应的模仿动作，如“风筝”上升、“风筝”下降、“风筝”随风摇摆、“风筝”断线飞去等。



图4–5 放“风筝”

内容2：森林大家庭（图4–6）

游戏目标：提高小学生对体育与健康课的学习兴趣，积极、愉快地上课，发展基本动作。

游戏准备：学生以集体散点式站立。

游戏规则与方法：在音乐的伴奏下，按照教师讲述的故事学生做动作。教师利用语言讲述森林里动物们欢乐的一天，学生模仿自己喜爱的动物，做出相应的动作，如小兔子的蹦跳、小猴子的顽皮、小象的行走、小鸟的飞翔等。当森林之王“狮子”出现的时候，学生可以发挥自己的想象力，躲藏在“狮子”寻找不到的地方。当“狮子”离开了森林，森林中又恢复了平时的欢乐。

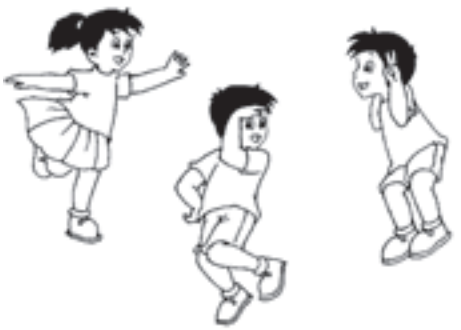


图4–6 森林大家庭

内容3：扮家家（图4–7）

游戏目标：培养学生热爱生活，自己当家的意识；与同学友好相处，增进同伴间的情感。

游戏准备：分成若干个小组，按组数配置好器材。

游戏规则与方法：利用教师提供的各种器材，运用丰富的想象力，过一天自己当小主人的日子。活动小组可以自由组合，可以扩大交往范围。



图4–7 扮家家

内容4：过大年（图4–8）

游戏目标：培养学生热爱生活，尊敬老人，增进对家人的情感，发展生活基本动作。

游戏准备：学生以集体散点式站立。

游戏规则与方法：听教师讲述故事做各种动作。教师用儿童式的语言，讲述孩子们最熟悉的故事，如：过年啦，孩子们都要到爷爷、奶奶家和姥爷、姥姥家去拜年，拜年要注意礼仪；放花炮，要注意安全，等等。



图4–8 过大年

内容5：快活的“小鸟”（图4–9）

游戏目标：培养学生对体育与健康课的学习兴趣，发展想象力、模仿能力和基本动作。

游戏准备：学生以集体散点式站立。

游戏规则与方法：按教师语言的引导做各种动作。孩子们在教师语言的引导下，想象自己是一只快活的小鸟，在天空中自由地飞翔。渴了，飞到小溪边饮水；饿了，飞下来寻找食物。啊，凶恶的“老鹰”来了！“小鸟”们一起努力拍打着自己的翅膀，“老鹰”在齐心协力的“小鸟”面前终于退缩了。



图4–9 快活的“小鸟”

内容6：堆沙堡（图4–10）

游戏目标：提高学生对体育与健康课的兴趣，发展想象力。

游戏准备：把学生分成若干个小组。

游戏规则与方法：小组合作。充分利用自然给我们创造的条件，让学生在沙地上，运用想象力，构建各种城堡、河流、地道……



图 4–10 堆沙堡

三 内容特点

本节的活动性游戏具有生活化、拟人化的特点，在培养学生形成良好课堂纪律中关注学生积极参与的态度和行为，并在活动中力求体现学生的主体性。

四 内容价值

这部分游戏内容着重于培养学生的集体意识和遵守规则的行为，同时通过贴近学生生活的情境，寓教于乐，具有实用价值。

五 教学指导

（一）情境设计

1. 情境设计强调生活化，注意取材于儿童的生活实际经验。情境设计的拟人化也是非常重要的，教师要充分利用儿童对小动物热爱的心理，给孩子开辟一个富有想象力的空间，调动学生参与活动的兴趣。

2. 情境设计不仅是“境”，“情”的渲染也非常重要。在一些遵守规则和培养行为规范的教学中，不能只有“纪律”而忽略了学生的“感情”。

（二）教学建议

1. 教学内容必须紧扣教学目标。是否围绕运动参与方面的学习目标来进行教学设计是

新课程在本节的具体体现，教学内容必须紧扣教学目标，必须有助于教学目标的达成。

2. 教师的参与程度是教学成功的重要因素。在水平一阶段的学生，从生理、心理各方面来讲，都是不成熟的，对教师的信赖性较大。教师在教学时，大多数的游戏仍然需要教师用语言、行为来进行具体的引导。例如“过大年”“我们的生活”之类的内容，教师使用的语言、教师的诱导性动作，对学生的学习效果都会产生很大的影响。如果教师能够全身心地投入教学，效果必然会很好。

3. 教学中教师要尽量做到动之以情，晓之以理，以情带理，而不是以理压人。这对于才入小学的学生来说是非常重要的，也是孩子今后一生中对于体育与健康课程的入门认识，绝不能用“军训”的概念来替代体育与健康教学，而应让孩子从一开始就爱上这门有趣的课程。

4. 给予学生较大的学习自由空间，要充分信任学生的自主学习能力。我们应当关注学生的年龄、生理和心理特征以及学生作为学习主体的差异和不同的需求。因此，教学过程中，教师应该留给学生较大的自主学习空间，以利于个性的张扬与发展。例如在“大气球”游戏中，教师可以通过“气球”的膨胀、缩小、移动等来形成学生对规则约束力的认识，也应该通过“气球”的“爆炸”“断线”等来满足学生个人情感的宣泄，应该给学生以表现自己的机会。在“老鹰抓小鸡”的游戏中，不管是“老鹰”“母鸡”或者是“小鸡”，每个人都具有自主学习的能力，游戏永远不会有定势，每次的玩法都与前一次不同，这样的游戏，每个孩子都会玩，也爱玩。例如“扮家家”，任何几个孩子组合起来玩，都会玩出不同的花样，其中就蕴含着无穷的创造力，要充分相信学生的自主学习能力。

5. 积极为学生提供有利的条件，让学生有机会在学习过程中创造、发现、喜悦，并能与同伴分享乐趣。例如在“过大年”游戏中，敲“门”的动作可以不一样，可以用巴掌拍门，也可以用拳头砸门，如果有学生用手按电铃，把动作做得很夸张，也会获得同样的效果，学生在相互观摩中会得到很多启发。如果教师把这个动作设计得很精确，很规范，就会少了许多童趣，少了许多创新。

6. 要充分利用孩子对儿歌、节奏的敏锐感受，尽可能地编写一些能让孩子朗朗上口的儿歌来充实自己的教学，使孩子在儿歌的节奏中愉悦地参与活动。

（三）教学方法

1. 游戏法。采用培养良好行为习惯的活动性游戏，要使所有学生在游戏中都能参与运动，养成遵守规则、纪律及良好的生活习惯。

2. 生活法。根据学生的生活经验，设计带有生活气息的活动内容、活动方式，以调动学生的学习兴趣，同时还可以使学生学会生活活动动作。

3. 拟人法。利用学生最熟悉的动物、植物，发挥学生丰富的想象力，创设故事情节，模拟人类生活，提高自主学习的乐趣。

4. 仿生法。学生自己模仿动物的动作和姿态，开发学生的想象力和模仿能力，发展运动动作。

5. 创造法。教师要注意引导学生，发挥学生丰富的想象力，使学生自己开动脑筋，创造性地学习，创编新的游戏，提高自主学习的乐趣。

（四）课程资源开发与利用

1. 人力资源的开发和利用。新《课程标准》指出：“体育教师是最重要的体育与健康课程资源，对体育与健康教学具有决定性的影响。”说明了教师本身是最重要的课程资源，开发自我对于教学具有决定性的作用。开发自我可以通过包括进修、培训、自学、创编等途径，同时还包括资料、经验的积累与信息反馈。

2. 体育设施和器材资源的开发和利用。针对目前西部地区在这方面的不足，对于想单单依靠国家配备来达到《中小学体育器材设施配备目录》的规定来配齐，可能还是不现实的。还是应该着眼于原有资源的创新利用和发掘原有设施与器材的潜力来充实教学。特别是水平一阶段对于一些原有设施与器材来说并不一定适合，可以自行创新一些适合儿童的简易器材，如纸板、纸箱的改造，报纸、画报的利用等。

3. 课程内容资源的开发和利用。现有的教参由于受到篇幅的限制，只能以举例的方式介绍很少的内容，但现在的课程教学内容资源却是极其广泛的，特别是有关活动性游戏的书籍无论新版还是以前出版的，都有大量的适合儿童活动的有益游戏可供选择。这里介绍几本：

（1）关槐秀 . 小学体育新课程教法图解［M］. 北京：北京体育大学出版社，2005.

（2）关槐秀 . 中国的娃娃怎么玩［M］. 北京：星球地图出版社，2011.

（3）蔡锡元，李淑芳 . 体育游戏［M］. 北京：人民体育出版社，2001.

（五）教学案例

【案例1】 有趣的走

教与学目标：在学习各种不同动物走的过程中，培养平衡能力。

教与学内容：模仿走（图4–11）

教与学步骤：

（1）教师课前要准备一些动物走的图片和编制一些儿歌。

（2）上课时展示这些图片和教会孩子们念这些儿歌。

（3）可以让孩子们自由选择自己喜欢的动物，边念儿歌边模仿走。

（4）孩子可以不断更换模仿动物走的动作。

（5）让孩子向别人展示自己设计的独特走法。

（6）交流后继续做新的动作。

提示与评析：教师准备的图片当然是越多越好，但每次课上可以只拿出几张来给孩子们看与学习。这样，念儿歌的时间就可以少许多，学生玩的时间就多了，学生兴趣当然也会增加。如果有的学生模仿一个不在图片之内的动物走，教师应该表扬他的创造性，并且答应学生们下节课让大家练习这个动作和学习新的儿歌，这样可以培养孩子的创新意识、鼓励孩子们的创新精神。

儿歌举例：

大象：长长鼻子左右摆，四腿伸直大步走。
先走左，再走右，一步一晃直摇头。
企鹅：企鹅来自南极洲，黑黑皮肤光溜溜。
一双大脚八字分，摇摇晃晃慢慢走。
螃蟹：硬硬壳，八条腿，威风凛凛横着走。
要学螃蟹永向前，遇到困难不回头。
小鸭：小小鸭子河边走，宽宽脚掌晃悠悠。
一步左，一步右，走下小河水中游。
小鸭小鸭嘎嘎，肚子饿了呱呱。
不喊爹，嘎嘎；不叫妈，呱呱。
摇摇摆摆走下河，自己捉鱼又捉虾。

（此儿歌摘自《儿歌舞蹈大课堂》）

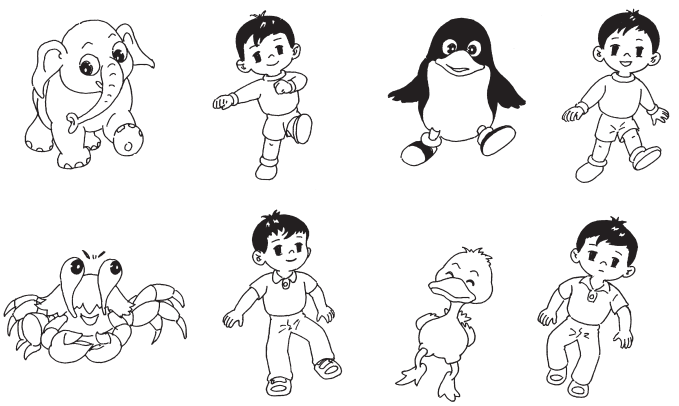


图4–11 模仿走

【案例2】 遵守秩序和规则

教与学目标：在集体游戏中学会遵守秩序和规则。

教与学内容：捞“小尾巴鱼”（图4–12）

教与学步骤：

（1）教师教会学生几句简单的儿歌：“一网不捞鱼，二网不捞鱼，三网单捞小尾巴……鱼”。

（2）分成几个小组来玩这个游戏。

（3）小组中任意两人先担任“捞鱼网”。

（4）被捞到的人可以替换“捞鱼网”。

（5）教师要提醒孩子“捞”的动作要轻巧，不要碰疼同学。

提示与评析：两个担任“捞鱼网”的孩子在念儿歌时要把“尾巴”两字拖长，也可以多念几遍“尾巴”两字，让孩子们加快钻过的速度，并且要动作一致地去“捞”住一条“鱼”。应该注意孩子们在玩游戏时的表现，不退缩、不抢先，遵守秩序与规则。



图4-12 捞“小尾巴鱼”

第二节 体育与健康课内外活动性游戏

游戏是儿童接受教育的源泉，是儿童学习知识的宝库，是儿童发展、成长的天地。在游戏中儿童会得到无穷的乐趣，获得真正的满足。

一 教学目标

（一）通过多种活动性游戏，使所有学生都能得到参与运动的机会，培养参与意识。

（二）通过参与各种游戏，使学生对体育与健康课产生兴趣，认真上好体育与健康课，积极参加课外体育活动。

（三）通过游戏，促进学生反应能力与协调性的形成与发展。

（四）引导学生融入集体和遵守规则。

二 教学内容

（一）发展反应能力游戏

反应能力是水平一学段学生发展体能必须重视的一个内容，7～8岁的学生在这个时期是可以通过各种有益的游戏活动得到培养和促进的。

内容1：指五官（图4–13）

游戏目标：发展反应能力，重新分组可以使学生适应新的合作环境。

游戏准备：可以集体练习或小群体练习，也可以两人相互练习，组织形式可以多样。

游戏规则与方法：若采用集体练习，参加人围成一个圆圈，教师或领头人喊出五官中的任一器官，参加者必须迅速地用自己的手指点在自己相应的部位，尽量争取不要点错。如果小群体练习或两人相互练习，要求重新分组，以便使学生适应新的合作伙伴。

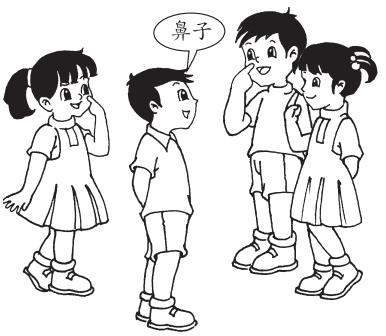


图4–13 指五官

内容2：听信号做动作（图4–14）

游戏目标：发展反应能力，积极、愉快地上体育与健康课。

游戏准备：可以集体或小群体练习，但不适合两人相互练习。

游戏规则与方法：若采用集体练习，应让学生围成一个圆圈，教师或领头人发出一个口令信号，如“蹲下”“起立”“坐下”“叉腰”“抱头”等这些学生生活中常用的动作。要求每个学生迅速地按照口令完成动作，尽量争取不出错。



图4–14 听信号做动作

内容3：大“球”小“球”（图4–15）

游戏目标：发展反应能力，体验成功的乐趣。

游戏准备：可以集体或小群体练习，但不适合两人相互练习。

游戏规则与方法：若采用集体练习，应让学生围成一个圆圈，教师或领头人用手比划大球模样和小球模样，让学生模仿一两遍后，用口令喊“大球”或“小球”。学生应该根据口令做出正确的动作，尽量争取不出错。



图4–15 大“球”小“球”

内容4：抓手指（图4–16）

游戏目标：发展反应能力，体验成功的乐趣。

游戏准备：两人一组练习。

游戏规则与方法：一人伸出手掌，掌心向下张开。另一人竖起食指，放在前者掌心下方。前者喊：“金锁、银锁，嘎啦啦啦——一锁！”同时，收拢手掌去抓后者的食指。后者则要迅速地做出反应，收回手指，不被前者抓住。抓住手指则继续，抓不住则两人交换角色。

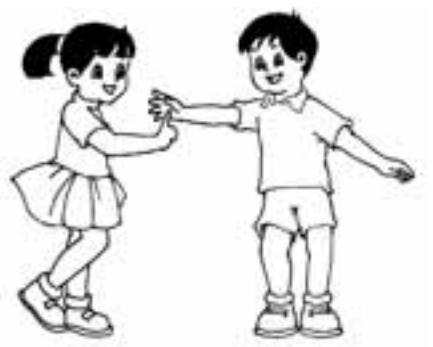


图4–16 抓手指

内容5：拍手背（图4–17）

游戏目标：发展反应能力，体验成功的乐趣。

游戏准备：两人一组练习。

游戏规则与方法：一人两手掌心向上，另一人两手掌心向下置于前者掌心上。由前者随意翻手去拍打后者的手背。后者要及时做出反应，设法使双手不让前者拍到。拍打到后继续，如未拍打到，则两人交换角色。



图4–17 拍手背

内容6：喊数抱团（图4–18）

游戏目标：发展反应能力，体验集体成功的乐趣，扩大学生的交往范围，和新伙伴愉快地游戏。

游戏准备：可以全班集体活动。

游戏规则与方法：将学生围成一个圆圈，原地不动。当教师喊出一个“5”以内的数目后，学生立即组成5人一个小组，凡是不足或超过规定人数形成的小群体，皆算没有完成任务。还原站位后，游戏继续进行。



图4–18 喊数抱团

（二）发展协调性游戏

对于7～8岁的学生来说，发展协调性至关重要。协调性是人最基本的体能，是组成各种生活能力的要素，应该予以高度的重视。

内容1：三块“石头”过“河”（图4–19）

游戏目标：发展协调性，体验成功的乐趣。

游戏准备：可以分成4～6人一组的小群体练习，砖块若干块。

游戏规则与方法：在群体中，每个人尝试用三块方形的砖块（可以用半块的砖），放在地面上，在砖面上走过一定的距离，如“涉水”过一条小溪。距离可以从短到长（2～6米）。

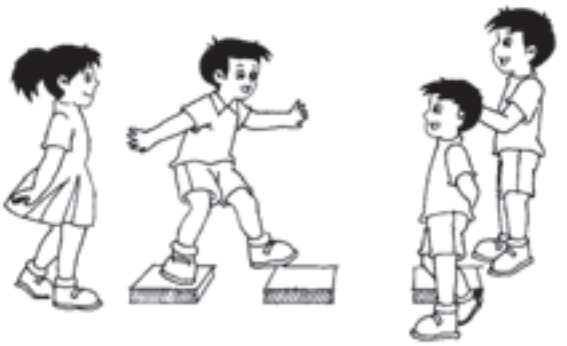


图4–19 三块“石头”过“河”

内容2：“小火车”开起来（图4–20）

游戏目标：发展协调性，体验集体合作成功的乐趣。

游戏准备：分成若干个小组，协作练习。

游戏规则与方法：小组排成一路纵队，每人拉住前面同学的衣襟，在整齐的口号声中，用双足并跳的方法共同跳向6～8米外的目标。

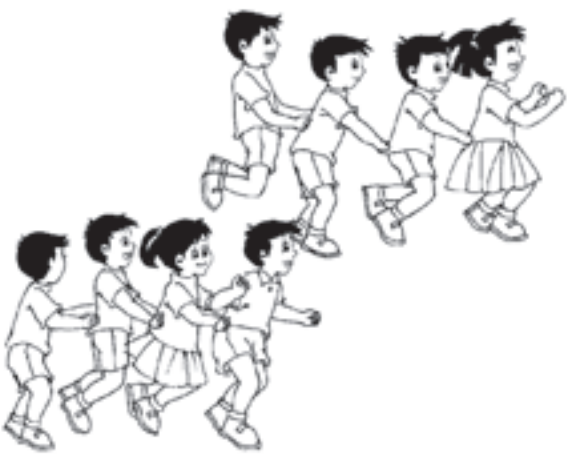


图4–20 “小火车”开起来

内容3：搬“家”（图4–21）

游戏目标：发展协调性，体验劳动和完成任务的乐趣。

游戏准备：分成若干个小组，协作练习，器材若干组。

游戏规则与方法：以小组为单位，要求大家协作，把放在场地一边的器材（如垫子、凳子、球等）搬到场地的另一端去。

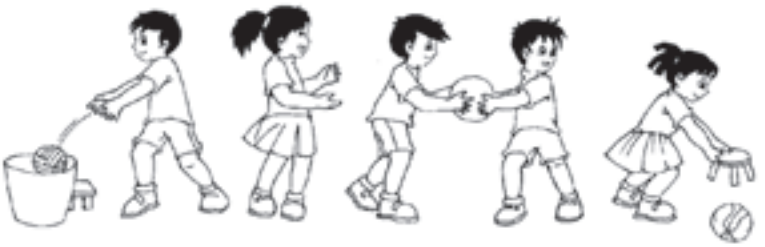


图4–21 搬“家”

内容4：踢毽子（图4–22）

游戏目标：发展协调性，使学生愉快地上体育与健康课。

游戏准备：采用个人练习形式，每人一只带绳的毽子。

游戏规则与方法：练习时，用一只手牵着毽子的绳子，并且用不习惯的脚盘踢（用脚内侧踢），尽量能多踢几次。



图4–22 踢毽子

内容5：“手枪”打数字（图4–23）

游戏目标：发展协调性，使学生愉快地上体育与健康课。

游戏准备：全班集体活动。

游戏规则与方法：将手握成手枪型，先用右手打左手的数字，从“1”打到“10”，然后两手交换做。



图4–23 “手枪”打数字

三 内容特点

本节的活动性游戏具有简单易行、贴近学生的生活经验、竞赛成分少而协作机会多、形式多样化的特点，且能激发学生对体育活动的兴趣。

四 内容价值

这部分游戏内容能促进学生反应能力与协调性的发展，也能培养学生迅速融入集体，有利于身心健康。同时，这些游戏也起到开发儿童个性创造的空间和寓教于乐的作用。

五 教学指导

（一）情境设计

对儿童的教育采用贴近儿童生活实际的方法效果是最佳的，而儿童生活实际经验又大多是建立在感性认识基础上的。因此，小学体育与健康教学应当设计适合的教学情境，使儿童能够运用自己已有的经验进入虚拟的情境中进行模仿与创造。在水平一阶段，这种情境设计是比较简单的。

1. 动物世界情境。虽然儿童并不生存在动物的环境中，但是这是儿童最熟悉的世界。由于儿童的早期教育许多都来自传统文学，如孙悟空、猪八戒、牛魔王等；还有一部分知识是来自动物园和动画故事，如对猴子、大象、老虎、狮子的认识多是来自动物园；对青蛙、孔雀、蚂蚁、蛇等的认识多是来自动画故事，如“老狼请客”“龟兔赛跑”“拔萝卜”等；当然还有一部分是来自儿童自己的生活实际，如对猫、狗、老鼠、鱼类、昆虫等的认识则来自他们的实际生活。因此，教师在进行教学设计时如果考虑到以儿童的生活实际经验作为背景的话，情景的创设就会有许许多多着眼于动物世界这样的主题，如“小白兔回家”“美丽的小孔雀”“大渔网”等。

2. 生活经验情境。儿童早期获得的经验是极其丰富的，例如对食物、交通、建筑物、花草、桥梁、天空等的认识。它们是儿童生存中必要的条件。这些成年人早已看惯的、习以为常的事物，成年人从不为这些熟悉的事物去问为什么，儿童则不然，总要追问许多为什么。如果这种探究性的学习方式能够得到家长和教师的重视，儿童的学习行为将会有很大的改善。我们的游戏设计，也经常要考虑这些主题。如“红绿灯”“造房子”“扮家家”“植树造林”等。这些生动的题材可以给我们很宽阔的设计空间，使教师所设计的游戏更能得到儿童的喜爱。

3. 规则规范情境。除了让儿童在自己生活实际经验中不断获得更多的新经验外，我

们也要让儿童在一些求知的领域中获得更新的认识。如个体在群体中的位置、个体与群体之间的关系、遵守公众必须遵守的规则等。因此，我们还可以设计出一些例如“喊数抱团”“小‘火车’开起来”“坐‘公交车’”等游戏，让儿童逐渐学会在集体中应该做你必须做的事，学会与他人共处的社会生活原则。

（二）教学建议

1. 建立温馨的集体。学校教育应该以学生为本，以学生的发展和未来社会对学生的需求为本。良好的教育是以学生的生活经验为基础的。在学生进入学校之后，教师与学校就应该担负起学生父母的职责，为所有的学生创建一个共同的温馨家庭，使他们能够在一个熟悉的生活环境里获得更多的学习空间。体育与健康课与所有的学科具有同样的任务，让学生在体育与健康课堂环境中获得良性的学习氛围。建立一个温馨的集体对于学生来说，确实是十分有益的。在这样的一个集体里，学生可以无拘无束地，充分运用自己的想象力来进行创造性的学习活动，可以在温馨集体中体验自己与同伴交往的情趣，可以享受来自多方面的关怀，可以感受到集体的力量。

2. 尽量多地让儿童接触大自然。体育与健康课是在广阔的天空下进行学习活动的。儿童在早期成长中特别需要阳光、空气和水分，在室外体育活动中，他们就能享受到直接与阳光和空气的亲密接触。不要因为一些气候微小的变化而把儿童与大自然接触的机会剥夺掉，阳光、空气、水对于儿童的生长发育具有重要的作用。因此，水平一学段的体育与健康课不应该把学生圈在教室里来上“室内课”。

3. 启发与引导。对于水平一学段的学生，启发性的教学语言具有良好的效果。例如，教师在讲“放炮仗”游戏的时候，可以首先问学生放炮仗的全过程是怎么样的。在学生争先恐后地回答中，教师给他们总结出四个阶段，即“嗞”—“砰”—“啪”—“哎哟”。在得到学生的认可后，再开始讲游戏的方法。这种启发性的语言使学生不仅学会了一个有趣的游戏，更重要的是学生学会了创编一个游戏的过程。这一点是非常重要的，也许，几天以后，学生就会带给教师一个更好玩的新游戏。

不要从一开始就用许多规则来限制你所介绍给孩子们的游戏，有时甚至可以不需要规则，先让孩子们玩起来再说。例如“大渔网”游戏，教师先让两个学生担任“渔夫”，游戏开始后，可能有的学生为了躲避“渔夫”，逃到场地之外去了。这时候教师就可以引导学生讨论“‘鱼’能不能上岸”这样的问题，得到学生的否定后，学生就自然地不会再逃到场地外去了。又如两个“渔夫”的手松开后，抓到的“鱼”算抓到吗？教师再一次引导学生讨论“网破了，‘鱼’抓得到吗？”这样一个问题。学生认为抓“鱼”必须网全，以后，“渔夫”的手也不会再松开了。

4. 用儿童的思维特点来设计。儿童的思维特点是比较直接和感性的，他们并不会过

多去思考和认识一些本质性的东西。如在“走过独木桥”游戏中，教师的思维观念是理性的，因此，为了躲避“大灰狼”的袭击，“小猴子”要搬家到小“河”对岸去，所以必须造“桥”。造“桥”以后，一定要检验“桥”的牢固程度；搬家以后，不要忘记把“桥”拆掉，否则“大灰狼”还会过来吃“小猴子”的。可是，大多数儿童的思维方式却不会得到这样的情节发展，儿童的思维非常直接地认为，“小猴子”是一定能战胜“大灰狼”的，就像所有的童话故事告诉他们的那样，“小猴子”会想出许多聪明的办法来对付“大灰狼”的。因此，教师的这个故事，可能会被学生改编成另外一则故事。小猴子为了能打败大灰狼，想出了很多办法：他们知道大灰狼是怕水的，因此，小猴子们设计了许多独木桥，等待大灰狼来上当，因为这些独木桥都是很危险的，很容易倒塌。小猴子们躲在小河对面，当大灰狼发现小河对面的小猴子们时，大灰狼对着桥冲了过来——“扑通”一声，桥断了，大灰狼掉下去了！小猴子们欢快地庆祝自己的胜利。在儿童心目中，正义总是战胜邪恶的。我们教师能不能让学生自己来设计这样一节课呢？

5. 留给儿童探究、发现和创造的空间与时间。我们提倡让儿童从小就养成探究问题的能力，养成发现问题的习惯和培养他们具有良好的创造意识。教师的教学不要完全包办代替，要提倡给学生思索的时间。例如，在“三块‘石头’过‘河’”游戏中，学生就可以有寻找“石头”（或代用品）的机会、有探索“石头”摆放方法的机会和创造如何更好利用这三块“石头”的机会。如果教师一手包办了所有的一切，游戏仍然可以玩得很有趣，但是这种教学方法起不到积极的作用。

6. 让学生学一些他们感兴趣的内容。新课程提倡必须关注学生的实际需求和激发学生对体育活动的兴趣，教师要给学生创造条件，让他们能够学习那些他们感兴趣的内容。如“放炮仗”游戏，这是儿童从小就特别喜欢做的事情，每逢过年，孩子们都希望自己能够亲手去点燃那些烟花爆竹。现在，我们把这件有趣的事编入教材，学生的喜欢程度可想而知。

7.多给学生留出参与和表现自己的机会。以“放炮仗”游戏为例，教师只讲基本方法：用一个领头人从圈内开始，指点到某个学生，他就要“爆炸”。但是，学生可能就会想，不要指定某一个人来领头，让每一个人都有更多的机会主动参与进来。因此，学生自己做的时候就完全是另一个样子：从任何一个人开始“嗞”，他点谁，谁就“砰”，左右两人，一个“啪”，一个“哎哟”，接下去就由刚才“砰”的人“嗞”，游戏继续下去。这样玩游戏，孩子又多了一次充当领头人的机会，所以可以玩得更有趣。

（三）教学方法

1. 游戏法。通过各种有趣的活动性游戏，让所有学生都能参与到游戏中，提高他们

对体育与健康课的兴趣，并养成遵守规则的习惯。

2. 模仿法。通过跟着教师做动作来培养学生的模仿能力，以调动学生的学习兴趣，在不知不觉中养成行为规范。

3. 改造法。启迪思维，引导学生自主学习，教师或学生自己改造原有游戏，丰富内容，享受愉悦，提高学习兴趣。

（四）课程资源开发与利用

1. 民族民间传统体育活动项目的开发和利用。新《课程标准》指出：“我国蕴藏着丰富的民族民间体育资源，应大力继承和发扬。”西部地区是多民族地区，具备着这样的一个特点，有着自己独特的地域活动性游戏，可提供体育与健康课程丰富的教学资源。

2. 自然地理资源的开发和利用。西部地区具有地形地貌上各自的特点，有山可爬、有沙可挖，有石可搬，有冰可滑。这些都是课外体育活动重要的资源，是非常值得我们关注的。

3. 时间资源的开发和利用。西部地区有着自己的气候变化特征，教师要充分利用有限的体育与健康课的宝贵时间，在提高室外教学课效率的基础上，充分开发和利用课外体育活动的时间，引导学生积极参与课外体育锻炼，巩固体育与健康课学习成果。

（五）教学案例

【案例1】 情境游戏，其乐无穷

教与学目标：在自设生活情境中体验乐趣，培养良好的反应能力，在游戏中增加自己的创新内容，让游戏更精彩。

教与学内容：放“炮仗”（嗞、砰、啪）（图4–24）

教与学步骤：

（1）学生围成圆圈坐在地上，教师介绍一个游戏：放炮仗（嗞、砰、啪）。

（2）学生起立，教师在中间先做“领头人”，教师一边转、一边用手突然指向一名学生，并大声说“嗞”，表示“炮仗”已经被点燃。此时，用手指指向圈上的任何一个学生，被指的学生要立即回答“砰”，表示“炮仗”爆炸了。同时，这个学生两边的人也要立刻做出反应，右边的一人立即发出“啪”的声音，表示炮仗已经炸碎，而左边的一人则立即相应地发出“哎哟”的声音，表示被惊吓着了。三个同学都没有出错时，教师再接着指向另外一个同学，游戏继续进行。如果其中有一个人出错，则由出错者与点燃“炮仗”者交换角色。

（3）当大家都看明白了游戏玩法后，教师就可以让学生分成小组去自己进行了。

（4）在小组玩游戏时，最可能发生的就是争当“领头人”。学生们往往为了争当“领头人”花费了许多时间，怎么办？

（5）有两个办法：一是谁做错了谁站到中间去做“领头人”；另一个办法是喊“砰”的人就是下一个“领头人”。让学生们都可以试试看，哪个办法好。

（6）让学生们增加些动作来表现出放“炮仗”的气氛，看谁表现得最出色。这一定是最热闹的时刻。

提示与评析：孩子特别喜欢去担当“领头人”。因此，如果采取谁做错了就可以到圆圈里去做“领头人”，很可能会出现有的孩子故意做错动作而争取去当“领头人”，游戏的趣味性就会失去，游戏的目标也就无法达成。因此，采取后一种办法是比较有效的，即谁喊“砰”，谁就可以做“领头人”，这样，做“领头人”的机会就均等了。如何去鼓励孩子们用各种动作来表现出“点燃”“爆炸”和“受惊”呢？教师不必自己去做示范，而是给孩子们一个自己创造动作的机会，有一个孩子的创造动作得到了教师的鼓励后，层出不穷的动作就会出现。

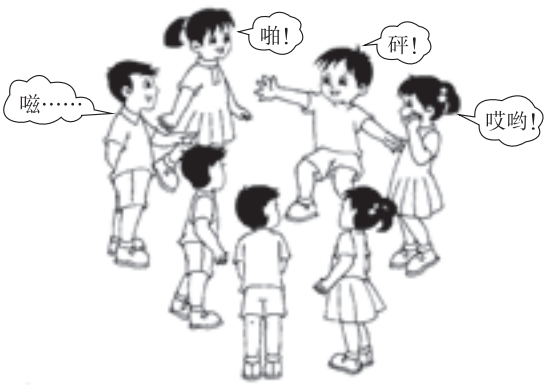


图 4–24 放“炮仗”（嗞、砰、啪）

【案例2】 自主学习，探究游戏新方法

教与学目标：在游戏中培养反应能力和判断能力，激发对游戏的兴趣。

教与学内容：踩“蛇”（图4–25）

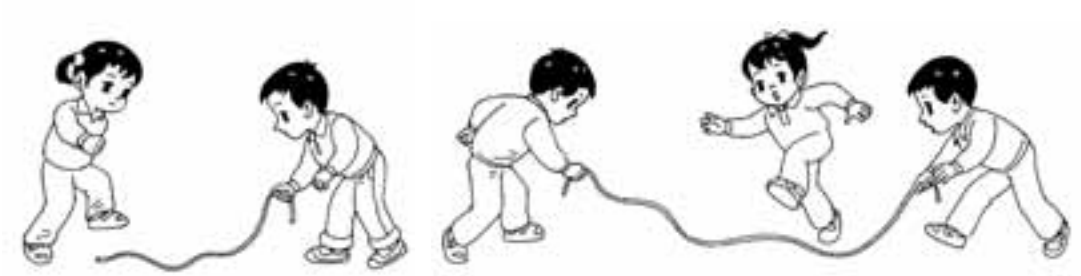


图4–25 踩“蛇”

教与学步骤：

（1）发给每个孩子一根绳。

（2）让孩子执绳子一端，在地上任意抖动，让绳子像蛇一样地扭动。

（3）两个孩子为一组，一个抖动“绳蛇”，另一个要设法踩到这条蛇。“绳蛇”可以到处游动。

（4）踩到后两人交换角色。

（5）在这个游戏的基础上，探究新的游戏方法。

提示与评析：这个游戏自主性学习的气氛很强，它还可能变成为不去踩“蛇”，而是为了避免被“蛇”咬到，采取跳过“蛇”的办法，即，两人抖动绳子，一个跳过。这些都可以由孩子自行在游戏中变化。教师可以采取观察与发现的方法，随时请孩子们把不同的玩法演示给大家看，产生相互启发的作用，更好地达成目标。

本章学习评定

（一）评定内容

1. 上课出勤率情况，是否积极、愉快地上体育与健康课；参与程度如何，兴趣大小；参加课外体育活动情况。

2. 上课良好习惯的养成情况。

3. 能否积极主动地完成学习任务。

（二）评定工具

本章教学的评价工具建议采用观察、询问、提问与回答和结合表扬的课后小结等。比如，让学生说出自己参加课外体育活动和体育游戏的情况等。

（三）评定方法

本章教学的评价方法建议采用定性评价、过程性评价等，加强随堂的评价和记录。建议让班主任乃至家长等参与到学生课外体育活动的评价中来。上述人员的评价可以作为对学生评价的参考。

第五章

身体健康

水平一学段的学生，在身体健康学习方面要达成“初步了解个人卫生保健知识和方法”“注意保持正确的身体姿态”“初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力”“发展户外运动能力”的水平目标。为此，本章设置了个人卫生保健知识与方法、身体姿态练习、发展体能的游戏和适应西部自然地形的户外运动。

第一节 个人卫生保健知识与方法

小学生正处在行为习惯的培养和养成的关键时期。在体育与健康教学中，进行健康知识教育，能帮助他们树立健康理念，增长健康智慧，掌握基本的卫生保健知识和方法。在新《课程标准》里，水平一设置了“初步了解个人卫生保健知识与方法”的学习目标，并列举了有关课程内容。据此，选编了以下内容。

一 教学目标

（一）使学生初步了解个人卫生保健知识和方法。

（二）使学生养成良好的卫生习惯和生活习惯，学习个人卫生保健方法，预防疾病。

（三）使学生从小树立“讲卫生光荣，不讲卫生可耻”的新风尚。

二 教学内容

（一）背景知识

1. 饮食卫生

（1）按时进餐，不挑食、不偏食

合理的饮食习惯，是保障健康的前提。控制合理进餐时间；保持良好的进餐情绪；避免吃饭时边吃边玩或边讲话的不良生活习惯，有助于消化和吸收，同时还可以预防气管异物的发生。

孩子生长发育的关键期，需要均衡的营养，如维生素、蛋白质、脂肪、糖类以及微量元素等，都是身体所必需的。然而，并不是每种食物都含全部的营养，因此，不挑食、不偏食、餐前少吃零食，才能保持身体营养均衡。

（2）不喝生水

生水中含有大量的微生物和细菌，人直接饮用这些生水，会将其中的细菌和寄生虫卵喝进肚子里，出现拉肚子、肚子疼的现象。所以不能贪图一时的清凉和痛快而喝生水。

2. 用眼卫生

看书、写字、看电视、用电脑的时间不宜过长；不要在光线不足的地方看书；看书、写字时眼睛与书本之间要有30厘米的距离；要经常做眼保健操；要经常放松向远望，要定期检查视力。

有眼病的人，眼分泌物中有大量的病原体和细菌。洗脸时，它们黏附在毛巾、洗脸水或脸盆上，他人再用时，就会传染眼病。所以，脸盆、毛巾要经常用开水烫洗或药物消毒。

3. 口腔卫生

（1）刷牙方法

① 选择适合的牙膏。牙膏的选择，首选含氟牙膏（含氟较高地区的小学生应慎用），兼用其他牙膏。含氟牙膏不仅有抑制牙菌斑的作用，而且可以保护牙釉质，增强牙齿的抗酸能力，预防龋齿。

② 选择合适的牙刷。牙刷是口腔卫生保健用具，合理选用牙刷，才能起到洁牙的效果，并且不损伤牙齿及牙周组织。刷头不宜过大，以便在口腔中转动灵活。刷毛排列合理，一般是2～3排，便于清洁牙齿和刷牙后牙刷本身清洗。刷毛选用优质尼龙丝，细而有弹性。刷毛的顶端呈圆形，刷牙时不易损伤牙齿和牙龈。

③ 刷牙时的水温。牙齿适宜在30℃～36℃水温下进行正常新陈代谢。因此刷牙时，

牙齿如长时间受到骤冷或骤热的刺激，不但容易引起牙龈出血，而且直接影响牙齿的正常代谢，易诱发牙病，影响牙齿的寿命，影响身体健康。

④ 刷牙的时间。科学刷牙时间应为2～3分钟，刷牙时间过长、用力过大，并不会使牙齿更干净，相反却可能损害牙齿的保护膜，给牙齿带来永久性损伤。

⑤ 正确的刷牙方法。正确的刷牙方法是顺着牙齿生长的方向刷，先将牙刷平放在口腔里，刷毛轻压牙龈的边缘，然后轻轻转动手腕将刷毛逐渐转向牙面，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，来回刷动。每刷一个地方，需要反复5～10次，这样既能清洁牙齿表面和牙缝，又能使牙龈得以适当的按摩。刷完外面，再刷里面。牙齿的内面最容易藏垢纳污。刷上下前牙的内面时，应将牙刷竖起来，沿牙缝上下提拉刷动，刷后面大牙(臼齿)的咬合面时，则用横刷方法来回刷，用力适中。

⑥ 常见错误的刷牙方法。多数人都是采用类似“拉锯”式的横向刷牙法，这种刷牙方法虽然也能清除牙面上的部分污垢，但是却容易擦伤牙龈和牙齿表面，长期下去还会导致牙龈萎缩，牙根暴露，每当进食酸、甜、冷、热等食物时， 就会产生不同程度的酸痛感。

（2）龋齿预防方法

① 正确的刷牙，是预防蛀牙的重要方法。让孩子养成早、晚刷牙和饭后漱口的好习惯，以便及时清除口腔内的食物残渣和细菌。

② 合理饮食很重要。饮食不要偏食，膳食成分应包括五谷杂粮、豆类及豆制品、奶及奶制品、鱼肉蛋禽和蔬菜瓜果。要注意多给儿童提供钙、磷含量高的食物；少吃甜食，少吃零食和少喝碳酸饮料，尤其不要在睡前吃这些食物；多食纤维性食物。

③ 定期进行口腔检查，做到早发现，早治疗。

4. 日常卫生习惯

（1）按时起、按时睡，每天睡够10小时。

（2）不乱扔果皮纸屑，不随地吐痰。

（3）饭前便后要洗手，勤洗澡、勤换衣、勤剪指甲。

（4）文明如厕，自觉维护厕所卫生。

（5）先洒水，后扫地，教室要经常开窗、换气。

5. 害虫的危害

（1）蚊子：叮人吸血，扰人睡眠，而且还会传播疟疾、乙型脑炎、登革热等疾病。要搞好环境卫生，消除蚊子滋生地。根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂等防蚊灭蚊用品，防止蚊子叮咬。

（2）苍蝇：往返于粪便、垃圾堆与食物之间，全身上下黏附有大量的脏物和数量惊人的各种细菌、病毒，而且吃东西时边吃边吐边拉，污染食物，传播霍乱、伤寒、痢

疾、肝炎等肠道传染病。要管理好垃圾、粪便、污物，使苍蝇无处滋生。要注意保管好食物，防止苍蝇叮爬。杀灭苍蝇可以使用苍蝇拍、灭蝇灯等。

（3）老鼠：毁坏财物、消耗粮食、传播疾病。要搞好环境卫生，减少老鼠的藏身之地；储藏好食品，减少老鼠对食物的污染。捕捉、杀灭老鼠可以用鼠夹、鼠笼等灭鼠工具，也可以利用猫等老鼠的天敌灭鼠，还可以使用安全、高效的药物灭鼠。要注意灭鼠药的保管和使用方法，防止人畜误食中毒。

（4）蟑螂：和苍蝇一样生活在污秽的地方，身上也带着大量的细菌、病毒和寄生虫卵，在偷吃食物时，污染食物，人吃了这些被污染的食物就会生病。它可以传播伤寒、霍乱、痢疾、病毒性肝炎等疾病，还会引起过敏性鼻炎、支气管哮喘。因此，要搞好室内外卫生，减少蟑螂藏身的场所。可以使用药物杀灭蟑螂。

6. 接种疫苗的好处

为了提高儿童抵抗传染病的能力，预防传染病的发生，需要有计划地按时地给儿童进行疫苗接种，以保证儿童的健康成长。从2008年起，我国正式扩大国家免疫规划范围，免费为适龄儿童和重点人群接种甲肝等6种疫苗。接种疫苗可预防乙型肝炎、结核病、脊髓灰质炎、百日咳、白喉、破伤风、麻疹、甲型肝炎、流行性脑脊髓膜炎、流行性乙型脑炎、风疹、流行性腮腺炎、流行性出血热、炭疽和钩端螺旋体病等15种传染病。疫苗接种已成为当今控制传染病的有效手段，也帮助了无数孩子远离死亡和残疾。

尽管疫苗已经减毒、灭活处理，对人体仍有一定刺激作用，局部可能出现轻度肿胀、疼痛等，甚至可能持续发热一两天，均属正常反应，不需特殊处理。

（1）疫苗接种前的注意事项

① 带好《儿童预防接种证》。这是孩子接种疫苗的身份证明。

② 如果有什么禁忌症和慎用症，应该让医生准确地知道，以便保护好孩子的安全。

③ 接种前一天给孩子洗澡，当天最好穿清洁宽松的衣服，便于医生施种。

④ 如果孩子身体有不适，患有结核病、急性传染病、肾炎、心脏病、湿疹、免疫缺陷病、皮肤敏感者等需要暂缓接种。

（2）疫苗接种后的注意事项

① 接种注射疫苗后，应当用棉签按住针眼几分钟，不出血时方可拿开棉签，不可揉搓接种部位。

② 接种完疫苗以后不要马上回家，要在接种场所休息30分钟左右，如果孩子出现高热和其他不良反应，可以及时请医生诊治。

③ 接种后让孩子适当休息，多喝水，注意保暖，防止触发其他疾病。

④ 接种疫苗的当天孩子不要洗澡，但要保证接种部位的清洁，防止局部感染。

⑤ 口服脊髓灰质疫苗后半小时内，不能进食任何温、热的食物或饮品。接种百白破

疫苗后若接种部位出现硬结，可在接种后第二天开始进行热敷以帮助硬结消退。

⑥ 接种疫苗后如果孩子出现轻微发热、食欲不振、烦躁的现象，不必担心，这些反应一般几天内会自动消失。但如果反应强烈且持续时间长，就应该立刻去医院就诊。

（二）活动性内容设计

内容1：眼保健操

眼保健操是根据祖国传统医学推拿、经络理论，结合体育医疗综合而成的按摩法。它通过对眼部周围穴位的按摩，使眼内气血通畅，改善神经营养，以达到消除睫状肌紧张或痉挛的目的。眼保健操同用眼卫生相结合，可以起到保护视力、防治近视的作用。眼保健操要求动作准确，一般每天可做两次，上、下午各一次，也可在用眼疲劳时及时做操。眼保健操图解见图5–1。

眼保健操要领歌：

指甲短，手洁净。按要求，神入静。
穴位准，手法正。力适度，酸胀疼。
合拍节，不乱行。做好操，闭眼睛。
眼红肿，操暂停。脸生疖，禁忌症。
做眼操，贵在恒。走形式，难见功。

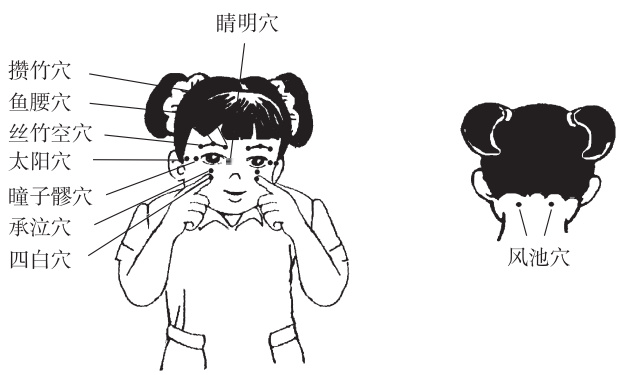


图5–1 眼保健操图

游戏目标：通过了解眼睛的相关知识，激发学生的学习兴趣和探究的欲望，增强学生爱护眼睛的意识。

游戏准备：全班坐好。

游戏规则与方法：（1）集体练习找穴位。教师先介绍眼保健操的各个穴位，然后教师一边喊第一节“睛明穴”，一边示范睛明穴的位置，学生跟着教师找穴位，照此做下去，直至把所有眼保健操的穴位都找准确。（2）教师喊口令，集体做眼保健操。要求闭

上眼，注意力要集中，找准穴位，按节序、节拍按摩穴位。

内容2：刷牙“抓细菌”

游戏目标：提高学生兴趣，养成良好的刷牙习惯和正确的刷牙方法。

游戏准备：全班坐好，也可以同桌的同学两人一组，面对面坐好；以食指代替牙刷，让学生模仿刷牙正确动作。

游戏规则与方法：教师一边带领学生模仿刷上牙动作（注意：食指并不放进嘴里），一边提示刷牙方法：“上牙从上往下刷”，然后说：“抓到一个细菌”，便假装放进手里，学生跟着教师做同样动作。刷下牙、刷牙内面、刷牙咬合面等都照此方法进行，直至刷牙过程全部完成，游戏结束。比比看，看谁刷得最认真，方法最正确。

内容3：洗，搓，擦

游戏目标：提高学生兴趣，养成洗手习惯和正确的洗手方法。

游戏准备：全班站起来，模仿洗手动作。

游戏规则与方法：教师一边带领学生模仿洗手过程（图5–2），一边提示洗手方法。（1）挽起小袖子；（2）开启水龙头；（3）肥皂擦一擦；（4）手心搓手背；（5）手心搓手心；（6）握拳搓手指；（7）十指交叉拉（搓指缝）；（8）指尖搓一搓；（9）手腕搓一搓；（10）清水冲一冲；（11）关闭水龙头；（12）毛巾擦干手。直至洗手过程全部完成，游戏结束。比比看，看谁洗得最认真，方法最正确。

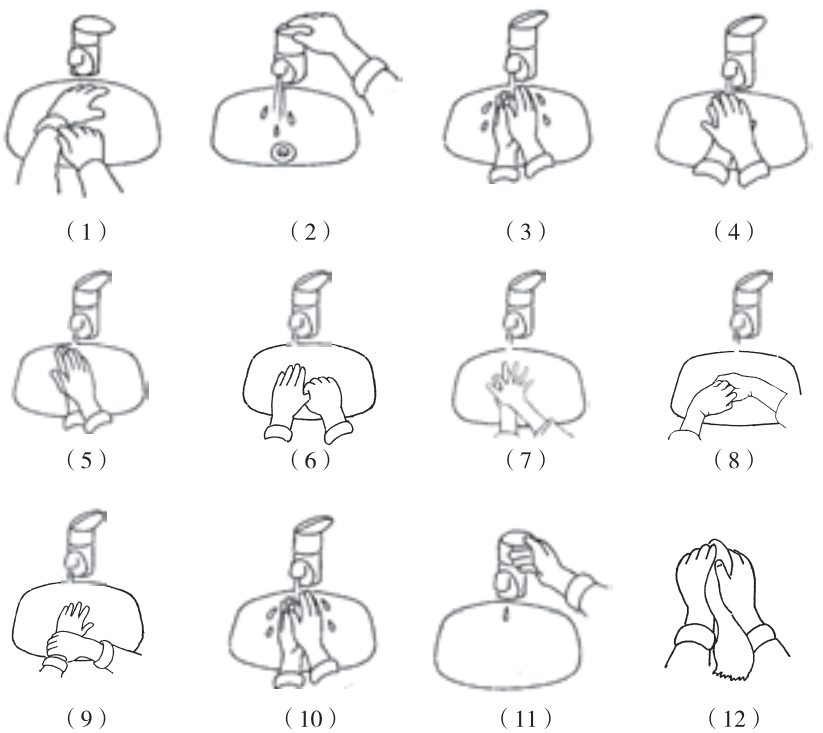


图5–2 洗，搓，擦

内容4：消灭“四害”，保护健康

游戏目标：使学生了解“四害”的特性和危害，以及如何预防和消除“四害”。

游戏准备：准备苍蝇拍、杀虫剂（空瓶）、灭鼠器等。选六个学生，让其中四个学生分别扮演不同的四种害虫，一个学生扮演讲卫生的人（小玲），另一个学生扮演不讲卫生的人（小强）。

游戏规则与方法。苍蝇说：“我叫苍蝇，自出生以来，到过许多地方。哪里有垃圾、粪便、臭鱼烂虾，我就到哪里去。”蟑螂说：“我叫蟑螂，生活在污秽的地方，偷吃食物时污染食物，传播疾病。我不能生活在干净的环境，我怕被药物灭杀。”蚊子说：“我叫蚊子，我最喜欢臭水沟、下水道，咬人吸血是我的强项，最爱叮出汗又不爱洗澡的人。”老鼠说：“我叫老鼠，也叫耗子，偷窃本领实在高，最爱偷吃粮食，打洞。”然后，“四害”同时说：“所以人们叫我们‘四害’。”这时，小强说：“我把吃剩下的东西胡乱放，也没有盖上，结果我拉肚子了。”而小玲这时模仿洒水、扫地、倒垃圾、倒脏水、拍苍蝇、喷杀蚊子等动作，小强也参加进来。

三 内容特点

本节内容既有知识性又有活动性，具有较强的实用性，适用于小学1～2年级的学生。

四 内容价值

本节内容能够让学生初步了解和掌握一些个人卫生保健的知识和方法。

五 教学指导

（一）情境设计

情境1：眼睛舒服了

在做完眼保健操后，教师问：“同学们，现在眼睛是什么感觉呀？”

情境2：为什么会牙疼

教师问：“同学们，谁的牙疼过？”李军举手说：“我！”教师接着问：“看过牙医吗？为什么会牙疼呢？”李军不好意思地说：“吃糖太多了，不注意刷牙……”

（二）教与学建议

1. 建议以现实生活中正反两方面的生动事例教育学生，使他们认识到个人卫生保健

的重要。

2. 讲授个人卫生保健知识和方法时，要符合小学生的年龄特点和认知能力，语言要通俗易懂，示范要清晰，内容要简单。

3. 加强对小学生的“爱清洁、讲卫生”的文明行为教育，使他们从小养成良好的卫生习惯。

4. 尽量设计一些活动性内容进行教学，使小学生在学校获得一些规范的卫生保健教育，服务于他们的生活。

（三）教学方法

1. 演示法。教师利用对眼保健操和正确刷牙动作的演示，也可以利用幻灯、电影、图片、黑板报等进行演示，使学生能够了解准确的穴位和掌握正确的方法。

2. 活动法。通过活动内容设计，让学生在活动中学会操作方法，逐步形成讲个人卫生的行为和能力。

3. 案例法。利用学生身边经常会碰到的个人卫生问题为典型案例，教育学生，促使学生关注自己的个人卫生保健问题。

4. 讨论法。通过讨论，使每个学生都能了解并知道个人卫生保健知识，克服不良习惯。

（四）课程资源开发与利用

1. 请家长配合学校提醒、检查学生在日常学习和生活中的个人卫生保健行为和方法是否正确，有无不卫生行为。

2. 利用学校、社区的宣传栏宣传普及卫生保健知识，加强对学生的教育。

3. 邀请个人卫生问题典型案例当事人，介绍讲卫生的好处和不讲卫生的坏处。

4. 让学生在家中卫生间，设置一个“个人卫生保健提示牌（条）”，以提醒学生注意个人卫生保健行为。

5. 请家长配合学校，和孩子一起制订《个人卫生公约》，定期给孩子检查视力、牙齿生长发育等。

（五）教学案例

【案例1】　牙齿为什么会生病

教与学目标：使学生懂得保护牙齿的重要性，知道饭后要漱口，早晚要刷牙，培养良好的生活卫生习惯。

教与学内容：牙齿疾病及预防方法

教与学步骤：

（1）情境导入。教师说：“‘中秋节’来了，同学们家里有好多好吃的东西啊！同学们吃完东西都有漱口的好习惯吗？现在老师请同学们看看旁边的小朋友的牙齿是怎样的？牙齿为什么会生病呢？”

（2）情境展开。组织讨论，想一想牙齿为什么会生病？教师引导学生认识到：吃完东西如果不及时刷牙漱口，就会有食物残留在牙缝里，经过很长的时间，牙齿就会烂成一个洞，就会生出小虫虫，所以牙齿就会疼了。请小朋友说说，牙齿疼了是什么样的感觉呀？

（3）教师带领学生做牙齿保健操。第一节，叩齿：上下牙齿轻叩，用力要均匀适当。第二节，鼓漱与吞津：闭口、鼓腮，做漱口动作，使口腔中唾液分泌增加，将唾液咽下。第三节，下颌运动：做张、闭口动作。

（4）情境结束。教师小结：吃完东西及时漱口或刷牙，少吃糖，我们的牙齿才会少生病。有吃完东西就刷牙漱口的好习惯的同学们要继续保持下去，没有养成好习惯的同学从今天开始就要改正这个坏毛病。

提示与评析：本案例活动设计，以“牙齿为什么会生病”导入，引发学生的讨论，然后通过做牙齿保健操使学生懂得：牙齿是我们身体重要的组成部分，如果不注意保护，牙齿就会生病，如果牙齿咬不动东西了，就会影响身体健康。

【案例2】 保护我们的眼睛

教与学目标：使学生感受眼睛的用途，学会正确保护眼睛的方法。

教与学内容：正确保护我们的眼睛

教与学步骤：

（1）情境导入。老师说：“上学后，我们要看很多有趣的书，写很多漂亮的字，这些都离不开我们的眼睛，眼睛会很累。应该怎样保护我们的眼睛呢？”

（2）情境展开。组织讨论：我们的眼睛除了看书、写字外，还有哪些用途？怎样保护眼睛？

（3）老师说：“同学们，你们喜欢做游戏吗？”同学们异口同声地回答：“喜欢！”老师接着说：“今天老师给你们带来了三个小游戏，你们想不想做？”同学们回答：“想！”同学们起立，跟着老师一起做。

① 开阔视野的小游戏：请同学们举起左手放在左耳边，闭上左眼，这时晃动自己的左手，问：你是否能看见左手在动？睁开双眼，这时再晃动自己的左手，有什么不同？为什么有这种感觉？（两只眼睛看物体可以开阔视野。）

② 保持身体平衡的小游戏：请同学们起立，提示学生身体与桌椅的距离，闭上眼睛体会此时身体有什么感觉？（眼睛有保持身体平衡的作用。）

③ 戴上眼罩或纱巾，取前面的物品。

④ 老师启发同学们：“刚才这三个游戏体现的是我们身体里的某个器官起着重要作用，你们知道是哪个器官吗？”（眼睛。）

⑤ 教师此时教授《护眼歌》，并请学生边唱儿歌边做出相应的动作。

（4）情境结束。教师总结：同学们都感受到有一双明亮、健康的眼睛是多么重要，要好好保护眼睛。如果眼睛出了问题，要及时到医院矫正。见到盲人要给予帮助。

提示与评析：本案例活动设计，以“眼睛的用途和怎样保护眼睛”为导入，引发同学们对爱护眼睛的讨论，然后做与眼睛用途有关的小游戏，使同学们通过实践，体会到眼睛这一人体器官的重要性，并重视保护视力，积极做眼保健操。

第二节 身体姿态练习

正确的身体姿态是增进和保持身体健康的基本保证。从小进行身体姿态练习对于刚走进小学校门的孩子们来说，十分必要。

一 教学目标

（一）区别正确和不正确的身体姿态。

（二）自觉防止不良姿态，并努力去形成正确的身体姿态。

（三）积极参加体育活动，努力改正不正确的身体姿态。

二 教学内容

（一）背景知识

小学生形成正确的身体姿态是十分重要和必要的，身体的正确姿态是在日常生活、学习和锻炼中逐渐养成的。俗话说“坐如钟”“站如松”“行如风”，从小养成正确的身体姿态，并非是一件小事，我们一定要引起高度重视。

1. 人的体型（图5–3）

人的体型与身高、体重、胸围等有关。它大致可分为瘦弱型、肥胖型和健壮型。



图 5–3 三种体型

2. 身体部位（图5–4）

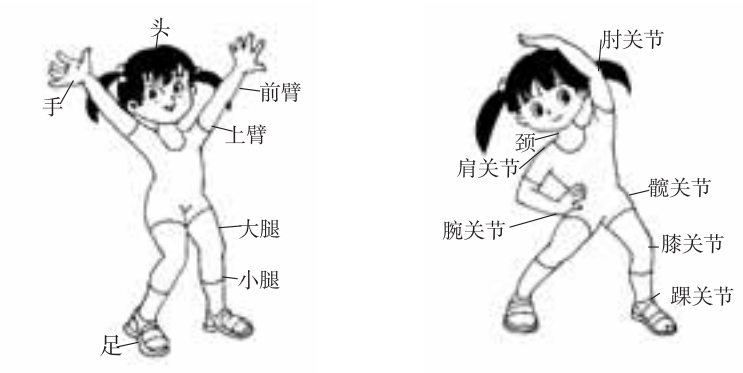


图 5–4 身体部位的名称

3. 不正确的身体姿态

从小不注意坐、立、行的正确姿态，时间长了矫正起来就很困难，会影响到学生的生活和学习。如：坐着时经常歪着脖子，扭着身子；站立时斜着肩，驼着背；行走时低着头。这样就会形成脊柱侧弯、斜肩、驼背等不良姿态。不良姿态会影响视力、学习，甚至影响一生的发展。

4. 正确的身体姿态

（1）正确的坐姿（图5–5）：头要正，肩要平，胸部挺起，双腿平稳着地，脚分开与肩同宽，双手放在大腿上。但要注意的是任何一种坐姿，时间久了，都会引起疲劳。

（2）正确的立姿（图5–6）：身体直立，头要正，肩要平，眼睛平视前方，挺胸，收腹，脚跟相靠，手指并拢，两臂自然下垂。

（3）正确的行姿（图5–7）：头要正，肩要平，挺胸抬头，眼看前方，收腹自然，两臂靠近体侧前后自然摆动，两脚沿一条直线向前行。



图 5–5 坐姿



图 5–6 立姿



图 5–7 行姿

（4）正确的读书姿态（图5–8）：头要正，肩要平，上体自然直立，自然挺胸，两臂自然弯曲，两手持书距离双眼30厘米，双眼平视书页，双眼随着书页内容移动。

（5）正确的写字姿态（图5–9）：头要正，肩要平，上体自然直立，自然挺胸，低头，两眼平视本子（或纸张），一只手轻抚本子（或纸张），另一只手持笔写字。



图5–8 读书姿态



图5–9 写字姿态

（二）活动性内容设计

内容1：我们都是“木头人”（图5–10）

游戏目标：培养学生认真学习的态度、正确的身体姿态和遵守纪律的行为规范。

游戏准备：全班集体练习，此游戏在室外、室内都可以进行。

游戏规则与方法：教师（或学生）发出“1、2、3，我们都是‘木头人’”的口令时，学生模仿发口令者做出相应的姿势，比一比看谁站立的姿态（或坐的姿态、读书姿态、写字姿态）最正确，并且保持的时间最长。发口令者所做的姿态要正确，模仿者要与发口令者的动作相同。

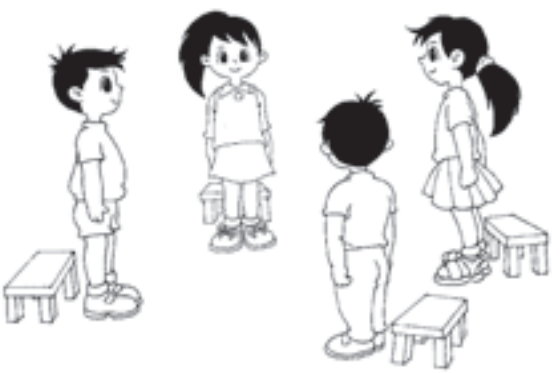


图5–10 我们都是“木头人”

内容2：摆姿势（图5–11）

游戏目标：培养学生认真学习的态度，正确的立姿、行姿以及观察、模仿能力，养成遵守纪律的行为习惯。

游戏准备：全班学生散点站立，围绕在教师周围。

游戏规则与方法：学生在教师周围自由活动，教师发出命令后，学生必须停止自由活动，在原地摆出站立、行走的姿势，也可以模仿动物的姿势，静止不动。模仿得不像的学生，必须表演节目。每次游戏结束，教师对姿态正确、动作难度大的学生进行表扬。



图5–11 摆姿势

内容3：不同形式的走（图5–12）

游戏目标：养成行走的正确姿态和习惯，培养运动兴趣。

游戏准备：采用集体练习形式。

游戏规则与方法：模仿日常生活中常用的几种行走姿态，如背着书包行走、背着背篓行走、徒手行走等，也可模仿解放军叔叔行走，也可配乐进行练习，要求姿态正确，在练习中听从教师指挥。



图5–12 不同形式的走

内容4：过“小桥”（图5–13）

游戏目标：扩大学生交往范围，适应新伙伴，培养学生保持正确的行走姿态、沿着直线行走的能力。

游戏准备：场地上画两条相隔30厘米左右的平行线4组，学生分成人数相等的4队。

游戏规则与方法：游戏开始时，第一个同学出发走过“小桥”，返回拍下一个同学的手，下一个同学开始走，依次进行，以先完成的队为胜。要求发令后，方可出发；走出“小桥”算失败，必须返回重新开始。要求进行第二轮或第三轮游戏时必须重新分成4组。

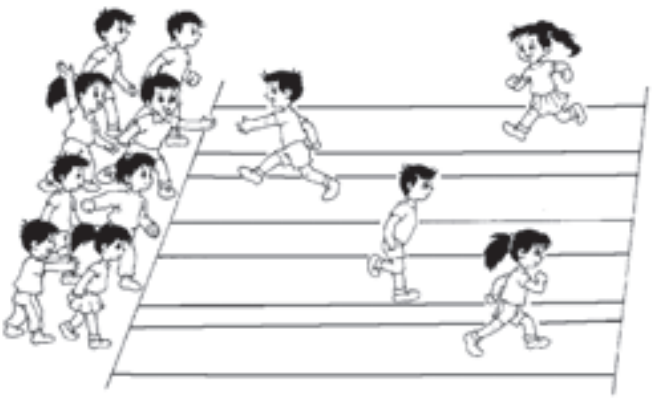


图5–13 过“小桥”

内容5：快快集合（图5–14）

游戏目标：培养学生遵守纪律、站队能力和关爱同学的良好品质。

游戏准备：学生站成两路或多路纵队。

游戏规则与方法：当教师发出“散开”的口令后，学生在指定的区域活动，当听到“集合”的口令时，全体学生立刻回到原来的位置上迅速站好队。教师要求学生遵守纪律，不能推人、撞人。

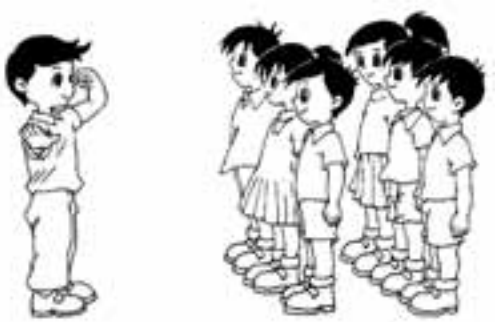


图5–14 快快集合

三 内容特点

这部分内容带有生活化的特点，是人类生活中应当具有的基本能力。

四 内容价值

具有培养学生形成正确身体姿态和生活基本能力的价值。

五 教学指导

（一）情境设计

情境1：学习解放军

上课了。教师说：“同学们，你们见过解放军叔叔雄赳赳、气昂昂地走路吗？”然后展示图片。配乐（进行曲），教师领做，学生模仿。激昂的音乐调动起学生的情绪，为下一步的学习创造了良好的条件。

情境2：体验部队生活

上课了。教师说：“同学们，今天我们要去部队体验生活，解放军叔叔不怕苦、不怕累，一切行动听指挥。你们能像他们一样吗？……出发！”

（二）教学建议

1. 可利用挂图、录像，讲解正确的身体姿态。

2. 通过模仿练习正确的身体姿态。

3. 通过队列队形练习，要求学生平时也应注意保持正确的身体姿态。

4. 通过游戏，比一比，赛一赛，提高学生的学习兴趣。

5. 学生通过对比，观察讨论，提醒学生在日常生活中要注意保持正确的身体姿态。

6. 积极模仿，注意矫正，形成正确的身体姿态。

7. 游戏活动过程中，可以通过强调规则要求，培养学生认真学习的态度和遵守纪律行为规范。

8. 在教学过程中，可以通过随机性地重新分组，从而扩大学生的交往范围，不断适应新伙伴。

（三）教学方法

1. 矫正法。通过特定的教材内容，如队列队形练习、姿态操、舞蹈、游戏等来纠正不正确的身体姿态。

2. 检查法。为了发现学生身体姿态的错误而进行身体姿态检查性练习。

3. 模仿法。让学生认真观察正确的身体姿态，跟着教师做练习。

4. 针对学习法。针对学生自己在身体姿态上的不足，有目的地进行体育锻炼。

（四）课程资源开发与利用

1. 请班主任、任课教师和家长检查学生在日常学习和生活中的身体姿态是否正确并给予提醒。

2. 借助健美操、舞蹈等韵律活动，培养和保持学生正确的身体姿态。

3. 借助固定和保持桌、椅之间的适宜距离，调整灯光的亮度，矫正学生的坐姿、读书姿态、写字姿态。

4. 让学生在家中经常读书、写字的地方，设置一个“姿态提醒牌（条）”，以提醒学生注意保持正确的姿态学习。

（五）教学案例

【案例1】 比较身体姿态

教与学目标：能指出正确和不正确身体姿态的区别，培养遵守纪律的行为规范，提高学习兴趣。

教与学内容：我们都是“木头人”

教与学步骤：

（1）教师介绍游戏规则和方法，学生认真思考。

（2）进行游戏的组织，选出发口令者。

（3）游戏开始，教师指导，学生听指挥。

（4）小结、讨论， 比较正确与不正确的身体姿态。

提示与评析：这个游戏教材可以全班做，也可以2～3人一组做，以提高学生的主动参与性和自主学习的程度。还可以让学生创编动作，自由发挥练习，培养学生的创造性。

【案例2】 塑造人的基本身体姿态

教与学目标：培养学生塑造坐、立、行正确姿态的能力及观察力和模仿能力，提高反应能力，养成遵守纪律的行为习惯。

教与学内容：摆姿势

教与学步骤：

（1）教师先让学生自由摆出坐、立、行姿势。

（2）教师介绍游戏规则与方法。

（3）游戏开始，教师观察，及时鼓励，学生认真做游戏。

（4）让学生对比正确姿态与错误姿态。

（5）全班表演。教师小结，表扬鼓励。

提示与评析：本案例可以加深对坐、立、行正确姿态的印象，对培养正确的身体姿态是一种强化。

第三节 发展体能的游戏

一 教学目标

（一）利用体能游戏，初步发展学生柔韧性、灵敏性和平衡能力等体能。

（二）利用体能游戏，使学生认真、努力完成体育锻炼任务，培养坚强的意志品质。

（三）体验成功时的心情和游戏的快乐，使学生愉快地上体育与健康课。

（四）使学生能在新的合作环境中进行体育游戏，与同学友好相处。

二 教学内容

（一）背景知识

发展体能是以学生身体的自然生长发育为基础的。儿童、少年时期是人体生长发育的重要时期，要发展他们的体能，只有掌握了他们有机体的自然生长发育规律，抓住有利时机进行体能锻炼，才能使之在健康生长发育的过程中增强体质、增进健康、提高体能水平。

而发展体能的游戏是体育与健康课程重要内容之一。在水平一阶段，通过发展体能游戏，让学生了解发展体能的一些方法，并通过这些方法来发展体能。

1. 体能的概念。从狭义上讲，体能是指人体器官系统的机能在体育活动中表现出来的能力。包括力量、速度、灵敏、耐力和柔韧等身体素质与人体基本活动能力。从广义上讲体能是指适应生活的身体能力、工作能力和抵抗疾病的生存能力。

体能，也称为体适能。按照锻炼目的的不同，体能可分为与健康有关的体能和与运

动有关的体能。与健康有关的体能包括：心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分。与运动技能有关的体能包括：位移速度、动作速度、反应速度、爆发力、协调性、平衡能力、准确性、灵敏性、空间定向能力和节奏感等。

2. 发展体能的目的。全国少儿体质测试与统计结果表明，近几年中国小学生的各项身体素质全面下降。另外，随着中国国民经济的快速发展，人们生活水平的全面提高和物质文化的不断丰富，现代文明病在青少年身上也已逐渐显现出来。城市肥胖儿童不断增多、视力下降、身体机能和适应能力衰退等，是当前威胁中国青少年儿童成长的严重问题。因此，要充分认识到发展学生体能的重要性、时代性和紧迫性，体育与健康课程有助于促进和发展学生的体质与健康。发展体能具有以下几方面的目的：

（1）提高学生体质健康水平

通过体能锻炼，有助于全面发展学生的与健康有关的体能和与运动技能有关的体能，增强体质，增进健康。

（2）促进学生身体形态和身体机能的正常成长发育，培养健壮的体格和匀称的体型

学生时代是一生中身体发育的关键时期，其身体健康发展的可塑性也最大。积极抓好学生体能的发展，就能最大限度地促进学生身体的生长发育，并为健康和实现终身体育的目标打下坚实的体质基础。

（3）提高学生的心理健康水平和适应能力，培养优良的道德品质

从提高学生健康水平和培养全面发展人的角度出发，健康性体能锻炼是对人体器官和机能系统在结构和机能能力的适应性的训练，是对学生意志品质有目的的训练。通过健康性体能锻炼，可以培养学生顽强拼搏、奋发图强的意志品质，可以调节情绪，改善心境，完善人格，养成优良的体育道德。

现代社会中，人对大自然和社会的适应能力越来越受到广泛关注，适应能力直接影响到工作和生活。通过健康性体能锻炼，能培养学生适应自然变化的能力，提高学生的社会交往能力和团结合作的能力。

（二）活动性内容设计

1. 发展柔韧性游戏。柔韧性是指人体关节活动幅度以及关节韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力，即关节和关节系统的活动范围。小学生应当以动力性练习为主，并且应当注意发展柔韧性要与培养身体的正确姿态和力量性的练习结合起来。

内容1：看谁踢得高——正踢腿（图5–15）

游戏目标：发展腿部柔韧性，使学生能按要求努力完成锻炼任务。

游戏准备：做好热身活动后，在平坦的场地上，学生站成四列横队。

游戏规则与方法：教师喊口令：“1—，2—”，学生按照教师的口令节拍做正踢腿，喊“1—”时做左腿的正踢腿，喊“2—”时做右腿的正踢腿，反复按口令节拍做，看谁踢得高。

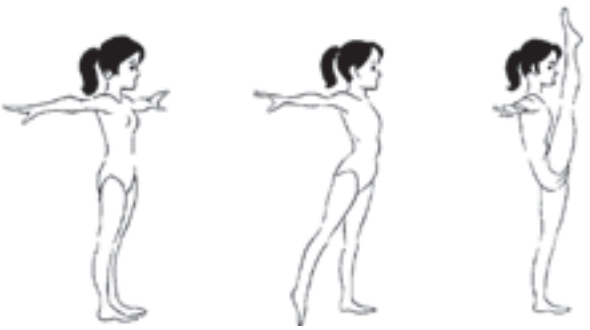


图5-15 正踢腿

内容2：看谁双手能触到脚尖——坐位体前屈（图5-16）

游戏目标：发展腿部的柔韧性，使学生能按要求努力完成锻炼任务。

游戏准备：做好热身活动后，学生坐在垫子上或者草地上。

游戏规则与方法：教师喊口令：“1—，2—”，学生按照教师的口令节拍做坐位体前屈，喊“1—”时做坐位体前屈，喊“2—”时上体抬起两臂上举，反复多次按口令节拍做，看谁双手能触到脚尖。

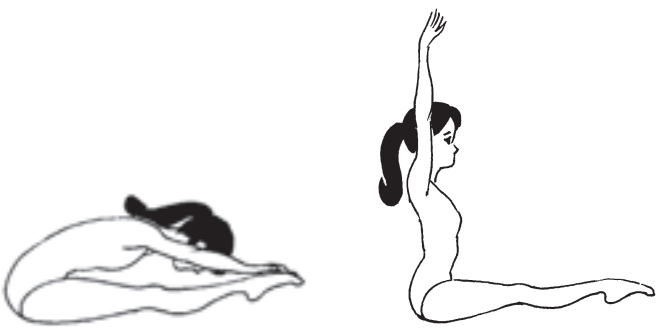


图5-16 坐位体前屈

内容3：小“燕子”飞——后踢腿（图5-17）

游戏目标：发展髋关节的柔韧性，使学生能按要求努力完成锻炼任务。

游戏准备：做好热身活动后，在平坦的场地上，学生站成四列横队。

游戏规则与方法：教师喊口令：“1—，2—”，学生按照教师的口令节拍做后踢腿，喊“1—”时做左腿的后踢腿，喊“2—”时做右腿的后踢腿，反复按口令节拍做，看谁踢得像小燕子在飞翔。

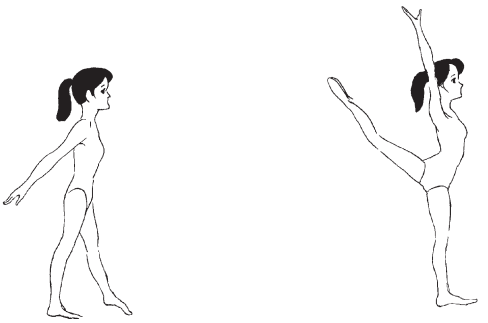


图5–17 小“燕子”飞——后踢腿

内容4：看谁能转过去——转肩（图5–18）

游戏目标：发展肩关节的柔韧性，使学生能按要求努力完成锻炼任务。

游戏准备：做好热身活动后，学生站成四列横队，每人左右手握住竹竿（或毛巾）于体前，两手握距视学生能力而定。

游戏规则与方法：教师喊口令：“1—，2—”，学生按照教师的口令节拍做向前转肩和向后转肩，喊“1—”时做向后转肩，喊“2—”时做向前转肩，看谁能转过去，反复多次按口令节拍做。

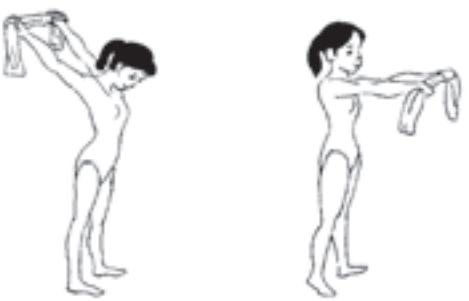


图5–18 转肩

内容5：看谁能摸到脚——体侧屈（图5–19）

游戏目标：发展腰部的柔韧性，使学生能按要求努力完成锻炼任务。

游戏准备：做好热身活动后，学生站成四列横队。

游戏规则与方法：教师喊口令：“1—，2—”，学生按照教师的口令节拍做体侧屈，喊“1—”时向左做体侧屈，喊“2—”时向右做体侧屈，看谁能摸到脚，反复多次按口令节拍做。



图5–19 体侧屈

内容6：搭“铁桥”（图5–20）

游戏目标：发展学生腿部柔韧性，培养团结协作的集体主义精神。

游戏准备：在场地上画两条相距15米的白线，有条件的话准备海绵垫子若干块，做好热身活动后，把学生分为4组，站在起跑线后。

游戏规则与方法：听到发令，第一位同学手拿小旗迅速向前跑，跑到指定位置做横劈叉（左脚朝终点方向，右脚朝起跑线方向）举旗。第二位同学看到举旗后出发，跑到终点后也做横劈叉，并与第一位同学连接，接旗示意。后面同学依此进行，看哪队先完成。要求后面同学必须看到本队同伴举旗后才能出发。也可将横劈叉改为纵劈叉进行游戏。

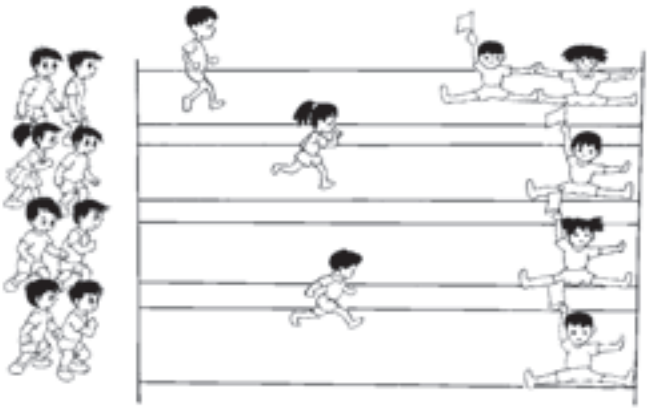


图5–20 搭“铁桥”

2. 发展灵敏性游戏。灵敏性是指人在各种活动中，在突然变换的条件下，迅速、合理、准确地完成各种动作的能力。发展灵敏性，对于7～8岁的学生非常重要。它不仅影响到某些运动动作完成的质量，更为重要的是，对于开发学生的非智力因素、促进智力因素的发展都有直接的意义。

内容1：三拍六笑九摇头（图5–21）

游戏目标：发展反应能力和灵敏性，体验游戏的乐趣，愉快地上体育与健康课。

游戏准备：可以集体练习或小群体练习。

游戏规则与方法：将学生围成一个圆圈，由其中任何一个人开始沿圆圈依次报数目，一共报10个数，报完从1再开始。所有参加者必须做到逢“3”者不报数而是拍一下巴掌，逢“6”者不报数而是笑一笑，逢“9”者也不报数而是摇一摇头。游戏不断地沿圆圈进行，每个人都要尽量争取不出错。



图5–21 三拍六笑九摇头

内容2：大“渔网”（图5–22）

游戏目标：发展灵敏性，体验成功时的心情，能在新的合作环境中进行体育游戏，与同学友好相处。

游戏准备：可以集体练习或小群体练习。

游戏规则与方法：在一块长方形的场地上，从学生中选出两人手牵手担任“渔夫”，其余学生分散在场地里面，“渔夫”开始“捕鱼”。如果两“渔夫”在手牵手的情况下用另外两只手触及到任何一个人，就算捕到鱼了，被捕者参加进“渔夫”的行列……直到剩下三条“鱼”为止。



图5–22 大“渔网”

内容3：呼号接拍球（图5–23）

游戏目标：发展反应能力和灵敏性，体验成功时的心情，能在新的合作环境中进行体育游戏。

游戏准备：4～6人一组，小群体练习，按组数准备小皮球若干个。

游戏规则与方法：用一个球，由一人开始在中间拍球，当拍到第三下时，稍用力将球拍得弹起高一些，并同时呼喊任一同学的名字，被呼喊到的同学立即跑过去，与前者换位并接着拍球，每人拍三下，不断更换，尽量不使球停止下来，尽量让每个同学都能经常拍到球。



图5–23 呼号接拍球

内容4：跳竹竿（图5–24）

游戏目标：发展反应能力和灵敏性，体验成功时的心情和游戏时的快乐。

游戏准备：可以分成小组活动，按组数准备竹竿（或绳子）若干根。

游戏规则与方法：（1）小组排成一路纵队，选两人手持一根绳子或细竹竿，放得尽量低些（靠近地面），沿队伍的垂直方向从排头慢慢跑向排尾，经过之处，学生必须跳起，以免被竹竿绊倒。（2）小组排成一列横队，选一人手持细竹竿站在队伍前面，从排头或排尾开始，沿地面用竹竿的尾梢从参加者的脚下划过，竹竿所到之处，参加者立即跳起，以免被竹竿碰到。（3）小组站成圆形队伍，选一人手持细竹竿站在圈内中间，沿地面用竹竿的尾梢顺时针或逆时针从参加者的脚下划过，做上述练习。



图5–24 跳竹竿

内容5：“雷公”球（图5–25）

游戏目标：发展反应能力和灵敏性，体验成功时的心情和游戏的快乐。

游戏准备：在场地上画一个直径为5米的圆圈，游戏者站在圆圈外，“雷公”站在圆圈中央。

游戏规则与方法：游戏围绕圆圈进行，“雷公”嘴里不停地喊“轰隆”“轰隆”，圆圈外的站立者不停地相互传递着球。“雷公”看准机会大喊一声“打雷啦”，此时，持球者立即用球投击其他任何人，而其他任何人则迅速逃离现场，并积极躲闪投来的球。被击中者与“雷公”二人互换角色，游戏继续进行。要求投球者只能击打同学膝盖以下部位。

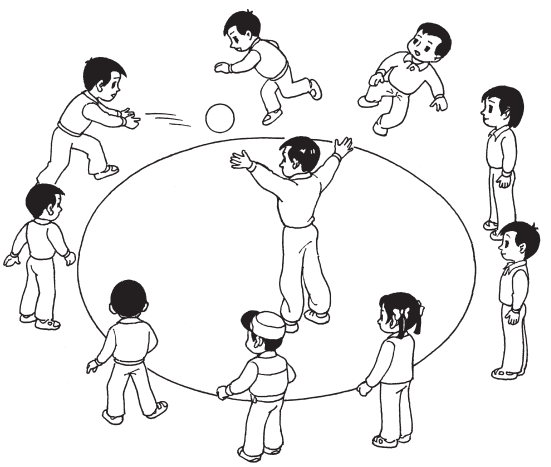


图5–25 “雷公”球

内容6：踩“尾巴”（图5–26）

游戏目标：发展学生反应能力和灵敏性，体验成功时的心情和游戏的快乐。

游戏准备：将学生分成若干个小群体；用胶带给每个游戏者上衣下摆贴一纸条，形似尾巴，或者每个游戏者腰间系一条跳绳，并将“尾巴”拖在地上。

游戏规则与方法：游戏开始，游戏者在指定范围内四处奔跑，设法用脚踩别人的“尾巴”，同时也防备别人踩自己的“尾巴”。凡被踩着“尾巴”的人退出游戏，其余人继续进行。

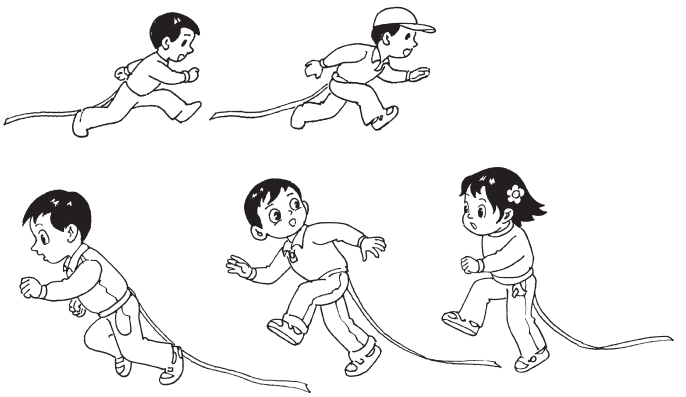


图5–26 踩“尾巴”

3. 发展平衡能力游戏。平衡能力是维持自身动作的稳定、灵活的一种动作能力，特别在较小的支撑面上，控制身体重心的能力。平衡能力是一切静态与动态活动的基础能力。

内容1：单腿站立

游戏目标：发展学生平衡能力，提高自控意识。

游戏准备：全班集体活动。

游戏规则与方法：游戏开始，学生单腿站立，另一只脚悬空，看哪位同学坚持得时间长，站得稳。可以睁眼做游戏，也可以闭眼做游戏。

内容2：指鼻子（图5–27）

游戏目标：发展学生平衡能力，体验成功时的心情和游戏的快乐。

游戏准备：在长方形区域内学生成散点站立。选一人为追者，其余人为逃者。

游戏规则与方法：游戏开始，逃者在区域内自由奔跑，追者设法追拍逃者，逃者在迫不得已情况下可以原地以单腿站立，并且一手从膝下绕过以食指指着自己的鼻子即为安全脱险。被追拍到者与追者互换。要求逃者不能过早做出脱险动作，被动等待；追者不能死盯逃者5秒以上。

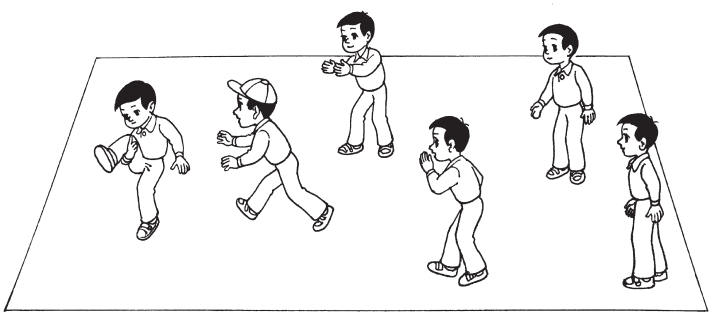


图5–27 指鼻子

内容3：挤“包子”（图5–28）

游戏目标：发展学生协调性、力量和维持平衡能力，体验成功时的心情和游戏的快乐。

游戏准备：将学生分成若干个小组，在场地上画若干个圆圈。各小组学生站在规定的圆圈内。

游戏规则与方法：游戏开始，圈内的人边挤边喊：“挤‘包子’了！”每个学生力求把别人挤出圈外，直至剩下一人。要求只能推、拉、拽，不能用脚绊人，脚踩线、一只脚出圈、两只脚出圈均被判定为挤出圈。



图5–28 挤“包子”

内容4：“小燕子”平衡赛（图5–29）

游戏目标：发展学生腿部力量和维持平衡能力，体验游戏的快乐。

游戏准备：全班集体活动。

游戏规则与方法：教师发令后，全体学生都做上体前倾，两臂向左右两侧伸出，用一条腿站立，另外一条腿向后伸出的动作，看谁维持平衡时间长、不晃动。要求教师再次发令后，换另一条腿做。

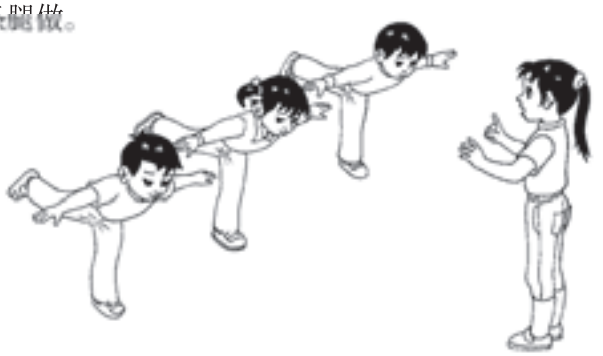


图5–29 “小燕子”平衡赛

内容5：“小花猫”走猫步（图5–30）

游戏目标：发展学生平衡能力，培养学习兴趣。

游戏准备：利用学校道沿或者路边道沿，学生排成一路纵队。

游戏规则与方法：游戏开始，学生学着小花猫的样子，在道沿上走猫步，看谁走得稳，看谁顺利通过道沿。

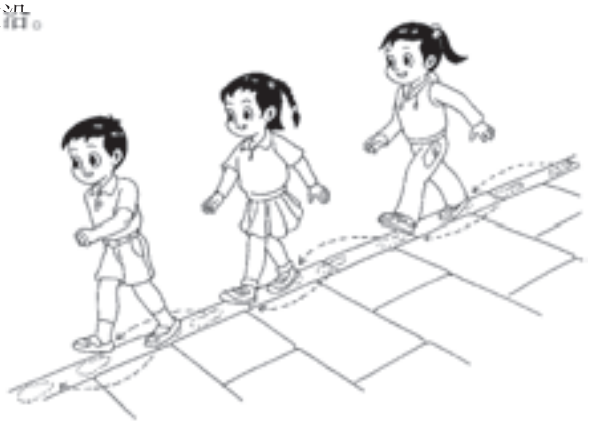


图5–30 “小花猫”走猫步

三 内容特点

教材内容的游戏化能激发学生参与体能锻炼的兴趣，使枯燥的体能锻炼变得有趣，贴近学生的生活经验，满足了孩子们想玩、爱玩的心理。

四 内容价值

可以发展学生的柔韧性、灵敏性和平衡能力，使学生认真、努力完成体育锻炼任务，培养坚强的意志品质，让学生体验到成功时的心情和游戏的快乐，使他们在体育游戏活动中与同学友好相处。

五 教学指导

（一）情境设计

情境1：“小燕子”飞起来

教师发问：“同学们，你们看见过小燕子飞翔吗？”学生们争先恐后地回答教师提出的问题。接着教师继续发问：“谁留心观察过小燕子飞翔时尾巴的姿态？”学生们思考着，回答着：“小燕子飞翔时尾巴是翘起来的。”教师接着说：“今天我们来学习小燕子飞（后踢腿）。”

情境2：动物爬行

上课了，教师问学生：“谁见过小猫走路，小猫走路是什么样子？”学生们兴高采烈地回答。教师接着说：“今天我们来模仿小花猫走猫步，好不好？”学生们异口同声地回答：“好。”

（二）教学建议

1. 对于一、二年级小学生来说，发展体能应当采用游戏的方法，让孩子们在游戏中增强体能。

2. 发展小学生的体能，要有一定的重复性，但是游戏重复的次数要适宜，时间的把握要恰当，游戏要有一定的间歇时间。

3. 在做柔韧性游戏之前，一定要进行热身活动，身体感到微微出汗为宜。在柔韧性游戏之后应做一些放松练习。

4. 进行柔韧性游戏，教师在介绍游戏名称、规则与方法时应当配合正确的示范，以便使学生知道怎样练习。

5. 建议把发展柔韧性游戏、发展灵敏性游戏、发展平衡能力游戏，以及发展反应能力游戏、发展协调性游戏结合起来使用，既可以避免内容的单调、枯燥，调动了学生锻炼的兴趣，又可以防止受伤。

6. 在设计发展体能游戏时应当侧重发展体能，同时兼顾其他学习方面课程目标的达成。

7. 注意“老游戏”的改造，使其“一材多变”“一材多用”，在变化中创新，在继承中发展，以适应新课程的要求。

8. 在发展学生体能时应当多鼓励、多表扬，善于发现学生的点滴进步，注意学生自信心和兴趣的培养，保护学生体能锻炼的积极性。

9. 在设计、选择发展体能游戏时应当注意其有效性。在采用发展体能游戏时应当注意循序渐进。

（三）教学方法

1. 模仿练习法。借助教师的正确示范动作，带领学生模仿做柔韧性游戏。

2. 语言提示法。在进行柔韧性游戏时，在口令中加入一些指示性或提示性的口令。

3. 合作学习法。学生通过小组内的互动、交流、讨论、探究式的学习，充分发挥学生的主动性，培养学生积极思维、自己学习、自主创新的能力，激发学生相互帮助，共同发展，体验成功的快乐。

4. 常练法。发展体能游戏用时不多，但要课课练。

5. 情景教学法。把发展体能游戏置于某种情景中，使发展体能教材内容变得丰富有趣，让学生在“玩中学”“玩中练”“练中玩”，享受发展体能游戏过程，体验锻炼的乐趣。

6. 自主学习法。通过学生自身锻炼和观察别人练习，培养自学、互学、自练、自评的能力。以多样化活动性游戏，促进学生体能发展。

7. 陪练法。教师在发展学生的体能游戏中“陪练”，会激发学生体能锻炼的热情。

（四）课程资源开发与利用

1. 利用图片或者柔韧性好的学生做示范，供学生模仿练习。

2. 利用墙壁、桌、椅、床进行柔韧性练习，在家长的保护下利用道沿进行平衡能力练习。

3. 请同学帮助、父母保护进行柔韧性练习。

4. 利用公园的蹦蹦床，在上面随意做各种动作，维持身体的平衡。

5. 参加家务劳动，利用端菜等，发展平衡能力和生活能力。

6. 在公园、小区等安全场所玩滑板、轮滑等运动，发展灵敏性和平衡能力。

（五）教学案例

【案例1】 努力锻炼，挑战自我

教与学目标：

（1）发展学生灵敏性、协调性、柔韧性，体验游戏的快乐。

（2）培养观察力、想象力和模仿能力。

（3）使学生认真、努力完成体育锻炼任务，培养坚强的意志品质。

教与学内容：“大象”走（图5–31）

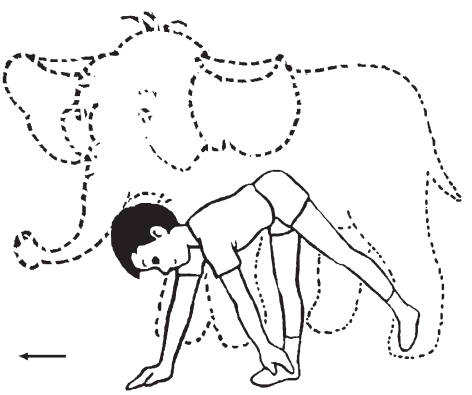


图5–31 “大象”走

教与学步骤：

（1）教师创设情境，引发学生对大象行走的想象，学生凭借自己的想象模仿大象行走。

（2）教师讲解、示范大象行走：四肢撑地，用同侧的手和脚交替向前行走，反复交替进行。

（3）学生排成四路纵队，听口令练习大象行走。

（4）播放音乐，在音乐的伴奏下排成四路纵队的“大象”队伍走过来了。

（5）教师引导学生说出模仿大象行走后的快乐心情。教师表扬认真、努力完成体育锻炼任务的学生。

（6）大象行走比赛。

（7）教师总结在模仿大象行走游戏过程中学生完成锻炼任务的表现。

提示与评析：本案例通过几轮模仿大象行走可以发展学生灵敏性、协调性、柔韧性，由于反复模仿和表扬还可以使学生认真、努力完成体育锻炼任务，培养坚强的意志品质，同时由于教师的引导有助于学生体验到模仿大象行走游戏的快乐。

【案例2】　为了生活，发展平衡能力

教与学目标：通过不同动作学会保持平衡。

教与学内容：各种平衡（图5–32）

儿歌举例：

金鸡独立：两腿站地平又稳，左右分开能支撑。单腿站立不容易，金鸡独立有学问。

走独木桥：独木桥，真危险，走在上面晃晃摇。小小生来胆子大，勤学苦练不怕它。

蹦蹦跳球：蹦蹦跳，蹦蹦跳，站在上面容易掉。脚下用力踩一踩，皮球跟你往上跳。

端洗脚盆：看见妈妈端脚盆，帮助奶奶去洗脚。水多盆重我不怕，尊敬父母是责任。

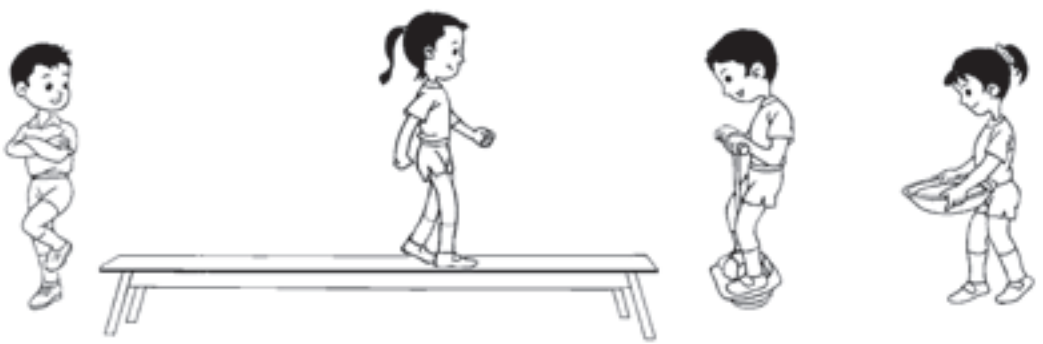


图5–32　各种平衡

教与学步骤：

（1）教师课前准备一些有关平衡的动作图片。

（2）上课时展示这些图片并教会孩子们念这些儿歌。

（3）可以让孩子们自由选择自己喜欢做的动作，边念儿歌边做动作。

（4）也可以把动作编成由简单到复杂的顺序，让孩子从易到难地练习。

（5）教师要注意孩子们学习动作时的安全，随时提醒孩子们避免碰撞。

（6）让孩子在学习比较复杂的动作时学会遵守秩序。

提示与评析：平衡动作对于孩子来说，生活中常会碰到，但主动练习机会却很少。教师要精选一些地域性较强的平衡动作来鼓励学生学习，如田间小路、独木桥、沟坎、踩石头过小水沟等，既贴近学生生活，又能增强学生平衡能力。在过独木桥的学习中，如果孩子们手搀手相互帮助，这是应该提倡的，而不要去阻止他们，只让孩子自己单独练习。

第四节 适应西部自然地形的户外运动

西部地区地况地貌千姿百态，有着自己独特的自然环境。让孩子们从小适应自己的生存和生活的自然环境是必要的。

一 教学目标

（一）促进儿童与父母的交流，融洽家庭气氛。

（二）培养学生积极、主动地参加西部自然地形体育活动，体验乐趣。

（三）增强儿童体质，提高抵抗疾病能力和适应外界环境能力。

（四）学会与家庭成员沟通，建立良好的人际关系，增强儿童独立自主的能力。

二 教学内容

（一）背景知识

从自然环境看，西部有草原、沙漠、盆地、高山和高原，有无限美好的自然、人文

景观，是体育自然资源极为丰富的地区。因此，开发和利用西部体育自然地理资源，并寻找与学校体育之间的最佳结合点，充分利用这些丰富的自然地理资源开展体育与健康教学及其户外活动，不仅可以解决场地设施不足的情况，而且可以排除参加传统体育活动的乏味性，增加趣味性，学生在享受体育活动带给他们乐趣的同时也可以培养其终身体育的意识。因此，加强体育与健康课程对自然地理资源的开发与利用，对新课改下的体育与健康教学改革有着现实意义，对西部学校体育课程具有特殊的价值。

随着人民生活水平的提高以及业余空闲时间的增加，人们的观念也在发生变化，现在已经有越来越多的人以家庭为单位参与社会活动，家庭户外运动已经开始成为一种潮流，受到越来越多人们的追捧，户外运动提倡天人合一，与大自然融合，与家人一起到户外去，共同感受、相互分享户外运动所带来的快乐体验，并把这种愉悦传递给周围的朋友。将活动安排在环境怡人的自然环境中进行，利用充满趣味的体育游戏，营造家庭和谐的气氛，让孩子学会感恩与倾听，同时也让家长了解到孩子的想法，学会与孩子沟通和交流。通过挑战性的活动，锻炼孩子的勇气和毅力；提供针对性的引导，提高儿童的社会适应能力。

1. 户外运动是一种积极健康的生活方式

户外运动体现了一种乐观向上的人生态度，是人们精神追求的一种表现。它不仅陶冶情操、增长见闻、锻炼身体、休养身心，同时也是对自我的一种挑战，还能使自己的胸怀变得宽广。人们通过户外运动，能更好地认识自身的潜能，增强自信，直面挑战，勇于克服困难。通过户外运动，人们能深切感受人与人之间在困境中相互依存，相互帮助的团队合作精神。这不仅是受回归自然及自然广义思潮的影响，同时也是我们与生俱来的需要，那就是热爱生活，自然的生活。户外运动的兴起，使人们逐步离开传统的体育场馆，走向荒野，纵情于山水之间，向大自然寻求人类生存的本质意义，在自然和原始的环境下探寻未知所带来的惊喜和刺激感，以及成功完成任务所带来的极大的成就感。这些乐趣都将是孩子们一生难以忘怀的。户外运动还能结识更多的爱好者，在自然界中学会更多的自然知识，最重要的是能够在团队协作中体会到人与人之间温暖的真情，体会到关心帮助别人和被别人关心帮助所带来的快乐和感动。

2. 户外运动是反映西部小学体育与健康教学特色的重要途径

西部小学体育设施、器材严重缺乏，难以满足体育与健康教学的需要。而户外运动利用自然环境可以改善教学条件。对西部农村小学更具有特殊的课程价值和意义。草原、森林、山地、丘陵、戈壁滩、沙丘、沟渠、田野等，都是可以进行户外运动的场所，而且是最经济最简便的体育与健康课程的绿色资源。所以我们应当走出校门，到大自然中去，因地制宜、因时制宜，创造性地进行户外体育活动，在户外体育活动的同时注意保护这些绿色资源。

3. 家庭户外运动是实现健康教育目标的重要途径

在儿童时期塑造健康的身体、健康的心灵将为一生发展奠定重要基础。儿童身心发展规律告诉我们在儿童发展的过程中，健康是保证儿童发展的物质基础，儿童的认知、情感、行为等方面的发展，都需要建立在身体健康之上。户外运动是实现健康教育目标的重要途径，因此，户外体育活动也就越来越受到重视。

在家庭教育中，家长也将儿童的身体健康放在首位，但如何使儿童拥有健康，许多家长在观念上存在误区，如冬天怕孩子感冒把孩子包得严严实实，带孩子游玩怕孩子累，平日也经常把孩子关在家里，很少带孩子进行户外活动。家长对如何提高孩子对自然环境的适应能力、增强孩子的体质意识淡薄。因此，充分挖掘家长资源，开展内容丰富的家庭户外体育活动，开展对家庭户外活动的指导非常必要。在促进儿童身体发展的同时，推动其“心智”同步发展，使儿童拥有真正意义上的健康，为终生学习、发展奠定坚实的基础。

（1）利用多种形式对家长提供户外活动的指导与帮助。发挥“家长园地”的作用，开辟“家园户外活动栏”。加大户外活动的宣传力度，定期宣传各阶段的户外活动目标与内容，并有相应的户外亲子小游戏，引导家长利用休息日、晚饭后的散步等时间和孩子一起活动，既锻炼了孩子的身体，又增进了与孩子的情感沟通。同时加强个别儿童的家庭户外活动指导。“个别指导”是针对体能较弱、肥胖儿和动作发展不协调的儿童进行家庭指导，并建立个人小档案，学校和家庭共同促进儿童的发展。

（2）开展形式多样的家庭户外活动。家长户外体育活动意识的不断增强促进了儿童家庭户外活动的开展，他们在工作之余能够尽可能地抽出时间带孩子到户外活动，更不放过每个休息日。家长认为，这不仅锻炼了身体，还发展了孩子的心智，培养了孩子的观察能力，以及亲近大自然的情感。如小朋友最喜欢玩“寻宝藏”的游戏，每次都会有新发现，找到自己喜欢的“宝贝”，如漂亮的树叶、奇形怪状的小石头、小贝壳等；户外活动的内容丰富多彩，有跑步、拍球、骑车、跳绳、荡秋千、跳跳床、捉迷藏、放风筝、郊游、打羽毛球、滑滑板车、蹦台阶、跳格子、扔沙包、滑旱冰等。

（3）开展形式多样的家庭户外亲子游戏。指导家长开展家庭户外亲子游戏。开始时，由教师向家长推荐亲子游戏，当家长和孩子玩得得心应手后，他们便会根据孩子的特点有目的地自编亲子游戏，通过亲子游戏，家长能在注重孩子动作发展的同时，还加强了孩子的观察能力、思维能力、语言表达能力、意志品质等的培养，并让孩子体验快乐，增强了孩子的自信，增进了家长与孩子的情感沟通。每学期向家长征集户外亲子游戏方案，开展趣味运动会，教师和家长共同挑选、设计游戏项目，活动中的裁判员、记录员、服务人员都由家长担任，场面非常热烈，加油声不断。在比赛中，家长看到了孩子的发展，也找到了孩子的不足，更相互学习了与孩子互动中的技巧，推动家庭亲子游

戏的深入开展。

应当注意的是，不论是学校组织的户外运动还是家长组织的户外运动，都应该在教师或家长的带领和指导下进行，确保其人身安全，同时要对孩子要进行户外运动的安全教育。

（二）活动性内容设计

内容1：爬沙丘比赛（图5–33）

游戏目标：发展攀爬能力，适应生活的自然环境，愉快地参加户外运动，使学生努力完成游戏任务。

游戏准备：事先选择一片沙丘，沙丘上插一面小红旗，教师将学生带到沙丘前，围绕沙丘站成一排。

游戏规则与方法：教师一声令下，爬沙丘比赛开始。看谁最先爬上沙丘顶部夺得小红旗，看谁在爬沙丘过程中帮助能力相对较弱的同学，看谁坚持到底爬到沙丘顶部。



图5–33 爬沙丘比赛

内容2：沙丘滚翻（图5–34）

游戏目标：使学生适应生活的自然环境，愉快地参加户外运动，努力完成游戏任务，培养自我保护能力。

游戏准备：事先选择一片沙丘，教师将学生带到沙丘顶部，检查、要求学生身上不得有坚硬器物，然后分散站成一排。

游戏规则与方法：游戏开始，学生可以任意选择滚翻的方式，如前滚翻、侧滚翻等，看谁安全滚动到沙丘底部。



图5–34 沙丘滚翻

内容3：戈壁滩徒步（图5–35）

游戏目标：发展心肺耐力和腿部肌肉耐力，使学生适应生活的自然环境，愉快地参加户外运动，努力完成游戏任务，培养克服困难的坚强意志品质。

游戏准备：将全体学生带到戈壁滩，检查学生的鞋袜是否适合长距离行走的要求，衣裤是否宽松、透气，不要穿着牛仔裤和紧身衣。

游戏规则与方法：游戏开始，要求学生在戈壁滩上徒步行走10分钟，然后返回在戈壁滩上再徒步行走10分钟，看谁能坚持到底。最后教师要组织其他游戏活动。



图5–35 戈壁滩徒步

内容4：校园寻“宝”

游戏目标：提高学习兴趣，锻炼学生跑步能力，培养学生判断力和沉着冷静的心理品质。

游戏准备：将学生分成人数相等的若干小组，教师事先把“宝藏”隐藏在校园的大树上、草丛里、体育器材里等等。每个地点的“宝”要比小组的总数少一套。“宝藏”品种包括：红领巾、铅笔、橡皮、奖品等；事先规定好校园寻“宝”路线。

游戏规则与方法：教师向全班同学公布校园寻宝路线、游戏时限、游戏规则与方法

后游戏开始，要求找到“宝藏”后，每组只能取走一件，在规定时间内以小组寻到“宝物”多少排列名次。

内容5：堆“小山”（图5–36）

游戏目标：发展手臂和下肢的力量，增强身体的抵抗力，激发玩沙的兴趣。

游戏准备：在家长的带领下准备塑料小桶、小铲、树叶、花草、沙地等。

游戏规则与方法：家长和儿童一起将潮湿的沙子装入小桶里，然后一桶一桶地堆成小山，再用手将小山拍打结实。山堆好后，可以在小山上挖个山洞、搭个桥、插上树叶和花草……然后合影纪念。



图5–36 堆“小山”

内容6：“小白兔”送“松果”（图5–37）

游戏目标：培养儿童对动物的热爱之情，培养儿童的交往能力和相互配合的能力。

游戏准备：把游戏者分成人数相等的两个队，队员中有儿童也有家长，成纵队站在起点线后；准备沙包若干个（代表松果）；选择30米左右的草地，每10米放置一个标记物，在第一个10米处和第二个10米处各放置一个瓶子，然后把衣物等放在最后10米里，表示小河，在30米处放置塑料小筐。邀请两个人（儿童或家长）到河对岸扮松鼠，准备收“松果”，其他人扮小白兔。

游戏规则与方法：游戏开始，“兔妈妈”说：“孩子们，河对岸的‘小松鼠’没有‘松果’吃了，我们这里有很多松果，我们帮他们把松果投过河。”“小白兔”分成两队分别给“小松鼠”送“松果”。要求第一个“小白兔”先模仿小白兔双脚连续跳10米，再走过10米，向10米远的塑料小筐里投松果，然后跑回，拍第二个“小白兔”的手，第二个“小白兔”照此进行，协作好，速度快的一组为胜。

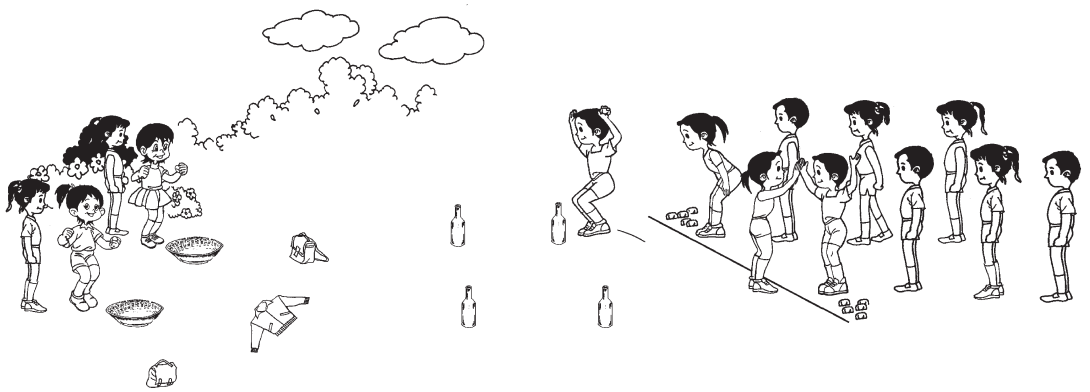


图5–37 “小白兔”送“松果”

内容7：草地小足球比赛（图5–38）

游戏目标：参加户外体育活动，适应自然环境，增进小朋友之间的友谊。

游戏准备：为了确保安全，在户外选择一片远离道路的草地，用书包（砖头等）摆放两个足球门，小足球一个；小朋友以手心手背形式分成人数相等的两队，其中各队安排一人做守门员；另外，可以选派一人为裁判员，也可以不设置裁判员。

游戏规则与方法：以猜拳形式决定发球权。当裁判员鸣哨后比赛开始，在规定时间内进行一场小足球比赛。比赛时间的长短和是否分上半场和下半场，由小朋友根据空闲时间长短和体力状况自行决定。要求小朋友们注意运动安全，约定下次户外体育活动的项目和时间。

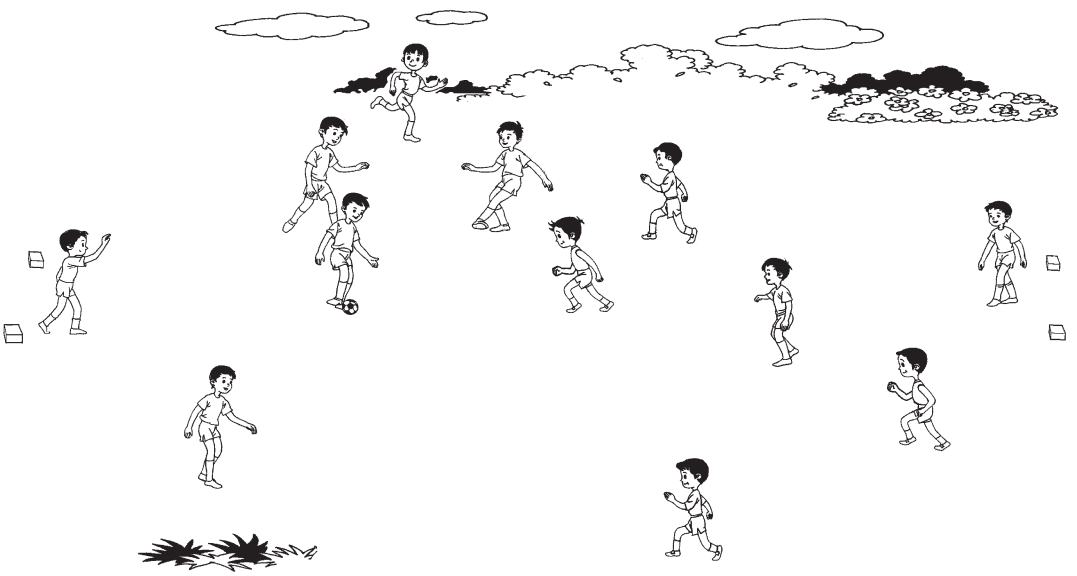


图5–38 草地小足球比赛

三 内容特点

本节内容设计走向户外，接近自然环境，适用于学校体育与健康课堂和家庭使用。

四 内容价值

通过户外游戏活动，可以培养学生积极、主动地参加西部自然地形体育活动，提高抵抗疾病能力和适应外界环境能力，体验乐趣，营造家庭和谐气氛，发展学生身体的灵敏性、协调性和力量等体能。

五 教学指导

（一）情境设计

情境1：适应自然环境

老师问：“同学们，你们每天上学、放学都要翻沙丘，累不累呀？”同学们各抒己见。老师接着说：“我们要适应生活的自然环境，必须锻炼，今天我们来做‘爬沙丘比赛’看谁最坚强？”

情境2：踩“石头”过“河”

家长说：“我们今天玩踩‘石头’过河，可不能掉进河里哟！”然后用粉笔在地上画两条线当“河”，再画一些圆圈当“石头”，家长和孩子一前一后踩着“石头”过“河”，谁掉进“河”里谁就输了。

（二）教学建议

1. 加强户外运动安全教育，采取必要、可行的安全措施。体育与健康课堂组织的户外运动要在教师的组织带领下进行，距离居住地比较远的家庭组织的户外运动要在家长的带领下进行，水平一学生不适合自己单独进行户外运动。

2. 在户外运动中注意磨炼学生的意志品质，使学生逐步适应自然环境。

3. 应加强与孩子的交流，并鼓励儿童说出、写出参加户外运动的感受。

4. 应设计和引导儿童参加户外运动，亲身感受参加户外运动的快乐。

5. 要注意加强学校体育与健康教学与假期和家人户外运动的联系。

6. 西部地区有着得天独厚的自然环境，建议走出校门，到大自然中去，适当多安排户外运动。

7. 户外运动的设计要贴近小学生的生活，符合小学生的实际需要，学校要有计划地加以安排。

（三）教学方法

1. 邀请法。利用双休日等，邀请附近居住的同伴和家长，参加户外运动。

2. 友谊活动法。利用空闲时间，与好朋友、新朋友一起进行户外运动。

3. 比赛法。引导儿童与小伙伴进行户外运动，如草地小足球比赛、小足球比赛、跳绳比赛等；也可以自行组织起来，进行家庭与家庭比赛等。

4. 游戏法。在教学中利用情景类游戏、角色扮演类游戏、竞赛类游戏，克服枯燥、乏味感，引导小学生，与小伙伴一起进行户外游戏活动。在一些枯燥的适应自然环境的游戏活动后（如爬沙丘比赛、戈壁滩徒步等）也可以安排一些小学生喜爱的西部民族民间传统体育活动，如跳房子、跨大步、打木头、跳橡皮筋等。

5. 家庭户外作业法。通过布置家庭户外体育活动作业，使学生关注家庭，关心父母和兄弟姐妹，带动他们，参加家庭体育活动，使其受到亲情教育。

（四）课程资源开发与利用

1. 教师要创新设计，培养学生积极、主动地参加户外体育活动，体验乐趣。

2. 使学生初步学会一些适应自然地形的体育游戏项目，能安全地进行户外体育活动。

3. 西部地理区位所形成的独特景观，有着千姿百态的地况地貌，大自然中空气、阳光、水、江、河、湖、森林、草原、山地、丘陵、沙丘、戈壁滩、沟渠、田野等都蕴藏着十分丰富的体育与健康课程资源，利用它们可以引导学生进行各种各样的户外体育活动。

4. 课程资源开发应从学校、学生实际出发，发挥学校周边地域环境优势，开发校本课程内容。

（五）教学案例

【案例1】　适应西部自然环境的户外运动

教与学目标：发展攀爬能力，培养自我保护能力，适应生活的自然环境，愉快地参加户外运动，使学生努力完成游戏任务。

教与学内容：爬沙丘比赛与沙丘滚翻游戏

教与学步骤：

（1）教师将学生带到沙丘旁，宣布本节课的教与学目标，启发学生努力完成游戏任务。

（2）教师介绍爬沙丘比赛的游戏规则与方法。

（3）进行爬沙丘比赛。

（4）师生共同讨论怎样才能爬得快，又不太费力。

（5）教师介绍沙丘滚翻游戏的规则与方法，并且强调它的自我保护价值，教育学生认真学习。

（6）挑选几位学生做沙丘滚翻，其他学生观察，然后共同讨论沙丘滚翻游戏的方法。

（7）进行沙丘滚翻游戏，教师小结存在的问题。

（8）再一次进行爬沙丘比赛。教师鼓励学生努力坚持爬到沙丘顶部。

（9）教师提示、示范沙丘滚翻的方法。再一次进行沙丘滚翻游戏。

（10）教师表扬认真完成学习和锻炼任务的学生。

提示与评析：本案例通过两轮的爬沙丘比赛和沙丘滚翻游戏，有助于使学生适应西部生活的自然环境，培养适应自然环境的能力。但是，这两个游戏有些枯燥，建议把其他适合在沙丘上进行的有趣游戏如“沙丘斗鸡”等结合起来，就会改变这种状况。

【案例2】 快乐的户外体育比赛

教与学目标：参加户外体育活动，适应自然环境和新的合作伙伴，增进小朋友之间的友谊。

教与学内容：草地小足球比赛

教与学步骤：

（1）给学生布置户外运动作业，自主选择活动项目，要求注意运动安全，并且写出心得体会。

（2）与小朋友们商量户外体育活动的时间、地点和方法以及集合的地点等，并且强调带上小足球。

（3）小朋友们在集合地点见面，互相介绍，结识新朋友，互相握手。

（4）在户外选择远离道路的一片草地，用书包（砖头等）摆放两个足球门，进行分组，确定裁判和比赛方法。

（5）进行草地小足球比赛。

（6）讨论：参加过哪些户外运动？哪些户外运动更有趣？商量下次户外运动的项目、时间和地点。

（7）写出参加草地小足球比赛的心得体会。

本章学习评定

（一）评定内容

1. 体能。包括柔韧性、灵敏性和平衡能力等发展情况，参加户外运动的情况。

2. 知识与技能。包括了解个人卫生保健知识与方法的程度、日常个人卫生行为表现；能否区分正确与不正确的身体姿态，在日常生活和运动中是否注意保持正确的身体姿态；是否初步学会发展柔韧性、灵敏性、平衡能力的方法等。

3.态度与参与。主要包括体育与健康课的出勤率、学习兴趣、认真程度、参与程度，以及参加课外体育活动情况。

4.情意与合作。主要包括完成体育学习和锻炼任务时的表现、能否体验情绪的变化、在体育活动中能否与同学友好相处以及团结互助的行为表现。

（二）评定标准

本章评定标准（仅供参考）

等级	分值	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
优秀	4	柔韧性、灵敏性和平衡能力等发展全面，提高快，坐位体前屈达到《国家学生体质健康标准》的优秀标准范围（90～100分），经常积极参加各种户外运动，适应自然环境的能力很强	了解个人卫生保健知识与方法，具有良好的日常个人卫生行为，能区分正确与不正确的身体姿态，在日常生活和运动中注意保持正确的身体姿态，学会了发展柔韧性、灵敏性、平衡能力的方法	态度非常认真，对体育活动兴趣浓厚，积极主动参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，能积极参加课外体育活动	非常努力完成体育学习和锻炼任务，非常认真体验情绪的变化，非常自信，能与同伴友好相处，团结互助
良好	3	柔韧性、灵敏性和平衡能力等发展较全面，提高较快，坐位体前屈达到《国家学生体质健康标准》的良好标准范围（75～89分），能积极参加各种户外运动，适应自然环境能力较强	了解个人卫生保健知识与方法，具有较好的日常个人卫生行为，能区分正确与不正确的身体姿态，在日常生活和运动中比较注意保持正确的身体姿态，初步学会发展柔韧性、灵敏性、平衡能力的方法	态度认真，对体育活动有兴趣，较积极参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，比较积极参加课外体育活动	努力完成体育学习和锻炼任务，认真体验情绪的变化，有自信心，能与同伴友好相处，团结友爱

续 表

等级	分值	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
中等	2	部分体能有所发展，个别体能提高较快，坐位体前屈达到《国家学生体质健康标准》的及格标准（66～74分），比较积极参加户外运动，能适应自然环境	了解个人卫生保健知识与方法，具有日常个人卫生行为，能区分正确与不正确的身体姿态，在日常生活中比较注意保持正确的身体姿态，初步学会了一些发展柔韧性、灵敏性、平衡能力的方法	态度认真，对体育活动比较有兴趣，能参与体育活动，有病假、事假，能参加课外体育活动	比较努力完成体育学习和锻炼任务，能体验情绪的变化，比较自信，较能与同伴友好相处，搞好团结
及格	1	部分体能有所发展，坐位体前屈达到《国家学生体质健康标准》的及格标准（60～65分），能参加户外运动，基本能适应自然环境	了解个人卫生保健知识与方法，具有日常个人卫生行为，基本能区分正确与不正确的身体姿态，在运动中比较注意保持正确的身体姿态，初步学会了一些发展柔韧性、灵敏性、平衡能力的方法	对体育活动有时有兴趣，能参与体育活动，有迟到、早退现象，能参加课外体育活动	有时能努力完成体育学习和锻炼任务，自信心有所不足，较能与同伴友好相处

说明：在体能、知识与技能方面的评价，要结合教材内容的特点进行评价。

有关体能指标测试参考《国家学生体质健康标准》，这里不重复设置。

（三）评定方法

本章评价方法建议采用定性评价、形成性评价和终结性评价等，教学中注意观察，加强随堂的评价和记录，侧重评价日常的个人卫生表现、在各种场合努力保持正确身体姿态的表现、参加户外运动的情况。建议采用简短的激励性评语进行评定；如果学生人数过多，也可以把定性语言等级转换成定量语言等级（分值），进行评定。建议让班主任乃至家长等参与到学生这一章的学习评价中来，上述人员的评价可以作为对学生评价的参考。

1. 在达成“初步了解个人卫生保健知识与方法”和“发展户外运动能力”学习目标方面，建议采用观察、提问、讨论、体验、活动、比较、自我检查等评价工具。

2. 在达成“注意保持正确的身体姿态”和“初步发展柔韧性、灵敏性、平衡能力”学习目标方面，建议采用观察、提问、讨论、活动、比较、自我检查、测试等评价工具。

第六章

心理健康与社会适应

水平一学段在心理健康与社会适应学习方面，主要通过体育活动，使学生能够努力完成体育学习和锻炼任务，培养儿童坚强的意志品质；体验体育活动前后的情绪变化；能够适应新的合作环境，与同学友好相处；关爱同学，乐于帮助同学。应当注意的是，尽管本章是主题教学，也要注意多目标的达成。

第一节 努力完成体育与健康学习任务的体育活动

本节教学侧重引导学生通过努力完成体育与健康学习任务的体育活动，培养学生努力克服困难的坚强意志品质，但是也要关注其他学习方面目标的达成。

一 教学目标

（一）在体育与健康学习中，使学生遵守规则，认真、努力完成当前的学习任务。

（二）在体育锻炼中，克服困难，按要求认真完成体育锻炼任务。

（三）通过体育活动，发展体能，培养坚强的意志品质和团队意识。

二 教学内容

（一）背景知识

1. 意志的含义与品质

意志，是人自觉地确定目的，并支配行动，克服困难，实现目的的心理过程；是人类特有的、有意识、有目的、有计划地调节和支配自己行动的心理现象。意志不可能从

天上掉下来，要通过克服困难的行为表现出来。所谓意志品质是对意志强弱的表述，是在克服困难，达成目标活动过程中，努力活动和行为在不同方向上的品质表述，构成人的意志的某些比较稳定的方面。它包括：自觉性、果断性、坚定性和自制力。意志品质是意志努力活动在不同方面或方向上的具体表现。因此，具备良好意志品质的人，才具有坚强的性格，成为社会有用的人。

努力就是用尽你全部的力量去做你认为有意义的事，是一切意志行动的核心。一个人坚强意志品质的形成，就是在不断克服困难的努力活动中铸就的。一般来说，一个人在达成目标的活动中，会碰到这样或那样的困难，阻碍他（她）实现目标，这时候就要动用意志，坚持既定方向，坚定信念，控制消极情绪，排除内外界干扰，才能实现目标。有什么样的努力，就会有什么样的意志品质。所以，没有意志努力，培养坚强的意志品质则无从谈起。

2. 如何在体育活动中培养坚强意志品质

（1）通过意志努力克服生理非常态。生理非常态是指个体的心率、血压、肺通气量、肌肉的紧张度等指标都超过了正常值，这时要完成一定的运动任务，就必须付出更多的努力，特别是在出现疲劳和肌肉酸痛时，就必须靠意志努力克服机体的惰性和抑制现象来维持运动状态，比如在体能锻炼、耐力运动、球类活动中，有很多时候就处于这种状态。

（2）通过意志努力克服心理紧张。体育活动中保持适度的紧张是必需的，适度的紧张有利于运动能力的发挥，但是过分紧张则会影响运动能力的发挥，这就要求学生在体育活动过程中，运用意志力去克服过分的心理紧张，调节自己的注意力，使自己处于一种良好的运动状态。

（3）通过意志努力遵守纪律和规则。纪律是体育与健康教学的有力保证，规则是比赛的有力保障，这就要求每一个学生在进行学习和比赛时，必须约束自己的言行，而约束的过程本身需要意志努力的参与。

（4）通过意志努力克服与危险有关的消极情绪。体育活动中，有许多项目存在一定的危险性。如体操、游泳、小足球、小篮球、武术等。这些项目所固有的危险性，容易使学生产生胆怯、恐慌、困惑等消极情绪。要克服这些不良的情绪需要一定的意志努力。

（二）活动性内容设计

内容1：你追我赶（图6–1）

游戏目标：培养学生努力克服困难，认真执行任务，遵守规则的良好意志品质，发展奔跑能力。

游戏准备：在场地上画边长为10米的正方形，每个角外画一个直径1米的圆圈。把游

戏者分成人数相等的甲、乙、丙、丁四个队，各队站在规定的边线外，各队排头站在本队圆圈内。

游戏规则与方法：发令后，各队排头立即按逆时针方向奔跑，各自追拍前面的人，即甲追乙、乙追丙、丙追丁、丁追甲，直到有人被拍着或跑完规定时间为止，然后各队第二人进入圆圈继续比赛。如此依次进行，最后以拍着人多的队为胜。要求：（1）每个人都要通过角上的圆圈在边线外跑动，否则算被后者拍着；（2）只准拍，但是不准拍脸部，不准推、拉、绊；（3）各队可自行安排跑的顺序，但决定后不得再换人；（4）此游戏也可采用接力跑的形式进行。这个游戏有一定难度，在实际教学中教师可根据学生的实际能力决定跑的时间长短。

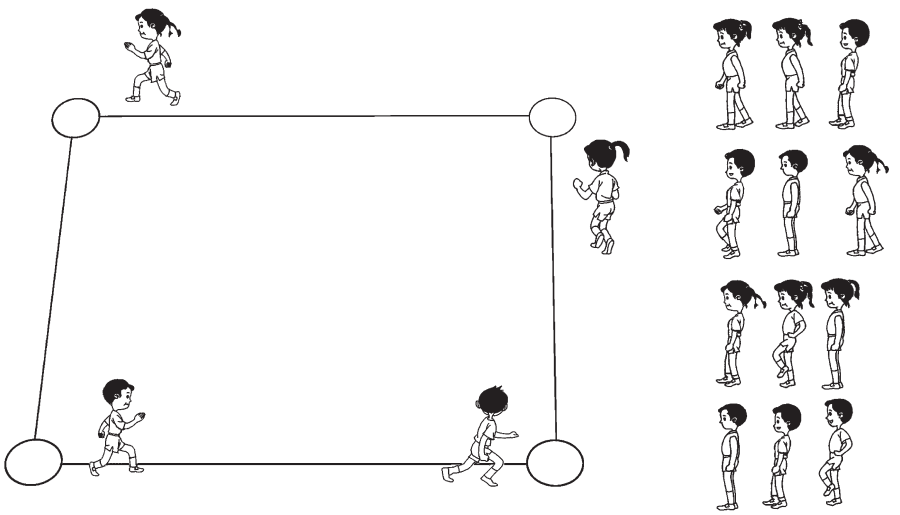


图6-1 你追我赶

内容2：连中三元（图6-2）

游戏目标：发展上肢力量，提高掷准能力，培养认真的学习态度、团队意识和集体荣誉感，克服随意行为，努力控制自己。

游戏准备：准备垒球（或沙包）6个。将游戏者分成人数相等的4队，各自成纵队，分别对准圆圈站在起掷线后，选一名捡球员站在圆圈的前面。

游戏规则与方法：游戏开始，各队排头手持垒球，由近至远依次向3个圈内投3个垒球，投中一个圆圈得1分，如连中3圈，则得分加倍为6分，投完后站至队尾，第二个人按同样方法投垒球，直至全队做完，以累积分数多的队为胜。投垒球时，必须依次由近及远向3个圈内投球，投中前一个圈后，方能投下一个圈，否则投中无效；并且要求投垒球时要认真，克服随意行为。投掷距离和圆圈的大小，教师可根据学生学习情况随时调整。

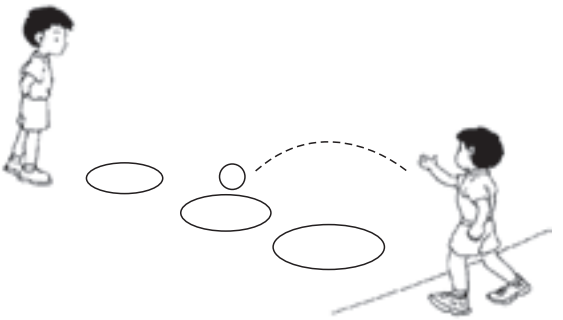


图6-2 连中三元

内容3：攻关（图6-3）

游戏目标：培养学生对时间、空间的判断能力，发展灵敏性、速度等体能，培养小学生通过个人的认真、努力完成学习任务的行为，争取团队成功。

游戏准备：将学生分成人数相等的 4 队，准备长绳 4 根。

游戏规则与方法：首先由第一队守“关”，守“关”队同学持长绳分别站在4条短线两端适当的位置上，摇动长绳，成为四道有防守的“关”；第一队的其余同学当裁判；第二队成一列横队，面对“关”依次站在场地一端线后。攻“关”开始，攻“关”者可以采用任何方法通过摇动的长绳，不被绳触及并安全冲过四道“关”者，得 1 分，被绳触及就算攻“关”失败。第二队攻“关”后，作守“关”队，第三队攻“关”，依次类推。顺利通过“关”的人数多的队为胜。

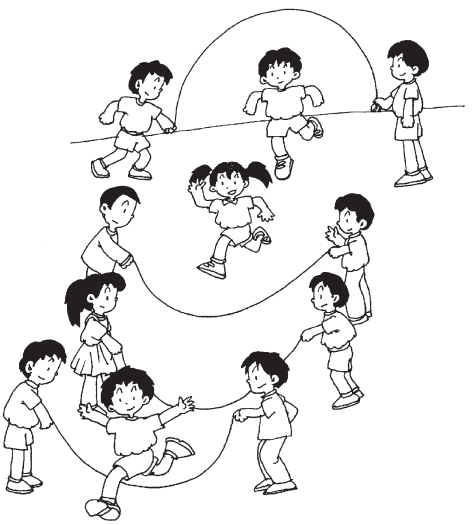


图6-3 攻关

三 内容特点

本节在娱乐性、竞争性、合作性的体育游戏活动中，突出困难性情境的主题教学，

引导学生认真、努力完成个体和团队的活动任务，向困难挑战，不畏困难，争取团队的成功。

四 内容价值

1. 能够引导学生积极发挥主观能动性，尽力克服困难，完成教学活动任务。
2. 能够培养学生克服困难，认真、努力完成任务的决心和信念。
3. 能够培养学生的团队意识，把个人努力和团队合作努力有机结合在一起。
4. 在主题性游戏活动中，发展学生的体能。

五 教学指导

（一）情境设计

情境 1：新龟兔赛跑

教师首先让大家讲述龟兔赛跑的故事，然后用发问式引导学生：“同学们，你们想听听龟兔赛跑的续集吗？”学生注意力被吸引过来，教师接着讲：“上次比赛后小兔知道了自己失败的原因，没有气馁，他每天早晨坚持锻炼，一个月以后，又向乌龟发起了挑战。可是，这次大象裁判又有了新规定：上次乌龟比赛表现突出，奖励了一个滑板，可以乘滑板和小兔赛跑。同学们想想，这次比赛谁会赢呢？”大家开始讨论并设计游戏……通过这一情境和游戏比赛使大家懂得，失败并不可怕，可怕的是放弃和失去信心，只要自己认真对待，努力去做，就有成功的可能。

情境 2：晓刚的转变

晓刚是班上跑得最快的学生，经常受到老师和同伴的表扬。学校快开运动会了，大家都准备在运动会上取得好成绩，积极锻炼，唯独晓刚在一旁不练习。班上选拔运动员，晓刚也报名了，过去比他差的同学都选上了，但他落选了，晓刚心里非常难受，忍不住哭了。哭过之后，他就去问老师：“为什么我没选上？”老师告诉他：“因为你平时不进行锻炼，成绩退步了！”晓刚知道了为什么退步的原因，开始加强锻炼。功夫不负有心人，在第二年学校运动会上，晓刚获得了第二名的好成绩。

同学们听完了这则故事后，教师引导学生想一想晓刚开始时是怎样的？后来他又怎样做的？结果怎样了？晓刚这样做对不对？

通过以上情境，让学生认识到，只有通过自己坚持不懈的努力，认真对待，才会有成功的可能。

（二）教学建议

1. 游戏难度的设计，应当注意要让学生通过努力，能够完成任务。

2. 游戏活动时，教师一定要强调：认真的态度和不懈的努力是避免失利和走向成功的保证。

3. 教师应当使学生明白，能够完成体育学习任务和锻炼任务就是大家认真对待，努力的结果。

4. 巧用“否定”。譬如，安慰式否定：“失败了不要紧，没有谁一定就会成功的”；鼓励希望式否定：“你们是认真、努力的学生，这次退步纯属偶然，下次一定能进步、成功的”；激将式否定：“你们和他们基本上不分胜负，这次他们做得很好，而你们却没做好，我想你们一定不甘落后，对吧”。

5. 在游戏活动中，要给予获胜方表扬，对失利方要鼓励，不能给予惩罚。

6. 在遇到困难时，要诱导和鼓励学生努力战胜困难，坚定自信，体验进步。

（三）教学方法

1. 游戏法。借助竞争性情境游戏设计，使学生懂得只有努力，认真对待，克服困难，才能完成任务。

2. 诱导法。利用优秀运动员成功事例，引导学生认真对待，努力完成任务。

3. 鼓励法。在游戏活动中教师应当不失时机地表扬学生认真、努力的行为。对那些在体育活动中认真对待，努力完成任务的学生以及获胜方要及时给予表扬。

4. 讨论法。让学生说出自己在完成教师布置的体育与健康学习任务时的意志表现。

5. 点拨法。教师通过对活动性游戏目标的强调和对体育与健康学习活动情况进行总结，使学生明确克服困难，培养坚强意志品质的学习主题。

（四）课程资源开发与利用

1. 在教学中，发挥“小骨干”“小先生”“孩子王”的号召力，充分调动学生努力克服困难的积极性。

2. 改造体育游戏的设计，通过游戏的准备、规则与方法，使游戏具有一定的适度的困难性和挑战性，借此培养学生坚强的意志品质。

3. 引导学生利用校外资源（家庭、社会），认真、努力去做力所能及的事。

4. 利用网络、媒体资源，认识成功者的成功之路，树立努力导致成功的信念，增强自信，克服体育与健康学习的困难。

5. 对于场地狭小的学校，充分利用自然条件、空闲地方开展培养意志品质的活动。如爬楼梯。只要是适合开展努力完成体育学习和锻炼任务活动的地方，都可以因地制宜

进行开发。

（五）教学案例

【案例 1】 战胜困难，培养意志

教与学目标：使学生能够体验身体疲劳时意志努力的必要和作用，培养学生克服困难的意志品质，发展学生的灵敏性、心肺耐力和奔跑能力。

教与学内容：你追我赶

教与学步骤：

（1）教师利用“你追我赶”的语言，让学生想象在平时追赶同伴时的紧张心情，将学生引入游戏活动。

（2）教师介绍游戏名称、规则、方法和游戏目的，要求学生注意体验身体疲劳时和情绪变化时的意志表现。如：能否认真按规则完成任务，能否在体能下降时努力克服困难。

（3）进行第一次“你追我赶”游戏活动，教师指导学生游戏，并检查学生是否自觉按照规则要求进行游戏，引导学生注意观察和体验在克服身体疲劳时和情绪变化时的意志表现。如：累了，追不上了，想放弃等，并积极鼓励学生追赶同伴，积极体验运动过程。

（4）指导学生在体力下降时，采用积极的自我暗示调节情绪；然后进行第二次“你追我赶”游戏活动。

（5）小组讨论，简单说出在身体有不适感时和情绪变化时，意志的体验。如：坚持感、顽强感、超越感、自制感等；相反，有不愿再坚持、有放弃感、逃避感，投机感等。

（6）师生共同讨论，在身体疲劳和情绪变化时，而产生意志力消退时应该怎么办。

（7）教师小结：每个人在日常生活和其他活动中都会有身体疲劳、情绪变化的现象，而反映在行为上就是惰性。惰性是意志的最大敌人。学生必须从小养成不怕困难，积极主动，勇敢战胜困难的认真态度和努力拼搏的顽强意志品质，将来才能成为一个坚强的人。

提示与评析：本案例具有引导和帮助学生如何磨炼自己的意志，如何在身体不适的情况下认真学习，努力完成学习和锻炼任务，培养学生认真和努力的意志品质。教师应当注意学生的身体差异，并根据能力进行分组，减轻学生的能力差距感。游戏对学生的体能有一定要求，在活动中要鼓励、激发学生的意志努力，认真完成任务，不可轻易放弃。

【案例 2】 认真对待，努力攻克难关

教与学目标：培养学生对时间、空间的判断能力，发展灵敏性、速度等体能，培养小学生通过个人的认真、努力完成学习任务的行为，争取团队成功。

教与学内容：攻关

教与学步骤：

（1）教师介绍游戏的名称、目标、规则和方法。

（2）教师指导，并与学生共同完成游戏活动。

（3）组织学生讨论游戏中的感悟，如：团队的攻关成功是个人和团队共同努力、认真对待的结果。

（4）学生分组讨论失败的原因，自我检查，提高对失败的认识。

（5）教师引导学生，寻找自己在学习生活中遇到的挫折。

提示与评析：通过游戏方法及其不断变化，培养学生认真、努力完成学习任务的行为，使学生体验个人攻关和多人攻关在努力程度上的区别，体验个人成功与失败对集体的影响。

第二节 体验对情绪有积极影响的体育活动

本节教学侧重让学生体验体育活动对情绪的积极影响，如体验体育活动中的兴奋与紧张，以及进步与成功带来的积极情绪。但是也要关注其他学习方面目标的达成。

一 教学目标

（一）通过体育活动促进儿童心理发展。

（二）使学生体验运动过程，体验体育活动中的兴奋与紧张，以及快乐感。

（三）通过体育活动体验进步与成功时的心情。

（四）通过体育活动，发展体能，培养积极、乐观、向上的人生态度。

二 教学内容

（一）背景知识

1. 情绪的含义与性质

情绪是人对客观事物的态度体验，是人的生理性或社会性需要是否得到满足时产生的一种体验。一个正常的人，必然有情绪的表现。不仅如此，如果缺失情绪表达机制，我们

就不能够正常生活。比如，如果一个人没有较强烈的情绪体验，总处在没有身体活动的静止状态，可能会引起身体的某些内环境紊乱。情绪分为积极的情绪和消极的情绪。

积极的情绪是指当个体的某种需要获得满足时感到快乐而产生积极的情绪体验。如：愉快、高兴、喜悦、精神饱满等，这是一个人情绪的良好状态。

消极的情绪是指当学生的某种需要无法得到满足时引起消极的情绪体验，常常表现为精神不振、心灰意懒、无精打采。如：情绪低落、消极对待、悲观、气馁等。这是人类情绪的不良适应状态。

2. 运动体验与儿童心理发展

运动体验，是从运动过程中所提供的刺激而获得的感受。人从孩提时期的爬、抓东西到走、跑，都是由于生理和心理上对运动的需要。儿童喜欢运动，他们发现或学会了一种运动方式后，就不断重复，从中体验到运动带来的刺激和享受。

如果一个儿童从未登过高，从未跳过障碍物，从未在水中游泳过，他不仅不能品尝到其中的乐趣，而且真正失去的是在这些活动过程中获得的运动体验和知晓自己的机会。如果一个人总是采取放弃或回避获取这种体验的机会，他就会永远处于缺乏这种体验的状态，因此，“体验是最好的老师”，是一个人的宝贵财富。

运动、变化、发展是宇宙空间一切事物共同的表现形式，运动是人的生理、心理需要，人在运动中获得对事物的了解。人的活动，需要某种形式作为载体，如果这一载体本身又具有趣味性，就会对人再次从事这一活动起到积极的作用。体育运动就是一个理想的载体。

感知觉的发展是少年儿童智力发展的重要标志，感知觉的发展需要有足够的感知刺激，这种刺激来自个体所处的环境和所从事的活动。单调的环境、枯燥的生活、没有趣味的活动，对少年儿童的智力发展会带来暂时的或永久性的损害。因此，创设丰富多彩的运动环境，设计有利于少年儿童身心健康的活动形式和内容，为少年儿童提供更多的感知刺激，是体育教师教学的主要任务。

3. 在体育活动中体验进步与成功，促进心理健康

体育活动中进步的体验是指：在原来运动成绩（感受）的基础上，又有新的提高而产生的心理感受。这是学生在体育活动时经常体验到的一种积极的心理状态。体育活动所产生的进步感对学生的情绪影响较大，主要表现在满足、愉悦和积极参加活动等方面。

体育活动中成功的体验是指：在体育活动中获得预期结果而产生的心理感受。这是学生在活动中不断取得进步的最终目的。获得这种体验时，学生表现为满足、愉悦、舒畅、能力感增强、积极参加活动等，这是巨大的情绪力量。进步与成功感都是学生参加体育活动最佳的心理状态之一。

（1）在游戏活动中体验进步与成功。游戏是少年儿童最喜爱的娱乐活动，特别是学

龄初期儿童，他们从幼儿园转入小学学习仍喜爱游戏和玩耍，他们总在一种情境中寻找快乐。由于游戏的内容丰富多彩，形式多样，具有娱乐性、竞赛性和随意性的特点，学生最直接的体验就是进步或成功后带来的喜悦心情，如：投准游戏中，“看谁投得准”，用各种投掷物进行投准练习和比赛，体验动作的准确和进步时的成功感；在速度游戏中，“看谁跑得快”“谁的动作快”，从发展速度素质中体验进步或成功；在力量游戏中，“谁的力气大”“拉杠比劲”“夺球”等，体验战胜对方的成功感；在技能学习中，通过模仿游戏“特殊走”“跟我学”以及各种形式规格不同的“拍球比赛”“射门比赛”“跳绳比赛”“扣球比赛”“踢毽子比赛”“投篮比赛”等来体验进步和成功。在水平一学段的教学中，教师要尽可能给学生提供各种感知刺激，增加学生的心理感受，促进学生心理发展。

（2）从动作学习中体验进步。动作学习是体育与健康教学具体内容的体现。学生学习动作主要靠他们自己学，而不是老师教。学生学习动作，不仅要靠视觉表象来模仿动作，更重要的是要用动觉表象体验动作，内心的体验比外形模仿更重要。因此，要使学生学习有所进步，教师首先必须重视学生在学习中对动作的体验，也就是学生的学法。例如：小学 1 年级的身体姿态练习，教师可通过“按口令摆姿势”进行游戏。教师先借助语言、手势使学生对动作方位有一个认识和学习，练习熟练后再加快口令速度，使他们体验动作顺利完成后的愉快感。另外，在学生体验动作时，经常用简练的语言提示学生：“用力”“蹬”“快”“好”，或采用发问式，如“想一想，该怎么做？”等。这些都可让学生在学习动作时体验进步。其次，教师对学生学习的评价也可以使学生体验到进步。如：完成得好，可用“不错”“真棒”“你已顺利通过”，等等。

（3）在创新中体验成功。创新是现代课堂教学特别注重的课题，体育与健康课教学也不例外。由于创新活动具有自主性、创意性和智慧性，每一次在创新过程中获得的成功记忆是深刻持久的。低年级学生在活动中心理体验表现为满足、难忘，教师大胆创新，积极思考，创设开放、自由、具有想象空间的教学环境，供学生充分地体验创新中所取得的成功。如，在“障碍跑”教学中，采用游戏“钻山洞”来让学生体验如何钻得快。有些同学会采用前匍钻，有些同学可能采用后匍钻，最后让大家讨论哪个动作快。另外，在此基础上还可再加障碍。如：翻过小山，跨过小河，绕过树林，让学生在不断变化的环境中找出自己完成任务的办法，体验通过自己智慧而取得的成功感受，这样既激发了学生的求知欲（想象力），又调动了他们学习的积极性。

（二）活动性内容设计

内容1：沙包投准比赛（图6–4）

游戏目标：使学生体验运动过程、进步和成功时的愉快心情，同时能培养投掷动作

技能。

游戏准备：游戏者分成人数相等的两个队，分别站在限制线后，限制线前5～10米处画几个格子，标上数字，各队排头手持一个沙包。

游戏规则与方法：教师发令后，排头将沙包投向数字格内，投中的数字为得分。第二次发令，排头迅速拾回沙包，交给第二人，第二人再按同样的方法继续游戏。以此类推，最后得分多的队获胜。沙包未投进数字格或压线，则不得分；各队选出裁判员一名，赛完一轮后轮换做裁判员。

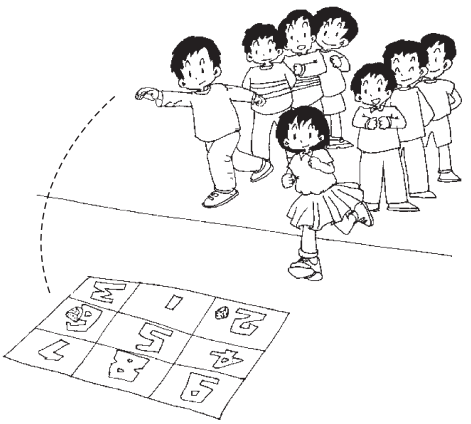


图6-4 沙包投准比赛

内容2：沙包掷远（图6-5）

游戏目标：为学生提供自主和创新学习的机会，让他们根据自己的特点，找到更适合自己的练习方法，从而满足他们的创新欲望，从创新中体验进步与成功的愉快感受。同时培养他们的运动兴趣，发展他们的投掷能力。

游戏准备：沙包若干个，练习场地若干处。在落地区由近到远分别标记出1分区、2分区、3分区。

游戏规则与方法：学生自选练习场地与练习方法，练习后进行测试，对自选的练习做出评价。要求反复地自选练习、测试，以不断提高学生自我判断能力和投掷成绩。

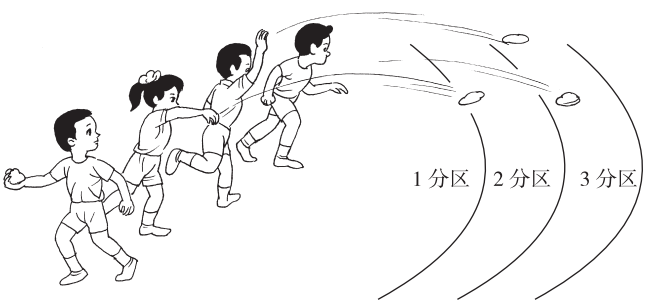


图6-5 沙包掷远

内容3：“老鹰捉小鸡”（图6–6）

游戏目标：发展灵敏性、协调性和追拍躲闪的能力。同时，使学生能够感受游戏活动带来的紧张感、兴奋感和身体的愉悦感，体验成功后的满足感和快乐感，培养学生对体育活动的兴趣。

游戏准备：平坦空地一块。将游戏者分成人数相等的甲、乙两队（或甲、乙、丙、丁四队），甲、乙两队在指定的地方排成一路纵队。甲队选出一人做“老鹰”，面对乙队站在前面；甲队选出一人做“母鸡”站在排头，其余人做“小鸡”。“小鸡”跟随在“母鸡”身后，双手搭在前面人的双肩上，或双手抱住前面人的腰。乙队也照此方法做好准备。

游戏规则与方法：游戏开始，“老鹰”要设法抓住最后一名“小鸡”，“母鸡”张开双臂阻拦“老鹰”，保护“小鸡群”，“小鸡”灵巧地躲闪，不让“老鹰”抓着，在规定的时间内，以“小鸡”被捕捉最少的队为胜。



图6–6 “老鹰捉小鸡”

内容4：立定跳远比赛（图6–7）

游戏目标：使学生体验运动过程、进步与成功后的满足和快乐感，从而乐于参加游戏活动，发展跳跃动作技能。

游戏准备：将游戏者分成人数相等的4队，面对落地区站立。

游戏规则与方法：从起跳线起跳，按落地的位置计成绩，落在“近”处得1分，“中”处得2分，“远”处得3分。各队跳完一轮后，以积分多的队为胜。立定跳远时，脚踩落地区远端的线按邻近的高分计分。

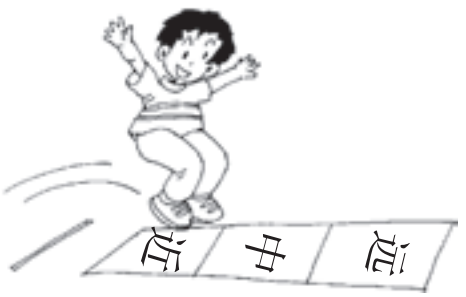


图6–7 立定跳远比赛

三 内容特点

本节内容通过游戏活动，能为学生提供多种感知刺激，使学生体验运动过程，体验进步与成功后对情绪的积极影响。

四 内容价值

在游戏和练习中使学生体验进步与成功，获得运动愉快感，从而培养学生对体育与健康课程的学习兴趣，为学生心理发展创造良好的心理环境。

五 教学指导

（一）情境设计

情境 1：游戏前后的情绪变化

教师用发问导入主题：“同学们，今天哪位同学情绪不好啊？现在还生气吗？”同学们的注意力被转移到主题上了。教师继续引导：“生气是我们在生活、学习中经常出现的情绪现象，它对我们的身体和心理有很大影响，你们愿意改变它吗？”学生回答。教师切入活动主题：“今天我们做‘老鹰捉小鸡’游戏，活动结束后，大家告诉我，你们的情绪在体育活动前后有什么变化，好吗？同时，大家注意观察情绪不好的同学，把他们的情绪变化和表现也告诉我，好吗？现在大家准备，让我们开始游戏吧。”游戏活动开始。

情境 2：大闹天宫

教师用发问引入活动：“同学们，你们看（听）过孙悟空大闹天宫的故事吗？你想成为孙悟空吗？让我们一起做‘大闹天宫’追拍游戏”。

（二）教学建议

1. 在教学中教师要给学生提供多种活动游戏，让学生体验并获得体育活动带来的愉快感、兴奋感、紧张感，并且能通俗地表达出来。

2. 在教学中，教师要注意观察学生的行为和情绪表现，促使学生积极参与，对积极、认真的同学和获得进步（成功）的同学及时表扬，强化积极情绪的影响，使其增强信心。

3. 在教学中教师要注意指导学生观察同伴在活动中积极的和消极的情绪表现，注意观察每一个细节，如：表情、身体动作、与同伴交往等等。

4. 用形象化的语言，启发学生简单描述自己在游戏时的情绪，如成功后的喜悦、兴奋、陶醉，失败后的悔恨、自责、气愤等。

5. 用提问方式引导学生说出自己获得进步与成功的心情，引导学生寻找积极健康的情绪情景。如：自己想象愉快情景，与同伴交流取得成功（进步）时的心理感受，从故事中找到愉快感。

6. 指导学生选择自己能获得进步或成功的体育活动内容。

7. 指导学生自己与自己比，发现自己的进步。让学生学会鼓励自己，每进步或成功一次，都会说：“我真棒！”

8. 指导学生学会观察他人在体育活动中进步或成功时的情绪表现。

（三）教学方法

1. 游戏法。通过针对性很强的游戏活动，使小学生能体验到体育活动前后的情绪变化，感受成功（进步）带来的快乐，强化进步感和成功感。

2. 观察法。通过游戏规则与方法的设计和活动过程中的引导，使小学生注意观察同伴在活动过程中以及活动前后的情绪表现，并能说出哪些是积极情绪，哪些是消极情绪。

3. 询问法。通过询问，激发小学生对体育活动中情绪的回忆，强化对健康情绪的体验。

4. 诱导法。通过提问，启发式诱导，使小学生基本能够区分运动前后情绪的变化。

5. 自我比较法。让学生通过与自己原来的成绩对比，感受自我进步（成功）。

6. 总结、点拨法。总结一个人在成功（进步）或失败（退步）时一般会产生什么样的情绪，教会学生无论面对的是成功（进步）还是失败（退步），只有积极的情绪才能有助于获取今后的成功（进步）。

（四）课程资源开发与利用

1. 通过电视、网络媒体，观察和比较运动员比赛前后的情绪变化。

2. 充分利用环境资源，比如到不同的场所进行课外活动和自我锻炼，以提高活动积极性和情绪变化感受。

3. 发挥有乐观精神和有助人为乐精神的学生在体育活动中的积极作用，通过帮扶和乐观精神的带动，提升其他同学积极情绪的主观感受。

4. 利用民族民间传统体育项目和舞蹈等，增加体育活动的新颖性、娱乐性、健身性，满足小学生的好奇心和兴趣，达到既强身健体，又增加活动中情绪体验的丰富性。

（五）教学案例

【案例1】　体验紧张与兴奋

教与学目标：体验游戏活动时的心情，发展灵敏性、协调性和追拍躲闪能力。

教与学内容：“老鹰捉小鸡”

教与学步骤：

（1）教师讲解游戏的名称、目标、规则与方法。

（2）学生进行游戏活动，教师进行指导，提示注意安全。

（3）组织学生畅谈活动前后的情绪体验。

（4）进行第二轮游戏后，让学生对比游戏活动前后的情绪变化和表现。

（5）进行第三轮游戏后，让学生举例说明，还有哪些运动能够体验到积极情绪。

（6）教师对游戏活动结果给予评价，总结运动对情绪的作用。

（7）学生讨论在学习和生活中体验到的情绪变化和表现。

提示与评析：本案例可以发展学生的灵敏性、协调性和追拍躲闪能力。同时，使学生能够感受游戏活动带来的紧张感、兴奋感和身体的愉悦感，体验成功后的满足感和快乐感，培养学生乐于参加游戏活动和对体育活动和体育锻炼的兴趣。如果第二轮、第三轮游戏重新分组，还可以使小学生适应新伙伴，一起愉快地活动。

【案例 2】 体验集体进步与成功的喜悦

教与学目标：使学生在集体学习中体验进步与成功，激发运动兴趣，培养空间判断能力和动作控制能力。

教与学内容：沙包投准比赛

教与学步骤：

（1）按照好伙伴来分组，三人一组，分成若干组。

（2）教师提供多处活动场地，供学生自由选择。

（3）教师讲解活动要求，不规定投掷方法，由学生自己摸索投准方法。

（4）学生选择场地，根据游戏规则与方法进行游戏。

（5）每组成员均投完一次后，计算本组积分；循环练习三次，比较小组的进步与成功，分享集体进步与成功的喜悦。

（6）组织讨论，为什么会有积极情绪感受。

提示与评析：通过学生自主学习，使学生寻找与自己能力相符的活动方式，培养学生创新的意识。更重要的是，本案例使学生体验到集体进步与成功的喜悦，体会体育活动对情绪的改善作用。

本节教学侧重引导学生适应新的合作环境，与同学友好相处，愉快地与新伙伴合作，实现在体育活动中适应新的合作环境的学习目标，但是也要关注其他学习方面目标的达成。

第三节 适应新的合作环境的体育活动

一 教学目标

（一）结识新伙伴，适应新的合作伙伴，一起愉快地游戏。

（二）在体育活动中培养合作意识。

（三）在体育活动中知道如何与他人合作，培养学生主动地与他人合作的行为。

（四）能与他人合作完成体育活动任务。

（五）使学生知道游戏名称，发展体能，增强体质。

二 教学内容

（一）背景知识

从幼儿园升到小学，这不仅仅是校园的改变，也是孩子们的内心情感、上学愿望、学习兴趣和自理能力以及行为习惯的改变，更是孩子从幼儿世界的游戏生活转为类似成人世界的规则生活。很多孩子常会因游戏生活与规则生活的巨大转变，而出现诸多的不适应。帮助孩子适应小学课堂，培养耐心、独立、团体协作的意识，帮助孩子养成良好的生活习惯和简单的生活自理能力，是很有必要的。体育活动对于发展学生的社会适应能力有独特的作用，经常参与体育活动的学生，合作和竞争意识、交往能力、对集体和社会的关心程度都会得到提高，而且学生在体育活动中所获得的交往与合作等能力能迁移到日常的学习和生活中去。

1. 体育活动有利于提高人体适应环境的能力

人类对社会的适应首先是对环境的适应，当环境无法改变的情况下，只能改变自身去适应环境。体育与健康教学就是一种调整自身对自然环境适应的途径。学生通过体育活动增强了体质，提高了人体免疫力，逐步适应户外运动时夏日骄阳的暴晒以及冬天刺骨的寒风。这就提高了学生对冷、热环境的适应能力。此外，学生的锻炼场所因运动项目的不同而改变，每个项目的锻炼场所对学生而言都是新的，这样，学生就经常去面对新的环境，不断地提高适应新环境的能力。

融洽和谐的人际关系是小学生生活和全面成才的需要，学校体育与健康的教学为学生提供了人际交往的机会，如保护、帮助、分组与重新分组、双人练习与群体练习（合作与对抗的）等，在这些学习活动中，学生之间的接触与在日常生活和在其他学科教学中的交流不同，学生随时会与一些熟悉的或不熟悉的同学组合在一起，进行对抗的或合作的练习。在这些学习活动中，学生扩展自己的交往范围，学会了互相协作与帮助，体验了被助与助人的快乐。体育活动中所提供的人际交往的时间与空间，有助于学生学会正常的人际交往，协调人际关系，学会与他人和睦友好的相处。体育活动中帮助与保护的实践过程也有助于社会责任感的形成。

2. 合作是个体社会化的基本需求

合作是人类社会活动的需要。人们必须互相合作，才能从事社会活动并维系自身的生存和发展。为了使合作卓有成效，人们就必须清楚自己在群体活动中应有的作用以及他们彼此之间的相互关系。如同足球队那样，只有当每个成员都明确了自己的职责和彼此配合关系时，才有可能赢得比赛的胜利。

现在的小学生大多为独生子女，受家庭保护太多，合作意识、合作能力相对缺乏。首先应该解决的是学生的合作意识、合作习惯以及合作能力培养问题。儿童喜欢交往，良好的人际交往是儿童身心健康发展的重要条件，可以使儿童心情愉悦，对生活充满信心，乐观向上，体现出朝气蓬勃的精神面貌。反之，则会使儿童陷入孤僻、冷漠、压抑、自卑之中，难以保持良好的学习生活态度。

儿童的人际交往受年龄和对事物认识水平的限制，与成人有着不同的形式和特征。在儿童的成长过程中，与同伴的交往、合作有着比成人更重要的意义。同伴的交往与合作可以满足儿童的归属和爱的需要，只有在与同伴的交往与合作中儿童才能学会在平等、非权威的基础上协调各种关系，获得从成人那里得不到的心理满足。特别是当儿童在集体中被同伴接纳并建立友谊，同时在集体中占有一定地位，并受到同伴的赞许时，将会获得依恋感、亲密感、同盟感和归属感，可以促进儿童个性、品德的形成，这对儿童的社会适应具有重要影响。

3. 创设多样化的体育活动形式和合作环境

由于小学生年龄小，好奇心强，学生之间能力倾向、兴趣爱好、个性特征等诸多方面存在差异，所以游戏活动小组应灵活组合，使学生都能从不同位置上得到体验、锻炼和提高，切实提高学生参与合作的效率。在校园环境内，学生虽然没有直接接触社会，缺少社会交往，但在学校的学习过程往往是他们形成个人社会能力的一个重要方面。而体育与健康课程学习与身体锻炼最讲求个体之间的协同与合作，强调同伴间默契配合，提倡团队精神和团结协作行为。同时在体育活动过程中，在师生之间、同学之间、体育活动团体之间，逐步形成个人处理人际关系的风格。因此，在学生体育活动中，通过有

形的活动，进行无形的群体合作意识的培养，是对学生终身合作教育的一个重要途径。学生在最初接触“协同跑”“快速传花帽”等类似的游戏时，往往表现出手忙脚乱、争先恐后，结果欲速则不达。经过多次学习活动，学生才会知道遇事要想办法，必须与别人合作，才能共同圆满地完成任务。每当学生完成任务时，总会发出胜利的欢呼，把个人之间的竞争转变成了小组之间的竞争，教师给予适时的鼓励：你们成功了！把小组的总体成绩作为奖励或认可的依据，努力挖掘学生的闪光点，充分展示在全体学生面前，让他们感受到成功的喜悦，激励他们向更好、更高的方向发展。而对完成任务的先后顺序并不过多关注，而是重点关注孩子们与他人合作意识的养成。从而使孩子们在合作性体育活动中学会处理问题，学会分析，学会思考，学会合作。发挥教师的引领作用，教师应指导合作方法，适时抓住合作的契机及时引导，重视“引”，大胆“放”。在体育活动合作的有效形式和方法上加以引导，教师既不失时机地点拨，又大胆地放手让学生独立思考、自我完善，不断深化学生对体育活动的探索过程，形成自主自强、合作探究的风气和习惯。教师可以通过课内外长期的有意识的培养与训练，使学生学会在小组内进行分工，学会倾听别人的意见并归纳出主要内容，学会把要讲的意见说清楚，学会接受别人的不同的意见，学会尊重别人，学会在合作中协调关系，做到在认知上集思广益，在技能上取长补短，在情感上互相理解，彼此支持。

小学生都有自己的好朋友。在教学中让学生自由结合成“好朋友”小组进行游戏活动，他们会马上围在一起，交往的愿望便得到满足。随之，学生争相讨论，如何很好地完成本组的任务，呈现出气氛热烈、关系融洽的局面。同时，教师在游戏准备过程中，帮助学生出主意、想办法，师生共同活动，教师成为学生的知心朋友。在游戏比赛中，学生更能团结一致，拧成一股绳，积极参与竞争，不甘落后，让学生在集体性体育活动中体验到合作取胜的乐趣。借此因势利导，鼓励学生同周围的人们友好合作，不但要同自己熟悉的“好朋友”能团结合作，还要适应新伙伴，团结更多的人和自己一起做事情，能与更多的人合作就会办成更大的事情，使孩子们明白这些道理，为孩子们在以后的游戏活动中团结更多的好朋友做好思想准备。

让孩子们在不断适应新的合作环境中、在团队游戏活动中与同学友好相处、体验合作。教师要深入了解学生，吃透教材，根据合作的要求设计出方案、目标，使每个学生都能有自己的任务并且能完成这些任务。从而促进学生个性和谐发展，为学生学会做人打好基础。

（二）活动性内容设计

内容1：协同跑（图6–8）

游戏目标：扩大学生交往范围，适应新的合作伙伴，培养学生合作意识、竞争意

识、合作方法和合作行为，体验团队游戏的乐趣，发展灵敏性和协调性。

游戏准备：画两条白线，两线相距20米，一条为起点线，另一条为终点线。把学生分成人数相等（3人）的若干纵队，各队队员两手抓住两条扁担（或木棍），站于起点线后。按纵队数的2倍，准备扁担（或木棍）。

游戏规则与方法：发令后，各队协调配合，奋力跑过终点线，要求游戏过程中两手要抓住扁担（或木棍），以排尾最先达到终点线的队为胜。要求每次游戏重新分组。

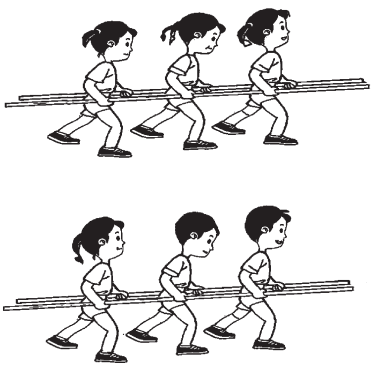


图6-8 协同跑

内容2：快速传花帽（图6-9）

游戏目标：扩大学生交往范围，适应新的合作伙伴，在体育活动中使学生知道如何与他人合作，培养学生主动地与他人合作的行为，体验通过与他人合作完成体育活动任务时的愉快心情，发展柔韧性。

游戏准备：把学生分成人数相等的若干列横队站立，各队前后相距2米，队员左右之间间隔1米，每队排头队员头戴一花帽。

游戏规则与方法：教师发令后，排头队员身体往侧屈向第二人，第二人伸臂取花帽戴在自己头上，用同样方法依次将花帽传至排尾，直至最后一人将花帽戴在自己头上为止，传得快的队为胜。要求前面的人只许将身体往侧屈向下一人，而不许用手将花帽传给下一人。要求每次游戏重新分组、排队。

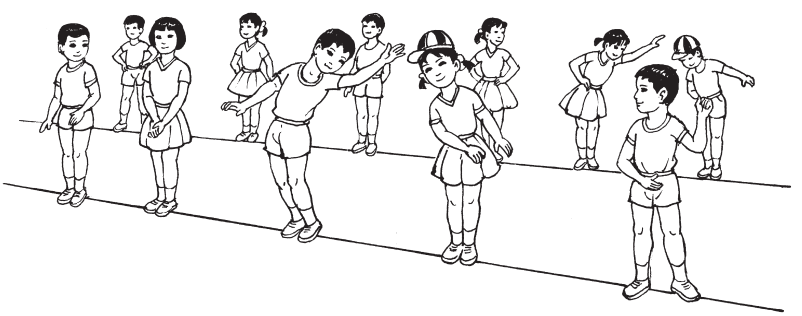


图6-9 快速传花帽

内容3：过龙门（图6–10）

游戏目标：使学生适应新的合作伙伴，一起愉快地参与游戏活动，培养学生协同合作的意识，能与他人合作完成体育活动任务，发展灵敏性和协调性。

游戏准备：将学生分成人数相等的两个队，两队距离3米。各队学生手拉手站成一列横队，各队排头是“龙头”，排尾的两个学生将牵着的手高举，搭成“龙门”。

游戏规则与方法：发令后，各队龙头带领全队跑向排尾，依次从龙门中穿过再跑回原位，先完成的队为胜。要求在游戏中不能松手脱节，不能从其他地方穿过。要求每次游戏重新分组。

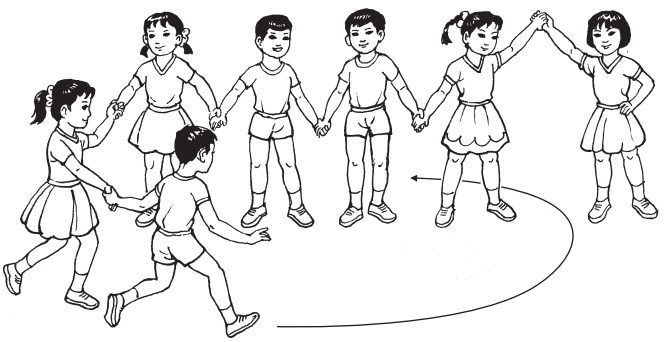


图6–10 过龙门

三 内容特点

本节内容带有不同的合作环境的特点，是具有合作性的团队游戏活动。

四 内容价值

本节内容有助于扩大学生交往范围，适应新的合作伙伴，能够体验合作与成功，获得运动愉快感，学习合作方法，培养合作行为和合作意识，使学生能与他人合作完成体育活动任务。

五 教学指导

（一）情境设计

情境1：拔萝卜

教师生动地讲述《拔萝卜》的故事，把学生带入童话的意境之中，然后用发问式引导学生。如：“老爷爷为什么拔不动萝卜？老爷爷想用什么办法拔萝卜？萝卜拔出来了吗？

怎么拔出来的？”让学生理解人多力量大的道理。“让我们一起来拔萝卜好吗？”使学生在体育游戏中，亲身感受拔萝卜的动作，如“拔腰”“抱起”等，教师在游戏中也可当“大萝卜”，让大家来“拔”。在游戏中运用“嗨哟！嗨哟！”“快来帮忙拔萝卜”“来了，来了！”一呼一应，使学生仿佛身临其境，在合作中体验成功的快乐。

情境 2：小白兔吃青草

教师配乐讲述：“春天到了，地上长满了青草，今天兔妈妈要带小白兔到草地上吃青草，看看哪一组吃得又快又饱。”教师边讲边示范，跳的时候要求双脚并拢，微微屈腿下蹲，要左一次、右一次，曲折地避开“烂泥”，往前跳去，到了草地“吃”一口青草，再经大路跑回来……

“现在小白兔吃饱了青草，大家想想，小白兔吃饱以后会干什么呢？小白兔要到山洞里去休息了，那么我们大家一起来做‘小白兔钻山洞’的游戏，好吗？”……

（二）教学建议

1. 建议通过集体性的体育活动，使学生能与他人合作，共同完成体育活动任务。

2. 建议游戏活动时要注意重新分组，可以采用随机分组、自由组合，以便扩大学生交往范围，结识新伙伴，使学生适应新的合作伙伴，友好相处，一起愉快地活动。

3. 创设适宜的教学情境，让学生体验成功合作与不成功合作的不同感受。

4. 在教学中对学生主动合作的态度、行为和恰当的合作方法及时给予肯定，强化学生的合作意识，培养合作能力。

5. 在课堂上，选准适当的时机，引导学生讨论在参加团队游戏时不同的心理感受。

6. 在集体性的体育活动中注意提高学生的自主学习和合作学习的能力。

7. 教师要为学生提供足够的合作性的团队游戏的机会，启发学生在实践中探索，让学生根据自己的意愿尽情地发挥、展示、创新、交流与合作，提高学生的创造力和合作能力。

（三）教学方法

1. 团队活动法。通过团队游戏活动，使学生能够参加到集体性的体育活动中去，体验集体活动的快乐。

2. 团队游戏法。将学生组成若干个团队，进行合作性游戏活动，体验合作感受和游戏的乐趣。

3. 团队合作法。为了提高学生的合作能力，团队的组成可以把熟悉的同伴组织在一起，也可以把陌生的同伴组织在一起，借此扩大学生交往范围，使学生适应新的合作伙伴，进行合作性的体育活动，借助合作共同完成体育活动任务，体验合作获得胜利的心

理感受。

4. 团队自主法。在集体性体育活动中，为学习小组提供自主学习的机会，让学生自己选择合作性体育活动内容，探索合作的方法。

（四）课程资源开发与利用

1. 教师要更新教育教学观念，改变单一的、固定的教学组织形式，创造条件扩大小学生的交往范围，使小学生逐步适应新伙伴，能够和新伙伴一起愉快地参与体育活动。在教学过程中，有效地采用合作学习方法，使小学生通过合作共同完成学习任务。

2. 加强教学内容设计，使教学内容具有只有合作才能完成任务的教育功能特点，让小学生在合作性体育活动中体验合作的快乐，培养合作意识和合作能力。

3. 发动学生自制简易器材，如“快速传花帽”游戏中的小花帽，也可以用手绢、纱巾代替。

4. 利用儿歌、童谣和歌曲的功能特点，例如把“找朋友”儿歌巧妙地用在与同学交往的游戏中，不仅烘托了课堂气氛，还提高了教学效果。

（五）教学案例

【案例1】　自主学习，协同配合

教与学目标：扩大学生交往范围，使学生适应新的合作伙伴；培养学生合作意识、竞争意识、合作方法和合作行为，体验团队游戏的乐趣；使学生知道游戏名称，发展灵敏性和协调性。

教与学内容：协同跑

教与学步骤：

（1）3人为一纵队，将学生分成若干纵队。

（2）教师介绍游戏名称，讲解游戏目标、游戏规则与方法。

（3）各队讨论、研究如何协同配合进行协同跑，并做尝试性练习。

（4）进行第一轮协同跑游戏，然后各队畅谈感受，探讨更好的合作方法。

（5）进行第二轮协同跑游戏，然后各队畅谈成功的合作与不成功的合作感受。

（6）重新分组，随机组合，互相握手，成3人一纵队，进行第三轮游戏。

（7）各队畅谈结识新伙伴，一起愉快游戏的感受。

提示与评析：本案例能够扩大学生的交往范围，结识新伙伴，一起愉快游戏；通过各队的讨论、研究协同配合的方法，进行尝试性练习和进行比赛，使学生在自主学习中意识到合作的重要性，从而帮助学生主动与同伴合作，探讨合作方法，共同完成体育活动任务。本游戏还可以采用铁锹杆、锄把等作代用器材。

【案例 2】 探究学习，主动合作

教与学目标：结识新伙伴，一起愉快地游戏；在体育活动中使学生知道如何与他人合作，培养学生主动地与他人合作的行为，体验与他人合作完成体育活动任务时的愉快心情；使学生知道游戏名称，发展柔韧性。

教与学内容：快速传花帽

教与学步骤：

（1）把学生分成人数相等的若干列横队。

（2）教师介绍游戏名称，讲解游戏目标、游戏规则与方法。

（3）各队探究如何才能快速传花帽。

（4）进行第一轮游戏，然后各队畅谈感受，探讨更快地传递花帽的方法。

（5）进行第二轮游戏，检验新的传花帽方法的效果。

（6）重新分组，互相握手，排列横队，进行第三轮游戏。

（7）各队畅谈结识新伙伴，一起愉快游戏的感受。

提示与评析：本案例能够扩大学生的交往范围，结识新伙伴，一起愉快游戏；能够发展学生探究性学习和主动合作的能力，使学生明白自己的配合对本队能否获胜有着重要的影响。

第四节 关心和帮助他人的体育活动

本节教学侧重引导学生关心和帮助他人，实现在体育活动中爱护和帮助同学的学习目标，但是也要关注其他学习方面目标的达成。

一 教学目标

（一）懂得关心和帮助他人的意义。

（二）在游戏活动中表现出对他人的关心和帮助。

（三）不妨碍他人参加游戏活动。

（四）发展体能，学习基本的身体活动方法和体育活动方法。

二 教学内容

（一）背景知识

学生是祖国的花朵，民族的希望，他们能够健康成长是社会最大的期望。水平一阶段是学生的个性尚未定型时期，抓住这一有利时机，对他们进行在各种情境下应对方式的教育，使之掌握积极的处理问题的方式方法，学会关心和帮助他人，这无论对于学生个体、民族的未来，还是整个社会都有着重要的意义。

1. 关心与帮助是儿童健康成长的重要前提

未来世界是孩子们的竞争世界，他们的竞争实力主要靠个人的素质。良好的素质包括身体和心理方面的健康状态、坚强的个性、健全的人格等。为了使孩子适应未来的世界、未来的生活，教师必须从新观念入手，不让孩子输在小学教育阶段最关键的一环。首先，要了解关心他人的内涵，关心他人主要是让学生学会用心灵去理解和感受周围人的处境、心理和需要，使其能敏锐地感受到别人的痛苦和欢乐。关心他人，就是在自己心中装着别人，重视别人。在每次做事的时候，都应考虑别人，看所做的是否妨碍别人。这样有利于培养学生对未来公共纪律的服从性，有利于其长大进入社会后，能遵守社会公德，遵章守法，做一个自律的人。关心他人，就是时时处处为别人着想、爱护别人。特别是在个人利益与他人利益相冲突时，能在考虑到个人利益的同时，也考虑到他人的利益。有这种精神的人，在日后工作中，就会力排万难做好本职工作，不给别人添麻烦，从而，就容易融入社会，为良好的人际关系打下基础。关心他人，就是在自己开心的同时，也让别人开心。让别人开心的心态，实际上是一种开放的心态，是能与他人分享成功和喜悦的心态。这种心态将为培养学生的健康心理打下坚实的基础。其次，要学会关心他人，可以使自己的学习充满快乐，可以对生活充满自信。学会关心他人，会使自己在人群中不被孤立，不被排斥，永远得到别人的关心；当自己遇到困难时，会有一大帮人出现在面前，帮助解决问题。学会关心他人，会使自己的生活到处充满阳光，充满欢笑。你关心过的人，大多数会成为你的朋友。朋友之间谈笑嬉戏，互相倾吐心声，共同憧憬未来，快乐幸福共同分享，烦恼苦闷一起分担，大家一起品味生活中的酸甜苦辣。学会关心他人，会使自己的人生更有价值。“人”字的结构就是互相支持，人生本来就应该互相关心，因为没有一个人可以独立生存。人与人之间只有互相关心，才能更好地为社会服务。再次，要培养学生关爱他人，教师要以身作则。教师是学生最易模仿的对象，教师的一言一行，在学生心中有着特别重的分量。学生的眼睛是雪亮的，他不光看你怎么说，更看你怎么做。要对所有孩子一视同仁，平等对待。应看到每个孩子都有闪光点，都有可能成才，相信孩子的能力，给他们独立生活创造机会，提供一个

丰富多彩、有利于成长的空间，让孩子活得轻松、快乐，这是他们人生健康的基础。给孩子创造一个宽松的氛围，鼓励他们讲出自己内心深处的真实想法；给他们一个想象的空间，允许他们自由地联想和自由言论，这些都是创造力的源泉。让他们敢于辩论，勇于挑战，善于创造和探索。教师要倾听孩子们的心声，了解孩子的感受，走进他们的心灵，做孩子们的好朋友。

2. 在体育活动中学会关心和帮助他人

要教育学生学会关心别人，尊重别人的劳动，要教育学生懂得关心别人就等于尊重自己的道理。要让学生知道，人都有自尊心，都害怕别人伤害自己的自尊心，害怕别人否定自己。在体育游戏活动中，双方都是为了取胜而奋力拼搏，都付出了大量的心血和汗水，因此，他们中无论是胜者还是负者，都应该受到尊重，特别是那些经历了许多次失败后，靠坚强的意志和顽强的拼搏，最终取得胜利者，更值得大家尊重。在体育活动当中，有时因身体碰撞也难免会引起双方的不愉快。这时，更需要理解和尊重对方，即使对方有意碰撞或故意伤害了自己而引起感情冲动时，仍要保持清醒、冷静的头脑，不能感情用事，要用宽容谅解的态度泰然处之，这是良好的体育道德风尚的具体表现，更是自我尊严的显示。把对小学生关心和帮助同学的培养作为主题，借助各种体育活动方法来培养学生关心、帮助别人的良好品质，是非常必要的。例如，可采用体育游戏，让学生分别扮演帮助者与被帮助者，然后让他们各自表达作为其中一方的感受与想法："当你遇到困难，别人关心你、帮助你时，你有什么感受？""当你看到别人陷入困难中，你主动去关心他、帮助他时，你有什么感受？"使学生学会站在别人的角度为别人着想，学会帮助他人。除此之外，在课堂教学中，教师要善于抓住时机，随时随地进行教育。例如，在处理偶发事件时，教师可以引导学生，如果是他们自身出现类似情况时，会希望别人怎么做？当有学生表示愿意主动出来帮助时，教师要及时表扬，并鼓励其他孩子向他学习。

儿童由于心理发展具有不成熟、不稳定性，很容易产生行为方面的变化，比如在活动中嘲笑落后者、欺负弱小者等。要教育学生学会关心、帮助别人。愿意与人友好相处，对别人的困难给予同情，养成"你有困难吗？我来帮助你"的语言习惯，要教育学生多从他人的观点、立场和角度来考虑问题，在体育活动和游戏中，同喜同乐，给胜利者以掌声，给失败者以鼓励，以此达到心灵交融，在同伴的友谊中健康成长的目的。

（二）活动性内容设计

内容1：扶助同伴（图6–11）

游戏目标：培养学生关心和爱护他人的意识，发展跑步能力。

游戏准备：学生按1～4次序报数，在游戏中记住自己的数。

游戏规则与方法：学生在跑进中，教师喊一个1～4之间的数字，代表这个数字的学生站住，并“疼痛地弯曲着身体”说：“我不行了！”假装要倒下，其他学生在“病人”倒下之前应尽可能地将他扶住。要求扶住“病人”的同学不能少于两人。



图6-11 扶助同伴

内容2：友谊与比赛（图6-12）

游戏目标：培养学生尊重他人、礼貌待人、爱护他人的行为习惯，教育学生不要妨碍他人进行游戏活动，发展运球动作技能。

游戏准备：小篮球 4 个，小篮球场一块，将学生分成人数相等的 4 队，准备进行运球接力赛。

游戏规则与方法：接力赛前，4 队学生互相问候，握手，然后进行运球接力赛。要求在运球过程中不能碰撞他人、阻挡他人运球。

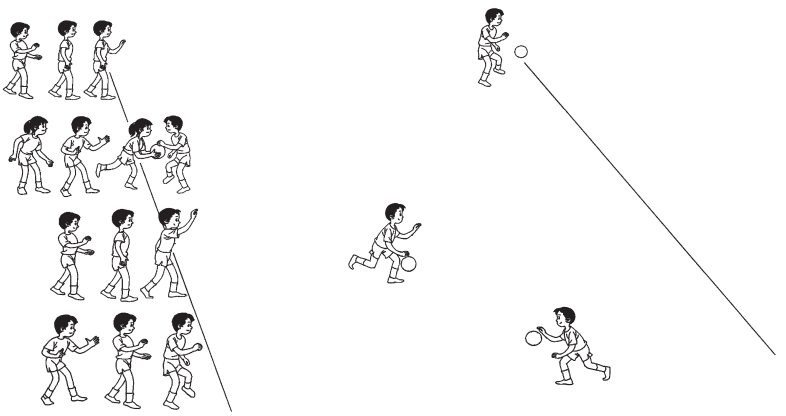


图6-12 友谊与比赛

内容3：危难见真情（图6-13）

游戏目标：培养学生对他人的关心和帮助意识，发展灵敏性和协调性，练习跑步、躲闪和急停等生活动作技能。

游戏准备：将学生分成人数相等的两队，一队学生为追拍者，另一队学生为被追拍者。

游戏规则与方法：游戏开始，一队学生追拍，另一队学生设法躲闪。当将要被拍击时可以立即站住不动。这时追拍者再不能拍击，而站住者则不能再跑，但站住者可以呼

喊“快来救我”，一边把手伸给本队同伴，当本队同伴拍击到站住者的手，即被获救，仍可跑动。如果被追拍者没有站住被拍击，追拍队得1分，累计记分。两队定时交换游戏，积分多的队为胜。要求追拍时只能拍击对方的上体和上肢，不能拍击头部，也不能推、绊对方。

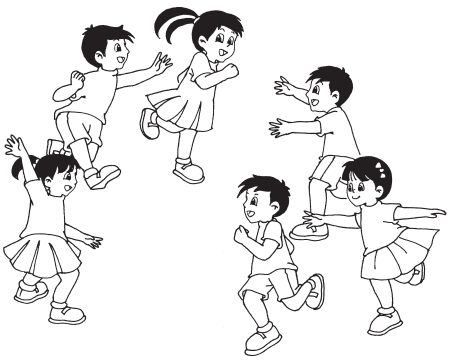


图6–13 危难见真情

内容4：走过“小河沟”（图6–14）

游戏目标：培养学生团结互助，关心他人的意识，练习生活中的移动动作。

游戏准备：将学生分成人数相等的两队，各队手拉手，两队相距10米。在起点线前3米处，每隔30厘米放一块砖头，共放10块，摆放两排。

游戏规则与方法：教师发令后，两队学生手拉手走过砖头。最先走过“小河沟”的队为胜。要求游戏过程始终要拉着手，走过砖头，不能走在地面上。



图6–14 走过“小河沟”

内容5：背人走接力（图6–15）

游戏目标：培养学生帮助他人的意识，发展生活中的移动能力。

游戏准备：将学生分成人数相等的几队，每队两人一组，站在起点线后，在各队的正前方10米处插一面小旗作为折返点标志。

游戏规则与方法：发令后，各队第一组背人走，绕过小旗返回起点线后，第二组方可

再背人走，直至全队做完为止，最先完成的队为胜。然后各组两人交换，再做一次游戏。



图6-15 背人走接力

三 内容特点

本节内容可使学生在游戏活动中体验关心和帮助他人。

四 内容价值

本节内容能培养学生关心、爱护和帮助他人的行为和习惯，发展体能，能够练习基本的身体活动方法和体育活动方法。

五 教学指导

（一）情境设计

情境 1：救“国宝”

上课开始，教师说：“雨过天晴了，动物们出去找喜欢的东西吃，它们当中有熊猫、猴子、长颈鹿、小白兔、小鸟等。熊猫采竹笋时不小心滚到了山沟里，大家急坏了，到底应该怎么办？”同学们七嘴八舌，提出好多办法：小鸟去叫别的动物，猴子去绑绳子……同学们扮演着不同的动物，如熊猫、猴子、长颈鹿等，模仿动物的行走姿态。“山沟”旁，“动物们”各显身手，共同合作，终于救起了“国宝”。

情境 2：“紧急救护”

上课了，教师说：“由于某种原因，某班同学发生集体中毒事件，一部分同学病情严重，如不紧急救助，送往附近医院，就会发生生命危险，我们要争分夺秒，把同学们尽快送到附近医院，同学们说怎么办？”同学们立即组成救护组，采用椅式、靠背椅式、轿式进行搬运（二对一抬人接力游戏）。最后，所有“病人”安全转移到医院，得

到了救护。

（二）教学建议

1. 在教学中，安排一些集体活动，让学生体验尊重、关心和帮助他人的情感变化。

2. 在教学活动中，注意用对比、问答等方式启发孩子们去体会游戏规则的意义，理解破坏游戏规则可能带来的后果和影响。

3. 启发学生用比较的方法，体验被尊重和不被尊重、被帮助和不被帮助时的情感。

4. 让学生意识到只有尊重和关心别人才能得到别人的尊重和关心，从而帮助学生学会在集体游戏和体育活动中尊重和关心同伴。

5. 指导学生讨论：哪些行为是不尊重他人的表现，哪些行为是妨碍他人游戏的表现，是不对的；哪些行为表现尊重他人、关心他人、帮助他人，是正确的。从而促使学生在体育与游戏活动中学会尊重、关心、帮助他人。

（三）教学方法

1. 互助法。通过采用异质分组，使学生在体育与健康学习中能够互相帮助，取长补短，共同进步。

2. 合作法。通过同伴间的相互合作来体验被他人尊重和关心的感觉。

3. 交往法。通过同伴之间的相互交往，培养尊重、关心和帮助他人的意识。

（四）课程资源开发与利用

1. 教师要挖掘自身的潜能，提高教育教学能力，加强教学内容设计，使教学内容具有帮助他人的教育功能；加强教学过程设计，使教学过程具有尊重他人、增进友谊、互帮互学才能完成学习任务的教育功能特点，在体育活动中培养小学生关心他人、助人为乐的美德；注意开发教学内容的潜在教育功能，在需要借助他人帮助才能完成学习任务的情况下（例如前滚翻教学）采用保护与帮助，培养学生关心、爱护同学，乐于帮助同学的良好体育道德。

2. 突破传统的教学组织形式，在教学组织形式上有效地采用异质分组，给学生创造互相帮助的学习条件。

3. 把学生中流传的活动性游戏，加以整理、改造，使其具有关心他人、帮助他人的教育功能。

（五）教学案例

【案例 1】　团结互助，关心他人

教与学目标：培养学生团结互助，关心他人的意识，练习生活中的移动动作。

教与学内容：走过“小河沟”

教与学步骤：

（1）教师介绍游戏名称、规则与方法，启发学生怎样团结互助、关心他人。

（2）组织学生讨论：在走过“小河沟”时，怎样体现团结互助。

（3）进行走过“小河沟”游戏。

（4）教师提问：如果遇到小同学无法走过“小河沟”时怎么办？学生讨论，想办法。

（5）再进行走过“小河沟”游戏，学生创造性地进行游戏活动，如可以背着小同学走过“小河沟”。

（6）师生共同小结，在走过“小河沟”时团结互助，关心他人的种种表现。

提示与评析：本案例通过游戏活动培养学生团结互助，关心他人的意识。

【案例 2】　献爱心，助他人

教与学目标：培养学生关爱他人，帮助他人的意识，发展生活中的移动能力。

教与学内容：背人走接力

教与学步骤：

（1）情境导入。教师说：“下雨了，路很滑，有不少幼儿园小朋友滑倒了。同学们，该怎么办？”

（2）情境展开。教师介绍游戏名称、规则与方法，进行背人走接力。

（3）师生共同讨论、交流，背人走接力后，献爱心，助他人的感受。

提示与评析：通过情境导入，激发学生献爱心、助他人的热情，进行背人走接力，可以培养学生关爱他人、帮助他人的意识。

本章学习评定

（一）评定内容

1. 在达成“努力完成当前的学习任务”学习目标方面，包括：在课堂上完成体育与健康学习任务时的表现，完成体育锻炼任务时的表现；

2. 在达成“体验体育活动对情绪的积极影响”学习目标方面，包括：能否体验体育活动前后情绪的变化，能否体验到积极情绪，能否通过体育活动使自己变得快乐；

3. 在达成“在体育活动中适应新的合作环境”学习目标方面，包括：能否结识、接受新伙伴，能否与同学友好相处，与新伙伴配合完成学习任务的表现；

4. 在达成“在体育活动中爱护和帮助同学”学习目标方面，包括：能否在体育活动

中表现出关心同学，帮助同学。

（二）评定工具

本章建议采用观察、询问、比较、自我陈述、讨论、提问、回答、交流、表扬、课后小结等评价工具。比如：让学生说出自己认真完成教师在课堂上布置的体育与健康学习任务的情况，让学生说出参与“老鹰捉小鸡”游戏前后自己的情绪变化体验，让学生说出在体育活动中与新伙伴配合的情况和体验，在体育与健康学习中帮助同学的表现等。

（三）评定方法

本章教学的评价方法建议采用定性评价、形成性评价等，加强随堂的评价和记录。

第七章

基本身体活动方法

本章所学内容是人类生存生活最基本的身体活动方法，并且带有地域特征，对学生适应生存生活环境、增进健康、促进身体正常生长发育，具有很强的实用价值，是小学体育与健康不可缺少的教育内容。

第一节 生活性基本身体活动方法

生活性基本身体活动动作是人类生存、生活必须掌握的身体活动方法，应当传承。所以，作为水平一的小学生应该学习。

一 教学目标

（一）学习和体验实际生活性基本身体活动动作。

（二）使学生知道游戏名称或动作术语，发展反应、灵敏性和协调性。

（三）培养学生良好的遵守交通规则的行为习惯。

（四）培养学生正确对待生活的态度。

二 教学内容

（一）生活性基本身体活动方法

内容1：走（图7–1）　　**内容2：跑**（图7–2）

内容3：跳（图7–3）　　**内容4：投**（图7–4）

内容5：爬（图7–5）　　**内容6：滚动**（图7–6）

内容7：背书包（图7–7）　　**内容8：过马路**（图7–8）

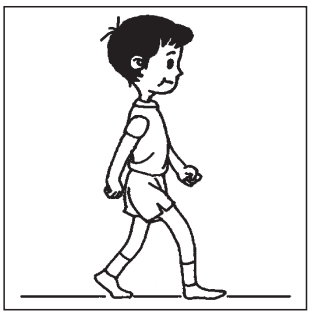


图7-1 走



图7-2 跑

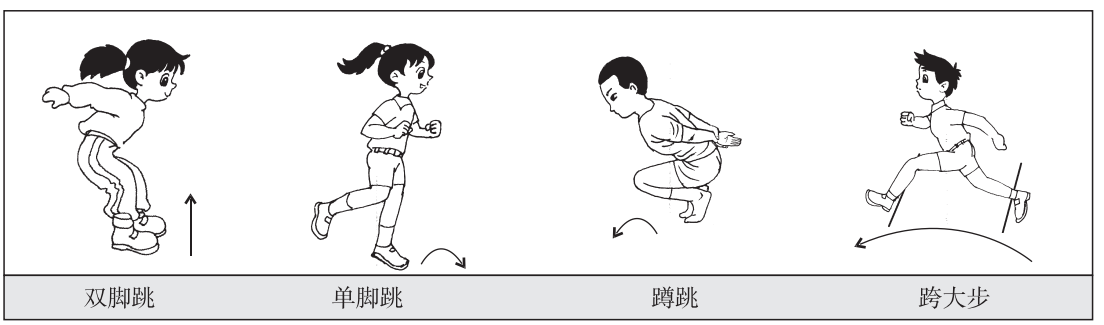


图7-3 跳

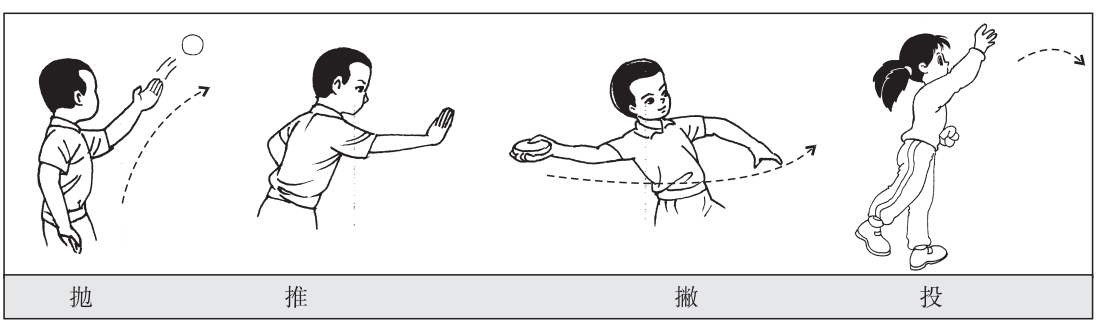


图7-4 投



图7-5 爬

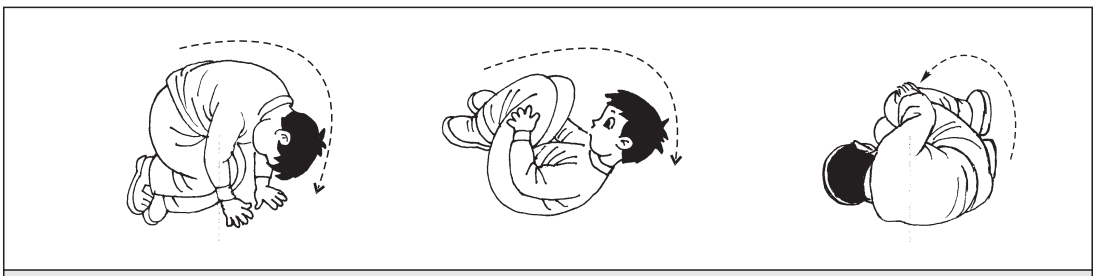


图7-6 滚动

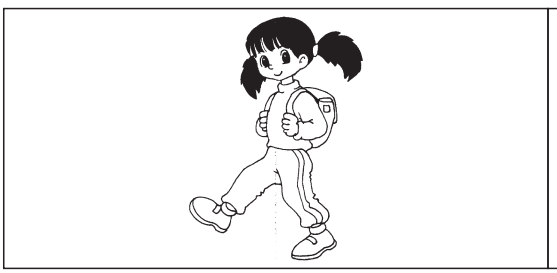


图7-7 背书包

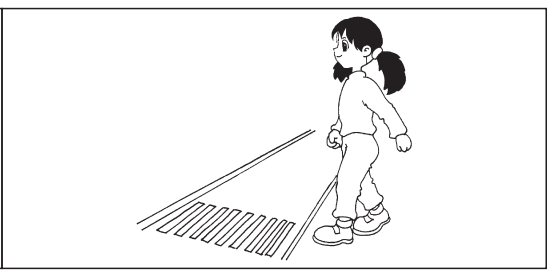


图7-8 过马路

（二）发展体能游戏

内容1：看谁能坚持到底（图7-9）

游戏目标：发展学生的走路能力，培养吃苦耐劳的精神，提高生活能力。

游戏准备：在场地上画4条20米跑道，在每条跑道正中央每隔5米放一个标志物（书包、皮球、小红旗均可）；将学生分成4组，各组各占一条跑道，站成4路纵队，排头手拿手绢。

游戏规则与方法：教师发令后，各队排头出发，先走到20米处绕过标志物返回至起点线，再走向15米处绕过标志物返回至起点线，再走向10米处绕过标志物返回至起点线，再走向5米处绕过标志物返回至起点线，把手绢交给本队的第二人，按照此种方法走进，依次类推，直至排尾走完。要求不准跑步，其他同学给练习者“加油”鼓励，看谁能坚持走完全程。

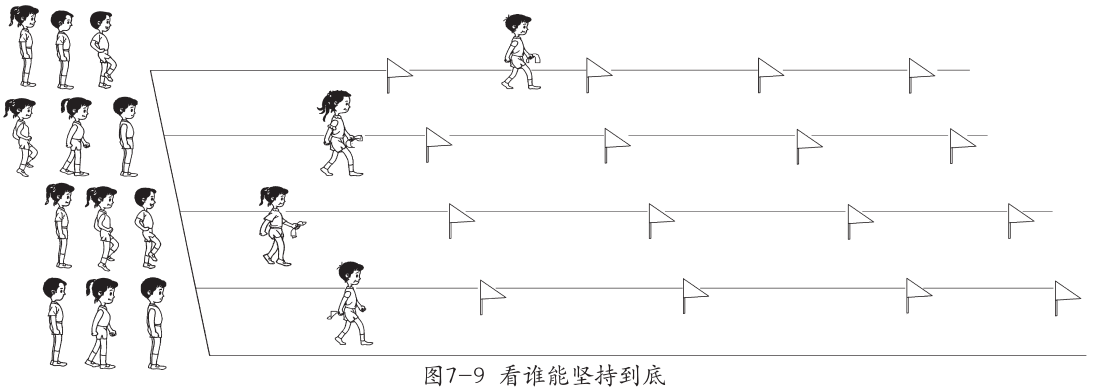


图7-9 看谁能坚持到底

内容2：“小青蛙跳荷叶”

游戏目标：发展学生的跳跃能力和协调性，培养学生克服困难的意志，努力完成锻炼任务。

游戏准备：根据学生的跳跃能力，在场地上画若干个距离不等的“荷叶”，学生站在“荷叶”上。

游戏规则与方法：游戏开始，学生一边学着青蛙叫一边向不同距离的“荷叶”跳跃，力争跳到“荷叶”上，在规定的时间内（如30秒钟、1分钟）看谁跳的次数多。

三 内容特点

本节教学内容是学生生活中最基本的身体活动方法，具有生活化的特点。

四 内容价值

通过学习本节教学内容能培养学生实际生活的基本身体活动动作技能，实用价值很大。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

掌握生活性基本身体活动方法是本节教学重点。

2. 教学难点

在学习和体验生活性基本身体活动动作的同时，如何培养学生对体育与健康课的兴趣是本节教学难点。

（二）情境设计

情境 1：自我保护

老师问同学：“不小心摔倒了，怎样保护自己身体不受伤？”

情境2：安全过马路

老师提问：“哪位同学知道，过马路时应该注意什么？过马路时遇到大货车、公共汽车正在转弯怎么办？”

（三）教学建议

1. 由于小学1～2年级学生的注意力容易转移，应以游戏的方式，同时注意内容的变换和组织形式的变化，以调动学生的学习兴趣，并且要多鼓励，少批评。

2. 教学内容的选择应是学生生活中常见的基本身体活动动作，使学生更快地适应小学的学习生活。

3. 可采用多种教学形式，如小组讨论、实地操作、出示挂图、观看录像等。

4. 条件许可时，学生可以自由选择器械练习，但要加强安全教育。

5. 注意解决学生实际生活中的基本身体活动方法问题。

（四）教学方法

1. 示范法。在教学中通过教师的动作示范，应当使学生明确完成动作的正确方法。

2. 游戏法。为了在学习生活性基本身体活动方法的同时，培养学生对体育与健康课的兴趣，应当采用运动游戏进行教学。例如：

（1）游戏名称：“小皮球”动起来

游戏目标：培养学生的滚动技能，提高学生的灵敏性和协调性。

游戏准备：事先摆放好若干块垫子，把学生分成若干个小组。

游戏规则与方法：学生在垫子上躺好，教师引导学生模仿小皮球做前、后、左、右滚动。但不许滚出垫子外，听教师指挥做动作，要求各小组学生一个一个地依次练习。

（2）游戏名称：跨“小河”（图7–10）

游戏目标：培养学生的跨跳动作技能，发展学生的跳跃能力。

游戏准备：画好若干条“小河”，将学生分成人数相等的4队，各队成纵队站立在起跑线后。

游戏规则与方法：教师发令后，排头迅速起跑跨过若干条“小河”，到终点后从“小河”边直线跑回，拍第二位同学的手，然后站到队尾。依次进行，先跑完的队为胜。不得抢跑，不能踩到“小河”上。

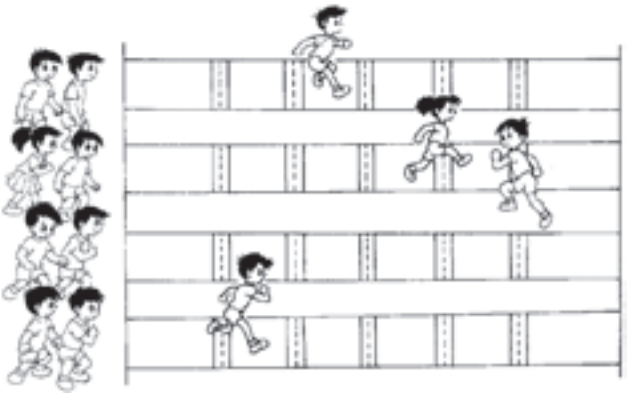


图7–10 跨“小河”

（3）游戏名称：红灯停，绿灯行（图7–11）

游戏目标：使小学生养成良好的遵守交通规则的行为习惯，培养学生走路的安全意识。

游戏准备：在场地上，画好“十字路口”“交通岗亭”和人行横道的“斑马线”。

游戏规则与方法：教师站在“十字路口”中央充当“交通警”，指挥交通，学生背着书包，在“十字路口”行走，看教师手中的指示旗，红旗表示要求停止不动，绿旗可以继续行进。不准自由行动。

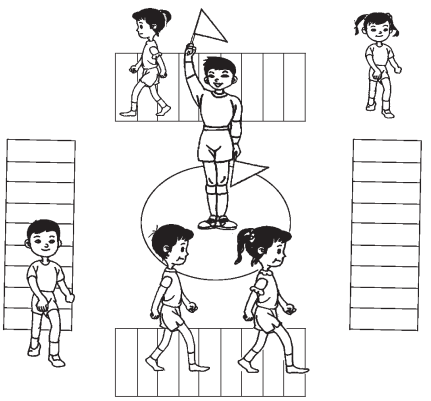


图7–11 红灯停，绿灯行

3. 引导法。小学1～2年级学生的体育与健康教学主要采用动作引导，有时也可以采用指示性语言进行引导。采用动作引导时，教师一边做动作，学生一边跟着做。

4. 自我比较法。让学生发现自己生活性基本身体活动动作的进步，培养学生的自信心。

5. 展示成功法。为学生提供展示自己的机会，体验成功的乐趣，激发学习兴趣。

（五）课程资源开发与利用

1. 利用教学挂图，进行生活性基本身体活动方法教学。

2. 利用土坡，进行上坡走、上坡跑、下坡走、下坡跑等；利用沙丘或草地，进行各

种滚动练习；利用沟渠，进行跳跃练习。

3. 利用飞盘、沙包、纸飞机、绳球等，练习生活性娱乐性投掷动作。农村学校可以利用空地、戈壁滩等，投掷土块、木片、纸球、鹅卵石、沙包等。

（六）教与学案例

【案例 1】　发展生活性滚动动作技能

教与学目标：激发学生的想象力，发展学生的生活性滚动动作技能，使学生知道游戏名称，提高灵敏性和协调性。

教与学内容：“小皮球”动起来

教与学步骤：

（1）教师指导学生在操场上摆上小垫子，或在草地上练习。

（2）教师介绍游戏名称，讲解游戏规则与方法。

（3）教师说：“快快变成小皮球。”学生坐在垫子上或草地上把身子团起来，团得越紧越好。

（4）听教师指挥学习和体验向前、向后、向侧的滚动。

提示与评析：本案例的游戏，可以发展学生的滚动技能，提高学生的注意力和自我保护能力，同时由小学生摆放小垫子，可以培养爱劳动的美德和合作精神。

【案例 2】　培养学生遵守交通规则

教与学目标：培养学生安全的走路技能和良好的遵守交通规则的行为习惯，教育学生要有安全意识，认真对待生活。

教与学内容：红灯停，绿灯行

教与学步骤：

（1）教师画好场地，向学生介绍游戏名称、游戏规则和方法，然后站在“岗亭”指挥。

（2）学生在“人行道”上行走。

（3）来到“十字路口”处，注意看教师手中的指示旗。红旗举起来，不能过马路，看到绿旗方可从人行横道线上过马路。

提示与评析：这一游戏设计可以强化学生过马路看红绿灯的意识，养成良好的遵守交通规则的行为习惯，认真对待生活。

第二节 西部地域性基本身体活动方法

西部地域性基本身体活动动作是西部人生存、生活必须掌握的身体活动方法，也应当传承。所以，作为西部地区水平一的小学生也应该学习。

一 教学目标

（一）学习和体验西部地域性基本身体活动方法。

（二）使学生知道游戏名称或动作术语，体验运动过程，发展学生的反应能力、灵敏性、协调性和平衡能力。

（三）提高学生对西部地域环境的适应能力。

（四）培养学生自信心和勇敢、顽强的作风，体验游戏活动对情绪的积极影响。

二 教学内容

（一）西部地域性基本身体活动方法

内容1：背背篓（图7–12）　**内容2：过独木桥**（图7–13）

内容3：过沟渠（图7–14）　**内容4：过小河**（图7–15）

内容5：走山路（图7–16）　**内容6：翻土包**（图7–17）



图7–12 背背篓

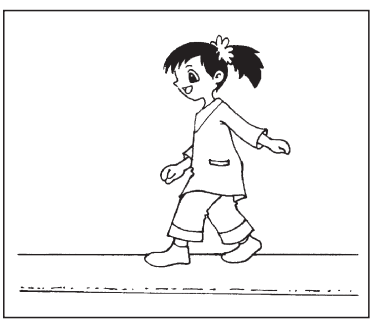


图7–13 过独木桥



图7–14 过沟渠

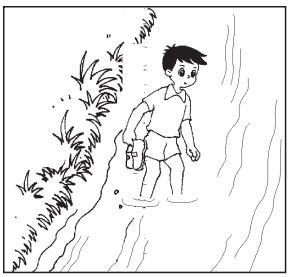


图7-15 过小河



图7-16 走山路

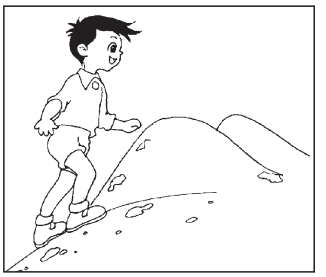


图7-17 翻土包

（二）发展体能游戏

内容1：看谁“过桥”稳

游戏目标：发展学生的平衡能力和过独木桥能力，提高生活能力，适应生存环境。

游戏准备：在场地上摆放一排砖头，或者利用学校路边的道沿，全班学生背上书包排成一路纵队。

游戏规则与方法：游戏开始后，排头带领大家出发，踩着砖头过“独木桥”，要求不准跑，迈步要看“独木桥”，每迈出一步要踩稳后后面的脚再离地，看谁平稳走过“独木桥”；要求反复多次做游戏。

内容2：看谁每次都能跨过“沟渠”

游戏目标：发展学生的协调性和跨跳能力，适应生存环境。

游戏准备：根据学生跨跳能力，在地面上画两条适宜宽度的白线，代表“沟渠”；将学生分成若干小组，每组站成一列横队，在“沟渠”旁等候。

游戏规则与方法：教师发令，第一排学生跨“沟渠”，然后第二排学生跨“沟渠”，第三排、第四排等依次进行，直至最后一排做完。然后再从第一排开始，反复练习。要求每次跨跳尽可能跨过两条白线，看谁每次都能跨过“沟渠”。

三 内容特点

本节教学内容是具有西部地域生活特色的基本身体活动方法。

四 内容价值

本节教学内容不仅具有实用价值，能培养学生西部地域生活性基本身体活动动作技能，而且可以增强学生的体质，培养学生勇敢、顽强的作风。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

把学习西部地域性基本身体活动方法作为教学重点。

2. 教学难点

如何调动学生的学习热情，认真上好体育与健康课是教学难点。

（二）情境设计

情境 1：安全过小河

老师问：“×××同学，你上学、放学经常要过小河，你过小河时是怎样注意安全的？能给同学们介绍你的体会和经验吗？”

情境 2：走山路

老师说：“同学们，你们上学、放学要走山路，谁知道：上山时怎么走？下山时怎么走？”

（三）教学建议

1. 过独木桥、过沟渠、过小河、走山路、翻土包等教材内容，建议教师带领学生进行实地教学。

2. 在学习西部地域性基本身体活动动作时，要注意发展地域性的体能，如高原地区的有氧耐力，过独木桥的平衡能力，过沟渠、过小河、走山路、翻土包等所需要的灵敏性和协调性。

3. 在学习西部地域性基本身体活动动作时，还要注意培养过独木桥、过沟渠、过小河的胆量。

（四）教学方法

1. 实地教学法。可以把学生带到实地，如沟渠、独木桥、山路、土包等进行教学。

2. 展示成功法。给学生创设一种展示自己的机会，让学生体验通过沟渠、独木桥、山路、土包等获得成功的乐趣。

3. 互帮学习法。通过同学之间的互相帮助与合作，获得地域性生活基本身体活动动作技能。

4. 游戏法。为了提高学生的学习兴趣，可以模拟地域环境进行教学。例如：

（1）游戏名称：过“独木桥”（图7–18）

游戏目标：练习过独木桥技能，提高平衡能力，培养勇敢精神。

游戏准备：用 15 厘米宽的白线或一排砖头代替“独木桥”。教师把学生分成人数相等的4队，纵队站在白线后，各队排头对准“独木桥”站立。

游戏规则与方法：听到出发信号后，排头小心翼翼地走过“独木桥”，然后跑回终点，击下一位同学手掌。第二人照此进行。注意，必须击掌后才能出发，脚一旦踩到白线外即为掉下“桥”，须返回重新走过“独木桥”。

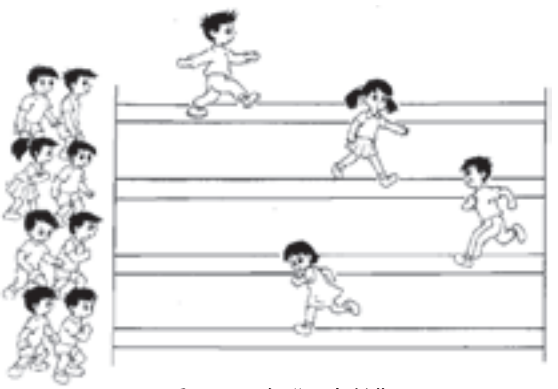


图7–18 过“独木桥”

（2）游戏名称：障碍赛跑（图7–19）

游戏目标：培养背背篓、过沟渠技能，提高学生的灵敏性和协调性。

游戏准备：准备 4 个背篓、4 块小垫子和若干个小球，画好 4 条“沟渠”。把学生分成人数相等的 4 个队，以纵队形式站在起跑线后。每队前面都摆放有背篓、小垫子、小球和两条白线假设的“沟渠”。

游戏规则与方法：听到发令后，各队排头背上背篓，跑到小垫子处爬过小垫子，然后跑到“沟渠”边，跨过“沟渠”，到终点运回一个小球。后面同学照此方法依次进行，看哪队先完成任务。但必须在规定地方做规定动作，小球运回后自己拿上，站在队尾。

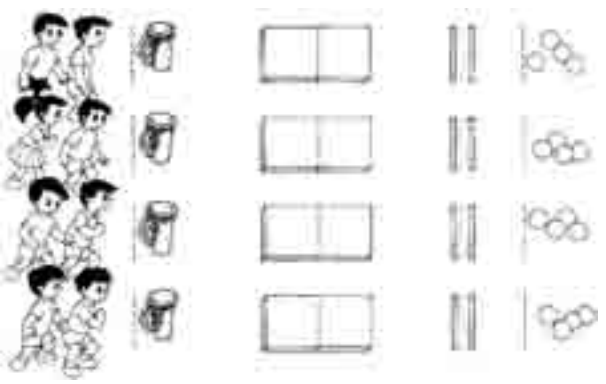


图7–19 障碍赛跑

（3）游戏名称：走“山路”（图7–20）

游戏目标：养成良好的走路姿态，提高走山路的能力。

游戏准备：在地面上画上弯弯曲曲的“山路”。

游戏规则与方法：教师先给学生讲上山、下山时应该怎样走。学生在教师引导下，做上山走和下山走的练习，要求不准走出“山路”，要模仿教师的动作。学生互相观摩，看谁走得最像，最好。



图7–20 走“山路”

（五）课程资源开发与利用

1. 可以用双肩背书包代替背篓、用麦捆子代替背篓，用水泥道沿、一排砖头或平衡木代替独木桥。

2. 开发人力资源，在西部农村可以利用大同学帮助小同学，走山路、趟小河、背着小同学过独木桥等活动。

3. 充分利用当地的生活环境资源，如土包、山路、田埂、独木桥等进行教学。

（六）教学案例

【案例1】 适应生存环境

教与学目标：体验运动过程，培养学生对生存环境的适应性和地域性生活基本身体活动动作技能。

教与学内容：翻土包，走山路

教与学步骤：

（1）教师创设实地情境，把学生带到土包前，介绍并示范翻土包、走山路的方法和注意事项，鼓励学生看谁不怕累，走得好。

（2）把学生分组，由大同学带队。开始翻越土包，体验翻越土包过程；翻过土包后，短暂休息，讨论翻越中存在的问题。

（3）走山路前教师示范并提示走山路的注意事项，而后开始走山路，体验走山路过程。

（4）下山后，小结。

提示与评析：本案例教师根据当地实际，设计了实地情境，充分利用地理资源，激发学生学习兴趣，培养学生热爱家乡，提高生存环境的适应能力，掌握地域性生活基本身体活动动作技能。

【案例 2】　培养过“独木桥”技能

教与学目标：树立学生的自信心，学习过独木桥技能，发展平衡能力，使学生体验体育活动对情绪的积极影响。

教与学内容：过“独木桥”

教与学步骤：

（1）师生共同动手，布置场地器材，用平衡木或砖头代替“独木桥”。

（2）教师引导：“过‘独木桥’时要注意什么”，学生排队过“独木桥”，体验过“独木桥”的过程和方法。师生共同总结过“独木桥”的注意事项和方法。

（3）过“独木桥”前，教师鼓励学生要勇敢，要克服害怕情绪；而后学生排队过“独木桥”；当学生都通过“独木桥”后，教师引导性询问学生：“当顺利通过‘独木桥’后同学们心情是怎样的？高兴吗？”让学生体验过“独木桥”前后情绪的变化和成功通过“独木桥”的感受。

（4）把学生分成 4 个组，进行接力比赛，过“独木桥”可采用任何方法。

（5）不规定具体方法，只要不落入“水”中，先完成的组为胜。

提示与评析：本案例的设计比较巧妙，可培养学生过独木桥的生活技能、平衡能力和创造力，树立学生的自信心，使学生体验到体育活动带来的愉悦心情。

本章学习评定

（一）评定内容

1. 体能。发展反应能力、灵敏性、协调性和平衡能力。

2. 知识与技能。是否知道体育游戏名称或动作术语，体验运动过程情况，做出生活性基本身体活动动作和西部地域性基本身体活动动作情况，以及动作实用性和熟练程度等。

3. 态度与参与。主要包括体育与健康课的出勤率、学习兴趣、认真程度、参与程度，以及参加课外体育活动情况。

4. 情意与合作。主要包括完成体育学习和锻炼任务时的表现、能否体验情绪的变化、在体育活动中团结互助的行为表现。

（二）评定标准

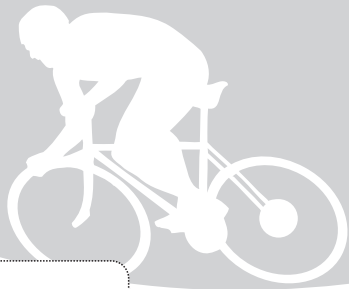
本章评定标准（仅供参考）

等级	分值	体　能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
优秀	4	反应能力、灵敏性、协调性和平衡能力发展全面，提高快，立定跳远或投沙包达到《学生体质健康标准》的优秀标准范围（90～100分）	知道体育游戏名称或动作术语，能认真体验运动过程，动作自然，富有实用性，动作很熟练，能满足生活需要	态度非常认真，学习兴趣浓厚，积极主动参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，能积极参加课外体育活动	完成体育学习和锻炼任务时非常勇敢顽强，非常认真体验情绪的变化，非常自信，能与同伴友好相处，团结互助
良好	3	反应能力、灵敏性、协调性和平衡能力发展较全面，提高较快，立定跳远或投沙包达到《学生体质健康标准》的良好标准范围（75～89分）	知道体育游戏名称或动作术语，体验运动过程较认真，动作较自然，富有实用性，动作熟练，能满足生活需要	态度认真，有学习兴趣，较积极参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，比较积极参加课外体育活动	完成体育学习和锻炼任务时勇敢顽强，认真体验情绪的变化，有自信心，能与同伴友好相处，团结友爱
中等	2	部分体能有所发展，个别体能提高较快，立定跳远或投沙包达到《学生体质健康标准》的及格标准范围（66～74分）	知道体育游戏名称或动作术语，有时能认真体验运动过程，动作比较熟练，比较实用，还能满足生活需要	态度认真，有时有学习兴趣，能参与体育活动，有病假、事假，能参加课外体育活动	完成体育学习和锻炼任务时比较勇敢顽强，比较自信，较能与同伴友好相处，搞好团结
及格	1	部分体能有所发展，立定跳远或投沙包达到《学生体质健康标准》的及格标准范围（60～65分）	知道体育游戏名称或动作术语，能体验运动过程，动作能完成，基本能满足生活需要	能参与体育活动，有迟到、早退现象，能参加课外体育活动	完成体育学习和锻炼任务时有时比较勇敢顽强，自信心有所不足，较能与同伴友好相处

说明：在体能、知识与技能方面的评价，要结合教材内容的特点进行评价。
有关体能指标测试参考《国家学生体质健康标准》，这里不重复设置。

（三）评定方法

本章评价方法建议采用定性评价、形成性评价和终结性评价等，教学中注意观察，加强随堂的评价和记录，侧重评价基本身体活动方法的运用。建议采用简短的激励性评语进行评定；如果学生人数过多，也可以把定性语言等级转换成定量语言等级（分值），进行评定。针对西部地区小学特别是农村小学的情况，建议让班主任、任课教师乃至家长等参与到学生这一章学习评价中来，上述人员的评价可以作为对学生评价的参考。



第八章

球类游戏

球，是孩子们喜欢的玩具。球类游戏具有对抗性、集体性和娱乐性的特点。它可以促进孩子身体的发展，开发他们的大脑，启迪他们的智慧，还可以激发他们对体育与健康课的浓厚兴趣。

第一节 小足球游戏

小足球是广大儿童所喜爱的一项运动。水平一学段的小足球教学，主要是通过游戏等方式来激发、培养学生对小足球的兴趣爱好，从而实现该水平阶段的目标。

一 教学目标

（一）使学生乐于参加小足球游戏活动，积极、愉快地上好体育与健康课。

（二）使学生能够在小足球游戏中体验运动现象，初步学会单个动作，如踢球、掷球等。

（三）在游戏活动中发展学生反应能力、速度、力量、灵敏性和协调性。

（四）使学生体验进步、退步或成功、失败时的心情。

（五）使学生能够与新伙伴一起愉快地参加游戏活动，懂得尊重与关心他人，使学生努力完成锻炼任务，培养学生克服困难的坚强意志品质、竞争意识和团结合作精神。

二 教学内容

（一）活动方法游戏

1. 踢球

内容1：踢准接力（图8–1）

游戏目标：学习脚背正面踢球和脚弓踢球，体验和初步了解踢球的速度、力量、方向等，培养学生参与体育活动的兴趣和团结合作的精神。

游戏准备：将学生分成人数为偶数的相等的若干组，各组分别面对面站成两个纵队，分别在各队排头前方画一条白线，两条白线相距8米，同侧各队排头前放置一个小足球。

游戏规则与方法：教师鸣哨后，排头用脚弓踢球法或脚背正面踢球法将球踢出，将小足球踢到对面本组排头，同时跑向对面本组排尾排队，对面本组排头接球后也用脚弓踢球法或脚背正面踢球法将球踢出，将小足球再踢到对面本组排头，同时跑向对面本组排尾排队，重复此过程，直至最后一人做完，先做完一轮者为胜者。踢球的高度要求低，否则判为踢球无效。

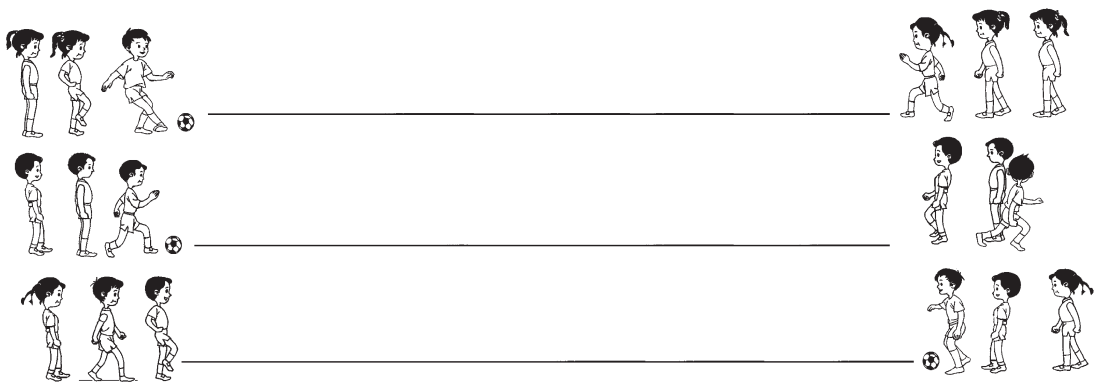


图8–1 踢准接力

内容2：突出重围（图8–2）

游戏目标：发展学生的判断和反应能力，提高踢准能力，培养体育活动的兴趣。

游戏准备：根据组数在场地上分别画若干个半径 50 厘米与半径 3 米的同心圆，各组一个小足球。各组先选出一位同学站在小圆圈内，其他同学面向圈内，手拉手站在大圆圈上。

游戏规则与方法：游戏开始时，站在小圆圈上的同学控制球，并设法将球踢出大圆圈外，站在大圆圈上的同学可用自己的身体（脚或除手臂以外的任何部位）拦截球，并将球回传给小圆圈内的同学。如果小圆圈内的人将球踢出大圆圈，则球从谁的右边出圈，谁就替换小圆圈内的人踢球。要求踢球的高度不得高于膝部，踢球者须在小圆圈内

踢球，否则判为踢球无效；拦截球的同学不得用手臂触球，否则算球出圈，并与小圆圈内同学交换练习。

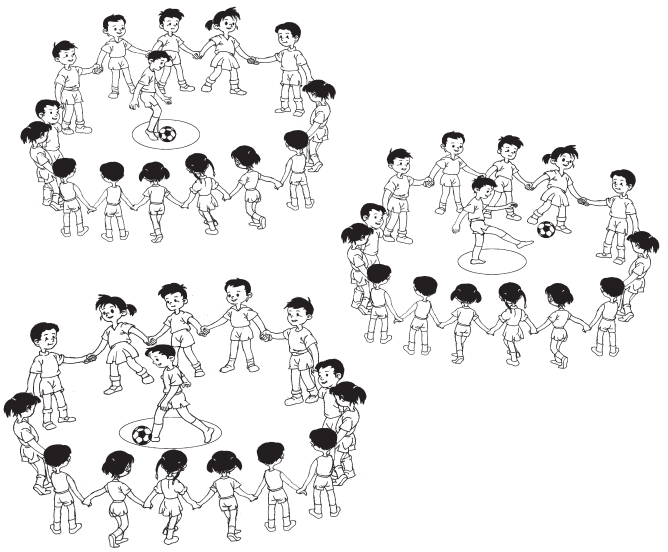


图8-2 突出重围

2. 掷球

内容：看谁掷得准（图8-3）

游戏目标：发展学生的协调性、上肢和腹背肌力量，初步学会掷界外球，培养团队精神。

游戏准备：在场地上分别画半径 50 厘米与半径1米的同心圆，在距离圆心 6～8 米处分别画一条限制线。将学生分成人数相等的若干组，每组同学分为两路纵队面对面分别站在两条限制线内。

游戏规则与方法：每一路纵队的排头手持球，用掷界外球的方法将球掷入同心圆

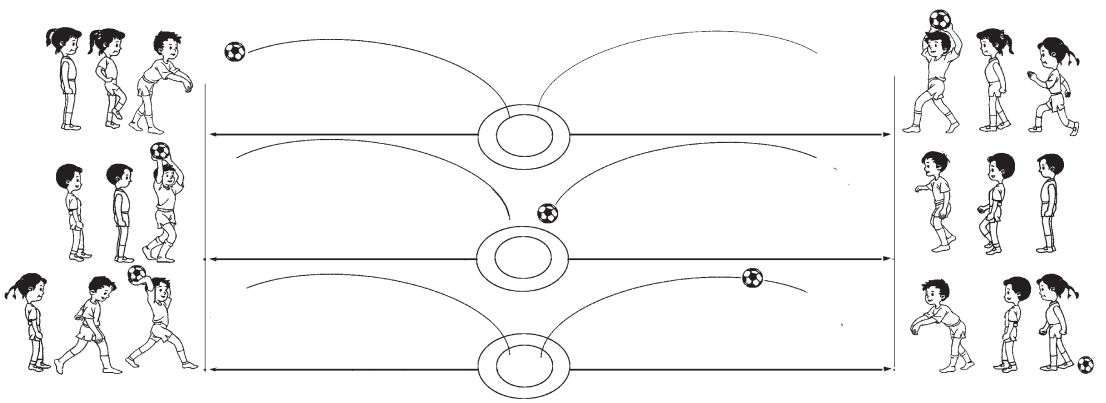


图8-3 看谁掷得准

内，球的落点在小圆圈内（包括压线）得 2 分，落点在小圆圈外、大圆圈内（包括压线）得 1 分，落在大圆圈外不得分，最后以每组同学所得总分多少决定名次。每位同学在掷球后回到本路纵队的队尾，要求掷球动作要规范，否则视为无效；每掷一次球都要自己报小计分，做完一轮计算总分。

（二）发展体能游戏

内容1：迎面接力（图8–4）

游戏目标：体验游戏的快乐，发展学生的协调性和灵敏性，使学生努力完成锻炼任务。

游戏准备：将学生分成人数相等的若干小组，每个组分成人数均等的两路纵队面对面站立，相距 20 米。

游戏规则与方法：教师发令后，每组同一侧的排头跑向本组对面，然后与对面排头击掌后，跑向队尾，对面排头重复此练习，后面的同学按照此方法依次练习。要求根据小组人数多少和学生体能状况，重复做 2 ~ 3 轮游戏，先做完最后一轮的小组为胜者。

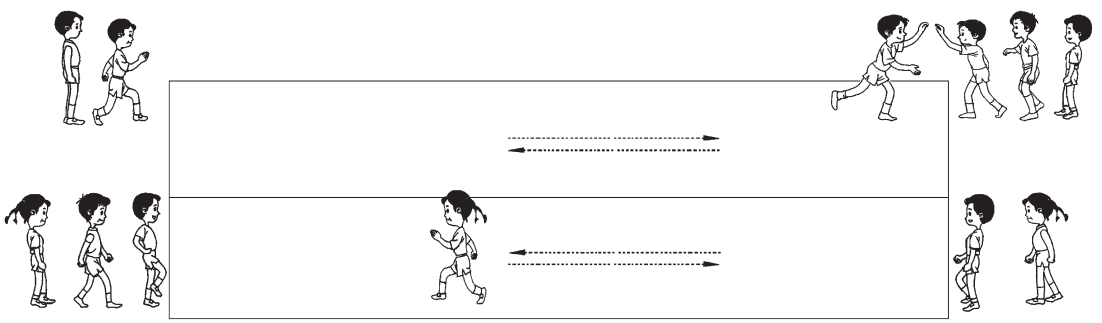


图8–4 迎面接力

内容2：“小白兔”抱“萝卜”（图8–5）

游戏目标：发展学生腿部力量和协调性，使学生努力完成锻炼任务，培养克服困难的坚强意志品质和团结协作的意识。

游戏准备：游戏背景是“小白兔”准备过冬。在场地上画两条白线，如果针对 1 年级学生教学，两条白线相距 5 米；如果针对 2 年级学生教学，两条白线相距 8 米。将学生分成人数相等的若干组，每个组分成人数均等的两路纵队面对面站立，其中同侧的排头双手抱着一个“萝卜”（即小足球）。

游戏规则与方法：教师发令后，每组同侧的排头蹲下来，抱着“萝卜”，模仿兔子跳，跳到对面，然后把“萝卜”交给对面排头后，跑向队尾，对面排头重复此练习，后面的同学按照此方法依次练习。要求根据小组人数多少和学生体能状况，重复做 3 ~ 4 轮游戏，先做完最后一轮的小组为胜者。



图8-5 “小白兔”抱“萝卜”

三 内容特点

小足球游戏具有娱乐性和健身性的特点。小足球的规则、场地、器材、设备、时间、人数等都可自行灵活设计和制订，是一项小学生喜欢的体育活动。

四 内容价值

小足球游戏可以发展反应、速度、力量、灵敏性和协调性，增进身体健康，能体验体育活动中情绪的变化，能培养学生克服困难的坚强意志品质、竞争意识和团结合作精神。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

水平一学段的小足球教学，重点解决学生的学习兴趣和参与意识这一问题，通过让学生正确地“玩”，使其体质、健康得到发展。

2. 教学难点

使小学生初步学会正确动作、提高完成动作的协调性是本节教学难点。

（二）情境设计

情境1：小白兔准备过冬

老师对同学们说：“天气开始冷了，小白兔要准备过冬的食物。现在兔妈妈带领小白兔们往家里搬运萝卜。同学们，想一想，小白兔怎么搬运萝卜呀？”

情境 2：在安全的地方踢小皮球

老师拿着一个小皮球，问同学们：“谁有小皮球？放学以后你们踢小皮球吗？”同学们争先恐后地回答。老师接着说：“学习了小足球，课外要练习，但是要选择安全的地方踢小皮球。”

（三）教学建议

1. 根据这一学段学生有意注意时间短，无意注意占优势，活泼好动，好奇心、争胜心、表现欲、模仿力强等特点，教学中着重强调“游戏”二字，建议多采用游戏及简化的小比赛等方式，让学生在愉快的氛围中、易于完成的活动中来实现教学目标。

2. 教师示范时要注意示范速度，掌握好示范距离及学生观察示范动作的视角；要注意组织和引导学生的观察。多采用鼓励与启发式的语言，讲解要通俗易懂。

3. 加强学生自主学习的引导，让小学生在“玩”中体验小足球游戏的乐趣，体会踢球方法等。

4. 关注教学中的弱势群体，可给他们选择其他的教学内容或降低内容难度；另外可选择适宜的评定方法和评定标准对其进行评价，以促进他们的发展。

5. 注意安全。要做好充分的准备活动，防止受伤。要提醒学生踢球时注意控制好力量和方向，以免伤及他人或打碎房屋的玻璃。同时要加强学生的自我保护教育。一方面，使学生自觉、认真地贯彻课堂常规，如课前检查服装、鞋是否适合活动。另一方面，要教给学生自我保护的方法，并在实际中能够应用。另外，提醒学生不要在街道等不安全的地方进行小足球活动。

6. 教学初期，教师不要把注意力集中在学生掌握准确、规范的技术动作方面，不具体规定用哪一种脚法踢球，要用游戏等“玩”的方式，激发学生对小足球的兴趣，达成教学目标。

7. 教学时可先让学生做随意的踢球动作，再介绍脚的一些常用部位，并通过问答、动作示范、模仿练习及游戏等方法进行教学。初学时，动作要慢，提醒学生不要用太大的力量；先做原地踢球练习，再做迈一步踢球练习。

8. 掷球教学时，可让学生分别做向前、向后、向上的掷球练习，让学生体验不同方向掷球时的感觉。通过学练，发现合理的掷球方法，发展学生的体能。

9. 模仿能力强是儿童的一个主要特点，教学中要利用小学生的这一特点，选择一些易被学生接受的模仿性练习，提高学练水平。

（四）教学方法

1. 情境教学法。在教学活动中创设一种情境，让学生在轻松愉快的气氛中有效地学习，陶冶情感，增进健康。情境教学可以激发学生的学习兴趣，提高学生的参与意识，

通过体验情境，在情境中游戏与活动来达成教学目标。

2. 直观教学法。通过教师的动作示范、录像、挂图等直观手段，可以启发学生的思维，加深对动作的印象和了解，有效地提高学生学与练的兴趣和效果。

3. 游戏与比赛法。游戏与比赛是小学生喜闻乐见的一种活动方式，通过游戏与比赛，可以提高学生的参与意识，培养学生良好的合作精神和体育道德。

（1）游戏名称：小足球踢准比赛（图8–6）

游戏目标：培养学生的灵敏性、协调性和团队精神，发展踢球能力。

游戏准备：将学生分成人数相等的若干小组，各小组成纵队站在设定的踢球线后，组间隔4米。在踢球线前 10米、11米、12米处分别画三条平行的得分线，为10分线、20分线、30分线。每组由一位学生站在得分线上充当“活动球门”。

游戏规则与方法：各组排头在听到比赛开始的信号后将放在踢球线上的小足球踢向站在得分线上的同学。得分线上的学生根据本组同学踢来的球的力量及方向选择合适的得分线站立或移动，让来球从双脚间穿过，即取得相应的分值。当球从双脚穿过后，得分线上的学生迅速将球拾起跑回本组，将球放在踢球线上，再回到队尾。踢完球的学生则迅速跑到得分线处当“活动球门”，下一位学生再踢踢球线上的小足球，依次循环进行。比赛时间由教师确定，并在赛前向学生宣布。在比赛时间内得分多的小组获胜。球若踢出本组区域，则该球不计分，须由充当“活动球门”的学生将球捡回放到踢球线，踢球出区的学生再去充当“活动球门”，比赛继续进行。由见习生或由教师指定学生担任各小组裁判工作。要求裁判计分要快速准确，对违规的判罚要及时公正。游戏者要尊重、服从裁判。

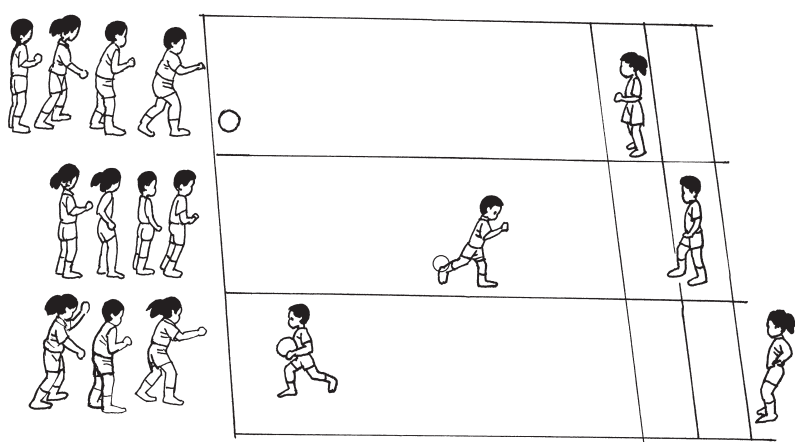


图8–6 小足球踢准比赛

（2）游戏名称：4VS4小足球比赛（图8–7）

游戏目标：发展学生的踢球能力、灵敏性和协调性，培养学生对小足球游戏的兴趣

和团队精神。

游戏准备：准备小足球场地若干块，小足球场地长30米，宽20米，每个场地共设4个小球门，双方各两个。将学生随机分为若干个4人队，进行比赛。如果场地不足，可以“石头、剪刀、布”的方式确定出场顺序，其他队可在场下观看比赛。教师充当裁判员。

游戏规则与方法：比赛时间为8分钟，无越位，不设守门员，如果时间到了双方都没进球，则由场下休息的两队上场比赛，依此顺序进行轮换参赛。若在规定时间内一方率先进球，失球方立即下场，由即将出场的球队与胜者比赛，依此顺序进行轮换。

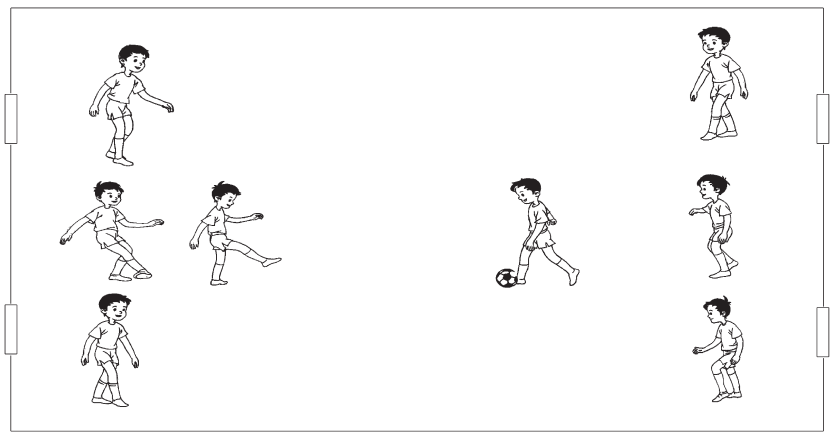


图8-7 4VS4小足球比赛

（五）课程资源开发与利用

1. 对于场地面积较小的学校，要合理地设计规划好场地，最大限度地加以利用。

2. 在条件许可的情况下，采用小班教学的形式，也可缓解教学场地狭小的问题。

3. 对于器材配备不足的学校，可用小皮球、用报纸团的纸球、用毛线缠绕的线球等来代替小足球。

4. 可以在校园里的适当位置修建足球墙、足球挡网，防止干扰其他教学活动。

5. 利用荒野、草地、田野、沙地等进行小足球教学。

（六）教学案例

【案例1】 参与中发现，评比中学习

教与学目标：培养学生参加小足球游戏的兴趣，积极、愉快地上好体育与健康课；初步学会简单的踢球动作，体验小足球活动过程；发展学生的反应能力、协调性和灵敏性等体能。

教与学内容：踢球动作

教与学步骤：

（1）踢球练习

① 教师组织学生观看、评价各组代表的表演，从而引入踢球的脚法，并介绍如正脚背踢球、脚弓踢球等方法。

② 让学生知道触球部位，并指导学生用相应的部位进行踢球练习。初学时，动作要慢，提醒学生不要用太大的力量；先做原地踢球练习，再做迈1～2步踢球练习。

（2）教师随机将学生分成若干小组，每组一球，每组若干名学生，让各小组的学生用任意脚法踢球，练习一段时间后，要求各组推选出1～2人为全班同学表演本组最精彩、最得意的踢法。

（3）做游戏：踢准接力

① 教师介绍游戏名称、游戏规则与方法。

② 让学生自由讨论后，开始游戏。

提示与评析：本案例在进行“踢球”内容的教学时，通过让学生参与、表演、发现、评比、讨论、教师引导、总结、运动实践等过程来实现教学目标。并且通过“踢准接力”游戏保持学生的学习兴趣，在游戏中巧妙地适当提高踢球要求。

【案例2】 培养竞争与合作精神

教与学目标：发展学生的速度和灵敏性等体能，体验并简单说出游戏前后情绪变化的感受，培养竞争与合作意识及良好的体育道德。

教与学内容：小足球踢准比赛

教与学步骤：

（1）教师给学生介绍游戏名称，讲解游戏规则与方法。

（2）开始比赛。比赛中教师及时鼓励和表扬竞争与合作精神表现突出的小组或个人。

（3）比赛结束后，教师组织学生进行总结，让学生简单说出自己进步、退步或成功、失败的原因并表达自己的心情，教师引导学生正确对待它们。

提示与评析：本案例通过较为紧张激烈而又易于完成的比赛，发展学生的速度和灵敏性等体能和运用运动技能的能力，培养学生的竞争与合作精神及良好的体育道德。

第二节 小篮球游戏

小篮球是孩子们非常喜欢的体育活动之一。本节将介绍小篮球游戏。

一 教学目标

（一）体验小篮球游戏的快乐，培养学生参与小篮球游戏活动的兴趣，上好体育与健康课。

（二）知道小篮球游戏的名称或动作术语，初步学会小篮球游戏的基本活动方法。

（三）能够与同学友好相处，适应新的合作伙伴，培养与同伴的合作意识。

（四）通过小篮球游戏发展学生体能。

二 教学内容

（一）活动方法游戏

1. 玩球

内容1：打“鸭子”（图8–8）

游戏目标：体验小篮球游戏的快乐，培养学生参与小篮球游戏活动的兴趣，上好体育与健康课。

游戏准备：根据学生人数，准备若干块场地，画成方形场地；将学生分成若干个小组，每个小组再分成甲、乙两队；每个小组一个小篮球。扮作“鸭子”的队头戴“鸭子”卡通头饰。

游戏规则与方法：甲、乙两队猜拳决定哪队先扮作“鸭子”。游戏开始，如甲队扮作“鸭子”则站在场地内，乙队把人再分成两部分面对面分别站在边线上，用小篮球打

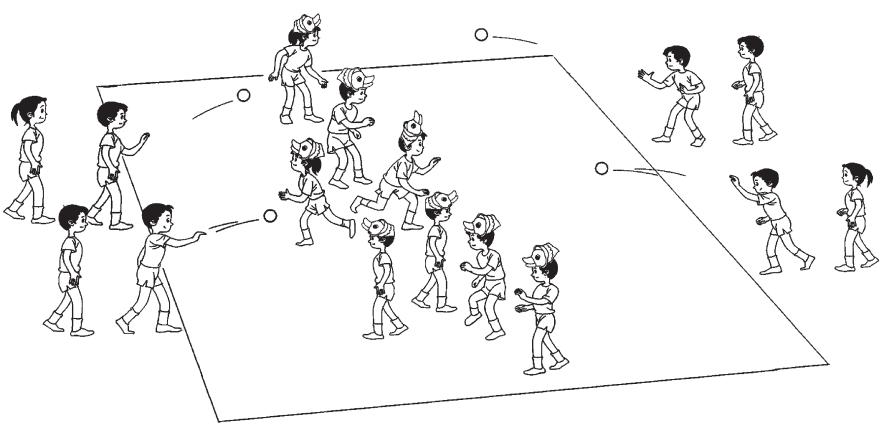


图8–8 打“鸭子”

“鸭子”，直至将场内的所有“鸭子”都打下来，两队交换。要求扮作“鸭子”者只准躲闪，不准跑出场地外，否则判为打中。

内容2：看谁反应快（图8–9）

游戏目标：体验球性，练习拍球动作，培养学生学习小篮球的兴趣、快速反应能力和团结合作的精神。

游戏准备：场地上画若干个直径3米的圆圈。学生按圆圈数分成若干组（4～6人为宜）。每组按顺序报数。

游戏规则和方法：游戏开始，全组围着圆圈进行慢跑，各组第一个人在圈内拍球，当听到教师的哨声时，圈内拍球的同学喊出本组某个同学的序号，同时并将球高高抛出，该序号同学当听到呼喊自己的序号，迅速跑到圈内接球，以此类推。要求每个同学必须清楚自己的序号，接球要迅速；拍球同学抛球要有一定高度；注意安全，避免相互碰撞。

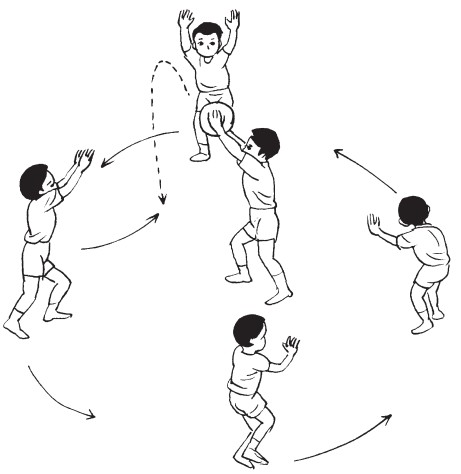


图8–9 看谁反应快

2. 拍球

内容1：看信号拍球（图8–10）

游戏目标：体会拍球的基本方法，初步学会拍球的技巧，感受拍球的快乐，培养拍球的兴趣，发展学生的协调性和灵活性。

游戏准备：学生成体操队形散开。

游戏规则与方法：在教师的统一指令下进行：拍高球，拍低球，左手拍，右手拍，快一点，慢一点。老师喊1、2，学生喊3、4，学生统一数数。也可采用看教师的手势做：向左拍球移动，向右拍球移动，转圈拍球，前后移动等各种练习。要求注意力集中，随时注意老师要求的练习方法的变换；拍球失误后移交本组下一个同学练习；没有拍球的同学跟着老师的口令做徒手练习。

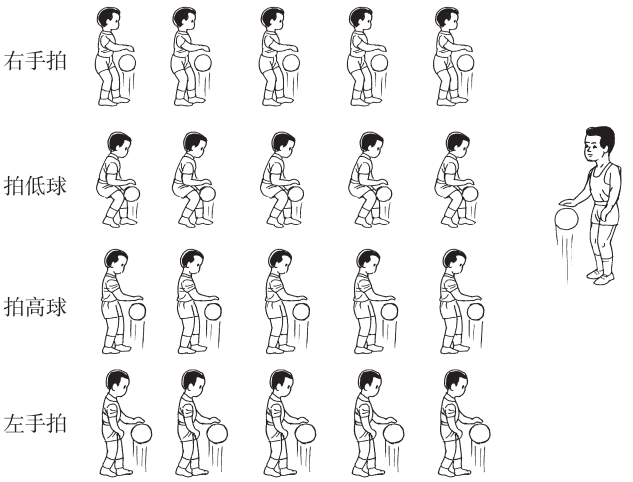


图8-10 看信号拍球

内容2：比比看（图8-11）

游戏目标：培养学生拍球的兴趣和竞争的意识，练习拍球动作。

游戏准备：4～6人自由组合，进行拍球比赛。

游戏规则与方法：第一个人拍球时，其他同学数数。失误后第二个人开始拍球，重新计数，以此类推。看谁拍的次数多。也可将学生分成人数相等的组，进行组与组之间的比赛。要求不准双手同时拍球，只允许左右手交换拍；拍球不受场地的限制，但必须在老师规定的活动范围内拍球。

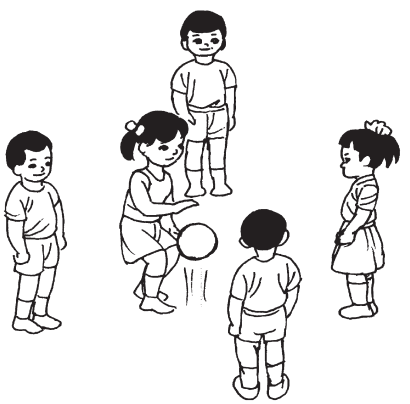


图8-11 比比看

3. 运球

内容1：往返运球（图8-12）

游戏目标：初步学习运球的基本方法，发展学生的控制球能力、灵敏性和协调性，培养与同伴合作的竞争意识。

游戏准备：将学生分成人数相等的4个队，各队排成一路纵队，站在起点线上，排头对准相距 15 米处的标志物小旗。

游戏规则和方法：游戏开始，各组排头运球绕过标志物后返回，再将球传给第二个人，然后排到排尾，依次进行，看哪组最先完成。要求必须绕过每个红旗后，再返回；不准提前将球传给同伴；注意安全，避免相互碰撞。



图8–12 往返运球

内容2：绕自然场地运球（图8–13）

游戏目标：发展学生思维，改变游戏环境，激发和培养学生对小篮球游戏的兴趣。

游戏准备：选择、布置好场地。

游戏规则与方法：根据自然场地的环境再增设一些障碍物，让学生自行设计运球路线。

图8–13 绕自然场地运球

4. 投篮

内容1：打靶（图8–14）

游戏目标：培养学生的兴趣，初步学习投篮的基本动作，寻找投篮的准确性，体验

进步与退步、成功与失败的心情。

游戏准备：将若干个滕圈固定在两根绳子上，两头固定，高度从低逐渐升高。学生相距4～5米面对面站立。

游戏规则与方法：用单手投小皮球、小塑料球、沙包等。经过练习后，以比赛的方法进行练习，在规定的时间内，每投进一个球计一分，看谁积分多。也可将同学分成人数相等的小组，进行组与组之间的比赛。要求比赛时必须站在限制线后投篮；捡球注意安全，不要相互碰撞；不准用双手投球；记分准确，不得虚报。

图8–14 打靶

内容2：投活动篮筐（图8–15）

游戏目标：初步学习投篮的基本动作，寻找投篮动作的感觉，发展协调性和空间的判断能力，体验成功的愉快心情。

游戏准备：将学生分成人数相等的小组，一人持活动篮筐，距离由1米逐渐增加到2～3米，一组一球。

游戏规则与方法：拿篮筐的学生可以移动，使同伴投过来的球尽量入筐。每组投完一轮后，轮换持活动篮筐。

图8–15 投活动篮筐

（二）发展体能游戏

内容1：滚球（图8–16）

游戏目标：感受小篮球游戏的快乐，培养学生学习小篮球的兴趣和积极参与的意识，发展灵敏性和协调性。

游戏准备：场地上面画两条相距15～20米的区域线，学生分成人数相等的若干组。

游戏规则与方法：当听到教师的哨声后，用手将球滚到对面，绕过红旗后，抱球回到起点，传给第二个人，然后排到队尾，以此类推。要求滚球时手不能离开球，必须绕过小红旗后，再抱球跑回传给第二人，听到信号或接到球后才可跑出起跑线，要求进行3轮游戏。

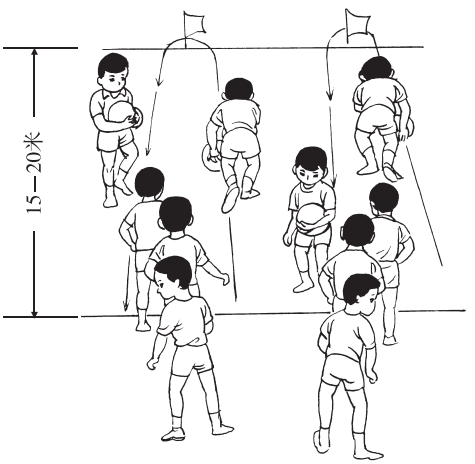


图8–16 滚球

内容2：快乐的“毛毛虫”（图8–17）

游戏目标：发展学生的奔跑能力、腰腹肌力量、想象力和集体合作能力，适应新的合作伙伴。

游戏准备：准备场地一块，准备若干个小篮球，每组一个小篮球。

游戏规则与方法：在教师引导下，学生们自由组合成10人一纵队连接起来的、排头持球的“毛毛虫”，组合好后，原地就坐。由教师发令开始，各队排头向右转体经体侧



图8–17 快乐的“毛毛虫”

向后传球，每个同学都向右转体经体侧向后传球；当球传到最后一位同学时抱球快速跑到排头再向左转体经体侧向后传球，每个同学都向左转体经体侧向后传球；当球传到最后一位同学时，抱球快速跑到排头再经头上向后传球，每个同学都经头上向后传球；以此类推，重复自由组队，进行三轮游戏。

三 内容特点

小篮球游戏丰富多样，形式生动，具有对抗性、竞争性、集体性和娱乐性的特点。

四 内容价值

小篮球游戏符合儿童的身心特点，对激发学生积极参与活动，掌握活动方法，增进身心健康，体验集体活动，加强同学间的交往，与同学友好相处，适应新的合作伙伴，培养与同伴的合作意识，都有着积极作用。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

让孩子从小篮球游戏中感受乐趣，从而对小篮球游戏产生兴趣，使学生积极、愉快地上体育与健康课。

2. 教学难点

（1）小学生注意力相对集中的时间短，抗干扰能力差，给小篮球游戏教学带来一定困难。

（2）小学生对掌握拍球、运球、投篮方法有一定的难度。

（二）情境设计

情境 1：打“鸭子”

上课了，教师问：“同学们，你们见过鸭子走路吗？鸭子怎么叫？谁来模仿一下？”有的学生自告奋勇地要模仿鸭子。当把学生的兴趣激发起来后，教师接着说：“现在我们来做‘打鸭子’游戏。”

情境 2：学拍球

教师手里拿着一个篮球，对其中一个学生说：“你来拍球，给同学们表演一下。”

说着，便把篮球递给了学生。学生表演后，教师问：“应当怎样拍球呢？今天我们来学习拍球。”

（三）教学建议

1. 小篮球游戏的选择应注意儿童的身心发展特点，应当使孩子们在游戏中感受到乐趣。

2. 通过小篮球游戏，让学生初步学会一些简单的拍球、投篮的技能。在练习中应多采用鼓励的语言激励他们，使他们积极、愉快地参与小篮球游戏活动。

3. 在组织形式上，给学生创造一个自主选择学习伙伴的机会，互帮互学，取长补短，共同提高，培养团队精神。同时根据不同的练习内容应采用不同的练习形式，如集体练习、分散练习等。

4. 在练习过程中，小学生注意力易分散，为了使注意力相对集中，教师应采用多种组织形式教学，充分调动学生的学习积极性，吸引学生认真观察动作和活动方法。

5. 儿童情绪自控力较差，容易受外界的干扰，教师在教学过程中多使用鼓励、赞美的语言，将信任、欣赏的眼神传递给学生，使学生积极、愉快地投入到游戏活动中，体验进步和成长的心情。

6. 在游戏活动中教师鼓励学生开发想象力、创造力，探索新的游戏方法，对有创新的学生给予肯定，以培养学生的创新意识。

7. 在教学活动中给学生创设一种展示自己的机会，使学生体验到进步和成功的快乐，培养学生的自信心。

8. 引导学生通过观看体育比赛、体育表演，阅读新闻书籍等，来学做一些技术动作。

9. 鼓励学生课后与同学交流，谈谈上课的体会。

（四）教学方法

1. 示范法。教师以规范、准确、优美的示范动作，使学生对小篮球游戏产生兴趣。

2. 游戏法。通过游戏练习逐渐掌握拍球、运球、投篮的基本技术。

3. 鼓励法。对在练习过程中有想象力、创造力的学生给予表扬，培养学生的自信心和创新意识。

4. 成功法。在教学活动中给学生创设一种展示自己的机会，使学生体验到成功的快乐。

5. 集体与分散练习法。根据不同的练习内容采用不同的组织形式进行练习，培养学生遵守纪律和自主学习的能力，适应学习环境的变化。

6. 关注法。引导学生观看校内外篮球活动，使学生关注体育活动。

（五）课程资源开发与利用

1. 小篮球游戏，学生学习的积极性高，情绪活跃，但组织较难，要充分发挥体育积

极分子和小组长的作用。

2. 制作一些简单的小篮球游戏器材，比如筐、圈、沙包、活动篮筐等。

3. 充分利用自然环境、场地，做一些练习。

4. 教师要加强小篮球教材内容的游戏化设计，活跃课堂气氛，培养学生的兴趣。

5. 引导学生跟父母谈谈做小篮球游戏的感受。

（六）教学案例

【案例 1】 结识新伙伴，团结合作才能集体进步

教与学目标：体验球性，感受小篮球游戏的快乐，培养学习小篮球的兴趣；发展手的小肌肉群与关节的协调性、灵活性和快速反应能力；结识新伙伴、适应新伙伴，培养集体荣誉感和团结合作的精神。

教与学内容：看谁反应快

（1）教师做游戏导入，介绍游戏名称、游戏规则与方法，要求学生认真听讲。

（2）进行游戏的准备工作，布置好场地，教师要求打乱原先的学习小组，进行重新分组，互相介绍，结识新伙伴。

（3）游戏开始，教师指导，鼓励学生积极参与。

（4）仍做上述游戏，但开展小组间的竞赛，看哪组游戏交接的次数多，交接得好。要求各组学生拍球交接时报出每次交接的次数。

（5）教师围绕教与学目标，做引导性发言。小组讨论怎样才能交接的次数多？怎样才能合作得好？最后由教师做归纳性小结。

（6）小结后，再做一次游戏，看哪组游戏交换的次数多，交接得好，哪组有进步。

（7）教师询问哪组进步了？集体讨论为什么进步了？畅谈进步的心理感受。

提示与评析：本案例可以实现多目标的达成。其中，教师采用重新分组的方法，为小学生结识新伙伴、适应新伙伴创造了机会。特别是随着学生对游戏方法的掌握而增加了竞赛因素，从而引发出“怎样才能使游戏做的时间长？怎样才能合作得好？为什么进步了？”的讨论，并交流进步的心理感受，挖掘出运动游戏的多种教育功能。

【案例 2】 制作小器材，提高投篮兴趣

教与学目标：知道小篮球游戏名称或动作术语，发展学生的协调性和空间判断能力，提高学生投篮的兴趣。

教与学内容：投活动篮筐

教与学步骤：

（1）教师展示活动篮筐，使学生产生兴趣，并采用提问形式的语言，引导学生积极

参与。比如：这是什么？你们知道为什么要制作它吗？你们有没有信心把球投进篮筐？

（2）学生传看活动篮筐，教师讲解持筐人的注意事项和要求。

（3）教师示范投篮方法，同时鼓励学生积极参与。如：谁愿模仿老师的动作做给大家看？有没有比老师的动作更优美、更精彩的，哪位同学愿意给大家表演？

（4）教师介绍游戏名称、游戏目标、游戏规则与方法后分组练习。对在游戏活动中积极参与，有创造力、想象力的同学给予表扬和鼓励。教师巡回指导，并参与活动。

（5）分组讨论，取长补短。

（6）师生继续共同练习。

提示与评析：本案例根据学生的特点制作了小器材，提高了小学生练习投篮的兴趣。

第三节 乒乓球游戏

乒乓球运动是小学生非常喜爱的一项体育运动。本节设计了乒乓球游戏，供教师参考。

一 教学目标

（一）具有积极参加乒乓球游戏活动的态度和行为。

（二）知道运动项目名称，学习和体验简单的乒乓球基本动作。

（三）发展反应能力、灵敏性、小肌肉群力量和协调能力。

（四）适应新的合作伙伴，培养和谐的人际关系和交往能力及克服困难的坚强意志品质。

（五）体验成功的乒乓球活动过程。

二 教学内容

（一）活动方法游戏

1. 握拍（图8–18、图8–19）

让学生选择自己喜欢的握拍方式。

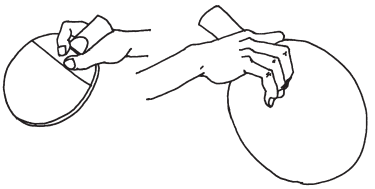


图8-18 直握拍

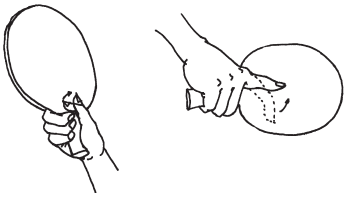


图8-19 横握拍

2. 熟悉球性练习

内容1：自己颠球练习（图8-20）

将乒乓球向下拍和向上颠是一个重要的过渡。学生要掌握颠球时用力的轻重，协调用力。可采用颠球比多少练习，使学生熟悉球性。



图8-20 自己颠球练习

内容2：碰墙乒乓球（图8-21）

练习者将球击向墙壁，然后迎着墙面反弹回的乒乓球，运用球拍以适当的力量连续不断地推挡，不让球掉地。熟悉之后，计算推挡的回合，看每次是否有进步。

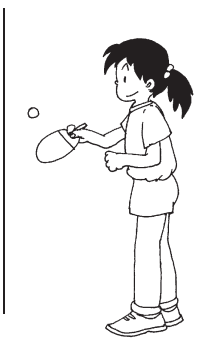


图8-21 碰墙乒乓球

内容3：乒乓球颠球绕旗接力（图8-22）

游戏目标：熟悉球性，提高灵敏性和协调性，使学生乐于参加游戏活动，体验成功的乒乓球活动过程，培养合作精神。

游戏准备：视学生人数将其分成 2 队或 4 队，成纵队站在起跑线后，每人一个球拍，每队排头一个乒乓球。

游戏规则与方法：发令后，各队第一人用球拍颠球快速向前走或跑，到达另一端旗杆后，然后拿球和拍子快速跑回，把球交给下一人。比赛三次，胜一次得 1 分。如途中掉球，可捡起后颠着再跑，如拿球跑则犯规；交接时，必须在起跑线外，并用手把球交给下一人。以犯规少、得分多的队为胜。

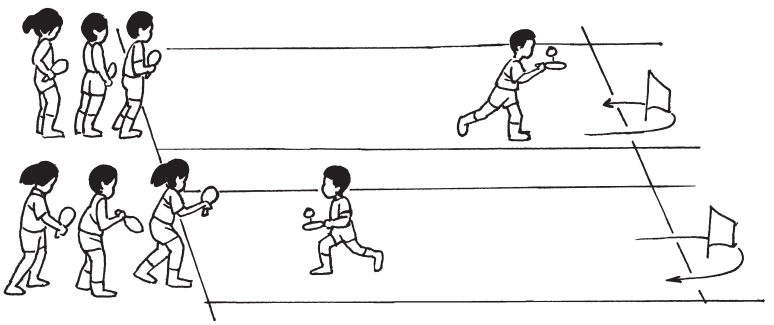


图8-22 乒乓球颠球绕旗接力

3. 打乒乓球

内容1：“打过来，打过去”（图8-23）

游戏目标：轻轻松松学发球和接发球，体验成功的乒乓球活动过程，培养学生合作能力。

游戏准备：在水泥地上用粉笔或油漆画出2米宽、若干米长的场地，中间画出一条线。两个同学，一个球，隔线相对而站。

游戏规则与方法：将抛起的球击出，经两跳到对面。可在水泥地上进行“打过来，打过去”的游戏。要求两人互相观察，互相帮助，体会抛击球的时间和用力大小。将球弹一下颠过去，对面同学又颠过来，如此往返进行。发两跳球到对面，然后两人打过来，打过去。注意：以正手发平击球为主。

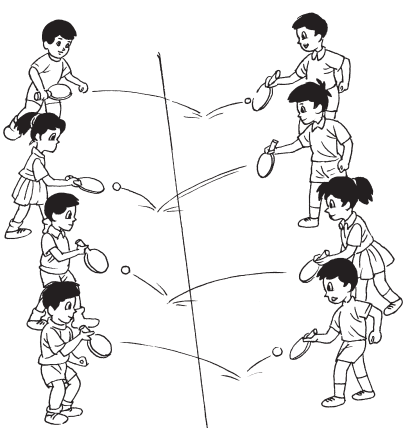


图8-23 “打过来，打过去”

内容2：发球进筐（图8–24）

游戏目标：激发参与乒乓球游戏的兴趣，使学生在游戏中展示自我，体验进步与成功的过程，树立自信，学习发球动作，能把乒乓球发过网，提高灵敏性和协调能力，培养集体主义精神。

游戏准备：根据球台数量，把学生分成人数均等的2组、4组或多组，在乒乓球台或者在平坦水泥地上进行游戏。在乒乓球台的另一端放置一只1米长宽的竹筐（或纸箱），筐深约10～15厘米，里边垫上海绵。学生面对远处的筐成纵队站立，每个人一个球拍，每队排头小盒中放5个乒乓球（本队应组织同学捡球，统计进球个数）。

游戏规则与方法：发令后，各队第一人用球拍将球发向对面筐子，统计进球个数，进一球得1分，5个乒乓球发完交换，由下一人接着发，直至全队发完，并进行累计。各队发完球后，累计分数最高的组为胜。要求发球必须用拍击球一跳过网，擦球网只要过网进筐也算得1分；发球不过网不得分，发球出界不得分；发球进筐，每个学生都应以掌声祝贺。

图8–24 发球进筐

内容3：把球发进筐、挡进筐、推进筐（图8–25）

游戏目标：培养学生对乒乓球活动的浓厚兴趣；通过运用球拍将乒乓球打进筐，使学生初步掌握接发球时回球的准确性，发展小肌肉群的控制能力；分享成功时的喜悦，培养合作意识和交往能力。

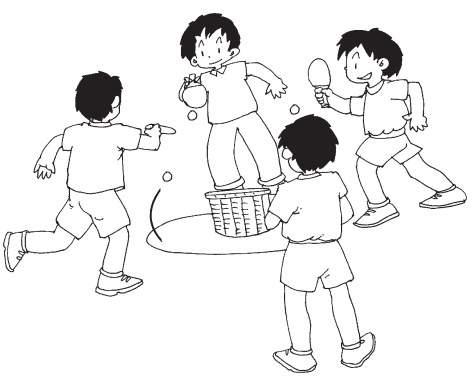


图8–25 把球发进筐、挡进筐、推进筐

游戏准备：分成人数相等的若干组，在地上画一个半径为1.5米的圆圈，圆圈中放一个筐（或者用木桶、纸箱等代替），每个学生一个拍子、一个乒乓球，围着圆圈边线站立。

游戏规则与方法：发令后，各人可以用发球的方式让球一跳后进筐，凡未进筐的球，全组的同学都可以帮助将球推、挡进筐。哪个组最先完成为胜。可组织进行多次游戏。要求必须站在圆圈外进行，踏在线上或站在圈内为犯规；停在圆圈内的球，只能捡出线后用发球方式向筐子方向发，其他同学可将球用推、挡的方式在圈外推挡入筐。

（二）发展体能游戏

内容1：乒乓球“搬家”（图8–26）

游戏目标：使学生在愉快的跑动中发展灵敏性和协调性，培养学生的运动兴趣、集体荣誉感和克服困难的坚强意志品质。

游戏准备：将学生分成人数相等的4个小组，站成4路纵队；起点线距离第一个小筐5米，距离第二个小筐10米；根据小组人数在第一个小筐里放置若干个乒乓球。

游戏规则与方法：教师发令后，各组第一人出发，从第一个小筐里拿一个乒乓球快速跑动，把乒乓球放到第二个小筐里，然后跑回起点线拍第二人的手后第二人按照此法做乒乓球“搬家”。要求不许越线抢跑；每次只能搬走一个乒乓球，否则犯规；最先完成的组为胜。要求重复做游戏，但重复次数视学生体能状况和完成锻炼任务的努力程度而定。

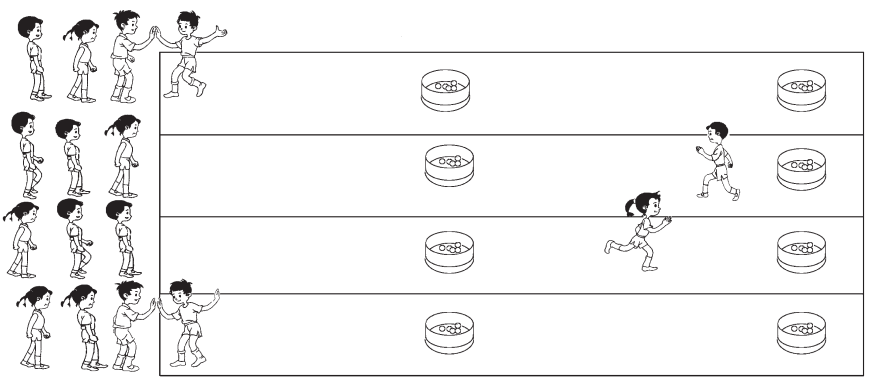


图8–26 乒乓球“搬家”

内容2：看谁移动快（图8–27）

游戏目标：发展学生的灵敏性和快速移动能力，使学生不断适应新伙伴，培养学生的合作能力。

游戏准备：在地面上相距5米画两条白线，一条为起点线，一条为折返线。将学生分成2人一个小组的若干个小组，2人面对面站立，每个小组一个乒乓球。

游戏规则与方法：教师发令后，2人各用一只手设法共同夹住乒乓球，向折返线方向

侧向移动，到达折返线后反向移动回到起点线，最先返回起点线的小组为胜。要求重复做游戏，但重复次数视学生体能状况而定，每次练习要重新分组。

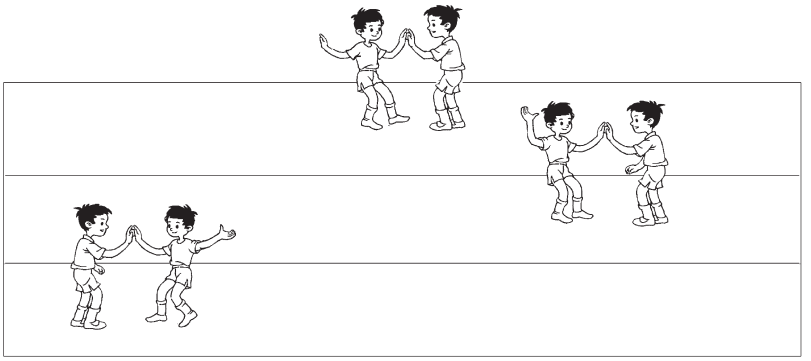


图8-27 看谁移动快

三 内容特点

乒乓球场地、器材简单，强度不大，娱乐性强，在我国非常普及。

四 内容价值

通过乒乓球游戏活动，能够激发学生的运动兴趣，教育学生与同伴一起愉快地活动，尊重他人，正确对待对手，使学生适应新的合作伙伴，培养学生和谐的人际关系、交往能力和合作意识，发展学生的灵敏性和协调性，尤其对改善学生视力，发展学生体能具有重要价值。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

对于1～2年级的小学生来说，要把熟悉球性、培养兴趣作为本节的教学重点。

2. 教学难点

发展学生上下肢小肌肉群力量和协调能力，控制球拍是本节的教学难点。

（二）情境设计

情境1：是什么运动

老师手里拿着一个乒乓球拍和一个乒乓球，问同学们：“我手里拿的是什么？用它

们来进行体育活动是什么运动？”

情境 2：谁知道我国乒乓球世界冠军的名字

老师提问：“我国乒乓球健儿夺得了很多世界冠军，在世界乒坛赛场上多次升起了五星红旗，为国家争了光。同学们，谁知道我国乒乓球世界冠军的名字？”

（三）教学建议

1. 在教学中，应针对学生年龄小、小肌肉群不发达、控制器械的能力差，尤其对乒乓球这种小球的精细控制能力差的特点，必须大力加强熟悉球性的练习。最好采用多种多样的游戏方式进行。

2. 提倡自主学习，用玩的方法吸引学生，增加运动乐趣，培养兴趣。

3. 由易到难，由简到繁地选择教学内容，注意选用活动性游戏。

4. 教学中的分组，建议采用异质分组和重新分组。这样有利于小学生结识新同伴、适应新的合作环境，培养交往能力，同时也有利于互帮互学。

5. 注意发现每一个学生的亮点，引导学生体验成功时的心情，培养自信心。

6. 本学段必须突出一个“玩”字，看谁玩得开心，看谁玩得有趣，充分运用游戏手段，努力培养学生兴趣。

7. 教师指导时，多使用鼓励性及提示性的语言，学习方法应立足于小学生已有的经验，考虑学生的水平能力。

8. 学生可以自己找同伴进行合作学习，最好由基础好的带基础差的。

9. 发球应从平击球开始，接球用简单的推、挡球动作进行学习。

（四）教学方法

1. 自选法。首先让学生选择自己最喜欢的握拍方式，然后让学生自选熟悉球性练习。

2. 语言法。善用巧用语言，注意语言的形象化。例如，在学生体会用手拍球到体会用球拍拍球时，应该提示：“把球拍当做你的手，请同学们体会用球拍拍球与用手拍球有哪些不同，应该怎样拍？”教师还要及时发现拍球较好的学生，指出他的优点，让同学们向他学习。

3. 先易后难法。颠球可先颠吊球，然后颠活动球，次数越多越好。

4. 因地制宜法。利用墙面，可以做对墙推、挡球练习；利用地面，可以进行乒乓球游戏活动。

5. 游戏法。把乒乓球技术练习改造成乒乓球游戏，让小学生在游戏活动中发球和接发球，体验运动的乐趣。

（五）课程资源开发与利用

1. 利用有乒乓球运动特长的学生、教师、社会体育指导员及家长进行辅导，开发体育教育人力资源。

2. 鼓励对乒乓球运动特别爱好的学生，到少年宫、业余体校参加训练；经常参加社区及家庭乒乓球活动。

3. 可利用自然地形经常进行野外跑步，可有效地提高学生心肺耐力和快速移动能力。

4. 把乒乓球技术教学内容改造成乒乓球游戏，能提高学生对体育与健康课程学习的兴趣。

5. 充分利用场地、环境条件资源进行乒乓球教学。乒乓球台可以用桌子拼搭起来，也可以砌成水泥的，还可以在水泥地上打，也可以对墙打。

（六）教学案例

【案例 1】 结识新友，展示自我，鼓励竞争

教与学目标：熟悉球性，发展移动中控制乒乓球的能力、速度、灵敏性和协调性，使学生乐于参加游戏活动，体验乒乓球活动过程，努力展示自我，结识新同伴，培养交往合作能力、竞争意识和集体主义精神。

教与学内容：乒乓球颠球绕旗接力

教与学步骤：

（1）先让学生原地进行颠球练习。

（2）徒手绕旗接力。

（3）颠球绕旗接力，努力展示自我。

（4）打乱原来的接力小组，重新分组，结识新同伴，互相介绍姓名，握手。

（5）再进行新一轮的颠球绕旗接力。

（6）讲评。

提示与评析：本案例设计就是要发展在移动中控制乒乓球的能力，因此要达到这个目标，就必须让学生在原地的颠球中，具有一定的熟练程度。该游戏需要上下肢的协调配合，是速度、灵敏性与协调性的综合体现。在游戏中，注意调动学生的学习热情，使学生乐于参加游戏活动，注意引导学生展示自我。在游戏结果的讲评中，注意强调学生容易犯的控制球能力方面的错误。

【案例 2】 展示自我，体验进步与成功、退步与失败

教与学目标：激发学生参与乒乓球游戏的积极性和兴趣，使学生在游戏中体验进步与成功、退步与失败的活动过程，培养自信心；初步掌握发球动作的要点，能把乒乓球

发过网，发展灵敏性、反应能力和协调性；体验与同学一起活动的感受，培养竞争意识和集体主义精神。

教与学内容：发球进筐

教与学步骤：

（1）教师介绍游戏名称、游戏规则与方法，学生自由组合成人数相等的若干小组。

（2）进行第一轮的发球进筐游戏，要求当同学发球进筐时大家要以掌声鼓励，培养自信心和尊重他人的习惯。

（3）统计个人与各组发球进筐数，体验成功，培养竞争意识和集体主义精神。

（4）再进行第二轮的发球进筐游戏，展示自我，体验进步或退步、成功或失败的活动过程。

（5）再统计个人与各组发球进筐数，培养自信心、竞争意识和集体主义精神。

（6）在小组内交流与同伴一起活动的感受。

提示与评析：本案例的学习过程和游戏要求的设计，不仅使学生学到发球技术，更重要的是在这一过程中，让学生展示了自我，体验了进步与成功、退步与失败的活动过程及与同学一起活动的感受，学会了尊重他人，培养了自信心、竞争意识和集体主义精神。

本章学习评定

（一）评定内容

1. 体能。发展反应能力、灵敏性、协调性、力量、速度等情况。

2. 知识与技能。是否知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，体验运动过程情况，完成球类动作情况等。

3. 态度与参与。主要包括体育与健康课的出勤率、学习兴趣、认真程度、参与程度，以及参加课外体育活动情况。

4. 情意与合作。主要包括完成体育学习和锻炼任务时的表现、能否体验情绪的变化、适应不同合作环境的表现、在体育活动中团结互助的行为表现。

（二）评定标准

本章评定标准（仅供参考）

等级	分值	体　能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
优秀	4	反应能力、灵敏性、协调性、力量、速度发展全面，提高快	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，能认真体验运动过程，球类动作正确	学习兴趣浓厚，态度非常认真，积极主动参与体育活动，能上好体育与健康课，没有病假、事假、迟到、早退现象，能积极参加课外体育活动	能够努力完成体育学习和锻炼任务，非常认真体验情绪的变化，非常自信，能与同伴友好相处，能很好地配合新同伴，团结互助，能与同伴默契合作
良好	3	反应能力、灵敏性、协调性、力量、速度发展较全面，提高较快	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，体验运动过程较认真，球类动作比较正确	学习兴趣较浓厚，态度认真，较积极参与体育活动，能上好体育与健康课，没有病假、事假、迟到、早退现象，比较积极参加课外体育活动	比较努力完成体育学习和锻炼任务，认真体验情绪的变化，有自信心，能与同伴友好相处，能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作
中等	2	部分体能有所发展，个别体能提高较快	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，有时能认真体验运动过程，球类动作能够完成	有时有学习兴趣，态度认真，能参与体育活动，能上好体育与健康课，有病假、事假，能参加课外体育活动	能完成体育学习和锻炼任务，比较自信，较能与同伴友好相处，较能配合新同伴，团结互助、能与同伴合作
及格	1	部分体能有所发展	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，能体验运动过程，球类动作基本能完成	有时有学习兴趣，能参与体育活动，能上好体育与健康课，有迟到、早退现象，能参加课外体育活动	基本能完成体育学习和锻炼任务，自信心有所不足，较能配合新同伴，团结互助、能与同伴合作

说明：在体能、知识与技能方面的评价，要结合教学内容的特点进行评价。

（三）评定方法

本章评价方法建议采用定性评价、形成性评价和终结性评价等，教学中注意观察，加强随堂的评价和记录。本章侧重达成“初步学会常见的球类游戏”，但也要关注其他学习方面的学习目标的达成。建议采用简短的激励性评语进行评定；如果学生人数过多，也可以把定性语言等级转换成定量语言等级（分值），进行评定。

第九章

体操类活动

本章所学内容包括队列队形练习、徒手操、实用性体操、技巧、韵律活动和舞蹈，对培养学生正确的身体姿态、生活动作技能、劳动动作技能和自我保护的活动能力，具有较好的教育价值。

第一节 队列队形练习

队列练习是指全体学生按照一定的队形，做协同一致的动作。队形练习是指在队列练习的基础上所做的各种队形和图形的变化。

一 教学目标

（一）学习队列队形动作，发展学生身体控制能力和反应能力。

（二）使学生知道游戏名称或动作术语，养成站立、行走的正确身体姿态。

（三）提高学生的自制力和坚韧性，培养学生克服困难的坚强意志品质、自我表现和群体合作意识。

（四）引导学生养成服从集体、听从指挥、遵守纪律的良好作风。

（五）体验体育活动中进步与成功带来的快乐。

二 教学内容

（一）活动方法

1. 队列练习

内容1：立正（图9–1）

口令：“立正！”

【动作方法】直立，两脚站成小八字，上体正直，两臂下垂于体侧，五指并拢，中指紧贴裤缝，头正颈直，两眼平视正前方。

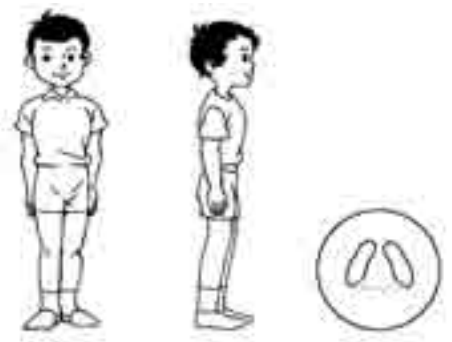


图9–1 立正

内容2：稍息（图9–2）

口令：“稍息！”

【动作方法】左脚向左侧出一步成开立，体重平均落在两脚上；两手放在体后，左手握右手腕，眼看正前方。

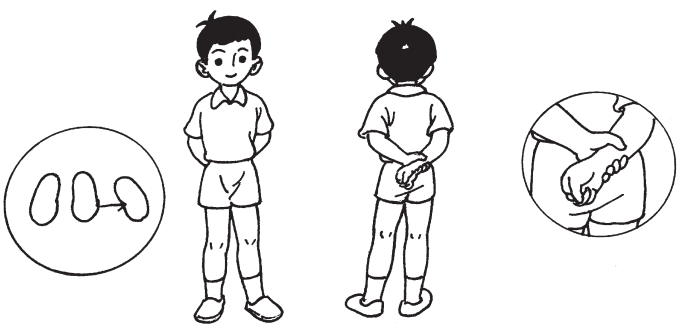


图9–2 稍息

内容3：向前看齐（纵队）（图9–3）

口令：“向前看——齐！”

【动作方法】排头不动，其余学生依次看前面学生的后颈，迅速将两臂向前平举，

掌心相对，向前对正看齐。

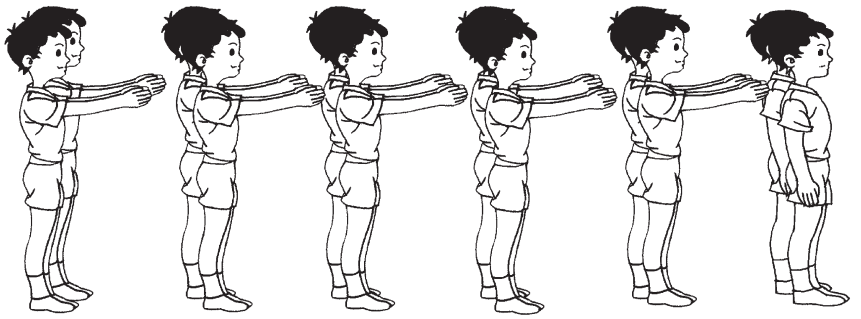


图9–3 向前看齐

内容4：向右（左）看齐（图9–4）

口令：“向右（左）看——齐！”

【动作方法】排头左（右）手叉腰，头不动，目视前方，其余学生左（右）手迅速叉腰，向右（左）转头，眼看邻近学生的腮部，并通视全线。两列及以上的队伍，后列对正前列排头，并保持一臂距离，其他学生与第一列学生动作相同。

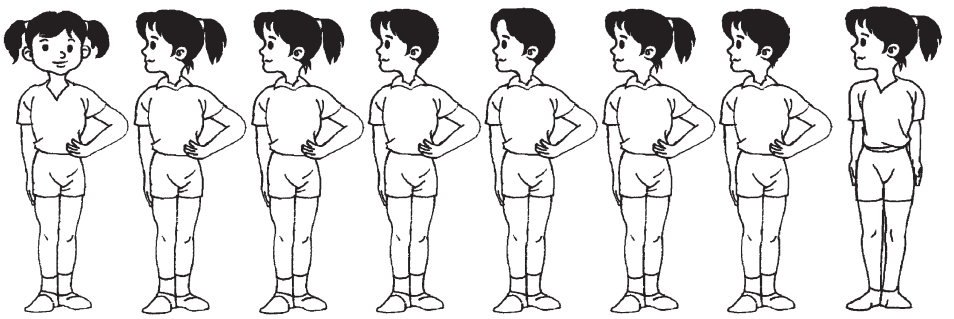


图9–4 向右（左）看齐

内容5：向中看齐（图9–5）

口令：“以×××同学为基准，向中看——齐！”

【动作方法】听到“以×××同学为基准”的口令后，基准学生迅速右手握拳上

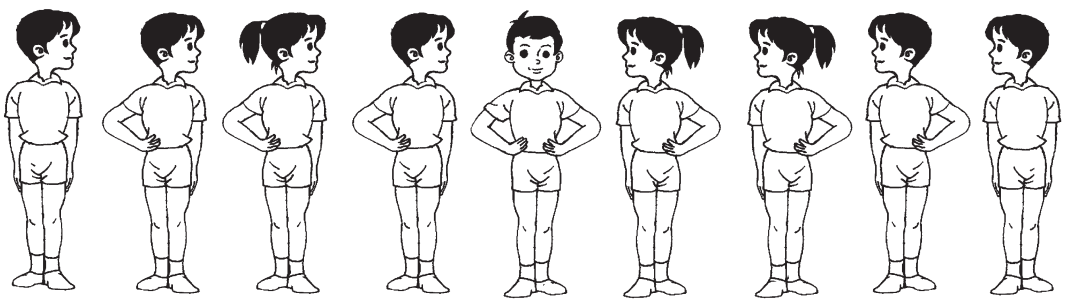


图9–5 向中看齐

举。在听到“向中看——齐！”口令后，基准学生将举起的手放下，同时双手叉腰，其余学生向基准学生方向转头看齐。

内容6：向前看

口令：“向前——看！”

【动作方法】向右（左）、中看齐时，听到“向前——看！”口令后，看齐的学生迅速将头转正，全体学生手放下，还原成立正姿势。

内容7：向左（右）转（图9–6）

口令：“向左（右）—— 转！”

【动作方法】听到动令后，以左（右）腿为轴，左（右）脚跟与右（左）脚掌前部同时用力，向左（右）转体90度，接着，右（左）脚向左（右）脚靠拢成立正姿势。

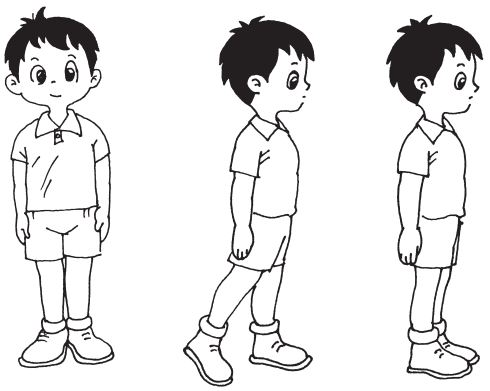


图9–6 向左转

内容8：向后转（图9–7）

口令：“向后——转！”

【动作方法】听到动令后，以右脚跟和左脚掌为轴，同时用力，从右向后转体180度，重心落在右脚，然后左脚向右脚靠拢成立正姿势。

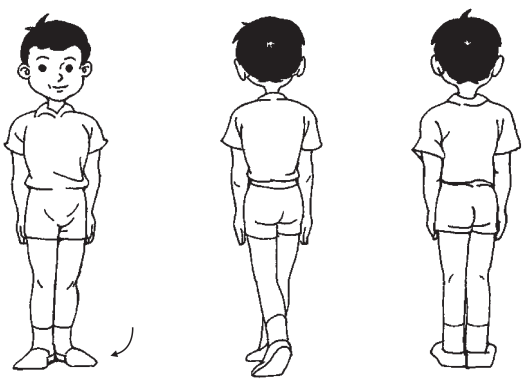


图9–7 向后转

内容9：原地踏步走——立定

口令：“原地踏步——走！”“立——定！”

【动作方法】

（1）原地踏步走：听到动令后，左脚起步，两腿交换摆动，两脚原地依次上下起落，两臂自然伸直做前后摆动。

（2）立定：听到动令后（动令落于右脚），左脚在原地踏一次，右脚迅速向左脚靠拢成立正姿势。

内容10：齐步走——立定

口令：“齐步——走！”“立——定！”

【动作方法】

（1）齐步走：听到动令后，左脚先向前迈步，两腿依次交换前进。行进中，上体正直，微向前倾，两臂前后自然摆动。

（2）立定：听到动令后（动令落在右脚），左脚向前一步，右脚迅速向左脚靠拢成立正姿势。

内容11：跑步走——立定（图9–8）

口令：“跑步——走！”“立定！”

【动作方法】

（1）跑步走：听到预令，屈肘、两手半握拳提至腰间，拳心向内，两脚跟提起，上体微前倾；听到动令，两腿微曲，先迈左脚，两腿依次交替摆动和落地；两臂自然前后摆动。

（2）立定：听到口令后，继续跑两步，然后左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

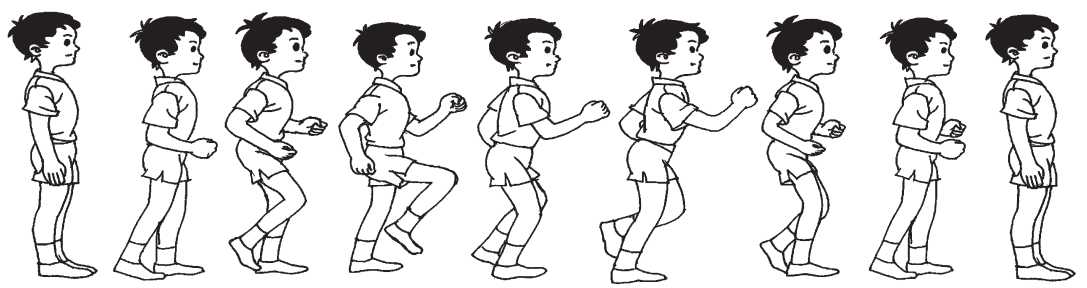


图9–8 跑步变立定

2. 队形练习

内容1：原地由一（二）列横队变成二（四）列横队——还原（图9–9）

口令：“成二（四）列横队——走！”“成一（二）列横队——走！”

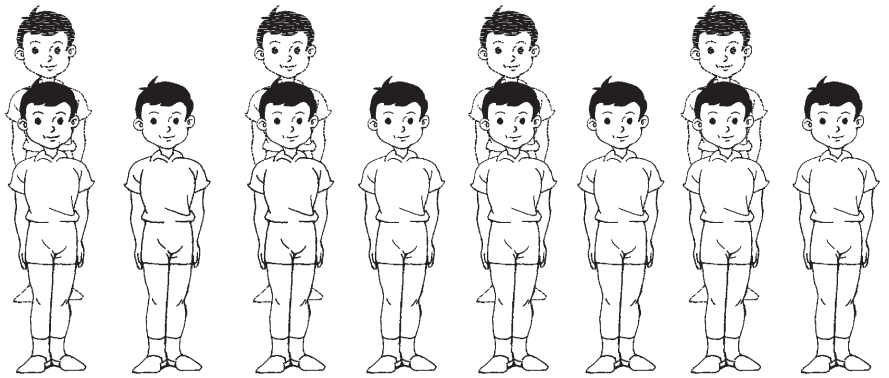


图9-9 原地由一列横队变成二列横队

【动作方法】

（1）先报数（可连续报数，也可一至二报数），听到“成二（四）列横队——走！”动令后，单数学生不动，双数学生左脚后退一步，接着右脚后撤顺势向右横跨一步，左脚向右脚靠拢，站在前一单数学生后面，成立正姿势。

（2）由二（四）列横队还原成一（二）列横队的方法是：听到“成一（二）列横队——走！”动令后，双数学生左脚向左前上方跨一步，右脚向左脚靠拢，在前列单数学生左侧站成立正姿势。

内容2：原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队——还原（图9-10）

口令：“成二（四）路纵队——走！”“成一（二）路纵队——走！”

【动作方法】

（1）先报数，听到“成二（四）路纵队——走！”动令后，单数学生不动，双数学生右脚向右前方跨一步，左脚向右脚靠拢，站在前面单数学生的右侧，成立正姿势。

（2）由二（四）路纵队还原成一（二）路纵队的方法是：听到“成一（二）路纵队——走！”动令后，双数学生左脚向左后方撤一步，右脚向左脚靠拢，排在单数学生后面，成立正姿势。

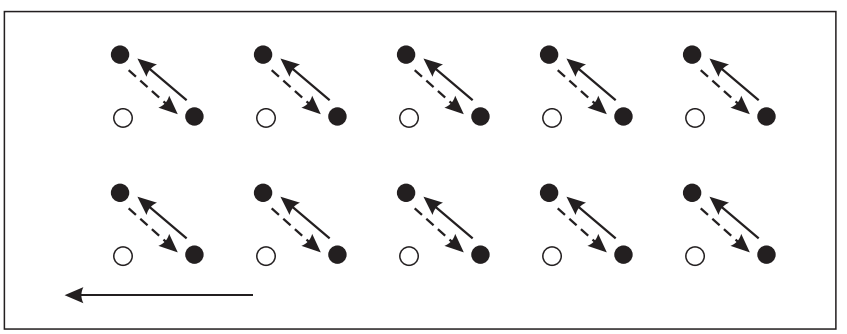


图9-10 原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队——还原

（二）发展体能游戏

内容1：看齐追拍（图9–11）

游戏目标：发展学生的反应能力、灵敏性、协调性和奔跑能力，培养正确的身体姿态，体验游戏活动的乐趣。

游戏准备：在场地上，画两条相距2米的踏步标志线，距踏步标志线10米各画一条安全线。将游戏者分成人数相等的甲乙两队，以横队形式分别站在安全线内侧，面对面站立。

游戏规则与方法：当教师发出“齐步走”口令时，在安全线的两队向标志线走出，当走至踏步标志线时原地踏步。这时，甲乙两队根据教师发出的“立定”“稍息”“立正”“向中看齐”的口令完成动作，直到听到教师发出“甲追乙（或者乙追甲）”口令时，甲队去追乙队；乙队向后转快逃，如乙队在到达安全线之前被甲队追拍上，则甲队为胜，否则为败。然后两队重新回到安全线内侧，重新组织游戏。要求不得踩踏步标志线，违者判失败一次。追拍者只能用手触及逃者的躯干部分；要求重复做3轮游戏。

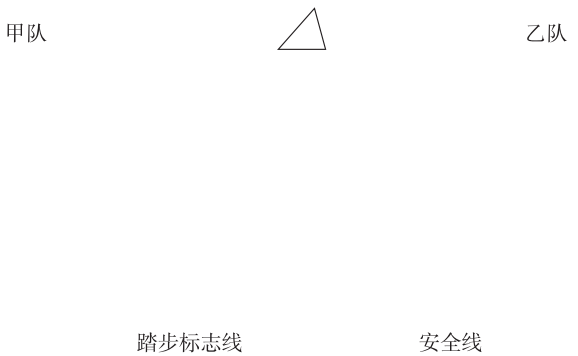


图9–11 看齐追拍

内容2：天罗地网（图9–12）

游戏目标：发展学生的反应能力、灵敏性、协调性、奔跑和躲闪能力，努力完成锻炼任务，体验游戏活动的乐趣和情绪的变化，培养组织性、纪律性和团队合作能力。

游戏准备：在场地上，根据班级人数将游戏者分成多个人数相等的四列横队，以增加学生参与锻炼的机会。每队两臂间隔手拉手站立，前后排相距一臂间隔；指定两名学生，一人为追拍者，另一人为逃跑者，追拍者指挥队形变化。裁判员1名。

游戏规则与方法：当裁判员发出“开始”口令后，追拍者和逃跑者在各横队间跑动，追赶者努力追拍。追拍者尽力使自己与逃跑者处在相隔横队的垂直线上，立即发出口令“向右转”，各队松手向右转，迅速手拉手组成新的四路纵队，随即将追拍者和逃跑者拦在同一排间，为追拍者创造良机。在限定的3分钟内无论追上与否，换人继续进行游戏。要求追拍者与逃跑者不得从手臂下钻过，或撞开手臂通过；追拍者手触上逃跑者

躯干判为追拍成功。要求重复做3轮游戏。



图9-12 天罗地网

三 内容特点

本节内容安排主要以原地队列队形练习和基础的行进间练习为主，内容简单，难度较低。

四 内容价值

队列队形练习能使学生养成正确的站立、行走姿态，跑步姿态和习惯，能培养学生严格的组织性、纪律性和集体主义精神。同时，队列队形练习能提高学生注意力、观察力和思维能力，能培养学生的自制力和坚韧性。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

（1）保持正确的站立、行走和跑步的姿态。

（2）发展学生的灵敏性、协调性、平衡能力、走步能力和跑步能力。

（3）培养学生组织性、纪律性和克服困难的坚强意志品质，体验团队合作游戏的感受。

2. 教学难点

避免队列队形教学的枯燥乏味是教学难点。

（二）情境设计

情境 1：学习解放军叔叔一切行动听指挥

上课开始，教师说：“同学们，今天我们要学习解放军叔叔一切行动听指挥，听我的口令完成各种动作。”教师发出稍息、立正、向中看齐等口令，学生根据口令做出相应动作。

情境 2：“陆、海、空”队列大比武

先让学生观看阅兵式录像，教师说：“同学们，参加阅兵仪式的陆、海、空三军步伐整齐吗？你最喜欢陆军、海军还是空军？”引导学生积极发言。教师接着说：“喜欢陆军的同学扮演陆军，喜欢海军的同学扮演海军，喜欢空军的同学扮演空军，咱们比比看哪个队伍步伐最整齐。”

（三）教学建议

1. 建议在队列队形教学时选配节奏欢快的进行曲，让学生随着进行曲和队列歌曲练习队列队形，增强学生的练习兴趣，活跃课堂。

2. 教师应避免死板、教条、程序化的教学方法，努力营造轻松、愉快、和谐的课堂气氛，可将教学内容生活化、游戏化。

3. 课堂上给学生留有自由发挥的时间和空间，如让学生根据自己兴趣设计新的队列队形练习，培养学生的创新能力。

4. 由于学生在身体条件、兴趣爱好、体能和运动技能等几方面存在个体差异，在分组练习时，采用自由结伴组合或与运动能力较强的同学异质组合的形式进行练习，对运动能力相对较弱的学生要多给予鼓励，使他们能享受到学习的乐趣，激发学习动力。

5. 在学生基本掌握队列队形练习的情况下，适当增加表演机会，使学生展示自我，感受体育活动带来的成功体验。

6.多采用对比、竞赛等形式，培养学生的竞争意识。设置一些体能游戏，使学生体会完成锻炼任务需要努力，诱导学生向自我挑战，培养学生克服困难的意志品质。

7. 在教学中，使学生体验不同的心理感受，引导学生观察、体验体育活动前后的情绪变化。如在进行游戏活动时，胜出的一方可感受胜利的喜悦，失败的一方会有挫折的感受，之后组织讨论、交流，说出内心的感受。教师及时进行心理疏导，引导学生互帮互学，反复练习，逐渐建立自信心。

8. 在教学后期可安排少先队检阅活动，激发学生的光荣感、自豪感和责任感。

9. 有条件的学校可组织学生到军营参观，了解军营生活、训练等情况，培养学生遵守纪律、克服困难的坚强意志品质。

（四）教学方法

1. 示范法。小学生的智力核心思维主要是以形象思维为主，教师应以优美的姿态进行示范，并以镜面示范为主，使学生建立直观的动作形象，以激发学生的学习兴趣和参与愿望。

2. 情境法。它是指在教学活动中创设一种情境，让学生在轻松愉快的气氛中有效地学习、陶冶情感，增进健康的一种教学方法。情境教学可以激发学生的学习兴趣，提高学生的参与意识，通过体验情境、在情境中游戏与活动来达成教与学目标。

3. 直观法。通过录像、挂图等直观手段，可以启发学生的思维，加深对动作的印象和了解，有效地提高学练的兴趣和效果。

4. 交往法。充分发挥学生的主体地位，创造条件，使学生能够在体育活动中互相交往，加强交流。

5. 异质分组练习法。把学生分成若干组，每组安排一个学得比较好的学生，进行辅导，教师巡回指导，这样既培养了学生骨干，同时又调动了学生的积极性，培养了竞争意识，增强了社会适应能力。

6. 游戏法。可多采用游戏的形式，激发学生的学习兴趣和创造意识，培养合作精神。

（五）课程资源开发与利用

1. 由于学生自身能力的不同，可以充分发挥体育骨干的作用，让他们做示范或在分组中充当辅导员。

2. 利用早操、课间操和课外体育活动，有目的、多形式地组织学生进行队列队形练习。例如，组织学生观摩和参与升国旗仪式，组织少先队检阅活动，进行队列队形表演等。

3. 充分利用各种媒体如广播、电视、网络等获取有关队列队形练习信息，充实教学内容，拓宽学生视野。

4. 充分发挥家长的监督作用，布置与家长共同完成的作业，如请家长随时提醒和检查孩子的坐姿、站姿和行走姿势。邀请家长与学生共同参加学校的少先队检阅活动或队列队形表演，使校内与校外相结合，达成教与学目标。

5. 组织学生到社区进行队列队形表演，把体育与健康课及课外所学的知识与技能展示给社区居民。

（六）教学案例

【案例1】　保持正确的站立姿态

教与学目标：学习队列转法，使学生知道游戏名称和队列练习动作术语，提高学生

的身体控制能力，保持正确的站立姿态；发展学生的协调性，培养纪律性。

教与学内容：三面转法

教与学步骤：

（1）上课开始，教师说：“同学们，今天我们要学习解放军叔叔一切行动听指挥，听我的口令完成各种动作。”教师发出立正、稍息、向中看齐的口令，学生根据口令做出相应动作。

（2）做游戏：看齐追拍

① 教师介绍游戏的名称、规则与方法；学生认真听讲。

② 教师进行游戏的组织，将学生分成人数相等的甲乙两队。

③ 游戏开始，教师指导、鼓励；学生积极参与游戏活动。

④ 游戏结束，教师说：“解放军叔叔不仅会做立正、稍息、向中看齐的动作，还会做‘三面转法’，我们来学习，好不好？”

（3）教师示范讲解“三面转法”的动作要领、方法、口令。

（4）学生自由选择伙伴分成若干小组，推选一名小组长负责练习，学生互相配合，互帮互助。

（5）各组推选几名同学表演“三面转法”，对表演者全班同学给予掌声鼓励。

（6）各组展示“三面转法”，要求各组展示后全班同学鼓掌给予鼓励。

（7）各组队列练习和展示表演后讨论情绪的变化、进步与成功的体验。

提示与评析：本案例以游戏作先导，也容易引起学生的学习兴趣，通过让学生参与、实践、发现，引导学生掌握“三面转法”的动作，以培养学生保持正确的站立姿态，发展学生的协调性，培养纪律性；通过各组队列练习和展示表演后讨论情绪的变化、进步与成功的体验，强化体育活动对情绪的积极影响。

【案例 2】　步调一致，不畏强手

教与学目标：学习队列练习，使学生知道游戏名称和队列练习动作术语，培养学生正确的身体姿态和身体的自我控制能力；发展学生的协调性、灵敏性和节奏感；体验体育活动带来的快乐和自信，培养组织性、纪律性和团队合作能力。

教与学内容：跑步立定

教与学步骤：

（1）做游戏：天罗地网

① 教师介绍游戏的名称、规则与方法；学生认真听讲。

② 教师进行游戏的组织，学生按照要求分成人数相等的四列横队。

③ 游戏开始，教师指导、鼓励；学生积极参与游戏活动。

（2）游戏活动后，向学生提出问题：“怎样才能很快地追拍上逃跑者？”启发学生

学习队列队形练习要步调一致，动作整齐，引入后面的学习内容。

（3）教师示范讲解跑步立定的动作要领、方法、口令。

（4）学生自由组合，6～8人一组进行练习，互相展示所学动作，教师巡回指导。

（5）各组表演跑步立定，要求各组表演后全班同学鼓掌给予鼓励。

（6）各组队列练习和表演后讨论进步与成功的心情。

提示与评析：本案例的设计思路是通过游戏活动培养学生的组织性、纪律性和团队合作能力；通过队列表演活动体验步调一致带来的快乐和自信。

第二节　徒　手　操

徒手操是根据人体解剖的特点，通过头、躯干、上肢和下肢各部位协调配合，按照一定的程序，有节奏地做各种举、振、摆、屈、伸和绕环等徒手动作组成的身体练习。

一　教学目标

（一）发展学生的反应能力、柔韧性、灵敏性和协调性，培养学生克服困难的意志品质，努力完成锻炼任务。

（二）学习徒手操，使学生知道游戏名称、徒手操节名和动作术语，培养正确的身体姿态，塑造优美形体。

（三）提高学生的学习兴趣及参与意识，培养学生乐观、积极、自信的健康心理，体验进步与成功时的心情。

（四）体验集体活动的乐趣，培养合作精神。

二　教学内容

（一）活动方法

1. 姿态操

第一节　上肢运动（二八拍）（图9–13）

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—：左脚侧出一步点地立，同时，右臂侧举，左臂上举，头向右转。

2—：左脚收回还原成直立。

3—：同1拍，动作相同，方向相反。

4—：还原成直立。

5—8：原地踏步，两臂屈肘，手指触肩，同时上下振动。

第二个八拍同第一个八拍，方向相反。

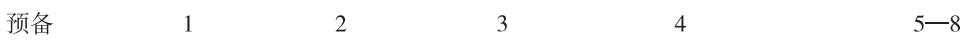


图9-13 上肢运动

第二节 体转运动（二八拍）（图9-14）

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—2：左腿向前出一步脚尖点地，右腿半蹲；右臂前举，左臂侧后举，同时身体向左拧转。

3—4：还原成直立。

5—6：同1—2拍，方向相反。

7—8：还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，方向相反。

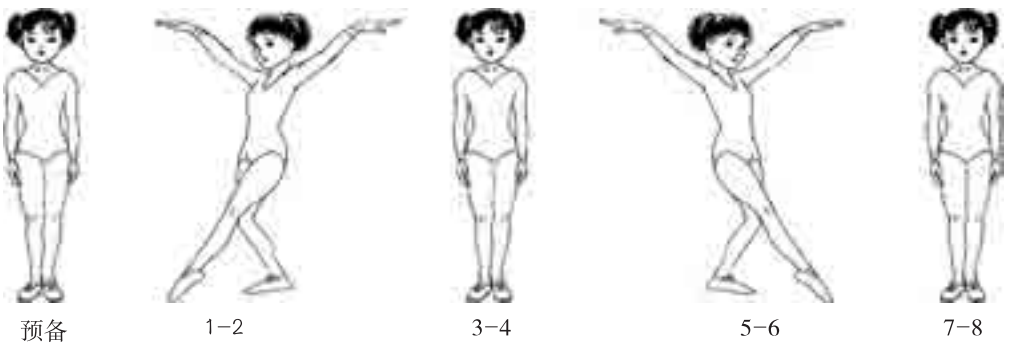


图9-14 体转运动

第三节 体侧运动（二八拍）（图9–15）

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—：两臂胸前交叉，手指触肩。

2—：两臂经前向侧摆至侧举。

3—：左脚侧出点地立，右臂上举，左臂下举，同时身体向左侧屈。

4—：还原成直立。

5—8：同1—4，方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。



图9–15 体侧运动

第四节 踢腿运动（二八拍）（图9–16）

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—：踢左腿同时两手叉腰。

2—：还原成直立。

3—：踢右腿同时直臂头上击掌。

4—：还原成直立。

图9–16 踢腿运动

5—8：同1—4，方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第五节　跳跃运动（四八拍）（图9–17（1）（2））

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—：跳起成侧弓步，两手背与体后同时身体向左侧屈。

2—：还原成直立。

3—：同1拍，方向相反。

4—：还原成直立。

5—：跳成开立，同时两臂侧举。

6—：跳成并立，同时两臂头上击掌。

7—：同5拍。

8—：还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍。

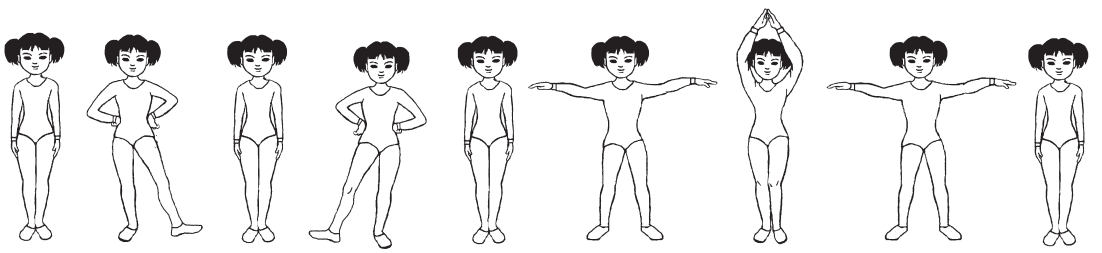


图9–17 跳跃运动（1）

第三个八拍：

1—：左腿向前跑，同时两臂胸前交叉。

2—：右腿向前跑，同时两臂侧举，立掌。

3—：同1拍。

4—：同2拍。



图9—17 跳跃运动（2）

5—8：并腿后跳，同时两臂经侧向下振动，第8拍还原成直立。

第四个八拍同第三个八拍，方向相反。

第六节 放松运动（二八拍）（图9–18）

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—：左脚向前一步，脚跟点地，同时两臂前摆至前举。

2—：还原成直立。

3—：右脚向前一步，脚跟点地，同时两臂侧举。

4—：还原成直立。

5—8：向前走四拍，同时两臂经侧上摆，经胸前交叉摆至体侧。

第二个八拍同第一个八拍。

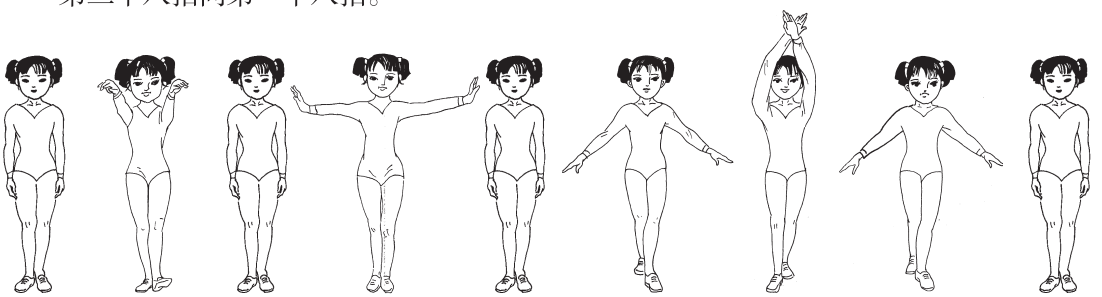


图9–18 放松运动

2. 仿生操

第一节 扩胸运动（模仿公鸡报晓，二八拍）（图9–19）

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—：屈膝半蹲，同时两臂侧举。

2—：直立，同时两臂肩上屈肘，两手触肩。

3—：屈膝半蹲，两臂后下举，立掌，同时抬头挺胸。



图9–19 扩胸运动

4—：还原成直立。

5—8：同1—4。

第二个八拍同第一个八拍。

第二节 体侧运动（模仿猫伸懒腰，二八拍）（图9–20）

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—：屈膝半蹲，两臂肩上屈肘，拳心向前大拇指触太阳穴。

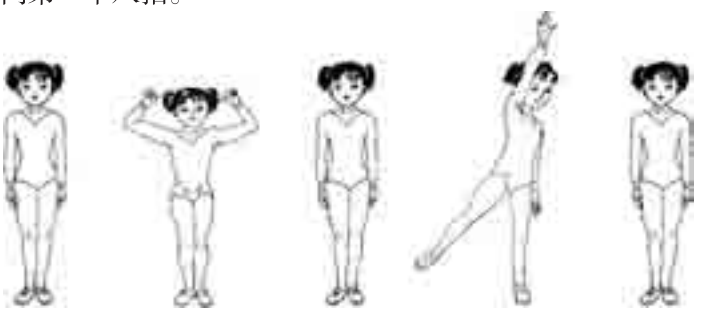
2—：还原成直立。

3—：右腿侧举，右臂上举，同时身体向左侧屈。

4—：还原成直立。

5—8：同1—4，方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。



预备　1　2　3　4

图9–20 体侧运动

第三节 体转运动（模仿螃蟹，二八拍）（图9–21）

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—：左脚侧出一步，左臂前举。

2—：右腿并左腿，两臂前举。

预备　1　2　3　4

图9–21 体转运动

3—：左脚侧出，两臂胸前交叉屈肘，同时上体左转。

4—：还原成直立。

5—8同：1—4，方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第四节 腹背运动（模仿鸭子，二八拍）（图9–22）

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—：直立，两臂上举。

2—：左脚向前一步，脚尖点地，两腿弯曲；同时上体前倾，两臂后举，抬头挺胸。

3—：收左脚，同时上体前屈，两手触地。

4—：还原至直立。

5—8：同1—4，方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

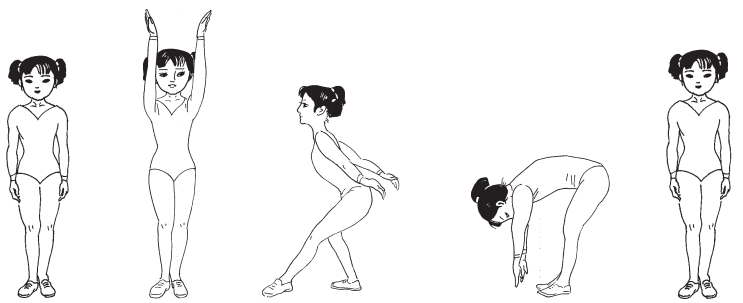


图9–22 腹背运动

第五节 跳跃运动（模仿猴子，四八拍）（图9–23）

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—：左脚向前跑，同时右臂胸前屈肘，手触左肩。

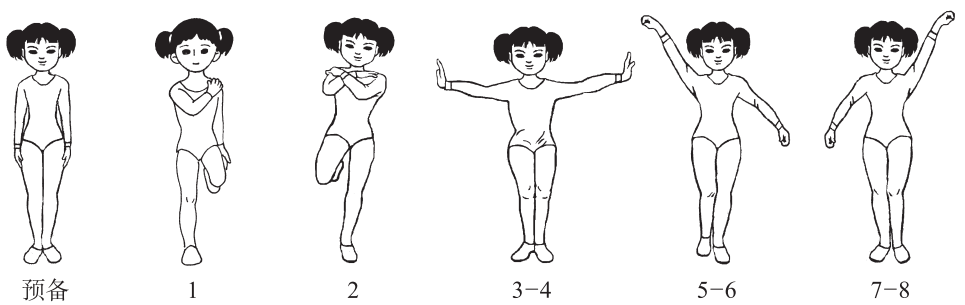


图9–23 跳跃运动

2—：右脚向前跑，同时左臂胸前屈肘，手触右肩。

3—4：向后并步跳，同时两臂经前摆至侧举，立掌。

5—6：向左并步跳两次，同时左臂侧上举，右臂侧下举。

7—8：向右并步跳两次，同时右臂侧上举，左臂侧下举。

第二个八拍同第一个八拍。

第三个八拍至第四个八拍同第一个八拍至第二个八拍。

第六节 整理运动（模仿狗熊，二八拍）（图9–24）

预备姿势：直立

第一个八拍：

1—4：向前走四拍，同时两臂腹前交叉向内绕至体侧。

5—6：左并步，两臂肩侧屈，五指分开。

7—8：右并步，两臂肩侧屈，五指分开。

第二个八拍同第一个八拍。



图9–24 整理运动

（二）发展体能游戏

内容 1：跑跳前进接力赛（图9–25）

游戏目标：发展学生徒手操中对身体控制能力和节奏感，培养学生克服困难的意志品质，努力完成锻炼任务。

游戏准备：画一条起点线，距8米处再画一条白线，作为折返点，根据组数在折返点

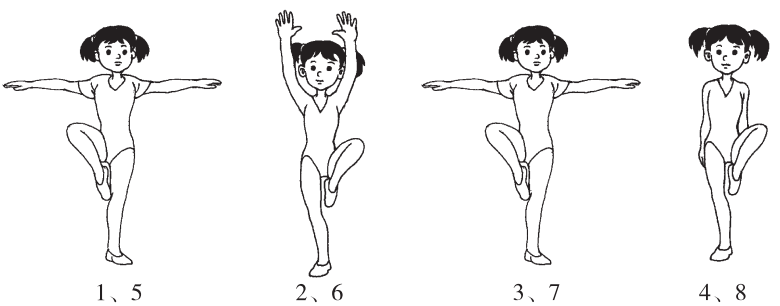


图9–25 跑跳前进动作

处各放一标志物。将学生分成4组，以纵队形式站在起点线后。

游戏规则与方法：教师发令后，各组第一人根据自己的动作节奏，重复喊着“1、2、3、4、5、6、7、8”，下肢连续做吸腿跳前进，上肢与下肢同一节奏做一次侧平举——上举——侧平举——还原，绕过折返点处的标志物，返回起点线后拍第二人的手，第二人按照第一人的方法连续做蹦跳步，依次进行，直至各组最后一人做完，以最先完成的组为胜。要求重复做3轮游戏。

内容 2：小火车快快跑

游戏目标：发展学生下肢力量和动作一致性，培养学生团队合作精神。

游戏准备：画一条起点线，距8米处再画一条白线。将学生分成4组，各组第一人双手叉腰，后面的同学依次将手搭在前面同学的肩上，以纵队形式站在起点线后。

游戏规则与方法：教师发令后，所有学生开始喊“1–2–1”口令，同一侧迈步开始跑动，努力保持动作快速一致，直至各组最后一人通过终点线，以最先完成的组为胜。

三 内容特点

姿态操、仿生操是根据人体结构特点并结合儿童生理、心理特点创编的徒手体操，具有生活化、拟人化特点。

四 内容价值

我国小学1～2年级学生的年龄一般为6～8岁，这个时期骨骼的硬度差、韧性大、可塑性强、不易骨折但容易发生变形，而肌肉的生长和力量的发展速度很慢。因此，选择一些优美且有趣的徒手体操可以增加学生的肌肉弹性和关节的稳固性，塑造优美的形体，发展协调性、柔韧性、灵敏性、节奏感等。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

注重姿态操中动作的正确和优美，注意正确姿态与不良姿态的对比，把培养正确的身体姿态作为教学重点。

2. 教学难点

（1）仿生操要求学生有较强的协调性、柔韧性和灵敏性，由于个体差异较大，再加上儿童肌肉控制能力较差，因此，动作的准确性和一致性较难掌握，给养成正确的身体

姿态带来一定的困难。

（2）姿态操、仿生操是简单的身体姿态练习，如何让学生从中体验进步或成功的心情是教学难点。

（二）情境设计

情境 1：动物模仿秀

教师问：“同学们，你们一定有自己喜欢的动物，现在呢，谁都不要说出来，用你的动作来告诉大家。然后让老师和同学们猜一下。好不好？”组织学生个别模仿和按小组集体模仿出动物的姿态，让学生们猜一猜，评一评，看谁模仿得最像？

情境 2：“照镜子”

学完姿态操后，教师说：“同学们，你们平常有没有观察镜子中的自己？如果面向镜子做姿态操，镜子里的你会是怎么动呢？”组织学生两人一组面对面站立，一人正常做操，另一组像对面的同学照镜子一样做操，引导大家开动脑筋，看谁做得连贯。

（三）教学建议

1. 音乐的选配应以儿童音乐为主。

2. 让学生意识到健康的身体及优美形体对学习和生活的益处。通过徒手体操正确的动作规格，使学生容易区分正确和不正确的体态，并尽力改掉不正确的身体姿态。

3. 教师采用的语言应生动、形象。教育学生上课时集中注意力，认真观察老师的动作。

4. 儿童情绪自控力较差，容易受外界影响，教师在教学过程中多使用鼓励、赞美的语言，将信任、欣赏的眼神传递给学生，使学生积极、愉快地投入到练习中，体验进步或成功的心情。

5. 用丰富多彩的教学内容和组织形式促使学生增强与新伙伴一起活动的勇气，并主动与新同伴一起愉快地练习。

6. 教师鼓励学生开发想象力，创造新的动作，对所创编的动作给予肯定，以培养学生的自信心。

7. 进行仿生操练习时，教师可先让学生讲出某种动物的特征及习性，并讲授动物保护法简单知识，培养学生热爱动物，保护环境的意识。最后进行模仿动物练习。

8. 教师可采用身体形态接近的学生为一组的方式进行分组；通过诱导、鼓励的方法，及时纠正错误动作，指导学生练习。

9. 通过游戏的方式让学生体验失败的心情，教师以正确的心理疏导引导学生从失败的心情中走出来，获得成功的喜悦。

10. 启发学生加强同学之间的交流，改正不正确动作；跟同学谈谈学习徒手操之后，

自己身体肌肉及心里的感受。

11. 课后与父母交流，谈谈学习徒手操的体会，把自己的运动体验告诉父母。

（四）教学方法

1. 示范法。小学生的智力核心思维主要是以形象思维为主，教师应以优美的姿态进行示范，并以镜面示范为主，使学生建立直观的动作概念，以激发学生的学习兴趣和参与愿望。

2. 矫正法。运用姿态操、仿生操等来塑造优美的形体，纠正学生不正确的身体姿势。

3. 交往法。充分体现学生的主体地位，创造条件，使学生能够在体育活动中互相交往，加强交流。

4. 交换同伴法。为提高学生的交往能力，适应新的合作环境，在进行徒手操练习时，可采用与熟悉的同伴和陌生的同伴交替搭配练习的方式进行分组。

5. 游戏法。可多采用游戏的形式，激发学生的学习兴趣和创新意识，锻炼学生表现力。

（1）游戏名称：“小蚂蚁”搬家比赛（图9–26）

游戏目标：让学生学习姿态操的基本动作，使每个学生能不固定地做不同的小节，对于做得好的同学加以鼓励，使学生尽量向优美、标准靠近，让学生在娱乐中、竞争中完成所学内容，体验进步与成功时的心情。

游戏准备：在地上画一圆圈作为“小蚂蚁”的家，圈里放10个以上的小球（网球、垒球、沙包都可以）。学生分为两组，每组有一名学生到对方的家里当守门人。

游戏规则与方法：“小蚂蚁”必须通过守门人的“盘查”，才能到家里搬走一个球，先搬完的组胜出。第一个搬家的“小蚂蚁”要对守门人做姿态操的第一节作为过关条件，第二个“小蚂蚁”做第二节，以此类推，顺序记错的重做。“盘查”时可以对动作细节不做要求，只要做对即可过关。同时对于动作优美、姿势标准的“小蚂蚁”，教师作为仲裁人，可以判定其搬走两个球作为奖励。



图9–26“小蚂蚁”搬家比赛

（2）游戏名称：“森林”大会（图9–27）

游戏目标：培养学生的模仿能力和正确的身体姿态，塑造优美的形体，使学生知道应该爱护动物，热爱大自然，体验进步与成功时的喜悦。

游戏准备：将学生分为几组，每组对面10米处画一圆圈作为目的地，每个圆圈外有一个学生作为审查员。

游戏规则与方法：游戏开始时，学生迅速跑到审查员面前，审查员任意说出所学仿生操里的动物名称，学生做出相应动作，比如审查员说猴子，则要做仿生操第五节，动作完成正确，方可以进到圆圈里，由下一个同学继续跑。率先全部进入圆圈的组获胜。由于游戏过程中审查员所说动物是随意的，所以对学生练习仿生操的熟练程度是一个锻炼。

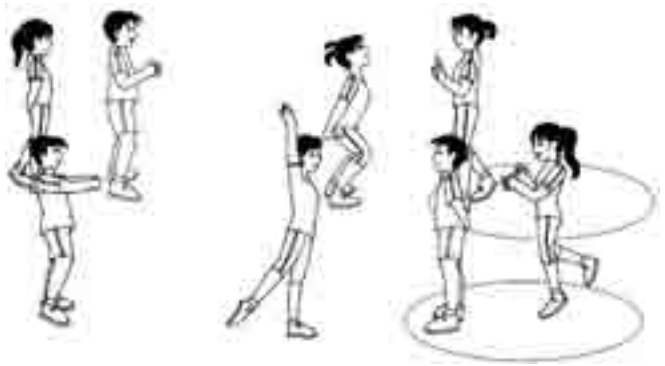


图9–27 “森林”大会

（五）课程资源开发与利用

1. 由于学生自身能力的不同，可以充分发挥体育骨干的作用，可以让他们做示范或在分组中充当辅导员。

2. 在仿生操练习中可以利用教学挂图，让学生增强直观印象。

3. 没有条件选配音乐时，可以采用自唱或学生击掌的形式代替配乐，活跃课堂气氛。

4. 充分发挥家长的监督作用，布置与家长共同完成的徒手体操作业。

5. 利用节假日或校运会组织学生参加徒手操比赛。

6. 充分利用各种媒体如广播、电视、网络等获取徒手体操方面信息，充实教学内容。

7. 利用地域、民族民间传统体育资源，改造、充实和丰富徒手体操教学内容。

（六）教学案例

【案例1】 优美的姿态

教与学目标：学习姿态操的动作，使学生知道游戏名称、姿态操节名和动作术语，培养正确的身体姿态，发展学生的协调性、柔韧性和节奏感；体验进步与成功时的心情，树立学生的自信心，培养合作精神。

教与学内容：姿态操的第一节至第三节

教与学步骤：

（1）教师以挂图或演示的方式让学生判断什么是正确的站姿、坐姿、行走等日常姿势，再以正确优美的姿态示范站姿、坐姿等，让学生在直观的形象对比中体会什么是姿态美，使学生树立正确的审美观，激发学习兴趣。学生认真观察，积极回答教师的问题。

（2）教师完整地示范姿态操，并配以动感的音乐，形成较强的视觉冲击及听觉刺激，使学生产生想拥有像教师一样的健美形体的愿望，以激发学生学习的积极性。学生认真观察，积极投入到学习中去。

（3）分节进行教授。教师放慢动作，要求学生模仿，不过分强调动作细节，只要求学生在教师的带领下能完成动作。待学生对动作有一个完整的身体感受之后，进行分解教学，再对动作做法提出具体的要求。学生反复练习，教师及时予以正确的指导与肯定。学生集中注意力，认真模仿。

（4）以同样的方法学习第二节、第三节。待三节学完之后进行动作的串联。采用分解教学，先串联手部动作，再串联脚步动作，最后完整练习。引导学生找出动作规律，主动学习，反复练习。

（5）进行分组练习。学生可自由组合或与新同伴搭伴练习，每组4～6人。最后由每组推荐几名同学表演动作，培养学生的自信心及互帮互助精神。倡导学生主动与同伴交流，彼此纠正不规范动作并主动帮助能力较差的同学共同进步。

（6）以分组比赛的形式进行练习。对优胜组进行表扬，同时对其他组加以鼓励，让学生在竞争中提高学习兴趣，培养自信心。学生积极参与，并主动与同伴说出进步与成功的心理感受，互相鼓励，继续努力。

（7）姿态操游戏：“小蚂蚁”搬家比赛

① 教师介绍游戏的名称、规则与方法；学生认真听讲。

② 教师进行游戏的组织，做好游戏的准备；学生按照要求进行分组，做好场地、器材准备。

③ 游戏开始。教师指导、鼓励；学生认真做动作，积极参与游戏活动。

④ 教师围绕教与学目标，做引导性小结。

提示与评析：通过竞赛和游戏的形式进行教学，在轻松、愉快的教学环境中让学生学习徒手操的正确动作要领，发展学生的协调性、柔韧性和节奏感，培养学生的优美姿态和合作精神，树立自信心。

【案例2】 活灵活现的动物模仿

教与学目标：利用动物的不同形态和动作，发展学生的反应能力、柔韧性、灵敏性和协调性；教育学生爱护动物、保护环境；培养学生的创造性，体验成功的喜悦。

教与学内容：仿生操的第四节至第六节

教与学步骤：

（1）教师展示一种动物挂图，让学生说出它的生活习性，并模仿它的形态。讲述简单的动物保护法，教育学生热爱地球、热爱大自然。学生认真听讲，并要求课后阅读有关动物生活习性方面的书籍。

（2）教师分节教授。每做一节操，首先要求学生讲出这一节模仿的是什么动物，并说出它的生活习性。然后教师带领做，使学生逐步掌握动作节奏及做法。学生认真模仿，并采用回想的方法，充分发挥想象力，积极回答教师的问题。

（3）分节练习。教师放慢动作要求学生模仿，不过分强调动作细节，只要求学生在教师的带领下能完成动作。待学生对动作有一个完整的身体感受之后，进行分解教学，再对动作提出具体的要求。学生反复练习，教师及时予以正确的指导与肯定。学生集中注意力，认真模仿。

（4）以同样的方法学习第五节至第六节。

（5）教师带领学生进行完整的动作练习，动作规格可不统一。学生在学习过程中充分发挥想象力，想象我就是漂亮的小鸭子、可爱的小猴子、憨厚的小狗熊等。

（6）分组练习，引导学生充分发挥想象力，每一组模仿一种动物，创编出四拍动作，以组为单位集体展示创编动作，学生相互评价。

（7）在动作初步学会的基础上，可以不按照动作顺序进行练习。如：教师可说出模仿某种动物，学生立即做出这节操的完整动作，也可以即兴发挥，教师对学生的表现给予充分的肯定，使学生体验成功的喜悦。提倡学生大胆想象，敢于表现自己。

（8）仿生操游戏：“森林”大会

① 教师做游戏的导入，介绍游戏的名称、规则与方法；学生认真听讲。

② 教师进行游戏的组织，做好游戏的准备；学生按照要求进行分组，做好场地、器材准备。

③ 游戏开始。教师指导，鼓励；学生认真做动作，积极参与游戏活动。

④ 教师围绕教与学目标，做引导性小结。

提示与评析：通过模仿动物的姿态和动作，培养学生灵敏性和协调性，体验成功的喜悦，引导学生树立爱护动物、热爱大自然的社会责任心。

第三节 西部实用性体操

实用性体操是指与人们生活、生存相联系的一些练习。

一 教学目标

（一）体验体育活动、生活和劳动的快乐，引导学生积极参与活动。

（二）培养学生实际的生活技能和劳动技能。

（三）体验体育活动对情绪的积极影响，增强学生的自信心，培养勇敢、顽强，克服困难的精神。

二 教学内容

（一）活动方法

1. 攀爬

攀爬包括攀登、爬越和爬行，是日常生活中常用的实用性技能。小学低年级的攀爬练习，应选择一些动作简单，实用性、趣味性较强和安全性高的内容。



图9-28 爬树



图9-29 爬沙丘

2. 搬运

搬运是指以手提、肩扛、怀抱、头顶和背负等方法，将实物或同伴从某处搬往目的地的一种练习。搬运是西部地区学生日常生活中经常用的一项生活技能和劳动技能。



图9-30 提篮子

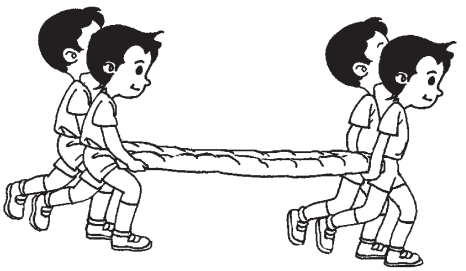


图9-31 搬运垫子



图9-32 搬运麦捆子



图9-33 抱南瓜

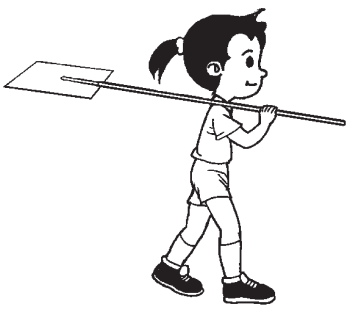


图9-34 扛铁锹



图9-35 背小同学

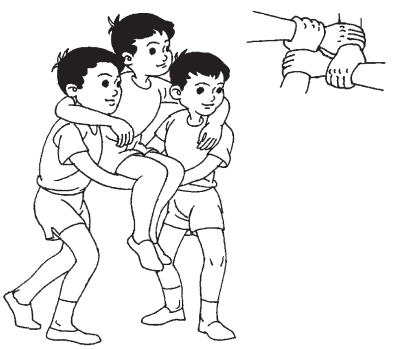


图9-36 抬小伙伴

（二）发展体能游戏

内容 1：偷袭“敌营”

游戏目标：发展学生的力量和协调性；体验游戏活动的乐趣，培养进取精神，努力完成锻炼任务。

游戏准备：体操垫4组，每组放置2块垫子连接起来作为安全通道；每组体操垫两端各画一个圆圈和一个三角形（圆形：表示我军营地，三角形：表示敌军营地）；将学生

分成人数相等的 4 个小分队，各队在圆圈内集合；沙包若干（代表炸药包）。

游戏规则与方法：当教师发出“偷袭开始”口令时，每队第一个队员手持“炸药包”从“我军军营”出发，爬行通过“安全通道”后，将“炸药包”投入“敌方军营”，再由“安全通道”爬行返回“我军营地”，与第二名队员击掌示意交接，然后第二名队员出发，照此进行，直到最后一名队员投“炸药包”后返回营地，游戏结束。要求重复做 3 轮游戏。

内容2：小小“救生员”

游戏目标：发展学生的力量，努力完成锻炼任务；学习搬运技能；体验帮助他人的成就感，培养学生助人为乐的好品德和同伴之间的合作精神。

游戏准备：毛巾若干条，垫子若干块；长 12 米的跑道多组，每条跑道间隔 3 米做一标记，每个标记处各放置一块垫子；将学生平均分成若干组，每组5人，其中 2 名学生担任“救生员”站立于起点；其他 3 名学生分别在踝部、大腿部、头部系一条毛巾，各自代表“脚伤者”“腿伤者”和“头伤者”等伤员角色，“脚伤者”单脚站立在起点位置，“腿伤者”坐在第一标记处，“头伤者”躺在第二标记处。

游戏规则与方法：游戏开始，“救生员”两人抬起“脚伤者”向第一标记出发，到达后，“脚伤者”帮助“救生员”一起抬起“腿伤者”向第二标记处出发，到达后，“腿伤者”和“脚伤者”共同帮助“救生员”抬起“头伤者”返回起点。要求轮换扮作“救生员”和“伤员”，重复做 3 轮游戏。

三　内容特点

攀爬和搬运是日常生活中的实用性技能，以趣味性游戏的形式练习，让低年级学生快乐地学习多种生活实用技能。此外，实用性体操动作简单，实用性强，容易掌握，并且对场地条件要求不高。

四　内容价值

能发展学生的灵敏性、协调性和力量，培养西部小学生生活上必需的实用性生活技能和劳动技能，培养勇敢顽强、热爱劳动、乐于助人的优秀品德。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

培养学生参与体育活动的兴趣，勇敢顽强克服困难的精神。

2. 教学难点

攀爬和搬运有运动安全上的问题，这是教学难点，应当引起高度重视。

（二）情境设计

情境 1：智勇大逃亡

人生中可能会遇到各种各样的意外和危险（如地震、车祸、绑架等），引导学生能够在狭窄的空间里，不怕困难，勇敢自救，通过爬行的方法逃生。

情境 2：不怕困难，乐于助人

教师对学生说：“同学们，今年南瓜大丰收。现在，叔叔、阿姨正在忙着摘南瓜。我们去支农，好不好？”由此，引出“抱南瓜”的学习。

（三）教学建议

1. 加强安全教育，把安全问题放在首位，注意身体保护与同学间的互相帮助。

2. 攀爬和搬运强调实用性，不追求技术的规范性。

3. 实用性体操是培养学生勇敢顽强克服困难的极好教材，在教学中应当牢牢抓住这个教学重点。

4. 利用各种地形和条件，进行各种形式的攀爬实用技能练习，开发想象力，激发表现欲望。

5. 搬运练习中，引导学生参加实际劳动，单人或多人配合搬运各种实物，如搬运桌椅、搬运麦捆子、搬运农具等，逐渐积累生活实践经验。

（四）教学方法

1. 示范法。教师认真示范，组织好示范前的观察，加强直观教学效果。

2. 保护与帮助法。在练习前采取安全措施，在练习中应当加强保护与帮助，特别是对那些体质弱、胆子小的学生更要注意加强保护与帮助，并且要给予鼓励。

3. 因材施教法。根据学生的实际情况，选择适当的攀爬和搬运内容，培养学生的实用技能，使学生获得成功的体验。

4. 创新练习法。要求学生采用不同的攀爬和搬运方式进行练习，培养学生的创造力。

5. 游戏法。采用多种游戏，激发学生的学习兴趣，启迪学生将所学内容与生活实践相结合。例如，可以将“抱南瓜”设计成体育游戏。

游戏名称：抱“南瓜”

游戏目标：发展灵敏性、协调性和奔跑能力，培养实际技能，体验合作完成任务的快乐。

游戏准备：在场地上画两条相距20米的白线，一条为起点线，一条为折返线。将学生分成人数相等的若干队，以纵队形式站在起点线后。根据队数多少，在折返线上放置若干个筐，每个筐里放两个小篮球。

游戏规则与方法：游戏开始，各队排头从起点线出发跑到折返线处从筐里取出两个“南瓜”（即小篮球），抱着跑回，交给本队第二个人，第二个人抱着两个“南瓜”跑到折返点处，把两个“南瓜”放入筐中，跑回，用手拍击第三个同学的手后再出发，按照上述方法做下去，直至本队最后一个同学做完，最先完成的队为胜。

（五）课程资源开发与利用

1. 攀爬技能教学，可以利用各种动物的攀爬技能，进行模仿练习。

2. 利用书包、书本、桌椅、板凳、梯子、农具、麦捆子等作为搬运的物体。

3. 在攀爬教学中，引入逃生自救的知识。

4. 在搬运教学中，加入简单医学救护常识。

5. 开发利用器材资源，使其一物多用，如把小篮球作为“抱南瓜”的器材。

（六）教学案例

【案例1】 克服困难，体验成功

教与学目标：发展学生的爬越能力、平衡能力、灵敏性、注意力、观察力和动作思维能力，培养勇敢顽强克服困难的精神，体验爬越成功的快乐。

教与学内容：爬越障碍（图9–37）

教与学步骤：

（1）在低肋木下面安放好保护垫子。

（2）教师讲解示范“爬越障碍”游戏的名称、规则与方法。面对低肋木，将学生分成人数相等的若干队。每队排头先爬越肋木，然后跑回本队与第二个人击掌后第二个人方可从起点线出发，依次进行，直至每人轮做一次，以先完成

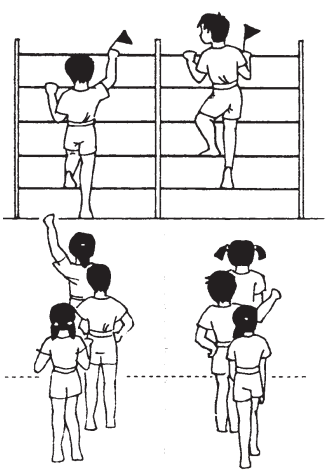


图9–37 爬越障碍

的队为胜。

（3）在游戏过程中教师要随时强调安全问题。

（4）游戏后讨论、小结，总结爬越经验。

提示与评析：供爬越的障碍物不能过高，并且在低肋木下面安放好保护垫子，以确保低年级小学生的安全。通过爬越障碍，不仅可以培养学生的实际技能，同时还可以培养勇敢顽强克服困难的精神。

【案例 2】 培养生活技能

教与学目标：学习搬运技能，发展学生的力量、灵敏性和协调性，努力完成学习任务；体验帮助他人的成就感，培养学生勇敢顽强、乐于助人的精神。

教与学内容：搬运同伴

教与学步骤：

（1）教师讲解示范搬运同伴的方法。

（2）强调安全问题，然后分组练习。

（3）教师向同学们讲述，当别人需要帮助时，如何帮助别人。

（4）教师介绍游戏的名称、规则与方法，然后做游戏：“小小救生员”。

（5）教师围绕教与学目标做小结。

提示与评析：通过在教学中加入游戏环节，培养了学生实际的生活技能；通过搬运同伴，教育了学生们要乐于助人，会助人。

第四节 技　　巧

技巧也是体操类活动的一种方法。

一 教学目标

（一）学习简单的技术动作，培养学生的时空感和自我保护的基本活动能力。

（二）发展学生的柔韧性、灵敏性、协调性和平衡能力。

（三）培养团结互助的精神，体验进步或成功时对情绪的积极影响。

二 教学内容

（一）活动方法

1. 前滚翻成直角坐（图9–38）



图9–38 前滚翻成直角坐

2. 前滚翻（图9–39）

图9–39 前滚翻

（二）发展体能游戏

内容1：无敌“风火轮”

游戏目标：发展学生腿部力量、协调性和灵敏性，让学生体验身体滚动的方向和速度，使学生在游戏过程中学会帮助他人。

游戏准备：将学生平均分成四组，准备体操垫八块，每组两块，将垫子连接起来。

游戏规则与方法：游戏开始，每组的排头，从垫子一侧跑到另一侧，面向同伴下蹲，双手掌心向上放在垫子上做好保护动作，准备好后大喊“风火轮转转转”，第二个同学采用直体滚动从垫子对侧滚过来，这时排头主动保护帮助他减速停稳，然后排头跑到自己队伍最后面做原地抱膝跳 5 次，第二个同学开始像排头那样做好保护动作，大喊“风火轮转转转”，第三个同学开始直体滚动，第二个同学保护第三个同学，完成后，第二个同学也跑到队伍最后面做原地抱膝跳 5 次，第三个同学保护下一名同学，以此类推，直到最后一名同学保护排头直体滚动停稳，做完原地抱膝跳 5 次，游戏结束。要求反复做 3 轮游戏。

内容2：小皮球，滚起来，跳起来

游戏目标：发展学生的力量、协调性和灵敏性，使学生努力完成锻炼任务，培养克服困难的坚强意志。

游戏准备：将学生平均分成4组，准备体操垫8块，每组2块体操垫，并排放置。

游戏规则与方法：当听到发令后，排头做前滚翻，然后到另外一块体操垫上做完5个足尖跳后到排尾排队，后面的同学照此方法练习，直到最后一个同学做完，游戏结束。要求反复做3轮游戏。

三 内容特点

活动形式接近生活，是人类自我保护的基本活动能力。

四 内容价值

可以锻炼学生的前庭器官，发展柔韧性、灵敏性、协调性和平衡能力，培养学生自我保护的基本活动能力。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

把发展柔韧性、灵敏性、协调性和平衡能力，培养学生自我保护的基本活动能力作为教学重点。

2. 教学难点

初步形成具有控制身体各部位依次滚动的能力是教学难点。

（二）情境设计

情境 1：怎样才能滚得快

将一块不规则石块和一个小篮球同时从小斜坡上滚下，滚之前，提问学生：“同学们，你们猜哪个会滚得更快？”滚完后，与学生讨论为什么小篮球滚得快？引申到如何让自己的身体滚动得更快？

情境 2：顺势滚翻，自我保护

教师问学生：“谁看过足球比赛？谁看见过在足球比赛中运动员摔倒后顺势滚动马

上站起来又投入比赛的场面？”引导学生知道滚翻技巧在日常生活和体育活动中自我保护的重要性。进而，引发出前滚翻教学。

（三）教学建议

1. 练习滚翻要做好准备活动，重视课堂教学的组织工作，严格限制携带锐物进行练习，以免伤害事故的发生。

2. 首先学习多种形式的简单滚动，让学生体会身体滚动依次着地的感觉。

3. 利用各种组织形式和教法、手段，提高学生学习的兴趣，体验体育活动的乐趣。

4. 提倡合作学习。教学中，可安排以小组或结伴形式进行练习，让学生在小团体的活动中，相互交流和帮助，形成良好的同伴合作关系。并让学生在实践中有更多的自我表现机会。

5. 应该加强保护与帮助。教师应让每个学生都学会保护与帮助的方法，以培养团结互助和责任感。

（四）教学方法

1. 示范法。教师认真示范，组织好示范前的观察，加强直观教学效果。

2. 保护与帮助法。在练习前采取安全措施，在练习中应当加强保护与帮助，特别是对那些体质弱、胆子小的学生更要加强保护与帮助，并且要给予鼓励。

3. 分组练习法。分组练习，体会动作。

4. 自主学习法。在教师指导下，学生自定目标，自选内容和方法，自主评价，进行学习活动。

5. 展示练习法。给学生创造一个自我表现的机会，培养学生的自尊和自信。

6. 游戏法。例如，在学生初步掌握动作后可以做前滚翻接力游戏等。

7. 运用法。让学生摔倒后体会团身滚动动作，培养学生的自我保护能力。此种练习，可以在垫子上练习，也可以在草地上或沙丘上练习。

（五）课程资源开发与利用

1. 结合日常生活进行创新练习活动。如直体滚动、斜坡滚动。

2. 利用简单的器械、器材和自然环境，例如在沙坡、草坪、跳箱盖、体操凳、小垫子、麦草上进行练习。

3. 让掌握动作较好的学生做小辅导员，在分组练习中发挥作用。

（六）教学案例

【案例1】　哪只“小船”摇得好

教与学目标：培养学生的时空感和自我保护的基本活动能力，使学生初步具备控制身体各部位依次滚动的能力，体验进步时的喜悦；发展灵敏性，提高滚动动作的协调性；指导学生学会帮助的方法，培养互助精神。

教与学内容：前后滚动

教与学步骤：

（1）蹲撑低头，胸与大腿夹“小球”作前后滚动，强化团身意识。

（2）两人结伴做前后滚动的“摇小船”练习，提高学生练习的兴趣，在草坪上、沙地上也可采用此练习。

（3）各小组同学轮流做“摇小船”表演。在小组长的指挥下，各小组同学齐声喊：“哪只小船摇得好”，“×××摇得好”。

提示与评析：本案例强调要使学生学会团身前后滚动的方法，采用多种练习方法以激发练习兴趣，在愉快的学习中培养互助精神，发展灵敏性和协调性。

【案例2】 看谁坐得直

教与学目标：学习基本动作，发展柔韧性、灵敏性和协调性，提高学生的时空感和控制身体能力，培养学生的学习兴趣，体验进步与成功时的心情。

教与学内容：前滚翻成直角坐

教与学步骤：

（1）分成若干个小组练习，体会动作，体验进步与成功的心情。

（2）采用游戏的形式，提高练习的趣味性。画两条3～5米的平行线，把学生分成两组，各组站在平行线上，当一组同学前滚翻直角坐后，接另一组同学传来的小球，两组同学交替进行。（图9–40）

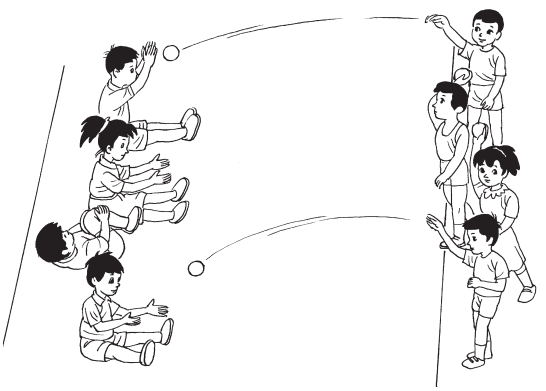


图9–40 前滚翻成直角坐

（3）分组练习，组内竞赛，展示自我，培养自信心。

提示与评析：本案例利用竞赛、游戏等方法，激发学生的学习兴趣，达到教育目的。

第五节 韵律活动

韵律活动是一项韵律感、节奏感很强的活动，是小学生非常喜爱的体育活动。

一 教学目标

（一）通过韵律活动使学生产生学习兴趣，愿意主动、积极地参与体育活动，上好体育与健康课。

（二）在韵律活动中使学生了解动作术语，体会动作的方位、路线，体验运动过程。

（三）在韵律活动中培养学生的身体协调性、节奏感，并使学生懂得什么是美的姿态，从而在日常生活中有意识地养成好的身体姿态，矫正不良姿态。

（四）在韵律活动中使学生体验情绪的变化，正确对待成功与失败，消除学生的自卑心理，树立学生的自信心。

（五）培养学生活泼、开朗的性格，形成相互学习、相互帮助、相互鼓励的良好品质，使学生适应新的合作环境，与同学友好相处，共同合作完成学习任务。

二 教学内容

（一）活动方法

1. 击掌节奏操

预备姿势：自然站立。

前奏：1个8拍。

第一个八拍（图9–41）：

1—：自然站立。

2—：两手胸前击掌一次。

3—4：同1—2。

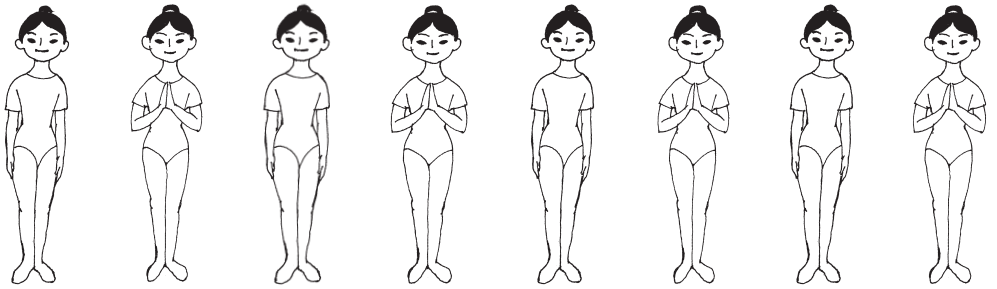


图9-41 击掌节奏操（1）

5—8：同1—4。

第二个八拍（图9-42）：

1—4：踏步，左右向的同学成面对面站立。

5—：自击掌一次。

6—：两人互击掌一次。

7—8：同5—6。



图9-42 击掌节奏操（2）

第三个八拍：

1—4：踏步，使前后向的同学成面对面站立。

5—8：同第二个八拍的5—8。

第四个八拍（图9-43）：

1—4：踏步，四个相邻的同学相互靠拢成面向圆心站立（距离以能击到邻近同学的



图9-43 击掌节奏操（3）

手掌为宜）。

5—：自击掌一次。

6—：与相邻两位同学互击掌一次。

7—8：同5—6。

第五个八拍（图9–44）：

1—4：踏步，回到原来的位置。

5—：踏步的同时，胸前左侧击掌一次。

6—：踏步的同时，胸前右侧击掌一次。

7—：同5。

8—：还原成直立。



图9–44 击掌节奏操（4）

2. 手位操

预备姿势：自然站立。

第一个八拍（图9–45）：

1—2：原地踏步，两臂前平举，五指并拢，掌心相对。

3—4：原地踏步，两臂上举，五指并拢，掌心相对。

5—6：原地踏步，两臂侧平举，五指并拢，掌心向下。

7—8：原地踏步，两臂下举。

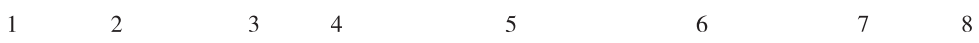


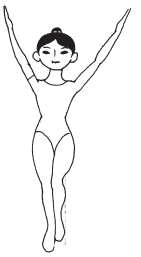
图9–45 手位操（1）

第二个八拍（图9–46）：

1—2：原地踏步，两臂侧下举，五指并拢，掌心向下。

3—4：原地踏步，两臂侧上举，五指并拢，掌心相对。

5—8：同1—4。



1　　2　　3　　4　　5　　6　　7　　8

图9–46 手位操（2）

第三个八拍：

1—2：前排同学下蹲的同时两臂侧下举；后排同学直立，两臂侧上举。

3—4：前排同学直立，同时两臂侧上举；后排同学下蹲，两臂侧下举。

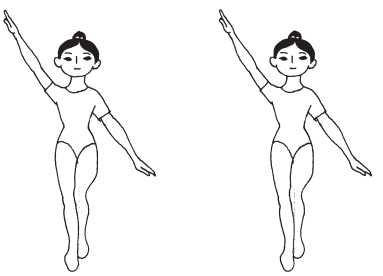
5—8：同1—4。

第四个八拍（图9–47）：

1—2：原地踏步，两臂自然摆动。

3—4：前排同学向左侧走2步，同时成左臂侧下举，右臂侧上举；后排同学原地踏步，手臂动作同前排同学。

5—8：手臂动作不变，前排同学原地踏步，后排同学向前走与前排同学成一直线。



1　　2　　3—4　　5—8

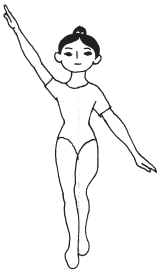
图9–47 手位操（3）

第五个八拍（图9–48）：

1—2：原地踏步，两臂自然摆动。

3—6：原来在前排的同学原地踏步，同时成左臂侧上举，右臂侧下举；原来在后排的同学向后退回到原来的位置，同时成左臂侧上举，右臂侧下举。

7—8：还原成直立。



1　　2　　3—6　　7　　8

图9-48 手位操（4）

3. 手臂摆动练习

预备姿势：自然站立。

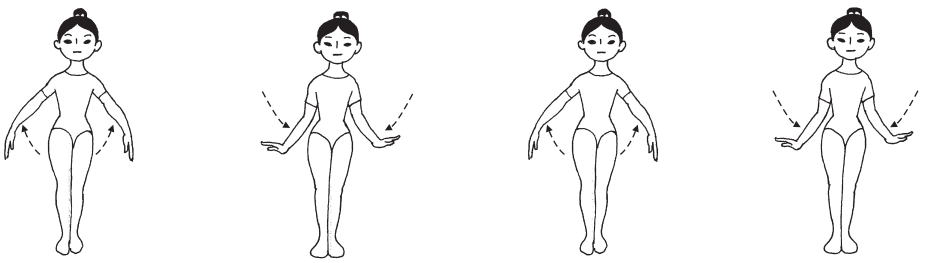
第一个八拍（图9-49）：

1—2：自然站立，同时两臂摆至侧下举。

3—4：自然站立，同时两臂还原。

5—6：同1—2。

7—8：同3—4。



1—2　　3—4　　5—6　　7—8

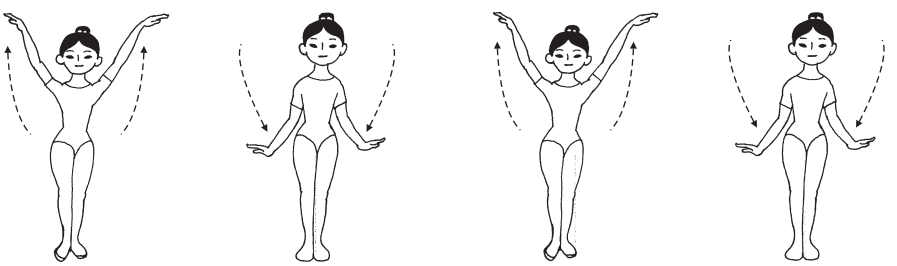
图9-49 手臂摆动练习（1）

第二个八拍（图9-50）：

1—2：自然站立，同时两臂摆至侧上举。

3—4：自然站立，同时两臂还原。

5—6：同1—2。



1—2　　3—4　　5—6　　7—8

图9-50 手臂摆动练习（2）

7—8：同3—4。

第三个八拍（图9–51）：

1—：左脚向左侧迈一步，经半蹲重心移至左腿，同时两臂摆至侧下举。

2—：重心移至两腿之间，两腿自然弯曲，同时两臂还原。

3—：重心移至右腿，同时两臂侧下举。

4—：同2。

5—7：同1—3。

8—：还原成直立。

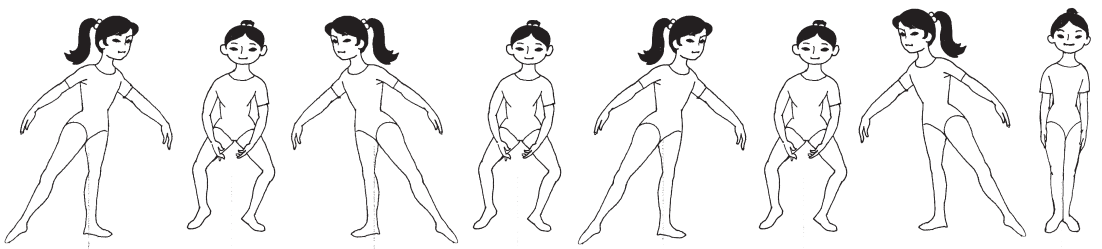


图9–51 手臂摆动练习（3）

第四个八拍（图9–52）：

1—2：自然站立，同时两臂摆至前下举。

3—4：自然站立，同时两臂还原。

5—8：同1—4。



图9–52 手臂摆动练习（4）

第五个八拍（图9–53）：

1—2：自然站立，同时两臂摆至前上举。

3—4：自然站立，同时两臂还原。

5—8：同1—4。

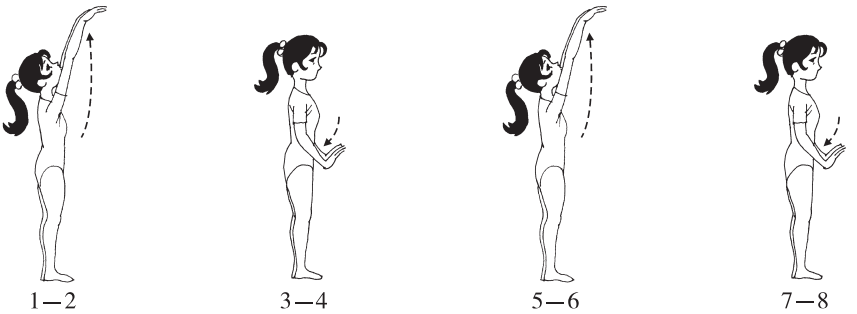


图9-53 手臂摆动练习（5）

第六个八拍（图9-54）：

1—2：左脚向前迈一步，经半蹲重心移至左腿，同时两臂摆至前下举。

3—4：重心后移至右腿，同时两臂摆至后斜下举。

5—8：同1—4。

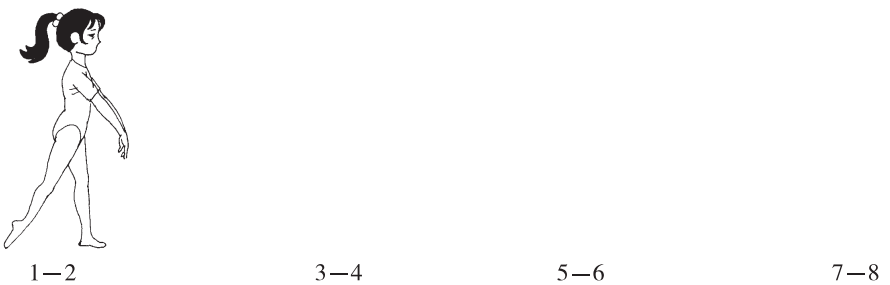


图9-54 手臂摆动练习（6）

第七个八拍：

1—7：同第六个八拍的1—7，仅换右脚开始做。

8—：还原成直立。

（二）发展体能游戏

内容 1：看谁摆腿高

游戏目标：发展学生的柔韧性，培养学生不怕困难的精神，努力完成锻炼任务。

游戏准备：根据学生的不同身高，悬挂4个不同高度的标志物（如手绢）。按照不同身高将学生分成4组，身高最矮的一组面对最低高度的标志物纵队站立，身高最高的一组面对最高高度的标志物纵队站立，其他两组按照其身高各取其中高度的标志物纵队站立。

游戏规则与方法：游戏开始，各组排头用一条腿尽力向上摆动，用脚触及悬挂的标志物，然后回到排尾排队，再次轮到练习时则用另外一条腿做向上摆动；后面的同学按照此种方法依次进行。然后，在教师的引导下学生任意选择其中的标志物高度，向自我

发起挑战，进行摆腿练习，看谁摆腿高，看谁有进步。

内容 2：踢毽子，比本领

游戏目标：发展学生的协调性，认真学习和锻炼。

游戏准备：全班学生散点站立，每人自己准备一个毽子。

游戏规则与方法：先用习惯的脚踢（用脚内侧踢）毽子，然后用不习惯的脚踢毽子，最后学生自己选择踢毽子的方法踢毽子。看谁踢的次数多，看谁有进步，看谁踢毽子的方法多。

三 内容特点

三套动作均要求在音乐的伴奏下进行练习。击掌节奏操的动作设计主要从儿童好动、爱玩的心理出发，具有较强的游戏特点，通过喜闻乐见的拍手方式便可轻松地掌握节奏与乐感；手位操通过一些简单的动作和队形变换，将基本的手位动作介绍给学生；手臂摆动练习通过游戏的方式便可使学生轻松地学会手臂摆动动作。

四 内容价值

这部分内容可以发展学生的协调性、节奏感与乐感，使学生形成正确的身体姿态、积极参与运动的良好习惯，而且可以培养学生活泼、开朗的性格，自信心和合作精神。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

对于小学1～2年级的学生来说，教学重点不应该放在动作的掌握程度上，而应将重点放在调动学生参与运动的积极性上，使得每个学生都愿意积极参与到韵律活动中来，从运动中得到乐趣，从而对韵律活动产生浓厚的学习兴趣，使学生能主动、积极地进行学习。

2. 教学难点

教学的难点在于队形与方向的变化及音乐的选配上。此外，在教学过程中，教师应开动脑筋，尽量为学生创设一些体验成功与进步的教学情境，让学生体验成功与进步时的心情。

（二）情境设计

情境 1：说出动作术语

老师做了个“两臂前平举”动作，问同学们：“我现在做的是什么动作？哪位同学知道？”

情境 2：“小蝴蝶”的团结友爱

老师说：“3 只‘小蝴蝶’要躲雨，可是‘花姐姐’只让与自己相同颜色的‘小蝴蝶’进来躲雨，后来 3 只‘小蝴蝶’怎么做的呢？它们为什么这么做呢？”

（三）教学建议

1. 建议教师教学中注重对学生节奏感与基本的身体姿态的培养。韵律活动必须在音乐的伴奏下进行，因此，对于小学1～2年级的学生来说，掌握动作不是最重要的，重要的是对节奏的掌握；同样，姿态的好坏对于韵律活动及学生的身体发展来说也很重要。因此，在教学过程中教师还应不厌其烦地反复强调对基本姿态的要求，帮助学生形成正确的身体姿态。

2. 小学1～2年级的学生活泼、好动、爱做游戏，教师可利用学生的这一特点，选择具有游戏性较强的教学内容，如：“小山羊”过桥、3只“小蝴蝶”等游戏。通过游戏调动起学生的学习兴趣和积极性。当然，在进行游戏教学时，还应考虑游戏与教学目标之间的联系。即：不能为了做游戏而做游戏，而是应该将教学内容通过游戏的形式让学生在轻松、愉快的学习过程中学会并巩固。

3. 对于刚刚进入学校的小学生来说，在教学过程中教师的言行举止对他们的影响很大，有的时候教师对待学生的态度会影响到学生的一生。因此，建议教师上课时，态度要和蔼，消除学生对教师的陌生感与恐惧感，公平地对待每位学生，使得每位学生都能在宽松、愉快的学习氛围中有所发展。教师在教学中，语言上要以鼓励为主，不要伤害学生的自尊心，培养学生的学习兴趣，使学生从心里喜欢韵律活动并愿意参与运动，最终养成经常锻炼的良好习惯。

4. 小学1～2年级的学生抽象思维能力较差，形象思维能力较强，因此，教师应多用通俗易懂的语言，少用专业术语；多示范，少讲解。教师还应给学生留出充足的时间让学生自己进行练习和思考，培养学生从小养成好的学习习惯。

5. 在学习过程中，学生要多观察、多思考，并通过模仿掌握动作，对于自己不理解的地方可大胆地提问，请教师解答。

6. 学得快的同学应主动、积极地帮助学得慢的同学。因为，帮助同学的过程本身就是对自己所学动作巩固、提高的过程，因此，学得快的学生应乐于帮助后进的同学，使

大家共同进步。

（四）教学方法

1. 直观教学法。小学生的形象思维能力强于逻辑思维能力，因此，教师应多采用直观教学法。如：采用示范法，通过教师优美、舒展的示范动作与音乐的结合，使学生对动作形成视、听觉方面直观的动作表象。

2. 合作法。在教学过程中采用合作学习，通过同伴间的合作完成韵律活动。

3. 互助法。通过随机地重新分组，不仅使学生适应新的合作伙伴，与同学友好相处，还使学生在学习过程中，互相帮助，取长补短，共同进步。

4. 矫正法。通过韵律活动，纠正学生不正确的身体姿态，使学生形成正确的身体姿态。

5. 递加循环法。这种方法能加深学生对前面动作的记忆与熟练程度（递加循环法的教学步骤如下：学习第一个八拍 → 学习第二个八拍 → 复习第一个八拍 + 第二个八拍 → 学习第三个八拍 → 复习第一个八拍 + 第二个八拍 + 第三个八拍 → ……）。

6. 游戏法。小学1 ~ 2年级的学生活泼、好动，喜欢做游戏，因此，教师应抓住学生的这一心理特点，多采用学生喜闻乐见的游戏形式进行教学设计，调动学生的学习兴趣与积极性；在游戏的过程中让学生体验成功与失败的心情，通过游戏培养学生的合作精神。

（1）游戏名称：“小山羊”过“桥”（图9–55）

游戏目标：通过游戏加深学生对所学动作的理解与掌握，同时，通过游戏使学生体验到成功与失败的心情，教师不失时机地对学生进行正确的引导，培养学生具有健康的心理；通过本游戏还可以培养学生的群体意识和竞争意识。

游戏准备：在地上画一座“小桥”。将学生分成 4 组或根据学校现有的场地情况进行分组，要求每组的人数相同。每组有 1 名学生在小桥一端扮演“大灰狼”的角色，其他学生扮演“小山羊”。

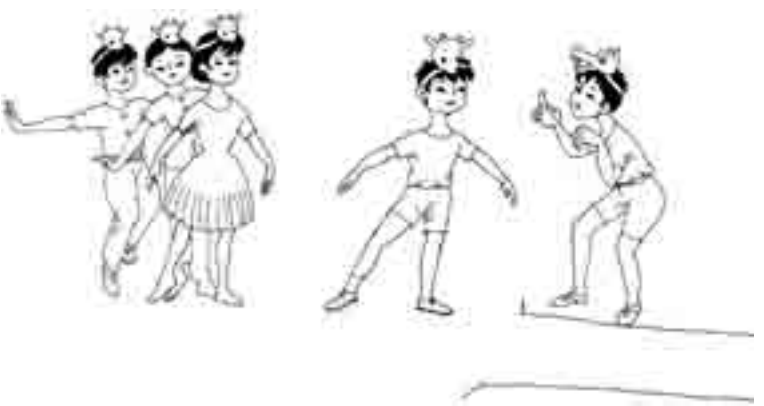


图9–55 “小山羊”过“桥”

游戏规则与方法：“小山羊”要想从“小桥”上经过，回到河对面的家（回家的路上必须经过这座“桥”），就必须通过在“桥”的一端守候的“大灰狼”的盘查。如果“小山羊”正确地做出了“大灰狼”要求的动作，“大灰狼”就放行，让“小山羊”回家；如果“小山羊”所做的动作与“大灰狼”要求的不一致，“小山羊”就不能过“桥”。“大灰狼”所出的问题与手臂位置有关。如：“大灰狼”让“小山羊”做出两臂侧下举的动作，“小山羊”就必须将自己的两臂放在应该放的位置上，否则就不能通行。当“小山羊”和“大灰狼”对动作有争议时，教师作为仲裁进行评判。每只“小山羊”只有一次过“桥”的机会。哪一组成功过“桥”的“小山羊”的数量多，哪一组获胜。

（2）游戏名称：3只“小蝴蝶”（图9–56）

游戏目标：通过学生做这个游戏，达到以下三个目的：使学生在游戏中通过模仿蝴蝶上下摆动的翅膀，对手臂摆动动作有一个较深刻的感受和体验；使学生通过本游戏学会团结友爱，并能正确地对待失败与挫折；通过在同学和老师面前表演，培养学生敢于在别人面前表现的行为，消除学生的自卑心理，树立学生的自信心。

游戏准备：7名学生一组，其中，3名学生分别扮演红、黄、白3种颜色的“小蝴蝶”，3名学生分别扮演红、黄、白3种颜色的“花”，还有1名学生扮演“太阳”。3只“小蝴蝶”头上可戴上蝴蝶的头饰，3朵“花”及“太阳”均可通过头饰加以区别。

游戏规则与方法：3种颜色的“花”及“太阳”的具体位置不限，可根据场地和学生的身体情况安排它们之间的距离。3只“小蝴蝶”与“花”的距离在10米左右（不可太近）。由扮演“太阳”的学生负责说旁白，游戏按剧情展开。剧情如下：3只颜色分别为红、黄、白的“小蝴蝶”是非常要好的朋友。一天，它们正在花丛中玩耍，突然下起了大雨，3只“小蝴蝶”只好去找地方躲雨。它们飞到“红花”跟前，对“红花”说：“红花姐姐，天下雨了，你能让我们3个到你这儿躲躲雨吗？”可是“红花”却说：“红色的蝴蝶请进来，黄蝴蝶和白蝴蝶别进来。”3只“小蝴蝶”说：“我们3个好朋友，相亲相爱不分手，要来一块来，要走一块走。”3只“小蝴蝶”一起飞走了，它们后来又分别



图9–56 3只“小蝴蝶”

飞到了“黄花”和“白花”跟前，结果这两种颜色的花都只允许和它们自己颜色相同的“蝴蝶”到它们那儿躲雨。3 只“小蝴蝶”都没有为了个人的安逸而放弃友谊，它们的精神感动了“太阳公公”，“太阳”从云朵中走了出来，天晴了。3 只“小蝴蝶”又快乐地在花丛中飞来飞去。要求扮演“小蝴蝶”的学生，他们的两臂要始终上下摆动，模仿蝴蝶飞舞中扇动翅膀的动作。

（五）课程资源开发与利用

1. 教师可根据需要自由组合本节的3套动作或者根据本节3套操的创作思路及所要达到的教学目标自己进行创编。

2. 对于没有教学设备（录音机等）的西部贫困地区，教师可用学生的歌声作为音乐伴奏，或以唱游的方式进行教学。

3. 在教学过程中，教师要注重人力资源的开发，多培养一些学生骨干做自己教学上的小助手。

（六）教学案例

【案例 1】 形成正确的身体姿态

教与学目标：培养学生的节奏感、乐感和身体协调性，并使学生形成正确的身体姿态；培养学生的自信心和协作精神。

教与学内容：击掌节奏操的第一个八拍至第四个八拍

教与学步骤：

（1）教师首先进行正确站立姿势的讲解与示范。通过对学生平时的一些不良身体姿态的模仿，使学生通过正误对比，对正确的身体姿态有一个较深刻的印象，并主动跟随教师学习优美的站姿。

（2）教师采用分节教学进行第一个八拍动作的完整示范，请学生注意观察。然后请学生按照自己的观察模仿一遍，教师注意发现问题。

（3）教师提出问题。如：第几拍击掌？请学生回答，教师最后统一答案，加深学生对动作的记忆。

（4）全体学生会做了第一个八拍动作之后，教师进行下面3个八拍动作的教学。4个八拍的动作都教完后，可以小组为单位进行练习，每组请一位学生负责该组活动，以培养学生的责任感、互助意识与群体意识。

（5）教师可组织小组间的比赛，看哪个组表演得最好。教师对各组的表现逐一进行点评，小组间也进行点评，找出本组与其他组的优点与不足，并提出具体的改进意见，以培养学生发现问题和解决问题的能力。根据点评情况各组学生分别针对本组的不足进

行重点练习。

（6）配音乐进行练习，最后进行集体表演，来培养学生的自信心。

提示与评析：通过教师示范、学生模仿，教师的设疑、学生对问题的回答等手段，培养学生的观察、模仿能力与学生的思维能力，提高学生的身体协调性与节奏感，使学生形成正确的身体姿态；通过分组练习，增进学生间的交往、了解与合作，培养学生的责任感、群体意识和协作精神；通过小组间的竞赛，培养学生的竞争意识。

【案例 2】　互帮互学，体验方位感

教与学目标：在韵律活动中使学生了解运动方位，体验手臂方位感，养成正确的身体姿态；培养学生参与运动的意识及学习韵律活动的兴趣；适应新伙伴，一起愉快地学习，互相帮助，共同进步。

教与学内容：手位操的第一个八拍至第四个八拍

教与学步骤：

（1）教师先将组合中出现的手臂位置一一地示范给学生，并介绍每个手位的名称。

（2）教师采取分节教学进行第一个八拍动作的示范，请学生在一旁观察和思考。

（3）然后，请学生根据自己对动作的观察大胆地进行模仿。教师要允许学生出现错误动作，学生做错动作，教师不要批评，否则会挫伤学生的学习热情和积极性。对动作做得正确的学生进行肯定，并请这些学生在全班同学面前进行表演，培养学生敢于在同学面前做动作，同时鼓励动作有错误的学生：“只要努力，你们也可以和这些同学做得一样好”。

（4）分组，请动作正确的学生帮助动作有错误的学生，纠正动作，培养学生的互助意识。

（5）后三个八拍动作的教学，每一个八拍都要重新分组，使学生不断适应新伙伴。后三个八拍动作的教学可参见第一个八拍的教学。

（6）游戏：“小山羊”过桥

① 教师介绍游戏的名称、规则与方法。

② 教师进行游戏的组织。学生按照要求进行分组，做好场地布置。

③ 游戏开始，教师进行指导；学生积极地参与游戏。

提示与评析：通过教师耐心地讲解与示范，学生的不断模仿与练习，利用学得好的学生做教师的小助手，不仅提高了教学效率，同时也培养了学生互帮、互学、共同提高的良好品质，提高了学生的参与意识；通过重新分组，扩大了学生交往范围，不断适应新伙伴，与同学友好相处；通过教师的表扬及鼓励，增加了学生的自信心。通过学生的独立思考和练习及小组同学间的互帮、互学，培养了学生的身体协调性、自信心、互助意识与群体意识。利用游戏法加深和巩固了学生对所学内容的掌握。

第六节 舞　蹈

随着社会的发展和生活的改善，人们普遍地认识到，让孩子从小就在音乐、舞蹈的熏陶中受到美的教育，对开发孩子智力，培养孩子的高尚情操具有十分重要的意义。

舞蹈教育要求身体在音乐中和谐发展，因此，唱游舞蹈是小学低年级阶段不可缺少的课程内容，也是小学低年级阶段必不可少的教育手段。

一 教学目标

（一）以唱游的形式激发学生的兴趣，培养学生的舞蹈意识和能力。

（二）学会用四肢以及身体的其他部位来随着节拍舞蹈，培养灵敏性、节奏感和协调性。

（三）使学生知道舞蹈动作术语，体验舞蹈时的乐趣和进步时的喜悦，培养自信心。

（四）能在舞蹈游戏中团结协作、互相尊重，逐步养成用集体观念约束个人行为的良好习惯。

二 教学内容

（一）活动方法

1. 舞蹈节奏感的训练 —— 节拍练习

建议选用 $\frac{2}{4}$ 拍和 $\frac{3}{4}$ 拍的音乐伴奏练习。

围成圆圈站立，面向圆心，老师先指定一位学生随节拍自由地做动作，其余的学生模仿这位同学的动作；这位同学随节奏指任何一位同学并同时喊出这位同学的名字，然后换成被喊的这位同学带领做，其余的学生模仿这位同学的动作，依次类推。

2. 两拍舞步游戏

建议选用 1= F $\frac{2}{4}$ 的音乐伴奏练习。如：“读书郎”等。

（1）基本动作

① 前追步（错步）：第一步以右脚向前迈出，第二步左脚要紧追其后，右脚再被左

脚赶出（图9–57）。

② 蹦跳步：双脚正步位站立，连蹦带跳，跳起落地，小朋友在日常生活中就有这种又蹦又跳的动作（图9–58）。

③ 横追步：做法与前追步一样，只是有意识地加强向旁移动重心（图9–59）。

④ 小碎步：脚后跟抬起，前脚掌着地碎步移动，也可有节奏也可无节奏地原地或前进碎步移动。

（2）组合

准备动作：四组分别站在场外的四角。站立，身向场地中心。

前奏：双手叉腰。

1—4：向中心右脚开始前追步一次，左脚前追步一次。

5—6：右脚再向前做一次追步。

7—：双脚蹦跳步一次。

8—：双手从腰间落下成旁按手位。

9—11：向右碎步移动，同时双臂像小鸟翅膀一样一拍一动，上下摆动。

12—：重心右移，右腿微屈，左腿向左边伸出，直膝勾脚点地，双手经上向下摆成旁按手，同时头和上体左倾（图9–60）。

13—16：反向做9—12拍的动作。

17—20：做老鹰捉小鸡队形，众人半脚尖碎步双手旁按手，走成一斜排，斜排第一人充当“鸡妈妈”，“鸡妈妈”展开双臂成旁按手，像翅膀一样保护“小鸡”，其余人做“小鸡”，扶“鸡妈妈”的腰，依次排在“鸡妈妈”的后面，另有一人站在“鸡妈妈”的对面充当“老鹰”（图9–61）。



图9–57 前追步（错步）



图9–58 蹦跳步



图9–59 横追步

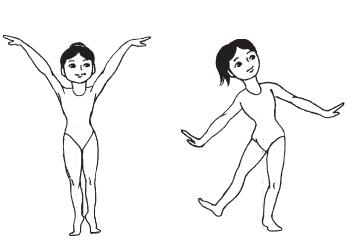


图9–60 组合

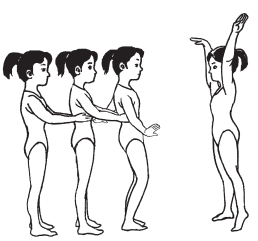


图9–61 组合

21—22：“鸡妈妈”带“小鸡”向右横追步一次。“老鹰”旁按手，向左横追步一次。

23—24：“鸡妈妈”带“小鸡”原地蹦跳步一次成半蹲，头和上身向右倾，“鸡妈妈”双手旁按。“老鹰”向左迈一步，左移重心，右脚右旁点地，双臂经旁按手向斜上方举起，手心向前。

25—26：“鸡妈妈”带“小鸡”向左横追步一次。“老鹰”向右横追步一次，同时双手经上举落至旁按手。

27—：“鸡妈妈”带“小鸡”原地蹦跳步一次，头和上身向左倾，“鸡妈妈”双手旁按手。“老鹰”向右迈一步，右移重心，左脚左旁点地，双臂经旁按手向斜上方举起，手心向前，后半拍双臂屈肘至肩上。

28—：“鸡妈妈”带“小鸡”，原地头和上身向右倾。“老鹰”原地重心左移成右脚旁点地，双臂经肩上向斜上方举起，手心向前。

3. 集体舞

建议选用 1=F$\frac{2}{4}$ 的音乐伴奏练习。如：“滴里滴里”等。

（1）基本动作

① 勾脚拍手：双脚并拢成正步准备，第一拍左脚左旁勾脚点地，同时右腿微屈，头向左倾，双手左侧脸旁拍手一次，第二拍左脚还原，向右做，动作同左。

② 跑跳步：第一拍前半拍，左脚向前迈一步，后半拍左脚原地小跳一次，同时右腿正吸腿。第二拍右腿重复第一拍动作，方向相反。

③ 颤膝拍手：双脚正步位站立，双膝放松上下屈伸，重拍向下，一拍一屈伸。双手随膝的颤动而有节奏地拍手。

（2）组合

人数不限，围成双圆圈（两个同心圆圆圈），人数相等，两人面对面站立。

第一个八拍：左脚左侧勾脚同时双手左旁头侧拍手左倾头，右边的动作和左边的相同，左右各做两次（图9–62）。

第二个八拍：两人面对面手拉手，抬右脚开始，跑跳步逆时针方向转一圈，回到面对面的位置（图9–63）。

第三个八拍：两人面对面站立，双膝连续屈伸，第一拍自己拍手一次，第二拍和对方拍右手一次，第三拍再自己拍手一次，第四拍和对方拍左手一次，第五拍自己拍手一次，第六拍两人互相拍手掌一次，第七拍两人互相拍手背一次，第八拍两人再互相拍手心一次。

第四个八拍：两人面对面，双手旁按手，左脚向左迈出半步经半蹲左移动重心，右脚旁点地，右移重心，左脚旁点地，左右各移重心两次（图9–64）。

第五个八拍：里圈的同学正步站好，双手互拉高举至头顶，外圈的同学双手做鸟飞动作，从里圈同学的左边，半蹲小碎步围着里圈同学转一圈回原位（图9–65）。

第六个八拍：动作同第五个八拍，里外圈的同学互换动作。

第七个八拍：动作同第四个八拍。

第八个八拍：站在两个圆圈上的同学都在圆的轨迹上向左半脚尖做碎步横移，双手做小鸟飞的动作，面对面的同学互换（图9–66）。



图9–62 组合



图9–63 组合

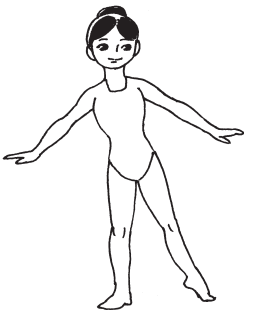


图9–64 组合

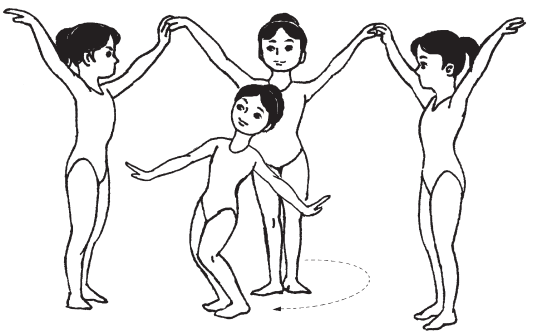


图9–65 组合

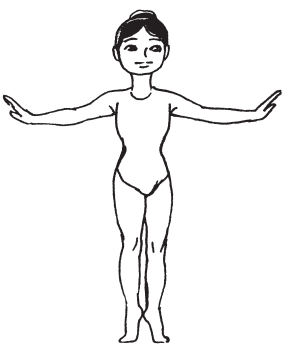


图9–66 组合

（二）发展体能游戏

内容 1：看谁不怕累

游戏目标：发展学生的舞蹈跳跃能力，培养学生克服困难的意志，努力完成锻炼任务。

游戏准备：画好起点线，距8米处再画一条白线，作为折返点，根据组数在折返点处各放一标志物。将学生分成4组，以纵队形式站在起点线后。

游戏规则与方法：教师发令后各组第一人连续做蹦跳步，绕过折返点处的标志物，返回起点线后拍第二人的手，第二人按照第一人的方法连续做蹦跳步，依次进行，直至各组最后一人做完；连续做两轮游戏，以最先完成的组为胜。

内容 2：看谁跳的次数最多

游戏目标：发展学生的协调性和下肢力量耐力，培养学生克服困难的意志，鼓励其努力完成锻炼任务。

游戏准备：将学生分成4个人数相等的小组，第一小组与第二小组、第三小组与第四小组一对一、面对面站好。第一小组和第三小组先持跳绳。根据小组人数，每人一根跳绳。

游戏规则与方法：教师鸣哨后，第一小组开始计数跳绳，第二小组负责计数；第三小组开始计数跳绳，第四小组负责计数；每组跳绳1分钟，听到再次鸣哨停止跳绳。然后对应的两组交换。采用任何跳绳方法均可；如果跳绳中途失败，可以接着跳，接着计数；看谁跳的次数最多。

三 内容特点

舞蹈以人体动作为表现手段，构成了独特的艺术形象。舞蹈既是身体的活动，又是情感的流露。

四 内容价值

舞蹈有着独特的健身、健心的作用。它可以使学生在欢乐、兴奋的情绪中，发展柔韧性、灵敏性、速度、力量等体能，提高全身的控制能力和韵律感、节奏感。优美的音乐和欢快的舞蹈节奏，有时还可使受到挫折的心灵复原。同时，让孩子们从小就得到音乐、舞蹈的熏陶，可以提高鉴赏美的能力，帮助他们树立正确的审美观，对开发儿童智力、培养孩子的高尚情操也具有十分重要的意义。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

小学低年级的舞蹈练习，是一个从无到有的过程，是一个逐步了解和逐步接受的过程。因此，应将教学的重点放在培养兴趣、配合音乐节奏和动作与身体的协调一致性上。同时注意培养学生的合作意识，提高学生的自信心。

2. 教学难点

由于小学生集中注意力的时间有限，加之小学生的整体位置感不强，集体协作意识比较淡薄，而舞蹈教学的目的恰恰在于培养学生的合作意识和协作能力。因此，教学的

难点正在于培养学生的协作能力，使每一个学生都得到协调发展。

（二）情境设计

情境 1：“母鸡”怎样保护“小鸡”

老师提问：“同学们，‘老鹰’要抓‘小鸡’了，‘母鸡’应该怎么做舞蹈动作保护‘小鸡’？”

情境 2：踊跃表演舞蹈

老师提问：“上一节课我们学习了集体舞的哪些基本动作？哪位同学知道？谁能告诉我？”×××同学回答。老师又问：“谁能把勾脚拍手、跑跳步、颤膝拍手给大家表演一下？大家掌声鼓励。”学生踊跃表演。

（三）教学建议

1. 小学1～2年级作为体育与健康课所采用的舞蹈教学内容，应在认识节拍，认识身体方位的基础上选择一些适合少年儿童的习惯动作和基本舞步进行模仿和即兴练习。

2. 让学生利用身体各个部位的即兴动作，先进行节拍练习，而后再逐步进行模仿舞步练习。

3. 在教学中宜多采用游戏的方式，因为这种方式既是舞蹈动作的学习，又符合小学生的心理特点，它同小孩子平时玩的游戏相比更艺术化、舞蹈化，也更具有目的性，使学生们在不知不觉中学会了舞步，从而更活泼、愉快。

4. 在教学中注意开发学生的创造力和想象力，即兴创编一些动作，教师可将学生自编的动作让全体同学互相学习，这样既可提高学生兴趣，感到自身的价值，增强自信，又能使学生互尊互爱。

5. 引导学生先学习单一动作，以同学和其他人为镜子相互比较，改进自己的动作。

6. 启发学生学会模仿，同时把自己平时玩耍中的动作舞蹈化，用在舞蹈课中。如：踢毽子，跳皮筋等动作。

7. 启发学生把舞蹈编成游戏和集体舞的形式，和同学们一起自娱自乐。

（四）教学方法

1. 讲解法。用启发式的语言，开发学生的想象力和创造力。

2. 示范法。通过镜面示范给学生一个完整而优美的直观形象，激发学生的兴趣，提高学生的参与意识。

3. 模仿法。通过模仿掌握动作，提高身体的协调性。

4. 游戏法。采用游戏的形式，练习单一动作，提高兴趣，加强动作的记忆和熟练性。

（1）游戏名称：节奏接龙（图9–67）

游戏目标：培养学生的想象力、模仿能力和协调性，激发对舞蹈的兴趣，增进同学之间的友谊。

游戏准备：根据人数的多少，由教师安排，学生围成若干个圆圈。

游戏规则与方法：教师指定一位同学开始用动作表现节奏，每人只做一个八拍动作（动作随意，不要求好坏，只要求节奏准确），后两拍用手指指向另一位同学，这位同学接第二个八拍，依次类推，节奏没有接准的同学要到圈内表演一个动作（仿生动作），然后从表演的同学开始，继续游戏。

参考动作如：小鸟飞，小狗叫，小猫叫，划小船，游泳，手臂的前后、左右、上下的摆动等。

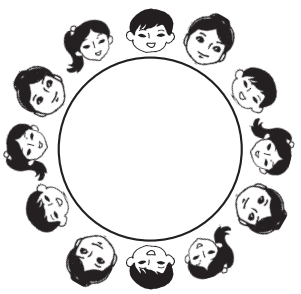


图9–67 节奏接龙

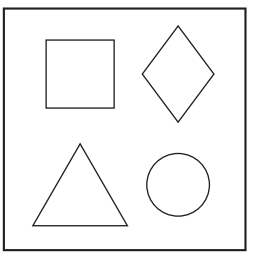


图9–68 排头干啥我干啥

（2）游戏名称：排头干啥我干啥（图9–68）

游戏目标：使学生知道舞蹈动作术语，提高模仿能力，练习舞步基本动作，体验舞蹈时的喜悦，培养团结协作精神。

游戏准备：在规定的场地内，画一个圆圈、一个正方形、一个三角形、一个菱形。将游戏者分为人数相等的2～4组，每组10人左右，每组安排一名裁判，各选一名动作熟练的同学为排头。

游戏规则与方法：要求在圆圈里做蹦跳步，正方形里做前追步，三角形里做碎步，菱形里做横追步。游戏开始，各组成一路纵队在规定的范围内慢跑，排头可以利用场地上的各种图形做要求的动作，排头把小组带到那个图形里做动作，其他人必须一一跟着做，不得少做。在规定的时间内，以模仿正确人数多的组为胜。

（3）游戏名称：协同跑跳步（图9–69）

游戏目标：发展协调性，体验舞蹈的快乐，培养自信心和团结友爱的精神。

游戏准备：划两段相距10米的平行线，在终点处并排画若干个圆。把学生分成若干个组，每组两人，内侧的手相拉，外侧的手叉腰。

游戏规则与方法：教师发令后，每组同学两人协同做跑跳步到达终点，在圆圈内做

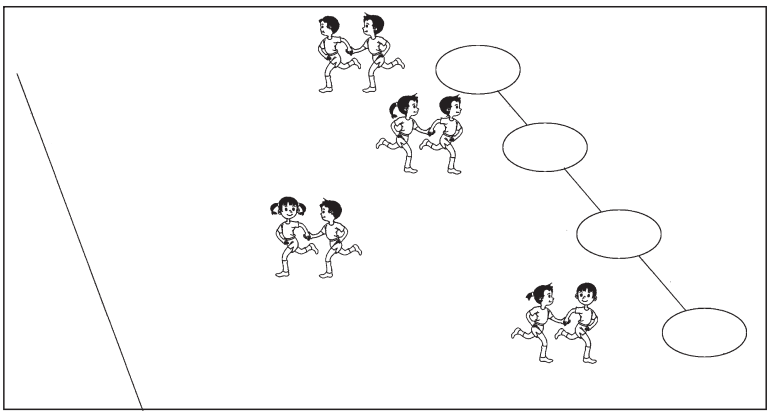


图9-69 协同跑跳步

一个八拍的勾脚拍手动作，然后再手拉手跑跳步跑回起点。完成动作好，配合协调，两人动作一致的组为胜。

（五）课程资源开发与利用

1. 培养舞蹈能力好的学生，在分组练习中协助教师辅导。

2. 有条件的学校可在音乐的伴奏下练习；没有条件的学校，建议用小鼓或木棒打击出节拍来代替音乐。

3. 在动作的模仿学习过程中，可利用游戏的形式提高兴趣，寓教于乐。

4. 利用课外时间，引导学生做舞蹈练习。

5. 学生可在家里自己配上喜欢的音乐，把所学的动作配上音乐反复地练习，在自学中及时发现问题并向老师请教。

（六）教学案例

【案例1】 玩耍中培养节奏感

教与学目标：

（1）利用身体的动作认识节拍，感觉身体的局部动作。完成身体两个部位，甚至多个部位动作的同时，能用身体动作表现节奏，在表现节奏时能使动作形象化。

（2）通过节拍的练习，使学生的动作表现出协调性、节奏感。

（3）通过练习节拍，使学生初步了解和感受节拍在舞蹈中的作用。

（4）能和同学一起配合，一起学习，相互合作，体验进步时的喜悦。

教与学内容：节拍练习

教与学步骤：

（1）教师带领学生击掌，以此来识别音乐的节拍。

（2）教师提示学生用自己身体的局部动作跟着节拍动。如：拍手跺脚，蹦蹦跳，点点头，踢踢腿，随着节拍做。并且，随节奏用手指出身体的前后左右等部位。

（3）练习身体两个以上部位同时协调的动，可以原地动起来，也可以模仿动物和植物的形象，使动作形象化。

（4）学习和模仿别人的动作，这样相互比较，共同提高。

（5）可以在跳皮筋，跳绳中和着节奏唱自己喜欢或学会的歌曲，在玩耍中掌握节奏。

（6）在学生知道怎样用身体动作表现节奏时，用“节奏接龙”的游戏练习节奏。教师先领做一遍，学生明白游戏的规则和方法后，开始练习。

提示与评析：此案例主要是让学生了解身体的各个部位，认识身体的前后、左右和上下，并且能用身体各个部位的动作表现节奏，在玩耍中练习舞蹈，掌握节奏，培养合作精神。通过自己的学习，使身体灵活起来，使身体协调地发展。

【案例 2】　在游戏中舞蹈

教与学目标：

（1）通过练习舞步，使学生知道舞蹈动作术语，体验舞蹈过程，初步掌握少儿基本舞步，让随意的动作有一定的规范。

（2）增进同学间的友谊，培养学生团结友爱的良好品质。

（3）发展学生的灵敏性和协调性。

（4）知道用舞蹈表现情节，从中体会乐趣，体验进步时的喜悦。

教与学内容：基本舞步练习

教与学步骤：

（1）教师示范一遍本节课所教的内容，给学生一个直观的、优美的形象。

（2）学习基本舞步，做单一动作的练习，老师一边做镜面示范一边提示动作术语，学生模仿练习，体验舞蹈过程。

（3）分组练习，教师巡回指导。不过分强调动作的好坏。

（4）找出做得好的组给大家表演，让学生在互相的观摩中，看到自己的不足，激发学生的学习欲望。

（5）先学会舞步，然后自己反复练习，再把老鹰捉小鸡的情景融入到游戏当中，达到熟练的程度。

（6）学习游戏“排头干啥我干啥”。教师讲解游戏的名称、规则和方法，然后找几个同学示范一遍，学生清楚后，教师把学生分成组，进行游戏练习。

提示与评析：把舞蹈游戏化，让学生在游戏中舞蹈，养成用舞蹈动作表现情节，培养学生的观察力和动作的模仿力。在同学的互相学习中，达到身心的健康发展。

本章学习评定

（一）评定内容

1. 体能。发展反应能力、灵敏性、协调性、柔韧性、节奏感和平衡能力情况。

2. 知识与技能。是否知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，体验运动过程情况，完成队列队形动作、徒手操动作、实用性体操动作、技巧动作、韵律动作和舞蹈动作情况等。

3. 态度与参与。主要包括体育与健康课的出勤率、学习兴趣、认真程度、参与程度，以及参加课外体育活动情况。

4. 情意与合作。主要包括完成体育学习和锻炼任务时的表现、能否体验情绪的变化、适应不同合作环境的表现、在体育活动中团结互助的行为表现。

（二）评定标准

本章评定标准（仅供参考）

等级	分值	体　能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
优秀	4	反应能力、灵敏性、协调性、柔韧性、节奏感和平衡能力发展全面，提高快，1分钟跳绳或30秒钟踢毽子达到《国家学生体质健康标准》的优秀标准范围（90～100分）	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，队列队形完成得很好，能认真体验运动过程，动作正确、连贯流畅、美观	学习兴趣浓厚，态度非常认真，积极主动参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，能积极参加课外体育活动	能够努力完成体育学习和锻炼任务，非常认真体验情绪的变化，非常自信，能与同伴友好相处，能很好地配合新同伴，团结互助，能与同伴默契合作
良好	3	反应能力、灵敏性、协调性、柔韧性、节奏感和平衡能力发展较全面，提高较快，1分钟跳绳或30秒钟踢毽子达到《国家学生体质健康标准》的良好标准范围（75～89分）	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，队列队形完成得较好，体验运动过程较认真，动作较正确、较连贯流畅、姿态较好	有学习兴趣，态度认真，较积极参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，比较积极参加课外体育活动	比较努力完成体育学习和锻炼任务，认真体验情绪的变化，有自信心，能与同伴友好相处，能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作

续　表

等级	分值	体　能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
中等	2	部分体能有所发展，个别体能提高较快，1分钟跳绳或30秒钟踢毽子达到《国家学生体质健康标准》的及格标准范围（66～74分）	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，队列队形完成得一般，有时能认真体验运动过程，动作能够完成，基本连贯、姿态一般	有时有学习兴趣，态度较认真，能参与体育活动，有病假、事假，能参加课外体育活动	能完成体育学习和锻炼任务，比较自信，较能与同伴友好相处，较能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作
及格	1	部分体能有所发展，1分钟跳绳或30秒钟踢毽子达到《国家学生体质健康标准》的及格标准范围（60～65分）	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，基本能完成队列队形动作，能体验运动过程，动作基本能完成，姿态一般	态度较认真，能参与体育活动，有迟到、早退现象，能参加课外体育活动	基本能完成体育学习和锻炼任务，自信心有所不足，较能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作

说明：在体能、知识与技能方面的评价，要结合教材内容的特点进行评价。
有关体能指标测试参考《国家学生体质健康标准》，这里不重复设备。

（三）评定方法

本章建议采用定性评价、形成性评价和终结性评价等评价方法，教学中注意观察，加强随堂的评价和记录。建议采用简短的激励性评语制进行评定；如果学生人数过多，也可以把定性语言等级转换成定量语言等级（分值），进行评定。建议让班主任、任课教师乃至家长等参与到学生这一章学习评价中来，主要评价日常生活中保持正确的身体姿态或改善身体姿态的情况、日常生活中攀爬、搬运实用性技能运用情况，上述人员的评价可以作为对学生评价的参考。

第十章

游泳和冰雪类体育活动

游泳与冰雪类体育活动是从自然环境中产生的体育活动，是人类基本能力的体现。由于这类体育活动能充分利用自然力锻炼身体，促进身体全面发展，而受到广大儿童、少年的喜爱。

由于西部地区大多数小学还不具备冰雪类体育活动的教学条件，因此，本章针对西部地区特点和办学条件，选择了游泳活动和滑旱冰的内容，以供广大教师选择使用。

第一节 游泳活动

游泳活动可以体验身体无支撑时的运动乐趣，使学生适应自然，发展水中活动能力。

一 教学目标

（一）使学生知道游泳项目或游戏名称或动作术语，了解水环境，喜爱水中游戏，培养对游泳活动的兴趣，并能积极参与水中活动，上好体育与健康课。

（二）培养学生克服对水的恐惧感，体验水中活动与陆地活动的不同，认真完成游泳活动中的学习与锻炼任务；增强学生在水中的安全感和活动能力。

（三）使学生体验身体在水中行走、漂浮、滑行过程中水对身体的阻力和浮力，并能应用简单的身体动作克服水的阻力获得前进速度和利用水的浮力进行呼吸配合。

（四）使学生了解水的潜在危险因素及避免危险的方法。

（五）使学生掌握游泳活动中个人与公共卫生常识。

（六）利用水中活动发展学生的反应能力、速度、灵敏性、协调性和水中的平衡能力。

（七）使学生适应自然环境，提高身体对自然环境的抵抗能力。

（八）在游泳游戏中培养学生关爱同学、相互帮助、团结合作的良好品质和坚强的意志品质。

二 教学内容

（一）活动方法游戏

1. 水中移动

内容1：剪“尾巴”（图10–1）

游戏目标：使学生了解水环境，喜爱水中活动，培养对游泳游戏的兴趣，体验水中行走、水的阻力和浮力，发展学生在水中的反应能力、速度、灵敏性和水中的平衡能力，使学生提高对自然环境的抵抗力。

游戏准备：将学生分为4组，每个组在划定的浅水区水域中做游戏。每一位学生的泳帽后面绑一塑料条充当“尾巴”。

游戏规则与方法：当教师的哨声响起，同组的学生在水中利用走或跑互相用手模仿剪刀去剪其他同学泳帽后面的“尾巴”，同时利用走、跑、躲闪等形式保护好自己的“尾巴”，而被剪掉“尾巴”的同学则被淘汰出局。要求游戏者不得走出规定的活动水域，否则被淘汰出局；被剪掉“尾巴”的同学只能在场地四周观看，待第二轮游戏时才能参与游戏；游戏中注意安全，不要到深水区去。

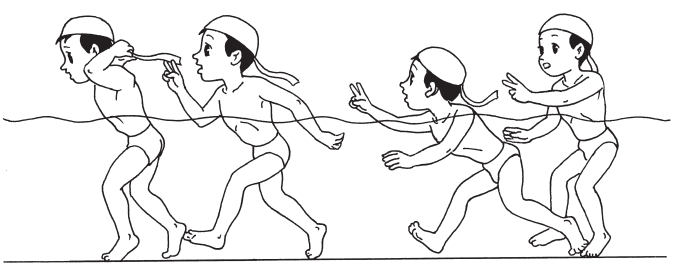


图10–1 剪“尾巴”

内容2：谁的动作快（图10–2）

游戏目标：熟悉水性，体验水中走、跑及利用手臂划水前进，培养学生参与水中游

戏的兴趣，发展学生的反应能力、速度、平衡能力。

游戏准备：将学生分为2组，面对面站成2排，间距4米，两排中间放标志物。

游戏规则与方法：当听到教师哨声后，学生快速走向或跑向标志物，谁先抢到标志物为胜；负者在水中将胜者背到其起始位置，然后返回自己的位置重新开始游戏。

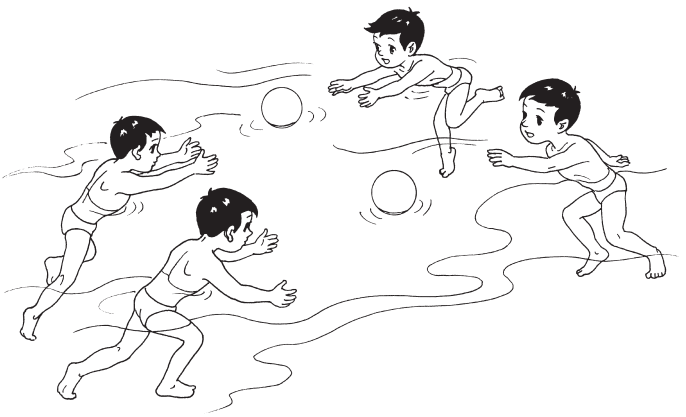


图10–2 谁的动作快

2. 潜水

内容1：“潮”起“潮”落（图10–3）

游戏目标：培养学生对水中的呼吸配合能力和合作意识，消除学生对水的恐惧感，锻炼学生的潜水能力。

游戏准备：学生两人一组，手拉手相对而立。

游戏规则与方法：当听到教师“开始”口令后，一人先吸气后下蹲，在水中用口或鼻或者口鼻同时将气呼出，呼完气后成站立姿势；另一人看到同伴出水后，马上吸气后下蹲用同样的方法呼气。两人相互交替进行游戏。在游戏过程中两人的手必须拉好，不得松开，似潮水一起一落。

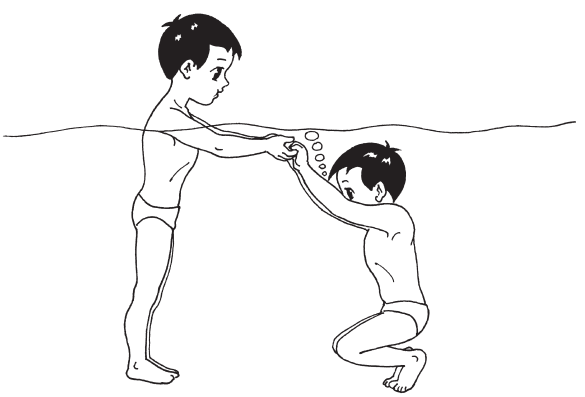


图10–3 “潮”起“潮”落

内容2：传球接力（图10–4）

游戏目标：锻炼学生憋气能力，培养学生在水中的正确呼吸方法，在水下观察、辨别方向的能力和合作意识，消除学生对水的恐惧感，体验水的浮力。

游戏准备：将学生分为人数相等的4～6队。准备水球4～6个。

游戏规则与方法：学生在水中站成4～6路纵队。各纵队学生横向间隔两臂距离，每队学生前后间隔一臂距离，两腿分开站立。每队排头持球，当听到教师口令后排头将球从胯下两腿间传递给身后的学生，以此类推，最后一位学生首先将球举于头顶上的队为胜队。第二次练习时全体向后转，排头当队尾，队尾成排头。若球在传递过程中浮出水面，将重新从头开始。

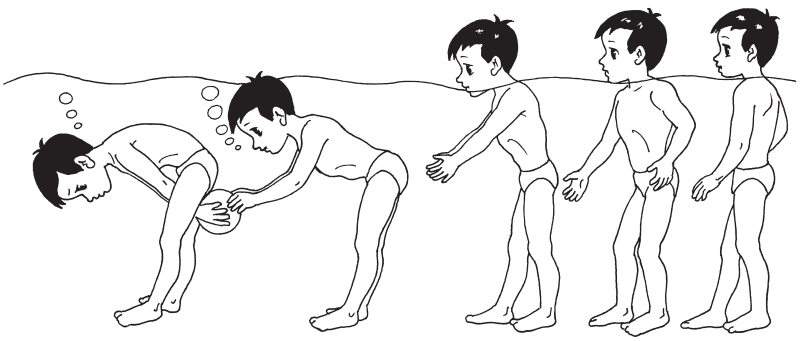


图10–4 传球接力

3. 漂浮

内容1：“西瓜”变“荷叶”（图10–5）

游戏目标：熟悉水性，克服恐惧水的心理，体验水的浮力，培养合作意识。

游戏准备：学生两人一组，练习时，一人练习，另一人负责保护与帮助。

游戏规则与方法：游戏时，练习者吸气后下蹲，然后低头抱膝浮在水面上似西瓜。浮起后四肢慢慢展开似荷叶。团身浮起和展体浮起最主要的是学生心理完全放松才能浮在水面。负责保护与帮助的学生主要帮助练习者完成站立姿态，然后两人交换练习。

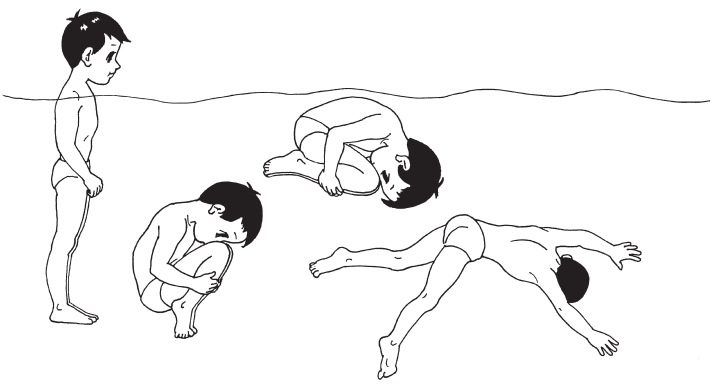


图10–5 “西瓜”变“荷叶”

内容2：看谁站得稳（图10–6）

游戏目标：消除恐惧心理，培养学生身体在无支撑时的协调性、平衡能力和合作意识。

游戏准备：学生两人一组，一人练习，另一人负责保护与帮助。

游戏规则与方法：身体在水中漂浮时，可以通过收腹团身，两臂前伸向下压水并抬头，同时两腿伸直，两脚自然分开与肩宽，用脚触池底站立。脚触地时，两臂自然放在体侧以维持身体平衡。游戏时，看谁站得快，看谁站得稳。然后两人交换练习。

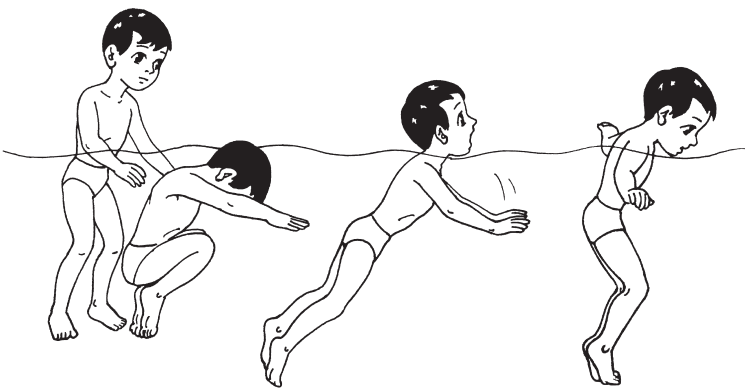


图10–6 看谁站得稳

4. 滑行

内容1：拉“爬犁”（图10–7）

游戏目标：发展学生水中行走能力和滑行时身体的平衡控制能力，体验滑行时水流对身体的阻力和摩擦以及滑行速度，培养合作能力。

游戏准备：两人一组，一人牵拉，一人练习滑行。

游戏规则与方法：做展体漂浮后，通过牵拉漂浮学生的手臂进行滑行。完成游进25米远。中途可站立呼吸，呼吸时不可向前移动。然后两人交换练习。

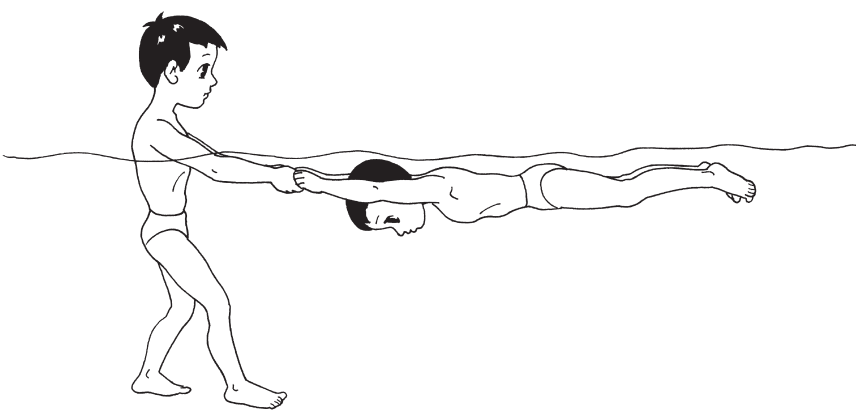


图10–7 拉“爬犁”

内容2：推“小车”（图10–8）

游戏目标：发展学生滑行时身体的平衡控制能力，体验滑行时水流对身体的阻力和摩擦以及滑行速度，培养合作能力。

游戏准备：两人一组，一人推送，一人练习滑行。

游戏规则与方法：做展体漂浮后，通过推送漂浮学生的踝部进行滑行。完成游进25米远。滑行时可以在原地站起呼吸后继续进行滑行练习。然后两人交换练习。

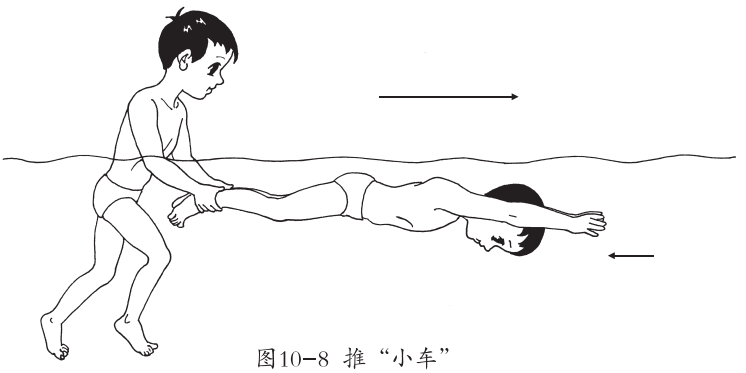


图10–8 推“小车”

（二）发展体能游戏

内容1：划“龙舟”比赛（图10–9）

游戏目标：发展学生的上肢力量、耐力和灵敏性，增强学生在水中的安全感和活动能力，激发学生积极参与游泳活动的兴趣，培养学生的合作意识，勇敢、顽强的意志品质。

游戏准备：将学生分为若干人数相等的队。

游戏规则与方法：每队的排头为这队的“龙头”，起指挥作用，指挥前行的方向、节奏等。从第二位同学起，一只手臂依次搭在前一位同学的肩上，另一只手臂当“桨”划“船”，完成划“龙舟”25米，最先到达的队为胜。要求在游戏过程中“船”体不可分割开，若发生“断裂”则必须在发生“断裂”的地方进行连接继续前行。

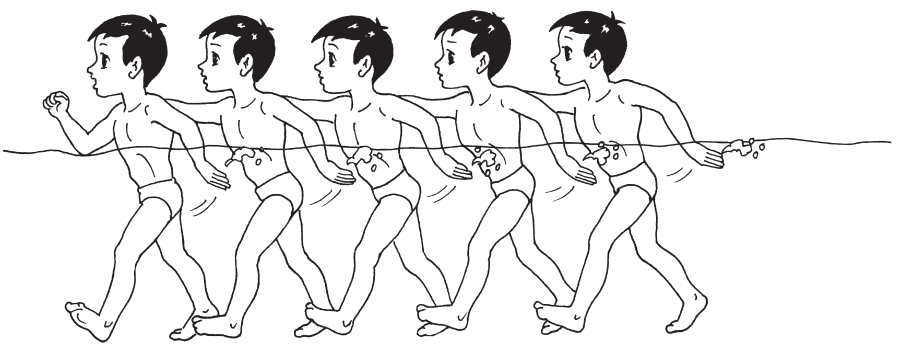


图10–9 划“龙舟”比赛

内容2：谁的收获多（图10–10）

游戏目标：发展学生的心肺功能和水下灵敏性、平衡能力和观察能力，培养在水中的活动能力，体验在水中上下肢与呼吸的配合，延长憋气时间。

游戏准备：准备小石子（或学生喜爱的能沉入水池底部的小玩具）若干。将学生分为若干组，以组为单位进行游戏。

游戏规则与方法：将小石子随意放入池底，但要求离池岸不要太远，学生随意站立在水中。听到教师的哨音后开始捞取水底石子，然后放在最近的池岸上，在规定的时间内看谁捞取的石子最多。

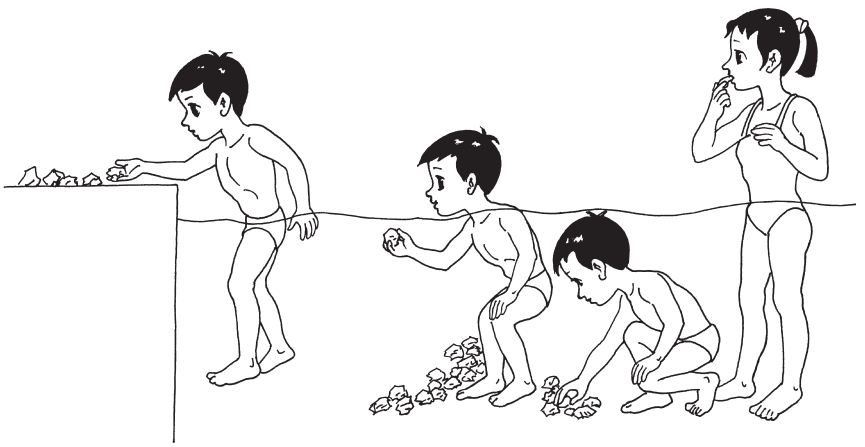


图10–10 谁的收获多

三 内容特点

水中活动的趣味性和娱乐性很强，不受器材及人数的限制，组织形式灵活多样，是易于开展的体育项目，深受少年儿童的喜爱。

四 内容价值

本节内容可以激发学生对游泳活动的兴趣，使学生了解和掌握水中安全知识，知道在水中活动时应如何防范潜在的危险因素，体验水中活动的阻力和浮力；能够发展学生的体能，提高身体对自然环境的抵抗能力，使学生适应自然环境；初步了解基本的游泳个人与公共卫生常识，养成遵守游泳活动中个人与公共卫生行为习惯，通过遵守水中游戏规则潜移默化地培养学生的社会公德；能够使学生与同学友好相处，培养学生的合作意识与能力。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

培养学生对游泳活动的兴趣，初步了解和掌握水中的基本安全知识，发展学生在水中的活动能力。

2. 教学难点

（1）由于教材内容的学习是在水中进行的，并且班级人数较多，对于学生的安全管理是教学中的首要任务。教学中的安全管理也是学生练习时克服对水的恐惧感的基本保障，也是激发学生游泳兴趣和参与意识的保障。

（2）培养学生遵守水中个人卫生与公共卫生的行为和习惯也是教学难点。

（3）克服对水的恐惧感是教学过程的主要难点，也是学习游泳中行走、漂浮和滑行的首要条件。

（4）由于体质较差的学生对水温的反应较敏感，耐受寒冷的能力较差，因此培养体质较差的学生在水中的耐寒能力是教学难点。

（二）情境设计

情境1：怎样避免水中活动的危险

上课了，教师把学生带到游泳池边，向学生介绍浅水区、深水区，提示学生在水中活动有哪些潜在的危险因素，并且引导学生说：“怎样避免水中活动的危险？”

情境2：与水交朋友

上课开始时，教师说：“阳光、空气、水三大自然资源是我们人类的朋友，我们要爱护它们，要亲近它们。我们要与水交朋友，不会游泳怎么能与水交朋友呢？今天我们开始学游泳。”

（三）教学建议

1. 教学过程中要注意激发学生学习游泳的兴趣，使学生能够积极、愉快地上好体育与健康课。

2. 在教学过程中，讲解要简明扼要、形象化，符合学生的认知能力，使学生知道游泳项目或游戏名称或动作术语。

3. 教学组织过程中要把学生安全放在第一位，以教师能看见和照顾到下水的全体学生为前提；同时，要加强对学生的安全教育，注意使学生了解水中安全常识，注意培养

学生水中个人与公共卫生行为和习惯。

4. 在选择教材内容时，建议选择能消除学生在水中的恐惧感、娱乐性强和生动活泼的教材内容。

5. 选择水中游戏时，应有目的地发展学生的力量、耐力、灵敏性、协调性和平衡能力等体能锻炼。

6. 在教学过程中，教师既要关注学生“学会”，又要关注学生“会学”。加强对学生学习过程中保护与帮助的指导，注意培养学生的合作意识与能力。

7. 把启发学生开展创意活动作为经常性的教学活动。让学生通过自己的创造性想象，设想出新的游泳游戏方式等。

8. 游泳活动的教学要注意合理选择水深，水深要以齐学生腰、胯高度为宜。

（四）教学方法

1. 游戏法。采用小学生喜闻乐见的水中游戏，调动学生学习兴趣，使学生逐步熟悉水性，学习游泳基本动作，发展体能。

2. 示范法。由于小学1～2年级学生抽象思维能力较差，因此，教师应以示范为主，发展形象思维，加强直观效果。

3. 观察模仿法。指导学生观察教师的示范，在教师示范前，应给学生提示观察的重点。然后指导学生进行模仿练习。

4. 合作学习法。借助游泳活动方式和游戏设计，给学生创设一个互相交往、互相帮助、互相配合的机会，使学生与同学友好相处，共同合作，完成学习任务。

（五）课程资源开发与利用

1. 充分利用各地的自然地理资源，如湖泊、河流、水洼等，灵活组织教学。在利用当地自然资源时，教师应提前考察教学用地，摸清水下情况，水深要适合教学对象，对于安全区域与非安全区域要有明显的、固定的标志物，并教育学生在安全区域内进行学习活动。

2. 教师根据需要，组织学生自制一些器材，如用竹竿、藤条、泡沫板制作一些教学标记物和游戏用具。

3. 教学过程中，教师应注意小干部的培养，充分发挥他们在分组活动中的骨干作用。

4. 教师还可结合当地实际情况，充分挖掘、创编适合本地本校的教材内容，如将当地少儿喜爱的陆地游戏作为水中游戏开发与挖掘出来，形成校本特色。

5. 充分利用游泳文献，这里介绍几种：

（1）吴河海. 蛙泳技术与练习〔M〕. 北京：人民体育出版社，2001.

（2）吉村丰，高桥雄介. 游泳技巧图解〔M〕. 北京：体育大学出版社，2003.

（3）万京一，张晖，彭建敏. 水上娱乐〔M〕. 北京：人民体育出版社，2005.
（4）殷玲玲. 游泳〔M〕. 桂林：广西师范大学出版社，2005.

（六）教学案例

【案例1】 互相配合，锻炼潜水

教与学目标：使学生知道游泳项目和游戏名称，体验水中活动，培养学生在水中的呼吸配合能力和合作意识，消除学生对水的恐惧感，锻炼学生的潜水能力。

教与学内容：“潮”起“潮”落

教与学步骤：

（1）教师介绍游戏名称、规则和方法，将学生分成两人一组。

（2）分组游戏，两人轮换练习。

（3）畅谈“‘潮’起‘潮’落”游戏后对呼吸配合的体验和感受。

（4）第二次游戏，两人轮换练习。

（5）交流游戏前后对水的感受，如对水是否还有恐惧感。

提示与评析：本案例通过将学生分成两人一组，不仅可以起到保护与帮助的作用，同时可以培养学生的合作意识；借助畅谈和交流，不仅可以加深在水中对呼吸配合的体验和感受，还可以逐步消除学生对水的恐惧感，锻炼潜水能力。

【案例2】 探究学习，共同进步

教与学目标：发展学生上肢的力量、耐力和灵敏性，增强学生在水中的安全感和活动能力，激发学生积极参与游泳活动的兴趣，体验水中游戏对情绪的积极影响，培养学生的探究学习能力、合作意识、勇敢顽强的意志品质。

教与学内容：划“龙舟”比赛

教与学步骤：

（1）教师介绍游戏名称、规则和方法，将学生分为若干人数相等的队。

（2）教师不提示学生如何合理搭配划“船桨”的位置，进行第一轮划“龙舟”比赛。

（3）各队讨论：为什么有的队划得快、有的队划得慢？怎样提高滑行速度？

（4）各队重新分配“船桨”的位置，进行第二轮划“龙舟”比赛，体验划“龙舟”的速度变化。

（5）在教师引导下各队讨论：怎样分配“船桨”的位置，达到最佳配合，提高划“龙舟”速度。然后，各队调整“船桨”的位置，进行第三轮划“龙舟”比赛。

（6）交流经验和感受，各队再次调整“船桨”的位置，进行第四轮划“龙舟”比赛。

（7）畅谈划“龙舟”的进步感、愉快感。

提示与评析：本案例通过讨论引导学生探究学习和合作学习，重新分配、调整“船

桨”的位置，使划“龙舟”达到最佳配合，进而培养学生的合作意识和合作能力；借助交流，使学生互帮互学；通过畅谈进步感、愉快感，可以使学生体验到此活动对自己情绪的积极影响；通过四轮的划“龙舟”比赛有助于发展学生的体能。

第二节　滑　旱　冰

旱冰运动即滚轮溜冰，是由4～5个滑轮替代滑冰鞋的冰刀在平坦的地面上滑行的一种运动。由于它不受季节的限制，场地只要平坦、坚硬，无论大小均可，且趣味性很浓，因此，深受广大少年儿童喜爱。

一　教学目标

（一）培养对滑旱冰活动的兴趣，积极、愉快地上好体育与健康课，并利用学到的动作进行课外体育锻炼。

（二）使学生知道滑旱冰项目、游戏的名称和动作术语，学习滑旱冰的基本动作，体验滑旱冰的方向、速度等。

（三）发展学生的反应能力、速度、力量、灵敏性、协调性和平衡能力。

（四）使学生知道滑旱冰的安全知识，防范安全隐患。

（五）树立学生的自信心，认真完成体育学习和锻炼任务，培养克服困难的坚强意志和团结合作的良好品质。

二　教学内容

（一）活动方法游戏

1. 基本姿势（图10–11、图10–12）



10–11　站立姿势



10–12　蹲屈姿势

内容1：我们都是“木头人”（图10–13）

游戏目标：使学生知道滑旱冰项目和动作术语，学习站立姿势，发展学生的反应能力和下肢力量，提高学生注意力。

游戏准备：全体学生穿好旱冰鞋成体操队形站立。

游戏规则与方法：听到教师口令后，全体学生由坐地或单膝跪地等状态迅速起立呈身体直立，两臂放松于体侧，呈双脚分开与肩同宽的站立姿势。看谁站得快、站得稳，身体不晃动。

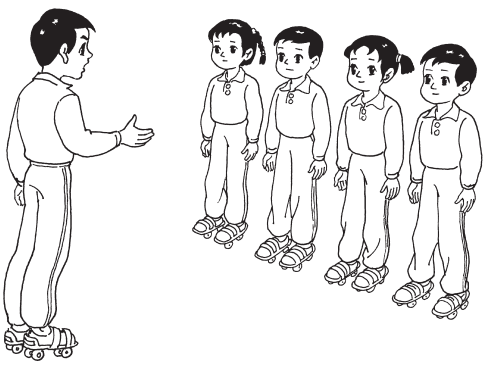


图10–13 我们都是“木头人”

内容2：找朋友（图10–14）

游戏目标：使学生知道游戏名称，学习蹲屈姿势，发展学生的反应能力和下肢力量，培养学生认真听讲的习惯。

游戏准备：将学生分为若干组，每组大约15人左右。每组学生围成一个圆圈并从1开始报数，牢记自己所报的数字。

游戏规则与方法：游戏时，教师随机喊数字，学生数字与教师所喊数字吻合的人，快速起立呈双膝自然前屈，臀部后坐，收腹，双臂自然下垂的蹲屈姿势。看谁站得快、站得稳，身体不晃动。

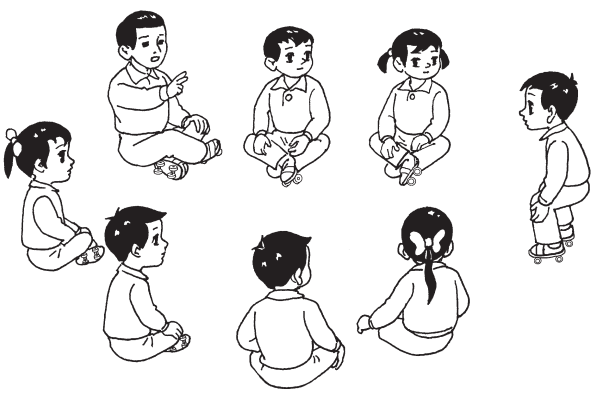


图10–14 找朋友

2. 蹬轮（图10–15）

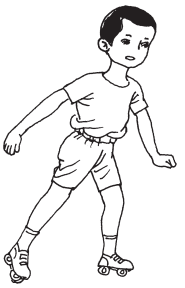


图10–15 蹬轮

内容1：画葫芦（图10–16）

游戏目标：使学生知道游戏名称，体验滑旱冰的蹬轮方向和滑行时身体的平衡，发展学生的下肢力量、协调性和平衡能力。

游戏准备：在场地上画两条相距10米的白线，一条为起点线，另一条为终点线。将学生分为若干组，每组学生站成纵队。

游戏规则与方法：游戏开始，各队排头先做分腿并腿的动作向前滑进，像在地上画葫芦一样。当前面一位同学越过终点线时，后面一位同学才可做练习。

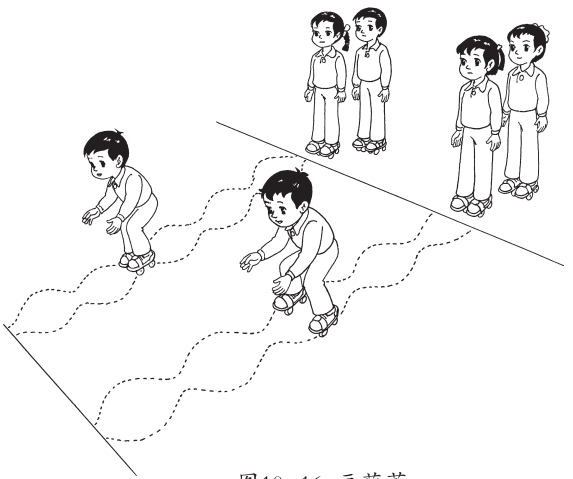


图10–16 画葫芦

内容2：蹬轮迎面接力（图10–17）

游戏目标：使学生知道动作术语，培养学生遵守游戏规则，体验蹬轮滑行，发展学生的下肢力量、协调性和平衡能力。

游戏准备：在场地上画两条相距10米的白线，将学生分成偶数相等的4组，每组一半学生站在一条起点线后，另外一半学生站在另一条白线后，呈面对面站立。

游戏规则与方法：教师发令后，每组在起点线后的第一个学生先做一脚向侧后方蹬地，重心逐渐移向支撑脚，待蹬轮结束，另一脚再开始蹬轮动作。滑行到对面与本队同伴击掌后再做同样动作，以此类推，最后一个学生先完成的队为胜。

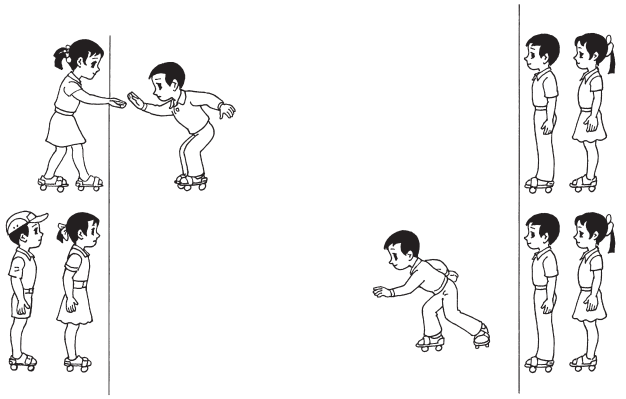


图10–17 蹬轮迎面接力

3. 滑进（图10–18、图10–19）



图10–18 双脚滑进

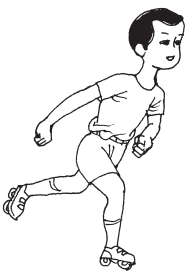


图10–19 单脚滑进

内容1：“大力士”（图10–20）

游戏目标：使学生知道游戏名称，体验滑进的乐趣，发展学生下肢力量和平衡能力，培养学生的合作意识。

游戏准备：在场地上画一条白线，准备等长长绳4根。将学生分成4组，每组选一位“大力士”，“大力士”不穿旱冰鞋，站在白线后。绳的一头在“大力士”手里，另一头在穿旱冰鞋的其他组员手里，组员间相互用搭肩或抱腰的方式连接。

游戏规则与方法：教师发令后“大力士”用力拉本组的学生，使本组的学生借“大力士”的拉力双脚或单脚向前滑进。若中途组员连接发生断开，则必须在断开地连接好后继续滑行。最后一位组员首先到达“大力士”位置的组为胜者。

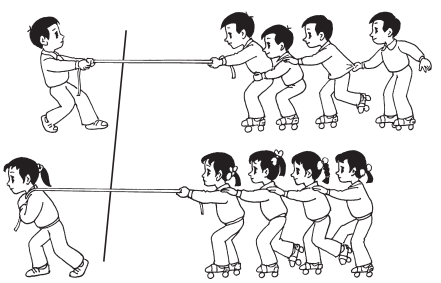


图10–20 “大力士”

内容2：分段体验（图10–21）

游戏目标：培养学生学习滑旱冰的兴趣，体验蹬轮、滑行的快乐，发展学生下肢力量、协调性和平衡能力。

游戏准备：场地上画4条相距各5米的区域线。将学生分为4组。

游戏规则与方法：当听到教师口令后，每队排头在前5米蹬轮前进，中间5米用双脚滑进，后5米改用单脚滑进通过终点，当排头通过终点后第二位同学才可出发。后面的同学照此进行。

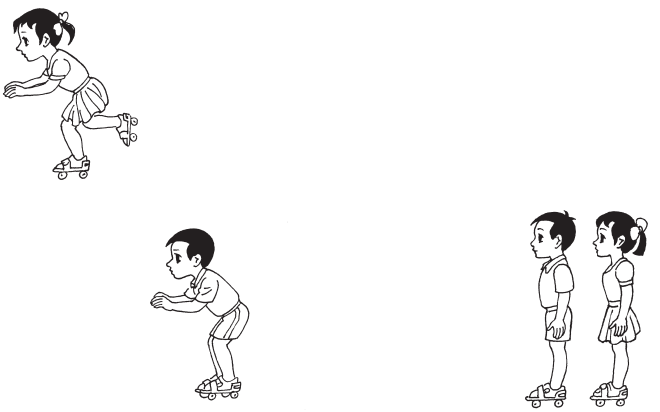


图10–21 分段体验

4. 摆臂（图10–22）



图10–22 摆臂

内容1：跟我一起做（图10–23）

游戏目标：使学生知道游戏名称和动作术语，学习摆臂动作，体验节奏感，培养学生的组织管理能力和合作意识。

游戏准备：将学生分成若干组，每组学生围成圆圈站立，不穿旱冰鞋。

游戏规则与方法：每组学生轮换进入圆圈中心当领做者，其他成员在领做者的“1—，2—”的口令下，模仿滑旱冰的摆臂动作。教师作为裁判员看哪组学生动作做得标准、整齐。

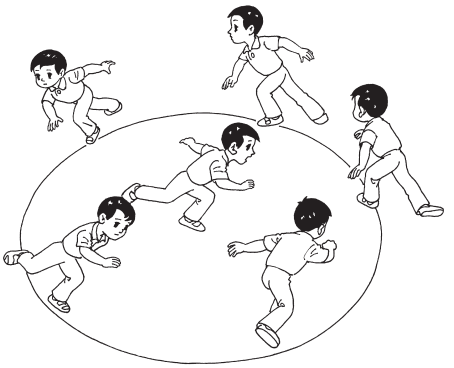


图10–23 跟我一起做

内容2：谁的动作优美（图10–24）

游戏目标：享受滑旱冰的乐趣，练习运动方法，体验节奏感和速度，发展学生的灵敏性、协调性和力量等体能，培养学生欣赏体育活动的美感。

游戏准备：场地上画两条相距10米的区域线，将学生分成若干组。

游戏规则与方法：教师发令后，学生从起点线出发，利用摆臂、蹬轮动作快速通过活动区域，看哪些同学动作做得优美。

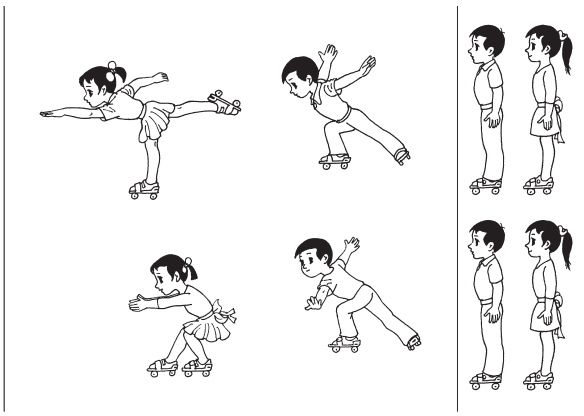


图10–24 谁的动作优美

（二）发展体能游戏

内容1：开“火车”

游戏目标：使学生愉快参与游戏，发展学生的平衡能力，体验成功与失败时的心情，培养与他人的配合意识和克服困难的坚强意志品质。

游戏准备：在场地上画两条相距30米的白线，一条为起点线，另一条为终点线。视学生人数分成4队或6队，穿上旱冰鞋，成纵队站在起始线后，第一位学生当“车头”，其余后者双手搭在前者的肩上呈火车状。

游戏规则与方法：发令后，“车头”从起点线后开始启动向前，直到“车尾”通过终点线后结束。比赛4～5次，胜一次得1分。比赛途中若“火车”断开，则必须在断开位

置重新连接好“火车”才能继续前进。得分最多的队为胜。

内容2：钻“山洞”（图10–25）

游戏目标：发展学生的协调性、灵敏性、下肢力量和平衡能力，体验滑行的快乐，培养合作精神，磨炼意志，努力完成锻炼任务。

游戏准备：将学生人数分成人数相等的两组。一组手拉手上举形成“山洞”，另一组成纵队站在“山洞”外。

游戏规则与方法：“山洞”外的学生利用单脚或双脚蹬轮，进入“山洞”。进入“山洞”后只能滑行前进，利用单脚或双脚滑行通过“山洞”。若滑行不能顺利通过“山洞”，则排在队尾继续完成游戏。要求两组轮换做，重复4～6轮游戏。

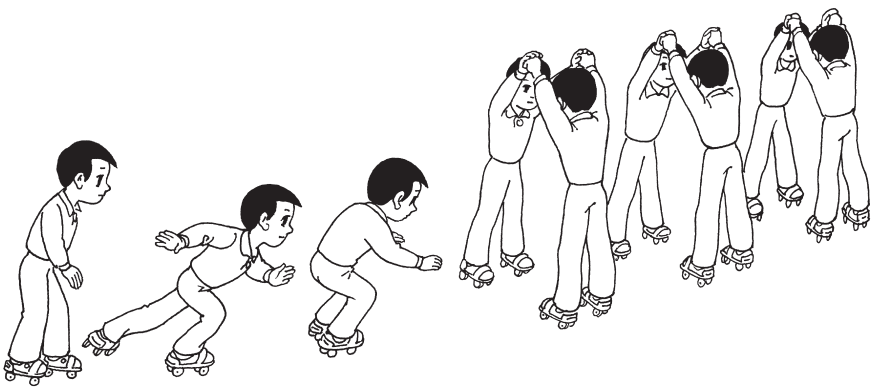


图10–25 钻“山洞”

三 内容特点

滑旱冰活动的趣味性和娱乐性很强，组织形式非常灵活，是易于开展的体育项目。

四 内容价值

滑旱冰游戏可以激发学生对体育活动的兴趣，能够发展学生的体能，体验成功的愉快心情，树立儿童的自信心，培养学生的合作意识和敢于克服困难的坚强意志品质。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

本节把培养学习兴趣，发展体能作为教学重点。

2. 教学难点

（1）由于本节内容的学习基本上都是在穿旱冰鞋的情况下进行的，所以学生的安全保护措施与管理是教学难点。

（2）小学生腿部力量较弱是学习滑旱冰的教学难点。

（二）情境设计

情境1：怎样避免滑旱冰活动的危险

上课了，教师手里拿着护膝和护肘问学生：“这些护具是干什么用的？”学生回答，教师补充。然后，教师接着问：“滑旱冰应当选择什么样的场所才安全呢，课外练习滑旱冰时怎样避免危险呢？”学生讨论，教师总结。

情境2：喜欢滑旱冰

上课了，教师问学生：“同学们，你们见过滑旱冰吗？喜欢滑旱冰吗？”学生回答。教师接着说：“今天我们学习滑旱冰。”

（三）教学建议

1. 多采用趣味性滑旱冰游戏，充分发挥游戏活动的作用，激发学生的运动兴趣。

2. 在选择游戏性教材内容时，建议选择技术动作简单、技术要求不高、生动活泼的教材内容。对于初学的1～2年级学生，建议设计和选择滑旱冰游戏时以直线、短距离的内容为宜，不宜选取有转弯、追拍等内容的游戏，避免学生在教学过程中受伤。

3. 在教学过程中，多运用简单、形象的语言进行讲解；采用多种教学组织形式：如重新分组、随机分组，有助于扩大小学生的交往范围，使小学生不断适应新的合作环境；采用多种教学手段：如观察模仿法、自主学习法、探究学习法等，以提高教学效果。

4. 重视课堂教学的组织工作，加强安全教育，不准佩戴各种饰物和各种坚硬物件，防范安全隐患的发生。

5. 在发展学生体能时，要有一定的运动量，但是运动量要适宜。

6. 教学活动应经常性地启发学生开展创意活动。让学生通过自己的创造性想象，在原有的游戏基础上设想出新的活动内容和游戏方法等。

（四）教学方法

1. 游戏法。设计和选用符合小学低年级学生喜闻乐见的活动性游戏，进行体育与健康教学。

2. 示范法。小学低年级学生抽象思维能力较差，模仿能力很强，因此，教师应以正确示范为主，简单的讲解为辅。在观察教师示范过程中，应以整体示范开始，再进行分

解示范，注意提示动作要点。

3. 模仿法。指导学生观察教师的示范，培养学生的观察力，然后进行模仿练习。

4. 探究学习法。通过探究学习，体会动作，发现问题，培养学生的思维能力。让学生在初步掌握教学内容后可以在原有基础上创新游戏，使滑旱冰游戏富有变化和发展。

5. 自主学习法。在教师的引导、组织和指导下，给学生自己练习的机会，培养自学能力。

（五）课程资源开发与利用

1. 充分利用各种自然地理资源，如社区、公园、房前、屋后等公共场所的硬地，灵活组织教学。

2. 在家长的指导下学生自制一些滑旱冰的护具，如护膝、护肘。

3. 教学过程中，教师应注意小干部的培养，充分发挥他们在分组活动中的骨干作用。

4. 教师还可结合当地实际情况，充分挖掘适合本地本校的冰雪类教材内容。

（六）教与学案例

【案例1】　愉快学习，加深感受

教与学目标：使学生知道游戏名称，体验滑旱冰的蹬轮方向和滑行时身体的平衡，发展学生的下肢力量、协调性和平衡能力，体验滑旱冰对情绪的积极影响。

教与学内容：找朋友，画葫芦

教与学步骤：

（1）上课了，教师情境导入：“同学们，你们见过滑旱冰吗？喜欢滑旱冰吗？”学生回答。教师接着说：“今天我们学习滑旱冰。”

（2）教师让学生们穿好旱冰鞋，然后说：“今天我们来学习滑旱冰的基本姿势——蹲屈姿势。”接着教师讲解、示范。

（3）然后，教师介绍游戏名称“找朋友”和游戏规则与方法，指出为什么要做这个游戏，并且提出要求。

（4）做“找朋友”游戏。

（5）教师简要总结游戏情况，表扬反应快、蹲屈姿势做得正确的学生。接着，教师说：“下面我们来学习蹬轮”，并示范蹬轮方法。

（6）在教师领做下学生进行蹬轮模仿练习。

（7）教师说：“下面我们做‘画葫芦’游戏。”并且介绍游戏规则与方法。

（8）做“画葫芦”游戏。

（9）教师组织学生分组讨论，在教师的引导下畅谈学习滑旱冰后的愉快感、进步感。

提示与评析：本案例通过两个游戏激发学生学习滑旱冰的兴趣，在愉快的游戏中学

习、体验滑旱冰，发展体能。并且引导学生畅谈学习滑旱冰后的愉快感、进步感，加深体育活动对情绪的积极影响。

【案例2】 战胜疲劳，努力锻炼

教与学目标：发展学生的协调性、灵敏性、下肢力量和平衡能力，体验滑行的快乐，培养合作精神，战胜疲劳，磨炼意志，努力完成锻炼任务。

教与学内容：钻“山洞”

教与学步骤：

（1）课堂教学进行到最后阶段，教师介绍游戏名称、游戏规则与方法。

（2）教师将学生分为两组。一组手拉手上举形成“山洞”，另一组成纵队站在“山洞”外。要求两组轮换游戏角色，两组各做两轮蹬轮滑行钻“山洞”。

（3）游戏开始，“山洞”外的学生利用单脚或双脚蹬轮，进入“山洞”。进入“山洞”后只能滑行前进，利用单脚或双脚滑行通过“山洞”。若滑行不能顺利通过“山洞”，则排在队尾继续完成游戏。教师巡回提示、指导。

（4）教师简要提示游戏中存在的问题，表扬认真、努力锻炼的学生，鼓励大家再接再厉，刻苦锻炼，不怕疲劳，努力完成锻炼任务。

（5）再进行两轮钻“山洞”游戏。

（6）学生分组交流战胜疲劳、克服困难的感受，并对自己和同伴在课中的表现进行评价。

提示与评析：本案例通过多次的钻“山洞”游戏，使学生在愉快的游戏中发展体能。通过教师的表扬、鼓励，激励学生努力完成锻炼任务以及学生交流战胜疲劳、克服困难的感受，这些都有助于培养学生坚强的意志品质。

本章学习评定

（一）评定内容

1. 体能。发展反应能力、速度、力量、灵敏性、协调性和平衡能力情况。

2. 知识与技能。是否知道所学运动项目或体育游戏名称或动作术语，体验运动过程情况，完成游泳、滑旱冰动作情况，加强安全意识等。

3. 态度与参与。主要包括体育与健康课的出勤率、学习兴趣、认真程度、参与程度，以及参加课外体育活动情况。

4. 情意与合作。主要包括完成体育学习和锻炼任务时的表现、能否体验情绪的变

化、适应不同合作环境的表现、在体育活动中团结互助的行为表现。

（二）评定标准

本章评定标准（仅供参考）

等级	分值	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
优秀	4	反应能力、速度、力量、灵敏性、协调性和平衡能力发展全面，提高快	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，了解游泳个人与公共卫生基本常识、游泳和滑旱冰的安全常识，安全意识强，非常认真体验运动过程，游泳、滑旱冰动作正确	学习兴趣非常浓厚，态度非常认真，积极主动参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，能积极参加课外体育活动	能够努力完成体育学习和锻炼任务，非常认真体验情绪的变化，非常自信，能与同伴友好相处，能很好地配合新同伴，团结互助，能与同伴默契合作
良好	3	反应能力、速度、力量、灵敏性、协调性和平衡能力发展较全面，提高较快	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，了解游泳个人与公共卫生基本常识、游泳和滑旱冰的安全常识，安全意识较强，认真体验运动过程，游泳、滑旱冰动作比较正确	学习兴趣浓厚，态度认真，较积极参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，比较积极参加课外体育活动	比较努力完成体育学习和锻炼任务，认真体验情绪的变化，有自信心，能与同伴友好相处，能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作
中等	2	部分体能有所发展，个别体能提高较快	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，了解游泳个人与公共卫生基本常识、游泳和滑旱冰的安全常识，有安全意识，比较认真体验运动过程，游泳、滑旱冰动作能够完成	有学习兴趣，态度认真，能参与体育活动，有病假、事假，能参加课外体育活动	能完成体育学习和锻炼任务，比较认真体验情绪的变化，比较自信，较能与同伴友好相处，较能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作
及格	1	部分体能有所发展	知道运动项目或体育游戏名称或动作术语，了解游泳个人与公共卫生基本常识、游泳和滑旱冰的安全常识，能体验运动过程，游泳、滑旱冰动作基本能完成	对某项活动有学习兴趣，能参与体育活动，有迟到、早退现象，能参加课外体育活动	基本能完成体育学习和锻炼任务，能体验情绪的变化，自信心有所不足，较能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作

说明：在体能、知识与技能方面的评价，要结合教材内容的特点进行评价。

（三）评定方法

本章评价方法建议采用定性评价、形成性评价和终结性评价等，加强随堂的评价和记录。注意发挥学生自评、互评、组内评价和教师评价的评价主体作用；建议采用简短的激励性评语进行评定；如果学生人数过多，也可以把定性语言等级转换成定量语言等级（分值），进行评定。

第十一章

武术类活动

武术是中华民族在长期的社会实践中创造、积累和逐步完善起来的民族传统体育项目。依据《课程标准》的要求，小学1～2年级武术教学主要学习简单的武术基本功、基本动作和武术小组合，为今后的武术学习打下基础。

第一节 基本功和基本动作

武术基本功、基本动作是学好武术的基础，因此，要先从基础学起。

一 教学目标

（一）学习简单的武术基本功和基本动作，知道武术动作术语，树立安全意识。

（二）发展学生的力量、灵敏性、协调性和平衡能力，促进骨骼、肌肉的正常发育。

（三）在同学间建立团结、友爱、和谐的人际关系，与同学友好相处，适应新的合作环境，表现出合作行为。

（四）引导学生勇于展示自我，体验体育活动中的心理感受；培养竞争意识和勇敢、顽强的意志品质。

（五）培养学生的习武兴趣和良好的武德。

二 教学内容

（一）活动方法

1. 基本手型

武术中最基本的手型有拳（图11–1）、掌（图11–2）、钩（11–3）三种。

要求：拳要成“四平拳”；掌要成“柳叶掌”；钩手时要五指捏拢，屈腕。

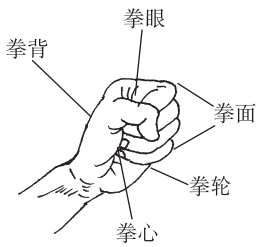


图11–1 拳

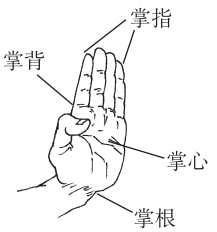


图11–2 掌

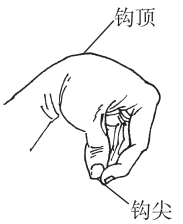


图11–3 钩

2. 基本手法

冲拳（图11–4），推掌（图11–5），架拳（11–6），亮掌（11–7），插掌（图11–8），劈掌（图11–9），穿掌（图11–10）。

要求：冲拳、推掌要快速、旋臂，要有寸劲（即爆发力），拧腰、顺肩，配合协调。架拳、亮掌时要注意眼的配合，同时立腰、挺胸。插掌和穿掌力达掌指尖，劈掌力达掌外沿。

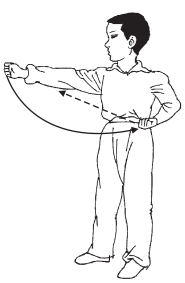


图11–4 冲拳

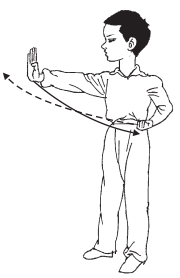


图11–5 推掌

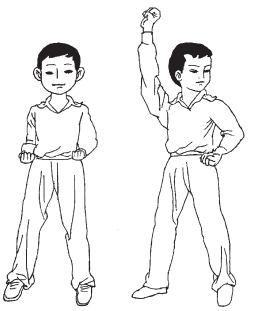


图11–6 架拳

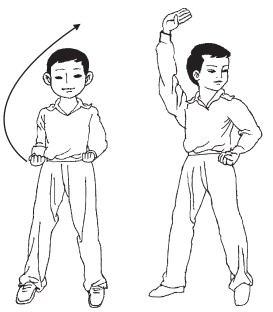


图11–7 亮掌

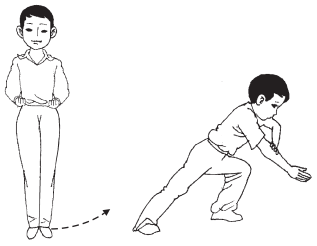


图11–8 插掌

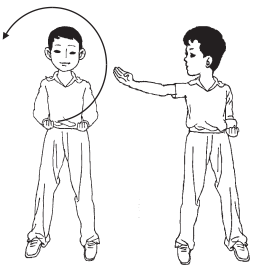


图11–9 劈掌

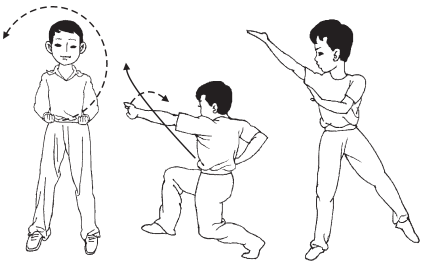


图11–10 穿掌

3. 基本步型

弓步（图11–11）、马步（图11–12）、仆步（图11–13）。

要求：弓步时要挺胸，塌腰，前腿弓，后腿蹬；马步要立腰，挺胸；仆步应挺胸，身体略向平仆腿倾斜。



图11–11 弓步



图11–12 马步



图11–13 仆步

4. 基本腿法

弹腿：腿由屈到伸，力达脚尖（图11–14）。

蹬腿：与弹腿同，唯脚尖钩起、力达脚跟（图11–15）。

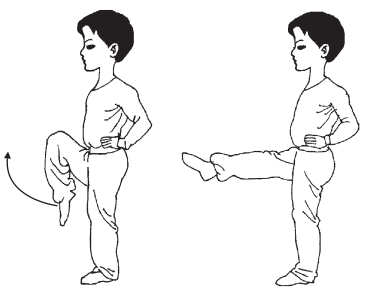


图11–14 弹腿

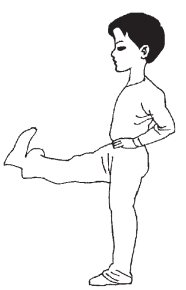


图11–15 蹬腿

5. 基本步法

上步：一脚上前，即迈步。

退步：一脚向后撤步，即退步。

插步：一脚经另一脚后横迈一步，两腿交叉，即为插步（图11–16）。

盖步：一脚经另一脚前横迈一步，两腿交叉，即为盖步（图11–17）。

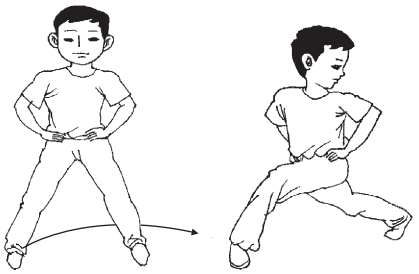


图11-16 插步

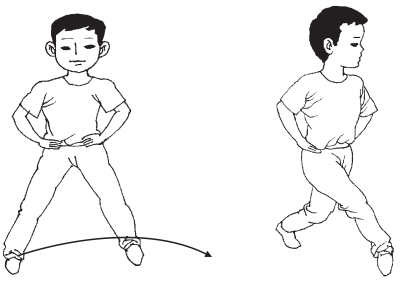


图11-17 盖步

（二）发展体能游戏

内容1：连续冲拳

游戏目标：发展学生上肢力量、动作速度和协调性，努力完成锻炼任务，培养学生克服困难的意志。

游戏准备：学生4人一组，两人面对面站立，另外两人负责计次数。

游戏规则与方法：教师发令后，在规定时间内，两人连续做冲拳动作，然后与计次数的同学轮换。做的次数多者为胜。

内容2：石头、剪子、布

游戏目标：练习基本手法和基本步型，发展学生的灵敏性、协调性和力量，努力完成锻炼任务。

游戏准备：学生两人一组，面对面站立。

游戏规则与方法：用拳代替石头，掌代替布，钩代替剪子，也可以用弓步代替剪子，用马步代替布，仆步代替石头。要求学生将两拳抱于腰的两侧，边唱（石头、剪子、布）边做游戏，看谁胜的次数多。教师也可和全体学生一起游戏。

三 内容特点

基本功和基本动作属于武术基础性练习。根据学生的认知程度和《课程标准》的基本理念，内容的安排具有基础性、代表性、连贯性和实用性等特点，便于教师教与学生学。

四 内容价值

练习武术要求形神兼备，而基本功最能体现出形和神的统一。如手法中的架拳、亮掌等动作，腿法中的弹腿、蹬腿等动作，能发展学生的力量、灵敏性和协调性等。在参与各种功法练习的同时，体验心理感受，培养练武兴趣。在互帮互学中，能培养团结、友爱、和谐的人际关系。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

把武术基本功和基本动作操练，提高学生练武兴趣，发展学生的灵敏性、协调性和平衡能力作为教学重点。

2. 教学难点

在学习运动技能时，安全教育十分重要，也较难把握。

（二）情境设计

启发思考

教师问：“同学们，有人正面推你，怎样才能站得稳？”引起学生思考，激发求知欲，学生进行实践，进而引出武术“弓步”教学。

（三）教学建议

1. 武术的内涵是进攻与防守。例如，在传授完进攻手法冲拳、推掌后，教师用启发式的语言提问学生：“对方来拳后，应该怎么办？”用这种发问形式作为“引子”，把学生的好奇心引导到防守动作（架拳、亮掌等）的学习中来，使学生学得主动、愉快，提高学生的习武兴趣。

2. 在教学中，把进攻性的基本动作加上发声，让学生在发力的同时，发出“哈！”“嘿！”的声音，达到以形借势、势用声催的效果。这样不仅活跃了课堂气氛，激发了学习热情，更重要的是通过这种手段，学生的情绪得到了发泄，体验到运动的乐趣。在练习的同时，教师多采用激励方法，运用肯定性的语言，树立学生的自尊心和自信心。

3. 多采用游戏等方法，将武术基本动作融入到游戏当中，努力提高学生的参与意识。

4. 进行攻防练习时，要强调“点到为止”，不可意气用事。

5. 在复习课中，先采用分组练习，由学生轮换采用领做（或口令）来执行复习任务，后采用组间集体比赛，激发学生的竞争意识，树立集体主义思想。

6. 引导学生，使其明白练好基本功和基本动作是学好武术的基础这一道理。采用多种形式引导学生通过教材内容这一载体，使各学习方面目标顺利达成。

7. 通过武术基本功和基本动作的练习，在娱乐的氛围中发展学生的力量、灵敏性、协调性和平衡能力。

8. 引导学生再现内容过程，增进记忆能力，指导学生进行探究学习，帮助学生发现规律，鼓励学生相互交流和相互评价，建立和谐的人际关系，逐步培养自评、互评能力。

9. 提倡合作学习，开展“小集体”或小组互帮互学活动，引导学生在集体或他人的帮助下完成任务。通过体育活动体验运动对情绪的积极影响，知道与同学友好相处，懂得在集体活动中如何与他人合作，培养良好的合作精神。

10. 通过双人的配合练习，展示自我，提高自尊和自信，并在练习中培养安全意识。

（四）教学方法

1. 直观法。1～2年级学生学习动作的模仿力强，理解能力较差，教师应多示范、少讲解，示范以镜面示范为主，可采用挂图、照片以及录像等形象的直观方式进行教学。

2. 集体练习。教师用口令、哨声等信号指挥学生集体练习，养成统一行动听指挥的良好习惯。

3. 分组练习。让学生3～5人自由组合，教师提出要求，学生进行观摩、纠正错误动作等合作练习，培养团结互助精神。

4. 比赛法。采用个人、集体、小组间的教学比赛，可由学生自评、组内互评和教师综合评定等方法来评定成绩，提高学生的竞争意识。

5. 游戏法。采用活泼有趣的游戏形式，让学生在“玩”中做出武术的简单动作。

（1）游戏名称：中“状元”（图11–18）

游戏目标：展示武术动作，培养竞争意识，能说出武术动作术语。

游戏准备：在场地上画如图所示的3个“考场”，分别标上序号。将学生分成人数相等的甲、乙两队，甲队再分为3个小组，分别站在3个考场（3个正方形）的一侧，选出1位代表充当“考官”；乙队成一路纵队站在起跑线后准备赶考。在游戏开始之前，两队依据各自的职责商讨对策。

游戏规则与方法：游戏开始，乙队排头快速跑向第一个考场（站在圈内），听甲队“考官”出题（即说出武术基本动作名称，如“弓步”），乙队在5秒内依据动作名称做出相应的动作，才算是第一考场考试通过，然后以相同方式通过第二考场、第三考场考试，即为考中“武状元”。在规定的时间内，中“状元”人数多者为优胜队。两队交换继续进行。要求说出的动作名称要准确，如果出题错误（动作名称说错），对方则顺利通过；做出的动作要规范正确，否则将被淘汰；前面的考生离开“考场”后，后面的考生才能入场；所出的题必须是课上学过的内容，每次出的题针对不同“考生”可以相同，也可以不同。

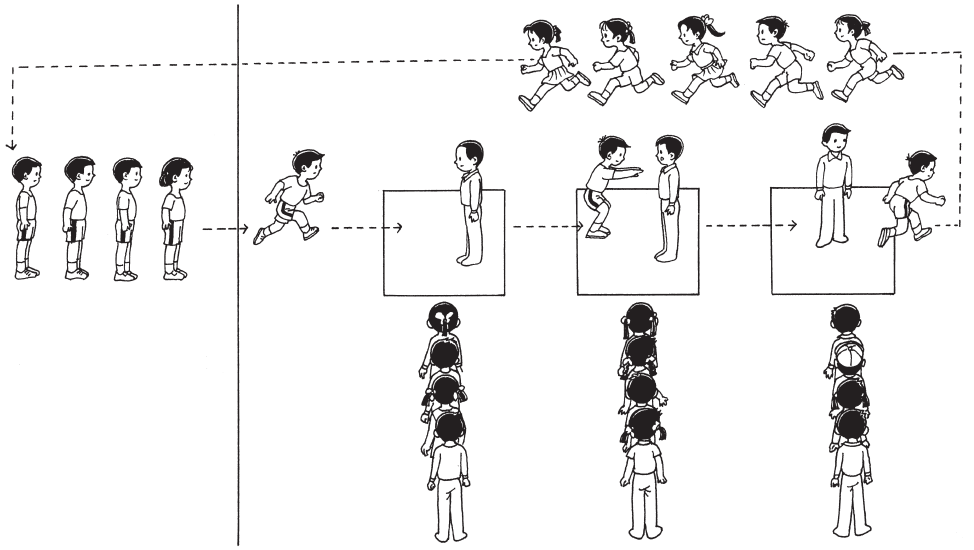


图11-18 中“状元”

（2）游戏名称：“安全脱险”

游戏目标：发展学生的灵敏性和协调性，体验游戏时的心理感受。

游戏准备：在场地上画一长方形区域。选一人为追者，其余人为逃者。

游戏规则与方法：游戏开始，逃者在区域内自由奔跑，追者设法追拍逃者，逃者在迫不得已的情况下，可在原地做冲拳、推掌、马步、弓步等动作，以示安全脱险；而被追拍到者与追者互换。要求追者不能死盯一个逃者；逃者跑出区域外为犯规，与追者互换；教师巡回观察游戏过程，并适时提醒安全问题；游戏结束后，相互交流在安全脱险情况下体验到的心理感受。

（五）课程资源开发与利用

1. 在教学中，充分发挥体育骨干的模范带头作用，让他们协助教师进行教学。

2. 在校外，还应发挥家长对学生的武术活动的督促、帮助作用。

3. 引导学生利用自然资源，如湖畔、草地、沙丘等进行武术基本功和基本动作的练习。

4. 抓住社区、乡镇开展活动的时机，积极参与社会活动，表演武术技艺，树立自信，增强社会适应能力。

5. 挖掘当地武术名人逸事等素材，对学生进行思想品德教育和爱国主义教育。

6. 引导学生向地方武术人才请教，请他们辅导武术基本功和基本动作的练习。

7. 布置课外活动性作业，让学生在网上查找武术视频资料，进行学习。

（六）教学案例

【案例1】 激发兴趣，合作练习

教与学目标：激发学习兴趣，在同伴的互帮互学中完成活动任务，练习手法；培养学生与他人合作的意识，建立和谐的人际关系；体验体育活动乐趣及对情绪的积极影响，努力展示自我。

教与学内容：手法练习

教与学步骤：

（1）教师讲解、示范，学生认真观察、记忆，培养学生的观察能力。

（2）学生模仿练习。要求在模仿练习的同时，想一想该手法击打对方什么位置以及怎样防守对方的进攻，提高习武兴趣，培养学生的想象力。

（3）教师提供所授内容的图片，3人一组自由组合，1人看图、报动作名称，1人展示动作，1人帮助展示者纠正动作。然后相互交换角色继续学习，促进和谐的人际关系的建立。

（4）学生进行组内和组间的相互交流、评价，体验活动乐趣。

（5）教师引导，学生讨论：情绪在武术学习活动前后的变化。

提示与评析：本案例设计的思路是学生在模仿教师的示范动作的同时，虚拟对方，激发学生的学习兴趣。通过3人一组的自由组合，以图片的形式进行学习，发挥学生的自主性，并在合作学习的过程中培养交往能力。通过讨论，让学生说出武术学习活动前后情绪的变化，体验体育活动对情绪的积极影响。

【案例2】 努力展示自我和集体

教与学目标：培养竞争意识、积极参与活动的态度和行为；学习动作，努力展示自我；适应新的合作伙伴，培养与他人合作的意识，建立和谐的人际关系。

教与学内容：基本功和基本动作练习

教与学步骤：

（1）教师要求学生想一想前面学过的各种手型、手法、步型、步法等内容，让各小组在场地中自愿报名练习动作。上场顺序采用“自告奋勇”方式，场下其余同学注意观察。要求当表演者上场时大家鼓掌以示鼓励和欢迎；当表演者表演后大家再次鼓掌以示表扬。当表演者下场后，学生可简单评价，指出优缺点，等全部同学完成后，集体评出最优者。

第一次练习：9人一组自由组合，选1位代表报动作名称，在口令指挥下小组集体练习。

第二次练习：5人一组自由组合，方法同上。

（2）表演结束后，留一定时间，让学生自由讨论和评价，评出最佳9人组合，最佳5人组合，进行口头表扬鼓励。

提示与评析：本案例采用两次练习自由组合、团队人数逐渐递减的设计思路，发挥学生互动、互争的自主性，使展示活动渐趋激烈起来，不仅可以调动学生的学习积极性，在活动中适应新的合作伙伴，一起愉快地努力展示自我和集体，还可以增强自信心，培养竞争意识和合作意识，体验成功的乐趣。

第二节 组合动作

组合动作是指由几个武术单个动作按一定的规律和顺序，由浅入深、由简到繁地连接起来。它有徒手的，也有器械的；有单练的，也有对练的和集体项目的。依据《课程标准》水平一目标的要求，本节选编了两套简单的徒手单练组合作为教学内容，供教师在教学中参考选用。

一 教学目标

（一）学习简单的动作组合，知道所学的动作术语，在武术活动中进一步树立安全意识。

（二）发展学生的柔韧性、灵敏性、协调性和平衡能力。

（三）激发学习兴趣，认真、努力完成学习任务，培养克服困难的坚强意志品质。

（四）体验体育活动过程中的成功感和进步感，培养自尊与自信。

（五）与同学友好相处，合作完成活动任务，建立和谐、友爱的人际关系。

二 教学内容

（一）活动方法

组合动作是根据动作起伏转折、快慢相间、有动有静和刚柔相济的原则有机地结合起来而创编的。

1. 徒手单练组合（1）并步抱拳→弓步冲拳→弹腿架掌→弓步推掌→马步推掌→收步抱拳（还原）（图11–19）

要求与要点：冲拳拳心向下，力达拳面；推掌时力达掌外沿；弹腿时力达脚尖；马

步时立腰挺胸。



图11–19 徒手单练组合（1）

2. 徒手单练组合（2）并步抱拳→弓步左右推掌→前点步劈拳→蹬腿推掌→转身弓步插掌→钩手弹踢→弓步双推掌→收步抱拳（还原）（图11–20）

要求与要点：劈拳时力达拳轮，蹬腿力达脚后跟，插掌（立掌）力达掌指，弹踢时力达脚尖，转身弓步插掌要连贯协调，整套动作要形神兼备，精神贯注。



图11–20 徒手单练组合（2）

（二）发展体能游戏

内容1：马步推掌

游戏目标：发展学生的腿部力量和稳定性，培养机智能力。

游戏准备：学生两人一组，面对面马步站立，两掌相对。

游戏规则与方法：教师发令后，在规定时间内，两人互相做马步推掌，要求双方两脚不动使用推或闪的动作迫使或诱使对方重心移动，移动者为负。

内容2：原地抱头蹲起

游戏目标：发展学生的腿部力量和灵敏性，培养学生意志品质。

游戏准备：学生两人一组，面对面站立。

游戏规则与方法：教师发令后，在规定时间内，首先由1个同学连续做原地抱头蹲起动作，对面同学负责计次数，然后轮换做。次数多者为胜。

三 内容特点

（一）具有兴趣性特点

武术本身对少年儿童有较大的吸引力，通过第一节简单的基本功和基本动作的学习，引发学生习武的兴趣。学生由最初的神秘到进一步了解，内容由单个简单的功架动作逐步过渡到单个动作的串联，即组合动作，使学生的感性认识逐渐扩展，初步体验中华武术的神韵，激发学生的爱国热情，增强民族自尊心和学习的兴趣。

（二）具有综合性特点

组合动作要求手眼身法步的协调配合，对学生身体各机能系统的全面发展具有重要作用。

（三）具有地域性特点

武术拳种繁杂、门派众多，西部各地方、各民族均有代表性的拳种，选择适合于小学1～2年级学生生理和心理特点的拳种动作，编排成组合练习，更能体现出民族、地域特色。

四 内容价值

本节组合动作能发展学生的柔韧性、灵敏性、协调性和平衡能力，提高学生对动作的衔接能力和方位感，塑造优美的身体姿态，锻炼意志，培养防身自卫能力。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

本节教学应当把体验武术活动的乐趣，发展学生的柔韧性、灵敏性、协调性和平衡能力，加强安全意识教育作为教学重点。

2. 教学难点

（1）小学1～2年级学生可塑性大，身体容易疲劳，注意力不易集中，因此，培养顽强的意志品质是教学的难点之一。

（2）6～8岁的儿童韧带伸展性大，但力量与稳定性相对较弱。在发展学生力量素质方面是教学的另一难点。

（二）情境设计

情境1：识图自学

教学前出示挂图，教师以优美的动作演练整个套路，引导学生看挂图自学动作，教师巡回指导，及时表扬。

情境2：尝试练习

教师一边做着组合动作一边问：“同学们，想不想学习这些动作？”激发学生学习武术的热情，这时教师引入武术组合动作教学。

（三）教学建议

1. 武术动作是形体和精神的高度统一，但武术的精神在短时间内较难达到。因此在教学中要求学生根据教师的示范先达到“形似”，以塑造学生优美的身体姿态，而后再追求“神似”。

2. 由于小学生的持久力弱，兴奋点转移快，容易产生不良的情绪习惯。适当变换活动场景、活动程序和活动方法，利用新异刺激，改善、调节机体兴奋性，培养持续的习武兴趣。

3. 以直观教学为主，讲解语言要简练，通俗易懂，示范位置要多变。根据儿童的心理特点，多用口诀、形象化比喻、挂图、游戏、播放背景音乐（如《中国功夫》）等手段辅助教学，激励学生的求知欲，发展学生的思维能力。

4. 提倡合作学习，采用单人、双人、小群体等分组竞赛练习形式，利用群体“互助”“互争”“互动”的本质属性，使学生逐步养成在集体活动中相互帮助、敢于竞争

的良好习惯，增强竞争意识，培养自尊与自信、自评与互评的能力，教育学生与同学友好相处，乐于和新伙伴一起合作，体验与他人合作完成活动任务的兴奋心理感受，建立和谐、友爱的人际关系，提高社会适应能力。在教学中，还可采用重复练习法、变换练习法等教法，使学生逐渐形成克服困难的良好品质。

5. 观察学生的习武动机，进行纪律教育、安全教育和武德教育，树立安全意识和自我保护意识。

6. 要教会学生练习组合动作的方法，创造宽松的课堂学习氛围，让学生主动、自主地进行练习。

7. 指导学生观察、模仿教师或同伴的动作，引导学生在不同方向、不同环境条件下，完成组合动作，体验运动乐趣。

8. 鼓励学生勤于思考，探究学习，发展学生的创造思维能力。

（四）教学方法

1. 直观法。多示范少讲解，语言要通俗易懂，示范位置要多变。

2. 新异刺激法。利用学生兴奋点转移快的特点，适当变换场景，调节机体兴奋性，培养习武兴趣。

3. 竞赛法。利用竞赛因素，引导学生参与比赛，激发学生的斗志，增强竞争意识，体验体育活动前后情绪变化的感受。

4. 自主法。采用单人、双人、小群体等组织形式，还学生的自主空间，给学生足够的活动机会，发挥学生的能动性，鼓励学生主动学习。

5. 探究法。通过确定主题，让学生带着问题进行观察、比较、讨论、发现、模仿、体验、探索、尝试性的学习。

6. 游戏法。

（1）游戏名称：动作接力（图11–21）

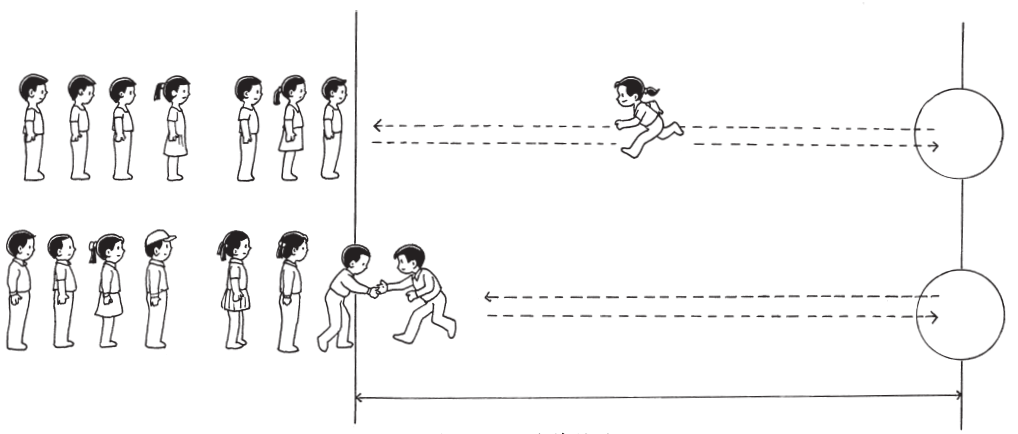


图11–21 动作接力

游戏目标：发展位移速度和动作灵敏性，与同学友好相处，合作完成组合动作，建立和谐、友爱的人际关系。

游戏准备：在场地上画直径为3米的若干个圆圈（分几组画几个圆圈），在距圆心15米处画一条起跑线。根据组合动作的单个动作数量分成每组6～8人，成一路纵队站立于起跑线后。

游戏规则与方法：发令后，各组第一个学生快速跑到圆圈内做组合的第一个动作，然后快速返回拍击第二个学生的手，第二个学生用同样的方法接做组合的第二个动作，再快速返回拍击第三个学生的手，以此方法，直到把组合动作做完，先完成动作并且动作准确的组为胜。

（2）游戏名称：攻克难关

游戏目标：与同学合作完成创新组合，展示团队合作能力，培养创新意识和自尊。

游戏准备：武术单个动作图片若干套。将学生分成若干组，每组5～8人。

游戏规则与方法：按照教师要求，发挥自己的想象力，将看到的或已学过的武术有限动作进行创新组合。在规定的时间里完成创编任务。以组为单位向全班汇报展示。

（五）课程资源开发与利用

1. 对于场地有限的学校，充分利用自然草坪、房前屋后、楼道平台等空闲地方开展武术活动。

2. 利用早操、课间操和课外活动等时间进行武术练习。

3. 帮助学生制订课外武术锻炼计划，布置课外武术作业。

4. 武术本身的内容较丰富，动作组合的编排形式也多种多样。在教学中可根据学生实际，编排出适合于该水平学习阶段学生练习的组合动作，以适应本校学生身心健康发展的需要。

5. 引导学生利用校外体育资源，进行创造性的武术活动，培养动手能力和参与社会活动意识，提高人际交往能力。

6. 在教学中，发挥“小骨干”“小先生”“大哥哥”“大姐姐”的作用，培养学生在体育活动中逐步学会自我组织、自我锻炼、自我控制情绪的能力，充分调动学生的主动性和积极性，这一点在西部农村学校尤为重要。

7. 充分利用网络、电视等途径获取武术信息，不断充实和更新课程内容。

（六）教学案例

【案例1】　体验成功和进步的快乐，体现团队合作精神

教与学目标：学习简单的动作组合，在游戏过程中体验成功和进步的快乐，培养学

生积极、主动参与活动的意识，提高自信心；与同学友好相处，合作完成活动任务，培养团队合作精神；发展学生的反应能力、灵敏性、协调性和位移速度。

教与学内容：“动作接力”游戏

教与学步骤：

（1）教师先带领全体学生进行武术组合动作练习，而后分组进行交流复习。

（2）教师讲述游戏名称、规则与方法，并请4名同学演示游戏方法。

（3）做“动作接力”游戏。

（4）组织引导学生按照规则要求进行评价，评出优胜队，给予掌声鼓励。

（5）再做“动作接力”游戏。

（6）在教师引导下分组讨论：在游戏过程中取得成功和进步时的感受。

提示与评析：本案例设计的思路是通过游戏发展学生的反应、灵敏性、协调性和位移速度，使学生在游戏活动中与同学友好相处，表现出合作行为，体验成功和进步的快乐。

【案例2】　克服困难，完成动作组合练习任务

教与学目标：学习简单的武术组合动作；克服困难，努力完成任务，培养坚强的意志品质；发展心肺功能、柔韧性、灵敏性、协调性和平衡能力。

教与学内容：武术动作组合练习

教与学步骤：

（1）教师带领学生进行集体的武术动作组合练习。

（2）学生模仿教师的示范，自由地在场地上反复练习，要求动作准确、连贯，姿态优美。

（3）让学生在规定时间里反复练习武术动作组合数遍。

第一次练习：要求学生在5分钟内练习3遍。

第二次练习：要求学生在5分钟内练习5遍。

第三次练习：要求学生在5分钟内练习7遍。

（4）在学生练习时教师注意巡回观察，督促并鼓励学生在规定时间内完成任务。

（5）练习结束后，推选出若干名学生带领大家进行放松活动。

（6）让学生进行相互交流，开展自评与互评。

提示与评析：本案例的设计思路是通过重复练习法，发展学生体能，使学生初步学会运动技能，并在一定的困难条件下完成任务，培养其坚强的意志品质。

本章学习评价

（一）评定内容

1. 体能。发展速度、力量、反应能力、灵敏性、柔韧性、协调性和平衡能力情况。

2. 知识与技能。是否知道体育游戏名称或武术动作术语，体验运动过程情况，完成西部武术类活动动作情况，加强安全意识等。

3. 态度与参与。主要包括体育与健康课的出勤率、学习兴趣、认真程度、参与程度，以及参加课外体育活动情况。

4. 情意与合作。主要包括完成体育学习和锻炼任务时的表现、能否体验情绪的变化、适应不同合作环境的表现、在体育活动中团结互助的行为表现。

（二）评定标准

本章评定标准（仅供参考）

等级	分值	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
优秀	4	速度、力量、反应能力、灵敏性、柔韧性、协调性和平衡能力发展全面，提高快	知道体育游戏名称或武术动作术语，能认真体验运动过程，能描述运动现象，武术单个动作正确，组合动作连贯，安全意识强	学习兴趣浓厚，态度非常认真，积极主动参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，能积极参加课外体育活动	能够努力完成体育学习和锻炼任务，非常认真体验情绪的变化，非常自信，能与同伴友好相处，能很好地配合新同伴，团结互助，能与同伴默契合作
良好	3	速度、力量、反应能力、灵敏性、柔韧性、协调性和平衡能力发展较全面，提高较快	知道体育游戏名称或武术动作术语，体验运动过程较认真，能描述运动现象，武术单个动作正确，组合动作比较连贯，安全意识较强	学习兴趣高，态度认真，较积极参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，比较积极参加课外体育活动	比较努力完成体育学习和锻炼任务，认真体验情绪的变化，有自信心，能与同伴友好相处，能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作

续 表

等级	分值	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
中等	2	部分体能有所发展，个别体能提高较快	知道体育游戏名称或武术动作术语，有时能认真体验运动过程，基本能描述运动现象，武术单个动作比较正确，组合动作能够完成，有安全意识	有学习兴趣，态度认真，能参与体育活动，有病假、事假，能参加课外体育活动	能完成体育学习和锻炼任务，能体验情绪的变化，比较自信，较能与同伴友好相处，较能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作
及格	1	部分体能有所发展	知道体育游戏名称或武术动作术语，能体验运动过程，武术单个动作和组合动作基本能完成	偶尔有学习兴趣，态度较认真，能参与体育活动，有迟到、早退现象，能参加课外体育活动，兴趣不高	基本能完成体育学习和锻炼任务，能体验情绪的变化，但自信心有所不足，较能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作

说明：在体能、知识与技能方面的评价，要结合教材内容的特点进行评价。

（三）评定方法

本章建议采用定性评价、形成性评价和终结性评价等评价方法，加强随堂的评价和记录。建议采用简短的激励性评语进行评定；由于本表采用了定性等级与定量等级互换的设计思路，也可以根据本校具体情况采用其中的一种方法。如果学生人数过多，也可以把定性语言等级转换成定量语言等级（分值），进行评定。

第十二章

西部地区民族民间传统体育类活动

我国是一个统一的多民族国家，各民族在历史的长河中共同创造了灿烂的民族传统体育。民族民间传统体育是中华民族文化宝库中的瑰宝。西部地区民族民间传统体育包括西北和西南两大区域，该区域民族众多，民族民间传统体育活动历史悠久，内容丰富多彩，形式多种多样，具有浓郁的西部特色。

本章针对西部地区地域、民族特点，结合小学1～2年级学生的身心特点和需要，选择了一些简单易学、便于推广的教材内容，以供广大教师选择使用。

第一节 西北地区民族民间传统体育活动

我国西北少数民族地区，地域辽阔，民族众多。不同的地理环境与生态环境，孕育出独具民族风情和地域特点的民族民间传统体育活动。

一 教学目标

（一）用活泼、有趣的西北地区民族民间传统体育吸引学生积极、愉快地参与体育活动，激发学生的锻炼兴趣。

（二）通过游戏学习简单的民族民间传统体育活动的基本动作。

（三）在游戏过程中初步体验速度、力量、节奏、方向等运动现象，发展学生的反应能力、速度、力量、协调性和平衡能力等体能。

（四）培养学生自尊、自信的品质和克服困难的坚强意志品质。使学生体验体育活动带来的愉快感、进步感、成功感，与同学友好相处，能适应新的合作伙伴，关爱、帮助同学。

二 教学内容

（一）活动方法游戏

内容1：跳“房子”（图12–1）

跳“房子”是流行于西北回族少年中的一项传统体育项目。比赛内容有单（双）脚逐格跳、单（双）脚越格跳、单（双）脚踢包跳、单（双）脚踢包越格跳、单腿顶包跳等。跳“房子”需要准确熟练，并掌握好自身平衡，还须有良好的弹跳力。对于1～2年级学生来说非常适合。

游戏目标：发展学生的下肢力量、协调性和跳跃能力，体验进步时的心情。

游戏准备：沙包、石片或瓦片若干。

游戏规则与方法：开始时，按猜拳的胜负排列顺序。开跳时，站在投掷线后，抛沙包于第一格，然后单脚跳入第一格（踏线不算），用脚踢沙包进入下一格。待将沙包逐格踢出后，算一轮次跳完，再抛沙包于下一格子内，跳踢沙包到终点……以此类推。踢完全部格子，开始占“家”（建房子）。即背向格子后抛沙包，沙包落在某一格子（不准压线），那么这一格就算自己的一处“房子”，并可在该处画出标记。往后，当自己跳跃到达自己的“家”时，可以双脚落地，以示休息。而别人跳到此时则需跨越过去。最后，直到全部格子被占完或不能踢进为止，看占“家”多少，多者为胜。抛掷的沙包压线或抛出“房子”均判失败，应改由下一人进行。跳“房子”时，脚踏线或不在自己的“房子”内双脚落地，也判为失败，应改由下一人进行。要“房子”时，若将沙包抛向“房子”以外或压线，则判失败，需待对方失败后，方可继续要“房子”。

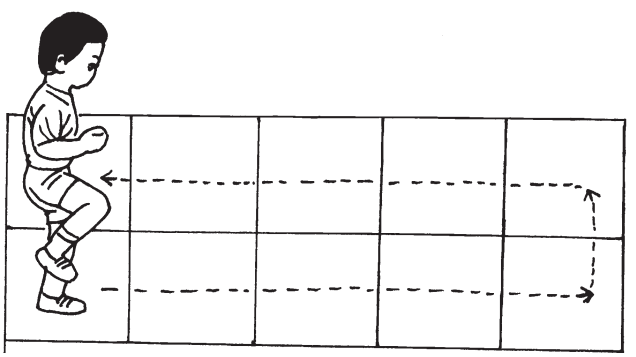


图12–1 跳“房子”

内容2：抢花帽（图12–2）

抢花帽是流行于新疆维吾尔族的一项传统的少儿民间体育项目。它热烈活泼，趣味性强，深受少年儿童的欢迎。

游戏目标：发展学生的反应能力、奔跑能力和灵敏性，体验速度快慢，感受成功与失败的心情，培养集体荣誉感，养成遵守规则的习惯。

游戏准备：小花帽一顶。场地大小不限，但需平坦，室内外均可。参加者人数不限。

游戏规则与方法：分两组，分别排队报数，每个人记住自己的号数，然后两组人再连接起来，围成圆圈，坐在地上。圆圈中心放一顶小花帽，选一领队站在圈外喊号。当领队喊到某一个号时，两组同号者一起跑到圈中央抢花帽，其余的人拍手数数或唱歌。抢到花帽者沿圆圈快速奔跑，另一人在后面紧追，若在数数或唱歌结束前追上了，就将花帽拿过来扣在被夺者的头上，夺帽者得1分；若在数数或唱歌结束时追不上，那么抢得花帽者得2分，各回自己的位置坐下来，领队再喊一个号数，重新抢花帽，最后以得分多的组为胜。要求追跑中不得推撞，追上时用手轻拍对方身体即可；奔跑线路须绕圈进行。

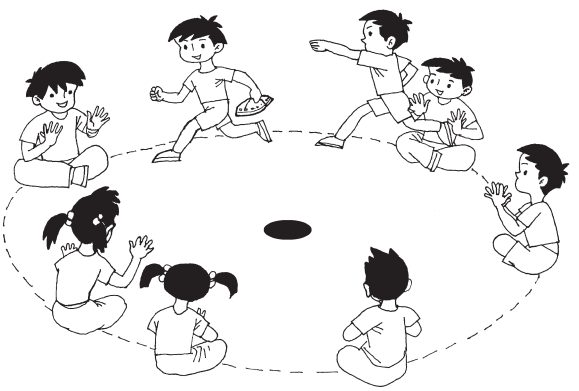


图12–2 抢花帽

内容3：坐“轿轿”（图12–3）

坐“轿轿”是流行于西北地区各民族的一项传统嬉戏类少儿民间体育项目，尤其深受西北女孩子的喜爱。

游戏目标：发展学生的奔跑和平衡能力，体验体育活动带来的愉快感，与同学友好相处，能适应新的合作伙伴，培养合作意识与能力。

游戏准备：在平坦的场地上画一条起跑线，再画一条距起跑线20米的返回线。3人为一组，其中两人面对面站立，右手搭握左手腕，左手握住对方同样交叉的手，成方块交叉形，半蹲为“轿”；另外一人双腿分开插入抬“轿”人的两臂孔中，两手扶抬“轿”人肩膀扮坐“轿”人，抬“轿”人起身抬起坐“轿”人站在起跑线后。

游戏规则与方法：口令发出后每顶“轿子”跑（走）向返回线后快速交换坐“轿”人，再返回起点线，先到达者为胜。如在跑动中“轿子”散架，必须搭好后继续前进。

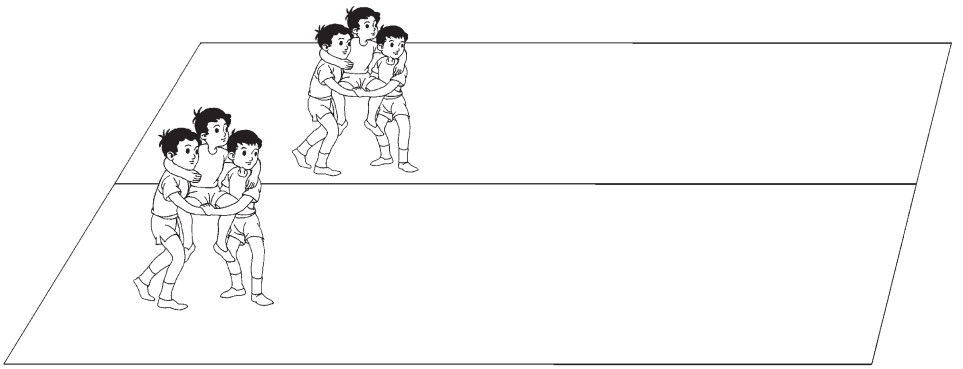


图12–3 坐“轿轿”

（二）发展体能游戏

内容1：跳“蚂蚱”（图12–4）

游戏目标：与同学友好相处，与新伙伴一起愉快地活动，发展学生的下肢力量和协调能力，按要求完成锻炼任务。

游戏准备：在地面上画相距10～15米的两条白线，两人一组，面对面用右手握住对方的左脚踝，组成一个“小蚂蚱”站在起点线后。

游戏规则与方法：发令后，用侧跳的方法跳到终点线，再迅速换成左手握住对方的右脚踝组成“小蚂蚱”跳回起点线，先完成的组为胜。要求组成的“蚂蚱”不许散架；如果散架，必须原地再组成“小蚂蚱”，才能继续侧跳。要求多次打乱原来的两人组合，重新分组进行游戏。

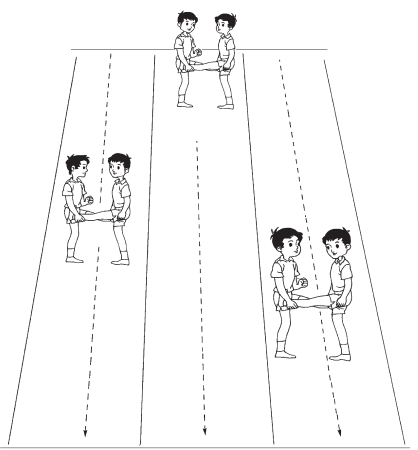


图12–4 跳“蚂蚱”

内容2：握踝跳（图12–5）

游戏目标：发展学生的跳跃和平衡能力，使学生努力完成锻炼任务，培养坚强的意志品质。

游戏准备：根据学生跳跃能力，在地面上画两条适宜宽度的白线，分别为起点和折返点。将学生分成4队，站在起点线后。

游戏规则与方法：左脚单足直立，用右手握住自己的右脚踝，面向终点站在起跳线后。发令后，用单足跳的方法跳到折返点线，再迅速换成左手握住自己的左脚踝，同样用单足跳的方法跳回起点。先返回起点者为胜。要求手不得脱离脚踝。

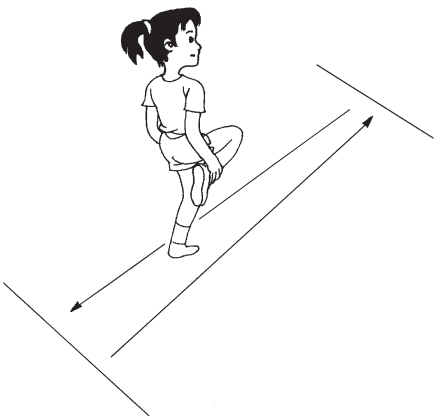


图12-5 握踝跳

三 内容特点

将具有西北地区民族民间特性的教材内容以游戏化的形式呈现出来，不仅具有民族性和地域特点，贴近学生的生活经验，而且具有较强的趣味性和娱乐性。其组织形式非常灵活，不受场地、器材及人数的限制。

四 内容价值

能发展学生的反应能力、速度、协调性、弹跳力和平衡能力，体验运动过程，提高学生的学习兴趣，获得运动体验，体验体育活动前后情绪的变化，与同学友好相处，能适应新的合作伙伴，培养合作意识与能力。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

培养兴趣，体验运动过程，获得运动体验，初步发展学生的体能。

2. 教学难点

由于教材内容的趣味性、娱乐性很强，培养学生竞争意识比较困难。

（二）情境设计

情境1：看谁坐得稳

教师在组织学生学习“坐‘轿轿’”游戏时说：“同学们，坐过轿子吗？想不想坐轿子？没轿子怎么办？下面老师教同学们制作‘轿子’。”然后教师讲解游戏名称、规则和方法，并提出游戏的具体要求。

情境2：看谁跳得快

在课中，教师说：“同学们见过蚂蚱是怎么跳得吗？”同学们七嘴八舌议论，跃跃欲试模仿蚂蚱跳动作。教师接着引导：“今天我们就模仿‘蚂蚱’跳做游戏，有没有信心？怕不怕累？”同学们异口同声回答：“有信心！不怕！”接下来教师讲解游戏名称、规则和方法，组织游戏。

（三）教学建议

1. 多采用趣味性游戏项目，充分发挥游戏活动的作用，激发学生的运动兴趣。

2. 在选择其他的民族民间传统体育教材内容时，建议选择技术动作简单、生动活泼的教材内容。

3. 在教学过程中，多运用简单、形象的语言进行讲解，多做模仿性练习，采用多种教与学手段，如观察模仿、自主学习等；采用多种组织形式，如友伴组合、随机分组等，以便使小学生不断适应新的合作伙伴。

4. 游戏前注意向学生说明游戏名称、游戏规则和游戏方法。同时，还应注意培养学生遵守规则的体育道德意识。

5. 在教学过程中，教师既要关注学生“学会”，又要关注学生“会学”。加强对学生自学、自练的指导。不仅要关注学生回答问题，而且要关注学生提出问题。

6. 把启发学生开展创意活动作为经常性的教学活动。尤其对于少数民族学生，引导他们多搜集具有本民族特色的体育活动内容，让学生通过自己的创造性想象，在原有的基础上设想出新的活动内容和游戏方法等。

7. 在进行运动方法游戏时，要注意引导学生体验体育活动前后情绪的变化，培养积极的情绪，与同学友好相处，愉快合作。在发展体能游戏活动时，要注意引导学生努力完成锻炼任务，培养坚强的意志品质。

（四）教学方法

1. 游戏法。教师应多采用小学生喜闻乐见的具有西北地域特色的嬉戏项目，以游戏形式进行体育与健康教学。

2. 讲解法。要根据游戏目标和特点，讲解内容简明扼要，重点突出。讲解的口吻、

语气、神态等都应符合儿童特点。

3. 示范法。由于过去学校体育课程对民族民间传统体育开发的不够，加之，小学1～2年级学生抽象思维能力较差，因此，教师应以示范为主。

4. 观察模仿法。指导学生观察教师的示范，进行模仿练习。

5. 参与学习法。通过参与课内外的西北地区各种民族民间传统体育活动，在实践中学习和运用体育与健康的知识与技能。

6. 兴趣学习法。通过参与各种趣味性游戏，发展学生的体能。

7. 创造性学习法。启发和引导学生改造民族民间传统体育游戏，使地域性运动游戏富有变化和发展，翻新花样，提高学生的运动兴趣。

（五）课程资源开发与利用

1. 充分利用各种自然地理资源，如草地、沙滩、雪地、操场、空地、房前、屋后等，灵活组织教学。

2. 教师根据学生的身心发展特征，结合当地实际情况，充分挖掘、创编适合本地本校的教材内容。对流行于当地的民族民间传统体育项目进行改造，简化技术和规则，降低难度与要求，使之适合小学生的需要。

3. 根据需要，组织学生自制一些游戏器材，如“跳‘房子’”用的沙包、“抢花帽”用的小花帽等。

4. 教师应给学生留课外体育与健康作业，充分利用课余时间，在父母的帮助下，多渠道搜集一些具有西北民族民间特色的小游戏，获取体育与健康的有关信息。

（六）教学案例

【案例1】 学习体育游戏，体验情绪变化

教与学目标：通过体育游戏，体验运动速度，初步发展灵敏性和反应能力；积极愉快地参加体育游戏，并在游戏中体验运动前后情绪变化的感受，体验成功与失败时的心情；努力完成学习任务，培养学生坚强的意志品质。

教与学内容：抢花帽

教与学步骤：

（1）教师预先让学生自制小花帽，并允许学生做各种各样的小花帽，可以用布做，也可以用草、硬纸板、柳枝、树枝等制作。

（2）教师介绍“抢花帽”的游戏目标、规则与方法。

（3）分组练习：教师将学生分成若干组，每组10～12人，练习中鼓励学生采用不同的方法进行。如：击掌数数、击掌唱歌、击掌传花等，输者为大家表演节目。

（4）学生分组畅谈游戏后速度的体验和情绪变化的感受，并对自己在课中的表现进

行自我评价。

提示与评析：本案例的设计思路是充分利用维吾尔族民族民间传统体育“抢花帽”作为教与学内容，有助于提高教学效果。游戏中通过学生的创意活动，培养了学生的思维想象能力。该游戏有助于“获得运动基本知识和体验”和“培养坚强的意志品质”及“初步发展灵敏性”等目标的达成。

【案例2】 发展体能，适应新伙伴

教与学目标：培养学生的运动兴趣，使学生积极、愉快地上体育与健康课；发展学生的下肢力量和协调性；在与同伴的合作中适应新环境，努力完成游戏任务。

教与学内容：跳“蚂蚱”

教与学步骤：

（1）教师运用情境导入，讲解游戏名称、规则和方法。

（2）教师启发学生如何协调配合才能跳得稳、跳得快。

（3）教师让两位学生模仿练习，并讲解关键动作环节，如统一节奏，并喊口令1、2，1、2……

（4）学生两人一组，按规则要求分组进行游戏。

（5）教师在游戏中对“蚂蚱”散架的同学进行提示，要求重新组成“小蚂蚱”继续前进。

（6）多次打乱原来的两人组合，重新分组，使学生不断适应新伙伴一起愉快地进行游戏。

（7）教师鼓励赢者与输者各自说出原因，并说出在游戏中与伙伴配合的情况和游戏前后的情绪感受。

提示与评析：本案例教师采用情境导入方式，让学生产生跃跃欲试地想参与体育游戏的冲动，利用多次重新分组不仅可以发展学生的下肢力量和协调性，还可以使学生不断适应新伙伴与同学友好相处，一起愉快地进行游戏。

第二节 西南地区民族民间传统体育活动

我国西南少数民族地区，族群多、人口密集，山川秀美，河流密布，崇山峻岭，森林茂密。多变的地域特征使得该区域民族民间传统体育集山地丘陵类、江湖水域类、节庆习俗类、宗教信仰类等体育活动于一体，内容极为丰富。可谓千姿百态，精彩纷呈，绚丽夺目。

一 教学目标

（一）吸引学生主动、积极地参与体育活动，激发学生的兴趣，培养学生的参与意识，愉快地上好体育与健康课。

（二）通过体育游戏活动，使学生知道游戏名称，学习简单的西南民族民间传统体育活动的基本动作。

（三）发展学生的速度、力量、反应能力、灵敏性、柔韧性、协调性、平衡能力和应变能力，培养学生克服困难的坚强意志品质。

（四）在游戏活动中体验成功与失败的心情，正确对待成功与失败。

（五）教育学生在游戏活动中遵守规则，培养合作意识与能力。

二 教学内容

（一）活动方法游戏

内容1：赶（捉）“鸭子”

赶（捉）“鸭子”是流行于广西京族聚居地的一种京族传统体育项目。我们可将其改造成适合于小学1~2年级的游戏。分为赶“鸭子”和捉“鸭子”。

（1）赶“鸭子”（图12–6）

游戏目标：激发学生的学习兴趣，体验成功的喜悦，发展学生的反应能力、灵敏性和协调性。

游戏准备：在平坦的场地上画一个圆圈代表“池塘”，大小视参与人数的多少而定，准备2米长的竹竿数根。游戏开始前，选1人当赶“鸭”人，其他人都当“鸭子”。

游戏规则与方法：游戏开始，赶“鸭”人手持长竹竿，竿的另一头触地，来回奔跑追赶“鸭子”，“鸭子”可以在圈内跑动躲闪，也可从竿上跳过去；被竹竿触及者为失误，须与赶“鸭”人互换角色。要求“鸭子”不能跑出规定的“池塘”；竹竿抬起不能超过膝盖。

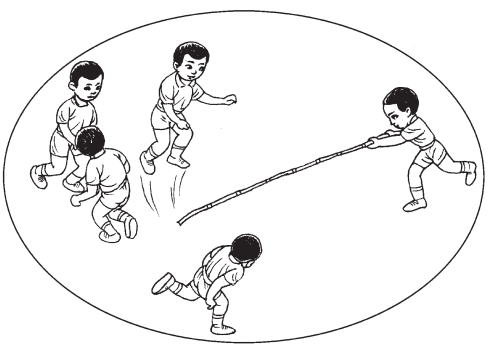


图12–6 赶“鸭子”

（2）捉“鸭子”（图12–7）

游戏目标：发展学生的反应能力、速度、灵敏性和协调性，在游戏活动中体验愉快感、舒畅感，积极、愉快地上好体育与健康课。

游戏准备：在平坦的场地上画一个圆圈或方框代表“池塘”，大小视参与人数的多少而定。把学生分成数组，每组选1人代表本组当捉“鸭”人，其他人都当“鸭子”，分散在池塘中。小组之间互换捉“鸭”人，准备去捉他组的“鸭子”。

游戏规则与方法：游戏开始，捉“鸭”人进入他组“池塘”奔跑追赶“鸭子”，“鸭子”可以在“池塘”内跑动、躲闪，若被捉“鸭”人捉到（触及），就必须出圈站立。在规定的时间内，捉“鸭子”最多者为胜。“鸭子”因躲闪出圈为失误，应判为被捉到。要求只能用手去轻触“鸭子”，不能拉人、推人或用脚踢人。

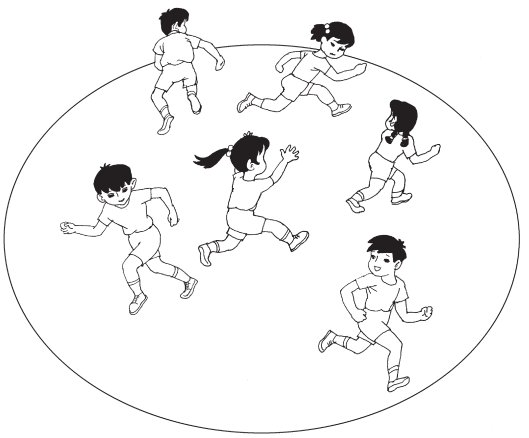


图12–7 捉“鸭子”

内容2：斗“鸡”

斗鸡是一种流传在云南布朗族的民间传统体育项目。在四川羌族也流传斗“鸡”，只不过抱腿不同而已。斗“鸡”有腿斗和手斗两种，是一项较量平衡技巧和应变能力的体育项目。

（1）斗“鸡”（用腿斗）（图12–8）

游戏目标：培养学生的运动兴趣，体验成功的喜悦，发展学生的下肢力量、灵敏性、柔韧性、协调性、平衡能力和应变能力。

游戏准备：两人一组，相对站立，各自用双手把自己的一条腿的踝部抱住。

游戏规则与方法：游戏开始，双方可以用顶、扛、拨、闪的动作，使对方失去平衡，直至对方双手松开踝部者为胜，要求只许用顶、扛、拨、闪的动作，不许用手推、拉，也不许用膝部猛力撞击对方。

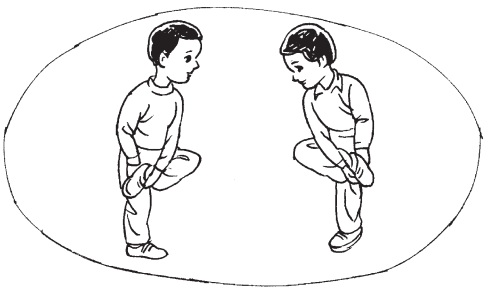


图12–8 斗“鸡”（用腿斗）

（2）斗“鸡”（用手斗）（图12–9）

游戏目标：培养学生的运动兴趣，体验成功的喜悦，发展学生的上肢力量、反应能力、灵敏性、柔韧性、协调性、平衡能力和应变能力。

游戏准备：两人一组，相对站立，两臂前平举，以两手掌相触为间隔距离。

游戏规则与方法：游戏开始，双方可以用推、拉、拨、闪的动作，迫使或诱使对方失去重心使脚步移动，使对方脚步移动者为胜。要求只许用手推、拨、拉、闪，不许用掌或拳打；任何一只脚移动就算失败；双方的脚同时移动算和，应重赛。

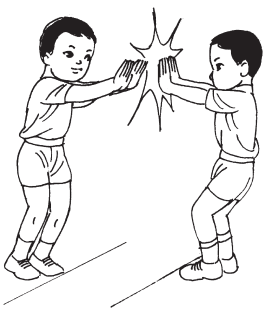


图12–9 斗“鸡”（用手斗）

内容3：牧羊人·棍子·狼（图12–10）

它是根据“猎人·猎枪·老虎”改编的游戏。

游戏目标：激发学生的学习兴趣，发展学生的反应能力、速度、灵敏性和协调性，体验游戏前后的情绪变化，培养合作学习意识和能力。

游戏准备：在操场或空地的中间画两条相距2～3米、长20米的平行线为中线，在两条中线后15米处画一条线为安全线。将学生分成人数相等的两队，面对面依次站立在中线两边。

游戏规则与方法：比赛开始，教师发口令喊“一、二、三”，各队队员双脚随着口令节奏跳三下。跳第三下的时候，立即做出本队所规定的动作，如果甲队出示的是棍

子，乙队出示的是牧羊人，则甲队为负队，乙队为胜队，甲队队员迅速向后转身跑向安全线，乙队队员立即追赶。如果两队出示的动作相同，则游戏重新开始。如果将规定的动作做错，判失败；不许窃听或观察对方所规定的动作；必须追拍相对站立的学生；当被追者跑过安全线时，应停止追拍。

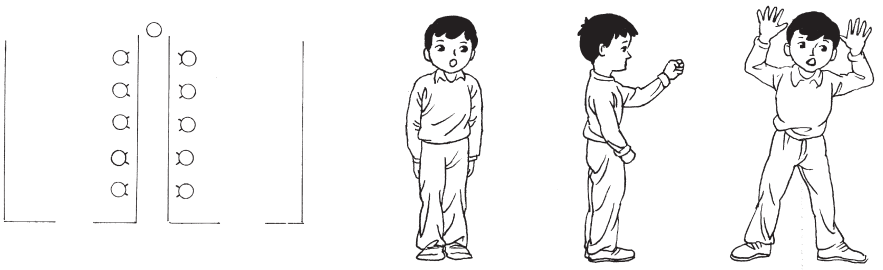


图12-10 牧羊人·棍子·狼

（二）发展体能游戏

内容1：同背（图12-11）

同背，毛南语叫“都麻”，是广西毛南族民间中常见的传统体育项目，深受孩子们的喜爱。

游戏目标：发展学生的速度、力量，增加同学间的亲近感，使学生间友好相处，适应新的合作环境，培养合作意识与能力。

游戏准备：在平坦场地上画若干条长20米的直线，各线相距1～1.5米。两人一组背对背，两臂互相扣紧，一人背起另一人，在起点线后做好准备。

游戏规则与方法：发令后，各组往前跑，谁先到达终点为胜。要求各个组要直线往前跑，若在奔跑中从背上跌下来脚着地，或在跑动中故意阻挡对方，均算犯规，必须退出比赛。要求多次打乱原来的两人组合，重新分组后两人互相握手以示友好，然后进行游戏。

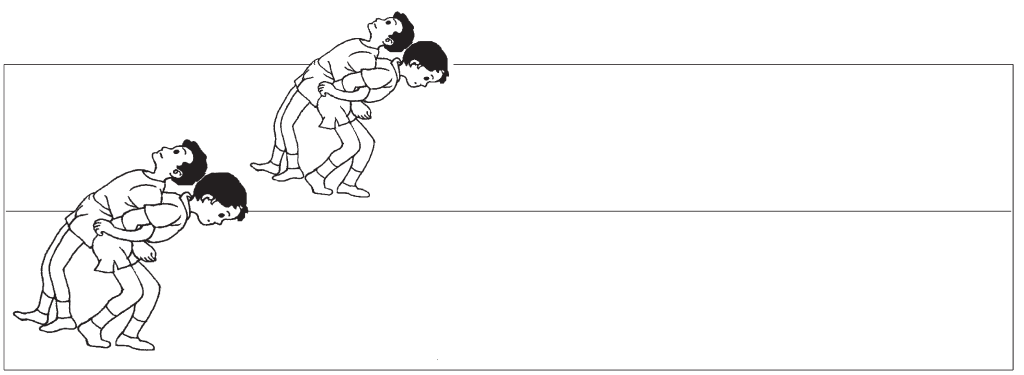


图12-11 同背

内容2：“鸭子”赛跑（图12–12）

该游戏是流行于云南傣族的民间传统体育项目。

游戏目标：发展学生下肢力量和奔跑中身体的平衡能力，努力完成锻炼任务，培养坚强的意志品质、合作意识。

游戏准备：在平坦场地上画两条白线，相距20米，一条为起跑线，一条为终点线，准备2米左右长竹竿若干根。比赛双方人数相等，3人为宜，预备时双方3位同学各骑在一根长竹竿上，双手握竿，站立在起跑线后。

游戏规则与方法：教师发令后，双方就集体向规定的终点跑去，谁先到达终点为胜。跑者身体略向前倾，两腿都要分开，跑起来形同“鸭子”。要求根据学生体能状况确定重复游戏的次数。

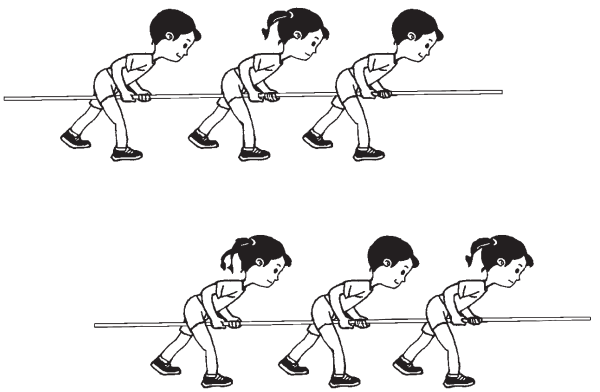


图12–12 “鸭子”赛跑

三 内容特点

由于西南地区民族民间传统体育来源于生活，并且贴近学生的生活实际，部分内容原是在水中的游戏，经过改造在陆地上以游戏化的形式出现，组织形式非常灵活，不受场地、器材及人数的限制。集趣味性、娱乐性和对抗性于一身，课堂、课间、课外均可开展，是易于推广的民族民间传统体育项目。

四 内容价值

本节内容可以激发学生的兴趣，培养学生的参与意识；可以发展学生的下肢力量、灵敏性、柔韧性、协调性、平衡能力和应变能力，培养学生克服困难的坚强意志品质；可以使学生在游戏活动中体验成功与失败的心情，正确对待成功与失败。

五 教学指导

（一）教学重点与教学难点

1. 教学重点

激发学生的运动兴趣，培养学生的参与意识和跑动、躲闪能力，发展学生体能与健身能力是本节的教学重点。

2. 教学难点

教育学生遵守游戏规则，在游戏活动中正确对待成功与失败，培养学生坚强的意志品质是本节的教学难点。

（二）情境设计

情境1：看谁学得像、跑得快

教师在组织学生参与“牧羊人·棍子·狼”游戏时说：“同学们，狼经常偷吃牧羊人的羊，你们说坏不坏啊？该不该打啊？下面我们就做一个游戏，游戏名称叫‘牧羊人·棍子·狼’……”教师讲解游戏规则与方法，并提出游戏的具体要求。

情境2：积极主动地参与游戏活动

在课中，教师说：“同学们见过鸭子是怎么跑的吗？哪位同学能给我们模仿一下？”教师请出其中一位同学模仿鸭子跑。“我们今天模仿鸭子跑不像刚才那位同学那样，而是3位同学骑在一根竹竿上模仿鸭子跑。”教师说。于是教师拿一根竹竿讲解示范“‘鸭子’赛跑”动作，并讲解游戏名称、规则与方法。

（三）教学建议

1. 针对小学低年级学生自制能力和理解能力相对较差，以及情绪变化大等特点，应多采用趣味性游戏项目，教师要尽量创设游戏情境来激发学生兴趣，调动学生积极稳定的情绪，充分发挥游戏的作用，使学生在愉悦的情绪中达成学习目标。

2. 西南地区少数民族民间传统体育项目繁多，在教学内容的选择上要因人、因地、因时制宜，建议选择活动方法不复杂、技术要求不高、生动活泼的教材内容。部分内容、方法、规则要适当进行生物性、人文性、教育性改造，以符合《课程标准》水平一学段学习目标的要求。

3. 教师应根据小学1～2年级学生接受知识的能力特点，在教学过程中，多运用简单、形象的语言进行讲解，多做模仿性练习，采用多种组织形式和教学手段。如观察模仿法、参与学习法、兴趣学习法等，以提高教学效果。同时，教师还应为学生创造更多

的相互交往与合作的机会，增强其合作的意识与能力，并注意培养他们遵守规则、团结协作的道德品质。

4. 为学生提供选择性学习的机会和条件。

5. 把启发学生开展创意活动作为经常性的教学活动。让学生通过自己的创造性想象，在原有的基础上设想出新的活动内容和游戏方法。

（四）教学方法

1. 情境法。在教学活动中教师尽可能创设一种情境，用故事情境和悬念情境来引导学生产生运动冲动，完成教与学任务。

2. 游戏法。通过各种有趣的活动性游戏，提高学生的学习兴趣。

3. 讲解法。教师应注意运用简单、形象、生动的语言进行讲解。

4. 示范法。小学1～2年级的学生，抽象思维能力较差，主要是以形象思维为主，因此，教师应以示范为主，使学生建立直观的动作概念。

5. 师生共同参与法。教师和学生共同参与到运动游戏中，以提高学生的学习热情。

6. 观察模仿法。观察教师的示范，并模仿练习。

7. 参与学习法。通过参与课内外的西南地区的各种民族民间传统体育活动，在实践中学习和运用体育与健康的知识与技能。

（五）课程资源开发与利用

1. 地域性体育项目一般不受场地、器材和人数的限制，组织形式灵活。因此，教师可根据这一特点，充分利用自然地理课程资源，如山地、草坪、溪水、操场、空地等，灵活组织教学。

2. 教学过程中，教师可根据需要组织学生自制一些器材，如“赶‘鸭子’”用的竹竿、木棍等。

3. 教学过程中，教师应注意体育骨干的培养，应充分发挥他们在分组活动中的骨干作用。

4. 除以上项目外，教师还可结合当地实际情况，充分挖掘、创编适合本地教学的校本教材内容。

5. 要充分挖掘和创造教材内容，使其更加丰富多彩、形式多样，提高教材内容的趣味性，激发和强化学生参与活动的积极性和自动性。如：根据民间“捉‘鸭子’”活动，我们可以将其改编为适合课堂教学的游戏——“赶‘鸭子’”“捉‘鸭子’”等。

6. 提示学生利用课余时间将自己的废旧玩具进行改造拼装，变废为宝，为教学服务。

（六）教学案例

【案例1】　探究学习，创新游戏

教与学目标：通过体育游戏活动，使学生知道游戏名称，主动积极参与活动，体验运动乐趣、成功时的喜悦心情；发展学生力量、应变能力和平衡能力；培养不怕困难、不畏对手的坚强的意志品质。

教与学内容：斗“鸡”

教与学步骤：

（1）教师介绍游戏名称，讲解游戏规则，示范游戏方法。

（2）分组活动。学生两人一组分组游戏。

（3）创意活动。学生2～4人一组，进行探究学习，通过创造性的思维活动设计出新的玩法（图12–13、图12–14、图12–15）。

（4）教师组织学生展示每组的创意活动。

（5）教师启发引导学生说出游戏活动前后情绪的变化。

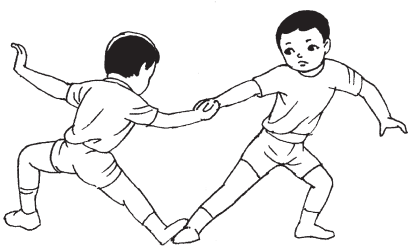


图12–13 单臂角力

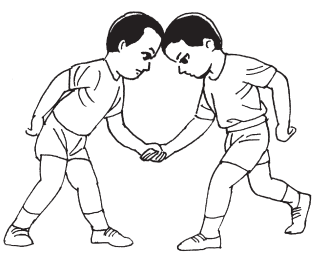


图12–14 顶牛儿



图12–15 背推角力

提示与评析：本案例的设计思路是学生通过参与学习，教师启发、引导学生进行创意活动，提高活动兴趣，体验运动乐趣、成功时的喜悦心情，发展学生体能，培养坚强的意志品质。

【案例2】　体验积极情绪，探究合作方法

教与学目标：学习同背活动方法，获得速度体验；发展学生的速度、力量；述说成功的喜悦心情，体验积极情绪；增强同学间的亲近感，使学生间友好相处，适应新的合作环境，培养合作的意识与能力。

教与学内容：同背

教与学步骤：

（1）教师介绍游戏名称、规则与方法，将学生分成两人一组进行游戏。

（2）在游戏过程中师生及时对正在游戏者给予鼓励、加油。

（3）游戏结束后，让胜者述说成功的喜悦心情，介绍成功经验。

（4）打乱原来的两人组合，重新分组，各组探究合作方法，进行第二轮游戏。

（5）再打乱原来的两人组合，重新分组，进行第三轮游戏。

（6）游戏结束后，教师组织讨论，总结经验。

提示与评析：本案例通过让胜者述说成功的喜悦心情，体验积极情绪；通过与同伴合作游戏，总结经验，发现问题，并在教师和同学的帮助下解决问题，培养合作学习的意识与能力。通过反复打乱原来的两人组合，重新分组进行游戏，使学生不断适应新的合作环境。

本章学习评价

（一）评定内容

1. 体能。发展速度、力量、反应能力、灵敏性、柔韧性、协调性和平衡能力情况。

2. 知识与技能。是否知道体育游戏名称或动作术语，体验运动过程情况，完成西部地区民族民间传统体育动作情况等。

3. 态度与参与。主要包括体育与健康课的出勤率、学习兴趣、认真程度、参与程度，以及参加课外体育活动情况。

4. 情意与合作。主要包括完成体育学习和锻炼任务时的表现、能否体验情绪的变化、适应不同合作环境的表现、在体育活动中团结互助的行为表现。

（二）评定标准

本章评定标准（仅供参考）

等级	分值	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
优秀	4	速度、力量、反应能力、灵敏性、柔韧性、协调性和平衡能力发展全面，提高快	知道体育游戏名称或动作术语，能认真体验运动过程，能描述运动现象，西部地区民族民间传统体育动作正确	态度非常认真，积极主动参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，能积极参加课外体育活动，学习兴趣非常浓厚	能够努力完成体育学习和锻炼任务，非常认真体验情绪的变化，非常自信，能与同伴友好相处，能很好地配合新同伴，团结互助，能与同伴默契合作

续 表

等级	分值	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
良好	3	速度、力量、反应能力、灵敏性、柔韧性、协调性和平衡能力发展较全面，提高较快	知道体育游戏名称或动作术语，体验运动过程较认真，能描述运动现象，西部地区民族民间传统体育动作比较正确	态度认真，较积极参与体育活动，没有病假、事假、迟到、早退现象，比较积极参加课外体育活动，学习兴趣浓厚	比较努力完成体育学习和锻炼任务，认真体验情绪的变化，有自信心，能与同伴友好相处，能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作
中等	2	部分体能有所发展，个别体能提高较快	知道体育游戏名称或动作术语，有时能认真体验运动过程，基本能描述运动现象，西部地区民族民间传统体育动作能够完成	态度认真，能参与体育活动，有病假、事假，能参加课外体育活动，有学习兴趣	能完成体育学习和锻炼任务，能体验情绪的变化，比较自信，较能与同伴友好相处，较能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作
及格	1	部分体能有所发展	知道体育游戏名称或动作术语，能体验运动过程，西部地区民族民间传统体育动作基本能完成	能参与体育活动，有迟到、早退现象，能参加课外体育活动，比较有学习兴趣	基本能完成体育学习和锻炼任务，能体验情绪的变化，但自信心有所不足，较能配合新同伴，团结互助，能与同伴合作

说明：在体能、知识与技能方面的评价，要结合教材内容的特点进行评价。

（三）评定方法

本章建议采用定性评价、过程性评价和终结性评价等评价方法，加强随堂的评价和记录。注意发挥教师和学生评价的评价主体作用，课外体育活动情况可参考班主任、其他教师的评价。建议采用简短的激励性评语进行评定；如果学生人数过多，也可以把定性语言等级转换成定量语言等级（分值），进行评定。

第十三章

生活安全与运动安全常识

对于刚刚进入小学的孩子来说，安全问题是不容忽视的问题，应该给予高度的关注。在《课程标准》水平一里设置了“初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法”的学习目标，据此，选编了以下内容。

第一节 生活安全常识

对于1～2年级的小学生来说，他们步入了一种全新的生活环境，自然涉及生活安全问题。

一 教学目标

（一）使学生初步了解日常生活中的安全常识，培养学生安全生活的能力。

（二）使学生逐步形成安全意识，培养学生在日常生活和突发事件中正确应对的能力。

（三）了解和积极预防可能发生的公共安全事故，提高自我保护、求助及逃生的基本技能。

二 教学内容

（一）背景知识

1. 安全过马路

（1）放学时，学生们应听从交警的指挥或在教师的指挥下安全过马路，不闯红灯，

也不要横穿马路。

（2）自觉遵守交通规则，主动安全避让行驶车辆，“一停，二看，三通过；红灯停，绿灯行，黄灯等一等”。

（3）过十字路口时，要走斑马线；公路若无斑马线，观察路况后直行通过勿打闹。

（4）过马路时，遇到大货车或者大公共汽车转弯（这时司机观察路况有盲区，后车轮情况看不到），要站在便道上，不要站在机动车道上。

（5）在雾天、雨天、雪天，要穿鲜艳的衣服或带小黄帽，以便引起司机的注意。

（6）有过街天桥或地下通道时，应自觉走过街天桥或地下通道。

（7）不要翻越道路中间的安全护栏和隔离墩；在山区、农村和郊区居住的小朋友不要横穿高速公路。

（8）下车后，不能从车前过马路，要从车后走，以免被后面行驶过来的车辆撞着，酿成交通事故。

2. 安全走山路

（1）白天走山路时，不打逗；晚上走山路时，要带照明设备。

（2）路况不好放慢脚步，要结伴而行。

（3）遇到分岔路口，辨别好方向再走。

（4）在转弯处注意有无车辆行驶过来，要在靠近山体一侧避让车辆。

（5）要靠近山体走，不要靠近山崖边上走路。

（6）遇到陡峭的崎岖的狭窄小路要谨慎通过。

（7）遇到雨天、雾天走山路，更要谨慎；雷雨天要防止雷击，雾天要看清路面和前面路况。

（8）下山路，要走得慢些，不要跑。

（9）鞋子要舒适、合脚、防滑，衣服要轻便，最好别穿短裤，预防蚊虫叮咬；书包不要太大、太重，最好用双肩背书包；需要的话，带上雨具、水和必要的能量食品。

3. 安全乘车

（1）按规定在站台等车，待车停稳后按秩序上车，要排队上车，不要争抢、拥挤，要防止车门夹身。遵守前门上、后门下的规定。

（2）不把汽油、爆竹等有安全隐患的东西带上车。

（3）乘坐小轿车时，自觉系好安全带。

（4）不随意在车上走动、嬉戏和打闹。

（5）不要在车上吃东西，不要向车窗外乱扔杂物，以免伤及他人。

（6）不要带过多的钱物，避免丢失。

（7）乘坐小轿车或者公共汽车等机动车时，头、手不能伸出窗外，避免错车时伤及身体。

（8）乘车时要坐稳，扶好。没有座位时，要双脚自然分开，侧向站立，手应握紧扶手，以免车辆紧急刹车时摔倒受伤。

（9）坚决不乘拼装车、报废车、农用车、货运车、超载车等非法运营车辆上下学。

4. 安全避险

1）如何预防踩踏事件发生

① 不在楼梯或狭窄通道嬉戏打闹，人多的时候不拥挤、不起哄，不制造紧张或恐慌气氛。乘坐滚梯时应该靠近右侧站立，遵守公共秩序，左侧是安全通道，不要堵塞左侧通道。

② 尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流的边缘。

③ 发觉拥挤的人群向自己行走的方向来时，应立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。

④ 顺着人流走，切不可逆着人流前进，否则很容易被人流推倒。

⑤ 在人群中走动，遇到台阶或楼梯时，尽量抓住扶手，防止摔倒。

⑥ 在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，当发现人群开始骚动时，就要做好保护自己和他人的准备，千万不能被绊倒，避免自己成为拥挤踩踏事件的诱发因素。

⑦ 当发现自己前面有人突然摔倒时，要马上停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近，及时分流拥挤人流，组织有序疏散。

2）踩踏发生时，如何脱险

① 踩踏发生时，一定不要采用体位前倾或者低重心的姿势，即便鞋子被踩掉，也不能贸然弯腰提鞋或系鞋带。

② 在拥挤混乱的情况下，双脚站稳，抓住身边一件牢固物体，例如路灯柱之类。

③ 在拥挤人群中，要用一只手紧握另一手腕，手肘撑开，平放于胸前，微微向前弯腰，形成一定空间，以保持呼吸道通畅。

④ 若自己不幸被人群拥倒后，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手紧扣置于颈后，保护好头、颈、胸、腹部。

⑤ 如果路边有商店等能够暂时躲避的地方，可以暂避一时。

⑥ 切记远离店铺和柜台的玻璃窗，以免因玻璃破碎而被扎伤。

3）户外如何避雷

① 雷雨天气时，不要停留在高楼平台上或户外空旷处，也不宜进入孤立的棚屋或岗亭等。

② 远离建筑物外露的水管、煤气管等金属物体及电力设备。如果在户外看到高压线

遭雷击断裂，此时更应提高警惕，千万不要跑动，而应双脚并拢，跳离现场，不要与他人身体接触。

③ 不宜在大树下躲避雷雨。

④ 不宜在旷野中打伞、高举羽毛球拍或锄头等。

⑤ 不能使用手机或收音机等接收设备。

⑥ 不宜在水边停留，更不宜在河边洗衣服、钓鱼、游泳等。

⑦ 最好使用塑料雨鞋、雨衣等雨具。

⑧ 不宜快速骑自行车或在雨中狂奔。

⑨ 如果在户外遭遇雷雨，来不及离开高大物体时，应马上找些干燥的绝缘物放在地上，并将双脚合拢蹲在上面，切勿将脚放在绝缘物以外的地面上。如果在雷电交加时，头、颈、手处有蚂蚁爬走感，头发竖起，说明将发生雷击，应赶紧趴在地上，这样可以减少遭雷击的危险，并拿掉身上佩戴的金属饰品（发卡和项链）等。

⑩ 当在户外看见闪电几秒钟内就听见雷声时，说明正处于近雷暴的危险环境，此时应停止行走，两脚并拢立即下蹲，不要用手撑地，双手抱膝，胸口紧贴膝盖，尽量低下头，因为头部较之身体其他部位最易遭到雷击。

4）常用的紧急求救电话有哪些？如何拨打常用的紧急求救电话

与小学生有关的常用的紧急求救电话主要有三种：110——匪警电话；119——火警电话；120——急救电话。

（1）拨打“110”电话的步骤

①拨打“110”电话后应再追问一遍：“请问是‘110’吗？”确认后立即说清楚发案、灾害事故或求助的确切地址。

② 简明扼要陈述情况，要讲明所报警情发生的地点、时间及目前状况等。如果是发生了案件，要讲清歹徒的人数、特征，携带什么凶器及乘坐什么交通工具等；如果是灾害事故，要说清楚灾害事故的性质、范围和损害程度等情况；如果是求助，要讲清楚求助的原因。

③要记住，一定要说清楚自己的姓名和联系电话，以便公安机关与你随时保持联系。

④如果歹徒正在行凶，拨打电话时要注意隐蔽，不要让歹徒发现。

⑤如实反映实际情况，不夸大，不歪曲。

⑥尽量克服焦躁、紧张情绪，吐字清晰。

⑦“110”答复出警后，要在事发现场等候，详细介绍情况，积极协助警方开展调查工作。

（2）拨打“119”电话的步骤

①遇到着火的情况，首先要拨打“119”。拨打火警电话，要沉着镇静，听到拨号音后，再拨“119”号码。

②拨通后，应再补问、确认，以免打错电话。

③准确报出失火的地址（路名、楼名或楼号、门牌号），如果说不清楚，可说出地理位置，说出周围明显的建筑物或道路标志。

④简要讲明火灾发生的具体情况（如引起火灾的原因及火灾的范围），以便消防人员及时采取相应的灭火措施。

⑤不要急于挂电话，要冷静并如实地回答接警人员的询问。

⑥电话挂断后，应派人到路口接迎消防车。

（3）拨打“120”电话的步骤

①遇到突发疾病需要紧急送往医院，可以拨打“120”。拨通后，应再补问、确认，以免打错电话。

②要说清楚需要急救者的住址或发病地点、年龄、性别和病人的症状，以利于救护人员做好必要的应急准备（包括药品、器具等的准备），及时快速赶到现场，争取抢救时间。

③要说清楚自己的姓名和联系电话，以便救护人员与你保持联系。

（二）活动性内容设计

内容1：我会安全乘车

（1）汽车对孩子有着极大的吸引力，为了满足学生的兴趣，增强学生对车的认识，设计“我会安全乘车”这一场景式互动活动。

（2）讨论：不遵守规则和不安全乘车会产生什么后果？

（3）体育游戏活动。

内容2：如何拨打求救电话报警

（1）模拟事故现场，学生进行常用求救电话报警程序演练。

（2）讨论：哪些报警方式是不对的。

（3）体育游戏活动。

内容3：紧急疏散安全演练

（1）安全意识的教育：学校要通过惨痛的拥挤踩踏事故的案例，让学生充分认识发生拥挤踩踏事故的主要原因和严重后果，提高安全意识，了解防范措施，掌握防范方法。

（2）讨论：如何应对拥挤踩踏事故。例如：①心理镇静是个人逃生的前提，服从大局是集体逃生的关键。②当发现自己前面有人突然摔倒时，要马上停下脚步，同时大声呼救。③若自己被推倒，要设法靠近墙壁，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣，以保护身

体最脆弱的部位，同时尽量露出口鼻，保持呼吸通畅等。

（3）准备活动，组织演练。

三 内容特点

本节内容体现了在我们生活中安全常识的重要性。

四 内容价值

本节内容使学生知道不学习生活安全常识会带来对身体的伤害。通过对学生开展生活安全教育，培养学生的社会安全责任感，使学生逐步形成安全意识，掌握必要的安全行为知识，培养在日常生活和突发事件中正确应对的能力，以保障学生安全、健康地成长。

五 教学指导

（一）情境设计

情境1：排队有序上下车

“六一”儿童节到了。“今天我们班要组织郊游，现在上车。”教师说。学生们兴高采烈地争抢着上车时，小玲被挤倒在地上。教师问：“我们应该怎样上下车？”（排队有序上下车。）

情境2：乘车时头、手不要伸出窗外

学生看到车窗外的景色时，不由自主地把头、手伸出窗外，教师急忙制止，为什么不能将头、手伸出窗外呢？（错车时会带来危险。）

（二）教学建议

1. 建议教学内容的选择和设计要贴近学生的学习生活，要为学生的身体安全和生命安全服务。

2. 要教育学生生活中处处有安全问题，要爱惜自己、爱护他人、珍爱生命。

3. 引导学生体验生活安全常识、形成乐观生活的积极态度和良好习惯，获得有益的生活经验，保证健康成长。

4. 通过一些安全教育和由于不安全行为导致的不良后果的典型案例，了解类似汽车自燃、校园踩踏事件等突发事故的防范知识和应对措施。

5. 提高学生的自救和互救、自助和互助的能力，学会合作，树立安全意识，避免危险。

6. 建议组织学生开展“生活安全知识”竞赛活动，开展班级“生活安全知识”黑板报设计比赛，通过宣传使生活安全知识人人皆知。

（三）教学方法

1. 情境法。创设生活情境，选取适合的情境材料和呈现方式，激发学习的兴趣，使学生在创设的情境下体验生活安全的重要。

2. 演示法。教师利用幻灯、电影、图片、黑板报等进行演示，使学生能够了解如汽车自燃情况下的正确逃生等安全生活常识。

3. 游戏法。通过活动性游戏，使学生在愉快的活动中体验和掌握安全生活常识所带来的快乐。

4. 练习法。通过练习，使学生掌握一些基本的日常生活中的安全常识，自救和互救、自助和互助的方法。

5. 观察法。引导学生注意观察其他同学的生活行为是否安全。

6. 讨论法。通过教师的启发式提问，引导学生积极讨论在生活中如何注意安全。

（四）课程资源开发与利用

1. 利用小学生身边发生的生活安全案例，教育学生注意生活安全。

2. 请班主任配合，对小学生进行生活安全常识教育。

3. 请活动课教师，结合生活安全问题进行活动性操练，使小学生初步掌握自救和互救、自助和互助的方法。

4. 利用媒体获取生活安全常识和典型案例，对小学生进行生活安全教育。

5. 针对1～2年级小学生，教师应该多开发、设计一些活动性生活安全教学内容，使生活安全教学活动活泼、生动，让小学生在活动中受到生活安全教育。

6. 请家长配合学校，做好生活安全知识教育和监督，自觉遵守公共安全。

7. 请交通局（厅）、公安局等相关部门人员来讲解生活安全知识和典型案例。

（五）教学案例

【案例1】　安全乘车，文明乘车

教与学目标：使学生知道在乘车时，哪些行为是不安全的乘车行为，哪些行为是不文明的乘车行为，应该如何避免不必要的受伤和危险。

教与学内容：安全乘车

教与学步骤：

（1）情境导入。教师说：“同学们，你们喜欢乘车郊游吗？好的，那我们就做个‘安全乘车’的游戏，好吗？”

（2）情境展开。8名学生手拉手围成一辆“汽车”，1名学生当“司机”，3名学生当“乘客”。其他学生扮演“乘客”。“汽车”来了，“乘客们”一拥而上，被“司机”制止，其中1名“乘客”摔倒了，“司机”扶起摔倒的“乘客”，然后组织“乘客”有序上车。“司机”按照既定的行车路线开车，“汽车”在行驶过程中有的“乘客”出现头、手伸出窗外等错误行为，及时被其他“乘客”制止。

（3）情境结束。组织讨论：针对活动中出现的错误行为各组进行讨论。哪些行为是不安全的乘车行为？哪些行为是不文明的乘车行为？

（4）学生做准备活动，进行体育活动。

提示与评析：本案例通过学生喜欢的乘车郊游导入主题教学活动，对学生在乘车过程中出现的行为事先进行设计、安排，在活动过程中教育学生应该怎样安全乘车、文明乘车。通过讨论，使学生认识到：哪些行为是不安全的乘车行为，哪些行为是不文明的乘车行为。

【案例2】　生命重于泰山，安全高于一切

教与学目标：通过紧急疏散安全演练活动，使学生了解和初步掌握紧急疏散的安全常识，积极应对危险，合理进行自我保护，选择正确逃生方法，提高抗击突发事件的应变能力。

教与学内容：紧急疏散安全演练

教与学步骤：

（1）情境导入。教师说：“同学们，请注意，学校现在发生紧急情况，为确保安全，请同学们按照教师安排的跑动路线有序地、迅速地撤离到指定地点，请大家务必听从指挥，不要慌乱！”

（2）情境展开。活动方法：①演练前教师讲解疏散路线和清点学生人数。例如：跑动路线由教学楼二楼到学校运动场升旗台前，教师在楼梯拐角处负责安全。②学生有序快速撤退。③到达集合场地后清点学生人数并向教师汇报（可由第一名到达集合地点的学生及时清点陆续到达的人数）。④计时：教师从学生开始跑动时开表，直到教师跟随最后一名学生撤离到指定地点停表。活动开始：做准备活动，学生按小组坐在教室自己的位子上，进行紧急疏散安全演练，看哪一组疏散最快、最有序，无受伤。

（3）情境结束。各组完成紧急疏散安全演练活动后，组织讨论：在紧急疏散安全演练活动中出现哪些问题，应该怎样做才是安全的？怎样改进？教师最后进行总结和评比。应该注意的是：在楼道拐角和岔道处，应有教师引导，避免学生逆向跑动、推撞和挤压情况发生；有人摔倒，要立即扶起，防止踩踏事故发生；及时清点人数，以防遗漏学生等。

提示与评析：本案例通过紧急疏散安全演练活动，使学生了解和初步掌握紧急疏散

的安全常识，在遇到紧急情况时能有序并迅速地安全撤离，确保生命安全，增强师生的生活安全意识，提高防范自救能力。

第二节 运动安全常识

在体育与健康教学中运动安全是不容忽视的问题。对于1~2年级的小学生来说，他们进入小学要学习体育与健康课程，要参加各种体育活动，因此，对他们进行运动安全教育是十分必要的。

一 教学目标

（一）使学生初步了解运动安全的基本常识。

（二）使学生知道遵守规则是保证运动安全的前提，不按规则运动和游戏会使身体受到伤害。

（三）使学生在体育活动中自觉遵守运动规则。

（四）在安全的体育活动中发展学生体能。

二 教学内容

（一）背景知识

1. 运动安全的基本常识

（1）上体育与健康课时着装安全常识

① 注意穿着合适的运动服装上课，衣服要宽松合体，最好不穿纽扣多、拉链多或者有金属饰物的服装。

② 上衣、裤子口袋里不要装钥匙或小刀等坚硬锋利的物品。

③ 不要穿塑料底的鞋或皮鞋，应当穿球鞋或一般胶底布鞋。

④ 不佩戴任何饰物，包括手表、胸针、校徽、证章、发卡等。

⑤ 患有近视眼的小学生，如果不戴眼镜可以上体育与健康课，就尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，做动作时，一定要小心谨慎。做垫上运动时，必须摘下眼镜。

（2）准备活动安全常识

① 提醒学生准备活动前不要脱衣服，特别是在冬季，有助于预防着凉、感冒，使身

体尽快地预热。准备活动后注意保温，不要急于脱衣服，以防止降低准备活动的效果。

② 给学生充分的准备活动时间，教师要指导和带领他们做好准备活动，预热身体，把身体调整到最佳状态，避免肌肉和韧带拉伤。

③ 体育与健康课的准备活动应该有针对性地安排，要体现教学内容的特点，使准备活动具有实效性。同时准备活动还要注意全面性，不仅要活动各个部位的关节、肌肉，而且要通过活动刺激内脏器官，使其进入工作状态，适应体育活动的需要。

④ 由于大肌群和内脏器官进入工作状态较慢，因此，准备活动应该先活动小肌群、后活动大肌群，先活动运动系统、后刺激内脏器官系统。

⑤ 准备活动应该由慢到快，由动作幅度小到动作幅度大。

（3）学生课外与校外体育活动选择场所安全常识

① 体育活动前认真检查体育场地、器材、设施。

② 不在不平整，有碎石子、碎砖块的场地上进行体育活动。

③ 尤其是雨天，不在有高压电线、变压器的地方进行体育活动。

④ 不在危房跟前进行体育活动。

⑤ 不在山崖边进行体育活动。

⑥ 不在机动车道上进行体育活动。

⑦ 不在不知底细的海滨、江河、湖泊和水库游泳；不在水质被污染的海滨、江河、湖泊和水库游泳；不在水情复杂、水底变化多，有漩涡、水草、淤泥、木桩、暗礁，涨潮的、流速快的水面游泳和玩耍。

⑧ 不在冻得很薄的冰面、正在融化的冰面和裂开的冰面上滑冰和玩耍；不在不知底细的雪面和松动的雪面上进行体育活动和玩耍。

⑨ 不在裂开的山体、正在移动的山体和滑坡附近进行体育活动。

⑩ 不在正在移动的流沙和沙丘上进行体育活动。

（4）师生使用体育场地和器材的安全常识

① 上课前教师要认真检查体育场地、器材、设施。

② 要合理分配、正确使用场地，学生必须按教师规定的运动场地进行活动，避免互相干扰，防止发生互相踩、踏、推、撞等现象。

③ 教师要注意体育场地、器材、设施的保养工作，学生要爱护体育场地、器材和设施。

④ 在场地上注意设置必要的安全警示标志，避免运动伤害。

2. 进行遵守规则的运动

（1）运动规则体现了以人为本，关注运动者的安全

为了保障运动者的安全，运动规则对不安全的活动和行为给予了约束和制裁。例

如：足球运动对不安全的运动行为，如踢或企图踢对方队员、绊摔或企图绊摔对方队员、跳向对方队员、冲撞对方队员、打或企图打对方队员、推对方队员、拉扯对方队员、向对方队员吐唾沫、动作具有危险性等视为犯规或不正当行为，将判罚直接任意球或判罚间接任意球；对危及对方队员身体安全的行为视为严重犯规，对暴力行为均给予严厉制裁，罚令出场。篮球运动对不安全的运动行为，如阻挡、撞人、拉人、非法用手推人、非法掩护，判为侵人犯规，处以罚球；对违反体育道德的技术犯规、打架等，处以取消比赛资格等。参加体育运动要遵守规则，而遵守规则的重要意义之一就在于确保参加运动者避免伤害事故的发生。

（2）游戏规则也关注学生的安全

为了确保体育活动和游戏的安全，在制订游戏规则时也要对不安全行为加以限制，以避免犯规行为，如踢、踩踏、绊摔、冲撞、拉扯、推、阻挡、击打头部等危险动作的出现。

对体育活动中的不良行为应当给予纪律约束，以避免打斗行为的发生。

犯规行为和打斗行为对身体都有可能产生危害。这种危害，轻者可能是皮肤擦伤、扭伤、脱臼、脑震荡、骨折等，重者可能是终身残疾，甚至死亡。

因此，要教育小学生遵守规则，讲运动文明，讲运动道德，从小养成遵守规则的行为和习惯，在体育活动中不做不安全的动作、不打斗。

（二）活动性内容设计

内容1：检查着装，做好准备活动

（1）教师在上体育与健康课前检查学生着装，提醒着装的安全问题。

（2）教师提示学生在体育活动前怎样才能做好准备活动，带领学生做准备活动。

（3）进行体育活动。

内容2：哪些地方体育活动不安全

（1）教师讲述在不安全的地方进行体育活动发生的安全事故。

（2）讨论：课外与校外在哪些地方进行体育活动不安全？

（3）在安全场所，进行1小时的课外体育活动。

内容3：足球比赛的犯规行为和打斗行为使身体受到伤害

（1）观看足球比赛的犯规行为和打斗行为使身体受到伤害的录像片段。

（2）讨论：足球比赛中的犯规行为和打斗行为有哪些表现？

（3）检查着装，提示准备活动安全事项，做准备活动，进行小足球比赛。

内容4：游戏活动中的犯规行为使身体受到伤害

（1）演示游戏活动中的犯规行为。

（2）进行体育游戏活动。

内容5：体育活动中的打斗行为使身体受到伤害

（1）讨论：体育活动中打斗行为的表现。

（2）进行体育活动。

三 内容特点

本节内容体现了了解和掌握运动安全常识的必要性和自觉遵守运动规则的安全性。

四 内容价值

本节内容能使学生知道不了解运动安全常识、不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害，使学生在体育活动中关注安全问题，注意着装安全，养成体育活动前做准备活动的习惯，让学生在体育活动中体验如何遵守规则。

五 教学指导

（一）情境设计

情境1：检查着装

教师问：“同学们，进行体育活动时，我们应该如何着装呀？谁的口袋里装着钥匙或小刀等坚硬锋利的物品？”检查学生着装。

情境2：为什么他受伤了

在课堂上，教师说：“××同学在体育活动中受伤了。同学们，你们知道是什么原因导致他受伤的吗？”

（二）教学建议

1. 建议通过一些不遵守运动安全常识、不按规则运动和游戏而导致受伤的典型案例，教育学生在体育活动时要合理着装，认真做好准备活动，遵守规则，不做犯规动作、不打斗。

2. 有条件的学校，要组织学生观看因体育比赛的犯规行为和打斗行为而导致受伤的录像片或幻灯片，使学生能识别哪些是犯规行为和打斗行为。

3. 在体育活动中，遇到犯规行为和打斗行为，要抓住时机，注意现场教育，防止伤害事件的发生。

4. 本节内容应当避免上成室内课、说教课，要创造条件，加强活动性内容设计，尽

量在活动中、在运动体验中受到安全教育。

5. 本节内容建议采用识别与实践活动相结合的形式，使小学生能加深直观印象，强化运动安全行为，在活动中进行遵守规则的养成教育。

6. 一些运动安全事故是在课外或校外发生的，因此，应当加强课外和校外的体育活动安全教育。

（三）教学方法

1. 演示法。在运动安全主题教学活动中教师通过演示不良的运动安全行为及犯规动作等，使学生能够识别不安全的行为。

2. 放映法。借助设备放映录像片、幻灯片、VCD等，使学生能够识别犯规行为和打斗行为。

3. 展示法。通过向学生出示犯规行为和打斗行为的图片，使学生能够知道什么是犯规行为和打斗行为。

4. 活动法。通过体育活动设计，让学生在游戏活动中体验在指定的活动区域活动、运动场地和器材合理使用的必要性，正确区分犯规动作与正确动作。

5. 观察法。引导学生注意观察其他同学的行为，在体育活动和游戏中遇到犯规行为和打斗行为应当及时制止，对没有按照运动安全要求活动的学生进行现场教育。

6. 案例法。利用学生身边发生的、看到的、听到的因不按规则运动和游戏而导致身体受到伤害的典型案例，生动剖析，教育学生。

7. 讨论法。通过讨论使每个学生都能够了解在运动着装、准备活动以及选择和使用运动场地和器材等运动安全常识，知道哪些是不安全的运动行为表现。

（四）课程资源开发与利用

1. 利用小学生身边发生的运动安全案例，教育学生注意运动安全。

2. 利用媒体获取运动安全常识和典型案例，对小学生进行运动安全教育。

3. 在课外体育活动中请班主任配合，提醒小学生注意运动安全。

4. 发挥体育小骨干作用，在体育活动前检查着装，带领大家做好准备活动。

5. 针对1～2年级小学生，教师应该多开发、设计一些活动性运动安全教学内容，使运动安全教学活动活泼、生动，让小学生在体育活动中受到运动安全教育。

（五）教学案例

【案例1】　注意运动安全

教与学目标：使学生了解着装、准备活动、游戏活动的运动安全常识，培养运动安全意识。

教与学内容：捉“鸭子”

教与学步骤：

（1）情境导入。教师问：“同学们，你们喜欢做游戏吗？我们在做游戏前，应该做哪些准备呀？”

（2）情境展开。教师整队集合，检查学生服装，看哪些同学存在着装安全隐患。

（3）学生分成若干组，各组做准备活动，教师巡回检查准备活动情况。

（4）做捉“鸭子”游戏。

（5）情境结束。组织讨论：在游戏活动中有哪些犯规行为会使身体受到伤害？教师归纳性总结：着装、准备活动、游戏活动安全的注意事项。

提示与评析：本案例的活动设计，通过检查学生着装、准备活动情况、游戏后的讨论和教师的归纳性总结，使学生了解了着装、准备活动、游戏活动的安全常识。

【案例2】　遵守规则的游戏活动

教与学目标：使学生知道不按规则游戏会导致身体受到伤害。

教与学内容：游戏活动中的犯规行为使身体受到伤害

教与学步骤：

（1）教师用通俗的语言介绍，并用动作演示游戏活动中的犯规行为。

（2）教师引导：“下面，我们做游戏，看谁没有犯规行为。”

（3）教师介绍游戏名称、规则与方法。

（4）分组，进行游戏活动。

（5）分组讨论：参加游戏活动时遵守规则的行为表现。

提示与评析：本案例的游戏活动设计应当注意利用游戏中容易出现的阻挡、撞人、拉人、推人、绊人、拍击头部等行为表现形式，而通过规则的限制又能使学生遵守游戏规则，在游戏活动中对学生进行运动安全的养成教育。

本章学习评定

（一）评定内容

在达成“初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法”学习目标方面，包括：了解和掌握安全运动知识和日常生活中有关安全避险知识的程度以及行为表现，如在安全过马路、安全走山路、安全乘车、安全避险、常用的紧急求救电话的使用、着装、准备活动、课外与校外体育活动选择场所、使用体育场地器材、遵守规则等

方面安全常识的了解、掌握情况和表现。

（二）评定工具

本章建议采用观察、询问、比较、自我陈述、讨论、提问、回答、模拟演练、实践活动、交流、表扬、课后小结等评价工具。

（三）评定方法

本章教学的评价方法建议采用定性评价、形成性评价等，加强随堂的评价和记录。比如：让学生说出自己所了解的生活安全和运动安全知识的情况，让学生说出在日常生活和体育活动中注意安全的行为表现等。建议让班主任乃至家长等参与到学生生活安全和运动安全学习评价中来，上述人员的评价可以作为对学生评价的参考。

第十四章

水平一学段学生学习评价

本章将向体育教师介绍评定学习成绩的《课程标准》依据、统筹安排水平一学段学生的学习评价工作和学习成绩评定的操作，以便为大家提供一些思路。

第一节 评定学习成绩的《课程标准》依据

一 体育与健康学习评价内容

（一）体能

主要根据教学的实际情况以及参考《国家学生体质健康标准》，确定体能测试的指标，评价学生的体能水平。

（二）知识与技能

主要根据《课程标准》的学习目标与要求以及教学的实际情况，选择相应的体育与健康知识、技能评价指标，评价学生掌握体育与健康知识和技能的程度以及对所学知识和技能的应用能力等。

（三）态度与参与

主要对学生体育与健康课的出勤率、课堂表现、学习兴趣、是否积极主动地探究问题以及课外运用所学知识和技能参与体育与健康活动的行为表现等进行评价。

（四）情意与合作

主要对学生在体育学习和锻炼中的情感表现、意志品质、人际交往与合作行为等进行评价。

各地、各校可根据教学的实际情况和学生的学习需求，自行确定各水平学生不同体育与健康学习评价内容的权重分配。

二 体育与健康学习评价方法

《课程标准》强调各校根据学习目标的基本要求，结合本校的体育与健康教学实际，运用多样的评价方法，全面、综合地评价学生的体育与健康学习。学习评价既要注意评价的科学、公正、准确，保证评价结果的可信度和有效性，又要注意评价的简便、实用和可操作性，制订出适合本校实际的体育与健康学习评价标准。通过学习评价，调动学生学习的主动性和教师教学的积极性，充分发挥评价的育人功能。

（一）定性评价与定量评价相结合

对体能、知识与技能指标应主要采用定量评价的方法（如等级制评价、分数评价等），对态度与参与、情意与合作指标应主要采用定性评价的方法（如评语式评价等）。对水平一的学生应主要采用评语式评价。

（二）形成性评价与终结性评价相结合

在体育与健康教学中，教师应注意观察与记录学生的行为表现，用口头评价的方式，及时向学生反馈评价信息，帮助学生了解自己的学习情况并改进学习方法，不断提高学习能力。在对学生学期或学年的学习成绩进行评价时，教师应综合学生在体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作方面的学习情况和发展变化以及期末测试成绩，进行终结性评价，给出综合成绩，写出评语，将评价结果反馈给学生并放入学生的“成长记录袋”中。最后，对学生的体育与健康学习成绩进行班级汇总，上交给学校教务处。

（三）相对性评价与绝对性评价相结合

《课程标准》非常重视学生的个体差异和进步幅度，建议教师将每学期结束时的测试结果、学生在该学期体育与健康学习各方面的进步幅度（即进步成绩=期末成绩—期初成绩）以及教师的课堂教学记录结合起来，对相应的评价指标（如体能、知识与技能指标等）进行综合评价，使每一位学生都能感受到通过努力获得进步所带来的成功体验，有效地提高每一位学生的自尊和自信。

三 发挥多方面评价主体的作用

为了更好地发挥学习评价的作用，既要采用教师评价，也要关注学生的自我评价和相互评价，并努力发挥其他与学生体育与健康学习有关人员的评价作用。

（一）教师评价

教师在体育与健康学习评价中起主要作用。教师的评价应具有很强的权威性，须尽力做到全面和准确。教师要用发展的眼光来评价学生，以表扬和激励为主，并提供尽可能多的具体反馈以及改进与提高的建议。

（二）学生评价

教师应充分调动学生参与体育与健康学习评价的主动性和积极性。学生评价的方式有自评、互评和小组内评价等。教师应加强对学生评价的指导，提高学生正确评价自己和他人的能力。

（三）其他人员评价

学生的体育与健康学习需要得到各方面人士的鼓励。建议让班主任乃至家长等参与到学生体育与健康学习评价中来，上述人员的评价可以作为对学生评价的参考。

四 合理运用体育与健康学习评价结果

教师应及时将评价结果反馈给学生，与学生一起判断体育与健康学习目标的达成程度，分析在体育与健康学习过程中的进步与不足，帮助学生改进体育与健康学习，不断取得进步，增强自尊与自信，提高体育与健康学习兴趣，养成良好的锻炼习惯和生活方式。

由于小学不涉及“体育中考”问题，教师应正确处理体育与健康学习评价与《国家学生体质健康标准》测试的关系，避免大量的“应试课”冲击和替代正常教学课的现象，以免影响体育与健康教学质量。

第二节 统筹安排学生的学习评价工作

水平一学段学生的学习评价，主要包括学年评价和学期评价。水平一学段学生的学习评价，涉及如何按照《课程标准》水平一目标的课程内容规划学年测验项目的具体评价内容及其评定标准，如何妥善处理水平一学段课程内容与《国家学生体质健康标准》测试内容的关系，合理安排课程测验项目和体质健康测试项目，如何按照学校的教学实际情况选择恰当的操作方法。

一 按照《课程标准》的课程内容规划学年的测验项目

由于体育与健康课程是按照学习水平设置课程内容的，所以在规划学年的测验项目时不能偏离该学段的水平目标的课程内容要求，同时应当考虑到季节特点。每学期的体

能测验项目和技能测验项目均以2～3项为宜。对于体能测验而言，小学一年级第一学期期初和期末，以后每个学期期末和后继学期期末都要测验同一体能项目，以便小学一年级第一学期期初体能测验成绩与其期末体能测验成绩作比较，以后每个学期期末体能测验成绩可以作为后继学期期初体能测验成绩与其期末体能测验成绩比较，考查其进步幅度。至于态度与参与、情意与合作的评价可以随堂进行，并做好记录，以便在期末和学年末综合评分。学期和学年结束时，在体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作四个方面的评价内容，要统筹安排，缺一不可。但是，要防止过多的评价。

表14-1 水平一学段测验项目规划示例（仅供参考）

年级	学期	评价内容	测验项目	备注
一年级	第一学期	体能	30秒钟踢毽子、坐位体前屈、1分钟跳绳	期中和期末测验
		技能	姿态操、乒乓球发球进筐比赛	单元学习结束或期末测验
	第二学期	体能	30秒钟踢毽子、坐位体前屈、1分钟跳绳	期末测验
		技能	两拍舞步组合、生活性基本身体活动方法、小篮球的拍球投篮	单元学习结束或期末测验
二年级	第一学期	体能	投沙包、坐位体前屈、1分钟跳绳	期末测验
		技能	身体姿态、西部地域性基本身体活动方法或实用性体操、对墙推挡球比赛	单元学习结束或期末测验
	第二学期	体能	投沙包、坐位体前屈、1分钟跳绳	期末测验
		技能	韵律活动的手位操、民族民间传统体育项目（任选）	单元学习结束或期末测验

※ 身高、体重的标准测试可以安排在每学年的体检中进行。

二 按照《课程标准》的“评价要点”和“实施建议”的“评价建议”确定测验项目的具体评价内容

确定测验项目的具体评价内容是以该学段水平目标的“评价要点”和“实施建议”的“评价建议”为依据的。具体评价内容应当符合水平一学段的水平目标的课程内容的“评价要点”要求。同时，评定内容不仅应当考虑到学生体能发展的敏感期，还应当做到评定内容全面，以便通过评价把握课程方向。评定内容应当具体化，以便教师和学生操作。

三 按照《课程标准》的课程内容要求确定测验项目的评定标准

同样，确定测验项目的评定标准也应当以水平一学段的水平目标的课程内容“评价要点”为依据。评定标准的制订，是为了保证全体学生平等受到体育与健康教育，有利于促进全体学生的发展，而不是为了甄别和选拔体育精英。所以把握好该学段的水平目标的尺度是十分重要的。

尽管《课程标准》要求水平一的学生应主要采用评语式评价，但是考虑到各地各校的差异，我们仍制订了单元学习内容的评定标准。我们在技术处理上采取了评定等级宜粗不宜细的做法，同时为了减少体育教师的工作负担，确定了优秀、良好、中等、及格四个评定等级，也可以把等级制换算成计分制，即优秀为4分、良好为3分、中等为2分、及格为1分，以便与《国家学生体质健康标准》的评定等级统一起来，以方便操作。本教材还采用了定量语言与定性语言一一对应的方法，是为了方便操作的一种尝试。例如，当授课学生人数过多而教师无法采用评语制进行学习成绩评定时，可以参照相应等级的定性语言，给出学习成绩的定量语言，即给学生打分，这样就减少了体育教师的工作负担。再如，当弱势群体在某一方面有所进步时也可以参照相应等级的语言，给出评语，以激励其继续进步，促进其全面发展。

及格标准应当是绝大多数学生都可以达到的标准，是一个基本标准，即最低标准，本教材最低标准确定在及格级，即1分。体能成绩评定可参照《国家学生体质健康标准》或教材上的《体能评定标准》，技能成绩评定可参照教材有关运动技能的评定标准。注意定性评价与定量评价相结合，形成性评价与终结性评价相结合，相对性评价与绝对性评价相结合。相对性评价要简便、易操作，不能增加体育教师的工作负担和学生的学习负担。

本教材所制订的评定标准，是为学生和教师进行学习评定时提供参考的。各校根据学生的具体情况，按照课程标准精神和要求，可以有所变动，也可以重新制订评定标准。

四 妥善处理课程内容与《国家学生体质健康标准》测试内容的关系，合理安排课程测验项目和体质健康测试项目

课程内容与《国家学生体质健康标准》测试内容的关系是对立统一的关系。说它是对立的，是因为课程内容不同于《国家学生体质健康标准》测试内容。课程内容是为达成课程目标设置的，它要全面实现《课程标准》在该学段四个学习方面的课程目标。而

《国家学生体质健康标准》测试内容只是为考查学生在体质健康方面的状况设置的，它要求学生达到该年级的体质健康标准。因此，不能以《国家学生体质健康标准》测试内容代替课程内容，必须克服考什么教什么、测什么练什么的应试教育弊端，实现“教测分离”。说它是统一的，是因为课程内容和《国家学生体质健康标准》测试内容都是在贯彻素质教育精神，倡导“健康第一”的指导思想，并且在课程内容里可能包含着《学生体质健康标准》测试内容。因此，教师应合理安排课程测验项目和体质健康测试项目，以有利于减轻学生、教师和学校测试工作的负担，避免教师不必要的重复劳动。

教育部和国家体育总局联合下发的《国家学生体质健康标准》是学生体质健康的个体评价标准。它规定，小学1～2年级为一组，测试项目有：身高、体重、50米跑（或25米×2往返跑）、立定跳远、投沙包、坐位体前屈、1分钟跳绳、30秒钟踢毽子等八项。建议身高和体重的测试安排在每学年的体检中，学生也可以自测，并记录在自己的成长记录袋中。

五 按照学校的教学实际情况选择恰当的操作方法

由于各地各校的实际情况不同，所以评价主体和评价方法是多元的。这样，才具有操作的可行性。采用多元的评价形式和评价方法，不仅是为了方便体育教师，更重要的是为了促进全体学生的发展，使每一位学生在体育与健康学习中受益。而判断操作方法是否恰当的标准，就是能否促进全体学生的发展，而不是只一味地追求减少教师的工作负担。

此外，要结合课程内容的特点，设计、选择评价方法和评价工具，注意学生平时学习的建档工作，加强收录工作，研发评价方法和评价工具，以促进学习成绩评定的科学化操作。

第三节 学习成绩评定的操作

一 学习成绩评价主体的操作方法

1. 自我评定的操作。在教师的指导下，每学年分上下两个学期按《学生体育与健康学习成绩评价表》规定的评价内容进行自我评价。

2. 组内互评的操作。在组内互评前要做好充分的准备工作，如选拔和培训小组长、

制作好评价表格、教师要做评价标准与要求的介绍并强调注意事项等。学习小组成员之间的相互评价与个人自评的时间、评价内容相同，采用本组成员面对面评议的方法逐人评价。评价结果由组长用“√”的方式填入表格内相应的分值上（见表14–2）。组内互评时发生看法和意见不一致的现象是难以避免的。所以，建议组内互评以上课的形式分组进行，教师除了做必要的引导外，在课堂上随时解决学生提出的问题和困难。对待不同意见，最好是倾听、等待、提示、建议，而不直接干预，使学生感到教师对他们的尊重、关注、期望，使他们树立起自己解决困难的信心，逐步提高学生正确评价自己和他人的能力。关于学生的态度与参与、情意与合作方面的评价，可由小组长（或者体育小骨干）操作，及时评价本组同学的课堂行为表现，记录在《学生体育与健康学习行为班级记录表》中。

3. 教师评定的操作。体育教师应注意《学生体育与健康学习行为班级记录表》（表14—2）的回收和保管工作，并且结合体能、知识与技能的学习情况进行综合评价，做好期末成绩的统计工作。教师评价主要采用评语制，也可以结合等级评定制，针对学生特长、突出成绩、明显进步等情况写出激励性评语和评定的等级，一并填入《学生体育与健康学习成绩评定表》（表14—3）内。每学年分上下两个学期进行。

二 学习成绩评价工具

体育与健康课程的学习评价工具是多元的。主要包括：讨论、统计、分析、交流、提问、询问、回答、汇报、收录、观察、测验、课后小结、评价量表、评价操作公式、比赛等。

三 学习成绩评定示例（仅供参考）

（一）评语式学习成绩评定示例

根据《课程标准》的“评价建议”，对于水平一学生主要采用评语式评价，因此，体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作都采用评语制评定，也可以在授课人数相对较少或对个别学生某一方面有进步时使用。

【示例1】 学期学习评定

×××同学：

你在本学期体育与健康的课程学习中表现非常优秀，能积极参与运动，态度认真，能够克服困难，在乒乓球比赛中有较强的自信心。但是你走路的身体姿态不够优美，希望你平时能够加以注意，相信你会在班里成为身材标致的小男孩。

教师（签名）

年　　月　　日

【示例2】　学期学习评定

×××同学：

你在本学期体育与健康的课程学习中表现十分突出，能积极参与运动，态度认真，能够克服困难，战胜了自卑和身体缺陷，身体比以前健康了，学习成绩也有所提高，老师和同学们都为你高兴。希望你再接再厉，不断进步！

教师（签名）

年　　月　　日

【示例3】　学期学习评定

×××同学：

你的体育真棒！

教师（签名）

年　　月　　日

【示例4】　学期学习评定

×××同学：

你有很大进步，望再接再厉！

教师（签名）

年　　月　　日

（二）等级制学习成绩评定示例

体能测试采用等级制评定，建议在本学期有学生体质健康的测试内容或授课人数相对较多时使用。

【示例1】　发展体能学习评定

当某男生在一年级第一学期期初坐位体前屈测试达到《国家学生体质健康标准》的7.6厘米，按照该标准可得81分，达到良好等级，但是如果采用四级等级制计分方法，在体育与健康课程学习考试中可得3分；当在期末坐位体前屈测试达到《国家学生体质健康标准》的8.5厘米，按照该标准可得84分，说明该男生坐位体前屈有所进步，根据该生的进步幅度，可以增加0.5分；最终该生期末该项体能成绩可得：3分+0.5分=3.5分，即等级为“良好+”，而体质健康成绩为84分。同时应将发展体能单元学习成绩和体质健康成绩分别记录，以备今后上报使用。

【示例2】　发展体能学习评定

当某女生在二年级第一学期期初投沙包测试达到《国家学生体质健康标准》的7.8米，按照该标准可得81分，但是如果采用四级等级制计分方法，在体育与健康课程学习考试中可得3分；当在期末投沙包测试只达到《国家学生体质健康标准》的6.8米，按照该标准可得78分，说明该生投沙包有所退步，根据该生的退步幅度，可以减少0.5分；最终该女生期末该项体能成绩可得：3分–0.5分=2.5分，即等级为“良好–”，而体质健康成绩仍为81分。同时应将发展体能单元学习成绩和体质健康成绩分别记录，以备今后上报使用。

【示例3】　发展体能学习评定

当某学生在一年级第二学期做位体前屈达到“良好+”等级得3.5分、1分钟跳绳达到“中等+”等级得2.5分，即本学期体能成绩（3.5分+2.5分）÷2=3分，即等级为“良好”。

【示例4】　发展技能学习评定

当某学生在一年级第二学期两拍舞步组合达到中等等级得2分，生活性基本身体活动方法达到良好等级得3分，小篮球的拍球投篮达到优秀等级得4分，即本学期技能成绩（2分+3分+4分）÷3=3分，即等级为“良好”。

总之，学习成绩评定的操作，还可以有多种思路，应当根据学生和体育教师的实际情况来确定。

附：学习成绩评定用表

表14-2（正面）　水平一学生体育与健康学习行为班级记录表（仅供参考）

_____年级_____班_____学期　　记录员（体育小组长）：

姓名	课次/周次 评价内容	第_____周 星期_____	第_____周 星期_____	第_____周 星期_____	第_____周 星期_____	……	总分	平均分
刘小虎	态度与参与	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	……		
	情意与合作	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	……		
李军	态度与参与	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	……		
	情意与合作	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	……		
……	态度与参与	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	……		
	情意与合作	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	……		

表14—2（背面） 水平一学生体育与健康学习行为班级记录表（仅供参考）

评分标准	态度与参与	4分：积极参与课内外体育与健康活动，并认真接受教师指导。 3分：较积极参与课内外体育与健康活动，并较认真接受教师指导。 2分：能够参与课内外体育与健康活动，或者有病假、事假。 1分：极少参与课外体育与健康活动，或者有迟到、早退现象。 0分：旷课。
	情意与合作	4分：乐于助人，敢于展示和挑战自我，克服困难、坚持不懈，能为团队的成功积极主动地配合同伴。 3分：较好地表现出帮助他人，愿意展示和挑战自我，克服困难、坚持不懈，能为团队的成功配合同伴。 2分：有帮助他人、展示和挑战自我、克服困难、团结合作等表现。 1分：缺乏帮助他人、展示和挑战自我、克服困难、团结合作等表现。 0分：旷课。

说明：

1. 表14–2是一张对学生的体育与健康学习过程进行评价的案例，用于每节课对学生的态度与参与、情意与合作进行记录与评价，可由小组长（或者体育小骨干）操作，评价本组同学的课堂行为表现。本评价表也可经过改造后，用于教师对全班同学课外体育活动表现的评价。

2. 评价方法：各项评价内容平均分=各节课分值之和（即总分）/总课时数。本表也适用与等级制互换，以方便教师操作。

3. 本评价表中的相应内容可以在学期（或者学年）结束时，对学生的态度与参与、情意与合作方面的成绩进行评定以及撰写评语，提供翔实的数据和参考依据。

表14–3 水平一学生体育与健康学习成绩评定表

_____年级_____班_____学期　　姓名：_____　性别：_____　学号：_____

评价内容	权重	评价范围						综合评分
体能		体能		体能1	体能2	体能3	……	
		期初	测试成绩					
			分数					
		期末	测试成绩					
			分数					
		进步幅度	测试成绩					
			分数					
		单项评定分数						
知识与技能		项目		知识与技能1	知识与技能2	知识与技能3	……	
		单项评定分数						
态度与参与								

续 表

<table>
<tr><td>评价内容</td><td>权重</td><td colspan="2">评 价 范 围</td><td>综合评分</td></tr>
<tr><td>情意与合作</td><td></td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">评语</td><td colspan="2" rowspan="2">签名：</td><td>总分</td><td></td></tr>
<tr><td>等级</td><td></td></tr>
</table>

说明：

1. 本评价表由体育教师填写。

2. 评价方法

（1）体能评价

①体能测试成绩主要根据《国家学生体质健康标准》测试学生各项体能的成绩，并给予相应的评分。

②每个学期期末的体能测试成绩即为下学期期初的体能测试成绩。

③各单项体能评定分数=期末测试分数+进步幅度分数（即某生期末成绩–期初成绩）×权重。

④各单项体能进步幅度成绩以附加分的形式加入到相应的单项体能评定分数中，其附加权重（如③中的权重）可以根据教学的实际情况和激励学生发展的需要进行确定和调整。

⑤体能成绩综合评分=各单项评定分数之和÷测试项目总数。

⑥每学期的体能测试项目由各学校根据学生的实际情况和教学需要予以确定，一般为2～3项。

（2）知识与技能的评价

①运动技能的评定分数主要由各校根据本校学生的实际测试成绩予以评分。

②知识与技能成绩综合评分=各单项评定分数之和÷测试项目总数。

③对于体育与健康知识的评价，建议穿插在每项运动技能的测试之中进行。

④每学期知识与技能测试的具体项目数由各校根据学生的实际情况和教学需要予以确定，一般为2～3项。

（3）态度与参与、情意与合作的“综合评分”可以由表14–2中相应的平均分获得。采用平均分有利于与“体能”“知识与技能”的平均分综合计算“综合评分”成绩。

（4）“评语”一栏由体育教师根据表14–2中记录的学生体育与健康学习表现，以简练的语言对每一位学生进行终结性评价，注意给每一位学生的评语要有针对性，并给予明确的学习指导。

（5）总分=（体能×权重1）+（知识与技能×权重2）+（态度与参与×权重3）+（情意与合作×权重4），所有权重之和为100%。各部分权重由学校根据学生实际情况确定。

（6）“等级”主要根据“总分”成绩予以给出，可以根据具体情况确定和调整优秀、良好、中等、及格、需努力所对应的总分分值，确定等级评定标准。

表14-4 水平一学生班级体育与健康学习成绩总表

_____年级_____班_____学期　　学生数：_____　　免修学生数：_____

评价内容 / 姓名	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作	总分
刘小虎					
李军					
……					
……					

任课教师：_____

说明：

1. 本评价表是由体育教师填写的班级终结性评分表，用于上交班主任或学校教务处。

2. 本评价表中的各项评价内容分数可由表14-3中的“综合评分”一栏直接获得。

3. 计算总分时，所需要给出的各项评价内容分数权重由各校根据教学实际情况和激励学生发展的需要，予以确定和酌情调整。

主要参考书目录

1. 胡小明. 民族体育［M］. 桂林：广西师范大学出版社，2000.

2. 杨清源. 塞北民族传统体育荟集［M］. 石家庄：河北教育出版社，1990.

3. 李明强. 中外体育游戏精粹［M］. 北京：人民体育出版社，1999.

4. 耿培新. 义务教育课程标准实验教师用书：体育（一～二年级）［M］. 北京：人民教育出版社，2001.

5. 季浏. 义务教育课程标准实验教科书：体育（水平一）（一至二年级）［M］. 上海：华东师范大学出版社，2001.

6. 许世岩. 义务教育课程标准实验教师用书：体育（水平一）（1～2年级）［M］. 西安：未来出版社，2004.

7. 许世岩. 义务教育课程标准实验教师用书：体育（水平二）（3～4年级）［M］. 西安：未来出版社，2004.

8. 许世岩. 义务教育课程标准实验教师用书：体育（水平三）（5～6年级）［M］. 西安：未来出版社，2007.

9. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准（送审稿）［M］. 2011.

10. 中华人民共和国教育部国家体育总局学生体质健康标准研究课题组. 学生体质健康标准（试行方案）解读——为了每一位学生的健康［M］. 北京：人民教育出版社，2002.

11. 全国中小学体育教师全员培训教材编委会. 体育（中学版）［M］. 北京：高等教育出版社，2000.

12. 徐世贵. 素质教育与优化课堂设计［M］. 大连：大连出版社，1998.

13. 殷玲玲. 游泳 体育游戏 举重 健美运动［M］. 桂林：广西师范大学出版社，2000.

14. 宋世雄. 体育比赛的观看与欣赏［M］. 福州：福建科学技术出版社，1990.

15. 体育游戏编写组. 体育游戏［M］. 北京：高等教育出版社，1996.

16. 钱铁群. 趣味体育游戏［M］. 北京：人民体育出版社，1999.

17. 甘学林. 快乐体育游戏精粹［M］. 北京：北京体育大学出版社，2002.

18. 卢锋. 娱乐体育［M］. 北京：人民体育出版社，2003.

19. 体育（与健康）课程标准研制组. 体育（与健康）课程标准解读（实验稿）［M］. 武汉：湖北教育出版社，2002.

20. 柳植光. 体操［M］. 北京：高等教育出版社，1995.

21. 黄燊. 体操［M］. 北京：高等教育出版社，1999.

22. 蔡锡元. 体育游戏［M］. 北京：人民体育出版社，2001.

23. 安德利亚斯·科赛尔，盖哈德·海克尔. 玩的艺术——德国中小学体育课练习及游戏［M］丁鹏，译. 北京：北京体育大学出版社，1999.

24. 周绍忠. 体育游戏［M］. 武汉：华中师范大学出版社，1990.

25. 朱介生. 体育游戏［M］. 上海：少年儿童出版社，1975.

26. 卢元镇. 中国体育社会学［M］. 北京：北京体育大学出版社，1996.

27. 吴增基. 现代社会学［M］. 上海：上海人民出版社，1996.

28. 郑杭生. 社会运行导论［M］. 北京：中国人民大学出版社，1993.

29. 朱蘋. 儿童民族舞蹈组合选［M］. 上海：上海音乐出版社，1986.

30. 施达生. 体育游戏手册［M］. 北京：中国大百科全书出版社，1994.

31. 赵振平. 从小玩跳绳［M］. 北京：人民体育出版社，2000.

32. 郭七正. 从小踢毽子［M］. 北京：人民体育出版社，2000.

33. 刘德琼，胡英清. 少数民族传统体育［M］. 桂林：广西师范大学出版社，2000.

34. 吴兆祥. 体育百科大全［M］. 合肥：安徽人民出版社，1998.

35. 关槐秀. 民族传统体育游戏［M］. 北京：北京体育大学出版社，2006.

36. 许世岩，张广林. 田径类课程设计与教学设计［M］. 兰州：甘肃科学技术出版社，2008.

37. 关槐秀. 中国的娃娃怎么玩［M］. 北京：星球地图出版社，2011.

38. 吴河海. 蛙泳技术与练习［M］. 北京：人民体育出版社，2001.

39. 吉村丰，高桥雄介. 游泳技巧图解［M］. 北京：北京体育大学出版社，2003.

40. 万京一，张晖，彭建敏. 水上娱乐［M］. 北京：人民体育出版社，2005.

41. 殷玲玲. 游泳［M］. 桂林：广西师范大学出版社，2005.

后　记

本教师用书由西北师范大学许世岩主编。修订说明、第二章由西北师范大学许世岩编写，第一章、第五章第一节、第十三章由西北师范大学于飞编写，第三章、第八章第三节由西北师范大学袁音编写，第四章、第七章、第九章第六节由河西学院公兰英编写，第五章第二节由西北师范大学米艳编写，第五章第三节由兰州市二十一中学马林编写，第五章第四节、第六章第三节和第四节由西北师范大学张广林编写，第六章第一节和第二节由西北民族大学陈立民编写，第八章第一节由西北师范大学秦喆编写，第八章第二节由兰州大学附属中学黄庆编写，第九章第一节、第二节、第三节和第四节由西北师范大学杨文娟编写，第九章第五节由兰州城市学院鄂彤编写，第十章、第十四章由甘肃联合大学赵勇编写，第十一章由兰州交通大学张正红编写，第十二章由西北师范大学孟峰年编写。最后由西北师范大学许世岩统稿。

此书编写过程中，各位教师及有关人员付出了辛勤的劳动，在此，我们向他们致以诚挚的谢意。

编　者

2011年10月

TIYU YU JIAN KANG

体育与健康



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5417-2721-4

定价：35.00元