教育部审定
2013

义务教育教师教学用书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG



五至六年级

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

五至六年级

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

五至六年级

主　　编　季　浏
项目编辑　卜于骏
审读编辑　朱妙津
责任校对　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　昆山市亭林彩印厂有限公司
开　　本　787×1092　16 开
印　　张　12.75
字　　数　317 千字
版　　次　2014 年 8 月第一版
印　　次　2014 年 8 月第一次
书　　号　ISBN 978－7－5675－2241－1/G·7459
定　　价　26.00 元

出 版 人　王　焰

（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(五至六年级)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》的目的,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课程的教学,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、心理健康和社会适应两个学习方面的目标主要是通过课堂理论教学来实现的,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杨毓芬、郑金坤、王勇华、袁志欢、皇甫屹春、张洪涛、陈萍、王海霞、吴红权、季泰、吕兴琦、郭强、赵杰、金燕、张亿、蔡猛、范晓萍、岳天虹、于莹莹。雷咏时、郑冰宁、顾欣负责绘图工作。金燕、郭强、于莹莹对本书进行了初步统稿;季浏、汪晓赞进行了最终统稿。

编　者

华东师大版电子教材

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　学会通过体育活动进行积极性休息 / 28
第二节　感受多种体育活动和比赛的乐趣 / 34

第二章　运动技能 / 40
第一节　基本的身体活动方法和游戏 / 40
第二节　球类活动 / 61
第三节　体操类活动 / 74
第四节　游泳类活动 / 92
第五节　冰雪类活动 / 104
第六节　武术类活动 / 118
第七节　其他民族民间传统体育活动 / 137
第八节　运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法 / 150

第三章　身体健康 / 158
第一节　基本保健知识和方法 / 158
第二节　保持良好的身体姿态 / 168
第三节　发展灵敏性、力量、速度和心肺耐力 / 177

第四章　心理健康与社会适应 / 185
第一节　内容的补充与深化 / 185
第二节　教学建议 / 187

参考文献 / 197

华东师大出版社电子教材

华东师大版电子教材

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，绪论将对《课程标准》的主要精神和内容进行解读，使水平三阶段的体育教师能够比较全面和准确地理解《课程标准》，并按照《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，对于水平三阶段的体育教师来说，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)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)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)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。

为了进一步地理解体育与健康课程的性质，还需要了解其以下几点特性。

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，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，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，不身体力行，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。学生只有通过适宜的运动负荷,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,学生也掌握不了运动技能,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含义:(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。学生合理的、有利于他们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、各校的经济、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学习枯燥乏味，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的精神”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、合作和交往能力

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、合作和交往能力。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，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体育的状况，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，这有利于学生的掌握。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，这对学生以后学好运动技能、增进身心健康具有重要作用，但到水平三阶段，培养学生的基本身体活动能力可多与运动项目的教学结合起来。(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；“掌握运动技能和方法”包括掌握有一定难度的基本身体活动方法和基本掌握运动项目的技术动作组合；“增强安全意识和防范能力”要求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。

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以外，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，尤其与身体健康紧密相关，在体育教学中，要重视引导学生进行耐力、力量、灵敏、柔韧、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，水平三阶段，宜发展学生的灵敏性力量、速度和心肺耐力，但仍不宜发展静力性力量，心肺耐力方面的练习应注意适度。

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结合运动技能的教学和体能的练习来实现的，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。”这段话包含

几层含义：(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”，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》在提出了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了四个学习方面在各学习水平的目标(见表1)，然后提出了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1)，详细的课程内容可参阅《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 1：基本掌握运动项目的技术动作组合（水平三）

达到该水平目标时，学生将能够：

（1）基本掌握一些球类运动项目的技术动作组合。如初步掌握小篮球、软式排球、小足球、羽毛球、乒乓球、短拍网球或其他新兴球类活动的技术动作组合。

【评价要点】基本技术动作的连贯性。

【评价方法举例】评价学生在小足球活动中的运球和射门技术动作组合的质量。

由以上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，从而提高了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举例，各校和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。六大类中，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

体育师范电子教材

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，有的课以发展学生的体能为主，有的课以提高学生的运动技能水平为主，还有的课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定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，在制定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》中的相应内容，从而形成具体的学习目标。比如，在水平三阶段某一课堂教学中，可以用“做出篮球运动项目中运球与投篮的技术动作组合”替代《课程标准》中提出的“基本掌握一些球类运动项目的技术动作组合”。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小目标。比如，可将《课程标准》中“基本掌握一些简单的武术套路的目标”（水平三）细化为某一堂课中“85%的学生较好地完成 9～10 个简单动作组合的武术套路，15%的学生通过努力能够完成 9～10 个简单动作组合的武术套路”等课堂学习目标之一。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“基本掌握一些体操类运动项目的简单技术动作组合”（水平三）组合成为“基本掌握跳山羊的技术动作组合，体验跳山羊的乐趣，发展手臂力量和弹跳力，培养勇敢顽强的精神”。

（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，会影响学习的自尊心和自信心；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之间的运动基础、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订层面，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，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，水平三阶段的学生活泼好动、兴趣多样，具有一定的体能水平和运动技能基础，可以学习有一定难度的基本身体活动，如后蹬跑、连续纵跳摸高、急行跳远等；也可以学习一些运动项目的组合技术动作，如足球的运球与射门，篮球的运球与投篮等，这样的运动技能学习既能提高学生的学习兴趣，又能使其掌握相应的运动技能，对促进学生正常的生长发育具有重要作用。

（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、舞龙舞狮或踢毽球等。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，并不是说只教这些内容，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。选择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。中国地域辽阔，各地的经济和文化发展很不平衡，各校体育

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的做法是不切实际的，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，许多农村学校连篮球场都没有，即使有也往往只有一个破破烂烂的篮球架和几个篮球，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条件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、系统制订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、制订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。在对水平三阶段的学生进行健康教育时，更应该与体育活动相联系，与生活实际相联系，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，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得以顺利进行，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，对于水平三阶段的学生，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，因为该阶段的学生想象力丰富，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的教学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。这一点在水平三阶段尤为重要，好动是儿童的天性，体育活动普遍会受到该阶段学生的喜爱，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，否则会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,对教师的教和学生的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。

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表现为：能否战胜胆怯、自卑，充满自信地进行体育与健康活动；能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；能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、情意与合作等方面进行综合评价，体育教师可以根据不同学习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促进学生发

展的功能。

（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、展示、技能评定、口头评价、测验等方式，学习态度、情意表现与合作精神的评价可采用观察、量表评价、口头评价等方式，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，并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、情意与合作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学科教师，在条件允许的情况下，可以积极鼓励他们直接参与到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、指导等工作中去。

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，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等运动；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。因此学校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，因此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、成人化的器材规格限制，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。目前许多小学的体育与健康课的时间大都集中在上午第三、四节课，造成场地、器材紧张。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、体育活动课的组织与管理，责任到人，使各项活动落到实处，确保学生参加体育锻炼的时间。

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　水平三(五至六年级)学年教学计划(示例)

学习目标	1. 学会通过体育活动进行积极性休息,并感受多种体育活动和比赛的乐趣 2. 学会体育学习和锻炼,经常观看现场或电视实况转播的体育比赛 3. 基本掌握一些运动项目的技术动作组合,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 4. 初步掌握青春期的生长发育特点与保健知识,提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力 5. 在团队活动中注意履行自己的职责,形成良好的体育道德				
序号	类别	教学内容	学时		
			五年级	六年级	合计
1	体育与健康常识	丰富奥林匹克运动的相关知识,了解多种运动项目的健身价值,了解一些疾病预防、食品安全以及青春期的生长发育特点和保健等的相关知识	10	10	20
2	基本身体活动动作	跑(后蹬跑、合作跑等)	6	6	12
		跳(连续纵跳摸高、急行跳远等)	6	6	12
		投(多种方式的投掷动作)	6	6	12
3	球类运动	小篮球、小足球、乒乓球、羽毛球、软式排球等	24	24	48
4	体操类运动	有一定难度的队形变换和队列动作,单杠、双杠、山羊等器械体操和技巧的简单技术动作组合,健美操、校园集体舞、街舞等	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(有一定的速度要求)	14	14	28
6	武术类活动	9～10 个简单动作组成的少年拳武术套路	16	16	32
7	其他简单的民族民间传统体育活动	竹竿舞、花样跳绳、踢花毽等	12	12	24
合　计			108	108	216

说明:1. 本表是以水平三(五至六年级)阶段学生为对象所作的学年体育教学计划,不代表要求各校都选择这些教学内容和以同样的方式分配学时。

2. 体育与健康基本知识不以设理论课的形式开展,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)

水平三阶段学生体育与健康课程学习成绩的评价,应采用评语和等级制评价相结合的方式,即对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,体育活动中的情绪、意志表现以及与同伴的交往与合作精神等进行评价。具体评价有两种。

1. 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明显的提高，体育学习能力有所增强，遇到挫折或困难时能注意调节情绪，主动积极地参与团队活动，但是你的动作连贯性还需要加强。愿你在体育与健康各方面的学习不断取得进步。

2. 等级制评价形式(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。

华东师大版电子教材

第一章　运 动 参 与

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的人生态度的实践要求和重要途径。它是体育与健康课程的一个重要学习方面。针对水平三阶段学生的身心发展特征，教师应通过形式多样的教学手段和丰富多彩的体育活动内容来培养学生参与体育学习、锻炼的兴趣，使学生在学习活动中能够体验到运动的乐趣和成功，促进学生良好体育意识的增强和体育锻炼习惯的养成。

第一节　学会通过体育活动进行积极性休息

一、学习目标

1. 认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式。
2. 能在学习疲倦时主动进行体育锻炼。
3. 学会通过体育活动进行积极性休息。
4. 具有积极、主动参与体育活动的意识。

二、教法选择与安排

1. 不断提高学生对劳逸结合的认识

根据水平三阶段学生的身心特点，教学时教师应利用各种条件适时引导学生充分认识到劳逸结合的意义，学会通过体育活动来进行积极性休息。首先，可以利用雨天等室内教学时间让学生明确劳逸结合的必要性，鼓励学生掌握科学的锻炼休息方法，为学生进行积极性休息提供科学指导；其次，可以结合集体活动、班主任的力量使学生明确体育活动和学习同等重要，在强调体育活动重要性的同时引导学生把握适当的时机通过体育活动来进行积极性休息，如在冬季可以进行长跑、踢毽、跳绳活动等，这些活动一方面可以消除学习上的疲劳，另一方面能暖和身体，强身健体。

2. 以多种小型竞赛引领学生进行积极性休息

水平三阶段学生的竞争意识已明显增强，竞赛对其的吸引力更加明显。因此，教学中教师可以借助多种小型的竞赛活动来引领学生学会通过体育活动进行积极性休息，如在球类教学时，可以适当引导学生以“比比谁的得分最多”的比赛形式进行投篮练习，又如在耐久跑中以“寻找宝藏”的竞赛形式引导学生刻苦练习等。

3. 鼓励学生充分利用各种条件进行积极性休息

体育活动能使学生情感得以发泄，紧张程度得到松弛，情绪趋向稳定，是一种积极性休息。针对水平三阶段学生的具体学习情况，教师可以鼓励学生充分利用各种条件进行积极性休息。

（1）通过坚持两操（广播操、眼保健操）学会积极性休息；

（2）通过课间十分钟的锻炼学会积极性休息；

体育与健康人教版电子教材

(3) 通过大课间活动进行积极性休息；

(4) 通过班级体育活动进行积极性休息。

三、学法指导

1. 指导学生合理安排锻炼时间。

2. 指引学生安全地进行积极性休息。

3. 引领学生把握积极性休息的时机。

4. 增强学生自觉进行积极性休息的信心。

四、教学重点与难点

1. 重点：学会通过体育活动进行积极性休息。

2. 难点：在学习疲倦时主动通过体育锻炼进行积极性休息。

五、教学片段案例

案例一：小小“马拉松”

学习目标：

1. 能以积极向上的态度激情参与本课的学习。

2. 知道耐久跑的动作方法和意义，跑时能掌握呼吸节奏，动作轻快协调。

3. 在活动中积极思考，努力展现自己的能力。

4. 同学之间能相互合作，练习中意志坚强。

教学内容：耐久跑。

教学步骤：

1. 集合整队后，引导学生试着闻一闻大自然的气味、旁边同伴的气味，并按要求呼气。

2. 小游戏：比比哪组速度最快。

引导学生在明确游戏方法和要求后，分组以最快的速度每人拿到一根体操棒。

3. 即兴表演：指导学生利用手中的体操棒进行自我表演(注意安全教育)。

4. 队列练习：齐步走。

在教师的引导下，学生学着解放军手持“枪支”进行横队齐步走的练习，行进中要精神饱满，注意横排、竖排排面整齐。最后在教师的带领下，成圆形队形站立。

5. 快乐棒操：指导学生握棒方法后，带领学生在音乐伴奏下练习棒操。

6. 指导学生尝试将体操棒双手平拿进行开“摩托车”比赛。

7. 教师讲解跑步时呼吸的重要性，示范跑步时的呼吸方法，并用口令指导学生进行集体练习，分组体验。(见图 1-1-1)

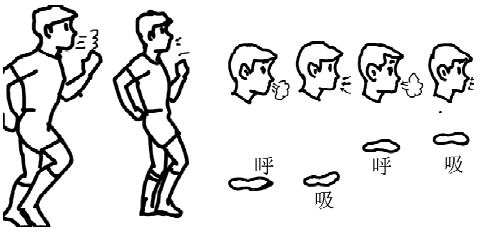


图 1-1-1　跑步时的呼吸方法

华东师大版电子教材

8. 组织学生两人一组、三人一组进行“叫号扶棒”的游戏(往返合作跑)。(见图 1-1-2)分组比赛,看看哪组跑的路程最多。

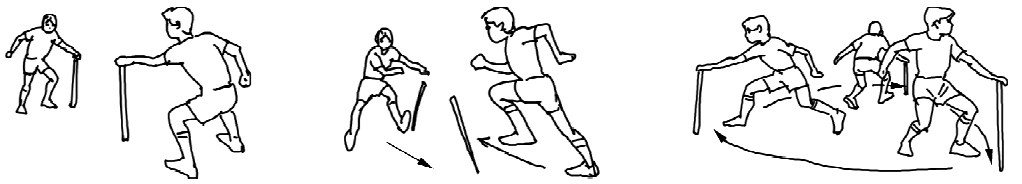


图 1-1-2 叫号扶棒

9. 讲解、示范两人合作跑的动作方法,指导学生完成两人一组合作跑(强弱搭配),坚持跑完 200 米。(见图 1-1-3)

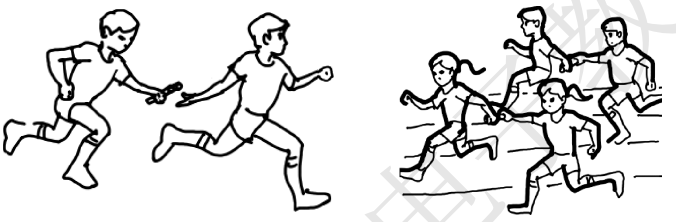


图 1-1-3 两人合作跑

10. 寻宝游戏:在教师的组织下,学生分成小组(一个小组的人必须在一起行动),寻找各组的“宝物”(请各小组长照顾好本组的体弱者)。

11. 随着伴奏音乐,引导学生围着找到的“宝物”舞蹈欢庆。

结论:结合新课程理念,本案例对耐久跑教学内容进行了整合、重组和改进,利用体操棒进行耐久跑教学,以“一棒多用”来增加教学内容的趣味性和娱乐性,通过有趣的情景、游戏练习、合适的音乐等尽量让学生带着愉快的心情在趣味十足的跑步练习中感受跑步的快乐,以积极的心态完成耐久跑练习,在感受耐久跑乐趣的同时锻炼身体,愉悦身心,促进在以后的学习和生活中自觉通过跑步来进行积极性休息。

案例二:“逛健身超市”

学习目标:

1. 能独立完成后滚翻动作,发展柔韧等体能。

2. 体验活动中不同的心理感受。

3. 培养学生相互配合、积极进取的良好品质和一丝不苟的学习态度。

教学内容:后滚翻。

教学步骤:

1. 由讲故事《小小孙悟空》导入课,引导学生随着音乐模仿角色表演(特别注意颈部、腕部的活动)。

2. 组织学生进行热身准备:做各种器械操、模仿操,跑步、小游戏。

3. “热身走廊”:

(1)展示图片(后滚翻的分解动作);(2)组织学生观察,找小窍门,并进行尝试练习。

4.“简易学练区”:

(1)团身前后滚动;(2)翻掌贴肩练习;(3)垫子由高到低顺势练习。(见图 1-1-4)



图 1-1-4 “简易学练”

让学生根据“超市”提供的方式选择相应的地点进行练习,教师则根据具体情况及时调整“超市”各点的“顾客”。

5.“互帮互助区”:

(1)两膝间夹纸练习;(2)下颌夹手帕练习。(见图 1-1-5)



图 1-1-5 “互帮互助”

在练习中引导学生互帮互助,比比谁的动作最漂亮。

6.“综合演练区”:

(1)连贯的动作练习;(2)后滚翻起立后接球;(3)复习前滚翻。(见图 1-1-6)

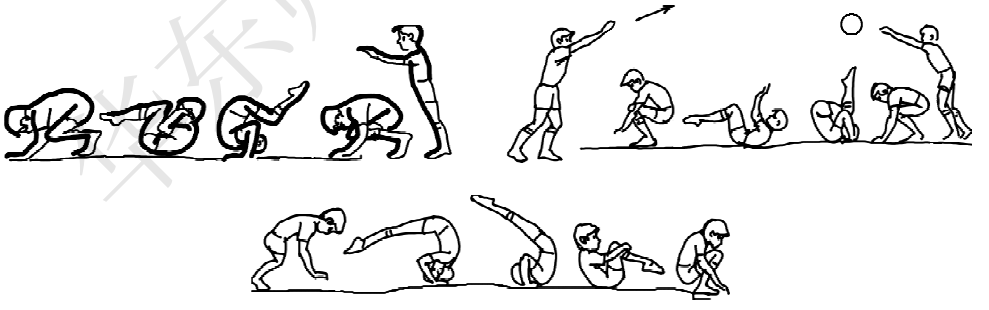


图 1-1-6 “综合演练”

引导学生充分展示自己,并相互交流成功经验,请优秀“顾客”进行表演。

7.“改编创意区”:

(1)在后滚翻前后加编舞蹈或武术等动作;(2)结合以前所学的技巧组合动作;(3)自创动作练习。

在学生练习时适时给予评价,激励学生相互竞争、施展才能。

华东师大版电子教材

8.“串联展示区”：

(1)组织学生以小组为单位，创建有自己特色的健身区；(2)引导学生将所学的技巧动作进行串联；(3)自编自创动作练习。

根据练习的情况择优录取学生成为“超市健身教练”，并进行开张“营业”。

9. 引导学生随音乐自选动作进行放松练习，并及时小结学生练习情况。

结论：本案例把“超市”的这种经营理念引入体育与健康教学课堂，让学生在开放的，充满民主、和谐、轻松的气氛中，根据自己的发展需要，自由选择，独立思考，主动学习。案例中教师向学生提供足够的“超市货物”，让学生自由地选择学习内容、学习方法，充分发挥学生的主观能动性，进一步激发了学生自主学习的热情，让学生在感受到快乐的同时逐渐学会通过此类活动来调节身心，进行积极性休息。

案例三：争做最佳击球手

学习目标：

1. 了解击球的作用及方法，提高控制球的能力。

2. 体验运动乐趣，增强掌握动作技能的信心。

3. 提高身体的灵活性和协调能力。

教学内容：棒击球。

教学步骤：

1. 集合整队，创设情境引出课题。

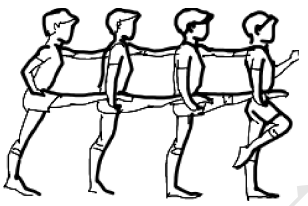


图1-1-7 “开火车”

2. 小游戏：“开火车”。(见图1-1-7)

引导学生分成四组做开火车游戏，到达训练场。

3. 组织学生进行律动模仿操练习，渗透击球的分解动作。

4. 启发学生思考如何能击到抛出的球，并尝试练习轻抛击球的动作。

5. 教师讲解击球的动作方法，组织学生讨论抛、击球的最佳时机，并尝试练习自抛自击。(见图1-1-8)

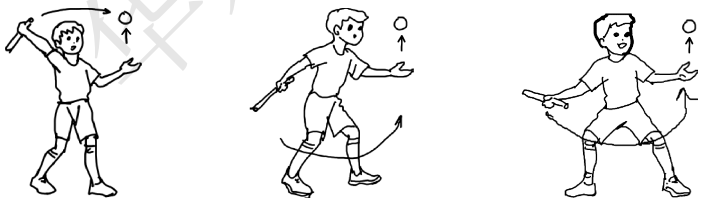


图1-1-8 自抛自击



图1-1-9 握棒

6. 引导学生尝试学习正确的握棒方法(见图1-1-9)，并及时进行评价，对击球击得准、击得远的学生奖励“我真棒”的奖牌。

7. 组织学生分组进行击球练习，看看谁击得最准。

8. 引导学生寻找击球的最佳方法，然后分组进行棒击球接力赛。

9. 引导学生说一说各自的击球方法，请他们把自己的好方法介绍给别人。组织学生进

华东师大版电子教材

行自评、互评，评选出他们认为最棒的击球手，对有进步的学生用自己喜欢的方式进行鼓励。

10. 悄悄话：今后我的目标是什么？

结论：本案例通过教师生动的语言和情境的安排，巧妙地将教学内容融入各个环节，让学生在轻松、活泼的气氛中进行学习。教学中强调自主学习，给予学生一定的时间、空间展现自己。为提高学生的练习兴趣，安排了多种练习形式，通过尝试、体会、交流，争做“最佳击球手”活动等，让学生在教师的引导、点拨下自主学练，使学生的主体性得到充分体现，促使学生学会在学习疲倦时运用这样的方法来进行积极性休息。

六、学习评价

1. 评价内容

(1) 运用体育活动进行积极性休息的表现。

(2) 能否在学习疲倦时主动进行体育锻炼。

(3) 能否与同学、老师一起交流参与体育活动的乐趣。

2. 评价方法

(1) 学生自评和互评、过程性评价和终结性评价相结合的方法。

(2) 教师根据学生自评、互评情况，对学生主动运用体育活动进行积极性休息的表现进行等级评定。

3. 评价案例

案例一：学生课堂学习评价表(见表 1-1-1)

表 1-1-1　学生课堂学习评价表

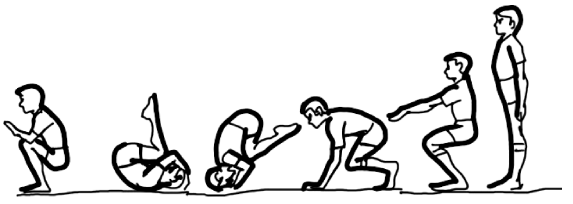
评价指标	标准：好★★★　较好★★　一般★		
	自评	互评	综合评
在活动练习时主动思考、反复练习			
当活动中出现困难时想办法解决			
愿意与同学一起愉快地练习			
活动练习时愿意帮助同伴			
能运用所学知识和技能自觉参加体育活动			
我在学习活动时的感受：			

操作说明：根据学生参与体育与健康学习的态度、积极性、主动性等方面进行相应的评价：能主动思考、想方设法解决问题、自觉参与、积极帮助同伴的，则给“★★★”，为达到优秀等级；能积极思考、练习，同伴间互帮互助的，则给“★★”，为达到良好等级；能在教师的引导下与同伴一起进行反复练习的，则给“★”，为达到合格等级。评价主要以学生的自评、互评为主，结合教师的评价形成综合评。

华东师大版电子教材

案例二：后滚翻学习表现评价表（见表 1－1－2）

表 1－1－2　后滚翻学习表现评价表



评价要点	互评									师评	综合评
	第一次			第二次			第三次				
	好	一般	需努力	好	一般	需努力	好	一般	需努力		
1. 动作的掌握情况											
2. 对待成功与挫折的态度											
3. 安全地参与课堂学习											
4. 主动与同伴合作完成练习											
5. 勇于在同伴面前展示自己											

操作说明：根据学生课上的学习表现情况进行相应的评价：能很好地掌握动作，坦然面对成功与失败，并能安全参与学习活动，勇于展示自己的，则给“★★★”，为优秀等级；能掌握动作，面对成功与失败、展示自己都一般的，则给“★★”，为良好等级；对动作的掌握、安全参与课堂、与同伴合作还需努力的，则给“★”，为合格等级。在学生互评的基础上加上教师的评价给出综合评价。

第二节　感受多种体育活动和比赛的乐趣

一、学习目标

1. 感受多种体育活动和比赛的乐趣。
2. 能体验比赛活动中的成功感，增强参与比赛的自信心。
3. 乐于在多种环境下参与体育活动和比赛。

二、教法选择与安排

1. 创设有趣的教学情境

体育与健康课创设一个良好的情境，学生就能在游戏活动中学习并感受乐趣，如走和跑对学生来说是比较单调枯燥的活动，在教学中可设计情境教学，如由学生所喜爱的《西游记》故事引出，由“老猴”带着一群“小猴”到“花果山”去游玩，教师假设一路上各种姿势的走，如走平路、上坡、下坡、过沼泽、走独木桥、过丛林等。

华东师大版电子教材

2. 选择多样化的教学形式

在教学内容的安排和设计时，可以将体育与生活相融合，让学生觉得学习体育就好像是生活中的游戏、娱乐，促使其在课外养成自觉锻炼身体的良好习惯，如在课的开始时，可以改变慢跑、做操的老习惯，让每个学生设计安排一个趣味性、活动性小游戏，并让设计者来带领大家练习，这样学生在享受乐趣的同时既热了身，又激发了上课的兴趣。

3. 让每个学生体验成功

由于每个学生的运动能力不同，为使不同的学生都学有所得，可以尝试“小台阶”教学，让学生根据自己的能力选择不同的标准与自己进行竞赛，不断战胜自己，如在急行跳远中，为有效解决一些体能较差学生的“踏板”问题，可以适当加宽起跳区域，让每个学生都能体验跳进沙坑的感觉等。

三、学法指导

1. 引导学生体验体育活动本身的乐趣。
2. 让学生多体验成功感。
3. 鼓励学生大胆展示自己。
4. 引导学生在课外体育活动中感受快乐。

四、教学重点与难点

1. 重点：感受多种体育活动和比赛的乐趣。
2. 难点：使学生获得体育活动和比赛中的成功体验。

五、教学片段案例

案例一：“撑骆驼”

学习目标：

1. 初步掌握“撑骆驼”的动作，增强学生的自信心。
2. 逐步形成克服困难的意志品质。
3. 在学练过程中养成相互交流、相互学习的习惯。

教学内容：“撑骆驼”练习。

教学步骤：

1. 集合整队后，教师语言引导学生进入本课学习。
2. 组织学生游戏热身：

(1) 抢占位子：听到哨声后迅速找到站位站好，看谁反应快。

(2) 比比谁的本领大：两人一组互推掌。(见图 1-2-1)

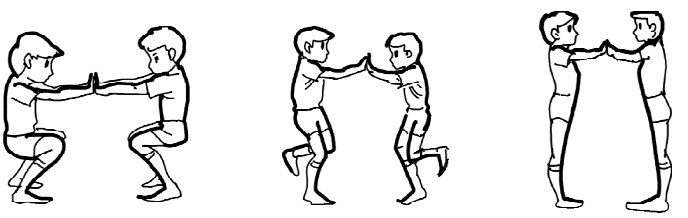


图 1-2-1　互推掌

华东师大版电子教材

(3) 学生根据教师发出的节奏进行分腿跳以“躲避险情”。(见图 1-2-2)



图 1-2-2 分腿跳

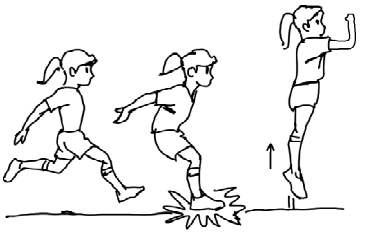


图 1-2-3 踏跳练习

3. 教师用语言、动作启发学生观察、理解。

4. 指导学生尝试分腿过障碍动作,体验踏跳练习。(见图 1-2-3)

5. 组织学生练习俯撑——分腿立撑动作。(见图 1-2-4)

(1) 学生观察教师的示范动作,认真思考。

(2) 学生分组讨论、练习分腿立撑动作。

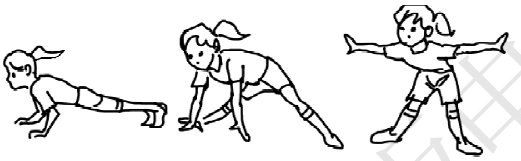


图 1-2-4 分腿立撑



图 1-2-5 “骆驼”

6. 引导学生认真观察“骆驼”的动作,相互交流后尝试做“骆驼”。(见图 1-2-5)

7. 教师讲解示范“撑骆驼”的动作、方法,学生两人一组分散练习“撑骆驼”。(见图 1-2-6)



图 1-2-6 “撑骆驼”

8. 让学生分小组连续进行“撑骆驼”练习、比赛,提示轻巧落地动作。

9. 教师指导学生巧妙通过障碍,组织学生尝试练习过障碍的方法。

10. 组织学生讨论如何取得比赛的胜利,分四组进行练习、比赛。

11. 在放松练习后组织学生相互评价,相互表达对本次课的内心感受,并对自己的表现给予鼓励。

结论:本案例通过游戏的教学形式,创设快乐有趣的学习氛围,从“试一试”、“学一学”、“乐一乐”三个主要课点,通过教师的启发式教学及各种形式的尝试学练,让学生在课堂实践中观察、体验、比较、领悟,留给学生一定的自由空间。通过相互间的合作学练,让每个学生都能找到活动的自信和快乐。

案例二:我是跳绳小能手

学习目标:

1. 基本掌握跳绳的基本动作要领,培养意志力和节奏感。

华东师大版电子教材

2. 发展灵敏性、协调性和快速反应能力。

3. 通过尝试，努力展示自我，体验在活动中的成功感。

4. 在轻松愉快的氛围中能够互帮、互学、互练，有团队精神。

教学内容：各种方式的跳绳。

教学步骤：

1. 体育委员整队，师生问好；谈话导入本次课内容与任务。

2. 组织小游戏活动："抓手指"。

3. 介绍跳绳运动的起源。

4. 组织"跳绳小超市"游戏活动：跳绳、"捕蛇"、踩"蛇尾"、跳皮筋、抓"尾巴"……（见图 1－2－7）

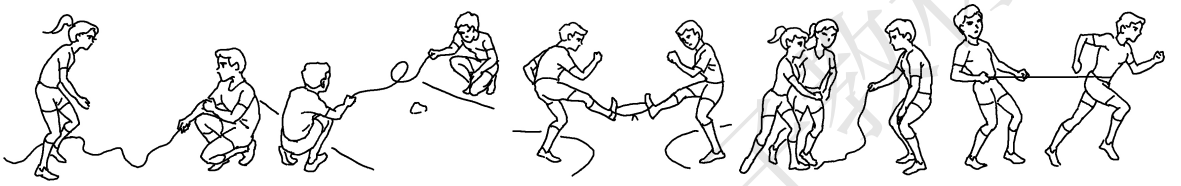


图 1－2－7　各种方式的跳绳

学生明确要求后，分组进行小游戏活动，由各小组长负责维持本组的秩序。

5. 组织快乐绳操活动：指导学生把绳折成相等的四小段，然后在音乐伴奏下带领学生练习绳操。

6. 组织学生集体练习跳绳，试一试有几种跳绳的方法，重点指导单脚交换跳的跳绳方法。（见图 1－2－8）

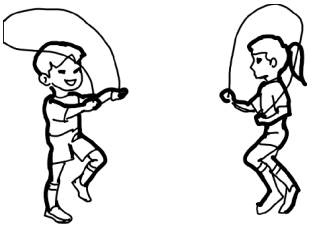


图 1－2－8　跳绳练习

7. 教师讲解练习要求，指导学生分小组自由选择方法练习，创新跳法。

（1）比比哪组跳法新颖。

（2）比比哪组学得快。

（3）在规定的时间内各小组分别展示自己小组的多种跳法。

8. 分组展示并评价，引导学生总结出一种跳得最快的方法进行练习，由"跳绳小能手"带领大家一起跳。

9. 教师讲解、示范双人跳绳的方法（见图 1－2－9），提示合作跳绳的要领。

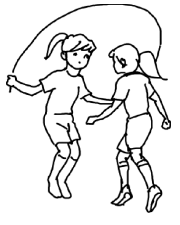


图 1－2－9　双人跳绳

10. 指导学生分组练习双人合作跳短绳。

11. 组织游戏活动："竹竿舞"。（见图 1－2－10）

（1）请学生配合演示，教师讲解、示范摇拍"竹竿"、跳"竹竿"的方法。

（2）组织学生两人一组用自己的跳绳当"竹竿"，明确摇拍的节奏和跳的步法，分小组边喊节奏边练习："开开合合"，"进进出出"，"高高兴兴"，"快快乐乐"，"健健康康"。

（3）指导学生跟着音乐《跳柴歌》跳起快乐的"竹竿舞"。

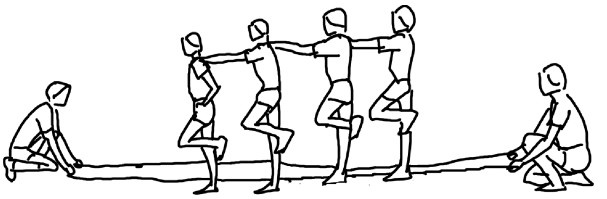


图 1－2－10 “竹竿舞”

12. 让学生自由组合，利用手中的绳进行玩乐（如双人跳绳，跳长绳，跳橡皮筋，双人对抗练习，把绳捆成球做投、抛、接……）。（见图 1－2－11）

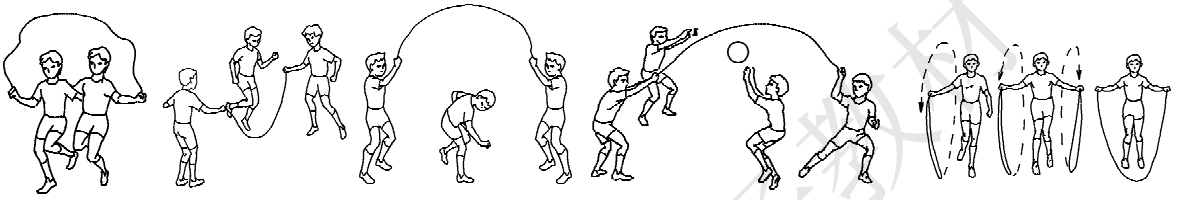


图 1－2－11 跳绳

13. 讲评小结，布置作业。启发学生经常利用小器械进行健身，提高体能水平。

结论：本案例突出一个“新”字，体现一个“改”字，关注学生的心理活动，让学生感受到愉快、亲切，在“乐中玩，动中练，玩中练”，全身心地投入练习，发展协调性和耐久力。

六、学习评价

1. 评价内容

（1）学生参与多种体育活动的成功感受。

（2）与同学、老师一起交流参与体育活动和比赛的乐趣。

2. 评价方法

（1）学生自评和互评、过程性评价和终结性评价相结合的方法。

（2）教师根据学生自评、互评，对学生参与体育活动与比赛的表现进行相应的等级评定。

3. 评价案例

案例一：学生特长评价表（见表 1－2－1）

表 1－2－1 学生特长评价表

表演项目	评价方式	瞧！我的表演棒吗？					总评价
		很棒★★★	有进步★★	加油啊★		是否成功	
	学生自己评						
	学生互相评						
	教师综合评						

操作说明：根据学生课上的学习表现进行相应的评价，能主动成功表演并表现很棒的，则给“★★★”，为优秀等级；能成功表演且有进步的，则给“★★”，为良好等级；能完成表演但需

加油的，则给“★”，为合格等级。评价主要以学生自评、互评为主，结合教师的评价形成综合评。

案例二：学生学习表现评价表（见表 1－2－2）

表 1－2－2　学生学习表现评价表

序号	评价内容	自评	互评	教师评
1	能认真听老师讲课，听同学发言			
2	能积极参与小组活动，并与他人合作			
3	能勤于练习，并有创造性的动作			
4	能善意地指出同学的错误			
5	经常得到老师的表扬、同学的赞赏			
6	能接受他人对自己的任何评价			
7	能克服困难，战胜自己，超越自己			
8	在学习的过程中感到快乐			
9	能经常向老师请教有关课程内容的问题			
共有几颗★		_____颗	_____颗	_____颗

操作说明：根据学生的学习表现情况对照相应的评价内容进行自评、互评和教师评，达到优秀等级的给“★★★”，达到良好等级的给“★★”，达到合格等级的给“★”。

华东师大版电子教材

第二章　运 动 技 能

水平三阶段，应在水平二阶段教学的基础上，通过创新体育游戏，递增游戏难度，改变组织方法，使学生掌握有一定难度的基本身体活动动作和方法以及基本掌握一些运动项目的技术动作组合，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

一、学习目标

1. 掌握有一定难度的基本身体活动方法，能在体育活动和日常生活中灵活运用所学技能。

2. 养成运动时身体的正确姿势，发展灵敏性、协调性、速度、力量和耐力等体能。

3. 积极参与体育游戏，在合作中体验游戏带来的乐趣，勇于展示自我，正确评价自己和同伴的表现。

二、教学内容

（一）跑类活动

1. 发展快速跑能力的游戏及练习

（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、俯卧撑、站立式等预备姿势，面对、侧对、背对跑的方向，听信号快速起动跑出 30～50 米等，这些练习在水平二阶段的同类教材中已有介绍，教师可根据需要选择使用。

在各种姿势的快速起动跑游戏中，重点仍然是站立式起跑。练习时要求两脚前后开立，两腿微屈，身体重心下降、上体前移，异侧臂在前，听到“跑”的信号后，迅速向前跑出。

（2）后蹬跑：上体稍前倾，后蹬时，前脚掌用力蹬地，并充分蹬直，摆动腿积极向前上方摆动，前脚掌着地，两臂协调配合摆动。可通过双手扶墙原地斜向支撑后蹬跑练习，或采用在地上放若干间隔 1.8 米左右的标志盘，从盘上跨过。（见图 2－1－1）

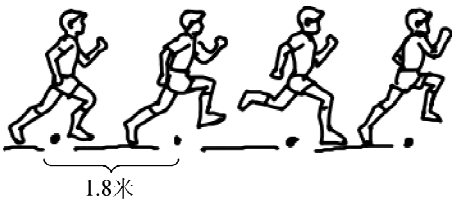


图 2－1－1　后蹬跑



图 2－1－2　交叉步侧向跑

（3）交叉步侧向跑：侧对跑动方向，两臂侧平举保持平衡，左右脚依次前后交叉往同一侧跑动，交叉时转腰扭胯。（见图 2－1－2）

(4) 猜拳追逐跑:两人一组面对面,用手猜拳,胜者向后转身跑,输者追,在终线内胜者被追上,则要把输者背回来,反之则是输者把胜者背回来。(见图 2-1-3)

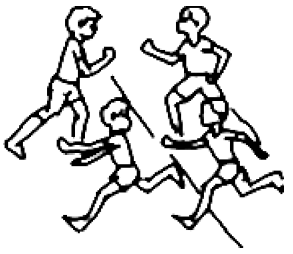


图 2-1-3 猜拳追逐跑

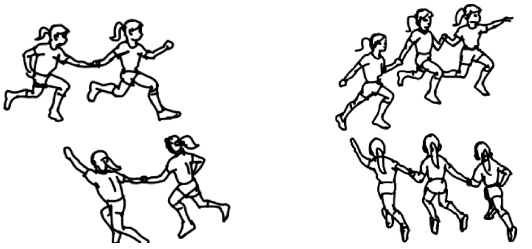


图 2-1-4 追拍跑

(5) 追拍跑:在一定活动范围内,两人或三人手拉手追拍。可根据追拍目标变换练习方式,指定几组追拍,其余小组躲闪,或按性别分组听信号相互追拍等。规定时间内比谁拍到的人多。(见图2-1-4)

(6) 看谁先跑到:听信号出发,各队第一人从标志物的右侧向前跑,从垫子旁边通过,再从左侧绕过标志物,跑回来抢夺垫上的纸棒,先举起纸棒的学生得 2 分,同时抓到棒各得 1 分,踩到垫子扣 2 分。其他人依次重复第一人动作,所有学生做完后,以得分多的队为胜。纸棒的长度至少 1.5 米,跑回时只能抢夺纸棒的左端,防止碰撞。根据学生人数,可多分几组进行两两对抗。(见图 2-1-5)

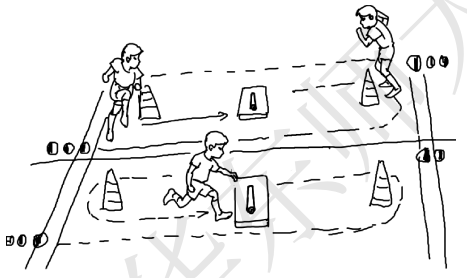


图 2-1-5 看谁先跑到

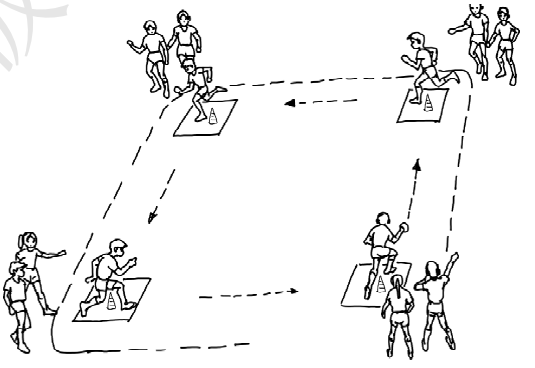


图 2-1-6 跑四方

(7) 跑四方:分 4 组,每组排头听信号出发,沿方形线路逆时针跑动,依次绕过 4 个标志物,以最先绕完回到本组标志物的学生为胜。可根据学生人数,增加小组变成五边形、六边形等。(见图 2-1-6)

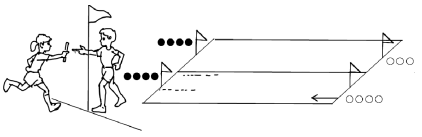
(8) 接力跑:30 米左右的迎面接力跑、往返接力跑、圆周接力跑、十字接力跑、8 字接力跑、S 形绕竿接力跑。接力可采用接力棒、接力环或空塑料瓶等物体或击掌进行交接。迎面接力时提醒错肩交接,采用接力棒进行前后交接时可教学下压式的交接方法。(见图 2-1-7)

(9) 合作跑:双人合作跑、三人五足跑、“绕山洞”、“钻山洞”、“穿针引线”。(见图 2-1-8)

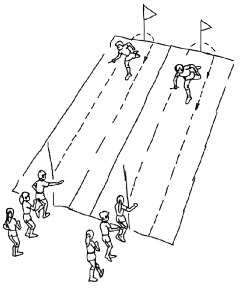
(10) 负重跑:“播种”与“收割”、“抢救伤员”。

“播种”与“收割”:听信号出发,每组第一人迅速取出篮筐中的一个实心球“种子”,快速跑至第一个圈内“播种”,再返回取“种”,至第二个圈内“播种”,依次往返,每次只能放一个,“播

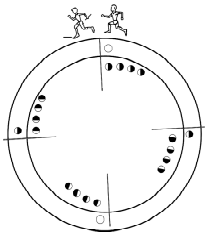
华东师大版电子教材



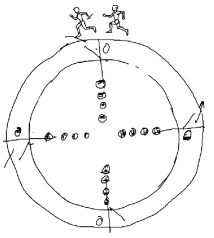
迎面接力跑



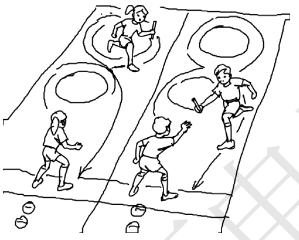
往返接力跑



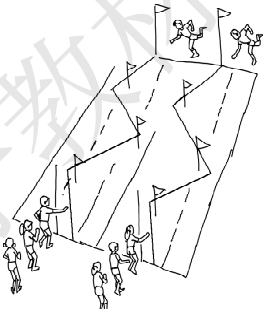
圆周接力跑



十字接力跑



8字接力跑

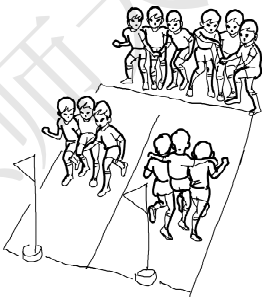


S形绕竿接力跑

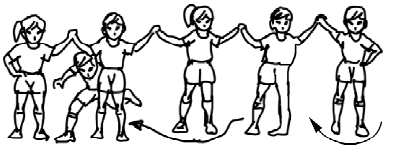
图 2－1－7　接力跑



双人合作跑



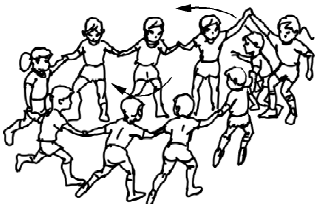
三人五足跑



“绕山洞”



“钻山洞”



“穿针引线”

图 2－1－8　合作跑

华东师大版电子教材

种”完毕跑回与第二人击掌交接，第二人用相同的方法迅速跑至各个圈内依次收回“种子”，每次只能收一个，最后以先完成“播种”与“收割”的组获胜。（见图 2－1－9）

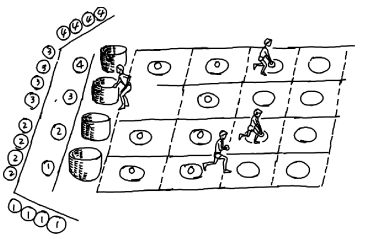


图 2－1－9　“播种”与“收割”

“抢救伤员”：各队三分之一的人做“伤员”在营地休息，其余每两人一组做“救生员”，听信号出发，各队第一组手持胶圈把“伤员”抬起运送到“医院”轻轻放下，然后把圈交给下一组，用同样的方法依次运送，最后以把本队“伤员”全部运送到“医院”，伤员没有摔倒现象，且耗时最少的队为胜。运送过程中“救生员”要注意保护“伤员”头部。（见图 2－1－10）

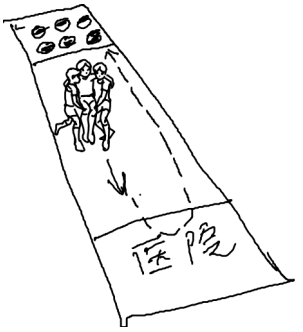


图 2－1－10　“抢救伤员”

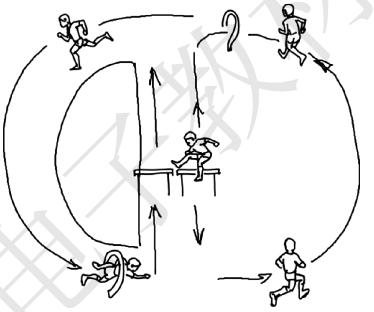


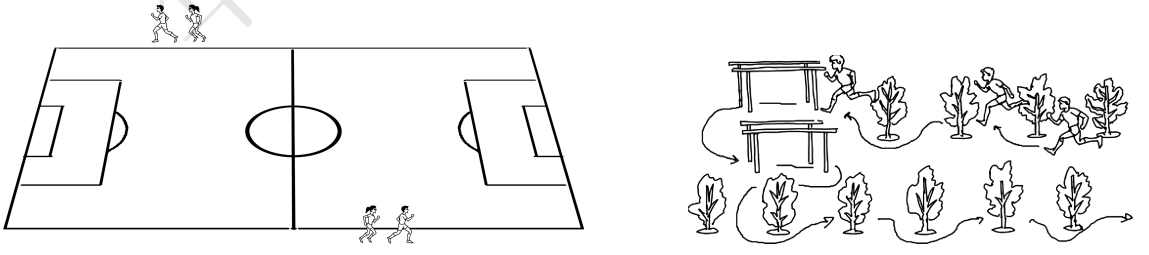
图 2－1－11　障碍跑

（11）障碍跑：根据场地和器材的实际情况，选用栏架、跳箱、垫子、实心球等设置障碍，让学生在跑动中采用钻、翻、跨等动作通过障碍物。（见图 2－1－11）

（12）50 米跑比赛。

2. 发展耐久跑能力的游戏及练习

（1）自然地形跑：介绍常用的两步或三步一呼一吸的方法，指导学生用口鼻进行呼吸。利用学校或校外的自然地形跑，每组可按设计的不同路线跑动，或沿篮球场、足球场线跑，也可以边跑边数校园里的树木有多少，还可以听信号依次领跑。（见图 2－1－12）



沿足球场线跑　　边跑边数校园树木

图 2－1－12　自然地形跑

（2）定向跑：在距离 80～100 米的两端设置起点和终点，两端之间平均摆放 3～4 个标志物，听信号从起点往终点往返跑动，要求依次绕过标志物，边跑边数，看 3～4 分钟能绕跑过多少个标

志物，最后计算距离，长期练习，比进步幅度。可利用校园环境设计场地。（见图 2－1－13）

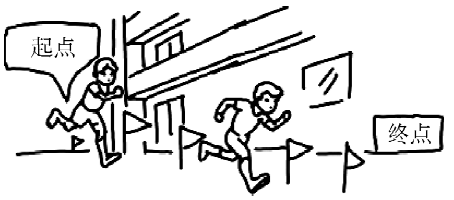


图 2－1－13　定向跑

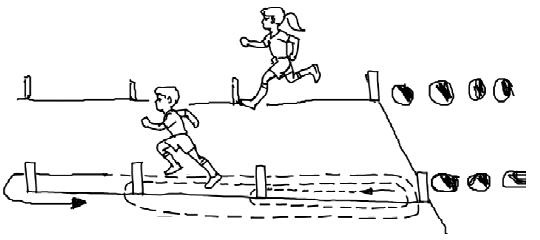


图 2－1－14　折返跑

（3）折返跑：从起点至 80 米处平均放置 4 个标志物，听到信号后跑至第一个标志物并用手拨倒，立即折返跑回并拨倒起点标志物，以此类推再返回，每拨倒前方一个标志物后必须返回起点并拨倒标志物，起点标志物由下一个同伴负责扶起放正。（见图 2－1－14）

（4）定点换人模仿跑：将学校跑道均分四等份，各摆放 1 个标志物，把全班同学平均分为 4 组，小组成纵队逆时针跑动，每到一个标志物领跑的学生就要跑至队尾，第二人做新的领跑员。领跑的学生做各种姿势的跑步动作（如前、后踢腿跑，侧向移动跑，后退跑等），后面的学生模仿，跑完一轮以后也可以全队反向进行顺时针跑。（见图 2－1－15）

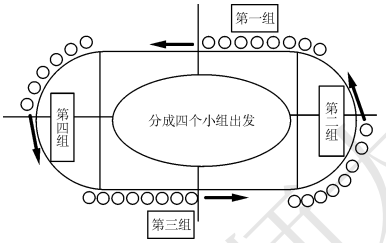


图 2－1－15　定点换人模仿跑

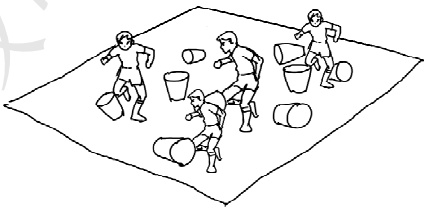


图 2－1－16　推、扶标志物跑

（5）推、扶标志物跑：边长 20 米左右的正方形场地内，每人一个标志物，两人一组猜拳，输方将自己的标志物放倒，赢方将标志物竖放在地上，标志物间的距离至少相隔一步远，指令由音乐控制。音乐响起，全体学生按教师要求的动作（前、后踢腿跑，侧向跑，跑跳等）散点跑动，输方将看到的标志物用规定的身体部位（左右脚、膝盖、手、头等）推到，赢方将看到的标志物用身体的相同部位扶起，每次推、扶的标志物不能是同一个，规定时间内比谁推倒或扶起的标志物多，多次练习后互换角色体验。（见图 2－1－16）



图 2－1－17　“跨桥钻洞”跑

（6）“跨桥钻洞”跑：在边长 20 米左右的正方形场地内，两人一组猜拳，输方做“桥”（四肢支撑成仰卧）或“洞”（四肢支撑成俯卧），赢方做“跨桥钻洞”人，指令由音乐控制。音乐响起，全体学生按教师要求的动作（前、后踢腿跑，侧向抛，跑跳等）散点跑动，跑动中跨“桥”、钻“洞”依次进行，每次通过的“桥”和“洞”不能是同一人，边跑边计数，做“桥”和“洞”的人每被别人通过一次就翻身变成“洞”和“桥”，同时计数被通过多少次，规定时间内比谁通过或被通过的次数多，多次练习后互换角色体验。（见图 2－1－17）

(7) 定时跑、定距跑：利用学校操场，定时跑 3～4 分钟，定距跑 400 米、600～800 米、50 米×8。

进行耐力跑练习和游戏时要注意安全，特别在野外练习中更要注意周围环境的变化，跑的动作要轻松、自然，逐渐掌握正确的呼吸方法，养成良好的跑姿，出现“极点”时不紧张，及时调整呼吸。教师要鼓励学生克服困难，坚持到底。

（二）跳跃类活动

1. 发展跳跃能力的游戏及练习

(1) 连续跳：双脚连续向前跳过低竹竿、双脚原地连续跳过左右摆动的横绳等。（见图 2－1－18）

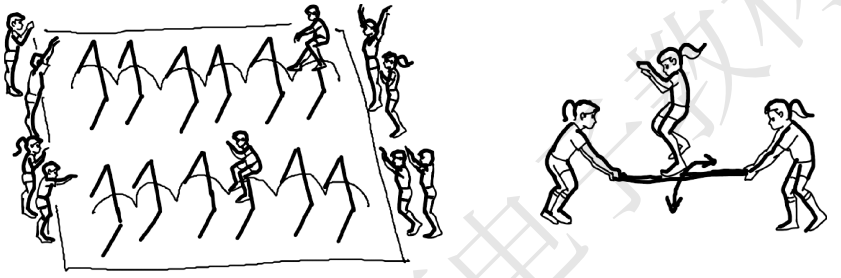


图 2－1－18　连续跳

(2) 花样皮筋跳：准备 3 米长的宽牛筋带若干。每组两根皮筋带，辅助的两名学生每个人脚踝处各绑一根皮筋，以“开开合合、开—合—”的节奏进行分腿、并腿跳，其余学生以相反的节奏双脚或单脚跳进跳出。也可以变换形式，多个小组并排或以一路纵队等形式，让其余学生依次单、双脚跳通过。（见图 2－1－19）

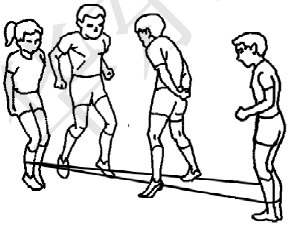


图 2－1－19　花样皮筋跳

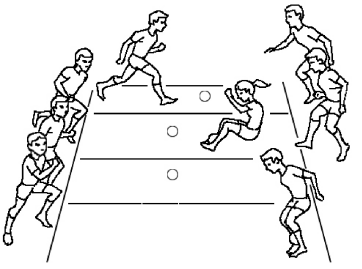


图 2－1－20　夹跳抛远接力

(3) 夹跳抛远接力：听到信号后，每组排头用双脚夹起沙包，双脚起跳，将沙包向前抛出，走到沙包落点处，继续夹跳抛远，连续进行直到交接，依次往返，先完成的队为胜。（见图 2－1－20）

(4) 单脚跳踢：在规定场地内，每人一只鞋盒（或纸球、绳结等），单脚支撑，采用多种方法抓牢悬空腿，一边单脚跳，一边用支撑脚踢鞋盒，被提起的脚不着地。在规定时间内比谁跳得远，也可以在规定距离内接力比谁动作快，还可以两人一组在规定区域内对抗，单脚跳踢保护自己的鞋盒，同时将对方的鞋盒踢出区域，谁先把对方的鞋盒踢出区域即为胜。（见图 2－1－21）



图 2－1－21　单脚跳踢

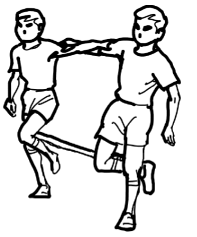


图 2－1－22　合作夹棒单脚跳

（5）合作夹棒单脚跳：两人一组，均以外侧腿支撑，折叠内侧腿并夹紧体操棒，同时互搭内侧手臂，听信号起跳，按同一节奏单脚向前跳，先到终点方获胜。（见图 2－1－22）

（6）协同跳：双人协同跳、四人协同跳。（见图 2－1－23）

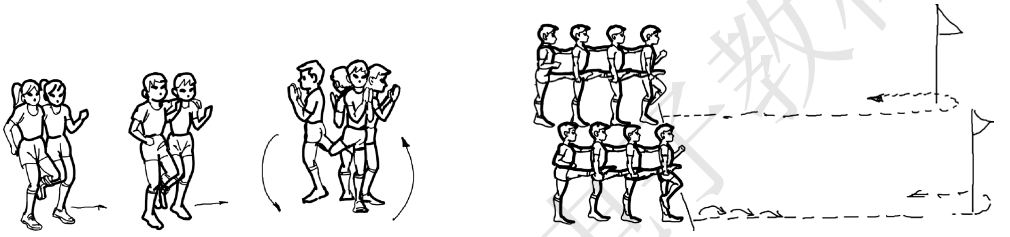


图 2－1－23　协同跳

（7）“风车”组合跳：10 人一组分两队，站成一横排（5 人面朝前，5 人面向后），相邻学生互挽肘关节，听到信号后起动，以中间学生为圆心，所有人沿逆时针方向，采用右脚支撑单脚跳的形式完成一个圆周的跳转，回到起点后两队 5 人同时相对交错行进到对方所列位置，使该队原最接近圆心的学生换位成最外侧，肘关节全部重新挽好后，采用左脚支撑顺时针单脚跳转一周（也可以换位后，全体向后转，继续使用右脚支撑逆时针单脚跳转一周）。跳转过程中手臂不松、提脚不落地，熟练后可增加人数至每组 20～30 人。（见图 2－1－24）

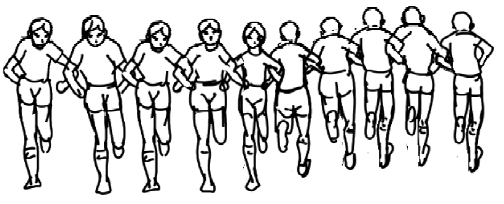
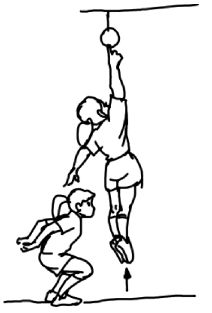


图 2－1－24　“风车”组合跳



连续并脚跳起摸高

图 2－1－25　摸高跳

（8）摸高跳：助跑 3～5 步单脚起跳摸高、连续并脚跳起摸高等。（见图 2－1－25）

2. 发展跳高能力的游戏及练习

（1）单脚跳踢悬挂物：一名学生手持竹竿斜上举（高度视学生能力情况而定），并在竹竿的

一端系上一个悬挂物，其余学生依次用一步助跑或 3～5 步助跑单脚起跳，用另一脚的脚尖去踢悬挂物。（见图 2－1－26）

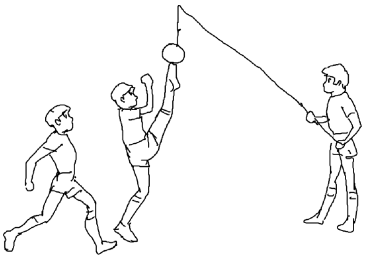


图 2－1－26　单脚跳踢悬挂物

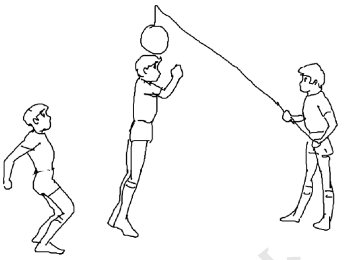


图 2－1－27　单脚起跳头顶悬挂物

（2）单脚起跳头顶悬挂物：一名同学手持竹竿斜上举（高度视学生能力情况而定），并在竹竿的一端系上一个悬挂物，其余学生依次用一步助跑或 3～5 步助跑单脚起跳，右腿屈膝上摆，双臂上摆，上体伸直，用头去顶竹竿上的悬挂物。（见图 2－1－27）

（3）跨跳练习：跨跳过鞋盒、连续直线跨跳、米字形跨跳等。（见图 2－1－28）

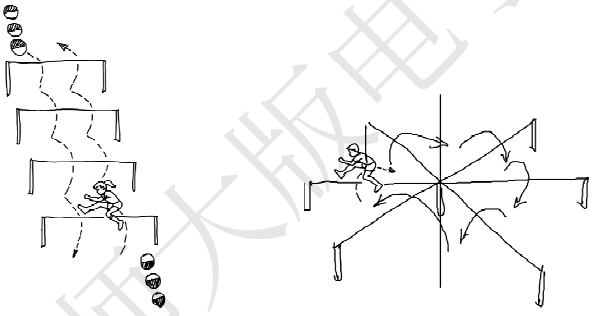


图 2－1－28　跨跳练习

（4）助跑起跳，直腿摆动坐上跳箱。（见图 2－1－29）

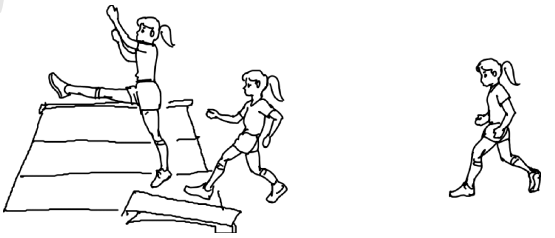


图 2－1－29　助跑起跳，直腿摆动坐上跳箱

（5）急行跳高：重点关注助跑与踏跳的结合，要求“助跑积极，踏跳有力”，技术要求不应过细。过杆的动作也不要只规定一种姿势，可让学生在练习中通过比较和观察，体验探索哪种姿势更有利于过杆，教学中针对学生的实际情况设置几种不同高度的横杆，让学生根据能力，自行选择和调整高度。（见图 2－1－30）

华东师大版电子教材

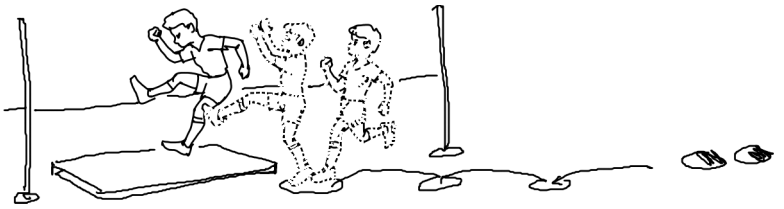


图 2－1－30　急行跳高

（6）跳高组合练习：左右连续跨跳、助跑单脚起跳摸高、连续直线跨跳、侧向助跑踏跳、两腿依次过杆等。（见图 2－1－31）

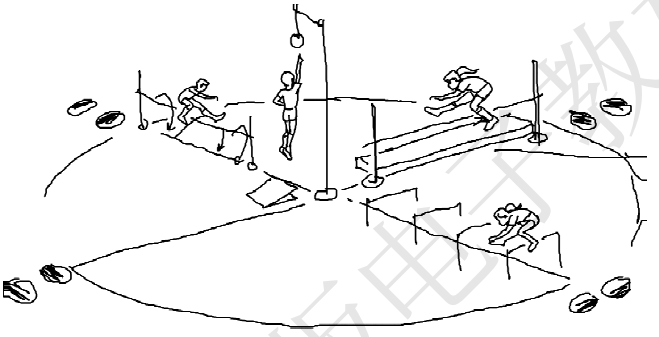


图 2－1－31　跳高组合练习

3. 发展跳远能力的游戏及练习

（1）立定跳远比赛：将学生分成人数相等的若干小组，组多组员较少的情况下，可设置为第一个队员跳出落地后，第二个队员脚尖抵第一个队员的脚跟（必须是第一落点）继续立定跳远，直至所有队员都跳完，组间比远度。组少组员较多的情况下，可设置为各组第一个队员立定跳远，按远度评选第一名，然后第二个队员跳，再评出第一名，依次进行，最后以第一名多的队为胜。

立定跳远在水平二阶段已经学过，水平三阶段再次出现，应对起跳的力量、跳跃的高度和远度，落地屈膝缓冲等都提出更高的要求。（见图 2－1－32）

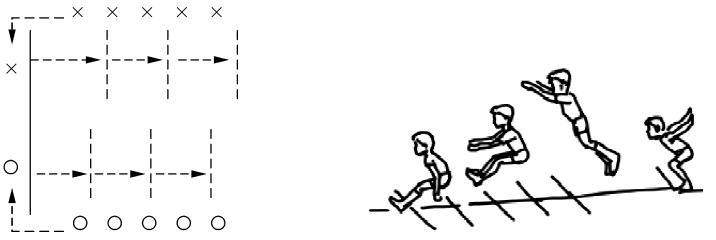


图 2－1－32　立定跳远比赛

（2）跳圈接力：单人抛圈自跳（双脚跳）；两人配合，一人移圈另一人跳圈；三人组合，两人移圈一人跳圈。可采用立定跳远的方式，也可采用单脚起跳双脚落地或单脚起跳单脚落地的

方式等。（见图 2－1－33）

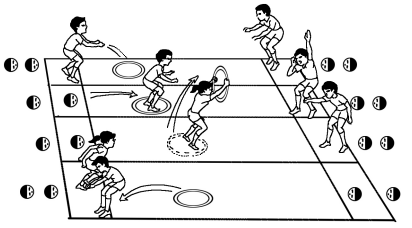


图 2－1－33　跳圈接力

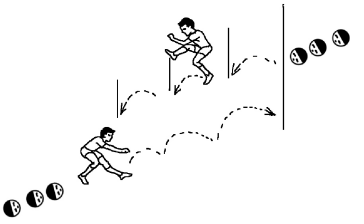


图 2－1－34　落点跳

（3）落点跳：两组对抗，第一组第一个学生从起跳线开始，用跨步动作，向前跨跳三步，第三步的落点即第二组第一个学生跨跳的起点，第二组学生往相反方向跨跳，并标记自己第三步的落点，依次轮流交换组员，以对方前一人的落点为本方的起点进行跨跳，最终若第二组最后一人的落点超过起跳线，则第二组获胜，反之，则第一组获胜。跨跳也可以改为连续蛙跳或单脚跳。（见图 2－1－34）

（4）助跑几步，一脚起跳双脚落地：在较宽的起跳区起跳、起跳后越过一定高度的皮筋、起跳后落地时双脚伸过标志线、在起跳板上起跳等。（见图 2－1－35）

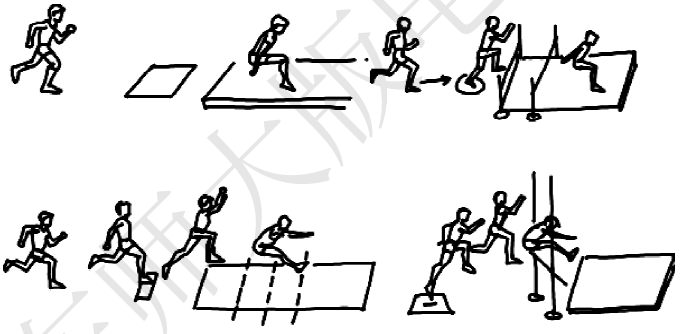


图 2－1－35　助跑几步，一脚起跳双脚落地

（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。（见图 2－1－36）



图 2－1－36　急行跳远比赛

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“加速助跑，积极跳起”，踏跳时要充分蹬直髋、膝、踝三个关节，使身体充分腾空，落地时要屈膝缓冲。启发学生在练习中通过比较和观察，体验探索怎样的动作能跳得更远。

（三）投掷类活动

1. 发展投掷能力的游戏及练习

（1）滚：两人远距离互滚实心球，采用正向、背向、单双手的形式将球滚给对方。提醒学生

停球时，看准来球，脚跟点地，用脚掌停球。用各种方法滚球，如打简易保龄球等。（见图 2－1－37、图 2－1－38）

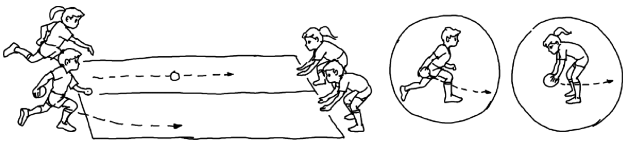


图 2－1－37　两人远距离互滚实心球



图 2－1－38　打简易保龄球

（2）抛：双手从头后向前抛大球（纸球、软式排球、实心球）、双手从体前向前抛大球、跪姿向前抛球、双手向后抛球、转体双手向后抛球、双手从胯下向后抛球等。（见图 2－1－39、图 2－1－40、图 2－1－41、图 2－1－42、图 2－1－43、图 2－1－44）

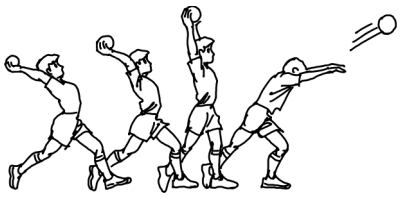


图 2－1－39　双手从头后向前抛大球

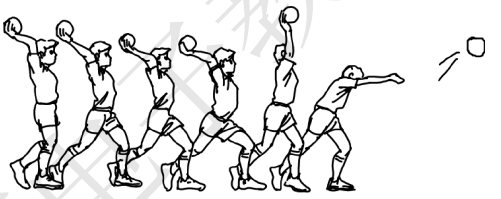


图 2－1－40　双手从体前向前抛大球

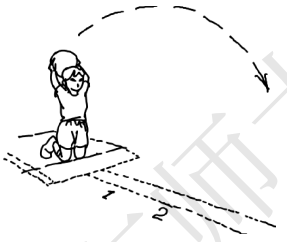


图 2－1－41　跪姿向前抛球

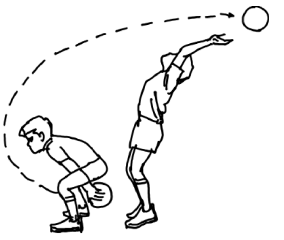


图 2－1－42　双手向后抛球



图 2－1－43　转体双手向后抛球

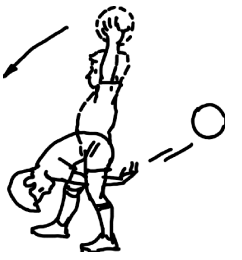


图 2－1－44　双手从胯下向后抛球

（3）掷：原地或自然上步掷轻物（纸飞机、纸团、小沙包）、原地或自然上步掷垒球等。（见图 2－1－45）

（4）投：两人面对面互投、互接纸球，对墙投小皮球，向地上投小皮球等。（见图 2－1－46）

（5）推：跪姿双手向前推实心球、蹲地双手向前推实心球、原地单手或自然跑几步向前推实心球、原地双手或自然跑几步向前推实心球等。（见图 2－1－47、图 2－1－48）

华东师大版电子教材

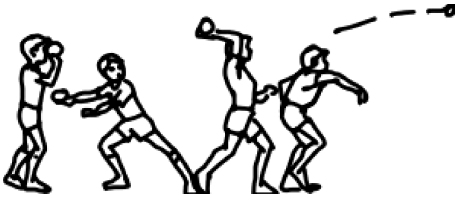


图 2－1－45　原地或自然上步掷垒球

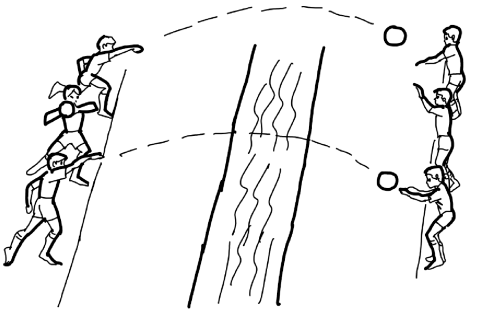


图 2－1－46　两人面对面互投、互接纸球

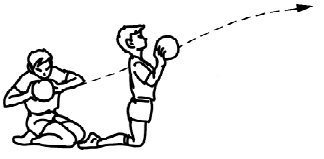


图 2－1－47　跪姿双手向前推实心球

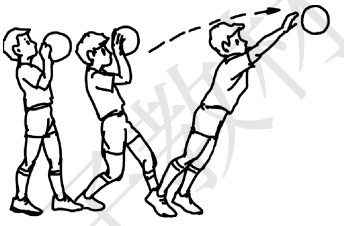


图2－1－48　原地双手或自然跑几步向前推实心球

（6）撇：单手持物，双脚前后站立，侧对投掷方向，用小臂的力量将投掷物从腰部左右向前平扔出去。如正手打水漂、反手扔飞盘等。（见图 2－1－49、图 2－1－50）

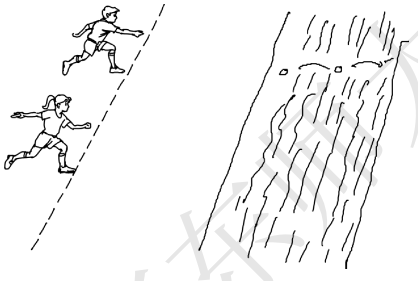


图 2－1－49　正手打水漂

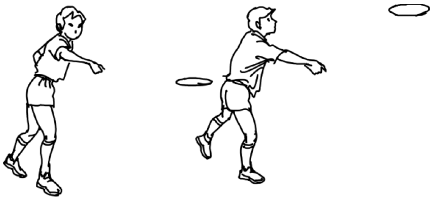


图 2－1－50　反手扔飞盘

2. 发展投远能力的游戏及练习

（1）原地或自然跑几步肩上投掷：原地对地掷球反弹比高，上步对墙掷球反弹比远等。（见图 2－1－51、图 2－1－52）

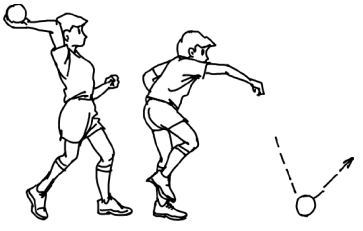


图 2－1－51　原地对地掷球

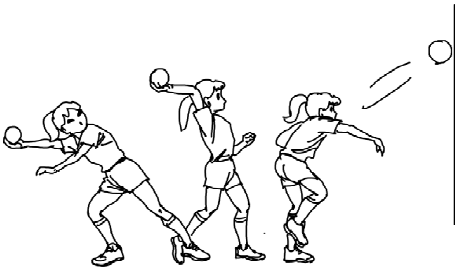


图 2－1－52　上步对墙掷球

体育教育大版电子教材

（2）原地或自然跑几步背后过肩投掷：两人一组，固定距离，互相投接纸球，成功投接 5 次后，则后退一大步逐渐拉长距离，组间比远。（见图 2－1－53）

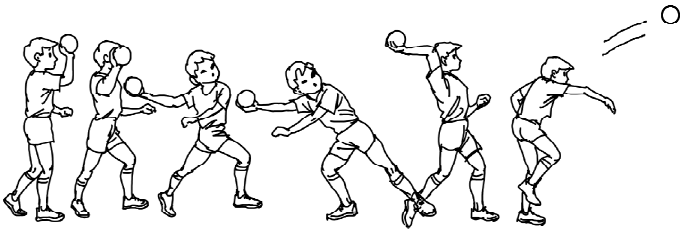


图 2－1－53　原地或自然跑几步背后过肩投掷

（3）双手从头后向前抛大球比远。（见图 2－1－54）

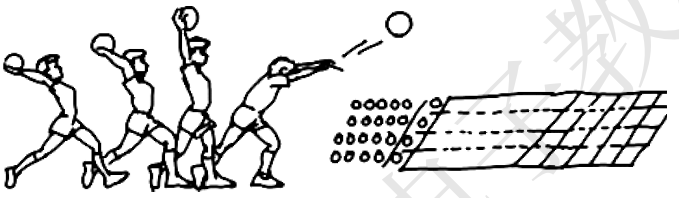


图 2－1－54　双手从头后向前抛大球

（4）推球过网：原地单手或双手推大纸球过网，互推互接；原地单手或双手推实心球过网比远。（见图 2－1－55、图 2－1－56）

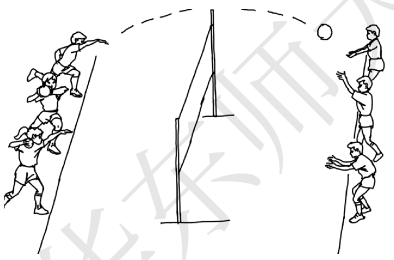


图 2－1－55　原地单手或双手推大纸球过网

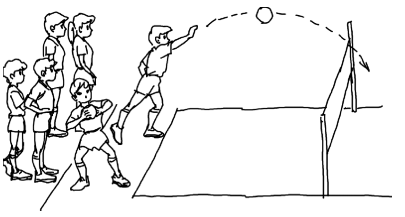


图 2－1－56　原地单手或双手推实心球过网比远

3. 发展投准能力的游戏及练习

（1）固定目标投准：胯下向前抛球进轮胎、滚击球出圈、砸球反弹入筐等。（见图 2－1－57、图 2－1－58、图 2－1－59）

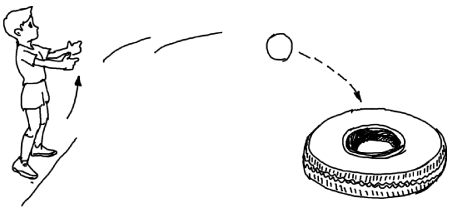


图 2－1－57　胯下向前抛球进轮胎

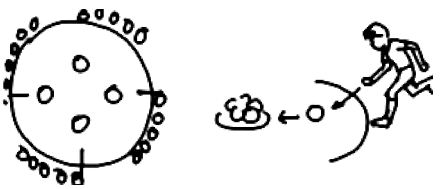


图 2－1－58　滚击球出圈

华东师大版电子教材

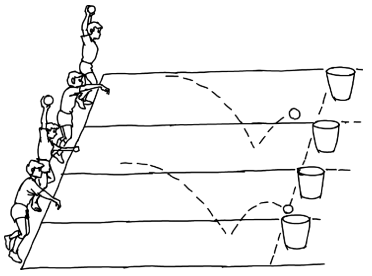


图 2－1－59　砸球反弹入筐

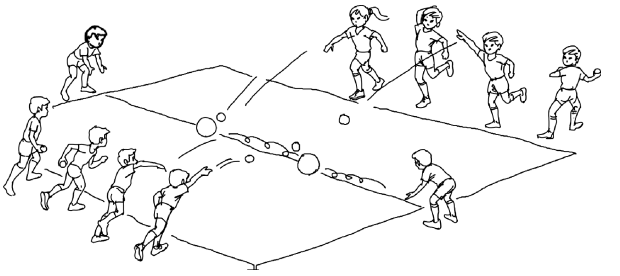


图 2－1－60　拦截“导弹”

（2）活动目标投准：拦截“导弹”。（见图 2－1－60）

三、教法指导

（一）教学建议

1. 重视学生体验。水平三阶段的学生已经掌握了一些基本的身体活动方法，具备了一定水平的跑、跳、投等能力，针对一些相对简单的教学内容，教师只需简单地提示动作要领、要求和规则，对于动作细节不必提出过高的要求，把时间留给学生去尝试、体验，引导他们主动探讨练习的方法，让学生在活动中获得积极有效的运动体验。

2. 精心设计游戏。游戏及比赛是学生进行体育活动的主要形式，游戏设计的目标是否明确合理，方法是否安全有效，规则是否公平公正，负荷是否恰当到位等，都将直接影响学生参与体育活动的积极性和主动性，如“猜拳追逐跑”游戏的目的是让学生在注意力高度集中时快速反应跑，教师可以改变形式，请学生用脚猜拳，尝试在运动中的快速反应跑。学生之间的距离多少才合适，要视实际情况而定，过远或过近都会让学生失去练习的兴趣。追逐时要求错位跑动触碰上半身，这样可保证游戏的安全。最终根据追逐的结果，按规则要求再把对手背回起点，则激励学生更加积极主动地快速反应、跑动，这提升了游戏的趣味性和健身性，增进了同学间的友谊。

3. 创新练习方式。教师在组织教学时，可结合学校和学生的实际不断创新练习方式，如增缩练习的距离，改变运动的路线。对器材的摆放、投掷物的选择、分组的方法等都可以进行创新，如在投掷动作“撇”的教学中，要求学生以互相抛接飞盘的形式来练习。而以往的教学多是在学会动作的基础之上相互抛接比成功率，我们在此基础之上逐步创新，要求学生在成功抛接几次后逐渐后退拉长练习距离，还可以三人一组合用一个飞盘，站成三角形绕跑抛接，提高难度并加大运动量，要求掌握有预判提前量的抛盘及跑动中接飞盘的动作技术，以此来不断激发学生的兴趣，促进体能的提高。

4. 促进学生个性发展与培养合作意识相结合。教师不仅要重视体育知识、技能和练习方法的传授，还要重视学生的个性发展，激励学生大胆地展示自我，培养顽强的意志品质，并在练习中与同伴通力合作、相互帮扶，共同完成任务。本节给教师提供的丰富教学内容，如“定点换人模仿跑”、“三人五足跑”、“钻山洞”、“多人协同跳”、“风车”组合跳、“多人组合的跳圈接力”等就是为了促进学生的个性发展以及培养学生的合作意识。

5. 重视因材施教，区别对待，体现“健康第一”的指导思想。教学中教师应重视学生的个

体差异和不同需要，贯彻“因人而异，因材施教”的原则，尤其是部分高年级女生已进入青春发育期，更要注意安排适合她们生理和心理特点的教学内容，使学生在参与体育活动的过程中身心都能获得健康的发展。

（二）单元教学计划案例

表 2－1－1 “趣味跑”单元教学计划

<table>
<tr><td>单元设计思想</td><td colspan="4">跑是一切运动的基础，是人们参与大多数体育运动所必须具备的基本技能。通过跑的练习，有利于促进学生身体及心理发展。跑的形式简单枯燥，本单元以“兴趣”为主线，将多种跑的游戏贯串整个教学过程，积极调动学生的学习兴趣，充分发挥他们的学习主动性，满足不同学生的学习需求，让学生在活动中掌握跑的正确方法，发展跑的能力，形成良好的身体形态，并体验参加体育活动的乐趣</td></tr>
<tr><td>单元学情分析</td><td colspan="4">水平三阶段的学生正处于身体发展的敏感期和身心发展的初级阶段，他们活泼好动，求知欲强，兴趣广泛，想象力丰富，具有一定的合作意识，但参与运动凭兴致，缺乏持久性、连续性和稳定性。该阶段学生已掌握了一些跑的基本技术，拥有了快速跑和耐久跑的初步体验，但缺乏对各种跑良好姿势的正确认识，需要进一步掌握跑的有效锻炼方法。本单元通过创新游戏内容，改变练习方式，不断给学生新的体验，调动学生主动学习的积极性，让学生在玩中学、趣中练、练中悟、悟中创，充分感受跑的魅力</td></tr>
<tr><td>单元学习目标</td><td colspan="4">1. 参与各种跑的练习，激发跑的兴趣，养成跑步健身的意识和习惯
2. 掌握快速跑、弯道跑和耐久跑的动作要领及方法，并能够合理运用
3. 形成正确的跑步身体姿势，发展灵敏、协调、速度和耐力等体能
4. 团队合作中勇于展示自我，培养坚持到底的品质，提高客观合理评价他人的能力</td></tr>
<tr><td>单元教学内容</td><td colspan="4">1. 各种跑步形式的有效锻炼方法
2. 各种形式的加速跑、快速跑、弯道跑、耐久跑
3. 围绕各种形式的跑进行的多种游戏活动</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>教与学的策略</td></tr>
<tr><td>1</td><td>1. 知道加速跑的方法和要领
2. 掌握加速跑的动作方法，形成跑的正确身体姿势，体验加速时的节奏
3. 增强竞争和合作意识，培养进取拼搏的精神</td><td>1. 50 米加速跑
2. 游戏：“拼垫接力”</td><td>重点：学会逐渐加速
难点：掌握加速节奏</td><td>1. 游戏：“玩拼垫”
2. 跟随教师做韵律拼垫操
3. 尝试拼垫贴胸跑，看谁不掉下
4. 示范、讲解加速跑，重点强调加速的节奏
5. 游戏：“拼垫接力”
6. 韵律舞蹈放松</td></tr>
<tr><td>2</td><td>1. 能说出加速跑与快速跑的区别
2. 掌握快速跑动作，做到跑时蹬地协调，加快步频，加大步幅，提高速度
3. 对提高跑速充满信心</td><td>1. 50 米快速跑
2. 游戏：“猜拳接力”</td><td>重点：蹬摆协调，加快步频，加大步幅
难点：上下肢协调配合</td><td>1. 自由玩纸风车
2. 比一比谁的风车转得最快
3. 教师示范、讲解，要求学生蹬摆积极，加快步频，加大步幅
4. 组织让距追逐跑等练习，提高学生快速奔跑的能力
5. 游戏：“猜拳接力”
6. 放松：“风车舞”</td></tr>
</table>

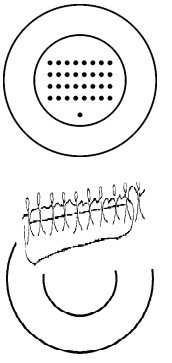
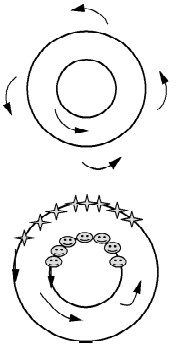
续 表

课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	教与学的策略
3	1. 知道弯道跑的动作要领 2. 掌握弯道跑的动作方法，发展灵敏、协调、速度等体能，并逐渐加快跑速 3. 体会弯道跑时身体姿态的变化对跑速的影响	1. 弯道跑 2. 游戏：“圆周接力跑”	重点：体验弯道跑时的身体感受 难点：身体内倾，外侧摆臂大	1. 利用两个同心圆带领学生进行热身 2. 小游戏：双圆“穿针引线” 3. 小游戏：“报数成团” 4. 学生积极体验，在探究学习中初步掌握弯道跑的动作要领 5. 听信号，两人一组在逐渐加速中体会弯道跑的动作要领 6. 组织游戏：“圆周接力跑” 7. 舞蹈放松
4	1. 知道耐久跑的呼吸要有节奏，跑后要放松整理 2. 形成正确的身体姿势，发展耐力 3. 增强坚持到底、战胜困难的勇气和信心	1. 800～1200 米自然地形跑 2. 游戏：“投球进筐”（纸球）	重点：呼吸要有节奏，步伐均匀 难点：跑得持久	1. 慢跑中体会呼吸方法 2. 在教师带领下学生充分利用校内环境进行自然地形跑；可设置人造障碍 3. 由组长带领定时跑或走跑交替等 4. 积极参与游戏 5. 在音乐声中进行意念放松
5	1. 知道耐久跑的正确呼吸方法 2. 掌握耐久跑的动作方法，跑得轻松、持久 3. 团队合作中相互帮扶、鼓励，勇于拼搏	1. 耐久跑 2. 游戏：“拼图”	重点：掌握正确的呼吸方法 难点：跑得轻松自然、协调持久	1. 激情导入，揭示课题 2. 集体健美操 3. 采用走跑交替、快慢结合的方法体会正确的呼吸方法 4. 采用主题教学法，学生以参观的形式，采用路线跑、轮流领先跑、定向跑等方式坚持跑完全程，并汇报游玩体会 5. 游戏：“拼图” 6. 在音乐声中愉悦放松
6	1. 知道合理分配体力的道理 2. 跑完全程，力争取得好成绩，学会正确评价自己的耐久跑 3. 勇于克服困难、顽强拼搏	耐久跑考核	重点：正确运用耐久跑技术 难点：合理分配体力	1. 指导学生自行做好相应的准备活动 2. 宣布考核标准，安排好计时、记录人员 3. 提示学生跑后要放松整理
单元学习评价	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
	跑的灵敏、协调、速度及耐力等体能	说出加速跑、快速跑、弯道跑和耐久跑的动作方法，并能在跑步练习中正确运用	积极参与各种跑的游戏及练习，乐于重复练习	具有战胜困难的勇气和信心，小组成员积极互助、相互鼓励并乐于接受同伴帮助

华东师大版电子教材

（三）课时教学计划案例

表 2－1－2 “趣味跑”单元第 3 课时

学习目标	1. 知道弯道跑的动作要领 2. 掌握弯道跑的动作方法，发展灵敏、协调、速度等体能，并逐渐加快跑速 3. 体会弯道跑时身体姿态的变化对跑速的影响			
主要教学内容	1. 弯道跑 2. 游戏：“圆周接力跑”			
教学重点与难点	重点：体验弯道跑时的身体感受 难点：身体内倾，外侧摆臂大			
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织形式
激情导入，活跃情绪	1. 课堂常规 2. 双圆模仿操 3. 游戏：“穿针引线”	1. 向学生问好，宣布学习目标和教学内容，提出学习要求 2. 讲解练习方法及要求，并组织学生练习 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	
体验动作，掌握技能	1. 游戏：“报数成团” 2. 游戏：“报号绕圆” 3. 两人一组鱼贯跑体验	1. 讲解“报数成团”游戏方法，带领学生两路纵队跑成双圆，并在跑的过程中做“报数成团”游戏 2. 讲解“报号绕圆”游戏方法：教师报到哪个数字，相应的学生就逆时针方向跑一周回到原位；集合站位并练习 3. 请两位跑姿较好的学生做示范，在教师的提问中完成对弯道跑动作要领的讲解；安排两人一组进行逐渐加速的弯道跑体验练习	1. 思想集中，在教师的指导下积极参与，让身体充分活动并能在运动中表现出积极向上的精神风貌 2. 认真听教师讲解，知道游戏的要求，反应灵敏，积极进行练习 3. 积极思考，相互交流体会，在逐渐加速中感悟弯道跑的动作感觉（完成两次）	女生内圈，男生外圈 

华东师大版电子教材

续 表

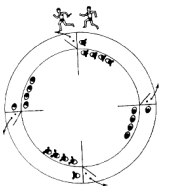
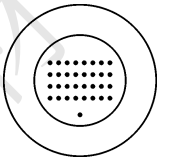
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织形式
自主学练，合作创新	1. 游戏：“圆周接力跑”	1. 讲解“圆周接力跑”游戏方法，带领学生四路纵队逆时针方向站在内圆里 2. 组织排头学生听信号出发，要求接棒学生在规定位置做好准备，接力时不碰撞	1. 认真听教师讲解，知道游戏的要求，按要求站队，做好准备 2. 发挥团队合作精神，积极参与比赛，在比赛中运用所学技术，相互探讨和帮助	
归纳总结，放松身心	1. “兔子”舞与拉伸放松 2. 总结评价	1. 引导学生跳“兔子舞”并进行拉伸运动 2. 小结本课并就所学内容进行提问	1. 集体跟着音乐节奏进行放松整理 2. 对本节课的学练情况进行自我评价	
预计运动负荷	平均心率：130～140 次/分		预计练习密度	40%左右

表 2－1－3 “趣味跑”单元第 5 课时

学习目标	1. 知道耐久跑的正确呼吸方法 2. 掌握耐久跑的动作方法，跑得轻松、持久 3. 团队合作中相互帮扶、鼓励，勇于拼搏	
主要教学内容	1. 耐久跑 2. 游戏：“拼图”	
教学重点与难点	重点：掌握正确的呼吸方法 难点：跑得轻松自然、协调持久	
课前准备	录音机、拼垫（学生每人 1 块）、标志桶 6 只、红黄蓝绿旗各 1 面、挂图 5 幅	
教学过程	教　法	学　法
激发兴趣	1. 向学生问好 2. 语言导入，揭示课题：耐久跑——“美丽家乡” 3. 组织学生做热身操、专门性准备活动	1. 体育委员整队，向教师问好 2. 认真回答教师的问题 3. 跟随音乐充分做好准备活动
合作探究，发展能力	1. 组织学生尝试耐久跑练习，让学生自由畅谈体会，并讲解、示范正确呼吸的动作要领 2. 引导学生进行学练活动，穿插各种游戏——“叫号领先跑”、“搭通道跑”以及安排多种路线跑，让学生进一步体会耐久跑的动作方法 3. 组织学生参与自己喜爱的项目，突出学生的主体地位	1. 积极参与练习，主动说出自我体会 2. 采用正确的呼吸方法，积极参与各种形式的趣味跑练习，体验几种不同运动状态下的呼吸，力争跑得轻松、自然、协调 3. 在小组长的带领之下参与自己喜爱的运动项目

华东师大版电子教材

续 表

教学过程	教　法	学　法
拓展提升	1. 引导学生分组设计行进路线与游戏方法，教师巡回指导帮助 2. 让学生分组汇报“参观”情况	1. 各小组团结一致，共同商讨游玩路线；在小组长带领下继续游玩各景点；在身体有轻微难受感觉的情况下坚持完成耐久跑学习任务 2. 各小组汇报游玩体会
恢复放松	1. 与学生共同小结本节课学习情况 2. 引导学生玩拼垫，拼出“美丽家乡” 3. 组织学生在《谁不说俺家乡好》的音乐声中进行韵律舞蹈放松 4. 师生道别	1. 积极回答教师提出的问题，师生互评 2. 小组队员共同完成拼拼垫的小游戏 3. 在音乐声中与教师一起放松舞蹈 4. 与教师亲切道别 5. 归还器材
课后小结		预计练习密度：35%～40% 预计运动负荷：平均心率 130～140 次/分

（参考课例：蒋红英，2010 江苏省教学能手比赛获奖课例，引用时有所改动）

（四）教学片段案例

案例一：合作单脚跳游戏

学习目标：

1. 知道合作时单脚连续跳的动作方法。

2. 掌握合作单脚跳的动作方法，提高连续跳跃的能力。

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：风车组合跳转圈。

教学步骤：

1. 热身：双脚跳“脚猜拳”游戏，两人一组，每赢一回则做一次向前的单跳双落，看谁先到终点。

2. 体验：两人一组，同侧肩相邻并排站立，单脚支撑，互勾脚踝，肘挎肘跳转圈，可逆时针跳转 3 圈，再转身换脚顺时针跳转 3 圈，先比稳定，再比快。

3. 尝试：四人一组背靠背，单脚支撑，互勾小腿，手拍节奏，跟节奏跳转，跳转 2 圈比稳比快，再换脚换方向跳转，比稳比快。

4. 比较：两种跳法有何不同？合作单脚跳时，人数多了怎样保持稳定？

5. 探究：你能想出 10 人合作单脚跳转圈的方法吗？

6. 展示：请学生展示本组创造的合作单脚跳转圈方法。

7. 点评：组织学生互评各组的创新方法。

8. 拓展：讲解“风车”组合跳方法，强调规则，组织 10 人一组自行练习。

9. 挑战：组织比赛，先按 10 人一组的方式比，再请男生、女生对抗比赛。

10. 放松：散开，分腿坐地拉伸，跟教师口令互动，拍身体放松。

结论：本案例围绕“合作”、“连续单脚跳”做文章，让学生从热身游戏到两人合作跳转圈进行练习，再到多人合作跳转圈。学生的主体活动贯串教学全过程：热身——体验——尝试——比较——探究——展示——点评——拓展——比赛——放松。其间，让学生团队合作，设定

华东师大版电子教材

游戏标准，讨论探究自创玩法，并组织全体点评，旨在激发学生的创新意识，提高学生的观察力和判断力。最终用“风车”组合跳的形式进行全班挑战，让他们体验到集体游戏通力合作的乐趣。

案例二：单跳双落游戏

学习目标：

1. 了解撑杆跳远的动作要领及练习的实用价值。

2. 初步掌握撑杆跳远的技术动作，撑杆起跳达到所需距离。

3. 在积极参与过程中，感受团队的力量，体验合作成功的喜悦。

教学内容：撑杆跳远。

教学步骤：

1. 让学生排成四列体操队形，教师持长杆进行“割头扫尾”游戏，当杆从下方扫过时，学生应掌握时机跳过，当杆从上方扫过时，学生应原地不动往各个方向弯腰闪过。

2. 组织学生做单跳双落移动“抢占阵地”的游戏，每四人一组器材（1 根长杆、4 根短杆、4 块小体操垫）。

3. 要求每人 1 根短杆，单手持杆，一脚挂杆，听音乐逆时针围绕 3 块体操垫“骑马绕山”单脚跳，音乐停止则“抢占山头”，换脚顺时针跳，找到最习惯的“骑马”方式。

4. 要求学生双手持短杆“划桨撑船”，掌握双手持杆的正确方法。

5. 指导学生折叠 1 块体操垫，原地在垫上撑长杆跳下，落在平铺的体操垫上，体验人杆结合支撑跳时的腾空感觉。

6. 指导学生上一步撑杆插准标志物跳远，体验持杆、踏跳撑杆的动作。

7. 指导学生上三步无障碍撑杆跳远，体验跑动中同时跳撑的感觉。

8. 指导学生上三步过障碍（女生跳过折叠平放的单块垫，男生跳过竖立着的单块垫）。

9. 组织学生进行撑杆跳远——“过小河”比赛，组合 4 块平放的体操垫，利用体操垫做得分区，最远的垫为 4 分，靠近起跳线的垫子分数依次递减，依次练习，每人跳 6 次，组内、组间比得分。

结论：对于速度、力量等体能快速发展的水平三阶段学生来说，撑杆跳远的练习能够发挥他们的速度和力量，并提升学生跳跃时的身体协调性和灵敏性，让学生体验起跳后滞空的乐趣。通过几个小游戏，学生能够体验到单脚跳、双手撑、跳撑结合的动作方法。

案例三：双手抛球游戏

学习目标：

1. 知道双手从头后向前抛大球的动作方法。

2. 掌握双手从头后向前抛时全身协调用力的动作，发展上下肢和腰腹力量。

3. 学会合作、学会竞争，形成积极向上的锻炼意识。

教学内容：双手从头后向前抛大球（纸球）比远。

教学步骤：

1. 让学生两人一组猜拳，做散点“跨桥钻洞”热身游戏，用音乐控制节奏，每次停止后，活动身体主要部位（弓步压腿、前后转臂、双人牵手翻转）。

2. 组织学生两人一组互抛纸球，初步体验双手从头后向前抛的动作。

3. 组织学生两人徒手的相互拉肩练习、单人的下腰及拉满弓练习。

4. 让学生进行胸顶抛纸球比远练习。练习者弓步，双手掌心向上顶腰，上体后仰下腰，同伴协助将纸球放于练习者的胸口，要求快速蹬地、腰腹发力顶出大球，组间比远，组员轮换。

5. 让学生四人一组，依次尝试仰卧双手抛球、双膝跪投、单膝跪投等练习。

6. 让学生四人一组，直立从头后向前抛纸球练习，体会双手抛投时的用力顺序。

7. 让学生两人一组，抛球过网比远，听信号抛捡。

结论：本案例旨在通过多个游戏练习，让学生主动体验双手从头后向前抛的动作和3个正确的用力顺序及方法，学会全身协调用力，不断获得成功的体验。

四、学法指导

1. 强调自主体验，在探索中学会学习。在游戏活动中应强调学生的个人体验，鼓励学生积极参与、大胆投入，注重自主选择练习内容，自己参与动作的演练，自我感受活动过程，主动探索练习方法，在活动中获得愉快体验的同时学会学习。

2. 保持学习兴趣，形成锻炼意识。保持运动兴趣，通过不断的练习，巩固所学的技能和方法，提升自我参与体育游戏的驱动力，从而形成锻炼的意识。

3. 创编体育游戏，发展创新思维能力。引导学生富有创造性地学习，学生可以根据自我需要，以公平合理、安全有效为原则，简化游戏规则，改变游戏方法，逐步提升难度及要求，在创编的过程中发展创新思维能力。

4. 注意团队合作，提升交往适应能力。独特的个性只有在团队合作中才能得到磨砺和提升。要引导学生学会积极的合作、公平的竞争、客观的评价，养成自尊、自信，不畏难、不骄傲，坦然面对成功与挫折的品质。

五、教学重点与难点

1. 重点：积极参与游戏活动，掌握有一定难度的基本身体活动方法。

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) 完成多种基本的身体活动动作，其数量和质量有所提高。

(2) 积极参与游戏活动，在体育活动和日常生活中灵活运用所学技能。

(3) 在练习中能与同伴相互帮助、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定。

3. 评价案例

案例一："弯道跑"课时学习评价表

华东师大版电子教材

表 2－1－4 “弯道跑”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	弯道跑时的身体姿势	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	手臂摆动幅度的控制	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	成绩提高的幅度	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	活动参与度	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	合作交往	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	

操作说明：评价时，请在“☆”里填色，填上三颗“☆”表示完成得很好，填上两颗“☆”表示完成得较好，填上一颗“☆”表示完成得一般。学生每人一张表，及时发放和收回，评价结束后反馈给被评价学生，并及时放入学生档案袋。

案例二：“急行跳远”单元学习评价表

表 2－1－5 “急行跳远”单元学习评价表

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	助跑节奏感强，跑跳衔接紧密，起跳有力，动作流畅	助跑与踏跳衔接较好，起跳较有力，空中身体姿势正确	基本能完成急行跳远的技术动作，但不够稳定			
进步幅度	0.4 米	0.3 米	0.2 米	综合评定		

操作说明：根据学生的单元学习情况，分别由评价者在相应的项目中进行评价，互评时请课上与你配合最多的同学为你打分。能非常认真地参与练习，助跑节奏感强，跑跳衔接紧密，起跳有力，动作流畅，通过一个单元时间的锻炼，急行跳远成绩的进步幅度达到 0.4 米以上的给“★★★”；能比较认真地参与练习，助跑与踏跳衔接较好，起跳较有力，空中身体姿势正确，通过一个单元时间的锻炼，成绩进步幅度达到 0.3 米以上的给“★★”；练习时态度一般，基本能完成急行跳远的技术动作，但不够稳定，通过一个单元时间的锻炼，成绩进步幅度达到 0.2 米以上的给“★”。最后由教师结合以上指标按得星的总数，综合评定，给予相应等级。

第二节 球类活动

水平三阶段学生在运动能力、体能等方面较水平二阶段有明显的进步，因此，在球类活动的教学中，不仅要从动作技能上进行较为全面的教学，也要重视学生移动、反应等方面的练习，同时要教授简单的战术配合，提高学生的技战术水平。

一、学习目标

1. 积极参加球类活动，享受球类活动带来的乐趣、情趣。

华东师大版电子教材

2. 基本掌握小篮球、小足球、小排球、乒乓球等球类项目的基本技能。

3. 发展身体的灵敏、协调等体能。

4. 敢于在活动中表达自己的感受，正确面对比赛的输赢。

5. 在活动中能与同伴互相协助、互相配合。

二、教学内容

（一）小篮球

1. 戏球（见图 2－2－1）

（1）手指顶球：利用手腕的力量，将球逆时针转动起来，并用食指顶住球，保持一定时间不掉球。

（2）胯下 8 字绕球：两脚左右分开，两手交替持球在胯下绕 8 字。

（3）单、双手背后抛球身前接球：单手（或双手）将球从背后向身前抛起，并用单手（或双手）接住球。

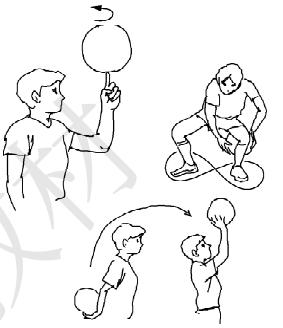


图 2－2－1　戏球

2. 运球与游戏

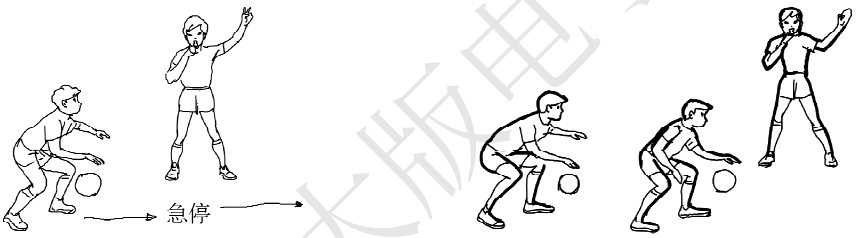


图 2－2－2　行进间运球

（1）行进间运球。（见图 2－2－2）

① 运球中急停急起：原地运球中听到信号立即向前运球，再听到信号后立即原地运球。

② 变向换手运球（体前）：运球中听到信号立即换手运球；运球中遇障碍物立即换手运球。

（2）运球游戏。（见图 2－2－3）

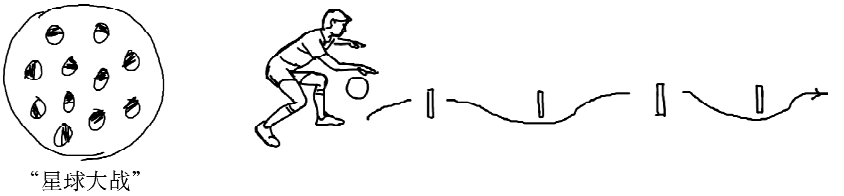


图 2－2－3　运球游戏

① “星球大战”：每人一球在规定区域内运球，在保护好自己球的同时，用手把他人的球打出区域外，球出区域后此人即不得再进入比赛，最后以最终仍在区域的人获胜。

② 过障碍接力：运球通过各种障碍的接力比赛。

华东师大版电子教材

3. 投篮与游戏

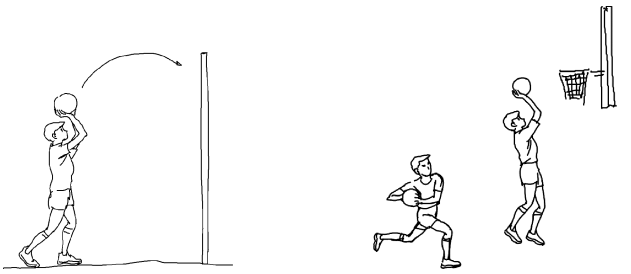


图 2－2－4　投篮

（1）原地单手肩上投篮：对墙投篮、定点投篮。行进间单手投篮：三步上篮。（见图 2－2－4）

（2）投篮游戏。（见图 2－2－5）

① 3 分钟投篮比多：在篮下 3 分钟内快速投篮，以投进多的为胜。

② 定点投篮升级赛：在篮下由近及远设置投篮点，学生依次投篮，投进后向后移一个点，最后看谁站在最远的点上即为胜。

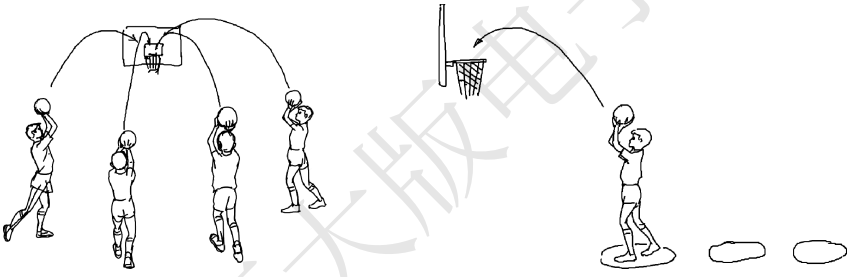


图 2－2－5　投篮游戏

（二）小足球

1. 戏球（见图 2－2－6）

（1）头部顶球、停球；胸部停球；大腿顶球、停球。

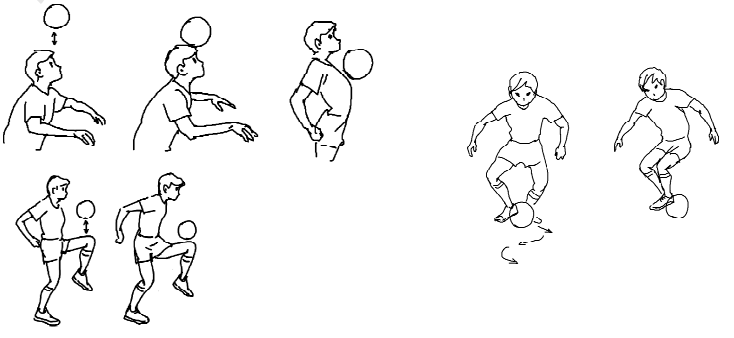


图 2－2－6　戏球

华东师大版电子教材

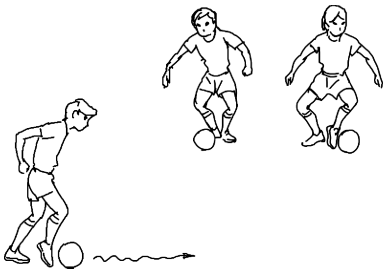


图 2－2－7　运球

（2）移动中拖球、拨球练习。

2. 运球与游戏

（1）运球。（见图 2－2－7）

① 正脚背运球：用正脚背直线运球。

② 脚内侧和脚背外侧运球。

（2）运球游戏。（见图 2－2－8）

① 运球过障碍物：用脚内侧、正脚背、脚背外侧运球连续绕过等距离的标杆。

② 20 米快速运球：在 20 米距离内快速将球运到终点。

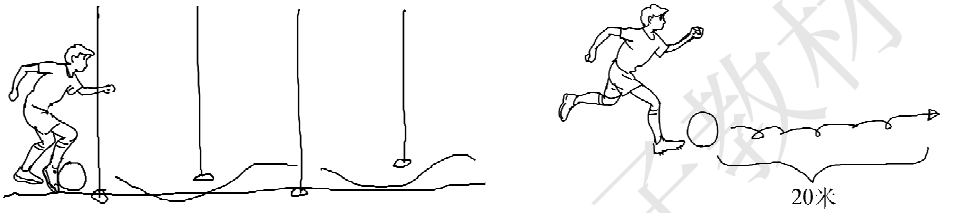


图 2－2－8　运球游戏

3. 传接球与游戏

（1）传接球。

① 两人跑动中传接球。（见图 2－2－9）

② 多人跑动中传接球配合。

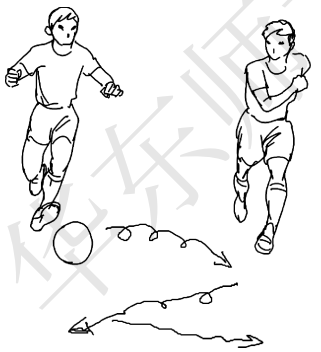


图 2－2－9　两人跑动中传接球

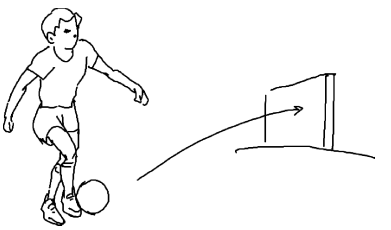


图 2－2－10　传球比准

（2）传接球游戏。

① 抢截球：选择一人抢截球，其余人互相传接球。传接过程被中断，就说明抢截成功，互换抢截球和传接球人员。

② 传球比准：对墙上不同目标进行传球，看谁传得准。（见图 2－2－10）

4. 射门与游戏

（1）射门。（见图 2－2－11）

① 正脚背射门。

华东师大版电子教材

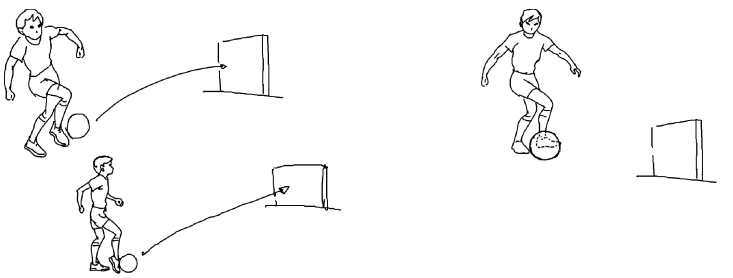


图 2－2－11　射门

② 脚内侧、脚背外侧射门。

(2) 射门游戏。(见图 2－2－12)

① 定点射门:在球门外两侧、中间各设几个点,将球放在点上对球门射。

② 射准比赛:把球门分成上、下、左、右等六块区域,将球踢向指定区域。

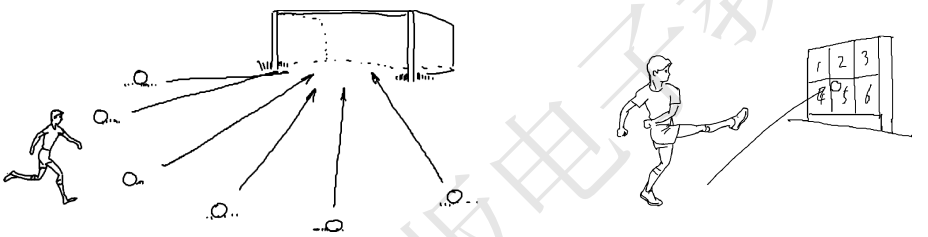


图 2－2－12　射门游戏

(三) 小排球

1. 正面双手垫球与游戏

(1) 单人练习。(见图 2－2－13)

① 垫固定球:用网袋套住球,垂挂于合适位置,面对球,连续做垫球动作。

② 自抛自垫:将球直线抛起过头,连续做向上的垫球动作。

③ 对墙垫球:将球抛向墙壁,等球反弹后连续对墙垫球。

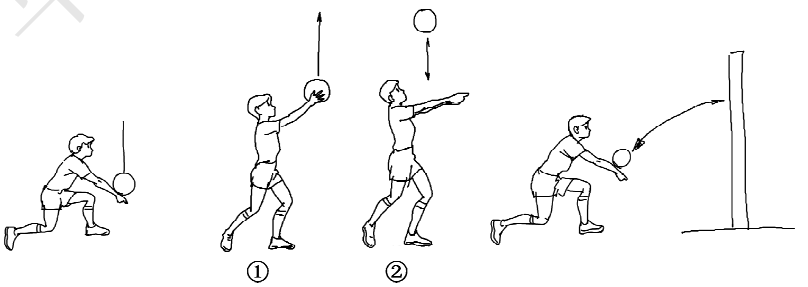


图 2－2－13　单人练习垫球

(2) 双人练习。(见图 2－2－14)

① 垫固定球:一人持球在腹前,一人反复做垫球动作。

华东师大版电子教材

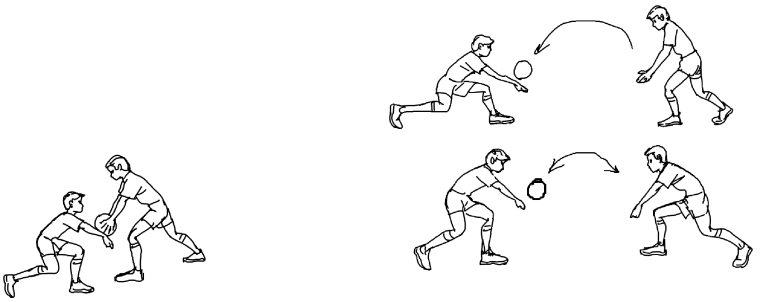


图 2－2－14　双人练习垫球

② 一抛一垫：一人抛球，一人原地或移动垫球。

③ 两人对垫：在一抛一垫的基础上，两人连续垫球。

（3）垫球游戏。（见图 2－2－15）

① “标靶”赛：在墙上画大小不一的三个同心圆，分值为 10 分、8 分和 5 分。将球垫进圆圈，得分高者为胜。

② 移动垫球：离墙壁 1 米处和 2 米处各画一条线，站 1 米处垫球至 2 米处，再从 2 米处垫球回 1 米处。

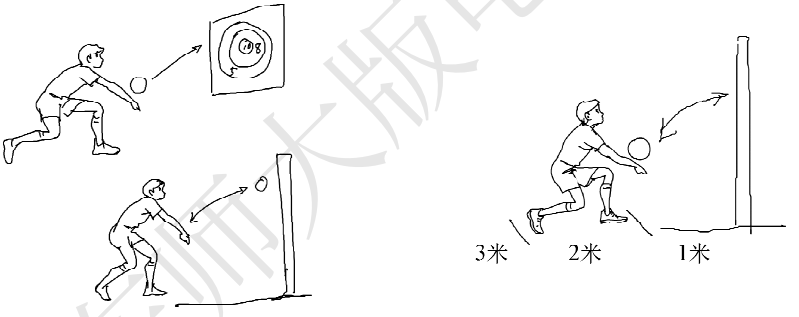


图 2－2－15　垫球游戏

2. 正面双手传球与游戏

（1）传固定球、自抛自传、对墙传球、一抛一传。（见图 2－2－16）

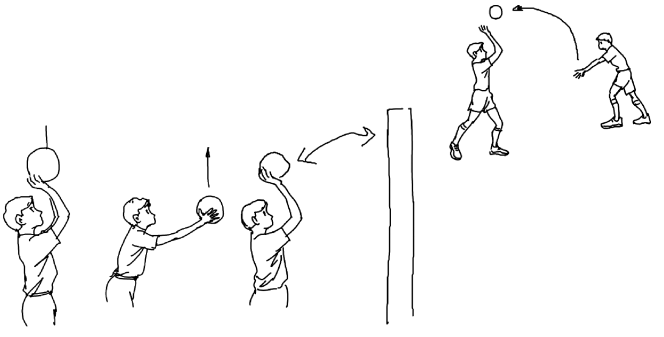


图 2－2－16　正面双手传球

华东师大版电子教材

（2）传球游戏。（见图 2－2－17）

“3 米线”：隔网两人对传球，球出 3 米线或未过网为负。

3. 正面下手发球与游戏

（1）正面下手发球。（见图 2－2－18）

① 击固定球：一手持球于腹前，另一手臂前后摆动，体会击球点。

② 对墙发球：站墙后 3 米线后对墙发球，后逐渐延长至6 米、9 米线后发球。

③ 发球过网：站 3 米线后发球过网，再依次延长至 6 米、9 米线后发球。

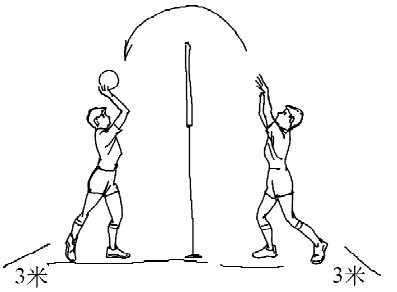


图 2－2－17　传球游戏



图 2－2－18　正面下手发球

（2）发球游戏。（见图 2－2－19）

①“升级赛”：在 3 米线后发球，过网后至 6 米线后发球，再过网后至 9 米线后发球，看谁能连续发球过网。

②“九宫格”：在一边场地上画“九宫格”，用数字 1～9 标示，站另一边场地的发球线后连续发 5 个球，以得分多者为胜。

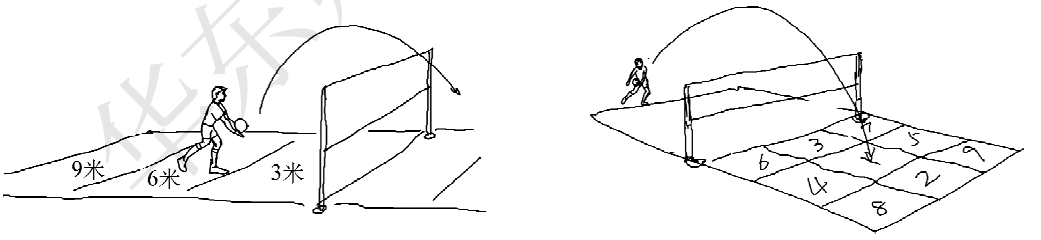


图 2－2－19　发球游戏

（四）乒乓球

1. 发球与游戏

（1）正手发球。

① 平击发球：将球向上轻抛起，球落至网高时，以球拍击球中部或中上部。（见图 2－2－20）

② 正手发急球：将球向上抛起，球落至网高时，以手指、手腕发力，出手快，摆动幅度小，以球拍快速击球中上部或右侧上部。

华东师大版电子教材

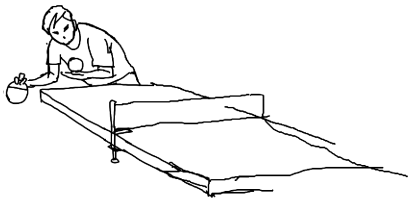


图 2－2－20　平击发球

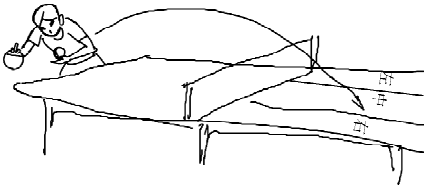


图 2－2－21　区域发球

（2）发球游戏。

① 直线、斜线发球比准：连续向直线或斜线方向发 10 个球，比谁发得准。

② 区域发球：把球台分成左中右三个区域，将球发至规定的区域。（见图 2－2－21）

2. 正手攻球

（1）击固定球：一手托球，一手做正手攻球动作。

（2）移网攻球：把球网移至球台的 1/4 处练习正手攻球，再移至中间练习，最后移至 3/4 处练习。（见图 2－2－22）

（3）一发一攻：一人发球，一人正手攻球。

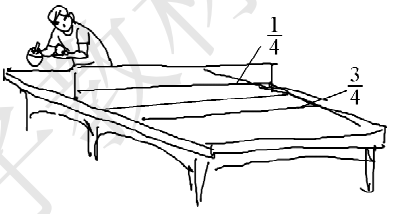


图 2－2－22　移网攻球

三、教法指导

（一）教学建议

1. 教学方法有针对性

每节课教师要根据教学重点与难点，设计一些有针对性的教学方法和手段来进行教学，教学方法的选择应力求实效，应从学生实际出发，有的放矢地选择简单而有效的教学方法。

2. 重视无“球”的练习

球类教学中，应注重学生的无“球”练习，包括徒手动作的模仿、步伐的学习、快速反应练习等。通过无“球”练习和有“球”练习的有机结合，才能使学生更好地掌握动作。

3. 区别对待，因材施教

根据学生运动能力、身体素质以及掌握动作技能的不同，在课中应设计难易程度不同的练习内容，采用不同的评价方法，让学生在教师的引导下选择适合自己的练习内容，分层练习。

（二）单元教学计划案例

表 2－2－1　“小排球正面双手垫球”单元教学计划

单元学习目标	1. 学习小排球正面双手垫球的动作 2. 熟悉小排球的球性 3. 发展身体协调性和垫球节奏感 4. 能与同伴愉快地合作练习

华东师大版电子教材

续 表

单元教学内容	1. 小排球原地正面双手垫球 2. 小排球移动正面双手垫球			
课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	主要教与学策略
1	1. 学习自抛自垫的动作 2. 发展动作协调性 3. 培养互帮互学的合作学习能力	1. 自抛自垫 2. 游戏:垫球接龙	重点:击球点 难点:击球时用力大小	1. 教师讲解、示范自抛自垫的动作方法 2. 学生徒手模仿练习 3. 学生两人一组,互相配合垫固定球 4. 学生尝试练习:抛一次垫一次,逐渐连续垫
2	1. 学习对墙垫球的方法 2. 培养动作协调性 3. 敢于挑战,能积极完成任务	1. 对墙垫球 2. 游戏:反弹球比远	重点:用力方向 难点:身体的协调用力	1. 学生徒手模仿 2. 学生对墙抛接球 3. 教师讲解、示范动作要领 4. 学生模仿练习 5. 学生展示
3	1. 学习一抛一垫的方法 2. 发展快速移动的能力 3. 培养协作配合的团队意识	1. 一抛一垫 2. 游戏:“冲过火力网”	重点:击球的时机 难点:两人的配合	1. 教师讲解、示范一抛一垫的动作方法 2. 学生两人一组分组练习 3. 学生近距离练习,逐渐延长距离练习
4	1. 学习对垫小排球的动作方法 2. 遵守游戏规则 3. 培养团队合作精神	1. 对垫小排球 2. 游戏:“6 米线”比赛	重点:脚步移动与击球的协调配合 难点:球的落点	1. 教师提示对垫的要领 2. 让学生分组学练,教师巡视指导 3. 教师讲解“6 米线”比赛的方法,指导学生练习与比赛
单元学习评价	体能	发展灵敏性、协调性、速度以及节奏感		
	知识与技能	能掌握自抛自垫、对墙垫球、一抛一垫和对垫等动作		
	态度与参与	积极参与小排球的活动,能模仿、会学习、善提高		
	情意与合作	能和同伴合作学习,互帮互学		

(三)课时教学计划案例

表 2-2-2 “小排球正面双手垫球”单元第 1 课时

学习目标	1. 学习自抛自垫的动作 2. 发展动作协调性 3. 培养互帮互学的合作学习能力		
主要教学内容	1. 自抛自垫 2. 游戏:垫球接龙	重点	击球点
		难点	击球时用力大小

续 表

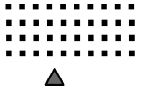
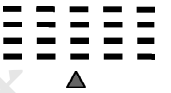
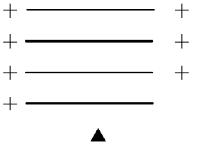
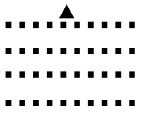
教学过程	时间	教学内容	运动负荷		教与学的活动	组织与队形
			次数	强度		
一	2分钟	课堂常规 1. 小干部整队 2. 师生问好 3. 宣布本课内容		小	1. 教师语言要清晰 2. 教师讲解课堂要求和任务 3. 学生认真听讲并进入角色 4. 要求:快、静、齐	
二	4分钟	小球操(音乐伴奏)	4×8	中	1. 教师创设情景并提示引导 2. 师生一起听音乐进行练习 3. 要求:积极练习,充分热身	
三	20分钟	自抛自垫 1. 模仿练习 2. 自抛自垫 3. 挑战自我	10 5 3	中	1. 教师讲解、示范自抛自垫的动作 2. 学生徒手模仿练习 3. 教师提示抛球的高度 4. 学生练习 5. 教师巡视指导 6. 教师提示连续垫球的方法 7. 学生练习 8. 学生两人一组比赛	散点
四	12分钟	垫球接龙	3	大	1. 教师讲解、示范垫球接龙的方法、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	2分钟	1. 放松练习:我们都是木头人 2. 评价与小结 3. 师生再见	1	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	

表 2-2-3 “小排球正面双手垫球”单元第3课时

学习目标	1. 学习一抛一垫的方法 2. 发展快速移动的能力 3. 培养协作配合的团队意识		
主要教学内容	1. 一抛一垫 2. 游戏:“冲过火力网”		
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

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
	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	在音乐伴奏下持球绕头部、腰部、腿部活动,向上抛球,地滚球
基本部分	小排球:一抛一垫 1. 要领学习 2. 分组练习 3. 分层递进	1. 提示方法 2. 动作示范 3. 提示分组要求 4. 巡视指导 5. 设置练习难度	1. 仔细听讲 2. 尝试练习 3. 四人一组练习 4. 互相帮助,互相提高 5. 选择不同难度练习
	游戏:“冲过火力网”	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、规则尝试练习 2. 男女分组比赛
结束部分	1. 放松活动:抓手指 2. 小结,下课	1. 提示抓手指的方法 2. 小结,师生道别	1. 集体练习抓手指 2. 自我小结和听教师小结

(四)教学片段案例

案例一:移动乒乓网

学习目标:

1. 学习乒乓球正手攻球的方法。

2. 体验活动的乐趣。

3. 由易到难,学会学习。

教学内容:正手攻球。

活动准备:乒乓球台 4 张;乒乓球拍 4 副。

活动方法:如图 2-2-22 所示,在乒乓球台上 1/4、3/4 处拉两根线。先把球网放于 1/4 处,学生练习正手攻球,再将球网放于中线练习,最后放于 3/4 处练习。

教学步骤:

1. 教师用语言提示、激励学生勇于挑战。

2. 教师提示近网攻球的要领。

3. 指导学生在乒乓球台的 1/4 处练习正手攻球。

4. 教师巡视指导。

5. 在 70%的学生掌握了正手攻球的情况下,把球网移至中线练习。

6. 在部分学生熟练掌握的基础上,指导学生练习远网正手攻球。

7. 根据学生的练习情况,提高练习难度。

结论:正手攻球是得分的主要手段,学生掌握有些困难。因此,先从简单的近网攻球开始,逐渐加大难度,既能激发学生学习的兴趣,又能促进学生正确动作技能的形成。

案例二:“九宫格”游戏

学习目标:

1. 学习小排球正面下手发球的动作。

华东师范大版电子教材

2. 培养对排球活动的兴趣。

3. 培养合作精神和竞争意识。

教学内容：小排球正面下手发球。

活动准备：小排球若干个；将半个排球场均等分为9格（画两横线两竖线），用数字1～9标示每一格。

活动方法：如图2-2-19所示，学生站在球场一侧场地的发球线后，连续发5个球，以得分多者为胜。

教学步骤：

1. 教师讲解游戏方法。

2. 引导学生进行尝试。

3. 教师巡视辅导，并提示要领。

4. 引导学生练习，寻求取胜的方法。

5. 教师把学生分成若干组，进行游戏比赛。

结论："九宫格"游戏目的在于让学生掌握直线、斜线发球的技能，培养学生的活动兴趣以及合作精神和竞争意识。

案例三："星球大战"

学习目标：

1. 激发学习动机，培养学习兴趣。

2. 掌握行进间运球的方法。

3. 相互学习，团结协作。

教学内容：行进间运球。

活动准备：篮球若干个；半个篮球场。

活动方法：在篮球场内边运球边把其他同学的球拍到场外去。

教学步骤：

1. 教师讲解游戏的方法、规则。

2. 让学生一对一练习。

3. 教师提示要领。

4. 组织学生分组进行比赛。

5. 改变游戏规则，要求学生选择伙伴对抗。

结论：本案例是让学生在明确游戏方法和规则的基础上尝试性地进行一对一练习，然后，让他们分组进行对抗比赛，这既使学生学习和练习了运球方法，又培养了他们的合作精神和竞争意识，并体验到游戏活动的乐趣。

四、学法指导

1. 尝试体验

在各种球类活动的过程中，对球的感觉相当重要，因此，在学习中应花更多的时间去进行尝试和体验，通过与球的零距离接触来掌握动作技能。

维东师大版电子教材

2. 合作学习

大多数球类活动都是集体性项目，团队成员之间的合作和配合对于团队取得成功非常重要，因此，在球类活动学习过程中，要主动与同伴进行合作。相互学习和相互鼓励既能提高学习的效率，又能激发学习的热情和兴趣。

3. 学会学习

根据自己学习能力的差异，学会选择适合自己的学习内容和学习方法，使自己更好地掌握各种动作技能，提高学习的有效性。

4. 战术学习

水平三阶段应尝试一些球类活动简单的战术配合，这样既可以增强自己的比赛能力，又能够提高自己的动作技能水平。

五、教学重点与难点

1. 重点：动作技能学习。

2. 难点：团队配合。

六、学习评价

1. 评价内容

（1）运动技能的掌握程度。

（2）学习态度、情意表现和合作精神等。

（3）灵敏、协调、速度等体能情况。

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、体能以及情意表现和合作精神等方面的表现，进行等级评定，目的是调动学生自主参与学练的积极性。

3. 评价案例

案例：小排球垫球动作学习评价表

表 2－2－4　小排球垫球动作学习评价表

评价内容		自我评价	相互评价	教师评价
对墙垫球	1. 击球点、击球部位	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
	2. 动作协调性	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
	3. 送球动作	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
	4. 点球次数	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
学习态度 成绩表现 合作精神	1. 练习认真、积极	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
	2. 乐于帮助小伙伴	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
	3. 喜欢程度	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆

操作说明：(1)评价时，请在“☆”里填色；(2)填上三颗“☆”表示动作掌握和学习表现很好，填上两颗“☆”表示动作掌握和学习表现较好，填上一颗“☆”表示动作掌握和学习表现还需努力；(3)将此表发给每个学生进行相关评价，学生评价完后再交给教师，由教师对学生进行评价。

华东师大版电子教材

第三节　体操类活动

水平三阶段的体操类活动的基本动作主要有以下几种：一是将一些不同的练习内容和练习形式组合在一起，形成有一定难度的徒手体操和轻器械体操的组合动作；二是行进间的队列队形的练习；三是技巧组合动作；四是将一些器械体操动作通过教材化的改造形成适合水平三阶段学生的教学内容和活动形式。此外，还有健美操、舞蹈、校园集体舞等。其中，徒手体操和轻器械体操能帮助学生树立正确的形体观，让学生体会到体操类活动的乐趣和价值。总之，该学段体操类活动是全身性运动，具有强身健体之功效，并能满足学生对健美体形的追求。

一、学习目标

1. 能说出技巧、轻器械、队列队形等体操运动的术语，懂得进行体操练习时必须保持良好的身体姿态以及安全的保护与帮助的方法。

2. 能做出相应的体操类活动的有难度的单个动作和连贯的组合动作，并能按节拍进行体操动作的完整表演，动作路线正确，协调，姿态优美，富有节奏感；能尝试着创编简单的组合动作。

3. 发展协调性、灵敏性、柔韧、平衡等体能，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. 按个人所报的数，用不同步数进行疏散和密集队形的练习

（以一列横队变成四列横队的密集队形为例）

口令：“一列横队变四列横队——走！”

变队前先一至四报数，听到动令后，一数向前迈一步，二数向前迈两步，三数向前迈三步，四数向前迈四步，依次进行，直到最后一个站定。教师以手势和口令发出“向右看——齐！”指令后，学生迅速成密集队形，最后教师发出“向前——看！”的口令，形成四列横队密集队形。

如若成疏散队形，教师则连续喊出“以某某为基准，两臂侧平举向某某看齐”、“向前看”、“手放下”的口令即可。

2. 向左(右、后)转走

(1) 向后转走

口令：“向后转——走！”

原地踏步或行进间，预令和动令都落在自己的右脚上；动令后，左脚上半步，脚尖向右内扣约 45 度；重心落在右脚上，接着以两脚掌为轴，向右后转 180 度；最后，出左脚向新方向行进。

(2) 向左(右)转走

口令：“向左(右)转——走！”

原地踏步或行进间，预令和动令都落在自己的左(右)脚上；动令后，右(左)脚向前半步，脚尖向左(右)内扣约 45 度；重心落在左(右)脚上，同时身体向左(右)转体 90 度；最后，出右(左)脚向新方向行进。

3. 错肩行进

(1) 左(右)侧错肩走。

一(二)路纵队，加上口令："左(右)侧错肩——走！"

两个一(二)路纵队迎面相遇，靠左(右)侧错肩走过。(见图 2－3－1、图 2－3－2)

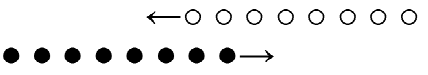


图 2－3－1　左侧错肩走

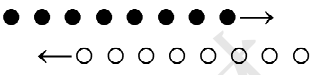


图 2－3－2　右侧错肩走

(2) 一隔一从左(右)侧错肩走。

第×组在内(外)侧，第×组从×组中穿过，加上口令："间隔错肩——走！"

两个二路纵队相遇，一隔一地隔开，错肩走过。(见图 2－3－3)

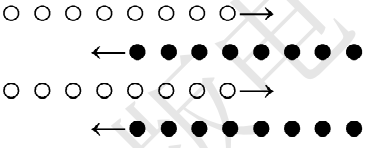


图 2－3－3　间隔错肩走

(3) 内(外)侧错肩走。

第××组在内(外)侧，第××组在外(内)侧，加上口令："内外侧错肩——走！"

一个二路纵队在内(外)，另一个二路纵队在外(内)，错肩走过。(见图 2－3－4)

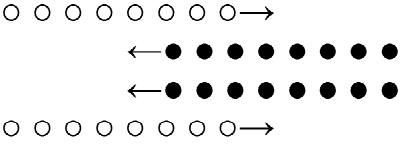


图 2－3－4　内(外)侧错肩走

教学建议：无论哪种形式的错肩走，教师必须在练习前给予提示，可在地上画出行进标志线，学生沿着标志线做上述几种错肩行进练习。

4. 分、合队走

(1) 分队走。

口令："左右转弯分队——走！"

各队先"一、二"报数，一路纵队行进间听到动令后，单数向左转弯走，双数向右转弯走，分成方向相反的一路纵队行进。(见图 2－3－5)

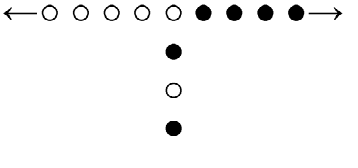


图 2－3－5　一路纵队分队走

华东师大版电子教材

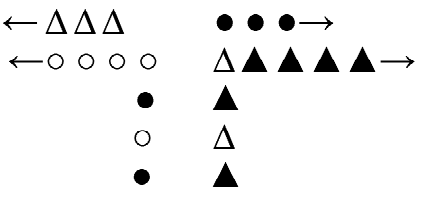


图 2－3－6　二路纵队分队走

二路纵队各自“一、二”报数，进行间听到动令后，单数向左转弯走，双数向右转弯走，分成方向相反的二路纵队行进。（图 2－3－6）

（2）合队走。

口令：“左右转弯合队——走！”

行进间方向相对的两个一路纵队，迎面接近时，听到动令后，左路左转弯走，右路右转弯走，依次穿插成方向相同的一路纵队行进。（见图 2－3－7）

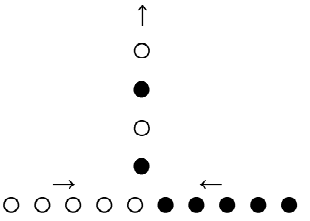


图 2－3－7　一路纵队合队走

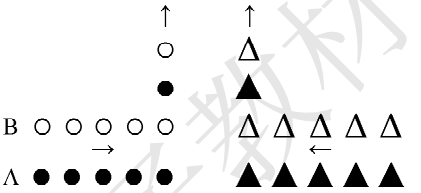


图 2－3－8　二路纵队合队走

行进间方向相对的两个二路纵队，迎面接近时，听到动令后，左边两路同时向左转弯，且 A 队依次插在 B 队中间，合并成一路向左走。右边两路纵队队形变化同左边，转弯方向向右。（图 2－3－8）

5. 交叉行进间走

二路纵队行进，两队相遇时，按事先规定的先后顺序，在同一地点依次交叉向不同的方向行进。（见图 2－3－9）

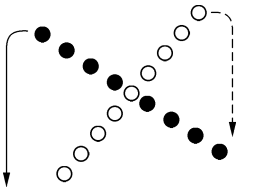


图 2－3－9　交叉行进间走

（二）基本体操

1. 徒手体操

水平三阶段的徒手体操动作难度要加大，让学生学起来有一定的难度和挑战性。

2. 轻器械体操

水平三阶段的轻器械体操，可以结合一些有重量的器械教授一些有难度的动作组合，如哑铃操、搏击操等。

（三）技巧

1. 肩肘倒立

这是以头后部、肩、肘支撑身体，头朝下、脚在上的静止平衡动作，是小学技巧教学中的基本动作，可提高身体控制能力。

动作方法：由坐姿开始，重心后移，上体向后滚动，举腿、翻臀向上伸髋，然后两肘弯曲内夹用手撑背腰部，成以肘、肩、头后部支撑身体的倒立。（见图 2－3－10）

华东师大版电子教材

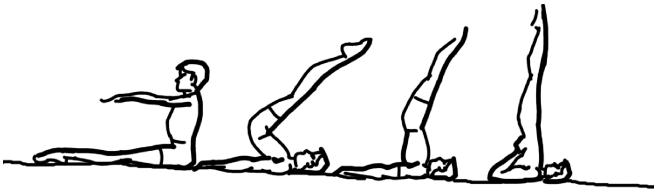


图 2－3－10　肩肘倒立

保护与帮助：保护者站在练习者的后部，手抓握小腿向上提拉，用膝关节顶其背部，帮助其成倒立。

动作重点：肘内收支撑背部，髋、腿向上伸直，腰背紧张。

2. 扶墙下“桥”

这是两手反撑墙缓慢向下移动，使身体成手脚支撑的反弓姿势，是小学技巧教学中的基本动作，也是提高身体柔韧性的练习手段。

动作方法：两脚分开同肩宽，背对墙站立距离约半步，两臂上举手触及墙，身体后屈缓慢向下滑动，同时向前送髋、收腹，两腿随之向前移动，直至两手撑地成反弓姿势。（见图 2－3－11）

保护与帮助：保护者站在练习者体前位置，两手扶其腰，帮助其缓慢下滑和送髋。

动作重点：挺腹、送髋，两臂伸直支撑地面，拉开肩角。

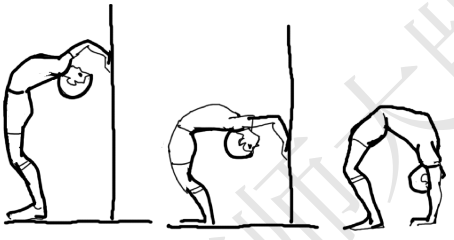


图 2－3－11　扶墙下“桥”

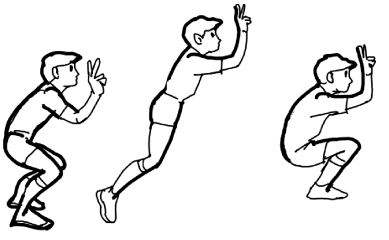


图 2－3－12　体操兔跳

3. 体操兔跳

利用蹬地和摆臂力量，使身体向前上方跃起，两腿迅速跟上成蹲，形似兔子跳跃，故称“兔跳”。

动作方法：由半蹲开始，两腿用力蹬地，迅速向前上方跳起使身体腾空，两手臂向前挥、伸手后推撑地面，同时收腹、屈腿，两脚落于两手臂内侧的地面成蹲撑。（见图 2－3－12）

保护与帮助：保护者站在练习者前侧位置，一手扶其上臂，一手托腰腹部，帮助其推撑和跃起成蹲撑。

动作重点：腿蹬地跃起，含胸、收腹，两臂积极前伸推撑地面。

4. 象行

身体前屈，手、脚同时支撑地面，向前行进，这是小学技巧教学中的基本动作。

动作方法：两脚左右开立，身体前屈手撑地，重心左右侧移，直臂、直膝向前行进。（见图 2－3－13）

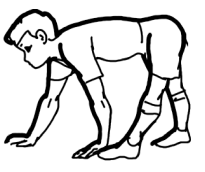


图 2－3－13　象行

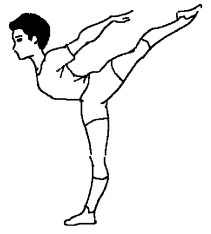


图2－3－14　燕式平衡

动作重点：左右侧移重心，直臂、直膝向前行进。

5. 燕式平衡

燕式平衡又称俯平衡，是一脚站立，一腿后举，身体前倾，腹部面向地面的一种静止姿势，是小学技巧教学中的基本动作。

动作方法：由单腿站立两臂侧平举开始，上体前倾，抬头、挺胸，挺身慢落，另一腿同时向后上方举起成静止平衡。（见图 2－3－14）

保护与帮助：保护者站在练习者侧方位置，一手托其胸，一手托大腿，帮助其控制平衡。

动作重点：抬头、挺胸，充分展髋，背部紧张，后腿举至极限，支撑腿切勿弯曲。

6. 侧手翻

动作方法：由直立开始，两臂向前上方摆起，左腿前举向前跨出一大步成弓箭步，接着后腿向后上方摆起，同时上体积极下压，前腿蹬地摆起，同时左手在两脚延长线前手掌外展 90 度撑地并带动肩、头、身体向左转体 90 度，右手依次向前撑地经分腿倒立，接着左右手依次顶肩推手，一腿落地屈膝蹬直，另一腿侧伸落地成两臂侧举分腿站立姿势。（见图 2－3－15）

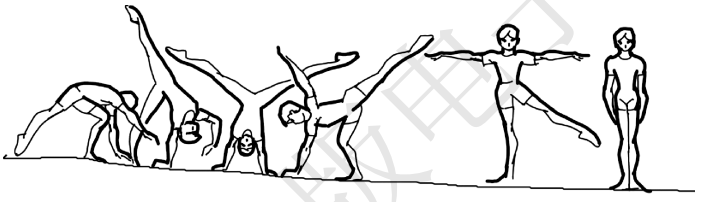


图 2－3－15　侧手翻

保护与帮助：保护者站在练习者前跨腿的一侧，两臂交叉扶托练习者的腰部，随着其动作翻转给予助力，帮助其完成侧手翻动作。

7. 组合动作

（1）远撑前滚翻——交叉转体 180 度——后滚翻——挺身跳。

（2）前滚翻——交叉转体 180 度——后滚翻——起立——燕式平衡——直立。

（3）远撑前滚翻直腿坐——后倒成肩肘倒立——屈腿后蹲起。

（四）单杠

1. 吊杠成蹲悬垂

动作方法：双手正握杠，身体保持垂直，收腹屈膝向上成半蹲。（见图 2－3－16）

动作变化：单杠屈腿悬垂摆动、单杠悬垂穿臂前后翻。

2. 跳上成支撑——后摆下

动作方法：（1）跳上成支撑，挺胸、抬头，两腿向后伸直，稍停（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）。（2）跳上成正撑后，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 2－3－17）

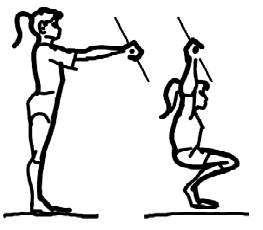


图 2－3－16　吊杠成蹲悬垂

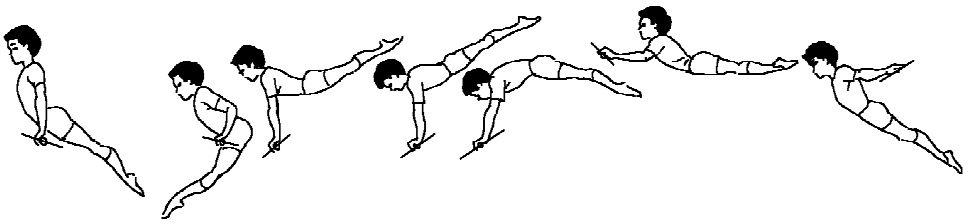


图 2－3－17　跳上成支撑——后摆下

保护与帮助：保护者站在练习者的侧后面，一手扶其上臂，另一手托大腿前部，助其后摆。下杠时，跟随其至落地点，一手扶其上臂，另一手扶背。

3. 跳上成支撑——前翻下

动作方法：(1)跳上成支撑，挺胸、抬头，两腿向后伸直，稍停。(2)由支撑开始，两臂微屈，上体前倒，低头、屈髋、扣腕；当上体前翻接近杠下垂直部位时，屈臂拉杠，臀部前翻，大腿沿杠缓慢下落，同时伸髋。(3)当两脚在杠前落地后，推手、挺胸，两臂伸直成杠前站立姿势。(见图2－3－18)

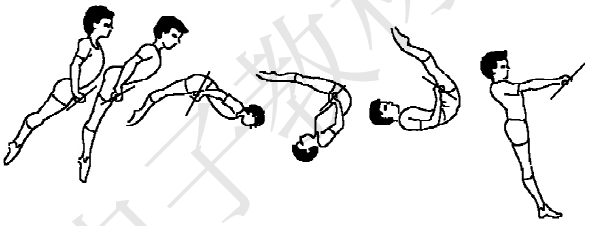


图 2－3－18　跳上成支撑——前翻下

保护与帮助：保护者站在杠下，练习者上体前翻时，一手托其背，另一手托臀，帮助其两腿沿杠慢慢下落。

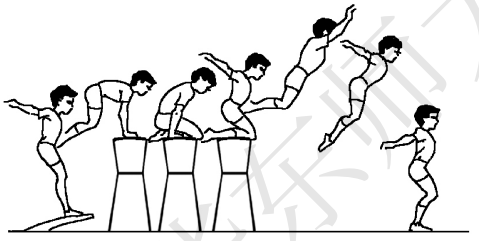


图 2－3－19　跳上成跪撑接跪跳下

（五）支撑跳跃

1. 跳上成跪撑接跪跳下

动作方法：助跑上板起跳后，迅速向前含胸摆臂撑器械，紧腰屈膝成跪撑，接着两臂推离器械同时抬上体，臂后摆再前摆至垂面时，小腿积极下压器械，两臂用力上摆使身体向前上方腾起，在空中经跪姿，抬头挺身，伸腿落地。(见图 2－3－19)

保护与帮助：保护者站在器械前侧方，当练习者跳上时，一手握其上臂，另一手托大腿后部帮助其成跪撑，然后移步至侧方保护其落地。

2. 跳上成分腿立撑接挺身跳下

动作方法：3～5 步助跑起跳，同时两臂迅速前摆，含胸、稍低头，手撑器械，同时提腰、收腹、提臀、顶肩成屈体分腿立撑，接着两臂推离器械，向前上方摆起，同时两腿用力蹬离器械使身体向前上方腾起，并腿展体挺身落地。(见图 2－3－20)

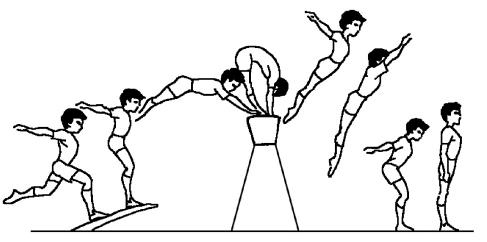


图 2－3－20　跳上成分腿立撑接挺身跳下

保护与帮助：保护者站在器械前侧方，一手顶

华东师大版电子教材

扶练习者上臂，另一手在后托其大腿或腹部，帮助练习者分腿立撑。练习者挺身跳下时在其落点侧面扶背，挡扶腹部。

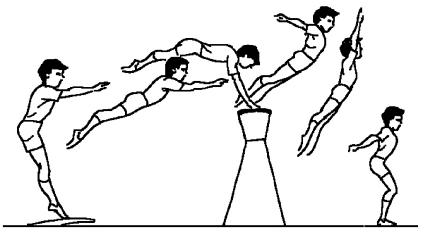


图 2－3－21　分腿腾越(“山羊”)

3. 分腿腾越(“山羊”)

动作方法：有节奏地逐渐加速助跑，单跳双落，积极摆臂踏跳，含胸、紧腰，两臂主动前伸，向下撑“山羊”并用力快速顶肩、推手，同时稍提臀，两腿侧分，有意识下压制动，两臂顺势上举，起肩、抬上体、挺身，接着迅速并腿前伸落地。(见图 2－3－21)

保护与帮助：保护者站在“山羊”的正前方，当练习者撑“山羊”时，两手握其臂，顶肩并顺势上提，同时后退帮助其完成腾越动作。

(六) 健美操

水平三阶段的健美操教学侧重于将健美操的一些基本步法进行串联，形成较为复杂的动作组合、队形变换等。

(七) 舞蹈

1. 芭蕾舞

(1) 芭蕾舞的常用手型。

(2) 芭蕾舞的基本手位。

(3) 芭蕾舞的基本脚位。(见图 2－3－22)

一位：两脚跟相靠，两脚尖向外打开呈一字形。重心在两脚上。

二位：在一位的基础上，两脚跟分开，相距约一脚的长度。重心在中间。

三位：在二位的基础上，一脚不动，另一脚内收至脚跟放于固定脚的脚窝处，两脚前后贴紧平行。重心在两脚上。

四位：两脚尖保持外开状，两脚前后相距约一脚的长度。前脚脚尖与后脚脚跟相互对齐，形成两条平行线。重心在中间。

五位：在四位的基础上，两脚前后合拢贴紧。重心在脚的两侧。

规格：脚位准确，两腿保持开、直；重心稳，髋部正；上体始终保持正直。



图 2－3－22　芭蕾的基本脚位

2. 秧歌步

(1) 准备姿势：小八字步站立，双臂垂于体侧。

(2) 动作方法：

第 1 拍：左脚向前迈一步，由脚跟先轻轻着地过渡到脚掌，右脚自然离地，同时双臂自然摆至左侧，即左手抬至身旁(手心向下)，右手自体侧抬至胸前(手心向下)。上体挺胸、抬头，稍后

华东师大版电子教材

仰。(见图 2－3－23)

第 2 拍:动作同第 1 拍,方向相反(换右脚)。

(3) 动作要求:每次迈步前,重心脚要稍屈膝,经重心前移迫使动作脚的脚跟先着地,并向前迈一大步。



图 2－3－23　秧歌步

3. 十字步

(1) 准备姿势:小八字步站立,双臂垂于体侧。

(2) 动作方法:一拍一步。

第 1 拍:左脚向右前方迈步。手的动作同"秧歌步",身体对右前方。

第 2 拍:右脚向左前方迈步。手的动作同"秧歌步",身体对左前方。

第 3 拍:左脚向左后方撤一步,由前脚掌过渡到全脚掌;左手落于身体侧下方;上体直起,抬头,身体对正前方。

第 4 拍:右脚向左脚靠拢,成准备姿势。

(3) 动作要求:第 1、2 拍步迈得要大,第 3、4 拍步则可相应小一些;动作要舒展、大方。

4. 三进一退步

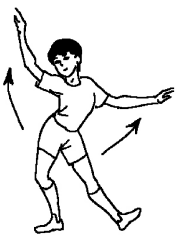


图 2－3－24　三进一退步

(1) 准备姿势:小八字步站立,双臂垂于体侧。

(2) 动作方法。

第 1—3 拍:左脚开始向前做 3 次"秧歌步",上体直起微后仰(手的动作同"秧歌步")。

第 4 拍:右脚向后退一大步成屈膝,重心随之后移至右脚。左脚为勾脚,脚跟着地。右手向下经体侧向右后上方甩出,左手向左前上方甩起。同时上体右转,稍前倾,眼看右后方,如回头看人状。(见图 2－3－24)

(3) 动作要求:迈步要求同"秧歌步"。

5. 后踢跳步

(1) 准备姿势:小八字步站立,双臂垂于体侧。

(2) 动作方法:一拍一步。

第 1 拍:左脚向前跳落一步,右脚屈膝,同时小腿向后稍踢起,绷脚尖。双臂由体侧向前上方甩起,抬头、挺胸。(见图 2－3－25)

第 2 拍:动作同第 1 拍,方向相反(换右脚)。

(3) 动作要求:跳跃时,要收腹、立腰、立胯,重心上提,身体略向前倾;落地时,均为前脚掌先着地。双臂向前上方甩起时,要以手腕带动手臂,感觉手上像拿着红绸,要使红绸飘扬起来。做动作时,两臂除了可左右摆动外,还可随跳步的节奏从胸前击掌或上、下交替挥臂等。



图 2－3－25　后踢跳步

(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《小白船》章节。

三、教法指导

(一) 教学建议

1. 讲解要准确生动形象,示范动作力求正确优美

教师示范各类徒手操、轻器械体操、舞蹈等以镜面示范为主,并要以饱满的情绪、富有感染

力的表情来吸引学生的注意力，激发他们的学练兴趣。教师在示范器械体操和技巧组合动作时，可以以正面示范和侧面示范为主，适时地采用镜面示范，让学生处于不同的角度都能观察到各类动作的各个方位的动作。

2. 让学生多练多体验，为他们创造展示机会

当学生较为熟练地掌握了技巧组合动作、舞蹈组合动作以及各类器械体操动作时，教师可采用分组比赛等多种形式，充分发挥学生的表现力，培养学生竞争与合作的意识。

3. 关注保护与帮助，有效落实合作学习

在水平三阶段的体操教学中，针对各类技巧、器械体操等动作，教师需要讲解和示范保护与帮助的方法，让学生懂得怎样保护自己和同伴，怎样帮助同伴正确优美地完成动作。

4. 灵活运用各种方法，因势利导

教师要充分调动每个学生的主观能动性，如对于性格比较孤僻，不喜欢跳舞的学生，首先应重视培养他们对舞蹈的兴趣，通过组织音乐游戏、模仿动作或跳集体舞等生动活泼的教学形式，使他们在游戏中、玩耍中提高对舞蹈的兴趣；对于协调性较差的学生，可适当降低要求，以使他们能体验到通过努力取得进步的喜悦感；对于基础好的学生，则提出更高的要求，以防止其达到学习要求后停滞不前。

5. 重视创造能力的培养，采用激励方式启发思维

教师应重视培养学生的创造力，多用激励的方式启发学生的积极思维，如在教学过程中，可先让学生听几遍音乐，然后采用启发或提问的方式，让学生将自己对音乐的理解用动作表达出来，以此来激发学生的想象力。当学生创编的动作与音乐不符时，教师不应轻易地给予否定，而要引导、启发他们改进动作，以进一步启发学生的创造力。

（二）单元教学计划案例

表 2-3-1 “支撑跳跃与游戏”单元教学计划

单元设计思路	依据义务教育《体育与健康课程标准》(2011 年版)，结合江苏省小学体育教师备课用书《科学的预设 艺术的生成》，面向全体学生，尊重学生的主体地位，挖掘学生学习的主观能动性，关注不同层次学生的需求，通过各种支撑跳跃动作练习，使学生能初步掌握支撑跳跃的技能和方法，发展相关的体能，促进学生身体的全面发展，同时培养学生勇敢顽强的意志品质和相互合作的能力，以及形成保护与帮助的意识与本领 通过简单的支撑跳跃动作教学，使学生逐步地学会助跑、起跳、支撑、回落等动作，初步掌握支撑跳跃器械的基本动作，然后过渡到学习分腿腾越。其动作虽然比较简单，但是基本技术是不能忽视的，教会学生这些基本技术，不仅是锻炼身体所必需，同时也是进一步学习较难动作的基础，更重要的是在不断地体验成功的喜悦的同时，培养学生的自信，使他们逐渐形成勇敢、坚毅、不怕挫折、勇往直前的坚强性格 本单元的教学对象是水平三阶段五年级学生，他们大多数体能较好，且活泼好动，但参与运动凭兴致，好胜心强，有时显得鲁莽；少数学生因肥胖或身体单薄，基本活动能力较差，灵敏性、协调性也较差。他们求知欲强，对支撑跳跃活动有一定的兴趣，但是缺少相关的知识与技能 综上所述，要对本校学生年龄特征、身心特点、体能状况和技能水平进行针对性分析；要选择适合小学五年级学生学习能力的教学内容，提供简单易行且活泼有趣的组织形式，结合游戏化教学特点和游戏化竞赛方式，将各类基本技术贯串于游戏活动之中，这既能适应学生需求，活跃课堂氛围，又能在不知不觉中达成学习目标。此外，五年级男生的运动水平和能力普遍高于女生，教学中要区别对待

续 表

单元学习目标	1. 90%以上学生初步学会分腿腾越(山羊)动作,能做出助跑、双脚起跳、两手支撑“山羊”、提腰、分腿、屈髋、推手、屈膝缓冲落地的动作以及了解保护与帮助的方法 2. 在练习中,能保持正确的身体姿势,发展灵敏、协调、平衡等体能,增强弹跳力和腰背部、腹部、肩部肌肉力量 3. 能积极参与支撑跳跃练习,主动观察和评价同伴的运动动作,大胆展示自己所学的动作 4. 在教师和同伴的指导帮助下,敢于做有一定难度的动作,培养坚毅、勇敢、果断的意志品质,增强自信心,体验成功的喜悦;相互鼓励与帮助,学会欣赏同伴的优美动作,并尊重和关爱学习有困难的同学
单元教学内容	支撑跳跃:分腿腾越(山羊) 游戏:快乐的小马跳,猴子跳远比赛,打活动目标,障碍跑接力,跳背接力赛

课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	教与学的主要对策	备注
1	1. 初步掌握双脚起跳,推手顶肩推离“人羊”的动作,提高自我保护意识 2. 通过游戏,能了解支撑跳跃过障碍的动作方法,发展弹跳力和手臂力量 3. 乐于参与支撑跳跃活动,并能主动展示自我;培养克服困难的意志品质,增强合作与竞争意识	支撑跳跃:推手分腿越过“人羊” 游戏:快乐的小马跳	重点:推手及分腿越过“人羊”动作 难点:快速有力地推手	1. 组织创新“剪刀、石头、布”游戏,分别通过手、脚、站姿、俯撑等多种方法的过渡,既让学生做了准备活动,又自然引导到主教材的学习上 2. 抬高手臂支撑的高度和位置后引出双脚起跳、直臂支撑、分腿回落、屈膝缓冲的动作 3. 讲解与示范支撑跳跃过障碍(双脚起跳、直臂支撑、分腿过“人羊”)的动作方法和要领 4. 组织学生两人一组练习跳“人羊” 5. 组织学生做“快乐的小马跳”游戏	贯彻技术动作游戏化教学构想,培养学生对支撑跳跃的学习兴趣和能力
2	1. 知道支撑跳跃对促进身体全面发展的作用 2. 初步学习踏跳、支撑、提臀分腿动作,形成正确的身体姿势 3. 积极主动勇敢地进行自我尝试练习,大胆展示自己的动作	支撑跳跃:踏跳支撑,分腿回落 游戏:猴子跳远比赛	重点:助跑踏跳支撑、提臀分腿回落 难点:直臂撑,提臀高,分腿宽	1. 组织学生有针对性地做好准备活动,指导学生进行各种支撑跳跃的辅助练习,复习双脚起跳支撑的动作 2. 讲解与示范助跑踏跳、两手支撑“山羊”、提臀分腿、推手回落的动作,重点提示踏跳撑“山羊”和提臀分腿 3. 根据器械的高度(课桌、乒乓球台),学生根据自身的能力在教师的指导下进行分组练习助跑踏跳支撑、提臀分腿回落动作的练习 4. 组织能力较强的学生在“山羊”上进行练习 5. 组织学生进行“猴子跳远比赛”的游戏	1. 利用生活中的常见场地和物品做器材 2. 指导学生根据自身能力选择不同的器材练习,并逐渐过渡到“山羊”器材上练习

华东师范版电子教材

续 表

课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	教与学的主要对策	备注
3	1. 知道分腿腾越(山羊)的四个动作步骤和保护与帮助的方法 2. 能做到踏跳准确有力,做出分腿不屈膝的正确姿势,并能腾越自制器材和落地缓冲 3. 乐于重复练习,学习兴趣浓厚	支撑跳跃:分腿腾越自制器材 游 戏:打活动目标	重点:助跑踏跳、支撑提臀、分腿腾越 难点:动作快速连贯	1. 指导学生做好充分的准备活动 2. 复习助跑踏跳、两手支撑“山羊”、提臀分腿、推手回落的动作,重点要求踏跳准确有力,分腿直且尽量宽 3. 讲解与示范助跑踏跳、支撑提臀、分腿腾越自制器材的动作,同时讲解与示范保护与帮助的方法 4. 组织学生分组练习并有序地练习分腿腾越自制器材,要求脚背绷直,落地时两臂斜上举,形成良好的身体姿势 5. 组织动作完成得好的学生进行演示 6. 组织四个小组围成圆形用软式排球开展打活动目标的游戏	1. 自制器材,降低难度,初步学习完整的分腿腾越(“山羊”)的动作方法 2. 组织学生演示,激发学生的学练热情
4	1. 知道分腿腾越(“山羊”)的动作要领和明确保护与帮助的方法 2. 初步学会分腿腾越(“山羊”)的动作,腾越中两手快速推离器械,形成果断勇敢的作风 3. 主动参与练习、相互合作,提高完成动作的自信心	支撑跳跃:分腿腾越(“山羊”) 游 戏:障碍跑接力	重点:快速及时推离“山羊”,落地缓冲 难点:推手及时准确,顶肩快速有力	1. 组织学生进行柔韧性练习和跳背小游戏,做好充分的准备活动 2. 复习助跑踏跳、两手支撑“山羊”、提臀分腿、推手回落的动作 3. 通过“快速推手”与“缓慢推手”动作的正误演示,让学生观察并提醒学生,推离“山羊”速度不同,会影响动作质量,也不安全;组织学生做助跑踏跳、快速推手、提臀分腿、迅速回落的动作 4. 讲解与示范分腿腾越(“山羊”)的完整动作,组织学生分组练习,并巡回指导,重点帮助学习有困难和胆小的学生 5. 以跳板、“山羊”、垫子为障碍物,组织学生进行障碍跑接力赛	1. 正误演示法能让学生知道做出正确动作的意义和方法 2. 充分利用器材,发展学生的体能
5	1. 能复述出分腿腾越(“山羊”)的动作步骤与要领 2. 发展速度、力量等体能,在练习中体现出灵巧与全身协调用力的能力 3. 对完成动作充满信心,逐步形成克服困难的品质	支撑跳跃:分腿腾越(“山羊”) 游 戏:跳背接力赛	重点:全程动作连贯协调 难点:分腿及时,落地轻巧平稳	1. 组织并参与学生的有针对性的准备活动和小游戏的练习,组织学生参与各种循序渐进的辅助性的集体练习 2. 演示分腿腾越(“山羊”)的连贯动作,重点强调空中分腿要及时,落地屈膝缓冲、轻巧平稳,两臂斜上举,直至站稳站直 3. 分组练习分腿腾越(“山羊”),教师加强巡视指导,着重指导学生逐步掌握快速推手、落地平稳的动作,注意安全 4. 安排学生展示自己的动作并进行简短点评 5. 组织学生进行跳背接力赛	发挥学习能力较强的学生的示范带头作用,激发学生展示的兴趣

华东师范大学教材

续 表

课时	学习目标	主要教学内容	教学重点与难点	教与学的主要对策	备注
6	1. 观察和评价同伴的动作，体验和评价自己的动作 2. 发展速度、力量等体能，提高在快速运动中控制身体的能力 3. 善于与同伴交流与合作，敢于做一定难度的动作，形成和谐学习的氛围	支撑跳跃：分腿腾越（“山羊”）技评动作	重点：力争考出优异成绩	1. 组织学生分别由小组长带领做好充分的准备活动 2. 组织学生进行各种与分腿腾越紧密联系的准备活动 3. 组织学生分组练习分腿腾越（“山羊”）的完整动作，引导学生仔细观察同伴的动作，并能进行自评和互评，谈各自的学习体会 4. 对学生的动作进行评价，采用语言评价和等第评价的方法 5. 指导学习能力较强的学生尝试体验难度较大的分腿腾越动作	充分发挥自评和互评的作用，以评促学；充分发挥教师评价的作用，以评促教

单元学习评价	体　能	知识与技能	运动参与和学习态度	情意表现和合作精神
	能进行各种支撑跳跃动作的多次练习 能参与所有的游戏活动、比赛和考核	通过学练，体能有所增强，快速奔跑能力有所提高 能达成本单元在知识与技能层面的学习目标	能够积极主动地进行各种游戏活动，进行动作技术的学练 能积极主动地与同伴相互合作	在游戏比赛中能与同伴相互合作，并敢于自我表现，有成就感 积极参与学习活动中的交流、讨论，养成良好的合作意识
安全预防措施	教师：课前充分预设，选择干净、平坦的场地；课中合理安排学生练习队形，加强学生安全意识和规则意识的教育；课后布置学生搜集一些安全措施、预防与应对意外伤害的知识与方法 学生：做各种练习时密切关注周围，注意安全；快速跑动时，强调直线跑，返回时注意避免碰撞；比赛时，集中注意力关注同伴的位置，防止碰撞等			

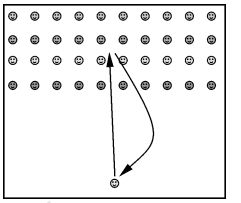
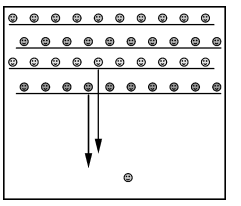
（参考：袁志欢，2009，体育教师自助网，引用时有所改动）

（三）课时教学计划案例

表 2－3－2 “支撑跳跃与游戏”单元第 1 课时

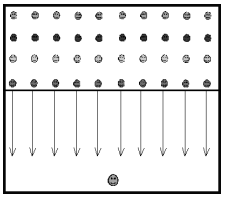
学习目标	1. 初步掌握双脚起跳，推手顶肩推离“人羊”的动作，提高自我保护意识 2. 通过游戏，能了解支撑跳跃过障碍的动作方法，发展弹跳力和手臂力量 3. 乐于参与支撑跳跃活动，并能主动展示自我；培养克服困难的意志品质，增强合作与竞争意识		
主要教学内容	支撑跳跃：推手分腿越过“人羊” 游戏：快乐的小马跳		
教学重点	推手及分腿越过“人羊”动作	教学难点	快速有力地推手

续 表

<table>
<tr><th>教学过程</th><th>教学内容</th><th>教师活动</th><th>学生活动</th><th>组织形式</th></tr>
<tr><td rowspan="4">准备部分（9分钟）</td><td>整队，语言引导学生进入状态</td><td>1. 整队要求快、静、齐；教师提醒服装、饰品安全，安排见习生
2. 教师发出各种信号集中学生的注意力（5号、9号、黄队、红队等）</td><td>1. 学生快速整队整理好服装，见习生随堂见习
2. 学生快速反应，迅速举手并回答“到”</td><td>如图1，四列横队
 
图1</td></tr>
<tr><td>准备活动：“剪刀、石头、布”游戏的拓展与变化</td><td>示范动作，并组织学生进行“剪刀、石头、布”的游戏，简要提示各种动作的方法和要求
【抛出问题】能不能在空中完成假动作？能不能将手放在地上做“剪刀、石头、布”游戏？</td><td>认真看教师示范，快速反应与同伴做“剪刀、石头、布”游戏，加大动作幅度充分热身
【回答问题】非常有自信地回答教师提出的问题，表示“能”</td><td>如图1
要求：认真练习</td></tr>
<tr><td colspan="4">教学意图：学生先用手在身体的不同部位做“剪刀、石头、布”游戏，用来代替上肢、躯干、腹背运动等；再用脚做“剪刀、石头、布”游戏，用来代替全身、跳跃运动；接着逐步过渡到用“俯卧撑”的姿势，即用双手用力撑地面、双脚用力向上跳的动作做“剪刀、石头、布”的游戏；最后，用“俯卧撑”的姿势支撑于地面，教师喊“剪刀、石头、布”口令，当喊到“布”的时候，学生用双手用力撑和用双脚用力跳，快速离开地面，在空中做“分腿腾越”、“屈腿腾越”等姿势，看谁能稳稳地、用屈膝缓冲的动作落地</td></tr>
<tr><td rowspan="4">基本部分（28分钟）</td><td>过渡练习：自我体验支撑、分腿站立的动作</td><td>引导学生两人一组模仿提高手臂支撑的高度做“石头”和“布”的动作，诱导学生体验直臂支撑、提臀分腿的动作方法
【抛出问题】手臂能否支撑在乒乓球台上做“石头”和“布”的练习呢？</td><td>听教师提示，两人一组，一人体前屈，另一人双手撑其背部迅速反应做出“石头”和“布”的动作，并根据挂图和教师口令尝试做直臂支撑、提臀分腿的动作
【回答问题】能，尝试体验</td><td>如图2
 
图2
要求：积极思考</td></tr>
<tr><td colspan="4">教学意图：抬高手臂支撑的高度和位置后引出双脚起跳、直臂支撑、分腿回落、屈膝缓冲的动作</td></tr>
<tr><td rowspan="2">学练跳“人羊”</td><td>由学生模仿“石头”和“布”自然过渡到讲解与示范支撑跳跃过障碍（双脚起跳、直臂支撑、分腿过“人羊”）的动作方法和要领</td><td>结合自身的体验，认真听教师的讲解，仔细观察教师的示范</td><td>如图2</td></tr>
<tr><td>组织学生两人一组练习跳“人羊”</td><td>迅速散开，确保不影响其他同学的学练，两人一组，一人体前屈用力支撑好做“人羊”，另一人双脚快速跳起，直臂支撑越过“人羊”</td><td>散点，确保安全和不影响他人的学练</td></tr>
<tr><td colspan="4">教学意图：这是一个初步体验“支撑腾越和落地”的教学环节。降低分腿腾越的标准，只要原地双手撑于相对较低的支撑物上，双脚用力起跳，用力推手，越过支撑物即可；设计的活动也相对比较简单，采用了“跳背”游戏，这样学生对支撑跳跃的畏惧心理会慢慢地消除</td></tr>
</table>

华东师范版 体育教材

续 表

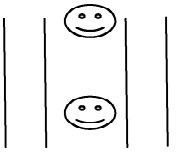
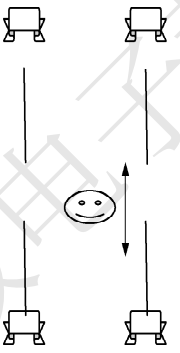
过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织形式
	游戏：快乐的小马跳	组织学生做“快乐的小马跳”游戏，提醒学生要注意安全 【抛出问题】怎样才能将动作做得连贯、协调和美观	有秩序地参加“快乐的小马跳”游戏，注意前后的距离、落地缓冲等	
	教学意图：通过游戏，在激发学生学练兴趣的同时进一步巩固跳“人羊”的动作方法			
结束部分（3分钟）	放松身心 小结评价	组织学生游戏放松 教师总结、评议本课；收还器材，向学生道别	学生积极放松 听教师总结和评议，自评与互评；归还器材，向教师道别	学生散点 要求：认真听讲，欢乐放松
课外作业		1. 了解有关支撑跳跃的相关常识 2. 观看体操运动员的跳马动作		
场地与器材		1. 场地：一小片干净、整洁的空地 2. 器材：乒乓球台或者升旗台等		
安全预防与措施		课前检查场地上是否有杂物，并对学生进行安全教育；课中要求学生做好充分的准备活动、放松活动，提醒学生注意安全，要做好“人羊”，同时不能故意推倒“人羊”；安排适宜的运动负荷，正确引导竞赛行为，防止恶意竞争		
负荷预计	技能指标	100%的学生能了解跳“人羊”的动作技术；95%的学生能尝试着跳过“人羊”		
	生理指标	预计练习密度约35%～40%；平均心率约135次/分		
	心理指标	愉悦度：高；主动性：强；兴奋度：高；合作性：好；互动性：好；创新性：强		
教后教学评价反思		略		

（参考课例：袁志欢，2009，体育教师自助网，引用时有所改动）

表2-3-3 “支撑跳跃与游戏”单元第5课时

学习目标		1. 能复述出分腿腾越（“山羊”）的动作步骤与要领 2. 发展速度、力量等体能，在练习中体现出灵巧与全身协调用力的能力 3. 对完成动作充满信心，逐步形成克服困难的品质				
主要教学内容		支撑跳跃：分腿腾越（“山羊”） 游戏：跳背接力赛				
教学重点		全程动作连贯协调	教学难点	分腿及时，落地轻巧平稳		
教学过程	内容设计	策略与方法		学生发展	负荷	
					时间	强度
主题导入	常规学练	1. 要求学生集合时做到快、静、齐，精神饱满，服装整齐；师生问好，声音洪亮 2. 要求学生注意力集中，认真听讲	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○	养成良好的组织纪律性以及团结互助的优良品质	1分钟	小

续 表

教学过程	内容设计	策略与方法		学生发展	负荷	
					时间	强度
激趣热身	游戏：“剪刀、石头、布”	1. 教师讲解游戏规则 2. 引导学生在游戏中积极模仿各种动物 3. 要求学生注意力集中，听好教师的口令 4. 师生共同游戏		积极参与，观察思考	5分钟	中
主体部分学习	分腿腾越（“山羊”）	保护与帮助：站在练习学生落地点侧前方，练习学生越过器械时保护者一手抓上臂，必要时扶背或腹部 1. 教师讲解、示范分腿腾越（“山羊”）落地缓冲的动作要领 2. 指导学生在保护下进行练习，重点体会分腿直、落地屈膝缓冲动作 3. 指导学生做分腿腾越（“山羊”）动作，大家评议 4. 组织学生分组进行分腿腾越（“山羊”）练习，教师提示动作要领及保护与自我保护的方法 易犯错误：落地时没有从前脚掌过渡到全脚掌的动作，落地不稳 纠正方法：从高处往下跳，强调落地屈膝缓冲		学生自研、自学、自练，充分发挥主体性 保质保量完成动作，养成认真、坚持完成任务的品质	20分钟	中上
巩固发展	游戏：跳背接力赛	1. 教师组织学生进行分组练习 2. 强调游戏规则及安全事项，纠正学生存在的错误	方法：从排尾开始依次用支撑分腿跳动作跳过由同学做成的障碍，并把队形走成一个圆	形成团结协作与公平竞争的意识	10分钟	大
恢复身心	1. 游戏放松：“钻地道” 2. 下课 3. 归还器材	1. 请几个学生演示游戏规则 2. 组织学生分组进行游戏 3. 引导学生结合内容作自我评价		愉悦身心，放松心情 养成收放器械的好习惯	4分钟	小
负荷预计	平均练习密度：40%～45% 本课平均心率：125～135次/分	教学资源	“山羊”4个 体操垫4张 保护垫8张 CD机一台	教学反思	略	

华东师范大学电子教材

（四）教学片断案例

案例一：和谐的响铃声

学习目标：

1. 做出正确的哑铃操的动作，形成正确的身体姿势。

2. 提高动作的节奏感和对动作美的追求。

3. 体验集体练习的心理感受。

教学内容：哑铃操。

教学步骤

1. 让学生复习学过的击掌操，使学生重温整齐划一的击掌所带来的运动感受。

2. 教师进行示范，要求学生学习正确的握铃、击铃的方法。

3. 引导学生每节操的练习注意节奏由慢到快，使学生能全神贯注于如何击铃。

4. 以图示方式让学生了解各节操的击铃方法和击铃时的身体姿势，并要求学生按照图解进行尝试性练习。

5. 用“跟我做”或变化速度、力度的口令指挥等方法，变化集体练习的指挥手段。

6. 在教师的口令指挥下练习全套动作，让学生体验击铃声整齐划一的和谐美。

7. 通过队形变化，如方形、梯形、行进间的练习等，提高学生的练习兴趣。

结论：本案例围绕学习目标，紧扣击铃整齐的要求，加强学生动作的节奏感，同时用变化的口令、“跟我做”等方式提高学生的熟练程度，并使学生在欣赏击铃声的同时体验集体练习的和谐美。

案例二：支撑跳跃——跳上成分腿立撑

学习目标：

1. 基本掌握助跑跳上器械成分腿立撑的技术动作，学会“神舟竞速”游戏的方法。

2. 发展柔韧、弹跳等体能，增强协调、平衡能力。

3. 在学练过程中合作互助，逐渐养成勇敢自信的良好品质；关爱同伴，具有安全意识和保护能力。

教学内容：跳上成分腿立撑。

教学步骤：

1. 组织学生进行快速反应小游戏：俯撑变立撑。

2. 让学生在垫上复习原地支撑提臀、支撑提臀分腿的动作。

3. 指导学生助跑、起跳后在垫子上做跳上成分腿立撑的动作，可以分为原地上垫分腿立撑、助跑跳上成分腿立撑两个步骤。

4. 组织学生助跑跳上成分腿立撑（跳箱盖）。

5. 组织学生助跑跳上成分腿立撑（跳箱）。

6. 将动作掌握程度较好的组和合作较好的组请出来示范。

7. 让学生分组再次练习。

8. 组织学生进行“神舟竞速”游戏。

结论：本案例主要通过“复习——新授——巩固”的过程，让学生逐步掌握助跑跳上成分腿立撑的动作技术。在新授部分，在与跳箱盖大小一致的大垫子上练习，逐渐过渡到在跳箱盖上

练习，再在跳箱上完成助跑跳上成分腿立撑的完整练习。由易到难的练习，使学生逐渐消除恐惧感。在“神舟竞速”的游戏活动中充分发挥个人能力，教会学生学练的方法，充分发挥每一个孩子的想象力。

案例三：技巧——肩肘倒立

学习目标：

1. 知道并说出肩肘倒立的技术动作要领，了解并做出保护与帮助的方法。

2. 85%的学生能用较正确的姿势独立完成肩肘倒立的动作，另外的15%的学生能在同伴的保护和帮助下用正确的姿势完成肩肘倒立的动作。

3. 培养互帮互学的良好习惯，体验合作探究和取得成功的喜悦感。

教学内容：肩肘倒立。

教学步骤：

1. 组织学生做一些应变小游戏后，用啦啦操充分热身。

2. 将学生分成人数相等的四组，每人一块垫子，分别站在垫子后面跟着教师进行专项准备活动。

3. 组织学生做肩肘倒立的辅助练习，主要有：直腿坐撑后倒翻臀、仰卧翻臀立腰背、仰卧翻臀、立腰背、展髋。

4. 教肩肘倒立。

(1) 教师讲解、示范肩肘倒立的动作以及保护与帮助的方法，组织学生两人一组进行互帮互练，相互观察、相互保护，比比谁做得好。

(2) 指导学生进行分解练习，练习上体后倒翻臀手压垫、屈肘内收手插腰背、伸髋挺腹腿绷直等动作。两人一组做小游戏，保护者用拉花做标志物，练习者在练习时用脚尖触保护者手中的拉花。

(3) 教师巡视给予指导，纠正学生的错误动作，请动作完成得好的学生进行示范并点评；让学生进行完整动作的练习、展示。

5. 组织学生四人一组进行小比赛，学生自行评比并每组推选出一名学生进行展示；最后，集体展示肩肘倒立。

6. 组织学生进行“跳绳接力”游戏。

7. 让学生在优美的旋律、快乐的气氛中跟着教师全身心地听着音乐，充分全面地放松。

结论：本案例的设计思路是通过多种教学组织形式，以运动技能掌握为主线，将单调的教学内容教得丰富多彩，把简洁的讲解和优美的示范贯串其中。在教学中，不失时机地采用激励法，及时给予鼓励和引导，帮助学生树立信心，让学生在愉悦和谐的氛围中学习，达到教与学的和谐统一。

四、学法指导

1. 指导学生面对镜子做徒手操练习，以达到自我纠正和自我欣赏动作的目的，提高学生参与锻炼的积极性。鼓励学生自喊口令做操，这是徒手操达到一定熟练程度的必然过程，学生要勇于实践并探索动作幅度大小不一的节奏规律，从而巩固自己的动作技能。一定的徒手静止动作练习是做好徒手操的基础，它可以使学生获得动作的本体感觉，为动作的准确、到位、规

范、优美奠定基础，也为取得体操动作的锻炼效果提供条件。所以，教师要提高学生进行静止定型动作练习的自觉性。

2. 在技巧、单杠、双杠等教学中，采用小组练习的方式，一人练习，其他人保护与帮助，使学生相互学习和共同提高，促进自我完善，最终使得合作学习、探究学习的学习方式能够有效落实。

3. 鼓励学生有勇气和胆量参与到不同年龄人群的徒手操练习中去，使他们体验在不同环境、与不同伙伴锻炼的氛围。指导学生在改变条件（如不同速度、力度）的情况下做徒手操、轻器械体操、技巧等，并用测定每分钟脉搏的方法来检验自己锻炼的效果。

五、教学重点与难点

1. 重点：初步掌握一些体操类活动的较为复杂和有一定难度的动作。

2. 难点：动作连贯、正确，姿态优美，节奏感强，富有表现力。

六、学习评价

1. 评价内容

（1）在课堂中表现出来对体操练习的热情和兴趣，精神饱满。

（2）柔韧、灵敏性、力量等体能发展情况。

（3）能正确地独立完成各类体操的动作，身体姿态优美，体操动作正确连贯，并有一定的自编动作能力。

（4）在体操练习中能与同伴相互鼓励、相互帮助、相互保护。

2. 评价方法

水平三阶段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体操动作的情况为主。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，还要关注学生动作的难、美程度。体能的评价可参照《国家体质健康标准》。

3. 评价案例

案例："支撑跳跃与游戏"单元学习评价表（见表 2－3－4）

表 2－3－4 "支撑跳跃与游戏"单元学习评价表

分腿腾越（"山羊"）	优秀	良好	及格	有待改进	各项得分
学生自评	3	2	1	0.5	
小组互评	2	1.5	1	0.5	
教师评价	5	4	3	2	
教师寄语：（示例）你在分腿腾越（"山羊"）的学习中表现得那样出色和勇敢。有一点遗憾是，你在学习中勇气还不够，希望在下次技巧课中拿出你的勇气来，做出动作，老师相信你一定行。				合计	
				综合评定	优秀、良好、及格

操作说明：各项评分参照以下标准：（1）优秀：分腿腾越（"山羊"）助跑动作正确、连贯，能独

立越过“山羊”，动作轻巧，姿势优美，落地稳健。(2)良好：分腿腾越(“山羊”)助跑动作正确、连贯，但落地不够稳健。(3)合格：分腿腾越(“山羊”)助跑动作正确，能在教师的帮助下越过“山羊”。(4)有待改进：分腿腾越(“山羊”)助跑踏跳动作不连贯、不正确，自信不足。

第四节　游泳类活动

游泳是一项深受学生喜爱的运动项目，能够有效改善心血管系统、呼吸系统、肌肉系统的功能，塑造健美体形，预防和康复疾病，并能磨炼意志，促进心理健康和智能发展。

一、学习目标

1. 积极参与游泳活动，感受游泳活动的乐趣与成功，知道常见游泳危险的处理方法。

2. 进一步掌握蛙泳完整动作技术，动作富有节奏，提高相应的游进速度并乐于观赏游泳比赛。

3. 提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力，培养良好的身体形态。

4. 表现出自信和克服困难的勇气，关爱同伴，在团队活动中履行自己的职责。

二、教学内容

1. 游泳安全知识

(1) 选择游泳场所。

水平三阶段的学生已初步掌握了一些游泳技能，因此如何选择游泳场所也是游泳课要解决的问题。要让学生明白游泳可以选择在游泳池和天然水域进行。游泳池分为长池和短池：长池的池长是50米，是标准的奥运会比赛池长；短池的池长一般为25米。有条件的话应尽量选择到游泳池进行游泳，并且游泳池要配有救生人员。如果选择到天然水域去游泳必须有成人陪同，事先对游泳的水域进行了解，了解水深、水温、有无暗流、有无污染和有关其他危险情况，严禁独自前往天然水域游泳。

(2) 抽筋的预防与排除。

针对游泳时容易抽筋的现象要让学生知道易抽筋的部位主要是小腿、大腿和脚趾，预防抽筋最好的办法是游泳前做好充分的准备活动。如果游泳时抽筋，不要惊慌，一般可采取适当方法排除，例如小腿后部抽筋，应先上岸，坐下，腿伸直，一只手向下压膝盖，另一只手向膝盖方向掰脚趾，之后按摩抽筋部位。如离岸较远，可以吸一口气，用抽筋腿同侧的手掌按压膝盖，同时另一只手握住抽筋腿的脚趾，用力向身体方向拉，待缓解后上岸休息，并进行按摩。

2. 蛙泳腿部动作

水平三阶段的学生对蛙泳腿部动作已有了初步的了解，并能做出蛙泳腿部动作，但往往翻脚和蹬夹水的效率不高。因此，在此水平阶段的教学中应采用岸上模仿练习和水中练习相结合的方式，逐渐让学生熟练蛙泳翻脚和蹬夹水的动作。教学重点是收腿，难点是翻脚。在教学中应充分应用顺口溜的方法进行教学：边收边分慢收腿，向外翻脚对准水，用力向后蹬夹水，并拢伸直漂一会。如在陆上进行坐撑蛙泳腿部练习(见图2-4-1)、俯卧蛙泳腿部练习(见图2-4-2)、扶池边蛙泳腿部练习等。

华东师范大学出版社电子教材

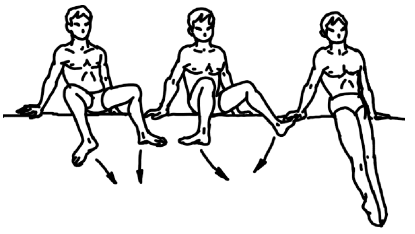


图 2－4－1　陆上坐撑蛙泳腿部练习

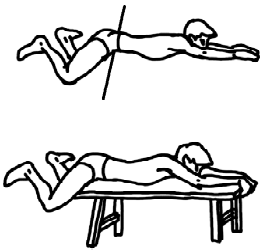


图 2－4－2　俯卧蛙泳腿部练习

3. 蛙泳臂部及呼吸动作

蛙泳臂部动作主要是让学生掌握外划、内划及前伸三个动作，且能够做到外划放松，内划用力、加速完成，前伸积极。蛙泳臂部动作重点是内收动作，难点是划手与呼吸的配合。在陆上可采用站立蛙泳划手练习和站立蛙泳划手加呼吸练习，在水中可采用蛙泳划手配合呼吸练习和蛙泳划手双人练习（见图 2－4－3）。

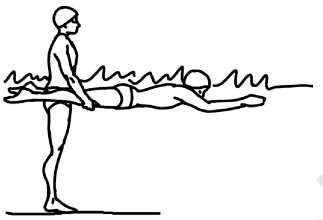


图 2－4－3　蛙泳划手双人练习

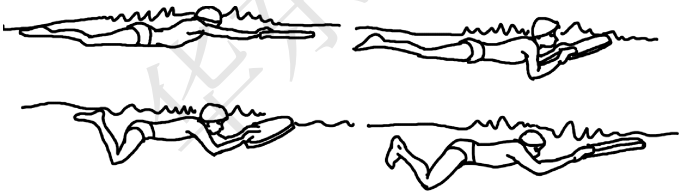


图 2－4－4　蛙泳配合推拉板练习

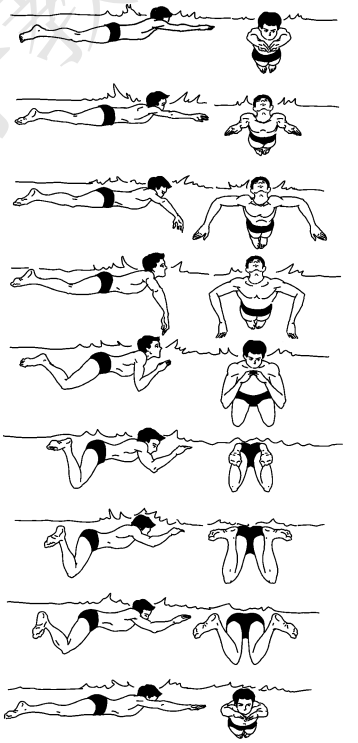


图 2－4－5　完整配合练习

4. 蛙泳完整配合动作

在此水平阶段，教师应让学生进一步理解蛙泳完整动作是指划手、打腿和呼吸的完整配合。力争做到双手外划时抬头换气，双手内收时低头憋气，双手前伸过头时蹬腿吐气，同时也可用顺口溜的方式进行教学：划手腿不动，收手再收腿，先伸胳膊后蹬腿，并拢伸直漂一会。在陆上可采用站立蛙泳配合模仿练习，可用口令进行练习："1"划手，"2"收手，"3"收腿，"4"伸手，"5"蹬腿。在水中可进行蛙泳配合推拉板练习（见图 2－4－4）、完整配合练习（见图 2－4－5）。

华东师大版电子教材

5. 游泳比赛

(1) 竞技游泳。

游泳比赛主要指竞技游泳，是指按照一定规则的要求，以竞技为目的的游泳。竞技游泳有四种基本姿势，即蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳。这四种姿势通过距离、组合方式的改变形成了不同的比赛项目。在现代奥运会的游泳比赛中，共有 32 个正式比赛项目。(见表 2－4－1)

表 2－4－1　奥运会游泳比赛项目表(米)

泳式	男子	女子
蝶泳	100、200	100、200
仰泳	100、200	100、200
蛙泳	100、200	100、200
自由泳	50、100、200、400、1500	50、100、200、400、800
个人混合泳	200、400	200、400
混合泳接力	4×100	4×100
自由泳接力	4×100、4×200	4×100、4×200

(2) 观赛礼仪。

观赏游泳比赛时不可使用闪光灯，以免刺激运动员特别是仰泳运动员的眼睛；裁判员发令时，不可鼓掌欢呼或发出噪音，以免运动员听不清发令声；游泳馆内一般温度较高，可以穿得单薄些，但不要光膀子。

观看花样游泳时，观众可以将其作为艺术表演来欣赏。当运动员完成一个漂亮的动作时，可以鼓掌欢呼表示赞赏。

三、教法指导

(一) 教学建议

水平三阶段的蛙泳技术学习的重点是改进和巩固蛙泳动作质量，提高游进速度。其次，通过游泳活动使学生能了解自己和同伴的学习状况，知道采用相应的方法提高自己或帮助同伴取得进步。最后，通过游泳类的比赛活动，培养学生的拼搏精神和表现出胜不骄、败不馁，尊重同伴、尊重对手的良好体育道德。

1. 安全教学。蛙泳教学前要查看相关场地，排除安全隐患，有准备与放松练习，教学过程科学而规范。同时，可选择水深为 1～1.2 米左右的游泳池进行教学，确保蛙泳教学顺利、安全进行。

2. 因材施教。通过前两个水平阶段的学习，水平三阶段学生的蛙泳水平会出现较大的差异性，可分层次进行教学。在充分了解学生现有技能水平的基础上，循序渐进，针对不同水平层次的学生采取不同的教学方法，使全体学生都能在原有基础上得到提高。

华东师大版电子教材

3. 及时评价。在整个蛙泳教学过程中要做到评价及时，对做得好的学生要进行表扬，对做得不好的学生应及时提出问题，并给予鼓励，让每个学生都能在课堂学习中体验到进步的成就感，并激励他们课上课下不断地学习和练习。

4. 育人价值。在教会学生蛙泳技能的同时，让学生知道相关的游泳知识，学会观赏奥运会游泳比赛等赛事，陶冶情操；通过各种游戏竞赛培养学生坚强的意志品质和良好的体育道德等。

（二）单元教学计划案例

表 2-4-2 “蛙泳”单元教学计划

单元设计思想	本阶段学生在水平二阶段时已初步学习了蛙泳的完整动作，为本单元蛙泳技能的进一步学习打下了较好的基础。因此，应通过各种游泳游戏活动使学生巩固和提高蛙泳的腿部、臂部和呼吸动作以及完整配合动作，且动作连贯并能具有一定的游进速度。同时，培养学生自主探究、相互合作的意识，以及坚强的意志品质和良好的体育道德			
单元学情分析	本单元的教学对象是水平三阶段的学生，这个年龄段的学生对事物有自己的看法，具有一定的逻辑思维能力，他们对游泳活动充满兴趣，能够积极投入到各种游泳活动中，但往往容易自满，没有持之以恒的意志，本单元主要是培养学生在学习中发现自己的问题，并采用一定的方法解决问题的能力			
单元学习目标	1. 积极参与游泳活动，感受游泳活动的乐趣与成功，知道常见游泳危险的处理方法 2. 进一步掌握蛙泳完整动作技术，动作富有节奏，提高相应的游进速度并乐于观赏游泳比赛 3. 提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力，形成良好的身体形态 4. 表现出自信和克服困难的勇气，关爱同伴，在团队活动中履行自己的职责			
单元教学内容	为达成以上单元学习目标，选择促进学生学习蛙游技能的各种小游戏，主要内容涉及蛙泳的腿部、臂部和呼吸动作，完整配合动作，蛙泳比赛			
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. 了解游泳安全常识，知道抽筋的预防与排除 2. 能在水中自由活动，提高水感和水中平衡能力 3. 对游泳活动充满兴趣，主动参与水中游戏活动	1. 蛙泳：复习水性 2. 游戏：“开火车”	重点：在水中控制平衡 难点：全身放松，动作协调	1. 陆上讲解抽筋的预防与处理 2. 指导学生水中自由漂浮 3. 讲解、示范水中漂浮时身体放松保持平衡动作 4. 指导学生用各种方法出发后在水中保持平衡 5. 组织学生进行水中“开火车”游戏

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
2. 腿部与呼吸动作	1. 能够做出蛙泳蹬腿动作与呼吸练习，动作连贯，知道所学动作要领 2. 通过各种水中活动提高腿部力量及身体灵敏性 3. 在练习中能感受到蹬腿时的不适感，能坚持完成练习	1. 蛙泳：腿部与呼吸动作 2. 游戏：蛙泳蹬腿比赛	重点：蛙泳腿的收腿动作 难点：蹬腿时的翻脚动作	1. 指导学生进行岸上徒手练习 2. 水中示范蛙泳蹬腿动作 3. 组织学生进行扶池边蛙泳腿部练习 4. 引导学生两人一组互帮互学，共同练习 5. 组织学生进行蛙泳蹬腿比赛
3. 手臂与呼吸动作	1. 能说出蛙泳划水动作的名称和路线，发现自己动作的不足并加以改善 2. 体会蛙泳抬头换气时身体的节奏感，提高身体协调性 3. 与同伴共同练习，互帮互学，共同进步	1. 蛙泳：手臂与呼吸动作 2. 游戏：蛙泳换气接力赛	重点：蛙泳划水的内收动作 难点：划手与呼吸的配合	1. 引导学生进行岸上徒手模仿练习 2. 水中示范划水加呼吸动作 3. 组织学生进行水中边走边划水呼吸练习 4. 安排蛙泳划手双人练习 5. 组织进行蛙泳换气接力赛
4. 完整配合动作	1. 能够理解蛙泳完整配合动作的顺序，可以游完 15 米以上 2. 乐于参加重复练习，提高自己的体能水平 3. 主动与人交流，关爱比自己弱的同伴，坚持完成各种练习	1. 蛙泳：完整配合动作 2. 游戏：看谁游得远	重点：手、腿、呼吸的配合时机 难点：配合中的滑行动作	1. 带领学生进行陆上完整动作模仿练习 2. 引导学生水中自主练习 3. 请学生展示并讲解水中完整动作注意事项 4. 组织学生根据能力分组练习 5. 安排学生按不同能力进行游戏：看谁游得远
5. 完整配合动作	1. 能够理解蛙泳完整配合动作的顺序，以最快速度游完 15 米以上 2. 在快速游进练习中提高水中平衡能力，增强心肺功能 3. 敢于挑战不同的对手，与同伴共同提高游进速度	1. 蛙泳：完整配合动作 2. 游戏：看谁游得快	重点：手、腿、呼吸的配合时机 难点：配合中的滑行动作	1. 组织岸边半陆半水蛙泳腿部练习 2. 引导学生水中自主练习 3. 请学生展示并指出存在问题和改进方法 4. 组织学生分组进行练习 5. 安排学生按能力进行游戏：看谁游得快

华东师大版电子教材

续 表

6. 考核	1. 掌握蛙泳完整动作的用力顺序及名称，做到连贯协调 2. 学会观赏游泳比赛，尊重对手，合理评价同伴表现 3. 在蛙泳考核中敢于挑战比自己强的对手，顽强拼搏	1. 蛙泳：蛙泳比赛（考核） 2. 游戏："潜水艇"	重点：手、腿、呼吸的配合时机 难点：配合中的节奏感	1. 讲解蛙泳考核标准、方法及注意事项 2. 组织分组进行水中练习，相互学习 3. 讲解观看游泳比赛的注意事项和简单游泳规则 4. 组织学生进行 15～30 米蛙泳考核 5. 集中点评学生考核结果
	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
单元学习评价	水中身体的灵敏性、协调性和平衡能力，手臂与腿部肌肉力量	游泳的安全常识和竞赛知识，蛙泳游进的速度	参与游泳活动的积极性，在学习中善于发现自己存在的问题并加以改进的情况	与同伴合作学习的主动性，能在团队学习中承担一定责任

（三）课时教学计划案例

表 2－4－3 "蛙泳"单元第 1 课时

学习目标		1. 了解游泳安全常识，知道抽筋的预防与排除 2. 能在水中自由活动，提高水感和水中平衡能力 3. 对游泳活动充满兴趣，主动参与水中游戏活动		
主要教学内容		1. 蛙泳：复习水性　2. 游戏："开火车"		
教学重点与难点		重点：在水中控制平衡　难点：全身放松，动作协调		
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织形式
激趣导学阶段 约 8 分钟	一、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	1. 与学生亲切问好 2. 提问：蛙泳动作共分为几个部分？ 3. 提出要求：希望同学们能够遵守课堂规定，做到安全游泳	1. 与教师亲切问好 2. 认真听讲，积极思考，了解本课学习目标和学习内容 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	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ●●●●●●●● ●●●●●●●● ☆ ☆—师 ●—男 ○—女
	二、热身活动 1. 泳池边慢跑 200 米 2. 徒手体操（4 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	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	1. 按照顺序在安全的场地慢跑 2. 跟着教师的口令进行徒手体操练习 3. 充分预热全身各关节，为下一阶段的练习做好充分准备 要求：动作舒展，心情愉悦	○○○○○○○ ○○○○○○○ ●●●●●●● ●●●●●●● ☆

东师北京电子教材

续 表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织形式
增趣促学阶段 约18分钟	蛙泳:复习水性 1. 水中漂浮 2. 水中翻滚 3. 水中潜行	1. 陆上讲解抽筋的预防与处理 2. 指导学生水中自由漂浮(10米) 3. 讲解、示范水中漂浮时身体放松保持平衡动作 4. 组织学生用各种方法出发后在水中保持平衡 5. 组织学生进行水中自由翻滚练习(3～5次) 6. 引导学生进行水中潜行练习(3～5次) 7. 安排两人一组进行比赛,教师巡回指导	1. 认真听讲,理解教师所讲内容 2. 听信号统一练习,体验水的浮力,注意安全 3. 认真听讲,仔细观看教师的示范,理解动作要领 4. 身体放松,四肢伸展,在水中动作自如 5. 滑行时吸足气,身体尽量伸直 6. 与同伴互帮互学,及时纠正同伴的错误动作 7. 敢于挑战不同的同伴 要求: 1. 勇敢顽强,乐意重复练习 2. 注意安全	1. 岸上练习队形 ○○○○○○○ ○○○○○○○ ●●●●●●● ●●●●●●● ☆ 2. 水中两人一组队形:水中散点
提高情绪阶段 约9分钟	游戏:“开火车” 方法:双手搭在前面学生的肩上站立准备,当听到出发的口令后,集体水中双脚跳或单脚跳前进,先完成者为胜。	1. 讲解示范游戏方法、规则,指导学生手搭前面学生的肩站立准备 2. 让学生自主分组进行练习 3. 引导学生进行讨论“火车”如何开得又快又好? 4. 组织分组进行比赛(3～5次)	1. 认真听讲,了解游戏方法、规则 2. 与同伴共同尝试 3. 积极讨论,与同伴共同寻找最佳答案 4. 奋力拼搏,全力争取获得游戏胜利 要求:配合协调	水中四路或八路纵队
身心恢复阶段 约5分钟	一、放松活动 指导学生进行放松小游戏:“四脚朝天” 二、课后小结 请学生总结本课学习情况 三、收归器材 四、师生再见	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,安排学生离场去更衣室	1. 在教师语言提示下进行放松游戏 2. 大胆发言,勇于说出自己的见解与体会 3. 主动帮助教师收归器材 4. 整队,便步离场去更衣室 要求: 1. 动作放松、自然、协调 2. 踊跃发言,认真总结	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ●●●●●●●● ●●●●●●●● ☆

华东师范大学出版社

续 表

预计效果			场地器材	浮板 40 块，游泳池一片		
技能技术指标	60%的学生水中漂浮时能做到充分伸展，身体放松 25%的学生基本能做到水中漂浮，身体稍显紧张 5%的学生动作还有待提高	生理指标	练习密度	约 45%	课后反思	这是本阶段蛙游教学的第 1 课时，主要是让学生复习一些水性练习，重温对水的感觉，为下一阶段的学习打好基础。学生基本能主动参与到各种活动中，有部分学生漂浮时身体还比较僵硬，还要在今后的学习中多加练习
			平均心率	约 120 次/分		
			强度指数	约 1.4		
		心理指标	愉悦度	高		
			兴奋度	高		
			协作性	好		
			互动性	好		

表 2-4-4 “蛙泳”单元第 2 课时

学习目标		1. 能够做出蛙泳蹬腿动作与呼吸练习，动作连贯，知道所学动作要领 2. 通过各种水中活动提高腿部力量及身体灵敏性 3. 在练习中能感受到蹬腿时的不适感，坚持完成练习	
主要教学内容		1. 蛙泳：腿部与呼吸动作　2. 游戏：蛙泳蹬腿比赛	
教学重点与难点		重点：蛙泳蹬腿的收腿动作　难点：蹬腿时的翻脚动作	
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动
开始部分 约 8 分钟	一、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	1. 与学生亲切问好 2. 提问：臂、腿、呼吸的动作要领有哪些？ 3. 对学生提出要求，能够按信号做练习，安全第一	1. 与教师亲切问好 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 队列队形：四列横队
	二、热身活动 1. 徒手体操（4 个八拍）： ① 头部运动 ② 体侧运动 ③ 体转运动 ④ 全身运动 ⑤ 弓步压腿 2. 体能游戏：蛙跳	1. 示范领做，口令指挥 2. 口令清晰，声音响亮 3. 组织两人蛙跳（10 米 3 次）	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 队列队形：四列横队及散点

续 表

<table>
<tr><td>教学过程</td><td>教学内容</td><td colspan="2">教师活动</td><td colspan="3">学生活动</td></tr>
<tr><td rowspan="2">基本部分

约27分钟</td><td>三、蛙泳：腿部与呼吸动作</td><td colspan="2">1. 组织学生自主复习陆上徒蛙泳腿练习(20次)
2. 讲解、示范水中蛙泳蹬腿动作，强调翻脚动作
3. 组织学生池边半陆半水蛙泳蹬腿练习(50次)
4. 引导两人一组互帮互学水中蛙泳蹬腿15米(5次)
5. 组织学生进行扶板蛙泳蹬腿加呼吸练习，蹬两次腿一换气(10次)
6. 安排练习好的学生进行展示表演，强调蹬腿后的滑行动作(2～3人)
7. 引导学生按能力分组进行蛙泳蹬腿滑行比远(3～5人)</td><td colspan="3">1. 自主选择安全场地进行，能做出翻脚动作
2. 认真听讲，仔细观看，理解教师所讲内容
3. 收腿时做到轻收腿，快翻脚，用力蹬夹水
4. 互相观察，改进蹬腿的质量，增加滑行距离
5. 蛙泳蹬腿三次或两次后拉板换气，肩部放松
6. 勇于在教师和同伴面前表现自我，能对同伴的表现给予积极的表扬和鼓励
7. 敢于向不同的同伴进行挑战，努力提高蹬腿的效率
要求：
1. 仔细观察，发现自己蹬腿、呼吸的不足之处并加以改进
2. 全身放松，保持水中平衡
队列队形：水中散点</td></tr>
<tr><td>四、游戏：蛙泳蹬腿比赛
方法：将学生分成8组，水池边扶板站立，听到出发的口令后，排头扶板蛙泳蹬腿出发，15米后返回将扶板交给第二名同学……先完成的队为胜</td><td colspan="2">1. 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案
3. 将学生分成8组进行游戏比赛</td><td colspan="3">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，与同伴共同努力，争取在游戏中获胜
要求：
1. 不怕困难，顽强拼搏
2. 相互鼓励，团结一致
队列队形：散点及八列纵队</td></tr>
<tr><td>结束部分

约5分钟</td><td>五、放松活动
指导学生进行放松小游戏：水上芭蕾
六、课后小结
请学生总结本课学习情况
八、收归器材
九、师生再见</td><td colspan="2">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</td><td colspan="3">1. 跟着教师做放松游戏
2. 大胆发言，勇于说出自己的见解与体会
3. 主动帮助教师收归器材
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
队列队形：散点</td></tr>
<tr><td colspan="2">预计效果</td><td colspan="2">场地器材</td><td colspan="3">浮板若干块，游泳池一片</td></tr>
<tr><td rowspan="7">技能技术指标</td><td rowspan="7">40%的学生能较好地做出蹬腿换气动作
50%的学生基本能完成蹬腿加呼吸动作
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></tr>
<tr><td>平均心率</td><td>约125次/分</td><td rowspan="6">通过本课练习让学生改进蛙泳腿部的动作，提高滑行的效率，同时引导学生发现自己或同伴蛙泳蹬腿技术的不足之处并加以改进，培养他们相互交流、相互学习的能力</td></tr>
<tr><td>强度指数</td><td>约1.45</td></tr>
<tr><td rowspan="3">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>
</table>

（四）教学片段案例

案例一：分层练习

学习目标：

1. 主动参与游泳活动，改进蛙泳蹬腿动作技术，提高蹬夹水后的滑行效果。

2. 通过各种游泳活动发展腿部力量及水上平衡能力。

3. 愿意参加不同的挑战练习，养成顽强拼搏、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. 指导学生自主进行陆上坐撑蛙泳腿部练习（20 次）。

2. 组织学生进行陆上俯卧蛙泳腿部练习（20 次）。

3. 指导学生进行扶池边蛙泳腿部练习（20 次）。

4. 组织学生选择不同的同伴互相进行蛙泳腿部练习（3～5 人）。

5. 指导学生按能力分组进行憋气蛙泳腿部练习（20 次）。

6. 引导学生敢于向比自己强的同伴发出挑战，进行憋气蛙泳腿比赛（3～5 人）。

结论：本案例根据学生的水平和能力，让他们进行不同层次的练习，一方面让学得好的学生帮助学有困难的同学，另一方面鼓励学生根据自己的能力选择同伴进行练习。通过这样的分层教学，调动了学生的学习积极性，也便于教师了解学生的整体学习情况。

案例二：自主、合作练习

学习目标：

1. 能说出蛙泳划水动作的名称和路线，发现自己动作的不足并加以改善。

2. 体会蛙泳抬头换气时身体的节奏感，提高身体协调性。

3. 与同伴共同练习，互帮互学，共同进步。

教学内容：蛙泳臂部动作与呼吸配合。

教学步骤：

1. 组织学生进行陆上站立蛙泳划手练习（20 次）。

2. 指导学生进行陆上两人面对面站立蛙泳划手加呼吸练习（20 次）。

3. 指导学生进行水中行走自主划手换气练习（20 次）。

4. 组织学生两人一组进行水中行走划手换气练习，互相提醒动作要领（15 米，3～5 次）。

5. 指导学生进行水中蛙泳划手双人练习（15 米，3～5 次）。

6. 组织学生进行水中蛙泳划手换气接力赛（15 米，3～5 次）。

结论：本案例中，教师首先引导学生进行陆上、水上自主练习划手与呼吸动作，提高手臂动作与呼吸配合的熟练程度。随后，组织学生两人合作学习，进行相互检查练习，巩固和提高动作质量。通过这些练习，在提高动作质量的同时培养了学生自主、合作学习的能力。

案例三：完整配合动作练习

学习目标：

1. 能够理解蛙泳完整配合动作的顺序，以最快速度游完 15 米以上。

2. 在快速游进练习中提高水中平衡能力，增强心肺功能。

3. 敢于挑战不同的对手，与同伴共同提高游进速度。

教学内容：蛙泳完整配合动作。

教学步骤：

1. 引导学生进行陆上双人面对面站立完整动作练习（20 次）。

2. 组织学生进行池边蛙泳蹬腿练习（30 次）。

3. 组织学生进行水中扶边蹬腿加呼吸练习（30 次）。

4. 指导学生进行池边漂浮单手划水换气练习（30 次）。

5. 组织学生两人一组练习完整动作，互相纠正错误动作（3～5 次）。

6. 组织学生进行 20 米蛙泳计时赛（3～5 次）。

结论：本案例中，教师引导学生相互合作进行学习，及时发现同伴还需改进的动作，共同提高动作质量，增强与他人交流的能力。同时鼓励学生在游戏比赛中提高蛙泳的游进速度。

四、学法指导

1. 采用自主、合作和探究式学习方式。引导学生在游泳学习时采用自主、合作和探究式学习方式；培养学生发现问题和解决问题的能力，如蛙泳蹬腿后向前游进速度不快，原因是蹬夹水以后漂浮时间不够。

2. 培养学生的观察、比较能力。指导学生观察示范动作的内容和步骤，懂得观察的方法，以便更好地掌握技术动作；指导学生能够应用对比的方法分析同伴的技术动作，并引导学生积极寻找和运用辅助手段逐步纠正错误动作。

3. 正确理解体育的名词、术语、概念。蛙泳教学中有许多体育名词、术语和概念，如“蹬夹水”，这些名词、术语和概念是学生学习的难点，教学中应帮助每一位学生理解所涉及的这些专用名词。

五、教学重点与难点

1. 重点：手、腿、呼吸的配合时机。

2. 难点：动作富有节奏感，具有一定的游进速度。

六、学习评价

1. 评价内容

蛙泳完整配合动作以及蛙泳学习过程中的情意表现。

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。

（2）学生自评：在进行了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相互评价。

（4）家长评价：通过家长评价，得到课堂以外的信息反馈，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：蛙泳完整动作学习自评表

表 2－4－5　蛙泳完整动作学习自评表

评价内容	评价等级				自评
	★★★★	★★★	★★	★	
蛙泳蹬腿(25 米)	35 秒	40 秒	45 秒	＞50 秒	

操作说明：此表为学生自评用表，教师须先向学生说明评定方法。此表让学生自己清楚目前所达到的水平，并由此激发向更高等级努力的决心。

案例二：蛙泳学习过程评价表

表 2－4－6　蛙泳学习过程评价表

评价内容	评价标准	评价等级			
		优	良	中	差
技术动作	完整技术的动作路线、动作节奏、动作实效以及呼吸时机及配合的协调性				
情意与合作表现	主动参与各种游泳活动，愿意与他人交流，积极帮助学习有困难的同学，遇到困难不放弃，坚持到底				
知识能力	能观察清楚别人的示范动作，了解自己或同伴所做动作存在的问题，找到解决问题的办法				

操作说明：此表为教师评价用表，便于教师掌握学生的动作技能学习状况及情意与合作表现，并给予每个学生相应的等级评价。

案例三：蛙泳学习家长评价表

尊敬的家长，您好！

这是游泳学习评价表，为了使您的孩子更好地学习游泳，积极锻炼身体，请按此表的要求评价孩子在参加游泳锻炼后的情况。谢谢！

表 2－4－7　蛙泳学习家长评价表

评价结果 / 评价内容	从不	很少	偶尔	有时	经常	每天
孩子参加游泳活动						
在平时的言谈中常谈起游泳活动						
有想要在家人面前展示游泳本领的愿望						
经常建议家人或朋友参加游泳活动						

操作说明：此表为家长评价用表。通过这一评价表家长了解到自己孩子的学习情况，同时教师也得到了学生课堂以外的游泳学习情况，为全面合理评价学生的学习情况提供了依据。

华东师大版电子教材

第五节　冰雪类活动

水平三阶段冰雪类活动的教学，应将活动性与娱乐性有机地结合起来，不过分强调滑冰的技术要求，引导学生通过熟悉冰性练习和基本动作技能的学习，激发对冰雪类活动的兴趣，为后面的学习奠定良好的基础。

一、学习目标

1. 学会在不同的身体活动和游戏中体验快乐和成功。
2. 了解一些冰雪类活动项目及其对身体的价值。
3. 发展基本活动能力，能够灵活运用已学知识进行健身锻炼。
4. 在活动中具有基本的安全意识，了解自我保护的基本方法。
5. 培养顽强的意志品质和正确对待运动能力间的差异。

二、教学内容

（一）雪上奔跑及游戏

通过综合性较强的雪上游戏，发展学生灵活运用所习得技能及综合活动的能力，培养其合作意识与角色认知能力，提高其对雪上活动的兴趣。

1. 雪地抓“龙尾”(见图 2－5－1)

(1) 活动准备：长 10 米、宽 20 米的雪地 1 块，标志杆 6 根，秒表 1 块，口哨 1 个。

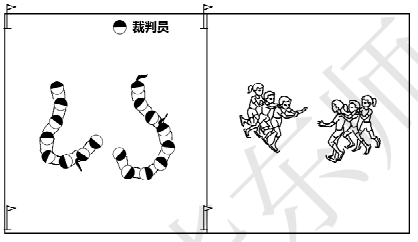


图 2－5－1　雪地抓“龙尾”

(2) 活动方法：学生平均分成两队，每队纵排站立，后面队员抱前面队员的腰部，每一队成为一条“龙”的形状，两队分列至中线后。听到哨声游戏开始，“龙头”保护本队“龙尾”不被对方抓到，同时尽力避开对方“龙头”并去抓对方“龙尾”。若一方“龙尾”被对方抓到，则按被抓到者至“龙尾”最后一位的人数计分，每人 1 分，超过三人则在基础分上再追加 5 分。在规定时间内按得分多少判定成绩。

(3) 活动规则：

① 扮“龙头”的队员不许用头顶、撞对方。

② 若出现倒地的情况，则每一人次扣 1 分，离开场地的限制区则罚本队失 5 分。

③ “龙尾”不能在游戏中松开前面的人，违规者扣分并待重组后重新开始游戏。

④ 若两队“龙尾”互相接触且同时跌倒在雪面，则互不得分。

(4) 注意事项：

① 游戏前一定要做好充分的准备活动。

② 强调游戏中的安全和规则及得失分的要点。

(5) 操作建议：

① 强调队友间的配合，建议在每轮游戏结束后引导学生一起分享心得，如“龙头”可以调

华东师大版电子教材

换，即由不同学生分别担任“龙头”的角色。

② 可以以体能练习类的内容作为游戏罚则。

③ 该游戏可以与跳绳游戏结合，借用跳绳连接组成“龙”形。

④ 游戏可以作适当的变形，如可以由全体学生分成一到两队，本队的“龙头”抓本队的“龙尾”，增加游戏的趣味性。

⑤ 当学生熟练性提高后，建议以不多于 5 人的小队分组，提高“龙”的灵活性同时缩短每个角色轮换的时间，使游戏难度增大，学生的活动量增加，同时也使学生能更充分地体验不同角色位置。

2. 雪上推“小车”(见图 2－5－2)

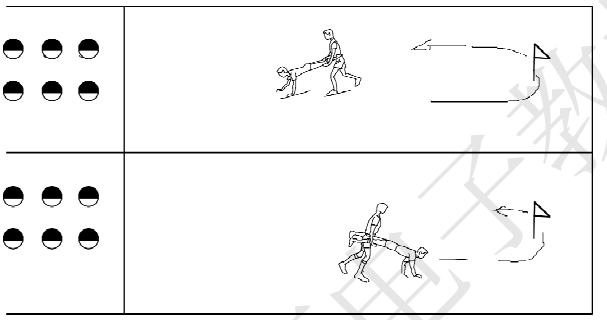


图 2－5－2　雪上推“小车”

(1) 活动准备：长 20 米、宽 12 米的雪地 1 块，标志杆 8 根，秒表 1 块，口哨 1 个。

(2) 活动方法：学生分成人数均等的四队，每队中两人一组，其中一人俯撑地面呈两腿分开姿势，另一人将前者双腿由膝上大腿处抬起，并夹于自己的腰侧，成推车状；游戏开始，由起点将“小车”推至中线区后两人互换角色，再推回至起点线后，下一组队员重复上述过程，直至全队完成，以用时多少定成绩。

(3) 活动规则：

① 不许抢跑，违规者在未停表的情况下必须重新从起点开始。

② 做“小车”的队员途中身体其他部分不许触地，若触地则需要原地调整后再进行游戏。

③ 当到达标志杆后，必须在中线后两人交换角色，违规者罚时。

④ 不得干扰其他队的比赛，不得占用他人道次，违规者罚时。

(4) 注意事项：

① 强调推“车”中二者协调配合，注意保护做“小车”的队员。

② 注意在“放腿”与“收腿”过程中的安全技巧。

③ 强调学生在游戏中佩戴护膝等护具。

(5) 操作建议：

① 教学中要强调两人协调配合的重要性，引导其他队友为场上队员加油鼓劲。

② 建议每组游戏者按能力与身体实际情况进行合理组合。

③ 当游戏熟练程度提高后，可以用迎面接力的形式以提高竞技性。

④ 若因队员体重过大难以操控时，也可以以三个一组推“小车”的形式进行练习。

试读小版电子教材

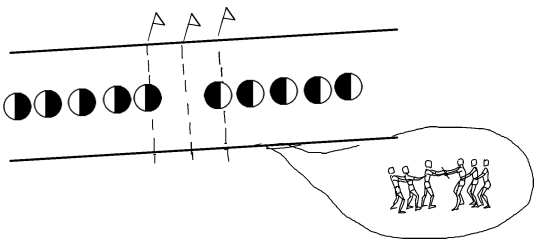


图 2－5－3　雪地拔河

3. 雪地拔河(见图 2－5－3)

(1) 活动准备：长 15 米、宽 4 米的雪地 1 块，标志杆 4 根，口哨 1 个。

(2) 活动方法：学生平均分成两队，分别站于中线两侧，待哨声响起游戏开始，两队队员拔河开始，以角力形式将对方队员拉向己方，直到将对方拉过限制线或被对方拉过限制线，则本方或对方赢，游戏结束。

(3) 活动规则：

① 哨声响起前，队员须在中线后站立，违反规则需要调整到中线后才可以再开始游戏。

② 游戏进行中，不许恶意松手，违规者直接判负。

③ 不许用羞辱性言语攻击对方，违规者判罚本局负。

(4) 注意事项：

① 游戏之前必须检查场地的安全状况，以免发生意外伤害事故。

② 游戏组织中要强调安全事项，并对学生进行规则强化教育。

(5) 操作建议：

① 游戏开始时，可按 5～6 人一组的形式分队，熟练后可以增加每队的人数。

② 强调游戏过程中全队协调用力、相互配合。

③ 建议各队根据队员的特点排阵形，发挥不同角色的作用。

(二) 冰上综合游戏

通过以下活动，使学生了解一些冰上活动项目，并以简化的冰上游戏发展其基本身体活动能力，掌握一些基本的活动方法，引导学生在活动中与他人合作完成任务，并鼓励学生将游戏方法应用到日常锻炼中。

1. 简易冰壶赛(见图 2－5－4)

(1) 活动准备：长 22～23 米、宽 2～3 米的冰场 1 块，场地标有简易靶圈图，冰壶每组(可以用9.5 公斤左右的大理石壶代替)8～16 个，毛刷 2～3 把，记分板 1 块。

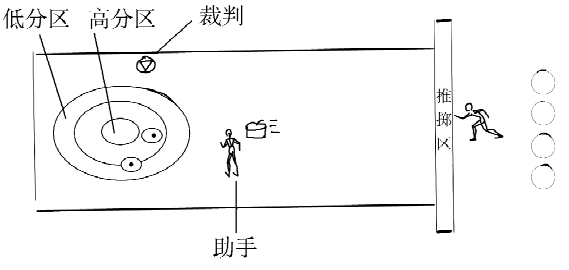


图 2－5－4　简易冰壶赛

(2) 活动方法：每 10～12 人为一组进行比赛，每组平均分成两队。比赛开始时，其中一队的第一名队员第一次推掷冰壶，以接近靶心为最优，另一队的第一名队员推掷冰壶力争抢占离靶心更近的位置，或以本方冰壶撞击对方已占位壶，将其击出有利位置，后面的队员如上述过程轮番交替进行，最后以得分多少判定成绩。每队可派出两名队员手持毛刷在冰壶行进路线前方擦冰，以利于冰壶滑行。

(3) 活动规则：

① 队员每次推掷冰壶后不能滑出或触及准备线。

华东师大版电子教材

② 擦冰队员的毛刷不能触及冰壶而使其改变方向。

③ 擦冰队员不能触及对方冰壶。

④ 非上场对员或不到比赛轮次时，不准提前进入场地。

(4) 注意事项：

① 教师需要强调游戏的规则及规则在活动过程中的实际意义。

② 简化后的规则应以不使游戏停顿为基本要求。

(5) 操作建议：

① 本游戏主要是为了介绍新兴运动项目，因此从场地器材到规则都可以简化。

② 教师可在课前布置学生查找与冰壶项目相关的内容。

③ 教师可以视条件用实心球来代替冰壶作为器械。

④ 器械冰壶，可以采用 1/2 标准重量的石材打造成冰壶形状。

2. 冰上“搭桥”(见图 2－5－5)

(1) 活动准备：长 20 米、宽 16 米的冰场 1 块，40 厘米×40 厘米左右的泡沫垫 40 块，标志杆 10 根，秒表 1 块。

(2) 活动方法：学生平均分成 2～4 队在起跑线前等待，当游戏开始时，每队的第一名队员手持一块泡沫垫快速跑上冰道，将其放置在本方最远端标志点上，然后原路跑回至起跑线，并拍击本方第二名队员，完成队员顺次跑回队尾。第二名队员重复上述过程，将泡沫垫放置在倒数第二位置的标志点上，后面队员依次进行直至最后一名本方队员，该队员将垫子放置在最近的标志点上，然后以“过浮桥”的形式踏垫子到“对岸”。该队员一旦到达“对岸”立即举手示意，则本队第二名队员快速通过“浮桥”，直至最后一名队员踏上“对岸”，本轮游戏结束，以用时多少判定成绩。

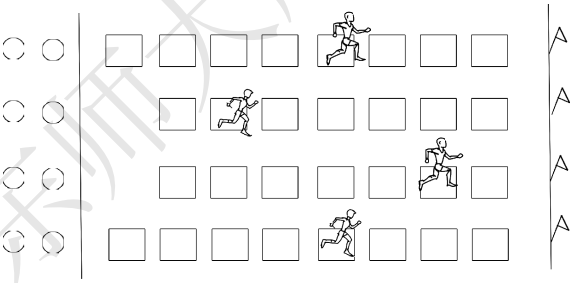


图 2－5－5　冰上“搭桥”

(3) 活动规则：

① 若过“浮桥”过程中从垫子上掉下来，必须重新回到垫子上。

② 必须等前面一名队员到达“对岸”举手示意后，后面一名队员才能出发。

(4) 注意事项：

① 活动之前检查学生随身物品，不许有尖锐的物品带在身上。

② 强调游戏安全，并在游戏过程中适时对活动形式加以调整，以使与学生活动能力相适应。

③ 强调在“搭桥”过程中严格遵守游戏规则。

(5) 操作建议：

① 此游戏可以分为两部分进行，即第一部分的“搭桥”和第二部分的“过桥”。

② 在游戏讲解过程中，可以借用情景法，设计过“冰河”的片段。

华东师大版电子教材

③ 根据学生的活动能力，可以增减垫子的数量来调整游戏的难度。

④ 可以用小体操垫代替泡沫垫来增加游戏的难度。

⑤ 可以用直径 40 厘米左右的铁环来代替泡沫垫，或通过铁环套过身体等细节增加游戏的趣味性。

3. 冰上滑行中投靶(见图 2－5－6)

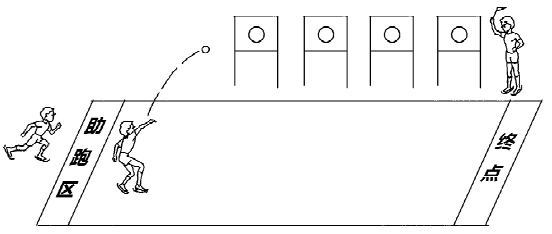


图 2－5－6　冰上滑行中投靶

(1) 活动准备：长 15 米、宽 2 米的冰场 1 块，沙包 15～20 个，标靶 4～8 个，记分板 1 块。

(2) 活动方法：将学生按能力分成实力平均的四队。游戏开始时，队员手持两个沙包于起跑线后，经加速跑后到准备线前，滑行入冰场，任务一为完成规定的 10～12 米滑行任务，任务二为在滑行过程中将手中沙包投向标靶，以中靶得分、失靶不计分为标准，最后累计全队得分判定成绩。

(3) 活动规则：

① 只能在准备线前助跑，违规者重新助跑。

② 滑行过程中不许再作辅助加速跑，违规者扣罚全队完成游戏时间。

③ 滑行过程中若偏出冰场，则判罚该人此次成绩无效。

④ 若未完成规定的滑行长度便中途停止，则该人此次成绩无效。

(4) 注意事项：

① 等待游戏的队员需要在场外进行准备，且不能进入投靶区。

② 沙包的重量要调整到一致，数量可以平均分配。

(5) 操作建议：

① 建议滑行距离可以根据学生实际能力加以调整。

② 沙包等器材可以用雪球来代替，活动过程累计个人投靶中的的次数。

③ 该游戏可以分成两个阶段进行，第一阶段可以为“制做弹药”，后一阶段为投靶活动。

④ 随着学生熟练程度的提高，可以增加标靶的远度以提高游戏的难度和挑战性。

(三) 冰上游戏及初识冰刀

通过游戏的形式，使学生了解了一些滑冰活动的基础知识，体验到冰上溜滑的特点，为下一阶段的系统学习做了铺垫，并培养了学生的自我保护意识。

1. 推椅子接力(见图 2－5－7)

(1) 活动准备：长 40 米、宽 30 米的冰场 1 块，并将冰场分成 4～5 条直道；椅子 5 把，标志杆 12 根，彩色宽胶带若干卷，秒表 1 块，口哨 1 个。

(2) 活动方法：学生穿着冰鞋被平均

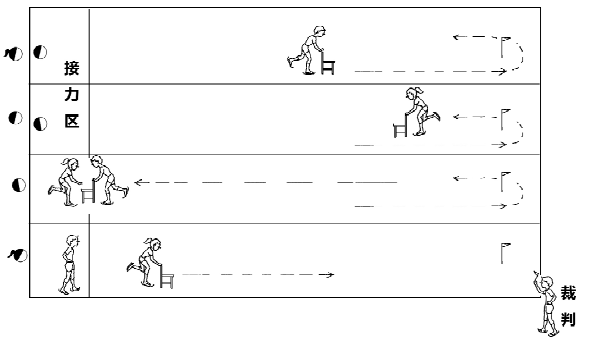


图 2－5－7　推椅子接力

分成人数相等的几队，各队学生在冰面起跑线后准备，当哨声响起游戏开始后，每队第一名队员推着椅子滑向各自冰道对面的标志杆，到达后，绕行标志杆并按原线路返回；当前一名队员越过起跑线后，后一名队员才可以接替，推着同一椅子完成上述过程，直至最后一名队员完成同样过程。游戏结束，按各队完成的总时间判定成绩。

（3）活动规则：

① 不能抢跑，违规者重新跑，但时间则累计入该队完成时间。

② 若出现串道，则需要回到违规处，继续在该点开始进行比赛。

③ 若滑行中椅子倒地，则需要从就近处爬起来，才可继续滑行。

④ 不能触碰标志杆，若将其碰倒，则需要将标志杆立起后方可继续游戏。

⑤ 不能干扰其他队的比赛，违规者视情节轻重来确定名次排序。

（4）操作建议：

① 建议教师在讲解要求和布置任务时，以强调活动的参与性和游戏完成的过程为重点，勿过分强调游戏的竞争性和胜负结果。

② 当学生的熟练度提高后，可以以迎面接力的方式进行这一游戏。

③ 当学生熟练掌握后，可以两人一组，一人推滑一人坐在椅子上，到标志点两人互换角色返回。

2. 冰上七巧板（冰上接力拼图）（见图 2－5－8）

（1）活动准备：长 40 米、宽 25 米的冰场 1 块，设置起点和拼图区；标志杆 6 根，拼图板 4～5 组（每组 7 块），提示图案 4～5 份，小体操垫 4～5 块，秒表 1 块，口哨 1 个，记分板 1 块。

（2）活动方法：每 8～9 人为一队，游戏开始后，教师发给每队一个任务提示板，以第一声哨声为开始，要求每队在 2 分钟之内将各任务图案解析完毕并分配角色。各队队员在起跑线前准备好，当听到第二声哨声时，队内第一名学生带着拼图板快速溜滑到预定的拼图区放下第一个图案，然后按原线路返回到起跑线后，与该队第二名学生击掌接力，第二名学生重复上述过程，依次进行，直至该队倒数第二名学生完成拼图回来。该队最后一名学生接力后到拼图区，检查图案是否与任务图案相一致，若一致，则快速回到起点举手示意，该队游戏结束。

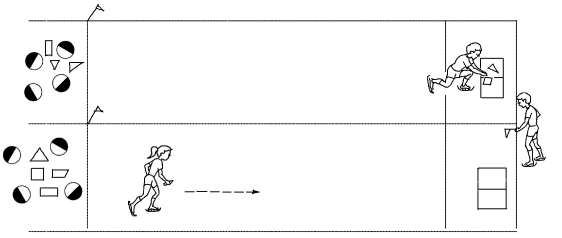


图 2－5－8　冰上七巧板

（3）活动规则：

① 第一声哨声响起后，每队学生只能在自己的跑道内分析所得图案。

② 在接力交接过程中，不许出现抢跑的现象，若违反规则，酌情累加时间。

③ 接力过程中不许抢占他人道次或干扰其他队比赛，若违反规则，酌情累加时间。

④ 每队游戏结束后，先以拼图的完成度来评定合格，然后再根据时间长短评定名次。

（4）操作建议：

① 教师可以根据游戏进行情况，通过调整提示图案来增加活动难度，要求学生加强与同伴的沟通与合作。

② 游戏可以由 9～10 人完成，将“抢提示图案”和最后检查图案都分别由一个角色完成。

华东师大版电子教材

③ 建议游戏活动中引导学生从事不同的角色，并使其意识到各角色在完成团队任务中的作用。

④ 建议游戏过程中溜滑距离的长短可以根据学生体能和首轮游戏的完成情况加以调整。

3. 冰上多种起跑练习

（1）活动准备：长 40 米、宽 30 米的冰场 1 块，并将冰场平均分成四个区域；标志杆 5 根，彩色宽胶带若干卷，30 厘米长彩带 40 条，秒表 1 块，口哨 1 个。学生平均分成两队，穿冰刀准备于冰上。

（2）活动方法：

① 冰上“南北极”：两队都要在准备线前集合，根据哨声提示分别散开或集合到某一点，哨声响起后，某一队队员在还未到安全区便被对方队员触到，则该队员将受罚。

② 冰上抓“尾巴”：每队派出 5～6 名学生将彩带粘贴于腰部，队员分别站立于分界线两侧，当听到单或双声哨音提示后，一队学生快速返回自己的安全区，而另一队学生则负责阻截对方。

（3）活动规则：

① 在哨声响起之前不许提前移动，违规者退至待定区。

② 只要被对方拉到“尾巴”即被视为失去本轮游戏机会，退出并等待受罚。

（4）注意事项：

① 强调活动中的安全事宜。

② 强调违反规则的罚则。

（5）操作建议：

① 该游戏可以作为热身性活动应用在课的开始部分，或作为活跃课堂气氛的环节设置。

② 建议以活动性罚则施予违规者，例如绕冰场溜滑一圈等。

4. 冰上过障碍（以人为障碍进行钻滑练习）（见图 2－5－9）

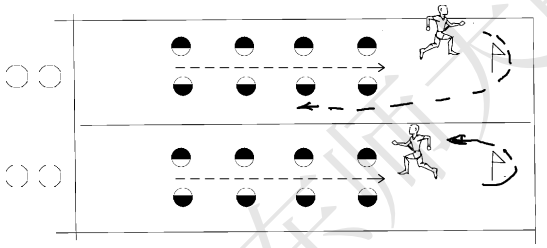


图 2－5－9　冰上过障碍

（1）活动准备：将冰场设置出长 20 米、宽 4 米左右的跑道 1～2 条，标志杆 6 根，彩色胶带 2 卷，口哨 1 个，秒表 1 块。

（2）活动方法：学生平均分成两队。游戏开始前，一队派出 8 名学生，按跑道上设置的间隔 4 米的规定点面对面拉手站立成为障碍，参赛队员纵队在起跑线后做准备。哨声响起游戏开始，另一队第一名学生溜滑进入跑道，遇到障碍后以低姿俯身穿过，到达标志杆后绕行快速从另一侧滑回起点，越过起点线后与本队第二名学生拍手接力，第二名学生继续完成上述过程，依次进行，直至最后一名学生完成同样过程，该轮游戏结束。两队互换角色，按各队完成的总时间判定成绩。

（3）活动规则：

① 不许抢跑，交接过程必须拍手完成，违规者需返回起点重新开始游戏，时间累加。

② 溜滑过程中不许有意冲撞做障碍的学生，违规者罚加时间到全队完成总时间中。

③ 绕行过程不许触碰标志杆，若标志杆倒落则必须扶起才可以继续滑行。

④ 溜滑过程中若摔倒，则需要就近爬起来后继续进行游戏。

（4）注意事项：

① 场地卫生状况一定要符合活动的要求。

华东师大版电子教材

② 强调意外摔倒后的自我保护和积极避闪技巧。

(5) 操作建议：

① 教师在讲解任务要求时，引导学生采用降低重心的低姿溜滑姿势进行活动。

② 当学生游戏熟练后，可以以迎面接力的形式完成。

③ 当学生熟练后，可以采用单人障碍曲线绕行的形式来提高游戏难度和活动的挑战性。

④ 布置场地时要考虑到安全因素以及障碍设置的间隔。

三、教法指导

(一) 教学建议

1. 水平三阶段冰雪类活动的教学注重对学生的基本身体活动能力的培养，引导其积极地投入到冬季的冰雪活动中；另一方面，培养学生在冰雪活动中的坚强意志品质以及勇于挑战自我的精神。同时，将已学过的游戏作为基本的热身活动，引导学生自己组织、参加游戏。

2. 游戏比赛法能更好地体现竞技性特点，在竞技中个体的运动能力和集体的合作程度都将得到真实的体现，因此可以作为冰雪类活动的主要教学方式。但在教学过程中不要过分强调比赛成绩和名次，而要更多地关注学生在活动前后自我表现能力的提高以及在实际活动中的参与态度、合作精神和规则遵守等方面的表现。

3. 将水平二阶段中的部分游戏内容作为本阶段的课前预热小活动，促进学生积极投入游戏活动之中。

4. 水平三阶段活动性游戏设计在难度与挑战性方面要与学生的能力相匹配，既要由易到难、循序渐进，又要注意区别对待、分层教学，使每一个学生都能在原有的基础上取得进步。

5. 随着活动难度的增加，学生在身体活动能力方面的个体差异也愈加表现出来，因此在教学过程中应考虑到与之相适应的指导方法及评价方式。建议多注意将个人表现与团队合作相结合，既引导学生客观地认识自我运动能力，同时又力图使其在团队中充分发挥自己的角色作用。

6. 学校可以组织以冰雪类游戏为主要内容的冰雪趣味运动会，既可以建立和形成一个良好的冰雪活动传统，又可以营造出良好的冰雪健身活动氛围。可以邀请学生家长加入到这样的活动中，使学校体育活动与家庭体育活动有机联系起来。

(二) 单元教学计划案例

表 2-5-1 “冰雪类活动”单元教学计划

单元设计思想	本单元在以往学习的基础上，将教学重点放在引导学生对冰雪类活动综合技能的应用上，在活动过程中发展体能；力求引导学生在掌握已学技能和游戏方法的前提下，穿着冰刀熟悉冰性，为接下来的学习打基础。游戏仍然为该单元的主要学习形式，但其功能性增强，难度加大，使学生能够在渐进的难度层级中挑战自我，培养坚强的意志品质，并获得成功体验
单元学情分析	水平三阶段的学生在知识和技能方面较之前都有了更多的储备，作为小学高级学段，其在身体和心理方面的发展也临近一个飞跃期。一方面体现在心理成长的转型，自我展现的愿望更加外显，也更喜欢尝试具有挑战性的活动任务，对活动的胜负结果也更加在意；另一方面则是处于生理发展的敏感期。结合这些特点，本阶段教学分为前后两个部分，前一部分仍以儿童易接受的自然冰雪游戏活动为主，后一部分则是与水平四阶段相关的冰上技术承接，力图使学生初步了解一些冰刀技术，熟悉冰性，同时进一步了解一些冰上安全知识

华东师大版电子教材

续 表

单元学习目标	1. 体验不同的活动带来的乐趣，积极参与到活动中 2. 发展基本身体活动能力，能够运用已习得技能完成活动任务 3. 具有安全意识，在活动中能够合理运用已学知识进行自我保护 4. 客观认识自己的运动能力并在活动中定位自己的角色，与同伴共同完成小组任务			
单元教学内容	1. 雪上综合游戏 2. 冰上综合游戏 3. 带有器械的冰雪类游戏 4. 着冰刀的基础练习及熟悉冰性游戏			
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 雪上综合游戏	1. 熟练地在雪地进行游戏活动 2. 发展腰腹部力量和肢体协调性 3. 与同伴合作互助完成任务	1. 雪地抓“龙尾” 2. 雪上推“小车”	重点：讲授游戏，引导学生积极参与 难点：活动中克服惰性，坚持完成任务	1. 游戏练习法 2. 比赛练习法
2 冰上综合游戏	1. 熟练地运用已习得技能进行游戏 2. 发展灵敏性和上下肢协调能力 3. 能够与同伴积极合作完成任务 4. 遵守规则并在活动中互相监督	1. 冰上“搭桥” 2. 冰上滑行中投靶	重点：按要求完成任务并争取好成绩 难点：与同伴合作，遵守规则，完成任务	1. 情境导入法 2. 分解—完整练习 3. 分组游戏比赛法
3 着冰刀熟悉冰性	1. 积极参与游戏和冰上活动 2. 体验着冰刀后的冰上基本活动 3. 能够大胆尝试未做过的活动 4. 与同伴合作完成游戏任务	1. 冰上站立及行走 2. 游戏：推椅子接力	重点：摔倒的技巧及摔倒后对重要部位的保护 难点：着冰刀上冰顺利并能够简单溜滑	1. 游戏练习法 2. 示错法 3. 比赛练习法
4 冰上溜滑及游戏	1. 熟悉着冰刀溜滑的冰性及特点 2. 发展灵敏性和协调活动能力 3. 敢于挑战自我，遵守游戏规则	1. 冰上“南北极” 2. 冰上抓“尾巴”	重点：发展快速反应能力，熟悉冰性 难点：能够灵活控制身体并完成游戏	1. 游戏练习法 2. 引导学生将已习得技能运用在活动之中
5 冰上溜滑及游戏	1. 体验游戏活动，积极参与其中 2. 运用已习得技能进行活动 3. 根据个人特点扮演适合的角色 4. 同伴合作互助，具有团队意识	1. 冰上拾物接力 2. 冰上过障碍	重点：明确活动要求并调控监督 难点：熟练运用已习得技能技巧	1. 游戏比赛法 2. 情境导入法
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、耐力、协调性等都有明显提升，能够完成一些对抗性较强的活动	能够运用已学技能灵活地在冰雪中进行游戏，初步体验着冰刀冰上溜滑的特性	积极参与活动，克服怕摔的心理，大胆尝试着冰刀冰上溜滑活动	克服自身困难并与同伴合作，坚持完成有一定难度的活动任务

华东师大版电子课本

（三）课时教学计划案例

表 2－5－2 “冰雪类活动”单元第 2 课时

学习目标	1. 熟练地运用已习得技能进行游戏 2. 发展灵敏性和上下肢协调能力 3. 能够与同伴积极合作完成任务 4. 遵守规则并在活动中互相监督			
主要教学内容	1. 冰上“搭桥” 2. 冰上滑行中投靶			
教学重点与难点	重点：按要求完成任务并争取好成绩 难点：与同伴合作，遵守规则，完成任务			
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. 教师情境引导并布置任务 3. 简单热身活动	教师开课导言 引导热身活动 讲解热身游戏方法、规则	1. 执行常规 2. 参加热身活动、简单的准备活动	1. 常规队列队形，自然场地分散 2. 要求：遵守规则，热身充分
基础习练部分	集中注意小游戏：齿虎、毛象和树屋	组织学生分组，讲解游戏的规则、要求；引导学生进行游戏活动并监督，执行罚则	1. 参加集结性游戏活动 2. 对每一轮中落单的游戏者执行罚则（体能练习）	1. 圆形分队，三人一组 2. 要求：遵守规则，注意安全
主体活动部分	1. 游戏：冰上“搭桥” 2. 讨论并展示	情节设置，方法与规则讲解，布置任务，引导展示性比赛，点评	1. 参加组内练习 2. 分组游戏比赛 3. 给同伴加油	1. 场地分组 2. 要求：合作互助，注意安全
	1. 游戏：冰上滑行投靶 2. 强化游戏及展示	讲解游戏方法，引导学生分组练习，巡回指导并组织各组间进行竞赛	1. 每组分成两部分，一部分进行投掷练习，另一部分进行滑冰道练习，等时轮换 2. 参加完整游戏竞赛	1. 场地分组 2. 要求：遵守规则，相互配合
放松调节部分	1. 放松游戏 2. 小结布置作业 3. 下课，收归器材	对学生课中表现给予评价，引导学生进行放松练习	1. 顺或逆时针围成大圆，按教师指令互相放松 2. 帮助教师收归器材	1. 圆形队形 2. 要求：认真听讲，积极放松
教师总结评价				

体育师范类电子教材

表 2－5－3 “冰雪类活动”单元第 3 课时教学计划

学习目标	1. 积极参与游戏和冰上活动 2. 体验着冰刀后的冰上基本活动 3. 能够大胆尝试未做过的冰上活动 4. 与同伴合作完成游戏任务			
主要教学内容	1. 冰上站立及行走 2. 游戏:推椅子接力			
教学重点与难点	重点:摔倒的技巧及摔倒后对重要部位的保护 难点:着冰刀上冰顺利并能够简单溜滑			
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
课的开始部分	1. 课堂常规 2. 热身小游戏:“雪地斗鸡” 3. 专门性准备活动: 活动关节并进行简单的拉伸练习	1. 课堂常规,布置课的任务及要求 2. 讲解游戏规则 3. 小结游戏 4. 引导准备活动	1. 执行课堂常规 2. 参加热身游戏 3. 按要求进行身体练习	1. 常规队列队形 2. 游戏场地自然分组 3. 要求:遵守游戏规则
课的主体部分	1. 穿冰鞋 2. 冰上站立及行走 3. 小游戏:冰上集合 4. 以椅子辅助进行冰上溜滑练习 5. 推椅子接力赛 6. 分组游戏比赛	1. 示范冰鞋的穿法及鞋带的系法 2. 讲授冰上站立及行走的要点,并以示错法讲解和示范摔倒与站起的要点 3. 讲解并引导游戏 4. 引导学生进行练习 5. 游戏讲解,布置任务;简单示范,辅助监督并裁判游戏 6. 引导各组调整到最佳阵容进行组间比赛	1. 学习冰鞋的穿系方法 2. 练习着冰刀冰上站立与行走,熟悉冰性 3. 参与冰上集合游戏 4. 借助椅子进行溜滑练习 5. 按要求参与分组游戏	1. 自然场地队形 2. 要求:注意安全,遵守练习规则,自行练习过程中不许干扰其他人,游戏中严守规则
课的结束部分	1. 听音乐跟着放松 2. 总结布置作业	1. 伴随音乐引导学生进行放松活动“开火车” 2. 总结本课并加以点评	1. 进行放松活动 2. 与同伴分享互助过程	1. 分组成纵队 2. 要求:放松听讲
教师总结评价				

华东师范大学电子教材

（四）教学片段案例

案例一：雪地综合游戏

学习目标：

1. 较熟练地在雪地进行游戏活动。

2. 发展腰腹部力量和肢体协调性。

3. 与同伴相互合作完成任务。

教学内容：雪地抓“龙尾”。

教学步骤：

1. 游戏组织：学生平均分成两队，每队前后纵向排队，后面学生抱前面学生腰部，每一队成为一条“龙”的形状，两队分列至中线后。

2. 教师讲解游戏方法，由四名学生进行示范，直观地展示游戏的方法。听到哨声游戏开始，“龙头”保护本队“龙尾”不被对方抓到，同时尽力避开对方“龙头”并去抓对方“龙尾”。若一方“龙尾”被对方抓到，则按被抓到者至“龙尾”最后一位的人数计分。每人 1 分，超过三人则在基础分上再追加 5 分。在规定时间内按得分多少判定成绩。

3. 教师讲解游戏规则和要求：“龙头”不许用头顶、撞对方；若出现倒地情况，则每一人次扣 1 分，离开场地的限制区则罚本队失 5 分；“龙尾”不能在游戏中松开前面的人，违规者扣分并待重组后重新开始游戏；若两队“龙尾”互相接触且同时跌倒在雪面，则互不得分。

4. 引导学生进行分组游戏，并对游戏进行裁判和监督。

5. 游戏间歇休息，执行预设的游戏罚则，教师进行即时点评，进一步提示游戏的规则和技巧。

6. 提高难度和游戏拓展：学生分多组或组成大组进行游戏。

7. 该游戏结束，教师宣布游戏成绩，执行活动性罚则。

结论：本案例旨在通过雪地综合游戏活动，增强学生对雪上运动的兴趣，培养学生的规则意识以及团队精神和竞争意识。

案例二：冰上滑行接定点投靶

学习目标：

1. 熟练地运用已习得技能进行游戏

2. 发展灵敏性和上下肢协调能力

3. 能够与同伴积极合作完成任务

4. 遵守规则并在活动中互相监督

教学内容：冰上滑行接停止后投靶。

教学步骤：

1. 游戏组织：将学生按能力分成实力平均的四队。

2. 教师讲解游戏方法：游戏开始时，队员手持两个沙包于起跑线后，经加速跑后到准备线前，滑行入冰道，先滑至第一投掷区并停止，将手中沙包投向对面标靶，完成后再滑跑到下一投掷区，重复上述任务后换下一位队员。游戏结束后，各队以总得分来评定名次。

3. 组织学生分组进行滑行、投靶的游戏分解练习。

4. 教师讲解规则和要求，强调安全方面的注意事项。

5. 引导学生进行完整的游戏比赛练习。

6. 选出成绩最好的两队进行展示性比赛，其他学生进行观摩，同时作调整休息。

7. 游戏结束，教师进行点评和总结。

结论：本案例旨在让学生通过参加冰上滑行中投靶的游戏活动，发展学生的灵敏性和协调性等体能，提高冰上滑行的熟练性，体验冰上游戏活动的乐趣，培养合作精神和竞争意识。

案例三：冰上推椅子游戏

学习目标：

1. 积极参与游戏和冰上活动。

2. 体验着冰刀后的冰上基本活动。

3. 能够大胆尝试未做过的冰上活动。

4. 与同伴合作完成游戏任务。

教学内容：着冰刀冰上站立和溜滑。

教学步骤：

1. 教师统一讲解冰上溜滑的注意事项及安全要求。

2. 让学生穿着冰刀进行分组自由练习。

3. 教师讲解游戏活动的方法和规则并组织游戏。

4. 组织学生以小组为单位进行完整游戏。

5. 教师对前面的游戏进行小结，并提炼技术与练习要点。

6. 组织学生进行有一定难度和要求的游戏竞赛。

7. 游戏活动结束后进行总结，教师宣布游戏成绩。

结论：本案例旨在通过让学生参加这样的游戏活动，体验冰上游戏活动的乐趣，培养学生的挑战精神和勇敢顽强的意志品质。

四、学法指导

1. 学生有兴趣去尝试新鲜的活动形式，按照活动要求和规则进行自主学习和合作学习，学习活动过程中要注意安全。

2. 在练习中将冰上活动与冰上小游戏相结合，以期提高学习和练习的趣味性。

3. 知道该项目活动中常见的损伤和潜在危险，了解进行自我保护和预防的基本方法。

4. 客观地看待个体运动能力的差异性，尊重他人，相互帮助。

五、教学重点与难点

1. 重点：学生掌握冰雪类活动的正确方法并能够运用于健身活动中。

2. 难点：学生形成良好的意志品质，并具有遵守安全行为规范的意识。

六、学习评价

1. 评价内容

(1) 运动参与态度：在冰雪类活动学习过程中获得成功体验和乐趣，并能够以积极性休息

华东师范版电子教材

来调整自己。

(2) 运动技能与体能:了解项目知识,掌握有关技能以及提高灵敏性和协调性等体能。

(3) 心理健康与社会适应:意志品质、情绪调节能力、合作意识等。

2. 评价方法

(1) 即时评价,在活动过程中,教师可以根据学生课堂上的表现给予适当的口头表扬以及指出学生存在的不足。

(2) 学生可以对自己在课堂中的表现和同伴的表现给予自评和相互评价。

(3) 阶段性评价,结合课堂评价以及自评和相互评价,给出等级评定。

3. 评价案例

案例一:"冰雪类活动"单元部分课时评价表

表 2-5-4 "冰雪类活动"单元部分课时评价表

评价内容	评价标准			评价方式		
	好★★★	中★★	一般★	自评	同伴评	教师评
参与体验	积极参与学习和活动	参与学习和活动比较积极	参与学习和活动表现一般			
比赛欣赏	经常观看或关注冰雪类活动比赛	偶尔观看冰雪类活动比赛	很少观看冰雪类活动比赛			
溜滑上冰	完全可以胜任课上布置的任务	基本能胜任课上布置的任务	偶尔能胜任课上布置的任务			
情意表现	主动克服困难完成任务	基本能克服困难完成任务	遇到困难有时退却			
合作精神	积极参与小组活动,与同伴能配合得很好	积极参与小组活动,能与同伴配合	参与小组活动,与同伴配合一般			
总评						
教师建议						

操作说明:根据学生的课堂学习情况,分别由评价者在"评价方式"一栏中进行评价,给出"★★★"、"★★"或"★"的等级。教师可根据学生的整体表现,开出恰当的"处方"即填写"教师建议"一栏,力求言语简洁,适合于本阶段学生的理解能力。

案例二:"冰雪类活动"单元自我评价表

表 2-5-5 "冰雪类活动"单元自我评价表

评价内容	我真棒(优秀)	我能行(良好)	学会了(合格)
雪地抓"龙尾"	☆☆☆	☆☆	☆
雪上推"小车"	☆☆☆	☆☆	☆

华东师大版电子教材

续 表

评价内容	我真棒(优秀)	我能行(良好)	学会了(合格)
雪地拔河	☆☆☆	☆☆	☆
简易冰壶赛	☆☆☆	☆☆	☆
冰上“搭桥”	☆☆☆	☆☆	☆
冰上曲棍球	☆☆☆	☆☆	☆
冰上滑行中投靶	☆☆☆	☆☆	☆
雪地“螃蟹”赛跑	☆☆☆	☆☆	☆
推椅子接力	☆☆☆	☆☆	☆
冰上七巧板	☆☆☆	☆☆	☆
冰上起跑游戏	☆☆☆	☆☆	☆
冰上过障碍	☆☆☆	☆☆	☆
雪地占位(“打盒子”游戏)	☆☆☆	☆☆	☆
冰上推爬犁接力	☆☆☆	☆☆	☆
最擅长的活动			
最喜欢的活动			
最困难的活动			
其他好玩游戏			

操作说明:学生根据评价表中所列出的项目,结合学习的实际情况在相应栏中给“☆”涂上颜色。该表格的最后一栏“其他好玩游戏”旨在鼓励学生将自己在生活中体验到的冰雪游戏给大家分享,在条件允许的情况下,可以将此类游戏引入到课内,并进行教材化改编。

第六节 武术类活动

水平三阶段武术教学内容是在水平二阶段学习基本功、基本动作组合的基础之上,重点学习武术基本功串联、组合及套路动作(少年拳第一套)。通过多种趣味练习方法,复习、巩固已学过的手型、步型、手法和腿法并运用到新的动作串联及组合中,提高习武的兴趣,养成习武健身的习惯。

在武术教学中,教师应深刻领会武术的内涵,不断创新练习方式,从安全最大化的角度去考虑,充分发挥武术的技击性特色,让学生在互动练习中强化武术的基本手型、步型、手法、腿法,在基本功串联练习的基础上理解各种动作的攻防含义,并能自如地运用到套路中去,做到动作有力、节奏分明、动静结合、形神兼备。

华东师大版电子教材

一、学习目标

1. 提高武术学习的兴趣，养成习武健身的习惯。

2. 能积极参与武术学习，掌握几种武术动作的练习方法，学会几个武术基本功串联、组合及套路动作，展现武术动作的“精、气、神”。

3. 通过多种腿法的基本功练习，提高下肢的灵活性，动作的协调性、连贯性和柔韧性以及爆发力，发展对连续形体动作的记忆能力。

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）基本功手型、步型、腿法的游戏

1. 拳

（1）打得着。

器具：可以击打手靶等练习器材，也可以用毛巾、气球、纸板、棉球等悬挂物代替。

练习方法：甲、乙并步直立，乙持手靶或双手持毛巾；甲开步抱拳，乙开步举起毛巾；甲以拳面为力点，左右冲拳击打毛巾平面中部。如此重复练习，练习一定次数后，甲、乙交换位置。要求：乙双手将毛巾拉紧，甲距乙一步距离站立，冲拳击打毛巾的平面。（见图 2－6－1）

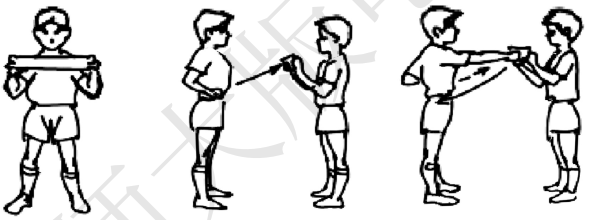


图 2－6－1　打得着

（2）冲得出。

练习方法：甲、乙面对面站立；甲左脚上步，乙右脚退步，甲、乙右手用力相握；甲右脚上步，右手向乙胸部推冲，乙左脚撤步，右臂屈肘收回。如此重复练习，练习一定次数后，甲、乙交换位置。要求：甲、乙右手紧握，不能脱手。（见图 2－6－2）

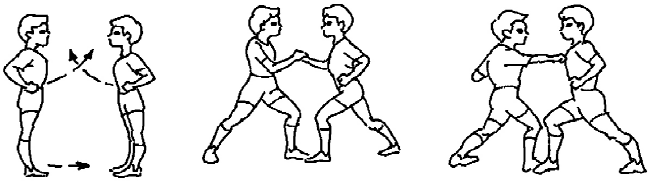


图 2－6－2　冲得出

2. 掌

（1）推出去。

练习方法：乙背对甲站立，甲双手搭扶乙双肩；乙直立后倒，甲右脚撤步，双臂随之屈肘支撑；甲后脚蹬地、上步的同时，双掌将乙推出，乙顺势重心向前，左脚向前跨出成弓步。要求：甲

华东师大版电子教材

顺乙后倒之势夹臂屈肘支撑。(见图 2-6-3)

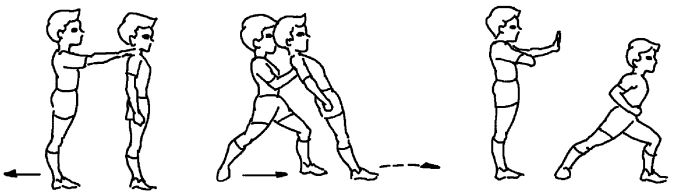


图 2-6-3　推出去

(2) 拍得准。

练习方法:甲、乙面对面站立,成开步收掌;甲推右掌,乙用右手轻拍甲右掌。如此依次进行。要求:甲推掌的速度可由慢变快,乙拍掌要迅速,拍击要准确。(见图 2-6-4)

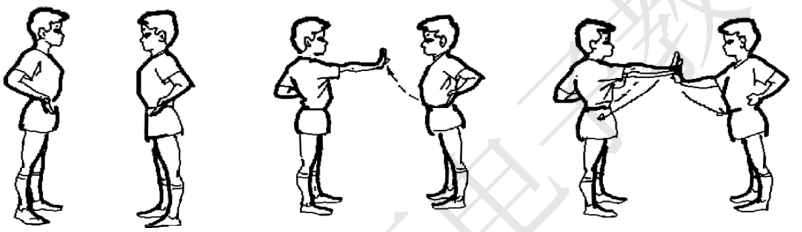


图 2-6-4　拍得准

(3) 推不倒(两人对抗)。

练习方法:甲、乙面对面站立,成开步收掌;甲、乙双掌互贴,通过力量的虚实变换,迫使对方失去重心先移动脚步者为胜。要求:甲、乙在互推的过程中要注意把握分寸,避免突然失去重心倒地。(见图 2-6-5)

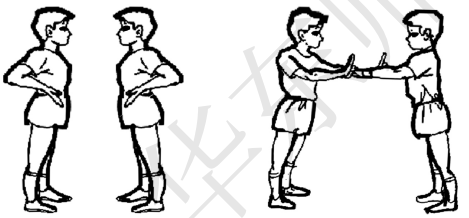


图 2-6-5　推不倒

3. 勾手

(1) 连打快。

练习方法:甲、乙面对面站立,并步抱拳;乙上左步冲右拳,甲左脚向左斜前方上步,右掌向左拍挡;乙冲左拳,甲向右闪身的同时,用右手刁抓乙手腕。如此反复练习,甲、乙可交换攻守。要求:拍挡、刁抓要准确。(见图 2-6-6)

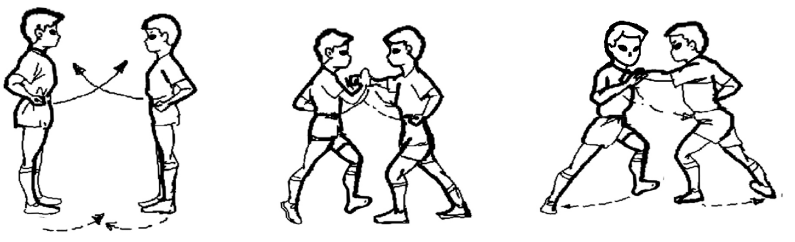


图 2-6-6　连快打

（2）连招打。

练习方法：甲、乙面对面站立；甲左脚开步，右掌前伸，乙右脚开步，右掌前伸，手腕相接；乙向右闪身的同时用右手刁抓甲右腕，接着乙用左右手依次拍击甲右肘关节和右肩；甲向右闪身的同时用右手刁抓乙右腕，接着用左右手依次拍击乙右肘关节和右肩。如此连贯反复练习。要求：刁腕要准确，拍打要连贯。（见图 2－6－7）

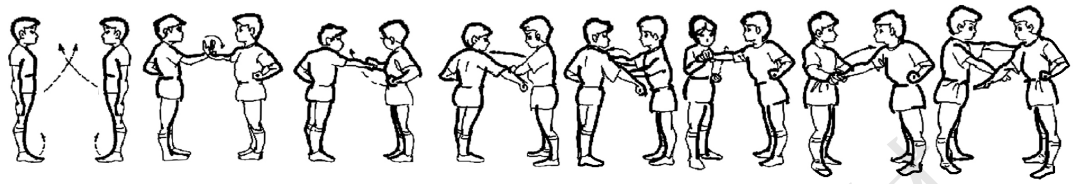


图 2－6－7　连招打

4. 马步

（1）拽不倒。

练习方法：甲、乙上右脚成马步，以右脚相抵，右手互握；然后相互推、拉、拽、拧，迫使对方失去平衡先移动脚步者为胜；右手比完再换左、右脚的位置比左手。要求：马步要扎稳，腰和上肢要放松。（见图 2－6－8）

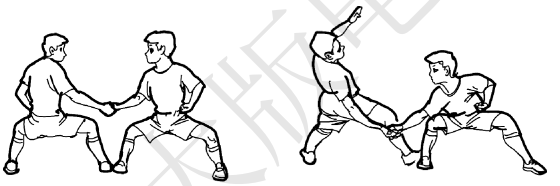


图 2－6－8　拽不倒（马步）

（2）撑得住。

练习方法：乙背对甲站立，甲、乙向左开步；甲双手按住乙方肩部，用力使乙屈蹲成马步，乙顶住甲的双手站起。练习数次之后，甲、乙交换位置。（见图 2－6－9）

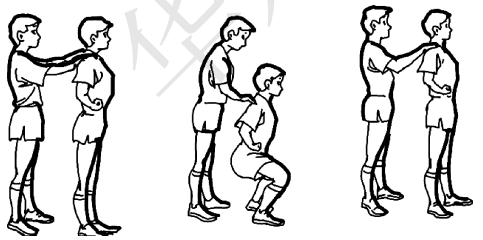


图 2－6－9　撑得住

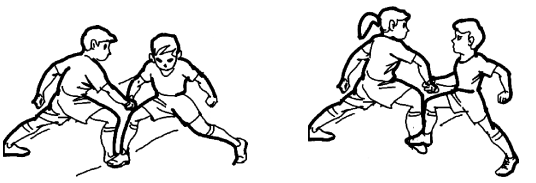


图 2－6－10　拽不倒（弓步）

5. 弓步

（1）拽不倒。

练习方法：甲、乙上右脚成弓步，以右脚内侧相靠，右手互握；然后相互推、拉、拽、拧，迫使对方失去平衡先移动脚步者为胜；右手比完再换左、右脚的位置比左手。要求：弓步要扎稳，腰和上肢要放松。（见图 2－6－10）

华东师大版电子教材

（2）晃不动。

练习方法：乙背对甲站立，甲、乙左腿前弓的同时，乙双拳收抱腰间；甲在乙身后用双手按压、晃动乙右腿膝关节后部，乙要尽量挺膝，保持弓步的平稳站立。要求：乙要扎稳马步，尽量挺直右腿。（见图 2－6－11）

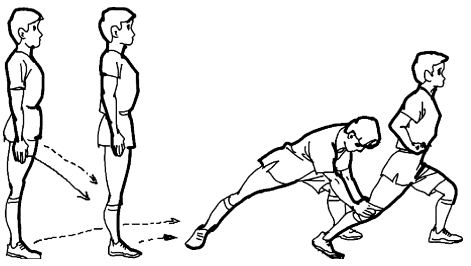


图 2－6－11　晃不动

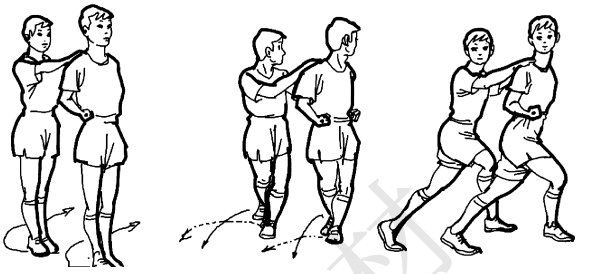


图 2－6－12　左右跳插步

6. 插步

左右跳插步。

练习方法：在地面上画一条直线，甲、乙在线前并步站立，互行抱拳礼后左转；甲双手搭乙双肩，乙并步抱拳；听口令在线的两侧连续做右插步和左插步的横向跳跨。如此连续进行，可多人练习。要求：甲、乙步调一致，横向跳跨轻灵、准确。（见图 2－6－12）

7. 弹踢

（1）踢得准。

练习方法：甲、乙面对面站立，乙撤右步，双手持毛巾；甲用左右脚轮流弹踢毛巾中部。弹踢数次后，甲、乙交换位置。要求：甲弹踢要准确，乙要把毛巾绷紧。（见图 2－6－13）

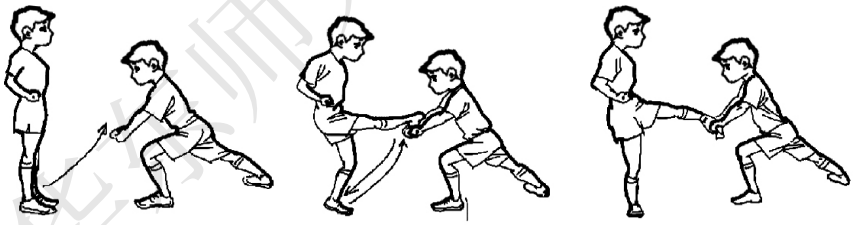


图 2－6－13　踢得准

（2）连着踢。

练习方法：甲、乙面对面站立，乙撤右步，双手持毛巾；甲用左右脚不停顿地弹踢毛巾中部。弹踢数次后，甲、乙交换位置。要求：乙要把毛巾绷紧，甲弹踢要连贯、迅速。（见图 2－6－14）

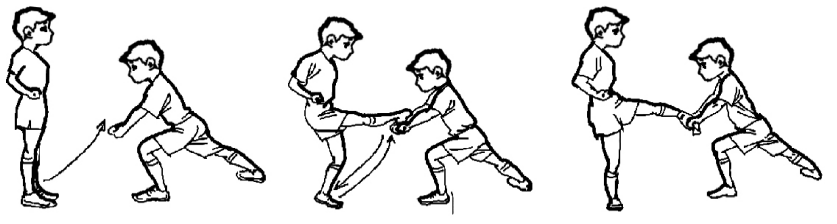


图 2－6－14　连着踢

(3) 追得上。

练习方法：乙活步移动，甲追踢毛巾；当乙双手持毛巾时，甲弹踢毛巾中部；当乙一手松开毛巾的一端，毛巾自然下垂时，甲弹踢毛巾下垂的一端；活步中甲用左右脚均可。弹踢数次后，甲、乙交换位置。要求：乙双手、单手持毛巾变换要快，毛巾的位置不要太高。（见图 2－6－15）

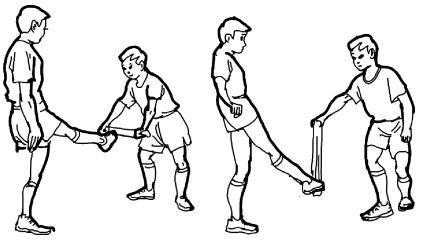


图 2－6－15　追得上

（二）基本功串联

基本功串联是将武术的基本功和基本动作中的两至三个主要技术动作串联起来行进间练习的方法，要求能连续做出 4 轮动作。串联练习有利于提高学生的练习兴趣，改进动作并提高动作之间的衔接水平，同时改进手型、手法、步型、步法，发展身体的协调性。

1. 双拍脚

预备势要求两脚并立，两臂前上举，掌心向下。行进间练习，左脚向前上半步，左腿支撑，右脚脚面绷紧成一平面，向前额处猛踢，到达最高点处，右手五指并拢直臂击拍右脚脚面，右腿绷脚落于左脚前半步，右手臂还原成前上举，然后右腿支撑，踢左腿，左手击拍左脚脚面，两腿左右交替进行。（见图 2－6－16）



图 2－6－16　双拍脚

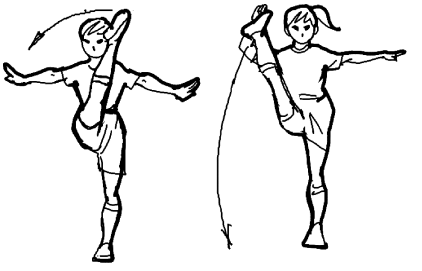


图 2－6－17　外摆腿(击响)

2. 外摆腿(击响)

预备势要求两脚并立，两臂侧平举立掌。行进间练习，腿的运动路线由内向外，左脚向左前方上半步，右脚脚尖勾起向左侧上方踢起，经面前向左侧上方踢摆（成一扇面）且脚面绷紧，双手五指并拢，右手掌在右侧上方击拍脚掌，腿下摆落于左脚外侧，右手臂还原侧平举，眼向前平视，两腿左右交替进行。要求：先踢后摆，收胯，外摆开胯，形成扇面，腿不弯。（见图 2－6－17）

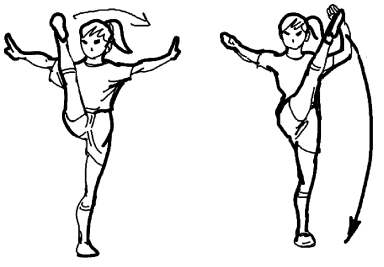


图 2－6－18　里合腿(击响)

3. 里合腿(击响)

预备势与外摆腿相同。腿的运动路线由外向内，左脚向左前方上半步，右脚脚尖勾起里扣并向右上方踢起，经面前向左侧上方直腿踢摆（成一扇面），左手掌五指并拢在左侧上方迎击右脚掌，腿下摆落于左脚外侧，左手臂还原侧平举，眼向前平视，两腿左右交替进行。要求：挺胸，直腰直腿，松髋，合髋，里合摆动幅度大并成扇面。（见图 2－6－18）

4. 马步架掌冲拳(见图 2－6－19)

预备势:并步直立。

(左)虚步亮掌:左脚向前成高虚步,右手经体侧头上亮掌,左手立掌于右肩,摆头左转目视前方。

马步架掌冲拳:左脚向左侧迈出一步,两臂顺时针轮臂摆动,左掌经体前划弧摆至头顶亮掌,右掌变拳收至腰间;上动不停,右腿蹬地左转 180 度成马步,右拳冲出,目视右侧。

(右)虚步亮掌:收右腿成高虚步,两臂顺时针轮臂摆动,左掌经体前划弧摆至头顶亮掌,右拳变掌经体前划弧摆至左肩立掌,摆头右转目视前方。

马步架掌冲拳:右脚向右侧迈出一步,两臂逆时针轮臂摆动,右掌经体前划弧摆至头顶亮掌,左掌变拳收至腰间;上动不停,左腿蹬地右转 180 度成马步,左拳冲出,目视左侧。



图 2－6－19　马步架掌冲拳

5. 马步架掌(见图 2－6－20)

预备势:并步直立。

(左)提膝亮掌:提左膝,右手经体侧头上亮掌,左手立掌于右肩,摆头左转目视左侧。

马步架掌冲拳:左脚向左侧迈出一步,两臂顺时针摆动,左掌经体前划弧摆至头顶亮掌,右掌变拳收至腰间;上动不停,右腿蹬地左转 180 度成马步,右拳冲出,目视右侧。

震脚砸拳:右脚靠拢左脚,胸前砸右拳于左掌心。

马步架掌:蹲跳右转 180 度成马步,左手架掌,右冲拳,摆头目视右侧。

(右)提膝亮掌:右脚蹬转,左转 180 度提右膝,左手头上亮掌,右手经体侧立掌于左肩,摆头右转目视右侧。

马步架掌冲拳:右脚向右侧迈出一步,两臂逆时针摆动,右掌经体前划弧摆至头顶亮掌,左掌变拳收至腰间;上动不停,左腿蹬地右转 180 度成马步,左拳冲出,目视左侧。

震脚砸拳:左脚靠拢右脚,胸前砸左拳于右掌心。

马步架掌:蹲跳右转 180 度成马步,右手架掌,左冲拳,摆头目视左侧。



图 2－6－20　马步架掌

6. 左右仆步穿掌(见图 2－6－21)

预备势:并步抱拳。

轮臂盖掌:两手依次自左经头向右轮臂,上动不停,右脚向左退后一小步,右转 90 度,右手收至腰间,掌心向上,左手向右侧下按,高与肩平,掌心向下。

(左)提膝穿掌:提左膝成右独立,上体略左转;同时右掌自腰间顺左手背向前上穿出,掌心向上,高与头平;左手同时回收至右腋下,掌心向下,目视右掌。

(右)仆步穿掌:左腿下落,右腿屈膝全蹲成仆步,头向左转;同时左掌上翻,掌尖向前沿左腿内侧向下穿出至左脚尖处,眼看左掌。

(左)弓步前挑:左腿屈膝成弓步,同时右手下落,左掌向前上挑起,成两臂斜举。

接着,轮臂盖掌:右脚上步,上体左转 180 度,两手轮臂,左手收至腰间,右手自下、经头、向后盖掌。

(右)提膝穿掌:左脚向右退后一小步,蹬左腿,提右膝成左独立,上体略右转;同时左掌自腰间顺右手背向前上穿出,掌心向上,高与头平,右掌回收至左腋下,掌心向下,目视左掌。

(左)仆步穿掌、(右)弓步前挑动作同上,方向相反、手脚左右互换。

练习时要求两臂走立圆,轮臂摆动应结合步法并与身体转到协调配合,手法清楚,穿掌力达掌指,眼随手转。



图 2－6－21　左右仆步穿掌

(三)手型、手法、步型、腿法组合练习

1. 组合动作三(见图 2－6－22)

预备势:并步抱拳。

(1) 上步搂手,马步击掌:左脚向左侧上一步,上体左转 90 度,左拳变掌向左搂手;右腿上前一步成马步,上体左转 90 度;同时左掌变拳收至腰间,拳心向上,右拳变掌向右推击,目视右掌。

(2) 弓步双摆掌:右腿伸直,上体左转 45 度成左弓步,左拳变掌向下,经腹前向右摆;当摆至与右掌同高时,两臂同时向上,经头向左摆至与肩同高成立掌,右掌附于左肘内侧,目视左掌。

(3) 弓步勾手撩掌:左腿屈膝,上体右转成右仆步;左手反勾,右手收至左胸前立掌,眼视右侧;上体前俯,右手变勾,向右脚面勾搂,停于右脚外侧,眼视前下方;左腿蹬直,右腿屈膝成右弓步;右臂向后摆,成反臂,勾尖朝上,左勾变掌由后经下向前撩出,高与腰齐,手心斜向上,目向前平视。

(4) 弹踢推掌:重心移至右腿,左腿绷脚尖向前弹踢,左掌变拳收至腰间,右勾手变掌向前推击成弹踢推掌,目视右掌。

(5) 马步击掌:左腿下落成马步,上体右转 90 度;右掌变拳收至腰间,左拳变掌向左侧推击,目视左掌。

收势:并步抱拳。

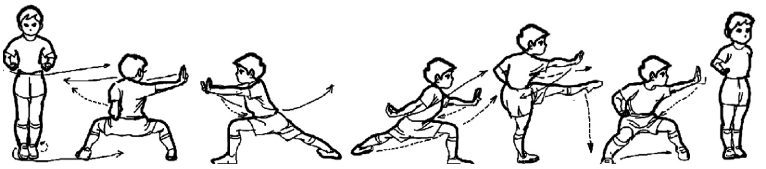


图 2-6-22 组合动作三

2. 组合动作四(见图 2-6-23)

预备势:并步抱拳。

(1) 插步双摆掌:左脚向左一步,右腿向左脚后迈一大步成左腿弯曲、右腿伸直的后插步;同时两拳变掌向右、向上、经头摆至左侧,与肩同高,左臂伸直立掌,右臂屈肘,右掌立于左肘内侧,目视左掌。

(2) 弓步勾手击掌:左脚向左横跨一步,上体右转 90 度成右弓步;右掌变勾随转体向右、向后平摆划弧,落于体后反臂;勾尖朝上,左掌收至腰间,随即向前击掌,目向前平视。

(3) 提膝穿掌:以右脚跟为轴,右脚尖左转 90 度,伸直右腿支撑,同时上体也随之左转 90 度,左腿提膝成右独立;左臂横端于胸前,同时右勾变掌收至腰间再向左手背上穿出,掌心向上,掌尖与眉同高,左掌随之收于右腋下,掌心向下,目视右掌。

(4) 仆步穿掌:右腿屈膝全蹲,左腿伸直成左仆步;左掌下落,用掌尖直插左脚面处;上体微左转,目视左掌。

(5) 弓步架掌冲拳:左腿弯曲,右腿蹬直,上体左转成左弓步;同时左掌上架,右掌收至腰间变拳,并向前冲出,目视右拳。

(6) 插步双摆掌:右脚向右一步,左脚向右脚后插步,随之上体左转 90 度;左臂下落,两手变掌同时向下、向左,经头向右侧摆,高于肩平,成双立掌,目视右掌。至此第二次开始练习。

收势:并步抱拳。收右腿,向右转 90 度成并步,双手收至腰间抱拳。

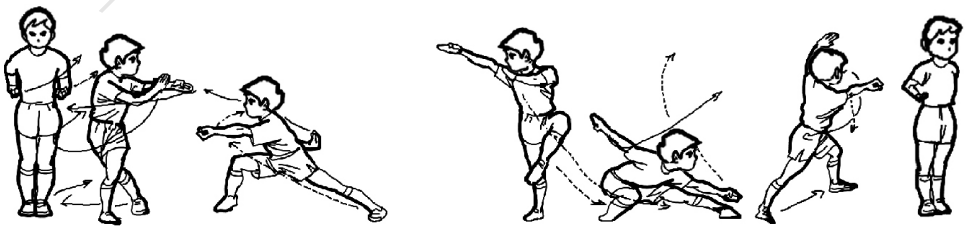


图 2-6-23 组合动作四

(四) 少年拳第一套

预备势——震脚架打——蹬踢架打——垫步弹踢——马步横打——弓步撩掌——高虚步

架打——跳步推掌——撩拳收抱——还原势。

预备势：并步抱拳。

两脚并拢，两手握拳屈肘抱于腰间，两肩后展，拳心向上，下颌微收，头向左转，眼看前方。（见图 2－6－24）

1. 震脚架打

右脚提起在原地震脚，左脚随即向左跨一步，向左转体 90 度成左弓步；同时左臂内旋屈肘向上架于头前左斜上方，拳心向前；冲右拳臂内旋向前冲出，拳心向下，眼平视。要求：震脚，身体直立下沉，左脚落地轻。（见图 2－6－25）

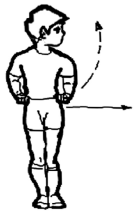


图 2－6－24　预备势



图 2－6－25　震脚架打

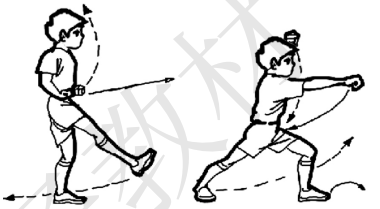


图 2－6－26　蹬踢架打

2. 蹬踢架打

重心移至左脚，右腿屈膝提起，脚尖上勾并向前下方蹬踢，高不过膝；同时左臂外旋下压，拳心向上，右拳收抱于腰侧，眼看前方；上动不停，右脚后退还原成左弓步架打姿势。要求：蹬踢下压有力，动作连贯、快速。（见图 2－6－26）

3. 垫步弹踢

左腿直立，右腿向前垫步至左脚旁落地；左腿前抬，同时两臂屈肘抱拳，左腿迅速向前落步，右腿向前弹踢，脚面绷平与膝同高，眼看前方。要求垫步与弹踢要紧凑，弹踢时上体要平稳。（见图 2－6－27）

4. 马步横打

右腿向前落步随即向左转体 90 度成马步，同时右手握拳，手臂伸直由身体右后侧向前平行挥摆横打，掌心向下，眼看右方。要求：落步不转体，转体打右拳。（见图 2－6－28）



图 2－6－27　垫步弹踢

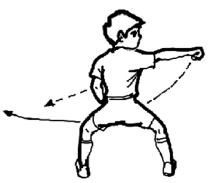


图 2－6－28　马步横打

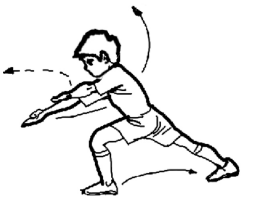


图 2－6－29　弓步撩掌

5. 弓步撩掌

向左转体 90 度成左弓步，同时右拳变掌直臂后摆，随即向前撩出，停于左膝前上方，掌心向上，左拳变掌附于右小臂，眼看右掌。要求：转体左脚尖外展，右脚跟辗蹬，撩掌时上体稍前倾。（见图 2－6－29）

华东师大版电子教材

6. 虚步架打

左脚蹬地起立向右转体90度，左脚右移至右脚前，脚尖点地成高虚步；同时右掌向右、向上摆起，屈肘横架于头前右上方，掌心向上；左掌变拳收抱于左腰侧，随即向左冲击，拳心向下，眼看左拳。要求：右掌横架后左脚右移并收抱左拳，待成高虚步站稳后再冲拳。（见图2－6－30）



图2－6－30　虚步架打



图2－6－31　跳步推掌1



图2－6－32　跳步推掌2

7. 跳步推掌

（1）左脚稍提起，向左转体，同时向前落步，两臂屈肘抱拳，右腿随即屈膝提起，左脚向前跳一步，眼看前方。（见图2－6－31）

（2）右脚向前落步成右弓步，同时右拳变掌向前推出成立掌，掌心向前，眼看前方。要求：左脚向前落步后立即向前远跳，右脚落地轻。（见图2－6－32）

8. 撩掌收抱

（1）向左后转体180度成左弓步，同时右掌变拳，由后向下、向前撩出停于左膝前上方，左拳变掌拍击抓握右拳背，眼看右拳。（见图2－6－33）

（2）左脚蹬地起立向右转体90度，两臂上举，两手变掌于头前上方交叉，掌心向前，眼看前方。（见图2－6－34）



图2－6－33　撩掌收抱1



图2－6－34　撩掌收抱2



图2－6－35　撩掌收抱3



图2－6－36　还原势

（3）接着，左脚收回与右脚并拢，两掌变拳左右分开，下落屈肘收抱于腰侧，头向左转，眼看左方。要求：撩掌有力，击拍响亮，收抱动作要连贯。（见图2－6－35）

还原势：并步直立。

两拳变掌，直臂下垂，头右转还原，眼看前方。（见图2－6－36）

（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. 强调武德教育，通过看视频、讲故事等形式，组织学生讨论习武的价值，明确习武旨在强身健体、防身防病、磨炼意志，帮助学生树立正确的武术观。

2. 根据学生身心特点和实际水平，设定相应目标，有针对性地选用教学内容，灵活确定教学方法，循序渐进开展教学。

3. 关注武术术语的使用与教学，用术语描述武术动作名称和方法，具有明确、简练、易懂、稳定的特点。教学中应明确以下几种术语：

武功——武术的功夫是指练习武术获得的功力。

武德——习武者的行为规范和准则。

眼法——武术演练和攻防中眼神使用的方法。运用时要与步法、身法协调一致，全神贯注。

身法——人体各部位随攻防动作的变化所采用的运动方法。基本要求是：以腰为轴，以活为主。

手法——各种手型的攻防技法。可以分为拳法、掌法、勾法、爪法、指法、肘法六种。

4. 重视武术基本功的串联练习，引导学生在复习水平二阶段基本功、组合动作的基础之上，进一步学习水平三阶段的基本功串联和少年拳第一套动作，强化行进间各种步型变换时的手法、腿法教学，发展连续动作时的身体控制能力，通过不断练习，展现出武术动作的“精、气、神”。

5. 组织讨论动作的攻防技法，分解演示动作的方向路线，让学生在练习中固化动作名称和术语，从中掌握动作要领，通过互动游戏体验动作的攻防，不断激发和维持学生习武的动机。

6. 积极创设趣味互动练习，开发练习小道具和辅助器材，引导学生在互动中提高习武兴趣，并充分考虑练习方法及器材的安全性，在学生练习前强调安全教育，要求学生互动时禁止出现出格及危险动作。

7. 讲解简明扼要、突出重点，采用简洁明了的口令指导练习，根据动作的特点，通过合理变换队形、多面示范、不同速度演示、多媒体互动、图片展示、音乐渲染等方式，激发学生学习兴趣，提高学生对动作力度、节奏快慢的理解，创造充满激情的课堂学习氛围。

（二）单元教学计划案例

表 2-6-1 “武术——组合动作三”单元教学计划

单元设计思想	掌握武术组合及套路动作，需要重复多次的练习，本单元利用多媒体、音乐、直观教具等媒介，结合多种趣味游戏，巩固步型、手法和腿法等基本功，提高学生学习的兴趣，并力图通过练习武术组合动作三，让学生弄懂几个武术动作的攻防含义，启发学生探索每个动作的衔接，发展对连续形体动作的记忆能力，在团队合作中互帮互助，提高体能，使学生在愉悦的氛围中增强自信心
单元学情分析	水平三阶段的学生活泼好动，竞争意识和表现欲望明显增强，分析问题的能力以及合作意识也具备了一定的水平，对武术活动有较强的兴趣，在水平二阶段已基本掌握了手型、步型和简单的基本组合动作，但因生理、心理水平的限制，对多运动路线及变换方向武术组合动作仍理解不透，在本阶段需要对该类动作加强练习。本单元主要安排了组合动作三的内容，让学生通过多种方法的练习，进一步提高对武术活动的兴趣

华东师大版电子教材

续 表

单元学习目标	1. 主动参与武术动作的学习，了解组合动作的攻防含义，提高对武术学习的兴趣 2. 记住组合动作三的术语，能做出组合动作三的全套动作，展现武术动作的“精、气、神” 3. 展示矫健身姿，发展力量、敏捷、柔韧、协调等体能，提高对连续形体动作的记忆能力 4. 乐于与同伴合作，在练习中树立安全意识、合作意识
单元教学内容	1. 各种武术基本功串联动作的巩固性练习 2. 武术组合动作三 3. 围绕武术基本功及组合动作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	教与学的策略
1	1. 记住动作名称术语，了解动作的攻防意义 2. 学会动作方法，逐步达到方向正确、路线清楚、动作有力 3. 通过切磋、交流，体验与同伴共同进步的喜悦	1. 武术——组合动作三：①上步搂手，马步击掌；②弓步双摆掌 2. 游戏：掌（推出去、推不倒）	重点：眼随手动，击掌与摆掌有力度 难点：动作连贯、协调	1. 通过视频来激发学生的学习兴趣，并组织讨论 2. 集体练习武术操“旭日东升”，进行准备活动 3. 练习基本功串联动作正踢腿和双拍脚 4. 示范组合练习三，讲解动作名称及攻防含义 5. 小组学练及展示 6. 组织两人一组掌（推出去、推不倒）游戏，强调安全教育
2	1. 知道动作名称及攻防含义 2. 学会弓步勾手撩掌动作，连贯地做出①②③的动作 3. 主动与教师配合，对学习武术产生兴趣	1. 武术——组合动作三：复习①②动作，学习③弓步勾手撩掌 2. 游戏：勾手（连快打、连招打）	重点：勾手撩掌手型正确 难点：动作连贯、协调。	1. 通过有趣的武术手型猜拳等游戏进行准备活动 2. 练习武术基本功串联动作侧踢腿和外摆腿（击响） 3. 集体复习①②动作 4. 示范③动作，讨论攻防含义 5. 先分解后完整，先模仿后分组，边说动作名称边练习 6. 分组连贯动作展示，并配乐 7. 组织两人一组勾手游戏，强调安全教育
3	1. 记住动作名称和顺序，了解动作的攻防含义 2. 学会弹踢推掌动作，做到弹踢脚脚面绷直，身体平稳，发展身体的协调性和平衡能力 3. 合作练习中，主动帮助对方纠正、改进动作	1. 武术——组合动作三：复习①②③动作，学习④弹踢推掌 2. 游戏：弹踢（踢得准、连着踢、追得上）	重点：弹踢推掌时支撑平稳、脚面绷直 难点：动作协调、连贯	1. 集体练习武术操“旭日东升”，进行准备活动 2. 练习武术基本功串联动作弹踢和里合腿（击响） 3. 先分组后集中，复习①②③动作 4. 讲解、示范动作④，讨论攻防含义，两人一组互助练习 5. 分组练习④，边说动作名称边练习①～④连贯动作，分组展示 6. 组织两人一组弹踢游戏，强调安全教育

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	教与学的策略
4	1. 记住全套动作名称、顺序和要领 2. 初步学会组合动作三的全套动作，初步展现武术动作的“精、气、神” 3. 体会常练武术对强身健体、调节情绪的作用，乐于参加武术学习	1. 武术——组合动作三：复习①～④动作，学习⑤马步击掌和收势 2. 游戏：马步（拽不倒、撑得住）	重点：规范的动作姿态 难点：动作协调、连贯，路线正确	1. 通过有趣的武术步型猜拳等游戏进行准备活动 2. 练习武术基本功串联动作外摆腿（击响）和里合腿（击响） 3. 集体复述①～④动作名称，逐节连贯完成 4. 讲解、示范动作⑤，学生模仿练习，先集体再分组 5. 分组展示①～⑤整套动作，比“精、气、神” 6. 组织两人一组马步游戏，强调安全教育
5	1. 熟记并能口述出组合动作三的全套动作名称，提高动作记忆能力 2. 能流畅地做出全套动作，做到前后动作连贯，上下肢配合协调，动作整齐到位、舒展有力、节奏鲜明 3. 提高对武德修养的认识，增强学习武术的兴趣	1. 武术——组合动作三：复习全套动作 2. 游戏：“飞越天险”	重点：动作流畅，形神兼备 难点：展示动作的“精、气、神”	1. 口述整套动作各节名称，并逐节做出动作，再集中连贯进行练习 2. 分组连贯练习，小组长喊口令（或喊动作名称），观察并负责提高动作质量 3. 分组展示，根据动作的正确及表现出的“精、气、神”，组间合理评价，评出最佳小组 4. 集体巩固练习，配乐展示 5. 组织分组“飞越天险”游戏，强调安全教育
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、敏捷、柔韧、协调等体能的提高	记住组合动作三的术语，能做出全套动作，展现武术动作的“精、气、神”	主动参与武术活动，乐于展示所学动作	小组成员积极互助，学练中敢于指出同伴的不足并乐于接受同伴帮助；分组练习中树立安全意识、合作意识

（三）课时教学计划案例

表 2－6－2 “武术——组合动作三”单元第 1 课时

学习目标	1. 记住动作名称术语，了解动作的攻防意义 2. 学会动作方法，逐步达到方向正确、路线清楚、动作有力 3. 通过切磋、交流，体验与同伴共同进步的喜悦
主要教学内容	1. 武术——组合动作三：①上步搂手，马步击掌；②弓步双摆掌 2. 游戏：掌（推出去、推不倒）
教学重点与难点	重点：眼随手动，击掌与摆掌有力度 难点：动作连贯、协调

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
开始部分	1. 室内视频 2. 课堂常规 3. 武术操——“旭日东升”	1. 室内播放视频“组合动作三”，组织讨论 2. 师生行抱拳礼问好 3. 组织复习武术操	1. 讨论哪些动作已学过，名称有哪些，模仿展示 2. 明确武术“抱拳礼”的意义 3. 复习武术操	室内观看视频，认真讨论 四列横队“快、静、齐”听清要求，动作有力到位，各关节充分活动开
基本部分	1. 基本功串联动作：正踢腿、双拍脚 2. 组合动作三预备势 ① 上步搂手，马步击掌 ② 弓步双摆掌 3. 游戏：掌（推出去、推不倒）	1. 组织复习行进间正踢腿动作 2. 示范、讲解双拍脚动作方法 3. 示范全套动作，讲解动作①②的名称，师生配合讲解攻防含义 4. 组织集体练习，要求眼随手动，击掌与摆掌有力度 5. 组织两人小组学练，巡视纠错，强调上下肢协调、动作连贯 6. 组织组间展示比赛，要求动作规范、连贯 7. 讲解游戏方法，师生配合示范，强调规则及安全事项 8. 组织学生分场地自由组合游戏 9. 师生比赛，组织讨论评价，总结游戏经验	1. 集体练习，认真复习 2. 先原地再行进间练习 3. 仔细观察，认真讨论，明确动作①②的攻防含义 4. 模仿动作，明确动作方向，击掌和摆掌时发声 5. 相互纠错指正，马步、弓步方向正确，击掌、摆掌要协调 6. 两至三个小组一起比，比规范、比连贯、比力度 7. 了解游戏方法，明确规则要求 8. 三局两胜，比挑战成功的多少 9. 挑战教师，归纳成功和失败的经验	四列横队练习听信号出发练习 先散点再四列横队听信号出发练习 前后左右间距两臂的散点站立 仔细观察，认真模仿 相互比对，动作正确、连贯有力 积极比赛，其余同学观摩评价 认真听方法，弄懂规则注意安全，按规则进行游戏，体验推掌及用掌的虚实变化控制身体平衡的感觉
结束部分	1. 太极放松活动 2. 师生评价，布置课后任务 3. 收回器材，宣布下课	1. 音乐伴奏，语言引导，做太极动作放松 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，模仿教师做太极动作放松 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

表 2－6－3 “武术——组合动作三”单元第 2 课时

学习目标	1. 知道动作名称及攻防含义 2. 学会弓步勾手撩掌动作，连贯地做出①②③的动作 3. 主动与教师配合，对学习武术产生兴趣
主要教学内容	1. 武术——组合动作三：复习①②动作，学习③弓步勾手撩掌 2. 游戏：勾手（连快打、连招打）
教学重点与难点	重点：勾手撩掌手型正确 难点：动作连贯、协调

续 表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	教学要求
开始部分	1. 课堂常规 2. 游戏：找朋友，手型猜拳	1. 师生抱拳问好 2. 组织各种步型、腿法的走动找朋友，找到后尝试武术手型猜拳	1. 抱拳问好 2. 按教师的要求，用学过的步型、腿法走动，每次找新朋友游戏	四列横队“快、静、齐” 积极参与并遵守游戏规则，在场地范围内活动，按步法和步型走动
基本部分	1. 基本功串联动作：侧踢腿、外摆腿(击响) 2. 复习组合动作三①②动作，学习③弓步勾手撩掌 3. 对抗游戏：勾手(连快打、连招打)	1. 组织复习行进间侧踢腿动作 2. 示范讲解外摆腿(击响)动作方法 3. 组织学生分组复习①②动作 4. 讲解动作③的名称，师生配合演示，讲解攻防含义 5. 组织集体练习，要求勾手撩掌手型正确 6. 组织四人小组学练，巡视纠错，强调上下肢协调、动作连贯 7. 组织组间展示比赛，要求动作规范、连贯 8. 讲解游戏方法，师生配合示范，强调规则及安全事项 9. 组织学生分场地自由组合游戏，强调连快打区分拍挡和刁手拿腕；连招打刁腕要准确，拍打连贯	1. 集体练习，认真复习 2. 先原地再行进间练习 3. 四人小组边说动作名称边练习 4. 定型动作，讨论探索①②动作演变至③的攻防含义 5. 模仿动作，明确步型、手型的变化 6. 组长指导，相互纠错指正，步型变换要协调，勾手、撩掌要正确 7. 两个小组一起比，比规范、比连贯、比协调 8. 了解游戏方法，明确相互配合的要求 9. 重点多次体验动作方法，不用蛮力攻击，相互练习中配合默契，并勇于展示所学	四列横队练习听信号出发练习 先散点再列队听信号出发练习 前后左右间距两臂的散点站立 仔细观察，认真模仿 相互比对，动作正确，连贯有力 积极比赛，其余同学观摩评价 认真听方法，弄懂规则注意安全，按要求进行游戏，体验武术动作在互动练习时的实际运用
结束部分	1. 韧带拉伸活动 2. 课内总结 3. 收归器材，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. 复述组合动作三的动作名称 3. 与教师道别	大胆发言，有序收归器材

(四) 教学片段案例

案例一：三种直摆式腿法

学习目标：

1. 掌握双拍脚、外摆腿(击响)、里合腿(击响)的动作技术及练习方法。
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：武术基本功串联——双拍脚、外摆腿（击响）、里合腿（击响）。

教学步骤：

1. 视频激趣：播放一段精彩的腿法展示，请学生说出各种动作的特点。教师介绍各种直摆式腿法的名称，重点讲解正踢腿、外摆腿、里合腿的攻防含义及技术特点。

2. 热身活动：组织学生做找朋友游戏，引导学生模仿教师做各种步法走的动作，音乐停止时，学生按教师报的数字找相应人数的朋友，找到朋友后按要求尝试正压腿及侧压腿练习，小组成员比标准、比幅度，每次找不同的同学做朋友。

3. 学练结合：讲解并示范正确动作，重点强调踢腿时要快速有力，逐步加大动作幅度，以四列横队的形式要求学生集体听信号出发练习，提示正确踢摆为主，再关注支撑腿和腰、臂、头的姿势状态。

4. 合作游戏：让学生两人一组，一人做上一步外摆腿或里合腿动作，另一人在练习者对面持长纸板辅助，要求距离练习者两步远，纸板位置高于练习者胸部，根据能力逐渐增加高度。练习者用脚的正确部位摆踢，踢成扇形。

5. 合作学练：四人以上组合，组长喊口令，齐做击响动作，组内相互帮助纠错，组间注意安全，互不干扰。

6. 汇报表演：让学生展示行进间双拍脚、外摆腿（击响）、里合腿（击响）动作。要求踢腿迅速有力，整齐有高度，击拍声音响亮。

结论：直摆式腿法俗称“溜腿”，是武术基本功的重要内容之一，这三种腿法极具武术的技击特色。本案例首先通过播放各种精彩的腿法表演视频，激发学生练习的愿望；再介绍三种腿法的动作要领，要求学生击拍发出响声，以提高学生的练习兴趣；再通过游戏，借助轻物辅助教学，要求学生用正确的腿法及部位击准物体，体验直摆式腿法在进攻中的运用，让学生在相互协作中逐步提升摆腿的高度，掌握正确的动作技术；最后小组汇报表演，展现三种腿法击响动作，体现爆发力，发展腿部的柔韧及力量。

案例二：武术基本功串联

学习目标：

1. 掌握武术基本功串联的练习方法及行进间马步架掌冲拳的动作。

2. 发展身体的力量、柔韧、灵敏和协调能力，提高对连续形体动作的记忆能力。

3. 合作学练，独立思考，自主练习，养成习武健身的习惯。

教学内容：武术基本功串联——马步架掌冲拳。

教学步骤：

1. 激趣：组织学生观看马步架掌冲拳的动作视频，请学生找出表演者使用了哪些手型和步型，并尝试摆出视频上的主要动作，其他学生就模仿程度评分。

2. 讨论：请学生摆好虚步亮掌、马步架掌冲拳的固定动作，讨论分析动作的运行方向及路线，自我探索动作的攻防含义。

3. 讲解：讲解架掌和冲拳的动作要领，重点提示方向变化时手臂的运动路线。

4. 学练：要求学生集体听口令练习：（左）虚步亮掌——马步架掌冲拳——（右）虚步亮掌——马步架掌冲拳。教师喊口令领做，学生跟做，要求先慢速再进行有节奏的练习。

5. 合作：组织学生四人一小组自学自练，教师巡视，重点提示转体时手臂摆动的方向以及

转体后马步和虚步的出脚方法。

6. 展示：组织两至三个小组齐练，其余小组观摩评分，要求头部转动及眼神配合，边做冲拳动作边喊“嗨”或“哈”，展现武术动作的“精、气、神”。

7. 表演：配乐，先分男、女生表演再集体展示，要求动作规范，方向正确。

8. 归纳：多次练习后组织学生讨论身体感受，归纳动作要领，提示练习武术基本功及串联动作的重要性，要求学生制定计划，课后加强练习。

结论：本案例通过直观的视频教学激发学生模仿的愿望，让学生自我探索动作的运行路线及方向变化，促进学生理解动作的攻防含义；先集体模仿再小组学练最后分组展示并进行集体表演，不断改变练习的形式，提高学生的学习兴趣，布置课外任务，要求学生制定切实可行的计划，长期锻炼。

案例三：武术套路

学习目标：

1. 记住少年拳第一套的动作名称术语，了解动作的攻防含义。

2. 掌握少年拳第一套的动作技术及练习方法，提高对连续形体动作的记忆能力。

3. 积极参与套路学习，敢于展示所学动作，展现武术动作的“精、气、神”。

教学内容：少年拳第一套。

教学步骤：

1. 组织观看少年拳第一套的视频教学，介绍各动作名称术语。

2. 请学生合作，示范少年拳第一套的固定动作（每节课两个动作），请学生串联动作方向及路线。

3. 教师领做，学生集体练习，音乐伴奏下听口令练习。

4. 组织讨论每个动作的攻防含义：哪些动作属于防守，哪些动作用于进攻？方向及路线怎样演变？师生共同设计进攻和防守动作。

5. 让学生分组学练，组内自练齐练相结合，帮扶纠错，提高动作质量。

6. 组织集体展示，配乐或听口令，可多个小组相互比，其他小组评分，也可以按男、女生分组展示。

结论：建议将少年拳第一套作为六年级教学内容。每节课尝试连续两个动作的教学，先复习前面所学动作，再学新动作，最后将前后所学连贯动作进行展示。教学中的重点和难点动作要分解缓慢示范，提高学生动作之间的自然衔接和连贯。以音乐烘托气氛，促进学生展现出套路的“精、气、神”。

四、学法指导

1. 明确良好的武德是习武的根本，只有持之以恒地练习，养成习武的习惯才能有效地强身健体。在套路演练及配合练习时自觉养成抱拳行礼的习惯。在课上勇于展现自己武术上的进步，提高习武的兴趣。课后能制定锻炼计划，并能坚持用所学武术动作锻炼身体。

2. 练习前要做好充分准备活动，特别是踢腿前要热身到位，防止拉伤肌肉和韧带。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，做力所能及的动作技术，确保运动安全。

华东师大版电子教材

3. 自觉加强基本功串联练习，知道基本功串联是巩固手法、腿法、步法和身法的有效锻炼方式，更是展现套路“精、气、神”的基础练习方法。

4. 套路学习要建立在基本动作学会的基础之上，先把“套路”打出来，在练习中逐步提高动作的准确性和规范性，最终做到“手、眼、身、步”协调一致，“精、气、力、攻”淋漓尽致。

5. 记住动作名称，积极讨论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，提高习武的欲望。

6. 团队合作练习时，相互帮助指导，乐于接受同伴的建议，逐步提高观察力、判断力及对连续形体动作的记忆能力。

五、教学重点与难点

1. 重点：武术基本功串联、组合和套路演示中的动作规范，发展协调、灵敏、柔韧和力量等体能，提高习武的兴趣并养成习惯。

2. 难点：套路动作衔接流畅连贯，方向、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

从学生对武术基本功串联、组合动作及套路的技术掌握情况，学习的参与度和积极性，合作交往的能力，锻炼习惯的养成等方面进行评价，技术评定重点在于能记住动作名称、动作方法，知道攻防含义，表现武术动作的“精、气、神”。

2. 评价方法

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定。可请家长就孩子课外的练习时间和次数进行评价，也可将考核内容制成量表。

3. 评价案例

案例：“少年拳第一套”自我学习评价表（见表 2－6－4）

表 2－6－4　“少年拳第一套”自我学习评价表

评价内容 \ 评价方式		自评	互评	师评	总星数
运动技能	说出动作名称术语	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	讲述动作攻防意义	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	连贯流畅展现套路	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
学习态度情意表现合作精神	学习积极性	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	合作交往	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	锻炼习惯	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	

操作说明：评价时，请在“☆”里填色，填上三颗“☆”表示完成得很好，填上两颗“☆”表示完成得较好，填上一颗“☆”表示完成得一般。学生每人一张表，及时发放和收回，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一个巨大的体育教育资源库。《课程标准》为我们开发民族民间传统体育项目提供了有力的理论和政策依据，创造了良好的条件。本着尊重儿童爱玩的天性和寓教于乐的精神，应该大力开发民族民间传统体育活动，这可以使儿童热爱生活，促使其在快乐的游戏中潜移默化地认同民族文化。

一、学习目标

1. 学会更多新的民族民间传统体育活动。
2. 发展身体协调性以及提高下肢、腰腹的灵活性与力量。
3. 在从事民族民间传统体育活动中养成良好的意志品质，能与他人分享快乐。

二、教学内容

（一）毽球

毽球是我国古代的体育活动内容之一。大约是在汉代，当时在蹴鞠运动中出现了另一种玩法，叫“蹴毛丸”。“鞠”是古代足球，蹴鞠的玩法和现代足球相似，活动场地都是长方形的区域。可是蹴毛丸就不同了，它是在一块椭圆形的地毯上玩的。1973 年，在我国山东省出土了一批珍贵的东汉时代的文物，是 23 块画像石，其中有一块上面就刻画了一幅蹴毛丸图。下面的两张图，一张是蹴鞠图，另一张就是蹴毛丸图。（见图 2－7－1、图 2－7－2）



图 2－7－1　蹴鞠

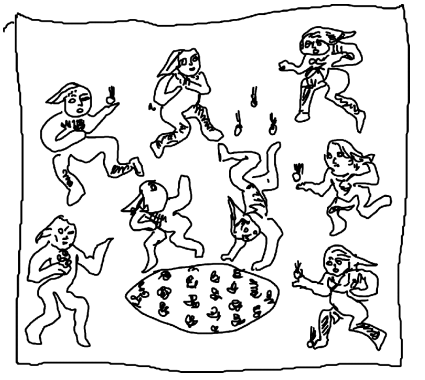


图 2－7－2　蹴毛丸

从图上可以看出两者的区别，这毛丸是和现在我们踢的毽子相似的物品。史书上记载了古代各个时期民间踢毽子的盛况，其中就有用绳子分成两方，相互对踢，以落地为失败的毽球比赛原型，特别是在南方，这种踢毽子的娱乐和竞技活动开展得更广泛，在客家地区，踢毽子也是流行非常广泛的群众体育活动内容。

1. 毽球运动介绍

（1）活动场地。

毽球比赛或活动的场地很像一个小型排球场，长方形，长 12 米，宽 6 米。场地四周画有间

华东师大版电子教材

距 4 厘米的边线和端线。中间一条中线把场地平均分成两个场区，每个场区距离中线 2.5 米（男）、2 米（女）的地方还有一条限制线。在两端端线的中间有一个 2 米宽的发球区。中间设一球网，网长 7 米，宽 76 厘米，离地面的高度是 1.6 米（女子 1.5 米，儿童 1.4 米），网的两边和排球网一样，有标志带和标志杆。（见图 2－7－3）

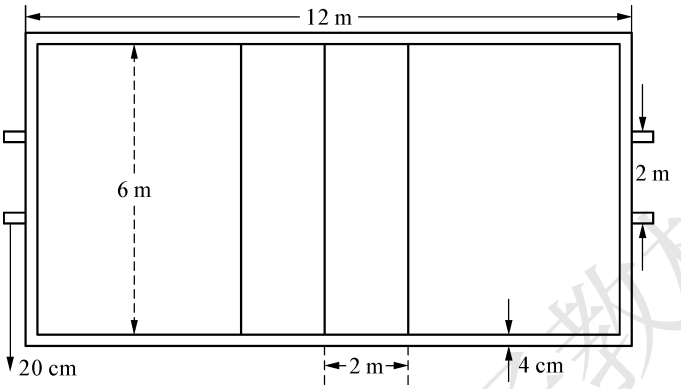


图 2－7－3　毽球活动场地（女）

（2）队员人数与位置。

和任何球类一样，在毽球场上的每一个队员都有他站立的位置和任务。毽球队由 6 人组成，上场比赛双方必须有 3 人，其中 1 人是队长。

队员位置：靠近端线的为 1 号位队员，这是个发球位置，轮到或获得发球权时，队员按顺时针方向轮转一个位置，由 1 号位队员发球。发球要站在发球区。发出球后，场上的三个队员可以交换位置，不受限制。（见图 2－7－4）

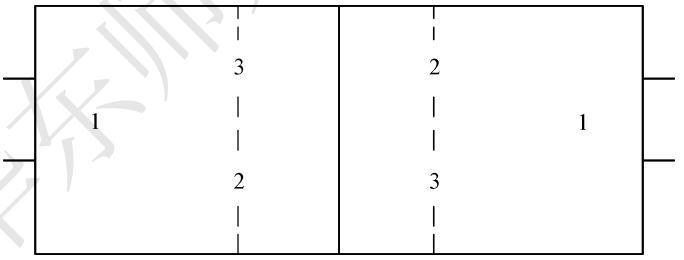


图 2－7－4　队员人数和位置

（3）一般活动与比赛规则。

① 每局先得 15 分为胜。比分为 14 平时，继续进行，直到一队领先 2 分为胜。

② 比赛采用三局两胜制，决胜局开始前，双方重新选择场地或发球权，任何一方先得 8 分时，双方交换场地。

③ 接发球失误，判对方得 1 分；发球失误则判换对方发球。

④ 队员发球应站在发球区内，用手托球将球抛起，用脚踢向对方场区，发球时 2 号位、3 号位队员之间的距离不得少于 2 米，并不得有任何掩护动作，否则判换对方发球。

⑤ 接住对方发的球后，踢入对方场区前，本队队员能有三人四次击球机会，每个队员可以

华东师大版电子教材

连踢或触球两次，但不能在身上有明显的停留，也不能用手和臂接触球。

⑥ 比赛中，球不能触网，不能过网击球，脚不能越过中线。

⑦ 可以用头击球，但必须在限制线外进行，落地时允许两脚落在限制线内。

⑧ 拦网时，不允许队员身体的任何部位进入对方空间。

（4）毽球技术。

① 发球技术。（见图 2－7－5、图 2－7－6）

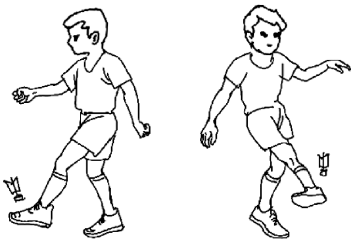


图 2－7－5　脚正面发球和脚内侧发球



图 2－7－6　脚正面发弧线球和凌空发球



图 2－7－7　脚内侧踢

发球是进攻的开始，好的发球可起到先发制人、争取主动的作用；发球好坏直接关系到每个回合的战况。具有攻击性的发球是直接得分的一种手段。发球一般有四种方法：脚正面发球、脚内侧发球、脚正面发弧线球和凌空发球。

② 踢球与触球。（见图 2－7－7、图 2－7－8、图 2－7－9、图 2－7－10、图 2－7－11、图 2－7－12、图 2－7－13）



图 2－7－8　脚外侧踢



图 2－7－9　脚正面踢



图 2－7－10　脚后跟踢



图 2－7－11　触球



图 2－7－12　胸球



图 2－7－13　头球

踢球和触球是毽球基本技术的主要组成部分。用膝关节以下部位击球叫踢球，主要包括脚内侧踢、脚外侧踢、脚正面踢和脚后跟踢几种；用膝关节以上除两臂以外的身体任何部分击球叫触球，主要有触球、胸球、头球等。

③ 进攻与拦网。(见图 2-7-14、图 2-7-15、图 2-7-16、图 2-7-17)



图 2-7-14 倒勾



图 2-7-15 踩球

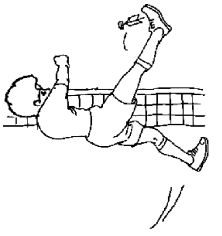


图 2-7-16 凌空侧摆

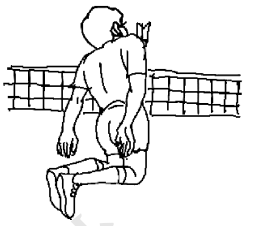


图 2-7-17 拦网

进攻是完成战术配合的关键行动,是得分的重要手段。强有力的、富有战术目的的进攻,可使对方难以运用预定的防守和反击战术,使本队夺得发球权或得分。进攻的主要技术是倒勾。在进攻战术中也常运用踩球和凌空侧摆的方式,给对方措手不及的打击。有时,拦网也是最快速有效的进攻手段。

(二)放风筝

放风筝是在世界各国广泛开展的一项群众性体育娱乐活动。我国是风筝历史最为古老悠久的国家之一。在绵延几千年的历史中,有许多运用风筝的事例,如春秋时期公输般"作木鸢以窥宋城",或者汉高祖时韩信制作纸鸢以测量未央宫的远近,还有梁武帝被叛军围困,其子放纸鸢求援等,这样的史实是很多的。这些事例说明纸鸢或后来发展起来的风筝在我国人民生活中起着重要的作用,难怪它曾是历代文人诗家的写作题材。总之,风筝产生于两千多年前,经过了两千年的岁月,现在风筝已经有了极大的变化与发展。

(三)抢枢

"抢枢"是鄂温克民族传统的体育游戏,是鄂温克人长期适应大自然的一种游戏性体育项目,现在是北方青少年特别喜爱的勇敢游戏。与美国橄榄球运动相似,抢枢有较强的对抗性和竞争性。

1. 活动场地

抢枢的场地相当于篮球场地大小,分为五个区:藏枢区、前锋区、中锋区、后卫区、车轮区。

2. 参加人数

双方各 12 人参加为宜。

3. 游戏方法

游戏开始时,裁判员先将枢(可用任意木棒代替)藏在藏枢区的某一个地方,然后发出口令开始游戏。听到口令后,双方队员从底线(车轮区两侧)同时出发,到达各个区域,其中各有一名队员进入藏枢区寻找枢,找到后要把枢传递到前锋区的队友,但对方的找枢队员会来抢夺,阻挠枢的传递,前锋区的队友不能出区来帮助,只有勇敢的找枢队员战胜了对方队员,或者是对方队员从你手中抢走了枢后传递到他的队友手中,然后,抢枢就在前锋区展开了。前锋区队员力争把枢交给本队中锋区的队友,中锋区队员再要交给后卫区队员,最后要传递到车轮区的

最后一名队员手中，这名队员还必须摆脱对方的堵、截、围、抱、抢，用手中的枢去敲打车轮区中的“车轮”（或代替物）才算获胜一局。一般采用五局三胜制。

抢枢游戏精彩在于每一区都会发生激烈的围堵、抢夺，只有最勇敢的人才能突破重围去传递枢。

（四）花样跳绳

花样跳绳是在已经学会了基本跳绳的方法后而进行的相互合作的跳绳方法，有个人跳绳、带人跳绳、双人（多人）短绳跳、长绳跳、双绳跳和多绳跳等。水平三阶段主要介绍合作跳绳的各种有趣方法。

1. 带人跳

带人跳是指一人跳绳时，另一伙伴不用绳，随同摇绳人的节奏，与摇绳人一同跳绳。可以一人带一人，也可以一人带两人或多人一起跳。带人跳时绳子要长一些，但还是属于短绳跳。

（1）固定带人跳。（见图 2－7－18）

这是带人跳的基础，要掌握摇绳与跳起的时间与节奏。摇绳人比被带人身材稍高些比较容易成功，如摇绳人身材稍矮，配合起来比较困难。

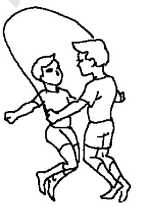


图 2－7－18　固定带人跳

（2）正摇一带二跳。（见图 2－7－19）

在掌握了固定带人跳绳方法后，很自然地可以进行一带二的尝试，即摇绳人身前、身后各站一人，同时跟随摇绳人的节奏一同跳绳。

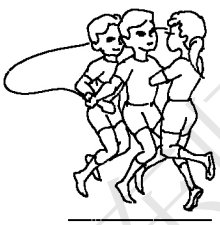


图 2－7－19　正摇一带二跳

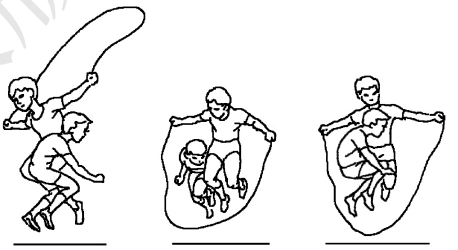


图 2－7－20　“钻洞”跳

（3）“钻洞”跳。（见图 2－7－20）

一人摇绳，另一人在摇绳人身前起跳几次后，从摇绳人抬高的手臂下钻到摇绳人身后正中位置正好跟随节奏一起跳。跳几次后，再从另一侧手臂下钻回到摇绳人身前继续跳绳。这种双人跳绳的方法非常有趣，带人者摇绳要为“钻洞”者创造条件，有意识地向被带者“钻洞”一侧的方向摇绳。要获得成功，两人的配合十分重要。

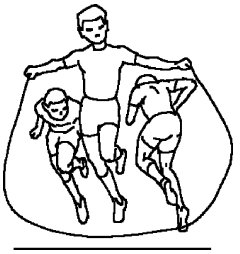


图 2－7－21　一人带二或三人“钻洞”跳

（4）一人带二或三人“钻洞”跳。（见图 2－7－21）

学会了“钻洞”跳后，当然不会只满足于一人带一人的“钻洞”跳。此时，可以在摇绳人的身前和身后各站一人，摇绳节奏掌握好后，由摇绳人发出信号，前后两人同时按顺（逆）时针方向移动互换位置，如约定每跳三次前后交换位置一次。

在学会了一人带二人“钻洞”跳的基础上，如果摇绳人的水平较高，可以尝试一人带三人的“钻洞”跳，即前面先站两人，后面站一人。“钻洞”时，前面两人每次“钻洞”的是紧贴摇绳人的那一个，不“钻洞”的人往前靠，后面向前的“钻洞”人“钻洞”成功后要站在留在前面的人身后，这样就可以依次有序地轮换三人的位置。

在以上动作都学会后，可以自己创造更多的组合方法，如跳进跳出，多人穿梭，摇绳人移动、跳绳人不动等方法，也可以尝试反摇跳带人、双飞跳带人等更难的动作技巧。

2. 双人(多人)短绳跳

这组练习与上一组的不同之处在于摇绳的不是一人而是由两人共同摇绳，这更增加了同伴之间跳绳合作与配合难度。

(1) 一人跳一人辅摇。(见图 2-7-22)

两人用一根绳，面朝同一方向，用同侧手握绳，跳绳人单手摇绳，旁边一人辅助摇绳，两人摇绳动作要协调一致。

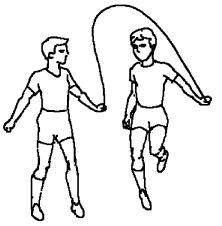


图 2-7-22　一人跳一人辅摇



图 2-7-23　双人摇绳跳

(2) 双人摇绳跳。(见图 2-7-23)

两人并排而立，分别用外侧手握住一条绳的两端，两人同时向上向前摇绳，当绳至脚下时同时跳过绳子。跳的方法可以随着熟练程度的提高，用双脚跳、单脚跳、交替跳、踢腿跳等方式进行。如果两人身高相近，跳绳的效果会更好些。

(3) 双人摇绳带人跳。(见图 2-7-24)

掌握了双人摇绳跳以后，可以把绳子稍加长些，进行带人跳练习。无论是前带人还是后带人，都应注意三人之间的配合默契。



图 2-7-24　双人摇绳带人跳

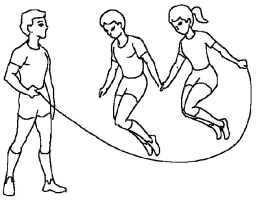


图 2-7-25　轮流摇绳带跳

(4) 轮流摇绳带跳。(见图 2-7-25)

在双人摇绳带人跳的基础上，变换摇跳的方式，可以使跳绳变得更加有趣。开始时按双人摇绳带人跳的方法，三人齐跳，只是被带人甲站在摇绳人中间。跳过几次后，甲转身撤出，站在一侧摇绳，乙仍边摇绳边带丙齐跳。跳几次后，乙转身撤出，只摇不跳，而甲又转身跳绳，由甲带丙齐跳，如此反复进行。

华东师大版电子教材

(5) 双人双绳交替跳。(见图 2-7-26)

这个练习是有些难度的,尽量在熟练掌握了前面几种摇绳、带人跳之后再来尝试,但如果学会了,那可是其乐无穷的。

开始练习时,可以两人同步跳,即摇绳动作一致,只是握绳时各握对方绳的一端。习惯了这种摇绳方式后,再进一步练习先后跳,即一人先跳,另一人晚半拍跳,这就要求摇绳时两绳相差半拍。

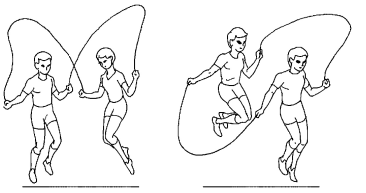


图 2-7-26 双人双绳交替跳

3. 长绳跳

用较长的绳子,由两人摇绳,多人跳绳,可变换各种跳的方法。这种跳绳既是一种集体配合与协作的活动,又是一种提高运动量的好方法。

(1) 跳"死"绳。(见图 2-7-27)

这是集体跳绳的基础,开始时,两人持绳准备,其余人全部站在绳子同侧的中间,当绳摇起后,中间所有人要尽量步调一致地从绳上跳过。开始练习时,中间站立的人可以少些,随着熟练程度的提高,人数可以逐渐增加,而绳的长度也要随之加长。

在跳"死"绳的基础上,练习跳"活"绳就很简单了,关键就是掌握好进出绳的时机,跳"活"绳是所有以下跳长绳的基础。

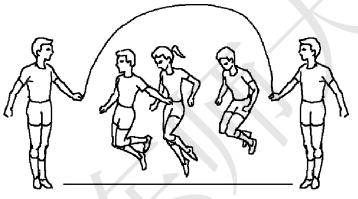


图 2-7-27 跳"死"绳

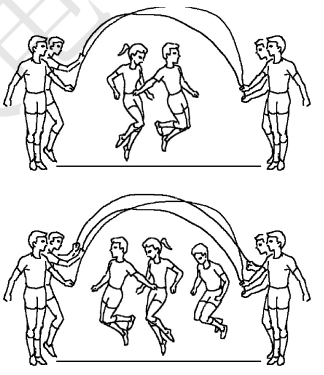


图 2-7-28 双绳、三绳跳

(2) 双绳、三绳跳。(见图 2-7-28)

四人摇两根绳,这两根绳并排一起,按同一方向摇,跳绳人可以从正反两个方向进出。需要注意的是跳绳人跳起的高度要稍高些,要保证两根绳都能通过脚下。如果两根绳一起摇能够通过,那么,可以尝试并排用三根绳一起摇起来再跳。

(3) 跳十字绳。(见图 2-7-29)

四人摇两根绳,从并排站在一起到逐渐分开,形成一定角度的交叉。这看起来似乎很不容易跳,其实,跳的方法和前面的双绳跳是一样的,练习时可以采取摇绳人摇的两组绳渐渐分开的方式来帮助跳绳人克服害怕的心理。

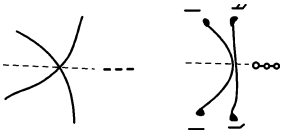


图 2-7-29 跳十字绳

(4) 跳网绳。(见图 2-7-30)

这是在双绳、三绳跳基础上的发展与提高,跳的方法完全一样,只是一定要看清进出绳的路线与方向,选择与摇绳合拍的节奏来进行。

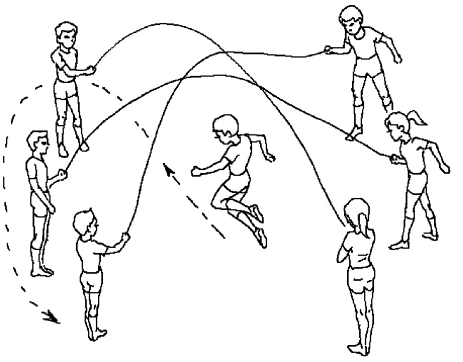


图 2－7－30　跳网绳

三、教法指导

（一）教学建议（以花样跳绳为例）

1. 本单元对花样跳绳的内容提供得较多，并不一定能全部教完，很多内容可以纳入课外体育活动中去让学生自学自练，所以应该择要进行教学。

2. 教花样跳绳尽量以教基本技术为主，不追求动作完成的数量，因为在教学规定课时内，学生是不可能达到非常熟练的程度的。

3. 在教基本技术的过程中，要重视学生学习兴趣的培养，只有提高了学生的学习兴趣，才有可能将这个教学内容转化为学生的课余爱好，从而达到锻炼身体、增强体能的目的。

4. 教学中一定要讲求区别对待。花样跳绳对参与者的灵活性要求很高，在水平三阶段，学生的灵活性也是有差异的，教师对灵活性较差的学生要给予特别的指导和帮助。

5. 每一节课的教学内容绝不能多，以一个新内容为主，兼教以前教过的内容。

6. 直观教学是最好的花样跳绳教学方法，如果能有视频、图片等辅助教学手段，则教学效果更好。

（二）单元教学计划案例

表 2－7－1　“花样跳绳”单元教学计划

单元设计思想	本单元围绕花样跳绳三类十三种不同跳法的教学，发展学生身体的灵活性与协调性，培养学生对民间体育活动的兴趣与合作互助意识。由于花样跳绳具有一定的难度，因此教学应着重于使学生学会动作方法，提高其学习兴趣及培养团队合作精神
单元学情分析	水平三阶段学生的体能已经在某些方面有了一定基础，接受能力也强，乐于与同伴交流，并具有很强的可塑性，因而能较快地学会动作。又因其喜爱新鲜事物，因此在教学中内容可以多有变化，要争取做到常上常新
单元学习目标	1. 在已学会个人跳绳的基础上进一步掌握更多的技能 2. 喜爱所学民族民间传统体育活动的内容，并能用以锻炼身体 3. 形成较熟练的动作，发展身体协调性及下肢、腰腹力量 4. 在运动中发展体能，培养合作意识，学会与他人分享愉悦

华东师范大学电子教材

续 表

单元教学内容	1. 带人跳：固定带人跳、正摇一带二跳、“钻洞”跳、一人带二或三人“钻洞”跳 2. 双人(多人)短绳跳：一人跳一人辅摇、双人摇绳跳、双人摇绳带人跳、轮流摇绳带跳、双人双绳交替跳 3. 长绳跳：跳“死”绳，双绳、三绳跳，跳十字绳，跳网绳			
课时	学习目标	教学内容	教学重点与难点	主要教与学策略
1 固定带人跳	1. 复习巩固已学过的个人跳绳 2. 通过固定带人跳提高跳绳技能 3. 学会与他人分享快乐	1. 个人正摇跳的各种方法 2. 强化正摇双脚跳 3. 固定带人跳 4. 游戏：请进请出	重点：个人动作的协调性 难点：两人节奏的一致	1. 演示启发：请个别学生与教师演示新的动作技术 2. 自己复习 3. 双脚跳动作的节奏强化 4. 利用游戏提高技能与兴趣
2 “钻洞”跳	1. 学会“钻洞”跳的基本方法 2. 提高灵活性 3. 增强自信心	1. 前钻后 2. 后钻前 3. 游戏：“钻洞”比快	重点：“钻洞”时机的掌握 难点：摇绳人的有意配合	1. “活”跳带人进出 2. 前进后出 3. 前“钻洞”后出 4. 后“钻洞”前出 5. 前后“钻洞”连续做 6. 加快“钻洞”速度
3 双人摇绳跳	1. 学习双人跳绳的各种方法 2. 尝试双人摇绳前进跳 3. 有条件的可以带人跳	1. 双人摇绳原地跳 2. 双人摇绳带人跳	重点：动作协调 难点：移动速度一致	1. 一人跳一人辅摇 2. 双人摇绳原地双脚跳 3. 双人摇绳原地双脚交换跳 4. 慢速向前移动跳 5. 适当提高移动速度的双人跳 6. 尝试双人摇绳带人跳
4 轮流摇绳跳	1. 复习巩固已学过的双人跳绳动作 2. 学习三人轮流跳的方法 3. 发展协调性与灵活性	1. 复习双人摇绳带人跳 2. 学习摇绳人退出与跳进动作	重点：进出时机 难点：手脚动作的配合	1. 三人一组复习 2. 相互观摩成果 3. 教师演示摇绳人退出方法 4. 小组练习 5. 进出互换 6. 展示小组的最佳学习效果
5 跳“死”绳与跳“活”绳	1. 学习跳长绳的基本方法 2. 提高跳跃中控制自己动作的能力 3. 学会与集体动作一致的配合	1. 跳“死”绳 2. 跳“活”绳 3. 连续进出	重点：控制动作的能力 难点：跳起的时机	1. 无绳的集体跳练习 2. 从 3 人跳“死”绳开始，每次增加 3 人，直至 12 人 3. 原地跳连续 10 次以上 4. 尝试跳“活”绳 5. 正面进 6. 侧面进，8 字跑
6 跳十字绳	1. 提高控制动作的能力 2. 勇于挑战自我 3. 增强自尊与自信	1. 摇双绳个人跳 2. 摇双绳小组集体跳 3. 双绳交叉个人跳 4. 十字绳集体跳	重点：判断力 难点：掌握时机	1. 跳长绳 8 字绕 2. 摇双绳个人尝试闯关跳 3. 摇双绳集体跳 4. 双绳交叉摇，个人闯关跳 5. 双绳十字交叉摇，个人闯关跳 6. 十字绳尝试集体跳

华东师大版电子教材

续 表

	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
单元学习评价	柔韧性、协调性、灵活性与跳跃能力	1. 知道花样跳绳的分类与名称 2. 学会其中几个动作且完成质量较好 3. 提高体能	积极参与跳绳练习，认真学习各种动作	1. 对花样跳绳感兴趣 2. 喜爱民族民间传统体育活动 3. 能与同伴互助与合作

（三）课时教学计划案例

表 2－7－2 “花样跳绳”单元第 1 课时

学习目标	1. 复习巩固已学过的个人跳绳 2. 通过固定带人跳提高跳绳技能 3. 学会与他人分享快乐		
教学过程	教学内容	教学步骤	备注
导入	个人正摇跳的各种方法复习	自编短绳操 6 节的练习 复习已经掌握的几种跳短绳方法	器材：每人短绳 1 根
主题一	强化正摇双脚跳 一人跳一人伴跳	1. 两人一组，用一根短绳，对面错位站立，一人持绳作正摇跳，另一人观察对方跳绳的节奏，帮助数出数字 2. 同上练习，但数数字者跟随节奏做伴跳动作，力求保持与对方节奏一致 3. 双方交换练习，做到两人节奏相同	散点站立
主题二	固定带人跳	1. 开始带人跳，两人对面站立，一人准备摇绳 2. 被带人轻轻扶在摇绳人的腰部进行练习 3. 放开扶在摇绳人腰部的手练习 4. 被带人站在摇绳人的身后练习 5. 尝试从摇绳中走出	重点：个人动作的协调性 难点：两人节奏的一致
主题三	游戏：请进请出	请进请出（两人游戏） 一人边摇绳边唱儿歌：“同学同学请进来，两人跳绳多愉快。”边上同伴边接唱：“进来进来我进来，两人跳绳真愉快。”边看准绳子在摇绳人脚下刚跳过之后，趁绳子在其身后，迅速跑到摇绳人身前，跟随节奏一起跳绳 跳了几次后，摇绳人再唱：“同学同学请出去，休息一会再进来。”被带者也接唱：“出去出去我出去，我们两人换换班。”接着就瞅准绳子刚通过两人脚下，在摇绳人身后时，快速跑出	该游戏在大家都很熟练后，也可以呼唤其他同伴与自己组合跳绳
导出	1. 集体舞 2. 教师小结学习情况，提出课后练习要求	播放《青春舞曲》，跳集体舞 课后作业：巩固固定带人法，努力学会活绳带人法，争取先后都能上绳	整理、收归运动器材
课后小结			

华东师范大学电子教材

“花样跳绳”单元第6课时

学习目标：

1. 提高控制动作的能力。

2. 勇于挑战自我。

3. 增强自尊与自信。

教学内容与步骤：

1. 课的开始：小组跳长绳绕8字。

2. 课的主题：跳双绳。

(1) 摇双绳个人跳：小组形式，四人摇绳，并排两根绳，绳距40厘米左右。

采用个人闯关的方式，谁感觉能跳过的先上，直至每个人都能跳过双绳。小组成员谈体会。

(2) 摇双绳小组集体跳：从断断续续通过到逐渐熟练，要求尽量能达到中间不间隔。

(3) 双绳交叉个人跳：四人摇绳，一组绳保持原来位置不变，另一组绳要在落地中心点不变的原则上，逆时针转过15度，两组同时摇绳，形成交叉绳状。

提倡闯关，勇敢者先上。

教师指出：观察清楚绳的落地点，从落地点处跳过是最安全的。

小组每个人都尝试完成后，交叉角度加大到30度，以后逐渐加大到45度。

(4) 十字绳集体跳：当交叉角度已经达到45度后，教师组织摇绳组中原来固定不变的绳向顺时针方向也旋转45度，形成了十字交叉形的双绳。

第三次提出了闯关要求。

教师提示同学：其中一根绳逆时针旋转45度，是大家已经通过的，另一根顺时针旋转45度的只是方向改变，摇绳落地点并没有改变，所以，不必担心跳不过去。

个人闯关开始，勇敢者先行。直到所有成员全部勇敢通过。

教师表扬，再提出小组集体通过的要求。

小组尝试。

(5) 游戏：大风车转起来。

各小组所有学生手握长绳成一列横队站立，教师将各小组绳的一端拽在自己手里，使各小组呈放射状分开，形成一个平面的“大风车”。

听口令开始后，各组要保持排面的整齐，与前面小组的距离不变，全班速度一致地慢跑起来。教师边观察，边提醒大家的速度要保持一致，坚持做到像个真正的大风车。

(6) 课的小结：教师小结课堂表现。提出课后要继续练习跳十字绳，争取以后有机会再增加成4根绳的网绳跳。

(7) 收归运动器材

(四) 教学片段案例

案例一：(毽球)脚正面发球

学习目标：

1. 学会发球的最基本方法。

2. 了解发球的攻击性。

3. 培养对毽球活动的兴趣。

4. 提高动作的准确性与灵活性。

教学内容：原地脚正面发球和上步脚正面发球。

教学步骤：

1. 教师出示图解。

2. 教师示范并讲解："这种发球，踢球的腿脚摆幅较大，脚的触球点准确，出球有力，落点容易控制，动作简单，容易掌握。"

示范动作包括：准备姿势、抛球动作、踢球动作。

3. 两人一毽球，对面相距 6 米站立，由一人开始练习，踢向对方；要求动作正确，尽量能踢到 6 米距离。

4. 教师巡回检查学生动作质量。

5. 集中，第二次讲解："站立姿势要正确，身体一定要正面对前。抛球时要垂直抛于身体前，约离身体一臂距离。踢球时，身体重心要移向左脚，右脚才能离地发力。右脚脚面绷直，用脚背正面踢球，眼睛要看球，踢球时主要靠小腿的迅速前摆发力，不要抬大腿。"

6. 继续练习，把两人中间的距离增加到 8 米。

7. 集中，教师讲解上步脚正面发球动作要领。

上步的目的是增加发球的力量与速度，开始时可以助跑 1～3 步。

8. 两人中间距离增加到 10 米，发球人退后一定距离，再上步发球。

结论：发球的攻击性一般由几种因素组成：力量、速度、落点和弧度。学生初学发球时，应重视力量和落点，在一节课中采取了几次增加两人之间的距离就是为了来强化发球的力量。当然，发球的力量也要和准确性相结合，才会真正有效地起到攻击性作用。

案例二：自己动手做风筝（室内课）

学习目标：

1. 学会简单的风筝制作方法。

2. 培养自己动手制作器材的能力。

3. 为课余活动做好准备。

教学内容：风筝制作。

教学步骤：

1. 教师带一个制作完成的风筝展示给学生看。

2. 给学生每人一份原材料袋，里面装有所有需要的材料。学生先要按照教师的要求打开材料袋，按顺序把材料整齐摆放，以保证材料没有缺损。

3. 使用小锯子之前，教师要提醒学生锯子是很锋利的，必须要注意安全。

4. 教师要关注学生绳的使用情况和打结的方法是否正确。

5. 教师要提醒学生木胶不能用得过多，否则效果会适得其反。

6. 教师做一步，学生做一步，不要贪图完成得快。

7. 让完成的学生展示自己的风筝给同伴看。

结论：如何丰富室内课的教学是一个重要的课题。这里引进了风筝制作，它是一种与课外

体育活动相联系的好形式，一方面满足了教学的需要，另一方面也培养了学生自己动手制作体育器材的能力。

案例三：花样跳绳

学习目标：

1. 学会“钻洞”跳的基本方法。

2. 提高灵活性。

3. 增强自信心。

教学内容：“钻洞”跳。

教学步骤：

1. 引导学生复习固定带人跳。

2. 引导学生复习前后“活”上绳带人跳。

3. 指导学生前后“活”上绳带人跳进出。

4. 指导学生学习“钻洞”跳：前钻，后出。

5. 让学生两人交换角色练习。

6. 让学生一人重复多次：前进——“钻洞”——后出。

7. 让学生两人交换角色练习。

结论：“钻洞”跳是一个两人密切配合的合作型活动，摇绳人要抬起手来摇绳，给“钻洞”人以适当的空间，“钻洞”人要注意“钻洞”的时机，“钻洞”后的节奏与站在前面时是不一样的，所以，迅速调整节奏也是获得成功的重要保证。

四、学法指导

1. 学习跳绳、踢毽球等动作时，虽然有教师的讲解和示范，但往往还需要更多的自我探究机会，因为各人所遇到的问题可能是完全不一样的。花样跳绳时，有人会遇到节奏问题，总是跟不上别人的节奏，有人会遇到心理上的障碍，不敢跳进绳网。所以，应引导学生自己去发现问题和解决问题。

2. 团队合作往往是民族民间体育活动的一个特色，如花样跳绳、抢枢游戏等，在活动中团队精神显得非常重要，教师应时刻提醒学生注意与他人的合作和配合。

3. 民族民间体育活动内容丰富，不是课内能够学完的。课内只是让学生学会这些活动的方法和引起学生对民族民间体育活动的喜爱与兴趣，应引导学生更多地在课外加强练习。

五、教学重点与难点

1. 重点：认识民族民间体育活动对促进身心健康的价值，培养学生对民族民间体育活动的兴趣。

2. 难点：同伴之间的默契程度。

六、学习评价

1. 评价内容

(1) 对所学的民族民间体育活动内容的掌握情况。

北京师大版电子教材

(2) 是否体验到了运动乐趣。

(3) 能否利用所学内容改善、发展自己的体能。

(4) 在练习过程中合作互助的情意表现。

2. 评价方法

(1) 自评部分:可以按“优秀、良好、中等、待努力”四个等级进行自我评价。

(2) 互评部分:对上述评价内容,特别是合作精神方面的内容进行相互评价。

3. 评价案例

案例一:花样跳绳自我评价表

表 2-7-3　花样跳绳自我评价表

	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
单元学习评价内容	柔韧性、协调性、灵活性与跳跃能力	1. 能知道花样跳绳的分类与名称 2. 学会其中几个动作且完成质量较好 3. 提高体能	积极参与练习,认真学习各种动作	1. 对花样跳绳感兴趣 2. 喜爱民族民间体育活动 3. 能与同伴互助与合作
自我评价结论				

案例二:跳长绳技能评价标准

表 2-7-4　跳长绳技能评价标准

评价等级	优秀	良好	中等	待努力
互评内容	在十字绳中熟练通过	在十字绳中比较熟练通过	在单绳中任意角度通过	能够在一定角度上通过单绳

第八节　运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法

水平三阶段的学生已经具备一定的运动及应对简单意外伤害的能力,但由于知识和技能的局限,仍然难以避免会遇上一些因运动造成的损伤或意外伤害,轻则影响日常学习与生活,重则危及生命。因此,对水平三阶段学生进行运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法的教学非常重要。

一、学习目标

1. 初步了解并掌握一些运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法。

2. 能够识别常见的危险标志,并能主动规避危险。

3. 形成预防运动损伤及意外伤害的意识,并能指导与帮助他人处理相关问题。

二、教学内容

1. 体育教学中运动损伤的预防

在体育教学中进行运动损伤的预防教学非常重要。首先，应通过人体生理基本活动规律的学习让学生知道准备活动的意义。其次，应告诉学生掌握正确的运动技能、有序进行练习是安全地进行体育运动的基础。（见图 2－8－1）另外，还应让学生懂得在课的结束部分进行放松运动的意义。（见图 2－8－2）除此之外，体育教学时的场地和器材状况、特殊体质学生等，需要教师和学生一起予以关注，并及时采取措施。

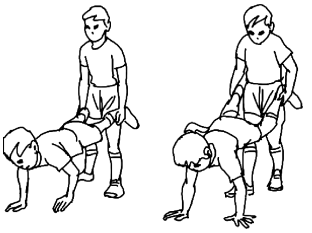


图 2－8－1　掌握正确技能，有序进行练习

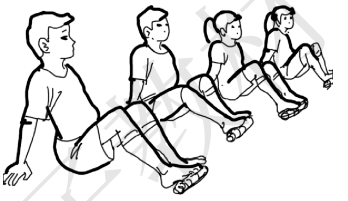


图 2－8－2　放松很重要

2. 体育运动中意外伤害的预防

（1）让学生学会预测在某技能学习时可能会发生的运动损伤或意外伤害，如足球技能教学前让学生讨论可能会发生的伤害，从而先有安全意识，进而注意运动中的安全。

（2）让学生懂得掌握好相关技能也是预防运动损伤和意外伤害的基础，如支撑跳跃和蹲踞式跳远腾空时如何保持身体的平衡。（见图 2－8－3）

（3）让学生关注运动器材的特性，以及可能存在的随机性较强的危险因素，如跳绳时可能会被绳子绊倒，跳远落地时钉鞋可能会将自己的手扎破等。



图 2－8－3　运动中保持身体平衡



图 2－8－4　具有保护与帮助的技能

（4）让学生知道保护与帮助的重要作用，指导学生掌握一些保护与帮助的技能，如肩肘倒立时的保护与帮助。（见图 2－8－4）

3. 常见运动损伤的预防与简易处理方法

（1）挫伤、扭伤、拉伤的预防：要穿着适合运动的衣服、鞋子进行运动，运动前要做好准备活动，并注意场地、器材等因素。

（2）挫伤、扭伤、拉伤的简易处理方法：闭合性软组织损伤的处理，主要是减少和避免肿胀，伤后要尽快冷敷（或用自来水冲洗），加压包扎，抬高患肢休息。（见图 2－8－5）不能用

手揉捏(见图 2－8－6)、热敷或继续运动,以免组织内出血加剧。伤后 24 小时后情况缓解时,再进行热敷、中草药敷治等,48 小时后再进行按摩治疗。如继续肿胀,则应去医院进行诊治。

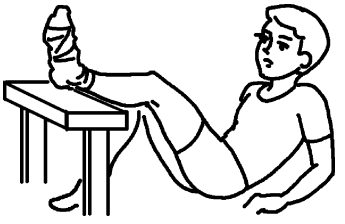


图 2－8－5　扭伤后抬高伤肢加压包扎



图 2－8－6　挫伤起包后不能揉捏

(3) 擦伤的预防:除在有些运动中佩戴护具,如护膝、护肘外,应尽量避免发生擦伤。

(4) 擦伤的简易处理方法:擦伤后,首先应清洗伤口,可用淡盐水或冷开水将伤口冲洗干净。有条件的可用碘酒、酒精棉球沿伤口边缘进行消毒,还可在创面上涂上红药水,但不要与碘酒同时使用,因二者会发生化学反应,对皮肤有腐蚀作用。新鲜伤口不宜涂甲紫,特别是脸部和关节部位,因为甲紫会造成色素遗留,而关节部位经常活动,甲紫溶液会形成硬痂,在关节活动时会破裂,使伤口难以愈合。因此,关节部位可以使用软膏类的药物进行治疗。擦伤一般不需要包扎,可暴露在空气中,以减少渗液,加速伤口愈合。

4. 常见意外伤害的预防与简易处理方法

(1) 撕裂伤、刺伤和切伤的预防:注意自身安全及自我保护,以防意外的发生。

(2) 撕裂伤、刺伤和切伤的简易处理方法:若伤口干净,裂口不大,出血不多,可用 2%的碘酒在伤口周围涂搽(由伤口内向外作圆形消毒),待碘酒干后,再以 75%的酒精擦去碘酒(注意碘酒、酒精不应直接涂在伤口内)。然后用消毒纱布敷盖(不需涂药物)即可。若被生锈铁器、脏树枝等刺伤,则容易感染破伤风菌。此时,应先进行伤口简单处理,用冷开水或生理盐水擦洗,清除污物,用棉球拭干,接着用 2%的碘酒直接涂入伤口内,将伤口包扎好,再到医院注射破伤风抗毒素。伤口较深,出血较多的,应立即进行临时止血包扎,送医院进一步处理。(见图 2－8－7)



图 2－8－7　开放性伤口可先作简单处理

(3) 轻微烫烧伤的预防:知道热水器、煤气灶等家用器具的正确操作方法,不做能力之外的事。

(4) 轻微烫烧伤的简易处理方法:首先要降温。如若隔着衣物被烫伤,无法马上脱下,可以先把烫伤部位泡进冷水再脱掉。可用剪刀剪开衣物,并保留有粘连的部分,有水泡时千万不要弄破。而后,再用冷水浸泡烫伤部位,用大量自来水冲洗,给伤口降温。(见图 2－8－8)冷水降温不仅可以延缓烫烧伤所引发的组织障碍发生的速度,还具有镇痛效果。降温后,直接盖上消毒药布、干净的手帕送医院治疗。



图 2－8－8　烫伤后先降温处理

(5) 中暑的预防:夏季温度较高,出门的时候要尽量穿宽松舒适的衣服,还要带淡盐水,以便随时补充身体流失的水分。

(6) 中暑的简易处理方法:当发现有人中暑时,要快速地将其抬到阴凉通风的地方,并将其身上的衣服解开。随后,还要对其输入适当的淡盐水以补充水分。(见图 2-8-9)如果中暑情况严重,则要将其送入医院救治。



图 2-8-9 中暑后要平躺到阴凉处补充水分

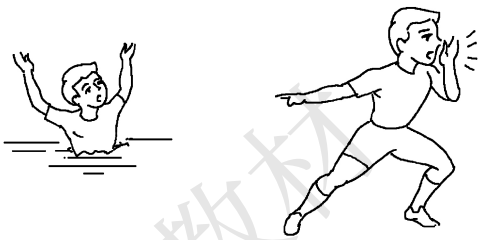


图 2-8-10 掉进冰窟窿要保持镇静大声呼救

(7) 掉进冰窟窿的预防:不要到冰面禁区内滑冰或行走,以免发生意外。

(8) 掉进冰窟窿的简易处理方法:首先应保持镇静,同时大声呼救;其次,在水中不要乱挣扎,要保存体力,辨清方向;然后,用脚踩水使身体尽快上浮,让头露出水面,或双手伸出水面,抓住周围较厚的冰层设法爬上来。(见图 2-8-10)

(9) 识别常见的危险标志。学会识别危险标志,会减少和减轻因意外而造成的伤害。

(10) 煤气中毒的预防:①通风并防止爆炸。一旦闻到有煤气味儿,首先要屏住呼吸或用湿毛巾掩住口鼻,千万不能点火或开启抽油烟机等任何电器,防止出现火花引起爆炸。②迅速关闭总阀,堵住源头,迅速打开门窗通风,使煤气尽快地散出去(见图 2-8-11),并用湿布或肥皂堵住漏气处,再请专业维修人员上门检查、维修。



图 2-8-11 发现煤气泄漏要开窗通风



图 2-8-12 有雷电时要切断电源远离窗户

(11) 煤气中毒的简易处理方法:如果有人有煤气中毒症状,如出现头晕、乏力、恶心、呕吐、脸色苍白等症状时,要赶紧带其到通风好、空气新鲜且温暖的环境处,并及时送医院救治。

(12) 雷击的预防:①尽快进入室内,关好门窗。遭遇雷雨天气时,应立即躲进高大坚固的建筑物里面。在家里要关好门窗,防止球形雷进入室内。不要使用电话及家用电器。在室内也不要靠近金属物体,如金属门窗、暖气管、水管等。(见图 2-8-12)②远离大树和金属导体。雷雨交加时,绝不能躲在大树下、电线杆下、金属樽及变压器下,也不要拿带金属的工具、伞等,不要骑自行车在雨中乱闯,要尽快躲进室内。

三、教法指导

1. 将运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法的学习内容排列在体育课教学计划中，按计划进行教学。

2. 将运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法通过室内理论课进行教学，通过讲解法、直观法、讨论法、游戏法等方法让学生掌握相关知识与技能。

3. 将运动损伤的预防及简易处理方法的知识与技能渗透在实践课的练习中，在练习中形成习惯性预防意识与应对能力。

4. 可在理论课教学中加上针对某种运动损伤及常见意外伤害的简易处理方法的实际操作练习。

四、学法指导

1. 积极参与运动损伤及常见意外的预防与简易处理方法的学习。通过网络、书刊等多种媒介获取相关知识与技能。

2. 乐于对所学知识与技能进行实践操作。在相关知识与技能的学习过程中，乐于对所学知识与技能进行实践操作，并能在同学或老师面前积极地展示。

3. 能指导他人正确完成相关操作。无论是在课堂学习中，还是在课堂学习外，都能通过已掌握的知识与技能对他人进行正确指导，让更多的人从中受益。

4. 能将所学知识与技能在日常的学习与生活中进行运用。无论是在体育课的学习中，还是在课外的休闲娱乐活动、日常生活中，都乐于按照正确的方法进行运动损伤及意外伤害的预防与简易处理。

五、教学重点与难点

1. 重点：掌握相关运动损伤及常见意外伤害的预防措施与简易处理方法。

2. 难点：知道运动损伤的原因及如何更好地处理运动损伤及常见意外伤害的方法。

六、教学片段案例

案例一：预防运动损伤

学习目标：

1. 了解简单的运动损伤的预防措施。

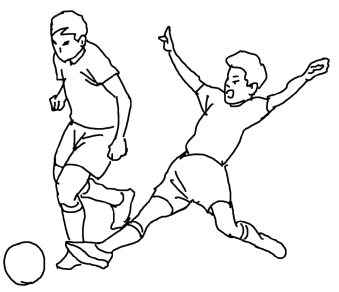


图 2－8－13　足球运动时可能发生的伤害

2. 知道安全地进行运动的重要性，有自我保护的意识。

教学内容：预防运动损伤。

教学步骤：

1. 导入：同学们一定看过足球比赛，有什么感受？比赛中身体上可能会发生哪些损伤？（见图 2－8－13）引导学生通过讨论得出相关结论。

2. 新授：运动前、运动中、运动后分别要注意什么？引导学生通过讨论进行探究性学习。

运动前的注意事项：

华东师大版电子教材

(1) 检查自己的身体情况。
(2) 检查场地和器材。
(3) 做好运动准备。
运动时的注意事项：
(1) 要掌握动作要领。
(2) 要正确使用器材。
(3) 运动负荷要适当。
运动后的注意事项：
(1) 做好恢复整理活动。
(2) 自我检查运动反应。
(3) 适当补充能量。
3. 总结：要求学生回忆本课所学知识及在教师的提示下对本节课的学习内容进行小结。

结论：预防运动损伤的学习对学生能否自信、安全地进行体育课的学习和进行体育锻炼有着重要的作用。本案例通过对抗激烈的足球运动导入，使学生对体育运动中运动损伤发生的环境及形式有直观的了解，进而在后面的教学中通过探究性学习使学生掌握预防运动损伤的基本措施，并达成学习目标。

案例二：运动损伤的原因及处理方法
学习目标：
1. 了解和掌握运动损伤产生的原因。
2. 掌握常见运动损伤的预防及简易处理方法。
教学内容：运动损伤的原因及简易处理方法。
教学步骤：
1. 通过播放国际大赛中运动员受伤的视频画面导入教学内容。
2. 组织学生讨论并总结出运动损伤的原因及预防措施。
原因(1)：思想上不够重视。
预防措施：加强运动安全的思想认识。
原因(2)：缺乏合理的准备活动。
预防措施：充分做好准备活动。
原因(3)：技术上的错误。
预防措施：掌握合理的运动技术。
原因(4)：动作粗野或违反规则。(见图 2－8－14)
预防措施：杜绝粗野动作，减少犯规。


图 2－8－14　动作粗野或违规可能造成伤害

3. 讲解并示范处理运动损伤的方法。
(1) 停止活动。
(2) 冰敷伤部。
(3) 压迫伤部。
(4) 抬高伤部。
4. 小结运动损伤产生的原因、预防措施及处理方法。

华东师大版电子教材

结论：让学生知道运动损伤产生的原因也是预防运动损伤的前提。在本案例中，学生通过观察、讨论等学习方法了解了运动损伤产生的原因，并在教师的指导与提示下掌握了运动损伤的预防措施及处理方法。通过本课的学习，学生进一步加深了对相关知识与技能的理解，以及能够在适当的时候予以运用。

案例三：常见意外伤害的处理方法

学习目标：

1. 了解煤气中毒的症状及预防方法。

2. 掌握煤气中毒时的简易处理方法。

教学内容：预防煤气中毒。

教学步骤：

1. 教师讲解煤气的广泛应用并引出煤气在带给人们方便的同时，也有可能会给人们带来灾难的话题。

2. 播放有关煤气中毒的视频或幻灯画面。

3. 引导学生讨论、总结煤气中毒的症状。

4. 通过视频资料引导学生一起总结预防煤气中毒的方法。

5. 结合道具，请学生配合讲解并示范本人及他人遭遇煤气中毒时的简易处理方法。（见图 2－8－15）

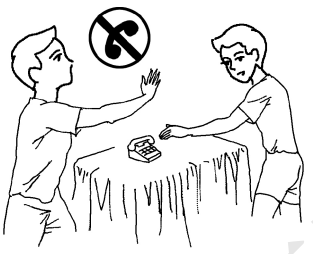


图 2－8－15　煤气泄漏时不能拨电话以免因电火花而发生爆炸

6. 将学生分成 4～5 人的小组进行现场急救操作，并组织学生观摩做得较好的组。

7. 总结。

结论：煤气的应用极为广泛，在水平三阶段进行预防煤气中毒内容的教学尤为必要。本案例中，教师通过讲解煤气的好处和危害，使学生有了“居安思危”的意识，从而能有效地防止意外的发生。在其后的学习过程中，通过直观的演示及实际的操作，使学生了解了如何预防煤气中毒以及煤气中毒后如何正确处理。

七、学习评价

1. 评价内容

（1）对运动损伤及常见意外伤害的预防与处理方法的表述。

（2）对运动损伤及常见意外伤害的预防与处理方法的实际操作。

（3）对运动损伤及常见意外伤害的预防与处理方法的灵活运用。

2. 评价方法

（1）自我评价：对学期中应该掌握的相关内容进行自我评定，对照相关主题进行自述和简单操作，而后对自己作出相应评价。

（2）教师评价：教师根据学生在体育课中处理相关问题及在相关理论知识学习过程中的情况予以客观评价。

（3）学生互评：学生之间通过相互观察和平时的了解进行相互评价。

华东师大版电子教材

(4) 家长评价:家长根据学生处理相关问题的表现对其进行评价。

3. 评价案例

案例一:常见运动损伤的预防及处理方法(学期)(见表 2-8-1)

表 2-8-1 常见运动损伤的预防及处理方法(学期)

我知道的运动损伤	预防方法	处理方法
我的成绩: 备注:能分别说出两种及两种以上运动损伤名称及预防方法和处理方法的为“优秀”,能分别说出两种及两种以上运动损伤名称及预防方法的为“良好”,只能说出运动损伤名称的为“还需努力”。		

操作说明:这是一份学生学期自评表。学期结束时,学生填写相关栏并对照备注中的要求在“我的成绩”后填写相应成绩。

案例二:_____同学体育课预防运动损伤表现(见表 2-8-2)

表 2-8-2 _____同学体育课预防运动损伤表现

准备活动积极性	有无运动损伤	指导同学情况	按要求活动情况	技能学习情况
我想对你说: 备注:请根据该同学的表现在相应栏中填写“好”、“较好”、“一般”。				

操作说明:这是一份学生互评表。使用前先在“_____”上填上所要评价的学生姓名,而后,根据平时的观察,在相关栏中填写“好”、“较好”或“一般”。最后,针对该学生需要努力的方面在“我想对你说”一栏中提出改进意见与建议。

案例三:_____同学常见意外伤害预防及处理能力(见表 2-8-3)

表 2-8-3 _____同学常见意外伤害预防及处理能力

自我预防能力	指导并帮助他人预防的能力	自我处理能力	指导并帮助他人处理的能力
备注:请在相应栏中填写“强”、“较强”、“弱”。			

操作说明:这是一份家长评价表。使用前先在“_____”上填上所要评价的学生姓名,而后,家长根据学生平时在日常生活中对擦伤、扭伤、刺伤等常见意外的预防意识和处理方法以及对他人的相关指导与帮助的情况进行评价。

华东师大版电子教材

第三章　身 体 健 康

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。身体健康知识是体育与健康课程学习的重要内容。在水平三阶段，要进一步引导学生掌握基本保健知识和方法，帮助学生塑造良好的体形，全面发展学生的体能与健身能力。

第一节　基本保健知识和方法

一、学习目标

1. 初步了解人体运动系统，知道运动系统的基本构成。
2. 了解卫生防病的基本知识和方法，养成良好的卫生习惯。
3. 了解食品安全与健康的关系，能把好“病从口入”关。
4. 初步掌握青春期的生长发育特点与保健知识，为从容地进入青春期打好基础。

二、内容补充与深化

在水平三阶段，学习内容的补充与深化应结合学生的认知和技能基础，根据他们的身心特点及内在需求来安排。如帮助人体进行运动的运动系统的构成，常见病的危害及预防，食品安全与健康的关系，青春期身体、心理会发生哪些变化以及如何应对等等。

1. 人体运动系统

(1) 人体肌肉。肌肉是构成人体最大的组织，人类的各式各样的身体运动都是由骨骼肌的收缩活动来实现的。肌肉特性包括肌肉的物理特性和生理特性，它们是肌肉活动的基础。

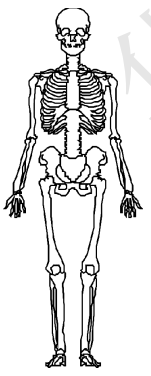


图 3－1－1　人体骨骼

(2) 人体骨骼。骨骼是一种特殊的结缔组织，它以钙化的网状胶质作为人体的支架。从骨头在人体的分布来看可分为颅骨、躯干骨和四肢骨三大部分。(见图 3－1－1)从骨头的形状来看大致可分为五种：长骨、短骨、扁骨、不规则骨和圆骨。正常成人一般有 206 块骨头。

水平三阶段的学生骨骼发育还未完善，骨的密度不够，坚固性较差，易变形，也容易骨折。而体育运动可以提高骨的密度，减少骨质的流失，使骨骼更坚固。因此，在水平三阶段，学生应经常性地通过适量的体育活动来增加骨的密度，减少骨质的流失量。

(3) 人体关节。人体的关节是指骨与骨之间的有腔隙的骨连结。人体的大多数关节称自由活动关节或者滑关节。在每一个滑关节中有一个充满液体的腔，液体在关节活动时起润滑作用。关节由韧带加固，韧带可以防止组成关节的骨在关节运动时相互脱落。

人体常用的自由活动关节有四种：

华东师大版电子教材

① 屈戌关节。膝的弯曲和伸直是典型的屈戌关节的功能。(见图 3－1－2)

② 旋转关节。前臂的转动是典型的肘部旋转关节的作用。

③ 鞍状关节。拇指关节的运动是典型的鞍状关节的作用。

④ 球窝关节。肩部的灵活运动是典型的球窝关节的作用。球窝关节是最灵活的自由活动关节,除肩关节外,还有髋关节。



图3－1－2 弯曲的膝关节

水平三阶段的学生,由于关节不够牢固,在强外力的作用下可能会发生脱臼。因此,在体育活动中要注意避免强外力造成伤害。

2. 卫生防病知识和方法

(1) 贫血的危害及其预防。

贫血从医学上讲不是一种疾病,而是伴随各种疾病的一种症状,也是疾病的一种预警。贫血对心血管系统、神经系统、消化系统、生殖系统、泌尿系统等都有一定的危害。常见症状为心悸气促、头晕耳鸣、食欲不振、月经不规则,严重者甚至可造成急性肾功能衰竭。

预防贫血,良好的饮食习惯是重要前提。平时应多吃含铁丰富的食物,如瘦肉、猪肝、蛋黄及海带、发菜、紫菜、木耳、香菇、豆类等。要注意饮食的合理搭配,每天都要食用适量的蔬菜和水果。(见图 3－1－3)蔬菜和水果中含有丰富的叶酸、维生素 C 以及果酸,能促进铁的吸收。另外,用铁锅烹调食物,对预防贫血也大有益处。



图3－1－3 多吃水果蔬菜

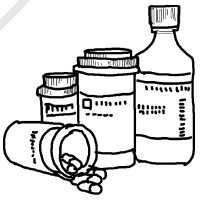


图3－1－4 不可滥用药物

另外,失血也是导致贫血的重要原因,因此,对各种失血性疾病,如钩虫病、痔疮等,应积极进行治疗。但也要注意不能滥用药物,以免有些药物伤害骨髓及肝脏,从而影响造血功能。(见图 3－1－4)

(2) 常见病的预防。

① 肠道传染病。肠道传染病是一组经消化道传播的疾病。常见的主要有伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、霍乱、甲型肝炎等,往往引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐及发热等症状。

肠道传染病主要是因吃了不清洁的食物所引起的。因此,预防肠道传染病的关键是做好饮食卫生,防止“病从口入”,至少要做到以下几点:

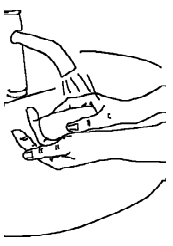


图3－1－5 饭前便后用肥皂洗手

A. 吃熟食。大部分病菌对高温抵抗力弱,只要加温煮熟就能全部杀灭。不吃生的、半生和腌制的海、水产品;隔餐、隔夜食品要重新加热煮透。

B. 正确用水。不喝生水,不使用不洁的水漱口、刷牙、洗食具、洗水果、洗蔬菜和洗其他食品。

C. 勤洗手。饭前便后要用肥皂洗手,防止病菌经手入口。(见图 3－1－5)

华东师大版电子教材

② 疟疾。疟疾是一种由疟原虫引起的，通过疟蚊传播的急性寄生虫传染病。疟疾以周期性冷热发作为最主要症状。疟疾在世界上分布广泛，是严重危害人体健康的寄生虫病之一。预防疟疾要做到以下几点：

A. 远离传染源。发现疟疾传染源应立即远离，不和疟疾病人接触，不在疟疾区逗留或居住。



图 3－1－6　彻底消灭蚊虫

B. 彻底消灭蚊虫。主要措施是搞好环境卫生，包括清除污水，室内经常喷洒灭蚊药等。（见图 3－1－6）

C. 搞好个人防护。包括搞好个人卫生，夏天不在室外露宿，睡觉时挂蚊帐。白天外出，要在身体裸露部分涂些避蚊油膏等，以避免蚊叮。

D. 服药预防。在疟疾流行时，在高疟区必须在医生的指导下服药预防。

③ 流行性出血性结膜炎。流行性出血性结膜炎又称急性出血性结膜炎（俗称红眼病），是近 30 年来全世界范围内流行的一种新型急性病毒性眼病。特别是在夏季，因天气炎热，细菌容易生长繁殖，极易造成大流行。预防流行性出血性结膜炎要做到以下几点：

A. 及时隔离。如果发现红眼病患者，应及时隔离，其所有用具应单独使用，最好能洗净暴晒后再用。

B. 要注意手的卫生。养成勤洗手的好习惯，不要用脏手揉眼睛，要勤剪指甲。

C. 红眼病流行期间，应少到公共场所活动，不与他人共用毛巾、脸盆等。（见图 3－1－7）



图 3－1－7　不能共用脸盆、毛巾

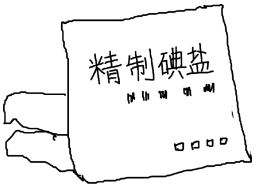


图 3－1－8　食用加碘盐

④ 碘缺乏病。碘缺乏病是指由于自然环境碘缺乏而造成胚胎发育到成人期由于摄入碘不足所引起的一组有关联疾病的总称。它包括地方性甲状腺肿、单纯性聋哑、先天性畸形等，最主要的危害是因缺碘影响胎儿的脑发育，导致儿童智力和体格发育障碍。

预防碘缺乏病，食用加碘盐是最经济有效的方法。但是在食用碘盐时要注意以下几点：

A. 务必购买正规厂家生产的，印有指定商标、贴有碘盐标志的碘盐，不要随意购买私盐。（见图 3－1－8）

B. 不要存放太长时间，随吃随买。

C. 装入有盖的棕色玻璃瓶或瓷缸内，存放在阴凉、干燥、远离明火的地方。

D. 炒菜、做汤在快熟出锅时放盐效果好。

E. 不要用油炒碘盐。

华东师大版电子教材

F. 腌制咸菜一定要用碘盐腌制，不要淘洗碘盐，这样可保证咸菜内也含碘。

(3) 视力保护知识及预防近视。

近视眼也称短视眼，因为这种眼只能看近不能看远。鉴别近视，除到医院验光外，简便的方法是在5米远处挂一张国际标准视力表测试视力。资料显示，绝大多数近视眼发生在儿童和青少年身体生长发育期，若用眼不当、营养不良就有可能促成近视的产生。

预防近视，除平时注意使用正确的读写姿势，以及注意强弱光的刺激及光线的位置之外，还应做到以下几点：

① 自身积极预防。自身要有预防近视的观念，积极参加体育锻炼，增强体质，做到劳逸结合(见图3-1-9)；自觉做眼保健操，消除眼肌疲劳；养成良好的生活习惯，早睡早起，合理安排自己的学习与休息时间；看电视时要注意高度与视线持平，眼与荧光屏的距离大于电视尺寸的5倍，室内应保持适宜光度。

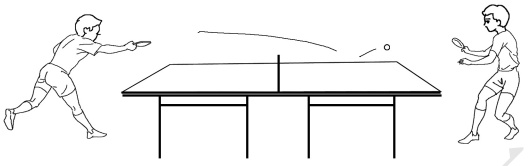


图3-1-9 经常参加体育锻炼



图3-1-10 常喝牛奶和吃鸡蛋

② 注意全面的营养。养成良好的饮食习惯，不偏食，不挑食。日常饮食中，既要有富含维生素和微量元素的蔬菜水果，又要有一定量的糖、蛋白质、脂肪，如肉、蛋、奶等(见图3-1-10)，因为眼睛的健康来源于全身的健康。

③ 经常吃些有一定硬度的食物。用一些有硬度的食物增加咀嚼的频率与力度，可促进孩子视力的发育。比较适合儿童的硬质食物有水果、胡萝卜、甘蓝、动物骨、豆类等。另外，多摄取钙元素也对预防近视大有裨益。

(4) 吸烟和被动吸烟的危害及预防。

吸烟时释放的烟雾中有一氧化碳、氰化物、尼古丁等有毒或致癌物质，这些有毒或致癌物质会进入人体内，不吸烟者同时也会被动吸烟，即俗称的“吸二手烟”，又称“强迫吸烟”或“间接吸烟”。一些与吸烟者共同生活的人，患肺癌的几率比常人高出6倍。被动吸烟对青少年的危害尤为严重。对儿童来说，被动吸烟可以引起呼吸道疾病，并且影响正常的生长发育。

预防吸烟和被动吸烟带来的危害，要做到以下几点：

① 不要尝试吸烟。要洁身自爱，不要在好奇心的驱使或他人的诱惑下尝试吸烟。(见图3-1-11)

② 远离吸烟的人。吸烟的人对不吸烟的人释放出的烟雾，使不吸烟的人“被动吸烟”，因此要远离吸烟的人。

③ 用植物驱毒。家里如有人吸烟，可种植一些有害物质的“天然清道夫”，如吊兰、叶兰、龟背竹、芦荟等。(见图3-1-12)

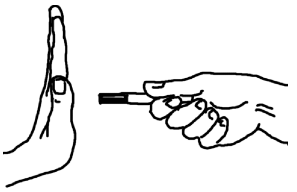


图 3－1－11　拒绝吸烟



图 3－1－12　种植一些驱毒植物

④ 向亲友宣传吸烟的危害。向亲友宣传吸烟的危害不仅对自身有益，还体现了对亲友的关爱。

3. 食品安全与健康

“民以食为天”，食品安全与人的健康有着密不可分的关系。食品的卫生质量和安全性问题是关系到人民健康和国计民生的重大问题，受到全社会的关注。食品安全问题又分人为和非人为两种。人为食品安全问题主要有：食品腐败变质造成的微生物、致病菌、危害物质含量超标的问题，非法或超量使用食品添加剂的问题，非法使用或添加非食用物质的问题，食品质量、营养成分含量等问题。非人为食品安全问题主要有：食用不认识的有毒的天然蔬果，食用易中毒的常见食品等。

因此，在食品安全与健康方面，我们要做到：

（1）购买包装食品时应注意查看生产日期、保质期、包装有无胀包或破损。（见图 3－1－13）

（2）不购买无证摊贩的食品。

（3）不采摘、不食用不认识的野果、野菜和蘑菇。

（4）了解容易引起中毒的常见食品，如细菌较多的生鱼片、发芽的马铃薯、霉变的甘蔗、身体中部分有剧毒的河豚鱼（见图 3－1－14）、未熟透的含葡萄球杆菌的猪肉等等。



图 3－1－13　不购买无生产日期的产品



图 3－1－14　易引起中毒的河豚鱼

4. 青春期生长发育与保健

从十一二岁到十八九岁，由少年过渡到青年的阶段，叫青春期。这一时期身体发育最迅速，变化最显著，从体形、面貌到骨骼、肌肉无不发生显著的变化，特别是性发育为这个时期的特点。青春期正是身体成长的转折关键期，是身体生长发育快速增长阶段，只有重视并认真搞好青春期卫生，加强营养和体育锻炼，才能使身体更加健康地发育成长。

（1）男生、女生在青春期的差异。

① 身体外形的变化。女生的体重开始猛增，男生 2～3 年后快步赶上，到 14 岁左右，男生的体重和身高超过同年龄组的女生。

身体外形最为突出的变化是“第二性征”的出现。男生的喉结突起（见图 3－1－15），声带

加宽，声调变粗，脸上的稚气消失，接近成人脸型。上唇长出胡子，腋下及下体长毛，肩膀变宽，逐步形成一个强壮有力的青年男子雏形。女生声带增长，说话声音高而尖细，胸部先是乳头突出，之后乳房开始慢慢隆起，骨盆也逐渐长得宽阔，臀部增宽。（见图 3－1－16）第二性征的出现，宣布了身体发育正在逐步成熟。



图 3－1－15　男生青春期喉结出现



图 3－1－16　女生青春期乳房发育

② 性器官接近成熟。在青春期，男生、女生的性器官发育逐渐完善。男生能生成精子，有遗精现象。男生进入青春期会出现遗精，即在熟睡时从尿道排出乳白色黏性液体，这是一种正常的生理现象。男生首次遗精后，会出现情绪不稳定等状况，表现为紧张、羞涩、困惑和惧怕等复杂感情，个别人甚至完全不知道该怎样处置。我们应该让学生知道遗精是男子性成熟的标志。青春期的女生会经历月经初潮。一般来说，初潮常常是不排卵月经，初潮后数月至 1 年才有排卵。月经初潮是女子性成熟的重要标志之一，是子宫内膜周期性出血。另外，月经初潮的女生，其自制力、适应外界环境能力、情绪调控能力等等多好于同龄者。

（2）青春期的个人卫生知识。

青春期男生、女生的身体都发生了变化，在这一时期尤其应注意个人卫生，以使身体健康发育。如勤洗澡、勤换衣。

这一时期，男生、女生的脸上还会长出一些“痤疮”（俗称“青春痘”），尤以男生为多。痤疮是由于青春期性激素大量分泌，刺激皮脂腺分泌过盛，又排出不畅，堵塞压迫毛囊使之破裂，皮脂及其分解产物刺激皮肤组织发生炎症反应而引起的。防治痤疮的基本方法有：

① 保持皮肤清洁，常用温水和中性肥皂（香皂或浴皂）洗脸。

② 注意饮食，少食脂肪和糖类食物，少吃辛辣食物如葱蒜、辣椒等（见图 3－1－17），禁烟、酒，多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水，保持大便通畅。

③ 避免精神紧张，保持乐观、自信的心态。（见图 3－1－18）



图 3－1－17　少吃辛辣食物



图 3－1－18　保持乐观、自信的心态

④ 痤疮千万不要用手去挤压，以免给细菌侵入和繁殖创造条件。

(3) 青春期——体育锻炼的好时机。

在青春期进行适量的体育锻炼，可以促进身体发育得更快更好。(见图 3－1－19)体育锻炼能加快人体的新陈代谢，使骨骼坚实，使肌肉更结实。经常锻炼的人比一般人身高平均增长 1～2 厘米，体重增加 1～3 千克，肺活量增多 200～500 毫升。青春期是发展身体素质的最佳时期，除了柔韧性素质以外，速度、力量、耐力素质等均随年龄的增长而提高。

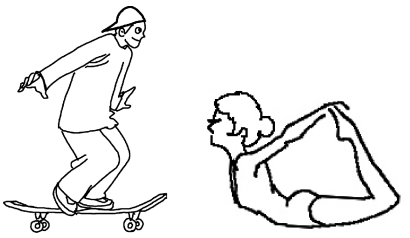


图 3－1－19　适量锻炼



图 3－1－20　女生经期要保证充足的睡眠

然而，月经给女生的体育锻炼带来了不便。为此，女生在经期进行体育锻炼要注意：

① 避免参与剧烈的体育运动，如长距离骑车和跑步等，以免过度疲劳导致抵抗力下降，诱发感冒等疾病。

② 避免接触冷水，注意保暖，最好不参加游泳等活动。

③ 注意休息，保证充足的睡眠时间。(见图 3－1－20)

三、教法选择与安排

1. 结合生动的视频、实物模型及图片资料激发学生的学习兴趣

生动的视频、实物模型及图片资料能使学生的大脑产生兴奋和刺激，从而激发起他们的学习兴趣，收到好的教学效果，如让学生观看人体骨架模型，不仅可以使学生直观地了解人体的骨骼和结构，还会使他们在对实物的观察、触摸中产生良好的学习兴趣。

2. 鼓励学生参与相关资料的搜集与整理，并进行讲解与展示

主动参与学习是学生应该具备的学习态度。在教学过程中，应鼓励学生搜集与整理相关资料，并对这些资料进行讲解与展示，以满足学生展示自我的愿望，如搜集与整理不合格的包装食品，有毒的野果、野菜和蘑菇的图片，易引起中毒的常见食品的资料等。

3. 采用多种教学方法灵活地教授相关知识与技能

在身体健康的教学活动中，可以采用多种教学方法灵活地教授相关知识与技能，如讨论法、辩论法、采访法、学习成果展示法等。

4. 指导学生尝试运用所学知识解决实践中存在的问题

为了让学生更好地掌握知识，让知识为学生服务，在教学中，可以指导学生尝试运用所学知识解决实践中的一些问题，以此培养学生学以致用的好习惯。

四、学法指导

1. 对所接触的视频、模型、图片等资料有兴趣

要尊重教师的劳动，对教师搜集的视频、模型、图片等资料要珍惜，并用实际行动充分发挥

这些资料的作用。如认真观看视频和模型、欣赏分析图片等。

2. 乐于在教师的引导下参与各种形式的学习活动

在身体健康的教学活动中，教师会采用多种形式进行教学，学生应在教师的引导下参与讨论、辩论、访谈、展示等学习活动，如分小组讨论碘缺乏病的预防、吸烟和被动吸烟的危害等基本知识和预防方法，展示自己搜集的相关资料等。

3. 主动获取相关资料，为更好地进行相关知识的学习做好准备

主动积极地通过多种途径获取相关资料，以便更好地学习相关知识，如通过互联网查找运动系统的基本构成，通过电视、报刊、疾病预防宣传栏等了解一些疾病的危害与预防，通过搜集食品包装袋与同学一起研究、判断该类食品是否可以食用等等。

4. 将所学知识予以运用

将所学知识在学习与生活中予以运用，以保证自身的健康，如运动前注意做好准备活动，以防受伤；注意碘盐的摄入，以防碘缺乏病；注意食品的保质期，以防食用变质食品；注意青春期的卫生，以防影响生长发育等。

五、教学重点与难点

1. 重点：指导学生掌握多方面的基本保健知识和方法。

2. 难点：能熟练并恰当地运用所学知识与方法。

六、教学片段案例

案例一：运动系统

学习目标：

1. 知道人体骨骼的基本构成。

2. 了解骨骼在运动中的作用。

教学内容：人体骨骼。

教学步骤：

1. 教师通过从教室门外快步走近讲台，拿起粉笔写字等一系列举动，让学生从观察中体验支撑人体运动的是什么。

2. 播放各类体育运动视频集锦，让学生从精彩的镜头中进一步感受骨骼的作用。

3. 出示一把雨伞，请学生说出雨伞的伞面靠什么支撑。

4. 揭题：人体骨骼。

5. 出示人体骨架模型，先请个别学生上前指认，教师适时纠正指导。（见图 3－1－21）

6. 请学生根据课件所示图片，依次写出图片上骨骼的名称。

7. 让学生进行实验：互相说一说、摸一摸，感受位置。

8. 让学生进行仔细观察手骨 X 光片。

9. 引导学生想一想：人体的骨骼可以分为哪几部分？人体一共有多少块骨头？

10. 组织学生讨论：人体的骨骼有什么作用？

11. 引导学生一起进行总结。

结论：人体骨骼对人体有支撑的作用，也是人体进行运动的重要系

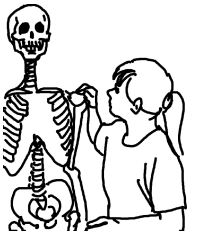


图 3－1－21　观察并触摸人体骨架

华东师大版电子教材

统。学生对骨骼的认识和理解有助于他们更好地进行体育运动。本案例中，教师紧密围绕骨骼的构成和作用展开教学，引导学生通过观看视频资料、观察雨伞的构造了解骨骼的作用，再通过人体骨架模型，让学生更直观地了解了人体骨骼的构造。在“想一想”、“讨论”等环节中充分发挥学生学习的主体性，让学生在主动学习的过程中进一步掌握人体骨骼的相关知识。

案例二：食品安全与健康

学习目标：

1. 知道食品安全与健康的关系，养成良好的饮食卫生习惯。

2. 能辨别可以正常食用的食品，会提醒他人注意饮食安全。

教学内容：不食用不合格食品。

教学步骤：

1. 谈话导入：在我们身边，有些同学长得高高大大，白里透红，还有些同学长得瘦瘦小小，面色发黄，除了营养问题还有什么原因？

2. 指导学生分组就以上话题进行讨论。

3. 要求各组汇报讨论结果。

4. 请一名课前已有准备的学生表演“小品”。内容为：拉肚子。（见图 3－1－22）



图 3－1－22　小品：拉肚子

5. 请学生说说他为什么会拉肚子，可能是什么原因。

6. 请表演的同学告诉大家拉肚子的原因：在路边小摊上买了无生产日期、无保质期、包装有破损的食品吃坏了肚子。

7. 通过视频向学生播放与以上内容相关的资料。

8. 请学生对所学知识发表看法，提醒学生注意相关问题。

9. 教师和学生一起总结本课。

结论：大多数学生都爱吃零食，在有些地区，学校附近就有小摊贩，学生在上学、放学的路上有时难以控制自己，会用零花钱去买路边小摊上大都为不合格产品的食品，这严重影响学生的身体健康。本案例中，教师围绕学习目标，引导学生逐步深入地学习并掌握了食品安全与健康的关系，为养成良好的饮食卫生习惯打下了良好的基础。

案例三：青春期保健

学习目标：

1. 知道青春期男生、女生身体特征的变化。

2. 了解青春期的营养、锻炼与卫生。

教学内容：青春期的营养、锻炼与卫生。

教学步骤：

1. 引导学生思考并说出自己的身体与前些年相比有了什么变化。

2. 总结学生的发言，揭题并板书：青春期的营养、锻炼与卫生。

3. 组织学生分成男生、女生小组进行讨论，结合自己的发育情况，谈谈青春期自己身体和心理的变化。

华东师大版电子教材

4. 要求各小组整理讨论结果，派专人进行汇报。

5. 教师讲解青春期的营养、卫生与锻炼的注意点。

6. 指导学生制订青春期营养、卫生与锻炼的计划。（见图3－1－23）



图3－1－23　小组合作制订计划

7. 让学生展示所制订的各项计划。

8. 教师与学生一起总结所学内容。

结论：青春期对水平三阶段的学生而言是一个重要的生长发育转折点。在这一阶段安排青春期相关知识的教学尤为必要。本案例中，以青春期的营养、卫生与锻炼为主题，展开了青春期相关知识的教学。通过男生、女生分组的形式让学生畅所欲言，将自身生长发育的变化告诉同伴，在交流中正视了自身的变化，从而积极面对。再通过青春期营养、卫生与锻炼相关注意点的教学，让学生知道如何应对来临的青春期。

七、学习评价

1. 评价内容

（1）对人体运动系统简单知识的了解程度。

（2）对所学卫生防病基本知识和方法的了解程度。

（3）对食品安全与健康关系的了解程度。

（4）对青春期生长发育特点与保健知识的了解程度。

2. 评价方法

（1）学生互评，如让学生指出评价对象参与某种动作的主要肌肉、骨骼和关节。

（2）教师评价，如让学生说出2～3种预防食物中毒的方法。

（3）学生自评，如让学生说出对自己身体特征和机能变化的认识，或让女生说出经期体育锻炼应注意的事项。

（4）社区或家长评价，如社区通过学生在小区内对相关知识宣传的情况对学生进行评价，家长对学生个人平时卫生防病的意识和行为进行评价。

3. 评价案例

案例一：人体运动系统学习情况评价表（见表3－1－1）

表3－1－1　人体运动系统学习情况评价表

姓　名		成　绩	
请说出投篮时参与动作的主要肌肉、骨骼和关节			

操作说明：此案例适用于对学生进行“人体运动系统”内容学习的检测。学生在“请说出投篮时参与动作的主要肌肉、骨骼和关节”栏下，填写相应内容。如若结果基本正确，则“成绩”一

华东师大版电子教材

栏为优秀。反之，则根据所填情况酌情计算成绩。可让学生之间相互评价。

案例二：食品安全与健康知识掌握评价表（见表 3－1－2）

表 3－1－2　食品安全与健康知识掌握评价表

姓　名		成　绩	
请说出 2～3 种容易引起食物中毒的常见食品			
请说出 2～3 项购买食品的注意事项			

操作说明：此案例适用于教师评价学生对“食品安全与健康”知识的掌握情况。如能在表中两栏填上 3 种正确内容或两栏一共填写 5 种可为优秀，两栏分别填写 2 种或一栏填 1 种另一栏填 3 种的可为良好，其余为一般。

案例三：××社区卫生防病小小志愿者工作情况评价表（见表 3－1－3）

表 3－1－3　××社区卫生防病小小志愿者工作情况评价表

志愿者姓名		所在学校		所在年级	
为社区工作的积极性及主要事迹					
为社区工作的效果及主要成绩					
社区领导寄语					

操作说明：此案例适用于对学生在社区进行卫生防病相关服务的评价，主要由学生或学校交由社区对学生进行评价。评价者在相关栏中客观地填写相应内容，以对学生的服务情况作出正确的评价。

第二节　保持良好的身体姿态

身体姿态指人体各部位所呈现的姿势和状态，与人的精神面貌、行为特点有着密切的联系。在水平三阶段进行保持良好身体姿态的学习有助于塑造良好的身体形态，形成自尊、自信、积极向上的优秀品质。

一、学习目标

1. 知道保持良好身体姿态的重要意义，注意保持良好的身体姿态。
2. 能用不同的身体姿态表达相关的礼仪内涵。
3. 能在与他人的交流中给他人留下美好的印象。

二、内容补充与深化

在水平三阶段，由于学生已经具备了一定的认知水平，加之与社会的接触相对多了一些，

华东师大版电子教材

爱美又是学生的天性，因此对学生进行保持良好身体姿态的教育，在教学中安排一些与日常生活、人际交往有密切关系的学习内容，可以激发学生的学习兴趣，使学生在愉快的学习过程中掌握保持良好的身体姿态方法，理解与身体姿态相关的礼仪。

（一）基本的身体姿态

1. 坐姿

坐是人举止的主要内容之一。人在坐位时，由于臀部着物，减小了两腿的支撑力，并且由于身体重心下降，有利于下肢的血液循环，减轻心脏的负担。因此，坐姿是一种可以维持时间较长的工作和劳动姿态，也是一种主要的白昼休息姿态，同时还是人们社交和娱乐场合的主要身体姿态。在坐位时，要求做到端正、舒展、大方。正确的坐姿是上体自然挺直，挺胸、立腰；两肩自然下垂，高度相同，双手自然搭在腿上；两膝自然弯曲，稍分开，大腿保持在水平位置，两小腿与地面垂直，两脚掌自然着地。

（1）听课及做作业的坐姿。

作为学生，坐在教室里听课是训练坐姿的良好机会。上课听讲时，腰背自然挺直，胸部张开，双肩放平，胸离课桌一拳左右。做作业时，双臂放在桌上略张开，左手大拇指和其余四指分开成八字形，按住纸左边。写字时，眼睛与纸面保持一尺远距离。

（2）日常生活的坐姿。

① 男生正确坐姿。（见图 3－2－1）

A. 面带笑容，双目平视，嘴唇微闭，微收下颌。

B. 双肩平正放松，两臂自然弯曲放在膝上，也可放在椅子或沙发扶手上。

C. 立腰、挺胸，上体自然挺直，双腿可稍分开。

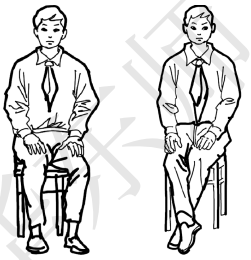


图 3－2－1　男生正确坐姿

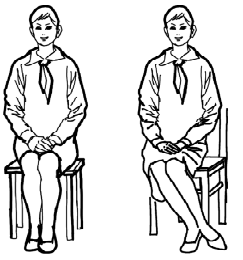


图 3－2－2　女生正确坐姿

② 女生正确坐姿。（见图 3－2－2）

A. 入坐要轻而稳，女生着裙装要先轻拢裙摆，而后入坐。

B. 双膝自然并拢，双腿正放或侧放。

C. 至少坐满椅子的 2/3，脊背轻靠椅背。

D. 起立时，右脚向后收半步而后起立。

E. 谈话时，可以侧坐，此时上体与腿同时转向一侧。

2. 站姿

站立是人体最基本的静态姿势，是人们生活交往中一种最基本的举止。优美的站姿能显示个人的自信，衬托出人的美好的气质和风度，能给人以美好的印象。脊柱是人体保持

优美站姿的关键部位，所以，正确站立的重点在脊背挺直，即从侧面看，脊柱、头和足跟应在一条垂直线上。正确的站姿是：头颈正直，双目平视前方，嘴角微闭，下颌微收，面容平和自然；双肩放松，平展下沉，双臂自然下垂于身体两侧；挺胸、收腹、立腰、提臀，但不能撅臀；双腿并拢伸直，脚跟相靠，两脚尖张开约 60 度，身体重心落于两脚正中；呼吸自然，切忌耸肩憋气。站立的时间过长时，站姿的脚姿可以有一些变化：一是两脚分开，两脚外沿宽度以不超过两肩的宽度站立；二是以一只脚为重心支撑站立，另一只脚稍息，然后轮换。

良好的站姿是非常重要的。一般来说，正确的站姿主要有三个要点：一是髋部向上提，脚趾抓地；二是腹肌、臀肌收缩上提，前后形成夹力；三是头顶上悬，肩向下沉。只有这几个部位的肌肉力量相互制约、配合，才能保持正确的站姿。

（1）男生正确站姿应该是：身体立直，挺胸抬头，下颌微收，双目平视，两膝并拢，脚跟靠紧，脚掌分开呈“V”字形，挺髋立腰，吸腹收臀，双手置于身体两侧自然下垂；或者是两腿分开，两脚平行，双腿分开的距离不能超过肩宽，双手在身后交叉，右手搭在左手上，贴在臀部。（见图 3－2－3）



图 3－2－3　男生正确站姿



图 3－2－4　女生正确站姿

（2）女生正确站姿应该是：身体立直，挺胸抬头，下颌微收，双目平视，双脚分开呈“V”字形，膝和脚后跟分别尽量靠拢；或一只脚略向前，一只脚略向后，前脚的脚后跟稍稍向后脚的脚内侧靠拢，后腿的膝盖向前腿靠拢。（见图 3－2－4）

3. 走姿

走姿是人体所呈现出的一种动态，是站姿的延续。走姿是展现人的动态美的重要形式。走姿是“有目共睹”的肢体语言。简单来说，正确的走姿主要有三个要点：从容、平稳、直线。正确的走姿应当身体直立，收腹直腰，两眼平视前方，双臂放松在身体两侧自然摆动，脚尖微向外或向正前方伸出，跨步均匀，两脚之间相距约一只脚到一只半脚，步伐稳健，步履自然，有节奏感。起步时，身体微向前倾，身体重心落于前脚掌，行走中身体的重心要随着移动的脚步不断向前过渡，而不要让重心停留在后脚，并注意在前脚着地和后脚离地时伸直膝部。

（1）基本走姿。

① 行走时，上身应保持挺拔的身姿，双肩保持平稳，双臂自然摆动，摆动幅度为手臂距离身体30～40 厘米为宜。

② 腿部应是大腿带动小腿，脚跟先着地，保持步态平稳。

③ 步伐均匀、节奏流畅会使人显得精神饱满、神采奕奕。

④ 步幅的大小应根据身高、着装与场合的不同而有所调整。

(2) 男生正确走姿。(见图 3-2-5)



图 3-2-5 男生正确走姿

① 走路时要将双腿并拢,身体挺直,下巴微向内收,眼睛平视,双手自然垂于身体两侧,随脚步微微前后摆动。双脚尽量走在同一条直线上,脚尖应对正前方,切莫呈内八字或外八字,步伐大小以自己足部长度为准,速度不快不慢,尽量不要低头看地面。正确的走路姿态会给人一种充满自信的印象,同时也给人一种专业的值得信赖的感觉,让人赞赏,因此走路时应该抬头、挺胸、精神饱满,不宜将手插入裤袋中。

② 走路时,腰部应稍用力,收小腹,臀部收紧,背脊要挺直,抬头挺胸,切勿垂头丧气。气要平,脚步要从容和缓,要尽量避免短而急的步伐。

③ 上下楼梯时,应将整只脚踏在楼梯上,如果阶梯窄小,则应侧身而行。上下楼梯时,身体要挺直,目视前方,不要低头看楼梯,以免与人相撞。此外弯腰驼背或肩膀高低不一的姿势都是不可取的。

④ 走路时如果遇到同学,点头微笑招呼即可,若要停下步伐交谈,注意不要影响他人的行进。如果有同学在你背后打招呼,千万不要紧急转身,以免紧随身后的人应变不及。

(3) 女生正确走姿。(见图 3-2-6)

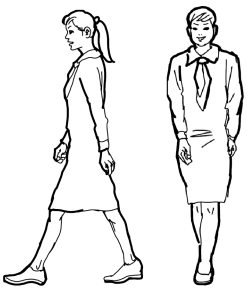


图3-2-6 女生正确走姿

① 上半身不要过于晃动,自然而又均匀地向前迈进。

② 女生走路时双手应在身体两侧自然摇摆,幅度不宜过大。

③ 女生在走路时,不宜左顾右盼,经过玻璃窗或镜子前,不可停下照。还要注意不要三五成群,左推右挤,一路谈笑,这样不但有碍于他人行路的顺畅,看起来也不雅观。

4. 蹲姿

蹲姿是人处于静态时的一种特殊体位。正确的蹲姿要领:下蹲时一脚在前,一脚在后,两腿向下蹲,前脚脚掌全着地,小腿基本垂直于地面,后脚脚跟提起,脚尖着地。女生应并拢双腿,男生则可适度地将其分开。臀部向下,基本上以后腿支撑身体。

(1) 基本蹲姿。

① 下蹲拾物时,应自然、得体、大方,不遮遮掩掩。

② 下蹲时,两腿合力支撑身体,避免滑倒。

③ 下蹲时,应使头、胸、膝关节在一个平面上,使蹲姿优美。

④ 女生无论采用哪种蹲姿,都要将双腿并拢,臀部向下。

(2) 交叉式蹲姿。

在实际生活中常常会用到蹲姿,如拍毕业合照前排需要蹲下时,女生可采用交叉式蹲姿。下蹲时右脚在前,左脚在后,右小腿垂直于地面,全脚掌着地。左膝由后面伸向右侧,左脚脚跟抬起,脚尖着地。两腿靠紧,合力支撑身体。臀部向下,上身稍前倾。

(3) 高低式蹲姿。

在行进过程中,如果有物品遗落地上,不要马上弯腰拾起。正确的姿势是,首先绕到遗落



图3－2－7　单手捡物



图3－2－8　高低式蹲姿

物品的旁边，蹲下身体，然后单手将物品捡起来。（见图3－2－7）下蹲时右脚在前，左脚稍后，两腿靠紧向下蹲。右脚全脚掌着地，小腿基本垂直于地面，左脚脚跟提起，脚尖着地。左膝低于右膝，左膝内侧靠于右小腿内侧，形成右膝高左膝低的姿态，臀部向下，基本上以左腿支撑身体。（见图3－2－8）

（二）表达各种礼仪内涵的身体姿态

1. 注目礼

面向受礼者成立正姿势，同时注视受礼者，并且右、左转头角度不超过45度。注目礼是一项比较庄严的礼节，大多在严肃、庄重的场合使用。如升国旗时必须行注目礼。一般在上课前，师生双方也行注目礼。

行注目礼的时候，身体立正站好，挺胸抬头，目视前方，双手自然下垂放在身体两侧，行礼前要求脱帽，摘手套。（见图3－2－9）



图3－2－9　课堂上的注目礼



图3－2－10　升国旗敬队礼

因为行注目礼大都在严肃的场合，所以行礼时表情应该庄重沉静，不能嘻嘻哈哈；行礼时应精神饱满，不应懒懒散散，不能倚靠他物，不能把手放在兜里或插在腰间。在参加升国旗仪式时，少先队员要佩戴红领巾，右手高举过头顶，掌心朝前下方。（见图3－2－10）

2. 手势礼仪



图3－2－11　鼓掌

手势礼仪是指运用手势表达某种礼节。手势表现的含义非常丰富，表达的感情也非常微妙复杂。如招手致意、挥手告别、拍手称赞、拱手致谢、举手赞同、摆手拒绝；手抚是爱、手指是怒、手搂是亲、手捧是敬、手遮是羞，等等。能够恰当地运用手势表情达意，会为交际形象增辉。

（1）鼓掌。（见图3－2－11）鼓掌一般表示欢迎、赞许、鼓励、祝贺等意思。但不同的速度表达的含义也会不同。如速度过慢则带有轻薄的意思。另外，鼓掌要根据所在场合与时机。如在欣赏交响音乐会，则不能在中途鼓

掌，以免影响音乐家演奏。在欣赏京剧的精彩唱腔和功夫时可发自内心地中途鼓掌以给艺术家助威。

（2）告别。右手屈臂于肩前，掌心向前左右挥手，亦即我们常用的“再见！”手势。

（3）致意。（见图 3－2－12）也叫挥手致意，用来向他人表示问候、致敬、感谢。当你看见熟悉的人，又无暇分身的时候，就举手致意，可以立即消除对方的被冷落感。要掌心向外，面对对方，指尖朝向上方，还要伸开手掌。



图 3－2－12　致意

3. 表情礼仪

（1）尊重。尊重是指敬重、重视。尊重有多种表现。听课时坐姿端正，目视老师是尊重；面带微笑，身体正直，目视对方，听对方讲话是尊重；家人午睡，走路时轻手轻脚是尊重。

（2）谦虚。谦虚指不自满，肯接受批评，并虚心向人请教。谦虚的人在面对他人的指点时目视对方，适时点头；谦虚的人会用双手接过师长递来的物品（见图 3－2－13）；谦虚的人在和别人交谈时轻声细语。

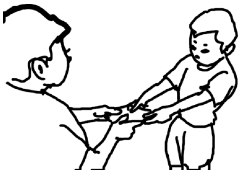


图 3－2－13　双手接过师长手中的物品以示谦逊



图 3－2－14　相互拥抱以示亲近

（3）亲近。亲近即亲密接近。相互亲近的人见面时会笑逐颜开，会拥抱（见图 3－2－14）；相互亲近的人有时会手拉手、头靠头。

三、教法选择与安排

1. 通过体育实践课进行身体姿态的训练

身体姿态是需要训练的。我们可以在体育实践课中安排相关内容，对学生进行身体姿态（如站姿、走姿和蹲姿）方面的训练，并通过反复的练习和对错误动作进行纠正来帮助学生保持良好的身体姿态。

2. 通过体育理论课进行保持良好的身体姿态相关知识的学习

在体育理论课中，可以通过视频、图片结合文字资料等对学生进行保持良好的身体姿态相关知识与技能的教学，如通过视频观看尊重与谦虚的姿态。

3. 通过教学游戏让学生区别不同的身体姿态

教学游戏是深受学生喜爱的一种形式。在教学中，可以让学生通过游戏感受不同身体姿态所代表的内涵，如“看动作猜词语”、“照镜子”等。

4. 通过合作学习让学生相互纠正不正确的身体姿态

在合作学习的过程中，教师可以引导学生通过相互观察发现同伴的不足，继而对之提出改进意见，并鼓励学生指导同伴做出正确的身体姿态，如两人一组练习蹲姿。

体育出版电子教材

5. 要求学生在日常的学习与生活中保持良好的身体姿态

在日常的学习与生活中保持良好的身体姿态，能有效地巩固所学知识与技能，如要求学生在平时写作业时注意做到“三个一”，站立时注意收腹挺胸，行走时注意目视正前方，注意尊重他人，谦虚谨慎等。

四、学法指导

1. 在教师的指导下认真练习各种身体姿态

水平三阶段的学生已进入青春发育期，对自身的形象比较注重，而身体姿态是个人形象的外在体现，如果引导得当，他们会在体育课中认真练习各种身体姿态。

2. 仔细观察各种良好的身体姿态，并进行模仿

仔细观察视频及图片上的良好身体姿态，并进行模仿。同时，乐于搜集各种良好身体姿态的视频、图片、文字等学习资料。

3. 积极参与保持良好身体姿态的游戏活动

通过游戏活动的参与，感受各种身体姿态的礼仪内涵，从而进一步了解基本身体姿态与基本礼仪的关系。

4. 与同学相互合作，完成学习任务

在合作学习中，同学之间能够主动地相互帮助、相互纠正与指导，能够在和谐的氛围中完成学习任务。

5. 在日常的学习与生活中保持良好的身体姿态

保持良好的身体姿态应成为学生日常生活中必不可少的一门“课程”。学生可以在平时做作业时使用正确的坐姿，在与人交往时注意尊重、谦虚等表情礼仪。

五、教学重点与难点

1. 重点：初步了解不同的身体姿态所代表的礼仪内涵。

2. 难点：在日常的学习与生活中正确使用各种良好的身体姿态。

六、教学片段案例

案例一：基本身体姿势

学习目标：

1. 掌握站姿的动作要领，能做出正确的站姿。

2. 形成自信向上、乐观开朗的优秀品质。

教学内容：站姿。

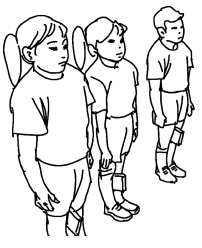


图 3－2－15　腿夹纸练站姿

教学步骤：

1. 情景表演“面试现场”。选几名学生做考官，再选几名学生做考生，分别从进入教室门开始直到走到座位坐下。

2. 引导学生讨论并总结刚才的表演。

3. 出示课件，让学生观察多种站姿。

4. 引导学生进行“照镜子”、顶书、腿夹纸等练习。（见图 3－2－15）

5. 安排学生分组分别展示顶书、腿夹纸等练习。

华东师大版电子教材

6. 与学生一起总结以上内容。

结论：水平三阶段的学生处于生长发育的旺盛期，对自身的身体姿态有一定的内在要求。因此，站姿的学习有助于满足他们的需求。本案例中，由情景表演“面试现场”导入，使学生在上课伊始便感受到了良好的身体姿态对自身发展的重要影响，从而为后面更好地学习打下基础。在讨论和练习等环节，学生在连续的学习过程中掌握了站姿的动作要领，并能做出正确的站姿，从而为形成自信向上、乐观开朗的优秀品质奠定了良好的基础。

案例二：表情礼仪

学习目标：

1. 知道不同的身体姿态所代表的礼仪内涵。

2. 能根据情景做出相应的礼仪动作。

教学内容：表情动作姿态。

教学步骤：

1. 组织学生通过视频集锦观察各种表情动作姿态。

2. 选择几种表情姿态让学生进行表演。

3. 总结归纳所观察和表演的表情动作姿态。

4. 教师讲解、示范（包括图示）尊重、谦虚、亲近等表情动作姿态。

5. 全班集体在教师的提示下做出“注目礼”等各种表情动作姿态。

6. 与学生一起总结本课。

结论：水平三阶段的学生与社会已有一定的接触，也有了一定的与人交往的能力。为了进一步提高他们对各种身体姿态的认识与运用能力，有必要安排“表情动作姿态”类内容的学习。本案例中，教师通过让学生观察、模仿、表演等各种教学手段，让学生在严密的课堂组织中知道不同的身体姿态所蕴涵的礼仪内涵，同时能做出相应的表情动作姿态。

案例三：赛场礼仪

学习目标：

1. 懂得啦啦队礼仪，学会文明观赛。

2. 知道如何尊重运动员的辛勤付出。

教学内容：啦啦队礼仪。

教学步骤：

1. 谈话导入：你有没参加过啦啦队？参加过什么啦啦队？当时你是怎么表现的？

2. 引出课题：赛场啦啦队。

3. 指导学生观看视频中的啦啦队是怎么表现的。

4. 教师小结啦啦队应注意的礼仪。

5. 组织学生五人一组进行表演，其他同学提出建议。

6. 教师对全课进行总结。

7. 请学生说说本节课的收获。

结论：啦啦队是校园中不可或缺的一道风景，在学校的各类运动会上都会散发出迷人的光芒。而文明啦啦队的创建还需我们在日常的学校生活中予以引导。本案例中，教师以“赛场啦

北京师范大学出版社电子教材

啦队”为课题，通过层层递进的教学手段让学生懂得了啦啦队应该注意哪些礼仪，为学生以后文明观赛，尊重运动员的付出奠定了良好的基础。

七、学习评价

1. 评价内容

(1) 基本身体姿态的保持情况。

(2) 了解不同身体姿态含义的程度。

(3) 在不同场合保持良好身体姿态的表现。

2. 评价方法

(1) 自我评价，如对自己在人际交往中表现的满意程度，对着镜子观察自己的站姿等。

(2) 学生互评，如评价同学行走的姿态，评价同学做作业、看书时的姿态。

(3) 教师评价，综合学生在进行各种活动时的姿态进行评价。

(4) 家长评价，针对日常生活中学生的举止进行评价。

(5) 社区评价，由社区群众对学生在尊重他人、是否谦逊等方面进行评价。

3. 评价案例

案例一：基本身体姿态运用自我评价表(见表 3-2-1)

表 3-2-1　基本身体姿态运用自我评价表

我的姿势				
基本身体姿势	坐	站	走	蹲
标准程度				
我对自己说				

操作说明：这是一份基本身体姿势运用情况自我评价表。学生可在学校或家中对着镜子观察自己的四种姿态，在“标准程度”一栏，分别对应四种姿势填上“真棒”、“还行”、“仍需努力”等评价用语。在“我对自己说”一栏，可以肯定自己的优点，同时提出需改进的方面。

案例二：公共场合保持良好身体姿态评价表(见表 3-2-2)

表 3-2-2　公共场合保持良好身体姿态评价表

姓名		班级		
各科室内课身体姿态	听课	读书	做作业	举手
保持情况				
温馨提示				
评价人		评价日期		

操作说明：这是一份学生在校园、教室等公共场合保持良好身体姿态的互评表。由评价人通过平时的观察、接触、交往，在某一阶段或学期末对被评价人进行评价，着重对同学在“听

课”、“读书”、“做作业”、“举手”等方面的身体姿态作客观评价。可在相应栏中贴或画上一定数量的笑脸，亦可用自己喜欢的文字来表达，如“坐姿端正”、“仍需努力”等。为了提高被评价人保持良好身体姿态的水平，可在“温馨提示”栏中提出相关建议。

案例三：学生社区日常礼仪姿态评价表（见表 3－2－3）

表 3－2－3　学生社区日常礼仪姿态评价表

姓名		学校		
待人接物	尊重他人☆☆☆	谦虚谨慎☆☆☆	举止文明☆☆☆	礼貌待人☆☆☆
评　价				
	评语：			

操作说明：这是一份社区对学生日常礼仪姿态的评价表。由社区工作人员或社区群众对被评价者进行客观评价。评价时，评价人根据所观察到的学生的日常礼仪表现在相应栏中用“☆”表示。如在某方面的表现非常突出则填三颗“☆”，表现一般填两颗“☆”。其中“尊重他人”表现为与人对话正视对方等；“谦虚谨慎”表现为虚心听取他人意见和建议等；“举止文明”指动作优雅，不乱扔垃圾等；“礼貌待人”指见面问好或热情接待等。

第三节　发展灵敏性、力量、速度和心肺耐力

在水平三阶段，发展学生体能的目标主要体现在发展其灵敏性、力量、速度和心肺耐力等方面。水平三阶段的学生大多数体能较好，且活泼好动，但参与运动凭兴致，好胜心强，有时显得鲁莽；部分学生因肥胖或身体单薄，基本活动能力受到影响，灵敏性、协调，特别是上下肢的力量和心肺耐力较差。因此，要采用丰富多样的练习形式进行综合性的练习，在全面发展学生必要的体能的同时，要侧重于提升速度、力量和心肺耐力的练习，以此来增进学生的身体健康、心理健康和社会适应能力，并为学生在初中阶段能掌握一些基本技能奠定坚实的基础。

一、学习目标

1. 知道提高灵敏性、力量、速度、心肺耐力的练习方法，并能主动有选择性地做相关的练习。

2. 积极运用一些运动项目中的练习内容，全面发展灵敏性、速度、力量、心肺耐力等体能，改善身体机能。

3. 培养克服困难、积极进取的精神；增强自信心，体验完成动作的成功感；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

在水平三阶段，应以带有综合性、趣味性、有一定规格的练习形式为主，侧重于在各种基本技能的练习中发展灵敏性、力量、速度和心肺耐力，使学生在承受和挑战一定运动负荷后体验

到运动带来的乐趣。

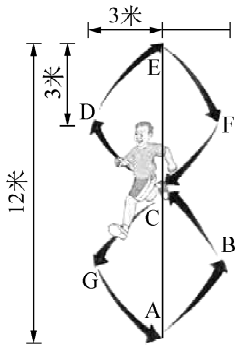


图3-3-1　8字跑

（一）发展灵敏性的练习内容

1. 8字跑

游戏方法：在平坦的地面上，画一条长12米的直线。直线的起点为A点终点为E点，中点为C点，在距直线3米处的两侧，分别画左右对称的4个点(D、F、G、B)，两个对称点的连线分别经过直线距上、下端点的3米处。练习开始前，学生于A点(起点)呈站立式起跑姿势，当听到开始信号后，立刻跑向B点，再转向C点→D点→E点→F点→C点→G点，最后跑回A点。(图3-3-1)

游戏拓展：可以画好8字的路线，让学生沿着路线跑；可以三人一组，两人站在8字的中间，一人绕着两个人成8字形跑步。

2. 三点移动

游戏方法：在平整干净的场地上画出边长为一定长度的等边三角形，在3个顶点处以0.2米为半径画A、B、C三个圆圈。学生单脚触A圈，身体在起点线外站立随后用单脚依次触B圈、C圈。发令后，学生沿A→B→C逆时针方向移动，当脚再次触及A圈时，即为完成一次，共进行三次，最后一次触及A圈时，身体要越过终点线。教师发令并开始计时，当学生完成第三次三点移动，并且身体越过终点线时，停表并记录成绩。(见图3-3-2)

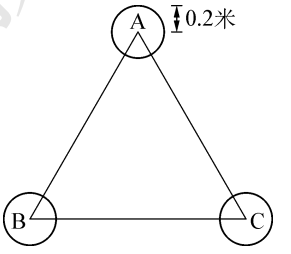


图3-3-2　三点移动

游戏拓展：设置三个标志物，学生绕着标志物跑动；四人一组，三人站成等边三角形，一人绕着三个人跑动，单位时间轮流交换，单位时间内看谁跑动的距离大。

3. 十字象限跳

游戏方法：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，并双脚落地。(见图3-3-3)

游戏拓展：可以采用单脚跳跃；单脚站立，用手抱着另一条腿成“斗鸡”状进行练习。


图3-3-3　十字象限跳

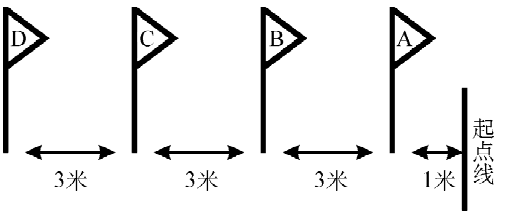


图3-3-4　绕杆跑

4. 绕杆跑

游戏方法：站在起点线后，听到开始信号后，快速绕杆向前跑，绕过最后一根杆后再折返绕杆跑回起点。(见图3-3-4)

游戏拓展：可以加大杆之间的距离，可以增加杆的根数，还可以将杆不放在一条直线上（成W、Z、S等形状）。

5. 黄河、长江游戏

游戏方法：画两条相距30米的平行线，在两条平行线之内再画两条相距2米相互平行的中线，两队学生开始面对面站在两条中线之后准备，学生左右间隔一步。命名其中一个队为“黄河”，另一队为“长江”。游戏开始，教师喊“长江”，则“长江”队的学生追“黄河”队的学生，“黄河”队的学生则尽快向后转，跑回自己一侧的安全线，如在安全线以前被追拍上，就算被抓，暂时退出游戏。追者和逃者都只能朝安全线方向跑，不能横向跑。

游戏拓展：可以让学生面对面采用“蹲着”、“坐在地上”、“俯撑在地上”、“单脚站在地上”、“弓步”、“马步”、“仆步”、“虚步”、“歇步”等姿势做准备；用正反口令和手势来喊“黄河”或“长江”。注意安全，同队队员之间左右相隔2米等。

（二）发展力量的练习内容

1. 立卧撑

动作方法：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、收腿等信号，学生迅速作出反应并做出正确的动作。

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处器材。

游戏形式：一人高举鞋盒，或用竹竿挑起废旧的排球等，另一人原地纵跳摸鞋盒或者废旧的排球等。

3. 单杠斜身引体

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度，身体斜向下垂；然后做屈臂引体，当下颌能触到或超过横杠时，伸臂复原，为完成一次。（见图3-3-5）

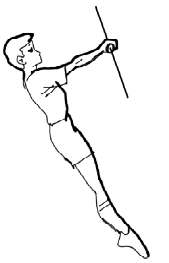


图3-3-5 单杠斜身引体

游戏形式：两人一组或者多人一组，比一比看谁单位时间内完成的次数多。

4. 双杠支撑臂屈伸

动作方法：双手分别握杠，两臂支撑在双杠上，头正挺胸顶肩，躯干、上肢与双杠垂直，屈膝后小腿交叠于两脚的踝关节部位。肘关节慢慢弯曲，同时肩关节伸屈，使身体逐渐下降至最低位置。稍停片刻，两臂用力撑起至还原。

练习方法：体前放一稳定的高凳，在练习中需要帮助时，收腹抬腿，把两脚轻放到凳上即可。

华东师大版电子教材

（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，前后左右距离 2 米，教师站在队伍前面。学生根据教师的口令和各种手势，全队做向前、向后、向左、向右快速起动练习，跑出 3～5 步后快速急停。

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。

3. 快速跳绳

30 秒钟的双脚快速跳绳，60 秒钟的原地单脚交换跳绳。

（四）发展心肺耐力的练习内容

1. 50 米×8 往返跑：学生至少两人一组进行测试。用站立式起跑。当听到“跑”口令后起跑，往返四次，往返跑时以逆时针方向绕过标杆，不得碰扶标杆，不得串道。教师发出“跑”口令的同时开表计时。当学生躯干部到达终点线的垂直面时停表，以分、秒为单位记录成绩，不计小数。（见图 3－3－6）

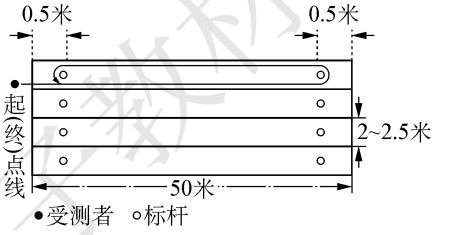


图 3－3－6　50 米×8 往返跑

2. 定时有氧跑：5 分钟跑、8 分钟跑。

3. 校园定向越野比赛：绕着学校的一些建筑物，进行自然地形跑。

4. 1～2 分钟跳绳。

5. 高步频加速跑。

（五）综合性练习

1. 跨越、钻过、绕过障碍练习

练习方法：将学生分成人数相等的几个队，成纵队站在起点线后，各队间隔 2 米，在线前设置几道障碍。听到信号后，学生迅速起跑，在快速跑动中用跨越、钻过、绕过等方法通过这些障碍。

2. 迎面接力跑

练习方法：可以采用多种形式的跑发展学生的跑的能力和灵敏性，比如，沿直线跑、变向跑、绕障碍跑等等。迎面接力跑主要用来发展学生的灵敏性与速度，跑的距离一般以 20 米左右为宜。（见图 3－3－7）

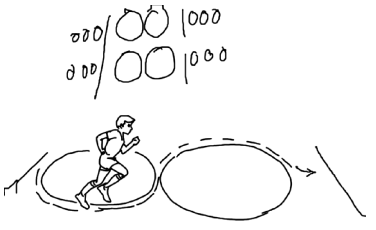


图 3－3－7　迎面接力跑

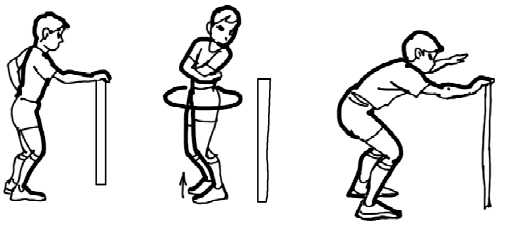


图 3－3－8　跳转扶棒

华东师大版电子教材

3. 跳转扶棒

练习方法：学生成体操队形站立，一手扶棒端，使棒直立于地面。练习开始后，学生放手快速跳起转体一周，再迅速抓棒，使棒不倒地。重复练习，完成一次得 1 分，看单位次数内谁的得分多。（见图 3－3－8）

4. 单腿蹲起

动作方法 1：童子拜佛式——身体直立，右腿为支撑腿，左腿离地，并把腿盘起，左脚在右腿的大腿正前方，双手合十作拜佛状。摆好造型后，支撑腿（右腿）作蹲起动作。练习几次后，左右腿互换。（见图 3－3－9）



图 3－3－9　单腿蹲起——童子拜佛式



图 3－3－10　单腿蹲起——剪刀式

动作方法 2：剪刀式——身体直立，双臂左右侧平举，左腿为支撑腿，右腿离地向前伸直。支撑腿（左腿）作蹲起动作，练习几次后，左右腿互换。（见图 3－3－10）

三、教法选择与安排

1. 根据水平三阶段学生的身体发展水平，选择适宜的练习内容，让学生通过努力能完成有一定难度和富有趣味性的动作。教师要应用鼓励性语言及时肯定学生的进步，帮助学生建立完成学习任务和信心。注意周密考虑各个教学环节的内容与安排，预防伤害事故的发生。

2. 在学生对一套组合动作或游戏不太熟悉时，不宜采用比赛的形式进行练习，应组织学生先进行尝试性练习，体会如何能协调地完成动作。

3. 注意运用创新思维设计多种情境进行教学，培养学生的想象力和创造力。

4. 在一些练习的强度较大时，教师可以利用游戏间歇对学生在游戏中的表现进行评析或引导学生互评，一方面便于对学生进行心理健康教育，另一方面也能调节学生练习的负荷。此外，经常变化练习形式和练习条件有利于发展学生的协调能力，教师应注意掌握变换练习的时机，在学生能比较迅速、稳定地完成某一动作之后再转换其他练习。

四、学法指导

1. 引导学生能正确认识个人与集体、竞争与合作、成功与失败的关系提醒学生“失败乃是成功之母”，应学会在不成功的练习之后调节自己心理状态的方法，争取在新的尝试中获得成功。

2. 通过让学生讨论与修改规则，养成其遵守游戏规则的自觉性和主动性。

3. 提醒学生在身体练习的时候，自己所处的位置和同伴的位置，适时注意躲闪、避开危险，避免不必要的碰撞和伤害事故。

4. 引导学生经常采用自己不习惯的身体姿势进行练习，以全面发展体能。

华东师大版电子教材

5. 建议学生通过电视、录像、网络等观看一些技术较复杂或场上变化较多的项目比赛，仔细观察运动员们在复杂、多变的条件下控制身体的能力。

6. 引导学生注意各种练习动作的节奏特征，消除心理的过度紧张，以良好的心理状态去感知动作过程和动作效果。

五、教学重点与难点

1. 重点：发展灵敏性、力量、速度和心肺耐力等体能。

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：跨越、钻过障碍物

学习目标：

1. 发展速度、灵敏性、力量等体能。

2. 培养勇敢顽强的意志品质。

教学内容：跨橡皮筋、钻栏架接力游戏。

教学步骤：

1. 将学生分成人数相等的四个队，左右间隔约 2 米成纵队站在起点线后，各队间隔 2 米，线前设置四道障碍。

2. 教师讲解与示范过障碍的基本技术动作，并请学生示范各种通过这些障碍的练习方法。

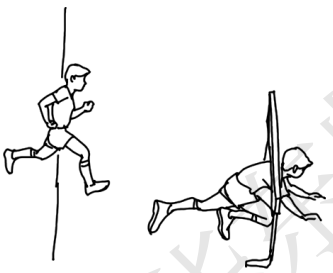


图 3－3－11　跨越、钻过障碍物

3. 组织学生讨论，并选择其中的一种方法进行尝试性练习。如教师(或学生)发令后，各队第一人迅速向前跑出，并依次跨过第一道橡皮筋，钻过第一个栏架，再跨越第二道橡皮筋，钻过第二个栏架；然后从外侧跑回本队击第二人的手掌，第二人依此方法练习，直至全队最后一人跑回起点线，先到达的队获胜。(见图 3－3－11)

4. 与学生一起制订游戏规则，如碰倒栏架，须将栏架扶起复回原位再继续进行游戏等。

5. 按照新规则进行常识性练习。

结论：本案例主要通过学生示范、选择练习方法、讨论练习规则等手段，调动学生学习的积极性，发展学生的速度、灵敏性和力量等体能。

案例二：站立式起跑——快速起动

学习目标：

1. 发展快速反应和快速起动的能力。

2. 学会站立式起跑的动作。

教学内容：快速扶棒游戏。

教学步骤：

1. 将学生两人一组自由组合，两人呈站立式起跑姿势站立，各扶着一个体操棒，成两列横

华东师大版电子教材

队面对面站立。

2. 教师发出信号后，两人迅速放手快速起动，移动到对方的位置并用手扶好对方的体操棒，最后，看哪一组双方都能快速起动在对方体操棒没有倒地前抓到，两人都完成了得 2 分，一人完成了得 1 分，最后单位比赛次数中看哪一组得分多，得分多的组获胜。

结论：本案例通过扶棒游戏，培养学生快速起动的能力，初步掌握站立式起跑动作技术。其中，两人一组的快速扶棒属于合作的范畴，而组与组之间又是竞争，这样更能促进学生间的交流，既要懂得合作，又要懂得良性的竞争。

案例三：高步频加速跑

学习目标：

1. 发展速度、灵敏性等体能，培养快速奔跑的能力。

2. 培养高步频动作节奏。

教学内容：小碎步快跑练习。

教学步骤：

1. 将学生分成人数相等的四队，分别成纵队站在起跑线后。

2. 练习开始后，各队排头两脚分开站立同肩宽，两臂伸直于身体两侧，整个人体成直立姿势向前逐渐倾倒，当身体倾斜至将要摔倒时，两臂迅速前后摆动，两腿小幅度快速用力蹬摆，向前跑 10～15 米。（见图 3－3－12）

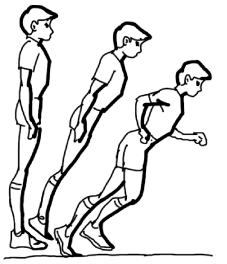


图 3－3－12　高步频加速跑

3. 播放高步频加速跑动作节奏录音带，刺激学生按节奏加速快跑，注意提醒学生两臂、两腿交换摆动的频率要快。

结论：本案例主要通过身体前倒产生的重力加速度，使学生体会上、下肢小幅度快速蹬摆动作，从而培养跑的动作节奏感，提高加速跑的能力。

七、学习评价

1. 评价内容

（1）灵敏性、速度、力量和心肺耐力测试的成绩。

（2）能积极参与各类身体练习，学习动机正确，练习效果较好，学习兴趣与热情浓厚。

（3）在体能练习中，能帮助和支持同伴，同学之间友好相处；在练习失误时的心理承受力和自我调节能力良好。

（4）完成各种改变结构、方向、节奏动作的情况，对复杂变化条件的观察力和判断力。

2. 评价方法

第 1 项评价以教师检测为主，通过过程性评价和终结性评价相结合的方式，最后决定学生的成绩，第 2、3、4 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。一般采用分数和等级的形式进行评价。

3. 评价案例

根据《体质与健康测试标准》分别选测四项体能测试项目，然后根据《学生体质与健康测试

北京师大版电子教材

标准》确定等级，结合平时成绩将分值填入学生体能综合评价表中，最后算出总分并确定学生的体能等级。

学生体能综合评价表

等第 类别	优秀	良好	中等	及格	有待改进	分值
灵敏性	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	
速度	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	
力量	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	
心肺耐力	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	
合计						
等级评定						

华东师大版电子教材

第四章　心理健康与社会适应

心理健康与社会适应既是体育与健康课程学习的重要内容，也是课程功能和价值的重要体现。在本章中，所有的案例仅是启发教师关注如何通过运动手段和方法去实现心理健康和社会适应学习领域的目标，而不是说某一运动手段或方法只能实现该学习领域的目标。

学习目标

1. 在体育活动中表现出克服困难的意志品质。
2. 正确认识和对待身体条件和运动能力的差异。
3. 在体育活动中注意调节自己的情绪。
4. 在团队体育活动中较好地履行自己的职责。
5. 在体育活动中培养良好的体育道德。

华东师范大学出版社电子教材

第一节　内容的补充与深化

在水平三阶段，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。

一、正确认识和对待身体条件和运动能力的差异

1. 创设“差异”教学环境，提供自主选择空间

目前小学体育与健康课程教学中，让学生自主选择教学内容尚有一定困难，但让学生选择自己乐于接受的学习方法，则是完全可能的。在对水平三阶段的学生进行体育与健康课程教学中要重视强调学生个体运动能力的差异性，避免一把尺子量到底的弊端，努力培养学生自学、自练、自控、自我创造的能力。

2. 采用分组教学形式，适应各层次发展需要

为便于对有差异的学生进行有效教学，我们可以把学生按体能和运动技能分成强、中、弱三组，对不同组别的学生提出不同的要求。另外，在学习成绩方面鼓励学生多与自己进行比较。

3. 借鉴“2＋X”测试模式，改革体育考评内容

“2”指固定两门测试项目，如立定跳远、跳绳；X 指学生选择自己喜欢的项目进行测试。体育教师可以列出一个可供选择的体育运动项目菜单供学生自由选择。运动项目不定，由学生根据爱好、体能的不同选择自己擅长的一种体育运动项目，如踢毽子、投篮、仰卧起坐等。这是体育教学尊重学生个性，发展学生个性的特点的一个重要体现。“2＋X”模式不仅能调动学生体育学习的积极性，而且可以培养学生的自信心和意志力。

二、在体育活动中注意调节自己的情绪

在体育活动中，水平三阶段的学生往往会有多种多样的情绪体验，如兴奋、愉快、紧张、沮

丧等，而且由于情绪变化较为迅速，有时甚至转变为性质相反的情绪，在球类比赛中表现尤为明显。在一些耐力的项目上，学生的情绪体验就更加复杂多样了，如从刚开始的兴奋状态到途中的增力情绪，直到出现“极点”而产生的消极情绪等。

在体育活动过程中可以通过一些具体措施来调节不良的情绪状态。

1. 呼吸调节法。调节呼吸频率及深度是改善学生情绪的有效方法，因为情绪状态与呼吸之间有着必然的联系，呼吸能促进神经系统迅速恢复平衡状态，保持血液流通中的氧气和二氧化碳浓度的平衡，起到稳定情绪状态的作用。

2. 表情调节法。该方法就是提醒学生有意识地改变其面部表情和体态，从而相应地改变情绪状态，因为情绪状态与人的面部表情和体态有着密切的联系，同时情绪的变化会引起一系列生理过程的变化。

3. 按摩调节法。按摩具有舒经活络，改善血液循环，放松肌肉，提高皮肤和肌肉的温度，调节感觉神经，稳定情绪状态，克服过度紧张、焦虑的情绪，恢复活动能力，提高效力的作用。

4. 暗示调节法。即教师以积极、鼓励的语言和表情暗示学生产生放松、愉快情绪的方法。它是调节学生情绪状态的一种行之有效的方法。它运用代表体内外环境一切事物或现象的外在信息载体对心理过程施加影响，通过心理评价系统对来自外界的多种信息进行科学的处理，使学生产生积极性联想和增力性情绪，增加取得佳绩的信心，从而达到调节情绪状态的目的。

5. 表象调节法。当学生产生不良情绪时，可采用表象法调节。运动心理的实验证明，表象可迅速有效地提高注意力对动作的指向性，消除消极的心理情绪，增强信心，能起到强化动作、调节情绪的作用。

三、在团队体育活动中能较好地履行自己的职责

合作能力、团队精神对学生在团队活动中较好地履行自己的职责具有以下四个功能：

1. 目标导向功能。对学生来说，团队要达到的目标即是自己所努力的方向，团队整体的目标可分解成各个小目标，促进每个学生分步骤实现这些目标，例如：进行冬季长跑，将班级的总目标确定好（多少距离），再分解到班级的每位学生，每天每名学生应完成或超额完成自己的目标，这样就会使班级更好地完成总目标。

2. 凝聚功能。在体育教学中要鼓励学生进行探究，要求学生以小组的形式进行合作探究学习，共同完成学习任务，同时增强学生的凝聚力。

3. 激励功能。在体育教学中，教师应要求小组中的体育骨干发挥榜样的作用，帮助和鼓励小组中的其他同学扮演好自己的角色，履行各自的职责，齐心协力完成小组的学习任务。

4. 控制功能。学生的个体行为需要控制，群体行为也需要协调。团队精神所产生的控制功能，是通过团队内部所形成的一种观念的力量、氛围的影响，去约束规范、控制学生的个体行为。体育教学中的队列队形练习可以很好地提高学生的控制能力，因为只有每名学生具有团队意识，合作一致，才能使得队列练习协调一致，整齐划一。

四、形成良好的体育道德意识和行为

体育道德，是体育运动中各种社会角色的行为规范的总和。良好的体育道德可以规范学生的行为，使其养成良好的习惯，形成健康的生活方式等。

第二节　教学建议

水平三阶段的学生完全适应了学校里的学习活动，集体生活范围逐步扩大，交往日益增加，教师、集体、同伴的影响越来越直接，个人的性格特点日益丰富并发展起来，独立性和幼稚性的矛盾日趋突出，他们有强烈的情绪体验，求知欲发展很快，但缺乏自我分析、自我宽慰的能力，因而处于一种非常矛盾的不平衡之中。在体育活动中，学生已经形成了一定的意志品质，在遇到困难时，不会轻易放弃，愿意尝试有一定难度的挑战。在体育道德方面，他们对教师公平、公正、公开的要求越来越高，竞争的意识比较强，但是往往会走极端，不能将“更快、更高、更强”的精神要求与“友谊第一、比赛第二”的道德要求统一起来。团队体育活动中能较好地承担自己的责任，但自我中心意识还是比较强，不能正确地评价自己与团队其他成员的作用。体育活动中情绪波动比较大，容易受到外界因素的干扰。因此，在水平三阶段的体育与健康教学中，教师要创设平等、和谐、富有挑战性的学习环境，巧妙地把教学内容和教学方法中的心理和社会因素挖掘出来，多角度、全方位、深层次地体现体育与健康课程的健身育人功能，从而提升学生的心理健康水平和社会适应能力。

一、教法选择与安排

1. 体育与健康课程教学对于水平三阶段的学生来讲不仅是锻炼身体的机会，也是心理健康发展和社会适应能力提高的重要途径。随着年龄的增长，水平三阶段的学生的独立性增强，评价能力提高，学生不再无条件地服从、信任老师，自己能独立作出判断。所以体育教师上课时，特别要注意公平和公正，平等对待每一位学生，促进学生全面且有个性地发展。

2. 水平三阶段的学生的意志品质已经有了相当大的发展，他们对困难的挑战能力逐步增强。但是由于个体及运动能力的差异，每个学生评价和应对困难的能力也是不同的，所以教师要对学生进行分层教学，设置不同难度的目标，让学生完成目标后再尝试更高的目标，在克服困难的过程中体验成功，增强自尊和自信。

3. 水平三阶段的学生的认知能力越来越强，自我意识增强，情绪的稳定性日益增强，但自控能力和抗外界干扰的能力还需加强。教师应根据学生的这些特征，引导学生对自己的情绪加强监控与辨别，并传授一些有效的方法使学生学会调节自己的不良情绪。

4. 水平三阶段的学生开始表现出各种良好品质，如集体主义、责任感、义务感等，但他们的独立意识也开始增强，自我中心思想也开始显现出来，在教学中教师应引导学生理解个人与团队的关系，了解自己在团队中的角色及承担的职责，帮助学生合理评价自己以及团队其他成员等。

5. 水平三阶段的学生对竞争的胜利充满渴望，但是冠军永远只有一个，绝大多数学生由于种种原因不太可能争得第一而害怕失败，体育老师应根据学生的实际情况，多安排合作性的活动，多营造合作的氛围，鼓励学生自我比较，要求运动能力强的学生帮助其他同学一起进步。

二、学法指导

1. 鼓励学生一方面根据自己的实际情况，设置合理难度的目标；另一方面在完成合理难度的目标的情况下向更高难度目标挑战；对于学生的进步和成功要给予鼓励，对于学生暂时的

挫折或失败要引导其学会思考和总结。

2. 创设合作学习的情景，引导学生与他人的交流与合作，正确评价自己和他人，提高自己的社会适应能力。

3. 引导学生学习一些情绪调节的方法，并结合体育活动实践进行练习，提高学生自我调节情绪的能力。

4. 引导学生正确理解“更快、更高、更强”的体育精神与“友谊第一、比赛第二”的体育精神的关系，并在体育学习和锻炼中积极体验和认真实践。

三、教学重点与难点

1. 重点：引导学生关注自己的情绪，学习调整不良情绪的方法；引导学生根据自己的实际情况合理选择难度，挑战自我；引导学生了解适合自己的运动项目；引导学生正确理解“更快、更高、更强”的体育精神与“友谊第一、比赛第二”的体育精神。

2. 难点：如何引导学生理解上述两种看似矛盾的体育精神；如何引导学生既要了解自己的实际情况选择合理的难度，又要挑战自己，尝试更高的难度。

四、教学片段案例

（一）在体育活动中表现出克服困难的意志品质

案例一：克服“极点”

学习目标：

1. 了解“极点”基本知识，知道如何去克服。

2. 通过图形跑的练习，激发学习兴趣，增强有氧代谢的能力，培养坚韧不拔的意志品质。

教学内容：耐久跑。

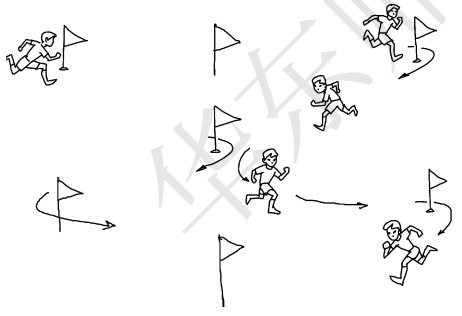


图 4-2-1　耐久跑

教学步骤：

1. 教师介绍耐久跑过程中会出现“极点”现象，说明克服“极点”的重要性。

2. 带领学生进行热身运动，并讲解呼吸节奏与脚步配合。

3. 组织学生男女分组尝试沿标志跑出图形，体验耐久跑的呼吸。（图 4-2-1）

4. 让学生多人组合，在小组长带领下听音乐进行自选图形跑。

5. 教师适时用语言激励学生，帮助学生克服“极点”。

结论：当“极点”出现时，学生的身体机能处于低谷，身体疲劳，体验痛苦，意志变得薄弱，极易放弃，本案例中教师抓住时机给予鼓励，并配合趣味性练习，使学生克服“极点”，完成练习。

案例二：勇于尝试

学习目标：初步掌握滚铁环的诀窍，在活动中努力学习，勇于克服困难。

华东师大版电子教材

教学内容：滚铁环。

教学步骤：

1. 向学生介绍器材及滚铁环系列活动的内容，引导学生利用铁环做小游戏，熟悉其性能。

2. 指导学生做手持铁环滚动跑的练习，提示学生如何用力才能使铁环滚得又快又稳。

3. 教师示范右手持铁钩，左手扶铁环滚动跑，重点讲解铁钩接触铁环的最佳部位。

4. 引导学生自主尝试练习，教师巡视指导，对个别学习有困难的学生进行单独指导。

5. 激励学生不怕失败，反复练习，相信自己能成功。

6. 组织学生分组进行比赛，对学生的学习情况给予表扬。（见图 4－2－2）

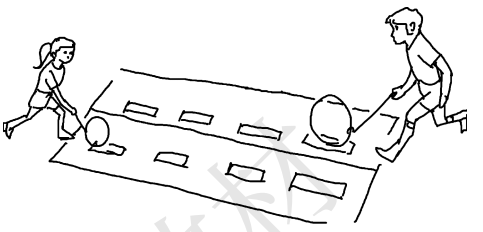


图 4－2－2　滚铁环

结论：在本案例中，教师鼓励学生正视困难，勇于尝试，充满信心地反复练习，并掌握滚铁环的技能。

案例三：坚持就是胜利

学习目标：能以持之以恒的态度进行体育锻炼，初步养成克服困难、坚持到底的品质。

教学内容：讨论如何在体育锻炼中养成坚强的意志品质。

教学步骤：

1. 教师提问：在体育学习中，你曾经遇到过哪些困难？

2. 组织学生交流各自体育活动中经历的困难。

3. 讲述榜样人物坚持不懈，获取成功的事例。

4. 教师采访班级中的“运动冠军”，让他们说说是怎样战胜困难的。

5. 教师小结：在体育锻炼的过程中，我们难免会遇到很多困难，要想战胜它，就得持之以恒，不轻易放弃。

结论：本案例通过鲜活的事例，让学生领悟“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”以及“坚持到底就是胜利”的道理，从而培养克服困难的意志品质。

（二）正确认识和对待身体条件和运动能力的差异

案例一：运动达人秀

学习目标：能充满信心地进行运动技能的展示。

教学内容：自选运动技能考核。

教学步骤：

1. 学期初，教师介绍考核方法，除规定项目外，学生可以选择自己擅长的运动项目进行技能展示。

2. 教师提示多种多样的体育运动项目，如跳绳、毽子、皮筋、轮滑、乒乓球、羽毛球、跆拳道等。

3. 指导学生交流、讨论不同运动技能对身体的要求，说说自己适合哪几种运动技能。

4. 选派学生组成评审团，组织队员按序展示运动技能。

5. 在展示的过程中，教师引导学生为他人鼓掌、喝彩。

6. 引导学生说说练习体会或谈谈观后感想。

体育师范版电子教材

7. 颁发班级运动达人秀证书，设立最佳学练奖、进步奖、惊喜奖等。

结论：根据学生的能力、兴趣等差异，引导他们根据自身特点，选择运动技能考核项目，在愉悦的氛围中展示自我，体验成功。

案例二：我是投篮高手

学习目标：在学习中表现出较高的热情，积极、主动地参与到投篮活动中，并能循序渐进地提高练习要求和难度。

教学内容：双手胸前投篮。

教学步骤：

1. 播放音乐，带领学生一起做韵律球操。

2. 利用不同的哨声，组织学生进行控球练习。

3. 教师讲解并示范双手胸前投篮的动作。

4. 指导学生分别进行徒手、持球动作的投篮练习。

5. 组织学生双手胸前投篮的分层练习：(1)两人对投；(2)投球过横绳；(3)你投我接。(图 4-2-3)

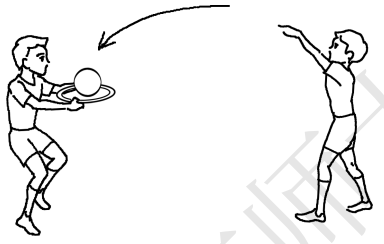


图 4-2-3　双手胸前投篮

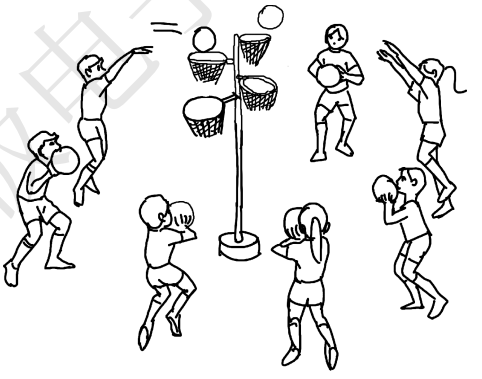


图 4-2-4　投篮练习

6. 引导学生自由选择篮圈，进行投篮的练习。(图 4-2-4)

7. 邀请学生分别展示学习成果，引导学生相互评价。

结论：本案例关注学生个体差异，篮筐高度由低到高，投篮距离由近到远，运用多种练习方法，满足不同学生的需求，使每个学生都能在原有的基础上进步，提高学习的自信心。

案例三：有趣的垫上运动

学习目标：

1. 巩固前滚翻技术，初步掌握前滚翻交叉转体 180 度成蹲立动作，发展柔韧、灵敏、协调等体能。

2. 在练习中，不惧困难，不断努力，勇于挑战自我。

教学内容：前滚翻交叉转体 180 度成蹲立。

教学步骤：

1. 指导学生进行双人蹲跳的热身游戏。

2. 组织学生依次练习原地交叉转体，两人一组面对面互相判断转体，蹲下交叉转体。

3. 组织学生进行蹲立交叉转体传海绵块比赛。

4. 让学生双腿夹海绵块、胸前夹海绵块复习前滚翻动作。

5. 教师完整示范前滚翻交叉转体 180 度成蹲立的动作。

6. 引导学生按能力分组完成前滚翻交叉转体 180 度成蹲立的动作。（见图 4－2－5）

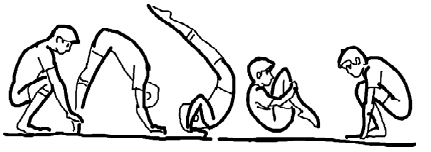


图 4－2－5　垫上运动

(1)降低难度组：在帮助下完成；(2)巩固强化组：独立完成；(3)提高组：蹲立后再接前后滚翻。

7. 鼓励学生向更高难度挑战，组织学生展示动作，师生共同点评。

结论：本案例尊重学生的差异，把相近运动技能水平的学生组合为一个小组，对不同层次的学生，运用不同的手段、方法和措施进行教学，以促进不同运动技能水平的学生在原有的基础上更好地发展。

（三）在体育活动中注意调控自己的情绪

案例一：积极面对比赛

学习目标：在比赛中遇到挫折或失败时，不泄气、不气馁、不放弃，保持一颗平常心。

教学内容：林丹的故事。

教学步骤：

1. 教师向学生介绍林丹曾经在比赛中取得的辉煌战绩。

2. 组织学生观看伦敦奥运会羽毛球男单决赛的录像。

3. 教师提问：在比分落后的时候，说说你的心理体验。林丹又是怎样对待比赛的？

4. 指导学生交流在体育活动中怎样调节、控制不良的情绪。

5. 教师归纳总结：在比分落后的时候，排除杂念，相信自己能追上，打好每一个球，并引导学生在平时的体育活动中学会控制自己的情绪。

结论：案例中通过观看奥运冠军林丹的比赛实况，真切地让学生感受到只有积极的情绪才能促使成功，由此引导学生在体育比赛遇到挫折或失利时，不消极、不气馁，学会用积极的情绪去面对。

案例二：体验成功或失败

学习目标：

1. 巩固和改进快速跑的动作，发展快速奔跑的能力。

2. 在取得成功时不骄傲自满、不轻看同伴，在失败时不自卑气馁、不垂头丧气。

教学内容：追逐跑。

教学步骤：

1. 教师发令，学生听口令进行快速跑的练习。

2. 让学生三人同质或异质一组进行练习。

3. 邀请学生示范，教师讲解追逐跑的游戏方法和规则。

4. 指导学生根据实际能力的差异，自主调整起跑距离进行比赛。（见图 4－2－6）

华东师范版电子教材

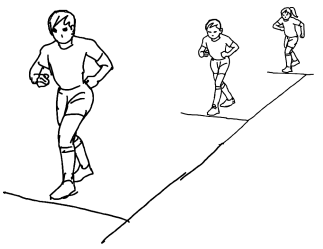


图 4-2-6　追逐跑

5. 让学生说一说：在比赛成功或失败时，你的心理有哪些变化？

6. 教师告诫胜利的学生不要骄傲，力争保持自己的优势；鼓励失败的学生不要气馁，争取在下次比赛中获得胜利。

结论：本案例中，通过三人组合，自主调整起跑距离，使不同水平的学生练习难度适宜，都能获得成功或失败的心理体验，从而引导他们在体育活动中学会用积极的情绪来面对成功或失败。

案例三：消除害怕情绪

学习目标：

1. 初步了解“跳上成跪撑”、“向前挺身跳下”的动作方法和要领。

2. 在练习中遇到困难时，不害怕、不着急，循序渐进地完成任务。

教学内容：助跑跳上成跪撑，起立，向前挺身跳下。

教学步骤：

1. 教师语言引导学生在垫子上做韵律操。

2. 示范跪撑和挺身跳下的动作，组织学生进行模仿练习，要求做到姿态优美。

3. 搭高垫子，引导学生自主尝试“原地跳上成跪撑，向前挺身跳下”的动作，小组长做好保护。

4. 纵放跳箱，示范“助跑跳上成跪撑，起立，向前挺身跳下”的完整动作和保护的方法。

5. 组织学生分组在跳箱上进行练习，并引导学生相互激励、帮助、保护。（见图 4-2-7）

6. 组织学生进行动作展演，并引导学生谈谈练习体会。

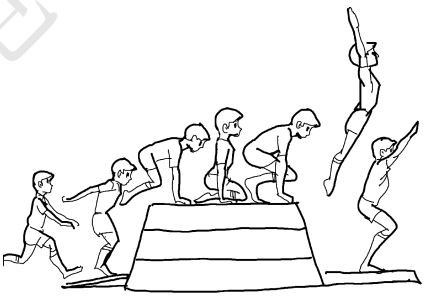


图 4-2-7　助跑跳上成跪撑，起立，向前挺身跳下

结论：在本案例中让学生在垫子上进行练习，从心理上消除他们害怕、焦虑的情绪，而后教师及时给予语言鼓励，并加以动作保护，让他们有信心、有勇气去尝试、去挑战，并完成练习。

（四）在团队体育活动中能较好地履行自己的职责

案例一：我是团队的一员

学习目标：乐意参加集体的体育活动，无论扮演什么角色都能尽责尽力，为团队成功贡献自己的一分力量。

教学内容：拔河比赛。

教学步骤：

1. 组织学生两人一组进行拉绳子角力游戏。

2. 教师邀请学生配合，讲解、示范拔河的动作方法，着重提示脚的站位。

3. 指导学生两人一组尝试拔河。

4. 帮助学生按体力、性别平均分成两组，每组选派人数相等的队员参赛，其余成员为啦啦

律在师大版电子教材

队员。

5. 组织学生进行小组拔河赛，并指导啦啦队员为小组呐喊助威。（见图 4－2－8）

6. 引导学生谈一谈成功的秘诀，分别从参赛队和啦啦队两方面谈感受。

结论：本案例的设计思路是让学生形成“各尽所能，各尽其职”的感悟与体验，使他们能认识到不仅拔河队员齐心协力是取胜的关键，而且啦啦队员的鼓励助威也是取胜不可缺少的因素。

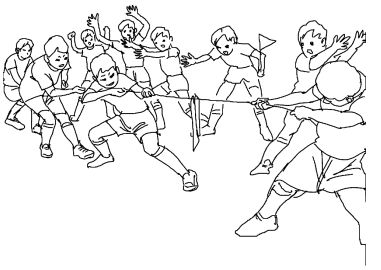


图 4－2－8　拔河比赛

案例二：绳子的魅力

学习目标：

1. 初步学会跳长绳的动作方法，提高学生的弹跳、协调、反应能力和良好的节奏感。

2. 乐于接受活动中的分工，通过小组合作，体验运动中合作的重要性。

教学内容：8 字跳长绳。

教学步骤：

1. 出示长绳，引入课题，请有基础的学生展示跳长绳的动作。

2. 带领学生进行有节奏的徒手摇绳与双脚跳练习。



图 4－2－9　8 字跳长绳

3. 教师指导两人合作摇绳，讲解并示范 8 字跳长绳的动作方法。

4. 组织学生分组进行尝试练习，并能交换扮演摇绳与跳绳的角色进行练习。

5. 鼓励同组基础好的学生去帮助完成动作有困难的同伴。

6. 让学生分组进行 8 字跳长绳的计数升级赛。

7. 引导学生根据个人优势，在小组中自主选择摇绳或跳绳，进行“叠罗汉”跳长绳挑战赛。（见图 4－2－9）

8. 组织评选最佳摇绳手与跳绳王，并记录入成长档案中。

结论：跳长绳技术取决于摇绳与跳绳的默契配合，本案例引导学生要扮演好摇绳和跳绳的角色，体验合作成功的乐趣。

案例三：合作跑

学习目标：在合作跑的练习中，能主动与他人合作，不指责、不抱怨，共同完成团队活动。

教学内容：多足跑。

教学步骤：

1. 组织学生进行各种姿势的原地双人踏步练习。

2. 指导学生两人一组进行挽肘合作跑、搂腰合作跑的练习。

3. 邀请学生配合，讲解并示范“两人三足跑”的动作方法。

4. 启发学生思考：两人合作跑怎样才能协调？教师总结：动作、步伐、节奏要一致。



图 4－2－10 “两人三足跑”

5. 组织学生两人一组进行练习，练习中语言诱导学生相互之间不责备。（见图 4－2－10）

6. 让学生展示“两人三足跑”的动作，引导学生说一说：成功时两人是怎么合作的？

7. 鼓励学生多人组合，进行“多足跑”尝试。

结论：本案例以“合作”为主线进行教学，从准备活动的“双人踏步”导入“合作”主题；到体验简单的“合作跑”，再进一步尝试有些难度的“多足跑”。由易到难、循序渐进的教学设计，使学生体会到合作中自己的角色和作用。

（五）形成良好的体育道德意识和行为

案例一：诚实守信

学习目标：在体育活动中能遵守规则，形成诚实守信的道德意识。

教学内容：“螃蟹赛跑”游戏。（见图 4－2－11）

教学步骤：

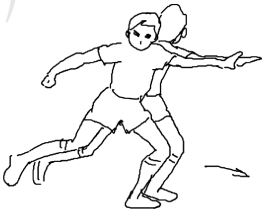


图 4－2－11 “螃蟹赛跑”

1. 将学生分成两队，每队再以两人为一组，排成纵队站在起点线后。两人背对背夹球前进，先到终点一队胜，如中途球落地，必须原地夹起球后再前进。

2. 教师讲解并示范游戏方法，特别强调游戏的规则。

3. 组织学生分组进行游戏练习，适时表扬，为学生树立诚信的榜样。

4. 针对练习中违反规则的现象，告诫学生不要为了比赛的胜利而采用不正当的手段和方法。

5. 组织学生进行比赛，并评选体育风尚奖。

结论：诚信立人，是每一个学生必须坚定的信念。本案例教育学生要做到遵守规则，杜绝弄虚作假的行为。

案例二：帮助弱者

学习目标：不轻视比自己运动技能水平差的同学，并能做到关心、帮助他们，体验帮助弱者的快乐。

教学内容：定向运动。

教学步骤：

1. 将学生按身体强弱、性别等搭配组合。

2. 教师宣布任务和要求，提示学生小组内要相互帮助，特别要关心运动能力稍弱的同伴，共同完成任务。

3. 组织学生以小组为单位，按预定路线开始练习。

4. 各小组按顺序逐一进行练习，小组成员必须全部完成练习，再向下一个目标前进，最终达到终点。

5. 引导学生交流、分享小组活动中感人的一幕，让学生列举尊重或帮助相对较弱者的

华东师大版电子教材

事例。

结论：本案例指导各小组成员要相互帮助，尤其是对体弱者的帮助，让学生从中体验到帮助别人的快乐，培养学生乐于助人的精神。

案例三：尊重他人

学习目标：

1. 对体育道德有一定的认识，能正确区分体育比赛中的行为是否道德。

2. 在体育活动中能做到言行举止文明，尊重他人。

教学内容：小篮球比赛。

教学步骤：

1. 教师向学生讲述运动员在比赛中尊重裁判的事例。

2. 组织学生交流相关的内容，并让他们表达自己的观点。

3. 启发学生思考：赛场上尊重对手有哪些行为表现？如了解尊重对手的礼仪和礼节，主动为对手鼓掌、庆贺等等。

4. 选取一部分学生进行篮球比赛，其余学生当观众观看比赛。

5. 引导学生联系比赛实际，相互评价在体育活动中的言行举止，对不符合体育道德的行为进行剖析。

结论：本案例首先呈现体育明星具有良好道德的事例，接着让学生亲身参与比赛活动，教师适时把握时机，因势利导，培养学生尊重裁判、尊重对手的意识和行为。

五、学习评价

1. 评价内容

(1) 是否能克服主观与客观困难，坚持不懈地完成练习任务。

(2) 能否及时调整不良情绪，更好地进行体育学习和锻炼。

(3) 体育活动中能否主动承担自己的责任，合理评价团队中的成员及自己的作用。

(4) 体育活动中能否尊重相对弱者，并对胜利者表示祝贺和敬意。

(5) 体育活动中能否根据不同的身体条件和运动能力选择适合自己的运动。

2. 评价方法

(1) 学生自我评价和相互评价相结合。

(2) 教师即时评价与阶段性评价相结合。

评价过程中，以鼓励为主，对学生存在的问题及时作诊断性评价。

3. 评价案例

案例一：学生自我评价和相互评价表(见表 4-3-1)

进行 20 米合作折返跑练习，要求学生三人一组，第一位同学起跑后其他两人观察该同学的跑步姿势是否正确、是否尽全力争胜，第二人起跑后其他两人观察，结束后完成自评和互评评价表。教师根据学生自评和互评表的得分评价每个学生是否能合理评价团队中的其他成员及自己的作用。

华东师大版电子教材

表 4－3－1　学生自我评价和相互评价表

姓名：	班级：	性别：	学号：			
评价内容	行为表现	评价等级	自我评价	对同伴的评价	对同学的评价	备注
跑步姿势	摆臂快速，步频快，身体前倾	☆☆☆☆				
		☆☆☆				
		☆☆				
		☆				
跑步态度	拼尽全力	☆☆☆☆				
		☆☆☆				
		☆☆				
		☆				

操作说明：每个人除了给自己评价外，还需要对其他成员进行评价；评价时在 1～4 颗“☆”对应的格子里打钩即可；备注中简要注明评价他人的理由。

案例二：学生与教师结合的阶段性评价（见表 4－3－2）

学期末，教师可以让学生先对自己身体条件的满意度以及运动能力的满意度进行自评，然后根据学生的实际情况和学生的性格进行评价，对那些过度挑剔自己的学生，应给予更高的评价进行鼓励，在备注中鼓励学生接纳自己，接纳自己的身体条件和身体能力，接纳与众不同的自己。对有些感觉太好的学生，可以评价低一些，并在备注中提出改进的建议，但是不能挖苦和讽刺学生。

表 4－3－2　学生对自己身体条件和运动能力自我评价和教师评价表

评价内容	自我评价			教师评价			备注
	☆☆☆	☆☆	☆	☆☆☆	☆☆	☆	
体形							
力量							
速度							
耐力							
柔韧							
灵敏							

操作说明：学生先对自己的身体条件和运动能力进行自评，满意的在三颗“☆”下的空格内打钩，感觉一般的在两颗“☆”下的空格内打钩，不满意的在一颗“☆”下的空格内打钩；教师在学生自评的基础上，根据学生的实际情况和个性特征再进行评价，评价方法同上；教师可以在备注栏内填写鼓励和建议意见。

华东师大版电子教材

参 考 文 献

1. 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（五～六年级）[M]. 北京：人民教育出版社，2003.

2. 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.

3. 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.

4. 毛振明. 体育教学科学化探索[M]. 北京：高等教育出版社，1999.

5. 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).

6. 童昭岗. 体操[M]. 2 版. 北京：高等教育出版社，2010.

7. 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.

8. 国家体育总局武术研究院. 趣味武术：段前级教程[M]. 北京：高等教育出版社，2010.

9. 王秀民. 怎样踢毽球[M]. 3 版. 北京：金盾出版社，2007.

10. 赵振平. 从小玩跳绳[M]. 北京：人民体育出版社，2000.

11. 吴玉华，等. 客家体育[M]. 北京：中国经济出版社，2007.

12. 关槐秀. 民族传统体育游戏[M]. 北京：北京体育大学出版社，2006.

13. 季浏. 体育（水平三教师用书）[M]. 上海：华东师范大学出版社，2002.

14. 叶奕乾，何存道，梁宁建. 普通心理学[M]. 4 版. 上海：华东师范大学出版社，1997.

15. 刘传进. 小学体育与健康教材教法[M]. 北京：高等教育出版社，2010.

16. 季浏，汪晓赞. 小学体育与健康教学法[M]. 北京：高等教育出版社，2012.

17. 周登嵩. 小学生体育活动指导手册[M]. 北京：中国轻工业出版社，2003.

18. 孙加利. 体育运动中的情绪调节[J]. 科技信息，2010(20).

19. 程百花. 小学体育课适应个体能力差异教学探讨[J]. 体育科技文献通报，2006(5).

20. 蒋士力. 体育道德之研究[J]. 运动，2012(4).

华东师范大学出版社电子教材

华东师大版电子教材