教育部审定
2013

义务教育教师教学用书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG



三至四年级

华东师范大学出版社

华东师范大学出版社

义务教育教师教学用书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG

三至四年级

主　编　季　浏
副主编　汪晓赞　潘绍伟
　　谭　华　孟文砚
　　庄　弼

华东师大版电子教材

华东师范大学出版社

义务教育教师教学用书

体育与健康

三至四年级

主　　编　季　浏
组稿编辑　卜于骏
审读编辑　章　悬
责任校对　王丽平　时东明
封面设计　卢晓红

出　　版　华东师范大学出版社
社　　址　上海市中山北路 3663 号　邮编 200062
网　　址　www. ecnupress. com. cn
电　　话　021－60821666　行政传真 021－60821766
客服电话　021－60821720　60821761

印 刷 者　昆山亭林彩印有限公司
开　　本　787×1092　16 开
印　　张　13. 25
字　　数　332 千字
版　　次　2013 年 7 月第一版
印　　次　2013 年 7 月第一次
书　　号　ISBN 978－7－5675－0920－7/G·6638
定　　价　20. 00 元

出 版 人　朱杰人

（如发现本版图书有印订质量问题，请寄回本社客服中心调换或电话 021－60821720 联系）

华东师大版电子教材

说　明

《体育与健康》教师教学用书(三至四年级)是根据教育部颁发的2011年版《义务教育体育与健康课程标准》(以下简称《课程标准》)编写的。编写《体育与健康》教师教学用书,主要是为了帮助教师加深对《课程标准》的理解,指导教师按照《课程标准》的精神有效实施体育与健康教学,不断提高教育教学质量。

《体育与健康》教师教学用书充分体现了《课程标准》的精神。首先,以运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面以及体育与健康学科的特点来组织内容。但应注意,在体育与健康教学过程中,这四个学习方面是一个相互联系的整体,各个学习方面的学习目标主要是通过身体练习来实现的,不能将四个学习方面割裂开来进行教学,不能理解成身体健康、心理健康与社会适应两个学习方面的目标主要通过课堂理论教学来实现,更不能理解成某一运动方法或手段单纯为某一学习目标所需所用,因为每一种运动方法或手段都有实现多种学习目标的功能。其次,本书除介绍有助于拓展体育教师的视野、与教学内容有关的知识外,主要对教师的教法和学生的学法进行指导,以及对教学案例(包括单元教学计划、课时教学计划和教学片段案例)进行详细的分析,帮助教师更好地转变教育观念和改进教学实践。再次,本书侧重于讨论如何通过运动技能的教学和体能的练习,使学生达成身体的、心理的、社会适应的整体健康目标,以便充分体现"健康第一"的指导思想。

在使用本书时,教师需注意:《体育与健康》教师教学用书不是教学大纲,更不是每节课"对号入座"的教学计划。各地区和各学校应根据《课程标准》的精神和本书的内容,结合自身的实际情况,切实制定教学实施方案和教学计划。学校的任课教师在教学计划的安排、学习目标的具体设置、教学内容的有效选择、教学方法的灵活使用等方面,有相当大的自主权。书中的所有计划、结论、建议等,仅供教师教学时参考。教师完全可以参考或结合本书的内容,切合实际地选择教学内容和方法进行有效教学。

本书是根据始于2001年的基础教育体育课程改革实施十来年的情况,并在对教师教学用书的使用情况进行大量调研的基础上修订而成的。我们努力使修订后的教师教学用书更加符合《课程标准》的精神,更加贴近教师的教学实际,更加受体育教师的欢迎。本书能否更好地帮助教师有效地进行体育与健康教学,进一步提升教育教学质量,激发学生的运动兴趣,促进学生主动积极、生动活泼地学习和锻炼,提高身心健康水平,还有待于广大体育教师在教学实践中加以检验。限于编者的水平和能力,本书也会存在这样或那样的不足和缺点,敬请本书的读者提出宝贵的意见,以便我们再版时修改完善。本书中直接或间接引用的文献资料,有些可能由于疏忽而没有注出有关作者,在此向他们表示真诚的谢意。

本书的主要编写人员有季浏、汪晓赞、潘绍伟、谭华、孟文砚、庄弼、杨毓芬、郑金坤、王勇华、袁志欢、皇甫屹春、张洪涛、胡增荦、陈萍、王海霞、于莹莹、郭强、赵杰、金燕、季泰。雷咏时、郑冰宁负责绘图工作。季浏、汪晓赞进行统稿。

编　者

目录

CONTENTS

绪论——体育与健康课程教学指导 / 1

第一章　运动参与 / 28
第一节　促进学生积极参与体育课堂学习 / 28
第二节　吸引学生参与课外体育锻炼 / 36

第二章　运动技能 / 43
第一节　基本的身体活动方法和游戏 / 43
第二节　球类活动 / 70
第三节　体操类活动 / 80
第四节　游泳类活动 / 99
第五节　冰雪类活动 / 112
第六节　武术类活动 / 129
第七节　其他民族民间传统体育活动 / 143
第八节　体育活动和日常生活中的安全问题 / 153

第三章　身体健康 / 160
第一节　个人卫生保健知识和疾病预防知识 / 160
第二节　改善体形和身体姿态 / 169
第三节　发展柔韧性、灵敏性、速度和力量 / 177
第四节　增强适应自然环境的能力 / 183

第四章　心理健康与社会适应 / 188
第一节　内容的补充与深化 / 188
第二节　教学建议 / 196

参考文献 / 207

华东师大出版社教材

绪　论

——体育与健康课程教学指导

为了增强《课程标准》对体育与健康课程教学的指导性，本章将对《课程标准》的主要精神和内容进行解读，使水平二（三至四年级）的体育教师比较全面和准确地理解《课程标准》，能够按照《课程标准》的精神有效地从事体育与健康教学，不断提高体育与健康教学质量。

一、体育与健康课程的性质

体育与健康课程是整个学校课程的一个重要组成部分，它与一般的科学文化知识课程相比，有着更为鲜明的特点。因此，对于水平二的体育教师来说，了解体育与健康课程的性质有助于真正把握课程的内在意义。

《课程标准》将体育与健康课程定义为“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”。这一定义具有几点含义：(1)本课程强调以身体练习为主要手段，这就决定了本课程与语文、数学、英语、物理等课程的区别。其他文化课程主要对学生进行知识教育，重视的是学生的知识积累和认知发展；体育与健康课程则主要对学生进行身体和运动教育，强调的是体能的增强、技能的掌握和健康行为习惯的形成等。(2)本课程强调以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，这说明体育与健康的知识、技能和方法是必须教授的。当然，这句话强调的另一层意思是，体育教师不仅必须教授运动知识和技能，还要重视教授学生体育学习和锻炼的方法，促进学生学会体育学习和锻炼，培养学生的体育学习和锻炼能力。(3)本课程强调以增进学生健康、培养学生终身体育意识和能力为主要目标，这说明本课程要通过体育与健康教学，促进学生在身体健康、心理健康与社会适应能力方面协调发展，并培养学生终身体育的意识和能力。

为了进一步理解体育与健康课程的性质，还需要了解以下几点特性。

1. 基础性

《课程标准》指出：“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。”在九年义务教育阶段，通过体育教师选择有价值的教学内容，采用形式多样、生动有趣的教学方法等，帮助学生学习和掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，逐步培养运动兴趣和锻炼习惯，为学生形成体育锻炼习惯和健康的生活习惯奠定良好的基础。

2. 实践性

《课程标准》指出：“课程强调以身体练习为主要手段，通过体育与健康学习、体育锻炼以及行为养成，提高学生的体育与健康实践能力。”体育与健康课程教与学的主要手段，是体能练习、运动技能学习及参与运动的行为。学生在体育学习过程中，没有身体力行，就不可能增强体能和掌握运动技能，强身健体便无从谈起。当然，在这个学习过程中，也有运动知识的学习、健康教育的实施和道德品质的培养等，但这也主要是贯串于身体练习过程中，并通过身体练习来完成的。

3. 健身性

《课程标准》指出:“课程强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中,通过适宜负荷的身体练习,提高体能和运动技能水平,促进学生健康成长。”在体育与健康课程的学习过程中,具有一定负荷的身体练习是课程的基本特征。学生只有获得了适宜的运动负荷,才能达到健身的效果。运动负荷过大或过小,都无助于学生的身心健康。运动负荷过大,既有损于学生的健康,也会导致安全问题的发生;运动负荷过小,既达不到健身的效果,学生也掌握不好运动技能,更感受不到运动的乐趣和成功的体验。

4. 综合性

《课程标准》指出:“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。”综合性主要具有两层涵义:(1)注重健身育人功能,即本课程既能使学生掌握基本的运动知识、技能和方法,又能培养学生坚强的意志品质、良好的规范意识、合作精神和交往能力等。(2)强调本课程以体育学习为主,同时融合部分健康教育的内容。总之,综合性强调通过体育与健康课程的教学,不但促进学生掌握基本的体育与健康的知识、技能和方法,而且促进学生良好的品格、精神面貌和健康生活方式的形成,真正体现体育的教育价值,促进学生健康、全面发展。

二、体育与健康课程的基本理念

1. 坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长

《课程标准》提出:“体育与健康课程以‘健康第一’为指导思想,努力构建体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构,在强调体育学科特点的同时,融合与学生健康成长相关的知识。通过体育与健康课程的教学,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、全面地发展。”这一理念主要强调:(1)本课程要通过教学,使学生既掌握体育与健康的知识和技能,体验体育学习和锻炼的愉快过程,学会体育学习和锻炼的方法,也形成对体育积极的情感、正确的态度和价值观。同时,重视三维课程目标的构建以及课程结构体现三维课程目标的思想,更是为了充分体现体育的育人功能,促进学生在身体、心理和社会适应方面协调、健康发展。(2)本课程要通过运动技能的教学和体能的练习,促进学生健康发展,但仅仅靠体育教学不能很好地落实“健康第一”的指导思想,还需要关于营养、保健、疾病预防、安全避险等健康教育内容的辅助教学,培养学生健康的意识和生活方式,这样才能更好地促进学生健康发展。总之,体育与健康课程必须在课程目标的设置、课程结构的设计、教学内容和方法的选择、课程的组织实施以及学习评价等各个环节,都贯彻落实“健康第一”的指导思想,以促进学生身体健康、心理健康水平和社会适应能力的提高。

2. 激发学生的运动兴趣,培养学生体育锻炼的意识和习惯

《课程标准》提出:“体育与健康课程强调在课程目标的确定、教学内容和教学方法的选择与运用方面,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,提高学生体育与健康学习动机水平;重视对学生进行正确的体育价值观和责任感的教育,培养学生刻苦锻炼的精神,促进学生主动参与体育活动,基本形成体育锻炼习惯。”

德国教育家第斯多惠说过:“教学艺术的本质不在于传授本领,而在于激励、唤醒和鼓舞。”兴趣是最好的老师,学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果。学生只有对学习活动产生了兴趣,才会自觉、主动、积极地进行体育与健康课程的学习,并形成体育锻炼的习惯。这一理念强调:(1)目标、内容和方法都要与学生的学习经验和生活经验相联系。学习经验主要指学生体育学习的基础和状况,具体来讲,即学生以往学习过哪些运动知识和技能,学习和掌握的程度如何等;生活经验主要指学生日常生活中经常体验的运动知识和技能,如学生在校外经常练习篮球,并对篮球运动有一定的认知、感受和体验等。特别是,教学内容的选择越是紧密联系学生的学习经验和生活经验,就会越受到学生的喜爱,学生也会学得更好,并体验到学习这种教学内容的乐趣和成功,从而有助于培养运动兴趣以及基本形成体育锻炼的意识和习惯。(2)重视对学生进行正确的体育价值观和责任感的教育,培养学生刻苦锻炼的精神,促进教师在体育教学中处理好尊重学生的运动兴趣与培养学生刻苦锻炼精神之间的关系。《课程标准》强调这一理念,旨在鼓励体育教师采用生动有趣的内容、形式多样的教学方法和组织形式等激发学生的学习热情,调动学生参与运动的积极性,使学生体验运动的乐趣,内心真正喜欢上体育。

3. 以学生发展为中心,帮助学生学会体育与健康学习

《课程标准》提出:“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。课程在充分发挥教师教学过程中主导作用的同时,十分重视学生在学习过程中的主体地位,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,并学会体育与健康学习。”这一理念强调,在发挥教师在教学过程中的主导作用的同时,要重视学生在学习过程中的主体地位;重视学生体育与健康学习能力的培养,特别是重视学生自主、合作和探究学习能力的培养,促进学生学会体育学习和锻炼并健康发展。此外,还要强调说明的是:(1)“以学生发展为中心”的课程理念不但没有忽视体育教师的重要地位和作用,而且对教师的要求更高了,因为“以学生发展为中心”的教学方式更多地倡导多样化的教学方式,特别重视自主、合作和探究学习方式,以培养学生的实践能力和创新能力,这就需要教师知识面更宽、能力更强,要做好充分的准备,与学生进行交流和互动,学生会随时提出各种问题,需要教师给予解答和指导。(2)“以学生发展为中心”要求体育教师充分考虑学生的学习需要和要求,站在学生的角度思考自己的教学,使教学既能深受学生的喜爱,又能促进学生更好地学习和发展。合理的、有利于学生更好地学习和发展的需求,应该得到充分尊重;而对其他需求,体育教师则应该加以引导。

4. 关注地区差异和个体差异,保证每一位学生受益

《课程标准》提出:“体育与健康课程强调在保证国家课程基本要求的前提下,充分关注不同地区、学校和学生之间的差异,各地区和学校要根据体育与健康课程目标及课程内容,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,努力使每一名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。”这一理念的特点有:(1)关注地区差异的问题。这是因为我国地域辽阔,各地区的经济、文化、教育差异很大,体育与健康教学受师资力量、学生基础、场地设施等影响较大,实际上,即使在一个省内,地区差异也很大,这就需要高度关注地区差异的问题。历史的经验和教训告诉我们,“大一统”的体育教学模式是一种不切实际的做法,解决不了地区差异的问题。因此,具体的学习目标设置、教学内容选择、教学方法选用等应该允许和鼓励地方和学校在《课程标准》总体精神的指导

下，根据本地、本校的实际自行确定，这符合三级课程管理的精神，有助于调动地方和学校的积极性和创造性，并形成教学特色，提高教学质量。(2)关注学生的个体差异问题。由于体育与健康课程是一种以运动技能学习为主要内容的课程，学生学习的结果主要体现在体能的发展、运动技能的学习和运动行为的改变方面。只要认真、主动地完成学习要求，学生在上述诸方面就一定会发生积极的变化。但是，人的体能和运动技能状况并不仅仅与其后天练习和发展有关，还与其先天遗传有着极大的关系，所表现出来的便是每个人的运动需求和运动表现不尽相同。因此，体育与健康课程根据学生身心发展的客观规律，从保证每个学生受益的前提出发，充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异，并根据这种差异性确定学习目标和有弹性的教学内容，提出有益于学生发展的评价原则，以保证绝大多数学生都能完成课程学习目标，使每个学生都体验到学习和成功的乐趣，从而满足他们身心发展的需要。

三、体育与健康课程目标和四个学习方面的目标

体育与健康课程目标是指学生通过体育与健康课程学习所要达到的预期学习结果，它是体育与健康课程教学的出发点与归宿，决定着体育与健康课程的方向与过程，是设计体育与健康课程教学活动、选择与组织体育与健康课程内容、选择体育与健康课堂教学方法、采用体育与健康课堂教学组织形式、评价体育与健康课程教学质量的重要依据。体育与健康课程目标对于学生和体育教师具有重要的导向和激励作用。因此，认真学习和研究《课程标准》中提出的课程目标，运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应等四个学习方面的目标以及水平一到水平四各阶段在各个学习方面的目标要求，是体育教师正确实施体育与健康课程教学的基础与前提。下面主要分析和说明本课程目标和四个学习方面的目标。

（一）课程目标

课程目标指期望在九年义务教育阶段所有接受过体育与健康教育的学生最终达到的学习结果。换言之，所有学生在初中毕业时都应该努力达到《课程标准》所提出的课程目标。

《课程标准》提出如下课程目标："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；体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯；发展良好的心理品质、合作与交往能力；提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。"由上可见，本课程目标涉及运动知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维课程目标的精神。以下将对课程目标进行逐条解读。

1. 掌握体育与健康的基础知识、基本技能和方法，增强体能

体育与健康的基础知识、基本技能和方法也可称为新"三基"，它超越了传统体育课程所强调的"三基"，即基本知识、基本技术和基本技能，因为新"三基"强调了基本方法，即要求学生不但要掌握体育与健康的基础知识和基本技能，还要掌握体育与健康的学习方法和体育锻炼的方法，这有助于基础知识和基本技能的掌握。同时，要说明的是，新"三基"中的基本技能包含基本技术，用基本技能这一概念并不是要忽视或淡化运动技术的学习，而是强调要提高学生运用技术的能力。体能是掌握运动技能的基础，也与学生的健康紧密相连，因而增强学生的体能就显得尤为必要和重要。体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能，前者包括心

肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分，后者包括从事运动所需要的速度、灵敏性、平衡性、爆发力、反应时等。从增进学生健康的角度出发，应侧重发展学生与健康有关的体能。当然，提高学生与运动技能有关的体能对提高学生的运动技能水平具有促进作用。因此，在体育与健康教学中应重视学生体能的练习，每节体育课都应该留出一定的时间，并结合运动技术的学习进行相关的体能练习。

2. 学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新的能力

体育与健康课程的教学不但要使学生掌握运动知识和技能，而且要提高学生的学习和锻炼能力，即引导学生学会体育与健康学习和体育锻炼。运动知识和技能很多，而教学时数有限，在有限的教学时数中是教不了多少运动知识和技能的，学生也掌握不了多少运动知识和技能，因此，指导学生掌握学习和锻炼的方法，重视学生学习和锻炼的能力以及创新能力的培养，有助于学生更好、更多地掌握运动知识和技能，并为学生的终身体育奠定良好的基础。因此，在体育与健康教学中，要高度重视学生的自主学习、合作学习和探究学习，提高学生的体育与健康学习能力。例如，为了提高学生的体育文化素养，体育教师可以引导学生在网上、报纸杂志上查阅相关的资料；为了促进学生正确掌握某一项目的运动技术，可以引导学生课外观看电视中的体育节目，模仿优秀运动员的动作，并自主进行尝试和练习等。

3. 体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯

如果学生感到体育课的教学枯燥乏味，体验不到乐趣，就不会积极参与体育学习，并会厌恶体育课。当然，由于体育运动是与困难打交道的，必然会产生一些痛苦，但要使学生体验到苦中有乐，乐在其中。我们现在一定要转变这样的观点，一提到让学生在体育学习中获得快乐，就批评“快乐”，就大讲特讲要培养学生的意志品质和刻苦学习的精神，将学生“获得快乐”与“培养意志品质和刻苦学习精神”人为地对立起来。实际上，学生只有感受到学习体育、参与运动乐趣无穷，才能主动克服各种困难，才能体现刻苦学习的精神，才能逐步形成坚持锻炼的意识。此外，本目标所讲的体验成功主要不是强调学生之间相互比较后所获得的成功，因为那样只会让许多学生体验到失败，如果这些学生一直都在体验失败，他们就会失去运动的乐趣以及体育学习的自尊心和自信心，进而不喜欢体育学习和锻炼。本目标所讲的体验成功主要强调自我的比较，看自己是否通过努力在原有的基础上获得进步和发展。这样的成功体验才能使学生感受到体育学习和锻炼的乐趣，由被动体育向主动体育转变，并有助于逐步养成体育锻炼的习惯。

4. 发展良好的心理品质，以及合作和交往的能力

众所周知，体育运动不仅仅有助于增进人的身体健康，而且对人的精神和品质也有巨大的影响。体育运动对调节学生的情绪和情感，培养学生坚强的意志品质、规范意识、团队精神、合作意识和交往能力等，具有不可替代的独特作用。这就是我们常说的，“体育既能育体，也能育人”。体育教师在体育与健康教学中，除了应充分发挥运动项目本身固有特性的作用外，更重要的是通过有意识的教学设计和实施，发展学生良好的心理品质，以及合作和交往的能力。例如，在体育教学中，可以通过合作跑、接力跑等培养学生的合作意识和团队精神。再如，体育教师可以让学生设立一个个具体的、有挑战性的目标，让学生通过自己的努力去实现这些目标，在这一过程中培养克服困难、坚忍不拔的意志品质。

5. 提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度

这一目标既是“健康第一”指导思想的重要体现，也是体育与健康课程追求的崇高目标。义务教育阶段，体育与健康课程不管是体育方面的教学，还是一些健康教育内容的教学，都是

为了提高学生的健康意识，促进学生健康生活方式的逐步形成，并使学生具有积极进取、乐观开朗的人生态度。具体来讲，在体育与健康教学中，无论是学习目标的设置，还是教学内容和方法的选择，都要有助于学生健康意识和生活方式的形成，并培养学生积极进取、奋发向上、顽强拼搏、勇攀高峰的精神。特别要说明的是，学生健康意识和生活方式的形成仅仅靠体育教学是不够的，还要借助于健康教育的辅助教学，体育教学与健康教育相辅相成，共同促进学生健康发展。

（二）学习方面的目标

学习方面的目标是指期望学生在各个学习方面达到的学习结果，即期望学生通过体育与健康课程的学习在这些方面发生的良好变化。《课程标准》设置了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的学习目标，换言之，四个方面的学习目标是课程目标的具体描述和体现，也是水平学习目标确立的依据，在课程目标和水平学习目标之间起着承上启下的作用。

1. 运动参与目标

《课程标准》指出："运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。课程强调通过丰富多彩的内容、形式多样的方法，在小学阶段注重引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识。"这一段内容强调几层含义：(1)学生对于体育学习和锻炼的态度和行为表现，包括学生喜爱体育课和体育锻炼的程度、上课的出勤率、课堂学习中积极投入的程度、主动参与课外体育锻炼的情况等。(2)运动参与对于获取体育知识、技能和方法，形成健康的生活方式的重要性。无论是运动技能的学习和掌握，还是体能的增强，都离不开学生实际的运动参与；没有主动、积极的运动参与，体育与健康课程的其他目标便无从实现。(3)在小学阶段的体育与健康课程教学中，尤其是在体育教学过程中，应精心选择与创编适合学生身心特征、能激发学生学习兴趣的体育学习内容和活动，并注意创设和谐温馨的体育学习环境与氛围。

运动参与目标主要包括两个方面：参与体育学习和锻炼，以及体验运动乐趣与成功。前者更强调体育教师要逐步改变学生被动学习的状况，引导学生主动参与体育学习和锻炼；后者更强调让学生在参与丰富、多彩、有趣的体育活动过程中体验到乐趣和成功，使之发自内心地喜欢体育学习和锻炼，并将体育融入生活中。

2. 运动技能目标

《课程标准》指出："运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力；要重视选择武术等民族民间传统体育活动项目进行学习。"这一段话包含几层含义：(1)强调运动技能学习的重要性。这是因为运动技能学习既是本课程区别于语文、数学、英语等文化课程的一个重要特征，也是本课程的重要学习内容以及实现其他学习方面目标的主要途径。新体育课程不要求学生"蜻蜓点水"似的什么运动技术技能都学，因为学生的体育学习时间有限，学生的运动兴趣不可能非常广泛，而是应在《课程标准》规定学习的六大类运动中根据本校学生的学习基础、生活经验、兴趣爱好和教学条件等，选择部分项目进行教学，这有利于学生将其掌握。

如果学生什么都学，很可能什么都学不会，更谈不上获得深刻的运动体验。(2)强调小学阶段和初中阶段学生学习运动技能各自的重点。小学阶段，特别是水平一和水平二阶段，应以发展学生的基本身体活动能力为主，如走、跑、跳、投、抛、接、挥击、攀、爬、钻、滚动和支撑等动作，而且要多采用游戏练习、情境教学等丰富多彩的有趣的教学方法，发展学生的这些能力，对学生以后掌握运动技能、增进身心健康具有重要作用。(3)重视武术运动的教学。武术是中华民族体育文化的瑰宝，《课程标准》将武术单独列为一大类，不仅有利于将武术发扬光大，更显示出新体育课程对武术教学的高度重视。但体育教师应该认真思考，教什么武术内容，怎样教这些内容，才能使学生像喜欢跆拳道那样喜爱并学会武术。现在专家和教师都说武术重要，但许多学生却不喜欢武术，将来的体育教育需要使这一现象得到改观。

运动技能目标主要包括：学习体育运动知识，掌握运动技能和方法，增强安全意识和防范能力。其中，“学习体育运动知识”包括学习奥林匹克运动的相关知识和体验运动过程并了解动作名称的含义；“掌握运动技能和方法”包括提高基本身体活动和完成体育游戏的能力，初步掌握多种体育活动方法；“增强安全意识和防范能力”包括掌握相关的安全知识，增强在体育活动和生活中的安全意识，提高安全运动和安全生活的技能水平等。

3. 身体健康目标

《课程标准》指出：“身体健康是指人的体能良好、机能正常和精力充沛的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。本方面是课程学习的重要内容和期望的重要结果。课程强调引导学生努力学习和锻炼，全面发展体能，提高适应环境变化的能力，形成关注自身健康的意识和行为。小学阶段要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。”上述这段话包含几层含义：(1)本课程除了以体育教学为主，还要融合一些健康教育的内容进行教学，使学生不但了解科学锻炼的知识和方法，而且了解营养、疾病预防、行为习惯等方面的知识和方法，这样有助于提高学生维护健康的意识和能力。(2)全面发展学生的体能。正如前述，体能与健康尤其是身体健康紧密相关，在体育教学中，要重视引导学生进行耐力、力量、柔韧性、灵敏性、速度等方面的体能练习，但要注意，在全面发展学生体能的基础上，每一学习水平的学生侧重发展的体能是不一样的，应根据学生体能发展的最佳敏感期去发展学生的相关体能。例如，水平二阶段宜发展学生的柔韧性、灵敏性和平衡能力，不宜发展学生的力量，特别是静力性力量等。

身体健康目标主要包括：掌握基本保健知识和方法，塑造良好体形和身体姿态，全面发展体能与健身能力，提高适应自然环境的能力。体育教师应该根据不同的目标，采用不同的内容和方法进行教学，引导学生在积极参与体育活动、发展体能、提高适应自然环境的能力的同时，了解与身体健康有关的营养、卫生疾病和不良行为等有关知识，并帮助他们逐步形成健康的生活方式，这样才能有效地提高学生的身体健康水平。需要注意的是，身体健康目标主要是通过运动技能教学和体能练习的结合来实现的，但有些“纯”健康教育的内容还需要体育教师开展一些健康教育知识的教学来进行传授。

4. 心理健康与社会适应目标

《课程标准》指出：“心理健康与社会适应是指个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程，与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。本方面既是课程学习的重要内容，也是课程功能和价值的重要体现。课程十分重视培养学生的自信心、坚强的意志品质、良好的体育道德、合作精神与公平竞争的意识，帮助学生掌握调节情绪和与人交往的方法。小学阶段要注意

培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折，引导学生在体育活动中学会交往。”这段话的含义包括以下几点：(1)强调心理健康与社会适应和体育学习与锻炼以及身体健康的关系。体育学习与锻炼有助于增进学生的心理健康与社会适应能力，良好的心理健康与社会适应能力也能促进学生充满活力、主动积极地参与体育学习与锻炼。此外，身心是统一体，它们具有相辅相成、相互促进的关系。在体育与健康教学中，教师应通过有效的教学设计和实施，提高学生的心理健康水平与社会适应能力。(2)强调心理健康与社会适应既是本课程学习的重要内容，也是本课程功能和价值的重要体现。换言之，心理健康与社会适应不是本课程的副产品，它与运动参与、运动技能、身体健康三个方面一样，都是本课程重要的组成部分，而且这一方面更能体现体育对人精神方面的重要作用，更能体现体育的健身育人功能和价值。(3)强调本课程的心理健康与社会适应主要包括哪些方面，如自信心、意志品质、体育道德、合作精神、公平竞争、情绪调节等。

心理健康与社会适应的目标主要包括：培养坚强的意志品质，学会调控情绪的方法，形成合作意识与能力，具有良好的体育道德。在体育与健康课程中，这个学习方面的目标主要不是通过专门的理论讲授来达成的，而应通过结合具体的体育学习和练习、活动情境的创设以及师生之间的有机互动来加以实现。这一学习方面的目标主要不是解决学生的“知道”问题，而是在潜移默化中解决学生的“体悟”问题，即自觉意识与行为。

考虑到课程改革过程中，特别是课程改革初期，有些体育教师将运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个学习领域割裂开来进行教学，如有的教师将今天的体育课上成运动参与课，将下一次课上成心理健康课等，《课程标准》明确指出：“运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面是一个相互联系的整体，各个学习方面的目标主要通过身体练习实现，不能割裂开来进行教学。”即体育课主要是通过身体练习，包括运动技能的学习和体能的练习，去实现四个方面的学习目标，但有些身体健康、心理健康与社会适应的学习目标，还需要借助一些专门的健康教育教学去实现。

四、体育与健康课程水平目标和课程内容

《课程标准》在提出课程目标和四个学习方面的目标之后，在课程内容部分首先提出四个学习方面在各学习水平的目标(见表1)，然后提出达到某一水平目标的学习要求并对相关教学内容进行了举例。为了使体育教师了解怎样判断和评价学生是否达到某一学习水平目标，《课程标准》又增加了评价要点和评价方法举例。限于篇幅，这里就《课程标准》中课程内容部分的体例和格式作出说明和解释(见案例)，详细的课程内容可阅读《课程标准》和《课程标准解读》。

表1　义务教育体育与健康课程目标体系基本框架

学习方面	学习方面的具体目标	不同学习方面的水平目标
运动参与	1. 参与体育学习和锻炼	水平一：上好体育与健康课并积极参加课外体育活动
		水平二：积极参加多种体育活动
		水平三：学会通过体育活动进行积极性休息
	2. 体验运动乐趣与成功	水平三：感受多种体育活动和比赛的乐趣

续 表

学习方面	学习方面的具体目标	不同学习方面的水平目标
运动技能	1. 学习体育运动知识	水平一：获得运动的基本知识和体验
		水平二：学习奥林匹克运动的相关知识 体验运动过程并了解动作名称的含义
		水平三：丰富奥林匹克运动的知识 了解运动项目的知识 学会体育学习和锻炼 观看体育比赛
	2. 掌握运动技能和方法	水平一：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
		水平二：提高基本身体活动和完成体育游戏的能力 初步掌握多种体育活动方法
		水平三：掌握有一定难度的基本身体活动方法 基本掌握运动项目的技术动作组合
	3. 增强安全意识和防范能力	水平一：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
		水平二：重视体育活动和日常生活中的安全问题
		水平三：初步掌握运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法
身体健康	1. 掌握基本保健知识和方法	水平一：初步了解个人卫生保健知识和方法
		水平二：了解个人卫生保健知识和方法 初步了解疾病预防知识
		水平三：初步了解人体运动系统 了解卫生防病的知识和方法 了解食品安全与健康的关系 初步掌握青春期的生长发育特点与保健知识
	2. 塑造良好体形和身体姿态	水平一：注意保持正确的身体姿态
		水平二：改善体形和身体姿态
		水平三：保持良好的身体姿态
	3. 全面发展体能与健身能力	水平一：初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力
		水平二：发展柔韧性、灵敏性、速度和力量
		水平三：提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力
	4. 提高适应自然环境的能力	水平一：发展户外运动能力
		水平二：增强适应气候变化的能力
心理健康与社会适应	1. 培养坚强的意志品质	水平一：努力完成当前的学习任务
		水平二：坚持完成有一定困难的体育活动
		水平三：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

华东师范版电子教材

续 表

学习方面	学习方面的具体目标	不同学习方面的水平目标
心理健康与社会适应	2. 学会调控情绪的方法	水平一：体验体育活动对情绪的积极影响
		水平二：在体育活动中保持积极稳定的情绪
		水平三：在体育活动中注意调节自己的情绪
	3. 形成合作意识与能力	水平一：在体育活动中适应新的合作环境
		水平二：在体育活动中乐于交流与合作
		水平三：在团队体育活动中能较好地履行自己的职责
	4. 具有良好的体育道德	水平一：在体育活动中爱护和帮助同学
		水平二：遵守运动规则并初步自我规范体育行为
		水平三：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

案例：初步掌握多种体育活动方法（水平二）

达到该水平目标时，学生将能够：

初步掌握几项球类活动的基本方法。如初步掌握小篮球、小足球、羽毛球、乒乓球或其他新兴球类活动的基本方法。

【评价要点】完成所学动作的熟练程度。

【评价方法举例】评价学生完成小篮球运球动作的质量。

由这一案例可以发现几个特点：(1)《课程标准》中课程内容部分提供的不是一个个具体的知识点，而是水平目标、学习要求、内容建议、评价要点和方法，这有助于体育教师明确通过什么教学内容，在哪几方面达到怎样的评价标准，学生才算达到某一学习目标，从而提高课程内容部分对体育与健康教学的针对性和有效性。(2)考虑到我国各地、各校体育教学条件存在很大差异的现实，《课程标准》规定了全国义务教育阶段学生应该达成的学习目标，但没有规定全国所有学校应该学习的具体教学内容，只是给出了一些教学内容案例，各校体育教师可以根据本校的实际情况有针对性地进行选择，这既给体育教师提供了指导，又给教师和学生提供了选择的余地。(3)在运动技能学习方面，《课程标准》中的运动技能包括六大类，即田径类、球类、体操类、游泳或冰雪类、武术类、民族民间传统体育活动类，每一大类运动技能又包括若干项目，每一项目中也包括多种运动技能。因此，尽管《课程标准》在每一大类运动技能中都列举了许多项目，但这是“列举”，并不要求“必学”，主要目的是供学校和体育教师参考。学校和体育教师完全应该根据学校的实际情况，对每一大类运动技能中的项目进行选择，该项目应该教什么技术，怎样教技术，完全由学校和体育教师决定。否则，如果按照《课程标准》列举的运动项目教学内容进行教学，就会走回“什么都教，学生什么都没有学会”的老路上去。

五、体育与健康课程教学指导

《课程标准》是一份指导性的文件，以阐述共同性和原则性的内容为主，学校和体育教师首先应该认真学习和深刻领会《课程标准》的精神，在此基础上制订符合学校和学生实际的课程

实施计划并有效实施体育与健康课堂教学。

（一）制订学校体育与健康课程实施计划

《课程标准》提出："学校应依据本标准和'方案'的要求，结合学生健康发展的需要、学校体育整体发展需要和体育与健康教学实际情况，制订本校的学校体育与健康课程实施计划（以下简称'计划'）。"同时，强调"计划"应包括以下 10 个方面的内容。

1. 对本标准和"方案"精神的理解与把握。

2. 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、体育传统项目等的分析。

3. 明确提出本校实施体育与健康课程的目标。

4. 制订本校课程实施策略与计划。

5. 确定各水平和年级的具体学习目标。

6. 确定各水平和年级的教学内容与课时数分配范围。

7. 提出教法运用与学习指导的基本要求。

8. 具体规定各水平和年级学生体育与健康学习成绩评价方案，包括具体的内容、方法和标准等方面。

9. 提出体育与健康课程资源开发与利用的建议。

10. 提出教学管理方面的具体要求。

由上可见，对于学校选择什么教学内容、每个教学内容要排多少课时、采用什么教学方法、如何进行学习评价等，都要求学校和体育教师根据《课程标准》的精神，结合本校的实际情况，在课程实施计划中进行规划和描述。体育教师需要克服过去那种消极等待国家拿出具体的内容、方法和评价标准的习惯，主动地、创造性地进行教学设计和实施。由学校设计出的课程实施计划更切合学校的实际，更有助于产生有特色的、深受学生喜爱的体育与健康教学。

（二）有效实施体育与健康教学

体育教师要有效实施体育与健康教学，就需要认真研究学习目标、教学内容和教学方法等问题，只有这样，才能提高体育与健康教学的质量。

1. 设置学习目标的建议

体育与健康教学是有意识、有计划地实现课程学习目标的过程。《课标标准》系统、全面地制定了体育与健康课程目标、四个学习方面的目标和学习水平目标。但是，《课程标准》所制定的三个层次的目标主要是指导性目标体系，与学生的体育课堂学习还有一定的距离。因此，体育教师应根据《课程标准》的要求，结合本校体育与健康课堂教学的实际情况，科学地、创造性地设置学习目标。具体而言，在设置学习目标时应注意以下几点。

（1）在体现多元目标的基础上有所侧重。

《课程标准》指出，体育教师在设置体育与健康课程的学习目标时，"应充分体现知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标的思想，强调运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面目标的有机整合，充分体现体育与健康课程的多种功能和价值。体育与健康课堂教学在体现学习目标多元特征的同时，还应注意有所侧重"。从以上论述可以看出，在具体的课堂学习目标设置中，体育教师应该设计四个方面的学习目标，充分体现本课程

教学对促进学生健康、全面发展的关注和重视。同时，应该注意，虽然设置课堂学习目标要涉及四个方面的学习目标，但这并不意味每堂课的学习目标都要很多，一般以三至五个具体学习目标为宜。而且，每堂课的学习目标要根据实际情况有所侧重。比如，有的课的目标以发展学生的体能为主，有的课的目标以提高学生的运动技能水平为主，还有的课的目标以培养学生的合作意识和团队精神为主。但强调“侧重”并不是说一堂课的目标只有一个或只是某一方面的目标。

（2）细化《课程标准》提出的课程目标。

《课程标准》指出：“教师应结合实际，将课程目标具体化，提高目标的可操作性，有计划、有步骤地促进学习目标的达成。学习目标是由水平目标、学年目标、学期目标、单元目标、课时目标组成的完整体系。教师应根据本标准的总要求制订各层次的具体学习目标。具体学习目标一般应该包括‘条件’（在什么情境中）、‘行为’（做什么和怎么做）和‘标准’（做到什么程度）三个部分。为了更好地表示目标的层次性，在制订学习目标时应使用能够体现不同层次意义的行为动词。”因此，结合《课程标准》的具体要求，体育教师在实际的体育与健康课堂教学中可以采用三种细化策略：①替代策略。所谓替代策略，是指体育教师可以用自己设计的单元或课时中的某一主题、具体内容替代《课程标准》中的动词，从而形成具体的学习目标。例如，在水平一阶段某一课堂教学中，可以用“做出多种形式的走、跑等动作”替代《课程标准》中提出的“做出基本身体活动动作”。②拆解策略。所谓拆解策略，是将《课程标准》中提出的某一水平目标拆解为几个相互联系的细小目标。比如，可将《课程标准》中“完成多种柔韧性练习。如完成横叉、纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、跪坐后躺下、坐位体前屈和立位体前屈握脚踝等柔韧性练习”的水平目标细化为某一堂课中“80％的学生完成横叉练习，85％的学生完成纵叉练习”等课堂学习目标。③组合策略。所谓组合策略，一般是将《课程标准》中分散在不同学习方面的目标融合在一起，形成具体的学习目标。比如，将《课程标准》中的学习目标“初步学会常见的球类游戏”组合成为“通过参与打鸭子游戏，体验到体育游戏活动的乐趣，发展灵活性和协调性等体能，培养团队意识和合作精神”。

（3）目标难度要适宜。

《课程标准》指出：“教师应根据学生的体能、运动技能等实际，设置能激发学生学习动机和愿望，经过师生共同努力能够达成的学习目标。”这就需要体育教师充分了解所教班级学生的学习现状，并根据大多数学生的学习情况设置难度适宜的学习目标。目标难度过大，大多数学生实现不了，会影响学生的自尊心和自信心；目标难度太小，大多数学生轻而易举就能实现，会失去学习的动力。难度适宜的学习目标是指大多数学生通过自己的努力能够实现的目标。此外，同一个班级的学生在学习基础、学习状况方面存在差异，体育教师应引导学生学会根据自己的实际情况设置难度适宜的学习目标，这样能够保证不同运动基础和水平的学生都能在原有的基础上不断取得进步。

2. 选择和设计教学内容的建议

由于我国各地、各校体育与健康教学条件以及学生在运动基础、兴趣爱好等方面存在很大差异，《课程标准》只是提供给体育教师一个完整的三级课程目标体系和一个内容框架建议，没有规定具体的学习内容或知识点。具体的学习内容完全由各校的体育教师根据学校和学生的实际情况来选择，但选择和设计的教学内容要有助于课程目标的实现。

（1）体现“目标引领内容”的思想。

《课程标准》指出：“教师应根据体育与健康课程的目标，认真分析教材，选择和设计教学内

容，提高学生的运动技能和体能水平，加强学生健康维护的意识，促进学生身心协调发展。”课程标准与教学大纲的一个重要区别在于，前者主要强调建立完整的目标体系，即期望学生通过若干年的学习最终达到的学习结果或标准，后者主要强调构建知识点体系，即关注学生学习多少具体内容。因此，无论是课程标准设计和制定层面，还是水平教学计划、学年或学期教学计划、单元教学计划、课时教学计划的制订层面都应该体现“目标引领内容”的思想。因此，体育教师要有强烈的目标意识，不管在体育与健康教学的哪个层面，都应首先思考和设计学习目标，在此基础上再考虑和设计具体的多种教学内容。这就决定了不管是进行哪一层面的教学计划（包括课时教学计划）都应该先写学习目标，然后再写教学内容等，从内容到形式都要体现“目标引领内容”的思想。

（2）符合学生身心发展特点。

《课程标准》指出：“教学内容的选择和设计要充分考虑不同学段学生的体育与健康学习基础、身体特征、体能发展敏感期和心理发展特点等，提高教学内容的针对性。”不同年龄段的学生具有不同的生理特点和心理特点，他们对运动技能的生理适应程度和兴趣爱好具有明显的差异。选择的运动技能越是符合学生的身心发展特征，学生参与运动技能学习的积极性和主动性就会越高，运动技能也会掌握得越好。例如，水平二阶段的学生生性好动、兴趣广泛，应选择多样化并简单易行、充满乐趣的运动技能，如合作跑、曲线跑、滚铁环、踢毽子，以及结合游戏进行运动技能的学习等，这样的运动技能学习对全面发展学生的体能，促进学生正常的生长发育，具有重要作用。如果选择长跑、掷铅球、100 米跑等项目，不仅学生的身体难以承受这类运动技能的练习，而且也无法激发学生学习的热情和积极性。

（3）充分考虑学生的运动兴趣与需求。

《课程标准》要求教师在选择和设计教学内容时，应“以学生喜闻乐见的运动项目为重点，并与学生已有的体育经验和生活经验相联系，激发与培养学生的运动兴趣，调动学生学习的积极性”。在学生的生活中，会存在一些体育活动的经验，如城市的学生可能对篮球、足球、乒乓球、健美操、武术等有一定的感受和体验，农村的学生可能对跑、跳、攀爬等技能有一定的感受和体验，少数民族地区的学生可能对一些民族民间的活动项目有一定的感受和体验，如跳竹竿、荡秋千、踩高跷、舞龙、舞狮或踢毽子等。在体育教学中，重视选择与学生的生活经验和实际相联系的运动技能进行教学，学生有一定的基础，学习的兴趣、主动性和积极性就会很高，学习效果也会突出。例如，南拳是福建泉州市的传统体育文化项目，历史悠久，几乎家喻户晓，泉州市鲤城实验区中心小学将其作为重要的运动技能教学内容，由于学生几乎都在这方面有一定的运动经验，学习兴趣非常浓厚，不但学生人人会打，而且全校的教职员工也几乎人人会练，形成了特色鲜明的校本课程。当然，根据学生的生活经验和实际选择运动技能，并不是只教这些内容，完全可以再选择其他的运动技能进行教学，这有助于学生较为广泛地了解体育文化，但应将与学生的生活经验和实际相联系的运动技能作为本校的主要教学内容，并在教学课时等方面给予足够的重视。这样的运动技能有助于学生学得有趣、学得有劲、学得有效，对促进学生的健康发展更加有利。

（4）适合教学实际条件。

《课程标准》指出：“教学内容的选择和设计要充分考虑场地与设施条件、季节、气候和安全等具体情况，因时、因地制宜地进行体育与健康教学。”根据学校的实际条件来选择运动技能进行教学，是一种实事求是的做法。中国幅员辽阔，各地、各校的经济和文化发展很不平衡，体育

场馆设施条件、师资水平等差异较大，要求全国所有的学校教统一的运动技能是不切实际的做法，城市学校能教的许多运动技能，农村学校难以做到，农村学校完全可以结合本校的实际条件选择合适的运动技能作为教学内容。例如，许多的农村学校连篮球场都没有，即使有也往往只是一个破破烂烂的篮球场和几个篮球，一个班级的学生又很多，教篮球运动技能就显得困难重重。也许，我们可以呼吁当地政府加大对学校体育经费的投入，改善学校的体育教学条件，但在许多农村学校整体教学经费都不足的情况下，短期内要根本改善体育教学条件几乎是不可能的事情。在这样的背景下，应鼓励农村的学校根据现有的体育场馆设施条件、师资水平等，积极开发符合本校实际情况的运动技能作为教学内容，形成具有农村特色的体育教材。从促进学生健康和终身体育的角度考虑，学习何种运动技能并不是最重要的，最重要的是学会某种或某些运动技能并能运用其进行体育锻炼，这样才能起到促进身心健康的效果。这也是《课程标准》提出“目标引领内容”这一思想的重要原因，因为实现体育与健康学习目标可以有多种内容和方法。换言之，学习和掌握不同的运动技能，也可能实现相同的目标。

（5）重视健康教育的内容教学。

《课程标准》指出：“各校应根据实际情况，充分利用雨雪等天气的上课时间，每学年保证开展一定时数的健康教育内容教学。”这一要求以前主要是对高中阶段的体育与健康课程教学提出的，现在进一步拓展到了义务教育阶段，体现了健康教育对于学生健康发展的重要性以及国家对于学生健康教育的重视。为了更好地促进学生身心和谐、全面发展，亟须加强对学生的健康教育。各地、各校应根据《课程标准》的要求，结合实际情况合理分解、精心设计、系统制定各学年的健康教育目标，在进行健康教育时应注意理论与实际相结合、体育与健康教育相结合，采用专题讲授、课堂讨论、知识竞赛、制定膳食方案等方式进行健康知识的教学，注重与学生体育活动和生活的联系，保证健康教育实施的实效性。在对水平二阶段的学生进行健康教育时，更应该与体育活动相联系，更应该与生活实际联系起来，避免理论说教。在南方和北方，可分别利用雨季时间和冰雪天气时间较长这一特点上健康教育课。

3. 选择与运用教学方法的建议

体育与健康教学方法是为了实现体育与健康课程的学习目标，根据教学内容、教学对象、教学环境条件等，组织、指导学生进行体育与健康学习活动，所采取的有计划的教与学相互作用的活动方式的总称。教学方法是为实现学习目标和教学内容服务的，有什么样的学习目标和教学内容，就有与之相对应的教学方法。从这一角度讲，目标不但引领教学内容，而且引领教学方法。在确定学习目标和教学内容之后，就要进行教学方法的选择与运用。教学方法是否得当，直接影响着学习目标的实现和教学效果的好坏。因此，《课程标准》指出：“在体育与健康课堂教学中，教学方法要根据学习目标、教学内容、学生实际、体育与健康课程资源等方面进行选择与合理运用。”

（1）体育教学方法应有利于促进学生的全面发展。

《课程标准》明确指出，体育教学方法的选择和运用“应有利于促进学生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整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用”。体育教学方法的选择与运用应充分体现《课程标准》中育体与育人有机结合的理念，促进学生不但学习和掌握体育与健康的知识、技能和方法，而且体验体育学习和练习过程的快乐，学会体育学习和锻炼，陶冶情操、锻炼意志、感受人生，并形成对体育与健康积极的情感、正确的态度和价值观，从而体现体育的健身育人功能。

（2）体育教学方法的选用应依据学生的身心发展特点。

《课程标准》指出："应针对不同水平学生的身心发展特点，遵循不同内容的教学规律与要求，进行更有针对性和实效性的教法与学法创新，调动学生体育与健康学习的积极性。"不同年龄和水平的学生都有其特点，任何一种体育教学方法都有它的适用范围，所以体育教学方法的选用应考虑学生的身心发展特点。一般而言，小学阶段是学生发展基本的身体活动能力、形成运动兴趣的关键时期，所以合适的教学方法将对他们今后的体育与健康学习产生非常大的影响。比如，在小学阶段，特别是水平二阶段，应多采用游戏教学法、情境教学法等。

（3）应创设民主、和谐的体育与健康教学情境。

《课程标准》指出，体育教师"应创设民主、和谐的体育与健康教学情境，有效运用自主学习、合作学习、探究学习与传授式教学等方法，引导学生在体育活动中，通过体验、思考、探索、交流等方式获得体育与健康的基础知识、基本技能和方法，培养应对问题、自我锻炼、交往合作等能力，开展富有个性的学习，不断丰富体育活动经验，学会体育学习和锻炼"。民主、和谐的教学情境对于营造良好的学习氛围以及开展新型的教学方式等具有重要作用，只有在民主、和谐的教学情境中，师生才能由紧张、对立的关系转变成自然、亲密的关系，自主、合作、探究的学习方式才能顺利进行，学生的想象能力、实践能力、创造能力才能得到提高，从而提高学习效果。当然，需要指出的是，强调新型体育教学方式，并不排斥传授式教学方法，传授式教学方法依然是一种有效的教学方法。体育教师在设计课堂教学时，应该根据实际情况，综合运用多种教学方法促进学生的体育与健康学习和发展。还需要强调的是，对于水平二阶段的学生，体育教师在体育与健康教学中也应该采用自主、合作和探究的教学方式，这对于从小培养他们的创新意识具有积极作用，因为该水平的学生想象力丰富，无拘无束。

（4）应在运动技能教学的同时加强体能练习。

《课程标准》提出："应在运动技能教学的同时，安排一定的时间，选择简便有效的练习内容，采用多种多样的方法，发展学生的体能。"这是根据目前我国义务教育阶段学生体能状况令人担忧、体育课运动负荷偏低、练习密度偏小的现实而提出的。良好的体能是学生开展体育与健康课程学习、增进健康的基础，也是学生今后几十年生活和工作的必备条件。因此，在义务教育阶段通过体育与健康课程发展学生的体能非常重要。对于体育教师而言，应结合体育与健康课堂教学的内容、运动负荷的实际，保证一定的时间，适当安排丰富多彩、简单易行、富有实效的体能练习，促进学生体能的发展。

（5）应在高度重视学生个体差异的同时因材施教。

《课程标准》指出，在选用体育教学方法时，"应高度重视学生之间的个体差异，在体育与健康教学中做到区别对待、因材施教，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展"。学生无论在运动基础、兴趣爱好，还是在个性特征等方面，都存在很大差异，体育教师在教学中要根据不同学生的学习情况，提出不同的要求，给予不同的指导方法，特别是对于运动技能基础较差的学生，更加要充分关心，循循善诱，加强指导；对于体育兴趣不高的学生，要通过有趣的教学方法，让他们感受到体育学习和活动的乐趣，提高他们的学习积极性。这一点在水平二阶段尤为重要，好动是儿童的天性，体育活动普遍会受到该水平学生的喜爱，体育教师在教学中更加应该注重体育教学方法的趣味性和儿童化，切忌采用成人化的教学方法，以免降低学生对体育的兴趣。

六、体育与健康学习评价指导

《课程标准》指出:“体育与健康学习评价是促进学生达成学习目标的重要手段。本标准倡导体育与健康学习评价以多元的内容、多样的方法、多元的评价标准和评价主体,构成科学的体育与健康学习评价体系,多方面收集评价信息,准确反映学生的学习情况,充分发挥评价的诊断、反馈、激励与发展功能,更有效地挖掘每一位学生的体育与健康学习潜力,调动他们的体育与健康学习积极性,促进学生更好地‘学’和教师更好地‘教’。”

(一)明确体育与健康学习评价的目标

《基础教育课程改革纲要(试行)》明确指出:“评价不仅要关心学生的学业成绩,而且要发现和发展学生各方面的潜能,了解学生发展中的需求,帮助学生认识自我,建立自信。”体育与健康课程强调体育与健康学习评价应注重的是每一位学生的全面发展,而不是选拔体育尖子。在整个学习评价体系中,评价目标起着最基本的导向作用。

1. 了解学生的体育与健康学习和发展情况,以及达到学习目标的程度,为制订下一步教学计划做好准备。体育与健康学习评价体系不仅仅要求体育教师了解学生的体能与运动技能的情况,更要了解学生在学习活动中的行为表现,如参与情况、努力程度、课堂表现、课后练习情况等,为制订适合学生的教学计划奠定基础。

2. 判断学生在体育与健康学习过程中存在的不足及其原因,以便改进教学。体育教师要针对学生在体育与健康学习过程中体能、运动技能、行为、态度、人际交往等方面表现出来的不足进行认真分析,查找原因,对教师“教”和学生“学”的效果进行信息反馈,并加以改进。

3. 发现学生的体育与健康学习潜能,为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会,鼓励和促进学生进步与发展。通过体育与健康学习评价,让学生充分展示自己的运动特长,体验体育活动中的点滴进步与成功,增强体育学习的自信心,形成积极、健康的心态,促进学生更好地学习体育与健康发展。

4. 培养与提高学生自我认识、自我教育、自我发展的能力。通过为学生提供自我评价和互相评价的机会并积极鼓励学生努力实践,让学生对自己在体能、运动知识与技能、学习态度、体育与健康行为表现、人际交往等方面的情况有一个清醒而正确的认识,并在此基础上看到自己的长处与不足,以便扬长补短,促进自身的全面健康发展。

(二)合理选择体育与健康学习评价内容

《课程标准》高度重视对学生体育与健康学习情况的综合评价,强调在评价学生体能和运动技能的同时,应重视评价学生的学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等方面,以真正体现“以学生发展为中心”的课程理念,真正体现评价的公平性和教育功能。因此,体育与健康学习成绩评定的内容应与课程目标相一致,尤其是需要与学习方面的水平目标相一致,这样才能更好地促进学生的全面发展。

1. 体能的评定

在对学生的体能成绩进行评定时,体育教师可根据《课程标准》中相应水平的体能学习目标与内容框架,结合学校的实际需要,侧重选择几项体能进行评定。

在评定学生体能的过程中,可参照《国家学生体质健康标准》,结合学生的个体基础与进步

幅度进行体能成绩评定。例如，有的学生发育比较迟缓，在体能评定时可适当降低评价的标准，鼓励学生不断超越自己。在用《国家学生体质健康标准》对体能进行评价时，不仅要进行绝对性评价，还要对进步幅度进行相对性评价，以关注学生的进步空间，只有这样才能真正地发挥评价的激励和反馈功能，促进学生积极地参与体育锻炼。

2. 知识与技能的评定

义务教育阶段学生体育与健康知识与技能学习成绩的评定内容主要包括：用与所学内容“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”。《课程标准》规定了不同学习水平的学习目标和要求，教师在教学过程中可根据这些学习目标和要求有针对性地选择相关的体育与健康知识、技能及其运用能力进行评价。因此，在评价学生的体育与健康知识、技能及运用能力时，学校可以采用健康知识竞赛、规定动作展示、比赛、课堂提问等方式，对学生进行综合评价。在对体育与健康知识学习进行评价时，不要太强调单纯的记忆，而要重视对所学知识的理解与运用。

3. 态度与参与的评定

《课程标准》指出：在评价学生的体育与健康学习态度与参与时，“主要对学生体育与健康课的出勤率、课堂表现、学习兴趣、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”。从终身体育的角度来看，体育与健康课程的重要目标就是要树立学生对体育与健康的正确认识，使学生形成积极的体育态度并养成终身体育锻炼的习惯。所以学生对待体育与健康学习与练习的态度和表现应是体育与健康课程学习成绩评定的重要内容，教师可根据以下学生体育与健康学习态度和参与表现的评价指标进行判断（仅是建议）：

能否主动、自觉地参与体育活动？

在体育活动过程中能否全身心地投入？

能否积极主动思考，为达到目标而反复练习？

能否认真接受教师的指导意见？

教师在教学实践中对学生的学习态度和参与表现可以采用简单记录的方式进行有针对性的记录，从而为期末成绩的评定提供依据。

4. 情意表现与合作精神的评定

在体育与健康课中，学生的情意表现主要有：能否战胜胆怯、自卑，充满自信地进行体育与健康活动；是否敢于和善于克服各种主、客观困难与障碍，挑战自我、战胜自我，坚持不懈地进行体育与健康活动；是否善于运用体育活动等手段较好地调控自己的情绪等。学生的合作精神则主要表现为：能否理解和尊重他人，并在体育与健康课程的学习过程中表现出良好的人际交往能力与合作精神，努力承担在小组学习与练习中的责任，如为小组的取胜全力以赴；能否遵守规则、尊重裁判；能否在学校和社会的体育与健康活动中履行自己的权利和义务，表现出负责任的社会行为等。体育教师可以根据实际情况在课堂教学中观察学生在情意表现与合作精神等方面的情况，并进行记录。

综上所述，《课程标准》十分重视对学生体能、知识与技能、态度与参与、情意表现与合作精神等方面进行综合评价，体育教师可以根据不同水平阶段学习目标对课程的设计要求，结合各水平阶段学生的身心特点，进行评价内容的权重分配。当然，对上述评价内容的权重可以根据需要变化，这样可以有针对性地培养学生某一方面的能力，从而有助于更好地发挥评价在促进

学生发展上的功能。

（三）采用多样的体育与健康学习评价方法

在体育与健康学习评价方法方面，《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。"

1. 定性评价与定量评价相结合

在体育与健康课程中，一般而言，定量评价方法主要起甄别和选拔的作用，比较适合于对学生的体能和运动技能进行评价，但很难评价学生的体育学习态度、锻炼习惯、意志品质、自信心和自尊心、合作意识、健康行为等。体育与健康课程将目标定位在增强学生身体、心理和社会适应等整体健康方面，如果仅仅采用定量的评价方法显然不能反映学生学习目标的达成情况。因此，依据体育与健康课程的目标与内容，应该制定一种定量与定性相结合的评价体系。定量评价与定性评价相结合主要表现为两个方面：一是在对某些可量化的因素进行量化以后，再对那些不能量化的因素进行定性评价；二是对某些因素进行量化后得到的结果进行定性分析。这样就能使定量评价和定性评价有机地结合在一起。

2. 形成性评价与终结性评价相结合

《课程标准》指出："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。"在体育与健康课程教学中，学习目标主要是在"过程"中达成的，其中许多目标（如有关学习态度、情意表现、合作精神、健康行为、创新能力、发现问题和解决问题的能力等方面的培养）如果不在"过程"中进行评价，放到学期末一起来"算总账"是毫无意义的。因此，体育与健康学习评价的方法必须多元化，即诊断性评价、形成性评价和终结性评价三位一体。例如：对某学生的学习成绩进行评价时，首先应进行诊断性评价，也就是在学期开始时对该学生的现有学习水平有整体的了解。然后在学生的学习过程中随时给予评价和反馈，特别是进行体育教师的外部评价及学生的自我评价，这些评价便于体育教师和学生自己随时发现教与学的过程中存在的问题（包括学生的学习方法和学习态度、教师的教学方法和教学态度等方面的问题），并随时加以改进，这就是形成性评价。最后，在学期结束时再对学生的学习作一个终结性评价。总之，只有通过多种评价方法的有机结合，才能真正准确而公正地评价一个学生的体育与健康学习情况，才能既保证评价结果的信度和效度，又能调动学生学习和教师教学的积极性。

3. 绝对性评价与相对性评价相结合

相对性评价有助于学生看到自己通过努力所取得的进步，从而建立学习的自信心和自尊心。体育与健康课程关注的正是学生的进步与发展，因此，体育与健康学习评价不仅要采用绝对性评价，更要强调相对性评价的作用。我国部分地区和学校已开始尝试采用"相对评分法"来对学生的学习成绩进行评价。具体的做法是：在学生入学之初，通过诊断性评价建立一套学

生个人的体育与健康课程学习档案，包括对学生的知识、技能、体能等方面的摸底，作为学生的入学起点成绩；通过将每学期结束时的终结性评价结果与学生每学期开学时的起点成绩进行对照，就可以发现每个学生学习进步的幅度（相对成绩＝绝对成绩－起点成绩），从而使每个学生看到自己的进步。

体育教师在进行体育与健康学习评价时要注意两个方面的问题：(1)采用的相对性评价要简便、易操作，不能给体育教师增加过多的负担；(2)相对性评价要与绝对性评价结合起来进行。只要关注学生的进步与发展，体育教师就完全可以发挥自己的创造力，设计出更为完善的、合理的、可操作的评价方案。

在具体的评价方式上，体育与健康学习评价可以采用观察、口头评价、测验、技能评定、展示、成长记录、量表评价等多种评价方式进行。例如，体能的评价可采用测验、成长记录等方式，知识与技能的评价可采用观察、口头评价、测验、技能评定、展示等方式，学习态度、情意表现与合作精神的评价可采用观察、口头评价、量表评价等方式，健康行为的评价可采用观察、口头评价、量表评价等方式。至于具体采用何种方式进行评价，体育教师可根据学生的体育与健康学习的实际情况予以选择。

（四）发挥多方面评价主体的作用

《课程标准》倡导在对学生的体育与健康学习成绩进行评价时，既要有教师从外部对学生进行的评价（如有条件的话，还可让班主任、家长等其他人员参与到评价中来），还要有学生对自己的学习情况的评价，以及学生相互之间的评价等形式，从而使得体育学习评价主体多元化，发挥多方面评价主体的作用。

1. 教师评价

在体育与健康学习评价中，教师评价主要是由体育教师依据学生的学习目标达成度、行为表现和进步幅度等，参照学生自我评价和相互评价的情况，对学生的体能、知识与技能、态度与参与、情意表现与合作精神等几个方面的学习成绩进行综合评价。体育教师应在体育与健康学习评价中指导和帮助学生正确地进行自我评价和相互评价，让每个学生都能通过自我评价和相互评价过程看到自己的进步或不足，激励自己更加有效地学习。

2. 学生评价

学生评价包括学生自评、学生互评和小组内评价。让学生参与到评价中，有助于他们发现自己学习中存在的不足，调动自己学习的主动性和积极性。首先，在学生对自己或同伴的体育与健康学习情况进行评价的过程中，体育教师应充分发挥学生的主观能动性，使其从中学会学习和思考，以提高学生正确认识和评价自己与他人的能力，这有利于学生增强主体意识。其次，在体育与健康学习评价过程中，应改变以往“要学生怎样”、“不许学生怎样”以及“禁止学生怎样”等禁锢学生的教学管理模式，注重培养学生的观察力、判断力、分析和解决问题的能力，以有效增强学生的创新能力。再次，通过学生互评的过程，不仅可以帮助学生了解他人的不足，进而避免在自己身上出现同样的问题，还可以促进学生之间相互交流，增强学生的交流、沟通等能力。

3. 其他人员评价

《课程标准》指出：“学生的体育与健康学习需要得到各方面人士的支持和鼓励。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。”比如，班主任作为与学生接触最多的

教师，是除了体育教师之外最了解学生冬季长跑、课外体育活动及大课间活动等学习情况的教师。因此，体育教师可以吸纳班主任参与到体育与健康学习的评价之中，以便更真实地了解学生。

体育教师应不定期地与学生家长联系，及时了解学生在校外进行体育与健康活动的情况，这不但可以为教师评价学生参与校外活动情况提供依据，而且家长的关注也有利于培养学生坚持体育锻炼的习惯以及形成健康的生活方式，改进教师的“教”和学生的“学”，同时还可以增强家长对学生体育与健康学习重要性的认识，从而更加关注学生的课外体育锻炼习惯和健康生活方式的形成，使体育与健康学习评价真正发挥其价值。

（五）合理运用体育与健康学习评价结果

在体育与健康教学中，评价结果的恰当使用对于评价功能的发挥起着至关重要的作用。《课程标准》非常重视体育与健康学习评价结果的合理运用，主要体现在两个方面：(1)如何发挥评价结果对学生体育与健康学习的促进作用；(2)如何处理好学习评价结果与其他相关文件之间的关系。

1. 体育与健康学习评价结果的使用

《课程标准》明确指出：“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，分析体育与健康学习的进步与不足，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。”实际上，这就要求体育教师真正发挥好体育与健康学习评价结果的双重作用，即对教师“教”的反馈与促进和对学生“学”的鼓励与督促。体育教师应积极地组织、科学地指导学生对自己的体育与健康学习成绩进行合理的认识，帮助学生发现和分析学习中的不足之处，从而改进学习方式，不断获得进步，体验成功带来的快乐，使教师的教学达到事半功倍的效果。

2. 体育与健康学习评价与《国家学生体质健康标准》的关系

《课程标准》指出：“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》测试和‘体育中考’等的关系，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。”《国家学生体质健康标准》是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准，是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求，是学生体质健康的个体评价标准。它从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况。

《国家学生体质健康标准》主要关注一些身体形态和体能指标，而体育与健康学习评价主要包括对体能、知识与技能、态度与参与、情意表现与合作精神四个方面进行的评价。因此，在体育与健康学习评价中，体质健康测试的数据只能作为对体能这一内容的评价结果，不能代替所有的体育与健康学习评价方面。同时，每学期末的学生体质健康测试结果也可以作为下一学期学生体能评价的初始成绩，为新学期对学生的体育与健康学习的进步幅度进行评价提供参考依据。

七、体育与健康课程资源开发与利用指导

《课程标准》指出：“体育与健康课程资源是不断提高体育与健康教学质量，开发体育与健康的校本课程，形成各地、各校体育与健康课程特色的重要前提和条件。各级、各类学校，尤其是农村学校应当充分开发与利用体育与健康课程资源，确保体育与健康课程正常、有效

地实施。”因此，开发与利用体育与健康课程资源成为有效推进体育与健康课程改革和发展的基础。

（一）体育与健康课程人力资源的开发与利用

人力资源的开发与利用是体育与健康课程实施的一个重要环节。体育与健康课程人力资源是学校体育系统内外一切能够推动学生体育与健康学习的智力劳动者和体力劳动者的总和，包括体育教师、学校行政人员、班主任、有体育特长的教师、卫生保健教师、校医、学生、学生会或团委中的体育部长及体育委员、家长、社区体育工作者、教练员等。

1. 校内人力资源的开发与利用

（1）体育教师资源的开发与利用。

体育教师是校内体育人力资源的重要组成部分，他们不仅是课程资源的开发者、利用者，同时也是学生使用课程资源的引导者、服务者，他们不仅可以鉴别、开发、积累和利用课程资源，而且本身也是课程实施的首要基本条件资源。体育教师的素质状况决定了体育与健康课程资源开发与利用的程度及其效益发挥的水平。

（2）学生人力资源的开发与利用。

在实施体育与健康课程时，体育教师应注意充分开发和利用学生资源，发挥学生的主体作用，尤其是要充分发挥学生干部、有体育特长的学生在体育与健康课程教学中的积极作用，鼓励学生参与教学计划的制订、教学内容的选择以及课程评价的过程，发挥他们的想象力与创造力，使其真正成为课程资源开发的主体。

（3）其他体育人力资源的开发与利用。

① 校长：校长主持着学校的教育、教学等行政工作，是党的教育方针及其各项政策在学校的贯彻执行者。因此，校长是体育与健康课程有效实施的重要人力资源之一，其对体育与健康课程的认识和态度将直接影响学校体育工作的开展。

② 班主任与其他科任教师：班主任与其他科任教师中，蕴藏着巨大的体育与健康课程教学能量和优势，应充分发挥他们的宣传教育优势和体育特长，让其参与学校体育实践活动，支持和配合体育教师做好学校体育工作。对于一些有运动特长又乐于参与体育活动的其他科任教师，在条件允许的情况下，可以积极鼓励他们直接参与体育与健康课程教学、校外体育锻炼与学生体育俱乐部的教学、管理和指导等工作。

③ 卫生保健教师和校医：由于卫生保健教师和校医有着丰富的健康知识，体育教师应该充分利用他们做好体育与健康课的教学与宣传工作，如遇到下雨、下雪的天气，可请他们协助开展健康教育方面的讲座，或者举行健康教育方面的图片展览等。

2. 校外人力资源的开发与利用

（1）聘请校外人员担任兼职体育教师、教练、裁判、课外俱乐部辅导员。

在校外体育人力资源的开发与利用方面，应打破以往传统的思维与管理方式，对教师进行重新整合和优化配置。例如，聘请外校高水平教师开设深受学生欢迎而本校教师难以开设的棒球、形体芭蕾、跆拳道、网球、踢踏舞、心理拓展训练等课程；聘请高水平或有一定名气的教练进行运动项目教学，可以有效提高学生的运动兴趣和技能水平；聘请校外人员担任课外俱乐部辅导员，可以充分发挥校外人员在专业技术方面的优势，使课外俱乐部的活动区别于常规的体育课，具有更高的运动技术水平。

（2）邀请家长配合学校开展课外体育与健康学习活动。

家长也是校外体育人力资源中的重要部分，学校要通过家长会、家访以及座谈、问卷等形式与家长进行深入的交流，提高家长对体育运动的认识，在条件允许的情况下请家长配合学校开展体育与健康教育教学，督促学生课外进行体育与健康学习活动。

（二）体育设施和器材资源的开发与利用

《课程标准》指出："各地、各校应按照教育部《中小学体育器材设施配备目录》的规定配齐体育设施和器材。同时，还要大力开发和充分利用其他的体育设施和器材资源，保证体育与健康课程的有效实施。"体育场地设施和器材资源是体育与健康课程有效开展的重要条件资源，是提高体育教学质量、增进学生身心健康的物质保证。由于各地、各校经济状况和办学条件具有很大的差异，一些学校的体育场地设施和器材配备不够齐全。因此，各校应根据国家颁布的学校体育器材设施配备目录的要求，在争取有计划、有步骤地将其逐步配齐的同时，大力挖掘现有体育场地设施和器材资源的潜在功能，充分发挥现有体育设施和场地资源的作用，促进体育与健康教学顺利开展。

1. 校内外场地和设施资源的开发与利用

校内体育场地设施的开发与利用包括对已有的场地设施进行合理的调整和规划，重新部署适合开展多种运动项目的运动场地设施，使其多功能化，为体育与健康课程的教学提供有利条件。

（1）校内体育场地和设施资源的开发与利用。

① 合理布局学校体育场地和设施：学校场地和设施的布局既要满足教学的需要，还要满足课外体育活动和校内比赛的需要；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。学校场地和设施的布局应考虑实用性和便利性。实用性表现在要根据学校场地与设施的实际情况，而不是机械地按照竞技运动的规格和要求去建造标准化的运动场地，也可以将一块标准足球场大小的场地建造成几块小型足球场，让更多的学生能够有场地参加活动。便利性主要表现在场地和设施的布局应方便教师、学生使用。应多设置综合性场区，便于教师在变换教学内容时调动和观察学生。

② 合理使用体育场地设施：各地、各校应最大限度地挖掘场地和设施的使用空间和时间，充分利用学校的空地和周边环境。例如，一些中小学就是利用学校的边角空地、废旧物品建立了"体育快乐园地"，修建了攀岩壁、攀登架、浪桥、天梯等运动装置；再如，在食堂、大教室等场地空闲时予以充分使用，安装一些活动乒乓球台以方便学生进行乒乓球运动；还有，在墙面或者球场的边界空地上设置篮筐，供学生进行投篮等活动。

（2）校外体育场地和设施资源的开发与利用。

学生除了要积极参与校内体育与健康学习、锻炼之外，还要在校外进行身体锻炼。因此，综合利用社会体育场地设施资源，是解决学校目前场地和设施缺乏问题的一条有效途径。

各地可以通过对社区资源的统筹管理，提高资源的利用率，开放社区的体育场馆和设施，弥补学校体育设施的不足，促进体育教育事业的发展。如学校可以考虑利用社区的游泳馆上游泳课；学校附近的机关和企事业单位的体育场地和设施，如乒乓球台、篮球场等，都可以成为学校体育与健康教学和活动利用的对象。这既有利于帮助学校解决困难，同时也提高了这些

场地和设施的利用率。在山区和农村的大多数学校，一般不可能有大操场和大型体育设施，学校可以发挥这些地方山多林密水流多的特点和优势，开展爬山、攀登、游泳等健身活动；城区学校由于学生众多，虽有一些活动场所，但无法完全满足学生学习的要求，因而除了加强室外教学外，还可开展室内活动，或者与体育场、文化宫以及有关单位联系，借用或租用场地让学生开展多样化的体育活动。

2. 发挥体育器材的多种功能

(1) 改造现有的体育器材。

要把体育器材改造得适合中小学生使用，就要打破竞技化、成人化的器材规格设置，一切从学生的实际出发，重新对学校器材进行规划、设计，以满足学生体育活动的需要。例如，降低篮球架高度，降低排球网高度，缩小足球门，缩小足球、排球、篮球的场地等。

(2) 发挥体育器材“一物多用”及“一用多物”的功能。

体育教师要发挥体育器材“一物多用”的功能。例如，栏架可以用来跨栏，也可以用作投射门，还可以用作钻越的障碍等。另外，可以将日常生活中的废旧物别出心裁地应用于体育与健康教学中。如利用空饮料塑料瓶装满沙土制成沙瓶，将其用作轻器械进行沙瓶操练习，用作标志物摆出“瓶道”让学生进行奔跑及跳跃练习，用作投掷物或接力棒等。体育教师还要发挥体育器材“一用多物”的功能，即根据自己学校的特点灵活选用体育器材，其原则是简便实用。比如，体育教师在进行投掷教学时，一般选择用铅球、实心球作为教学器材，但如果没有这些器材，那么也可以用其他重物如石块、沙包、铁管等代替，同样能达到良好的教学效果，但教学时要注意安全。

3. 体育场地、设施和器材资源的保养与维护

《课程标准》指出：“学校要通过优化管理，加强对场地、设施和器材的维护与保养，提高它们的使用效率和寿命。”目前，随着各地教育经费投入的增加和对体育与健康课程的重视，场地紧张、器材缺乏等情况有所改善，但如何保养和维护好这些场地、设施和器材，进一步延长它们的使用时间，为国家和学校节省更多的资源，是体育教师在开展教学过程中要仔细考虑的问题。

（三）体育与健康课程内容资源的开发与利用

体育与健康课程内容资源是课程实施的载体，科学、丰富、新颖的课程内容有助于激发学生的体育学习兴趣，活跃体育与健康课堂教学气氛，可以提高学生的运动技术水平，增进学生的健康。

1. 现有运动项目的改造

对现有传统运动项目进行改造，重要的是要以整体健康观为指导思想。运动项目的改造应当有利于调动学生的体育学习积极性，促进学生身体、心理和社会适应等整体健康水平的提高，培养学生终身体育锻炼的意识。对现有运动项目的改造一般主要从简化规则、简化技战术、修改内容、降低难度要求、改造场地和器材等几个方面来实施。

2. 新兴运动项目的引入

随着世界范围内“新运动”(New Sports)的展开和课程资源的开发，许多新兴的运动迅速走入学校，如小棒球(tee ball)、小网球、定向运动、街舞、踢踏舞、排舞、拉拉操、网手球、高尔夫球、独轮车、心理拓展训练等，这些内容大大提高了教学内容的时代性，深受学生喜爱。通过这

部分教学内容可以使学生接触比较时尚的运动文化，提高学生的兴趣，增强体育与健康课程教学对培养学生终身体育意识的作用。

这部分内容的选用要求注意内容的文化性、锻炼性、可行性和安全性。一些新近出现的少有或没有锻炼性的内容，如电子竞技、多米诺骨牌等不应进入体育与健康课堂。体育与健康课程也要注意教学内容的时代性，各地、各校可根据实际情况适当选用健美、攀岩、街舞、软式排球、软式橄榄球和软式足球等新兴运动项目，但应注意对新兴运动项目进行教材化改造，把学生的时尚追求和身体锻炼结合起来。

3. 民族民间传统体育活动项目的开发与利用

我国蕴藏着丰富的民族民间体育资源，应大力继承和发扬。学校和体育教师可根据实际情况选用如抖空竹、跳竹竿、蒙古式摔跤、抢花炮、荡秋千、踩高跷、舞龙、舞狮、珍珠球、梅花桩等民族民间传统体育活动来补充和丰富体育与健康教学内容。选择和传授这部分教学内容要注意文化性、锻炼性、安全性以及教学的规范性。一些文化性不强、身体锻炼针对性不强、效果不佳或未经过体育改造的纯生活内容不宜选为体育与健康教学内容。

（四）自然地理资源的开发与利用

根据丰富多样的自然地理环境，开发和利用可用于开展适合学生年龄特点、满足学生兴趣和爱好的体育活动的自然地理资源，对中小学具有重要的课程价值与意义。校外自然地理资源的选择应遵守因地制宜和因时制宜的原则，选择空气清新、阳光明媚、水质良好、安全性好、没有污染的地方进行教学，利用现有自然地理资源与传统体育项目相结合的创新方法进行体育与健康教学，让学生在大自然中享受阳光、空气、水的哺育，培养他们适应气候、自然、地理环境的能力，增进其身心健康。

农村学校的体育与健康教学可利用学校周边自然环境中的资源，如利用山坡设计出斜坡跑道，将小溪作为游泳池，将大树作为各种攀登动作、荡秋千及跳高的支架等，将漫山遍野的石头作为杠铃（石担）、石球、石锁等健身器材，利用鹅卵石练习投掷，将沙滩作为天然跳远沙坑，甚至还可以开展沙滩排球运动，或将废弃的水塔改作攀岩场所。当然，体育教师在组织和实施这类体育与健康课程内容时，应当把安全教育放在首位，如水中活动要了解水质是否受到污染，该地是否为血吸虫病传染区，沙滩活动要注意涨潮时间，沙丘活动要防止塌方，雨天要提防泥石流，等等。

（五）信息资源的开发与利用

在有限的体育与健康课堂教学中，学生所能够获得的体育信息是十分有限的。为了使学生获得更多的体育信息，《课程标准》指出："学校和教师应指导学生充分利用图书馆、阅览室、各种媒体（如广播、电视、互联网等），多渠道地获取体育与健康的有关信息，丰富学生的体育文化知识、健康知识和素养，帮助学生学会体育学习和锻炼。"体育信息资源的开发与利用包括校内和校外体育信息资源的开发与利用。前者包括：体育教师可以向学生传授体育基础知识、基本技能和方法；学校可通过校园网发布一些公告、讲座、视频等，让学生及时了解最近的体育动态；学校可以在广播、校报、广告栏、黑板报上用通俗易懂的语言播报或刊载体育运动方面的信息。后者包括让学生通过看报、上网或看电视体育报道等方式了解体育方面的知识和信息。

（六）时间资源的开发与利用

《课程标准》指出："教师在充分、有效利用有限的体育与健康课时间的基础上，还应充分利用课余时间，通过布置课外作业等方式，引导学生积极参与课外体育锻炼和健康实践活动，不断巩固与提高学生的体育与健康学习成果。体育场地比较紧张的学校要注意合理安排体育与健康课时间，提高体育场地、设施和器材的使用效率。"比如，在学校班级较多、场地器材条件有限的情况下，可以考虑分散安排体育与健康课的时段。目前许多小学体育与健康课安排的时间大都集中在上午第三、四节课，造成场地紧张。如果将上午第一、二节课也安排为体育与健康课，就可以缓解场地器材紧张的状况，但要注意早餐与第一节体育与健康课的时间间隔。另外，由于体育与健康课堂教学时间有限，仅靠体育与健康课很难落实学生"每天锻炼一小时"的要求。因此，体育教师应该加强早操、课间操和体育活动课的组织与管理，责任到人，使各项活动落到实处，确保学生有充足的时间参加体育锻炼。

华东师大版电子教材

附:教学计划与评价案例

一、学年教学计划(见表 2)

表 2　水平二(三至四年级)学年教学计划(示例)

学习目标	1. 积极参加多种体育活动 2. 学习奥林匹克运动的相关知识,体验运动过程并了解动作名称的含义 3. 提高基本身体活动和完成体育游戏的能力,初步掌握多种体育活动方法,注意运动中的安全问题 4. 发展柔韧性、灵敏性、速度和力量,增强适应自然环境的能力 5. 坚持完成有一定困难的体育活动,保持积极稳定的情绪,乐于交流与合作,遵守运动规则				
序号	类别	教学内容	学时		
			三年级	四年级	合计
1	体育与健康常识	了解一些奥林匹克运动的知识以及多种动作术语或动作名称的含义,了解近视眼预防、食品卫生、常见呼吸道传染病的预防等相关知识	10	10	20
2	基本身体活动动作	跑(快速的曲线跑、合作跑、持物跑)	6	6	12
		跳(单、双脚连续向高和向远跳跃)	6	6	12
		攀、爬、钻(有一定速度要求)	6	6	12
3	球类运动	小篮球、小足球、乒乓球、羽毛球	24	24	48
4	体操类运动	队形的跑步走、齐步走变跑步走,各种队列队形变换,爬绳、爬竿、单杠、双杠、山羊、垫上等体操基本动作,健美操、校园集体舞等舞蹈动作	14	14	28
5	游泳类或冰雪类活动	蛙泳或滑冰、滑雪的基本动作	14	14	28
6	武术类活动	武术的基本动作,6～8 个简单动作组成的武术套路	16	16	32
7	其他简单的民族民间传统体育活动	荡秋千,跳皮筋,跳绳,踢毽子	12	12	24
合计			108	108	216

注:1. 本表是以水平二(三至四年级)为对象所做的学年体育教学计划,不要求各校都选择这些教学内容和以这样的方式分配学时。

2. 体育与健康基本知识不以理论课的形式开展,应贯串于两学年的实践课或实践活动中。

二、学习成绩评定(案例)

水平二阶段学生体育与健康课程的学习成绩评定,仍应以评语形式为主,即将学生的体能与基本运动技能、态度与行为、体育与健康知识的了解、与同伴的交往和合作精神,以及体育活动中的情绪、意志表现等,用语言文字进行评价,具体评价形式有两种。

1. 评语表的形式(见表 3)

表 3　评语表(示例)

评价内容(权重)	很　好	较　好	还要继续努力
体　能(30%)			
知识与技能(30%)			
态度与参与(20%)			
情意与合作(20%)			

说明:本表所列指标内容及权重仅供参考,各校可根据学生的实际条件和教学需求酌情进行调整。

2. 书面评语的形式

评语(示例)

_____同学:

你能积极参与体育与健康课程的学习和锻炼活动,体能和运动技能水平有一定的提高,能够完成有一定困难的体育活动,乐于与同伴交流和合作,但是你的动作协调性还要加强。愿你在体育与健康各方面的学习中不断取得进步。

华东师大版电子教材

第一章　运 动 参 与

体育与健康课程强调通过形式多样的教学手段和丰富多彩的教学内容引导学生体验运动乐趣，培养学生的运动兴趣和参与意识。运动参与是贯彻和落实体育与健康课程理念的关键，也是达成体育与健康课程目标的重要载体之一。针对水平二阶段学生的身心发展特征，教师在教学时要有意识地从激发学生的体育学习动力入手，运用学生已有的生活知识、经验来促进学生在主动参与运动的同时表现出展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的乐趣和成功，积极参与课堂体育学习和课外体育锻炼，初步养成体育锻炼的良好习惯。

第一节　促进学生积极参与体育课堂学习

水平二阶段的学生活泼好动，有一定的求知欲，在注意力、学习动机和意志品质方面较水平一阶段有了明显的提高，但情绪稳定性不强，自我约束能力较差，会对一些带有表演性、模仿性、竞争性的练习形式表现出很大的兴趣。因此，在水平二阶段教学中，教师可以从关注学生的需求着手，营造和谐温馨的体育学习环境与氛围，将游戏和故事化的生活场景融入课堂教学，使学生充分感受体育学习特有的魅力，促进学生积极参与体育课堂学习。

一、学习目标

1. 积极参与体育学练活动，充分利用多种条件进行体育锻炼。
2. 有上体育与健康课的愿望，在体育课堂学习中勇于展示自我。
3. 尝试参加新的体育活动，乐于与同伴一起游戏、比赛。

二、教法选择与安排

1. 精选教学内容，激活学习意识

水平二阶段的学生对事物的判断主要根据自身的感受和兴趣，能否完成任务取决于其兴趣的浓淡程度。因此，合理选择教学内容能激发学生对体育运动的兴趣和积极参与的愿望。在安排教学内容时，教师可以根据学生的身心特点，结合学校的具体条件，以《课程标准》为准则来考虑如何激发学生体育学习的强烈意识。

2. 优化学习情境，引发学习动力

优化学习情境一般是指教师根据学习目标、教学内容和学生的实际，通过语言描述、实物演示、音乐渲染等手段创设一种具有情绪色彩的场景，让学生入景动情，促其主动体验。教师在教学中可以用生动的语言、激励的语调来叙述情境，使学生置身于特定的心理场。

3. 改善教学氛围，促进自主学习

良好的教学氛围能唤起学生学习的自发性，使学生在潜移默化中受到影响。因此，教师在教学时要尽力创设教学氛围来激发学生的“自主学习行为”，让学生自行去“发现”、“探索”。

4. 巧借激励手段，引导展示自我

著名教育家第斯多惠说过："教学艺术的本质不在于传授本领，而在于激励、唤醒和鼓舞。"可见，激励在教学中有着其他手段无法代替的作用。在体育教学的过程中合理、有效地利用评价，能使学生获得成功感，帮助学生树立信心。由于学生的发展存在差异，根据水平二阶段学生的身心特点和学习风格的差异，教师应采取不同的激励手段。

三、学法指导

1. 帮助学生形成正确的学习动机。
2. 诱导学生形成积极参与的意识。
3. 引导学生获取成功的乐趣。
4. 增强学生展示动作的信心。

四、教学重点与难点

1. 重点：促进学生积极参与体育课堂学习。
2. 难点：引导学生以愉悦的心情主动参与多种体育活动。

五、教学片段案例

案例一：游"花果山"

学习目标：

1. 在情境的想象中进行体育学习，激发对体育活动的兴趣。
2. 在游戏活动中感受、练习投掷动作。
3. 培养与同伴一起活动的意识和能力。

教学内容：看谁投得准。

教学步骤：

1. 课前创设情境，播放电视剧《西游记》主题曲。
2. 用语言引导学生想象西游记中几个人物的形象，并进行模仿（见图 1－1－1）。

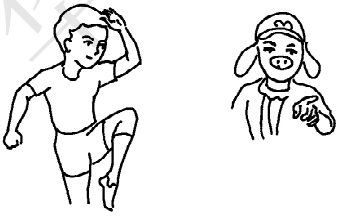


图 1－1－1 《西游记》人物模仿

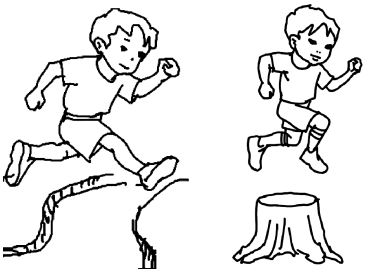
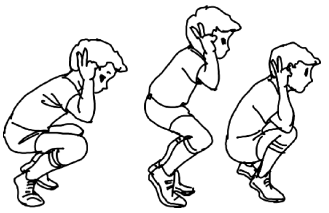


图 1－1－2 向"花果山"进发

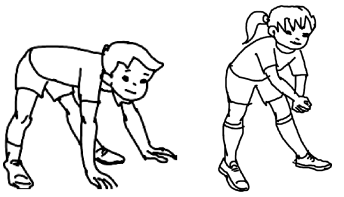
3. 整队向"花果山"进发：教师假设路上所遇到的困难（小河、树桩、……）（见图 1－1－2），教育学生不畏艰难险阻，开动脑筋去克服。

4. 与小动物一起游玩：教师用生动的语言和儿歌，引导学生做小动物模仿操（见图 1－1－3）。

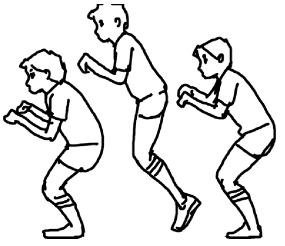
华东师大版电子教材



小兔跳



大象走



袋鼠跳



小蛇游



小鸭走

图 1－1－3　小动物模仿操

5. 在“花果山”玩耍(比比谁的本领大)。

(1) 捡“松果”(彩色纸或纸团)比赛:看谁捡得最快。

(2) 学生自由结合成小组,利用手中的“松果”进行游戏活动。

6. 向小猴学本领(争做最佳投手)。

(1) 集体练习自抛自接,进行比赛:击掌次数多,并能稳稳地接住(见图 1－1－4)。

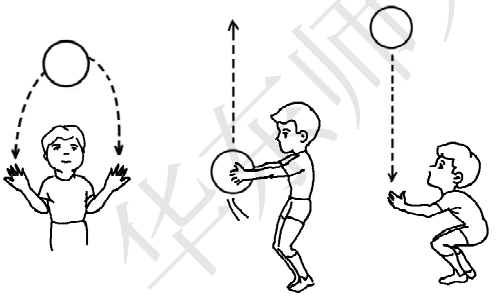


图 1－1－4　练习自抛自接

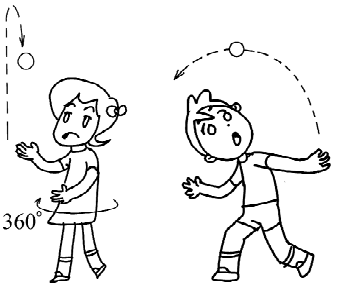


图 1－1－5　练习抛接动作

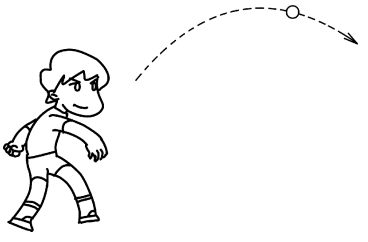


图 1－1－6　练习投准动作

(2) 分散练习抛接动作,比比谁的本领大,玩出的花样多(见图 1－1－5)。

(3) 把不同的玩法介绍给大家。

(4) 学一学投的本领,启发学生在空中“画彩虹”,练习投准动作(见图 1－1－6)。

7. 争做小小神投手(对准目标投掷练习)。

(1) 教师讲解投掷的要求。

(2) 学生根据自己的能力选择不同的距离对准目标投,投

华东师大版电子教材

入“树洞”或投中树上的纸条得一颗红五星(见图 1－1－7)。

(3) 组织学生在小组内探讨怎样才能投准,鼓励学生在小组内相互交流,介绍成功的经验。

(4) 根据获得红五星的多少来评选小小神投手。

8. 欢乐游戏(韵律、投准组合)。

(1) 让学生说说现在的心情,并用动作表现出来。

(2) 学生随着音乐进行韵律组合的动作练习。

(3) 教师讲解游戏的方法、要求,组织学生围圈,分组进行练习。

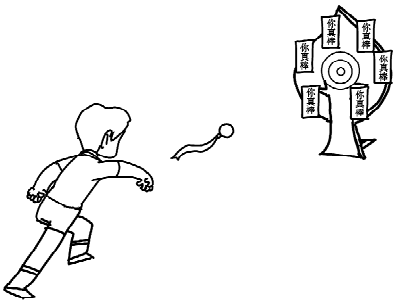


图 1－1－7　对准目标投掷练习

9. 归途中(身心放松)。

(1) 师生评议,共同小结。

(2) 组织学生共同表演歌舞,进行放松练习。

结论:本案例采用情境教学的模式,借助神话的魅力使学生体验想象中的情境,模拟去“花果山”游玩,以和小动物一起运动、向小猴学本领为故事主线,设计投准的练习形式。教学中利用游戏结合练习的形式,使学生在欢乐、轻松、活泼的气氛中对练习始终保持热情。

案例二:学做小刺猬

学习目标:

1. 进一步明确“团身紧”在前滚翻中的重要性。

2. 80%的学生能完成完整动作的练习,动作连贯,方向正。

3. 能说出自己练习时的身体感受。

4. 学练过程中,绝大多数学生敢于自我表现,并有竞争意识。

教学内容:前滚翻成蹲撑。

教学步骤:

1. 集合整队后,教师用语言创设情境:同学们,你们去过动物园吗? 见过小刺猬是怎么滚翻的吗? 今天,老师要带你们一起模仿小刺猬的滚翻动作(见图 1－1－8)。然后,引导学生进行队列练习(见图 1－1－9)。

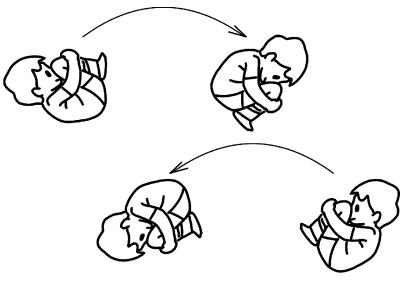


图 1－1－8　模仿小刺猬滚翻

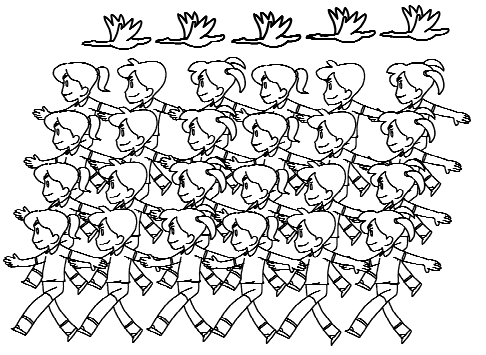


图 1－1－9　队列练习

华东师大版电子教材

2. 游戏“高人和矮人”(见图 1-1-10):教师简要介绍游戏要求后组织学生进行练习。



图 1-1-10 “高人和矮人”



图 1-1-11 模仿受袭击的小刺猬

3. 学生成半圆队形站立,一起跟老师做模仿操。

4. 模仿受袭击的小刺猬的动作,在教师引导下学习小刺猬,做前后滚翻动作(见图 1-1-11)。

5. 教师示范小刺猬的本领,强调前滚翻成蹲撑动作的要点(见图 1-1-12)。

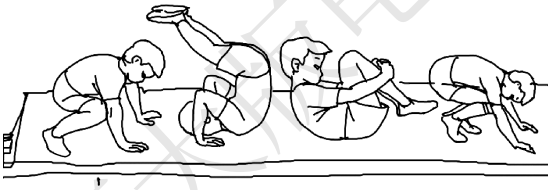


图 1-1-12 前滚翻成蹲撑

6. 学生自主练习(个人或结伴),体会前后滚翻的动作要领,注意纠正以下错误。

(1)“手撑垫过远”纠正方法:固定蹲位,在垫上画撑垫标志进行练习(见图 1-1-13)。

(2)“头顶垫”纠正方法:下颌夹手绢进行练习(见图 1-1-14)。



图 1-1-13 画撑垫标志

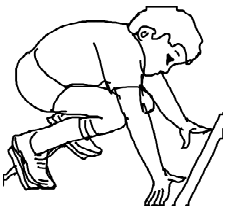


图 1-1-14 下颌夹手绢

7. 分层优化,个别辅导练习,请表现好的学生表演,师生共同进行评价。

8. 引导学生分散练习跳跃动作。

9. 游戏“和小刺猬做游戏”:教师讲解游戏的方法,提出要求后请一组学生试做,并结合试做讲解游戏时的注意点,然后组织学生分组进行跳跃接力的练习(见图 1-1-15)。

华东师范大学电子教材

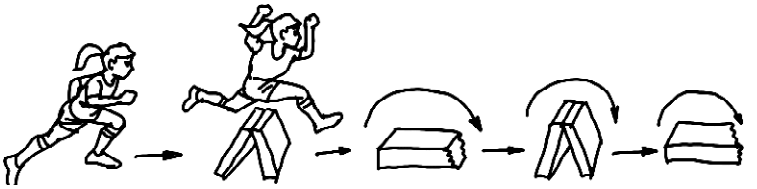


图 1－1－15　跳跃接力

10. 学生随着音乐伴奏，用自己喜欢的方式和小刺猬告别。

11. 教师引导学生谈心理感受，师生共同评议本课情况。

结论：本案例本着“以人为本”的课程理念，以情境教学的形式，让学生带着好奇心学习小刺猬的本领，和小刺猬一起游戏。这样的情境教学寓趣于练，既能使学生始终处于想学、乐学的状态中，又能使他们充分感受自主学习的乐趣。

案例三：学校特色项目——棒垒球

学习目标：

1. 积极参与吸盘球游戏活动。

2. 80％的学生能判断来球的方向，做出简单的投、接球动作。

3. 体验活动中的心理感受，努力展示自我。

4. 通过相互配合协作，培养良好的合作精神。

教学内容：投、接球。

教学步骤：

1. 教师语言导入，活跃学生的情绪：今天这节课，老师将和大家一起来学习一项新的运动项目，希望同学们认真学习，了解一些有关这项运动的基本知识和技能。

2. 步伐移动练习：教师利用手中的彩色球和吸盘引导学生前后左右移动，学生判断教师抛出的吸盘和彩球的方向，进行步伐移动（见图 1－1－16）。

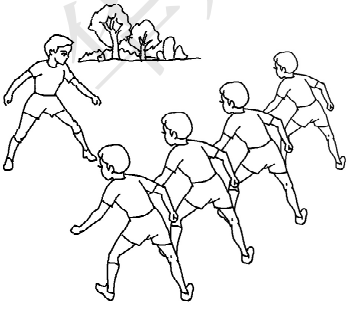


图 1－1－16　步伐移动练习



图 1－1－17　“叫号接球”

3. 游戏“叫号接球”：学生围圈站立，根据老师随机报出的号数，迅速跑出接球（见图 1－1－17）。

4. 游戏“接龙”:学生分成四组,各组成一路纵队练习,第一个学生向上抛球后迅速跑向队尾,由第二个学生接球……如此循环练习,看看哪组合作得最棒(见图 1-1-18)。



图 1-1-18 “接龙”

5. 教师语言启发学生:大家对棒垒球运动了解吗? 想了解吗?

6. 教师介绍棒球运动的器材、场地,使学生获得初步感知并对这项运动产生兴趣(见图 1-1-19)。

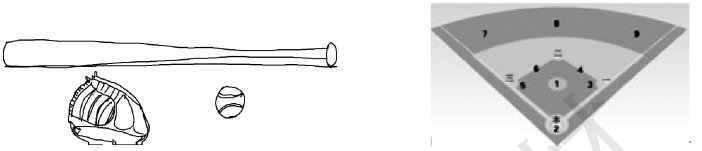


图 1-1-19 棒球运动的器材、场地

7. 学生尝试学习棒球防守中的基本动作:传、接球,了解“棒球”、“好球”、“坏球”的英语表达。

棒球术语的英语表述

baseball	棒球
ball	坏球
strike	好球

8. 教师简单介绍后,学生两人一组分散进行吸盘球投、接球动作练习(见图 1-1-20)。





图 1-1-20 吸盘球投、接球动作练习

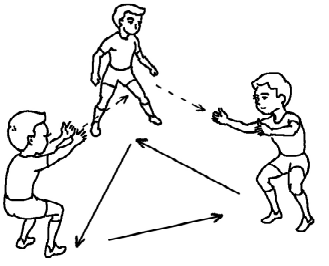


图 1-1-21 抛、接地滚球练习

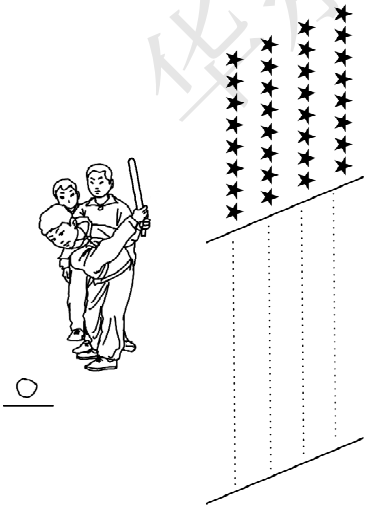


图 1-1-22 棒击球接力

9. 学生进行抛、接地滚球的练习,尝试三人一组进行抛、接练习(见图 1-1-21)。

10. 游戏“棒击球接力”:学生明确游戏方法、规则后,分成四组进行游戏活动(见图 1-1-22)。

(1) 方法。

各组成一路纵队站在起跑线后,第一位同学双手持棒。听到比赛开始的信号后,第一位同学用木棒猛击放于起跑线上的球,一旦使球成功飞越前面的距离线,立即抛掉木棒快速将球拾回交给下一位同学。下一位同学将球放回起跑线后,重复前一位同学的动作。如此循环,直至最后一名同学完成动作。最先完成的队获胜。

(2) 规则。

① 发令前,球不得滚离起跑线。

华东师大版电子教材

② 必须将接到的球放在起跑线上后，才可击球。

③ 必须使球飞越距离线后才能换人。

④ 击球和游戏过程中，不得有意阻碍其他队。

11. 学生相互评价，评出最佳接球手、最佳投手、最佳击球手；相互表达学习本次课的内心感受，如果认为自己进步了，可以鼓掌三下，以鼓励自己以后更进一步。

结论：本案例以“以人为本，健康第一”为宗旨，注重儿童化的体育教育，以吸盘球作为棒垒球教学的启蒙教学。教学活动主要以相互合作为主，将生活、体育、娱乐有机结合，以自主探究学习为主要学习方式，根据学校的实际情况和水平二阶段学生的特点，师生共同创设愉悦的学习活动氛围，确保每一个学生都能体验到学习和成功的乐趣，使学生健康成长。

六、学习评价

1. 评价内容

(1) 学习新的体育活动和游戏时的表现。

(2) 主动参与多种体育活动的意识。

(3) 是否勇于在同伴、教师、家长面前展示动作。

2. 评价方法

(1) 采用过程性评价的方法，主要以学生自评、互评和教师评价形式进行。

(2) 对周或月的课堂表现情况进行综合评价。

(3) 对某一项目的参与情况进行阶段性评价。

3. 评价案例

案例一：一周课堂表现自我评价表(见表 1－1－1)

表 1－1－1　一周课堂表现自我评价表

姓名	第一课次 (　)月(　)日			第二课次 (　)月(　)日			第三课次 (　)月(　)日			综合
	我真棒	我能行	需努力	我真棒	我能行	需努力	我真棒	我能行	需努力	
参与程度										
态度行为										
敢于表演										
交流展示										

操作说明：根据学生参与体育课堂学习的情绪表现、参与程度、积极性以及与老师、同伴之间的交流情况进行评价，在各栏目中用相应的小图标来表示。练习中感觉“我真棒”给★★★，为优秀等级；“我能行”给★★，为良好等级；“需努力”则给★，为合格等级。以学生自评、小组评为主，鼓励学生互评，结合教师评价，引导学生在每次课后及时进行自我评价，在适当的时间进行阶段性的展评。

案例二：立定跳远学习表现评价表(见表 1－1－2)

华东师大版电子教材

表 1－1－2　立定跳远学习表现评价表

姓名 ————	小　组　评				师评	总评
	做得好(★★★)	还可以(★★)	要努力(★)	待提高(☆)		
参与态度	主动	积极	一般	不太乐意		
进步幅度	很大进步	稍有进步	没变化			
成功闯关	第三关	第二关	第一关			
我的成绩	170 cm 及以上	150～169 cm	130～149 cm	120～129 cm		

操作说明：根据课上学生的练习表现情况进行评价。能主动参与，与原来相比有很大的进步，并能成功闯过老师设置的三级过关线，给★★★，等级为优秀(做得好)；能积极参与，动作有所进步，顺利通过老师设置的二级过关线，给★★，等级为良好(还可以)；能按老师的要求进行练习，且只能通过老师设置的一级过关线，给★，等级为合格(要努力)；不太乐意进行练习的给☆，等级为不合格(待提高)。

第二节　吸引学生参与课外体育锻炼

课外体育锻炼是体育与健康课的延续、补充和发展，是实现新课程目标的一条重要途径，也是学生养成终身体育锻炼习惯的途径之一。对于水平二阶段的学生来说，他们的身心健康发展仅靠每周三节体育与健康课是不够的，这就需要利用课外体育锻炼来弥补课堂学习的不足。由于受场地、环境等条件的制约，学生往往不能坚持课外体育锻炼。因此，教师应有意识地让学生在主观上认识到课外体育锻炼的重要性，有意识地吸引更多的学生参与课外体育锻炼。

一、学习目标

1. 积极参与课外体育锻炼。
2. 体验多种体育活动的乐趣，增强主动学习的责任感。
3. 乐于在多种环境下与同伴一起锻炼，培养合作交往能力。

二、教法选择与安排

1. 加强宣传教育，增强学生的参与意识

教师首先应充分利用学校广播、多媒体墙、墙报、黑板报等形式，向学生宣传课外体育锻炼的意义和价值，使学生认识到积极参与课外体育锻炼能促进身体的正常生长发育，增强体质，使他们劳逸结合，调节身心，提高学习效率。其次，根据小学生好奇心强、乐于接受新事物的特点，借助集会、雨天室内课等时机，采用图片宣传、观赏比赛等多种形式影响学生，增进他们对课外体育锻炼的认识。

2. 丰富锻炼内容，提高学生参与的兴趣

教师要善于丰富课外体育锻炼的内容，更侧重于“趣味性”，内容可以是巩固体育与健康课所学的知识、技能，也可以根据学生的兴趣安排各种体育活动，或是把课上所学的内容延伸、拓展到课外体育锻炼中。如有的学生喜欢技巧性的活动，可以安排他们参加球类、踢毽子等活动；有的学生喜欢奔跑，则可引导他们参与长跑、接力赛等活动。

3. 完善锻炼形式，引导学生主动参与

教师应根据不同的教学内容确定不同的活动形式。有的可以要求学生人人参与，并保证一定的锻炼时间，如大课间活动、课间操等；有的则应根据不同学生的水平安排相应的活动，如在阳光体育活动时间可以开展一些班级性的游戏比赛活动。此外，体育竞赛是课外体育锻炼的一种重要形式。

4. 培养优秀学生，带动学生广泛参与

“榜样的力量是无穷的”，优秀学生的言行往往会对周围的学生产生很大影响。教师可以尝试培养一些优秀学生，借助优秀学生自觉、认真的态度，带动更多的学生加入课外体育锻炼。

三、学法指导

1. 增强学生的体育锻炼意识。
2. 给学生创设展示才能的机会。
3. 指导学生进行科学锻炼。
4. 培养学生的集体荣誉感。

四、教学重点与难点

1. 重点：吸引学生积极、愉悦地参与课外体育锻炼的手段和方法。
2. 难点：引导学生形成主动参与课外体育锻炼的意识和习惯。

五、教学片段案例

案例一：“剪子、包袱、锤”节奏跳比赛

学习目标：

1. 积极参与跳跃练习，提高表现力。
2. 培养跳跃练习的节奏感，发展一般跳跃能力。
3. 培养竞争意识、坚持到底的意志品质以及集体协作精神。

教学内容：双脚连续跳跃活动。

教学步骤：

1. 让学生在猜拳游戏的音乐声中做模仿操等热身活动。
2. 引导学生用已有的生活经验进行猜拳游戏(见图 1－2－1)。
3. 通过语言(如“你会用脚来猜拳吗?”)或情节创编激发学生的跳跃欲望。
4. 介绍“剪子、包袱、锤”的脚部动作(见图 1－2－2)：

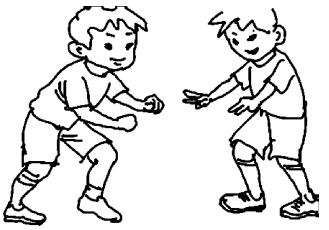


图 1－2－1　猜拳游戏

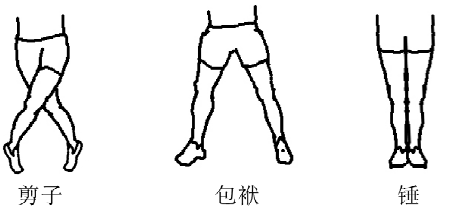


图 1－2－2　“剪子、包袱、锤”的脚部动作

(1) 剪子：双脚落地时两脚跳成前后分开。

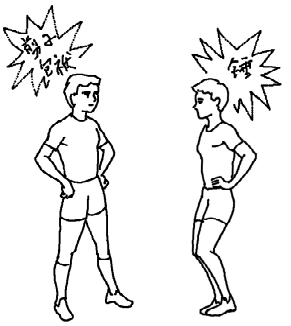


图 1－2－3 “剪子、包袱、锤”

(2) 包袱：双脚落地时两脚跳成左右分开。

(3) 锤：双脚落地时两脚跳成并拢站立。

5. 组织学生两人一组进行“剪子、包袱、锤”的跳跃练习。

方法：两人面对面站立，同时做有节奏的双脚跳，落地时双脚先后成“剪子”、“包袱”、“锤”，“剪子”、“包袱”、“锤”，……一直循环下去，同时两人口中喊：“剪子——包袱——锤、锤、锤，剪子——包袱——锤、锤、锤，……”两脚的动作要和口中喊的一致，有人做错则两人互换位置重新开始(见图 1－2－3)。

6. 在猜拳游戏的音乐声中将学生分成几组，让他们轮流进行节奏跳比赛。

(1) 方法。

两人进行比赛，其他学生排队等候。比赛的两人面对面站立，同时做有节奏的双脚跳，根据口中喊出的提示语做相应的动作(同“剪子、包袱、锤”的跳跃练习)，做错者由排队等候者依次替换(见图 1－2－4)。

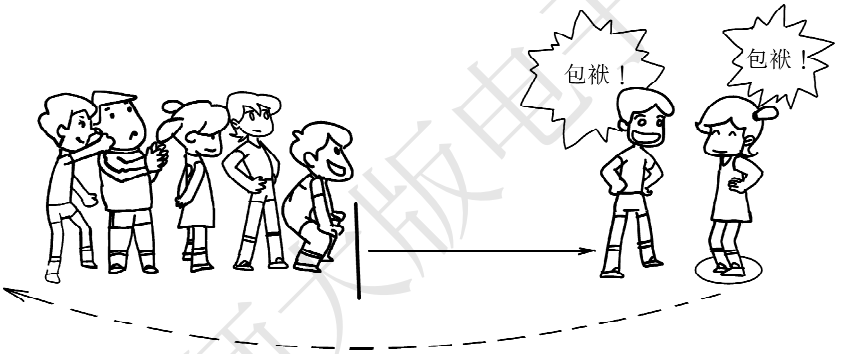


图 1－2－4 节奏跳比赛

(2) 注意事项。

① 每组人数不宜过多。

② 等候的学生也可以和比赛者一起喊口令。

③ 比赛节奏可以根据情况逐渐加快。

④ 在条件允许的情况下可以鼓励优胜者进行挑战赛。

结论：本案例中，首先以生活经验的形式将教学内容导入课堂，然后借助猜拳游戏的形式吸引学生在游戏情境中积极地进行跳跃练习。在这种快乐的氛围中，学生的注意力、节奏感和一般跳跃能力都能得到充分的锻炼。

案例二：个人技能大展示

学习目标：

1. 积极参与，认真体验跑的动作。

2. 学会听信号快速跑的方法，努力完成课上跑的活动。

3. 锻炼奔跑能力、判断能力，提高跑的速度。

4. 在学习中学会合作，培养自主性。

华东师大版电子教材

教学内容：30 米快速跑。

教学步骤：

1. 舞彩带(引起学习兴趣)。

(1) 教师用语言导入活动内容，激发学生强烈的参与欲。

(2) 学生人手一条彩带，在教师的引导下随音乐活动，使彩带舞起来(见图 1－2－5)。

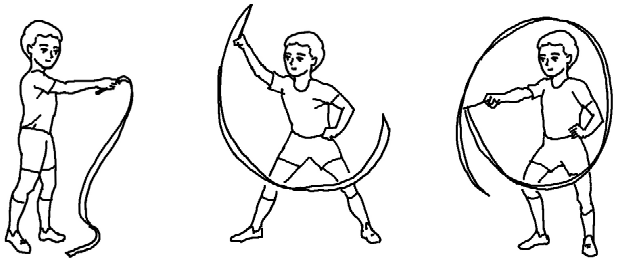


图 1－2－5　舞彩带



图 1－2－6　让彩带飘起来

2. 让彩带飘起来(30 米快速跑)(见图 1－2－6)。

3. 学生用数数、击掌来调节摆臂动作，体会摆臂动作节奏(见图 1－2－7)。

4. 引导学生讨论如何使身上的彩带飘起来，然后分组练习，体验两臂快速摆动、前脚掌着地的快速跑。

5. 指定学生演示快速跑的动作，引导学生说一说、评一评演示学生的动作正确与否，如有错，请其他同学帮助指出。

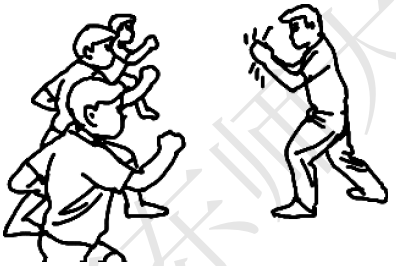


图 1－2－7　体会摆臂动作节奏



图 1－2－8　让距追逐跑，学生互追彩带

6. 让距追逐跑，学生互追彩带(见图 1－2－8)。抓住前面同学的彩带则获取卡通画一枚。

7. 教师针对练习中出现的不正确姿势及时进行纠正辅导。

8. 游戏“踩彩带球”：教师示范并讲清游戏规则及注意点。

规则：学生两人一组，互踩对方彩带末梢绑的球(见图 1－2－9)。在规定的时间内，看谁踩破的球最多，如踩破了对手的球，可继续踩其他人的球。

9. 让学生说说自己在这次游戏活动中表现怎么样。师生共同评议本课情况，评选出活动中表现出色的“最佳个人”和“最佳小队”。

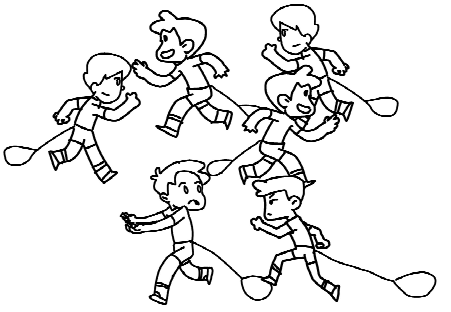


图 1－2－9　踩彩带球

结论：本案例通过一系列个人技能大展示活动（舞彩带、让彩带飘起来、踩彩带球等），引导学生学习快速跑动作，促进学生以积极的态度和良好的情绪参与练习活动，感受跑带来的乐趣，在活动中得到快乐，学得自主。

案例三：比比谁的力量大

学习目标：

1. 对角力游戏活动感兴趣，并积极、主动参与。

2. 学习拉绳角力的多种方法，发展灵敏性和对抗能力。

3. 培养积极的竞争意识和行为。

教学内容：拉绳角力。

教学步骤：

1. 设置相应的场景，请学生说一说对角力等对抗游戏的认识。

2. 在教师的引导下，两人一组进行准备操活动练习（见图 1－2－10）。



图 1－2－10　准备操

3. 学生演示与教师引导相结合，介绍几种角力锻炼的方法，如面对面拉人、面对面互推、背对背拉臂、金鸡独立等（见图 1－2－11）。

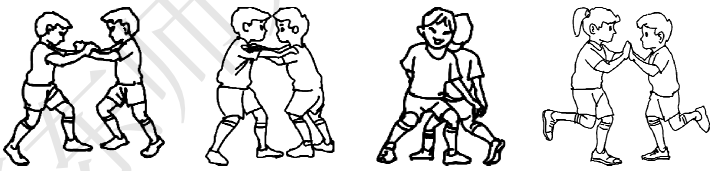


图 1－2－11　角力锻炼方法

4. 引导学生尝试用足够牢固的绳子进行角力对抗（见图 1－2－12），注意加强安全纪律教育。强调必须发令后才能用力，不得故意突然用力或放手使对方摔倒。

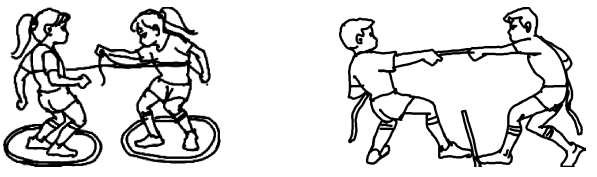


图 1－2－12　有绳角力对抗

5. 指导学生尝试对各种不同的角力方法和用力部位进行练习，如进行对拉、看谁能拍到球、十字拉力赛等练习（见图 1－2－13）。

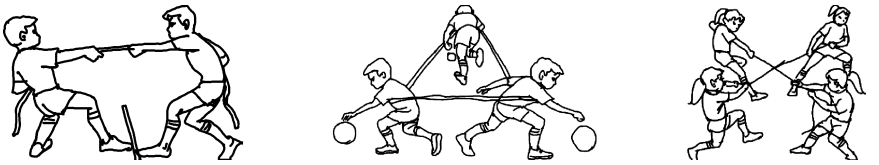


图 1－2－13　各种角力练习

6. 选择一种方法组织学生分组进行练习，推派代表进行展示交流。

7. 组织学生分成两队进行拔河比赛（见图 1－2－14）。

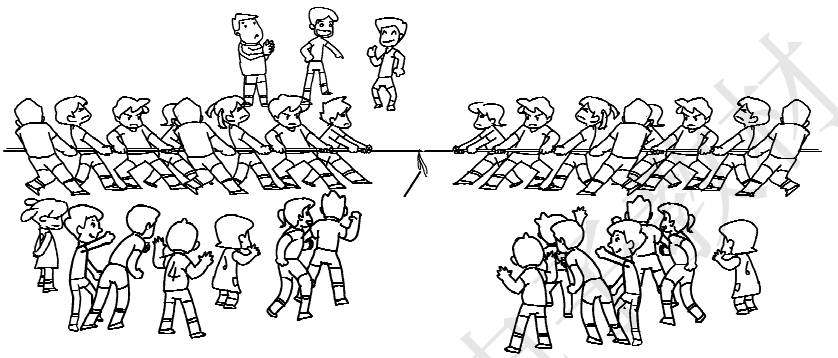


图 1－2－14　拔河比赛

8. 学生用手中的绳子进行各种放松练习，如踩蛇尾、舞彩带等（见图 1－2－15）。

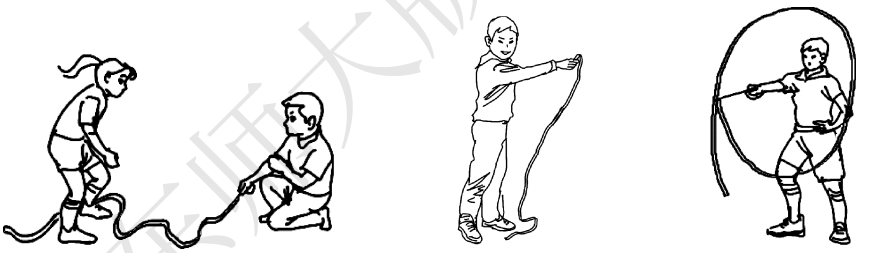


图 1－2－15　绳子放松练习

9. 师生共同评价学习情况，引导学生课后进行相应的游戏活动。

结论：通过案例，学生会对角力对抗游戏表现出极大的兴趣和积极性，并获得一定的对抗竞争能力。教师采用展示、交流的形式，进一步激发学生积极参与活动的兴趣，形成课外自觉锻炼的意识。在学习体验中，提高学生相互配合的能力，感受与同伴一起竞争的乐趣。

六、学习评价

1. 评价内容

（1）对课外体育锻炼是否表现出极大的兴趣，有较强的锻炼欲望。

（2）能否感受课外体育锻炼的价值与乐趣，主动与同伴一起参与课外体育锻炼。

（3）与老师、同学一起锻炼时能否主动展示自我。

2. 评价方法

（1）评价以激励为主，根据学生在体育锻炼时的表现进行口头评价，结合小组评价，综合

评定学生参与的态度和行为，并引导学生课后及时填写评价表，存放于个人档案中。

（2）可以利用集会、板报的形式展评学习评价表，及时评出“体锻先进个人”、“积极体锻小组”，以进一步激发学生主动进行课外体育锻炼的意识。

（3）可以采用过程性评价和终结性评价相结合的方法。

3. 评价案例

案例一：参与体育锻炼态度评价表（见表 1－2－1）

表 1－2－1　参与体育锻炼态度评价表

评价要点	看你能得几颗★			
	自评	组评	师评	综合评
自觉参与	★★★	★★★	★★★	★★★
全身心投入	★★★	★★★	★★★	★★★
主动与同伴合作	★★★	★★★	★★★	★★★

操作说明：根据学生参与体育锻炼的态度进行相应的评价。能自觉主动、全身心参与锻炼的给★★★，等级为优秀；能较积极参与锻炼、按老师的要求自觉锻炼的给★★，等级为良好；能在老师的指导下参与锻炼的给★，等级为合格。

案例二：学生某一锻炼项目学习评价表（见表 1－2－2）

表 1－2－2　某一锻炼项目学习评价表

评价内容		评价结果			评语
		做得好（★★★）	还可以（★★）	要努力（★）	
自评	我的运动能力				
	我的学习态度				
互评	他（她）的身体条件				
	他（她）的努力程度				
教师评	你的体能				
	你的表现				
	你的进步程度				

操作说明：根据学生某一锻炼项目的具体表现进行评价。自评时，认为运动能力很棒且态度认真的，给★★★，等级为优秀（做得好）；认为运动能力较强、表现较认真的给★★，等级为良好（还可以）；认为在运动能力方面还需要提高的，给★，等级为合格（需努力）。互评时，认为对方身体条件较好且很努力的，给★★★，等级为优秀（做得好）；认为对方身体条件和努力程度都一般的，给★★，等级为良好（还可以）；认为对方还需要努力的，给★，等级为合格（需努力）。教师评价时，根据学生的体能、表现、进步程度给予相应的等级评定，在评语栏中可给予概括性的简单描述和建议，以帮助被评学生改进和提高。

第二章　运 动 技 能

运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力。教师在水平二阶段的教学中，应在水平一阶段游戏内容的基础之上，通过创新多种情境的体育游戏，递增游戏难度，改变游戏方法，来重点提高学生的各种身体活动能力，使学生掌握一些体育运动的基本动作，从而为其今后的体育学习与锻炼打下坚实的基础。

第一节　基本的身体活动方法和游戏

走、跑、跳、投是人们在日常生活、学习、劳动和各种体育运动中表现出的最基本的活动方法，它们是各项运动的基础。这些基本身体活动方法常以游戏的形式给儿童带来乐趣，具有多样性、趣味性、竞争性和娱乐性等特点，能为儿童提供展示自我的机会，使儿童不仅在身体方面得到发展，而且在心理上也能得到满足。

一、学习目标

1. 提高基本身体活动能力，能在体育活动和日常生活中灵活运用所学技能。
2. 保持正确的身体姿势，发展速度、灵敏性、协调性和平衡能力。
3. 积极参与体育游戏，在合作中体验游戏带来的乐趣，敢于展示自我，客观评价自己和同伴的表现。

二、教学内容

（一）走跑类活动内容

水平二阶段的走跑类活动内容是在已经掌握走和跑的正确方法、形成良好身体姿势的基础之上，让学生通过合作走跑、改变速度的走跑以及各种形式的走跑游戏体验，学习快速走跑中身体的正确姿势，提高走跑的速度和灵敏性，发展合作能力。

1. 多种形式的走

（1）平衡走：站立在低平衡木上后退走、侧向并步走、侧向交叉步走、脚跟走、脚尖走、下蹲走等（见图 2－1－1）。

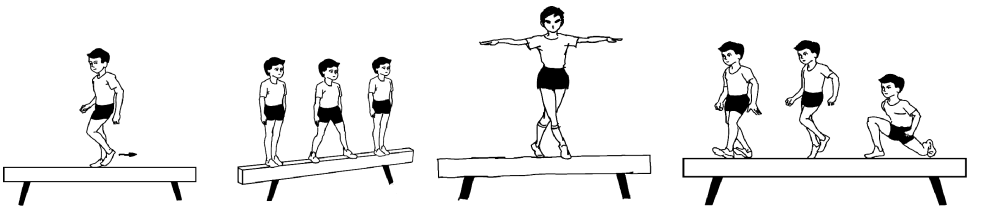


图 2－1－1　平衡走

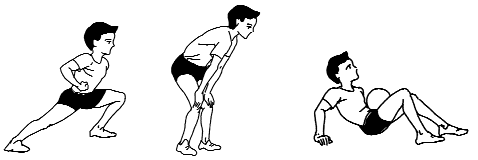


图 2－1－2　接力走

（2）接力走：迎面接力时，采用弓步走、手扶膝直腿走、各种四肢爬行走等方式（见图 2－1－2）走到对面，与对面排头击掌，然后自己排到对面队尾。排头击掌后，重复上一位同学的动作。如此循环，直到所有学生完成动作。击掌也可以换成传接软式排球或沙包，爬行时将软式排球或沙包放在身上。

（3）持物走：在正确走步姿势的基础上，加大步幅，加快步频，进行双人或多人握绳（或持纸棍、纸箱、竹竿、呼啦圈等）改变方向、速度的前进、后退走（见图 2－1－3）。



图 2－1－3　持物走

（4）负重走：背人走，双人抬、托、扛人走，多人抬人走，等等（见图 2－1－4）。

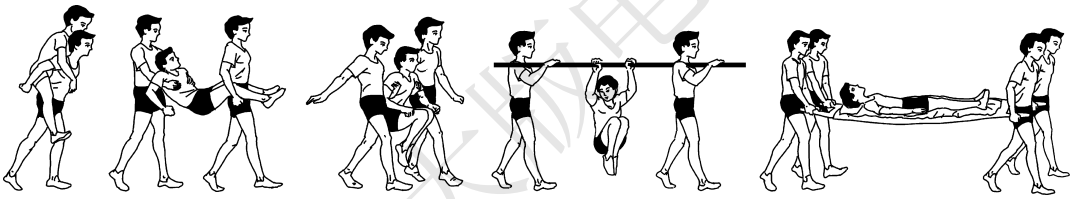


图 2－1－4　负重走

（5）合作走：双人背向走、五人六足走、毛毛虫走（见图 2－1－5）。

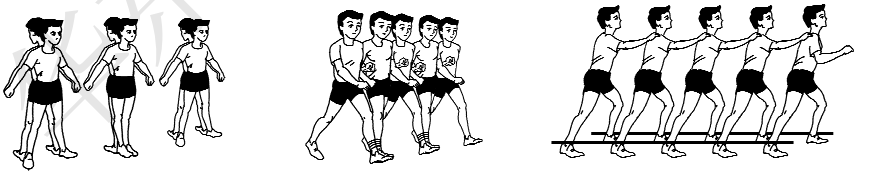


图 2－1－5　合作走

2. 多种形式的跑

（1）各种姿势的快速起动跑：采用全蹲、半蹲、弓步、马步、直腿坐、分腿坐、单膝跪、站立式等预备姿势，面对、侧对或背对跑的方向，听到信号后快速起动跑出 15～25 米。

在快速起动跑的各种姿势中，重点是站立式起跑（见图 2－1－6）。教师提示学生按起跑口令“各就位——跑！”练习，要求学生快速反应起跑，积极摆臂，不停顿。

（2）前、后踢腿跑：面对行进方向，前踢腿跑时身体稍后仰，腿伸直；后踢腿跑时大小腿折叠，脚跟碰到臀部（见图 2－1－7）。通过两种方法体验前脚掌着地跑时的感觉。

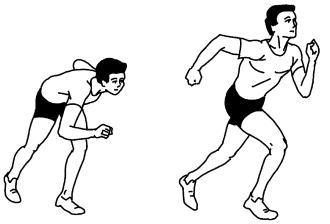


图 2－1－6　站立式起跑

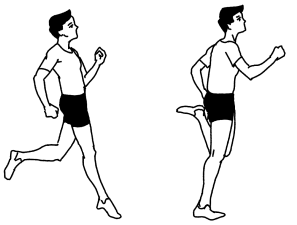


图 2－1－7　前、后踢腿跑

（3）高抬腿练习：原地高抬腿走动作要领是，上体正直，腿抬高，支撑腿充分蹬直。先进行原地高抬腿走，再进行手触膝盖的原地高抬腿跑，最后进行行进间小步幅、快频率的高抬腿跑（见图 2－1－8）。可两人一组进行原地帮扶练习，也可由教师给出标准高度，全班进行原地高抬腿走比赛。

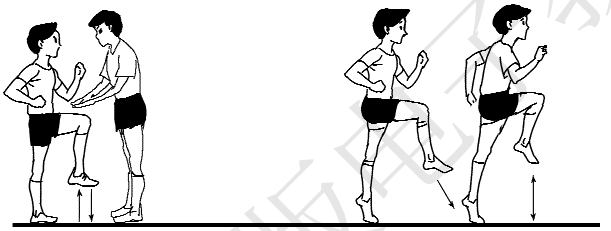


图 2－1－8　高抬腿练习

（4）游戏“叫号赛跑”：先每人一号报数。练习直线跑时，站纵队，听到“各就位”口令后，每名学生准备好起跑姿势。教师随后叫号或报算式，相应号码的学生比反应，快速起跑，绕标志物后返回。练习弯道跑时，小组成员按序站成圆形，按所听到的报号，沿逆时针方向快速跑回原位（见图 2－1－9）。应多分组，每组 4～6 人为宜，以使尽可能多的学生享受成功的体验；若采用算式报号，建议用除法和减法，且算式的第一个数字应该是队伍中没有的号码；也可以改进绕跑标志物形式，用呼啦圈、跳绳等作为标志物，让学生跑到呼啦圈中做一次套圈、十字跳或跳绳，小小的改动就可以提升“叫号赛跑”这个游戏的娱乐性，激发学生对跑的兴趣。

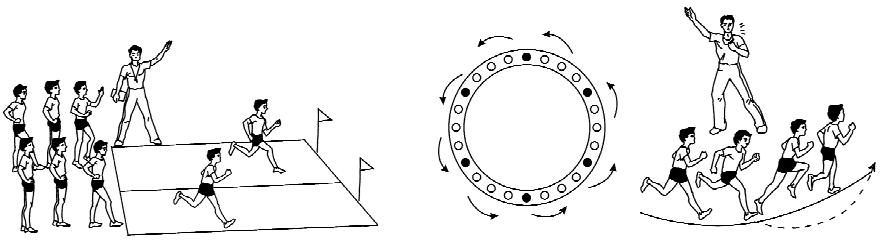


图 2－1－9　“叫号赛跑”

（5）追逐跑：30 米内跑直线触肩追逐，触到上半身就算追到。注意避免碰腿绊倒，可选用“定距追逐跑”、“听或看信号追逐跑”等活动形式（见图 2－1－10）。

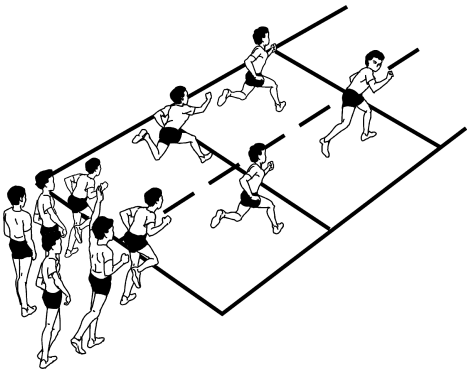


图 2－1－10　追逐跑

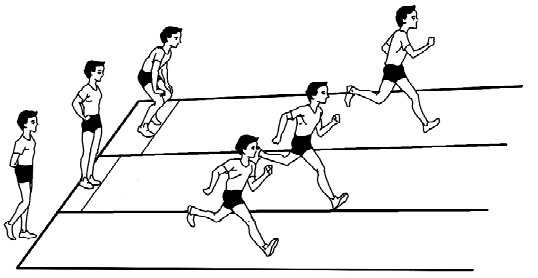


图 2－1－11　让距跑

（6）让距跑：设置相邻跑道的起跑线相距一米，学生根据能力自行选择起跑线，听信号起跑（见图 2－1－11），到达终点时判断与身边同伴的距离是否有变化。

（7）连续并脚跳接转身跑：面对转身线，连续并脚跳到线后立即转身加速跑 15～25 米（见图 2－1－12）。

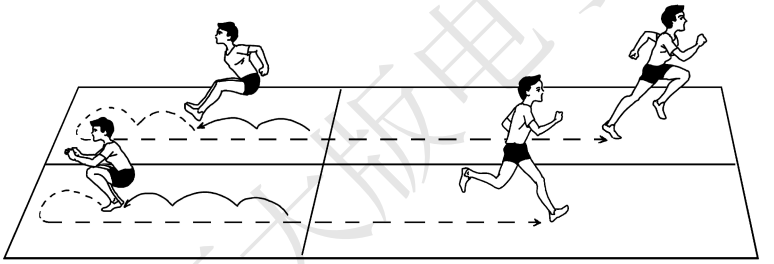
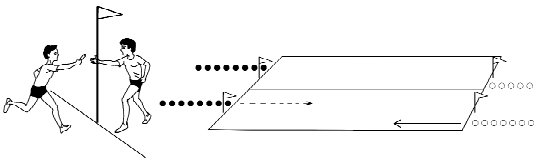
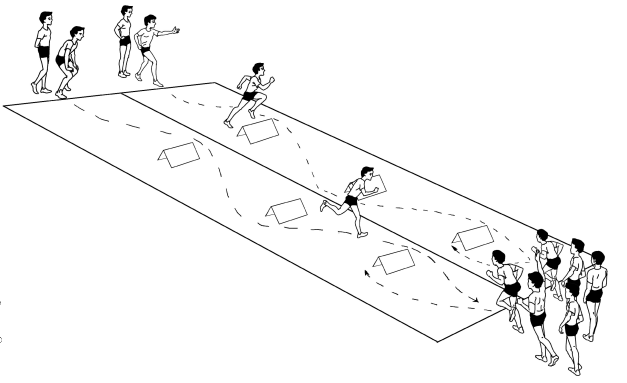


图 2－1－12　连续并脚跳接转身跑

（8）接力跑：强化交接棒时互错右肩交接的方法。可选用“30 米迎面穿梭接力跑”、“30 米曲线接力跑”、“间隔换人接力跑”、“换物接力跑”、“跳绳接力跑”、“圆形接力跑”等活动形式（见图 2－1－13）。

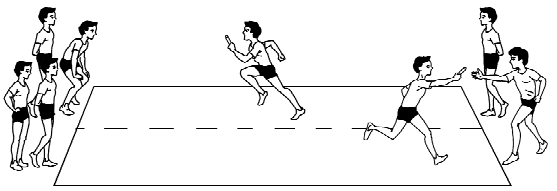


30 米迎面穿梭接力跑

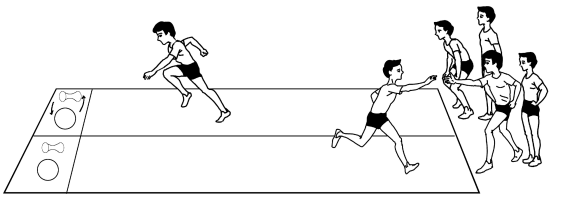


30 米曲线接力跑

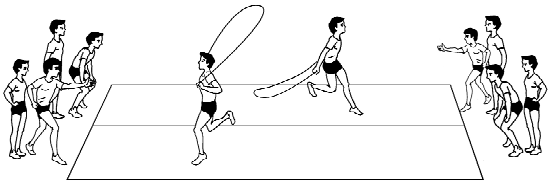
华东师大版电子教材



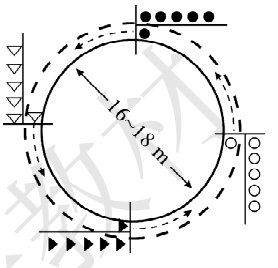
间隔换人接力跑



换物接力跑



跳绳接力跑



圆形接力跑

图 2－1－13　接力跑

(9) 障碍跑:用栏架、跳箱、垫子等设置障碍,让学生在跑动中采用钻、翻、跨等动作通过障碍物(见图 2－1－14)。

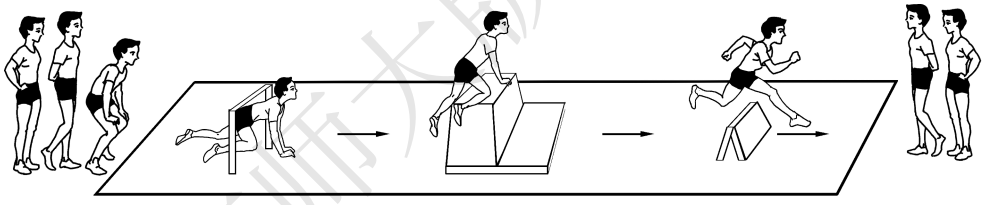
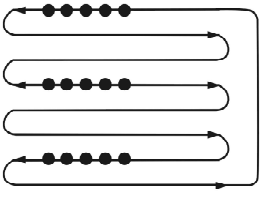


图 2－1－14　障碍跑

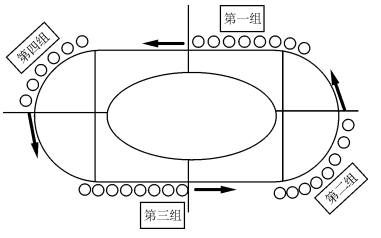
(10) 耐久跑:用正确的途中跑姿势及呼吸节奏(两三步一呼、两三步一吸)匀速跑动600～800 米,可选用“叫号领跑”、“蛇形跑”、“定点轮流领跑”等活动形式(见图 2－1－15)。



叫号领跑



蛇形跑



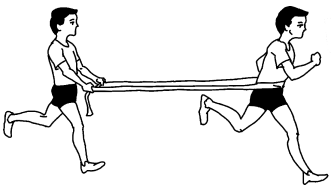
定点轮流领跑

图 2－1－15　耐久跑

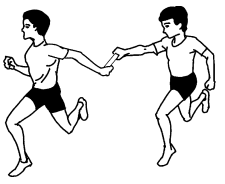
(11) 合作跑:可选用“双人牵绳跑”、“双人持纸棒跑”、“报纸开关门跑”、“三人牵手跑”、

华东师大版电子教材

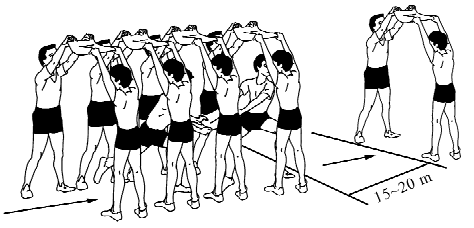
“多人握杆跑”等活动形式(见图 2－1－16)。



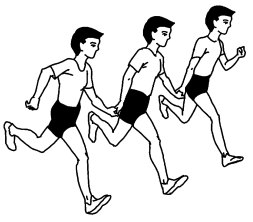
双人牵绳跑



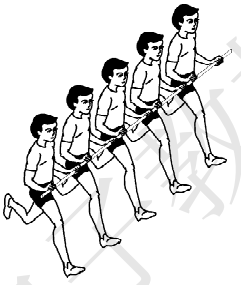
双人持纸棒跑



报纸开关门跑



三人牵手跑



多人握杆跑

图 2－1－16　合作跑

报纸开关门跑比赛:设置两条相距 15～20 米的平行线作为起点线和终点线。每组两人面向而立,分别用双手抓住展开的报纸四角,在起点线后依次蹲下。教师发令,全体站起,齐喊:“开门!”各组最后的两人迅速一起拿着报纸钻过本组的纸洞,跑到终点线后蹲下,同时喊:“关门!”若报纸不被撕破则可得分。教师宣布是否得分后,到达终点的同学站起,共同拿着展开的报纸(若报纸已被撕破,则须换报纸)举过头顶,组成新的纸洞。其他同学依次重复上述动作,直至最靠近起跑线的两位同学钻过新的纸洞。规定一张报纸不破得 1 分,最先完成比赛的小组加 2 分,其他小组不加分。由教师判定并累计得分,分数多的组获胜。

3. 跑的游戏

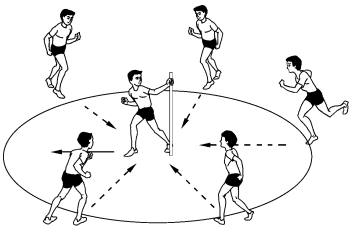
跑的游戏很多,有些游戏既可以在体育课上尝试教学,学生学会后也可在课间自行组织活动,如“快速出击”、“抓尾巴”、“贴烧饼”、“大渔网”、“冲出包围圈”、“冲过封锁线”、“改道通行”、“穿过小树林”、“群龙追尾”等(见图 2－1－17)。

(二)跳跃类活动内容

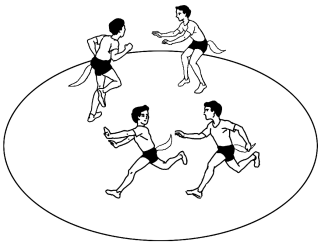
水平二阶段跳跃类的教学内容以游戏为主要形式,以发展跳跃活动能力为重点,促进学生进一步掌握单、双脚跳的正确方法,以及快速奔跑中起跳的急行跳远和急行跳高的简易动作和简单技术。练习方法和器材的选择要注重趣味性、实用性、启发性,以激发学生练习的兴趣,发展跳跃活动所需的协调性、灵敏性、速度、力量、弹跳力等体能。

1. 发展单、双脚跳跃能力的游戏

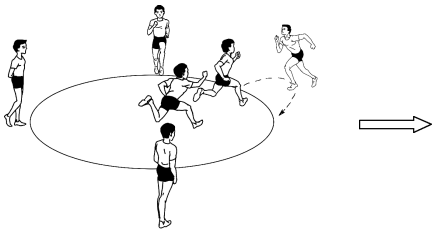
单、双脚跳跃游戏集趣味性、娱乐性于一体,可进行单人练习或多人合作练习,能发展学生的协调性及下肢力量,提高爆发力、弹跳力和跳跃的基本活动能力,为学生的跳远、跳高学习打下扎实的基础。



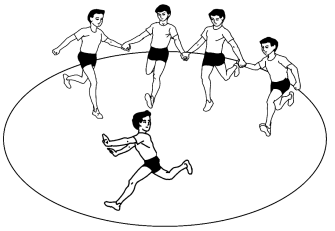
“快速出击”



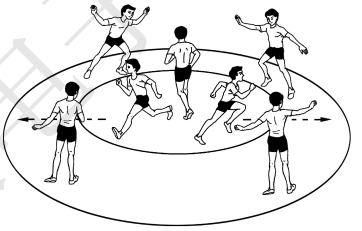
“抓尾巴”



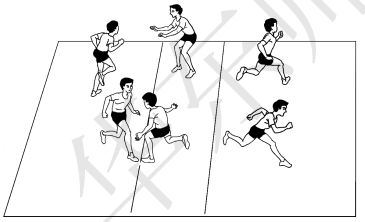
“贴烧饼”



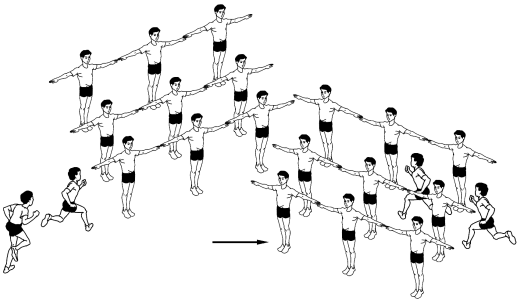
“大渔网”



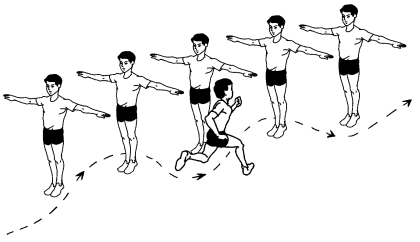
“冲出包围圈”



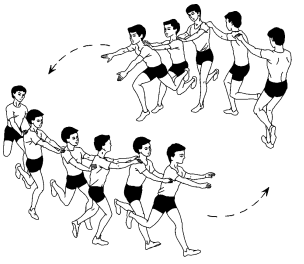
“冲过封锁线”



“改道通行”



“穿过小树林”



“群龙追尾”

图 2－1－17　跑的游戏

华东师大版电子教材

(1) 双脚连续跳上跳下:前脚掌蹬地跳起,可在 10～20 厘米高的台阶上练习,定时比多。在熟练的基础上,可逐步加快速度,提高频率(见图 2－1－18)。

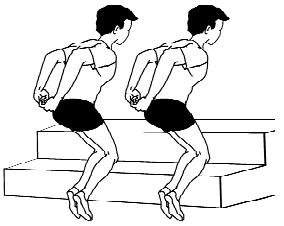


图 2－1－18　双脚连续跳上跳下

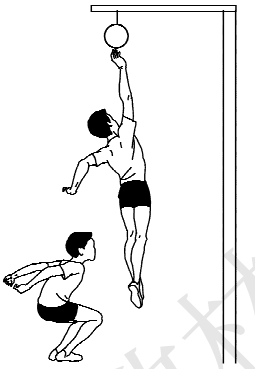


图 2－1－19　原地跳起摸高

(2) 原地跳起摸高:上体稍前倾,屈膝,两臂斜后举,原地两脚用力,前脚掌蹬地向上跳起,腿蹬直,一只手臂尽量向上伸并用手指去触高物,轻巧落地(见图 2－1－19)。

(3) 钟摆跳:利用跑道线,双脚连续左右跳,脚不碰线;或规定一定距离,往侧前方左、右连续跳。可进行单人练习或双人、多人牵手跳练习(见图 2－1－20),还可以定时比多。

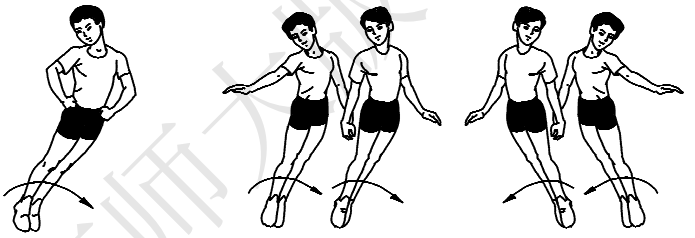


图 2－1－20　单、双人钟摆跳

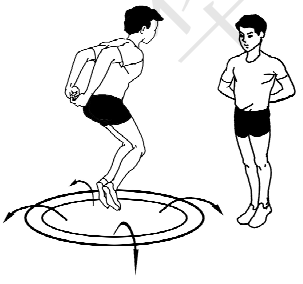


图 2－1－21　十字跳

(4) 十字跳:将小呼啦圈或胶圈平放在地上。两人一组,一人站圈内,听信号开始,双脚起跳,连续跳进跳出(按“前中—后中—左中—右中—前中”顺序循环),双脚落地时不碰胶圈,另一人计数(见图 2－1－21)。定时比多或定数比快,还可以按音乐节奏全体练习。

(5) 立定跳远比赛:将学生分成人数相等的若干小组。在组多组员较少的情况下,可设置如下比赛:第一个队员跳出落地后,第二个队员以第一个队员脚跟的落点(必须是第一落点)为起点继续立定跳远。后面的队员依此重复,直至所有队员都跳完。组间比远度。在组少组员较多的情况下,可设置如下比赛:各组第一个队员立定跳,按远度评选第一名;然后第二个队员立定跳,再评出第一名;依此进行,直至所有队员都跳完。组间比获得第一名的人数(见图 2－1－22)。

华东师大版电子教材

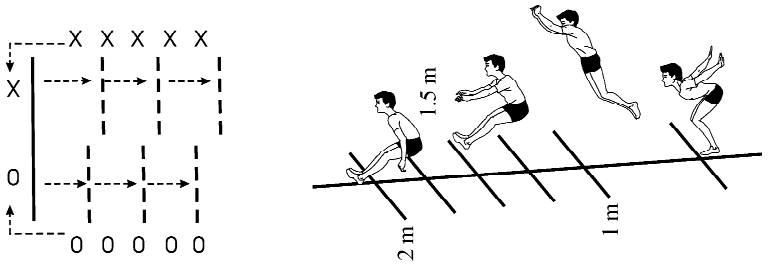


图 2－1－22　立定跳远比赛

（6）双人蹲转跳：两人一组，面对面牵手蹲转跳或背靠背互挎肘关节蹲跳（见图 2－1－23）。定时比多或定数比快。

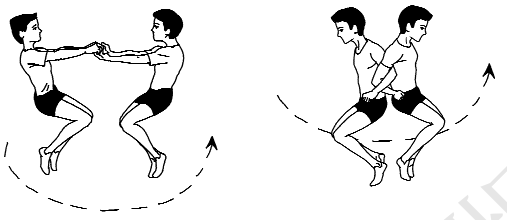


图 2－1－23　双人蹲转跳

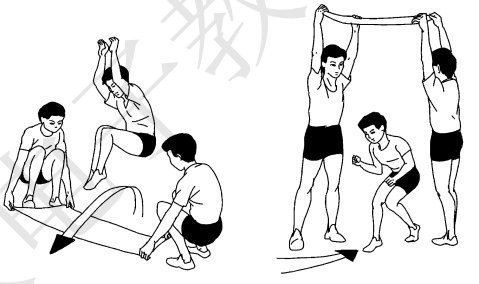


图 2－1－24　“鲤鱼跳龙门”

（7）“鲤鱼跳龙门”比赛：三人一组，两人面向而立，双手各拿着展开报纸的一角扮作“龙门”，另一人面向报纸站立扮作“鲤鱼”。听到开始口令后，手拿报纸的两人立即下蹲，将“龙门”降下，让“鲤鱼”双脚跳起越过“龙门”（报纸），然后两人起立，将“龙门”升起，让跳过“龙门”的“鲤鱼”“游回”（退回到原位置）。“龙门”降下，“鲤鱼”跳过，“龙门”升起，“鲤鱼”退回，如此循环反复（如图 2－1－24）。相同时间内，“鲤鱼”越过“龙门”次数最多的组获胜。可折叠或展开报纸以改变难度，规定报纸被撕破或踩破后该次不算，需更换报纸继续进行，拿报纸的手不能离开报纸。

（8）“青蛙跳荷叶”比赛：三人一组，甲、乙两人面向站立，双手各拿着展开报纸的一角，将报纸低放在丙面前。听到开始口令后，丙向前跳过报纸蹲下，随后甲、乙两人再次将报纸低放在丙的前面让他再向前跳（见图 2－1－25）。如此循环，直至丙跳至终点。丙先到终点的小组获胜。

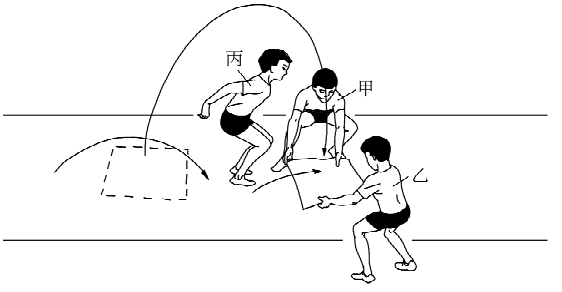


图 2－1－25　“青蛙跳荷叶”

（9）“快快跳起”比赛：双脚跳或蹲跳练习时，一路纵队保持间距站队，每组排头两人持绳跑向队尾，其余组员依次迅速原地起跳。排头到达队尾后，一人站好，另一人持绳跑回，与新排头配合持绳跑，依此类推，组内所有人都做过持绳跑后以最先完成的队获胜（见图 2－1－26）。

单脚跳练习时，设置内外两个圈，内圈单人或多人手持长竹竿，顺时针缓慢地扫过外圈；外圈学生走或慢跑，即将遇到竹竿时，快速单脚起跳越过竹竿。

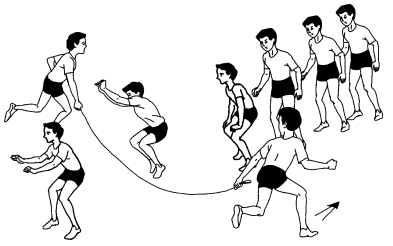


图 2－1－26 “快快跳起”

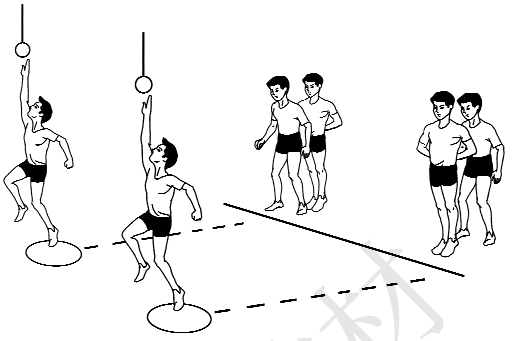


图 2－1－27 助跑单脚起跳摸高

(10) 助跑单脚起跳摸高：面对悬挂物，跑几步后一脚蹬地起跳，另一腿屈膝上提，用起跳脚的异侧手摸悬挂物，成功后逐次升高悬挂物高度，相互比较进步幅度(见图 2－1－27)。

(11) 单脚追逐跳：设置两条前后间隔 1.5 米左右的起点线，学生根据能力自行选择起点，采用多种方法用手抓牢悬空腿。听信号起动，单脚连续前跳追逐(见图 2－1－28)。

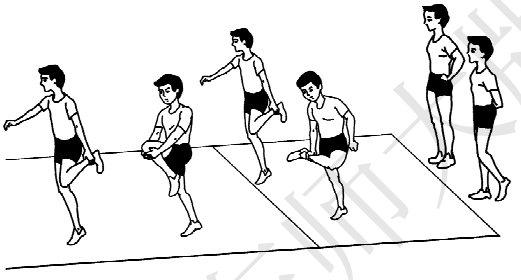


图 2－1－28 单脚追逐跳

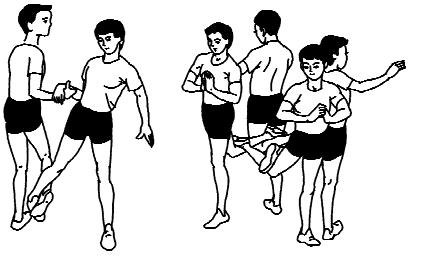


图 2－1－29 “编花篮”单脚跳转

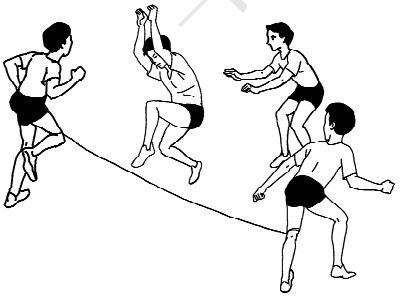


图 2－1－30 “跳过渔网”

(12) “编花篮”单脚跳转：小腿互勾，按歌谣口诀的节奏往同一方向跳转，看哪组坚持的时间长。可两人练习，也可多人练习(见图 2－1－29)。

(13) “跳过渔网”：设定好“池塘”大小(游戏场地范围)，两人一组做“捕鱼人”，其余学生做“鱼”。“捕鱼人”之间应间隔 4 米左右，并在大腿上系一根橡皮筋作为“渔网”。“捕鱼人”通过走、跑捕“鱼”。“鱼”用单脚或双脚起跳越过橡皮筋，即为“鱼”跳网成功，否则视为被捕。被捕的“鱼”在场边等待，未被捕到的“鱼”通过击掌解救被捕到的“鱼”。若学生人数较多，可多设几组“捕鱼人”，并将“鱼”分组，看哪组捕获的“鱼”最多(见图 2－1－30)。

华东师范大学出版社电子教材

(14) 开火车：三人以上组合成一路纵队，同侧单脚着地，并用异侧手抓牢身后一人抬起的脚踝，同侧手放在身前一人的肩部稳定重心，按节奏同时往前跳。可比比哪组坚持的时间长，跳得远(见图 2－1－31)。

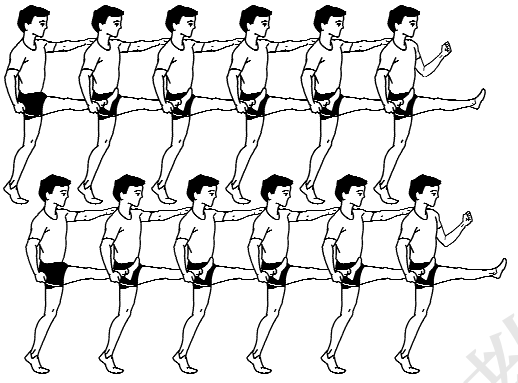


图 2－1－31 “开火车”

2. 跳远及游戏

跳远及游戏是水平二阶段跳跃部分的重要内容。教师应根据学生的身心特征，选择简单易学的急行跳远及游戏，发展学生的跳跃能力，使他们体验助跑和起跳相结合的身体感受，初步学会急行跳远的方法，发展协调性、弹跳力和观察力。

急行跳远动作由助跑、一脚蹬地踏跳、腾空和双脚轻巧落地四个连续动作组成，其中助跑和踏跳衔接的技术是关键，应使水平二阶段的学生多尝试短距离助跑与踏跳相结合的游戏，体会踏跳前快速助跑的节奏感和最后一步踏跳腿快速蹬伸的感觉。

应注意避免在水泥地上练习，尽可能利用沙坑场地或大体操垫辅助练习，确保学生落地缓冲时得到有效保护。

(1) 猜拳蹬跳：设置两条相距 20～25 米的平行线作为起点线和终点线。两人一组并排站在起点线上，用手或脚猜拳。赢者向前做一次上一步单脚蹬地起跳并双脚落地，落地后在自己脚跟的第一落点处做标记。继续猜拳，赢者以上一次所做标记为起点向前蹬跳一次。依此进行，直至有人到达终点。先到终点为胜。也可改为走或跑三步起跳(见图 2－1－32)。

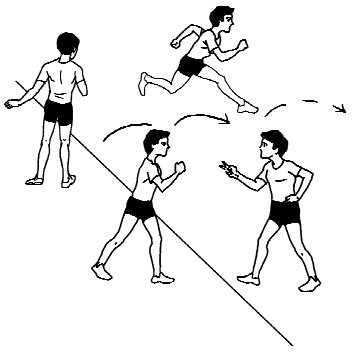


图 2－1－32 猜拳蹬跳

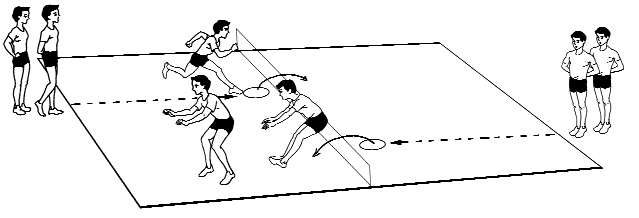


图 2－1－33 越过橡皮筋

(2) 越过橡皮筋:分小组排成一路纵队,听信号依次助跑,在踏跳区内单脚蹬地踏跳,越过30～40厘米高的橡皮筋,双脚落地,屈膝缓冲(见图 2－1－33)。

(3) 头顶悬挂物:面对悬挂物,跑三至五步后,一脚在踏跳板上蹬地起跳,另一腿屈膝上提,上体挺直,用头顶悬挂物(见图 2－1－34)。重点提醒助跑最后一步的步幅要小于前几步,上步踏跳要迅速有力。

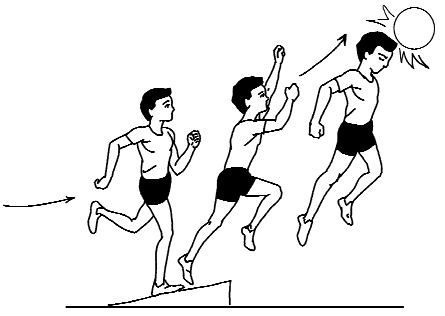


图 2－1－34　头顶悬挂物

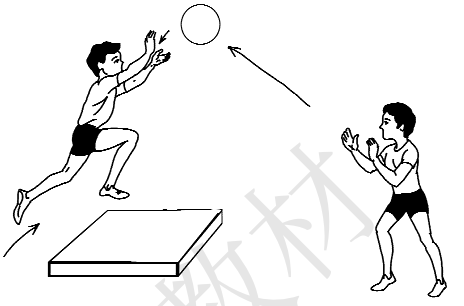


图 2－1－35　空中接来球

(4) 空中接来球:利用大体操垫或沙坑进行练习。甲、乙两人配合,相距 2～2.5 米面对面站立,甲手中持一纸球或软排球。游戏开始时,乙助跑三至五步单脚起跳,甲在乙跃起后即将到达最高处时抛球,乙在空中接来球(见图 2－1－35)。然后角色互换,乙将球抛给甲。规定时间内成功率高者为胜。重点提醒接球人,单脚快速有力蹬地踏跳,身体向前上方高高跃起,不能迅速向前。

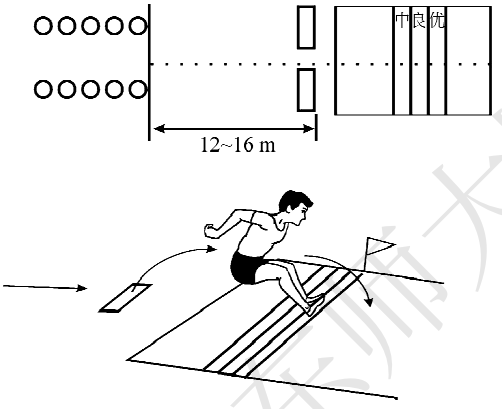


图 2－1－36　急行跳远比赛

(5) 急行跳远比赛:用走九步或跑七步的简单方法丈量步点,进行速度逐渐加快的全程助跑踏跳,每人跳三次。要求学生体会最后一步踏跳腿快速蹬伸,同时积极快速向前上方摆动,上体保持正直的动作,强调踏跳腿充分蹬直髋、膝、踝三个关节,使身体充分腾空,落地时要屈膝缓冲(见图 2－1－36)。

3. 跳高及游戏

跳高及游戏是水平二阶段跳跃部分的主要内容之一。本书选择了动作简单易学的急行跳高及游戏,要求学生学会助跑和起跳相结合的动作技能,掌握两腿依次摆动过竿的跳高方法,发展弹跳力、协调性和跳跃的基本活动能力。

急行跳高动作由助跑、起跳、腾空和落地四个连续动作组成,水平二阶段的教学应重点关注助跑、起跳,不要过早地强调过竿姿势和高度,练习要与游戏相结合,不断增强学生尝试跳高的兴趣。

应注意避免在水泥地上练习,尽可能利用沙坑场地或大体操垫辅助练习,确保学生落地缓冲得到有效保护。

(1) 左右跨跳橡皮筋:将学生平均分成四组,学生分别站在四根有一定高度的橡皮筋右后方。每组排头从橡皮筋右侧跨过,再从左侧跨回,用左右跨跳的方法跨完橡皮筋后,跑回队伍站在队尾,第二人再出发……全队依此完成动作(见图 2－1－37)。重点让学生体验不同方向

助跑起跳和两腿依次过竿的感觉。

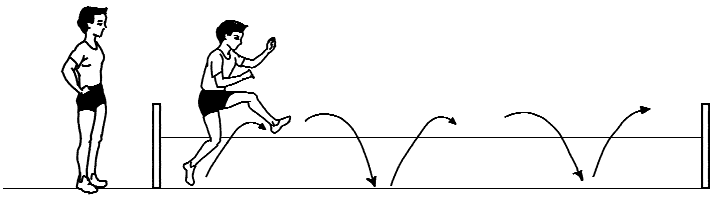


图 2－1－37　左右跨跳橡皮筋

(2) 连续跨跳低架:参差摆放四至六个低架,每两个间隔 2 米。排头连续上一步起跳,依次跨跳过所有低架后,第二人再出发……全队依此完成动作(见图 2－1－38)。重点让学生学会上一步起跳的动作方法,掌握脚跟着地过渡到前脚掌蹬地起跳的技术动作。

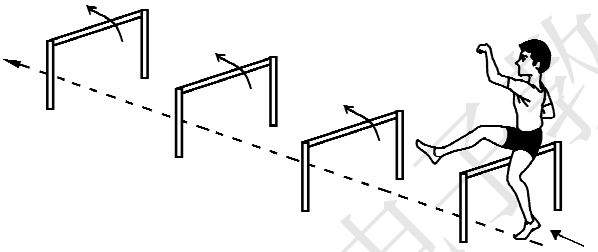


图 2－1－38　连续跨跳低架

(3) 跳高接力:将学生平均分成四组,分别站在四根有一定高度的横杆(或橡皮筋)右后方约五步远。听到信号后,每组排头出发,从横杆上跨越跳过,再从横杆下钻出,跑向逆时针方向的下一个队伍。与排头击掌后,该队的排头再出发(见图 2－1－39)。重点让学生体验两腿依次过杆的动作方法。

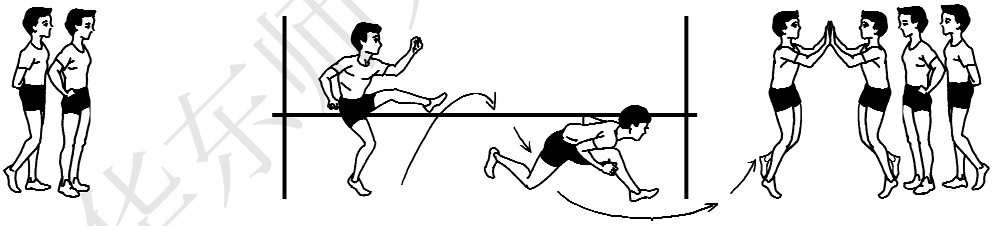


图 2－1－39　跳高接力

(4) 四人合作跳高比赛:四人一组,两人持橡皮筋依次放在膝盖、大腿中部、大腿根部、腰部等不同的高度;另外两人依次挑战不同高度,每种高度三次机会,两人跳完后与持绳队员交换角色(见图 2－1－40)。跳的次数最少且跳过的高度最高的队员获胜。

(5) 三步助跑跳高比赛:将学生分成人数相等的四组,各配置一副跳高架,规定每种高度三次机会。比赛开始,各组员进行第一个高度的试跳,成功者进行第二个高度试跳,依此进行,直至最后得出越过最高高度者,参加大组决赛,按同样的升高度方法,决出前三名

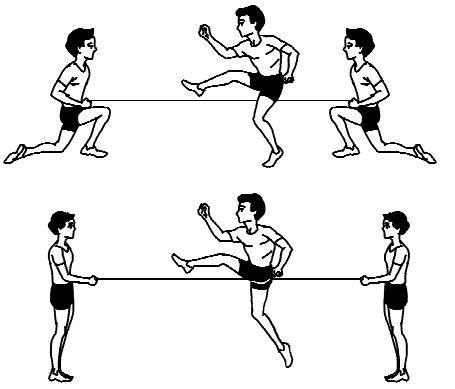


图 2－1－40　四人合作跳高比赛

（见图 2－1－41）。

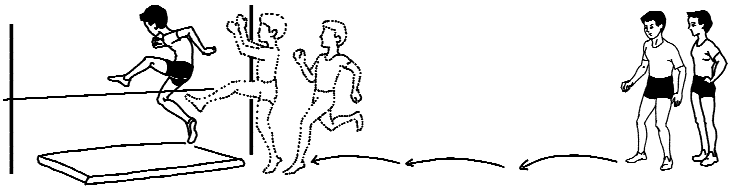


图 2－1－41　三步助跑跳高比赛

（三）投掷类活动内容

投掷是日常生活所需要的最基本能力之一。水平二阶段的投掷教学内容是在水平一阶段自然挥臂、正面投掷动作的基础之上发展起来的，以游戏为主要形式，以提高各种投掷活动能力为重点，促进学生进一步掌握肩上屈肘和背后过肩的正确投掷方法。练习手段和器材的选用应注意趣味性、实用性，须贴近学生的生活，以不断增强学生练习的兴趣，在投掷活动中发展学生的力量、协调性等体能，增强投掷能力。

1. 发展挥、抛、推、掷能力的游戏

投掷能力是使用单手或双手进行挥击、抛滚、推拨、掷投的能力，发展这些能力可结合站、坐、跪、躺、卧等各种身体姿势进行，并可尝试向多个方向投掷。在投掷游戏的场地布置及组织方法上，应确保学生的安全。

器材的选择不要局限于沙包、垒球、实心球，可以挖掘生活中常用的、易获取的材料或废旧器材，并在教学中根据实际情况加以开发利用。例如：纸球、纸棒、纸飞机、纸炮、短绳结、手帕结、皮筋结、短胶棒、废旧汽车轮胎、自行车轮胎、小胶管、小皮球、泡沫球、乒乓球、羽毛球、彩带球、袜球、短木棒、小木块、毽子、饮料瓶、家用泡沫垫、玉米棒、软式飞盘、纸箱、横幅等。

（1）单、双手上抛比高：各种姿势的单、双手向上自抛自接，比高（见图2－1－42）。

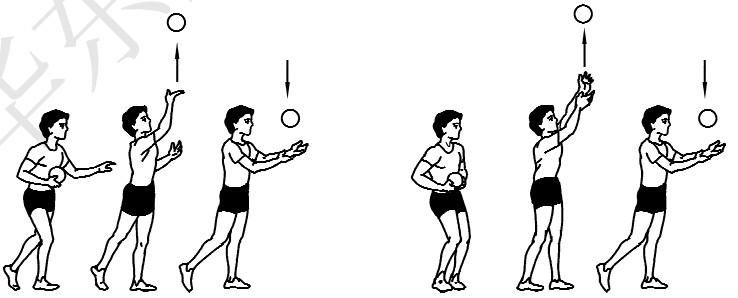


图 2－1－42　单、双手上抛比高

（2）单手抛打纸球：每人准备一只纸球，持球手将球向上抛起，然后用另一只手将正在下落的纸球用力向前上方打出，比远。或两人一组，我打出，你打回。让学生体验抛起高度适中、强势手快速挥臂、准确有力击打的感觉（见图 2－1－43）。

（3）挥绳抽打“悬空球”：将短跳绳对折两至三次，单手持绳，做肩上屈肘快速向上挥臂的动作，抽打悬挂的篮球，比球被抽动的幅度（见图 2－1－44）。

华东师大版电子教材

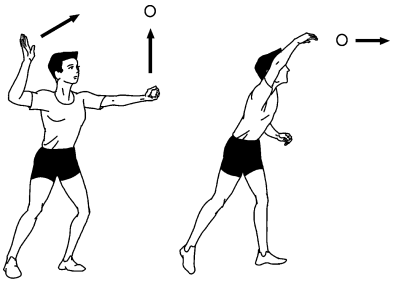


图 2－1－43　单手抛打纸球

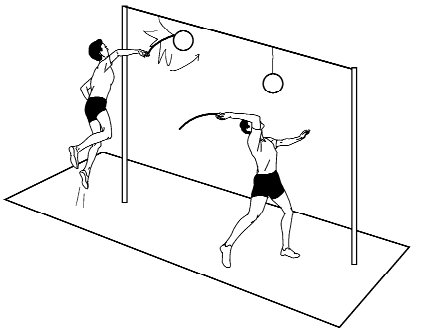


图 2－1－44　挥绳抽打“悬空球”

(4) 单手抛滚球击物：单手持球，抛球落在规定区域内，比球落地滚动中击中标志物的个数。可原地抛，也可以上步抛(三步以内)(见图 2－1－45)。

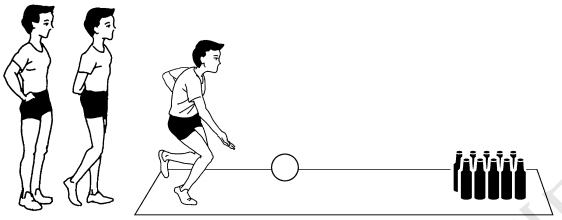


图 2－1－45　单手抛滚球击物

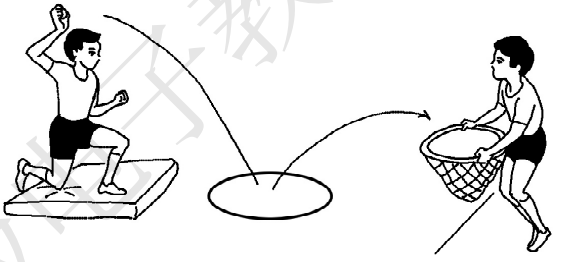


图 2－1－46　砸球入兜

(5) 砸球入兜：两人一组，面对面站立，一人持垒球用力砸向两人间胶圈内，让球反弹起来，另一人在接球线后用兜接球。砸球队员可采用站立式对地砸，也可以单膝跪在垫上砸(见图 2－1－46)。

(6) 双手抛滚球：原地双手持实心球，抛球在规定区域内，比球落地后的滚动距离。可启发学生采用多种方法，如正面抛滚、背向胯下抛滚、侧向抛滚等(见图 2－1－47)。

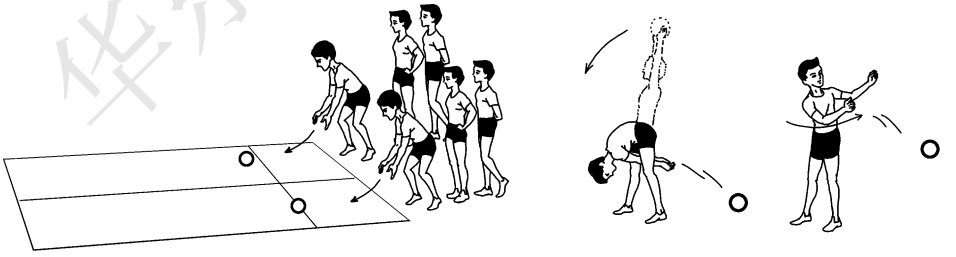


图 2－1－47　双手抛滚球

(7) 各种姿势、方向的双手抛(见图 2－1－48)。

① 双手胯下后抛物：背对投掷方向，双手将物体从体前上方经胯下向体后上方抛出。

② 双手侧后抛物：背对投掷方向，双手将物体从体前经左(右)侧向体后方向抛出。

③ 双手面向侧抛物：面对投掷方向，双手将物体从体后经左(右)侧向前抛出。

④ 双手侧向侧抛物：侧对投掷方向，双手将物体从侧后方经左(右)侧向前抛出。

华东师大版电子教材

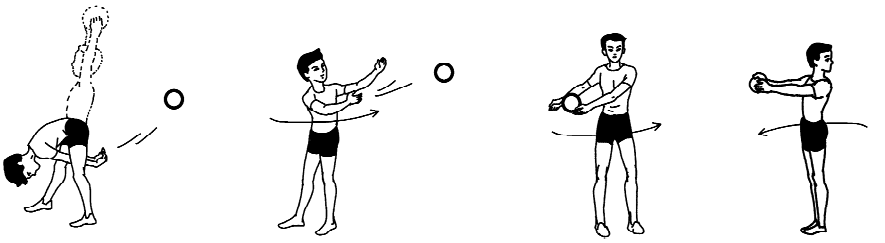


图 2－1－48　各种姿势、方向的双手抛

(8) 抛圈套物：在一定距离设置标志物，采用各种方法双手抛圈，套住标志物得一分。轮流抛圈套物，分数高的获胜。标志物应选用有一定重量的物体，如实心球、小板凳等(见图2－1－49)。

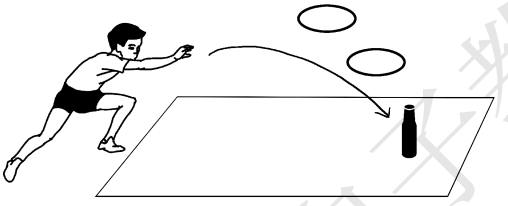


图 2－1－49　抛圈套物

(9) 推滚轮胎：小汽车轮胎竖放在起点，用双手或单手推滚轮胎，比快(见图 2－1－50)。

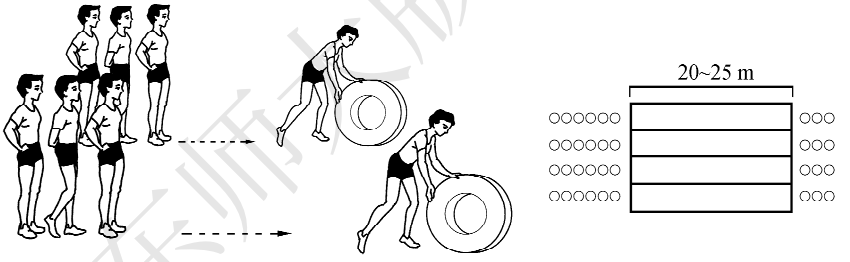


图 2－1－50　推滚轮胎

(10) 翻转轮胎：采用迎面接力的形式，将小汽车轮胎平放在起点，双手将轮胎往前翻面，连续翻转至交接处换队员，比快。还可以将四至六名学生分为一组，游戏开始后要求每人依次翻一面，看哪个小组用时最少(见图 2－1－51)。

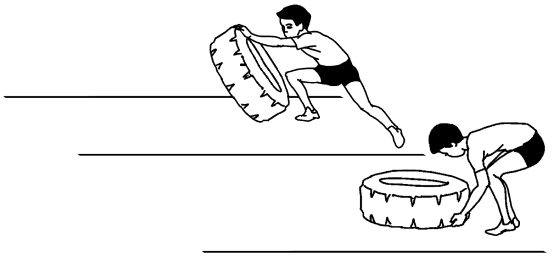


图 2－1－51　翻转轮胎

华东师大版电子教材

2. 掷远、投准及游戏

掷远和投准是学生练习投掷时最常用也最有效的锻炼方式，根据水平二阶段学生的生理及心理特征，应先尝试掷远练习及游戏，在掌握正确的投掷动作后再进行投准练习。掷远教学内容应先尝试单手练习，再双手练习。单手投以原地侧向肩上投为主，双手投主要练习原地双手从头后向前抛。投准应在保证一定距离的前提下，投中不同高度的物体或移动的物体。

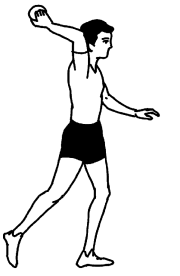


图 2－1－52　原地肩上投掷

(1) 原地肩上投掷：两脚前后站立，肘关节向前，快速向前上方挥臂(见图 2－1－52)。

(2) 原地侧向肩上投掷：两脚前后站立，蹬地转体，手从背后过肩，肘关节向前(不低于肩)，快速有力挥臂(见图 2－1－53)。

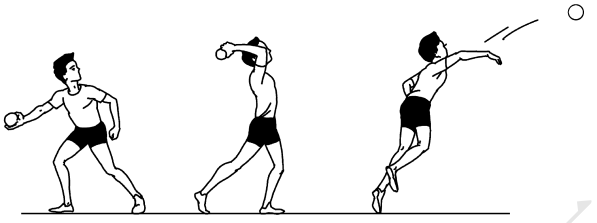


图 2－1－53　原地侧向肩上投掷

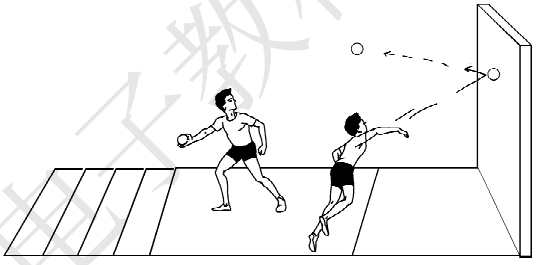


图 2－1－54　对墙掷球反弹

(3) 对墙掷球反弹：在距离墙边 2～3 米的场地上设置一条投掷线，投掷线后画上标明远度的分线。平均分组，每组一人依次站在投掷线后用原地侧向肩上投掷方法对前上方墙面用力投球，根据球反弹后的落点计分，累计得分最高的组获胜。注意对前上方墙面投球，球的反弹必须过头顶(见图 2－1－54)。

(4) 掷远比赛：采用原地侧向肩上投掷方法比赛，每人根据自己的能力选择标示不同分数的投掷线，将球投进得分区。根据相应的投掷线分值计分，累计得分最高的小组获胜(见图 2－1－55)。

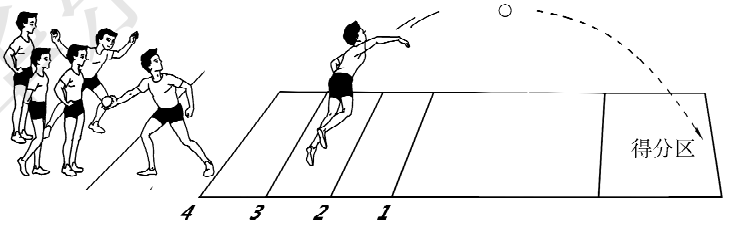


图 2－1－55　掷远比赛

(5) 过网球：分成人数均等的两队，每人一球，各自站在本方场地内，将球扔过网落入对方场地，再在本方场地捡球继续投，鼓励扔得越远越好，延长对方捡球时间，规定时间内，本方场地内球少的队获胜。宜选用纸球、羽毛球或手帕结等较轻物体(见图 2－1－56)。

(6) 各种姿势双手抛大球(大纸球、软式排球)：设置椭圆形场地，学生根据自己的能力选择站在椭圆外准备游戏，用自己认为合适的方法，双手持球对准标志物抛出，投中者得一分，一轮结束后听信号捡球(见图 2－1－57)。几轮游戏后统计得分，得分多的人获胜。

华东师范大学出版电子教材

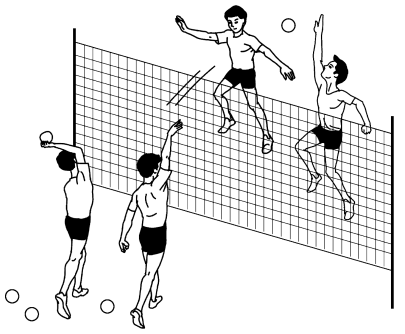


图 2－1－56　过网球

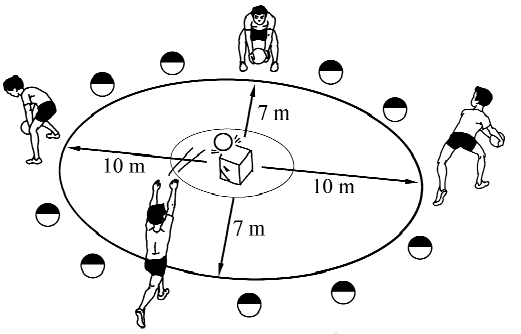


图 2－1－57　各种姿势双手抛大球

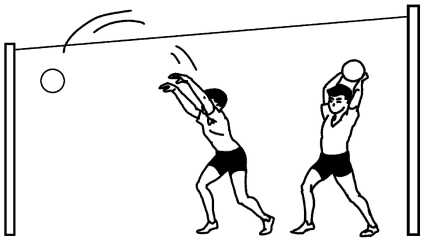


图 2－1－58　原地双手从头后向前抛大球过横绳

（7）原地双手从头后向前抛大球过横绳：设置 2～3 米高的横绳和 2～3 米远的投掷线，站在投掷线后，面对投掷方向，两脚前后站立，两臂屈肘，两手持球于头后，上体稍后仰，蹬地收腹，快速甩臂，将球向前上方抛出，投过横绳（见图 2－1－58）。

3. 投准

（1）投球入箱：以 8 米和 10 米为半径设置两个同心圆，圆中心放置一个较大的废旧纸箱，学生根据能力自行选择站在不同的圆外投掷，连续几轮后比投进箱的次数（见图 2－1－59）。

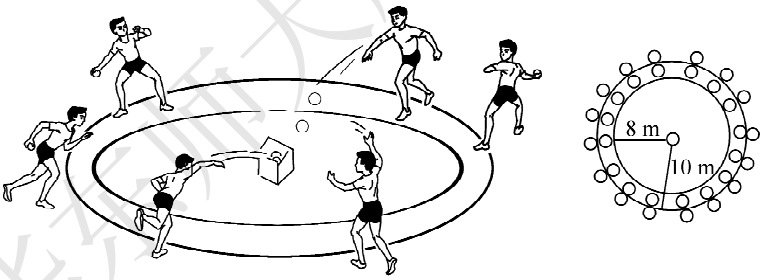


图 2－1－59　投球入箱

（2）打靶比赛：设置两条相距 16～20 米的投掷线，在中间摆放高 2 米的若干悬挂物，选用轻软的小器材对悬挂物进行投掷，看谁投中的次数多（见图 2－1－60）。

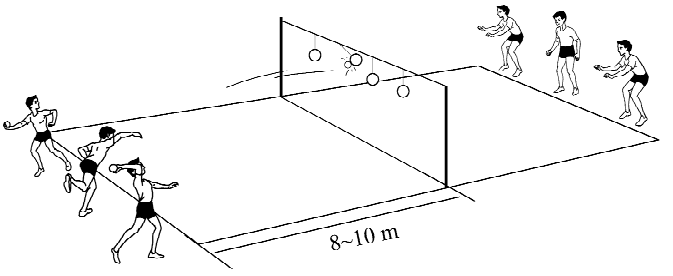


图 2－1－60　打靶比赛

(3) 击移动纸箱:用长绳连接小纸箱的两端,游戏时两人在边线中端来回拖动纸箱,学生在投掷线后投掷(见图 2-1-61)。

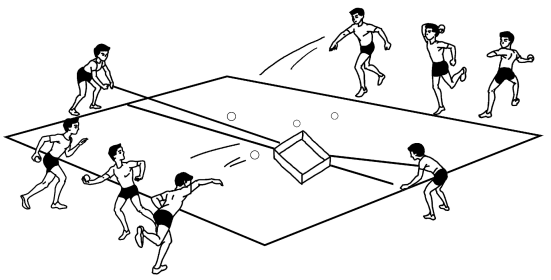


图 2-1-61 击移动纸箱

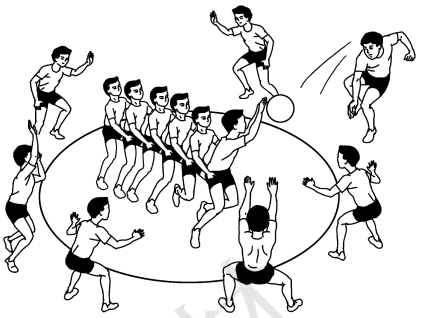


图 2-1-62 "打龙尾"

(4) "打龙尾":圈外的学生设法用软式排球或其他轻物投击"龙尾","龙尾"灵活躲避来球,"龙头"保护"龙尾",可以用手阻挡,但不得接投击物(见图 2-1-62)。如"龙尾"被击中,则"龙头"到排尾做新"龙尾",继续游戏。小组轮换游戏,统计规定时间里被击中的人数,以被击中人数少的组为胜。

三、教法指导

(一) 教学建议

1. 多样化教学,激发运动兴趣

水平二阶段的学生已经拥有了一定的走跑跳投的运动基础,反复进行枯燥的机械练习,会让学生很快丧失运动的兴趣。只有不断创新并综合利用情境教学、游戏竞赛、主题教学等多样化教学法,才能促进学生主动参与,提高体育课堂教学的有效性。在实际教学中,可以通过语言描述、教师示范、音乐渲染、角色扮演等形式创设课堂教学情境,例如:在"站立式起跑,快速起动"的教学中,创设"喜羊羊、美羊羊草地玩耍"的情境,让学生自我创想各种起跑的准备姿势;在"耐久跑"教学中创设"奥运火炬手传递火炬"的情境,在音乐的伴奏下让学生在跑动中主动地跟上节奏,"保护火炬"。

2. 有效设计游戏,建立规则意识

游戏是体育运动的起源,喜欢游戏是儿童的天性,水平二阶段体育课堂教学应以游戏活动为主,促进学生主动地参与体育活动。可以通过体育游戏的组织与约束,帮助建立正常的体育课堂教学常规,让孩子在玩的过程中形成规范的体育行为意识。例如:在"单、双脚跳"游戏中通过音乐来控制学生的行为,当音乐暂停时,学生停止一切活动安静地看老师,仍在动的学生要下蹲两次;在"大渔网"游戏中明确规定"鱼塘大小",不按规则跑出"鱼塘"的学生只能在"岸边"等待,得到救援后才能继续参加游戏;"对墙掷球反弹"游戏中,只有将球掷向前上方并让球反弹过头顶的投掷,才算有效成绩,以建立安全的投掷规则。总之,游戏的设计与组织是否得当,规则是否明晰合理,评价是否公平,都对学生参与运动有着直接的影响,在设计游戏时,要充分考虑其能否帮助学生形成正确的体育规则意识。

3. 量和强度适当,发展学生体能

体育课不能让学生为玩而玩,要根据水平二阶段学生的身心特点,设计适合学生的运动游

戏项目，在保证一定运动量和强度的前提下，不断创新练习方式，让学生在玩中练，在练中学，使体能、技能得到有效发展。如在“追逐跑”游戏中，可以充分利用场地的宽度，采用学生站成横队的形式，拉开安全距离错肩追逐跑，确保在一节课的有限时间里，让学生多次体验不同的姿势和角色，激发练习快速跑的兴趣，发展快速跑的能力，促进体能的有效发展。

4. 联系生活实际，开发场地器材

在水平二阶段，体育教师要发挥想象，充分利用生活中常见的资源，引导学生进行有效的基本身体活动练习。例如：将废旧报纸做成长纸棍，尝试合作跑练习，或做成纸球，进行投掷练习；将废旧胶圈作为标志物、滚动圈、套圈等，进行走、跑、跳及投掷的练习；将废旧横幅作为投掷物的牵拉线，提高投掷游戏的效率；将 PVC 塑料管作为多组可升降的跳高架，进行跳高练习；开发校内墙面和空地，画上各种投击靶、跳格，进行体育课上投掷及跳跃练习。

（二）单元教学计划案例

案例：“投掷趣味标枪”单元教学计划（见表 2－1－1）

表 2－1－1 “投掷趣味标枪”单元教学计划

单元设计思想	趣味标枪（软塑料发声球）是少儿趣味田径项目投掷器材之一，本单元将利用这一器材独特的发声特点，激发学生在游戏中不断尝试和试验，通过有针对性的练习、团队游戏，以生动有趣的教学方法和手段，帮助学生进一步明确投掷动作在实际生活中的意义，在团队合作中互帮互助，学会正确的投掷动作，实现投掷远度的提高，增强身体素质，使学生在愉悦的情绪中获得成就感			
单元学情分析	三年级的学生活泼好动、好奇心强，对体育活动有较高兴趣，喜欢情境类、游戏类的活动，但不能长时间集中注意力，存在任性娇气、依赖性强、以自我为中心、缺乏合作精神等身心特征 该阶段学生对投掷游戏有较强的兴趣，在水平一阶段已经获得了自然姿势投掷轻物和近距离掷准的经验，但还未尝试投远游戏，本单元就针对投远练习中的正面和侧向投掷动作，让学生通过游戏进一步学习体验			
单元学习目标	1. 知道投掷趣味标枪的基本要领及在生活中的运用时机 2. 基本掌握投掷趣味标枪动作技术，发展力量素质和身体协调性，提高投掷能力 3. 在与同伴合作中，体验游戏的乐趣，享受团队成功的快乐 4. 培养积极思考、客观公正评价的能力，树立良好的团队观念			
单元教学内容	1. 各种姿势的单手投掷趣味标枪、正面上手投掷趣味标枪、侧向投掷趣味标枪 2. 围绕投掷动作及趣味标枪进行的各种游戏活动			
课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
第 1 课时	1. 知道投掷趣味标枪的基本要领 2. 初步体验多种单手投掷方法，提高投掷能力 3. 能客观公正地评价自己和他人	1. 左右手各种姿势单手投掷趣味标枪 2. 游戏“挥绳抽打趣味标枪”	重点：投掷的方法 难点：自创玩法	1. 教师示范几种投掷法，学生模仿 2. 在教师引导激发下，学生自创玩法，教师适时从中选择几种有趣的玩法，师生同练 3. 学生小组合作，尝试多种玩法 4. 选择典型玩法，进行集体游戏 5. 注重投掷安全教育

体育师范专业教材

续 表

课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
第2课时	1. 知道正面投掷动作要领 2. 85%以上的学生初步掌握正面投掷动作方法，发展力量等体能 3. 在与同伴合作中，体验游戏的乐趣，享受团队成功的快乐	1. 正面上手投掷趣味标枪 2. 游戏“合作夹球跳”	重点：投掷三要素 难点：身体协调用力	1. 用问题引导学生认识出手角度及其在投掷中的作用 2. 在出手角度相对固定的条件下，体验不同用力方法对投掷远度的影响 3. 游戏“合作夹球跳”引出快速挥臂及抽打动作 4. 分组研讨，团队评价
第3课时	1. 知道侧向投掷趣味标枪的动作要领 2. 85%以上的学生初步掌握侧向投掷技术，发展力量等体能 3. 培养团结友爱、互相帮助的精神	1. 侧向投掷趣味标枪 2. 游戏“跨栏接力赛”	重点：蹬转发力 难点：协调用力	1. 体验侧向与正面投掷的差别 2. 教师示范讲解，组织集体徒手及持标枪动作学习 3. 学生反复练习，进一步理解侧向投掷的作用，并用心体会 4. 学生以小组为单位进行跨栏接力赛 5. 引导学生客观总结比赛胜负
第4课时	1. 基本掌握侧向投掷技术 2. 能运用掌握的技术发展投掷能力 3. 根据器材创编游戏“投射鱼雷”，提高团队战斗力	1. 复习侧向投掷技术，并在实践中运用 2. 创编趣味标枪游戏“投射鱼雷”	重点：巩固技术 难点：运用技术	1. 通过纠错等手法，进一步帮助学生复习巩固侧向投掷技术，并指导学生在实践中加以运用 2. 学生研讨游戏方法，并根据小组讨论布置场地 3. 交流游戏的感受，并客观公正地评价本小组及其他小组情况
第5课时	考核与评价 （含个体与集体）	进一步巩固技术并检测学习效果	集体与个体评价	1. 复习完整动作 2. 宣布考核办法，并进行考核评价
单元学习评价	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
	发展挥臂速度、上肢力量和协调性等	说出原地肩上投掷的动作方法和原地侧向投掷的动作方法，并能在投远练习中正确运用	积极参与投掷活动，乐于展示所学动作	小组成员积极互助，学练中敢于指出不足并乐于接受同伴帮助，合作中创编新动作，并勇于接受新挑战

（三）课时教学计划案例

案例一：“投掷趣味标枪”单元第2课时教学计划（见表2-1-2）

表2-1-2 “投掷趣味标枪”单元第2课时教学计划

学习目标	1. 知道正面投掷动作要领 2. 85%以上的学生初步掌握正面投掷动作方法，发展力量等体能 3. 在与同伴合作中，体验游戏的乐趣，享受团队成功的快乐
主要教学内容	1. 正面上手投掷趣味标枪 2. 游戏“合作夹球跳”
教学重点与难点	重点：投掷三要素 难点：身体协调用力

华东师范大学电子学报

续 表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	教学要求
激情导入 活跃情绪	1. 课堂常规 2. 模仿操 模仿泳姿： 自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳 3. 游戏“捕鱼”	1. 向学生问好，宣布教学内容，提出学习要求 2. 讲解练习方法及要求，组织学生练习 3. 讲解游戏方法并和学生一起游戏，简要评价游戏情况	1. 向教师问好 2. 认真听讲，并根据教师要求做模仿操 3. 积极参与游戏，听教师评价	1. 四列横队快、静、齐 2. 认真听清要求，动作有力到位，各关节充分活动开 3. 积极参与并遵守游戏规则
体验动作 掌握技能	正面上手投掷趣味标枪： 1. 出手的角度 2. 速度 3. 发力点	1. 组织学生自抛自接趣味标枪 2. 组织学生自由体验投掷趣味标枪 3. 简要评价，通过示范揭示三种出手角度中哪种最好 4. 让学生自由体验，注意出手的角度 5. 教师坐在地上示范投掷动作 6. 提示要全身协调用力，才能投得远 7. 用小游戏提示学生快速挥臂的作用 9. 教师讲解、示范徒手投掷的完整动作 10. 组织学生徒手模仿 11. 组织学生进行完整动作练习 12. 组织学生进行趣味标枪投远比赛	1. 自抛自接趣味标枪练习 2. 自由体验投掷趣味标枪 3. 观看教师示范 4. 自由体验，初步明确投掷时出手角度的重要性及运用方法 5. 个别学生和教师比赛，其他同学观察、研讨教师提出的问题 6. 自由体验投掷趣味标枪时的站立姿势 7. 在游戏练习中体验动作 8. 体验快速挥臂的投掷动作 9. 认真听教师评价 10. 认真观看教师讲解、示范投掷的完整动作 11. 徒手练习及完整动作练习 12. 进行小组比赛	1. 积极参与，注意安全 2. 体会不同出手角度对投掷远度的影响，形成出手角度概念并在实际练习中加以运用 3. 认真观察，研究为什么学生没有老师投得远 4. 利用器材能发出声音的优势，提示学生快速挥臂的效果，能做出抽打动作最好 5. 对照操场上的三条标志线，比对一节课的学习成果，体验团队成功带来的乐趣和成就感
自主学练 合作创新	合作夹球跳练习 1. 单人 2. 双人 3. 多人	1. 讲解并示范练习要求 2. 组织学生练习一次 3. 组织学生多人合作跳展示 4. 评价	1. 观看教师示范和讲解 2. 进行单人、双人及多人合作跳练习 3. 参与教师评价	1. 注意安全 2. 主动与同伴合作，强调团队合作的重要性
归纳总结 放松身心	1. 放松活动 2. 师生共同评价，布置体育家庭练习任务 3. 收回器材，宣布下课	1. 提示学生在教师的语言提示中放松 2. 评价本课学习情况 3. 与学生道别	1. 听教师提示进行放松练习 2. 与教师一起评价 3. 与教师道别	动作舒缓、心情愉悦，敢于表达自己的想法，能对自己作出正确的评价
预计运动负荷	平均心率：120～130 次/分		预计练习密度	40%左右

（参考案例：朱红琴，2010 江苏省教学能手参赛案例，引用时有所改动）

案例二:“投掷趣味标枪”单元第3课时教学计划(见表2-1-3)

表2-1-3 “投掷趣味标枪”单元第3课时教学计划

学习目标	1. 知道侧向投掷趣味标枪的动作要领 2. 85%以上的学生初步掌握侧向投掷技术,发展力量等体能 3. 培养团结友爱、互相帮助的精神			
主要教学内容	1. 侧向投掷趣味标枪 2. 游戏“跨栏接力赛”			
教学重点与难点	重点:蹬转发力 难点:协调用力			
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	教学要求
热身激趣	1. 课堂常规 2. 游戏: (1) 找朋友热身(两人炒蚕豆) (2) 看谁反应快(三人俯卧抢标枪) (3) 抛接追赶(两人抛接)	1. 导入新课 2. 讲解游戏方法和要求 3. 在教师的语言提示下进行游戏	1. 认真听讲解 2. 在规定范围慢跑,找朋友热身,比反应 3. 自由尝试各种投掷方法(配合默契,抛物有弧度)	1. 圆形、散点,愉快地活动 2. 明确活动范围,音乐控制下令行禁止 3. 活动时与同伴间保持有效空间
体验探究	侧向投掷趣味标枪: 1. 侧向与正面投掷远度及动作的比较 2. 侧向投掷 3. 投远比赛	1. 组织学生复习正面投掷趣味标枪,找第一落点 2. 教师先后演示正面投远和侧向投远的动作,请学生找出异同 3. 带领学生徒手练习侧向投掷动作 4. 组织学生尝试侧向投远(动作的正误对比) 5. 指导纠正蹬地转体动作,两人一组徒手牵拉配合练习 6. 组织对墙侧向投反弹比远,提示全身协调用力 7. 组织侧向投趣味标枪比赛,组织从多个维度进行评价	1. 自抛自接趣味标枪练习 2. 明确侧向投得更远,找出两种动作的异同 3. 集体徒手体验侧向投掷动作 4. 分场地听信号投掷趣味标枪,体验侧向投掷动作 5. 先后体验侧向蹬地、侧向转体、侧向蹬转挥臂一体化动作 6. 组内比赛,侧向对墙投掷趣味标枪反弹比远。 7. 组间比赛,是否超越自己的第一落点,不同远度的计分赛	1. 积极参与,分场地听信号投掷趣味标枪 2. 听声音,看远度,找区别 3. 认真练习,体验蹬地转体挥臂一体化动作 4. 安全投掷,仔细观察,找出同伴的优缺点 5. 积极配合,相互帮扶,指出不足,及时纠正 6. 根据不同远度的三排栏架,比对一节课的学习成果,自评、互评侧向投掷动作的掌握情况
自主创新	跨栏接力赛 1. 单人跨 2. 双人牵手绕跑	1. 讲解并示范组装趣味跨栏架的方法 2. 指导分组组装、摆放跨栏架 3. 组织跨栏接力赛 4. 组织双人牵手绕跑跨栏架	1. 观看教师示范和讲解 2. 合作安装、摆放跨栏架 3. 按规则进行接力赛 4. 双人合作,参加竞赛游戏	1. 注意安全,按规则进行游戏 2. 积极参与,团队合作

华东师大版电子教材

续 表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	教学要求
身心恢复	1. 放松活动 2. 师生共同评价 3. 收回器材，宣布下课	1. 播放音乐，组织“跟我拍身体”放松 2. 评价本课学习情况 3. 与学生道别	1. 直腿坐地，跟音乐节奏，自拍互拍身体放松 2. 与教师一起评价 3. 与教师道别	自然放松，大胆交流，积极主动地相互评价
预计运动负荷	平均心率：120～130 次/分		预计练习密度	45%左右

（四）教学片段案例

案例一：起跑和快速起动的游戏

学习目标：

1. 知道站立式起跑的动作方法。

2. 掌握快速跑的动作要领，提高快速反应能力。

3. 积极主动参与练习，并主动与同伴进行合作游戏。

教学内容：站立式起跑，快速起动。

教学步骤：

1. 激趣：报数记号，报号下蹲比反应。

2. 热身：分小组叫号领跑，领跑者做各种走、跑、跳动作，小组其他队员模仿；游戏“木头人”（师：“我们都是木头人。”生：“不许说话不许动。”），比创意动作。

3. 准备：“天气预报”。微风细雨——原地提踵，小到中雨——原地摆臂，倾盆大雨——原地快频小步跑，狂风暴雨——原地高抬腿跑。

4. 情境：“喜羊羊、美羊羊草地玩耍”——用躺、卧、跪、爬等各种姿势活动，摆好各种准备动作；“灰太狼来了”——学生迅速跑向四个角落的安全区。尝试变换各种起跑准备姿势。

5. 探究：哪种准备姿势跑得最快？

6. 学练：站立式起跑。听到口令“各就各位”后两腿前后开立，相距约半步，一脚在前靠近起跑线，另一脚在后，两腿弯曲，身体前倾，重心前移，前腿异侧手臂在前，同侧手臂在后，保持平衡。听到起跑信号后迅速向前跑出。

7. 强化：听口令站立式起跑 15 米 4 次。

8. 拓展：“叫号赛跑”。四路纵队每人一号，前后相隔两臂，左右对齐，教师叫号或报减法、除法算式，相应号码的学生比反应，快速起跑绕标志物后返回。

9. 合作：“追彩球”。两人一组，拿彩球的同学发令，同时抛出彩球，另一人站立式起跑姿势准备，听到“各就位——跑”后迅速跑去追球，返回并互换，看谁在最短距离追到球。

10. 放松：“抢彩球”。两人一组，分腿脚对脚坐地，彩球放两人中间，根据音乐做拉伸，音乐停时抢彩球比反应。

结论：玩是儿童的天性，跑和追逐是儿童最直接的玩耍方式，本案例采用情境及游戏方式，开始时用“木头人”游戏热身，用“天气预报”做跑的专项准备活动，用“灰太狼追羊”体验各种姿势的起跑和加速跑，随后用“叫号赛跑”游戏巩固新学的站立式起跑动作，在“追彩球”中两人合

华东师范大学出版社电子教材

作练习站立式起跑，最后的“抢彩球”游戏让学生在韧带拉伸中快乐地结束一节课的学习。通过每个层次循序渐进的游戏，在潜移默化中让学生掌握站立式起跑的动作要领，提高跑的快速反应能力。

案例二：玩中跑

学习目标：

1. 了解耐久跑的正确方法，跑得自然持久。

2. 培养跑的正确姿势，发展耐久跑的能力，增强心肺功能。

3. 能在团队合作中增强交往的意识，体验克服身体疲劳时的成功感受。

教学内容：图形定点换人耐久跑。

教学步骤：

1. 热身活动：“找朋友”。规定在20×20米的标志物范围内活动，音乐声中散点游戏，模仿老师完成各种方式的走、跑、跳动作，音乐停止时，学生按老师报的数字找相应人数的朋友。每次找到朋友后，做一节准备活动（扩胸运动、弓步压腿、侧压腿、膝关节活动、踝腕关节活动）。

2. 跑动游戏：“推土机”。每人一个标志物，平分班级。一半人做“推土机”，将自己的标志物拨倒放置在地；另一半人做“建筑家”，放正标志物。听信号启动，“推土机”将看到的标志物用手轻轻拨倒，“建筑家”将倒在地上的标志物用手摆正，规定时间后交换角色。

3. 调整布置场地图形：六人一组，每人一个标志物，小组讨论摆图形，点与点之间相隔10米。

4. 图形合作跑：六人采用各种方式牵拉合作跑，跑过自己设计的图形，要求必须按顺序经过所有标志物，共跑两轮。

5. 交流探讨：合作跑动用怎样的节奏跑轻松？牵拉跑动跑得快吗？想跑得持久轻松就要有节奏地呼吸，进行匀速跑（两三步一呼、两三步一吸），想要跑得快就要保持正确的姿势（身体正直、摆臂协调配合）。

6. 图形定点换人耐久跑：一路纵队跑图形，每到一个标志点排头就绕到排尾，第二人做新排头，在自己小组的图形周围跑四轮，体验耐久跑的正确节奏和呼吸方法。

7. 小组图形跑计时赛：以小组为单位，采用定点换人方式跑完全场所有图形，计时比快。

8. 总结评价：耐久跑中用怎样的呼吸节奏和姿势跑最轻松？你在小组中跑得怎样？你认为谁跑得最好？谁还需要改进？

结论：耐久跑是跑类中一项枯燥而又乏味的内容，但它又具有很高的锻炼价值，对于提高学生耐力水平有着重要的作用。整节课围绕“跑”进行设计，从“找朋友”热身活动到在快速移动中提高心率的“推土机”游戏，都用让学生在玩中练的形式，激发学生的跑动兴趣，培养学生的团队合作意识。

案例三：跳高游戏

学习目标：

1. 学会慢速助跑与起跳结合的动作方法。

2. 发展下肢肌肉的爆发力和动作的协调性。

3. 积极参加跳高与游戏活动，敢于展示所学动作。

教学内容：跳高（慢跑快跳，两腿依次过杆）。

教学步骤：

1. 组织学生分小组进行原地的“快快跳起”游戏：排头两人拉绳，一路纵队做原地双脚跳和单脚跳练习，每过一轮换新排头，比快。

2. 组织学生分组成圆做行进间慢走的“快快跳起”游戏：内圆两人持长竹竿，顺时针缓慢地扫过外圈，外圈学生逆时针走或慢跑，即将遇到竹竿时，快速单脚起跳越过竹竿。教师巡回指导，着重提示两腿的动作和落地缓冲的方法。

3. 指导分组做“左右跨跳橡皮筋”游戏：每组排头从橡皮筋左(右)侧跨过，再从右(左)侧跨回，用左右跨跳的方法跨完橡皮筋后，跑回队伍站在队尾，第二人再出发……全队依此完成动作。

4. 讲解五步助跑起跳过杆动作要领并示范，提示慢速助跑与快速起跳结合的动作要领。

5. 组织分组过杆练习，教师巡回指导。

6. 请各组做得较好的学生表演，教师参与评议，指导后让学生继续练习。

7. 对学习有困难的同学降低高度重点辅导，让其体验并享受成功的快乐。

结论：慢跑快跳技术是跳高动作中助跑和起跳的关键，速度的先慢后快为跳起的高度奠定基础。本案例的第一个游戏既热身，又提高了学生的观察力和判断力。第二个慢跑快跳游戏与主要教学内容紧密联系，“左右跨跳橡皮筋”的游戏让学生连续体验两腿依次过杆的感觉，找到适合自己的起跳方向。最后的练习根据学生的能力设置不同的高度，激发所有人的参与兴趣。

四、学法指导

1. 引导学生参与游戏，形成规则意识。学生只有积极主动地参与游戏，练习多种基本身体活动动作，才能促进自身的生长发育。尝试游戏并逐渐掌握游戏方法，明确游戏的各项规定并长期按此执行，学生才会形成规则意识。

2. 鼓励学生课内外结合，培养自觉锻炼的习惯，让体育活动的练习不再局限于课堂。鼓励学生将课上所学运动技能积极运用于课外活动，并在回家后与家长互动，由此培养学生的锻炼习惯。

3. 引导学生合作学习，提高交往能力。游戏即交往，在游戏中让学生与不同性格的人组队配合，可以促进学生交流沟通能力的提升。

4. 指导学生自评、互评，培养学习和评价能力。指导学生进行正确、客观、诚实的自我评价及同伴互相评价，有利于学生对自己和他人在体育学习中的表现产生比较清醒的认识，从而进行自我监控、自我调节，逐步形成学习和评价能力，不断取得进步和发展。

五、教学重点与难点

1. 重点：积极参与游戏活动，提高基本身体活动能力。

2. 难点：能在体育活动和日常生活中灵活运用所学技能。

六、学习评价

1. 评价内容

(1) 能否完成多种基本的身体活动动作，其正确性、数量、速度和远度较之前是否有所提高。

(2) 能否积极参与游戏活动，在体育活动和生活中灵活运用所学技能。

(3) 在练习中能否与同伴相互帮助、相互鼓励。

2. 评价方法

(1) 过程性评价和终结性评价相结合，注重过程性评价，关注学生的进步幅度。

(2) 教师评价与学生评价相结合，参照学生自评、互评情况对学生进行等级评价。

3. 评价案例

案例一：站立式起跑课时学习评价表(见表 2－1－4)

表 2－1－4　站立式起跑课时学习评价表

评价内容 \ 评价方式		自评	互评	师评	总星数
运动技能	站立式起跑姿势	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	起跑反应	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	追逐跑成功次数	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
学习态度 情意表现 合作精神	活动参与度	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	创新能力	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	合作交往	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	

操作说明：评价时，请在相应栏内的“☆”里填色，涂满三颗☆表示完成得非常好，涂上两颗☆表示完成得很好，涂上一颗☆表示完成得一般。学生每人一张表，及时发放和收回，评价结束后将结果反馈给被评价学生，并及时放入学生档案袋。

案例二：双手投掷单元评价表(见表 2－1－5)

表 2－1－5　双手投掷单元评价表

评价内容	评价标准			评价方式		
	优秀★★★	良好★★	合格★	自评	互评	师评
学习态度	非常认真	比较认真	一般			
动作掌握	会 4 种以上双手抛球动作	会 3 种以上双手抛球动作	会 2 种以上双手抛球动作			
进步幅度	3 米	2 米	1 米			
				综合评定		

操作说明：根据学生的单元学习情况，分别由评价者对相应的项目进行评价，互评时请课上与其配合最多的同学打分。能非常认真地参与练习，会做 4 种以上双手抛球动作，通过一个单元时间的锻炼，双手从头后向前抛 1 千克实心球的成绩进步幅度达到 3 米以上的，给★★★；能比较认真地参与练习，会做 3 种以上双手抛球动作，通过一个单元时间的锻炼，该项成绩进步幅度达到 2 米以上的，给★★；练习时态度一般，会做 2 种以上的双手抛球动作，通过一个单元时间的锻炼，该项成绩进步幅度达到 1 米以上的，给★。最后由教师结合以上指标，按星的总数综合评定，给予相应等级。

华东师大版电子教材

第二节　球 类 活 动

一、学习目标

1. 积极参加球类活动，体验、感知球类活动带来的乐趣。
2. 初步掌握小篮球、小足球的运球、传接球等基本技能。
3. 发展身体的灵敏性、协调性等体能。
4. 敢于在活动中表达自己的感受，并享受在活动中取得成功的喜悦。
5. 在活动中，能与伙伴互相协助、互相配合。

二、教学内容

（一）小篮球

1. 戏球

（1）拨球：单、双手拨球（见图 2－2－1）。

① 单手体前托球，利用手腕、手指的力量顺（或逆）时针转动或上下、前后拨动。

② 双手放体前，单手持球，利用手指、手腕的力量来回拨动球。

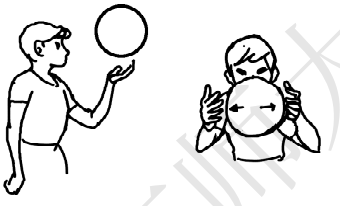


图 2－2－1　拨球



图 2－2－2　绕球

（2）绕球：单、双手触球绕颈部、腰部、腿部（见图 2－2－2）。

① 双手持球，顺（或逆）时针沿颈部绕环。

② 双手持球，顺（或逆）时针沿腰部绕环。

③ 双手持球，顺（或逆）时针沿腿部绕环。

（3）滚球（见图 2－2－3）。

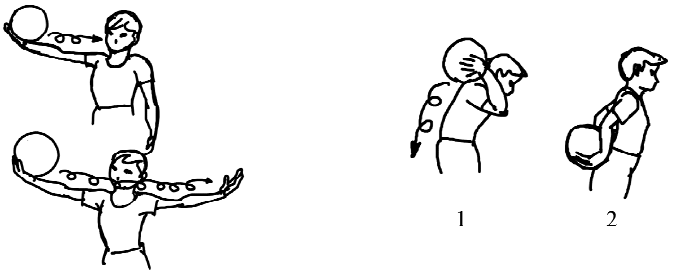


图 2－2－3　滚球

华东师大版电子教材

① 单臂伸直，球从手掌心开始，沿手臂滚至胸前。
② 两臂伸直，球从手掌心开始，沿手臂滚至另一手掌心。
③ 双手持球于头后，球沿背部滚至腰间，双手快速将其接住。
(4) 抛接球和反弹球(见图 2－2－4)。

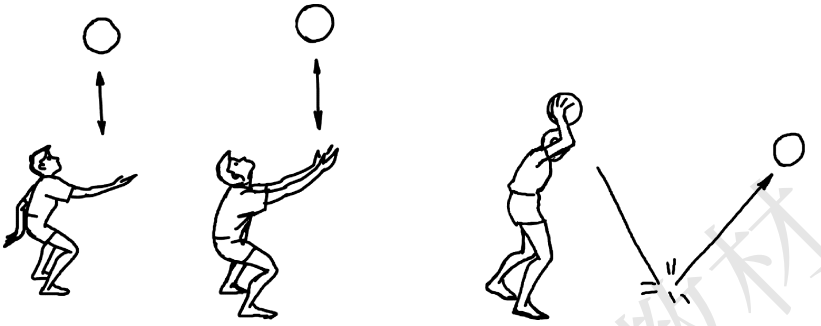


图 2－2－4　抛接球和反弹球

① 原地站立，单(或双)手持球向上抛球并接住。
② 双手持球于头上，用力向地上掷出。
2. 运球(见图 2－2－5)

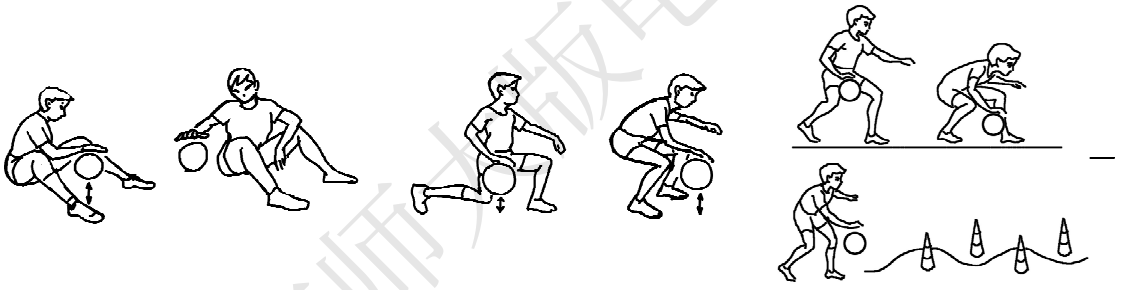


图 2－2－5　运球

(1) 原地运球。
① 原地用坐、跪、蹲等姿势运球。
② 原地单手高运球、低运球。
(2) 行进间运球。
① 沿地上所画直线运球。
② 变向运球：绕标志物运球。
(3) 运球游戏(见图 2－2－6)。

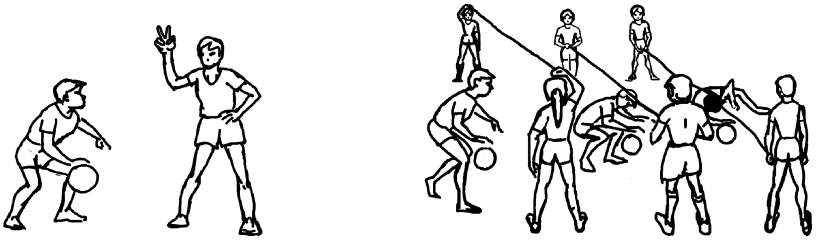


图 2－2－6　运球游戏

华东师大版电子教材

① 原地运球叫数：看教师手势，边运球边大声叫出数字。

② 行进间运球接力：迎面或往返运球接力。

③ 过三关：用高运球或低运球的方法过橡皮筋。

3. 传接球

(1) 传接球(见图 2－2－7)。

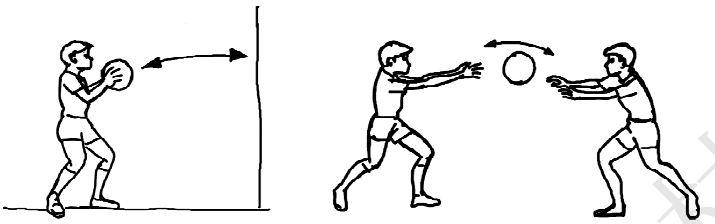


图 2－2－7　传接球

① 单人对墙传接球：面对墙上标志，双手胸前传接球。

② 双人(或多人)传接球：两人面对面原地传接球，多人多角原地传接球，S 形跑动传接球。

(2) 传接球游戏。

① 传接球比快：成纵队站立，双手把球从头上或胯下或左右向后传接球，比快(见图 2－2－8)。



图 2－2－8　传接球比快

② 两人由近及远或由远及近传接球比赛。

4. 投篮

(1) 原地投篮(见图 2－2－9)。

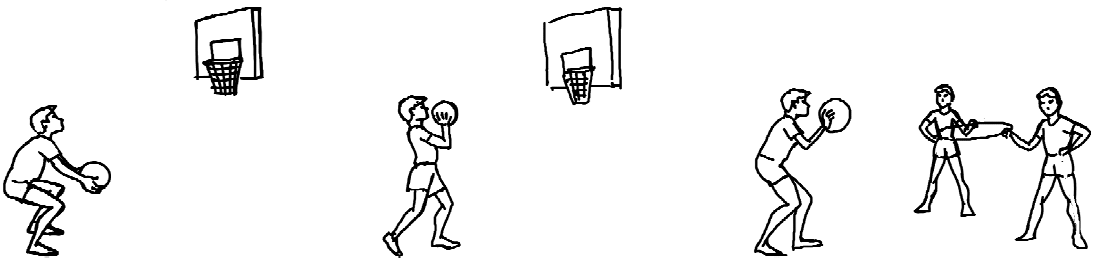


图 2－2－9　原地投篮

① 双手投篮：双手上抛投篮，双手胸前投篮。

② 对目标投篮：对墙投篮，对圈投篮，对地投篮。

(2) 投篮游戏(见图 2-2-10)。

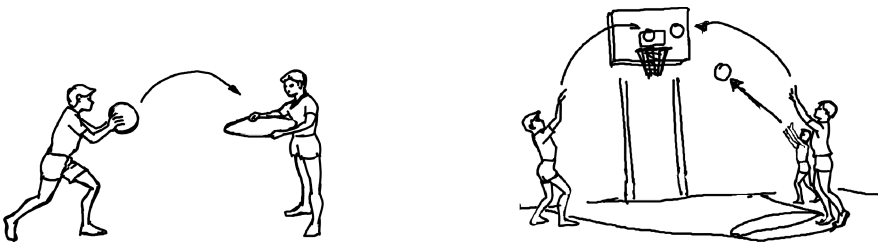


图 2-2-10　投篮游戏

① 投球进圈:一人手持呼啦圈,另一人把球投进圈中。
② 定点投篮比赛:在篮下定点投篮。

(二) 小足球

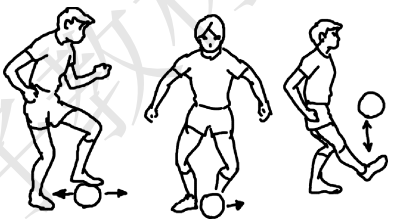


图 2-2-11　戏球

1. 戏球(见图 2-2-11)
(1) 拖球:用前脚掌将球前后左右来回拖动。
(2) 拨球:用脚内、外侧左右拨球。
(3) 颠球:颠带绳的球,自抛自颠,连续颠球。
2. 运球及游戏(见图 2-2-12)

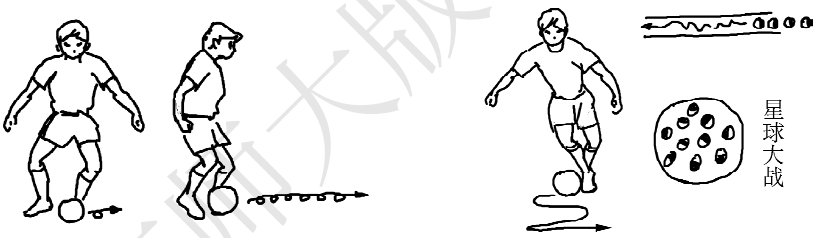


图 2-2-12　运球及游戏

(1) 原地运球。
① 左右来回运球。
② 左右来回拨球。
(2) 跑动中运球。
① 直线跑动运球:用脚背正面直线运球。
② 曲线跑动运球:用脚背内、外侧跑动运球。
(3) 运球游戏。
① 窄道直线运球。
②“星球大战”:用脚控制球,同时防止别人来断球。
3. 传接球及游戏(见图 2-2-13)
(1) 传接球。
① 对墙传接球:利用墙的反弹力,进行传接球练习。
② 两人传接球:两人面对面站立,互相进行传接球练习。

北京师大版电子教材

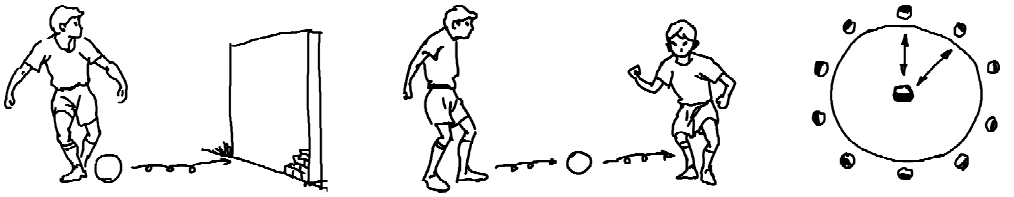


图 2－2－13　传接球及游戏

(2) 传接球游戏。

① 传接球比多:在规定时间内,记录传接球的次数。

② 圆形传接球:多人站圈上,一人站圆心,把球依次踢给圈上的人。

4. 射门和游戏(见图 2－2－14)

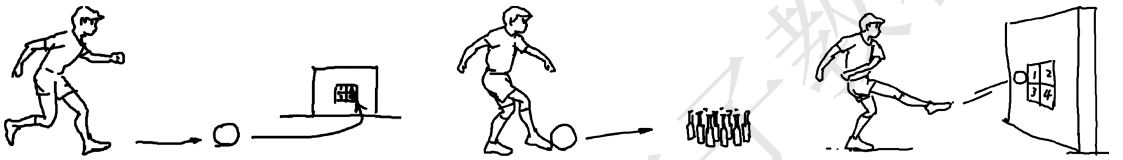


图 2－2－14　射门和游戏

(1) 射门。

① 原地射门:在球旁原地站立,将球踢向目标。

② 跑动中射门:离球 1 米距离,助跑几步后将球踢向目标。

(2) 射门游戏。

①“保龄球”:塑料瓶放在不同部位,用脚踢球去击倒塑料瓶。

② 踢墙游戏:在墙上画不同大小、高低的球门,把球踢向球门。

(三) 乒乓球

1. 戏球(见图 2－2－15)

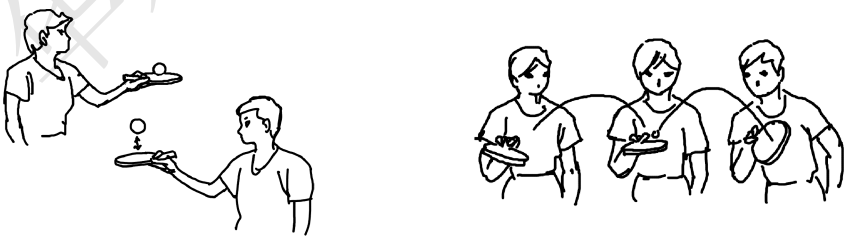


图 2－2－15　戏球

(1) 托球:单手握拍托住球,不让球掉下。

(2) 颠球。

① 原地颠球:原地转圈颠球,高低变换颠球,跑动颠球。

② 颠球接力:原地颠球接力,跑动中颠球接力,坐在椅子上颠球接力。

华东师大版电子教材

2. 击球(见图 2－2－16)

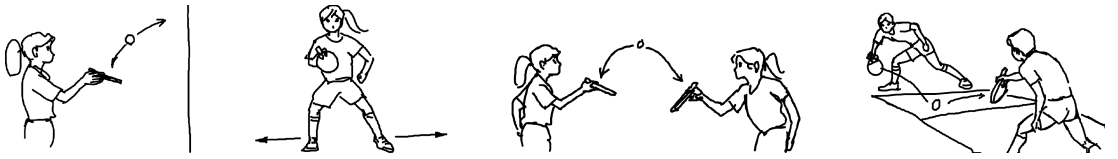


图 2－2－16　击球

(1) 单人练习:原地对墙击球,对墙移动击球。

(2) 双人练习:两人面对面对击球,两人地面对击球。

3. 发球(见图 2－2－17)

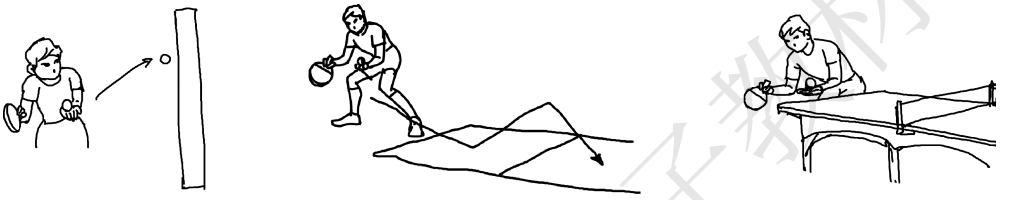


图 2－2－17　发球

(1) 对墙发球。

(2) 在地面上发球。

(3) 在球台上发球。

三、教法指导

(一) 教学建议

1. 教材游戏化

对于水平二阶段的学生,在进行球类教学活动时,应采用教材游戏化的方式,在学习简易动作时,设计、选择与之有关的游戏,让学生在学中玩,在乐中学。

2. 学习要循序渐进

球类活动是学生喜欢的体育项目之一,但有些项目不能很快上手,如小足球、小排球等。要合理安排教学内容,精心设计,循序渐进。

(二) 单元教学计划案例

案例:“小篮球行进间运球”单元教学计划(见表 2－2－1)

表 2－2－1　“小篮球行进间运球”单元教学计划

单元学习目标	1. 学习小篮球行进间直线运球和曲线运球的方法 2. 熟悉球性,掌握左右手运球的方法 3. 发展身体协调性、运球节奏感 4. 能愉快地与同伴合作练习
单元教学内容	1. 小篮球直线运球 2. 小篮球曲线运球

华东师大版电子教材

续 表

课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
第1课时	1. 学习直线运球的方法 2. 发展动作协调性 3. 培养互帮互学的合作学习能力	1. 小篮球操 2. 直线运球	重点:球的落点 难点:手运球时的控球能力	1. 提示小篮球操的动作,师生集体练习 2. 讲解、示范直线运球的方法 3. 引导学生模仿练习,思考怎样才能保持直线 4. 组织学生沿地上画的直线运球 5. 学生展示,互相学习
第2课时	1. 继续学习直线运球的方法,学会用左(或右)手运球 2. 培养动作协调性 3. 敢于挑战,能互相配合完成任务	1. 左(或右)手直线运球 2. 游戏“迎面接力赛”	重点:球的落点 难点:左(或右)手控球能力	1. 提示左右手运球的方法,组织学生原地左右手互换运球 2. 引导学生尝试用左(或右)手直线运球 3. 组织学生在窄道上运球 4. 讲解、示范“迎面接力”游戏方法,组织学生练习与比赛
第3课时	1. 学习变向运球的方法,掌握左右手互相协调配合的动作 2. 积极参加游戏比赛	1. 变向运球 2. 游戏“运球穿越小树林”	重点:左右手的互换 难点:跑动与运球的协调配合	1. 讲解、示范变向运球的方法 2. 让学生分组尝试练习 3. 组织学生展示 4. 讲解“运球穿越小树林”的方法,组织学生比赛
第4课时	1. 继续学习变向运球的方法,掌握变向时运球的要领 2. 体验游戏“夺球战”的乐趣,养成遵守规则的好习惯 3. 培养团队合作精神	1. 变向运球 2. 游戏“夺球战”	重点:左右手的互换时机 难点:跑动与运球的协调配合	1. 提示变向运球的要领 2. 让学生分组学练,教师巡视指导 3. 讲解“夺球战”的方法,组织学生练习与比赛
单元学习评价	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
	发展灵敏性、协调性、速度以及节奏感	能掌握直线运球、变向运球等动作	积极参与小篮球的活动,善模仿,会学习,能提高	能和小伙伴合作学习,互帮互学,并一起参与

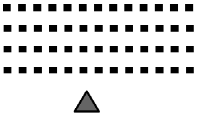
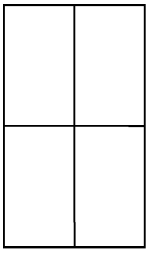
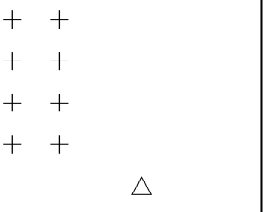
(三)课时教学计划案例

案例一:“小篮球行进间运球”单元第2课时教学计划(见表2-2-2)

表2-2-2 “小篮球行进间运球”单元第2课时教学计划

学习目标	1. 继续学习直线运球的方法,学会用左(或右)手运球 2. 培养动作协调性 3. 敢于挑战,能互相配合完成任务		
主要教学内容	1. 左(或右)手直线运球 2. 游戏“迎面接力赛”	教学重点与难点	重点:球的落点 难点:左(或右)手控球能力

续 表

课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织队形
			次数	时间	强度		
一	2 分钟	课堂常规 1. 小干部整队 2. 师生问好 3. 宣布本课内容			小	1. 教师语言要清晰 2. 教师讲解课堂要求和任务 3. 学生认真听讲并进入角色 4. 要求:快,静,齐	
二	4 分钟	小篮球操(音乐伴奏)	4×8	3 分钟	中	1. 教师创设情境并提示引导 2. 师生一起听音乐进行练习 3. 要求:积极锻炼,充分热身	
三	17 分钟	左(或右)手直线运球: 1. 原地左(或右)手运球 2. 直线运球	10	1. 2 分钟 2. 8 分钟	中	1. 教师提示左(或右)手原地运球的动作 2. 学生自主练习 3. 教师讲解、示范直线运球的方法 4. 学生沿地上画的直线运球 5. 教师提示直线运球要领 6. 学生找伙伴练习,比一比谁运球的路线直 7. 学生合作展示 8. 要求:沿地上画的直线运球,控制球的落点	
四	12 分钟	综合活动: 迎面接力	3	10 分钟	大	1. 教师讲解、示范迎面接力的方法、规则 2. 学生小组练习 3. 教师组织学生比赛 4. 要求:遵守游戏规则	
五	5 分钟	放松练习: 1. 摇小船 2. 评价与小结 3. 师生再见	20～25	3 分钟	中	1. 师生共同放松 2. 学生积极自评、互评 3. 评出最佳小组 4. 师生道别、解散	

案例二:“小篮球行进间运球”单元第 4 课时教学计划(见表 2-2-3)

表 2-2-3 “小篮球行进间运球”单元第 4 课时教学计划

学习目标	1. 继续学习变向运球的方法,掌握变向时运球的要领 2. 体验游戏“夺球战”的乐趣,养成遵守规则的好习惯 3. 培养团队合作精神

华东师大版电子教材

续 表

主要教学内容	1. 变向运球 2. 游戏“夺球战”	教学重点与难点	重点:左右手的互换时机 难点:跑动与运球的协调配合
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动
开始与准备部分	课堂常规	1. 提示学生常规要求 2. 宣布上课内容,引导学生进入课堂学习状态	1. 检查服饰等 2. 问好 3. 精神饱满进入课堂
	准备活动:戏球	1. 引导学生用球做各种绕、滚、抛、接等练习 2. 参与学生练习	在音乐中持球绕颈部、腰部、腿部活动,向上抛球,地滚球
基本部分	原地左右手互换运球	1. 提示方法 2. 吹口哨变换左右手	1. 尝试练习 2. 听口哨左右手互换运球
	变向运球	1. 提示变向运球的要领 2. 巡视指导	1. 分组练习,10 米绕 3 个标志筒运球 2. 相互之间评价 3. 再次练习 10 米绕 5 个标志筒运球 4. 展示练习
	游戏“夺球战”	1. 讲解游戏方法、规则 2. 组织学生分成两组练习 3. 提示学生注意游戏规则	1. 根据游戏方法和规则尝试练习 2. 男女分组进行夺球战
结束部分	1. 放松活动:不倒翁 2. 小结,下课	1. 提示“不倒翁”的活动方法 2. 小结,师生道别	1. 一人一球练习“不倒翁” 2. 自我小结和听教师小结

(四)教学片段案例

案例一:过窄道

学习目标:

1. 学习运小篮球过窄道的方法。
2. 体验活动的乐趣。
3. 培养克服困难、团结协作的优良品质。

教学内容:直线运球。

活动准备:篮球 4 个,10 米长彩色橡皮筋 8 根。

活动方法:用 10 米长的橡皮筋在地上两两相对地铺成四条 40 厘米宽的窄道。学生分成四组,排头持一球预备。听到口令后,排头快速运球通过窄道,再持球跑回,交给第二个学生,依此进行。以最快完成的队伍为胜。球运出窄道加两秒(有一次加一次),并须回到出窄道的地方重新开始。

教学步骤:

1. 教师用语言提示来激励学生勇于挑战。
2. 教师提示用滚球、运球的方法过窄道。
3. 学生自主选择在 20～40 厘米宽的窄道上练习。

4. 分组进行比赛。

结论：教师引导学生围绕窄道进行滚球、运球练习，既激发学生的学练积极性，又使学生在一定的要求下从易到难，逐步提高，更好地掌握直线运球的方法。

案例二：足球“保龄球”游戏

学习目标：

1. 学习射门动作。

2. 体验活动的乐趣。

3. 培养对足球的兴趣，发展团队精神。

教学内容：足球射门。

活动准备：塑料瓶若干个，小足球若干个。

活动方法：将塑料瓶放成扇形，学生站罚球点（距离可调节），用脚内、外侧或脚背踢球，碰倒一个瓶子得一分，依此类推，最后得分高者为胜。

教学步骤：

1. 教师讲解、示范射门的动作要领。

2. 引导学生每人一球一瓶进行尝试。

3. 教师巡视辅导，并提示射准的要领。

4. 教师把学生分成若干组，讲解游戏的方法、规则。

5. 学生分组练习，探索取胜的方法。

6. 组织学生比赛，鼓励学生团队合作。

结论：在组织游戏比赛前，先让学生自主练习，可以让学生熟悉动作，大大增强游戏比赛的效果。

案例三：投球进筐游戏

学习目标：

1. 激发学习动机，培养学习兴趣。

2. 掌握双手胸前投篮的方法。

3. 相互学习，团结协作。

教学内容：定点双手胸前投篮。

活动准备：篮球若干个，篮筐若干个。

活动方法：运用胸前传球的方法投球进低篮筐（自制呼啦圈篮筐）、墙面所绘篮筐。

教学步骤：

1. 师生在《灌篮高手》的音乐中做篮球操。

2. 教师提示投篮的不同高度。

3. 让学生自主选择练习。

4. 把学生分成能力不同的小组进行练习。

5. 教师讲解投球进筐的方法和规则。

6. 促进学生积极参加。

结论：由于学生能力不同，教师须在篮筐的设计上动脑筋，有手持的，有墙上画的，有放在

华东师大版电子教材

空中的，学生自主选择“海陆空”篮筐练习，体验将球成功投进筐时的喜悦。

四、学法指导

1. 先尝试、体验，再学习提高。
2. 个体学习与小组、集体学习相结合。

五、教学重点和难点

1. 重点：球性的熟悉，运球、传接球等动作技能的学习。
2. 难点：团队的合作。

六、学习评价

1. 评价内容

(1) 运动技能的掌握程度。

(2) 态度、情感以及合作精神等。

(3) 灵敏性、协调性、速度等体能的情况。

2. 评价方法

在评价中，采用学生自我评价和教师评价相结合的方法；根据学生在运动技能和态度情感等方面的表现，进行星级评定，目的是激发学生自主参与学练的积极性。

3. 评价案例

案例：小篮球运动单元学习评价表(见表 2－2－4)

表 2－2－4　小篮球运球单元学习评价表

评价内容			自我评价	教师评价
运动技能	直线运球	1. 运得直	☆☆☆	☆☆☆
		2. 速度快	☆☆☆	☆☆☆
	变向运球	1. 左右手运球熟练	☆☆☆	☆☆☆
		2. 变向与运球合理	☆☆☆	☆☆☆
态度、情感		1. 练习认真、积极	☆☆☆	☆☆☆
		2. 乐于帮助小伙伴	☆☆☆	☆☆☆
		3. 喜欢篮球运球	☆☆☆	☆☆☆

操作说明：评价时，请在“☆”中涂色，★★★表示动作掌握和学习表现优秀，★★表示良，★表示合格。

第三节　体操类活动

水平二阶段体操类活动的基本动作主要有以下几种：(1)将一些不同的练习内容和练习形式组合在一起，形成较为复杂的徒手体操和轻器械体操的组合动作；(2)队列队形的变换；(3)简单的技巧组合动作；(4)将一些器械体操动作进行教材化改造，形成适合该年龄段学生学情的教学内容和活动形式；(5)健美操、校园集体舞等韵律活动和舞蹈动作。其中，徒手体操和

华东师大版电子教材

轻器械体操的组合动作往往以单个动作为基础，以合理、富有创意的编排为灵魂，以产生锻炼效果为目的。

水平二阶段的学生年龄一般为9～11岁，这个时期是各种体能发展的敏感期，各种体操类活动能有效地促进学生柔韧性、灵敏性、协调性等体能的快速发展，提高学生对体操类活动的兴趣。体操类活动除具有锻炼身体的价值和在某种程度上体现出体操的艺术性外，还能激发学生对各种体操类活动的想象力和创新思维，激发学生对艺术美的追求。

一、学习目标

1. 能说出队列队形、技巧、轻器械等方面的体操术语，懂得进行体操练习时必须保持良好的身体姿态以及保护与帮助的方法。

2. 能做出相应的体操类活动的简单动作和组合动作，并能按节拍进行体操动作的完整表演，动作正确、协调，姿态优美，富有节奏感；能尝试创编简单的组合动作。

3. 发展协调性、灵敏性、柔韧性、平衡能力等体能，提高动作的节奏感和表现力，加强合作意识，努力为同伴提供保护与帮助。

二、教学内容

（一）队列队形

1. 齐步走——立定(见图2-3-1)

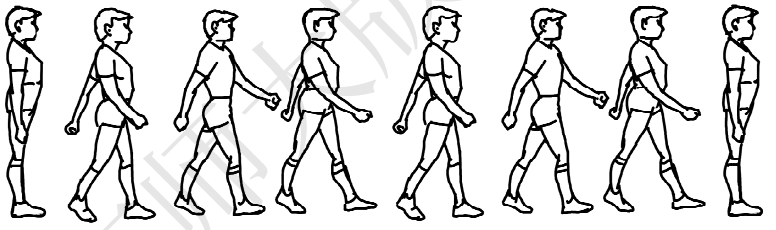


图2-3-1 齐步走——立定

口令：齐步——走。

方法：听到动令后，左脚开始向前自然迈步，膝部自然伸直，脚跟先着地并快速过渡到全脚掌，身体重心向前移动；右脚按左脚的方法迈出，两腿依次交换前进；眼睛平视前方，上体正直，稍向前倾；手自然握拳，拳眼向前，两臂自然摆动，向前摆动时，小臂稍向里合。

口令：立——定。

方法：听到立定口令后(动令落于右脚)，左脚继续向前一步，右脚向左脚靠拢，成立正姿势。

2. 跑步走——立定(见图2-3-2)

口令：跑步——走。

方法：听到预令，两手迅速握拳，提到腰际，约与腰同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米，向后摆时，拳贴于腰际。

华东师大版电子教材

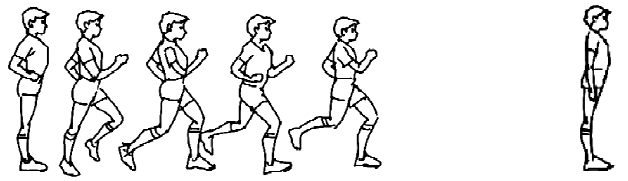


图 2－3－2 跑步走——立定

口令：立——定。

方法：跑步时，听到口令，再跑两步，然后左脚向前迈大半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

3. 齐步走变跑步走（见图 2－3－3）

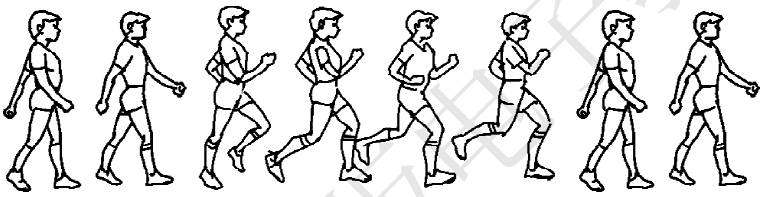


图 2－3－3 齐步——走（跑步——走）

口令：齐步——走（跑步——走）。

方法：齐步换跑步时，听到预令，两手迅速握拳提到腰际，两臂前后自然摆动；听到动令，即换跑步行进。跑步换齐步时，听到口令，继续跑两步后换齐步走行进。

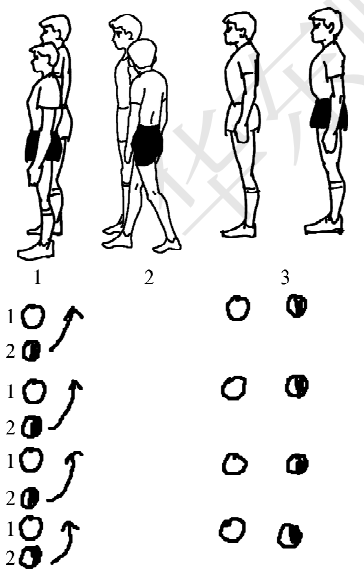


图 2－3－4 一（二）列横队成二（四）列横队

4. 一（二）列横队与二（四）列横队互换

队形：站成一（二）列横队。

口令：成二（四）列横队——走。

方法：变换前，学生先一至二报数。听到“一（二）列横队成二（四）列横队——走”的口令后，双数同学左脚后退一步，右脚向右跨一步，左脚向右脚靠拢，站到单数同学之后，自行对正、看齐（见图 2－3－4）。

当听到“二（四）列横队成一（二）列横队——走”的口令后，单数学生不动，双数学生左脚向左前方跨一步，右脚向左脚靠拢，站到单数学生左侧。此时队伍还原成一（二）列横队。

5. 一（二）列横队与二（四）路纵队互换

队形：站成一（二）列横队。

口令：成二（四）路纵队——走。

动作方法：学生先一至二报数，听到“成二（四）路纵队——

华东师大版电子教材

走”的口令后，全体学生向右转成一(二)路纵队。然后，单数学生不动，双数学生右脚向前方斜跨一步，左脚向右脚靠拢，站在单数学生的右侧。此时队伍变成二(四)路纵队(见图 2－3－5)。

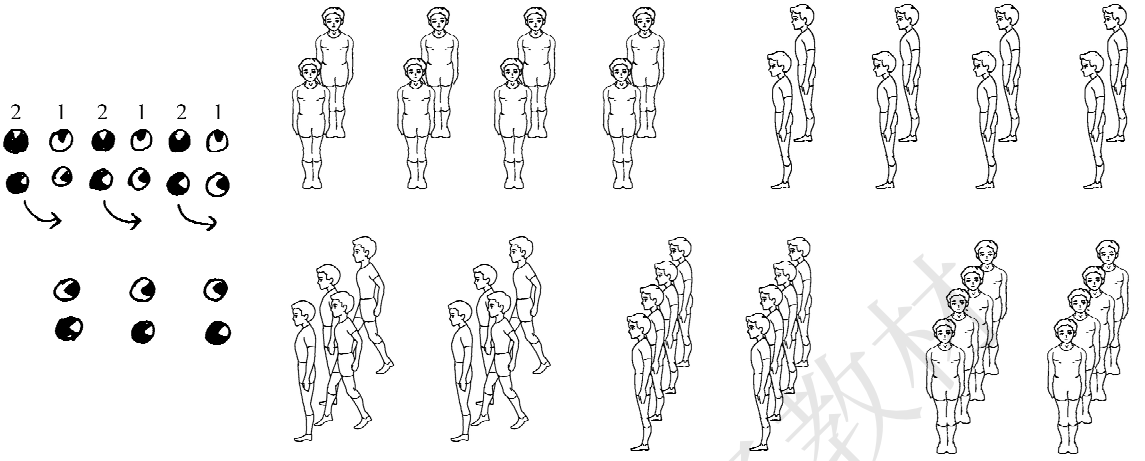


图 2－3－5　一(二)列横队成二(四)路纵队

当听到“成一(二)列横队——走”的口令后，全体向左转，单数学生不动，双数学生左脚向左前方跨一步，右脚向左脚靠拢，站到单数学生左侧。此时队伍还原成一(二)列横队。

6. 成螺旋形队

组织队形：一条队伍绕场行进。

口令：成开口螺旋形——走。

方法：排头循圆周向内做螺旋形行进到场地中心，排头自行向右后转向相反的方向，由内向外成螺旋形走出来，其他学生依次经场地中心，跟随排头走出来(见图 2－3－6)。

口令：成闭口螺旋形——走。

方法：当排头旋绕至场地中心时，教师应发立定和向后转的口令，全体向后转，由排尾带领队伍按教师指示的方向继续行进。做闭口螺旋形走时，应注意保持一定的间隔。



图 2－3－6　成开口螺旋形走

7. 并队走

口令：左右转弯并队——走。

方法：行进间方向相对的两个一(二)路纵队迎面接近时，听到动令后，左侧的一(二)路纵队左转弯走，右侧的一(二)路纵队右转弯走，成并列行进的二(四)路纵队(见图 2－3－7)。

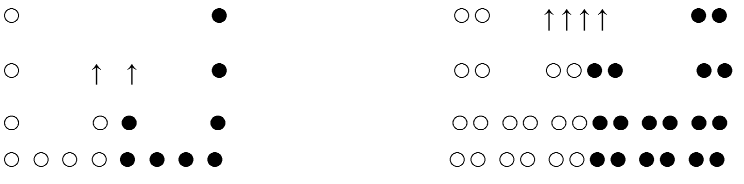


图 2－3－7　并队走

8. 裂队走

口令：左右转弯裂队——走

方法：二（四）路纵队行进间听到动令后，左侧的一（二）路纵队向左转弯走，右侧的一（二）路纵队向右转弯走，分裂成方向相反的两个一（二）路纵队行进（见图 2－3－8）。

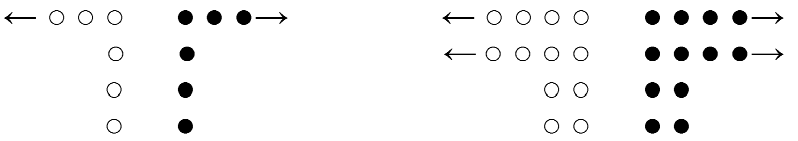


图 2－3－8　裂队走

（二）基本体操

1. 徒手体操

（1）单人动作：练习者独立完成身体练习。主要练习形式是基本部位操，如伸展运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、下蹲运动等。

（2）双人动作：在单人动作的基础上，两人相互协调配合，共同进行练习。主要形式根据用力性质的特点可分为助力性动作、对抗性动作和协同性动作，如压肩动作、推肩动作等。

（3）集体动作：由多人相互配合完成的集体动作。可以进行身体的局部和综合练习，如集体成圆形面向里站立，两手互相扶肩，做体前屈或下蹲起立。

2. 轻器械体操

轻器械体操是在徒手体操的基础上，手持轻器械进行的体操练习。主要练习形式有绳操、棍操、球操等。

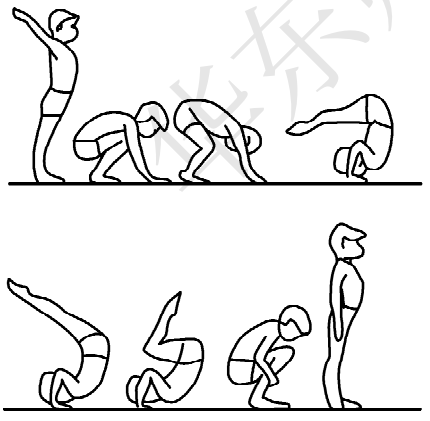


图 2－3－9　前滚翻

（三）技巧

1. 前滚翻

方法：蹲撑，提踵，两手撑垫，同时屈臂、低头、身体重心前移。接着两脚用力蹬地，提臀收腹，团身向前滚动。前滚时，头的后部、肩、背、臀部依次着垫。当背着垫时，迅速屈腿、团身，两手抱小腿，向前滚动成蹲立（见图 2－3－9）。

保护与帮助：保护者一腿跪撑，一腿蹲撑在练习者侧前；当练习者滚动至臀部着垫时，两手顺势推其背部，帮助其成蹲立。

动作变化：前滚翻直腿起，前滚翻交叉转体 180°，俯撑前滚翻，连续前滚翻。

2. 后滚翻

方法：背向滚动方向成蹲撑，两手同时用力推垫，团身向后滚动，臀、腰、背、肩、颈、头依次

华东师大版电子教材

着垫，当肩部着垫时，两手迅速翻掌，贴着肩部（指尖向后）用力推垫成蹲撑（见图 2－3－10）。

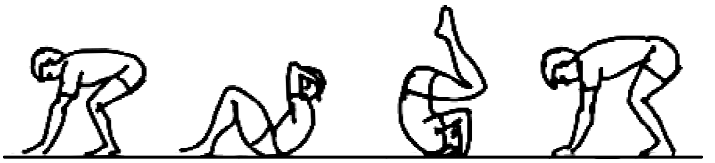


图 2－3－10　后滚翻

保护与帮助：保护者蹲立在练习者侧后方，当练习者肩、背着地时，两手扶其腰部向上拉提，助其翻转。

动作变化：连续后滚翻，后滚翻跪低，后滚翻跪高。

3. 跪跳起

方法：跪立，两臂斜上举；含胸收腹，两臂经下向后摆，臀后坐，上体前倾，接着两臂迅速向前上方摆，摆至斜上举部位立即制动，同时伸膝展髋，收腹提膝脚离地，落下成蹲立姿势（见图 2－3－11）。

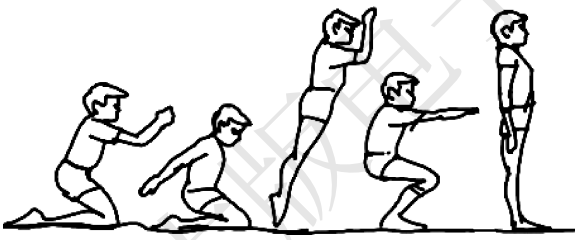


图 2－3－11　跪跳起

保护与帮助：保护者站在练习者后侧，当练习者前摆臂时，迅速插上一手扶其腹部，另一手扶其腰部，助其完成动作。

4. 仰卧推起成桥

方法：仰卧在垫上，两臂在肩上屈肘，两手在头后（与肩同宽）撑垫，两腿分开屈膝，脚跟尽量靠近臀部，两脚（内侧）用力蹬地，挺髋、伸膝，同时两臂用力推垫（两手向脚跟方向移动一两次），抬头挺胸，直至两腿蹬直，两臂推直成桥（见图 2－3－12）。

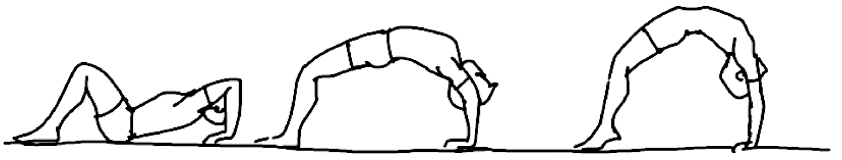


图 2－3－12　仰卧推起成桥

保护与帮助：保护者站在练习者体侧，两手扶其腰部进行提拉，帮助其完成动作。

5. 挺身跳

方法：由半蹲开始，两臂后引，然后用力向前上方摆臂，两脚用力蹬地使身体挺身跃起腾空；当身体下落时，收腹、展髋、膝微屈，缓冲落地（见图 2－3－13）。

保护与帮助：保护者站在练习者落地点的一侧，一手在前，另一手在后挡扶，防止其向前后跌倒。

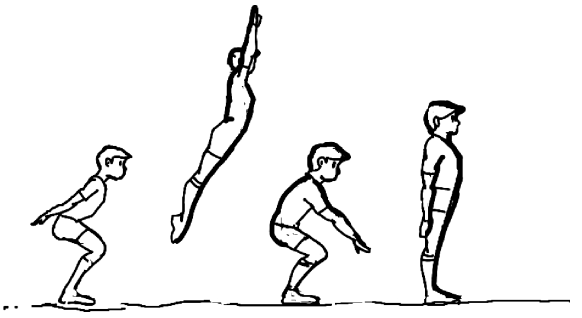


图 2－3－13　挺身跳

6. 跳上成蹲撑，挺身跳下

方法：三至五步助跑起跳，两臂同时迅速前摆，含胸，头稍低，撑器械同时提腰，屈膝靠胸，前脚掌踏在器械上成蹲撑。随后两臂推离器械向前上方摆，同时腿用力蹬离器械，使身体向前上方高高腾起，挺身展体落地（见图2－3－14）。

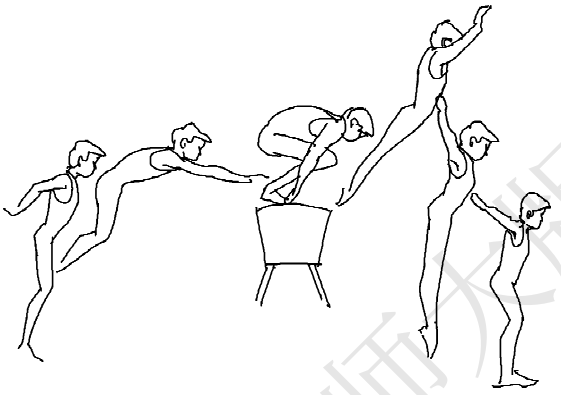


图 2－3－14　跳上成蹲撑，挺身跳下

保护与帮助：(1)保护者站在器械的正前方，在练习者跳上成蹲撑时，两手顶其肩部。(2)保护者站在器械侧前方，一手扶顶练习者上臂，另一手托其大腿后部，帮助其成蹲撑；在练习者跳下时，两手挡扶其腹背部，防止其跌倒。

动作变化：跳上经蹲撑，挺身跳下；跳上成蹲撑，起立走两步，挺身跳下；跳上成蹲撑，团身跳下。

（四）单杠、双杠

1. 杠上支撑

方法：跳上成支撑，挺胸、抬头，两腿向后伸直，稍停（见图 2－3－15）。

口诀：与肩同宽正握杠，蹬地起跳臂下压，直背支撑腿后伸，抬头挺胸脚面绷。

动作变化：单杠杠上支撑，双杠支撑。

2. 跳上成支撑后摆下

方法：跳上成支撑，挺胸、抬头，两腿向后伸直，稍停。然后肩稍前倾，两腿经前摆后，再用力后摆，小腹弹离杠。当两腿后摆至最高时，推杠放手，使身体腾起，空中展体，然后屈膝缓冲落地，两臂斜上举（见图 2－3－16）。

保护与帮助：保护者站在练习者的侧后方，一手扶其上臂，另一手托其大腿前部，助其后摆；在练习者下杠时，跟随其落地点，一手扶其上臂，另一手扶其背。

华东师范版电子教材

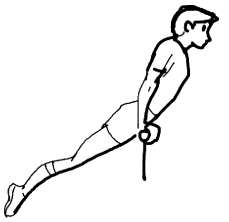


图 2－3－15　杠上支撑

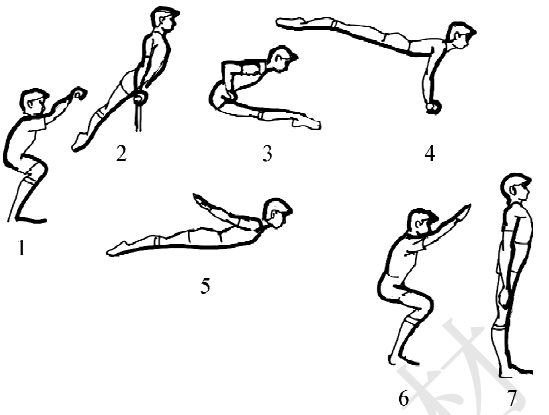


图 2－3－16　跳上成支撑后摆下

（五）攀爬

1. 爬行

（1）俯身爬行：膝盖着地的向前（后、侧）爬行，膝盖不着地的向前（后、侧）爬行（见图 2－3－17）。



图 2－3－17　俯身爬行

（2）仰身爬行：臀部着地的向前（后、侧）爬行，臀部不着地的向前（后、侧）爬行（见图 2－3－18）。

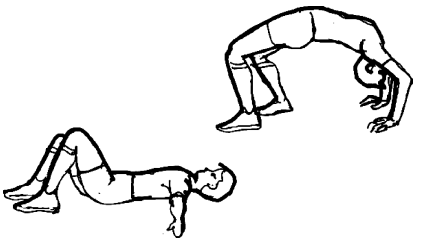


图 2－3－18　仰身爬行

2. 攀爬

可攀爬斜梯、立起来的体操垫、跳箱、肋木等（见图 2－3－19）。

攀爬时注意相互保护，必须在规定的场地和教师的指导下进行。

华东师范版电子教材

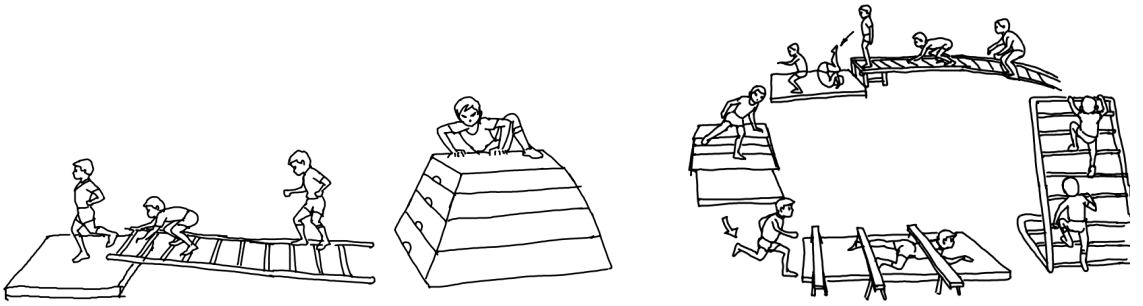


图 2－3－19　攀爬

3. 爬绳(爬杆)

“三拍法”爬杆:第一拍两腿弯曲尽量提,然后用小腿夹住杆;第二拍双腿夹紧杆,两臂引体向上,同时蹬伸两腿向上推身体;第三拍两手依次向上换握,两腿、脚夹住杆(见图 2－3－20)。

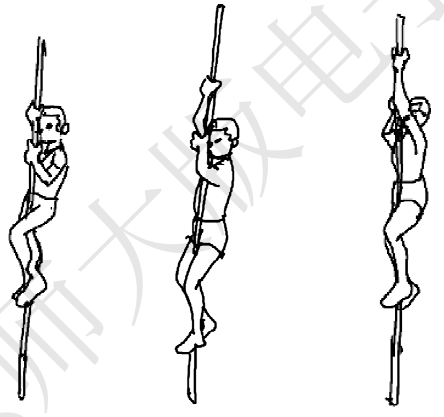


图 2－3－20　爬杆

(六)健美操

水平二的健美操教学侧重于基本步法,主要有踏步、“一”字步、“V”字步等,以及在此基础上简单的动作组合练习、队形变换等。

(七)舞蹈

1. 常用手型(见图 2－3－21)

(1) 掌。

① 分掌:五指用力分开,手腕保持一定的紧张程度。

② 合掌:五指并拢伸直。

(2) 拳:五指弯曲紧握,大拇指压在食指的弯曲部位。

华东师大版电子教材

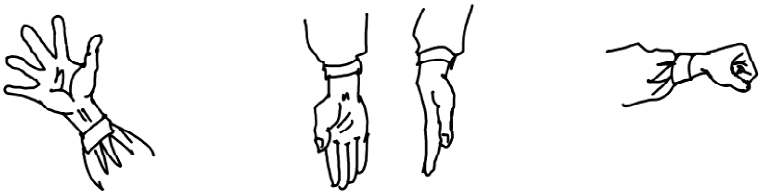


图 2－3－21　常用手型

2. 芭蕾的基本手位(见图 2－3－22)

一位:两臂呈弧形下垂体前,小指边离大腿约 7 厘米,稍抬肘,腋下微撑开,手心向上,两手间距离约 10 厘米。

二位:两臂由一位上抬,使手心与胃部齐平。

三位:两臂由二位上抬至头顶前上方视线可及之高度。

四位:一臂保持三位,另一臂由三位拉回至二位。

五位:一臂仍保持三位,另一臂由二位向旁打开至侧举位,但稍低于肩,手臂仍保持二位的弧形状态。

六位:一臂由三位回至二位,另一臂保持不动。

七位:一臂由二位向旁打开,另一臂不动。两臂为弧形侧举,上臂不得超过两肩的连线,小臂和手在两肩连线前,稍抬肘,虎口向上。

规格:上体挺拔;变换手位时,以肩带动臂,两臂始终保持弧形;动作路线规范,动作连贯、流畅。

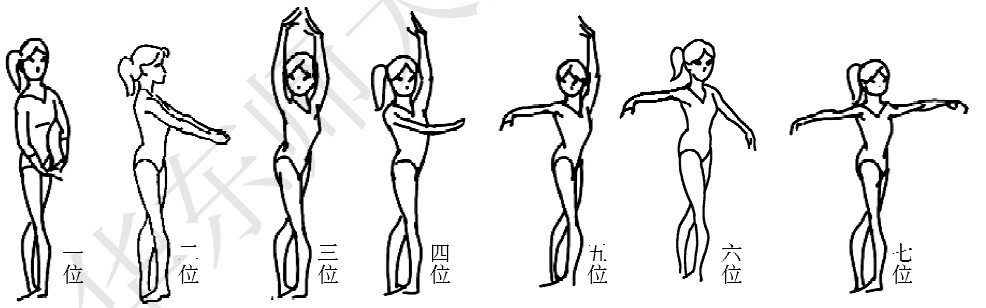


图 2－3－22　芭蕾的基本手位

(八) 校园集体舞

参见第一套全国中小学校园集体舞,教师指导手册“阳光校园”章节。

三、教法指导

(一) 教学建议

1. 徒手体操、轻器械体操简单组合动作的教学

首先,要考虑到水平二阶段学生的身心特点,选用身体姿势变化的动作组合、体操动作与

华东师大版电子教材

其他徒手动作的组合，尤其是简单形式的技巧动作组合等内容，可以较好地锻炼学生的柔韧性和协调性，使学生形成正确的身体姿势，这是本学段徒手体操教学的重点。其次，要注意学生徒手动作和单个体操动作的质量和规格，这是进行组合动作的基础。教师要先将简单的组合动作和单个动作结合起来组织学生交替练习，然后不断地推出新的练习方法，提出新的练习要求，使学生学而不厌。最后，在进行组合动作练习时，教师可以指定动作，也可以引导学生自我探索、小组合作创编简单的组合动作，以便有效地发展学生的思维能力，激发学生的想象力和创造力，提高学生的实践能力。

2. 技巧动作的教学

水平一阶段技巧动作的教学侧重于基本活动能力层面，主要以游戏活动的形式呈现，其动作的规格要求不是很高。但是到了水平二阶段，则要求一些技巧类的动作具有一定的规范性。因此，教师一方面要了解学生在水平一阶段已经形成和掌握的较为简单的动作技能的情况，另一方面要通过各种教学手段与方法将这些简单的动作技能进行正迁移，形成有一定规格的动作，以展现技巧动作的美。比如，教师可以利用有规格的、优美的动作示范展现各类技巧动作的美，也可以通过逐渐提高教学内容的难度来激发学生的学习兴趣和树立挑战难度的信心。

3. 简单器械体操的教学

教师应根据学情，将较有规格的器械体操动作进行教材化改造，形成符合学生身心特点的、具有挑战性和趣味性的练习形式。例如：可以将体操棒变成单杠，在做到化“险”为夷的同时，使单杠教学具有更强的锻炼价值；可以将几个大纸箱摆放在一起，在上面放一个大体操垫，形成一个支撑跳跃的平台，供学生学练跳上成支撑，还可以在平台上做前滚翻后起立，挺身跳下等。

4. 选择贴近生活实际的舞蹈、韵律动作

小学生比较适合学习一些直观的、贴近生活的韵律和舞蹈动作形式，如秧歌舞步、幸福舞等。教师在教学中，要尽量选择贴近学生的生活实际、适合儿童的舞蹈和韵律动作，还可以选用学生自己创编的动作进行教学。同时，教师在选择音乐时，既要注意音乐节奏欢快、节拍明显，又要注意歌词内容的健康向上，更要考虑儿童的身心发展特点和可接受性，因而最好选用学生熟悉的儿童歌曲。

5. 充分运用多种教学方法增强教学效果

教师应采用游戏比赛、创设情境等教学方法，以调动学生的练习积极性，活跃课堂气氛，增强教学效果。教师可以利用挂图让学生自行进行尝试性练习，从而有效地激发学生的学习兴趣，增强学生的自学能力。同时，教师应注意创造条件，采用多媒体教学，以展示更多的内容和方法，开拓学生的视野，丰富学生课内练习和课后锻炼的手段。

6. 提升教学评价的有效性

教师应注意从多角度（如学会观察同伴练习、评价自己和他人的练习、小组讨论等），用丰富多样的语言对学生进行评价，同时不断提高学生主动体验自身动作的能力，以形成正确的自我评价，不断提高学生观察同伴动作并能合理、有效地进行互评的能力，增进同学间的沟通和友谊，使得教学评价更为有效。

（二）单元教学计划案例

案例："滚翻和游戏"单元教学计划（见表 2－3－1）

表 2－3－1　"滚翻和游戏"单元教学计划

<table>
<tr><td>单元设计思想</td><td colspan="4">本单元共五课时，由于滚翻内容有前滚翻、前滚翻交叉转体 180°以及后滚翻这三项新动作，因此前四个课时均为新授课，最后一课时是对这三项新动作的组合练习
本单元以"识图"作为学生学习的突破口，可以采用"看图、识图、小组讨论、互动模仿学练"这一学习过程，让学生在小组的互动中充分发挥想象力和创造力，在自主、合作和探究学练中逐步掌握动作要领
在第五课时组合练习中，学生有了识图的基础以及小组互动学练的经验，应该能解决一些问题，也能达到预期的学习效果</td></tr>
<tr><td>单元学习目标</td><td colspan="4">1. 能够积极参与滚翻活动，尝试利用图解进行学习
2. 学习前滚翻、后滚翻等相关的基本知识技能和方法
3. 发展灵敏性、协调性以及平衡能力等体能
4. 学会与伙伴共处，相互帮助、相互赏识，能作一些简单的评价</td></tr>
<tr><td>单元教学内容</td><td colspan="4">1. 前滚翻，前滚翻交叉转体 180°，后滚翻，前滚翻交叉转体 180°接后滚翻
2. 配套的游戏：搬运工，拷贝不走样，同舟共济，爬行接力赛，捅蜂窝，过障碍接力赛</td></tr>
<tr><td>课时</td><td>学习目标</td><td>主要教学内容</td><td>教学重点与难点</td><td>主要教学策略</td></tr>
<tr><td>第 1 课时</td><td>1. 掌握前滚翻的动作，发展灵敏性和下肢能力
2. 学会做游戏"搬运工"，发扬团队精神
3. 提高自学、互学能力
4. 注意安全，懂得保护自我和同伴</td><td>1. 前滚翻
2. 游戏"搬运工"</td><td>重点：动作正确、连贯
难点：识图学练</td><td>1. 引入课题并提出学练要求
2. 出示前滚翻连续动作图（每小组一张）
3. 小组看图讨论，模仿学练
4. 交流动作要领
5. 小组学练，互相指正、帮助
6. 学生能对展示活动作一些简单的评价（正确与不足之处）
7. 尝试两个前滚翻</td></tr>
<tr><td>第 2 课时</td><td>1. 掌握前滚翻交叉转体 180°的动作，提高柔韧性和平衡能力
2. 学会做游戏"同舟共济"，提高团队协同前进的能力，发展灵敏性
3. 在探究过程中，选择适合自己的转体方向
4. 体验游戏所带来的乐趣，增强竞争意识和进取精神</td><td>1. 前滚翻交叉转体 180°
2. 游戏"同舟共济"、"拷贝不走样"</td><td>重点：两腿交叉提踵，向后腿方向转动
难点：尝试简单的探究方法和过程</td><td>（一）复习前滚翻
1. 组织游戏"滚雪球"
2. 两人一组，相互观察、纠正：谁能滚得像雪球一样
（二）探究学练
1. 组织游戏"转转乐"：你能在一块垫子上完成两个前滚翻吗
2. 学生尝试，教师巡视
3. 各种方法展示
4. 出示挂图，提出什么时候两腿交叉、怎样转体等问题
5. 观察图解，尝试学练
6. 交流：如何解决上述两个问题
7. 教师示范，学生观察
8. 组织游戏"拷贝不走样"
9. 学生结伴学练，教师巡视
10. 学生展示</td></tr>
</table>

华东师大版电子教材

续 表

课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
第3课时	1. 了解后滚翻的动作方法，掌握后滚翻的翻掌推手动作 2. 发展平衡能力、灵敏性以及上下肢协调配合能力 3. 在同伴进行后滚翻学练过程中，懂得如何保护和帮助他人，建立良好的伙伴关系	1. 后滚翻 2. 游戏“爬行接力赛”	重点：后倒团身紧，翻掌推手快 难点：翻掌贴肩，推手及时	1. 教师出示课题及连续动作图 2. 学生带着问题以小组形式进行探讨，讨论最难完成的动作 3. 各小组练习，教师巡视辅导 4. 以小组形式进行最佳动作的展示 5. 教师小结
第4课时	1. 初步学会连贯、完整的后滚翻动作，发展滚翻能力 2. 在解决问题的过程中，尝试与伙伴合作学习的方法 3. 在“捅蜂窝”综合活动中，体现团队的力量，增强团队意识，激发对体育活动的兴趣	1. 后滚翻 2. 游戏“捅蜂窝”	重点：动作的连贯正确 难点：后滚翻成直线	（一）第一阶段 1. 以挂图为依据，找出动作的不足之处，预测需要解决的问题 2. 问题汇总分类 3. 分组寻找解决问题的方法 4. 帮助有困难的学生 （二）第二阶段 1. 交流后滚翻动作最主要的几点要领 2. 集中反馈和交流，获得结论 3. 巩固练习
第5课时	1. 发展协调性、平衡能力等体能，提高滚翻能力 2. 学会欣赏别人，并能作一些简单评价 3. 积极参与，团结合作，共同进步	前滚翻交叉转体180°接后滚翻	重点：提高滚翻能力 难点：作一些简单的评价	1. 复习：前滚翻交叉转体180°，后滚翻 2. 教师出示课题，提出要求 3. 分组学练 4. 小组展示 5. 师生共同对展示者作简单评价 6. 学生进行前滚翻交叉转体180°接后滚翻接力游戏
安全保障	1. 准备活动充分 2. 学生有保护自我与他人的意识 3. 衣裤的口袋中没有硬物 4. 练习中及时作安全提示			评价与方法：略

（参考案例：陶霞，2008，体育教师自助网，引用时有所改动）

（三）课时教学计划案例

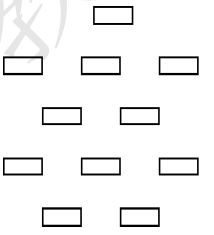
案例一：“滚翻和游戏”单元第1课时教学计划（见表2-3-2）

表2-3-2 “滚翻和游戏”单元第1课时教学计划

学习目标	1. 掌握前滚翻的动作，发展灵敏性和下肢能力 2. 学会做游戏“搬运工”，发扬团队精神 3. 提高自学、互学能力 4. 注意安全，懂得保护自我和同伴

山东师大版电子教材

续 表

主要教学内容			1. 前滚翻 2. 游戏“搬运工”		教学重点与难点	重点：动作正确、连贯 难点：识图学练
课序	时间	教学内容	运动负荷	教与学的活动		组织队形
一	1 分钟	课堂常规	小	1. 师生问好 2. 宣布课的内容 3. 要求：快速进入学习状态		二列横队
二	3 分钟	健身操	中	1. 教师提出要求 2. 师生共同操练 3. 要求：积极投入，活动充分		散点
三	17 分钟	前滚翻	中大	1. 引出课题：前滚翻 2. 提出看图、小组学练要求 3. 出示前滚翻连续动作图（每小组一张） 4. 小组看图，经识图、讨论、模仿学练的过程感悟动作要领 5. 集体交流动作要领，并归纳：蹬地有力，推手及时，团身紧 6. 小组再次学练，相互纠正、帮助 7. 小组展示，其余同学作一些简单的评价（正确与不足之处） 8. 尝试连续两个前滚翻 9. 要求：学着识图，尝试探究		
四	11 分钟	游戏“搬运工”	中大	1. 提出游戏方法与规则 2. 组织学生布置场地并练习 3. 第一次比赛 4. 小组评价，找出成功或失败的原因 5. 第二次比赛 6. 要求：团结协作，努力向上		
五	6 分钟	放松：猜猜乐	小	1. 师生共同参与 2. 要求：轻松快乐		两人一组
六	2 分钟	小结、下课	小	师生共同小结		散点
场地器材	录音机、磁带 挂图 10 张 垫子 10 块			安全保障	准备活动充分，学生有保护自我与他人的意识，衣裤的口袋中没有硬物，练习中及时作安全提示	
				预计	练习密度	强度
					全课 主要教学内容	中等
					44%左右 43%左右	

（参考案例：陶霞，2008，体育教师自助网，引用时有所改动）

华东师范大学出版社教材

案例二:“滚翻和游戏”单元第3课时教学计划

学习目标:

1. 了解后滚翻的动作方法,掌握后滚翻的翻掌推手动作。

2. 发展平衡能力、灵敏性以及上下肢协调配合能力。

3. 在同伴进行后滚翻学练过程中,懂得如何保护和帮助他人,建立良好的伙伴关系。

主要教学内容:

1. 后滚翻。

2. 游戏“爬行接力赛”。

教学重点:后倒团身紧,翻掌推手快。

教学难点:翻掌贴肩,推手及时。

教与学的步骤:

1. 准备部分:引出主题(8分钟)。

(1) 师生问好:教师亲切地向学生问好并引出本课的主题。

(2) “拷贝不走样”(集中注意力游戏)(2分钟)。

方法:学生两人一组,面对面站立。教师示范一个动作后,面对教师的学生马上模仿教师的动作,而背对教师的学生则根据对面同伴的动作,迅速模仿其动作。

教学策略:采用游戏的方式集中学生的注意力,力求富有趣味性。

预计运动负荷:小到中小。

(3) 韵律垫子操(4分钟)。

方法:学生站成四列横队,成体操队形散开,听着音乐,跟随教师练习韵律操。

教学策略:采用动感的音乐作为背景,使得准备活动富有激情,让孩子在快乐动感的氛围中进行身体锻炼。

预计运动负荷:小到中。

(4) 抢垫子游戏(2分钟)。

方法:学生采用矮人走的形式绕着垫子向前行进,当教师所放音乐停止后,迅速抢垫子,抢到垫子后迅速在横放的垫子两端做“不倒翁”动作,一块垫子规定坐两人。

教学策略:在后滚翻的过程中,身体团成球形有利于滚翻,所以在游戏的开始,学生首先模仿矮人进行矮人走,当音乐停止后,学生迅速抢垫子并做“不倒翁”。通过游戏中的矮人走、“不倒翁”,让学生建立起团身紧的肢体感觉,从而为主要教学内容奠定基础。

预计运动负荷:中大。

2. 基本部分:探究促学(30分钟)。

(1) 太极推手游戏(推手的时机问题)(2分钟)。

方法:两人一组,双手贴掌,同时来回推手,推时口喊“推”;由胸前的“太极推手”过渡到翻掌贴肩向后上方的推手。

注意事项:双手同时用力推;推手时要喊“推”;保持好身体的平衡,不能被对方推倒。

教学策略:通过“太极推手”的游戏,一来使学生建立双手推的动作感觉;二来通过“推”字的语言强调,让学生明白推手也讲究时机;三来为强调翻掌贴肩推手的重要性作好铺垫。

密度:以教师鸣哨为准。

北京师大版电子教材

预计运动负荷：中小。

(2) 站起来的“不倒翁”(关键动作：翻掌贴肩推手动作)(2 分钟)。

方法：两人一组，一人后倒滚动，双手翻掌贴肩推垫，身体滚动完毕并站立；另一人仔细观察后交换练习。

教学策略：通过游戏降低学生内心对后滚翻的“恐惧”，让学生在游戏中和同伴交流，体验游戏成功的喜悦，为接下来的学习提供体能和技能上的准备。

密度：一人四次/组，共三组。

预计运动负荷：中大。

(3) 自主与合作体验(2 分钟)。

方法：教师出示课题及连续动作图，学生带着课题进行后滚翻动作的体验，以两人一组的小组形式进行探讨和交流，寻找解决问题的方法；教师作小结。

教学策略：教师不讲解与示范动作，让学生自己根据挂图进行自主练习。以两人小组合作学习的形式，培养学生的自主学习能力、合作学习能力以及探究学习能力。

密度：一人四次/组，共三组。

预计运动负荷：中。

(4) 教师示范完整的后滚翻及保护方法(2 分钟)。

方法：教师小结后，做出完整的后滚翻动作示范；教师引导并讲解、示范后滚翻保护动作及注意事项；教师引导学生挑战自我，对于不同学练水平的学生给予不同难度的垫子设置，让学生逐渐完成完整的后滚翻动作。

教学策略：在平地垫子上后滚翻会让学生在一开始较难完成动作，从而产生恐惧、“没信心”、“没自信”等消极情绪，所以应先让学生在软的、大的、倾斜的垫子上尝试，待他们完成基本动作后再挑战更高难度的后滚翻。

密度：每人轮流交换完成后滚翻动作，以教师哨音为集合信号。

预计运动负荷：中。

(5) 后滚翻动作的学练(15 分钟)。

方法：学生根据自身的学练水平，选择不同难度的后滚翻练习场地；学生学练时，教师巡视指导并纠正学生的错误动作；迅速集合，教师讲解学生学练中出现的问题并传授方法；学生继续学练。

教学策略：通过辅助手段来解决学生学练过程中出现的种种问题，教师可以示范并讲解小海绵块的作用。

密度：轮流交换完成后滚翻动作，以教师哨音为集合信号。

预计运动负荷：中。

(6) 动作的展示(师生互评)(2 分钟)。

方法：学生选择不同的垫子，展示后滚翻动作，此时教师要引导学生评价，并以学生评价为主，对于动作完成得好的学生给予掌声鼓励。

教学策略：让学生积极展示自己并树立自信心。可根据自身水平选择展示的垫子。

密度：展示的学生完成动作一至二次。

预计运动负荷：小。

(7) 游戏“爬行接力赛”(5 分钟)。

华东师大版电子教材

方法：全班同学分为四组，将体操垫铺开连成一条直线，排头向终点处爬行，接着起身跑到标志筒后绕过队尾，再回到队伍的前面并进行交接物交接，下一个同学开始出发，依此类推。所有同学都必须完成交接任务。

教学策略：本课安排手脚并用、膝盖不着地的爬行和奔跑的接力游戏，运动负荷要适中。

密度：四次/组。

预计运动负荷：中大。

3. 结束部分：放松评价(2 分钟)。

(1) 瑜伽放松。

方法：把地上的垫子打开，每人各占半块坐在垫子上，看教师示范动作，充分放松。

要求：动作要伸展，轻柔，唯美。

教学策略：由于本课是垫上运动，所以要充分利用垫子，放松活动选择瑜伽是因为瑜伽也是垫上运动，而且瑜伽对身体的放松有良好的作用。

预计运动负荷：小。

(2) 师生道别。

场地器材准备：大垫子若干，折叠垫若干，音响一套。

(四) 教学片段案例

案例一：单杠教学——体操棒的活用

学习目标：

1. 能用体操棒做出各种动作，学会两臂伸直在体操棒上做支撑的动作。

2. 在支撑练习中保持身体的平衡，发展手臂力量以及灵敏性、协调性等体能。

3. 能相互配合，体验运动乐趣，尊重与关爱运动能力弱的同伴。

教学内容：杠上支撑。

教学步骤：

1. 组织学生跳黎族的竹竿舞。

2. 指导学生做棒操，并穿插“扶棒不倒”、“托棒不倒”等游戏活动。

3. 教师出示杠上支撑动作的挂图，并讲解、示范杠上支撑的动作方法。

4. 教师选出四名学生，让其中两人将体操棒变成“单杠”，另外两人分别做杠上支撑的动作以及保护与帮助。

5. 教师组织学生四人一组进行练习，同时巡回指导并参与到学生的活动中。

6. 教师将动作掌握程度较好的组和合作得较好的组请出来示范。

7. 学生再次分组练习。

8. 组织学生进行“极地营救”游戏。

结论：本案例采用一物多用、一物用到底的方法，将体操棒变成轻器械、游戏物、单杠等，学生非常有兴趣参与各类活动，能做出两臂伸直在体操棒上做支撑的动作，并保持身体的平衡，发展了手臂的力量和灵敏性、协调性等体能，还学会了关心和帮助同伴。

华东师大版电子教材

案例二：攀越一定高度的障碍物——大体操垫的活用

学习目标：

1. 85%的学生学会爬越障碍，发展爬越能力和身体协调性。

2. 在爬越学习和游戏中，能表现出不怕困难的精神和对他人的关心。

教学内容：

1. 爬越100～120厘米高的障碍物。

2. 游戏“爬越障碍趣味赛”。

教学步骤：

1. 身心准备。

教师组织学生做小游戏“开汽车跑”（小步跑到训练营去），接着做“木头狗”（跟着音乐的节奏做韵律模仿操）。

2. 学习本领（爬越障碍）。

（1）学习过程：教师出示挂图，演示动作，讲解方法与注意事项。学生观察后进行尝试性练习。重点掌握爬越的安全方法。学生做到双手用力撑（一撑），一腿先翻上（二翻），落地脚先下，双手垫腿缓冲（脚落地）。

（2）配合练习：两人先上前扶垫子，第三人爬越过去后再交换。有专人保护爬越障碍两至三轮。教师巡回指导，发现爬越有困难的学生及时给予保护或帮助。

（3）默契比赛：10人一组，分批进行爬越障碍的单项比赛二至三次。

3. 拓展延伸（“爬越障碍趣味赛”）。

（1）学习过程：教师演示游戏方法，讲清规则，安排专人保护并轮换。

（2）配合练习：10人一组，用爬越、跨越、钻爬的方法通过各种障碍二至三轮（教师巡回指导）。

（3）默契比赛：10人一组，分批进行“爬越障碍趣味赛”一至二次（教师组织学生评价）。

（4）勇夺桂冠：小组配合进行“爬越障碍趣味赛”一至三次。

4. 放松小结。

（1）师生同跳《小白船》放松舞，共同交流学习收获。

（2）教师布置作业：把今天学到的爬越方法做给家长看一看。

（3）师生道别。

结论：本案例的设计思路是按照动作技能形成的规律，在掌握“动物的爬行”方法的基础上，让学生学习难度稍高一点的“爬越一定高度障碍”的方法，同时，用简便的队形和游戏形式实施有效的教学，努力实现“85%的学生学会爬越障碍”的学习目标，巩固学生的爬越技能和动作协调性，培养学生不怕困难的意志品质及合作精神。

（参考案例：魏伟，2008年全国课，引用时有所改动）

案例三：攀登高峰

学习目标：

1. 形成初步的支撑跳跃动作概念。

2. 能独立并规范地完成支撑跳上箱体并从高处跳下动作，发展跳跃能力和灵敏性。

3. 表现出积极合作以及正确对待成功与失败的态度，体现出创新意愿和行为。

教学内容：支撑跳跃。

教学步骤：

1. 垫上自由行。

教师引导学生在垫上用不同的身体姿势行进（连续前滚翻、后滚翻、侧滚、俯爬、仰爬、连续跳等）。组织学生分组尝试练习。参与各组学练过程，帮助学生完成动作，并鼓励学生创新学练过程。指导其中一小组做出跪跳起的动作，为下一教学环节作铺垫。暂停练习，请学生展示跪跳起动作。组织各小组继续学练跪跳起。

2. 展示台。

教师出示“展示台”的图片，讲解搭建的方法、地点和注意事项。指导学生分组搭建“展示台”，巡回指导与帮助。学生搭建完毕，作简要的鼓励性评价。引导学生用自己的方法跳上跳下。组织学生分组练习，教师参与练习过程。

3. 学习“支撑跳上箱体成跪撑——跪跳起——前移挺身跳下”动作。

教师示范、讲解“支撑跳上，前移跳下”的动作方法，引导学生用规范的姿态完成动作，组织、指导学生练习，并参与各小组练习，进行语言激励。组织进行学习评价，展示、交流动作及体会，关注学生对待成功和失败的态度。

4. 自主组合动作练习。

教师出示展板，介绍并组织讨论新的体操动作，启发、讲解重新组合体操动作的方法和规则。请两三名学生尝试，配合演示保护与帮助的方法。各小组讨论并尝试新组合动作。集体或小组展示组合动作，引导学生讨论动作的优美度以及学练中成功和失败的原因。

5. 放松。

结论：学生兴趣盎然地参与全课学习，能了解支撑跳跃动作的基本要求，多数学生初步掌握支撑跳跃的动作，部分学生能基本规范地独立完成支撑跳上和跳下动作，学生能互相帮助和保护，多数学生表现出良好的小组合作精神以及强烈的创新意愿。

（参考案例：杨菊红，2009年全国首届新课程小学优秀课例评选，引用时有所改动）

四、学法指导

1. 教师要帮助和指导学生提高对学习单个动作重要性的认识，并督促学生采用各种方法和手段提高单个动作的熟练程度和规范程度，如给学生布置课后作业，要求学生完成一定数量的单个动作练习；引导学生独立思考或小组讨论单个动作在开始和结束时的姿势变化；指导学生选用徒手动作和技术动作进行简单组合，体验完成动作后的愉悦感受。

2. 引导学生认真观察教师的动作示范以及保护与帮助的方法，使其从中得到启发，促使学生在练习中互相帮助、互相保护、互相纠正，培养良好的合作意识和集体主义精神。

3. 练习时能否动作连贯、一气呵成，是表现组合动作和相关技巧动作整体效果的难点，所以教师应指导学生在练习时保持稳定的情绪和一丝不苟的练习态度，要求学生不怕失败、不怕困难、勇于实践、敢于成功，并鼓励学生勇于表现自我，不仅在课堂上能主动地学、大胆地做，课后还要能向父母、家人表演动作。

4. 引导学生尝试跟着音乐的节拍随意做动作，学生只有在感受到音乐的高低、强弱、快慢后，动作才会富有节奏感和表现力。

五、教学重点与难点

1. 重点：初步掌握一些体操类活动的基本动作。

2. 难点：动作正确、连贯，姿态优美，节奏感强，富有表现力。

六、学习评价

1. 评价内容

(1) 在课堂中能否表现出对体操练习的热情和兴趣，能否始终精神饱满。

(2) 柔韧性、灵敏性、力量等体能发展情况。

(3) 能否正确地独立完成各类体操动作，并做到动作正确、连贯，姿态优美，有一定的自编动作能力。

(4) 在体操练习中能否与同伴相互鼓励、相互帮助、相互保护。

2. 评价方法

水平二体操类的学习评价应采用过程性评价和终结性评价相结合、教师评价和学生评价相结合的方式。教师评价侧重于整体把握学生掌握动作的正确性、优美度等情况，并引导学生作出正确的自评和互评。教师对学生的过程性评价以课堂上的口头评价为主，终结性评价以学生掌握动作的情况为主，自评和互评采用“星级”评价形式。教师评价要关注学生的进步幅度，以鼓励为主；要注意观察学生的行为表现，以便对学生作出准确、全面的评价。体能的评价可参照《国家学生体质健康标准》。

3. 评价案例(见表 2－3－3)

表 2－3－3　支撑跳跃单元学习评价表

内容	评价要点	星级	组评	师评	自评	单元星数	平均星数
支撑跳跃	1. 技能动作的掌握情况	★★★★★					
	2. 对待成功与挫折的态度	★★★★★					
	3. 主动保护与帮助同伴	★★★★★					
	4. 参与拓展创新的意愿	★★★★★					

第四节　游泳类活动

游泳是一项生存的技能，不仅可以用于危险情况下的自救，还可以通过游泳活动强身健体、超越自我、磨炼意志，促进小学生心血管系统的发育和运动系统机能的发展，增强小学生对天气变化引起的疾病的抵抗能力。此外，游泳对提升小学生的自信心与独立能力具有很好的作用。

一、学习目标

1. 了解和理解游泳活动的意义、分类和卫生常识，乐于安全地参与游泳活动。

2. 初步掌握蛙泳的腿部、臂部和呼吸动作，以及完整配合动作，动作连贯并能游完一定的距离。

3. 发展水中平衡能力、灵敏性、协调性，增强心血管系统和运动系统的功能。

4. 积极爱护和帮助学习有困难的同学，形成勇敢顽强的意志品质以及与同学团结协作的良好习惯。

二、教学内容

蛙泳是模仿青蛙游泳动作的一种泳姿，由于蛙泳动作省力，容易抬头呼吸，深受儿童喜爱。水平二阶段的学生在水平一初步具有一定水性的基础上，以学习蛙泳技术动作为主，其学习的主要内容如下。

（一）游泳安全与卫生常识

虽然游泳有诸多好处，但本着安全第一的原则还是要做好充分的准备，掌握一些必要的安全知识和卫生常识。

1. 游泳前适当热身

下水之前最好先在陆地上做一些徒手体操和肌肉、韧带的牵拉伸展运动，以避免出现肌肉抽筋或拉伤现象；下水前先用凉水撩湿身体，下水后，刚开始不要游得太快、太用力，可用舒缓、伸展的动作做好准备。

2. 游泳装备

（1）泳装：泳装是最重要、最基本的装备。泳装可以分为两类：竞赛泳装和时尚泳装。竞赛泳装在水中的阻力较小，如许多运动员穿的鲨鱼皮泳装，据称其阻力比人体皮肤的阻力还小。时尚泳装的式样和颜色往往紧追潮流趋势。不管选择什么样的泳装，最重要的一点是要合体、舒适。泳装在使用后，应用冷水清洗，然后阴干，千万不要熨烫。

（2）泳镜：因为泳池的水中一般含有用来消毒的氯以及少量微生物，如果不戴泳镜，眼睛会因受到刺激而产生不适的感觉，甚至造成感染。泳镜使眼睛能与少量的空气接触，透明镜片使人的视野接近正常，能够有效地保护眼睛。挑选泳镜的主要原则是泳镜的光学性能、舒适度、密封度以及防雾性能。

（3）泳帽：泳帽可以防止头发挡住眼睛、鼻子和耳朵，保护头发不受氯的侵蚀，还能与泳装搭配。为了保持池水的清洁卫生，许多游泳池规定游泳者必须佩戴泳帽，目的是防止脱落的毛发堵塞下水道或吸尘设备。制作泳帽的材料有三种：乳胶、硅胶和氨纶。泳帽在使用后要充分晾干，在收起来之前往泳帽上撒一些爽身粉可以延长其使用寿命。

（二）蛙泳腿部动作

蛙泳的腿部动作主要包括四个部分：收腿，翻脚，蹬夹水，停。

1. 收腿

收腿时要屈膝收腿，脚跟向臀部靠拢，小腿要躲在大腿后面慢收腿，这样可以减少阻力（见图 2－4－1）。

2. 翻脚

翻脚时两脚距离大于两膝距离，两脚外翻，脚尖朝外，脚掌朝天，小腿和脚内侧对准水，像英文字母“W”（见图 2－4－2）。

3. 蹬夹水

蹬夹水实际上是腿伸直的过程(展膝、伸膝),腰腹和大腿同时用力,以小腿和脚内侧同时蹬夹水,先向外、向后,然后向内、向上方蹬水,就像画半个圈圈。

4. 停

最后双腿并拢伸直后有一个短暂的滑行,持续一两秒(见图 2-4-3)。

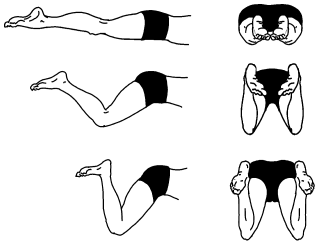


图 2-4-1 收腿

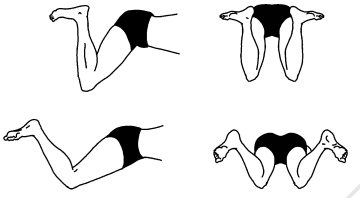


图 2-4-2 翻脚

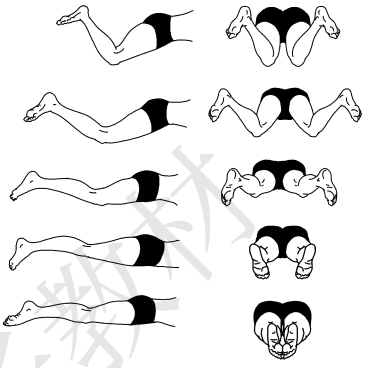


图 2-4-3 蹬夹水和停

(三)蛙泳臂部和呼吸动作

1. 蛙泳的臂部动作

蛙泳的臂部动作主要包括三个方面:外划,内划,前伸。

外划是指双臂前伸,手掌倾斜大约 45°,双臂同时向外、向后方划,继而屈臂向后、向下方划;内划是指掌心由外转向内,手带动小臂加速内划,手由下向上并在胸前并拢;前伸是指双臂向前伸直(肘关节伸直)(见图 2-4-4)。

外划是放松的,内划是用力的、加速完成的,前伸是积极的。

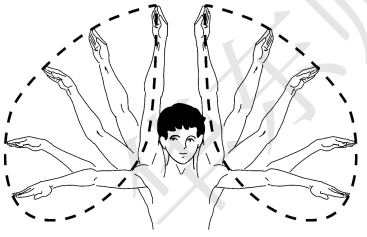


图 2-4-4 臂部动作

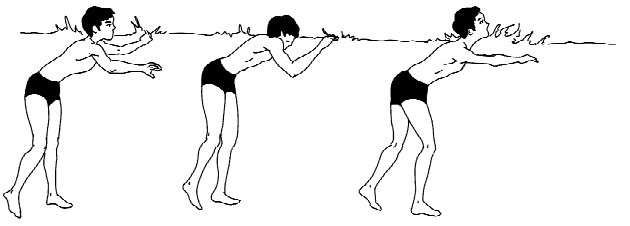


图 2-4-5 呼吸动作

2. 蛙泳的呼吸动作

蛙泳的呼吸动作主要包括三个方面:分臂抬头换气,收臂低头憋气,双臂前伸吐气(见图2-4-5)。

(四)蛙泳完整配合动作

完整配合动作是指划臂、打腿和呼吸的完整配合,双臂外划时抬头换气,双臂内划时低头憋气,双臂前伸过头时蹬腿吐气。完整动作配合的口诀是:“划臂腿不动,收臂再收腿,先伸胳膊后蹬腿,并拢伸直漂一会儿。”从口诀中可以看到,臂的动作先于腿的动作,一定要在收臂后再收腿,伸臂后再蹬腿(见图 2-4-6、图 2-4-7)。

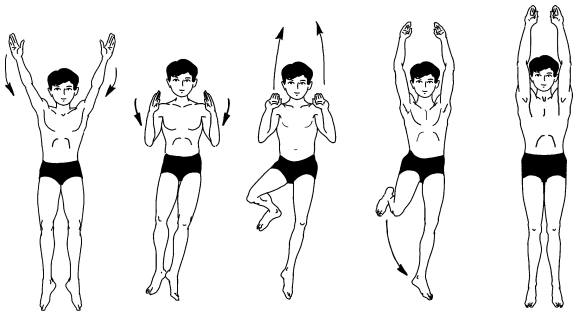


图 2－4－6　陆上完整配合动作

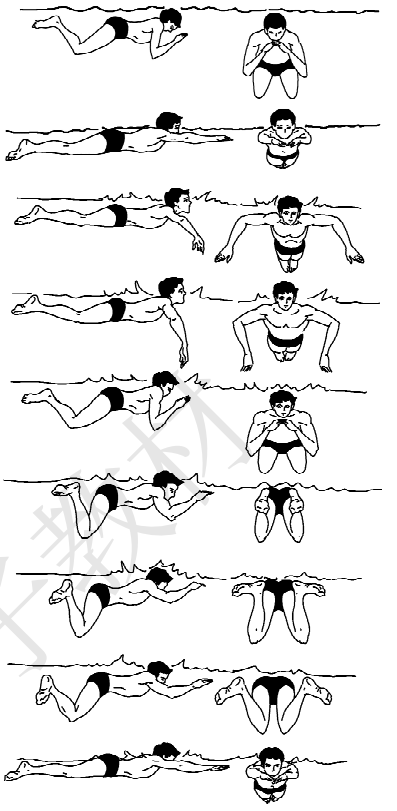


图 2－4－7　水中完整配合动作

三、教法指导

（一）教学建议

1. 评估学生目前水平，了解其现有的游泳能力

教师通过各种测试，全面了解当前学生的实际水平，依此安排相应的教学内容、教学方法以及合理分配生理负荷。教学中要尽量照顾到每一名学生的水平，针对不同水平的学生采用不同的教学方法，从而使每一名学生都能学会并喜欢游泳活动。

2. 营造良好氛围，创设游泳教学的安全环境

在教学中，教师首先应强调安全纪律，如规定明确的下水、出水信号，上课不得随意离开泳池，上厕所要请假等游泳课纪律；其次，教师要把握教学的程序，做到先陆上后水中、先分解再组合、先简单再复杂，寓教于乐，让学生学得轻松；最后，建议将水深控制在 0.7—0.9 米之间，之后可以逐步过渡到 1.2 米左右。

3. 采用多种教学方法，激发学生参与游泳活动的兴趣

利用多种教学方法，在教会学生蛙泳的同时，不断激发学生主动参与游泳活动的兴趣，使学生养成自觉锻炼的习惯，如采用示范法、讲解法、游戏法、竞赛法，表演法等。组织形式可以采用集体练习、分组练习、两人或多人互帮互学等。

4. 巧用游戏竞赛，提高和巩固蛙泳游进能力

建议将练习内容设计成游戏，如开火车、打水仗、对顶蛙泳腿、蛙泳接力赛、快艇比赛等，让学生在游戏活动中提高和巩固蛙泳技能，增强游进能力。

（二）单元教学计划案例

案例："蛙泳"单元教学计划（见表 2－4－1）

表 2－4－1　"蛙泳"单元教学计划

单元设计思想	本阶段学生在水平一时已接触过一些游泳的基本动作，基本消除了对水的恐惧感，能在水中走、跑、呼吸、换气等，为本单元蛙泳技能的学习打下了较好的基础；通过各种游泳游戏活动，学生逐步掌握蛙泳的腿部、臂部和呼吸动作以及完整配合动作，要求学生动作连贯并能游进一定的距离；同时要培养学生自主探究、相互合作的意识，让学生在游泳活动中体验体育的魅力，形成自觉参与体育锻炼的良好习惯

续 表

单元学情分析	本单元的教学对象是水平二阶段的学生，这个年龄段的学生活泼好动，具有一定的自主探究学习能力，对体育活动充满兴趣，能够积极投入各种游泳活动，但往往缺乏坚强的意志品质，在进行有一定困难的体育学习和锻炼时不能坚持完成任务；本单元将蛙泳动作融入各种游戏竞赛活动，既激发学生的学习兴趣，使他们学会蛙泳技能，又在练习中培养学生不怕苦不怕累、坚持完成任务的良好品质			
单元学习目标	1. 了解和理解游泳活动的意义、分类和卫生常识，乐于安全地参与游泳活动 2. 初步掌握蛙泳的腿部、臂部和呼吸动作以及完整配合动作，动作连贯并能游进一定的距离 3. 发展水中平衡能力、灵敏性、协调性，增强心血管系统和运动系统的功能 4. 积极爱护和帮助学习有困难的同学，形成勇敢顽强的意志品质以及与同学团结协作的良好习惯			
单元教学内容	为达成以上单元目标，选择能促进学生学习蛙泳技能的各种小游戏，主要内容涉及水性练习以及蛙泳的腿部、臂部和呼吸动作以及完整配合动作			
课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
1. 复习水性	1. 了解水上安全知识和游泳卫生常识，树立公共卫生道德意识 2. 进一步熟悉水中漂浮动作，提高水中漂浮的平衡能力 3. 对游泳运动感兴趣，乐于与同伴参与水中游戏	1. 复习水性 2. 游戏“看谁漂得好”	重点：漂浮时身体保持平衡 难点：漂浮时全身放松	1. 陆上集中讲解安全知识和游泳卫生常识 2. 组织各种水中行走练习 3. 讲解和示范水中漂浮的动作要点，学生观察 4. 安排学生进行各种漂浮练习 5. 组织学生选择不同对手进行漂浮比赛
2. 腿部动作	1. 改进呼吸动作，初步掌握蛙泳腿部动作要领 2. 主动参与游泳活动，发展腿部力量及水中平衡能力 3. 愿意进行重复练习，养成顽强拼搏、不怕困难的良好品质	1. 蛙泳腿部动作 2. 游戏“快艇比赛”	重点：翻腿和蹬夹水的动作路线 难点：翻腿和蹬夹水动作的用力顺序	1. 陆上集中讲解蛙泳腿部动作要点，学生观察并进行陆上模仿练习 2. 教师水中示范蛙泳腿部动作 3. 指导学生扶池边进行蛙泳腿部动作练习 4. 组织学生扶漂浮板进行蛙泳腿部动作练习 5. 组织学生进行游戏“快艇比赛”
3. 手臂和呼吸动作	1. 掌握蛙泳手部动作要领，改进呼吸与腿部配合的技术 2. 发展身体协调性、灵敏性，增强心血管系统的机能 3. 学会主动与人交流，能帮助学习有困难的同学	1. 蛙泳手臂动作 2. 游戏“划臂比赛”	重点：抱水时的路线及节奏感 难点：呼吸与手部动作配合的节奏性	1. 陆上集中讲解蛙泳手部动作和呼吸配合技术，学生观察并进行陆上模仿练习 2. 教师水中示范划臂换气动作 3. 组织学生扶池边练习换气节奏 4. 指导学生进行水中蛙泳手臂动作练习(浅水区站立) 5. 指导学生两腿夹板划手臂加呼吸练习 6. 组织学生进行划臂换气比赛

华东师大版电子教材

续 表

课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
4. 臂腿配合动作	1. 初步掌握蛙泳手臂、腿部配合动作 2. 提高腿部肌肉的力量、速度和关节的灵活性 3. 不怕困难、勇于拼搏，和同伴一起完成老师安排的任务	1. 蛙泳手臂、腿部配合动作 2. 游戏“水中寻宝”	重点：臂腿配合动作的顺序 难点：臂腿配合动作的节奏	1. 陆上集中讲解蛙泳臂腿配合动作要领，学生观察并进行陆上模仿练习 2. 引导学生在水中漂浮状态下进行臂腿配合练习 3. 引导学生进行水中行走划手臂换气练习 4. 组织学生扶板进行蹬腿换气练习 5. 指导学生进行水中憋气臂腿配合换气练习 6. 组织学生进行“水中寻宝”游戏
5. 完整动作	1. 改进蛙泳手臂、腿部配合动作，并结合换气配合 2. 提高水中动作的协调性、灵敏性，增强心肺机能 3. 发展自主探究、与人合作学习的能力，体验游泳活动的乐趣	1. 蛙泳手臂、腿部、呼吸配合动作 2. 游戏“蛙泳接力赛”	重点：臂腿配合时的呼吸动作 难点：臂腿配合动作的节奏	1. 引导学生进行陆上蛙泳臂腿配合模仿练习 2. 让学生复习水中腿部、手臂分解动作 3. 讲解、示范水中完整动作配合 4. 组织学生自主学练、两两合作学习 5. 鼓励学生用完整动作进行练习，并能游进一定距离 6. 组织学生进行蛙泳接力赛
6. 巩固与提高	1. 改进蛙泳配合动作 2. 提高身体肌肉的力量、速度、灵敏性、协调性等体能以及适应水环境的能力 3. 培养不怕苦、不怕累、坚持到底的坚强意志品质	1. 蛙泳完整动作(考核) 2. 游戏“水中寻宝”	难点：臂腿配合时的呼吸动作 难点：身体放松，能游进一定的距离	1. 组织学生进行陆上蛙泳模仿练习 2. 组织学生进行水中完整配合动作练习(逐步增加距离) 3. 宣布考核要求、标准 4. 分组实施考核 5. 集中讲评考核情况
单元学习评价	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
	进一步熟悉水性，提高手臂、腰腹和腿部肌肉力量，以及身体的协调性和灵敏性	知道游泳的一些卫生常识与安全知识，并能用蛙泳姿势游进一定的距离	积极参与游泳类活动，乐于在同伴和老师面前展示所学成果	能与同伴互帮互学、团结协作，完成各种学习任务，在活动中保持乐观向上的情绪，客观评价同伴及自我的表现

华东师大版电子教案

（三）课时教学计划案例

案例一：“蛙泳”单元第1课时教学计划（见表2－4－2）

表2－4－2 “蛙泳”单元第1课时教学计划

<table>
<tr><td colspan="2">学习目标</td><td colspan="3">1. 了解水上安全知识和游泳卫生常识，树立公共卫生道德意识
2. 进一步熟悉水中漂浮动作，提高水中漂浮的平衡能力
3. 对游泳运动感兴趣，乐于与同伴参与水中游戏</td></tr>
<tr><td colspan="2">主要教学内容</td><td colspan="3">1. 复习水性　　2. 游戏“看谁漂得好”</td></tr>
<tr><td colspan="2">教学重点与难点</td><td colspan="3">重点：漂浮时身体保持平衡　难点：漂浮时全身放松</td></tr>
<tr><td>教学过程</td><td>教学内容</td><td>教师活动</td><td>学生活动</td><td>组织队形</td></tr>
<tr><td rowspan="3">激趣导学阶段（约8分钟）</td><td>课堂常规：
1. 体育委员整队，报告人数，师生问好
2. 检查游泳装备，安排见习生
3. 宣告本课学习任务</td><td>1. 与学生亲切问好
2. 提问：游泳前要做哪些准备工作，要注意些什么
3. 引入课题：希望同学们今天和老师一起努力学习，争取在水里都能漂得自由自在</td><td>1. 与老师问好
2. 认真听讲，积极思考，了解本课学习内容
3. 各感官充分参与，对所学内容有浓厚兴趣
要求：集队快、静、齐</td><td rowspan="2">○○○○○○○○
○○○○○○○○
●●●●●●●●
●●●●●●●●
☆
☆师　●男　○女</td></tr>
<tr><td>队列练习：蹲下，起立</td><td>1. 讲解、示范动作
2. 口令指挥，语言激励</td><td>1. 注意力集中，姿态良好
2. 动作协调有力
要求：精神饱满，动作整齐</td></tr>
<tr><td>热身活动：
1. 泳池边慢跑200米
2. 徒手体操（四个八拍）
（1）伸展运动
（2）体侧运动
（3）踢腿运动
（4）弓步压腿
（5）肩部绕环</td><td>1. 教师带领学生慢跑
2. 示范领做，口令指挥
3. 口令清晰，声音响亮</td><td>1. 按照顺序在安全的场地进行慢跑
2. 跟着教师的口令进行徒手体操练习
3. 充分预热全身各部位，为下一阶段的练习做好充分准备
要求：动作舒展，心情愉悦</td><td>○○○○○○○
○○○○○○○
●●●●●●●
●●●●●●●
☆</td></tr>
<tr><td>增趣促学阶段（约18分钟）</td><td>复习水性：
1. 水中行走
2. 呼吸练习
3. 水中漂浮</td><td>1. 指导学生进行原地换气练习（15次）
2. 组织学生进行半陆半水换气练习（20次）
3. 组织学生进行水中行走，先单人再分组（3～5次）</td><td>1. 自主选择合适的场地，口呼口吸，全身放松
2. 头在水中，身体在岸上，慢呼快吸
3. 听信号统一练习，体验水的浮力，注意安全</td><td>1. 岸上练习队形
○○○○○○○
○○○○○○○
●●●●●●●
●●●●●●●
☆</td></tr>
</table>

体育师大版电子教材

续 表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织队形
		4. 讲解、示范水中漂浮动作，强调身体要充分伸展和放松 5. 安排学生扶池边进行漂浮练习（5～10次） 6. 组织学生扶板进行漂浮练习（15米，10次） 7. 组织学生分组练习，教师巡回指导 8. 请学生表演水中漂浮动作，提示身体放松（2～3人）	4. 认真听讲，仔细观看教师的示范，理解动作要领 5. 慢抬头，用力吐，换气快 6. 滑行时吸足气，身体尽量伸直 7. 与同伴互帮互学，及时纠正同伴的错误动作 8. 敢于在同伴面前展示自己的本领 要求： 1. 勇敢顽强，乐意重复练习 2. 客观、公正地进行评价与自我评价	2. 水中集体练习队形：学生呈一字形排列 3. 水中分组练习队形：水中散点
提高情绪阶段（约9分钟）	游戏“看谁漂得好”：一手抓池边站立（或手持扶板），听到出发的信号后脚蹬池壁，向前滑行	1. 讲解、示范游戏方法、规则，指导学生靠池壁站立准备 2. 组织学生先听信号进行自主练习 3. 引导学生讨论：如何才算漂得好 4. 组织两人一组进行比赛，交换同伴进行3～5次	1. 认真听讲，了解游戏方法、规则 2. 边练习边思考，身体尽量放松 3. 积极讨论，和同伴共同寻找最佳答案 4. 奋力拼搏，全力争取游戏胜利要求：用力蹬壁，身体充分伸展	1. 自主练习队形：水中散点 2. 观看比赛队形：水中呈一字形排列
身心恢复阶段（约5分钟）	1. 放松活动：指导学生进行放松小游戏“钻水线” 2. 课后小结：请学生总结本课学习情况 3. 收归器材 4. 师生道别	1. 指导并与学生共同进行身体放松游戏 2. 引导学生互议互评，教师总结 3. 请学生帮助收归浮板等器材 4. 与学生道别，安排学生离场去更衣室	1. 跟着老师做游戏，同时愉悦身心 2. 大胆发言，勇于说出自己的见解与体会 3. 主动帮助老师收归器材 4. 集队，离场去更衣室 要求： 1. 动作放松、自然、协调 2. 踊跃发言，认真总结	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ●●●●●●●● ●●●●●●●● ☆

华东师范大学电子教本

续 表

<table>
<tr><td colspan="5">预 计 效 果</td><td>场地器材</td><td>浮板 40 块，游泳池一片</td></tr>
<tr><td rowspan="7">技能技术指标</td><td rowspan="7">30%的学生在水中漂浮时能做到充分伸展，身体放松
60%的学生基本能做到水中漂浮，身体稍显紧张
10%的学生动作技巧还有待提高</td><td rowspan="3">生理指标</td><td>练习密度</td><td>约 45%</td><td rowspan="7">课后反思</td><td rowspan="7">学生通过复习各种水中漂浮动作，进一步熟悉水性，为下一阶段的学习打好基础；学生通过水中行走、呼吸及漂浮练习获得一定的自信心，对进一步学习蛙泳动作充满兴趣；部分学生安全意识淡薄，在水中与同学打闹，在以后的课中要加强安全教育</td></tr>
<tr><td>平均心率</td><td>约 120 次/分</td></tr>
<tr><td>强度指数</td><td>约 1.4</td></tr>
<tr><td rowspan="4">心理指标</td><td>愉悦度</td><td>高</td></tr>
<tr><td>兴奋度</td><td>高</td></tr>
<tr><td>协作性</td><td>好</td></tr>
<tr><td>互动性</td><td>好</td></tr>
</table>

案例二：“蛙泳”单元第 5 课时教学计划（见表 2－4－3）

表 2－4－3 “蛙泳”单元第 5 课时教学计划

<table>
<tr><td colspan="2">学习目标</td><td colspan="2">1. 改进蛙泳手臂、腿部配合动作，并结合换气配合
2. 提高水中动作的协调性、灵敏性，增强心肺机能
3. 发展自主探究、与人合作学习的能力，体验游泳活动的乐趣</td></tr>
<tr><td colspan="2">主要教学内容</td><td colspan="2">1. 蛙泳手臂、腿部、呼吸配合动作
2. 游戏“蛙泳接力赛”</td></tr>
<tr><td colspan="2">教学重点与难点</td><td colspan="2">重点：臂腿配合时的呼吸动作
难点：臂腿配合动作的节奏</td></tr>
<tr><td>教学过程</td><td>教 学 内 容</td><td>教 师 活 动</td><td>学 生 活 动</td></tr>
<tr><td rowspan="3">开始部分
（约 8 分钟）</td><td>课堂常规：
1. 体育委员整队，报告人数，师生问好
2. 检查游泳装备，安排见习生
3. 宣告本课学习任务</td><td>1. 向学生亲切问好
2. 提问：蛙泳臂腿结合的动作要领是什么
3. 引入本课内容：划臂腿不动，收臂再收腿，先伸胳膊后蹬腿，并拢伸直漂一会儿</td><td>1. 向老师问好
2. 认真听讲，积极思考，了解本课学习内容
3. 对所学内容充满兴趣与期待
要求：集队快、静、齐
组织队形：四列横队</td></tr>
<tr><td>队列练习：半面向左（右）转</td><td>1. 讲解、示范动作
2. 口令指挥，语言激励</td><td>1. 精神振奋
2. 动作协调，整齐一致
要求：精神饱满，动作整齐
组织队形：四列横队</td></tr>
<tr><td>热身活动：
1. 徒手体操（四个八拍）：
（1）伸展运动
（2）体侧运动
（3）踢腿运动
（4）腹背运动
（5）弓步压腿
2. 体能游戏“推小车”</td><td>1. 示范领做，口令指挥
2. 口令清晰，声音响亮
3. 组织两人一组推小车（10 米，3 组）</td><td>1. 跟着教师的口令进行徒手体操练习
2. 充分预热全身各部位，为下一阶段的练习做好充分准备
3. 与同伴配合完成，选择安全场地进行练习
要求：动作舒展，心情愉悦
组织队形：四列横队及散点</td></tr>
</table>

华东师大版电子教材

续 表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动
基本部分（约27分钟）	蛙泳手臂、腿部、呼吸配合动作	1. 组织学生自主进行肩部绕环练习(10次) 2. 引导两人一组陆上复习臂腿配合动作(10次) 3. 组织进行水中蛙泳蹬腿、划臂分解动作练习(20米,10次) 4. 讲解、示范水中蛙泳手臂、腿部及呼吸配合动作 5. 组织学生自主体验,两人一组,互帮互学(20米,5～10次) 6. 鼓励学生练习完整的臂腿配合动作加换气(10次) 7. 请学生展示练习成果(2～3人) 8. 引导学生用蛙泳游进一定的距离(10～20米)	1. 自主选择安全场地进行前、后肩部绕环练习 2. 按臂腿配合动作的顺序进行练习,上下肢协调 3. 蹬边用力,漂浮时身体舒展、放松 4. 认真听讲,仔细观看,理解教师所讲内容 5. 先自主体验慢动作练习,再与同伴相互监督练习,提高动作熟练程度 6. 尝试用蛙泳完整动作进行练习,注意体会换气时的节奏 7. 勇于在老师和同伴面前表现自我,能对同伴的表现给予表扬和鼓励 8. 挑战自己,用蛙泳游进一定的距离,巩固蛙泳完整动作要领 要求: 1. 不怕困难,努力完成每一项任务 2. 与同伴互帮互助,共同提高 3. 注意水中身体姿态,全身放松 组织队形:水中散点及一字形排开
	游戏“蛙泳接力赛”	1. 教师讲解、示范游戏方法、规则 2. 组织学生分组试玩并讨论游戏获胜方法 3. 分成八组进行游戏比赛	1. 认真听讲,理解游戏规则、方法 2. 与同伴共同试玩,并讨论最佳游戏获胜方案 3. 全力以赴,和同伴共同努力,争取在游戏中获胜 要求: 1. 用力顺序准确,有一定节奏感 2. 相互配合,团结一致 组织队形:散点及八路纵队
结束部分（约5分钟）	1. 放松活动:指导学生进行放松小游戏“水中打滚” 2. 课后小结:请学生总结本课学习情况 3. 收归器材 4. 师生道别	1. 指导并与学生共同进行放松游戏 2. 引导学生互议互评,教师总结 3. 请学生帮助收归浮板等器材 4. 与学生道别,安排学生离场	1. 跟着老师做放松游戏,同时愉悦身心 2. 大胆发言,勇于说出自己的见解与体会 3. 主动帮助老师收归器材 4. 整队,便步离场 要求: 1. 动作放松、自然、协调 2. 踊跃发言,认真总结 组织队形:散点

华东师大版电子教案

续 表

<table>
<tr><td colspan="5">预 计 效 果</td><td>场地器材</td><td>浮板 40 块，游泳池一片</td></tr>
<tr><td rowspan="7">技能技术指标</td><td rowspan="7">30％的学生能较好地完成蛙泳完整动作练习并能游进一定距离
60％的学生基本能完成蛙泳完整动作
10％的学生还不能完成完整动作，有待加强练习</td><td rowspan="3">生理指标</td><td>练习密度</td><td>约 45％</td><td rowspan="7">课后反思</td><td rowspan="7">学生通过各种陆上与水中的练习，逐步掌握手臂、腿部和呼吸配合动作，但动作还不够协调放松，以后还要加强练习；部分学生在练习时意志不够坚强，不能完成学习任务，下次课中要重点关注，鼓励其勇敢面对困难并战胜困难</td></tr>
<tr><td>平均心率</td><td>约 120 次/分</td></tr>
<tr><td>强度指数</td><td>约 1.4</td></tr>
<tr><td rowspan="4">心理指标</td><td>愉悦度</td><td>高</td></tr>
<tr><td>兴奋度</td><td>高</td></tr>
<tr><td>协作性</td><td>好</td></tr>
<tr><td>互动性</td><td>好</td></tr>
</table>

（四）教学片段案例

案例一：循序渐进练习

学习目标：

1. 改进呼吸动作技术，掌握蛙泳腿部动作要领。
2. 主动参与游泳活动，发展腿部力量及水上平衡能力。
3. 愿意参加重复练习，培养顽强拼搏、不怕困难的良好品质。

教学内容：蛙泳腿部动作技术。

教学步骤：

1. 组织学生进行陆上勾绷脚练习（20 次）。
2. 组织学生进行陆上坐撑蛙泳腿部动作练习（20 次）。
3. 指导学生进行池边坐撑蛙泳腿部动作练习（20 次）。
4. 指导学生进行池边蛙泳腿部动作练习（20 次）。
5. 指导学生进行水中扶边憋气蛙泳腿部动作练习（5～10 次）。
6. 组织学生进行水中两人一组扶板憋气蛙泳腿部动作练习（15 米，10 次）。
7. 组织学生进行水中扶板憋气蛙泳腿部动作比赛（15 米，3～5 次）。

结论：本案例通过直观教学法，让学生由陆上过渡到水中进行练习，逐步体会蛙泳腿部动作的技术，同时结合呼吸练习，为以后蛙泳完整动作学习打下扎实的基础。在重复练习中注重培养学生顽强拼搏、不怕困难的意志品质。

案例二：蛙泳手臂动作练习

学习目标：

1. 掌握蛙泳手臂动作要领，改进呼吸与腿部的配合技术。
2. 发展身体协调性、灵敏性，增强心血管系统的机能。
3. 学会主动与人交流，能帮助学习有困难的同学。

教学内容：蛙泳手臂动作技术。

教学步骤：

1. 指导学生进行陆上站立蛙泳手臂动作练习（20 次）。

北京体育大学出版社电子教材

2. 指导学生进行陆上站立蛙泳手臂动作加呼吸练习(20 次)。

3. 指导学生进行水中行走自主划臂换气练习(20 次)。

4. 指导学生进行水中蛙泳划臂双人练习(15 米,3～5 次)。

5. 指导学生进行水中大腿夹浮板划臂换气练习(15 米,3～5 次)。

6. 组织学生进行水中划臂换气接力赛(15 米,3～5 次)。

结论:本案例中,教师引导学生进行蛙泳手臂动作加呼吸的陆上和水中练习,促进学生初步掌握这方面的技能,同时采用合作学习的方式,使学生不仅掌握了手臂动作技术,也增强了与他人交流的能力。

案例三:蛙泳完整配合动作练习

学习目标:

1. 改进蛙泳手臂、腿部配合动作,并加上呼吸配合。

2. 提高水中动作的协调性、灵敏性,增强心肺机能。

3. 发展自主探究、与人合作学习的能力,体验游泳活动的乐趣。

教学内容:蛙泳手臂、腿部动作及呼吸配合。

教学步骤:

1. 让学生陆上站立进行蛙泳臂腿动作配合模仿练习(20 次)。

2. 组织学生进行水中推、拉浮板换气练习(15 米,20 次)。

3. 组织学生进行水中憋气配合练习(15 米,20 次)。

4. 指导学生进行水中完整配合动作练习(15 米,20 次)。

5. 组织学生两人一组互帮互学,纠正错误动作(3～5 次)。

6. 组织学生进行蛙泳接力赛(15 米,3～5 次)。

结论:本案例中,教师引导学生互帮互学,并用积极的语言激励学生练习,让每一名学生在掌握蛙泳臂腿动作和呼吸配合的同时获得成功体验,并且喜欢上游泳活动。

四、学法指导

1. 采用自主、合作、探究学习的方式。针对水平二阶段学生的身心特点,引导学生进行自主、合作、探究式学习;引导学生在相互学习中发现问题并找到解决问题的方法,如蹬腿时蹬夹水无力,通过观察知道是翻脚不充分造成的,从而解决问题。

2. 运用口诀法。在具体的练习中教会学生用口诀法学习某一技术动作,简单易行。如腿部动作口诀:边收边分慢收腿,两脚外翻对准水,向后弧形蹬夹水,两腿并拢漂一会儿。

3. 培养良好的体育锻炼习惯。在教学中要引导学生养成良好的体育锻炼习惯,如准备好合适的游泳装备,练习前及时做好热身活动,积极主动参与各种游泳活动。

4. 形成健康心态。在不同的游泳活动中培养学生健康的心态,例如:遇到困难时不轻易放弃,坚持完成教师布置的任务;在同伴学习时能给予鼓励和评价;能与不同的同伴进行练习、比赛。

五、教学重点与难点

重点:蛙泳手臂、腿部、呼吸的完整配合。

难点：动作富有节奏感，游进一定距离。

六、学习评价

1. 评价内容

陆上及水中蛙泳手臂、腿部、呼吸分解动作与配合动作以及蛙泳学习过程的情意表现。

2. 评价方法

(1) 教师评价

根据学生在学习过程中的表现、进步幅度等，通过评语或口头评价等形式对学生的学习情况进行恰当的评价，鼓励学生进一步完成学习。

(2) 学生自评

在完成某项内容的学习之后，让学生根据教师提供的量化评价表进行评价、记录，以便教师及时掌握学生的学习情况。

(3) 学生互评

学生之间通过相互观察进行评价。

(4) 家长评价

通过家长评价，得到课堂以外信息的反馈，以利于教师更全面地掌握学生的学习情况。

3. 评价案例

案例一：蛙泳腿部、手臂学习自评表(见表 2－4－4)

表 2－4－4　蛙泳腿部、手臂学习自评表

评价内容	评价等级				自评
	☆☆☆☆	☆☆☆	☆☆	☆	
蛙泳蹬腿(次/10 米)	4	6	8	＞8	
蛙泳划臂(次/10 米)	5	7	9	＞9	

操作说明：此表为学生自评用表，先向学生说明评定方法，通过此表，让学生清楚目前自己所达到的技术水平，并激励学生向更高的等级努力迈进。

案例二：蛙泳学习过程评价表(见表 2－4－5)

表 2－4－5　蛙泳学习过程评价表

评价阶段	总体目标	评价标准	评价等级			
			优	良	中	差
熟悉水性阶段	在水中能自由进行活动，对水无恐惧感	自信程度、各种练习动作完成情况				
分解动作阶段	腿部和臂部动作协调、线路清楚	腿部和手臂的动作路线、动作节奏、动作效果、呼吸动作				

华东师大版电子教材

续 表

评价阶段	总体目标	评价标准	评价等级			
			优	良	中	差
完整动作阶段	手臂、腿部、呼吸配合协调，节奏感强	完整技术的动作路线、动作节奏、动作实效、呼吸时机及配合的协调性				
情意表现	积极参与各种练习，愿意和同伴共同学习进步	主动参与、人际交往、帮助他人的行为，以及对待困难的态度				

操作说明：此表为教师评定用表，便于教师掌握学生在每个动作学习阶段的动作技能掌握状况及情意表现，以增强教学的针对性和有效性。

第五节 冰雪类活动

北方独有的气候特点，使得生活在那里的人们一年中至少有四分之一的时间是在冰雪环境中度过的。作为一种独特的资源，冰雪在给人们带来乐趣的同时，也在一定程度上给人们的生活造成不便，例如：在冰雪路面上行走易摔倒，寒冷的天气易产生冻伤，人们因室内外的温差而易患伤风感冒等疾病。所以，在利用自然环境组织儿童健身锻炼的同时，从小发展其在冰雪环境中的活动能力，教会其在冰雪环境中自我保护的本领，具有重要意义。

一、学习目标

1. 积极参与冰雪类活动的学习和锻炼，体验和分享冰雪类活动的乐趣。
2. 学习游戏，发展冰雪环境中的运动能力，了解和掌握一些传统冰雪类活动的方法。
3. 进一步了解冬季运动基本常识，熟悉冰雪类活动常见损伤和预防措施。
4. 提高对寒冷环境的适应能力，初步具有合作意识和基本的规则意识。

二、教学内容

（一）冰雪环境中滑行、行走

通过参加以下游戏，使学生体会在冰雪环境中健身的乐趣，发展身体的活动能力，了解冰雪活动的安全知识，培养基本的规则意识。

1. 雪地斗鸡

（1）准备。

长、宽都为15米左右的雪地1块，平均划分为三个区域，标志杆8根，裁判2人。24名学生分为两队，分别站在各自的准备区，将12条彩带束于其中一队队员胳膊上，作为队标，以便区分。

（2）方法。

游戏开始时，两队各派出4～5名队员，采取单腿支撑、另一条腿由双手提拉至支撑腿膝盖以上部位的姿势，单腿跳入角斗区。游戏者以非支撑腿的膝盖、臀、背、肩等部位压、挤或撞对方队员，将对方抵出角斗区或迫使其双脚着地则本队得分：对方双脚着地本队得1分，对手被抵出界外则本队得2分且对方被淘汰。轮次结束后，累计总分判定成绩（见图2－5－1）。

(3) 规则。

① 参赛队员不许用膝盖顶对方胸部、背部，只能压对方膝盖，违者直接罚下并扣 5 分。

② 不许用手推搡对方，违者罚 3 分，并在场地外单足跳 30 次。

③ 若本队队员因自己滑倒而双腿同时着地，给对方加 2 分，该队员被罚出局。

④ 双手必须始终提拉非支撑腿。

⑤ 每一次比赛中，每队队员只能参加一轮游戏。

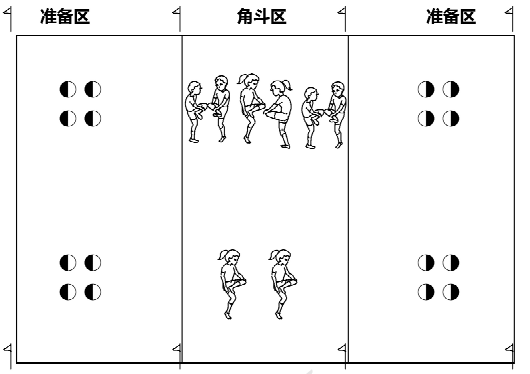


图 2-5-1 雪地斗鸡

⑥ 双方每次上场人数必须均等。

(4) 注意事项。

① 队员上场次序可以由队友间商议后决定。

② 引导学生在游戏前做简单的准备活动，特别是关节活动，并专门练习单腿跳。

③ 允许佩戴护膝、护肘等护具。

④ 规则中的罚分项目应与游戏安全要求紧密结合。

(5) 操作建议。

① 可以根据学生掌握的情况，由易至难逐渐提高游戏难度，如由角斗区打擂过渡到两队对攻，在防守的同时，组织抢占对方准备区。

② 教师可建议学生在打擂赛中尝试排阵策略，如“田忌赛马”等，也可群攻对方实力战将。

③ 教师在进行总结时，应把评价重点由胜负结果判定转移到技能的指导上。

2. 雪地指鼻子(亦称“匹诺曹”)

(1) 准备。

长 25 米、宽 15 米左右的雪地 1 块，标志杆 6 根，裁判员 1 名，秒表 1 块，彩带 15 条用以区分组别。30 名学生分成人数均等的两队立于中线两侧，等待游戏开始。

(2) 方法。

游戏开始时，裁判指定一队为“匹诺曹”，另一队则在全场范围内随意追拍对方队员，触及其身体任何部位则该队员变成“驴子”，只能在原处不动，等待其他队友解救。匹诺曹可以在对方即将触及自己时，采用单腿支撑立于原地不动另一条腿提膝并以一只手由膝下穿过后指向自己的鼻子的方式获得安全，待“危险”过后，便可自由活动，同时有义务去解救(拍一下)被变成“驴子”的队友。游戏中，一队将另一队全部变成“驴子”后，半场游戏结束，然后交换角色游戏重新开始(见图 2-5-2)。

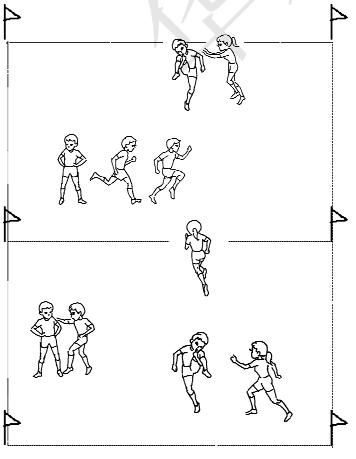


图 2-5-2 雪地指鼻子

(3) 规则。

① 队员若冲出场地，则在本轮内不能再返场比赛。

② 不许推、绊其他同学，违规者被判离场。

③ 当追击者触到被追者时，后者提腿但未完成指鼻子，则该次触及有效。

华东师大版电子教材

④ 被追者必须单脚着地，如坐在地上指鼻子等无效。

⑤ 以完成全部追拍时间短者为胜队。

⑥ “驴子”不能移动，指鼻子过程也不能移动。

(4) 注意事项。

① 强调安全教育，避免推、撞等动作和行为。

② 疾跑、急停过程及单腿支撑过程中要使身体保持平衡，随时调整身体姿势以免摔倒。

③ 强调身体各部分的协调性和灵活性，如在低姿状态下身体灵活性会更好等。

(5) 操作建议。

① 可以在场地中间设一个集中的“安全区”。

② 引导学生多人合作围阻能力强者。

③ 引导匹诺曹以两三人小组的形式行动。

④ 建议教师利用故事情境引导该游戏。

⑤ 情境导入时，对“鼻子”的解释应倾向于正面引导，即“做诚实的人，鼻子才不会变长”。

3. 剑齿虎、长毛象和雪崩(亦称“冰河时代”)

(1) 准备。

长 30 米、宽 20 米的冰场 1 块，秒表 1 块。

(2) 方法。

将全体学生围成一个大圆圈，通过一至三连续报数，将学生分成三个数字所代表的两组角色，如单数同学搭建成“树屋”，双数同学做“负鼠”，藏于树屋下。选出一名学生做第一轮游戏的施令者，他可以喊三个不同的口令。当喊“剑齿虎来啦”的时候，负鼠要快速逃离自己的窝，到别的树屋下躲避；当喊“长毛象来啦”的时候，树屋便要迅速撤离，与其他人找到任意负鼠，然后组成新的树屋；当喊“雪崩啦”的时候，三个角色都要离开原地，迅速与其他人组成新的组合，该组合内的三人必须来自原先三个不同的组合(见图 2－5－3)。若在规定的时间内找不到适合自己的组合，以及组合内多人或少人，都要被置于待定区，待一轮游戏都做完之后，接受相应的惩罚。

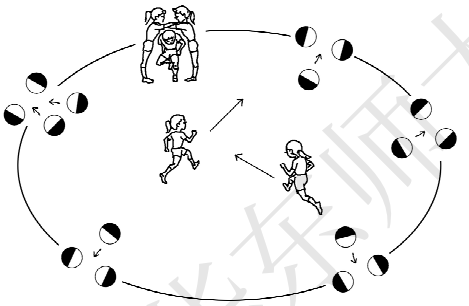


图 2－5－3　剑齿虎、长毛象和雪崩

(3) 规则。

① 不许抢口令，违规者获罚。

② 游戏过程中不许有意推、绊、拉、撞其他人，违规者判到待定区。

③ 每一轮的落单者要留在待定区，等一轮游戏结束后接受惩罚。

(4) 操作建议。

① 一轮游戏结束，按规则奖罚：可引导受罚学生做一些小表演，如学剑齿虎的叫声，学长毛象在冰上行走或学负鼠吃东西的样子等；其他学生休息和调整。还要引导学生讨论和分享相应经验。

② 当游戏的熟练程度提高后，可适当增加游戏难度，布置新任务并组织进行新一轮游戏，如缩短重新组合的时间，或要求组合过程中跑动换位的距离加大等。

③ 游戏活动结束后应总结，揭示该活动的意义所在。

华东师大版电子教材

（二）冰雪中奔跑

通过下列游戏，提高学生在冰雪中的活动能力，发展其身体的灵敏性、协调性和力量等体能。故事情境的加入可使相应活动更具有趣味性，而贴近生活的真实场景的创设，更有利于技能的训练和生活化。

1. 冰上大渔网（亦称“海底总动员”或“冰岛捕鱼”）

（1）准备。

长 30 米、宽 15 米左右的冰场 1 块，标志杆 8～10 根，秒表 1 块，裁判员 1～2 名，口哨 1 个。24 名学生分成人数相等的 A、B 两队，分别立于场地 A、B 准备区等待游戏开始。

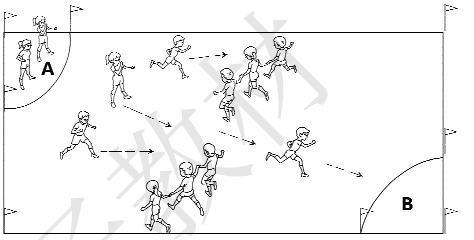


图 2－5－4　冰上大渔网

（2）方法。

游戏开始，A 队冲出，目标为 B 区，B 队每 3 人组成一张“渔网”，在场中央拦截“鱼儿”，被拦到者须返回 A 区重新开始。拦截成功一次，B 队加 1 分，而 A 队每有一人次到达 B 区，则 A 队加 2 分。待规定时间到后，两队互换角色。最后累计总分判定成绩（见图 2－5－4）。

（3）规则。

① 不许抢跑，违规者罚回准备区重新开始。

② 渔网不能散开，若散开，需要立即原地重组才可继续游戏。

③ 鱼儿若从网下漏走，仍可以继续奔逃。

④ 鱼儿若冲出场地，则算被拦截成功一次，处以罚分并须回准备区重新开始。

⑤ 不许有意冲撞渔网，违者罚分。

⑥ 若时间未到，而 A 队已全部到 B 区，则可以从外侧绕回 A 区再跑一次，累计加分，但每轮游戏每人不能参加超过两次。

（4）注意事项。

① 强调低重心，快速灵活避闪，用变速的方式绕开防守。

② 强调避免身体直接冲撞。

③ 强调摔倒时后续身体姿势的调整，学会自我保护以免受伤。

（5）操作建议。

① 可以根据熟练程度，由更多人组成渔网，提高难度，增加趣味性。

② 建议采用高低跑姿结合、滑跑结合的避闪方式。

2. 冰上红绿灯（亦称“冰上交通”）

（1）准备。

长宽各 10 米的冰场 1 块，分设指示区和安全区，二者距离为 6 米左右，裁判员 1 名。

（2）方法。

游戏开始时，指示者背对安全区唱出口令“绿灯、黄灯和红灯”，唱出最后一个词的同时转上体并回头。其间，路人则由安全区出发，目标为指示区，在指示者转身前尽量快速接近该区域。若指示者转身时见到路人仍没停步，或身体部位仍在动，则判其被“冻结”到待定区（位于指示者两侧），其他人继续。若路人到达指示区，并在指示者转身前拍击其躯干，则所有路人都

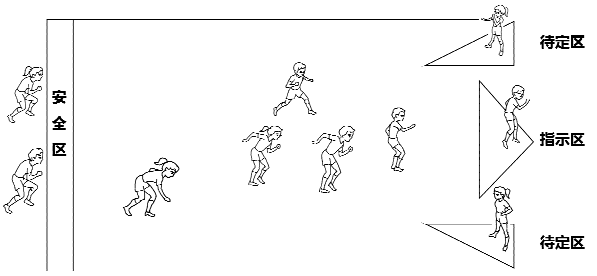


图 2－5－5　冰上红绿灯

要立即返回安全区；指示者在后面追截任意路人，被截到者与其互换角色，被冻结者也可回到安全区，游戏继续轮转下去（见图 2－5－5）。

（3）规则。

① 不许越界，违规者罚至待定区。

② 不许抢跑，违规者罚至待定区。

③ 口令和指示若不完整，则指示者须重新传达，且不判罚仍在动的路人。

（4）注意事项。

① 强调低姿移动与滑行，也可以蹲姿进行。

② 强调走滑结合。

③ 提出“停”和“行”要有预先判断的建议和提示。

④ 可以相互扶持完成每次行进。

（5）操作建议。

① 可以用同伴的身体作掩护，干扰指示者的视线。

② 待熟练后，可以由学生自己组织，分多组同时进行。

③ 提示学生可以分工合作，能力较强者负责拍击，其余学生进行掩护。

④ 也可以在待定区加入体能性附则，如单腿支撑或单腿支撑计时换腿等。

3. 冰上四方城（亦称“冰上邮递”或“圣诞礼物”）

（1）准备。

长 30 米、宽 40 米的冰场 1 块，标志杆 4 根，秒表 1 块。

（2）方法。

游戏开始，甲队由“主城”（礼物屋）离开，目标为 C 区（安全区），乙队对其进行拦截，当甲队队员被乙队队员拍击后即被原地冻结，等待其他队友再次拍击才能自由活动。其中 A 区和 B 区为过渡安全区（中途岛），甲队全员到达 C 区或乙队将甲队全部冻结后，游戏双方互换角色，游戏再次开始（见图2－5－6）。

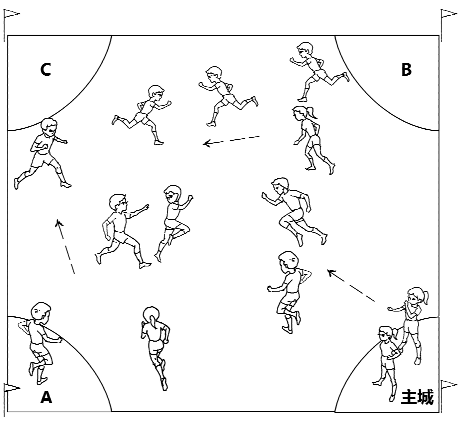


图 2－5－6　冰上四方城

（3）规则。

① 不许抢跑，违规者离场接受惩罚。

② 队员停在 A 区和 B 区的时间不得超过 10 秒，违规者获罚离场。

③ 不许有意冲撞对方队员。

④ 被冻结队员不可以随意移动。

（4）操作建议。

① 可以采用限时计分的方式进行游戏。

② 当队员对游戏熟练后可以采取多人“串联”的方式解救被冻结的队友，此时防守方不许干扰。

③ 引导学生注重团队协作与互助（合作意识的培养）。

华东师大版电子教材

④ 在方法讲述部分建议使用情境导入的方式，提高游戏的趣味性。

⑤ 在活动间歇，可以提示学生分享经验并讨论合理的任务策略和活动技巧。

（三）冰雪中投、抛、摇、撑

鱼与熊掌可以兼得，通过下列活动，学生能够在锻炼身体的同时进一步体会冰雪活动的趣味性。为使学生掌握游戏的组织方法，建议其把简单的活动带出课堂，与家人或朋友一起分享，从而使冰雪健身成为更多人余暇的休闲方式。

1. 冰上保龄球

（1）准备。

长 10 米、宽 2 米的冰道或冰场 1 块，保龄球瓶 13 个/组，实心球或足球 8～10 个，记分板 1 块，彩色胶带 2 卷。

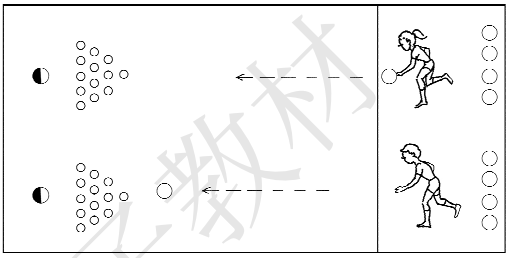


图 2－5－7　冰上保龄球

（2）方法。

游戏开始，游戏者持“保龄球”于准备线后，以下手推掷的方式将球击向球瓶区，以击中球瓶多少计分，最后评比成绩（见图 2－5－7）。每倒 1 瓶得 1 分，单次击倒超过 5 瓶以上则在原来得分基础上加 3 分。

（3）规则。

① 每次试掷时身体不许超过准备线，且不许踏线，违规者该次计零分。

② 不许采用胸前或肩上推抛的动作，违规者该次计零分。

③ 按裁判员提示进行游戏，未经允许便试掷则成绩无效并罚减一次试掷机会。

（4）操作建议。

①“保龄球瓶”可以用相同标准的矿泉水瓶替代，瓶内稍加彩色墨水后冻实即可。

② 可视能力强弱适当调整准备线的位置。

③ 当熟练后，可采用下手抛投方式击球瓶。

④ 可以平均分组，组间进行积分竞赛。

⑤ 引导学生在活动中主动分析技术，积极调节情绪，以达到最佳出球状态。

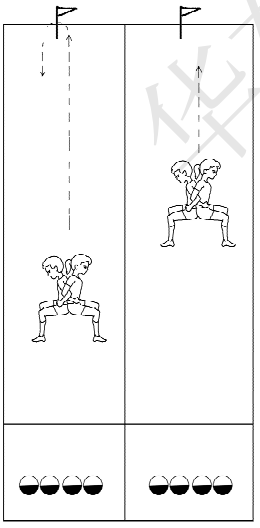


图 2－5－8　雪地螃蟹赛跑

2. 雪地螃蟹赛跑

（1）准备。

长 30 米、宽 3 米的雪道 2 条（或长 30 米、宽 40 米的雪场 1 块），秒表 1 块，标志杆 2 根，软式排球 4 个。

（2）方法。

每队队员两人为一组，背靠背四臂屈夹肘于体侧，两腿呈屈蹲姿势侧对行进方向于起跑线后等待。游戏开始，游戏者以横向移动的方式行至标志杆后绕回，当越过起跑线后，该队第二组队员才可踏入起跑线内，重复上述过程，直至最后所有组合完成，游戏结束（见图 2－5－8）。以用时长短判定成绩。

华东师大版电子教材

(3) 规则。

① 游戏中不许抢跑，违规者加罚时间。

② 在往返过程中，不许干扰其他队队员。

③ 若途中二人分开，须在原地调整到初始姿态后才能继续行进。

④ 绕标志杆过程中，身体不许触到标志杆。

⑤ 游戏过程中，两名队员必须横向移动。

(4) 注意事项。

① 此为双人合作雪地竞速游戏，强调游戏过程中的安全性。

② 教师需教授出现危险状况时的应对方法，例如因动作不协调而摔倒时的应对方法等。

(5) 操作建议。

① 可以背靠背夹软排球，以提高游戏的趣味性和难度。

② 游戏可以采用迎面接力的方式进行。

③ 教师在引导过程中，强调每组两人的协同合作及全队的整体配合。

④ 随着熟练程度的提高，可以提示学生采用跨跳的方式进行活动。

3. 冰上投靶(亦称“雪原投射”)

(1) 准备。

长 15～20 米、宽 3 米左右的冰场 2 块，沙包或垒球 30 个，投掷靶 2 个，胶皮质小水桶 2～4 个。

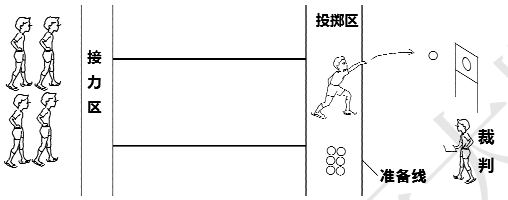


图 2-5-9 冰上投靶

(2) 方法。

游戏开始，投掷者手持投掷物快速跑到指定的投掷区，稍加调整后，将投掷物投向靶子。投掷物每穿越靶心一次得 1 分，每人试掷三次。第三次投出后，迅速跑回本方，以击掌接力形式触发下一名队员进入场地(见图 2-5-9)。最后全队累计得分判定成绩。

(3) 规则。

① 由物品区到投掷区滑跑时不能触及投掷区的准备线，违规者扣 1 分。

② 投掷过程中不能触及投掷区准备线，违规者该次试掷得分为零。

③ 投掷结束后，需要以击掌形式完成交接，违规者罚 5 分。

(4) 操作建议。

当学生熟练后，可以采用自制雪球作为“弹药”的形式，组织学生在规定时间内分组制作雪球，在第二轮活动中以“皮桶运弹药”的竞赛游戏形式将雪球运送到投掷区，第三轮的活动则按冰上投靶的游戏方法进行投掷比赛。

(四) 传统冰雪类游戏

1. 雪地足球

(1) 准备。

雪地操场 1 块，足球 1 个，球门 2 副，口哨 1 个，秒表 1 块，角旗 4 面。

(2) 方法。

将游戏者按人数和活动能力平均分成两队，各队选出一名守门员，按照小足球的简易规则

进行比赛(见图 2-5-10)。



图 2-5-10　雪地足球

(3) 规则。

按学生基本的活动能力酌情进行改编,如不许踢、绊、撞、拉人,不许持球等。

(4) 注意事项。

① 做好充分热身和专门性准备活动。

② 在准备活动阶段,可以尝试让学生做一些摔倒爬起的模仿练习。

③ 赛前必须检查学生口袋中是否有钥匙、尺子等尖锐物品。

(5) 操作建议。

该内容是综合性较强的雪地活动,它不只全面发展学生的活动能力,对学生的身体机能也有较高的要求,而且在实际教学中非常受学生的喜爱。活动过程中需要教师有较强的控场能力,也可以将其作为培养学生合作态度和竞争意识的好素材。建议教师在组织该项活动的过程中,要备有细致的预案,防止意外损伤事故的发生,同时向学生强调以哨声为令,如哨声响起全场即刻停止活动等,以强化学生的规则意识。

2. 冰雪滑梯

(1) 准备。

冰或雪滑梯,长宽各为 50 厘米的厚纸板 5～10 块,彩带 15～20 条,秒表 1 块。

(2) 方法。

将学生平均分成两队,分列于起点线后,其中一队束彩带于胳膊作为区分标志。游戏开始,每队的第一名队员快速跑到中区,取来纸板后爬上冰梯,将纸板垫在冰面上坐滑至滑梯底,再将纸板放回中区,返回起点与下一队员拍手接力。下一队员重复上述过程,直到最后一名队员完成比赛。按全队用时多少评定总成绩。

(3) 规则。

① 起跑过程不许抢跑,不许踏线,违规者酌情罚时。

② 必须以纸板垫于冰上滑行,违规者该次滑行不算,由中区取纸板重新开始。

③ 接力过程中后面准备的队员不能干扰其他队比赛,违者罚时。

④ 返回中区放纸板的过程中,不许将纸板丢置于区域外。

(4) 注意事项。

① 在课前准备过程中,要确认滑梯符合运动场地卫生要求。

② 在活动前和活动过程中要着重强调安全的重要性。

③ 教师需要在活动之前亲自做示范,为学生建立活动规范。

(5) 操作建议。

① 视学生活动能力及对游戏的熟练程度,可以先由滑行竞远比赛开始,让学生充分掌握滑梯的特性之后,再逐渐过渡到竞速形式的比赛。

② 当学生熟练程度提高后,也可以用车胎来替代厚纸板进行滑行。

③ 可以建议学生穿戴得厚一些,或佩戴护肘、头盔等护具。

④ 可以通过示错法引导学生建立正确的活动规范和规则意识。

华东师范版电子教材

3. 冰上车胎接力赛(亦称“冰湖抢运”)

(1) 准备。

长、宽各 20 米的冰场 1 块;充气后的小汽车内胎 2～4 只,车胎需系上长绳;标志杆 6 根;秒表 1 块;将学生平均分成两组。

(2) 方法。

游戏开始后,每队第一组队员中的一人坐在车胎上,另外一名队员拉动车胎,由起点滑行到终点后两人轮换,回到起点后下一组队员重复上述过程直到最后一组队员完成(见图 2-5-11)。以用时多少定比赛成绩。

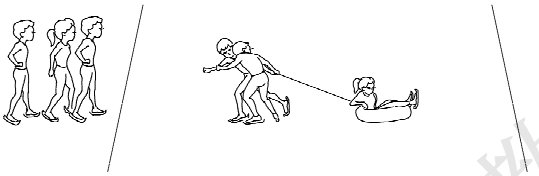


图 2-5-11 冰上车胎接力赛

(3) 规则。

① 不许抢跑,违规者罚从起点重新开始。

② 交接过程需要在起点线后完成,违者罚时 5 秒。

③ 若比赛时队员冲出比赛区或车胎侧翻,必须在原地调整后才能重新开始。

④ 不许干扰其他队的比赛,违规者酌情罚时 15～20 秒。

(4) 操作建议。

① 熟练后可以采用绕标志杆往返接力的方式进行游戏。

② 活动过程中教师应强调各组学生间的默契配合,以及遵守规则在该游戏中的重要性。

③ 充分利用比赛活动间歇,组织学生讨论活动的技巧和分享胜出的经验。

④ 该游戏也可以借助有坡度的雪地进行滑行接力赛。

4. 花样抽冰尜

(1) 猴子角力。

① 方法:参加游戏的队员,将冰尜抽打到最佳旋转状态后,等待在各自的准备区。游戏开始时,每队派出 1～2 名队员,将冰尜赶到“擂台区”,经过抽打,使各自的冰尜与对方冲撞。把对方的冰尜撞出擂台区,本方即得分(见图2-5-12)。最后以得分多少判定成绩。

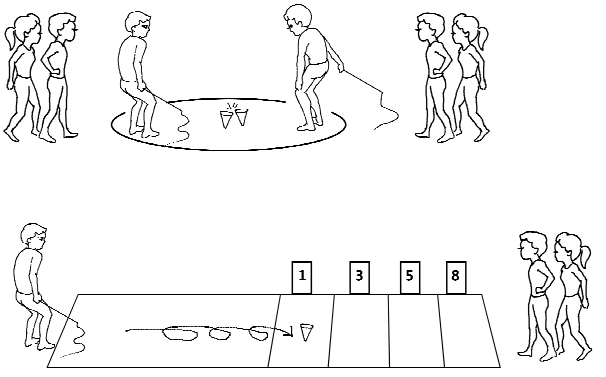


图 2-5-12 花样抽冰尜

② 游戏注意事项与建议。

a. 在擂台区抽打冰杂时注意不要触到对方队员的冰杂。

b. 双方都退出擂台区后，另一对队员才能进入擂台区。

c. 可以分设多个擂台区，各组同时进行选拔赛，然后选出优秀选手进行决赛展示。

(2) 冰猴标分赛。

① 方法：该游戏的核心在于精确控制冰杂。游戏者在一条长 6～8 米的冰场上，将处于旋转状态的冰杂抽打到相隔一定距离的标有相应分数的标靶区，按冰杂最后所停稳的区域进行计分。

② 游戏注意事项与建议。

a. 该游戏可以根据参与者的数量分为单人计分赛和团队计分赛。

b. 当熟练程度有所提高时，可以组织多组学生同时进行计分接力赛，也可以在游戏的最后评出得分冠军队和竞速冠军队，以使学生在多维评价体系中体验游戏与成功带来的快乐。

(3) 操作建议。

① 冰杂，在北方部分地区常被称为“冰猴”，这一形象且儿童化的称谓使该项运动更具趣味。

② 在进行该类游戏时，教师要引导学生做好充分的准备活动，以免因过度用力而拉伤肩臂部位和背部的肌肉。

③ 在活动过程中，可以根据场地的自然特点，进行过障碍、竞速等不同评价标准的比赛。

三、教法指导

(一) 教学建议

水平二阶段冰雪类活动的教学更应注重儿童冰雪活动能力的提高，使学生了解和掌握更丰富的冰雪游戏种类，具有初步的规则意识和群体意识，同时力争将有限的课堂内空间拓展到课堂之外，使学生步入自然环境中，融入社区的健身活动中。在实际教学中，建议体现下述几方面。

1. 应通过多种有趣的教学内容和方法，促进学生达到水平二阶段冰雪类活动的技能及其他学习目标。

2. 应促进学生将课内学习与现实生活中的自我保护技能相结合，并形成现实生活中的实践能力。

3. 利用不同的游戏和活动素材的特点，培养学生的学习兴趣，使学生体验冰雪类活动的乐趣。

4. 强调各种活动的规则，并使学生具有基本的规则认知能力和自觉遵守规则的意识。

(二) 单元教学计划案例

案例：“冰雪故事情境教学”单元教学计划(见表 2－5－1)

表 2－5－1 “冰雪故事情境教学”单元教学计划

单元设计思想	游戏作为儿童的第一种语言，无论是在认知世界还是表达情绪情感方面，都有着重要的作用。游戏中的孩子，其行为的自然流露更加切近于真实的自我，这一点在具有情境模仿性质的活动中尤为明显 本单元以不同的故事情节为主线，引导学生在相应的故事情境中完成预设的冰雪游戏，通过自身的努力及与同伴合作达成相应的目标，使学生在游戏情境中提高身体活动能力，进一步加强健康意识，培养基本的体育道德认识能力，能够合理解释和主动遵守规则

华东师范版电子教材

续 表

单元学情分析	水平二阶段的学生在身体活动能力、认知水平方面都比水平一阶段有较大提高，但稍复杂的身体活动和动作技能仍处于较低的水平 学生对于新鲜事物表现得更加积极，更敢于尝试新活动，受环境的影响非常明显，但危险预知能力以及对自身能力与真实情况的判断偏差很大，且在游戏中规则意识淡薄，表现出敢为性强，但危险意识不足等问题 这个阶段的学生也正处于由以自我为中心向尝试理解他人的阶段过渡，同时还处于身体某些体能发展的敏感期，在教学中如能因势利导，则能获得事半功倍的效果			
单元学习目标	1. 积极参与不同游戏活动的学习与练习，能接受和扮演所分配到的角色，并从中体验快乐 2. 发展身体的基本活动能力，掌握冰雪面疾跑的要点，在游戏活动中能够熟练运用技巧 3. 形成良好的运动卫生习惯，有意识地进行准备和放松活动，并掌握冰雪面摔倒后的自保技巧 4. 敢于尝试有难度的游戏活动，与同伴合作进行游戏，具有基本的规则意识			
单元教学内容	1. 雪面的跑、跳练习和游戏 2. 冰面的疾跑及避闪追逃活动和游戏 3. 利用冰雪场地进行的投掷游戏活动 4. 综合性练习和传统冰雪游戏			
课次	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
1. 木偶奇遇记	1. 积极参与游戏，认真扮演角色 2. 熟练地在雪地跑、停及躲闪 3. 掌握“摔倒的技巧”，克服惧怕心理 4. 遵守游戏规则，并有规则意识	1. 雪地指鼻子 2. 雪地障碍接力：爬—跳—滚/钻	重点：雪上疾跑、急停中身体保持平衡 难点：使学生理解规则与游戏活动的关系	1. 情境导入，学生角色扮演 2. 示错法 3. 游戏比赛法
2. 海底总动员	1. 提高冰上跑、停及躲闪技巧 2. 发展灵敏性、协调性及上下肢协调用力的能力 3. 与同伴合作完成任务	1. 冰上大渔网 2. 冰上保龄球	重点：在冰上快速灵活地进行身体活动 难点：将技巧与实战相结合	1. 情境教学法 2. 引导学生体会冰上不同姿势的本体感觉及控制要点
3. 冰河时代	1. 积极参与游戏，积极互换角色 2. 提高冰上疾跑、急停的技巧 3. 具有团队合作意识 4. 对规则的认知得到进一步强化	1. 剑齿虎、长毛象和雪崩 2. 冰上定点射门 3. 冰上车胎接力赛	重点：熟练运用技巧，与同伴分享心得体会 难点：有序游戏，有意遵守规则	1. 情境导入，学生角色扮演 2. 教师引导下的分组、分解练习及游戏
4. 小鸡快跑	1. 积极体验游戏的乐趣 2. 发展下肢力量及协调性 3. 能够克服困难，合作完成任务 4. 积极调整自己的情绪	1. 雪地斗鸡 2. 雪地螃蟹赛跑	重点：发展体能 难点：结合自身特点，灵活运用技巧进行活动	以示错法建立正确的动作规范，将自我保护理念渗透于活动之中

华东师大版电子教材

续 表

课次	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
5. 雪原罗宾汉	1. 体验游戏的快乐，积极参与其中 2. 熟练进行冰雪中跑、滑等活动 3. 敢于挑战困难，调节自己的情绪 4. 与同伴合作互助，具有团队意识	1. 冰上跑垒赛 2. 冰上滑跑＋障碍＋投靶	重点：活动中守规则，并有意关注安全信息 难点：在情境中调节自己的情绪	1. 情境教学法 2. 小组合作学习 3. 教师言语启发与活动引导相结合
单元学习评价	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
	速度、灵敏性、协调性等体能都有所提高，能够完成一些对耐力有一定要求的游戏	掌握冰雪中疾跑、急停的方法，学会在冰雪中安全活动，并能体现在实际生活的应用中	积极参与活动，结合给定情境进行角色扮演，并在任务中有良好的表现	在活动中调节自己的情绪，与同伴合作完成活动任务，形成基本的规则意识

（三）课时教学计划案例

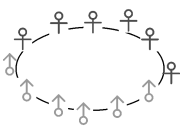
案例一：“冰雪故事情境教学”单元第 3 课时教学计划（见表 2－5－2）

表 2－5－2 “冰雪故事情境教学”单元第 3 课时教学计划

学习目标	1. 积极参与游戏，积极互换角色 2. 提高冰上疾跑、急停的技巧 3. 具有团队合作意识 4. 对规则的认知得到进一步强化			
主要教学内容	1. 冰上疾跑与急停的游戏“剑齿虎、长毛象和雪崩” 2. 熟练掌控冰上活动的游戏“冰上定点射门” 3. 冰上行走与跑滑组合游戏“冰上车胎接力赛”			
教学重点与难点	重点：熟练运用技巧，与同伴分享心得体会 难点：有序游戏，有意遵守规则			
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
导入部分	1. 课堂常规，情境引导 2. 布置活动任务：每人创编或模仿至少两种动物的行走和跑动，再选择其中一种活动置于冰面的环境中 3. 专门性准备活动	导言：地球成长的历史中，有个叫作冰川纪的时代，在那时，大地被冰雪所覆盖……今天，老师和大家一起去感受一下那个时代的小动物是怎样生活、游戏的…… 引导学生进行展示，并作简评	1. 执行课堂常规 2. 进行创编活动，展示个人成果，并加以简述 3. 参加热身活动，并充分活动开自己的关节	组织队形： ☺ ♀♀♀♀♀♂♂♂♂♂ ♀♀♀♀♀♂♂♂♂♂ 要求：认真听讲，积极参与准备活动

华东师大版电子教材

续 表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
基础习练部分	1. 小游戏：从上个场景选出代表性动作，进行集合跑动及摔倒练习 2. 讨论与分享	讲解活动规则，提炼并引导学生进行讨论与经验分享；示错法引导，提示更优化的方案	1. 参加集结游戏活动 2. 分组讨论技术与优化建议，归纳与体验新方法	组织队形： 1. 自然分散习练队形 2. 集结分队展示队形 
主体活动部分	1. 游戏“剑齿虎、长毛象和雪崩” 2. 游戏“冰上定点射门” 3. 游戏“冰上车胎接力赛”	情境引导，方法与规则讲解，布置任务；简单示范，辅助监督游戏，辅助裁判	1. 听讲解做模仿 2. 分组游戏练习 3. 给同伴加油	组织队形： 1. 圆形三人分组队形 2. 游戏队形 3. 游戏队形
竞赛分享部分	1. 讨论、分享与小结 2. 强化游戏及展示	引导学生进行讨论，提炼、分享部分内容，加以小结与简评，引导学生进行展示活动	1. 参与讨论并给出建议 2. 排列出适当的组合并进行比赛	组织队形： 1. 分组分队讨论队形 2. 游戏队形
放松调节部分	1. 互助放松游戏 2. 小结，布置作业 3. 下课，收器材	引导放松并与学生共同进行放松练习；小结并布置作业：观看电影《冰河时代》，利用课上所学与家人或伙伴到户外进行一次冰雪游戏	1. 顺时针或逆时针围成大圆，按教师指令进行放松 2. 帮助教师收器材	组织队形： 
教师总结评价	提示与建议 1. 课堂评价：应注重对学生即时活动表现的点评，并结合角色扮演给予恰当的激励性语言，以提高学生的参与热情 2. 情境营造：可以在开始或放松部分播放“班德瑞”系列音乐，诸如《初雪》、《童年》等，通过音乐的特殊效果烘托和强化课堂情境，身体活动与音乐的结合可以收到健体与育心兼得的教学效果 3. 课的外延：可以建议学生观看与主题相关的电影并在班级中与大家分享，或者从家人、朋友处搜集一些冰雪游戏			

案例二：“冰雪故事情境教学”单元第 4 课时教学计划（见表 2－5－3）

表 2－5－3 “冰雪故事情境教学”单元第 4 课时教学计划

学习目标	1. 积极体验游戏的乐趣 2. 发展下肢力量及协调性 3. 能够克服困难，合作完成任务 4. 积极调整自己的情绪
主要教学内容	1. 雪地跳跃等素质练习游戏“雪地斗鸡” 2. 雪地力量练习游戏“雪地螃蟹赛跑”
教学重点与难点	重点：发展体能 难点：结合自身特点，灵活运用技巧进行活动

华东师大电子教案

续 表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
导入部分	1. 课堂常规 2. 热身小游戏“雪地抢位置” 3. 专门性准备活动 4. 主体活动任务布置	1. 情境导入 2. 布置任务 3. 引导热身游戏 4. 指导专门性准备活动	1. 执行课堂常规 2. 参加热身游戏 3. 按要求进行专门性准备活动	组织队形： 1. 常规队列队形 2. 游戏场地自然分散
主体活动部分	1. 游戏“雪地斗鸡” 2. 讨论与提炼 3. 游戏“雪地螃蟹赛跑” 4. 讨论、分享与小结 5. 强化游戏及展示，决赛比拼	1. 讲解游戏方法与规则，并进行示范 2. 布置分组任务，辅助监督游戏 3. 引导学生进行讨论，提炼、分享部分内容，加以小结与简评，引导学生进行活动展示	1. 听游戏方法做模仿 2. 分组游戏 3. 组内讨论、分享经验，并提出优化方案和新方法 4. 分配角色并再次游戏 5. 加入小结的环节并参与展示和决赛比拼 6. 为同伴鼓劲加油	要求： 1. 强调活动中的安全及互助关系 2. 强调比赛中的团队意识
放松调节部分	1. 听音乐《春天在哪里》，做放松活动 2. 总结，布置作业	1. 与学生在音乐中共同进行放松活动 2. 布置课后作业	1. 随音乐进行放松活动 2. 帮助教师收器材	组织队形：场地内自然分散 要求：放松，听讲
教师总结评价	提示与建议 1. 体能练习游戏：强调学生在活动中的参与态度，教师需要对学生的课堂表现给予即时的鼓励，保持其学习兴趣，激励其克服惰性，坚持活动下去 2. 氛围营造：在“雪地斗鸡”游戏中可以播放诸如《野鸟情歌》或《森林狂想曲》作为背景音乐，而在结束部分也可以播放“班德瑞”系列音乐，引导学生进行相应的活动和对身体进行积极的放松调节 3. 作业部分：可以布置诸如教会家人或邻居家的伙伴一个以前学过的冰雪游戏等作业			

（四）教学片段案例

案例一：剑齿虎、长毛象和雪崩

学习目标：

1. 能在情境式游戏与身体活动相结合的运动过程中，提高参与运动的积极性和对角色的认识。

2. 发展基本的身体活动能力，提高冰上快速反应及判断能力。

3. 在与不同组员的交往中增进相互沟通，形成互助合作意识。

教学内容：冰面快速组队游戏。

教学步骤：

1. 组织游戏队形，教师情境导入并按学生一至三报数结果分配角色，如单数学生搭建成树屋，双数学生做负鼠，藏于树屋下。

2. 引导学生进行游戏示范，如随意指派一个人喊三个不同的口令：当喊“剑齿虎来啦”的

时候，负鼠要快速逃离开自己的窝，到别的树屋下躲避；当喊“长毛象来啦”的时候，树屋便要迅速撤离，与其他人找到任意负鼠，然后组成新的树屋；当喊“雪崩啦”的时候，三个角色都要离开原地，迅速与其他人组成新的组合，该组合内的三人必须来自原先三个不同的组合。

3. 布置游戏任务，讲解规则：若在规定的时间内找不到适合自己的组合，以及组合内多人或少人，都要被置于待定区，待一轮游戏都做完之后，接受相应的惩罚。

4. 以口令引导学生进行游戏，并辅助裁判和监控活动。

5. 一轮游戏结束，按规则奖罚：可引导受罚学生做一些小表演，如学剑齿虎的叫声，学长毛象在冰上行走或学负鼠吃东西的样子等，其他学生休息和调整。还要引导学生讨论和分享相应经验。

6. 增加游戏难度，布置新任务并组织进行新一轮游戏，如缩短重新组合的时间，或要求组合过程中跑动换位的距离加大等。

7. 游戏活动结束后进行总结，揭示该活动的意义所在。

结论：本案例中的游戏原型来自拓展训练活动中的“破冰”游戏，游戏的主旨在于增加个体与不同的伙伴接触的机会，并通过活动克服怯懦心理。故事情节的设置能够引导学生进入某一特定情境，提高学生活动的积极性与参与热情。

案例二：雪地指鼻子

学习目标：

1. 发展身体的灵敏性、协调性以及腿部和腰腹部力量。

2. 具有把课堂学习内容运用到日常生活中的意识。

3. 具有规则意识和基本的道德判断能力。

教学内容：雪上疾跑、急停及单足支撑站立。

教学步骤：

1. 故事情节导入，引导学生进行基本的角色认知，如“长鼻子”是说假话的后果，而短鼻子才是诚实的好孩子，因此自己要做短鼻子。

2. 布置游戏任务，讲解规则：如成为“驴子”后只能原地等待同伴救援等。

3. 引导学生进行简单的游戏示范，并演示指鼻子的不同方法，如内侧穿臂与外侧穿臂等；以示错法示范摔倒动作。

4. 引导学生进行游戏，辅助裁判员监控、判罚并计时。

5. 一轮游戏过后宣布所用时间，引导学生讨论和分享游戏经验并进行小结，交流加快躲闪的技巧、灵活的救援方法等。

6. 双方互换游戏角色，开始新一轮游戏。

7. 游戏活动结束后进行成绩比较和总结，揭示该活动在现实生活中的意义和在特定场景中的应用。

结论：本案例中的游戏原型为传统陆地游戏中的“指鼻子”，而雪面活动在增加游戏难度的同时，对学生的雪上活动能力和体能都有更高的要求，因此具有较高的健身价值。同时，把《木偶奇遇记》的故事情节引入游戏中，一方面增加了活动的趣味性，另一方面也可以起到提高学生道德认识水平的作用。

案例三：冰上车胎接力赛

学习目标：

1. 发展冰上奔跑能力、下肢力量及上下肢协调配合能力。

2. 掌握冰雪场地上滑轮胎游戏的方法，并在活动中学会自我保护。

3. 具有互助合作意识和积极的角色转换意识。

教学内容：冰上滑轮胎接力。

教学步骤：

1. 讲解游戏方法、任务要求、规则及奖罚标准。

2. 指导学生进行示范，并强调安全及保护措施。

3. 组织学生进行异质分组，保证分组的公平性；引导学生进行场下练习，以体验活动的特点。

4. 引导学生进行分组游戏，并辅助裁判。

5. 游戏小结及执行第一轮奖罚；引导学生讨论并分享经验，找出最佳方案。

6. 进行展示性竞赛。

7. 游戏结束后对比赛进行总结。

结论：滑轮胎活动是一个多现于游乐场的项目，该教学内容在执行中近似于冰、雪面上拉耙犁的活动方式与功能，但因其趣味性强，器材又较容易收集，可将其引入课堂教学中。在实际操作中，此类教学内容更适合在农村地区作为冬季冰雪课的主要教学内容，尤其是借助自然的山地缓坡和有适宜落差高度的雪面斜地，能够充分发挥与学校相邻的冰雪资源的优势，丰富学生冬季体育活动的内容。

四、学法指导

1. 以情境教学方式，将故事情节与冰雪游戏相结合，增加活动的趣味性，同时提高学生参加活动的积极性。学生在角色定位中，更专注于自己所分配到的活动任务，这也能更大地激发学生活动的自主意识。

2. 游戏比赛法更加适合于水平二阶段学生的接受特点和该类型的教学内容，学生在冰雪中的跑、停、摔等技巧都在游戏活动中即时得到展现和提高，活动能力也在其中得到发展。

3. 同一游戏的组间讨论、分享与展示环节的设立，使学生能够更主动地思考和练习，使育体与启智相结合的学科教学理念得到更实际的发挥。

4. 应将课外作业布置与校外冰雪资源进行整合。教师将课上的游戏作为作业布置给学生，学生将游戏带出校园，带给家人或朋友，使学科教学不只存在于课堂之内，更延伸到课外与校外，带动更多人加入冰雪类活动。而有冰雪资源优势的地区和学校，也可以在做好详细方案的前提下，将体育课堂拓展到学校外，例如充分利用学校附近的公园、雪场、湖面等自然条件，开发丰富多彩的冰雪课教学。

五、教学重点与难点

1. 重点：引导学生熟练掌握冰雪上跑、停的技巧，并在活动中与同伴一起分享学习经验。

2. 难点：学生能够熟练运用所学技能进行游戏，并具有基本的规则意识。

六、学习评价

1. 评价内容

(1) 参与态度:参与冰雪类活动的积极性及活动中的表现。

(2) 基本运动能力:对所学冰雪类活动的掌握情况,在游戏中运用运动技能的情况。

(3) 情意表现及规则遵守:能否与同伴互助合作学习并在活动中具有规则意识。

2. 评价方法

(1) 即时评价:在活动过程中,可以根据学生课堂上的表现给予适当的奖章或奖券,课后按一定比例计入总分。

(2) 自评和互评:学生可以对自己在课堂中的表现或同伴的表现给予自评和互评。

(3) 阶段性评价:结合学生的课堂评价和自我评价分值表,汇总后给出等级评定。

3. 评价案例

案例一:冰雪类游戏活动部分课时评价表(见表 2-5-4)

表 2-5-4 冰雪类游戏活动部分课时评价表

评价内容	评价标准			评价方式		
	更进一步★★★	目标在前方★★	要加油哦★	自评	同伴评	教师评
学习态度	非常认真	偶尔分神	注意力不集中			
雪上技能	优质完成游戏	顺利完成游戏	偶尔遇到困难			
冰上技能	优质完成游戏	顺利完成游戏	偶尔遇到困难			
情意表现	同伴间积极配合并相互激励	能合作完成任务并相互激励	能够参与到多人的活动中			
规则意识	遵守规则并督促他人也遵守规则	偶尔违反规则	经常违反规则			
总评(★的个数)						
教师建议						

操作说明:根据学生的课堂练习情况,分别由评价者对相应的栏目进行评价。能非常认真地参加游戏活动,在相应的练习中以较高的质量完成任务,并能够在互动练习中与同伴积极配合、互相激励,同时又严格遵守规则并督促同伴守规则者,给★★★,等级为优秀,并给予仍有上升空间,可“更进一步”的预期;在活动中注意力偶尔分散,但在相应的练习中能与同伴合作完成任务并互相激励,同时偶尔无意识地违反规则者,给★★,等级为良好,并给予“目标在前方”的激励语言;在学习过程中注意力经常偏离课堂,不能够顺利完成任务,经常违反规则但能有意识地加入伙伴的游戏当中,期待自己的各方面表现进一步提高者,给★,等级为合格,并给予“要加油哦”的激励语言,鼓励其不放弃,多努力。在实际操作中,个体在“评价标准”纵列中的几项表现往往是有起伏的,因此在“总评”中应给出★的合计个数,对学生的表现加以评价,力求更加客观全面地对学情加以分析。最后,教师应根据学生的整体表现,开出恰当的“处方”,即“教师建议”。教师建议力求言语简洁,便于儿童理解,并具有可操作性。

案例二：冰雪类活动单元评价表（见表 2－5－5）

表 2－5－5　冰雪类活动单元评价表

评价内容	我真棒（优秀）	我能行（良好）	学会了（合格）
雪地斗鸡	☆☆☆	☆☆	☆
雪地指鼻子	☆☆☆	☆☆	☆
剑齿虎、长毛象和雪崩	☆☆☆	☆☆	☆
冰上大渔网	☆☆☆	☆☆	☆
冰上红绿灯	☆☆☆	☆☆	☆
冰上四方城	☆☆☆	☆☆	☆
冰上保龄球	☆☆☆	☆☆	☆
雪地螃蟹赛跑	☆☆☆	☆☆	☆
冰上投靶	☆☆☆	☆☆	☆
雪地足球	☆☆☆	☆☆	☆
冰雪滑梯	☆☆☆	☆☆	☆
冰上车胎接力赛	☆☆☆	☆☆	☆
花样抽冰尜	☆☆☆	☆☆	☆
最擅长的游戏			
最喜欢的游戏			
最困难的游戏			
其他好玩的游戏			

操作说明：学生根据评价表中所列出的项目，结合实际学习情况在相应栏目中给“☆”涂上颜色。该表格的最后一个项目“其他好玩的游戏”旨在鼓励学生将自己生活中玩过的冰雪游戏介绍给大家，在条件允许的时候，可以将此类游戏引入课内，并进行教材化改编。

第六节　武术类活动

水平一阶段的学生已会简单模仿基本手型、步型和基本组合动作，但因生理及心理特征的限制，在细节上仍存在一些理解不透、把握不足的问题。为了进一步提高学生学习武术的兴趣，水平二阶段将重点关注各种动作及组合的质与量，使学生加强武术基本功练习，提高力量、灵敏性、柔韧性及协调能力等体能，理解各种动作的攻防技法，在互动与合作中循序渐进地掌握基本的武术手型、步型及组合动作，学会两至三套简单的武术套路动作，了解几种武术动作的练习方法，并在练习中塑造正确的身体姿势和良好的身体形态，培养拼搏进取、谦虚忍让、尊师重道的精神品质。

一、学习目标

1. 了解武术的锻炼价值，明确习武目的，提高武术学习的兴趣。
2. 能积极参与武术学习，掌握基本的武术手型、步型及组合动作，初步学会简单的武术套

华东师大版电子教材

路动作，了解几种武术动作的练习方法。

3. 通过练习各种武术动作，发展力量、灵敏性、柔韧性、协调和平衡能力等体能，提高武术动作的稳定性。

4. 学会合作学习，在学习过程中树立安全意识、合作意识和自信心。

二、教学内容

（一）基本手型和步型

1. 基本手型：拳，掌，勾（见图 2－6－1）。

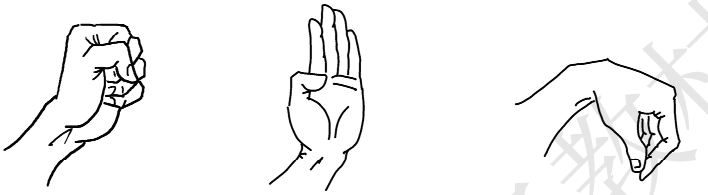


图 2－6－1　基本手型

2. 基本步型：马步，弓步，仆步，虚步，歇步（见图 2－6－2）。

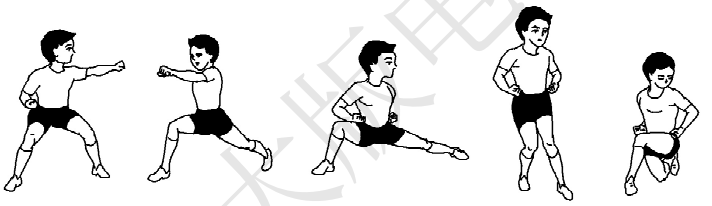


图 2－6－2　基本步型

（二）基本功

武术基本功的种类繁多，在小学阶段仍以三种手型、五种步型和几种腿法为主。水平二阶段的武术基本功练习不能舍弃水平一的教学内容，而应该以水平一为基础，尝试多种形式的巩固性练习和韧带拉伸练习，提高动作的质量。

1. “拳掌勾”手型变换（见图 2－6－3）

（1）预备势：并步抱拳，两脚并拢，两手握拳屈肘抱于腰侧，两肩后展，拳心向上，下颚微收，眼看前方。

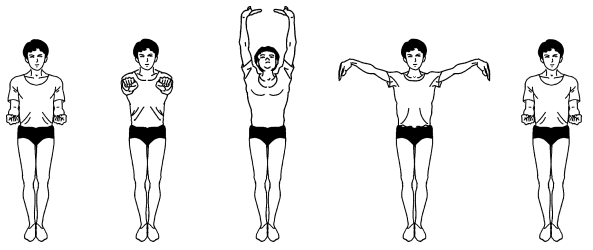


图 2－6－3　“拳掌勾”手型变换

（2）冲拳：两拳臂内旋向前冲出，拳心向下，眼看前方。

（3）亮掌：两拳变掌，直臂由前向下经两侧绕环至头上，掌心向上，指尖相对，抬头挺胸，眼看指尖。

（4）摆勾：两掌向两侧下落变勾至侧平举部位，勾尖向下，眼看前方。

（5）还原成预备势。

华东师大版电子教材

2. 正压腿

正对肋木站立，立腰收胯，单脚脚跟架于肋木上，脚尖勾紧，两手指交叉扶按膝关节，上体向前下方倾压，支撑腿挺直（见图 2－6－4）。

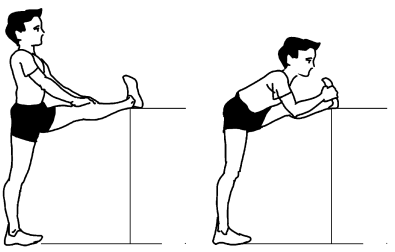


图 2－6－4　正压腿

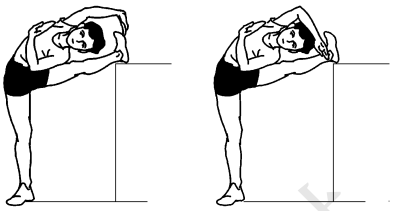


图 2－6－5　侧压腿

3. 侧压腿

侧对肋木站立，一脚脚跟架于肋木上，脚尖勾紧，开胯，支撑腿挺直，上体向被压腿侧屈下压（见图 2－6－5）。

4. 后压腿

背对肋木站立，一腿向后举起，将脚背放置于高低适中的肋木上，脚面绷直，双手叉腰。压腿时上体后仰，腰挺直。双人练习时，帮助者在后托着练习者的膝部向上推，练习者上体同时后仰（见图2－6－6）。

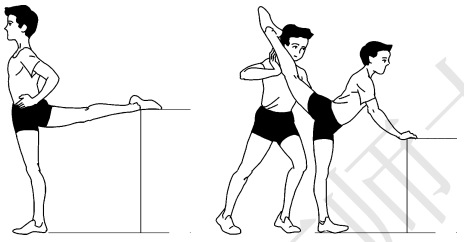


图 2－6－6　后压腿

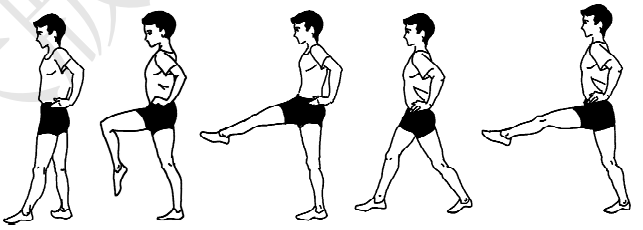


图 2－6－7　弹踢

5. 弹踢

双手叉腰，左腿上半步，伸直支撑，右腿屈膝提起，大腿平抬，高不过腰，膝部挺直，脚面绷平，小腿弹出快速有力，力达脚尖，行进间左右脚交替练习（见图 2－6－7）。

6. 蹬腿

蹬腿与弹踢动作基本相同，不同的是蹬腿要求勾脚尖，以脚跟为力点蹬出，高不过胸，低不过腰，行进间左右脚交替练习（见图 2－6－8）。

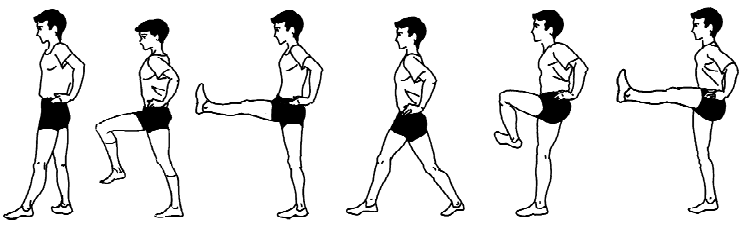


图 2－6－8　蹬腿

华东师大版电子教材

7. 正踢腿

两臂侧平举立掌，左脚上半步，重心移至左脚，全脚掌着地，右脚尖勾起快速踢向前额，放松下落并步，右脚再上半步，换踢左脚，行进间左右脚交替练习（见图 2－6－9）。

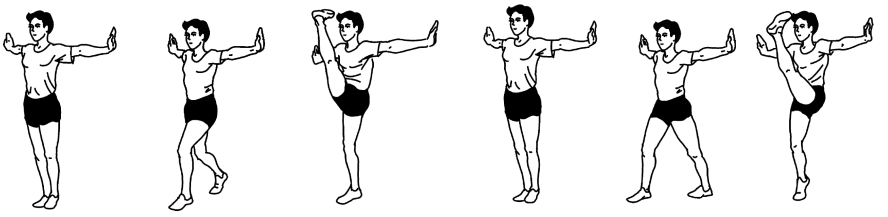


图 2－6－9　正踢腿

8. 侧踢腿

并步站立，两手侧平举；左脚向右前跨半步，重心移至左腿上，右腿勾脚尖向体侧踢起，同时右臂屈肘落于左胸侧立掌，左手上举亮掌；右脚落地并步，同时两手还原成侧平举立掌；随后右脚向左前跨半步，侧踢左腿，行进间依此循环进行。踢腿时直臂立腰，开胯，瞬间爆发，快速上踢（见图 2－6－10）。

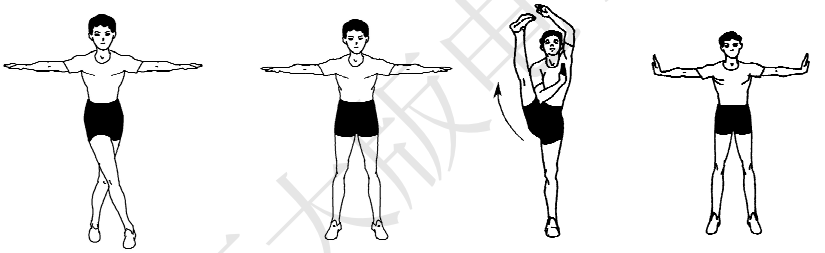


图 2－6－10　侧踢腿

9. 行进间弓步冲拳

并步抱拳，左脚向左迈一步扭腰左转成左弓步，冲右拳并将左拳放于腰间；右臂保持方向不变，以左脚为轴，右脚蹬地左转 180°成马步；扭腰右转成右弓步，冲左拳并将右拳收于腰间，依此交替进行（见图 2－6－11）。

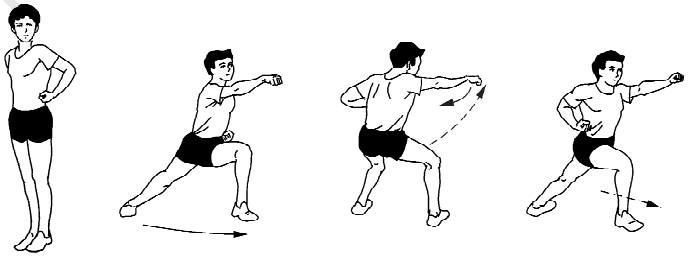


图 2－6－11　行进间弓步冲拳

10. 行进间仆步搂手冲拳

并步抱拳，左手举掌从左上方经右肩划弧至左腿，左脚落地成仆步；右腿蹬地扭腰左转，重心移至左腿成左弓步，冲右拳，同时左臂内旋向左抓，左手向左划弧成手心朝上，握拳收至腰

间；右拳变掌从上方经左肩划弧至右腿，上动不停，右腿蹬地上体左转 180°，右腿落地成仆步；左腿蹬地扭腰右转，重心移至右腿成右弓步，冲左拳，同时右臂内旋向右抓，右手向右划弧成手心朝上，握拳收至腰间，依此交替进行（见图 2－6－12）。

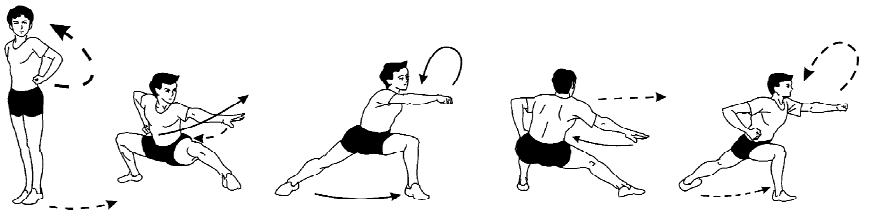


图 2－6－12　行进间仆步搂手冲拳

（三）手型、手法、步型、腿法组合动作

1. 组合动作一（见图 2－6－13）

（预备势：并步抱拳。）

（1）格挡拗弓步冲拳：左脚向左侧迈出一大步成半马步；左臂以肘为轴向左格挡；蹬右腿，屈左腿成左弓步；左拳收至腰间，右拳向前冲出成左弓步冲拳。

（2）蹬腿冲拳：重心移至左腿成左腿支撑，右腿勾脚尖向前蹬出；右拳收至腰间，左拳向前冲出，双目平视前方。

（3）弓步冲拳：右腿向前落步成右弓步；左拳收至腰间，右拳向前冲出，拳心向下，目视前方。

（4）拗弓步冲拳：步型不变，原地收右拳、冲左拳，拳心向下。

（收势：收左腿，身体左转 90°成并步抱拳。如不做收势，可再开始重复练习。）

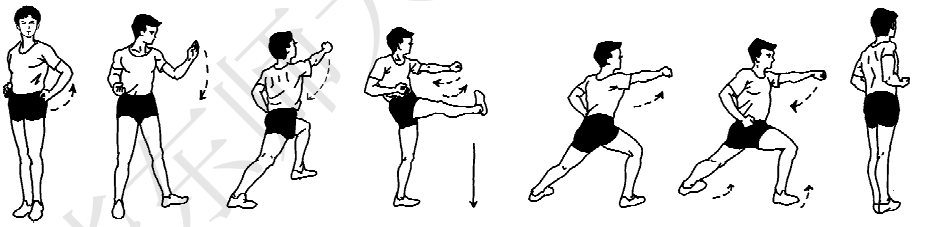


图 2－6－13　组合动作一

2. 组合动作二（见图 2－6－14）

（预备势：并步抱拳。）

（1）搂手拗弓步推掌：左脚向左侧迈出一步成半马步；左臂内旋向左抓，手心斜向上（反臂），随之以腕关节为轴，左手向左划弧成手心朝上握拳，目视左侧。左拳收至腰间，右拳变掌向前击出成立掌，小指侧向前；同时上体左转成左弓步，目视前方。

（2）弹踢推掌：重心前移，右腿绷脚尖向前弹踢，右掌变拳收至腰间，左拳变掌向前推击，目视前方。

（3）弓步推掌：右脚落地成右弓步；左掌变拳收至腰间，拳心向上，右拳变掌向前推击。

（4）拗弓步推掌：右掌变拳收至腰间，左拳变掌向前推击，目视前方。

（收势：收左腿，身体左转 90°成并步抱拳。如不做收势，可再开始重复练习。）

华东师大版电子教材

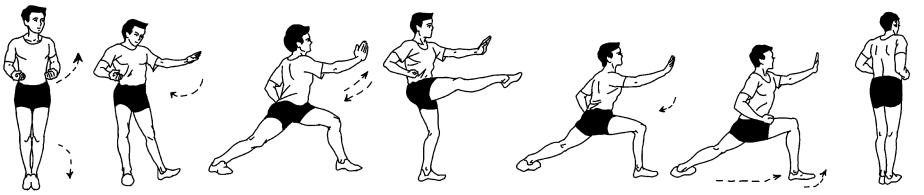


图 2－6－14　组合动作二

（四）五步拳（见图 2－6－15）

（起势：并步抱拳，向左摆头，目视左前方。）

（1）搂手左弓步冲拳：成左弓步，左手向左平搂收回腰间抱拳，冲右拳，目视前方。

（2）弹踢冲拳：重心前移，右腿向前弹踢，同时冲左拳，收右拳，目视前方。

（3）马步架打：右脚落地，向左转体 90°，下蹲成马步，同时左拳变掌，屈臂上架，向右冲右拳，目视右方。

（4）歇步盖打：左脚向右脚后插一步，同时右拳变掌向左下盖，掌外沿向前，身体左转 90°，收左拳；目视右掌；上动不停，两腿屈膝下蹲成歇步，同时斜向下冲左拳，收右拳，目视左拳。

（5）提膝穿掌：两腿起立，身体左转。随即左拳变掌，顺势收至右腋下；右拳变掌，由左手背上穿出，手心向上。同时左腿屈膝提起，目视右手。

（6）仆步穿掌：上动不停，左脚落地成仆步；左手掌手指朝前，沿左腿内侧穿至左脚面，目视左掌。

（7）虚步勾手挑掌：左腿屈膝前弓，右脚前上成右虚步。同时左手向后划弧成勾手，右手顺右腿外侧向上挑掌，目视前方。

（收势：左脚向右脚靠拢成并步。同时左勾手和右掌变拳，回收抱于腰间，目视前方。）

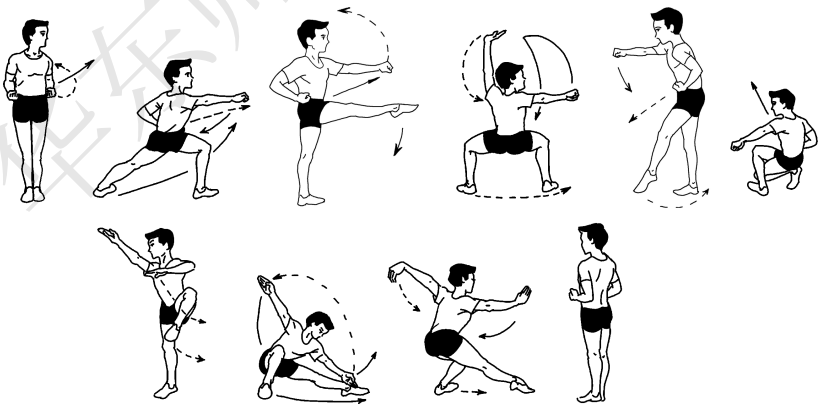


图 2－6－15　五步拳

（五）武术操

全国中小学生系列武术健身操——“旭日东升”。

三、教法指导

（一）教学建议

1. 重视武德教育，宣讲武林小故事和名人轶事，如少林武僧、霍元甲、黄飞鸿等爱国武术家的故事，让学生体会武学的博大精深和武术家们的爱国情操，达到“以武育德”的效果。

2. 帮助学生树立正确的武术概念，消除心理困惑以区分影视效果和实际习武之间的差别；解释练武旨在强身健体、自卫防身，重在刻苦练习，贵在坚持不懈。

3. 有针对性地选取教学内容以及选用适当的教学方法，循序渐进地教学。例如：讲解习武的目的，多角度地示范动作及进行正误动作的直观对比；让学生进行双人的合作学练以及多人的集体游戏和套路展示等。

4. 强调教学中武术动作攻防特点的介绍，演示一定程度的攻防技法，展现武术的独特魅力，让学生明确各个动作的规格、方向路线，最大化地满足学生的求知欲和好奇心，提高套路学习的趣味性。如在马步站桩时，结合攻防含义解释“为什么脚尖不可外展”，因为当对方用脚踢防守者的下部时，马步更利于防守者双膝内靠，起护裆作用。

5. 综合利用多种直观教学手段，通过多媒体互动、图片展示、音乐渲染及习武时的吐气发声等激发学生的学习兴趣，创造充满激情的课堂学习氛围。

6. 积极开发武术小游戏及道具器材，辅助武术教学中的互动及基本功练习。例如：巩固武术手型、步法时的“猜拳游戏”；练习冲拳、推掌时用废旧报纸、纸箱让学生击打，以展现“寸劲”；练习腿法时用气球、软排球，让学生练习弹踢或蹬腿；练习马步时将方塑料瓶放在头顶，以判断是否身正体直。

（二）单元教学计划案例

案例：“武术组合动作一、二”单元教学计划（见表 2-6-1）

表 2-6-1 “武术组合动作一、二”单元教学计划

单元设计思想	武术是学生喜爱的活动之一，但武术组合及套路的练习却常常让学生感到枯燥乏味，本单元将利用多媒体、音乐、直观教具等媒介，结合多种趣味游戏，巩固手型、步型和腿法等基本功，提高学生的学习兴趣，并力图通过武术组合动作一、二的练习，让学生弄懂几个武术动作的攻防含义，掌握手型中的拳、掌，腿法中的蹬腿、弹踢等动作技术，在团队合作中互帮互助，增强体能，在愉悦的氛围中获得自信心
单元学情分析	水平二阶段的学生，活泼好动、好奇心强，喜欢情境类、游戏类体育活动，但不能长时间集中注意力，存在依赖性强、以自我为中心、缺乏合作精神等身心特征 该阶段学生对武术活动有较强的兴趣，水平一阶段已能简单模仿基本手型、步型和基本组合动作，但因生理及心理特征的限制，在细节上仍存在理解不透、把握不足的问题，本单元主要安排组合动作一、二的练习内容，让学生通过多种方法的练习，进一步享受武术活动的乐趣
单元学习目标	1. 知道武术基本功的练习方法，了解组合动作的攻防含义，提高对武术学习的兴趣 2. 掌握弓步、冲拳、推掌、蹬腿、弹踢等基本武术动作，做出组合动作一、二的全套动作 3. 通过练习各种武术动作，发展力量、灵敏性、柔韧性、协调和平衡能力等体能 4. 学会合作学习，在学习过程中树立安全意识、合作意识和自信心
单元教学内容	1. 各种武术基本功的巩固性练习 2. 武术组合动作一、二 3. 围绕武术基本功及组合动作进行的各种游戏活动

续 表

课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
第1课时	1. 学会武术组合动作一中(1)、(2)的动作 2. 能与他人合作完成武术组合动作和游戏任务 3. 发展腿部力量和平衡能力	1. 武术组合动作一中(1)、(2)的动作 2. 游戏“金鸡独立”	重点：蹬腿冲拳时的平衡 难点：左、右拳的方位	1. 通过视频来激发学生的学习兴趣，组织讨论 2. 集体复习武术操“旭日东升” 3. 练习基本功：行进间正踢腿和行进间蹬腿 4. 示范组合动作一，讲解组合动作一中(1)、(2)的攻防含义 5. 小组学练及展示 6. 组织“金鸡独立”游戏，体验单腿支撑时的身体平衡
第2课时	1. 能做出武术组合动作一的全套动作 2. 能与他人合作完成武术组合动作和游戏任务 3. 提高力量和对抗能力	1. 武术组合动作一中(3)、(4)的动作 2. 游戏“弓步扳手”	重点：两种步型冲拳的区别 难点：身体协调用力	1. 集体复习武术操“旭日东升” 2. 练习行进间弓步冲拳 3. 教师示范组合动作一中(3)、(4)的动作，讲解攻防的含义 4. 小组学练及展示整套武术组合动作一 5. 分组研讨，团队评价 6. 组织“弓步扳手”游戏，让学生体验弓步状态下的身体协调用力
第3课时	1. 能说出武术组合动作二的动作术语 2. 能做出武术组合动作二的动作 3. 乐意接受帮助，提高动作质量	1. 武术组合动作二 2. 游戏“独木柱”	重点：三种步型下的推掌 难点：动作协调、连贯	1. 集体复习武术操“旭日东升” 2. 练习行进间弹踢动作 3. 教师示范组合动作二，讲解攻防的含义 4. 分组学习，展示组合动作二 5. 组织“独木柱”游戏，让学生体验单腿支撑时的身体平衡感
第4课时	1. 能将武术组合动作一、二连起来练习并进行展示 2. 在身体有轻微难受感觉时，有坚持一下的想法和行动 3. 与同伴配合，按游戏规则进行游戏	1. 武术组合动作一、二 2. 游戏“虚步对拉”	重点：规范的动作姿态 难点：动作协调、连贯，路线正确	1. 集体复习组合动作一、二 2. 练习行进间蹬腿和弹踢动作 3. 比反应，比规范，呼喊名称做动作 4. 分组练习，团队汇报表演，比谁做得更有精、气、神 5. 交流游戏的感受，并客观评价本小组及其他小组的情况 6. 组织“虚步对拉”游戏，体验虚步保持身体平衡时的协调用力
单元学习评价	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
	身体上下肢在协调用力时的力量、平衡能力、灵敏性、协调性	知道武术基本功的练习方法，掌握弓步、冲拳、推掌、蹬腿、弹踢等基本动作并能做出武术组合动作一、二	积极参与武术活动，乐于展示所学动作	小组成员积极互助，学练中敢于指出不足并乐于接受同伴帮助，学会合作学习，树立安全意识、合作意识和自信心

长沙师大版电子教材

（三）课时教学计划案例

案例一："武术组合动作一、二"单元第1课时教学计划(见表2-6-2)

表2-6-2 "武术组合动作一、二"单元第1课时教学计划

学习目标	1. 学会武术组合动作一中(1)、(2)的动作 2. 能与他人合作完成武术组合动作和游戏任务 3. 发展腿部力量和平衡能力			
主要教学内容	1. 武术组合动作一中(1)、(2)的动作 2. 游戏"金鸡独立"			
教学重点与难点	重点:蹬腿冲拳时的平衡 难点:左、右拳的方位			
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
开始部分	1. 室内视频 2. 课堂常规 3. 武术操"旭日东升" 4. 游戏"手型变换的猜拳"	1. 室内播放视频"少林武僧"、"组合拳一",组织讨论 2. 师生抱拳礼问好 3. 组织复习武术操 4. 讲解、示范拳、掌、勾的正确手型	1. 讨论习武的价值,明确习武的目的 2. 学会抱拳礼 3. 复习武术操 4. 跟口令,模仿到位,有精、气、神,和同学比猜拳	要求: 1. 室内观看视频,认真讨论 2. 四列横队快、静、齐 3. 听清要求,动作有力到位,各关节充分活动开,积极参与并遵守游戏规则
基本部分	1. 行进间正踢腿和行进间蹬腿 2. 组合动作一: (预备势) (1) 格挡拗弓步冲拳 (2) 蹬腿冲拳 3. 对抗游戏"金鸡独立"	1. 示范、讲解正踢腿和蹬腿方法 2. 组织两人一组练习,要求有高度、有力度,踢准纸板 3. 示范动作,师生配合讲解攻防的含义 4. 组织散点集体练习,要求做每个动作时呼喊"嗨" 5. 组织两人小组学练,巡视纠错,强调分清左右冲拳以及蹬腿有力稳定 6. 组之间展示比赛,要求动作规范连贯 7. 讲解游戏方法,师生配合示范,强调规则要求 8. 组织学生按场地自由组合进行游戏 9. 师生比赛,组织讨论评价,总结游戏经验	1. 集体练习,认真模仿 2. 纸板辅助,合作学练,先原地再行进间 3. 仔细观察,明确动作攻防的含义 4. 对照模仿动作,看谁精、气、神最棒 5. 相互纠错指正,冲拳左右要分清,蹬腿冲拳有力平稳 6. 组间比,比规范,比精、气、神,比同步 7. 了解游戏方法,明确规则要求 8. 三局两胜,比一比,谁能挑战成功三人以上 9. 归纳成功和失败的经验	组织队形: 1. 四列横队练习 2. 两人合作,散点练习,保持距离 3. 前后左右间距两臂的散点状态 要求: 1. 仔细观察,认真模仿 2. 相互比对,动作准确有力 3. 积极比赛,其余学生观摩评价 4. 认真听方法,弄懂规则 5. 体验单腿支撑时控制力量和平衡的感觉 6. 注意安全,按规则进行游戏

华东师范版电子教材

续 表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
结束部分	1. 太极放松活动 2. 师生评价，布置课后任务 3. 宣布下课	1. 音乐伴奏，语言引导，太极动作放松 2. 评价本课学习情况，布置基本功练习任务 3. 与学生道别	1. 听音乐，模仿老师太极放松 2. 与老师一起评价 3. 与老师道别	要求： 动作舒缓、心情愉悦，敢于表达自己的想法，能对自己作出正确的评价
预计运动负荷	平均心率：110～120 次/分		预计练习密度	40%左右

案例二："武术组合动作一、二"单元第 3 课时教学计划（见表 2－6－3）

表 2－6－3 "武术组合动作一、二"单元第 3 课时教学计划

学习目标	1. 能说出武术组合动作二的动作术语 2. 能做出武术组合动作二的动作 3. 乐意接受帮助，提高动作质量			
主要教学内容	1. 武术组合动作二 2. 游戏"独木柱"			
教学重点与难点	重点：三种步型下的推掌 难点：动作协调、连贯			
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
开始部分	1. 课堂常规 2. 武术操"旭日东升" 3. 游戏"摆步型猜拳"	1. 师生抱拳礼问好 2. 组织复习武术操 3. 讲解、示范摆步型猜拳的规则和方法	1. 抱拳礼问好 2. 练习武术操 3. 和同学比猜拳	要求： 1. 四列横队快、静、齐 2. 动作有力到位，热身充分 3. 积极参与并遵守游戏规则
基本部分	1. 行进间弹腿 2. 组合动作二： （预备势） （1）搂手拗弓步推掌 （2）弹踢推掌 （3）弓步推掌 （4）拗弓步推掌 （收势） 3. 对抗游戏"独木柱"	1. 示范、讲解弹踢动作的要求 2. 组织两人一组练习，要求有力度地踢准纸板 3. 示范动作，师生配合讲解攻防的含义 4. 组织散点练习，看谁最有精、气、神 5. 组织两人小组学练，巡视纠错，强调分清三种步型的推掌及弹踢的稳定性 6. 组织展示比赛，要求动作规范、连贯 7. 讲解游戏方法，师生配合示范，强调规则要求 8. 组织学生按场地自由组合进行游戏 9. 师生比赛，组织讨论评价，总结游戏经验	1. 集体练习，认真模仿 2. 纸板辅助，合作学练，先原地再行进间 3. 仔细观察，明确动作攻防的含义 4. 模仿动作，做每个动作时呼喊"嗨" 5. 相互纠错指正，推掌左右要分清，弹踢推掌有力平稳 6. 组间比，比规范，比精、气、神，比同步 7. 了解游戏方法，明确规则要求 8. 三局两胜，比一比，谁能挑战成功三人以上 9. 归纳成功和失败的经验	组织队形： 1. 四列横队练习 2. 两人合作，散点练习，保持距离 3. 前后左右间距两臂的散点状态 要求： 1. 仔细观察，认真模仿 2. 相互比对，动作准确有力 3. 积极比赛，其余学生观摩评价 4. 认真听方法，弄懂规则 5. 体验单腿支撑时控制力量和平衡的感觉 6. 注意安全，按规则进行游戏

华东师大版电子教材

续 表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
结束部分	1. 韧带拉伸活动 2. 课内总结 3. 宣布下课	1. 语言引导：正压腿，横、纵叉拉伸 2. 总结本课学习情况，布置基本功练习任务 3. 与学生道别	1. 韧带拉伸到位 2. 复述组合动作二的动作名称 3. 与老师道别	要求： 大胆发言
预计运动负荷	平均心率：110～120 次/分		预计练习密度	40%左右

（四）教学片段案例

案例一：武术学习游戏化

学习目标：

1. 掌握武术三种手型、五种步型和练习方法。

2. 发展身体的力量、柔韧性、协调性及平衡能力。

3. 积极参与各项练习，独立思考，自主练习，并尝试与同伴合作游戏。

教学内容：武术基本功——三种手型、五种步型。

教学步骤：

1. 激趣：观看一段精彩的武术视频，请学生找出表演者使用了哪些手型和步型，并尝试摆出视频中的一个静止动作，其他学生就模仿的相似程度评分。

2. 示范：讲解武术长拳中三种手型和五种步型的重要性，示范各手型和步型的标准动作。

3. 学练：集体听口令练习原地并步拳掌勾手型变换。教师喊口令领做，学生边做动作边喊“嗨”或“哈”，提高学生学练的兴趣。

4. 游戏：师生对练“手型变换猜拳”游戏，勾代表剪子，掌代表包袱，拳代表锤。

5. 游戏：组织学生两人一组尝试“手型变换猜拳”，三局两胜，看能否赢过三个人以上。

6. 学练：集体听口令练习五种步型，教师喊口令领做。

7. 游戏：师生对练“步型变换猜拳”游戏，弓步、虚步代表剪子，马步、仆步代表包袱，并步、歇步代表锤。

8. 游戏：组织学生两人一组对练“步型变换猜拳”，三局两胜，看能否赢过三个人以上。

9. 拓展：引导学生尝试各种步型结合不同手型的练习，比稳定性。将气球用臀部轻压固定，练习马步冲拳、推掌、勾手，看谁坚持的时间长且球不动不破；将方形底的塑料瓶置于头顶，尝试马步、弓步结合三种手型的练习，比进攻时谁重心最稳，看谁的身体及头挺得直，瓶子不掉落（见图 2－6－16）。

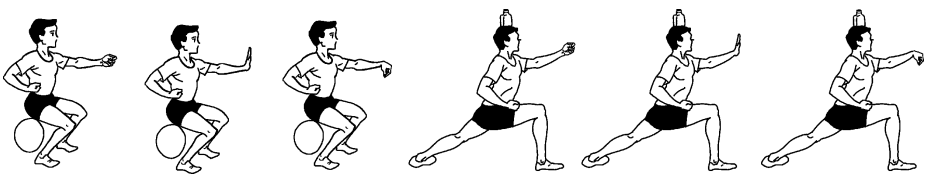


图 2－6－16 步型、手型游戏

华东师大版电子教材

10. 拓展：尝试各种步型结合不同手型的练习，比寸劲。三人一组，两人持报纸，与练习者保持适当距离，练习者由原地并步抱拳开始，做一招步型结合手型的进攻，击打报纸，要求击打时瞬间爆发，有寸劲，比是否能击穿报纸。根据力量的掌控程度，协助的同学可以把报纸折叠成不同的厚度或换成纸板；根据动作的熟练程度，练习者的起势也可以摆成其他步型结合手型的预备姿势；根据进攻方向的改变，协助者也可以把报纸摆成不同的角度和方向（见图 2－6－17）。

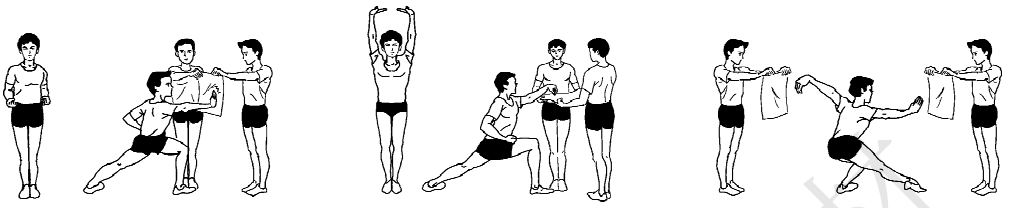


图 2－6－17　击打游戏

结论：本案例结合水平二阶段学生的身心特征，将游戏方式贯串始终，不断激发学生练习武术的兴趣；用猜拳游戏巩固手型、步型，并通过与多人的比试，不断改善动作质量；用气球、塑料瓶等方便易得的器材改进动作的稳定性；利用武术技击的特色，让学生用各种步型结合不同手型击打物体，体验成功的感觉和武术的魅力。

案例二：四种腿法练习

学习目标：

1. 掌握蹬腿、弹踢、正踢腿、侧踢腿的技术及练习方法。

2. 发展腿部柔韧性，增强腿部力量。

3. 积极主动参与练习，在合作中促进交往，培养克服困难的精神。

教学内容：武术基本功——蹬腿、弹踢、正踢腿、侧踢腿。

教学步骤：

1. 视频激趣：播放一段展示精彩腿法的视频，请学生说出各种动作的特点。教师介绍各种腿法的名称，重点讲解蹬腿、弹踢、正踢腿、侧踢腿的攻防含义及技术特点。

2. 热身活动："找朋友摆造型"游戏，模仿老师各种方式的走、跑、跳动作，音乐停止时，学生按老师报的数字和步型找相应的人做朋友摆造型，如两人仆步面对面、三人马步站手拉成圆，四人弓步站一条线等，每次造型后尝试正压腿及侧压腿。小组成员比标准、比幅度，每次找不同的人做朋友。

3. 展示表演：请学生根据看过的视频，自我尝试蹬腿及弹踢动作，并敢于展示各自的动作。

4. 学练结合：集体讲解并示范正确动作，重点强调两种动作的区别，用口诀巩固掌握技术：弹踢——双手叉腰在腰间，左（右）腿站立稳如山，右（左）腿抬平绷脚面，弹击有力达脚尖；蹬腿——双手叉腰在腰间，左（右）腿站立稳如山，右（左）腿抬平勾脚尖，力达脚跟蹬向前。

5. 合作游戏：两人一组，一人做蹬腿或弹踢动作，另一人拿气球抛放，要求蹬腿时气球距离练习者一步远，且位置高于练习者腰部，弹踢时气球位于练习者中部，球要在练习者抬腿瞬间放开。练习者用脚的正确部位踢，蹬腿后球向前，弹踢后球向上。

6. 学练结合：讲解、示范原地正踢腿和侧踢腿动作，教师领做，学生集体练习，用口诀巩固掌握技术：正踢腿——双手立掌侧平举，向前上步重心移，挺胸、立腰再收髋，迅速上踢脚勾起；侧踢腿——掌心向下侧平举，侧身交叉重心移，挺胸、立腰再收髋，迅速侧踢脚勾起。

7. 合作游戏：讲解、示范行进间正踢腿和侧踢腿动作，学生使用长条纸板（或长条海绵块），两人一组自由组合练习，组内相互帮助纠错，组间注意安全、互不干扰。要求学生使用长条纸板时注意安全，协助者保持一定距离，站在侧方，纸板要高于练习者的头部。

8. 汇报表演：展示行进间正踢腿和侧踢腿动作。

结论：腿法是武术基本功的重要内容之一，这四种腿法极具武术的技击特色。本案例主要通过游戏，借助口诀及多种轻物辅助教学，让学生在合作中相互协作，先后尝试原地和行进间的腿法动作，体验腿法在进攻中的运用，激发学生的练习兴趣。水平二阶段应要求学生用正确的腿法及部位击准物体，体现爆发力，发展腿部的柔韧性及力量。

案例三：丛林追逐游戏

学习目标：

1. 知道五步拳各动作的攻防含义。

2. 初步学会五步拳的动作技术及练习方法。

3. 积极参与套路学习，敢于展示所学动作。

教学内容：五步拳。

教学步骤：

1. 组织观看五步拳动作视频，介绍各动作的名称。

2. 组织四列横队进行“丛林追逐”游戏，要求横排拉开，相邻两人用不同的步型靠在一起组成“丛林”，左边排头第一个人听信号出发后依次绕过右边所有的同学，第二个人听信号后出发，以相同的方式穿越丛林，追赶第一人，依此类推，听信号出发绕跑追赶，跑完的人继续在排尾摆新的步型，若被追到则不必绕跑，可直接到排尾摆新步型（见图 2－6－18）。看谁坚持时间长，而且没被追到。游戏中要求步型正确稳定，注意安全。

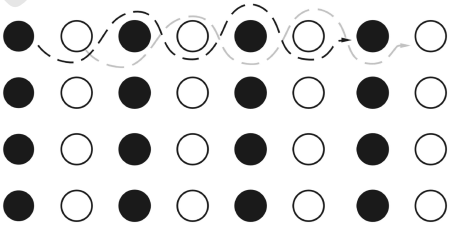


图 2－6－18 “丛林追逐”

3. 师生合作，示范五步拳固定动作（每次前后两个动作），请学生串联动作路线及方向。

4. 教师领做，学生集体练习，音乐伴奏下听口令呼号练习。

5. 组织讨论五步拳各个动作的攻防含义：哪些动作属于防守，对哪些动作有防守作用；哪些动作用于进攻，主要攻向哪个方位。师生共同设计进攻和防守动作。

6. 用新学的五步拳动作尝试“丛林追逐”游戏，要求步型、手型摆放到位。

结论：五步拳是由弓步、马步、仆步、虚步、歇步五种步型结合搂手、冲拳、穿掌、挑掌、架打、盖打等手法进行的套路练习。该案例通过游戏复习了五种步型，接着让学生在连续两个动作的衔接上，就路线和方向讨论设计出动作的演变方法，改变以往套路学习时“你领做、我模仿”的枯燥模式，把学习的主动权交给学生。学生会做动作后，再通过音乐伴奏及呼号练习，提高他们练习的兴趣，加强该套路的动作记忆。随后组织讨论每一招的攻防含义，让学生加深对每个动作的理解。最后用掌握的新动作再次尝试“丛林追逐”游戏，巩固所学。教学中应强调步型、手型、手法的统一，学生熟练掌握后再逐渐要求“手、眼、身法、步”的协调一致。

华东师大版电子教材

四、学法指导

1. 水平二阶段武术类活动内容的学习首先要让学生清楚习武的价值和目的，要和影视特效区分开来，明白精湛的武艺不是一朝一夕练成的。要引导学生制订切实可行的锻炼计划，坚持武术锻炼。

2. 引导学生积极探索各个动作的攻防含义，在理解动作含义的基础上进行练习，并记住动作名称。

3. 要求学生课内外自觉地练习武术基本功及组合套路，在进行各种游戏时，也要力争把动作做到位。

4. 要求学生认真完成布置的课外作业，对照视频自学自练，对照镜子练习，跟着音乐节奏练习，纠正动作，提高动作质量，还可以请家长拍摄自己的功夫DV，展示给同学看。

5. 指导学生练习前要热身充分，练习时要听从指挥并按规则进行游戏，自学自练要循序渐进，做力所能及的技术动作，确保运动安全。

五、教学重点与难点

1. 重点：基本手型、步型、手法、腿法在组合动作和套路演示中准确到位，培养武术锻炼的兴趣和习惯。

2. 难点：动作与动作间的衔接；动作路线清晰，手脚协调一致，展现精、气、神。

六、学习评价

1. 评价内容

对学生武术的手型、步型、腿法、组合动作及套路的掌握情况、学习的参与度、与同学的合作交往能力、锻炼习惯的养成等进行评价。

2. 评价方法

在教学过程中，注重过程性评价，关注学生的进步幅度，教师评价与学生评价相结合，参照学生自评、互评情况对学生进行等级评价；完成课外任务时，可请家长就练习时间和次数进行评价；终结性评价时，可借鉴武术段位制的形式。

3. 评价案例(见表2－6－4)

表2－6－4 “五步拳”课时学习评价表

评价内容 \ 评价方式		自评	互评	师评	总星数
运动技能	手型	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	步型	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	组合动作及套路	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
学习态度 情意表现 合作精神	遵守课堂常规	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	活动参与度	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	合作交往	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	锻炼习惯	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	

华东师大版电子教材

操作说明：评价时，请在“☆”里填色，★★★表示完成得很好，★★表示完成得较好，★表示完成得一般。学生每人一张表，及时发放和收回，评价结束后将结果反馈给被评价学生，并及时放入学生档案袋。

第七节　其他民族民间传统体育活动

民族民间传统体育活动是民族文化的重要组成部分，它植根于民族生产方式、生活方式、风俗习惯和民族意识。几乎每一个民族民间传统体育活动项目都是一首绚丽的民族诗篇。这些项目形式鲜活多样，在浓郁的趣味性中蕴含着各种身体锻炼的知识技能与技巧，张扬着民族的性格和精神，培养着后代的情感、态度与价值观。

一、学习目标

1. 在已学会多种民族民间传统体育活动的基础上进一步掌握更多的技艺。
2. 了解所学民族民间传统体育活动内容的名称与含义。
3. 形成较熟练的动作，发展身体协调性和提高下肢、腰腹力量。
4. 在运动中养成坚强的意志品质，学会与他人分享。

二、教学内容

（一）踢毽子

水平一阶段已经教过一些踢毽子的基本方法，在水平二阶段，除了对水平一已教过或未来得及教的内容继续学习外，需要教一些新的、更容易引起学生学习兴趣的内容。

1. 里接

用各种踢法将毽子在体前垂直踢起，高约与腰部平齐。右（左）髋关节放松，大腿翻转成内侧向上，膝关节紧张并向外张，踝关节紧张，足内侧向上，膝关节发力，带动大腿向上抬起，用足内侧上迎下降的毽子，当毽子距足内侧约 5 厘米时，膝关节发力，带动大腿下摆，给予缓冲，将毽子接在足内侧（见图 2－7－1）。

2. 外落

用各种踢法将毽子在体前垂直踢起，高约与腰部平齐，过高则难度增大。髋关节放松，膝关节紧张，向内扣并发力带动大腿向前抬起，小腿稍向外下垂，踝关节紧张，足外三趾部分向上勾起，上迎下降的毽子，当毽子距足外三趾部位约 5 厘米时，膝关节发力，带动大腿下摆，给予缓冲，将毽子接在足外三趾部位（见图 2－7－2）。



图 2－7－1　里接



图 2－7－2　外落



图 2－7－3　上前额

3. 上前额

用各种踢法将毽子在体前垂直踢起，高过头顶约 20 厘米，过高则难度较大。眼睛向上看毽子，用前额迎下降的毽子，当毽子距前额约 5 厘米时，两腿微微屈膝，给予缓冲，后立即还原成双腿直立，将毽子接在前额上。接毽子时双脚不要移动过大或向后仰身，切记不要缩脖子（见图 2－7－3）。

4. 交踢



图 2－7－4　交踢

将毽子在身体左侧抛起，高约同肩部平齐，毽子下降时，左腿髋关节、膝关节放松，小腿自然下垂，膝关节发力，带动大腿向右前摆动，同时右腿发力跳起，成左上右下的交叉腿，右腿髋关节、膝关节放松，踝关节发力，带动小腿向左上方摆动，用足内侧将毽子在身体左侧垂直踢起，高约同肩部平齐。随后两腿立即还原成起立腿，迅速按相同方式，用左足内侧将毽子在身体右侧垂直踢起，形成两腿互换（见图 2－7－4）。

5. 组合

组合指的是将所学会的内容串连在一起，形成一个套路，让学生将已经掌握的动作连贯起来完成。

最简单的组合是将两三个已学动作连起来完成，如盘踢＋拐踢＋磕踢。这种组合可以由教师编排，也可以由学生自主选择，把自己最熟练的几种踢法结合起来，展示自己的学习效果。

水平二阶段可能做的最难组合是将这次新介绍的动作连贯起来完成：里接（左右脚）若干次＋外落（左右脚）若干次＋上前额＋交踢（左右脚）若干次。

（二）踩高跷

1. 民间的高跷艺术

踩高跷，是我国民间一项传统的群众性体育娱乐表演活动，到现在为止并没有出现踩高跷比赛的形式，这是传统体育活动的最大特点：自娱自乐。

踩高跷有着悠久的历史，大概在春秋时代就已经出现了。据说高跷起源于古代人为采树上的野果而把长木棍绑在腿上的形式。

后来，踩高跷发展成了一种戏剧表演艺术，每逢农历新年期间，高跷表演总是特别热闹。

踩高跷深受广大人民群众喜爱，因为它技术并不复杂，非常容易学会。但真正的高跷表演是有点难度的，踩着高跷不仅能跑、能跳，还能翻跟斗，甚至还可以空翻。

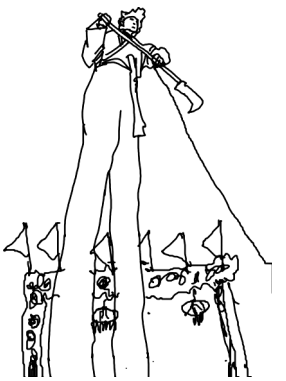


图 2－7－5　表演高跷

踩高跷不仅能扭秧歌、跳舞，还能表演出各种人物形象。在高跷表演中出现得最多的人物有渔翁、媒婆、傻小子、憨媳妇、和尚、尼姑等，还有戏曲中的角色，如关公、张飞、吕洞宾、何仙姑、济公等。

2. 高跷的种类

传统的高跷有两种，一种是我们通常在娱乐、健身和游戏中用的，有木柄，手可以握住；另一种在木棍的顶上安装一块木板，直接捆绑在脚下，这种高跷专门用来表演，掌握起来不容易。表演用的高跷还有高矮之分，特高的高跷要站上去还真不容易（见图 2－7－5）。

现在，又出现了一种外国高跷(见图 2－7－6)。它属于弹跳活动工具。穿上它，谁都可以扣篮；穿上它，好像来到了月球，走起路来一蹦一跳的，显得非常轻巧。下图中的两个小伙子，一个走路飞如风(见图 2－7－7)，一个一蹦入云霄(见图 2－7－8)。现在，我国已经有了许多这种高跷活动爱好者。



图 2－7－6　外国高跷



图 2－7－7　走路飞如风



图 2－7－8　一蹦入云霄

3. 高跷活动的基本技术

(1) 握法。

① 下握式。

两脚开立与肩同宽，两臂夹紧高跷木棍于腋下，两手下垂，虎口向下，四指并拢与大拇指分开，与肋骨下端同高并紧握高跷，两臂内夹，两眼平视前方(见图 2－7－9)。



图 2－7－9　下握式

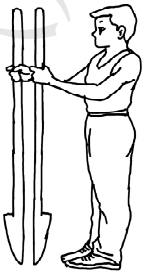


图 2－7－10　上握式



图 2－7－11　上高跷技术

② 上握式。

直立，将高跷立于体前，两高跷间距约为 50 厘米，两手虎口朝上，四指并拢与大拇指分开，紧握高跷上端(握点与肩同高)(见图 2－7－10)。

(2) 上高跷技术。

无论是下握式还是上握式，握好高跷后，一脚先踏上踏板，另一脚蹬地并快速踏上另一踏板，身体直，眼平视，控制好身体重心，两手握实，两臂适度紧张，保持平衡，做到人跷合一，成为一个稳定的结合体(见图 2－7－11)。

(3) 踩高跷技术。

站在高跷上，保持身体平衡，两眼平视前方，身体重心左右移动，同时将高跷提离地面，这是掌握与熟悉高跷的最基本方法。

华东师大版电子教材

迈步向前、向后或向侧都建立在上面练习的基础上。左脚向前迈步时，重心右移，左手将高跷提起向前迈出，落到一定距离后，身体重心移向左脚，再提起右脚的高跷，向前跟进。

(4) 下高跷技术。

下高跷的方法有双脚下跷法和单脚下跷法两种。

① 双脚下跷法：准备下跷时，应保持身体平衡，手脚协调用力，两手紧握高跷，左手左脚、右手右脚同时支撑体重，双脚向前或向后跳下落地。

② 单脚下跷法：准备下跷时，手脚协调用力，保持蹬跷一侧身体重心平衡，另一侧脚先下跷，然后这一侧脚紧跟落地，完成下跷动作。

(三) 舞龙

1. 龙的文化

中国是龙文化的发源地，在所有的动物神中，龙最受人敬爱，最具有生命力。在中国古代神话传说中，中华民族的始祖伏羲和女娲形象的“蛇身”是龙的原始形，中国先祖夏后氏的领袖禹的出世与黄龙有关。因此，早在上古图腾时代，龙就被华夏先民当作祖神敬拜。龙在中国文化中被赋予了超自然的法力，也是古人的智慧结晶。“东方巨龙”已成为中华民族的代名词，“龙的传人”已成为所有炎黄子孙共同的、引以为自豪的代名词。

2. 舞龙的历史

舞龙运动源于祈龙求雨。中国是一个农业国家，经常发生旱灾，便少不了祈雨活动，龙是祈雨时的主要诉求对象之一。春秋时期以前的龙还不会飞腾，人们用龙求雨，不过是围着地上的龙做些简单的身体动作而已，最多只能叫“龙舞”，还不能称其为“舞龙”，但这种活动可算是舞龙的原形，充满动感的祭祀求雨活动也许是舞龙运动最早的舞台。

舞龙运动在汉代开始盛行，当时有了形式比较完整的舞龙形象，并有了非常明确的舞龙求雨记载。到了唐宋时期，舞龙运动达到了高潮：一方面，舞龙运动仍然与祈雨有关，每逢天旱，朝野上下都会用舞龙的方式祈求上苍抛洒甘露；另一方面，舞龙运动到了这一时期已成为一种常见的节日欢庆习俗，舞龙表演逐渐脱离了“祭祀求雨”的意味，演变成民间一种重要的节日娱乐狂欢活动。“灯”与“龙”的结合，使舞龙又向前发展了一大步。宋代已经有了成熟的耍龙灯活动，这时的舞龙时间之长、规模之盛，是前代无法比拟的。清代舞龙是我国舞龙运动发展史上的高峰，这从清代舞龙的种类之多也可以得到证明，那时已经有了火龙、烛龙、龙灯和竹龙等形象。

3. 舞龙的基本动作

(1) “8”字舞龙。

舞龙者将龙体在人体左右两侧交替做“8”字环绕的舞龙动作。“8”字舞龙动作包括原地“8”字舞龙、行进间“8”字舞龙，其动作可以结合伴奏锣鼓的节奏快慢而变化。同时，也可以充分利用舞龙者的身体姿势变化，如单跪、靠背、跳步、抱腰、绕身等身体姿势，做各种不同的“8”字舞龙。

(2) 游龙动作。

游龙是舞龙者在快速奔跑、游走过程中，通过龙体的起伏行进，充分展现婉转回旋、左右盘翻、屈伸绵延等龙的动态特征的活动。游龙动作主要包括直线行进、曲线行进、走圆场、起伏行进、行进中越障碍等。龙体在行进中应遵循圆、弧、曲线的运动规律，舞龙者应协调地随龙体起伏行进。

(3) 穿腾动作。

穿腾包括穿越和腾越两种方式。龙体动作路线呈交叉形式，龙珠、龙头、龙身各节依次从

龙身下穿过，称为穿越。龙珠、龙头、龙身各节依次从龙身上越过，称为腾越。穿腾动作主要包括穿龙尾、穿龙身、越龙尾、首尾穿肚、穿尾越龙身、腾龙穿尾、龙脱衣、龙戏尾等。在做穿越和腾越动作时，龙形应保持饱满，穿腾动作流畅不停顿，速度均匀、轻松利索，不拖地，不碰踩龙身。

（4）跳龙动作。

龙体呈立圆或斜圆状运动，展现龙的腾越、缠绕等动势，当龙身到舞龙者脚下时，舞龙者向上腾起依次跳过龙身，称为跳龙。做跳龙动作时，应注意掌握起跳的时机、跳起的高度和远度，防止踩碰龙身，并保持龙身饱满，运动轨迹流畅。

（5）滚翻动作。

当龙身运动到舞龙者脚下时，舞龙者利用滚翻、手翻等动作从龙身越过，称为滚翻动作。滚翻动作必须在不影响龙身运动的速度、幅度、美感的前提下及时完成，而且所做的滚翻动作应干净利索、规范准确，并保持龙身运动轨迹流畅圆润，龙形饱满。

4. 舞龙的基本方法

（1）舞龙珠的基本方法。

持龙珠者，即龙队指挥者，在鼓乐伴奏下，引导舞龙者完成龙的游、穿、腾、跃、翻、滚、戏、缠、组图造型等成套动作。舞龙珠的目的是引导龙队出场，认清出场方向，了解场地大小，熟悉表演动作的方位，避免表演时出现方位不正或场地利用不充分的现象。舞龙时，要求舞龙珠者双眼随时注视龙珠，并环视整队及周边环境的情况变化，与龙头保持协调配合，并与龙头保持1米左右的距离，同时，龙珠还应保持不停旋转。

（2）舞龙头的基本方法。

持龙头者身材必须高大魁梧。舞动时，龙头紧随着龙珠移动，龙嘴与龙珠相距1米左右，成吞吐之势，注意协调配合，应时时注意龙头不停摆动，展现出龙的生气、活力与威武环视之势。舞龙头的目的是使龙头紧随龙珠的引导移动，从而带动龙身的摆动。龙头左右摆动时，一定要以嘴领先，显示出追珠之势。

（3）舞龙身的基本方法。

舞龙身者，必须随时与前后保持一定的距离，眼观四方，紧跟前者，走定位，空中换手时尽量将龙身抬高，甚至可跳起。舞低时，尽量放低，但千万不要让龙身触地。在高低左右舞动中，龙翻腾之势即展现其中，还必须随时保持龙身蠕动，形成生龙活虎之势。

（4）舞龙尾的基本方法。

持龙尾者，需身材轻巧、速度快。龙尾也是主要部位，因为龙尾时常有翻身的动作，龙尾舞动时翻尾要轻巧生动，不拖泥带水，否则容易使龙尾触地，造成器材的损坏，而且会让人感到呆板。龙尾也可成为带头者，因为有些动作必须龙尾引首。舞龙尾的目的是随着龙身的带动，让龙尾时刻摆动，体现出龙的轻巧生动。龙尾舞动时，要求不能触地，始终保持左右舞动，并控制左右舞动弧度的大小。

三、教法指导（以踢毽子为例）

（一）教学建议

1. 复习与巩固已学过的知识技能这一环节是必不可少的，应先对水平一阶段学过的技术进行复习，再进行水平二的教学。

2. 并不因为组合动作中仅出现了磕踢、外落、上前额和交踢，本水平所学的其他项就显得不重要，事实上绷踢与里接也是其他许多动作的构成基础，因此，教学中千万不能为考核而教学，忽略基本技能之间的有机联系。

3. 教学进度因人而异，踢毽子的水平会因各人的悟性而有较大的差异，掌握技能快慢的因素也是多方面的，因此，不应强求全班进度一致，以鼓励进步为主是促进教学的关键。

（二）单元教学计划案例

案例："踢毽子"单元教学计划（见表 2－7－1）

表 2－7－1 "踢毽子"单元教学计划

单元设计思想	本单元围绕踢毽的四种方法教学，旨在发展学生身体灵活性与协调性，培养学生对民族民间传统体育活动的兴趣和良好的意志品质，教学应着重于学生学会动作，提高学习兴趣，以及利用踢毽子运动特点恰当地发展各种体能			
单元学情分析	水平二阶段的学生活泼好动，模仿性强，乐于与同伴交流，并具有较强的可塑性，因而能较快地学会动作，又因其喜爱新鲜事物，故而教学内容可以多有变化，争取做到常上常新			
单元学习目标	1. 在已学会踢毽子的基础上进一步掌握更多的技能 2. 了解所学民族民间传统体育活动内容的名称与含义 3. 形成较熟练的动作，发展身体协调性及下肢、腰腹力量 4. 在运动中培养良好的意志品质，学会与他人分享			
单元教学内容	1. 静止动作：里接，外落，上前额 2. 跳跃动作：交踢 3. 变化与组合：里接互换，外落互换，多动作的组合			
课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
1. 基本动作复习（一）	1. 复习、巩固已学过的运动技能 2. 通过参与游戏活动提高学习兴趣 3. 学会与他人分享	1. 盘踢与拐踢 2. 盘踢接力 3. 游戏"连环拐"	重点：个人动作的熟练性 难点：多人动作的连贯性	1. 演示启发：请个别同学演示已学过的技术动作 2. 让学生自己复习动作 3. 组织学生进行单个动作的集体练习 4. 利用游戏提高学生的技能水平与责任心
2. 基本动作复习（二）	1. 复习磕踢与绷踢的基本方法 2. 提高灵敏性 3. 增强自信心	1. 磕踢 2. 绷踢 3. 游戏"绷踢传递"	重点：发力的方法 难点：动作的稳定性	1. 组织学生进行单个动作的复习 2. 盘踢＋磕踢 3. 盘踢＋绷踢 4. 磕踢＋绷踢 5. 小组围圆，绷踢传递（连续10次以上）
3. 静止动作学习（一）	1. 学习里接和上前额动作 2. 体会动作中的缓冲过程 3. 提高学习兴趣	1. 里接 2. 上前额 3. 里接互换	重点：发力协调 难点：缓冲吸毽	1. 无毽空踢模仿 2. 自抛自接 3. 盘踢里接 4. 绷踢上前额 5. 右、左脚里接互换

华东师大版电子学本

续 表

课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
4. 静止动作学习（二）	1. 复习、巩固已学过的静止动作 2. 学会外落 3. 发展协调性与灵敏性	1. 复习里接与上前额 2. 学习外落 3. 静止动作自选练习	重点：缓冲时机 难点：控制落点	1. 个人复习 2. 结对互助 3. 手抛毽外落 4. 磕踢外落 5. 任意踢外落 6. 展示自己的最佳学习效果
5. 跳跃动作学习	1. 学习交踢动作 2. 发展跳跃中控制自己动作的能力 3. 提高下肢力量与动作协调性	1. 抹子 2. 交踢 3. 连续交踢	重点：控制动作的能力 难点：跳起的时机	1. 无毽跳跃练习 2. 原地做不跳起的交踢动作（抹子） 3. 抛毽练习交踢 4. 一踢一接 5. 一盘一踢 6. 右、左脚互换
6. 变化与组合	1. 盘点学习收获 2. 展示自我 3. 增强自尊与自信	1. 复习已学过的所有动作 2. 小组合 3. 大组合 4. 自练自编	重点：自我感觉 难点：评价	1. 总复习 2. 小套路组合练习 3. 完整套路演示与练习 4. 自编套路演练 5. 小组评议学习收获
单元学习评价	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
	柔韧性、协调性、灵敏性与跳跃能力	1. 能区分花毽动作名称 2. 动作数量与完成质量达到一定标准 3. 创新编排	积极参与练习，认真学习各种动作	1. 对踢毽子的兴趣 2. 对民族民间传统体育活动的尊重 3. 良好的意志品质 4. 与同伴的互助与合作

（三）课时教学计划案例

案例一：“踢毽子”单元第 2 课时教学计划（见表 2－7－2）

表 2－7－2 “踢毽子”单元第 2 课时教学计划

学习目标	1. 复习磕踢与绷踢的基本方法 2. 提高灵敏性 3. 增强自信心		
主要教学内容	1. 磕踢 2. 绷踢 3. 游戏“绷踢传递”		
教学重点与难点	重点：发力的方法 难点：动作的稳定性		
教学过程	教学内容	教学步骤	备注
导入	1. 慢跑＋高抬腿跑 2. 原地抬膝撞手	1. 教师提出本课学习目标与内容 2. 让学生慢跑热身 3. 指导学生慢跑中增加高抬腿跑（10 米）2～3 次 4. 原地体操队形散开，要求学生把两手平放在腰的高度做“空踢”，膝关节发力去撞自己的双手，要发出声响来	不是用手去拍膝盖；如果声音不对，就是动作还没有做对；直至大部分人掌握这个动作为止

续 表

教学过程	教学内容	教学步骤	备注
主题 1	1. 磕踢 2. 绷踢	1. 让学生分散进行持毽练习，教师巡回指导 2. 组织学生变换队形，各小组成一路纵队站立，前后距离 1 米，利用前面同学的背做墙，练习磕踢 3. 引导学生进行盘踢＋磕踢练习：从多次盘踢后加一次磕踢，到一盘一磕 4. 引导学生进行磕踢变向练习，每次磕踢后向左转身 90° 5. 分散练习绷踢，教师巡回指导 6. 让学生两人一组，面对面进行盘踢＋绷踢练习，毽子落地可以互换毽子 7. 引导学生进行磕踢＋绷踢练习	重点：发力的方法 难点：动作的稳定性
主题 2	游戏“绷踢传递”	让各小组(8～10 人)围圆，用一只毽子做绷踢的传递，尽量做到绷踢方向准确，如果不够准确，提倡“救活”，踢法不限，救活后继续用绷踢传递	“救活”就是用盘踢或拐踢过渡一下，使自己传出的毽子更稳定与准确
导出	1. 集体舞 2. 教师小结学习情况，提出课后练习要求	1. 播放《欢乐舞曲》，引导学生跳集体舞 2. 布置课后作业：复习磕踢与绷踢，尽量做到能连续踢 10 次以上	整理、回收运动器材

案例二：“踢毽子”单元第 5 课时教学计划(见表 2－7－3)

表 2－7－3 “踢毽子”单元第 5 课时教学计划

学习目标	1. 学会交踢动作方法 2. 发展跳跃中控制自己动作的能力 3. 提高下肢力量与动作协调性		
主要教学内容	1. 抹子 2. 交踢 3. 连续交踢		
教学重点与难点	重点：控制动作的能力 难点：跳起的时机		
教学过程	教学内容	教学步骤	备注
预热	毽子操 6 节	无毽模拟练习：包括所有已经尝试过的踢毽方式，新增抹子、交踢两个动作	
主题(一)	抹子	1. 两人一毽，一人做抹子动作，另一人观看并帮助指出动作存在的问题 2. 两人交换练习，直至基本能够完成抹子动作 3. 老师巡回观察与帮助有困难的学生	注意脚的动作和脚与毽子接触的部位

华东师大版电子教材

续 表

教学过程	教学内容	教学步骤	备注
主题(二)	交踢	1. 教师示范,重点讲解交踢开始时毽子的抛法与位置 2. 两人一组,自抛自跳,争取踢到毽子 3. 交换练习 4. 在踢到毽子的基础上,争取接到毽子(一跳一接) 5. 在踢到毽子的基础上,争取连接第二个交踢	重点:控制动作的能力 难点:跳起的时机
主题(三)	组合踢:一盘一踢	1. 集中讲解盘踢与交踢的组合:一盘一踢时盘踢毽子运行路线的变化 2. 形式同上,一人练习,一人观察,帮助指出动作存在的问题 3. 交换练习,直至两人都掌握了一盘一踢的方法	课的中心主题、基本任务
主题(四)	连续交踢(提高)	1. 已经基本掌握交踢方法的部分同学,可以尝试不间断地连续交踢三个 2. 一人一毽,分散练习 3. 学习效果汇报与展示,请能够做到连续交踢的同学演示自己的成果	可根据实际情况选择此主题是否实施
调节	游戏“呼号接毽”	1. 以小组为单位,各组用一只毽子,按“呼号接球”游戏的方式进行 2. 教师布置课外练习内容:用多种方法(盘、拐、磕、绷)来接交踢	紧张学习情绪的转移

(四)教学片段案例

案例一:自练里接

学习目标:

1. 在盘踢的基础上学习里接动作。
2. 体会动作中的缓冲过程。
3. 增强兴趣和提高协调性。

教学内容:里接。

教学步骤:

1. 引导学生进行无毽练习,体会如何用右(左)脚内侧上迎下降的毽子。
2. 让学生自练抛毽接毽。
3. 引导学生进行盘踢 3 次+里接的练习。
4. 引导学生进行盘踢 2 次+里接的练习。
5. 引导学生进行盘踢 1 次+里接的练习。
6. 引导学生进行里接+里接的练习。
7. 指导学生换左(右)脚练习里接动作,要求他们尽量使两只脚都能做里接动作。
8. 让学生尝试做一次右脚里接+左脚里接的练习。

结论:里接动作属于静止类动作,由动变静是动作的一大特点。教师在教学过程中始终要

抓住“缓冲”这一要点，对学生讲解时还要提出“轻巧”的要求，这样更接近学生的语言，便于他们理解。用一节课时间让所有的学生都能学会里接动作就算完成了教学任务，个别学生如果能够做到两脚都能里接，应该给他们展示自己的机会。

案例二：合作学习外落

学习目标：

1. 学会外落接法。

2. 争取接到毽子。

3. 发展协调性与灵敏性。

教学内容：外落。

教学步骤：

1. 教师演示外落方法（直观教学）。

2. 让学生分散自练，用手抛，用足外三趾部位去接。

3. 让学生两人一组，请同伴抛毽，自己用外落方法接毽，互换练习。

4. 学生用手抛方法能接住毽子后，可以用自己盘踢的方法进行外落练习。

5. 让学生请同伴一起练习，两人一毽：你盘踢，我外落；我盘踢，你外落（两人都须成功一次）。

6. 让学生请同伴一起练习：你磕踢，我外落；我磕踢，你外落（两人都须成功三次）。

7. 要求学生以各种已学过的踢毽子动作开始，接做外落，争取连做多次。

结论：本案例多数地方采用了合作学习方法，教师采用直观法进行教学，减少了讲解，这也是针对水平二阶段学生直观性强、善于模仿的特点而设计的。学生间的互助合作能激发学生学习兴趣和争强好胜的意识，在某种程度上对学习动作有利，同时也培养了学生的合作意识和能力。

案例三：看图学练交踢

学习目标：

1. 学习交踢动作。

2. 发展跳跃中控制自己动作的能力。

3. 提高下肢力量与动作协调性。

教学内容：交踢。

1. 教师利用教学挂图告诉学生什么是交踢。

2. 让学生从“抹子”开始练起（抹子是不跳起的简化交踢动作），尽量使两只脚都能完成抹子。

3. 引导学生进行无毽跳跃练习。

4. 让学生把毽子放在身体左侧，轻抛起，做右脚的交踢，踢到后尽量做到能自己接住毽子，不让其落地。一直做到能比较准确地踢到毽子并每次都能接住毽子为止。

5. 指导学生盘踢后做交踢动作。

6. 引导学生尝试连续做两次以上交踢动作。

7. 引导学生换脚练习另一侧的交踢。

结论：交踢是比较正规的名称，一般叫法就是“跳”、“打环”。此外，交踢也叫“单飞燕”，这是因为左右互换的交踢叫作“双飞燕”。从最简单的跳跃动作交踢开始学习，能提高学生的学习兴趣，同时，交踢动作比之其他动作不仅具有较大的运动量，而且还更具有刺激性，能连续完成多个

交踢的学生显然自信心更强。教学时教师一定要使学生在做“抹子”时就把脚的部位摆放正确。

四、学法指导(以踢毽子为例)

1. 学习踢毽子不能强求学生按统一节奏来进行练习,因为各人的反应速度和力量大小都是不同的,对踢毽子的领悟能力也存在差异,所以应该尽量给予自练的机会。

2. 指导学生进行合作学习,多让学生进行两人或三人一组的踢毽子练习,有助于培养学生的合作精神,也能促进学生技能水平的提高。

五、教学重点与难点(以踢毽子为例)

1. 重点:认识民族民间传统体育活动对促进身心健康的价值,培养对踢毽子的浓厚兴趣。

2. 难点:在较少的时间内学会多个新动作。

六、学习评价案例(以踢毽子为例)

1. 评价内容

(1) 在所学的四种踢法中,学会了几种。

(2) 能否利用踢毽子改善、发展自己的体能。

(3) 在练习过程中的合作互助情况和情意表现。

2. 评价方法

(1) 自评:对四种新动作中掌握得最好的一种作出定量评价。

(2) 互评:关注学习态度和学习效果,对组合动作的展示给予适当的定性评价。

3. 评价案例

案例一:踢毽子技能自我评价标准(见表 2-7-4)

表 2-7-4 踢毽子技能自我评价标准

评价等级	优秀	熟练	学会	待努力
自评内容(选择一种新技能)	连续做 10 次以上	连续做 6 次以上	断续做 6 次以上不落地(中间接盘踢、拐踢过渡)	还做不到 6 次

案例二:踢毽子技能相互评价标准(见表 2-7-5)

表 2-7-5 踢毽子技能相互评价标准

评价等级	优秀	熟练	学会	待努力
互评内容(动作组合)	用了 3 个以上的新动作编排成组合	用了 2 个以上的新动作编排成组合	用了 1 个新动作编排成组合	有新动作但组合勉强

第八节 体育活动和日常生活中的安全问题

体育活动和日常生活中的安全问题,是指学生在进行体育活动时和在日常生活中,有可能遇到的有关人身安全的问题总和。由于体育活动以身体活动为主,学生的认知水平、规则意识、身

华东师大版电子教材

体各部位的活动能力、心理素质、人为因素，以及活动环境等方面都与体育活动的安全有着一定的关系。在日常生活中，小学生由于生活经验的缺乏、外在因素的干扰、身体机能的变化，有可能遇到威胁自身安全的问题。在水平一阶段，学生已经具备一定的有关安全运动及日常生活中安全避险的知识和技能，至水平二阶段应进一步就体育活动和日常生活中的安全问题进行深入的学习。

一、学习目标

1. 能够重视体育活动和日常生活中的安全问题，主动参与相关知识与技能的学习。
2. 学会在安全的环境中进行体育活动和日常生活，能运用所学知识与技能处理实际问题。
3. 形成规则意识，具有积极乐观的人生态度。

二、教学内容

体育活动和日常生活中的安全问题的学习内容，应该涵盖学校体育教学以及校内、校外体育活动和日常生活等。内容的选择和安排应根据水平二阶段学生的身心特点、知识技能基础，结合体育教学来进行。

1. 学校体育教学中的安全问题

学校体育教学是学校体育工作的关键环节，因而学校体育教学中的安全问题非常重要。它包括硬件安全和软件安全两部分。硬件安全为场地设施的完好和天气的状况等（见图 2－8－1）。软件安全从宏观的角度来看，为体育课的准备部分的安全、基本部分的安全和结束部分的安全；从微观的角度来看，为学生的着装、基本活动能力、心理素质、运动负荷、学生之间保护与帮助的技巧等要素（见图 2－8－2）。

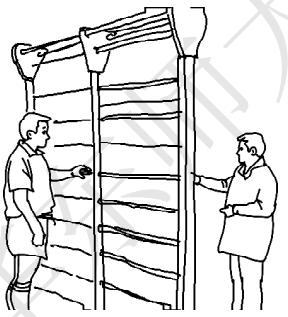


图 2－8－1　定期检查场地设施



图 2－8－2　同学间的保护与帮助

2. 校内、校外体育活动中的安全问题

校内、校外体育活动中的安全问题主要是指学校体育教学之外的，在校内或校外的课余时间，由学生自主开展的体育活动中存在的安全问题。虽然水平二阶段的学生已经初步具备了一定的运动能力，但其安全意识和防护技能还有待提高。在校内或校外的课余时间，学生会进行一些体育活动，如赛跑、打羽毛球、踢足球、打乒乓球、滑板、游泳等。在进行这些活动时，如果不重视安全问题，则有可能发生伤害事故。例如：赛跑时由于准备活动不充分而拉伤肌肉（见图2－8－3）；打羽毛球时，等候替换的人因站位不当而被球拍挥到；踢足球时扭伤脚踝或被踢到（见图 2－8－4）；打乒乓球时由于疏于观察，导致捡球时头部撞到桌角；玩滑板时重心不稳摔倒；游泳时突发危险。

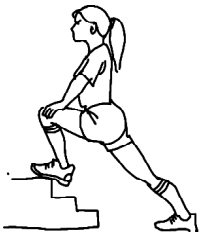


图 2－8－3　赛跑前的准备活动



图2－8－4　踢足球时不慎扭伤脚

3. 日常生活的安全问题

日常生活中的安全问题，包括家中和户外两类。

家中的日常生活安全问题，是指家中的一些物品和设施、突如其来的意外和灾害对学生安全造成的威胁。如在家中无人时未能关闭煤气、水管总闸，导致漏气、漏水事故；为陌生人开门，造成财产和人身安全威胁等。

户外的日常生活安全问题，是指学生在室外活动时所遇到的安全问题。如滑冰时离冰窟窿太近，荡秋千前没有检查秋千设施是否安全坚固(见图 2－8－5)，燃放烟花爆竹的方法不正确，在大雨天进入山谷、山沟，以及遭遇地震、泥石流等灾害。

应在教学中增加与此有关的安全防护知识，如中暑、扭伤的识别和应急处理，危险设施的规避，安全逃生的方法(见图 2－8－6)等。



图 2－8－5　荡秋千前检查设施是否牢固



图 2－8－6　安全逃生

4. 特异体质学生的运动安全问题

特异体质学生是指那些患有先天性疾病或有一定程度的残障，身体形态、比例与正常体质的学生有明显不同的学生群体(见图 2－8－7、图 2－8－8)。特异体质学生的运动安全问题，是指特异体质学生在进行体育活动中有可能碰到的安全问题。对于他们，一方面要引导其积极参与体育活动，另一方面还要关注他们适应体育活动的程度。



图 2－8－7　腿部残疾



图 2－8－8　肥胖

三、教法指导

1. 根据学校条件以及体育教学要素进行体育活动安全问题的教学

对于硬件，因各校条件不同，不是教师可以改变的，但教学中可以让学生了解相关的知识，如什么样的场地、设施、天气不适合进行何种体育活动等，促进学生掌握相关知识，形成安全意识。软件安全是可以人为控制的。因此，在教学中，可以通过语言提示、身体练习、合作学习等手段潜移默化地对学生进行安全教育。如提示学生上体育课时注意着装、课堂纪律，教会学生合理摆放所用器材，告知学生自我保护的方法等。

2. 将安全学习内容贯穿在相关内容的体育教学中

体育课是学生获得运动技能、了解安全运动方法的重要途径。因此，在进行相关内容的教学时，可以对其存在的安全问题予以充分的考虑。如在快速跑课上，可以安排学生在充分的准备活动之后进行快速跑的练习。而对有关游泳的安全问题，有条件的学校可结合游泳课进行相关知识技能的教学，或者通过室内理论课让学生了解游泳的注意事项。

3. 重视运动规则的教学

从安全的角度来看，运动规则具有保障运动者安全，约束、“制裁”不安全行为的作用。因此，运动规则的学习也是安全地进行体育活动的重要保证。例如：足球运动中不能踢对方队员，或故意推、拉对方队员；篮球运动中不能有撞人、拉人、非法掩护等犯规行为。同样，在游戏活动中也要避免犯规，以免造成伤害。

4. 结合室内理论课进行日常生活安全问题的教学

由于日常生活中的一些安全问题不存在于身体练习中，因此，教学可结合室内理论课进行，辅之以室外实践课。如对于中暑的识别，可以在室内通过图片、视频、文字讲解等形式让学生掌握相关知识。再如对地震、火灾等灾害的快速安全反应也可以在获得一定理论知识的基础上再去室外进行演练。

5. 区别对待，因材施教

根据学生体质状况和基本运动能力，可将其分为正常体质和特异体质两类。对于特异体质者，体育教师要做到心中有数，进行有针对性的教学。体育教学中，应让他们正视自身的状况，让他们在体质正常学生的帮助下进行适合自己的活动，完成学习任务。

四、学法指导

1. 运用多种手段鼓励学生积极参与相关知识与技能的学习

积极参与体育活动和日常生活安全相关知识与技能的学习，是解决体育活动和日常生活中安全问题的重要环节。因此，在教学中要运用多种手段鼓励学生积极参与相关知识与技能的学习。例如：通过观看图片或视频资料，了解相关活动规则或安全生活常识；在教师的组织下，召开有关安全地进行体育活动或日常生活的交流会；在教师的指导下，对诸如垫上体操等需要保护与帮助的项目进行合作学习。

2. 坚持经常进行体育锻炼和户外活动

坚持经常进行体育锻炼和户外活动是积累安全活动经验的保证。因此，要引导学生坚持经常进行体育锻炼和户外活动，随着活动能力的增强和技能的熟练，安全也能得到充分保证。

3. 养成安全地进行体育活动和日常生活的良好习惯

在平时，学生要将所学的有关体育活动和日常生活安全的知识与技能在实践中进行运用，久而久之就会养成良好的习惯，使安全常伴其左右。如进行体育活动前要做好充分的准备活动，体育课上一定不能穿皮鞋和凉鞋，天气干燥时要多喝水以防流鼻血等。

4. 与他人分享安全地进行体育活动和日常生活的相关知识和技能

要学会将安全地进行体育活动和日常生活的知识和技能与他人分享，做传播安全的使者，如指导小伙伴安全地进行体育活动，告知家人如何预防和处理中暑等。这样既充分发挥了相关知识和技能的价值，又增加了人际交流的机会，提高了学生的责任意识。

五、教学重点与难点

1. 重点：掌握安全运动和日常生活安全的知识与技能，并具备相关意识和行为。

2. 难点：能灵活运用所学的安全知识与技能。

六、教学片段案例

案例一：保护与帮助

学习目标：

1. 能积极参与前、后滚翻练习及游戏。

2. 初步掌握后滚翻的基本动作，发展身体的灵敏性与协调性。

3. 具有安全意识，能在团结合作、积极进取的氛围中安全地进行各项活动。

教学内容：复习前滚翻，学习后滚翻。

教学步骤：

1. 在教师的引导下，指定一名学生配合讲解演示前滚翻，并强调动作要点及安全注意事项。

2. 组织学生两人一组有序地进行前滚翻练习。

3. 讲解、示范后滚翻的动作要领，强调后倒时团身紧，并且要有一定的速度。

4. 请学生配合进行保护与帮助的讲解示范，并请两到三组同学进行现场演示，而后全体同学两人一组，轮换进行保护与帮助的站位与手位练习。

5. 组织学生两人一组相互合作，在保护与帮助下练习后滚翻(见图 2-8-9)。

6. 教师巡回指导，及时纠正不正确的保护与帮助的动作方法。

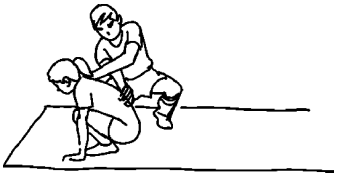


图 2-8-9　后滚翻的保护与帮助

结论：本案例围绕学习目标，将安全练习贯串始终。练习伊始，教师便强调安全地进行活动，而后有序地进行练习，指导学生进行相互保护与帮助，促进学生安全运动意识和能力的增强。

案例二：最佳救人方案

学习目标：了解游泳救护的常识，提高对游泳安全的认识程度。

教学内容：同伴溺水怎么办？

华东师大版电子教材

教学步骤：

1. 出示相关图片或视频，通过学生的观察与讨论引入“同伴溺水怎么办”的讨论。

2. 教师让学生思考、回答相关问题。

3. 教师进行提炼、总结。



图 2－8－10　救人要有方法

4. 教师出示图片题，让学生选择正确或错误的做法，并请学生说出理由。

5. 组织全班展评“最佳救人方案”，进一步明确当同伴溺水后在救人的同时如何注意自身安全（见图 2－8－10）。

结论：本案例中，教师通过直观法、讨论法、讲解法、提问法等教学方法让学生在学习的过程中了解游泳救护的常识，提高学生对游泳安全的认知程度。在这样的课上，学生得到的不仅是对某一教学内容的了解，更懂得了对生命的珍惜。

案例三：违规行为的避免

学习目标：

1. 了解违反运动规则的危害。

2. 在体育活动中能主动避免违规行为。

教学内容：遵守运动规则。

教学步骤：

1. 播放有犯规行为、伤害行为、裁判错判等违规行为的体育运动视频。

2. 组织学生分组讨论违反运动规则可能造成的危害（见图 2－8－11）。

3. 进行教学比赛，让学生亲身体验运动违规时的感受。

4. 讨论教学比赛中违反运动规则的行为表现及避免的方法。



图 2－8－11　体育运动中违规会造成伤害

结论：本案例中，学生通过视频资料直观地了解违规的基本特征及其危害，可提高对违反运动规则的认识。学生在教学比赛中亲身体验了如何避免违规行为，使认识水平从理论到实践都有一定的提高。

七、学习评价

1. 评价内容

（1）阶段或学期体育活动中有无受伤现象。

（2）能否说出本学段相关运动项目的简单规则。

（3）能否说出在做滚翻、山羊分腿腾越等动作时的注意事项和保护方法。

（4）对中暑、鼻出血等问题的认识与处理。

2. 评价方法

（1）过程性评价：对学生在活动中的表现进行评价。如在滚翻练习中对同伴的保护与帮助。

（2）学生自评：学生对每一节课中自己安全活动的情况进行评价。如在“体育课表现记载表”中“×日安全活动表现”栏目贴上相应标记，或画上相应记号。

华东师大版电子教材

(3) 学生互评:学生对安全活动的情况互相进行书面或口头评价,以口头评价为主。如学生小组内口头评价谁在活动中安全意识最强。

(4) 教师评价:对学生安全活动情况进行总体评价,并指出问题与努力方向。

(5) 家长评价:家长根据自身观察对孩子在生活中的安全情况进行评价。如在家中墙壁上张贴“今天你注意安全了吗”,按时在相应栏目中进行记载。

3. 评价案例

案例一:体育课安全活动自我评价表(见表 2-8-1)

表 2-8-1 体育课安全活动自我评价表

安全运动的能力	强	中	不强
评价			

操作说明:此评价表可让学生自制,可画在体育课本上,可画在专用记载本上,也可使用电子稿的形式。学生可以根据自己安全活动的情况在相应水平栏目中打“√”。可按阶段或学期进行汇总。

案例二:学生体育安全活动评价表(见表 2-8-2)

表 2-8-2 学生体育安全活动评价表

成绩 姓名	优秀	良好	一般	差

操作说明:此评价表可由教师或小组长在一节课或一个阶段后,根据学生的课内外安全活动情况进行填写。每次活动时都能做好充分的准备活动且没有安全事故的,为“优秀”;每次活动时都有安全活动的意识且基本上没有安全事故的,为“良好”;体育活动时能在他人提醒下安全地进行体育活动的,为“一般”;体育活动时无安全意识,经常有安全事故发生的,为“差”。

案例三:日常生活安全记录表(见表 2-8-3)

表 2-8-3 日常生活安全记录表

日期	内容	安全状况

操作说明:此评价表可由家长或学生在家中自行完成。其中“内容”为在日常生活中进行的与安全有关的活动,如家电的正确使用,一个人在家时的防卫意识,洗澡时水温的调节等。可让学生或家长对某天学生在家中发生的某件有代表性的事情进行记录,如“日期:9 月 2 日 内容:离家时关闭家中电器电源,检查水龙头 安全状况:良好”。

华东师大版电子教材

第三章　身 体 健 康

第一节　个人卫生保健知识和疾病预防知识

卫生保健是指学生在日常生活中，根据已有的知识和经验，采用恰当的方法关注个人卫生和健康，保证身体各部位的清洁卫生以及机体功能的健康发展。例如：学会合理用眼，注意用眼卫生，定期检查视力；初步树立食品卫生意识，不吃不洁、腐败变质、超过保质期的食品；知道人体所需的几种主要营养素（如脂肪、蛋白质、维生素等）；认识烟草对健康的危害；树立尊重生命、保护生命的意识等。疾病预防是指学生在日常生活中通过正确、科学的方法预防各种疾病，保证身体健康成长。例如：知道常见呼吸道传染病的预防方法，肠道寄生虫病对健康的危害与预防方法，营养不良、肥胖对健康的危害与预防方法；懂得接种疫苗可以预防疾病，动物咬伤或抓伤后要及时注射狂犬疫苗，并在医生的指导下服药等。个人卫生保健知识和疾病预防知识的学习对学生的健康成长有着非常重要的意义。

一、学习目标

1. 了解个人卫生保健和疾病预防知识，积极参与相关知识与技能的学习。
2. 掌握简单的个人卫生保健和疾病预防知识与技能，并在学习和生活中加以应用。
3. 具有保健意识和责任意识，能将所学知识和技能与他人分享。

二、内容补充与深化

水平二阶段的学生已经具备一定的个人卫生保健基础，此时进一步进行个人卫生保健和疾病预防知识与方法的传授具有重要的意义。在教学内容上，应比水平一阶段更深入。如水平一阶段中“用眼卫生”讲了按要求做眼保健操，做到“二要”和“二不要”，看电视或看书时保持适当距离并严格控制时间。在水平二阶段，可以告知孩子预防近视的其他一些方法，如读写时间不宜过长，尽量少玩电脑游戏，不要让眼睛受伤，保持手的卫生等。还可以告知学生导致近视眼的一些其他因素，例如：患过麻疹、百日咳等传染病的孩子眼球屈光度下降，视力减弱；噪声声强在 90 分贝以上时，眼睛对光亮度的敏感性开始下降；矿物元素摄入不足、吃甜食太多、被动吸烟、睡眠不足、玩电子游戏机等都会导致视力下降。让学生逐渐知道导致近视的根源所在，从而进一步预防近视。

1. 卫生保健知识和方法

（1）近视眼的预防：合理用眼，注意用眼卫生，定期检查视力。



图 3－1－1　经常做眼保健操

① 读写时间不宜过长。无论做功课还是看电视，时间都不能太长，每隔 50 分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操（见图 3－1－1），或是到窗前眺望远处，让眼睛得到适当的休息。

② 尽量少玩电脑游戏。因为在玩电脑游戏时，注意力高度集中，容易忘记自身的疲劳，造成用眼过度，很容易导致近视。

③ 不要让眼睛受伤。异物进到眼睛里时要用正确的方法处理，不要揉眼睛，以免异物磨伤眼球。

④ 保持个人卫生。勤洗手，不用脏手帕或脏毛巾擦眼睛，不要和他人共用毛巾、脸盆等用具。

⑤ 不要直视太阳和电焊光，以免灼伤眼睛（见图 3－1－2）。

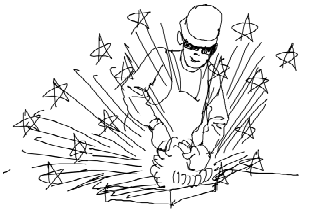


图 3－1－2　远离电焊光等强光



图 3－1－3　定期检查视力

⑥ 患上眼疾要及时医治，以免病情恶化或将病菌传染给他人。

⑦ 要注意补充营养。中医认为，近视的发生主要是由于肝肾功能不足，气血亏损，所以可多食用具有补益肝肾作用的食物，如肉类、蛋类、肝、肾、鲫鱼、核桃、大枣等。

⑧ 要定期检查。学校每学期都要对学生的视力进行检查，学生也可在家长的带领下定期到正规医院去检查（见图 3－1－3）。

⑨ 已经近视的学生，要尽早进行矫正治疗。

（2）食品卫生：具有食品卫生意识，不吃不洁、腐败变质、超过保质期的食品。

① 食物要洗净、消毒。水果、蔬菜等农副产品上常会残留一些农药、污秽。在食用前，一定要清洗、消毒，以免细菌进入体内，使身体受到伤害（见图 3－1－4）。



图 3－1－4　瓜果蔬菜要洗净

② 腐败变质的食物要及时扔掉。腐败变质的食物中含有大量的病菌和毒素，食用后会导致中毒、肠炎、痢疾，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，严重时甚至会危及生命。因此，腐败变质的食物要及时扔掉。

③ 食物应在保质期内食用。过期的食物有时虽然从表面上看没有什么明显的变化，但其实已分解、产生出对人体有害的物质。因此，在选用食物时要注意保质期，在保质期内食用。

④ 拒绝垃圾食品。垃圾食品充斥着我们的生活，它的包装和口味吸引力较强，使学生深受诱惑，严重影响学生的饮食质量，与“健康饮食”理念背道而驰。教学中，要让学生知道垃圾食品的危害，如油炸类食品是导致心血管疾病的元凶，腌制类食品容易使肠胃溃疡和发炎，加工类肉制品含致癌物质亚硝酸盐以及大量防腐剂，汽水可乐类食品会带走体内大量的钙，方便类食品（主要指方便面和膨化食品）中含损害肝脏的防腐剂、香精等物质，冷冻甜品类食品含奶油，极易引起肥胖等（见图 3－1－5）。



图 3－1－5　拒绝垃圾食品

（3）人体所需主要营养素包括：脂肪、蛋白质、维生素、碳水化合物、矿物质、膳食纤维和水。

以下两种营养素应引起我们的特别重视。

蛋白质：由氨基酸组合而成，是构成身体器官及肌肉的最基本元素，也是修补细胞、制造酵素的必需品，为儿童提

供成长所需的能量。儿童应摄入完全蛋白质，即蕴含九种必需氨基酸的蛋白质。

如果缺乏蛋白质，会导致儿童大脑神经、智力发育受到抑制，生长速度减慢，抵抗疾病感染的免疫系统也会受到抑制。蛋白质主要存在于鸡蛋、肉类、牛奶、豆腐、果仁等食物中。

维生素组合：维生素是另一类人体必需的营养要素，在人体的各种化学反应中扮演着重要角色。

维生素 A 有助于儿童维持良好视力，维护头发、皮肤及器官黏膜的健康，并有助于骨骼形成。

维生素 B 能帮助能量从脂肪、碳水化合物和蛋白质中释放出来，满足儿童对能量的需求。

维生素 C 有助于增强儿童免疫能力，预防疾病。

维生素 D 对钙的正常吸收及骨骼形成都很重要。

维生素 E 是一种抗氧化剂，帮助身体抵抗常由污染、紫外线、煎炸食物造成的自由基。

缺乏维生素会影响儿童正常的生长发育，造成体质下降。例如：严重缺乏维生素 A 的儿童，较易遇到发育方面的障碍；维生素 B 摄取不足，会造成疲乏、食欲不佳、体重下降、胃肠功能失常、情绪消沉、易怒等；维生素 C 缺乏者易患伤风、感冒等疾病；缺乏维生素 D 容易导致软骨病；缺乏维生素 E 容易导致细胞病变，引发癌症等。因此，在平时的饮食中，要注意多摄入富含各类维生素的食物（见图 3－1－6）。



图 3－1－6　富含各类维生素的食物

2. 疾病预防知识

（1）呼吸道传染病的预防。

① 基本概念。

呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻、咽喉、气管和支气管等呼吸道器官侵入而引起的有传染性的疾病。常见的呼吸道传染病有流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎、肺结核等。呼吸道与外界相通，受各种病原体侵袭的机会较多，因而容易产生呼吸道传染病。冬、春季是呼吸道传染病的高发季节，儿童属易患呼吸道传染病人群。

流行性感冒：一般表现为发病急，有发热、乏力、头痛及全身酸痛等明显的全身症状，咳嗽、流涕等呼吸道症状轻。

麻疹：一般表现为发热，咳嗽，流涕，眼结膜充血，口腔黏膜有麻疹黏膜斑，皮肤出现斑丘疹。

水痘：全身症状轻微，皮肤黏膜分批出现迅速发展的斑疹、丘疹、疱疹与痂皮。

风疹：临床特点为低热，出现皮疹和耳后、枕部淋巴结肿大，全身症状轻。

流行性脑膜炎：主要表现为突发高热，剧烈头痛，频繁呕吐，皮肤黏膜出现淤斑，烦躁不安，严重的会导致颈项强直、神志障碍及抽搐等。

流行性腮腺炎：以腮腺急性肿胀、疼痛并伴有发热和全身不适为特征。

肺结核：一种慢性传染病，主要表现为发热，盗汗，全身不适及咳嗽、咳痰，咯血，胸痛，呼吸困难，等等。

② 传播途径。

传染源：主要为病人或隐性感染者。

传播途径：主要经飞沫传播，也可通过直接密切接触或间接接触传播。

人群易感性：人群对多数呼吸道传染病普遍易感。

③ 预防方法。

应采用综合性预防措施，主要包括：

a. 经常开窗通风，保持室内空气新鲜（见图 3－1－7）。



图 3－1－7　经常开窗通风

b. 搞好家庭环境卫生，保持室内和周围环境清洁。

c. 养成良好的卫生习惯，不随地吐痰，勤洗手。

d. 保持良好的生活习惯，多喝水，不吸烟，不酗酒。

e. 经常锻炼身体，保持均衡饮食，注意劳逸结合，提高自身抗病能力。

f. 根据天气变化适时增减衣服，避免着凉（见图 3－1－8）。



图 3－1－8　天冷及时加衣

g. 应尽量避免去人多拥挤的公共场所。

h. 如果有发热、咳嗽等症状，应及时到医院检查治疗。

i. 当感染传染病时，应主动与健康人隔离，尽量不去公共场所，防止传染他人。

j. 不要自行购买和服用某些药品，不要滥用抗生素。

（2）肠道寄生虫病的危害与预防。

① 基本概念。

肠道寄生虫病就是寄生虫在人体肠道内寄生而引起的疾病。肠道寄生虫的种类多，常见的有原虫类和蠕虫类，危害性很大，会导致消瘦和严重程度不等的胃肠道症状，如腹痛、呕吐、消化不良等，不同的肠道寄生虫会造成不同的危害。常见的肠道寄生虫病有：

a. 蛔虫病：为常见的人体肠道寄生虫病。患者可不产生任何症状，但儿童体弱或营养不良者症状出现机会多。以反复发作的脐周痛较常见，有时伴食欲不振、恶心、呕吐、腹泻及便秘。严重感染者，特别是儿童，常可引起营养不良、智力和发育障碍。

b. 钩虫病：为常见且危害较严重的人体肠道寄生虫病。感染初期，感染处有奇痒和烧灼感，继而出现小出血点、丘疹或小疱疹，数日内可消失。抓痒可继发细菌感染、局部淋巴结肿大。贫血为钩虫病的主要症状，重度贫血患者皮肤蜡黄，黏膜苍白，并可导致头昏、乏力、心悸、水肿等心功能不全症状。儿童重症患者可致发育障碍。

c. 蛲虫病：蛲虫呈线头状，为乳白色，是寄生在肠道内的小型线虫，可以引起蛲虫病。当人睡眠后，雌虫移行到肛门外大量排卵，排出的卵黏附在肛周外的皮肤上，主要导致肛门和会阴部皮肤瘙痒，以及由此引起的继发性炎症。

② 传播途径。

肠道寄生虫病的传播途径有直接传播、土源性传播、生物源性传播三类，以直接传播为主。由于不良的饮食习惯，如生吃未经洗净消毒的瓜果、蔬菜，喝冷水，饭前便后不洗手等，均可使虫卵通过食物、水源、食具进入肠道。虫卵或幼虫进入人体后逐渐发育为成虫，然后排卵，成为传染源。寄生在人体肠道的成虫借粪便排出虫卵，污染水源或土壤，或在施肥时直接或间接地污染蔬菜、瓜果等。家畜管理不严也可成为肠道寄生虫病的传染源。在部分农村地区，由于没有自来水，人们都在同一条河流中淘米、洗菜、洗马桶等，这就大大增加了肠道寄生虫病的感染率。

此为浙江出版电子教材

③ 预防方法。

a. 不喝生水，不吃不洁瓜果（见图 3－1－9）。



图 3－1－9　不喝生水



图 3－1－10　生病及时就医

b. 饭前便后要洗手，要勤剪指甲。

c. 要吃彻底煮熟的食物，尤其是进食烧烤或火锅时。

d. 养成不吃手指、不咬指甲的习惯。

e. 不随地大小便。

f. 出现相关症状要及时到医院就诊（见图 3－1－10）。

（3）营养不良、肥胖的危害与预防。

① 基本概念。

营养不良包括营养不足和营养过剩。营养不足，即一些营养素的供给量不能满足人体生理需要，不能维持机体的生长发育及新陈代谢，可导致生长发育迟缓、智力低下、O 型腿、缺铁性贫血等。不同营养素的缺乏对应不同的症状。营养过剩最常见的症状就是肥胖，可导致行动不便、思维缓慢。肥胖者易患心血管疾病。

② 预防方法。

a. 不挑食。

b. 一日三餐要按时。

c. 早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐要适量。

d. 不吃垃圾食品。

e. 早睡早起。

f. 适量锻炼（见图 3－1－11）。

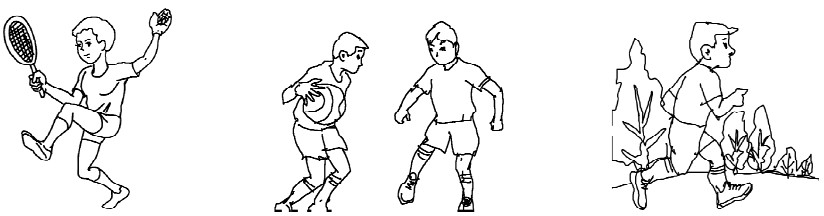


图 3－1－11　适量锻炼

(4) 接种疫苗可以预防疾病。



图 3－1－12　接种疫苗

接种疫苗是预防和控制传染病最经济、有效的方法之一(见图 3－1－12)。如人体感染脊髓灰质炎(简称“脊灰”)病毒后,由于病毒侵入中枢神经系统,引起脊髓灰质炎,会导致肌肉麻痹,俗称“小儿麻痹症”。服用脊灰疫苗(俗称“小儿麻痹症糖丸”)是预防此病的重要手段。麻疹是传染性最强的传染病之一。麻疹病毒主要通过呼吸道传播,日常生活中的密切接触亦可以传播。人类对麻疹病毒普遍易感。乙脑是人畜共患的传染病,乙脑常见症状是发热、头疼、喷射性呕吐等,病死率高达 5%～35%,约 30%的幸存者有神经系统后遗症,主要有失语、肢体瘫痪、痴呆等。乙肝是由乙肝病毒引起的传染病,主要经血液传播。通过接种麻疹、乙脑、乙肝等疫苗,可以有效、经济地预防、控制相关疾病。

(5) 动物咬伤或抓伤后要及时注射狂犬疫苗。

被狗、猫等动物咬伤或抓伤后,应先用 20%的肥皂水或 1%的苯扎氯铵(俗称新洁尔灭)彻底清洗伤口 15 分钟,再用清水洗净,继而用 2%～3%的碘酒或 75%的酒精进行局部消毒,然后紧急去医院接种狂犬疫苗。其实,在现实生活中是可以预防被动物咬伤或抓伤的,如远离易激动的动物,不逗弄小动物等。

(6) 在医生的指导下服药。

很多家庭都会备一些常用的药品,如感冒药、退烧药、止泻药、消炎药等。这些药品给家庭生活带来了很大方便。但药品毕竟不是普通食品,不能乱吃。俗话说:“是药三分毒。”学生正处在生长发育阶段,抵抗力弱,不合理的用药会给学生的健康带来很大危害。研究表明,人体内其实蕴含着一个大“药库”,人体分泌的激素含有不同的有效成分,将其排列组合,可以配出 30～40 种药物。人体的自愈系统是这个药库的总管家,对各种情况进行统辖和管理。当身体不适或生病时,人体的各项机能就会活跃起来,自愈系统会针对情况调整功能,调动各种激素,从而达到治疗的目的。如雌激素分泌增加,可以有效缓解身体疼痛。

化学药物正如一把双刃剑,一面叫救命良药,另一面叫杀人武器。药效越强的药物,往往毒副作用也越大。错误用药、乱用药物,不仅会破坏人体的自愈力,甚至会危及人的生命。例如:有的人因感冒打针引起休克而死亡;服用含有安特灵成分的药物治肠胃病,可能会引起亚急性脊髓神经病;长期服用含有肾上腺素的药物会引起糖尿病、胃溃疡等。所以生病后要根据医生的指导进行科学用药,切不可自作主张(见图 3－1－13)。有的病还可以通过做一些积极的、有益于康复的事来配合治疗。如感冒了,可多盖一床被子发汗以驱除怕高温的感冒病毒,喝红糖姜汤和白开水,多吃新鲜水果等。这样不仅不会有副作用,而且也不会让身体免疫力受损伤。



图 3－1－13　不随便到药店买药

三、教法选择与安排

1. 利用雨天的室内理论课进行教学

除按学期教学进度进行教学之外,还可在雨天利用室内课的时间,通过讨论、讲解等手段进行个人卫生保健知识和疾病预防知识的教学。

2. 采用直观的图像或视频进行教学

课前,教师可请学生与自己一起搜集、整理相关图片和视频资料,上课时向学生展示。让

学生在生动、丰富的图像或视频展示过程中，直观地了解相关知识，从而掌握个人卫生保健和疾病预防的知识与技能，如通过视频资料向学生展示肥胖的原因、危害以及预防方法。

3. 开展保健知识和疾病预防展览活动

可定期举办保健知识和疾病预防展览活动，如春季传染病预防知识展览、爱牙护牙系列展览等，让学生在一系列文字和图片乃至影像资料中获取相关知识和技能，并可召开相关专题讨论会。

4. 举行保健知识和疾病预防的讲座

学校或班级可定期或不定期地请校外专业人士或校医进行保健知识和疾病预防的讲座，甚至可以请学生家长或学生自己根据所学知识为全班同学做讲座。

5. 设计生动形象的小报

可组织学生把搜集来的资料和图片进行整理，筛选出主要内容，设计、制作关于个人卫生保健和疾病预防的小报，张贴在教室或学校的墙壁上或橱窗中，还可择优誊录在班级的黑板报上。

四、学法指导

1. 主动参与讨论，乐于与同伴合作学习。
2. 认真搜集文字、图片、视频等相关资料，与大家共享。
3. 勇于在专题讨论活动中发表自己的看法。
4. 积极加入卫生保健和疾病预防知识讲座的志愿者行列。
5. 勤于动手实践，能设计、制作宣传小报。

五、教学重点与难点

1. 重点：让学生知道个人卫生保健和疾病预防的重要性，掌握并应用相关的知识和技能。
2. 难点：对学生日常保健行为和疾病预防行为进行监督。

六、教学片段案例

案例一：人体所需的营养素

学习目标：

1. 知道人体所需的七种主要营养素，了解它们的主要功效。
2. 能说出各种营养素主要存在于哪些食物中。

教学内容：合理摄取营养素。

教学步骤：

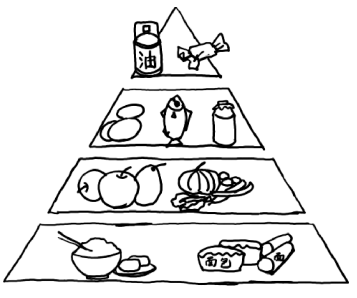


图 3－1－14　各种营养素存在于哪些食物中

1. 教师播放视频，主要内容为缺乏营养素对儿童的生长发育造成的危害。

2. 组织学生分组讨论营养素的重要作用。

3. 教师向学生询问人体所需的七种营养素（脂肪、蛋白质、维生素、碳水化合物、矿物质、膳食纤维和水）的名称，并归纳总结。

4. 教师讲解蛋白质、维生素类营养素的主要功效，主要存在于哪些食物中，缺乏时会造成何种危害（见图 3－1－14）。

华东师大版电子教材

5. 鼓励学生积极发言，总结本课所学知识。

结论：本案例中，学生通过视频观看、分组讨论等形式，直观地了解缺乏营养素给生长发育造成的危害，以及各种营养素的功效。教学的目的是让学生更好地掌握并运用相关知识。因此，在本案例中，还安排了各种营养素存在于哪些食物中的内容，以让学生在日常饮食中合理摄取营养，促进身体健康成长。

案例二：热爱生命

学习目标：

1. 树立尊重生命、保护生命的意识。

2. 知道在日常学习与生活中如何珍爱生命。

教学内容：热爱生命。

教学步骤：

1. 教师播放以“美丽的大自然”为主题的视频，内容包括山川、河流、动物等。

2. 组织学生讨论身在美丽的大自然中的美好感觉。

3. 展示一些因遇到挫折而选择残害自身或他人生命的案例。

4. 组织学生讨论遇到这类挫折该怎么对待。

5. 播放一些残疾人自强不息的视频（见图 3－1－15）。

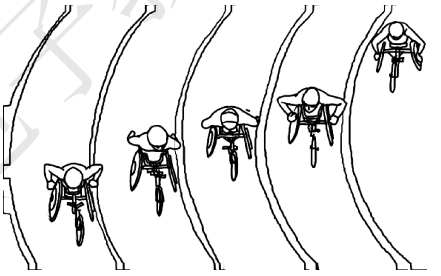


图 3－1－15　残疾人自强不息的精神

6. 组织学生交流学习体会，并说出该如何善待生命、珍爱生命。

结论：生命是可贵的，应让学生从小就树立尊重生命、保护生命的意识。本案例中，学生通过看、议、说等形式，在教师的引导下感受生命的美好，知道在日常的学习与生活中该如何善待生命、珍爱生命。

案例三：传染病的预防

学习目标：

1. 了解几种常见的春季传染病，知道其危害。

2. 能够说出简单的预防春季传染病的方法。

教学内容：预防春季传染病。

教学步骤：

1. 针对班级有学生因感冒、咳嗽而缺课的现象导入本课。

2. 播放医院春季传染病就诊场景，并组织学生讨论春季传染病有哪些，其危害是什么。

3. 教师总结、提炼几种常见的春季传染病及其危害。

4. 请学生根据课前搜集的资料讨论预防春季传染病的方法（见图 3－1－16、图 3－1－17）。

5. 让各讨论小组派代表汇报讨论结果。

6. 教师总结预防春季传染病的方法。

7. 布置家庭作业：出一期关于预防春季传染病的手抄报。

华东师大版电子教材

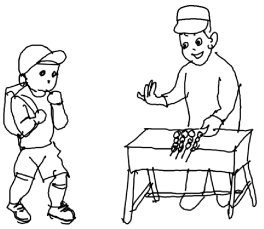


图 3－1－16　不吃路边小摊上的食物

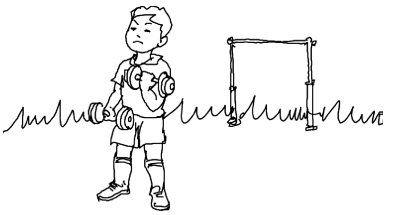


图 3－1－17　经常锻炼身体

结论：春季传染病经常会在人群密集处传染。学校是人群密集的场所，学生的抵抗力相比成人较弱。因此，在水平二阶段进行春季传染病相关知识的传授尤为重要。本案例中，教师运用一系列教学手段让学生了解几种常见的春季传染病，并通过观察、讨论等形式了解春季传染病的危害，从而在学习的过程中知道预防春季传染病的方法。

七、学习评价

1. 评价内容

（1）参与卫生保健与疾病预防知识学习的程度。

（2）掌握相应的个人卫生保健与疾病预防知识的程度。

（3）身体健康状况。

2. 评价方法

（1）观察并记载学生课堂学习情况（包括学习态度、知识掌握），可分教师评价、自我评价、互相评价三类。

（2）通过问卷进行评价。

（3）通过体检直接反映学生的健康状况。

3. 评价案例

案例一：学生课堂学习情况评价表（见表 3－1－1）

表 3－1－1　学生课堂学习情况评价表

姓名	发言次数	发言质量

操作说明：此评价表可由教师或小组长在课上完成，也可张贴于教室的墙壁上，由学生自己下课后完成。填写时，可在“发言次数”栏内画“正”字，在“发言质量”栏内对应“完全正确”、“基本正确”、“不对”等三个档次，分别画“☆”、“△”、“—”。学期结束后进行汇总。

案例二：家庭日常保健活动调查表（见表 3－1－2）

表 3－1－2　家庭日常保健活动调查表

姓名	作息时间	牙齿保健	三餐搭配	锻炼情况	是否常向家人宣传相关知识
总评					

华东师大版电子教材

操作说明：此调查表由学生或家长根据学生在日常生活中的实际情况实事求是地填写。“作息时间”栏以填写早上起床和晚上睡觉的时间为主，“牙齿保健”栏填写早晚刷牙、饭后漱口的情况，“三餐搭配”栏主要填写每日三餐的一些主要的饭菜，“锻炼情况”栏主要填写日常进行体育锻炼的情况，“是否常向家人宣传相关知识”栏主要填写“是”或“否”。“总评”栏由教师将此表回收后进行定性评价（优秀、良好、一般），或以评语的形式进行评价。

案例三：学生因病缺课统计表（见表 3－1－3）

表 3－1－3　学生因病缺课统计表

日期	姓名	何病	在家休息（是或否）	在校上课（是或否）

操作说明：此统计表可由教师或班长填写。教师按阶段或学期进行汇总，分析患病原因，以此评定是否与个人卫生保健和疾病预防的能力有关。

第二节　改善体形和身体姿态

体形和身体姿态体现了学生在营养、保健、锻炼等方面的发展水平。在水平一阶段，学生已初步了解了一些简单的保持正确身体姿态的知识，但由于认知水平有限，姿态保持的持久性不是很强，需要不断的提醒，由于不可能时时刻刻都照顾到学生，所以学生的身体姿态仍然不够正确、美观，体形亦存在不匀称等问题。由于小学生的骨化尚未完成，其骨骼可塑性很强，此时是形成良好体形和姿态的关键时期。因此，针对水平二阶段的学生进行改善体形和身体姿态的教学对学生的生长发育有着重要的影响。

一、学习目标

1. 具有审美意识，知道良好的体形和优美的身体姿态很重要。
2. 通过学习与锻炼改善体形和身体姿态，进一步提高对健康的认识。

二、内容补充与深化

因为水平二阶段的学生已经初步建立了正确的行、坐、卧概念，但由于自控能力较弱，依然存在“不按规则行事”的特点，当受到外界干扰或环境影响时，会有意或无意地抛开正确的做法，从而对自身的生长发育造成不良影响。因此，对水平二阶段的学生进行个人卫生保健知识的传授非常重要。

1. 身高、体重的合理比例及其重要性

（1）身高、体重的合理比例。

身高指人站立时从脚底到头顶的垂直高度。测量身高一般使用身高测量仪。测量时，被测者赤脚，以立正姿势站在身高测量仪的底板上，两臂自然下垂，脚跟靠拢，脚尖分开，脚跟、骶

骨部及两肩胛与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，两眼平视。测量者把立柱顶部水平板下滑，轻压被测者的头顶，压板处的数值就是被测者的身高（见图 3－2－1）。测量一般以厘米计算，精确到小数点后一位，误差不超过 0.5 厘米。

体重是人的身体重量。测量体重一般使用体重秤。测量时，将体重秤放在平坦的地面上，被测者赤脚，自然站立在秤台中央，测量者根据指针所指刻度读出数字即可（见图 3－2－2）。测量一般以千克计算，精确到小数点后一位，误差不超过 0.1 公斤。

身高、体重的比例可直接反映学生的生长发育状况。如果一个人的体重稍微超过正常状态，尤其对骨骼粗大或肌肉发达的人而言，不一定是肥胖症。一般情况下，体重超过标准 20% 以上可考虑为肥胖症。

用 BMI 法可检测身高、体重的合理比例。

体重指数＝体重（千克）÷身高（米）的平方

体重指数的意义如下：

18.5 以下：体重偏低

18.5～25：健康体重（20～22 为最健康）

25～30：超重

30～39：严重超重

40 及以上：极度超重

标准体重测算公式：

男生：身高（厘米）－100 ＝ 标准体重（千克）

女生：身高（厘米）－105 ＝ 标准体重（千克）

（2）身高、体重比例的重要性。

身高和体重除直接反映学生的生长发育状况之外，还反映了学生的营养状况。过度瘦小、过度肥胖分别体现了营养不足、营养失衡或营养过剩等不良状况。其中，过度肥胖者的心脏、动脉、肾脏容易出现各种疾病，糖尿病发病率及死亡率均较常人高，对手术及炎热的耐受性亦较常人差。有时，肥胖儿童可能因为动作不够灵活，掌握某种运动技能比其他孩子慢。因此，身高、体重的比例是否恰当对学生的健康成长十分重要。平时，可以通过观察身高、体重的比例情况，采取相应措施，改善学生的体形。



图 3－2－1　测量身高



图 3－2－2　测量体重

2. 合理膳食和体育锻炼对改善体形的作用

（1）合理膳食与改善体形。

体形不良最典型的就是肥胖症。肥胖症是人体脂肪过度蓄积的一种病态，通常由人

体摄入食物的热量超过人体所能利用的热量而引起。如果大量食用各种富含糖类、脂肪等营养成分的高热量食物和饮料，而日常体力活动又很少，那么人体摄入食物的热量就大大超过了人体对热量的需要，于是这些过剩的热量就转化为脂肪贮存起来，造成肥胖症。

目前，过胖和过瘦的小学生越来越多，这些“亚健康儿童”出现的营养问题和膳食不合理有着非常密切的关系。小学生一天所需要的营养大多数由一日三餐提供，只有高质量的三餐才能满足孩子各种营养需求。科学的一日三餐的热量分配最好是：早餐占 30%，午餐占 40%，晚餐占 30%。每天膳食中供能营养素的比例应该是：蛋白质占 25%～30%，脂肪占 15%～20%，碳水化合物占 50%～55%。小学生一天学习的最佳时间在上午，因此吃好早餐对保证学习质量有重要意义。

另外，好的饮食习惯也与改善体形有着必然的联系。有些学生常会吃些零食，导致营养吸收不全面、不均衡（见图 3－2－3）；还有些学生边吃饭边看电视或看书，引起消化不良（见图 3－2－4）；有些家长怕孩子营养跟不上，不惜一切代价给孩子吃大量高蛋白食物或补品，学生胃肠不能正常消化、吸收，久而久之，会造成营养失衡，使体形或肥胖或瘦小。



图 3－2－3　常吃零食引起肥胖

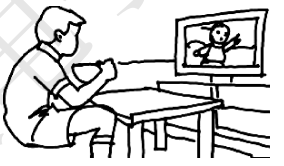


图 3－2－4　边看电视边吃饭引起消化不良

（2）体育锻炼与改善体形。

① 舒展性运动：舒展性运动可拉伸学生的肢体，使韧带、肌肉、骨骼等组织健康发育，改善身体姿态，如游泳、篮球、排球、徒手操、艺术体操、跳绳等（见图 3－2－5）。

② 对称性和全身性运动：对称性和全身性运动可使全身大部分肌肉都参加运动，使心血管系统等内脏器官发挥更大功效，加快血液循环，起到改善骨骼营养的作用，改善身体姿态，如队列练习、跑步、足球等（见图 3－2－6）。

③ 户外运动：多进行户外运动，多晒太阳，可促进钙的吸收及骨骼的生长发育，改善身体姿态，从而防止佝偻病、软骨病等病症的发生（见图 3－2－7）。

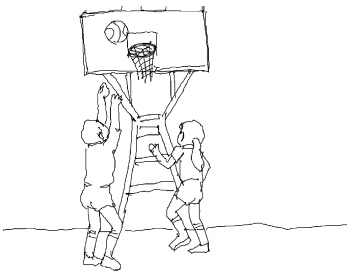


图 3－2－5　舒展性运动



图 3－2－6　全身性运动



图 3－2－7　户外运动

华东师大版电子教材

3. 自我矫正和督促同伴矫正不正确的身体姿态

(1) 日常身体姿态。

坐姿端正。无论是做作业、看书、吃饭，还是看演出等，都要时刻保持正确的坐姿。可在椅背上绑一根布带，在做作业时套在肩上(见图 3－2－8)。

走姿正确。走路时，双臂自然前后摆动，抬头挺胸，两眼平视前方，不要与同学勾肩搭背。不要模仿残疾人走路或其他不正确的走姿。在家中做完作业后，可头顶书本走几个来回。

站姿挺直。站立时，两脚平放，挺直脊椎，避免弯腰，额头应与下巴垂直，以免造成颈椎弧度变形。也可顶书本直立一段时间(见图 3－2－9)。



图 3－2－8　坐姿端正



图 3－2－9　站姿挺直



图 3－2－10　写字姿势要正确

另外，不要趴在书桌上看书或睡觉，以免破坏人体脊椎的正常弧度(见图 3－2－10)；太重的书包不要长期单侧背负，最好两肩轮流；睡觉时最好睡硬板床。

(2) 脊椎保健方法。

身体姿态的好坏与脊椎的正常发育有着重要的关系，因此可以通过脊椎保健的方法改善身体姿态。

通用预备姿势：自然站立，双目平视，双脚分开，与肩同宽。

前俯后仰：通用预备姿势，双手叉腰。运动时，先抬头后仰，同时吸气，双眼望天，停留片刻，然后缓慢向胸部低头，同时呼气，双眼看地(见图 3－2－11)。做此动作时，要闭口，使下颌尽量紧贴前胸，停留片刻后，再上下反复做四次。整套动作要舒展、轻松、缓慢，以不感到难受为宜。

举臂转身：通用预备姿势，双手自然下垂。运动时，右臂伸直向前上方举出，掌心向下，抬头目视手心，同时以左脚跟为轴身体慢慢转向左侧 45°角，停留片刻，再按原路线返回(见图 3－2－12)。两次后换左臂继续进行。如此反复。旋转时要慢慢吸气，回转时慢慢呼气，转动颈、腰部时要尽量转到不能再转为止。整套动作要缓慢、协调、到位。

左右旋转：通用预备姿势，双手叉腰。运动时，先将头部缓慢转向左侧，同时吸气于胸，转到不能转时，停留片刻，再缓慢转向右侧，同时呼气，转到不能转时，停留片刻(见图 3－2－13)。这样反复交替做四次。整套动作要轻松、舒展，以不感到头晕为宜。

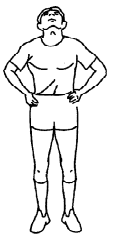


图 3－2－11　前俯后仰



图 3－2－12　举臂转身



图 3－2－13　左右旋转

提肩缩颈：通用预备姿势，双手自然下垂。运动时，双肩慢慢提起，颈部尽量往下缩，停留片刻后，双肩慢慢放松地放下，头颈自然伸出，还原自然状态，然后再将双肩用力往下沉，头颈部向上拔伸，停留片刻后，双肩放松，并自然呼气（见图 3－2－14）。注意在缩伸颈的同时要慢慢吸气，停留时要憋气，松肩时要尽量使肩、颈部放松。回到自然状态后，再反复做四次。

左右摆动：通用预备姿势，双手叉腰。运动时，头部缓缓向左侧倾斜，使左耳贴于左肩，停留片刻后，头部返回中位，然后再向右肩倾斜，同样右耳要贴近右肩，停留片刻后，再回到中位（见图 3－2－15）。这样左右摆动反复做四次，头部向肩部摆动时需吸气，回中位时慢慢呼气。做整套动作时双肩、颈部要尽量放松，动作以慢而稳为佳。



图 3－2－14　提肩缩颈



图 3－2－15　左右摆动



图 3－2－16　波浪屈伸

波浪屈伸：通用预备姿势，双手自然下垂。运动时，下颌往前下方波浪式屈伸，在做该动作时，下颌尽量贴近前胸，双肩扛起，下颌慢慢屈起，胸部前挺，双肩往后慢慢上下运动（见图 3－2－16）。下颌屈伸时要慢慢吸气，抬头还原时慢慢呼气，双肩放松，做两次后停留片刻，然后再倒过来做两次下颌伸屈运动，由上往下时吸气，还原时呼气。

三、教法选择与安排

1. 在课堂教学中强化并巩固坐、立、行等身体姿态

在水平一阶段，学生已经在课堂学习中掌握了正确的坐、立、行等身体姿态。在水平二阶段，应对其进行强化和巩固。通过讲解、示范、展示等手段让学生明确不正确的身体姿态对生长发育造成的伤害，以及正确的身体姿态对人体正常生长发育的促进作用。

2. 通过徒手操、队列练习等形式改善体形与身体姿态

队列练习包括正确行走与站立姿态，同时，正确行走与站立的过程又能塑造良好的体形。徒手操是按人体的生理结构特点，根据有益身体健康的原则编排的，对改善人的形体及形成正确优美的身体姿态都有良好的作用，例如：伸展运动可拉伸肢体、韧带和肌肉，使人精神饱满；扩胸运动可使人昂首挺胸，改善脊柱侧弯；踢腿运动可使腿部挺直，站立如松等。在实践课教学中，可在每节课上适当安排徒手操和队列练习，以使学生在科学、有效的学习过程中改善体形和身体姿态。

3. 通过室内理论课使学生掌握改善体形和身体姿态的知识与技能

在室内理论课上，学生在相对安静的环境中，可静心学习老师讲解、示范的改善体形和身体姿态的知识与技能，如营养素的摄取，肥胖的改善，身高、体重的合理比例及其重要性，合理膳食和体育锻炼对改善体形的作用等。学生通过看、听、议、问、仿（模仿动作）等学习方式掌握改善体形和身体姿态的知识与技能。

4. 通过辩论会等形式使学生明确营养、锻炼等因素对改善体形和身体姿态的重要作用

辩论是使学生熟练掌握有关改善体形和身体姿态的知识与技能的重要学习方式。首先，学生在辩论前必须搜集相关资料，进行丰富的知识储备。其次，学生在辩论时必须灵活运用所掌握的知识和技能，要有一定的应变能力。最后，学生必须有总结归纳相关知识的能力。通过辩论会等形式能使学生进一步提高改善体形和身体姿态的能力。

5. 利用现代化的教学媒体使学生直观地了解相关知识

现代化的教学媒体给教学带来了极大的方便。教学中，可利用网络、投影等教学媒体，让学生通过生动、真实的影像直观地了解改善体形和身体姿态的相关知识与技能。如播放因长时间维持不良的身体姿态造成的脊柱侧弯，因营养不均衡造成的过度瘦小或过度肥胖，因矫正方式不正确造成对身体的伤害等。更可利用现代化的教学媒体让学生在轻松的学习氛围中掌握改善体形和身体姿态的正确方法。

四、学法指导

1. 正确认识改善体形与身体姿态的重要意义。
2. 善于运用各种媒体掌握相关知识和技能，学会把理论知识与实践相结合。
3. 积极参与体育锻炼，与家人一起制订改善体形和身体姿态的相关计划。

五、教学重点与难点

1. 重点：改善学生体形和身体姿态。
2. 难点：学生能持之以恒地将所学知识与技能加以运用。

六、教学片段案例

案例一：怎样防止肥胖

学习目标：

1. 了解人体肥胖的原因和害处。
2. 掌握预防肥胖的基本方法。

教学内容：怎样防止肥胖。

教学步骤：

1. 通过视频资料“小胖墩的烦恼”，让学生了解人体过于肥胖的不便。
2. 组织学生讨论小胖墩肥胖的原因。
3. 播放视频资料“后悔的小胖墩”，向学生展示因营养摄取不合理和缺乏锻炼造成的过度肥胖。
4. 请学生讨论该如何预防肥胖。
5. 与学生一起总结预防肥胖的做法。
6. 制订一份“预防肥胖的综合计划”（包括日常膳食和体育锻炼）（见图 3－2－17）。

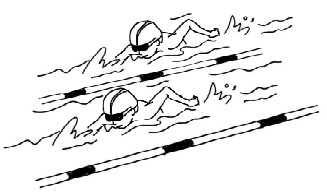


图 3－2－17　经常参加锻炼

结论：本案例中，教师通过视频资料让学生了解肥胖造成的不便和肥胖形成的原因，并通过讨论等学习手段使学生知道如何预防肥胖。在制订“预防肥胖的综合计划”的过程中，学生进

华东师大版电子教材

一步提升了健康意识，并把所学理论知识与实践初步结合，使学以致用成为可能，提高了教学的有效性。

案例二：队列练习

学习目标：

1. 知道站立和行走时应上体正直，两眼平视，收腹挺胸，行走时的着地部位由脚跟过渡到前脚掌，两臂自然前后摆动。

2. 能熟练运用站立和行走的动作技能，改善体形和身体姿态。

教学内容：自然行走。

教学步骤：

1. 请 2～4 名学生演示站姿和走姿。

2. 请学生进行对比后再进行演示，然后由教师点评。

3. 教师讲解、示范正确的站姿和走姿。

4. 在音乐伴奏下组织学生分组排队，由小组长带领，在操场上沿标志线行走（见图 3－2－18）。

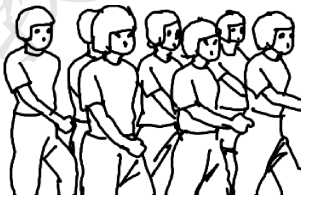


图 3－2－18　沿标志线行走

5. 组织学生分组展示、观摩。

6. 集体听音乐，以一定间距按节奏自然向前行走，至转弯处成直角拐弯继续行走。

结论：教学步骤应该围绕学习目标进行。本案例中，教师首先通过让学生对比站立与行走的姿态，使学生直观地了解正确身体姿态的“美”，然后通过教师的讲解、示范，使学生在练习的过程中直接体验正确的站立与行走姿态。教学过程中，音乐的运用也能充分调动学生的学习兴趣，渲染课堂气氛，使学生在愉悦的学习氛围中熟练掌握正确的站立与行走姿态，从而为更好地改善体形和身体姿态奠定良好的基础。

七、学习评价

1. 评价内容

（1）参与学习改善体形与身体姿态相关知识、技能的态度。

（2）掌握改善体形与身体姿态相关知识、技能的程度。

（3）个人体形与身体姿态的外在体现及相关指标。

2. 评价方法

（1）教师评价：对学生上课的出勤情况、思考问题的积极性、回答问题的质量以及实践课中锻炼的效果、问卷调查的结果、身体形态指标等方面进行考查，如测量身高、体重，并对照《国家体育锻炼标准》打分。

（2）学生评价：通过平时的观察对同学进行体形和身体姿态方面的评价，如平时走路、做作业的身体姿态，以及体形是否偏瘦或偏胖。

（3）家长评价：对学生在日常生活中是否注意保持良好体形和身体姿态进行评价，如不挑食、经常参加体育锻炼等。

华东师大版电子教材

3. 评价案例

案例一：四年级学生队列动作评分表（见表 3－2－1）

表 3－2－1　四年级学生队列动作评分表

内容 / 姓名	稍息	立正	三面转	齐步走	总成绩

操作说明：此表可用于学生队列动作阶段或学期考核。表中共列四个项目，教师根据学生每项动作的完成情况进行评分，可用 10 分制，每项满分为 10 分，四项满分为 40 分。可集体考核，教师根据自己的观察进行评分；也可个别考核，让学生自己喊口令自己做。

案例二：我的体形（见表 3－2－2）

表 3－2－2　我的体形

男生：身高（厘米）－100 ＝ 标准体重（千克） 女生：身高（厘米）－105 ＝ 标准体重（千克）				
我是：		我的体重：　　（千克）		
我的体形	很标准	基本正常	偏胖	偏瘦

操作说明：表中第一栏是标准体重公式，给学生作参考。“我是：”后面填写“男生”或“女生”。“我的体重：”后面填写自己的实际体重。如若自己的实际体重与标准体重相符，则在“很标准”栏目下打“√”；前后相差不超过 1 千克，则在“基本正常”栏目下打“√”；如若数值相差偏大，则在“偏胖”或“偏瘦”栏目下打“√”。

案例三：×××同学改善体形和身体姿态一月活动记载表（见表 3－2－3）

表 3－2－3　×××同学改善体形和身体姿态一月活动记载表

内容 / 日期	饮食	坐姿	卧姿	体育锻炼
……				
总评				

操作说明：此表主要由家长在家中填写，也可由学生辅助完成。这张记载表不仅记载学生每天为改善体形和身体姿态所做的一切，而且也会督促学生每天从严要求自己。每天晚上，家

长可在相应栏目下记载当日的情况，例如："饮食"栏内可记载是否挑食，是否食用垃圾食品；"坐姿"栏内可填写在做作业时是否要家长时刻提醒坐姿；"卧姿"栏内可填写开始睡觉时是否注意向右侧卧；"体育锻炼"栏内可记载当日在家中是否进行过体育锻炼。家长在月末对四项内容进行总评，肯定优点，指出需改进的地方，填写在"总评"栏内。

第三节　发展柔韧性、灵敏性、速度和力量

在水平二阶段，发展学生体能的目标主要体现在发展柔韧性、灵敏性、速度和力量方面。水平二阶段的学生有了一定的体能储备，拥有充沛的精力和一定的运动能力，往往不满足于重复练习几个简单的动作，或者进行几个较为熟悉的游戏，因此，要对相应的练习内容进行拓展和转变，同时，要采用丰富多样的练习形式，如改单人练习的形式为多人或者集体练习形式，对相应的动作制定一定的规定，让四年级学生分组自主创新和改编等。通过发展学生必要的体能，来增进学生的身体健康、心理健康和社会适应能力，并为学生在水平三阶段学习基本技能奠定坚实的基础。

一、学习目标

1. 了解心肺耐力、力量、柔韧性、速度、灵敏性等是体能的组成部分，知道一些发展柔韧性、灵敏性、速度和力量的方法。

2. 积极运用走、跑、跳、投、拉伸等基本动作，发展柔韧性、灵敏性、速度和力量等体能。

3. 相信自己能克服困难和恐惧的心理；知道保护与帮助的方法；能相互关心，相互帮助，学会与他人合作。

二、内容补充与深化

在水平二阶段，应以一些带有趣味性、有一定规格的练习形式为主，侧重于在各种基本身体活动练习中发展柔韧性、灵敏性、速度和力量，使学生在承受和挑战一定运动负荷后享受到运动带来的乐趣。

（一）发展柔韧性的练习内容

1. 手指手腕的柔韧性练习

握拳与张开手掌反复练习；两手五指对应后用力向内压；两手五指交叉直臂在体前、头上等部位翻腕，掌心朝外；手腕伸屈、绕环；用左（右）手掌心压右（左）手四指，连续推压；面对墙站立，连续做手指推撑。

2. 肩关节的柔韧性练习

（1）压肩：手扶一定高度的物体（如单杠、双杠、肋木等）做体前屈的压肩动作；双人手扶对方肩，体前屈直臂压肩（见图 3－3－1）；面对墙（或者肋木、单杠等），在双脚离墙一脚的位置站立，手、大小臂、胸触墙压肩（逐渐加大脚与墙的距离）。

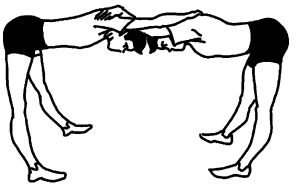


图 3－3－1　压肩

（2）拉肩：双人背向，两手于头上拉住，同时做弓箭步前拉（见

图 3－3－2)；练习者站立，两手头上握住，帮助者一手拉练习者双手，一手顶其背助力拉；背向单杠(肋木、双杠等)站立，双手反握杠，下蹲拉肩；体前屈坐垫上，双手后举，帮助者握其两手向前上推以助力拉。

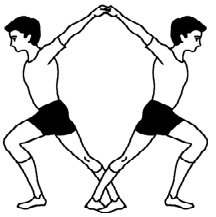


图 3－3－2　拉肩

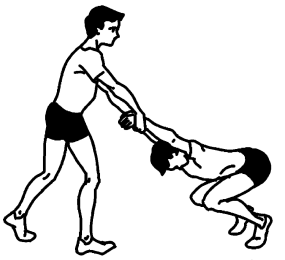


图 3－3－3　吊肩

(3) 吊肩：两人一组，一人站在蹲着的同伴体前，拉住蹲着的同伴的手用力向上慢慢提，蹲着的同学用力向下慢慢移动，形成“吊肩”姿势(见图3－3－3)；也可采用单杠各种握法(正、反、反正、翻等)的悬垂摆动形式。

(4) 转肩：根据自身肩关节部位的柔韧程度，双手在体前抓好体操棒(或竹竿、布条、绳子等物品)缓慢向后转动，将体操棒转动到体后(两手臂逐渐伸直，两手臂的距离逐渐缩小)。

3. 腰腹部柔韧性练习

(1) 转腰：两脚前后开立，向左后转，向右后转，来回转腰。

(2) 立位体前屈：成立正姿势站立，两腿并拢，身体向前下方慢慢弯曲，用手摸膝盖，握住脚踝，手指触地，最后用手掌触地，保持几秒钟。动作可以变化为坐位体前屈、分腿体前屈、双手从腿中间后伸。

(3) 仰卧推起成桥：躺在地上，手臂向后翻，在同伴的保护与帮助下，髋部向上逐渐抬高，形成一个拱形的“桥”状(见图 3－3－4)。

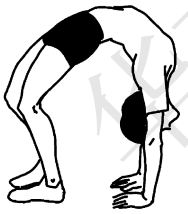


图 3－3－4　仰卧推起成桥

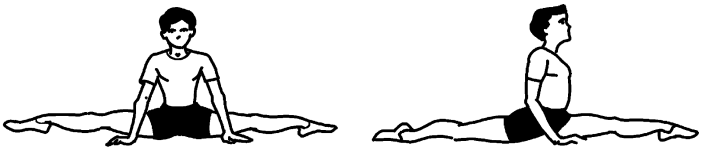


图 3－3－5　横叉与纵叉

4. 下肢的柔韧性练习

(1) 横叉与纵叉：两腿前后、左右慢慢分开，形成横叉或纵叉的姿势(见图 3－3－5)。

(2) 压腿：将一只脚放在有一定高度的物体上，另一腿立于地面，脚尖朝前，然后正压(勾脚)、侧压、后压。动作变化：弓箭步压腿。

(3) 踢腿：原地扶把杆或行进，正踢(勾脚)、侧踢、后踢。

(4) 摆腿：向内、向外摆腿。

(5) 跪坐后躺下：跪坐在地面上，身体慢慢向后躺下。

华东师大版电子教材

(6) 用脚内侧、外侧、脚跟、脚尖走。

5. 踝关节和足背部柔韧性练习

(1) 练习者手扶墙壁(肋木、单杠等)弯曲脚踝,然后在踝关节弯曲角度达到最大时停顿片刻,以拉伸肌肉和韧带。

(2) 练习者跪在垫子上,利用体重前后移动压足背;也可将足尖部垫高,使足背悬空做下压动作,增加练习的难度。

(3) 做前脚掌着地的各种方向、各种速度的行走练习。

(二) 发展灵敏性的练习内容

1. 左、右手指交替抓下落的棒球、小铅球、小沙包等轻器材。

2. 根据信号做动作:听信号快速做出各种动作,比如模仿兔子、袋鼠、猫、狗、大雁等动作。看谁迅速做出动作,并能喊出每个动作所对应的形象。

3. 对各种信号做出正、反应答动作的反应练习:听信号做相反的动作,按有效信号做动作,行进间听信号做动作。

4. 各种变换方向追逐类游戏:叫号追人,喊数抱团,等等。

5. 十字象限跳:在地面上画一个“十”字,人站在“十”字的中央,听到信号后,两脚用力向前、向后、向左、向右跳动,要求双脚落地(见图 3-3-6)。

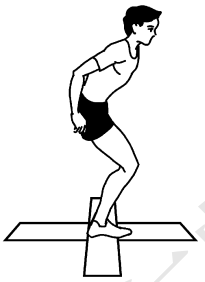


图 3-3-6 十字象限跳

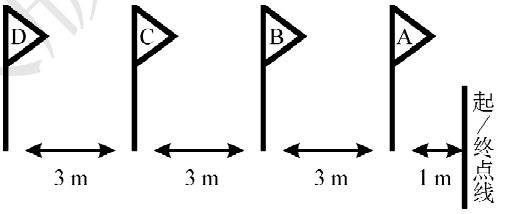


图 3-3-7 绕杆跑

6. 绕杆跑:站在起点线后,听到开始信号后快速绕杆向前跑,绕过最后一杆后再折返绕杆跑回起点(见图 3-3-7)。

(三) 发展速度的练习内容

1. 快速起动与急停

学生站成四列横队后散开,前后左右间距为 2 米,教师站在队伍前面。根据教师的口令和各种手势,全体学生做向前、向后、向左、向右快速起动练习,跑出 3～5 步后急停。

2. 快速跑

15 米加速跑后 15 米放松跑,25 米往返跑,30 米快速跑,50 米快速跑,等等。

3. 快速跳绳

30 秒钟的双脚快速跳绳,60 秒钟的原地单脚交替跳绳。

华东师大版电子教材

（四）发展力量的练习内容

1. 立卧撑

动作方法：立卧撑是一种不用器械、简便易行、具有全面锻炼价值的练习项目。屈膝全蹲，两手撑地与肩同宽，两腿后伸成俯卧撑，两脚用力蹬地屈膝收腹成蹲撑，还原成直立。动作过程为“直立——蹲撑——出腿——俯撑——收腿——蹲撑——直立”的连续。

游戏形式：教师发出信号，如直立、蹲撑、出腿、俯撑、收腿等，学生迅速做出正确的动作。

2. 纵跳摸高

动作方法：上体略前倾，两臂自然下垂于体侧，两脚左右分开与肩同宽，两膝微屈成稍蹲姿势，身体重心落在两脚之间。起跳前，两臂可以前后预摆两三次，两腿配合手臂摆动做屈伸。起跳时，两臂由后向体前上方屈臂摆动，以有力的摆臂配合提踵、伸膝动作，使身体腾空而起，待身体至最高点时，用手向上触摸标志或摸高器。

游戏形式：一人高举鞋盒，或用竹竿挑起废旧的排球，另一人原地纵跳摸鞋盒或者废旧的排球。

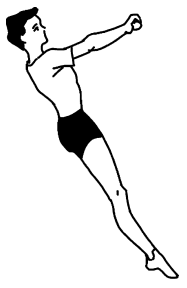


图3-3-8　斜身引体

3. 斜身引体

动作方法：面向单杠，自然站立，两手分开与肩同宽，正握杠，两腿前伸，两脚着地并由同伴压住两脚，保持两臂与躯干呈90°，身体斜向下垂，然后做屈臂引体，当下颌能触到或超过横杠后，伸臂复原，为完成一次（见图3-3-8）。

游戏形式：两人一组或者多人一组，比一比谁单位时间内完成的次数多。

4. 吊杠猜拳

动作方法：两人面对面紧握单杠做悬垂动作，接着与同伴做猜拳游戏。

三、教法选择与安排

1. 水平二阶段的学生有一定的运动基础和体能储备，能基本掌握水平一阶段的简单动作。若依旧练习这些简单的动作，学生往往就会产生厌倦心理。因此，要以新颖的、有趣味性和竞争性的游戏活动形式，对学生的动作提出相关的要求，以调动、培养和保持学生对体育活动的兴趣，克服教学内容的枯燥乏味。

2. 及时作出积极的评价反馈，促使学生参与体能练习并探究多种体能练习方式。在教学过程中对学生的努力和进步给予鼓励、赞许，以增强学生的自信心，使学生体验到成功的喜悦。

3. 将发展柔韧性、灵敏性、速度和力量的目标与情境化、游戏化的活动形式融为一体，在突出相关游戏活动特点的基础上，注意结合相关的运动项目，营造有趣的、竞争性的练习氛围，促进学习目标的达成，提高体育教学的质量。

4. 在教学中，可以采用多种教学形式，如游戏化教学、挂图展示、播放教学录像片、小组讨论等。

四、学法指导

1. 引导学生主动、认真地练习已知的体能练习方法，在个人尝试、小组讨论的基础上适当

地改编、创造新的练习动作。

2. 指导学生主动地、认真地观察和模仿，不断提高观察事物能力和模仿动作能力。

3. 鼓励学生将课堂上所学的体能练习方法应用于课外的练习中，同时可以将课外练习中的内容带入体育与健康课堂。

4. 指导学生科学、合理地进行柔韧性、灵敏性、速度和力量的练习。这些练习要循序渐进、持之以恒，全身锻炼、保持平衡，切忌操之过急。练习前必须做好充分的准备活动，使身体微微出汗、体温升高，合理控制练习强度。特别要指出的是，在疲劳时不宜进行力量训练，同时力量练习要以动力性练习为主，尽量减少静力性的力量练习。

5. 激发学生体能锻炼的兴趣。学生可以自行寻找伙伴，三五成群地选择感兴趣的体能训练项目进行练习，如可以改编“老鹰抓小鸡”、“老狼老狼几点钟”等游戏。通过游戏，使学生懂得帮助同伴、相互鼓励，学会与他人合作，形成良好的竞争与合作的氛围，培养良好的安全运动意识和提高安全防范能力。

五、教学重点和难点

1. 重点：发展柔韧性、灵敏性、速度和力量等体能。

2. 难点：在发展相关体能的同时，培养学生对体育与健康课的学习兴趣。

六、教学片段案例

案例一：争做环保小卫士

学习目标：

1. 发展速度和灵敏性等体能。

2. 培养对快速跑的兴趣。

3. 增强环保意识。

教学内容：发展灵敏性和协调性的游戏。

教学步骤：

1. 引入本课的教学主题：争做环保小卫士。教师组织“小卫士们”做“工作”前的热身活动。

2. 教师讲解游戏规则，使学生理解游戏方法。

3. 学生做游戏时，教师在旁边当裁判，维持游戏的秩序并及时纠正练习中出现的错误动作。

游戏举例：画环保小卫士。

游戏准备：找一小片空地，在起点前约 30 米处放置几张桌子，桌子上各放一块小黑板及粉笔若干。

游戏方法：学生从起点出发，跑至终点用粉笔迅速画出“小卫士”的形象，每人画一笔，然后返回起点，与下一个同学击掌，依此类推。除根据最后一名学生到达起点线的顺序判断名次，还要比哪一组的“小卫士”画得最好。

游戏规则：起跑时不得踩到或者超过起点线；最后不但要比哪一组最先完成，还要比哪一组画的小卫士比较好看、有创意等。

4. 在评价时，教师要注意，有的组快，有的组有新意，有的组有序，要给予适当的鼓励和表扬，使更多的组有成功的体验。

华东师大版电子教材

结论：本案例主要通过游戏的手段，在发展学生的灵敏性和速度等体能的同时，将环境保护的意识渗透到课堂教学中。

案例二：仙鹤与鸭子

学习目标：

1. 激发学习兴趣，集中注意。

2. 发展下肢的力量和快速反应的能力。

教学内容：听信号变换姿势（走）。

教学步骤：

1. 将学生分成人数相近的两列横队，成两个同心圆面向圆心站立。

2. 与学生讨论用什么样的动作来分别表示“仙鹤”和“鸭子”：仙鹤为两臂肩上屈肘、两手触肩、两脚提踵，鸭子为两腿全蹲、两手扶脚踝。

3. 玩“仙鹤与鸭子”游戏：学生全部向右转，按顺时针方向绕圆圈走，行进中，教师变化节奏地喊“仙鹤”或“鸭子”，学生立即按老师的要求模仿仙鹤或鸭子的动作。

4. 变“反口令”玩法：教师发出信号，学生立刻做出与信号相反的动作。

5. 变“内外”玩法：教师针对圈内发出信号，外圈做与内圈相反的动作，即若内圈是仙鹤，外圈则是鸭子，若内圈是鸭子，外圈则是仙鹤。经过几轮游戏后，内外圈的学生交换位置。

6. 做错动作和没有及时做出动作的学生每人做几个惩罚动作，如金鸡独立、模仿举重等。

结论：本案例通过模仿动物行走，激发学生的学习热情，通过多变的信号和不同的游戏玩法，激发学生的兴趣和集中学生的注意力，有效地发展学生的下肢力量和快速反应的能力。

案例三：跳过“小山包”

学习目标：

1. 发展灵敏性、力量、速度等体能，增强下肢快速用力的能力。

2. 培养团结合作与拼搏精神。

教学内容：双脚连续跳接力游戏。

教学步骤：

1. 要求学生每人准备一个鞋盒，做各种拍击鞋盒、玩鞋盒等游戏活动，以达到做准备活动的目的。

2. 将学生分成人数相等的几个组，成纵队站在起跑线后，在队伍的前方间隔一定的距离放置多个鞋盒。

3. 用语言激发学生的练习热情，如“同学们，前面有几座小山包，看谁能快速跳过小山包”。

4. 教师发出开始信号，各排头手拿小鞋盒依次跳过每一个“小山包”，然后回到起点将小鞋盒传给下一个人，依此类推。按照没有犯规完成全程的顺序判断名次。

5. 每轮游戏结束后，请学生评出本队跳跃动作完成得最好的学生，请其给大家示范动作，引导学生用正确的跳跃动作完成游戏。

结论：本案例通过鞋盒引入、语言激励与学生互评的方式，引导学生以积极、认真的态度进行学习，发展学生的灵敏性、力量和速度等体能，培养学生的团结合作和拼搏精神。

七、学习评价

1. 评价内容

(1) 柔韧性、灵敏性、速度和力量的测试。

(2) 能否迅速完成角色的转换，以及学习动机、练习积极性、学习兴趣等情况。

(3) 在体能练习中，能否帮助和支持同伴，与同学友好相处；在练习失误时能否表现出心理承受力和自我调节能力。

(4) 各种改变结构、方向、节奏的动作的完成情况，对复杂变化的条件的观察力和判断力。

2. 评价方法

第(1)(4)项评价以教师评价为主，并采用过程性评价和终结性评价相结合的方式。第(2)(3)项主要采用以教师指导下的学生评价为主的方式。教师评价要以鼓励、促进学习为主，在教学过程中除了注意观察学生的行为表现，以便对学生作出准确、全面的评价外，还要帮助学生学会自我评价和相互评价；一般采用星级或等级的形式进行评价。

3. 评价案例

案例一：速度练习自评和互评表(见表 3－3－1)

表 3－3－1　速度练习自评和互评表

评价方式	看看你能得几颗星	五颗星	四颗星	三颗星
自己评	快速反应和快速移动	很快	还可以	有点慢
同伴评	能主动为同伴提供帮助	能做到	基本能做到	有点欠缺
比比看	在课后活动中，看谁跑得快	很快	较快	还可以

案例二：速度练习教师评价表(见表 3－3－2)

表 3－3－2　速度练习教师评价表

教师评价语言	教师评价星级	评 价 指 标
了不起	五颗星	能快速完成动作，做到反应敏捷、动作正确
真不错	四颗星	较快速完成动作，做到反应较快、动作正确
有进步	三颗星	在老师或同伴的帮助下做出完整动作
别气馁	二颗星	不能独立完成完整动作

第四节　增强适应自然环境的能力

当孩子走进大自然，沐浴在阳光下，他们会看到空中飞行的鸟雀、地上奔跑的动物、水中游动的鱼儿，会欣赏到日出的雄伟、晚霞的瑰丽……让水平二阶段的学生到大自然中学习书本上没有的知识，可以让学生通过适应各种气候的变化，比如寒暑、潮湿等，培养学生在这样的环境中生存的能力，同时促使学生在炎热的夏天、寒冷的冬天坚持体育活动。

一、学习目标

1. 知道各种天气和气候的变化，能够初步掌握一些应对天气和气候变化的简单知识、方法以及相关的注意事项。

2. 在炎热的夏天、严寒的冬天能够坚持参加体育活动，增强对各种天气、气候、环境的适应能力。

3. 提高适应自然环境的能力，认识在不同气候条件下自己的身体状态和同伴的表现。

二、内容补充与深化

1. 雨天室内课的内容

教师利用雨天室内课对学生进行体育与健康常识方面的教育。俗话说："冬练三九，夏练三伏。"要增强学生适应自然环境的能力，就必须教会他们怎样应对寒冷和炎热的天气，怎样在这样的气候和环境下进行体育活动，要注意什么等。

(1) 冬季体育锻炼：冬季体育锻炼的好处、注意事项，怎样预防冻疮，怎样防止滑倒、摔倒，冬季长跑的安全与卫生等。

(2) 夏季体育锻炼：夏季体育锻炼的好处、注意事项，怎样预防中暑，怎样补充水分，注意游泳安全等。

2. 室外体育活动的内容

常见的适合水平二阶段学生的运动形式是教师组织学生(或家长利用课余时间带领学生)到户外进行放风筝、郊游、踏青、远足、登山等活动。这些活动与水平一阶段有所不同，侧重于激发学生参与体育锻炼的兴趣，增强适应气候、环境变化的能力，更是对学生意志品质的锻炼，因此，可以选择在较为炎热的初夏季节或较为寒冷的初冬季节进行，还可以选择比较潮湿的环境等。

(1) 远足。

① 主要意义。

远足是组织学生集体步行到某一目的地，以此锻炼学生身体、磨炼学生意志品质的一项具有综合功能的体育活动。让学生在自然环境中进行走、跑的练习，到目的地后还可以进行跑、跳、爬、练习平衡等身体活动，以增强体质，磨炼意志，体验生活的快乐。

② 活动形式。

班级远足：班级远足是指一个班级利用特定的时间组织学生一起远足。一般根据季节和节日组织远足活动，如春季踏青、秋季采摘、游览名胜古迹、参观社会实践基地、端午观龙舟等。体育教师可以积极开展主题式的远足活动。

亲子远足：现在的父母工作比较忙，往往疏于与孩子的交流，有些父母与老师的交流也很少，对孩子的发展、学校的教育都了解得不够。因此，要有目的地开展亲子远足活动，把教育场所转移到大自然和社会中，缩短家长和学校的距离、家长和教师的距离、家长和学生的距离。亲子远足活动向家长提供了与孩子一起外出游玩以了解孩子的机会，形成家校教育的合力。体育教师可以利用校信通、邮件等方式指导家长怎样带孩子远足，怎样培养学生适应环境的能力等。

③ 注意事项。

教师要充分准备并制订好计划，包括路线、距离、速度，选择符合学生年龄特点的教育内

容；远足的内容、形式、方法要根据目标设计，不要求全，而要重点突出，灵活多样；远足要因地制宜地开展，结合本地区的特点，如农村的学校可以开展秋收、采摘等活动，城市学校可以组织参观公园、科技馆等；做好充分的准备，特别注意安全防范；家校之间应密切联系，确保安全。

（2）冬季三项活动：跳绳，踢毽子，耐久跑。

三、教法选择与安排

1. 充分运用室内体育课教授在自然环境下运动的知识

教师可利用雨天在室内适当地给学生讲解在严寒的冬天、炎热的夏天参加体育活动的方法与注意事项。比如，夏季天气炎热，参加体育活动时，穿着的运动服装以轻便、易散发热量为宜。教师可以在课前搜集相关知识，也可以在课前鼓励学生和家长自行搜集。

2. 体育实践课运用主题式教学活动体验天气的变化

通过设置“下雨了”、“下雪了”、“打雪仗”等情境，甚至将几个情境串联起来形成主题式的体育教学设计，让学生在体育课上初步体验怎样应对天气的变化，简单了解相关的知识。此外，还可以将这些情境穿插在体操、球类等内容的教学中。

3. 组织学校和班级户外活动

体育教师利用学校和班级开展的春游、参观、未成年人社会实践等活动，结合增强适应自然环境的相关内容，积极组织学生参与户外体育活动、田野劳作等与自然环境亲密接触的活动。

4. 引导家长带领学生参与户外运动

有目的、有计划地引导家长开展亲子远足、郊游、登山、放风筝等户外运动，使家长进一步认识孩子、关注孩子，在活动中缩短家长与孩子、家长与教师、家长与学校的距离，形成家校教育的合力。

四、学法指导

1. 学生在家长的指导下，能积极主动地搜集与适应自然环境有关的资料。

2. 学生在教师和家长的指导下，根据自身的特点（体力、智力和能力等），科学地选择适合自己的户外活动内容和形式，同时注意动静交替，调节运动量、运动强度，以免因过度疲劳而影响健康。学生在不同的情境和不同的游戏活动中，强化自身体质，参与多样化的体育锻炼，磨炼意志品质，增强锻炼效果。

3. 启发学生根据天气变化，选择难易度适当、运动负荷适宜的活动内容，充分发挥自身的主观能动性，培养创新能力。

4. 引导学生重视在不同气候、自然条件下进行体育活动的安全性，并逐步知道户外安全运动的方法与注意事项。

五、教学重点和难点

1. 重点：指导学生初步掌握适应自然环境变化的知识，逐步养成科学地参与体育活动的习惯。

2. 难点：在体育活动中克服自然环境变化所带来的困难。

六、教学片段案例

案例：冬季锻炼益处多

学习目标：

1. 知道冬季锻炼的好处和注意事项。

2. 了解预防冻疮的方法。

3. 学会手指锻炼操，以及预防冻疮的按摩手法。

教学内容：体育常识——冬季锻炼益处多；室内活动——手指锻炼操与按摩。

教学步骤：

1. 通过多媒体课件介绍冬季的气候特征，并逐渐导入本课主题，即冬季锻炼益处多；逐渐让学生知道冬季锻炼身体的好处。

2. 组织学生议一议冬天锻炼的好处和应该注意的问题，教师给予归纳和小结。

3. 讲解与示范手指锻炼操的动作方法和要求，组织学生练习。

4. 讲解与示范预防冻疮的按摩手法，组织学生练习。

5. 总结与评议本课。

结论：通过多媒体课件的呈现和学生的练习，让学生置身于冬季的体育锻炼中，使学生对冬季体育锻炼产生浓厚的兴趣，知道冬季锻炼身体的好处和注意事项，并学会预防冻疮的按摩手法。

七、学习评价

1. 评价内容

(1) 是否知道基本的冬季和夏季参加体育锻炼的好处及注意事项。

(2) 能否与家长一同参与较远距离的远足等户外体育活动；能否参与学校、班级组织的各项户外体育活动，并圆满完成相关的活动任务。

(3) 能否应对气候等自然环境的变化。

(4) 在冬季、夏季户外体育活动中的表现。

2. 评价方法

采用教师评价、学生自评与家长评价相结合的方法。其中教师应重视与学生在课堂上的交流，以便知道学生懂得多少应对自然环境变化的体育活动知识，同时根据学生在课堂上表现出来的状态进行整体性评价。学生评价是根据自身在体育活动过程中的自我感受进行的评价。家长评价是对孩子在各种自然环境下的体育活动情况进行的评价。教师在教学中要注意观察、分析学生的行为表现，并作出准确、全面的评价，同时要帮助学生完成自我评价和指导家长进行评价。

3. 评价案例

案例一：口头评价学生

_____同学：

你知道冬季参加体育活动时有哪些注意事项吗？

寒冷的冬季你乐意参与体育活动吗？

简单地说一说你的感受吧！

_____

案例二：指导家长评价

_____家长：

您知道孩子懂得多少夏季参与体育活动的注意事项吗？

您的孩子乐意在夏天参加体育活动吗？

您是否愿意带您的孩子出去参加各类体育活动？

您对孩子夏季参加体育活动有什么感受？

_____

华东师大版电子教材

第四章　心理健康与社会适应

健康意味着身体健康、心理健康和具有良好的社会适应能力。体育有助于增进学生的心理健康，体育教师要有针对性地对学生进行价值引领，挖掘教学内容和方法中有心理健康教育价值的素材，注重使学生在活动中获得丰富、良好的心理体验。体育活动的集体性特征是发展学生社会适应能力的桥梁和有效途径。在体育活动环境中，学生能以更直接、生动的方式接触、体验与社会实际相类似的各种情景，如竞争、合作、分享、避让、规范、成功等，从而不断增强自我的社会适应能力。

第一节　内容的补充与深化

心理健康与社会适应是指个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程，与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。体育课程的最高和最终目标不仅仅是提高学生的运动技能水平，而是通过体育教学，使学生的身心健康水平得到提高，并在各方面有新的发展。因此在教学中，不论是教学内容的选择，还是教学方法和手段的运用，都应充分关注学生的身心健康发展。在水平二阶段，心理健康与社会适应方面的教学主要围绕以下内容来展开。

1. 坚持完成有一定困难的体育活动

坚持是锻炼意志的基本途径。体育活动本身需要克服一定的身心困难，是锻炼人的意志品质的最佳手段。任何体育活动都离不开坚持，一切优秀的意志品质都是在坚持中磨砺出来的。小学阶段是学生学习和身心发展的重要阶段，生理、心理等各方面的因素制约着学生的成长，使得学生在体育学习方面面临一定的困难，影响自身的发展。体育教学中，只要有意识地培养学生克服一定的身心困难的能力，学生的意志品质就会朝着良好的方向发展。心理学家通过实验证明：优良的意志品质并不是生来就有的，而是在实践活动中，通过克服困难的过程逐渐形成的。小学时期是意志品质形成和发展的重要时期，重视对小学生良好意志品质的培养将对其一生的发展产生重大影响。

（1）体育活动中的困难。

由于体育学科和体育活动本身所具有的特殊性，体育活动中产生的困难也具有特殊性。

困难包括主观困难和客观困难。主观困难是指与实现目的相冲突的来自个体自身的障碍。在体育活动中的主观困难又分为生理方面的困难和心理方面的困难。生理方面的困难有个体先天素质所造成的运动困难，如身高、体重、体形、肌肉类型、协调性、灵敏性等因素都可能对人体从事某项运动造成一定程度的困难；还有剧烈运动所造成的生理困难，如强度大的运动造成呼吸困难、氧债剧增、乳酸堆积、耐力下降，难以维持现有运动水平。心理方面的困难源于心理在生理方面的困难和客观困难的作用下出现的微妙变化，如由于先天不足、能力有限造成缺乏信心、情绪低落、胆怯懒惰等心理；在体育活动过程中，学生还面临自我实现的压力、被人认可的压力和竞争取胜的压力等心理问题，这些问题如果处理不好，都会在一定程度上造成心理障碍。

客观困难是指来自外界的障碍，它又可分为“人化”障碍和“物化”障碍。“人化”障碍是由

人为因素造成的障碍，如大运动量、大强度，速度、远度、高度要求等。而“物化”障碍是指一些自然因素造成的困难，比如炎炎烈日、大风大雨、场地条件差等。

通常，客观困难是通过主观困难而起作用的，生理上的障碍会引发心理上的障碍，两者之间是辩证统一的，所以主观上不怕困难和危险，并能勇敢地战胜困难和危险，就是意志坚强的表现。

(2) 体育学习中产生困难的原因。

在体育课的教学过程中，常常有一些学生出于各种原因，对于学习体育知识、技术技能不感兴趣，参与运动的主动性差，出现偷偷溜边的现象，严重的甚至会厌倦体育课，找各种理由逃避体育课的学习。探其究竟，有如下原因。

① 心理素质不佳：有的学生矮小、肥胖、体弱或有某些方面的残疾，在练习中因担心做不好动作而被别的同学讥笑，产生对运动的恐惧感，导致心理失衡，或怨天尤人，或自暴自弃，形成较重的心理负担。

② 学习兴趣不浓：一是学生对自己的弱项或平时很少接触的项目缺乏热情和兴趣，二是教师教学手段单调，内容重复，不能满足学生的需要，因而学生在练习中表现出冷漠、不积极甚至逃避的态度。

③ 体能素质不足：体能是由速度、力量、耐力、柔韧性、灵敏性等要素构成的，有的学生某些体能较弱，与运动项目所要求的标准差距太大，难以完成规定动作，从而产生畏难情绪而不敢参与练习。

④ 意志品质薄弱：有些学生娇生惯养，做事缺乏毅力，怕苦怕累；对持续时间较长、强度较大、单调的项目(如长跑)难以坚持；对带有轻微危险性的项目缺乏足够的勇气，担心练习中出现运动伤害事故，练习中畏首畏尾，躲躲闪闪，能避则避，不能够熟练掌握体育技能、技巧。

(3) 体育活动中如何培养意志品质。

根据意志的基本特征和小学生意志品质的特点，教师在体育教学过程中可以合理、科学地设置一定的困难和障碍，有针对性地对中小学生的意志品质进行磨炼，以引导学生的意志向着正确方向发展。体育课堂教学中常用的培养意志的方法有以下几种。

① 竞赛提高法：竞赛提高法是指在教学比赛的过程中，通过规则的制约和对抗强度的设置来培养学生意志品质的方法。比赛中有胜有负，胜利能鼓舞斗志、陶冶性情，败者也能经受打击，承受心灵的“创伤”，总结经验，迎难而上，这有利于培养学生的抗挫折能力；比赛过程中要求学生不断地克服自身的困难和其他各种困难，以不屈不挠的顽强精神夺取胜利，这有利于培养学生的坚韧性；通过改变比赛计分和对抗条件，客观合理地设置难度，如分组比赛、与不同水平的对手对抗、提高评分标准等，培养学生积极进取、努力取胜和勇敢拼搏的精神。

② 条件限制法：条件限制法是指通过控制练习的条件，提高练习的难度，使学生为完成任务付出更多的意志努力，以提高学生的适应能力和增强学生的自信心，从而培养坚韧性、自制性等意志品质的一种方法。如限制完成练习的时间和数量，或更换场地、更换对手等，来提高学生的应变能力和培养坚忍顽强、自制果断的意志品质。

③ 疲劳负荷法：疲劳负荷法是指在学生练习过程中给予一定的心理生理负荷，使学生产生适度的疲劳，并要求他们在疲劳时坚持完成任务，从而达到磨砺意志的目的的一种方法。越是在困难时越能锻炼和考验一个人的意志品质，如要求学生在疲劳时完成动作，要保持动作技术的稳定性、准确性和一定的速度和力量，以培养学生坚忍顽强的意志品质。

④ 自我强化法：自我强化法是指学生在练习过程中通过自我鼓励、自我检查和自我监督

等手段来鞭策自己去克服困难，完成任务，从而磨砺意志的一种方法。在学生遇到困难时，教师要引导学生自己给自己打气、加油、鼓劲。例如：在耐久跑的过程中，通过“我能行”、“我一定要坚持”等语言暗示自己坚持到底；在一次单杠练习失败后，通过“再试一次”、“大胆一点”等语言激励自己战胜困难；当比赛中处于落后时，通过“加油”、“我一定要追上”等语言来激励自己不要气馁。上述这些都有利于意志力的培养。

⑤ 挫折挑战法：挫折是指个体在从事有目的的活动过程中遇到阻碍或干扰，致使个人动机不能实现、需要不能满足而产生的情绪状态。这种情绪状态主要有沮丧、失意、内心痛苦等感受。例如：看到在体育课上表现极其优秀的学生，因自己无法与之相比，从而产生挫折感。面对挫折，我们应该认识到其中积极的一面，学生受一些挫折，可以更快地成熟起来。我们所处的时代是一个充满竞争的时代，如果没有受挫的经历，没有抵抗挫折的毅力和能力，那么迟早会被时代所淘汰。另外，要鼓励学生敢于面对挫折，主动向困难挑战，体验一点一滴的成功，从而树立战胜挫折的勇气和信心。

(4) 体育教学中帮助学生克服困难的途径。

运用困难来磨炼学生，是体育课中对学生进行意志品质培养最恰当且有效的方法。在体育学习和锻炼过程中，学生会遇到运动负荷造成的生理困难、掌握技术和超越障碍中的困难与心理困难。那么，作为体育教师又该如何引导学生克服这些困难，帮助学生树立战胜困难的决心和勇气呢？

① 榜样激励，树立信心。

榜样的力量是无穷的。在教学中可以列举同学在体育练习或比赛中战胜困难并取得优异成绩、中外著名体育人物战胜挫折的典型范例作为学生学习的榜样，让学生明白“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，迎难而上、百折不挠才能学有所成。

另外，教师本身的行为对于学生也是一个榜样。体育教师要充分利用自身的优势，用准确、优美、大方、轻松的动作示范给学生施加良性的刺激，使学生产生一种轻松、优美、舒展、安全的感觉和跃跃欲试的心理。还要用自己的行为影响和改变学生的心理，使学生发自内心钦佩、尊重、信赖教师。要求学生练习的，教师必须首先做到。比如在进行耐久跑教学时，教师率先垂范参与练习，使学生看到教师同样进行练习，情绪受到感染，无形之中鼓励学生战胜困难，从而更有效地激发学生参加练习、战胜困难的勇气和信心。

② 改变器材，消除恐惧。

在体育练习中，学生因为身体素质不足、心理承受力差，会担心学习过程中出现动作失败或产生运动损伤。他们面对器械时，总有一种身体处在危险之中或预感到某种危险就要降临的感受，从而产生恐惧心理，这种恐惧是伴随着危险的出现和解除而产生和消除的。有数据显示，单、双杠以及跳箱、山羊等教学内容，最容易引起学生的恐惧心理。

教学中，教师可以改造、创新器械，适当降低难度，消除学生内心的恐惧感。例如：在分腿腾越山羊的学习中，可以用“人羊”来代替坚硬的器械；在跨越式跳高时，拉长皮筋距离可感觉高度降低，消除学生恐惧和胆怯的心理，怀着“我能行”的坚强信心去进行练习，从而战胜困难。合理地运用保护与帮助也可减少恐惧，在保护与帮助时不仅要热情，手法更要正确熟练。可以在最初阶段采用扶、托等方法，让学生有安全感，从而放开胆子练习，更好地完成技术动作。

③ 适时表扬，增强自信。

渴望得到教师的爱护、关心和肯定，是学生的普遍心理，在体育课上，教师一个充满信任和

期盼的目光，一句和蔼关切的话语，都会在学生心中掀起情绪的波涛，引起共鸣。这种感情的“共振”，使课堂气氛活跃、轻松，使学生以饱满的热情、百倍的信心主动投入体育课中。因此，教师要善于发现学生身上的闪光点，并及时给予激励，一定不要吝于赞美学生。教学中，最需要表扬的不是少部分有体育特长的学生，而是那些长期压抑、自卑和信心不足的学生，教师的表扬和赞美，能激励、唤起他们对成功的渴望，鞭策、促进他们更好、更快地掌握技术、完成动作，从而增强克服困难的信心。

④ 关注差异，体验成功。

教学中，教师针对学生的差异，可设置不同层次的练习内容，让学生根据自身水平选择适宜的内容进行练习，体验成功的快乐。教师还要特别挖掘体育学习落后学生的潜力，帮助他们正确地认识自我，消除心理压力，并充分肯定他们的每一个微小的进步，使他们不断获得成功体验，培养学习的信心。同时体育教师也要防止某些有运动特长的学生过于轻松地获得成功，可以在教学中适当地设置一些困难和障碍，让他们克服困难后获取成功体验，更有助于培养他们坚强的意志品质。

2. 在体育活动中保持积极稳定的情绪

在体育教学中，如果只是让学生被动地按照教师的安排进行练习以掌握某种技能，不重视学生的感受和体验，就很容易让学生感到厌倦和产生反感。因此，要十分关注满足学生全面发展的需要和学生的情绪体验，在体育教学的各个环节，从有利于学生主动参与、全面发展的考虑出发，在教学中特别体现学生的主体地位，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高体育学习能力。那么，如何在体育教学中培养学生的积极情绪呢？

(1) 用良好的教学风格感染学生。

情绪的特征之一就是感染性。要调动学生以饱满的热情投入课堂学习，最好、最直接的办法是教师运用情绪因素进行教学。教师的教学不可能是一模一样的，每个教师的教学都体现出不同的风格，都具有一定的特色。有的老师擅长于用自己的情感激发学生的情感，课堂上充满激情；有的老师喜欢娓娓道来，充满亲和力的课堂让人如沐春风；有的老师善于运用独具匠心的教学设计，让学生感到自然顺畅、耳目一新。体育教师平时应注重自己的言行举止，注重讲课语言的修炼和提炼。一句幽默的话语、一个洒脱的动作和漂亮的手势都是形成自己教学风格的细节所在。要以幽默的讲解和谈吐，广博的知识，热情、真诚、宽容、负责等优秀品质，来激发学生的兴趣，感染学生的情绪，活跃教学气氛，为学生的认知活动创设最佳的情绪背景。

(2) 用丰富的教学内容吸引学生。

美国著名的心理学家布鲁纳认为：“最好的学习动机是学生对所学材料有内在兴趣。”体育教学内容本身就含有艺术魅力，存在大量情、理、趣等因素，教师要引导、培养学生的求知欲和学习兴趣，就需要在课堂教学中挖掘那些潜在的情趣因素进行再创造。在体育课程内容的选择上要注意时代性和多变性，要贴近学生的生活，做到“与时俱进、推陈出新”。这样既能提高学生对体育学习的兴趣，也有利于学生产生愉快的情绪体验，保持稳定的情绪。

(3) 用灵活的教学方法启发学生。

体育教学是一种生动活泼、愉悦身心的教育活动。教师要高度重视对学生兴趣、爱好的培养，并将之贯串在整个教学活动中。在指导和组织学生进行体育活动时，应运用灵活多样的教学方法，根据学生的不同情况，安排多层次的练习内容，调节学生的学习情绪，培养学生的学习兴趣，并把这种兴趣培养为自我锻炼的习惯。在教学的每一个环节创造兴趣点，满足学生的需

要。例如，学生对耐久跑可能不感兴趣，教师应通过多样化的、生动有趣的教学方法，激发学生对耐久跑的兴趣和积极性，从而系统地掌握体育知识和锻炼方法，养成终身锻炼的习惯，使学生学有所得，受益终身。

（4）全面地评价激励学生。

体育教学中，对学生学习的评价既要有来自教师的，也要有来自学生的。学生对自己的学习收到怎样的评价很敏感，评价引发的情绪状态是动态的、复杂的。教师要运用合理、规范、有效的评价形式，多用鼓励、生动的评价肯定学生在学习中的表现，给学生以成功感、自信心，使课堂充满和谐、轻松、愉快的学习氛围。此外，对学生的评价除了涉及体质、技能技术等方面，还要对学生的生长发育水平、体育水平、学习态度、运动行为、意志品质以及合作交往能力等方面进行评价。通过建立全面、合理的评价体系，积极调适学生心理，形成良好的学习氛围，引发学生良好的情绪状态。

3. 体育活动中乐于交流与合作

现在的社会没有交流就不会合作，没有合作就不会成功。合作精神是现代社会中一个人综合素质的具体体现。现在的学生大多数是独生子女，是家里的小太阳，他们与人交流、合作的能力需要进一步改善与提高。体育活动是学生集体参与的活动，所以在教学中，教师要引导和鼓励学生主动、积极参与各种集体性的练习活动和游戏活动，乐于与同伴交流学习心得和体会，分享合作练习的快乐。

（1）合作学习的内涵。

合作学习既是学习方式，也是教学形式。合作可以是两人之间的合作，也可以是多人之间的合作。合作可以使学生产生更多的灵感，获得更大的成功，得到更好的体验。合作学习的内涵包括以下四个方面的内容。

① 合作学习是以学习小组为基本形式的一种教学活动。合作学习中的小组学习不同于传统教学中的小组活动。传统小组往往是同质分组，而异质小组是合作学习的根本特色，不同性别、成绩、能力的成员具有互补性。同时，全班各合作学习小组之间又应具有同质性，组内异质为互助合作奠定了基础，而组间同质又为各小组间展开公平竞争提供了保证。

② 合作学习是一种同伴之间的合作互助活动。合作学习以教学动态因素之间的互助合作为动力资源，因而要求所有的教学动态因素都保持互动，特别强调动态之间合作性的交流、互动。

③ 合作学习是一种目标导向活动，是为达成一定的目标而展开的教学活动。合作学习注重突出教学的情意功能，追求教学在认知、情感、技能和人际目标上的均衡达成，所有的合作学习活动都是围绕特定的共同目标而展开的。

④ 合作学习是以团体成绩为奖励依据的一种教学活动。合作学习通常以各个小组在达成目标过程中的表现和成绩作为评价与奖励的标准，这种机制可以把个人之间的竞争转化为小组之间的竞争，从而促使小组内合作，使学生各尽所能，得到最大限度的发展。

（2）合作交流的类型。

合作交流是自主学习的一种形式，它作为一种新型的学习方式，一般有同伴互助合作交流、小组合作交流、全员合作交流三种主要类型。

① 同伴互助合作交流。在体育教学的实践过程中，两个好朋友搭配就是典型的同伴互助合作交流，这种合作交流形式易于组织，且教学效果比较理想。好朋友关系无论从时间还是从空间上讲，都是同学关系中最密切的，也是最容易产生交流的。

② 小组合作交流。目前，体育教师用得最多、最熟悉的就是小组合作交流，它可以直接、有效地解决大班班级授课制的问题，同时也符合新课程学习方式的要求。关键是怎样进行分组，如何指导学生在小组内进行分工，怎样选择小组长，以及小组长如何开展小组活动。

③ 全员合作交流。它是指教师与全班同学之间形成一种良好的合作关系，从而开展教学活动，它以班级全体成员为合作对象，强调师生合作、生生合作、师师合作，形成课堂全体成员参与并合作的教学过程。

(3) 促进合作学习的教学策略。

① 设置同一个目标。每个学习团体是由不同的学习个体所组成，每个学习个体都有自己的学习目标。在教学中要力争使学习个体的目标趋于接近，围绕明确的学习目标进行合作，避免合作的随意性，保证小组合作学习的顺利，保持方向上的一致性。这样，学生之间的学习就能彼此协作、相互帮助、共同提高。当然，目标应以短期、易实现的为佳。只有成员看到自己在向目标不断迈进，才会有满足感、成就感。

② 组建合作学习小组。在组建的过程中尽量使小组成员在性格、才能、个性特征、学业成绩等诸多方面保持合理的差异，突出异质性。小组成员应彼此认可、信任、接纳和支持，以提高成员间的相容性。也可以将体育志趣相投的学习个体集中起来，利用他们在学习动机、理想、志向、信念、兴趣、爱好等方面的一致性，扫除他们在学习合作过程中可能出现的误解、意见不一等社会交往障碍，提高学生学习合作的倾向。

③ 建立和谐的师生关系。合作学习使学生的地位从被动的受教育者转变为主动的求知探索者，这种转变要求教师以新的形象出现在学生面前，所以教师应本着“平等、尊重、信任”的原则，以同伴的角色加入活动，帮助、引导学生认识新事物，与学生共同解决问题，使教育活动在一种民主、宽松的气氛中顺利进行。合作必须通过交流达成，教师要围绕教学目标，根据教学内容及教学重点、难点，结合班级学生实际，合理运用多种教学方法，适时、适当地调整合作的过程。

④ 创设竞争的氛围。人际交往中，人与人之间的关系经常表现为竞争与合作，竞争时需要合作，合作也是为了更好地竞争。竞争和合作是相辅相成的关系，在群体中既有竞争也有合作，两者往往是并存的。创设竞争氛围能激发学生的运动动机，提高唤醒水平，充沛学生的精力，调动运动的潜能，更能促进合作。在竞争条件下，学生的自尊和自我实现需要更为凸显，对活动的兴趣更为高涨，克服困难的意志更为坚强，获胜的信念更加坚定。为取得优胜，学生会动员一切力量，全力以赴，充分发挥创造力和潜力，寻求更好的合作，增进团结。

(4) 提高合作学习的有效性。

由于体育学科的独特性，它在培养学生合作精神、合作学习能力、竞争意识及人际交往能力方面有着得天独厚的优势。那么，在体育课堂教学中如何提高体育合作学习的有效性呢?

① 把握合作学习的合作契机。任何一种学习方式都有它的适用范围，不是任何学习内容都适合运用合作学习的。教师要根据教学内容、学生实际和教学环境条件等，选择有价值的内容、有利的时机和适当的次数让学生进行合作学习。要根据教学内容的特点精心设计小组合作学习的“问题”，为学生提供适当的、带有一定挑战性的学习对象或任务，把学生领进“最近发展区”。合作学习的“问题”，可以是教师在教学的重点、难点处设计的探究性、发散性、矛盾性的问题，也可以是学生在质疑问难中主动提出的问题。一节课中不宜安排过多的小组合作学习，防止随意性与形式化。

② 开展合作学习要科学合理。在教学实践中，小组合作学习的效果总是与教师操作过程中的一系列因素息息相关。教师要克服头脑中的形式主义，不能让合作学习成为点缀课堂教学的“花瓶”。教师作为合作学习的组织者和促进者，在实施这种学习方式时，要具备一定的素质和技巧。如具备对异质小组进行调控、促进的组织技能，及时地论断与处理问题，当学生和小组面临问题时要进行辨别、分析，并对学生进行帮助，对学生学习进行有效的调控和促进，并通过语言的设计、问题情境的创设来唤起学生的学习兴趣和欲望、合作学习的冲动和愿望。在合作学习中，要巧妙地把教师对学生个人和小组的行为期望传递给学生，从而激活学生的互动技能和社会技能。在合作学习中要多走动和观察、倾听，必要时可进行干预，提示一些探索、发现的规律，让学生自己去探索和发现，不断引发学生思维碰撞，把学生的探索引向深处。

③ 培养合作学习的良好习惯。在小组合作学习中常常看到，同一个小组的学生在合作学习中总有一些不和谐的音符：各自为政，各行其是；你说你的，我练我的，不听取他人意见；讨论了半天，还是不能统一认识等。这些问题的出现，与学生还没养成合作的意识、掌握合作的技能、形成良好的合作习惯有关。首先，教师要教会学生“会听”，指导学生善于听取他人的意见，特别是要善于听取与自己不同的意见。其次，要培养学生“会说”，一方面要指导学生理清自己的思路，在脑子里整理好自己的发言内容；另一方面要为学生，特别是语言表达能力较差的学生，提供发言的机会。只有让学生多说，学生才能“会说”。再次，还要指导学生“会评”，要让学生知道，评价不是一味地找缺点，而是要一分为二地、客观地、公正地看问题，既要看到人家的不足，又要看到人家的优点。这样学生的交流才会融洽，小组学习才会更有效。

④ 强化合作学习的评价机制。在体育教学的合作学习中，教师要恰当地把握评价标准，设立一定的激励机制，否则，合作学习就会迷失方向，合作对学生的吸引力就会减退，使小组逐渐失去吸引力和凝聚力。对合作学习的评价可以从合作技巧、合作效果、合作是否愉快、进步程度等几个方面进行。教师也可以通过小组展示进行比较分析，使大家分享合作学习的成果，提高学习能力。评价一定要客观全面，多关注学生的优点，多给予表扬鼓励。比如在“通过障碍接力跑”游戏中，有的小组团结协作，奋力拼搏，取得胜利，自然要受到教师的表扬，而有的小组在碰倒障碍后又返回来将障碍物摆好，结果落在后面，对于这种严肃认真、遵守规则、团结协作与互相帮助的优良作风与品德，也应当给予大力表彰。对于在小组学习中存在的不足，可从正面提出希望和要求，帮助学生明确今后的努力方向。只有这样的评价才能为学生提供有效的指导和帮助。

4. 遵守运动规则并初步自我规范体育行为

体育道德是人们在体育活动中所依据的思想道德规范。体育运动中，每个项目都有特定的规则，只要参加该项运动，就要受该运动规则的约束和限制，每个人都应该在遵守规则的前提下，进行公平竞争。少年儿童精力充沛、活泼好动，富有竞争性，因而在学校体育运动中，经常会出现因为行为和动作过激而引发的争执事件。优良的体育道德将促进体育运动的蓬勃发展，而恶劣的体育作风会影响体育运动的正常进行。因此，在体育教学中对学生进行体育道德教育是非常重要的。

(1) 运动规则和体育行为。

运动规则是体育活动参与者共同遵守的行为规范，是在体育活动中调合和制约人们相互关系的行为准则。体育教学中的运动规则是以技术规则为基础、以道德规则为导向的人为设计的游戏规则。

体育行为是指有目的、有意识地利用各种手段和方法，为满足某种体育需要而进行的活

动。它是一个比较宽泛的概念，即凡是与体育发生联系的行为活动，都可称之为体育行为。体育行为的产生和发展，既受行为者内在生理、心理条件的制约，又受外界环境包括自然环境、社会文化环境的影响，表现出多方面的行为特征。

（2）在体育活动中遵守规则。

水平二阶段的学生体内新陈代谢比较旺盛，精力比较充沛，活泼好动，特别喜欢在体育活动中开展竞赛以显示自己的力量，但他们的认识能力和自控能力还比较差，所以常常会做出一些出人意料甚至触犯“规范”的事。让他们通过体育活动和游戏逐渐熟悉游戏规则，养成有关的行为规范，是本课程的社会价值所在。

① 强化学生的规范意识。体育活动具有规范性，这不仅因为体育课有严格的教学程序，更是因为体育活动是按照共同的游戏规则进行的一种活动。游戏规则就是人们在参加体育活动时必须遵守的、共同的行为准则，它也是一种社会规范。游戏是儿童的天性，因而游戏规则也就成为儿童最乐于遵守的一种行为规范。违反游戏规则的人会受到游戏伙伴的谴责，甚至被排除在游戏之外，要避免这一情况就必须做到遵守规则。

② 促进正确舆论的形成。舆论是一种群众性的意见，是在班集体中通过信息交流而形成的共同信念。体育活动中的舆论环境一般是正面的、积极的，目的在于维持体育活动的正常进行，这使体育活动中的游戏规则表现出公开、公平、公正和彼此尊重的特点。由于体育活动能够满足学生寻求快乐、创造、表现、获得友谊和成功等多种积极心理需要，因此他们也乐于形成和发展这样一种良性的集体舆论。这对于发展自律、自制能力和社会责任感具有积极的意义，同时也有助于让学生在集体舆论的指导下学会自行处理一些体育活动中可能产生的矛盾。

（3）在体育课堂进行文明行为培养的途径和方法。

体育行为习惯是固定化和习惯化的条件反射，是经过长期的训练、强化和积累而形成的个体行为意识。良好的体育行为习惯表现为学生在体育活动中具有集体主义精神、坚强的体育意志，能进行积极的准备与放松活动，遵守纪律，专心听讲，认真思考，自主练习，克服困难，自觉参加体育锻炼，团结互助，等等。

① 树立正确的体育道德观念。只有观念正确，才能识别哪些言行是道德的，哪些言行是不道德的。有了这种识别能力才能在比赛中规范自己的言行，遵守运动规则。教师在进行这部分内容的教学时，可以结合比赛中的大量事例，请学生分析、判断哪些是良好的体育道德，哪些是不良的体育道德，以提高识别和判断能力。

② 体育教师以身作则，率先垂范。体育教师要严格要求自己，给学生树立榜样。教师的一言一行都会对学生产生重要影响。因此，体育教学中文明行为教育要从教师自身的文明修养开始。教师要仔细检点自己的行为，如语言、身体动作、面部表情、整洁习惯、安全意识、认真负责的工作行为等，教师先让自己成为一个文明人，使“言传”通过“身教”落在实处，用模范的感召力去感染每一名学生，从而带动学生养成文明的体育行为习惯。

③ 形成有效的课堂常规。培养学生良好的体育行为习惯要常抓不懈，形成有效的课堂常规。教师要与学生一起建立切实可行的课堂常规，在每节体育课中加以落实，明确相关要求，促进良好的体育行为习惯的养成。如上课规定学生要准时集合，执行严格的考勤制度，规定上下课的礼节和上课时的服装要求、课堂纪律、器材使用的要求等，可以培养学生遵守纪律、服从组织、文明礼貌、热爱集体等优良品质。

④ 发挥体育特长生的引领示范作用。在良好的体育学习氛围中，榜样的力量是无穷的。

不但教师可以潜移默化地影响学生，体育特长生在体育活动中的行为表现也能带动并激励其他成员良好的体育行为习惯的养成。在课堂上，教师可以根据学生的这些心理特征，利用体育特长生的榜样力量来激励其他同学。

学生良好的体育行为习惯的养成不是一蹴而就的，需要坚持不懈的长期培养和训练。教师要为行为习惯的养成营造良好的集体氛围，从而对学生体育行为习惯起到约束和促进作用。体育教学时容易在学生身体活动中抓住闪光点和发现其存在的不足之处，教师必须针对这些现象及时进行评价，提出表扬与批评。通过树立榜样、纪律约束、反复训练、不断提高要求等手段达到教育目的，从而影响学生的行为习惯。

第二节　教 学 建 议

水平二阶段学生的自我控制能力处于过渡阶段，心理发展还不成熟、不稳定，容易冲动，情感比较外露，行为方面很容易产生变化，甚至出现行为控制下降的趋势。在体育活动中，学生虽然已具有一定的坚持性，但在遇到困难时比较容易放弃已开始的活动；体育练习中与同伴交往的时机更多，交往的形式更为复杂，但是往往以自我为中心。因此，在水平二阶段，教师要创设平等和谐、富有挑战性的学习环境，巧妙地把教学内容中的心理因素整理、凸显出来，多角度、全方位、深层次地利用体育学科优势进行教学，从而提升学生心理健康水平和社会适应能力。

一、教法选择与安排

1. 体育活动不仅是一种身体运动，而且也是心理活动。一方面要设计专门内容的教学，如心理健康知识讲座、录像等；另一方面要通过体育教师的精心设计和指导，在运动技能的学习和身体锻炼的过程中，把心理健康方面的因素突显出来，实现促进心理健康的目标。比如可以通过游戏比赛的组织形式，让学生在游戏过程中完成有一定困难的体育活动。

2. 意志品质与克服困难是相联系的，离开困难，磨炼意志就会成为一句空话。因此，在体育课堂教学中要善于创设“困难情境”，让学生在体育学习和活动中不断克服客观困难（如气候条件的变化、动作的难度或意外障碍等）和主观困难（如胆怯和畏惧心理、疲劳和运动损伤的可能等）。学生只有努力克服主、客观困难，才能取得锻炼意志的效果。在设定困难情境或障碍时，要遵循难易适度的原则：目标的设定要有一定的难度，需要学生通过努力去实现，以增强他们的自信心和成就感。

3. 学习兴趣是学生进行体育学习活动的重要推动力。教学中，教师应将培养和激发学生的运动兴趣放在重要的位置，无论是教学内容的选择，还是教学方法的变化，都要注意激发学生的兴趣，使学生体验到参与体育活动的乐趣。

4. 体育活动本身的特性之一就是合作，无论集体运动项目还是个人运动项目，学生在体育学习过程中都需要合作。在教学中，教师可以更多地采用游戏活动、集体性的运动来培养学生的合作意识和行为。即使在非集体性的体育活动中，也应该给学生提供相互帮助、相互指导的机会，从而培养学生的合作精神。

5. 结合教学内容培养学生良好的道德品质。体育游戏既有趣味性，又有情节性，而且多数游戏明显包含诚实守信、助人为乐、遵守纪律、团结友爱等思想教育内容。在游戏活动中，学生极其容易暴露自己的真实思想。因此，通过体育教学，要让学生学会克制自己，努力遵守体

育游戏规则，同时还要不失时机地通过典型人物、典型事例对学生进行相应的教育，以取得良好的教育效果。

二、学法指导

1. 鼓励学生大胆地剖析自己，说出自己在哪些困难面前容易“打退堂鼓”，半途而废；激励学生挑战有一定难度的体育活动，使他们通过自己坚持不懈的努力，克服困难，战胜自我，从而培养坚强的意志。

2. 在体育课堂中规范学生的学习行为是有效教学和安全教学的保障。对于在课堂中出现不良体育行为的学生，教师要紧扣学生的思想脉络，对症下药，让学生在观察、讨论、思考、比较中提高对体育道德的认识，加强道德修养，规范道德行为，从而在体育活动中表现出良好的体育道德。

3. 创设不同的体育活动合作情境，引导学生与不同的伙伴进行交流、合作，掌握不同运动项目具体的合作方法，并指导学生将运动合作的意识、能力等迁移到日常学习、生活之中。

4. 督促学生将文明行为从课内向课外延伸。体育课堂内进行的文明行为教育是很有限的，教师要从典型事例入手加以教育，最大限度地将其从课内延伸到课外，从课堂延伸到校外和家庭，这样才能取得真正的效果。

三、教学重点与难点

1. 重点：引导学生在体育活动中保持积极稳定的情绪，战胜困难，坚持完成任务，乐于主动与同伴交流合作，遵守游戏规则，规范自己的体育行为。

2. 难点：精心设计和指导教学过程，在运动技能学习和身体练习的过程中促进学生的心理健康和达成社会适应方面的学习目标。

四、教学片段案例

（一）坚持完成有一定困难的体育活动

案例一：耐久跑

学习目标：

1. 学会耐久跑的正确呼吸方法。

2. 能在身体有轻微难受感觉的情况下坚持完成运动任务，并能跑得自然持久。

教学内容：400～800 米自然地形跑。

教学步骤：

1. 简要介绍耐久跑的要求并进行思想动员。

2. 讲解、示范耐久跑时呼吸的方法。

3. 结合口号（长跑锻炼很重要，人人都要努力跑，跑与呼吸配合好，意志品质最重要），围绕场地带领学生进行耐久跑。

4. 指导学生四人一组进行“轮流领头跑”，教师在巡视中给予学生指导和鼓励，增强学生克服困难的信心和勇气。

5. 让学生自我结伴、自定速度进行“2 分钟定时跑”或“400 米定量跑”的练习。

6. 组织学生进行游戏“打电话”：在圆上分别设置 0～9 等 10 个数字，教师喊出号码后，学

生从圆心跑出，按顺序依次绕过号码中的每一个数字，先拨完电话号码者获胜（见图 4－2－1）。

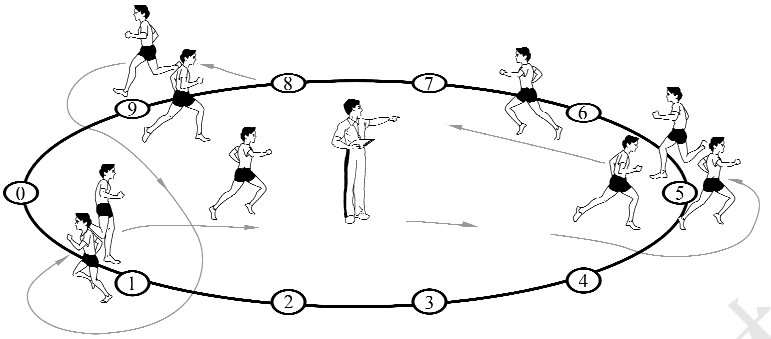


图 4－2－1 “打电话”

7. 引导学生相互交流：影响自己坚持跑下来的因素是什么？

结论：本案例中教师首先以身示范，与学生一起参与耐久跑的练习，然后设计轮流领头跑、定时跑、“打电话”等多个环节，使学生即使在身体有轻微难受感觉时，也能积极参与练习，坚持完成运动任务。

案例二：垫上滚动

学习目标：

1. 能独立完成前滚翻动作，并做到团身紧，滚动圆滑。
2. 发展身体的灵敏性、柔韧性、协调性和平衡能力。
3. 能充满信心地进行练习，并勇于向高难度挑战。

教学内容：前滚翻。

教学步骤：

1. 教师语言引导学生在垫上用不同的身体姿势行进。

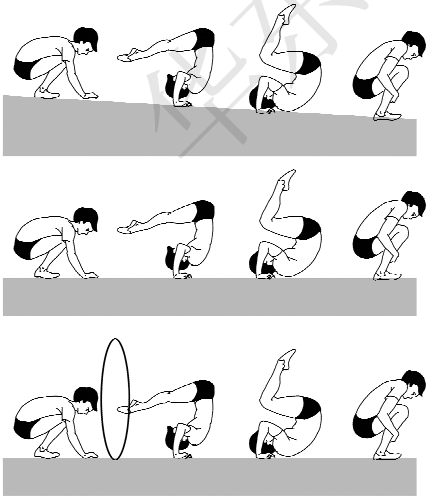


图 4－2－2 滚翻练习

2. 指导学生进行诱导游戏“小皮球跳跳跳、团身前后滚动”，为下一环节教学作铺垫。

3. 请学生配合，教师边讲解边示范保护与帮助的动作方法。

4. 引导学生两人一组尝试前滚翻练习，帮助学生建立自信。

5. 设置斜坡、平坡和过圈前滚翻三个不同层次要求的练习场地（见图 4－2－2）。

6. 引导学生根据自己的能力，选择适宜的难度进行独立练习。

7. 全程参与各小组练习，语言激励学生逐渐向高难度挑战。

8. 指导学生用规范的姿态完成动作，并组织动作展示与评价。

华东师大版电子教材

结论：本案例关注学生之间的个体差异，设置层次不同的练习内容，由浅入深，由易到难，鼓励学生充满自信地向高难度挑战。

案例三：跳人羊

学习目标：

1. 能积极勇敢地参与“分腿腾越人羊”动作的练习。

2. 通过游戏活动，提高跳跃能力和身体协调性。

3. 克服胆怯心理，练习中有战胜困难的决心与表现。

教学内容：分腿腾越。

教学步骤：

1. 教师示范“山羊分腿腾越”动作，向学生介绍山羊器械，使其了解该体操项目。

2. 组织学生进行助跑双脚起跳的模仿练习。

3. 指导学生两人一组进行支撑辅助游戏“剪子、包袱、锤”，要求跳跃时提臀要高。

4. “跳人羊”完整动作介绍，并讲解、示范练习中的保护与帮助。

5. 仔细观察学生练习情况，帮助学生建立自信，进一步指导学生练习（见图 4－2－3）。

6. 强调练习安全，提示做“人羊”的学生体前屈低头，不能突然升高或降低高度。

7. 引导学生尝试分腿腾越“人羊”后，落地进行“剪子、包袱、锤”游戏。



图 4－2－3　跳人羊

8. 教师加入学生练习，为学生加油，适时点评。

结论：本案例中由“人羊”代替传统教学中的“山羊”，首先从视觉上消除了学生的恐惧心理，使学生敢于参加练习。其次将“跳人羊”游戏化、生活化，学生的学习内容、学习形式、学习条件始终处在“新、异、变”之中，使他们能充满信心地战胜一个又一个困难。

（二）在体育活动中保持积极稳定的情绪

案例一：跳房子

学习目标：

1. 在“跳房子”活动中，能有机融入节奏跳、跳短绳、前滚翻等多种动作。

2. 提高单、双脚连续跳跃的能力和身体协调性。

3. 兴趣盎然地参加“跳房子”活动，并能表现出积极思维、勇于实践的良好品质。

教学内容：单、双脚连续向前跳。

教学步骤：

1. 组织学生进行“十”字节奏跳：单、双脚在十字格上跳出不同的节奏。

2. 启发学生按节奏进行单、双脚连续向前“跳房子”的尝试，强调节奏准确。

3. 教师示范在单、双脚“跳房子”中融入前滚翻的动作。

4. 组织学生模仿练习，要求前滚翻的动作正确、优美。

体育师大版电子教材

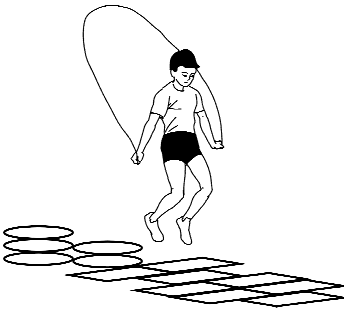


图 4－2－4　“跳房子”

5. 启发学生挑战：边跳短绳，边“跳房子”（见图 4－2－4）。

6. 鼓励学生大胆展示动作，教师及时点评。

7. 启发学生进行“跳房子”动作创新，如改变跳的方向和节奏，增加跳跃动作的难度，改变“房子”的形式等。

8. 教师巡回指导，帮助学习有困难的学生，适时调控学生的练习情绪。

结论：本案例对传统“跳房子”游戏的形式进行改造，在“跳房子”活动中有机融入节奏跳、前滚翻、跳短绳等多种运动技能，使“跳房子”变得丰富有趣，也促使学生在教学活动中始终保持积极、高昂的练习情绪。

案例二：绳系列活动

学习目标：

1. 能够热情高涨地投入快速跑的活动，在比赛中表现得积极主动。

2. 在游戏中能呈现快速起动的状态，做出小步子、快频率的起跑动作，提高快速起跑能力。

3. 能够微笑面对比赛的结果，在游戏比赛中能为自己和同伴喊“加油”。

教学内容：快速跑。

教学步骤：

1. 组织学生两人一组进行踩绳尾的游戏，指导学生抖动快，看准踩。

2. 教师讲解抢绳子的游戏方法和规则要求，并邀请学生演示。

3. 组织学生进行游戏，示范准备姿势，指挥学生用不同的准备姿势（站立、蹲踞、跪地、俯卧、坐地、背对）进行游戏，并适时评价学生的表现。

4. 指导学生合作完成绳子的摆放，讲解“跑绳格”的游戏方法和规则要求。

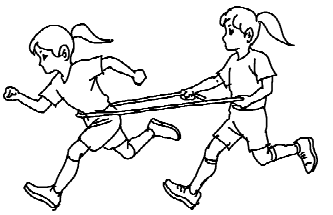


图 4－2－5　牵引跑

5. 对小步子、快频率的“跑绳格”动作方法进行指导，让学生尝试练习后再组织比赛。

6. 讲解牵引跑的游戏方法，指导学生跑时保持身体正直稍前倾，前后摆臂，用力蹬地（见图 4－2－5）。

7. 组织学生相互交换练习，引导学生说出练习时的感受。

结论：本案例的设计围绕“快速跑”的动作特点，巧妙地与绳子练习相结合，设计了一系列绳游戏（踩绳尾、抢绳子、跑绳格、牵引跑），以游戏为载体进行运动技能教学，让学生在趣味比赛中始终保持较高的练习激情，掌握快速跑的技能，感受跑的乐趣，提高跑的能力。

案例三：体验弹跳

学习目标：

1. 体验跑、跳组合动作的乐趣，喜欢和同伴一起游戏，并乐于在同伴面前展示自己协调的身姿。

2. 学会助跑起跳，能越过一定高度的皮筋，并做到动作连贯、轻盈；发展灵敏性、协调性和弹跳力等体能。

3. 在游戏、竞赛与合作练习中，享受体育活动的快乐。

华东师大版电子教材

教学内容：助跑起跳，越过一定高度的皮筋。

教学步骤：

1. 组织学生四人一组进行“你追我赶”游戏（见图 4－2－6），并提出问题：怎样才能跳得又高又快？

2. 指导学生在组长带领下尝试练习不同方向的助跑起跳。

3. 引导学生找出不同方向助跑起跳的动作异同。

4. 帮助学生确立最佳助跑起跳方向，并指导练习。

5. 鼓励学生展示自己的动作，组织相互观摩并点评。

6. 组织学生分组练习，用适合自己的方向助跑起跳，越过一定高度的皮筋。

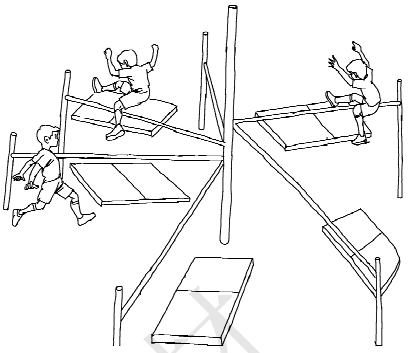


图 4－2－6 “你追我赶”

7. 让学生两人一组进行趣味跳跃比赛。

结论：本案例以培养学生体育活动兴趣为重点，用学生感兴趣的游戏进行引导，使学生既明确学习目标，又产生极强的学习欲望。然后通过尝试练习、分组练习、合作竞赛，使学生在整个教学过程中情绪饱满，学习积极性高涨。

（三）在体育活动中乐于交流与合作

案例一：小勇士穿越森林

学习目标：

1. 掌握钻、跨、跳等通过障碍的动作方法，为小组成功作出自己的贡献。

2. 在设计障碍路径、摆设障碍物的时候，能主动发表自己的意见，并与同伴共同完成任务。

教学内容：跨越障碍。

教学步骤：

1. 教师出示器材（实心球、体操垫、跨栏架），分别演示用跳、跨、钻等动作通过障碍物。

2. 组织学生依次进行跨越障碍的练习。

3. 结合学生不同的技能水平与身体素质水平，进行合理分组。

4. 指导学生小组内交流快速、安全通过障碍的好方法，练习中能相互交流并提醒。

5. 组织学生进行组间比赛，引导学生为同伴加油助威。

6. 启发各学习小组改变障碍物的路径或顺序，以加快通过障碍的速度（见图 4－2－7）。

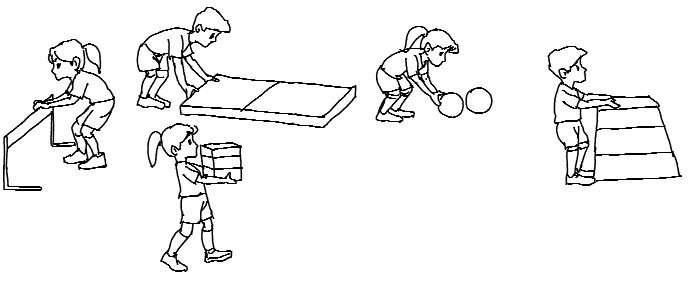


图 4－2－7 “小勇士穿越森林”

7. 评定比赛胜负，引导学生自我评价在游戏中的表现：是否为小组作出贡献？

华东师大版电子教材

结论：在这个案例中，让各合作小组利用配给的器材自己探讨、设计适合本组的障碍摆设顺序参与竞争。为小组的荣誉，每个小组成员都会主动地去交流、探索最有效的障碍设置方法，积极争取胜利。这样的设计不仅能激发学生的练习兴趣，更能提高组员间交流与合作的能力。

案例二：合作跳

学习目标：

1. 基本掌握合作跳的方法，做到动作连贯协调，发展跳跃能力。

2. 同伴之间合作完成跳跃练习，并能与同伴相互交流练习感受。

教学内容：勾脚跳。

教学步骤：

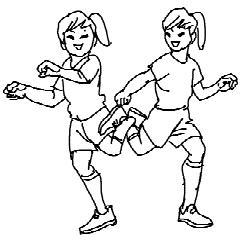


图 4－2－8　双人勾脚跳

1. 指导学生进行单脚连续跳的练习，要求跳的动作协调、连贯。

2. 组织学生进行“找朋友”游戏，提示边唱边跳地找到自己的“好朋友”并一起“回家”。

3. 教师邀请一名学生配合，讲解、示范双人勾脚跳的动作方法。

4. 鼓励学生两人一组尝试练习，练习中相互交流配合方法（见图 4－2－8）。

5. 引导学生增加练习难度，尝试多人勾脚跳的练习（见图 4－2－9）。

6. 改变合作形式，组织学生进行“开火车”游戏比赛（见图 4－2－10）。



图 4－2－9　多人勾脚跳

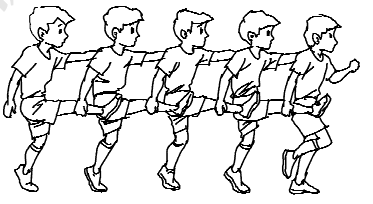


图 4－2－10　“开火车”

7. 组织学生相互评价、交流游戏中的合作表现，颁发“合作之星”奖章。

结论：双人勾脚跳、多人勾脚跳等练习与“开火车”等游戏，紧扣本课“合作跳跃”的学习主题。通过练习，不仅发展了学生的跳跃能力，而且培养了学生间相互交流与合作的能力，同时也有效提升了学生的社会适应能力。

案例三：合作跑

学习目标：

1. 懂得合作的重要性，能情绪饱满地与同伴进行合作跑。

2. 掌握双人持球跑的动作方法，比赛中不相互埋怨，不说风凉话。

教学内容：双人持球跑。

教学步骤：

1. 教师问题导入：请你说说体育运动中，哪些时候我们需要配合，共同来完成任务？

2. 请一些学生交流或演示体育活动中的合作表现。

3. 教师与学生配合示范双人持球跑的动作方法。两人各持一球，相向用力顶压另一球，进行 30 米往返跑（见图 4－2－11）。

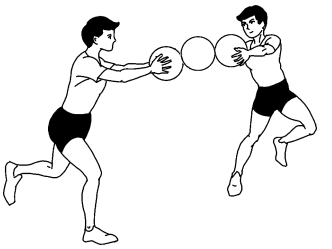


图 4－2－11　双人持球跑

4. 指导学生分组尝试练习，比比哪组跑得快，配合得好。

5. 组织合作组展示动作，并引导学生探讨分析配合成功与失败的原因。

6. 师生一起归纳总结成功合作的方法，指导学生运用成功合作的方法进行比赛。

7. 评价同伴在游戏中的合作表现。

结论：本案例以学生的主体性学习为主线，从学生讨论和展示体育活动中的合作表现入手，使学生认识到合作的重要性，在游戏活动中亲身体验运动合作成功与失败的感受。

（四）遵守运动规则并初步自我规范体育行为

案例一：遵守运动规则

学习目标：

1. 积极投入游戏活动，在比赛中能诚实守信，自觉遵守规则。

2. 能认识到遵守规则的重要性，懂得在体育活动中如何遵守运动规则。

教学内容：运球接力。

教学步骤：

1. 教师把学生分成两组，一组参加比赛活动，另一组观看并加油助威。

2. 教师边讲解边示范运球接力赛的活动方法。

3. 组织学生进行运球接力赛（见图 4－2－12），启发学生思考：刚才的游戏比赛公平吗？



图 4－2－12　运球接力赛

4. 引导学生自我检讨，交流游戏活动中违反规则的现象。

5. 师生经协商制定运球接力赛的规则。

6. 强调游戏规则，组织学生进行比赛。

7. 总结游戏中的表现：是否所有的同学都严格遵守了游戏规则？

结论：本案例让学生自己观察、体验、比较游戏比赛中的不公平现象，从而懂得遵守游戏规则的重要性。学生通过协商共同制定游戏规则，这样更能自觉地遵守游戏规则，进而在社会中遵守法律法规，做一个遵纪守法、诚实守信的好公民。

案例二：爱护体育器材

华东师大版电子教材

学习目标：

1. 在体育活动中能爱护器材，主动收拾器材，有责任心。

2. 练习中能听从指挥，相互谦让，不争抢器材，把方便让给别人，将困难留给自己。

教学内容：投掷垒球。

教学步骤：

1. 指导学生两人一组进行抛接球的练习，提示学生相互谦让，不争抢。

2. 教师讲解、示范投掷垒球的动作要领。

3. 组织学生进行集体练习，体验背后过肩快速挥臂的动作。

4. 学生分组，听信号集体进行左、右手投掷练习。

5. 强调捡球时也听从哨音统一进行，教育学生把方便捡的球让给他人。

6. 组织学生进行“保龄球”游戏，启发学生用多种方法击倒饮料瓶（见图 4－2－13）。

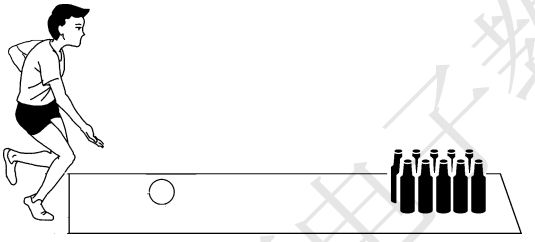


图 4－2－13 “保龄球”

7. 引导学生主动整理饮料瓶，培养为他人服务的意识。

结论：体育器材的合理使用是有效提高教学质量的重要条件之一。本案例在教学中引导学生有目的、有组织地布置、收拾器材，培养学生爱护器材的习惯。

案例三：规范体育行为

学习目标：

1. 能区分体育活动中文明与不文明的行为表现。

2. 知道文明行为的具体表现，并能用规范约束自己，做到言行一致。

教学内容：运动文明。

教学步骤：

1. 课前准备几段具有教育意义的比赛视频，与学生一同观看，提示学生重点观察比赛中运动员的表现。

2. 组织学生小组讨论、交流视频中文明与不文明的体育行为，并进行小组汇报。

3. 指导学生实事求是地剖析自己在日常体育活动中的行为表现。

4. 引导学生夸夸自己身边的小伙伴：他（她）的什么行为感动了你？

5. 教师归纳总结体育活动中文明行为的具体表现。

6. 引导学生谈谈今后的打算，特别是如何改掉坏习惯。

结论：比赛视频可以让学生直观地了解比赛中的体育行为，通过小组交流讨论，正确区分文明与不文明的行为表现，并引导学生在今后的体育学习和锻炼中将此认识付诸实际行动。

五、学习评价

1. 评价内容

(1) 能否克服主观与客观困难，坚持不懈地完成练习任务。

(2) 参与体育活动的情绪表现，能否情绪饱满地进行体育学习和锻炼。

(3) 体育活动中能否主动与同伴进行交流与合作，善于倾听别人的意见，虚心向同伴请教，勇于接受别人的批评。

(4) 体育活动中能否约束自己的言行，做到文明礼貌、乐于助人、诚实守信、遵守规则。

2. 评价方法

(1) 学生自我评价和相互评价相结合。

(2) 教师即时性评价与过程性评价相结合。评价过程中，以鼓励为主，对学生在体育活动中的良好表现给予充分肯定，对存在的问题及时提醒。

3. 评价案例

案例一：评语式评价

_____同学：

你在本学期武术项目学习中，不仅学习积极主动，动作姿态优美，一招一式尽显风采，而且还能帮助小伙伴完成动作的学习。但是，你在耐久跑练习中还缺乏战胜困难的勇气，希望在以后的长跑活动中，你能坚持完成练习，老师一定在终点迎接你的微笑！

_____同学：

当同伴没有练习器材时，你都能主动借给他们；当同学需要帮助时，你总是第一个出现；当每次体育课结束，总有你收拾器材的忙碌身影。老师和同学们都为你竖起大拇指！

操作说明：建立《体育学科家校联系手册》或结合《小学生素质发展报告书》中“任课老师寄语”、“特别表现”等栏目，以书面的形式给学生激励的评价。

案例二：体育课堂文明行为评价表(见表 4－2－1)

表 4－2－1　体育课堂文明行为评价表

姓名：_____

评价内容	自评	互评
当同学遇到困难时，能关心、鼓励，不说风凉话		
爱护器材，并能与同学轮流使用		
游戏比赛时能遵守规则，诚实守信		
课堂上能使用文明用语，与老师和同学亲切问好，友好交流		
合作时不仅能主动说出自己的想法，而且能倾听他人的意见		
课堂上能服从指挥，积极练习		
你的伙伴想对你说：		

华东师大版电子教材

操作说明：根据课堂上的表现引导学生真实而严肃地进行自评和互评。在相应的栏目下用星级来表示达到的程度。★★★表示练习时能较好地达到评价内容中的要求，等级为优秀；★★表示练习时能达到评价内容中的要求，等级为良好；★表示练习时能基本达到评价内容中的要求，等级为合格。

华东师大版电子教材

参 考 文 献

1. 季浏. 体育(水平二教师用书)[M]. 上海:华东师范大学出版社,2002.

2. 丁伯荣. 走进新课程[M]. 南京:江苏教育出版社,2002.

3. 季浏,汪晓赞. 小学体育新课程教学法[M]. 北京:高等教育出版社,2003.

4. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011 年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.

5. 课程教材研究所体育课程教材研究开发中心. 体育:义务教育课程标准实验教师用书(三～四年级)[M]. 北京:人民教育出版社,2001.

6. 许定国,李国泰. 加强课余体育锻炼管理的意义[J]. 体育学刊,2002(3).

7. 李大春. 与体育教师谈心[M]. 广州:广东高等教育出版社,2004.

8. 袁志欢. 体操棒在小学单杠教学中的运用[J]. 中国学校体育,2009(3).

9. 黄燊. 体操[M]. 北京:高等教育出版社,2007.

10. 孟文砚. 科学的预设,艺术的生成[M]. 哈尔滨:黑龙江人民出版社,2007.

11. 肖川,张正中. 义务教育体育与健康课程标准(2011 年版)解读[M]. 武汉:湖北教育出版社,2012.

12. 叶新新. 游泳教学中教学评价法的设计与应用[J]. 北京:北京体育大学学报,2003(1).

13. 吴玉华,等. 客家体育[M]. 北京:中国经济出版社,2007.

14. 关槐秀. 民族传统体育游戏[M]. 北京:北京体育大学出版社,2006.

15. 海默,尚论聪. 中国历代体育史话[M]. 北京:外文出版社,2010.

16. 庞国斌,王冬凌. 合作学习的理论与实践[M]. 北京:开明出版社,2003.

17. 程娟. 浅谈培养学生意志品质的方法[J]. 体育教学,2011(9).

18. 潘海锋,沈文敢. 小学体育教学中学生社会适应能力培养的研究[J]. 体育教学,2012(3).

19. 冯世杰,张新晖,等. 青少年心理健康护照[M]. 杭州:浙江大学出版社,2011.

20. 毛振明,杜晓红,于素梅. 新版课程标准解析与教学指导. 体育与健康[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.

华东师大版电子教材