



教育部审定

2013

义务教育教师用书

# 体育与健康

## 3至4年级

### 全一册



人民教育出版社

义务教育教师用书

# 体育与健康

3至4年级

全一册

人民教育出版社 课程教材研究所  
体育课程教材研究开发中心 | 编著 |

人教版®

人民教育出版社

·北京·

主 编：耿培新

副 主 编：陈珂琦 朱德明

主要编写人员：耿培新 朱德明 李书莲 冯 敏 顾永明  
施峻峰 王立新 吴剑萍 杨志军 张卫东  
周国兵

责任编辑：高琬鑫

美术编辑：李 悦

封面设计：吕 旻 于 艳

版面设计：李 悦

插 图：马晓东 李 猛 李思东工作室

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康·三至四年级：全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心  
编著. — 北京：人民教育出版社，2014.3（2019.6重印）

义务教育教师用书

ISBN 978-7-107-28011-5

I. ①体… II. ①人… III. ①体育课—小学—教学参考资料 ②健康教育—小学—教学参考资料  
IV. ① G623.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 063662 号

义务教育教师用书 体育与健康 3至4年级 全一册

出版发行 人民教育出版社

(北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编：100081)

网 址 <http://www.pep.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 ××× 印刷厂

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2019 年 6 月第 10 次印刷

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 17

字 数 347 千字

定 价 37.00 元

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或本产品任何部分·违者必究  
如发现内容质量问题、印装质量问题，请与本社联系。电话：400-810-5788

# 目录

<b>编写说明</b>	1
-------------	---

---

<b>第一部分 课程目标与教学内容设计构想</b>	1
---------------------------	---

---

第一章 课程目标	3
----------	---

第二章 教学内容及课时分配示例	9
-----------------	---

<b>第二部分 体育与健康基础知识</b>	13
-----------------------	----

---

第三章 教学目标与教学内容和实施建议	15
--------------------	----

第一节 安全运动促健康	16
-------------	----

第二节 运动前后的饮食卫生	23
---------------	----

第三节 保持健康体重	30
------------	----

第四节 《国家学生体质健康标准》的意义 和要求	36
----------------------------	----

第五节 用眼卫生	43
----------	----

第六节 呼吸道传染病的预防	49
---------------	----

<b>第三部分 体育运动技能</b>	59
--------------------	----

---

第四章 基本身体活动	61
------------	----

第一节 跑	61
-------	----



第二节	跳跃	74
第三节	投掷	84
第五章	体操类活动	93
第一节	队列与队形	93
第二节	基本体操	111
第三节	技巧	119
第四节	器械体操	130
第五节	韵律活动和舞蹈	138
第六章	球类活动	151
第一节	小篮球	151
第二节	小足球	162
第三节	乒乓球	173
第七章	武术	184
第八章	民族民间体育活动	197
第九章	游泳	209
第四部分	教学实施指导与示例	219
.....		
第十章	三、四年级体育与健康学习 评价及建议	221
第十一章	水平二体育与健康教学工作计划 的制订与示例	234
第十二章	体育与健康教学经验交流	255

# 编写说明

课程改革的中心环节是课程实施，课程实施的主要途径是课堂教学。课程改革方案确定后，课堂教学就成为课程改革的重头戏。《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《课程标准》）颁布后，提高体育与健康课堂教学质量就成为贯彻落实《课程标准》的攻坚战。

本书是依据《课程标准》，结合水平二阶段学生的身心发展特点编写的教师用书，适用于具备基本场地器材条件和师资等教学条件的小学。

## 一、编写思路

依据《课程标准》提出的教育理念、目标和内容等课程体系，经过精心遴选，将课程内容体系转化为可教授的教材体系，指导体育教师创造性地运用教材，将教材体系转化为促进学生学习和发展的教育教学体系。

根据编写思路，本着从我国小学体育教师的教学实际需要出发，帮助体育教师掌握《课程标准》四个方面和相关水平阶段的教学目标；使体育教师掌握所教年级完整的教材结构；充分理解和认识教学内容的教育价值；科学合理地把握该年级各类教材的核心内容和基本知识点；掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生多方面、多样化发展的学习行为。本书力图使体育教师明确为什么教，教什么，怎样教和用多少课时教；在一个单元教学中先教什么、后教什么，怎样合理搭配教材；教学的重点、难点，易犯错误、纠正方法是什么；怎样把体育与健康知识技能这个载体，在教学过程中转化为促进学生成长、发展

的教育手段，如何激励、指导、评价学生学习的方法等，使体育教师整体把握教材，明确教学的系统思路，帮助、指导体育教师按照《课程标准》的要求，结合实际创造性地开展教学。

按照这个思路编写的教师用书既是建议性的，也带有较强的工具性、指导性和启发性。

## 二、本书的结构

全书共分四个部分。

第一部分是课程目标与教学内容设计构想。主要帮助体育教师理解和掌握《课程标准》的课程总目标、四个方面目标、水平目标和课程内容等四个层次的相互联系和递进关系；掌握水平二阶段的课程目标与课程内容要求，并对每一类教材提出《教学内容及课时分配示例表》，以便教师结合学生、场地、季节气候和地域等实际情况，制订教学工作计划，创造性地实施体育与健康教学。

第二部分是体育与健康基础知识。《课程标准》将小学体育学科名称改为“小学体育与健康”，这一历史性的改称蕴含着体育与健康并重的教育理念，体现国家对义务教育阶段学生健康教育的高度重视与加强，丰富了体育与健康学科内涵，提升体育与健康基础知识的教学地位，符合国际课程发展的趋势。考虑到体育教师上健康教育内容的实际情况，教材提供了一个基本的、范例性的教学过程和教学步骤。实践证明，这种编写方法可操作性强，简便易行，便于教师教学，教师喜欢。

第三部分是运动技能。根据《课程标准》对课程内容分类的精神，划分为“基本身体活动”“体操类活动”“球类活动”“武术”“民族民间体育活动”“游泳”等六大类教材。

每一类教材包括：教学目标；教材分析；教学内容与教学建议，提出掌握（☆）、基本掌握（◇）、了解（◎）、选择（※）共四个层次的教学内容建议，

供学校选择；每一类教材在一个单元教学中的顺序、教学重难点、教学方法建议和评价要点与建议等。

各项具体教材，包括教材的教学意义与价值、教学目标、教学重点、教学难点、易犯错误与纠正方法，以及用先进的教育理念提出教法建议和评价建议。

第四部分是教学实施指导与示例。为帮助教师把《课程标准》的要求落实到体育教学实践中，提供了多元、实用的教学资源。包括：三、四年级体育与健康学习评价与评价方法建议，水平二教学工作计划示例，优秀教师进行三、四年级体育与健康基础知识、跑跳投、器械体操教学的经验。

本套教师用书是在继承以往多年教材编写经验，吸收优秀教师教学改革成功经验基础上修订的。希望广大教师在教学实践中进一步检验，期盼广大教师对书中的不足提出宝贵意见和建议，以便再版时修改完善。

编者

2012年11月

人教版®



# 第一部分

## 课程目标与教学内容设计构想

教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《课程标准》）指出：“随着我国经济社会的持续发展，国民的物质文化生活水平整体上有了很大提高。但是，新的生产和生活方式也造成了人民体力活动减少和心理压力增大，对国民健康造成一定的负面影响，这种状况在我国青少年中表现得尤为突出。近二十年来，我国青少年学生体质健康水平的持续下降，已经引起了国家和社会的高度关注。提高青少年学生的体质健康水平需要社会各方面的共同努力。体育与健康课程是增进学生健康的重要途径，对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义。”

本书本着“把知识技术体系转变为教学体系，成为教师指导学生学习的发展体系”的编写思路，从我国小学体育教师的教学实际需要出发，帮助体育教师掌握《课程标准》各方面和该水平阶段的教学目标，使体育教师了解自己所教学生的身心发展特点，掌握所教年级教材的完整体系，充分理解和认识教学内容的教育价值，科学合理地把握各年级、各类教材的核心内容和基本知识点，掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生多方面、多样化发展的学习行为等方面，构建教材体系，设计教材内容。





# 第一章

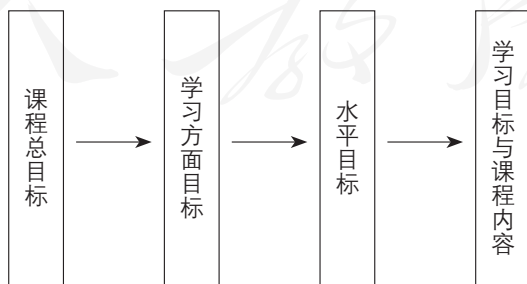
## 课程目标

体育与健康课程目标是指在一定时期内，通过教学实践所要达到的预期效果。课程目标是学校体育与健康课程的出发点与归宿，它决定着体育与健康课程改革的方向与过程，是衡量体育与健康教学质量的依据。因此，课程目标对体育与健康教学起着导向和激励作用。

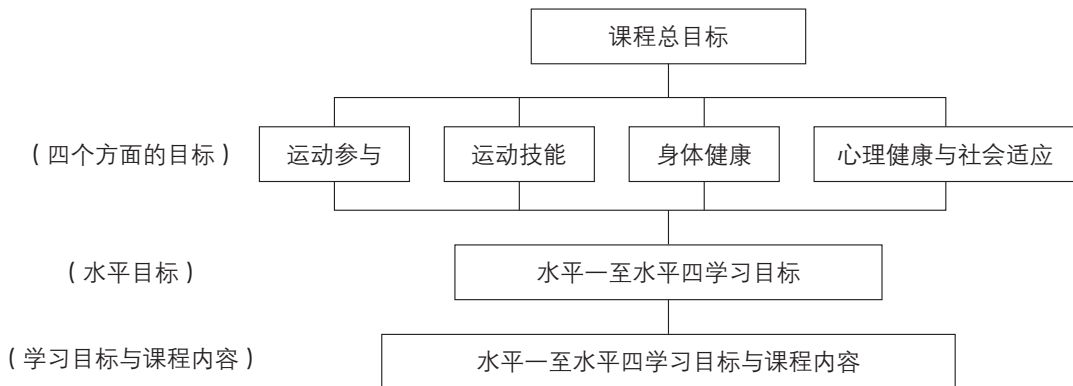
### 一、课程总目标

体育与健康课程对于实施素质教育，培养学生的爱国主义、集体主义和社会主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展具有重要的意义。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。

依据“健康第一”的指导思想，体育与健康课程目标努力构建体育与健康知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等有机统一的课程目标，形成了“课程总目标”“学习方面目标（运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应）”“水平目标”“学习目标与课程内容”四个递进层次的课程体系：



根据“目标引领内容”的课程设计思想，课程目标与课程内容的相互关系如下图所示：



这一目标体系，着重体现体育与健康课程以身体练习为主的特点和生理、心理、社会的三维健康观。通过教学要注意整合和落实四个方面的学习目标，通过体育促进学生身心协调、全面地发展。

## 二、学习方面目标

课程分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面，各方面的说明及目标如下。

### （一）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，在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

运动参与的目标：

1. 参与体育学习和锻炼；
2. 体验运动乐趣与成功。

### （二）运动技能

运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力；在初中阶段，要注重不同项目运动技术的学习和应用，鼓励学生参加多种形式的比赛，逐步增强学生的体育与健康学习能力、安全从事运动的能力，加深对体育运动的理解。无论是

在小学阶段还是在初中阶段，都要重视选择武术等民族民间传统体育活动项目进行学习。

运动技能的目标：

1. 学习体育运动知识；
2. 掌握运动技能和方法；
3. 增强安全意识和防范能力。

### （三）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。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；初中阶段应要求学生了解生活方式、疾病预防等对身体健康的影响，自觉抵制各种危害健康的不良行为，初步掌握科学锻炼的方法，提高体能水平，基本形成健康的生活方式。

身体健康的目标：

1. 掌握基本保健知识和方法；
2. 塑造良好体形和身体姿态；
3. 全面发展体能与健康能力；
4. 提高适应自然环境的能力。

### （四）心理健康与社会适应

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人际交往的方法。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；初中阶段要注意指导学生掌握调节情绪的方法，培养果敢、顽强的意志品质和团队合作精神。

心理健康与社会适应的目标：

1. 培养坚强的意志品质；
2. 学会调控情绪的方法；
3. 形成合作意识与能力；
4. 具有良好的体育道德。

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，不能割裂开来教学。

### 三、水平二目标与课程内容

《课程标准》依据学生身心发展特征，在四个学习方面按水平设置了水平目标和课程内容标准。为了使教师把握课程标准水平二课程目标和内容标准的要求，现列表如下。

表 1-1 水平二目标与课程内容

学习方面	学习方面具体目标	水平学习目标	达到该目标时，学生将能够
运动参与	参与体育学习和锻炼	积极参加多种体育活动	<ul style="list-style-type: none"> <li>○乐于参加新的体育活动、体育游戏和比赛。如，愉快地参加新的情景类、角色扮演类、竞赛类等体育游戏和体育活动</li> </ul>
	学习体育运动知识	学习奥林匹克运动的相关知识	<ul style="list-style-type: none"> <li>○了解一些奥林匹克运动的知识。如知道国际奥委会会旗、奥林匹克格言等</li> </ul>
		体验运动过程并了解动作名称的含义	<ul style="list-style-type: none"> <li>○了解多种动作术语或动作名称的含义。如使用正确的术语描述已经学过的动作（如体转运动、跑跳步、马步、助跑、起跳等），并说出同类动作的不同变化（如投远与投准、跳高与跳远等）</li> </ul>
运动技能	掌握运动技能和方法	提高基本身体活动和完成体育游戏的能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>○完成多种基本身体活动动作。如在体育游戏中完成快速的曲线跑、合作跑、持物跑，单、双脚连续向高和向远跳跃，单、双手的投掷和抛物，有一定速度要求的攀、爬、钻等动作</li> </ul>
		初步掌握多种体育活动方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○初步掌握几项球类活动的基本方法。如初步掌握小篮球、小足球、羽毛球、乒乓球或其他新兴球类活动的基本方法</li> <li>○初步掌握一些体操类活动的基本动作。如初步掌握有队形的跑步走、齐步走变跑步走、各种队列队形变换，爬绳、爬竿，单杠、双杠、山羊、垫上等体操基本动作，健美操、校园集体舞等韵律活动和舞蹈动作</li> <li>○初步掌握一些游泳或冰雪类活动的基本动作。如初步掌握蛙泳或滑冰、滑雪的基本动作，并进行一定距离的动作练习等</li> <li>○初步掌握一些武术类活动的基本动作。如初步掌握武术的基本动作、6~8个简单动作组成的武术套路等</li> <li>○初步掌握一些其他简单的民族民间传统体育活动的基本动作。如初步掌握荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等活动的基本动作</li> </ul>

学习方面	学习方面具体目标	水平学习目标	达到该目标时，学生将能够
运动技能	增强安全意识和防范能力	重视体育活动和日常生活中的安全问题	<p>○基本掌握体育活动、比赛和日常生活中的安全常识。如基本掌握体育活动中自我保护和相互保护的知识、消除体育活动中安全隐患的方法以及中暑的识别和预防等知识；在自然灾害（如地震等）或突发事件（如火灾等）发生时听从教师指挥，并做出安全的行动；掌握鼻出血的简单处理方法以及其他简便的止血方法等</p> <p>○表现出主动规避运动伤害和危险的意识与行为。如在投掷练习中注意观察周围的安全情况等</p>
身体健康	掌握基本保健知识和方法	了解个人卫生保健知识和方法	<p>○了解近视眼预防、食品卫生、主要营养素的作用等知识。如学会合理用眼，注意用眼卫生，定期检查视力；初步树立食品卫生意识，不吃不洁、腐败变质、超过保质期的食品；知道人体所需的几种主要营养素（如脂肪、蛋白质、糖类等）；认识烟草对健康的危害；树立尊重生命、保护生命的意识等</p>
		初步了解疾病预防知识	<p>○初步了解一些疾病的危害和预防知识。如知道常见呼吸道传染病的预防，肠道寄生虫病对健康的危害与预防，营养不良、肥胖对健康的危害与预防；懂得接种疫苗可以预防疾病，动物咬伤或抓伤后要及时注射狂犬疫苗，并在医生的指导下服药等知识</p>
	塑造良好体形和身体姿态	改善体形和身体姿态	<p>○注意保持良好体形，矫正不正确的身体姿态。如初步了解身高、体重的合理比例及其重要性，合理膳食和体育锻炼对改善体形的作用；自我矫正和督促同伴矫正不正确的身体姿态等</p>
	全面发展体能与健身能力	发展柔韧性、灵敏性、速度和力量	<p>○了解体能的构成。如知道心肺耐力、力量、柔韧性、身体成分、速度、灵敏性是体能的组成部分</p> <p>○通过多种练习发展柔韧性。如通过横叉、纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、跪坐后躺下、立位体前屈握脚踝等练习发展柔韧性</p> <p>○通过多种练习发展灵敏性。如通过十字象限跳、绕竿跑等练习发展灵敏性</p> <p>○通过多种练习发展速度。如通过50米跑、15秒快速跳绳等练习发展速度</p> <p>○通过多种练习发展力量。如通过立卧撑、纵跳摸高和斜身引体等练习发展力量</p>
	提高适应自然环境的能力	增强适应气候变化的能力	适应寒暑、燥湿等气候的变化。如在夏天、冬天或气候变化时坚持参加体育活动等

续表

学习方面	学习方面具体目标	水平学习目标	达到该目标时，学生将能够
心理健康与社会适应	培养坚强的意志品质	坚持完成有一定困难的体育活动	○在有一定困难的体育学习和锻炼中坚持完成任务。如在有氧练习中不怕苦累，坚持完成任务等
	学会调控情绪的方法	在体育活动中保持积极稳定的情绪	○在体育活动中保持高昂的情绪。如在耐久跑、小篮球游戏比赛等活动中排除干扰，情绪饱满等
	形成合作意识和能力	在体育活动中乐于交流与合作	○在体育活动中主动与同伴交流与合作。如乐于与同伴共同参加并完成体育活动等
	具有良好的体育道德	遵守运动规则并初步自我规范体育行为	○初步了解体育道德，并注意规范自己的体育行为。如在体育活动中做到文明用语、讲礼貌、遵守规则等

人教版®

# 第二章

## 教学内容及课时分配示例

依据《课程标准》中的“课程内容”规定，为了便于体育教师总体掌握水平二教学内容并计划地安排课时，我们编制了一份水平二体育与健康主要教材内容建议表，供教师们参考使用。体育教师可以结合学校场地、季节气候和地域等实际情况适当拓宽内容或调整课时，加强适应性。

### 一、教材分类和课时比重

表 2-1 水平二体育与健康教材内容及课时比重参考表

序	教材内容分类	水平二		三年级		四年级	
		课时	比例	课时	比例	课时	比例
1	体育与健康基础知识	16	7%	8	7%	8	7%
2	基本身体活动	50	23%	26	24%	24	22%
3	体操类活动	46	21%	23	21%	23	21%
4	球类活动	44	20%	21	19%	23	21%
5	武 术	25	12%	12	11%	13	12%
6	民族民间体育	10	5%	5	5%	5	5%
7	体育游戏	结合课堂教学需要进行					
8	发展体能练习	结合课堂教学需要进行					



续表

序	教材内容分类	水平二		三年级		四年级	
		课时	比例	课时	比例	课时	比例
9	选用教材(游泳、羽毛球、轮滑等体育项目)	11	5%	5	5%	6	6%
10	机 动	14	7%	8	7%	6	6%
总 计		216	100%	108	100%	108	100%

## 二、主要教材内容建议

表 2-2 水平二体育与健康主要教材内容建议

类 别		三年级主要教材	四年级主要教材
体育与健康基础知识		一、运动前后的饮食卫生 二、安全运动促健康 三、用眼卫生	一、参加《国家学生体质健康标准》锻炼 二、预防呼吸道传染病 三、营养不良与肥胖
身体基本活动	跑	一、快速跑(50米跑、发展快速跑能力的练习与游戏) 二、耐久跑(300~400米跑、发展耐久跑能力的练习与游戏) 三、接力跑(迎面接力跑、往返接力跑) 四、障碍跑(通过几个障碍物的跑)	
	跳跃	一、立定跳远 二、急行跳远 三、发展跳跃能力的练习与游戏	一、急行跳远 二、侧向助跑跳高 三、发展跳跃能力的练习与游戏
	投掷	一、原地投掷沙包(或垒球) 二、发展投掷能力的练习与游戏	一、双手前掷实心球 二、上步投掷沙包(或垒球) 三、发展投掷能力的练习与游戏
队列与队形		一、队列练习(报数、左[右]转弯走、跑步走—立定) 二、体操队形(队形变换、错肩走)	一、队列练习(立正、稍息、看齐、跑步、齐步互换) 二、体操队形(疏散与密集、交叉进行)
基本体操		一、基本部位操 二、跳绳(短绳、长绳)	

续表

类别	三年级主要教材	四年级主要教材
技巧	一、前滚翻 二、跪跳起 三、发展前滚翻能力的练习与游戏	一、后滚翻 二、肩肘倒立 三、滚翻组合动作 四、发展后滚翻能力的练习与游戏
器械体操	一、支撑跳跃 二、发展支撑的练习与游戏	一、低单杠 二、发展悬垂能力的练习与游戏
韵律活动和舞蹈	韵律活动组合	校园集体舞
球类活动	一、小篮球      二、小足球      三、乒乓球	
武术	一、武术基本功 二、武术基本动作 三、武术组合动作	
民族民间体育活动	一、拍毽子      二、抖空竹      三、板鞋      四、跳骆驼 五、踩高跷      六、抢花炮      七、荡秋千      八、竹竿舞	
游泳	一、熟悉水性      二、蛙泳	

人教版®



## 第二部分

# 体育与健康基础知识

《课程标准》高度重视学生的健康，明确提出体育与健康课程是增进学生健康的重要途径，对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义。《课程标准》规定了健康教育的课程内容，提出各校应根据实际情况，充分利用雨雪天气的上课时间，每学年保证开展一定时数的健康教育内容教学。

根据课程性质和学校学年体育与健康课程授课时数，建议用总课时的10%作为健康教育课时，并灵活安排在每学年的两个学期。

本书精选了部分体育基础知识与健康教育知识。考虑到体育教师教学这部分内容可能存在一定困难，书中采取了按照教学过程编写的模式，以利于教师结合学生实际情况创造性地开展教学。

书中的教学过程是示例性的，实际教学又是丰富多彩的，教师要结合教学内容和学生实际，启发学生参与学习的主动性和积极性，使他们通过一节课的学习在知识、技能、方法和情感态度方面发生一些新变化，有一些新认识。有些内容一节课可能教授不完，教师可以安排两三节课完成，或者结合运动技能的学习加以渗透，还可以根据学生实际情况适当增减或替换部分教学内容。



# 第三章

## 教学目标与教学内容和实施建议



### 一、教学目标

1. 使学生了解参加《国家学生体质健康标准》锻炼和测试的意义，知道其分组、分类、标准和要求以及等级评定的方法。
2. 初步掌握运动饮食卫生的基本知识和安全运动的常识，培养科学锻炼身体的态度，增强安全意识，养成经常锻炼身体的好习惯。
3. 认识到保护眼睛的重要性，做到用眼卫生。
4. 知道如何预防呼吸道传染病和预防肥胖与营养不良的初步知识，学习和了解一些基本的保健知识和方法。

### 二、教学内容设计构想

根据课程标准要求，水平二体育与健康基础知识内容包括：安全运动促进健康，运动前后的饮食卫生，营养不良与肥胖，用眼卫生，呼吸道传染病的预防。考虑到三、四年级小学生参加《国家学生体质健康标准》锻炼与测试的需要，专门编写了积极参加《国家学生体质健康标准》锻炼的有关知识，供教师选择、参考。

这部分内容分布在小学3~4年级，每篇教材独立成文，其他年级不重复出现。选编的内容将知识性、思想性、趣味性、实践性有机结合，使学生在在学习过程中能够“学一学”“说一说”“练一练”等，对教材起着巩固和深化的作用。每篇教材题目具体，内容集中，图文并茂，语言通俗，符合学生的年龄特点和认知规律，使学生容易理解。编写方法突破了原来的格式，新增了教学目标、教学过程设计、拓展活动、评价与建议、参考资料等部分，特别是教学过程部分的设计，既要使一线教师易于操作，也期望起到抛砖引玉的作用。

# 第一节

## 安全运动促健康

在体育活动中，由于运动方式、方法不合理，或是不良运动习惯，以及运动场地等原因可能造成身体受伤，所以我们要注意运动安全，只有安全地进行运动，才能促进身体健康。



### 一、教学目标

#### (一) 知识

知道体育运动的好处，了解体育运动中的一些安全常识。

#### (二) 技能

知道并遵守安全运动的基本方法。

#### (三) 态度

愿意积极参加体育运动，促进身体健康。



### 二、教学重点

了解安全常识，遵守安全运动的方法。



### 三、教学内容

#### (一) 运动好处多

在学校里，我们会参加很多体育运动，这对我们很有好处。



图3-1-1





图3-1-2

1. 身体方面：体育锻炼可以促进身体的生长发育，增强体质，使疲劳的身体得到积极的休息，能够提高学习、工作的效率；能够提高抗病能力，增强适应环境的能力。

2. 心理方面：体育锻炼可以使人快乐，调节紧张情绪，还可以提高自信心，与同伴友好地交往。

3. 社会适应：体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养与同伴友好相处和团结、协作等集体主义精神。

## (二) 体育运动中的安全

安全运动的注意事项。

1. 运动前：穿着合适的运动服装，不带硬物或与运动无关的东西；做好准备活动；在平坦、适合运动的场地运动；注意检查运动器械是否安全可靠。

2. 运动中：运动时注意力要集中；要遵守运动规则和方法；在体育课上一定要遵守体育课堂常规，不做危险的动作，按要求进行活动，不在运动中搞恶作剧，不在运动中吃东西，不在教室或走廊里奔跑或玩耍。

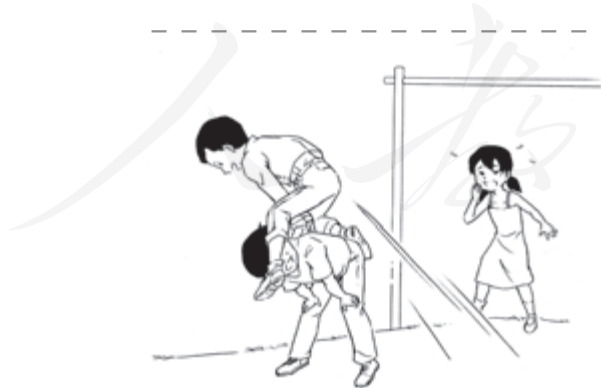


图3-1-3



图3-1-4

3. 运动后：运动后应做放松整理活动；不能马上大量喝水、吃冷食；不能马上用凉水冲头和洗澡。



图 3-1-5



图 3-1-6

运动是锻炼身体、增强体质的最佳途径，安全运动让我们健康成长。



#### 四、教学过程示例

##### （一）新课导入（时间分配：建议5分钟）

1. 教师：同学们，你和你的家人喜欢什么体育运动？请你上来将你喜欢的体育运动用动作表演一下，我们一起来猜一猜。
2. 请几位学生上来做动作，同学们在下面猜。
3. 同学们喜欢的运动可真多，今天我们就一起来谈谈安全运动促健康的话题（板书课题：安全运动促健康）。



##### 教学提示

1. 教师事先可了解班上同学的体育爱好，请几位有不同体育爱好的同学到台上表演。
2. 教师要善于发现班级中通过体育运动增强了体质或获得成功的典型例子，树立学生身边的榜样。
3. 根据学生的实际进行表演，在表演中判断对错，引导学生正确运动。

##### （二）教学活动

##### 活动一 体育运动好处多（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：同学们这么喜欢体育运动，那你们锻炼后都有哪些感

受？身体方面、心理方面、社会适应方面都可以说说。

2. 学生：自由谈感受。

3. 教师：请班上的体育明星们来谈谈参加体育运动的感受。

4. 学生：体育明星谈感受。

5. 教师：在学校，同学们通过体育运动获得成功，还可以谈谈你的家人参加体育运动后都有什么变化？举个例子说一说。

6. 教师小结：同学们说了很多体育运动的好处，老师总结了一下，大致有以下几方面的好处。

(1) 身体方面：体育锻炼是增强体质最积极、最有效的手段之一，体育锻炼能使疲劳的身体得到积极的休息，能够提高学习、工作的效率；能够提高抗病能力，增强身体适应自然环境的能力。

(2) 心理方面：体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力；体育锻炼可以陶冶情操，保持健康的心态，提高自信心。

(3) 社会适应：体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养团结、协作的集体主义精神。

体育运动不仅能锻炼身体，增强体质，还能让人更自信，它的好处真多啊！

## 活动二 体育运动中的隐患（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：显示大屏幕（图3-1-3~3-1-6或自备贴近主题的图），讲述学生在日常体育锻炼中出现的一些不安全现象，请学生分析原因，找答案，适时导入本活动的主题。

2. 学生：自由回答。

3. 教师讲述：体育锻炼有很多好处，但是如果不注意运动的安全，就会造成伤害，适得其反，可见运动安全是多么重要啊！（板书：注意运动安全。）

4. 教师：你在平时运动（活动）中，看见或听说过因运动（活动）受到伤害的事情吗？

5. 教师：这些伤害是什么原因造成的呢？引导学生合作讨论，并且要求每小组说一说自己的理解。教师应及时对学生的回答给予肯定。根据学生讨论结果进行归纳：

(1) 运动方式不合理造成的；

(2) 不良运动习惯造成的；

- (3) 运动场地原因造成的；
- (4) 不正确的运动方法造成的；
- (5) 注意力不集中造成的。

6. 教师小结：这些情况都可能造成对我们身体的伤害，运动中如果不注意安全，会给我们带来不必要的伤害。所以，我们要注意运动的安全。

### 活动三 运动安全小贴士（时间分配：建议15分钟）

1. 教师引导同学讨论，运动时要注意什么，归纳运动安全注意事项（运动着装、运动准备、场地选择、良好运动习惯等）。

2. 小组代表对本组讨论的情况进行归纳、发言。

3. 结合学生发言，教师可引导学生得出以下结论：

(1) 穿宽松的运动服和运动鞋进行运动，不戴发夹、不带钥匙等硬物。

(2) 注意运动场地安全。不要在不平整的场地上运动（活动）；及时清除场地的石块等杂物；不要在过硬的场地上做剧烈运动，还要注意场地上的器材是否牢固安全。

(3) 做好准备活动，尤其在游泳和做器械动作前要充分进行热身活动，运动后应做放松整理活动。

(4) 运动时不要吃东西，因为这可能会把食物吸入气管而造成伤害。

(5) 不要从过高的物体上向下跳。

(6) 在体育课上要遵守体育课堂常规，不做危险的动作，按要求进行活动，不在运动中搞恶作剧。

(7) 不在教室或走廊里奔跑或游戏。

(8) 运动后不能马上大量喝水、吃冷食；不能马上用冷水浇头和洗澡。

4. 教师：下面，我们一起来做几道判断题，检验一下我们对运动安全知识的了解和掌握情况。

(1) 运动时吃东西是不对的。（     ）

(2) 独自在单、双杠上玩耍不危险。（     ）

(3) 课间活动时可以在教室走廊里奔跑玩耍或踢球。（     ）

(4) 登山、郊游要走容易行走的道路。（     ）

5. 教师小结：同学们，生命在于运动，坚持体育活动，不仅可

以增进健康，而且可以预防疾病。科学运动、安全地进行体育锻炼才能让我们健康成长。



## 五、拓展活动

1. “我是安全宣传员”，由体育班长组织同学梳理运动中的安全注意事项，整理成条目，介绍给同学，也可张贴在教室里。
2. 设计一张“安全运动备忘录”，提醒学生不断完善表格的填写。一周后教师收回检查。



## 六、评价与建议

### (一) 评价

1. 知道体育运动的好处，了解体育运动中的一些安全常识。
2. 知道安全运动的基本方法。
3. 愿意积极参加体育运动，促进身体健康。
4. 体育运动后评一评，看谁最安全(一周评价表)。

表 3-1-1 一周体育运动安全自我评价表

项目	周一	周二	周三	周四	周五	备注
着装						
场地						
准备活动						
器材检查						
规范运动						
放松活动						

注：自己评价运动安全的等级（优秀、良好、及格、需要注意四个等级）。

## （二）建议

本课以猜一猜表演动作的方式引入，使课堂气氛自然、活跃，容易激发学生学习的积极性。在分析体育运动的好处，讲解体育运动中的一些安全常识以及在运动中存在的不安全因素时，可以根据学生身边或平时体育课上发生的事情进行举例，这样容易产生共鸣，使学生乐意学习，达到事半功倍的效果。



## 参 考 资 料

### （一）运动注意事项

#### 1. 运动前

注意穿着适合自己身体的运动鞋和运动服，不要过松或过紧；衣服上不要戴校徽、胸针、玻璃或金属饰品，口袋里不要装钥匙等尖锐、锋利、坚硬的物品，女同学头上不要戴发卡。运动前的准备活动不能少，以防止运动损伤。准备活动要求慢跑2~3分钟，达到热身效果，有微汗；做一些准备活动操，使身体充分活动开。运动前半小时至1小时内不要吃饭，可以适当补充水。

#### 2. 运动时

保持正确的运动姿势，注意力要集中；合理掌握运动量，防止运动量过大；掌握正确的技术动作。

#### 3. 运动后

运动后及时做一些拉长肌肉韧带的静力性牵拉练习和按摩放松活动，能促进肌肉的乳酸代谢，以缓解肌肉和关节的酸痛感觉，促进肌肉疲劳的恢复，减少再次运动时由于肌肉没有恢复而造成的伤害。可采用揉捏、敲打、抖动等方法对负荷量较大的肌肉部位进行放松。

### （二）使用体育器械进行运动的注意事项

1. 在进行单、双杠活动时，先要检查器械是否完好，是否晃动，器械下面必须备好厚度符合要求的体操垫。

2. 在做跳箱、山羊等支撑跳跃活动时，器械前要放起跳板，器械的落地点要铺海绵垫，同时要有老师或同学在器械旁进行保护。在动作未掌握时，当缺乏帮助保护和保护设施不完备时不要跳跃。

3. 进行投掷时，如投实心球和垒球等，一定要按老师的口令行动，令行禁止，不可有丝毫的马虎。不得面对面投掷。

4. 跳高、跳远时，必须严格按体育老师的技术指导进行。跳远练习前必须掘松沙坑并耙平，防止落地挫伤或扭脚。

## 第二节

# 运动前后的饮食卫生

随着年龄的增长，年级的增加，体育活动和形式也在不断地增加。因此，指导学生运动前后合理地饮水、用餐，使他们初步养成良好的体育卫生习惯，很有必要。



### 一、教学目标

#### (一) 知识

让学生知道运动前后饮食卫生的重要性以及运动前后不当的饮食行为会引起身体的不良反应。

#### (二) 技能

初步掌握运动前后合理的饮食方法。

#### (三) 态度

培养关注自己健康的责任感，养成良好的卫生习惯，促进身体健康。



### 二、教学重点

1. 运动前后的饮水卫生。
2. 运动前后的饮食卫生。



### 三、教学内容

参加体育运动，特别是较剧烈的运动或比赛，身体要消耗很多的水分和营养物质，这就需要得到适时、适量的补充，才不致影响身体健康。那么，怎样补充才符合饮食卫生要求呢？

#### (一) 运动前后的饮水

有的同学运动前喝很多水，以防运动中口渴，这是不好的。水喝得太多，肚子就像挂了一个大水袋，运动起来会感觉沉重和憋闷，很不舒服。如果确实需要，可以少喝点水，有条件的可以喝点糖水。

有的同学由于运动中大量出汗，体内缺水，唾液黏稠，感觉口干舌燥。运动下来就



想喝个痛快或大量喝冷饮，这也是不好的。运动后要是喝的水太多，血管里水分过多会加重心脏和肾脏负担，身体会感觉疲劳。另外，剧烈运动后，如果大量吃冷食（冰水、雪糕、冰镇食品等），胃肠道血管会很快收缩，造成肠胃神经功能紊乱，引起胃肠痉挛、肚子痛、腹泻等，使食物不能正常消化和吸收。同时，由于运动中咽喉充血，如受到冷刺激，也会引起喉疼、声音沙哑等不良症状。如果运动后感到干渴时，可以先含水漱漱口，然后再喝点温开水；由于随汗排出的盐分较多，最好喝点含少量盐的温开水。

## （二）运动前后的进食

有的同学运动前，特别是参加比赛前吃大量食物，或饭后不久就进行剧烈运动，这些都是很不利于身体健康的，吃了那么多食物，好似腹腔里装了一个沉重的大饭袋，加上身体进入了剧烈运动状态，血液已大量分散到全身，这就使消化器官的血液减少，胃肠的工作能力减弱，影响食物正常消化和吸收。如果食物在胃里得不到消化，停留时间延长，就会发酵酸化，产生胃酸，引起肚子疼和其他不良反应。

运动后马上吃饭好不好？当然也不好。这是因为，运动时血液在周身循环，胃肠里血液减少，消化力减弱。运动后一般不应立刻吃东西，即使勉强吃下去也不能很好地吸收。

那么，运动后什么时候吃饭比较合适呢？一般来说，饭后半小时到一小时再进行运动；运动后先做做放松整理活动，再休息半小时吃饭比较适宜。

他们这样对不对？（见图3-2-1~3-2-6）。



图3-2-1 运动前猛喝水

图3-2-2 运动中吃雪糕



图3-2-3 运动后用凉水冲头



图3-2-4 运动前喝生水



图3-2-5 刚吃完饭马上去运动



图3-2-6 运动后休息半小时喝淡盐开水



#### 四、教学过程示例

##### (一) 新课导入 (时间分配: 建议5分钟)

教师: 出示图片或以讲故事的方式叙述学生篮球比赛场面。随着哨声一响, 比赛结束。比赛后有的同学有的在休息, 有的在喝水, 其中有一个同学汗流浹背、气喘吁吁的, 下场后马上大量饮水, 接着又吃雪糕。突然, 这个猛吃猛喝的同学捂着肚子痛苦地坐在地上。

这位同学为什么会肚子疼? 今天这节课我们共同来学习运动前后的饮食卫生。板书: 运动前后的饮食卫生

## （二）教学活动

### 活动一 运动前后的饮食卫生（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：同学们，老师刚才讲到剧烈运动后，马上大量饮水和吃冷食造成的不良后果，这是什么原因呢？有谁知道，请回答。

2. 学生：自由回答。

3. 教师：下面我们就来看看究竟是什么原因造成的。剧烈运动时，血液循环加快，大量血液流向四肢和全身，胃肠血液相对减少。运动后若马上大量饮水、喝冷饮、吃冰镇食物，胃肠道血管受到冰冷的刺激就会很快收缩，造成肠胃神经功能紊乱、痉挛。轻则腹痛、腹泻，重则有胃肠出血的可能。

刚才那个同学比赛后猛吃雪糕、猛喝冷饮，不注意运动后的饮水卫生，所以造成肚子疼（大屏幕字幕或板书：剧烈运动后不能马上大量饮水、喝冷饮、吃冰镇食物）。

4. 学生齐读两遍。

5. 教师：如果运动前感觉口渴，是不是多喝水就可以避免运动中口渴呢？

6. 学生答。

7. 教师：大屏幕显示图3-2-1，请同学们观察这个小朋友，他马上去运动了，边走边喝水，在运动前猛喝水，对他有好处吗？同学们，运动前多喝水也是错误的，因为水喝得太多，肚子就像挂了一个大水袋，运动起来会感觉特别沉重和憋闷，很不舒服，会影响运动和健康。所以运动前不能喝太多的水，如果很需要，可以少喝点水，有条件的可以喝点糖水。

### 活动二 运动后怎样饮水？（时间分配：建议8分钟）

1. 教师：显示字幕，水量适当。

2. 学生：讨论，自由回答怎么才算适当。

3. 教师：显示大屏幕字幕，水量适当，一次饮水100~150毫升，隔十几分钟再喝。学生齐读两遍。

4. 教师：显示字幕，水温要适宜。同学们，什么样的水温最适宜？

5. 学生：讨论，自由回答。

6. 教师：大屏幕显示文字。水温要适宜：炎热的夏天，最好喝

10℃左右的凉开水，既可以促进唾液分泌，也可以达到降温、消暑、提神的作用。水温超过15℃，解渴作用会明显减弱，但水温低于5℃，身体也会有不舒服感。冬季喝20~30℃的温开水为宜，无论何时都不要喝生水。学生齐读两遍。

7. 教师：出示图3-2-6或字幕，浓淡适宜。

请同学们观看大屏幕上那个同学运动后喝的是什么水？

学生回答。

8. 教师：他喝的是淡盐开水。剧烈运动后，最适合的饮料是有淡淡咸味的温开水，也可以喝温凉的绿豆汤或淡茶水。不宜喝很浓的茶水和咖啡、果汁等饮料。

9. 教师：字幕显示“浓淡适合”的内容，学生齐读。

### 活动三 运动前后的进食卫生（时间分配：建议10分钟）

#### 1. 运动前进食

(1) 教师：故事引入。同学们，生物学家曾经做过动物实验，先给狗吃食，然后让它拉一辆很重的小车，这时观察狗消化功能的变化，发现狗拉车的几个小时内，消化液（胃液、胰液）分泌减少，磨成糜状的食物由胃进入肠道的速度变慢，消化力减弱。让狗停止拉车后，胃液分泌虽然有所增加，但消化能力仍然很弱。

(2) 教师：同学们，这个故事说明了什么？

(3) 学生：讨论、自由发言。

(4) 教师：吃饭后胃内充满食物，消化器官正需要充足的血液供应来消化食物，如果这个时候进行剧烈运动，消化器官的血液会减少，不仅增加了胃肠消化的困难，还会使胃在充满食物的状态下受到牵拉振荡，容易引起腹痛、恶心、呕吐等现象。因此，运动前不能大量进食。如果运动前已经进食，一般以休息半小时到一小时再进行运动为宜。

#### 2. 运动后进食

(1) 教师：运动后能不能立刻进食呢？

(2) 学生：讨论、自由发言。

(3) 教师：运动后，布满全身肌肉的血液还不能马上回到胃肠系统，如果马上进食，既没有食欲也不能很好地消化，对身体会产生不良影响。

因此，运动后应该先做做放松整理活动，休息30~45分钟再吃饭

为好。

#### 活动四 运动前后饮食卫生知识知多少? (时间分配: 建议7分钟)

1. 教师: 同学们, 通过刚才的学习, 我们知道了为什么剧烈运动前后都不能大量饮水、进食的道理, 同时也知道了剧烈运动前后科学饮食的方法, 下面我们来检查一下大家掌握了多少这方面的知识。老师给你们准备了一些题, 看哪个小组, 哪些同学知道得最多, 能力最强。教师宣布方法与规则, 开始比赛。

2. 讨论题: 说一说, 小组讨论, 派代表回答。

(1) 出示(图3-2-1、3-2-2、3-2-3、3-2-4、3-2-5、3-2-6), 看图上同学的做法符合运动前后饮食卫生的要求吗?

(2) 运动前后喝水太多, 对身体有什么不好?

(3) 饭前饭后离运动时间太近, 对身体有什么不好?

(4) 饭后一般多长时间再进行运动最好? 运动后多长时间吃饭比较适宜?

3. 判断题:

(1) 运动后饮水最好做到适量、适温的要求。

(2) 水量适当是指夏天参加剧烈运动后, 最好一次饮水300~500毫升, 隔十几分钟后再喝。

(3) 炎热的夏天, 最好喝10℃左右的凉开水, 冬季喝20~30℃的温开水为宜。

(4) 很渴的时候可以喝生水。

(5) 剧烈运动后, 可以先漱漱口, 然后再喝点温开水, 最适合的饮料是含少量盐的温开水, 也可以喝温凉的绿豆汤或淡茶水。

(7) 运动前不能大量进食。如果运动前已经进食, 一般休息半小时到一小时再进行运动为宜。

(8) 运动后不需要休息, 马上吃饭最好。

4. 教师: 宣布结果, 总结归纳。



### 教学提示

1. 教学时，应针对学生的接受能力，先讲清上述简单道理，让他们知道运动前后不科学的饮食习惯，会给身体造成伤害，运动前后良好的饮食习惯是健康成长的重要保证。

2. 由于小学生独生子女多，特别是城市儿童生活条件优越，平常带到学校的多是饮料、点心。因此，要向他们讲清道理，使他们明白，剧烈运动后马上喝饮料、吃点心对身体反而不好，使他们逐渐养成运动前后饮水“两适”和运动前后“半小时至一小时”饮食的好习惯。

3. 要根据三、四年级学生的年龄特点，采取易于接受的方式进行，比如，可以运用讨论法或谈话法请学生说说平时在运动前后的进食习惯，自己曾经有过哪些不符合饮食卫生的表现？通过学习，将来自己该怎么做？同时，教师要通过了解学生的情况有针对性地进行教学，避免枯燥的说教。



### 五、拓展活动

做一做：用本课学习的知识，认真指导自己的行动，从小建立和养成良好的运动饮食卫生习惯。



### 六、评价与建议

1. 说出运动前后饮食卫生的重要性以及运动前后不当的饮食行为会引起哪些身体不良的反应。
2. 说出运动前后合理的饮食方法。
3. 能够关注自己运动前后的饮食卫生，有良好的运动卫生习惯。



### 参考资料

建议收集“中国学生营养与健康促进会网站”有关资料。

## 第三节

# 保持健康体重

据有关调查资料显示，在我国中小学生中，营养不良和肥胖两大问题并存，影响着少年儿童的健康成长。引起少年儿童营养不良和肥胖的原因，很大程度上是由于营养知识的缺乏和不良生活习惯所造成的。让学生了解和学习营养知识，做到均衡饮食很有必要。



### 一、教学目标

#### (一) 知识

了解营养不良与肥胖的原因及危害。

#### (二) 技能

知道如何预防肥胖与营养不良，能够逐步养成合理饮食的好习惯。

#### (三) 态度

懂得身体健康的重要性，能够保持健康体重。



### 二、教学重点

1. 合理饮食对健康体重的重要性。
2. 吃动平衡的方法。



### 三、教学内容

#### (一) 儿童健康面面观

在我国中小学生中，营养不良和肥胖两大问题并存，直接影响着儿童的健康成长。





图3-3-1 小豆芽



图3-3-2 小胖墩



图3-3-3 积极参加体育锻炼

---

在我国6~18岁的中小学生中，营养不良占10%，其原因多是由于偏食、挑食、不规律饮食等造成的。另外，肥胖儿的增长速度也十分惊人。造成这种结果的主要原因是不良的生活习惯和营养知识的缺乏。

#### 1. 造成营养不良的主要表现

偏食、挑食、吃零食过多，或是过度节食等；另外，很多儿童的生活习惯不好，形成“早餐被省略，午餐在流浪，晚餐太丰盛”的错误饮食习惯；还有的儿童错误地认为水果可代替蔬菜，每日蔬菜摄入量很少。

#### 2. 营养不良的危害

营养不良会使人产生消瘦、厌食、全身无力、头疼、两眼发黑等症状，影响少年儿童的生长发育和身体健康。



### 3. 少年儿童肥胖的原因

主要是饮食结构不合理，高热能的物质摄取过多，超过了人体正常代谢的需求，以及运动不足造成的，此外还有遗传因素。

### 4. 肥胖的危害

如果少年儿童过于肥胖，会造成反应不敏捷，行动迟钝，容易长成X形或O形腿、扁平足；生活自理能力下降，身体抵抗力下降，容易患病。儿童肥胖不仅影响现阶段的生活、学习和健康，也会埋下成年高血压、心脏病、动脉硬化、肿瘤、糖尿病等疾病的祸根。

## （二）吃动平衡

体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，吃和动是保持健康体重的关键。如果吃得多或活动不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来，造成超重或肥胖；相反，若吃得太少或者活动过量，也可能引起体重过低或消瘦。体重过低和过高都是不健康的表现，易患多种疾病。少年儿童应有意识地了解和学习营养知识，均衡饮食，加强锻炼，做到吃动平衡。

### 1. 均衡饮食，合理搭配

人们在饮食时，应当以富含碳水化合物的米、面等食物作为主食；补充适量的蛋白质、维生素、矿物质等；口味宜清淡，减少油脂的摄入；多吃蔬菜、瓜果、粗粮，这些食物容易让人产生饱胀感，从而降低食物的摄入量，减少患肥胖病的可能；少吃辛辣食物，避免刺激食欲，增大食量。

### 2. 加强体育锻炼

科学合理地参加体育锻炼，不仅能发展体能、增强体质，还能使摄入的能量与消耗的能量保持相对平衡，促进少年儿童健康成长。



## 四、教学过程示例

### （一）新课引入（时间分配：建议5分钟）

同学们，为什么我们要关注体重呢？因为体重偏轻或者超重都会影响我们的身体健康，让我们一起来说一说当今困扰人们健康生活的两大热点问题——营养不良和肥胖吧！（板书“营养不良与肥胖”）

## （二）教学活动

### 活动一 寻找病因 知道危害（时间分配：建议15分钟）

1. 教师：出示图3-3-1，身体消瘦的少年儿童。同学们，请看这位小朋友，猜想一下他为何这么瘦？

2. 教师：大屏幕显示图3-3-2，身体肥胖的少年儿童。像这样的小胖墩在生活中越来越多，同学们也猜想一下，他为何这么胖？营养不良和肥胖给我们的身体健康带来了哪些危害呢？

3. 老师给学生讲明明、小强的故事。

明明吃饭特别挑食，不喜欢吃青菜，不喜欢吃鸡蛋，有时吃饭之前还常常吃许多零食。早晨，明明常常起得很晚，醒来一看上学来不及了，常常饿着肚子赶到学校。久而久之，明明感到头晕，妈妈带他去医院检查，医生说是因为营养不良造成的。

小强的父母因为工作紧张，常常给他准备一大堆快餐食品。他平时还特别喜欢喝可乐、罐装饮料等，最讨厌吃青菜、水果。小强又特别不喜欢运动，就爱玩电脑和看电视，睡前还要吃一大堆零食，体重一天天在增加，大家都叫他“小胖”，而且，无论做什么事他都感到力不从心……。

4. 学生分组讨论明明瘦弱和小强肥胖的原因，选出代表发表看法。

5. 教师小结：同学们，看来营养不良和肥胖问题不能小视，不仅会影响我们身体的正常发育，还会造成许多疾病，给我们的生活、学习等带来不便。而造成这一切的原因与我们的生活、饮食、运动习惯有密切的关系，我们要想拥有健康的身体就得养成健康的饮食习惯。

### 活动二 吃动平衡 增进健康（时间分配：建议20分钟）

1. 出示预防营养不良和肥胖的文字：一周备忘录。

学生齐读几遍，教师作简单的讲解。

- （1）每天一杯奶，有利于补钙。
- （2）少吃零食和甜点，多吃水果和蔬菜。
- （3）饭前要喝汤，苗条又健康；饭后再喝汤，越喝你越胖。
- （4）荤素要搭配，既要吃细粮，也要吃粗粮。
- （5）粗茶淡饭七分饱，才能保障你健康。

2. 老师安排了两个有趣的活动想邀请大家来参加。首先，我们来开展争创“小小营养师”的活动！

3. 你们瞧，老师给你们带来了非常丰富的食品，请大家根据自己的喜好，给自己写一个配餐单，要注意营养的均衡。现在就开始，看看谁的一日三餐营养均衡、搭配合理。（出示食物图片或食物名称：牛奶、豆浆、果汁、稀饭、可乐、雪碧、麦片粥、面包、蛋糕、馒头、饺子、面条、油条、油饼、鱼香肉丝、清蒸鱼、鸡汤、红烧牛肉、猪肉炖粉条、炸鸡腿、汉堡包、炸薯条、酱牛肉、青椒兔丁、粉蒸羊肉、萝卜汤、南瓜绿豆汤、绿叶蔬菜汤、紫菜汤、酸菜粉丝汤、凉拌黄瓜、白油丝瓜、苦瓜蛋饼、清炒莴笋、炒白菜、苹果、梨、西瓜、哈密瓜、水蜜桃等）

4. 学生自由选择配餐，教师巡视指导。

5. 学生发言。要求讲清搭配方案和理由，师生共同评议其合理性和均衡性。

6. 下面我们来检查一下大家掌握了多少这方面的知识，老师给你们准备了一些题目，小组讨论后派代表回答。在你认为正确的后面画“√”，不正确的后面画“×”。看哪个小组知道得最多。教师宣布方法与规则，开始比赛。

(1) 多吃大鱼、大肉营养丰富。( )

(2) 保健品就是营养。( )

(3) 早餐马虎，中餐对付，晚餐重视。( )

(4) 洋快餐营养好。( )

(5) 胖人不缺营养。( )

7. 教师：同学们，要想拥有健康的身体，我们不仅要当一个小营养师，还要当一个健康小教练。为自己制订一个合理的锻炼计划，使能量的摄入与消耗达到平衡，增进健康。那谁能成为名副其实的“健康小教练”呢？

健康生活计划：(1) 对学习、娱乐、运动、休息时间进行合理安排；(2) 结合自身身体状况及爱好，选择行之有效的运动方式和运动次数。

8. 学生制订计划，教师巡视指导。

9. 小组交流，并推选一份做全班交流。

10. 教师小结：同学们，我们今天一起了解了营养不良和肥胖的原因及危害；知道了要均衡饮食、合理搭配，良好的生活习惯和饮食习惯是身体健康的基础；明白了加强锻炼、达到吃动平衡能有效防止肥胖和

营养不良，保证我们身体健康成长；同时，也知道了科学合理地参加体育锻炼，能够增强我们的体质，增进我们的健康。希望你们能把今天在课堂上所学的知识，运用到日常生活中去，祝你们健康快乐地成长！



### 教学提示

1. 教师可根据教学内容的相关知识点制作教学课件，创设情境，增强趣味性。无条件制作课件的，教师可以讲故事向学生介绍相关知识，让学生了解营养不良和肥胖的危害。
2. 教师还可以出示几个食物搭配很不合理的配餐单，让学生判断。
3. 在争当“健康小教练”的情境中，学生可以对前面所学知识进行回顾，并对自己已掌握的知识实现综合运用。活动过程中教师要关注学生表现，及时进行评价指导。



## 五、拓展活动

我是健康宣传员

1. 以小组为单位，继续收集了解有关营养不良和肥胖的内容。
2. 组内同学分工合作办一份营养知识宣传小报。
3. 将全班办的健康小报张贴在校园或者社区的宣传栏内，让更多的人了解健康知识，预防营养不良和肥胖。



## 六、评价与建议

### （一）评价

1. 能够说出营养不良与肥胖的主要原因及危害。
2. 说出如何预防肥胖与营养不良，做到合理饮食。
3. 懂得身体健康的重要性，愿意养成健康的生活方式。

### （二）建议

教学中要根据水平二学生年龄特点，采取他们易于接受的方式进行。比如，可以运用谈话法请学生说说平时的个人习惯和喜好，也可以用故事法讲一些突出的案例，让学生易于接受，明白其中的道理。教师要通过了解学生的情况有针对性地进行教学，避免枯燥的说教。



建议收集“中国学生营养与健康促进会网站”有关资料。

### 第四节

## 《国家学生体质健康标准》的意义和要求

为贯彻落实健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作，促进学生积极参加体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，提高体质健康水平，国家制定了《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）。它是国家对学生体质健康方面的基本要求，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。因此，让学生初步了解《标准》的意义、分组、测试项目、标准、等级和要求，对促进学生积极参加《标准》的锻炼尤为重要。



### 一、教学目标

#### （一）知识

了解参加《标准》锻炼和测试的意义，知道三、四年级测试项目和要求。

#### （二）技能

熟悉本阶段测试的内容、等级和评定标准。

#### （三）态度

积极参加《标准》的锻炼与测试。



### 二、教学重点

1. 让学生了解参加《标准》锻炼的意义和要求。
2. 知道必测和选测项目以及等级评定的标准。



### 三、教学内容

从小学一、二年级开始，我们已经参加了《标准》的锻炼和测试。什么是《标准》？参加《标准》的锻炼和测试对我们的健康成长有哪些好处？三、四年级的测试内容和评定标准有哪些相同和不同？

请大家回忆一下，二年级我们参加了哪些项目的测试？



图 3-4-1



图 3-4-2



图 3-4-3



图 3-4-4



图 3-4-5



图 3-4-6



图 3-4-7

1. 项目：小学三、四年级的评价指标共有6项，分别是体重指数（BMI）、肺活量、50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐。其中体重指数（BMI）的测试项目

为身高和体重，用体重（千克）除以身高（米）的平方，结果为体重指数的值。

2. 得分与等级：学生总分为标准分和附加分之和。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分；对于小学生来说，1分钟跳绳成绩超过100分时可获得附加20分。学年总分90.0分及以上为优秀，80.0~89.9分为良好，60.0~79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

3. 要求：每学年评定一次成绩，按评定等级记入《国家学生体质健康标准登记卡》，因病或残疾免于执行本标准的学生，填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》。



## 四、教学过程示例

### （一）新课引入（时间分配：建议2分钟）

同学们，从小学三年级开始，我们每年都要进行一些《国家学生体质健康标准》的测试。今天这节课我们就来了解一下《国家学生体质健康标准》的意义和要求，使我们更好地参加体育锻炼，有一个好身体。

### （二）教学活动

#### 活动一（时间分配：建议8分钟）

1. 教师：展示挂图或播放学生参加《标准》练习、测试场景。

导入：图中的同学们在干什么？

2. 学生回答。

3. 教师：他们在参加什么项目的测试啊？教师指坐位体前屈图或其他图示。

4. 学生回答。

教师找学生说出1~2个动作名称，并简单做一下动作。

5. 教师：同学们知道的真不少，今天老师和同学们一起学习和了解《标准》有关知识和要求。

板书或大屏幕显示标题：参加国家学生体质健康标准锻炼。

6. 学生读标题两遍。

7. 教师：同学们知道什么是《标准》吗？

8. 启发学生自由回答。

9. 教师：显示大屏幕。《标准》是国家关心青少年儿童健康成长的一项体育制度；是保障同学们健康成长、促进体育锻炼的重要手段；达到了《标准》的评价标准就是达到了体质健康方面的基本要求。



10. 学生齐读两遍。

11. 教师：我们知道了《标准》是国家关心我们青少年儿童健康成长的一项体育制度。同时也为我们进行锻炼的项目制定了成绩标准。

12. 教师：同学们也许要问，我们为什么要进行《标准》的测试呢？

13. 学生自由回答，教师肯定。

14. 教师：通过每一年《标准》的测试，同学们可以清楚地了解自己身体的健康状况，还可以帮你们检测一年来体质与健康发生变化的过程。这些都有助于你们在新的一年里有针对性地进行锻炼，不断提高自己的体质健康水平。《标准》的测试结果可以在一定程度上反映同学们的体质健康状况，同学们要依据测试结果，合理进行体育锻炼，不断增进健康。

15. 教师小结：同学们，要想了解自己体质与健康状况，监测自己体质与健康状况的变化程度，有效地进行锻炼，增强体质，那就积极地参加《标准》的锻炼和测试吧！

## 活动二 （时间分配：建议20分钟）

1. 教师：让我们一起来了解《标准》的内容。

出示大屏幕（《标准》的分组图或表），依次出示以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组；大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。同时让学生说一说、数一数，加深记忆。

2. 教师：同学们，知道了《标准》的分组情况，你们属于哪一组？你们还需要了解《标准》的什么？出示大屏幕“组别”、“项目”和“分类表”让学生观察。

3. 教师：你们从这张表上观察到了什么？有相同和不同的地方吗？

4. 学生自由回答。

5. 为什么每个年级都要测试身高和体重，什么是体重指数（BMI）？学生回答，教师讲解。

教师：体重指数（BMI）是通过计算体重（千克）和身高（米）的平方的比值，来评价身体的肥胖程度的指标。同学们从小就要树立保持合理体重的意识。如果你的体重指数处于低体重、超重或肥胖的范围，就说明你需要通过调整饮食结构并积极参加体育锻炼，以保持合理体重，塑造匀称的身体形态。



6. 教师：出示表3-4-1让学生观察。

表3-4-1 小学三、四年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》单项评价指标

组别	单项评价指标	权重/%
小学三、四年级	体重指数（BMI）	15
	肺活量	15
	50米跑	20
	坐位体前屈	20
	1分钟跳绳	20
	1分钟仰卧起坐	10

请看大屏幕，教师指出表中分类、项目、必测、选测项目，让学生齐读。

7. 教师：请你们想一想，你们应该达到怎样的标准呢？根据《标准》中小学三、四年级男女生评分标准表，依次显示大屏幕，让学生观看、齐读。

8. 教师结合本学年测试的项目，提出男女生“优秀”“良好”“及格”“不及格”成绩。向学生说明，最后得分评定：学年总分90.0分及以上为优秀，80.0~89.9分为良好，60.0~79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。希望同学们积极、认真地进行体育锻炼，争取取得好成绩。

9. 教师：在一年的测试中，《标准》对你们还有什么要求呢？

要求：体育课无故缺勤，一学年累计超过应出勤次数1/10，事假缺勤一年累计超过1/3，为不及格；获得良好以上成绩可评为三好学生；如果测试成绩不及格，在本学年度可以补考一次。

10. 教师：大家说一说，如果正在进行《标准》测试期间你生病了，应该怎么办？教师根据学生的思考、讨论和回答进行归纳和引导。

### 活动三 （时间分配：建议10分钟）

1. 教师：我们知道了《标准》的意义、分组、分类、得分、等级和要求，那么我们马上用于实践，看哪个小组掌握《标准》的知识最多，能力最强，得分最多。下面我宣布比赛内容和要求。

比赛内容有必答题、问答题和抢答题，必答题、问答题答对一题得10分，抢答题答对一题得5分，得分多的组为胜。小组内可以商量，举手答题。现在老师给你们每个组一分钟时间讨论，做好小组内同学的分工与合作。

2. 教师拿出准备好的评分表（醒目大表格）放在黑板前，或者在黑板上写出几个小组的名称。

3. 比赛开始：第一轮必答题，教师显示大屏幕：

4. 学生答题。

#### （一）填空

A. 《国家学生体质健康标准》是国家关心青少年儿童健康成长的一项体育制度；是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准；是保障我们健康成长、促进体育锻炼的重要手段；达到了《国家学生体质健康标准》的评价标准就是达到了体质与健康方面的基本要求。

B. 参加《国家学生体质健康标准》的测试，可以对健康状况进行早期预报，可以根据预报的结果采取相应的锻炼方法，与老师或同学一起制订适合自己的锻炼计划，克服盲目性，更好地促进身体健康。

#### （二）问答

A. 《标准》在小学阶段分为几个组？

B. 《标准》在三年级组和四年级组的测试项目有哪几项？

#### （三）判断、抢答

A. 《标准》各评价指标的得分与权重乘积之和为标准分，标准分的满分为多少？

B. 小学阶段哪个项目的测试成绩达到满分以上就可以获得附加分？

C. 《标准》共分为几个等级？

D. 得多少分以上为优秀？

E. 50米跑、立定跳远、1分钟跳绳是不是测试项目？

F. 体重指数（BMI）如何计算？

G. 50米跑是不是发展力量的项目？

H. 测试项目简单，测试的时候没有必要做热身运动。

5. 教师：宣布评分结果。

小结：同学们，通过刚才的比赛，你们不仅取得了分数，更重要的是掌握了《标准》的有关知识，使你们在今后的学习和锻炼中目标更明确，更能够科学地进行锻炼。同学们，努力吧，都积极参加《标准》的锻炼和测试。



## 五、拓展活动

1. 算一算：让学生回家测试身高、体重，对照评分表，计算出自己的等级。
2. 写一写：交流保持匀称的身体形态应该注意的主要问题。

## 六、评价与建议

### (一) 评价

1. 知道参加《标准》锻炼和测试的意义,明白本水平阶段测试项目和要求。
2. 熟悉本水平阶段测试内容的等级和评定标准。
3. 积极参加《国家学生体质健康标准》的锻炼与测试。

### (二) 建议

1. 教学时,教师应根据学生接受能力,使他们认识到开展这项活动的意义,建立健康第一的观念,让学生知道通过每年的《标准》锻炼与测试,就能够清楚地了解自己体质与健康状况,从而有助于在新的一年里有针对性地选择锻炼方法。

2. 结合项目内容让学生简单了解锻炼价值及意义。如50米跑可以发展速度、力量和协调性等身体素质。掷实心球可以发展上下肢和腰腹力量,尤其可以发展肌肉的爆发力,提高投掷能力。坐位体前屈可以发展关节和肌肉的柔韧性。仰卧起坐可以发展腰腹肌的力量和耐力。立定跳远可以发展下肢肌肉的爆发力,提高跳跃能力。跳绳可以提高身体耐力素质,经常参加这类活动可以提高呼吸、心血管系统的能力。

3. 运用幻灯或大屏幕介绍本校推行《标准》锻炼和测试的录像,增强直观性,提高教学效果。

4. 讲授本课时尽可能让学生手中有本组(3~4年级)项目分类标准指数表和评分表,以便学生对照和了解,激发学生积极参与的意识。

5. 推行《标准》要与室内室外课、大课间活动、课外体育活动相结合。



## 参 考 资 料

1. 教育部、国家体育总局编委会.《国家学生体质健康标准解读》[M]北京:人民教育出版社,2007。

2. 教育部、国家体育总局“学生体质健康标准研制组”.《学生体质健康标准锻炼手册》[M]北京:人民教育出版社,2002。

3. 教育部关于印发《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的通知(教体艺[2014]5号),2014年7月7日。

# 第五节

## 用眼卫生

眼睛是心灵的窗户。如果视力不好，会给生活、学习带来不便。因此，养成正确的读写姿势和良好的用眼卫生习惯，对保护视力十分重要。



### 一、教学目标

#### (一) 知识

知道正确的读书写字姿势有利于保护视力，预防近视。

#### (二) 技能

知道预防眼外伤的基本方法。懂得看电视、用电脑的用眼卫生要求。

#### (三) 态度

养成正确的读写姿势和良好的用眼卫生习惯，认识到保护眼睛的重要性。



### 二、教学重点

1. 认识到保护眼睛的重要性。
2. 养成正确的读写姿势和良好的用眼卫生习惯。



### 三、教学内容

#### (一) 读书写字的用眼卫生

正确的读书写字姿势，有利于保护我们的眼睛，预防近视。所以，我们在读书、写字时，一定要注意姿势正确。



图3-5-1 读书姿势



图3-5-2 写字姿势

---

### 保护眼睛儿歌

你拍一，我拍一，用眼卫生要注意。  
你拍二，我拍二，眼保健操好伙伴。  
你拍三，我拍三，劳逸结合记心间。  
你拍四，我拍四，端正姿势来写字。  
你拍五，我拍五，走路坐车别读书。  
你拍六，我拍六，课间室外遛一遛。  
你拍七，我拍七，不要躺着来学习。  
你拍八，我拍八，看书不要桌上趴。  
你拍九，我拍九，用完电脑要洗手。  
你拍十，我拍十，良好习惯要保持。

### （二）看电视的用眼卫生

丰富多彩的电视节目，吸引着我们的眼球，看电视成了我们生活内容的一个组成部分。我们看一下，下面几个小朋友看电视的方式正确吗？



图3-5-3 躺着看



图3-5-4 近距离看



图3-5-5 边做作业边看



图3-5-6 边吃饭边看

适当地、有选择性地看电视可以开阔我们的眼界，丰富我们的课余文化生活。但是，如果不加节制地看电视，看电视不注意用眼卫生，就会引起视力的下降和其他方面的问题。那么，我们在看电视时，应注意哪些问题呢？

看电视的用眼卫生要求：

1. 看电视的时间不宜过长，半小时到一小时至少休息5~10分钟。
2. 人与电视机应保持3米以上间隔（或保持与电视画面对角线5倍以上距离）。
3. 电视屏幕的高度应与看电视人的视线平行或稍低一些。
4. 电视机要放在背光的地方，室内应保持一定的亮度。
5. 电视画面要有良好的对比度，亮度要适中，不能过亮或过暗。
6. 看电视时姿势要正确。椅子高低要适中，不要靠在沙发上或躺在床上看电视。
7. 不要边吃饭边看电视，以免影响消化功能。

### （三）使用电脑的用眼卫生

电脑把我们带入五彩缤纷的大千世界。我们利用电脑写作文、上网查资料、学习知识、了解最新信息……我们的生活因电脑而更加快捷和方便。但是，如果我们长时间用电脑，眼睛得不到很好的休息，也会引起视力急剧下降。那么，我们该如何正确合理使用电脑呢？



图3-5-7 坐姿



图3-5-8 休息眼睛



图3-5-9 光线适宜



图3-5-10 注意卫生

1. 注意坐姿（见图3-5-7）：腰部挺直，背靠椅背，眼与屏幕距离以50~60厘米为宜；屏幕中心高度应比眼的平行视线低一点；操作键盘时，肘部弯曲成90°，头稍向前倾，尽量保持自然放松姿势。

2. 休息眼睛（见图3-5-8）：使用电脑半小时到一小时要休息10~15分钟，双眼眺望远处或做眼保健操，最好到室外活动一下。

3. 光线适宜（见图3-5-9）：电脑显示器光线不可太强，也不可太弱，电脑左侧后方最好有一盏照明灯；有条件的尽量选用大屏幕显示器或液晶显示器。

4. 注意卫生（见图3-5-10）：使用电脑时，不要一边操作电脑一边吃东西，这容易造成消化不良或胃炎；用完电脑后应及时洗手，以防“病从口入”。



## 四、教学过程示例

### （一）新课导入（时间分配：建议5分钟）

教师：同学们，通过以前的学习，我们知道了近视眼给我们生活带来的不便及其形成的原因。这节课，我们就一起来讨论读书写字、看电视、用电脑的卫生要求。

### （二）教学活动

#### 活动一 正确的读写姿势（时间分配：建议15分钟）

1. 教师：同学们，当你们在读书、写字的时候，老师都会提醒你们一定要注意正确的姿势。你们知道这是为什么吗？

2. 如果眼睛近视，将会给你们的学习、生活带来很多的不便，所以你们在读书、写字时一定要姿势正确。你们知道正确的读写姿势是怎样的吗？



3. 教师：板书——正确的读书姿势。
4. 学生：看图发言，正确的读书姿势应该做到：（1）身体坐直；（2）头放正；（3）肩放平；（4）再把书拿起来，眼睛离书本一尺远。  
教师：正确的写字姿势应该怎样呢？  
学生：看图发言，正确的写字姿势应该做到：（1）身体坐正，书本放平；（2）手离笔尖一寸；（3）眼离书本一尺；（4）胸离桌边一拳。
5. 学生演练，教师巡视，一一纠正。
6. 大屏幕出示儿歌，教师领读（儿歌内容见本课的教学内容部分）。
7. 教师小结：在今后的学习中，同学们都要按儿歌中的要求去做，注意读书和写字的正确姿势，读好书，写好字，保护好眼睛。

## 活动二 看电视的用眼卫生（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：下面这些同学看电视的行为正确吗？
2. 显示大屏幕（图3-5-3、3-5-4、3-5-5、3-5-6）：有的躺在床上看，还有的长时间看、近距离看、边做作业边看、边吃饭边看。
3. 引导学生讨论：上面这些同学看电视的方式会带来哪些危害？
4. 教师小结：看电视虽然可以增长我们的见识，但是如果不讲究卫生，没有养成良好的习惯，就会给我们的健康带来危害，希望每个同学看电视时都讲究卫生。同时，为了保护视力，我们还要多吃一些富含维生素的食物，如鸡蛋、牛奶、蔬菜等。

## 活动三 使用电脑的用眼卫生（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：同学们，你们都用电脑来做什么？
2. 电脑给我们的生活带来了快捷和方便。但如果长时间用电脑，不但影响我们的身体健康，还会引起视力急剧下降。那么，我们该如何正确合理使用电脑呢？
3. 显示大屏幕（图3-5-7、3-5-8、3-5-9、3-5-10）让学生观看，讨论、发言。
4. 教师小结：长时间看电脑会伤害眼睛。看电脑时，眼睛与屏幕的距离应保持在50厘米以上，为了避免荧光屏反光或不清晰，电脑不应放置在窗户的对面或背面，避免亮光直接照射到屏幕上而影响眼睛。每次看电脑的时间不宜太长，用电脑一小时左右就要放松一下眼睛，让眼睛休息，可望远或站起来活动一下。同时，为了预防看电



脑引起的角膜干燥、眼干涩、视力下降，可多吃些富含维生素A的食物，如豆制品、鱼、牛奶、核桃、青菜、大白菜、西红柿、空心菜及新鲜水果等。



### 教学提示

1. 教师边说边指点投影或图片。如果没有投影设备，教师也可边讲边做示范，或者请学生做示范，教师讲解。
2. 教师可以引导学生从发挥电脑的作用来说，如查资料、学英语、发邮件等。
3. 没有多媒体设备的教师，也可以讲述教学内容中几种看电视的不正确方式，让学生讨论。



## 五、拓展活动

1. 在平时的学习中，可选一些读书、写字姿势一直保持良好的学生，让他们当小老师，随时提醒大家注意读写姿势。一旦在读书、写字的过程中发现有些学生姿势不对了，小老师就提醒：“读书（或写字）姿势要注意！”帮助其他同学及时调整自己的写字姿势。
2. 每周一评。教师、学生、家长对学生上课和在家看电视或用电脑的行为进行评价，每周评出读写姿势正确的好学生。这一活动可一直坚持下去，每周评定一次。



## 六、评价与建议

### （一）评价

1. 知道正确的读书写字姿势有利于保护视力，预防近视。
2. 懂得看电视、用电脑的用眼卫生要求。
3. 养成正确的读写姿势和良好的用眼卫生习惯，认识到保护眼睛的重要性。

### （二）建议

1. 通过教学让学生知道，眼睛是心灵的窗户。人们认识美丽的世界，需要一双健康明亮的眼睛。如果视力不好，会给生活、学习带来很多不便。因此，必须从小重视保护眼睛，养成正确的读写姿势和良好的用眼卫生习惯，预防眼病。
2. 结合大屏幕演示和操练，让学生判断读写的正确姿势和不正确的看电视、用电脑的方法等场景或图片，使学生知道哪些姿态是正确或不正确的，强化正确姿态和用眼卫生的要求。同时，还要让学生知道定期检查视力和用正确的方法做眼保健操的重要性。



建议收集“中国学生营养与健康促进会网站”有关资料。

## 第六节

# 呼吸道传染病的预防

呼吸道传染病是一种常见传染病，免疫力较差的老人和儿童容易受到感染。它的传播速度快，流行性强，因此，让学生学习必要的自我保护知识，掌握一些常见呼吸道传染病的预防方法，对学生健康成长具有重要作用。



### 一、教学目标

#### (一) 知识

了解常见呼吸道传染病及其对人体的危害。

#### (二) 技能

掌握常见呼吸道传染病的预防方法。

#### (三) 态度

养成良好的个人卫生与生活习惯，具有预防意识。



### 二、教学重点

1. 呼吸道传染病及其对人体的危害。
2. 常见呼吸道传染病的预防方法。



#### (一) 常见的呼吸道传染病

呼吸道传染病是一种常见的传染病，和感染者近距离接触，有可能被传染。它的传播速度快，流行性强。免疫力较差的老人和儿童都是它首选的对象。经过人的呼吸道传染的有：流行性感、新型冠状病毒肺炎、非典型性肺炎、流行性脑脊髓膜炎、人感染高致病性禽流感、肺结核、风疹、天花、麻疹、水痘、腮腺炎等。



图 3-6-1 流感



图 3-6-2 新型冠状病毒肺炎



图 3-6-3 腮腺炎



图 3-6-4 流行性脑脊髓膜炎

## (二) 常见呼吸道传染病的预防

---



图 3-6-5 接种疫苗



图 3-6-6 避免接触感染者



图 3-6-7 佩戴口罩



图 3-6-8 勤洗手



图 3-6-9 常开窗通风



图 3-6-10 加强体育锻炼

---

预防呼吸道传染病要做到：按时接种疫苗；避免接触感染者，在公共场所与他人保持一米距离；保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，打喷嚏或咳嗽时注意遮掩口鼻；根据需要及时佩戴口罩；经常开窗通风；注意保暖；合理饮食，充足睡眠；加强体育锻炼，提高自身免疫力；注意保护鼻腔，不要随意用手抠鼻腔。

做好健康监测，一旦出现发热、乏力、干咳等症状，应及时报告并就医。



## 四、教学过程示例

### (一) 新课导入 (时间分配: 建议4分钟)

1. 教师: 同学们, 2020年全球暴发了新型冠状病毒肺炎疫情, 这是一种传染性极强的呼吸道传染性疾病, 在疫情期间许多人被感染、发病, 甚至死亡。(介绍当时的一些情况, 或者播放相关视频资料。)

2. 教师: 听了介绍后, 同学们有什么问题想问老师或小伙伴吗?

3. 学生讨论、回答。

4. 教师: 同学们知道哪些疾病是呼吸道传染病吗?

5. 教师小结: 流行性感冒、新型冠状病毒肺炎、非典型肺炎、流行性脑脊髓膜炎、人感染高致病性禽流感、肺结核、麻疹、风疹、天花、水痘、腮腺炎等都属于呼吸道传染病。这节课我们一起来学习有关呼吸道传染病的预防知识。(板书: 呼吸道传染病的预防。)

### (二) 教学活动

#### 活动一 你患过感冒吗? (时间分配: 建议13分钟)

1. 教师: 请同学们说一说患了感冒都有什么症状。

2. 学生回答。

3. 教师: 同学们说了患感冒后身体不舒服的症状。为什么有的时候别的同学患了感冒会传给我们? 除了感冒, 还有哪些经呼吸道传染的疾病呢?

目前流行的呼吸道传染病有:

第一, 流行性感冒。

4. 教师: 同学们, 请看大屏幕。教师出示图3-6-1或播放课件, 让学生直观、形象地了解流行性感冒的大面积暴发给人们带来了哪些危害。可先了解班上有无学生患过流行性感冒, 如有则请这位同学讲述自己患病的情况, 并请思考一下患了流行性感冒会给自己和家人带来什么影响。

第二, 新型冠状病毒肺炎

5. 教师: 同学们, 请看大屏幕。教师出示图3-6-2或播放课件, 让学生直观地了解新型冠状病毒肺炎疫情给人们带来的痛苦和危害。可在课前请学生收集有关新型冠状病毒肺炎疫情的典型事例, 在课堂

上讲述。请全体学生思考新型冠状病毒肺炎疫情给患者、给社会，特别是给同学们的学习和生活带来了哪些影响。

第三，流行性腮腺炎。

6. 教师出示图3-6-3，让学生直观、形象地了解腮腺炎给人们带来的痛苦。可先了解班上有无学生患过腮腺炎，如有则请这位同学讲述自己患病的情况和感受。如没有，则可以让同学们自己发挥想象，想象当自己患了腮腺炎后，会有什么样的情况发生。

第四，流脑（流行性脑脊髓膜炎）。

7. 教师出示图3-6-4，让学生直观、形象地了解流行性脑脊髓膜炎给人们带来的痛苦。教师可以讲述病人因患流脑未及时治疗而丧失生命的事例，让学生了解流脑对人类的危害，增强学生生病要及时治疗的意识。

8. 教师小结：

（1）呼吸道传染病是目前常见的传染病。

（2）呼吸道传染病严重危害人们的健康。

呼吸道传染病的传播速度快，流行性强，同学们因为年幼，免疫力差，是呼吸道传染病攻击的对象，所以一定要注意预防。

## 活动二 呼吸道传染病的传播途径（时间分配：建议5分钟）

1. 教师：同学们，你们知道呼吸道传染病是通过哪些途径传播吗？

2. 学生自由回答。

3. 教师小结：呼吸道传染病的病原体可以通过飞沫、飞沫核和尘埃传播。常见的呼吸道传染病有流行性感、新型冠状病毒肺炎、非典型性肺炎、腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎、肺结核、人感染高致病性禽流感、风疹、麻疹、天花、水痘等。每年的冬、春季节是呼吸道传染病最容易发生的季节。呼吸道传染病大多数通过空气飞沫经呼吸道和近距离接触传播，人群容易感染。

## 活动三 如何预防呼吸道传染病（时间分配：建议18分钟）

1. 教师：同学们，呼吸道传染病对人的健康影响如此之大，我们怎样来预防呢？

2. 学生分组讨论，选出代表发言，组内其他同学补充。

3. 教师：同学们说了预防呼吸道传染病的许多好方法，概括起来



可以采用以下一些方式：

(1) 按时接种疫苗。接种疫苗是预防和控制传染病非常经济和有效的方法。流行性感冒、新型冠状病毒肺炎、流行性腮腺炎等呼吸道传染病都有相关疫苗。通过注射、口服或喷鼻等方式接种疫苗后，人体的免疫系统会受到刺激并产生保护物质。日后当人体再次接触相同的病原微生物时，免疫系统就能快速识别，并依照记忆，制造更多的保护物质来阻挡伤害。即接种疫苗能让免疫系统记住“坏人”，准备“武器”。

在过去的几十年，我国通过大规模接种疫苗，成功消灭了天花这种传染病，并将流行性脑脊髓膜炎、麻疹、脊髓灰质炎等多种疾病的发病率控制在较低的水平。我国将疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。接种免疫规划疫苗不收取任何费用。目前我国的免疫规划疫苗包括卡介苗、乙肝疫苗、麻腮风疫苗、乙脑疫苗等十余种疫苗。非免疫规划疫苗指的是居民自愿、自费接种的其他疫苗。

在接种疫苗前，同学们要充分了解疫苗的特性、适应症、禁忌症以及不良反应，根据自身情况并按照规定接种疫苗。

(2) 避免接触病人及其他具有传播疾病风险的人。为了预防呼吸道传染病，应少去商场等人多的公共场所，避免人群聚集，减少被传染的可能性。如必须前往人多的地方，在乘车、购物、就餐、候诊等需要排队的环境下，或与他人问候时，应自觉和他人保持一米的距离。

(3) 保持良好的个人卫生。在外出回来后、吃饭前、上厕所后、接触眼鼻口前、佩戴口罩前、摘脱口罩后，以及接触高频次使用的公共物品后等情况下要洗手。洗手时注意应采用七步洗手法，用流动水进行清洗。打喷嚏或咳嗽时，应用纸巾遮掩口鼻或用手肘部捂住口鼻。使用过的纸巾应团好丢进垃圾桶。

(4) 根据实际情况和需要佩戴口罩。医用口罩包括用于吸收呼出水汽的内层，静电过滤的中层和防尘防水的外层。佩戴口罩时先将手洗干净，注意区分口罩内、外层，避免手接触到口罩内层。鼻夹金属条应位于口罩上方，并用双手压紧鼻梁两侧金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩覆盖整个口、鼻和下颌。脱下口罩时手应抓着系带取下，避免手触碰口罩外层。普通人群使用后的废弃口罩应毁坏口罩挂绳或系带后，按照生活垃圾分类的要求处理。

(5) 经常开窗通风。经常开窗通风使房间有空气对流的机会，保持室内空气新鲜。

(6) 注意保暖。随着天气的变化，要注意随时增减衣服，避免身体受凉。

(7) 合理饮食，充足睡眠。合理均衡饮食，多吃富含维生素C的水果蔬菜和高蛋白的食物。多人一起用餐时，最好采用分餐制，即将食物分配到用餐者各自的餐具中，避免筷子、勺子等餐具的交互接触；没有条件分餐的情况下，可使用公筷公勺，做到公筷夹菜、私筷进食。保证充足的睡眠与生活作息的规律，避免过度疲劳，注意休息，增强身体抗病能力。

(8) 加强体育锻炼。儿童少年适时参加体育锻炼，可以促进身体的正常生长发育，使身体形态更加健美，体质更加强壮，抗病能力更强。

(9) 注意保护鼻腔。鼻腔是人体的呼吸器官。为预防呼吸道传染病，我们尤其要注意保护鼻腔。日常生活中，不要用手抠鼻腔，避免细菌和病毒趁机而入，导致发炎或其他疾病。如果感到鼻腔不适，可将手绢浸湿或用消毒湿棉签对鼻腔进行擦洗。不要拔鼻毛，鼻毛具有过滤空气、加强鼻腔防御功能的作用。擤鼻涕要逐个鼻孔擤，用力不要过猛，避免造成鼻出血或把鼻涕挤进鼻窦及耳咽管里，引发鼻窦炎或中耳炎。运动时，也要注意防止鼻子受到撞击。

(10) 如出现发热、咳嗽等相关症状，应立刻向家长或教师报告，及时就医。如不能到校上课，要向教师请假，写好请假条，连同医生的诊断证明一起交给教师。请假条主要包括标题、称呼、正文（请假原因和请假时间）、署名和日期等内容。对于请假原因，事假须简要写明事件缘由，病假要清楚描述病情。

<h2>请假条</h2>	标题
张老师：	称呼
我患了流行性感 冒，于昨夜发病，全身无力、头痛、咳嗽等，医生要求在家隔离治疗。	请假原因
须待病愈并经医生诊断无传染性后，再到校上课。特此请假，请批准。	请假时间
此致 敬礼	
学生：李小华	署名
2021年2月21日	日期

图3-6-11 请假条示例



4. 教师小结：冬春季节是急性呼吸道传染病的高发季节，因其具有传染性强、传播速度快等特点，对我们的健康构成了威胁。通过学习，我们了解了常见呼吸道传染病的危害和预防措施。今后一定要培养良好的卫生和生活习惯，树立“健康第一、珍爱生命”的思想，努力做好各种呼吸道传染病的预防工作，确保健康成长。此外，在传染病暴发和流行期间，要严格遵守有关要求。例如，在2020年新型冠状病毒肺炎疫情暴发期间，我国多地启动突发公共卫生事件一级响应机制，学生需配合当地卫生防疫、居家隔离等措施和要求，并进行停课不停学等活动。



### 教学提示

1. 教师要讲清楚呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道侵入而引起的有传染性的疾病。然后让同学们自己发挥想象，说出在日常生活中哪些情况下容易感染呼吸道传染病。请多个学生发言，让孩子们说出自己对呼吸道传染病的认识与预防。学生说得不全面的，教师可配合图片和口述等形式进行补充。

2. 活动形式可采用头脑风暴的方式。教师作为主持人，提出问题后，由同学们自由发言，然后教师小结。



## 五、拓展活动

1. 请学生以小组为单位完成《呼吸道传染病预防知识》小报的编辑，并在班上进行评比。
2. 课后向全班家长印发《预防呼吸道传染病告家长书》，以加强对学生、家长进行呼吸道传染病预防知识的宣传和教育。



## 六、评价与建议

### （一）评价

1. 说出常见的呼吸道传染病及其对人体的危害。
2. 说出常见呼吸道传染病的预防方法。
3. 表现出良好的个人卫生与生活习惯。
4. 请学生将预防呼吸道传染病的主要措施写在下面表格中。

表 3-6-1 预防呼吸道传染病的主要措施

预防呼吸道传染病的主要措施	1.
	2.
	.....

## (二) 建议

1. 在教学过程中通过具体事例使学生知道呼吸道传染病对人体的危害；通过问答、观察图片、回忆、讨论等方式让学生了解、掌握常见呼吸道传染病的预防方法。在学生观察、讨论、发言过程中，教师要鼓励学生勇于发表自己的看法，培养学生的自信心。

2. 给学生提供实践的空间。通过学习让学生把预防呼吸道传染病的方法落实到行动上，如：向父母、亲戚、邻居、同学、朋友说一说；和同学一起查找相关知识，编辑健康小报进行宣传等。



## 参 考 资 料

### (一) 流感和普通感冒的区别

1. 相同点：流感和普通感冒都是急性呼吸道传染病，均易发于冬、春季，都有不同程度的发热和呼吸道症状。

2. 不同点：病原体不同。普通感冒的病原体可以是病毒或细菌等，普通感冒一年四季都可能发生；流感是由流感病毒引起的，主要见于冬春季节，一旦发病常会引起暴发或流行。

危害不同。普通感冒没有并发症，一周内可自愈，很少危及生命安全。流感则会导致很多严重并发症，如肺炎等，严重时会引起死亡。

### (二) 预防呼吸道传染病告家长书

各位家长：

春季是呼吸道传染病的多发季节，为了进一步加强春季呼吸道传染病预防与控制工作，有效控制学校内传染病的流行，保护广大少年儿童的身心健康，依据上级有关要求，我校采取多项措施，积极开展各种传染病预防知识普及教育。加强传染病防治工作的领导，确定专人负责；坚持晨检制度，及时掌握师生的身体状况，做到早发现、早报告、早隔离、早治疗；要求每位任课教师与班主任一起做好课间的开窗通风、空气消毒工作。保健教师全天候为学生测试体温，做好隔离消毒工作；学校加强了健康教育宣传工作，通过宣传栏、班队课、晨会等途径，对学生开展传染病预防知识的宣传教育活动。做好晨检工作，发现有发热、咳嗽的学生，劝其及时就诊或回家休息；出现群体发病现象及

时向疾病预防控制中心报告。

为了保证学生的身体健康，维护学校正常的教学秩序，学校建议您与学校密切配合，督促您的孩子做到以下几点：

1. 注意均衡饮食，并尽量采用分餐制或公筷公勺，增强身体抵抗力；
2. 养成良好的卫生习惯，不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时遮掩口鼻，勤洗手；
3. 加强房间的开窗通风，保持室内空气流通；
4. 加强锻炼身体，注意劳逸结合，保证充足睡眠，提高自身抗病能力；
5. 根据天气变化适时增减衣服，避免着凉；
6. 尽量少去公共场所，如必须外出，注意佩戴口罩，与他人保持一米距离；
7. 出现发热、咳嗽等症状，应及时就诊。

让我们共同努力，保护好您孩子的健康！

× × × × 小学校

× × × × 年 × × 月 × × 日

人教版®

# 第三部分

## 体育运动技能

运动技能是达成《课程标准》各级目标的载体。体育与健康课程“是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”。身体练习是指“一系列具体的体育动作或动作组合”，在目的性和规范性上都不同于日常生产与生活中的各种活动，是具有一定规范的动作技能。

在运动技能教学过程中，教师通过采用适宜的教学方法和手段，让学生在获取体育运动知识、技能和方法的同时，使学生感受收获和成功的快乐，体验失败和挫折的情感，领会团结合作的力量，感悟体育精神与人生哲理，树立起良好的情感态度和坚强的意志品质，使学生逐步形成正确的价值观，为学生终身参加体育锻炼奠定基础，促进学生健康、全面发展。

小学阶段是学生身心发展的重要时期，也是大多数身体素质和动作发展的敏感期，通过游戏和多种多样的身体练习发展学生的体能和运动能力，对于促进小学生身心健康、全面发展具有基础性和发展性的双重意义。



# 第四章

## 基本身体活动

基本身体活动是指人们在身体活动中做出的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、滚动、支撑、悬垂等动作。完成这些动作的能力，称为基本身体活动能力。基本身体活动能力是小学生学习各项运动的基础，是发展小学生体能和健康水平的重要内容。

通过基本身体活动的锻炼，能增强学生体质，提高力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质和基本运动能力；提高神经、呼吸、循环系统及内脏器官的机能；培养学生的运动感觉、运动知觉，发挥他们的观察和想象力；培养学生参加跑、跳跃、投掷项目的兴趣，逐步养成敢于竞争、不怕困难、坚持到底的意志品质，以及互帮互学、团结合作的精神，提高对外界环境的适应能力。

### 第一节

#### 跑

跑是人的基本活动能力之一，是各项运动的基础，也是三、四年级学生体育教学的主要内容和锻炼身体的重要手段，主要包括快速跑、耐力跑、接力跑和障碍跑等内容形式。



#### 一、教学目标

1. 能够用正确的术语描述所学跑的动作名称和术语，知道跑的基本健身价值。
2. 能够用正确的身体姿势跑步，发展学生速度、力量和灵敏等身体素质，提高身体协调性、灵活性，发展奔跑能力，促进心肺功能提高。

3. 能积极主动参与各项跑的学习和游戏活动，体验活动的乐趣，遵守活动的规则，主动与同伴进行交流与合作，表现出勇敢、顽强、不怕苦和累、坚持完成任务的良好品质。



## 二、教材分析

### （一）教材内容价值

三、四年级跑的教材具有发展学生速度、耐力、力量和灵敏等身体素质，提高身体协调性、灵活性和奔跑能力的健身价值。经常参加跑的锻炼，对于培养学生敢于竞争、不怕困难、坚持到底的意志品质，培养学生合作意识以及适应班级环境能力等方面具有较好的育人价值。

### （二）教材内容设计思路

在一、二年级基础上，快速跑主要是学习站立式起跑的方法，以初步掌握途中跑基本技术为主，培养学生跑的正确姿势，发展快速奔跑能力。耐力跑以学习自然跑动和呼吸配合方法为主，发展一般性耐力素质和跑的能力，为五、六年级进一步学习打好基础。同时，要重视挖掘教材的教育价值，促进学生健康发展。

跑的教学运动量较大，且偏重于发展下肢力量，在选择搭配教材时可多选择发展上肢、运动量适中的教材，促进学生的全面发展。

在内容选择上，除50米快速跑和400米跑外，还精选了发展快速跑、耐力跑能力的相关练习和游戏，通过内容多样、游戏化的教学激发学生参与跑的学练积极性，更有效地发展学生的奔跑能力，促进学生健康发展。

人教版®





表 4-1-1 跑的教学内容安排建议

项目	教学内容
跑	1. 50米快速跑☆ 2. 300~400米耐久跑☆ 3. 接力跑◇ 4. 障碍跑◇ 5. 发展跑的能力的练习与游戏◇

注：☆掌握 ◇基本掌握

### (一) 50米快速跑

#### 【动作方法】

采用站立式起跑(图4-1-1)。“各就位”时,站在起跑线后面,两脚前后开立,有力脚靠近起跑线;“预备”时,两腿稍弯曲,前脚的异侧臂屈肘在体前,上体稍前倾;听到“跑”或信号时,两脚用力蹬地,迅速向前跑出;途中跑时,后蹬充分有力,大腿积极前摆,用前脚掌着地;眼看前方,上体保持正直;两臂屈肘前后协调摆动,并以最快的速度冲过终点(图4-1-2)。



图4-1-1 站立式起跑

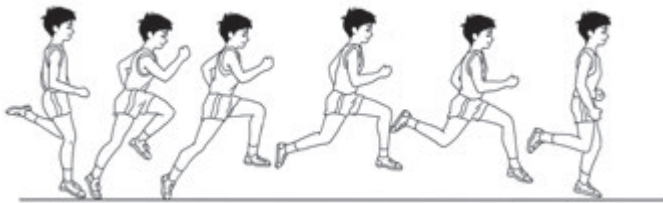


图4-1-2 途中跑

#### 【动作要点】

预备动作前脚异侧臂在前,起跑两脚用力蹬地,反应快;起跑后,上体保持适当前倾,并随跑速的逐渐加快而逐渐抬起;途中跑后蹬充分,积极前摆,动作协调、舒展。

#### 【教学重点】

起跑反应快,后蹬充分,前摆积极,上下肢协调配合。

## 【教学难点】

蹬摆协调，跑得自然。

## 【教学建议】

- 小学三、四年级学生开始学习和体会50米跑的动作技术，它也是《国家学生体质健康标准》规定的测试项目。应根据小学三、四年级学生有意注意能力较弱，并且具有较强的好胜心理等特点，在对教学内容的处理和教学方法的选择上，要注意趣味性和竞争性，以激发学生的学习兴趣，并通过一些游戏或比赛活动培养学生积极向上、奋勇拼搏的精神。
- 教师通过讲解、动作示范或图片、多媒体视频演示，结合模仿、体验，帮助学生建立50米快速跑的正确动作表象。
- 采用各种突发信号起跑和变换方向起跑，让学生自我选择起跑的方式进行体验，并根据起跑情况引导学生分析、归纳哪种起跑方式好。教学时可分组进行起跑练习，由学生自发口令或由同伴发令，培养学生合作与自主学练的意识和能力。
- 教学时，教师可采用先分解后完整的策略，重复进行放松跑、短距离加速跑等学练，在学生跑的动作和能力改进提高后，再逐渐过渡到50米全程跑的学练。
- 小学三、四年级学生身体正处于生长发育阶段，动作协调性较差，教学时要采取多种手段培养学生直线跑的能力。如采用窄道跑、沿直线跑和对着标志物跑等方法。
- 尽可能采用游戏、竞赛等多种形式进行跑的练习，如让学生在各种反应、位移、奔跑等游戏中享受乐趣，发展奔跑能力。在组织形式上，可采用集体与分散学练相结合，个人与小组学练相结合的策略，鼓励学生积极思维，主动参与，共同提高。
- 创设自评、互评的评价环境，有意识地让学生结合跑的学习要点对自己和同伴做出评价，同时结合教师评价和达标考核，记录学习的变化和成绩。培养学生自评和互评的能力，学会欣赏他人的优点，树立自信心。

## 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
“预备”时前脚同侧臂在前	<ul style="list-style-type: none"> <li>○提示学生前脚落位后另一侧手臂放在前面</li> <li>○让学生体会同侧和异侧手臂在前起跑的感觉，引导学生自己总结起跑时异侧手臂在前的要求</li> </ul>
途中跑跑不成直线	<ul style="list-style-type: none"> <li>○让学生相互观察跑的情况，在教师指导下找出影响跑直线的原因</li> <li>○采用窄道跑、沿直线跑或安放标志物等方法加以纠正</li> </ul>
途中跑后蹬腿蹬伸不积极，坐着跑	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教师示范坐着跑的姿势，引导学生分析、判断产生的原因，强化学生对正确技术的理解</li> <li>○指导学生后蹬时髋、膝、踝三关节充分蹬伸，用前脚掌蹬离地面，提示注意蹬伸的速度和力量</li> <li>○体会后蹬跑和各种跳跃练习时脚尖蹬离地面的感觉</li> </ul>
摆臂姿势不正确	<ul style="list-style-type: none"> <li>○感受以肩为轴，两臂前后自然、用力摆动</li> <li>○做原地摆臂练习，体会摆臂时肩、肘自然用力感觉，并通过中等速度的跑改进摆臂技术</li> </ul>

## （二）300~400米耐久跑

### 【动作方法】

采用站立式起跑，用较快速度跑20~30米后，以匀速进入途中跑。途中跑的动作方法与快速跑基本相同，但是动作的幅度较小，要求动作轻快、协调，步幅均匀，并有节奏地呼吸，合理控制跑速和分配体力，快到终点时努力用较快的速度冲过终点，跑完全程（图4-1-3）。



图4-1-3

### 【动作要点】

途中跑的动作轻快、协调，步幅均匀，呼吸有节奏。

### 【教学重点】

动作轻松、协调，呼吸节奏、方法和体力分配。

### 【教学难点】

呼吸节奏与跑的节奏配合。

### 【教学建议】

- 小学三、四年级学生开始学习和体会400米跑的动作技术。教学时应注意结合三、四年级学生心肺功能还相对较弱，意志力有待提高等特点，在教学内容的处理和教学方法的选择上，注意循序渐进，逐步增加跑的距离和提高速度，加强教学的趣味性和竞争性，激发学生参与学习的兴趣，并在游戏或比赛活动中培养学生克服困难、顽强拼搏的优秀品质。
- 注意与水平一相关内容的衔接，运用游戏、比赛等方法进行跑走交替、自然地地形跑、定时跑、往返跑等练习，使学生在游戏中体会耐久跑的技术动作。
- 教师通过讲解、动作示范、图片或多媒体视频演示，结合模仿体验，让学生了解耐久跑的基本技术，明白步幅均匀、呼吸有节奏、合理分配体力的基本方法。
- 创设弯道跑的学习情境。如，让学生在“8字接力”“十字接力”等游戏中进行练习，体会弯道跑的技术动作。
- 逐渐增加跑的距离，可先练习分段跑，由150米、200米、300米逐渐增加到400米全程跑。
- 练习和体验400米全程跑，体会全程跑的完整技术。对没有场地条件的学校，可以采用50米×8往返跑、利用学校地形跑等方法。
- 应注意对男、女学生和体能强、弱学生区别对待，对体弱学生应降低要求或改变练习方式。
- 耐久跑是对体力和意志的锻炼，教学时要重视对学生意志力的培养，激发他们练习的兴趣，主动克服怕苦、怕累的心理。
- 通过表扬、激励等方法 and 榜样的力量对学生进行顽强意志品质的思想教育。

## 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
体力分配不当	○尝试2~3分钟的匀速跑，体会和思考在耐力跑过程中如何分配体力 ○通过尝试练习，体会速度感觉 ○请速度节奏好的学生领跑
呼吸方法不正确	○体会用力“呼气”和自然吸气的动作 ○在慢跑中体会正确的呼吸方法 ○在中速跑中体会节奏的呼吸

## （三）接力跑

### 1. 30~40米迎面接力跑

#### 【动作方法】

场地两端线相距30~40米（图4-1-4），两组学生为一队，有几支队场地中间就画几条跑道，同队的两组学生分别站在一条跑道的两端线外。从一侧的同学开始，排头学生右手持棒一端，采用站立式起跑和立棒式传接棒方法，教师发令后，向前跑出，把棒传给对面同伴后，站到对面组队尾。依次进行，先跑完的队为胜队。

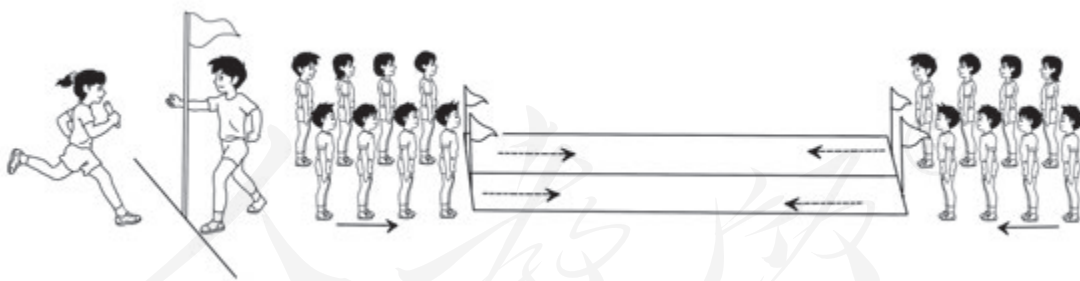


图4-1-4 30~40米迎面接力跑

传接棒方法：一般采用立棒式传接棒方法，接棒人右手四指并拢，大拇指张开，虎口向前，手臂伸出向前准备接迎面同伴传来的棒，接棒后从小旗左侧跑出。传棒人右手持棒一端，棒立着将另一端传到接棒人右手中（图4-1-5）。



图4-1-5 传接棒方法

【动作要点】

直线快跑，右手立棒式错肩传接棒。

【教学重点】

右手立棒式传接棒方法。

【教学难点】

传接棒的时机和配合。

## 2. 20~25米往返接力跑

【动作方法】

场地一端为起点，相距20~25米，根据队数放置折返的标志物（图4-1-6）。采用站立式起跑，右手持棒一端，教师发令后，向前跑出，跑至折返处绕过标志物跑回，把棒传给同伴后站到本队队尾。依次进行，先跑完的队为胜队。

传接棒方法同迎面接力跑。

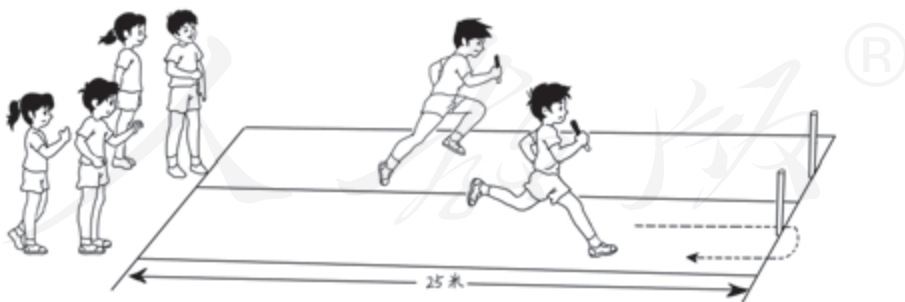


图4-1-6 20~25米往返接力跑

【动作要点】

直线快跑，右错肩、立式传接棒，折返半径小。

### 【教学重点】

右错肩、立式交接棒，合理的折返方法。

### 【教学难点】

交接棒的时机和配合。

### 【教学建议】

- 以上两项接力跑应通过讲解、动作示范、图片或多媒体视频演示，让学生明确接力跑的方法和规则。
- 运用口诀“右手递右手，从他（接棒人）右边过！”启发学生体会右错肩交接棒，掌握正确的交接棒方法。
- 设置小组学习的情境，将学生分成若干组，明确小组内分工合作，体验原地、近距离、慢跑、快速跑中的交接棒方法，熟悉和掌握立棒式交接棒技术。
- 将学生分成若干组，通过增加标志物、缩短折返距离的方法，适当调整难易程度，引导学生体会折返跑的动作。
- 教师应根据学生的表现，提醒、激励学生团结合作，培养团队精神和遵守规则的意识。

## （四）障碍跑

### 20~30米通过2~3个障碍物的跑

#### 【动作方法】

在快速奔跑的20~30米途中，采用跨、跳、钻、翻、爬等方法通过几个障碍物（图4-1-7）。

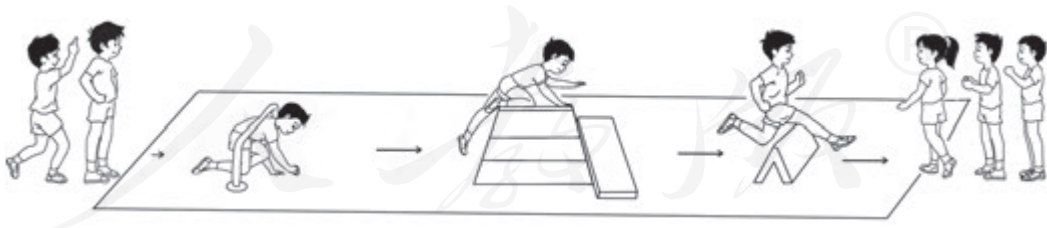


图4-1-7 20~30米通过2~3个障碍物的跑

#### 【动作要点】

采用跨、跳、钻、翻、爬等方法越过障碍物。



### 【教学重点】

方法正确，姿势合理，安全、快速通过。

### 【教学难点】

灵敏、快速通过障碍物。

### 【教学建议】

- 引导学生思考、尝试练习适合自己的、能够灵巧地钻、跨、跳过障碍物的方法。教师及时给予肯定、鼓励和指导。
- 教师提出在中等速度跑中通过障碍物的限制条件，启发学生感受如何在中等速度跑中通过2~3个障碍物。
- 根据学生掌握动作的程度，适当提高要求，鼓励学生挑战在快速奔跑中通过2~3个障碍物。
- 可以引导学生以小组为单位进行协商，根据场地器材创想障碍物的设置、过障碍物的方法，进行交流和判断，并通过小组成员的共同努力实现创意，培养学生创新意识和实践能力。
- 创设障碍游戏和比赛情境，提高学生的练习兴趣和积极性。
- 加强安全意识教育和防护措施，防止意外伤害事故的发生。

## （五）发展奔跑能力的练习和游戏

跑的教学应紧密结合三、四年级小学生的身心发展特点，多采用游戏的方法进行教学，避免枯燥的练习。这里介绍了发展跑能力的练习和游戏内容，目的是使小学生在游戏化的氛围中，忘却或推迟疲劳的出现，从而获得奔跑的动作体验，促进奔跑能力的发展与提高。

### 1. 发展快速跑能力的练习与游戏

主要包括各种方式起动的跑、叫号赛跑、原地高抬腿跑、追逐跑、让距跑等，以发展学生快速反应能力和身体的灵敏性、协调性，提高快速跑和耐久跑能力。



图4-1-8 各种方式起动的跑



图4-1-9 叫号赛跑



图4-1-10 原地高抬腿跑

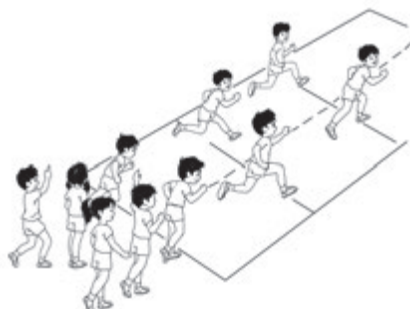


图4-1-11 追逐跑

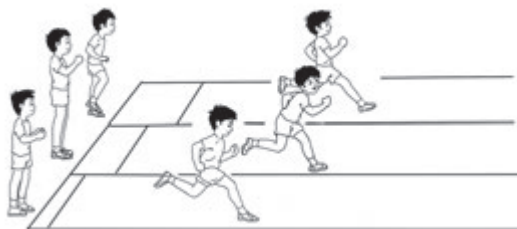


图4-1-12 让距跑

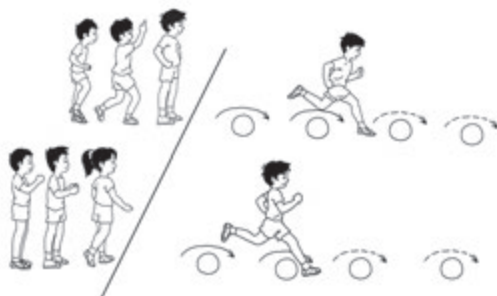


图4-1-13 跨越一定距离实心球的跑

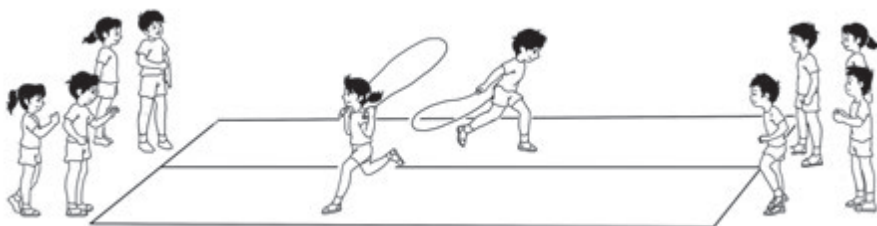


图4-1-14 跳绳跑

## 2. 发展耐久跑能力的练习与游戏

主要包括 600~800 米结伴的跑走交替、慢速或中速的 3~5 分钟“轮流领先跑”、慢速的 800~1 000 米跑、3~5 分钟定时三人牵手合作跑等，以增加腿部力量，发展学生耐久跑能力，提高心肺功能。

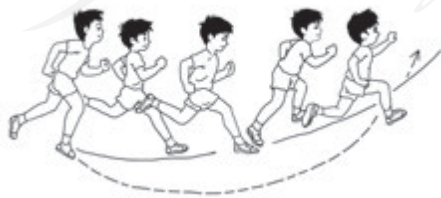


图4-1-15 轮流领先跑



图4-1-16 三人牵手合作跑

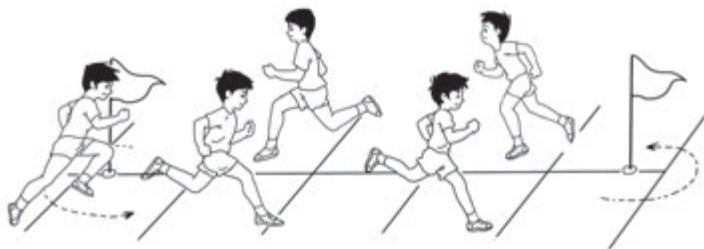


图4-1-17 1分半钟至2分钟25米往返跑

## 四、教学评价要点与建议

### (一) 运动项目评价

#### 1. 质性评价

表4-1-2 跑的动作质性评价(供参考)

项目	优秀 100~90分	良好 89~80分	合格 79~60分	继续努力 59分及以下
跑	完成动作质量好;姿势正确,动作准确,轻松、自然、协调、优美	完成动作质量较好;姿势较正确,动作较准确,较轻松、自然、协调、优美	能完成动作;姿势基本正确,动作基本正确,不够轻松、自然、协调	不能完成动作;姿势不正确,动作紧张、不协调

#### 2. 量性评价

表4-1-3 跑的学练量性评价(供参考)

项目	等级	优秀			良好		合格				
		得分	100	95	90	85	80	78	76	74	72
50米跑/秒	男	8.7	8.8	8.9	9	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9	10.1
	女	8.7	8.8	8.9	9.2	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5

项目	等级	合格					有待努力					
		得分	68	66	64	62	60	50	40	30	20	10
50米跑/秒	男	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1	12.1
	女	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1	12.3	12.5	12.5

注:此表参考《国家学生体质健康标准(2014年修订)》有关数据制订。教师可结合学生实际情况进行参考,以便评价学生学习情况时做到心中有数,加强教学的针对性。

## (二) 综合性评价

表 4-1-4 跑的学练综合性评价

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
50 米跑	<p>○能结合快速跑学练说出 50 米跑的有关动作术语, 如站立式起跑、蹬摆、步频、步幅、前后摆臂等</p>	<p>○在 50 米快速跑中, 能做到: 起跑时, 前脚异侧臂在体前, 反应速度快, 起动快; 途中跑蹬摆有力, 跑动轻松、自然; 保持快速冲过终点</p> <p>○大部分学生 50 米跑成绩能达到《国家学生体质健康标准》及格或及格以上水平</p>	<p>○在学练与游戏过程中表现出主动积极参与, 遵守规则, 与同伴友好合作, 积极进取等学习行为</p>	<p>○教师要以发展的眼光对学生学练的态度、练习质量、行为表现等给予客观、综合评价</p> <p>○目的是帮助学生学会和掌握正确的动作方法, 激发学习兴趣, 提高学习积极性。教师要使学生知道自己进步的幅度和存在的不足, 帮助学生树立信心。评价重点是掌握跑的正确姿势、跑的能力的发展和刻苦锻炼的主动积极性, 并在活动中建立良好的同学关系, 乐于助人等思想品质的培养</p> <p>○评价的方式可以由学生自评、互评和教师的综合评价, 最后由教师进行等级评定</p>
400 米跑	<p>○知道 400 米跑的有关术语, 如匀速跑、呼吸等</p>	<p>○在 400 米跑中, 能做到跑的动作自然轻快, 速度均匀, 呼吸有节奏, 能合理分配体力</p> <p>○大部分学生 400 米跑成绩能达到合格水平</p>	<p>○表现出积极进取, 意志顽强, 坚持跑完全程的行为</p>	
接力跑	<p>○知道接力跑的有关术语, 如右错肩、立式传接棒、折返等</p>	<p>○在接力跑中, 能做到与同伴协调配合, 顺利完成接力棒的传递</p>	<p>○表现出主动积极参与学练, 能与同伴合作、交流, 不埋怨同学</p>	
障碍跑	<p>○知道障碍跑的有关术语, 如跨、跳、钻、翻、爬等</p>	<p>○在障碍跑中, 能做到用较快的速度顺利安全地通过 2~3 个障碍物</p>	<p>○表现出主动积极参与学练, 能与同伴合作布置障碍跑场地器材, 积极创想障碍物的设置、过障碍物的方法, 并能进行交流, 能够注意安全</p>	

## 第二节

# 跳 跃

跳跃是小学三、四年级学生体育教学的主要内容和锻炼身体的重要手段，主要运用多种形式的单双脚跳、立定跳远、跳远和跳高等内容形式，进一步发展学生的身体基本活动能力。

经常参加跳跃活动，不仅可以发展学生的跳跃能力，提高身体的力量、灵活性和协调性，增强身体机能，还可以培养学生不畏困难、积极进取、勇敢果断的意志品质。



### 一、教学目标

1. 能够说出所学跳跃项目的名称和含义，初步了解跳跃的基本健身作用。
2. 掌握用单、双脚跳跃和立定跳远的方法，体验急行跳远、侧向助跑跳高的动作方法，初步具有跳得远、跳得高的意识。通过跳跃的学习和游戏，发展灵敏、速度、协调和力量等身体素质，增强弹跳力，培养观察力、目测力和时空感。
3. 能积极主动参与各项跳跃的学习活动，体验跳跃运动的乐趣，能主动与同伴进行交流与合作，培养学生勇敢、顽强、果断、敏捷和勇于克服困难的良好品质。



### 二、教材分析

#### （一）教材内容价值

跳跃教材是进一步发展三、四年级学生身体基本活动能力的重要教学内容，对于发展学生的跳跃动作，提高力量、灵活性和协调性等体能，培养学生不怕困难、积极进取、勇敢果断等意志品质，具有积极的促进作用。

#### （二）教材内容设计思路

三、四年级跳跃教材以跳远、跳高为主，是在一、二年级跳跃基本活动基础上，逐渐过渡到学习急行跳远和侧向助跑跳高，重点让学生体验快速助跑与单脚起跳相结合的动作方法。在内容安排上精选了一些发展跳跃能力的练习与游戏，形式多样、趣味性强，

符合小学生的生理、心理特征，有利于激发学生参与跳跃的学练积极性和主动性，有效地培养学生的跳跃能力。

跳跃的教材偏重于发展学生下肢力量，教学实施中，在搭配教材时应注意选择偏重于发展上肢的内容，以促进学生的全面发展。

### 三、教学内容与教学建议

表 4-2-1 跳跃教学内容安排建议

项目	教学内容
跳跃	1. 立定跳远☆ 2. 急行跳远☆ 3. 侧向助跑跳高◇ 4. 发展跳跃能力的练习与游戏◇

注：☆掌握 ◇基本掌握

#### （一）立定跳远

##### 【动作方法】

两脚自然左右开立与肩同宽，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举；两臂自然前后预摆，同时两腿随着协调弹性屈伸；起跳时两臂由后向前上方有力摆动，两脚迅速蹬地，充分蹬伸髋、膝、踝关节向前上方跳起，腾空后挺胸、展体、伸髋，使身体尽量伸展；落地前收腹、屈膝，小腿尽量前伸；落地时脚跟先着地，并立刻屈膝缓冲，保持身体平衡（图4-2-1）。



图4-2-1 立定跳远

##### 【动作要点】

两脚左右开立，弹性屈伸摆动，同时两脚用力蹬地向前上方跳起，使身体充分伸展，落地屈膝缓冲。

### 【教学重点】

弹性屈伸与快速有力起跳相结合。

### 【教学难点】

上下肢体动作协调配合。

### 【教学建议】

- 小学三、四年级学生学习和练习立定跳远动作，教师应根据学生理解能力不断提高的特点，通过形象生动的讲解、示范，或者用图片、多媒体视频演示，结合模仿体验和口诀归纳，帮助学生建立立定跳远的动作表象。
- 引导学生感受“弹性屈伸”和手脚蹬摆配合的动作，提高动作协调性。
- 注意与水平一各种形式的跳跃相衔接，运用游戏发展学生腿部力量，如结合“青蛙过河”游戏方式进行练习，增加趣味性。逐步过渡到采用“原地做弹性屈伸连续起跳”模仿和起跳动作，体验踝、膝部伸展，手臂向上摆起，体会发力部位与感觉。
- 创设向自我挑战的情境，鼓励学生跳上30~40厘米高的物体（跳箱盖或台阶），让学生进一步体会并逐步掌握蹬伸用力和摆动配合的技术。激励学生向高和远处跳，挑战自我。教学中应根据学生掌握动作的情况和能力，逐步增加起跳点与物体的距离，并注重练习中的安全教育。
- 采用分层教学，对学有余力的学生帮助他们站在40~50厘米高的跳箱盖上跳进沙坑或跳落在垫子上，以增加腾空时间，便于他们感受空中展体和落地瞬间向前伸小腿。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
踝、膝关节伸展不充分	<ul style="list-style-type: none"><li>○让学生体会不急于收腹、屈膝的效果</li><li>○多做弹性屈伸和连续跳，体会伸展动作</li></ul>
蹬摆配合不协调	<ul style="list-style-type: none"><li>○启发学生体验肩臂放松的感觉，并采用弹性屈伸练习</li></ul>
落地时上体前扑	<ul style="list-style-type: none"><li>○启发学生体会双脚向前上方蹬地后，迅速屈膝、前伸、两小腿上举前伸动作</li><li>○做跳跃适当高度的横绳或橡皮筋练习</li></ul>



易犯错误	纠正方法
见高不见远	○提示学生起跳时上体要适当前倾，加大向前摆臂的幅度和速度，按预备姿势要领，准备充分后再起跳 ○挑战前面适当远度的横绳、橡皮筋或标志线

## (二) 急行跳远

### 【动作方法】

自然助跑，逐渐加速，最后一步踏跳时踏跳腿积极下压，用全脚掌快速有力地踏板（或踏跳区）蹬伸起跳，使身体充分腾起；落地时，身体前倾屈膝缓冲，双脚同时落地保持平衡，两臂前摆（图4-2-2）。

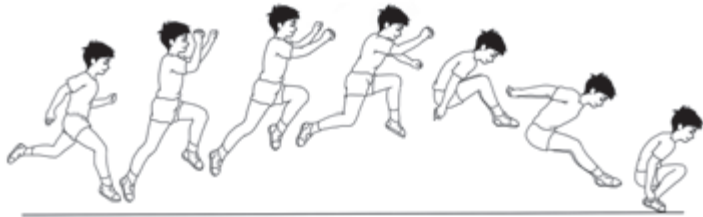


图4-2-2 急行跳远

### 【动作要点】

助跑自然、放松，速度逐渐加快，有力腿积极踏跳，上下肢配合协调，落地缓冲平稳。

### 【教学重点】

助跑与踏跳的结合。

### 【教学难点】

准确、有力地踏跳。

### 【教学建议】

○三、四年级学生开始学习和体验急行跳远的动作，由于学生已经具备“助跑几步向远处跳”的动作经验，教学中可根据学生腿部力量和助跑速度较慢的实际，采取循序渐进的方法，引导学生以较慢、中等速度进行练习，重点体会向远处跳的身体感受。

- 可采用模仿练习法，引导学生上一步起跳，双脚轻巧落地的动作感觉，建立单跳双落的动作概念。
- 可采用条件练习法，设置一定的踏跳区域，采用跑几步，在踏跳区内起跳，双脚屈膝落入沙坑，体会助跑与起跳相结合的动作。
- 也可在沙坑内离踏跳区80~120厘米处，放置30~50厘米高的橡皮筋，使学生踏跳后向高腾起，并成蹲踞姿势。
- 可采用限制法，在沙坑内靠近落点处，放置明显标志（如白灰线、彩带等），要求落地时小腿积极前伸，缓冲落地。
- 初步掌握了以上动作后，可以让学生尝试做蹲踞式跳远练习，为水平三阶段的学习奠定基础。可在踏跳区两端插小旗，在沙坑边拉皮尺，在“合格”处放彩旗等，激励学生努力向远处跳，让学生知道自己每次跳远成绩，提高练习兴趣，增强进取心理。
- 对三、四年级学生来说，跳远教学主要是让他们体会动作的基本过程，能够尽自己努力向远处跳，感受跳得远带来的自信和喜悦。教学中，对技术动作只要求初步建立正确的动作概念，尽力去模仿、体会即可。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
踏跳前减速，或接近踏跳区时倒小步	<ul style="list-style-type: none"> <li>○引导学生用较慢的速度跳</li> <li>○尝试缩短助跑距离，保持适宜的速度起跳</li> </ul>
踏跳不准	<ul style="list-style-type: none"> <li>○适当加大踏跳区</li> <li>○试着用慢一些的速度，力争在踏跳区起跳</li> </ul>
踏跳腿没蹬直、起跳不充分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○尝试跑几步一脚踏跳，用头或手触悬挂物体，提示学生注意腿充分蹬伸</li> <li>○提示学生注意腿充分蹬直</li> <li>○起跳后，越过一定高度的障碍物</li> </ul>
落地后倒、坐地，前冲	<ul style="list-style-type: none"> <li>○尝试落地时两腿屈膝缓冲，上体稍前压</li> <li>○落地前小腿前伸</li> </ul>

### （三）侧向助跑跳高

#### 【动作方法】

以左脚起跳为例。侧向直线助跑，助跑方向与横杆的夹角在 $30^{\circ}$ ~ $45^{\circ}$ 。助跑放松，在距横杆垂直线三四脚的地方用左脚用力蹬地起跳，两臂协调配合用力上摆，起跳腾起后两腿依次过杆，摆动腿先着地（图4-2-3）。



图4-2-3 侧向助跑跳高

### 【动作要点】

助跑节奏逐渐加快，助跑和起跳紧密结合，摆动腿积极向前上方摆起，过杆时下压摆腿，两腿依次过杆，落地平稳。

### 【教学重点】

助跑和起跳技术。

### 【教学难点】

助跑与起跳相结合。

### 【教学建议】

- 三、四年级学生开始学习和体验侧向助跑跳高的基本动作技术，教学要求不要太高，应把敢于跳过横杆作为重点，让学生尽力去体会动作，感受越过横杆的成功和喜悦。由于三、四年级学生肌肉力量和身体协调性较差，往往起跳力量不足，身体腾起后很快下降，出现压杆现象。因此，在教跳高动作技术的同时，适当安排一些发展跳跃能力的练习。
- 由于学生第一次接触跳高，学习的注意力容易受横杆高度的影响，教学时不宜过早引导学生把注意力放在过杆的高度上，以免影响学生掌握基本动作。随着基本动作的掌握，再逐渐提出高度的要求。
- 面对横杆，部分体能较弱的学生易有心理压力，不敢跳。教师要根据学生情况适当调整横杆的高度，并加强学生思想教育，指导学生克服自我心理障碍，培养敢于挑战自我的信心和勇气。
- 可采用合作学习的方式，两人结伴做原地过杆模仿练习，一人手持体操棒当“横杆”，另一人两腿依次跨越“横杆”练习。
- 可降低器材标准要求，用橡皮筋替代横杆，做原地或在走动中迈步起跳与过杆练习，体会起跳与过杆动作。或采用多种方式，跨跳不同高度橡

皮筋，以增强练习的兴趣性。

- 可采用一些辅助练习，帮助学生体会助跑与起跳的技术。如，助跑几步，单脚起跳后用摆动腿的脚尖或头、手触悬挂物。
- 在学生掌握基本动作后，可尝试短程或中程助跑过杆练习，然后再过渡到全程助跑过杆练习。
- 教学中，要注意引导学生多观察、体会和思考，善于从自己或他人的动作中发现存在的问题，并尽力解决，提高自己学练动作的能力。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
靠近横杆的腿起跳	<ul style="list-style-type: none"><li>○让学生走几步或慢跑几步做起跳过杆练习，体会起跳腿和摆动腿的区别</li><li>○让学生尝试改变助跑方向，体会并确定自己的起跳腿和摆动腿</li></ul>
助跑与起跳结合不好，起跳前凑步子	<ul style="list-style-type: none"><li>○固定助跑的步点，多进行助跑后起跳不过横杆的练习，体会助跑与起跳结合的动作感觉</li><li>○降低横杆高度，做3~5步助跑，用暗示法树立信心或在口令提示下果断起跳，克服心理紧张</li></ul>
过杆时，两腿弯曲过大，碰掉横杆	<ul style="list-style-type: none"><li>○多做一些原地模仿过杆练习</li></ul>

### （四）发展跳跃能力的练习与游戏

这里介绍了发展跳跃能力的练习和游戏内容，目的是通过游戏的方式，激发学生参与学练的兴趣，使小学生在游戏化的氛围中，获得各种跳跃的动作体验，促进跳跃能力的发展与提高。

#### 1. 发展单脚跳跃能力的练习与游戏

主要有“开火车”“左右跨跳橡皮带”“助跑起跳用头、手触高物比赛”“连续跨跳一定距离的标志物比赛”“四人协作跳高比赛”“快快跳起来”等内容（图4-2-4~4-2-9）。



图4-2-4 开火车



图4-2-5 左右跨跳橡皮带

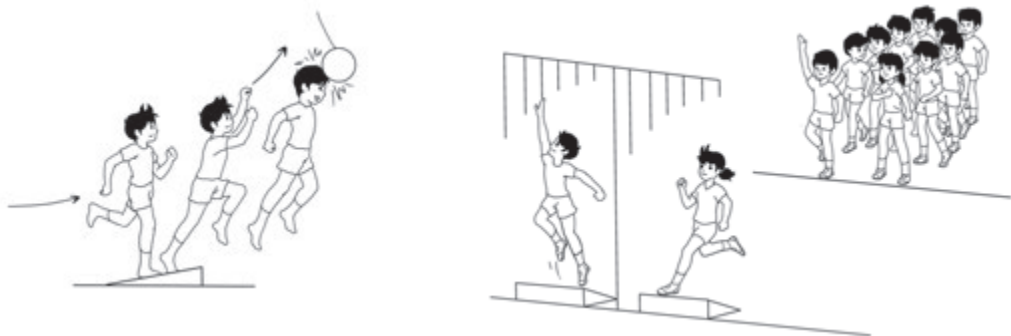


图4-2-6 助跑起跳用头、手触高物比赛

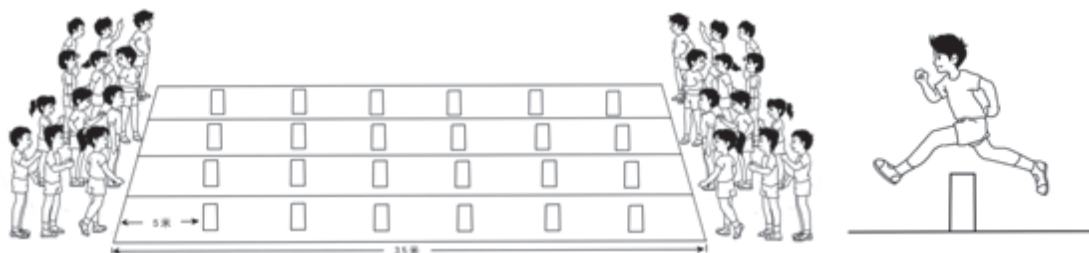


图4-2-7 连续跨跳一定距离的标志物比赛

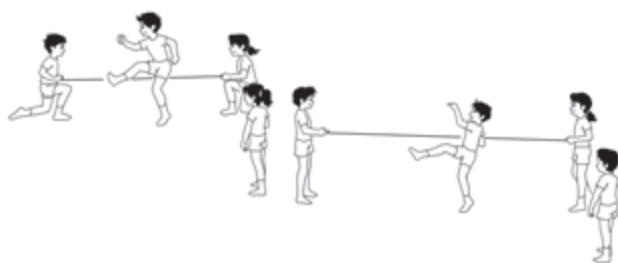


图4-2-8 四人协作跳高比赛

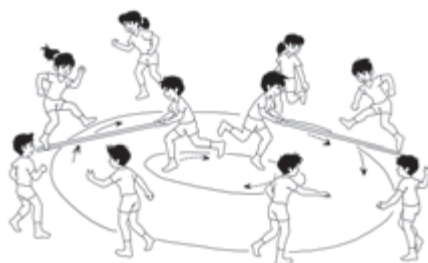


图4-2-9 快快跳起来

## 2. 发展双脚跳跃能力的练习与游戏

主要有“立定跳远比赛”“连续双脚跳上跳下高台阶”“青蛙跳荷叶”“连续双脚跳过障碍物比赛”等内容（图4-2-10~4-2-13）。

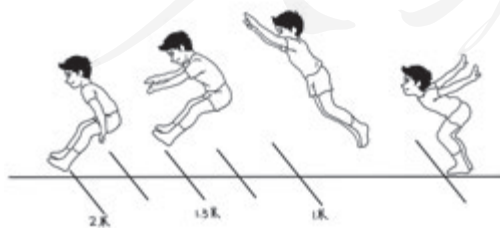


图4-2-10 立定跳远比赛



图4-2-11 连续双脚跳上跳下高台阶

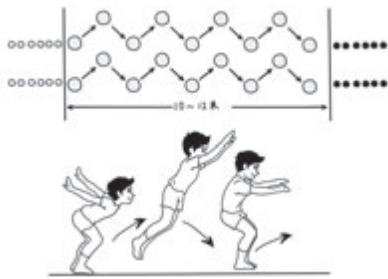


图 4-2-12 青蛙跳荷叶

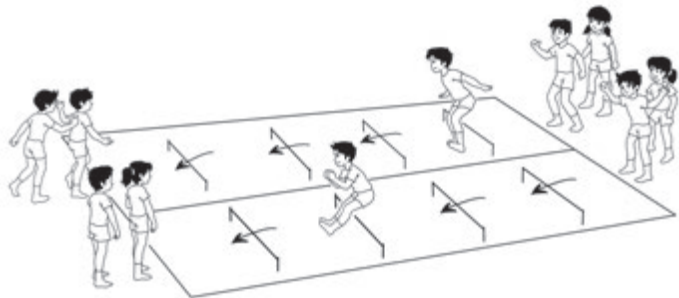


图 4-2-13 连续双脚跳过障碍物比赛

## 四、教学评价要点与建议

### (一) 运动项目评价

#### 1. 质性评价

表 4-2-2 跳跃动作质性评价 (供参考)

项目	优秀 100~90分	良好 89~75分	合格 74~60分	继续努力 59分及以下
急行跳远	助跑快, 节奏稳定, 与起跳结合紧密; 腾空后收腿及时; 落地时小腿主动前伸, 屈膝缓冲, 达到相应的远度	助跑快, 有一定的节奏, 与起跳结合较连贯; 腾空后收腿及时; 小腿能主动前伸, 能屈膝缓冲; 达到相应的远度	助跑节奏不稳定, 与起跳结合较连贯; 腾空后收腿及时; 小腿有前伸动作, 有屈膝缓冲动作; 达到相应的远度	助跑慢, 与起跳结合不连贯, 没有起跳动作; 腾空后收腿不及时; 小腿前伸不积极, 落地不稳; 达不到合格标准
侧向助跑跳高	助跑有力, 节奏清楚, 与起跳结合紧密, 摆动腿积极上摆过杆, 落地屈膝缓冲, 整体动作协调连贯, 达到相应的高度	助跑有节奏, 起跳有力, 摆动腿过杆时比较积极, 落地屈膝缓冲, 整体动作较连贯, 达到相应的高度	助跑有一定节奏, 起跳有力, 过杆动作较连贯, 落地屈膝缓冲, 达到相应的高度	助跑慢, 起跳无力, 出现迈杆动作, 不能达到相应高度

#### 2. 量性评价

表 4-2-3 跳跃学练量性评价 (供参考)

项目	等级	优秀					良好					
		得分	100	98	96	94	92	90	87	84	81	78
立定跳远/米	男	1.78	1.77	1.75	1.74	1.72	1.70	1.68	1.65	1.61	1.57	1.53
	女	1.67	1.66	1.65	1.64	1.62	1.60	1.58	1.54	1.51	1.46	1.41



续表

项目	等级	合格					继续努力				
		得分	72	69	66	63	60	50	40	30	20
立定跳远/米	男	1.50	1.45	1.41	1.35	1.29	1.28	1.26	1.23	1.20	1.17
	女	1.38	1.34	1.30	1.25	1.19	1.18	1.16	1.13	1.10	1.07

注：此表参考《国家学生体质健康标准》有关数据制订。教师可结合学生实际情况进行参考，以便评价学生学习情况时做到心中有数，加强教学的针对性。

## （二）综合性评价

表 4-2-4 跳跃学练综合性评价（供参考）

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
立定跳远	<p>○能说出立定跳远动作的术语，如前后预摆、展体、收腹、屈膝等</p>	<p>○在立定跳远练习中，能做到：弹性屈伸摆动，两脚用力蹬地，空中有展体、收腹动作，落地有屈膝缓冲</p> <p>○大部分学生成绩能达到《国家学生体质健康标准》及格或及格以上水平</p>	<p>○在学练与游戏过程中表现出主动积极参与，与同伴友好合作，积极进取等学习态度和行为</p>	<p>○教师要以发展的眼光对学生学练的态度、练习质量、行为表现等给予客观、综合评价</p> <p>○目的是帮助学生学会和掌握正确的动作方法，激发学习兴趣，提高学习积极性。教师要使学生知道自己进步的幅度和存在的不足，帮助学生树立信心。评价重点是掌握跳跃的基本动作，能将助跑与起跳动作紧密衔接，并在活动中建立良好的同学关系，培养乐于助人的优秀品质</p> <p>○评价的方式可以由学生自评、互评和教师的综合评价，最后由教师进行等级评定</p>
急行跳远	<p>○知道急行跳远的有关动作术语，如助跑自然快速、逐渐加速、积极踏跳、起跳腿等</p>	<p>○在急行跳远中，能做到助跑动作自然轻快，有节奏，踏跳快而有力，有腾空，落地能屈膝缓冲</p> <p>○大部分学生成绩能达到合格水平</p>	<p>○表现出积极参与学习，主动进行练习，能与同学友好合作，起跳果断、自信</p>	
侧向助跑跳高	<p>○知道侧向助跑跳高的有关动作术语，如助跑有节奏、积极踏跳、起跳腿、摆动腿、依次过杆等</p>	<p>○在侧向助跑跳高中，能做到助跑有节奏，起跳快而有力，摆动腿积极上摆，两腿依次过杆，落地时屈膝缓冲</p> <p>○大部分学生成绩能达到合格水平</p>	<p>○表现出主动积极参与学练，能与同伴合作、交流，不埋怨</p>	

# 第三节

## 投 掷

投掷是小学三、四年级体育教学的主要内容和锻炼身体的重要手段，主要包含各种方式抛掷实心球游戏、投掷沙包（或垒球）、双手前掷实心球和发展投掷能力的练习与游戏。

经常参加投掷项目的锻炼，不仅可以增强学生的力量素质，发展学生的灵活性、协调性和动作的准确性，提高投掷能力，还可以培养学生自信、果断、遵守纪律等良好品质。



### 一、教学目标

1. 能说出所学投掷项目的一些名称和含义，了解一些基本的健身作用。
2. 掌握原地投掷沙包和双手前掷实心球的一些基本动作技术和简单的锻炼方法，发展力量、灵敏、协调等身体素质，提高投掷的准确度和远度。
3. 能够积极参加投掷动作的学习和锻炼，与同伴能够友好相处，和谐相助，具有一定的安全意识和习惯，在锻炼中能够表现出自信、果断、坚毅等优良品质。



### 二、教材分析

#### （一）教材内容价值

投掷教材是进一步发展三、四年级学生身体基本活动能力的重要教学内容。经常进行投掷锻炼，对于增强学生腰腹、肩带及上肢肌肉力量，提高上肢的爆发力，发展身体灵敏性、协调性，提升学生参与投掷运动的能力，培养学生积极进取、勇敢顽强、团结协作的精神，以及自信、果断的品质具有积极促进作用。

#### （二）教材内容设计思路

三、四年级投掷教材以投掷沙包（或垒球）、双手前掷实心球为主，是在一、二年级自然挥臂、自然投掷动作基础上的发展和提高。通过投掷基本动作技术的学习，让学生



体会单手或双手投掷，怎样才能获得更大的远度，体现自己的投掷能力。在内容安排上，还精选了一些发展投掷能力的练习与游戏，内容丰富、形式多样、游戏性强，符合小学生的生理、心理特征，有利于激发学生参与投掷项目的学练积极性和主动性，有效地培养学生的投掷基本能力。

投掷教材偏重于发展上肢力量，教学实施中，在搭配教材时应注意选择偏重于发展下肢力量的教材，以促进学生的全面发展。

### 三、教学内容与教学建议

表 4-3-1 投掷教学内容安排建议

项目	教学内容
投掷	1. 原地投掷沙包（或垒球）☆ 2. 上步投掷沙包（或垒球）◇ 3. 双手前掷实心球☆ 4. 发展投掷能力的练习与游戏◇

注：☆掌握 ◇基本掌握

#### （一）原地投掷沙包（或垒球）、上步投掷沙包（或垒球）

##### 【动作方法】

沙包（或垒球）的握法：用拇指、食指、中指和无名指握住沙包（或垒球），小指弯曲顶在沙包或垒球的下面，掌心不贴沙包（或垒球）。

##### 1. 原地投掷沙包（或垒球）（以右手投掷为例）

身体侧对投掷方向，两脚左右开立，左脚在前伸直，右腿弯曲在后，右手持器材向右侧后引伸与肩平，左臂自然置于体前；身体重心落于右腿，上体略向右倾斜；然后右腿蹬地、转髋，挺胸，身体左转，重心前移，右臂经肩上屈肘向前挥臂，将器材向前上方快速投出（图4-3-1）。

##### 2. 上步投掷沙包（或垒球）（以右手投掷为例）

正对投掷方向，两脚自然前后开立，右脚在前，右手持器材于头的右斜前上方，身体重心在两腿之间；投掷时左腿向前迈，身体向右转，同时右臂经下向后引球成原地投掷姿势后将器材快速投出（图4-3-2）。



图4-3-1 原地投掷沙包或垒球



图4-3-2 上步投掷沙包或垒球

### 【动作要点】

原地投掷沙包或垒球：蹬地、转体、挥臂动作连贯，全身协调用力，经肩上掷出。

上步投掷沙包或垒球：上步、引球、蹬地、转体、挥臂动作连贯，全身协调用力，经肩上掷出。

### 【教学重点】

蹬地、转体、肩上屈肘，快速挥臂。

### 【教学难点】

最后用力，动作连贯，协调用力。

### 【教学建议】

○三、四年级学生投掷教材教学是在一、二年级各种持轻物投掷游戏活动的基础上，对投掷基本动作技术学习的发展和提高。教学时，应注意对学生学习掌握动作规范性的要求，为学生提高投掷能力打好基础。如强调动作姿势的正确、动作的连贯性等。

○特别注意安全教育和加强安全措施。投掷练习前要做好充分准备活动，投掷后适当做放松活动，教学一定要在严密组织下进行，不宜采取对面

投掷的组织形式，建立按统一指令投出和捡拾器材的常规习惯，帮助学生养成安全练习的意识和习惯，培养学生严格的组织纪律性。

- 可采用模仿练习法。徒手练习，侧对投掷方向，做蹬地、转体、送腕动作，体验用力顺序。
- 可分小组或者两人一组进行练习。持轻物进行结伴投掷练习，体会握球和挥臂的动作方法。
- 采取多种练习方式，提高挥臂速度。如原地对墙投掷沙包或垒球。
- 可采用条件练习法，通过设置一些练习条件，帮助学生体会投掷时器材出手角度对投掷远度的影响。如将垒球掷过距离投掷线5~6米处，高2~3米的横绳。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
投掷臂没有充分后引	<ul style="list-style-type: none"> <li>○做侧向站立，先徒手再过渡到持器材的投掷臂向后引伸，体会动作感觉</li> <li>○两人一组，相互帮助</li> </ul>
投掷物从肩侧甩出	<ul style="list-style-type: none"> <li>○两人一组，体验相互握投掷臂的手练习转体、翻肘动作，体会器材从肩上投出的动作</li> <li>○在投掷臂的一侧（约20厘米）立一竹竿，帮助强化器材经肩上屈肘掷出的动作</li> </ul>

## （二）双手前掷实心球

### 【动作方法】

面对投掷方向，两脚前后开立，两臂屈肘，两手持球于头后；上体稍后仰，重心落在后腿上，然后两腿用力蹬地、收腹、甩臂，用全身力量将球从头后向前上方掷出（图4-3-3）。



图4-3-3 双手前掷实心球

### 【动作要点】

上体稍后仰，后腿蹬伸，迅速收腹，用力挥臂，协调用力。

### 【教学重点】

屈肘后仰、向后引伸，蹬地收腹、快速挥臂。

### 【教学难点】

出手时机，动作连贯，协调用力。

### 【教学建议】

- 三、四年级学生已经具备了双手投掷的动作经验，教师应根据学生动作技术不断提高的特点，适当提高动作质量的要求和练习密度。要特别强调蹬地、收腹和甩臂配合协调，加强技术规范。
- 水平二学生的理解能力有了一定提高，教学时可通过形象生动的讲解、示范，或者用图片或多媒体视频演示，帮助学生建立正确的动作概念和表象。
- 可采用模仿练习法，指导学生体会双手前掷实心球的用力顺序。如让学生做两脚前后开立、双手持球、身体后仰、向前抛掷的徒手模仿练习。
- 采用分组练习法，进行合作学习。如两人一组或三人一组（站成三角形）做向前掷球练习，相互间隔距离适当，注意加强安全教育。
- 可设置一些练习条件，帮助学生体会掷球出手的角度。如面对墙站立（4~6米）双手对墙做掷小足球或小排球和接住反弹球的练习，并对掷出的高度提出一些建议或要求。
- 采用多种方法练习，激发学生学练兴趣，提高投掷能力，发展力量素质和全身协调用力能力。如设计一些投准、掷远的游戏或比赛，激励学生挑战自我。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
掷球过高或过低	○可在投掷方向的一定距离处设置适当高度的横绳或横杆，帮助学生体会、分析投掷时器材出手角度对投掷远度的影响
只用上肢力量，不能全身协调用力	○徒手模仿练习，体会用力顺序 ○提示学生注意发力顺序：屈肘、后仰、蹬地、收腹、挥臂，身体协调用力

### (三) 发展投掷能力的练习与游戏

这里介绍了发展投掷能力的练习和游戏内容，目的是通过游戏的方式，激发学生参与学练的兴趣，使小学生在游戏化的氛围中，获得多种投掷活动的动作体验，促进投掷能力的发展与提高。

#### 1. 发展挥、抛、滚、掷能力的练习与游戏

这类练习与游戏主要有“击木柱”“对墙掷球反弹比远”“小小保龄球”“叫号接反弹球”“投击固定目标”“投标靶比远、比准”“击球出圈”“垒球掷远比赛”等内容(图4-3-4~4-3-11)。

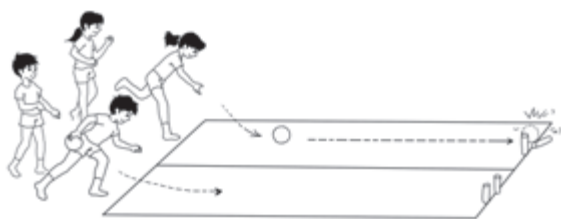


图4-3-4 击木柱



图4-3-5 对墙掷球反弹比远

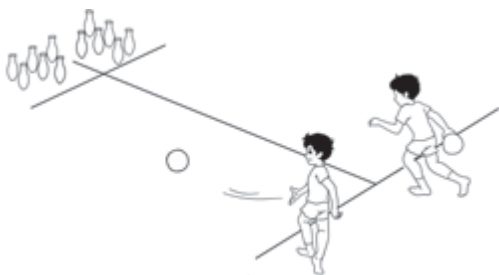


图4-3-6 小小保龄球

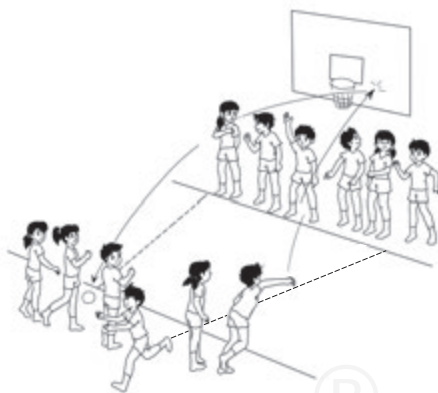


图4-3-7 叫号接反弹球

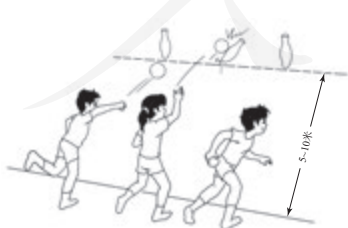


图4-3-8 投击固定目标



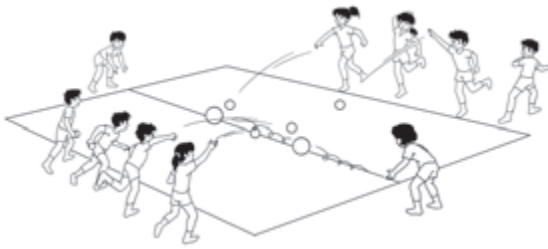


图4-3-9 投标靶比远、比准



图4-3-10 击球出圈



图4-3-11 垒球掷远比赛

## 2. 发展抛掷、推掷能力的练习与游戏

这类练习与游戏主要包括多种方式抛掷实心球游戏，以及“前掷实心球比远”“推实心球比远”“推、掷实心球过绳”等内容（图4-3-12~4-3-15）。

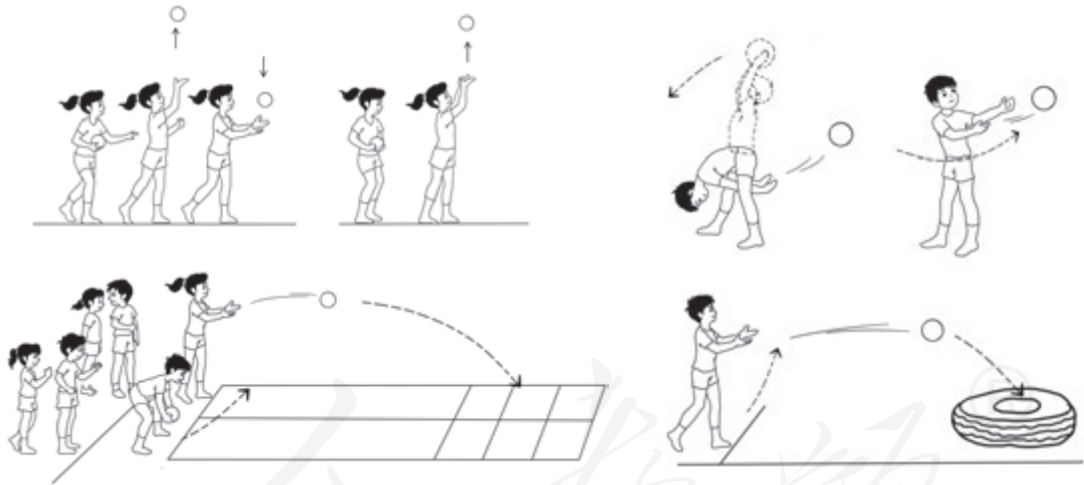


图4-3-12 抛掷实心球练习与游戏



图4-3-13 前掷实心球比远



图4-3-14 推实心球比远

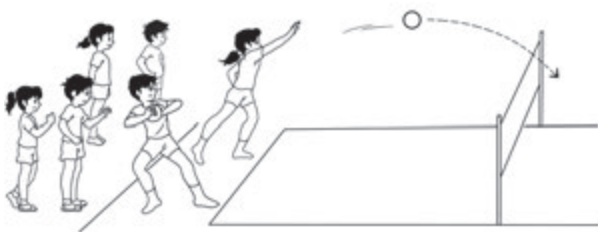


图4-3-15 推、掷实心球过绳

## 四、教学评价要点与建议

### (一) 运动项目评价

#### 1. 质性评价

表4-3-2 投掷动作质性评价(供参考)

项目	优秀 100~90分	良好 89~75分	合格 74~60分	继续努力 59分及以下
双手前 掷实心 球	投球时动作连贯,全身协调用力;出手速度快,角度适中,并达到相应的远度	动作较连贯,能够协调用力,出手角度适中,并达到相应的远度	动作较连贯,能够协调用力,出手角度比较稳定,能够达到相应的远度	动作不协调、不连贯,出手角度或高或低,不能达到相应的远度

#### 2. 量性评价

表4-3-3 投掷学练量性评价(供参考)

项目	等级	优秀						良好				
		100	98	96	94	92	90	87	84	81	78	75
掷实心 球/米	男	9.5	9.2	8.7	8.3	7.6	7.0	6.9	6.7	6.5	6.3	6.0
	女	8.2	7.8	7.3	6.7	6.0	5.2	5.0	4.8	4.6	4.2	3.9



续表

项目	等级	合格					继续努力				
		得分	72	69	66	63	60	50	40	30	20
掷实心球/米	男	5.9	5.7	5.5	5.3	5.0	4.6	4.1	3.5	2.8	2.0
	女	3.8	3.5	3.2	2.9	2.5	2.4	2.2	2.0	1.7	1.5

注：此表参考《国家学生体质健康标准（2007年版）》有关数据制订。教师可结合学生实际情况进行参考，以便评价学生学习情况时做到心中有数，加强教学的针对性。

## （二）综合性评价

表 4-3-4 投掷学练综合性评价（供参考）

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
投掷垒球	<ul style="list-style-type: none"> <li>能说出投掷垒球有关动作术语，如持球、向后引肩、蹬地、转体、挺胸、经肩上、挥臂等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在投掷垒球学练中，能做到：持球正确、向后引肩，蹬地、转体、挺胸、收腹、挥臂动作连贯，能达到一定的远度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在学练与游戏过程中表现出主动积极参与，遵守规则，与同伴友好合作，积极进取，具有一定的安全意识等学习态度和行为</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教师要以发展的眼光对学生学练的态度、练习质量、行为表现等给予客观、综合评价</li> <li>目的是帮助学生学会和掌握正确的动作方法，激发学习兴趣，提高学习积极性。教师要使学生知道自己进步的幅度和存在的不足，帮助学生树立信心。评价重点是掌握投掷的正确姿势、规范动作和正确的用力顺序，并在活动中建立良好的同学关系，培养乐于助人的品质</li> <li>评价的方式可以由学生自评、互评和教师的综合评价，最后由教师进行等级评定</li> </ul>
前掷实心球	<ul style="list-style-type: none"> <li>知道掷实心球的有关动作术语，如上体后仰、蹬地、收腹、挥臂等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在前掷实心球学练中，能做到上体后仰，蹬地、收腹、挥臂动作连贯，用力顺序正确，全身协调用力</li> <li>大部分学生掷实心球成绩能达到《国家学生体质健康标准》及格或及格以上水平</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表现出积极进取，意志顽强，坚持练习，具有一定的安全意识等态度和行为</li> </ul>	

# 第五章

## 体操类活动

体操类活动是人体的基本活动之一，对于促进小学生身心全面发展具有重要作用。通过体操类活动的学练，不仅能有效地促进学生身体各器官、系统的协调发展，提高生理机能和身体生长发育水平，而且能有效地塑造良好的身体形态和优美的身体姿势；不仅能学会基本的动作技术，为进一步学习和掌握体操运动项目打下初步的基础，而且在学练中能体验到学习的乐趣，感受到合作交流、互帮互学中同伴的友情。同时，可以培养学生勇敢、果敢、坚强、自信的意志品质。

### 第一节

#### 队列与队形

队列与队形是体操类活动的主要内容之一，是培养学生保持良好的身体姿态，形成集体意识和行为，强化组织纪律性的重要形式和手段。

把队列与队形练习作为单独一节列入体操类活动教学内容，不仅让学生体验与集体共同完成协同一致的动作，逐步形成正确的身体姿态和良好的行为习惯，而且能让学生在学练过程中，提高注意力、观察力、自制力和动作思维能力，增强学生的集体观念、合作意识和遵守纪律、有序参与各项体育活动等良好行为。



#### 一、教学目标

1. 使学生了解学习队列与队形动作的必要性和重要意义，并能积极参与活动。
2. 学会简单的队列与队形动作，能较准确地掌握动作方法和要求，提高动作的正确性。

3. 通过队列与队形的学练，培养学生身体的正确姿势，并注意保持良好的身体姿态，提高学生的协调性、灵敏性和节奏感。

4. 培养学生听从指挥、服从命令的组织性和纪律性，以及良好的集体意识和协同动作的能力。



## 二、教材分析

### （一）教材内容价值

队列和队形对于促进学生身体的正常生长发育，养成正确的身体姿态，提高学生的注意力、观察力和动作思维能力，培养自制力和坚韧性，发展学生自我表现和合作意识，培养学生严格的组织纪律性和集体主义观念具有重要意义。

### （二）教材内容设计思路

小学三、四年级的队列和队形内容，主要是在水平一阶段学习基础上的发展、变化和组合，教师应结合学生、教材和教学实际，随堂进行，不占用较多的体育课时，因此在教学内容安排时没有单独建议“课时比重”。



## 三、教学内容与教学建议

表 5-1-1 队列与队形教学内容安排建议

项目	教学内容
队列与队形	1. 队列练习◇ 报数，跑步走—立定，立正、稍息、看齐，左（右）转弯走，跑步、齐步互换 2. 队形练习◎ 疏散与密集（间隔型、报数型），原地一（二）列横队变成二（四）路纵队，错肩走（一隔一错肩、左右错肩等）交叉行进

注：◇基本掌握 ◎了解

## （一）报数（或1~X报数）

口令：“报数！”（或一至几——报数！）

### 【动作方法】

听到口令后，从右向左依次以短促、洪亮的声音向左转头报数后复原，排尾不转头。纵队报数时，由前向后报数，头从右向后转再复原（图5-1-1）。



图5-1-1

### 【动作要点】

依次报数转头并复原，声音短促而洪亮。

### 【教学重点、难点】

报数连贯、准确，转头复原快速。

### 【教学建议】

- “报数”一般安排在课的开始。在教师口令指挥下，可先进行集体报数不转头的练习，让学生掌握短促、洪亮的报数方法后，再进行集体向左转头报数复原的学练。在此基础上，安排依次报数、变换指定数字报数、依次单（双）数报数、前后排同时报数、纵队报数等不同方式的报数练习，逐步提高动作熟练程度，有利于激发学生学练兴趣，促进注意力与思维发展。
- 报数时，教师应事先说明报数的要求。例如：“报数”一般为前面一列学生依次报数，其他几列都与前面学生对齐了，因此，可以不报数。按需要执行“一至二——报数！”“各列——报数！”等特定要求的报数时，要将指定数字作为预令，把“报数！”作为动令下达。
- 执行指定数字报数时，下达的口令要清晰、洪亮，预令与动令要分明，教师也可以手指数助口令，动员学生的视、听器官参与学练。
- 报数练习应循序渐进，逐步提高质量和要求，每次练习的时间也不宜过长，避免造成学生的心理疲劳。练习的节奏也应由慢到快，逐渐达到连贯、迅速的要求。

## 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
报数与转头不一致，转头复原不及时	○进行集体性单个动作练习。如集体报数、集体转头复原动作等练习 ○开始练习时，应放慢动作的练习节奏和速度，根据学生掌握程度逐步加快动作的节奏与速度
声音不洪亮，报数不连贯	○在教师带领下，进行集体性的依次报数或指定数报数学练 ○多采用结伴或小组形式组织学练，可运用不同方式的“报数比赛”游戏组织学练

## （二）跑步走——立定

### 1. 口令：“跑步——走！”

#### 【动作方法】

听到“跑步”预令，两手迅速握拳提至腰间，拳心向内，肘向里合。听到“走”的动令后，上体稍前倾，两腿微屈，同时左脚利用右脚掌的弹力向前跃出，用前脚掌着地，身体重心随之前移，步幅不宜过大。右脚依此法进行。两臂自然摆动，前摆不露肘（拳不超过衣扣线，前臂略平，稍向里合），后摆不露手（图5-1-2）。

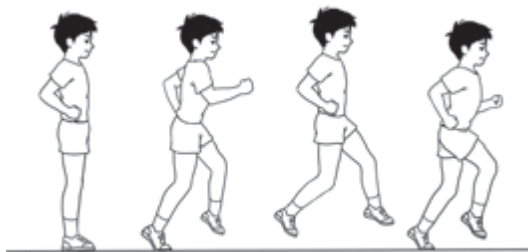


图5-1-2

#### 【动作要点】

左脚跃出第一步，手臂前摆不露肘，后摆不露手。

#### 【教学重点】

利用右脚掌弹力使左脚向前跃出一步，注意跑步的节奏性。

#### 【教学难点】

上下肢协调配合。

## 2. 口令：“立——定！”

### 【动作方法】

听到动令后（动令落在右脚上），继续跑两步，然后左脚向前迈出半步，右脚迅速靠于左脚，同时两手放下成立正姿势（图 5-1-3）。

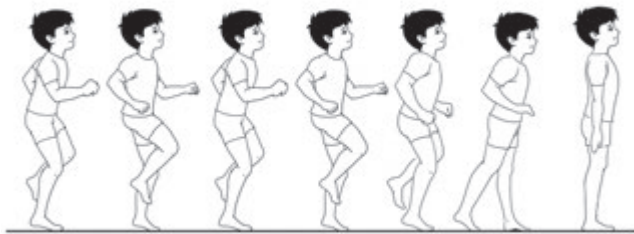


图 5-1-3

### 【动作要点】

听到动令继续跑两步后，左脚迈出半步，最后右脚迅速向左脚靠拢的同时，将两手放下。

### 【教学重点】

动作的方法与节奏。

### 【教学难点】

左脚迈出半步时，控制好身体重心。

### 【教学建议】

- “跑步走”的教学可分两个阶段。一是进行跑步走的“预令”动作学练。教师发出“跑步”预令，学生迅速将两拳提至腰间，教师发出“放下”口令，学生迅速将两手放下，反复多次练习。二是在上述学练基础上，加强“动令”后左脚向前跃出一步动作的学练，而后做完整的“跑步——走！”。
- “立定”是跑步行进至停止的动作方法，该动作是由“行”到“止”的连接关键。“立定”动作的教学方法很多，例如：可采用在原地踏步或原地跑步中体验“立定”的动作与节奏，在走步或慢跑中做“立定”的慢动作，在教师发出“立定”口令后，可让学生边喊节奏，边做动作等。
- 跑步走—立定，是由启动、行进、停止三个环节组成的完整动作，跑步行进动作则是该动作的主要环节，抓住跑步的正确姿势、动作方法、准确节奏是教师应关注的重点。教学中可采用集体、分组或结伴形式进行学练，培养学生互动交流和指挥能力。

## 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
跑步中脚步与口令节奏不一致	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学生体会调整脚步的方法。在按口令节奏的跑进中,可采用任何一脚着地后再跳一次的方法调整脚步</li> <li>○正误对比。在原地跑步中,教师有意把“一”的口令落在右脚上,让学生用上述方法调整脚步,多次反复,提高学生的纠错能力</li> </ul>
立定动作、节奏不整齐	<ul style="list-style-type: none"> <li>○原地跑步中听到“立定!”口令后,做原地四个节拍的立定动作</li> <li>○原地屈臂摆动,当听到“立定!”口令后,左脚开始向前走三步,最后做右脚靠左脚、两手放下动作,同时让学生呼“一、二、三、四!”口令</li> <li>○原地跑步中,听到“立定!”口令后做向前跑两步的立定动作。</li> </ul>
跑步行进中脚“躁地”	<ul style="list-style-type: none"> <li>○情境法。设置轻轻跑的声音要求,体会运用前脚掌着地的方法</li> <li>○体验跑步动作自然,富有弹性</li> </ul>

### (三) 立正、稍息

口令：“立正！”“稍息！”

#### 【动作方法】

立正——两脚跟靠拢,两脚尖向外分开约 $60^{\circ}$ ,两腿挺直夹紧,收腹紧臀,自然挺胸,上体正直,稍前倾,两肩平稍向后张;两臂自然下垂,五指并拢,拇指顶住食指第二指关节,中指贴于裤缝,头正颈直,口闭颚收,两眼平视(图5-1-4)。

稍息——左脚顺脚尖方向伸出大半脚,两腿自然伸直,上体保持正直姿势。稍息过久可自行换脚,但应先恢复立正姿势后再换脚。



图5-1-4

#### 【动作要点】

立正——身体挺直,脚尖分开,两臂下垂,五指并拢。

稍息——左脚沿脚尖方向伸出大半脚,重心落在两腿上。



### 【教学重点】

立正：身体挺直，脚尖分开，五指并拢贴裤缝。

稍息：左脚沿脚尖方向伸出大半脚。

### 【教学难点】

立正——自然挺胸，收腹紧臀，下颚内收。

稍息——保持身体姿势，重心落在两腿上。

### 【教学建议】

○教师采用音像、图片展示当代军人的各种身体姿态，议论军人的立正、稍息的英姿与神威，引导学生想象、模仿、尝试与体验。

○利用地上画的 $60^\circ$ 角度线，做左脚沿直线伸出大半脚的动作，并以左脚跟为轴向右转动，使左脚尖碰上右脚尖，以体验动作的准确性。

○在统一口令下，集体体验动作，教师边示范、边讲述、边巡视、边指导。

○可采用分组学练、汇报展示、相互评议的形式进行教、学、练。也可运用游戏方式进行集体或分组的练习。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
立正时仰头挺腹	体会挺胸时收腹，下颚内收与两眼平视
立正时两肩松弛、低头含胸	体会两肩后张、挺胸，下颚内收
立正时身体倾斜	要求脚跟并拢，强调脚尖呈 $60^\circ$ 分开，身体挺直，稍向前倾，体重均匀落在两脚上
稍息时身体松懈、后仰	提示学生保持立正姿态，身体重心不能只落在右脚上，并要求保持身体的紧绷状态

## （四）看齐

口令：“向右（左）看——齐！”“向前——看！”

### 【动作方法】

向右（左）看齐——基准学生不动，其余学生向右（左）转头，用碎

步快速移动脚步眼看右（左）邻学生腮部，并通视全线，相邻学生肘关节处保持一拳相隔，身体保持立正姿势。后列学生对正、看齐。

向前看——基准学生不动，其余学生立即将头转正，恢复立正姿势。

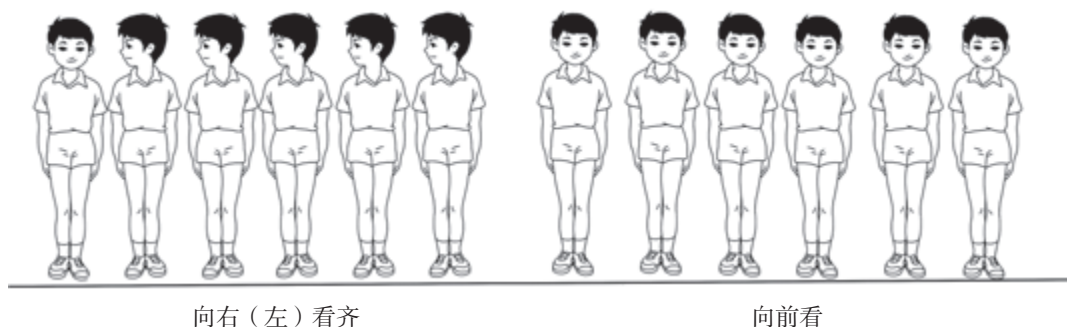


图5-1-5

**【动作要点】**

向右（左）看齐——头部正直，甩头敏捷，移动积极，通视全线。

向前看——转头复原，回转快速，头转身不转，目视正前方。

**【教学重点】**

头正颈直，转头敏捷，通视全线，对正看齐。

**【教学难点】**

迅速、整齐。

**【教学建议】**

- 集体学练向左（右）的转头与复原动作。
- 利用地上画的直线做向左（右）看齐动作，体验前后、左右快速碎步移动的看齐动作。
- 运用游戏形式，做变换站队方向的集合、看齐练习。
- 在学生做看齐动作时，教师可迅速跑至基准学生右（左）侧，右手平举，目视横队学生，引导学生向右（左）标齐。
- 学练看齐动作，要教会学生用目测方法保持一拳的间距。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
看齐时仰头或探头	体会头部呈纵轴转动，反复学练转头动作
看齐时向左（右）倾斜或肩轴转动	前后排学生结伴学练，后排学生用手轻扶前者两肩，纠正其错误动作
看齐时左右间隔过小或过大	看齐时让后排学生将拳放在前者右肘间，然后让前者目测或感觉间隔的大小

### （五）左（右）转弯走（二路纵队）

静止间口令：“二路纵队，左（右）转弯齐步——走！”

行进间口令：“左（右）转弯——走！”

#### 【动作方法】

1. 静止时，听到动令后，排头内侧学生边踏步边改变方向，即踏两步转至 $90^\circ$ ，外侧学生以内侧学生为基准行进两步转至 $90^\circ$ 后，与相邻学生对齐继续行进。其余学生依次行进到排头转弯处用同样方法行进。

2. 行进间，听到动令后，排头内外侧学生在行进中采用上述方法转至 $90^\circ$ 后继续行进，也可采用以左（右）翼排头为基准，内翼用小步，外翼用大步成直角扇形转弯行进，其余学生以此方法行进（图5-1-6）。

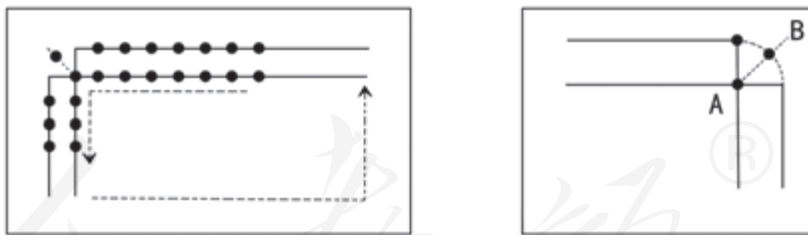


图 5-1-6

#### 【动作要点】

内侧排头用踏步、外侧排头用大步成 $90^\circ$ 扇形转弯，转弯时，内外侧学生应标齐。

#### 【教学重点】

二路纵队成 $90^\circ$ 转弯，内外侧学生对齐行进。

### 【教学难点】

跟进学生须经排头转弯处转弯行进。

### 【教学建议】

- 教师可在场地上画成4个转弯直角标志线，让学生沿规定路线体验直角转弯动作。
- 二路纵队行进时，可采用外侧学生用左手搭着内侧学生右肩体验直角转弯动作。到转弯处，内侧学生踏步成小步幅走，外侧学生则以左侧学生为基准，迈大步90°转弯行进。
- 练习转弯动作，也可在场地上放置平面目标，以显示转弯点和前进方向。
- 教师应加强对排头学生转弯动作的指导，以便跟进学生正确跟随行进。
- 在掌握二路纵队转弯走的基础上，可以让学生尝试四路纵队行进转弯的方法。四路纵队转弯时，内侧学生在转弯点踏步4拍，外侧三个学生则以不同幅度的四拍步伐完成90°转弯，每个学生用余光标齐，之后继续齐步前进。四路纵队行进转弯练习时，学生的前后间距离应保持四路纵队的站位距离。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
内侧排头转弯时行进步伐过大，造成外侧学生跟不上，排面不整齐	<ul style="list-style-type: none"><li>○内外侧学生配合，内侧学生原地踏两步转至90°，外侧学生用左手搭左侧学生右肩行进转至90°的动作，待熟练后再做继续行进动作</li><li>○运用二人、四人组合做扇形转动的练习，让学生加深转动标齐的体验</li></ul>
行进中后续前进的学生到转弯处呈向外扩散走弧形	<ul style="list-style-type: none"><li>○强调后续行进者必须走到排头转弯处（点）再做90°直角转弯行进</li><li>○提示学生行进时必须眼看正前方，兼顾地上转弯标志点</li></ul>

## （六）跑步、齐步互换

齐步换跑步口令：“跑步——走！”

跑步换齐步口令：“齐步——走！”

### 【动作方法】

齐步变跑步——听到预令，两手迅速握拳提至腰间，拳心向内，两臂

自然摆动，听到动令，即换跑步行进。

跑步变齐步——听到动令，继续跑两步，第三步左脚开始再换齐步行进（图5-1-7）。

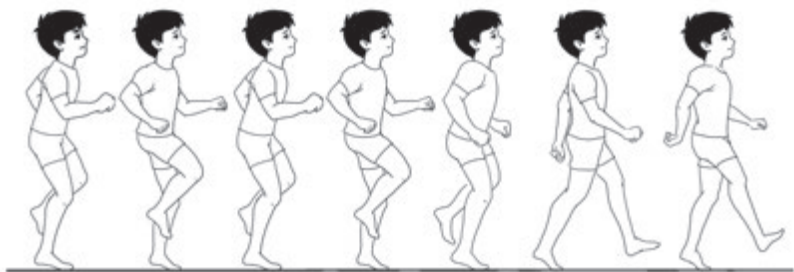


图5-1-7

#### 【动作要点】

齐步变跑步——听到预令随即两手握拳提至腰间；动令落在右脚上，向前跑进。

跑步变齐步——动令落在右脚上，向前继续跑两步，再换齐步走。

#### 【教学重点】

齐步变跑步——听到预令两手握拳提至腰；听到动令右脚蹬地，左脚跃出。跑步变齐步——继续跑两步后迈步行进。

#### 【教学难点】

换步的节奏和协同动作。

#### 【教学建议】

- 跑步与齐步互换动作的练习，开始时应放慢动作的节奏，让学生体验动作的要领与方法，教师多做示范，让学生跟着模仿。
- 跑步与齐步互换动作的学练，应在齐步走或跑步走统一口令、步伐一致的前提下实施。教师在进行集体换步练习前，先要调整好学生的步伐和节奏，然后进行换步练习。
- 行进间步伐转换练习，也可采用原地踏步与跑步互换的模仿练习，让学生体会动作要领和方法后，再过渡到短距离行进间的换步重复练习。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
跑步与齐步互换时，动作不整齐	体会听到动令后，继续跑两步再换齐步的动作
跑步换齐步时，齐步走的迈步和摆臂动作不整齐、不规范	步伐转换前，要调节好统一的步伐和节奏

## （七）疏散与密集

### 1. 两臂间隔的疏散与密集：

疏散口令：“两臂侧平举，向左——散开”“两臂——放下！”

密集口令：“向右靠拢，向右看——齐！”

### 2. 按报数由一列横队成四列梯形队的疏散与密集：

疏散口令：“一至四——报数！”“按报数成梯形队——散开！”

#### 【动作方法】

两臂间隔的疏散与密集——听到“散开”动令后，用并步或小跑步快速向左散开，同时两臂侧平举对正、看齐。听到“放下”动令，两臂立即放下成立正姿势。密集时，听到“齐”的动令，迅速以并步或小跑步形式向基准学生靠拢看齐，听到“向前——看！”动令后，迅速转头，恢复立正姿势（图 5-1-8）。

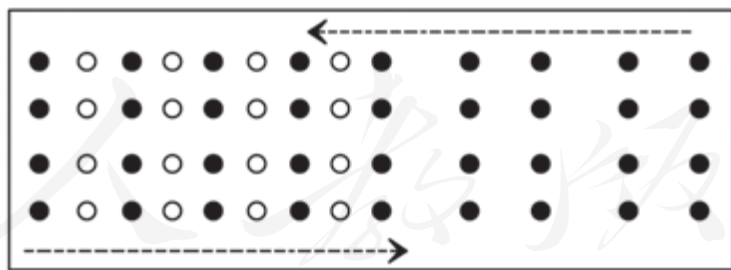


图 5-1-8

按报数由一列横队成四列梯形队的疏散与密集——首先一至四报数，当听到散开动令后，一数不动，二数向前一步，三数向前两步，四数向前三步，走成梯形散开队形。当听到“看齐”动令时，以第一列排头为基准，迅速向右密集成四列横队（图 5-1-9）。

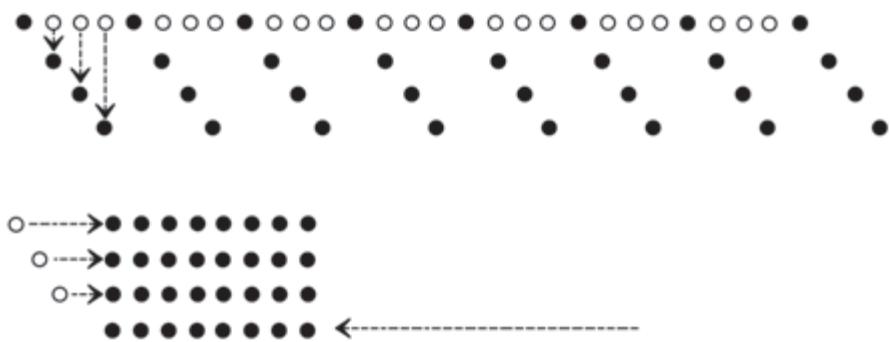


图5-1-9

### 【动作要点】

间隔型疏散密集——快速侧向散开，保持两臂间隔距离，前后左右对准看齐，靠拢密集敏捷、整齐。

报数型疏散密集——按数向前散开，自动调节距离，四列横队密集，动作快速、敏捷。

### 【教学重点】

间隔型：疏散快速、保持间隔、对准看齐、密集复原。

报数型：按数疏散、调整距离、横队看齐、快速密集。

### 【教学难点】

间隔型：控制向侧移动间隔距离。

报数型：调节向前移动的距离。

### 【教学建议】

○间隔型疏散与密集也可采用以下方式：当听到“疏散”口令后，第一列排头不动，第二列排头后退一大步，第三列排头后退两大步，第四列排头后退三大步。其余学生用跑步方式快速散开，两臂侧平举，前后对正、左右看齐。密集时，第二列排头向前一大步，以此类推，复原开始的站位，其他学生则迅速向右靠拢看齐。这种方法可适用于操场大做准备活动的体操队形。

○报数型疏散与密集练习前，首先要报数，让学生记住自己的号数（即步数），按规定步数疏散。密集时，应以排头为基准，快速靠拢，做到前后对准、左右看齐，保持四列横队的前后距离和左右间隔。

○按报数由横队变梯形队的疏散与密集方法，可按规定做向前或向后的不同形式的疏散。



- 在学生熟练掌握用侧平举散开的间隔型疏散与密集基础上，可尝试取消两臂侧平举，直接采用目测间隔距离的疏散方法。教师下达的口令，也可改为“成体操队形——散开！”
- 疏散与密集队形的教学，可结合准备活动前成体操队形的要求进行学练。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
间隔型疏散时，向侧移动间隔过大或过小	记住向右靠拢密集时所跑的基本步数，再次疏散时按自己的步数疏散、调节。多次反复学练，逐步定型
间隔型密集复原队形时，发生拥挤、过于紧密	采用并步→碎步的方法，保持左右肘部间的一拳间隔
报数型疏散时，向前移动的步幅差异大	采用集体向前一步、两步、三步走的练习，每走一次让学生检验自己的步幅大小，并予以调整，反复练习，稳定步幅

### （八）原地一（二）列横队变成二（四）路纵队

口令：“成二（四）路纵队——走！”

#### 【动作方法】

首先一至二报数。听到动令，全体学生向右转成一（二）路纵队，双数学生右脚向右前方迈出一大步，左脚靠拢，站在前面单数学生右侧，变成二（四）路纵队。

由二（四）路纵队还原成一（二）列横队时，听到动令后，全体学生向左转，双数学生左脚向左前方迈出一大步，右脚靠拢，还原成一（二）列横队（图5-1-10）。

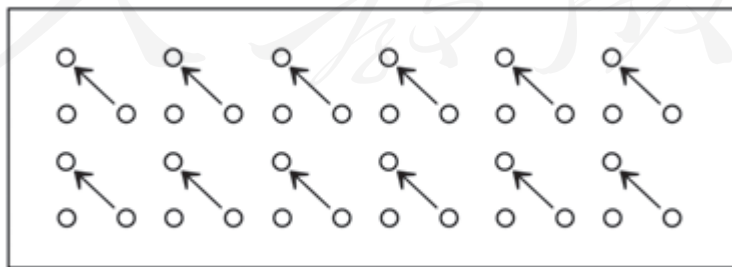


图5-1-10

### 【动作要点】

转体后的迈步动作整齐、节奏一致，变队后迅速调整与相邻同学之间的间隔，并用余光看齐。

### 【教学重点】

先转体后上步，动作节奏清晰。

### 【教学难点】

上步的步幅大小和动作节奏控制。

### 【教学建议】

- 让学生掌握准确报数，知道单数学生只做向右或向左转动作，双数学生要完成变向、上步四拍动作。
- 双数学生学练上步动作时，强调迈步时重心要跟上，两腿要挺直，节奏要分明。可让学生先集体学练单个上步动作，在此基础上再做完整练习。
- 在教学中，可采用单、双数学生互换站位，让大家都能掌握队形变换的动作方法。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
个别单、双数学生上步动作错位	○初学时，强化记数意识和动作规律，练习前，教师应提示学生记住单、双号及动作要求 ○可采用分解→完整的练习方法，当集体向右转后，提示双数学生做上步动作
急于完成上步动作，忽略协同动作的节奏	○提示双号学生完成转法后再上步，可按四拍节奏边做动作，边喊“一、二、三、四！”口令 ○改进与提高转动与上步动作的幅度、力度和节奏

## （九）错肩走（一隔一队错肩、左[右]边错肩）

口令：“一隔一队（或左[右]边）错肩——走！”

### 【动作方法】

一隔一队错肩——听到动令后，两个二路纵队相遇，二路参差隔开错

肩而走（图 5-1-11）。

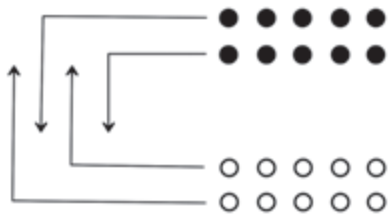


图 5-1-11

左（右）边错肩——听到动令后，两个一（二）路纵队迎面相遇，均从左（右）错肩走过，两队相互间隔一臂距离（图 5-1-12）。

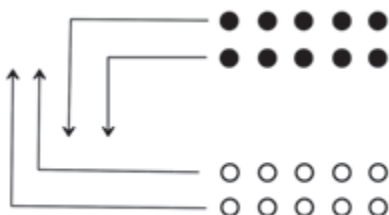


图 5-1-12

#### 【动作要点】

认准错肩方向，保持纵队间隔和排面整齐。

#### 【教学重点】

按预设路线行进，按规定地点交会错肩。

#### 【教学难点】

控制行进的速度，保持间隔距离。

#### 【教学建议】

- 教学前，教师先在操场上画好行进的标志线和错肩交会处的标志点；开始学练时，教师先做排头带队，边讲边走，便步走场一圈，让学生明确学练方法与要求，然后组织学生练习。
- 练习时，教师要选好适宜的指挥位置和方向，以便全面观察和即时指导。
- 错肩行进时，教师要重点关注排头的行进路线、方向和速度，及时提示错肩的方向，保持行进图形的对称。
- 学练过程中，可伴以节奏鲜明的乐曲，也可让学生边走边唱有行进节奏的歌曲，以提高学练效果。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
两队行进速度不一致，造成错肩地点落差	○要注意调控排头的行进速度与路线 ○指导排头学生在行进中，用余光相互对准和调整行进时的步幅
后面的学生，没能按预设路线行进	○强调学生要按地上画的标志线行进，转弯时要正确运用左（右）转弯走的方法 ○行进时，纵队学生间要保持适宜距离，以便观察和行进

### （十）交叉行进

口令：“交叉——走！”

#### 【动作方法】

当听到动令后，两个一路纵队相遇。按预定的行进路线和两队先后顺序，在同一地点朝不同方向依次交叉行进（图5-1-13）。

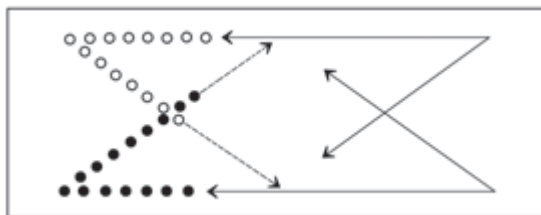


图5-1-13

#### 【动作要点】

一隔一依次在交会点有序交叉，前后保持适宜距离。

#### 【教学重点】

一隔一人依次交叉行进。

#### 【教学难点】

保持适宜距离，鱼贯而行。

#### 【教学建议】

- 按地上画好的行进路线和交叉标志进行练习。
- 可先练习沿对角线行进，并能保持前后适宜距离。
- 初学交叉行进时，教师可站在交叉标志点附近，即时指导依次交叉和调节行进速度与距离。

○开始时,可采用小组形式学练,以缩短两队交叉行进队伍,便于控制按序、鱼贯交叉。待熟练后,可采用大组形式进行学练。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
两队行进速度不一致,造成两队不能在规定标志点交叉	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教师加强观察,及时提示两队排头调整行进速度和步幅</li> <li>○教师站在交叉标志点附近,重点指挥排头行进的方向、路线,并调整他们的步幅大小</li> </ul>
两队在交叉点处有停顿或绕后动作	<ul style="list-style-type: none"> <li>○强调行进时保持适宜的穿越交叉距离,要求学生能果断穿越,迈步前进</li> <li>○开始学练时,可适当加大前后间隔。便于大胆穿越交叉迈步行进</li> </ul>

## 四、教学评价要点与建议

### 综合性评价

表 5-1-2 队列与队形学练综合性评价

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
队列与队形	<ul style="list-style-type: none"> <li>○了解队列队形练习对发展身体素质、形成良好身体姿态的影响</li> <li>○知道队列队形一些名称概念</li> <li>○能正确区别一些队形变换</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○掌握一些队列练习的方法,如跑步与齐步走互换</li> <li>○了解一些队形变化的方法,如:横队变纵队</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○能够主动参与队列队形练习,并能体验到乐趣</li> <li>○在队列队形练习中,情绪饱满,精神集中,服从命令听指挥,具有良好的集体主义精神</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价</li> <li>○由教师或同伴对其术语使用情况的评价</li> <li>○采用师评、自评、互评的方法,对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价</li> <li>○建议评价的权重划分中,知识占20%、运动能力占60%、态度占20%</li> </ul>

## 第二节

# 基本体操

基本体操是体操类活动基本内容之一，包括基本部位操、跳绳等项目。

基本体操的每一项教材都具有较高实用锻炼价值，不仅作为基本教材进行教学实施，也可作为准备活动的主要内容与手段。



### 一、教学目标

1. 学习基本部位操，掌握跳短绳的方法，知道动作的部位、名称和动作的术语，做到协同动作、富有节奏。
2. 体验头、躯干、上肢和下肢各部位动作的协调配合，能准确地做出各种举、摆、振、屈伸和绕环等动作，提高学生的协调性和动作节奏感。
3. 养成正确的身体姿态，促进学生的交流与互动，形成合作意识和集体观念，培养坚持做操的习惯，达到锻炼身体的实效。



### 二、教材分析

#### （一）教材内容价值

基本体操动作结构简单易行，锻炼身体的实效性强，也是小学体育与健康课的一项重要教材。经常练习基本体操对培养学生良好身体姿态，保持个人体态健美，促进身体正常发育，发展身体的协调性、灵敏性和节奏感都有积极作用。

#### （二）教材内容设计思路

三、四年级基本体操教材安排了徒手操（基本部位操）、跳绳等项目，内容丰富，形式多样，生动活泼，简单易行。

基本部位操突出了发展人体各基本部位的徒手动作，体现出徒手操中最基本的身体结构及部位动作，对帮助学生认识自己的身体，说出其动作名称和术语，以及形成良好的身体姿态具有一定的作用。

跳绳运动简单易行，动作幅度和强度较大，对发展身体和培养与矫正身体姿态，发展肢体和腰腹力量，提高身体的灵活性、协调性具有重要作用，同时还能提高学生的学练兴趣。

### 三、教学内容与教学建议

表 5-2-1 基本体操教学内容安排建议

项目	教学内容
基本体操	1. 基本部位操☆ 2. 跳绳：单脚交换跳☆ 3. “8”字跳长绳◇

注：☆掌握 ◇基本掌握

#### （一）基本部位操

##### 【动作方法】

##### 第一节 伸展运动（2×8拍，图5-2-1）

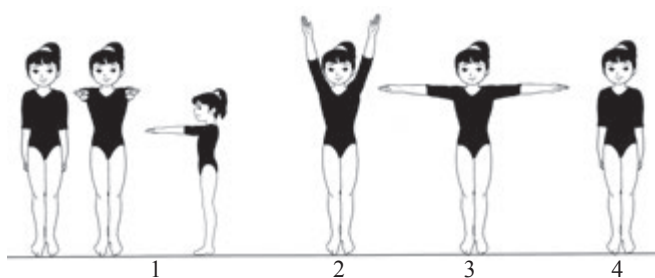


图5-2-1

预备姿势：直立。

1-两臂前平举（掌心向下）。

2-两臂经前上举（掌心向前），提踵。

3-两臂侧平举（掌心向下），落踵。

4-还原成预备姿势。

5-8同1-4。

第二个八拍动作同第一个八拍。

##### 第二节 提腿运动（2×8拍，图5-2-2）

预备姿势：直立。

1-左腿屈膝上提，同时两手抱膝下（右手在上、左手在下），脚面绷直。



- 2-还原成预备姿势。
- 3-右腿屈膝上提，同时两手抱膝下，脚面绷直。
- 4-还原成预备姿势。
- 5-两手叉腰，提踵。
- 6-两腿屈膝成半蹲。
- 7-还原成5的动作。
- 8-还原成预备姿势。

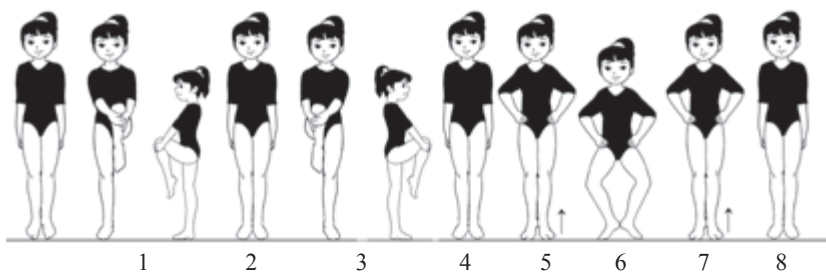


图 5-2-2

第二个八拍动作同第一个八拍。

### 第三节 扩胸运动 (2×8拍, 图 5-2-3)

预备姿势: 直立。

1-左腿向左侧迈出一大步，脚尖点地，身体左转90°同时两臂前平举。

2-左腿向前跨一步成弓步，同时两臂经前向侧后振，挺胸。

3-两臂经前平举再向侧后振一次。

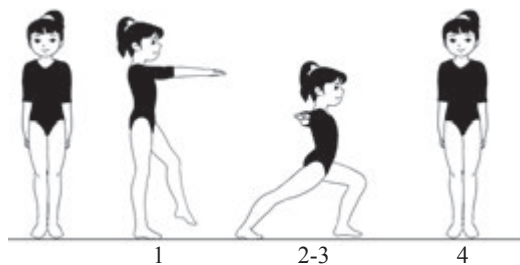


图 5-2-3

4-还原成预备姿势。

5-8同1-4，动作相同，方向相反。

第二个八拍动作同第一个八拍。

### 第四节 体侧屈运动 (2×8拍, 图 5-2-4)

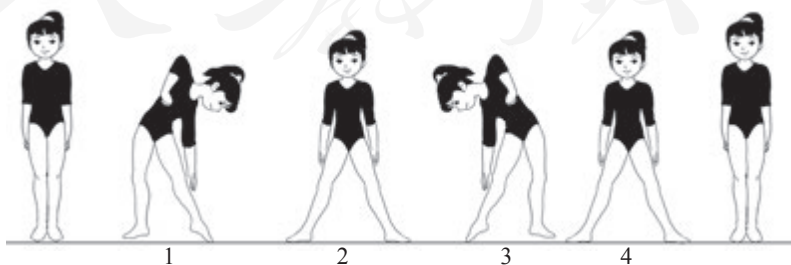


图 5-2-4

预备姿势：直立。

1-左脚侧出一步，同时身体左侧屈，左臂沿腿用力下伸，同时右臂屈肘上提，眼看左手。

2-还原成开立。

3-4同1-2，动作相同，方向相反。

5-6同3-4拍，7-8同1-2拍。

第二个八拍动作同第一个八拍，最后一拍还原成预备姿势。

### 第五节 体前屈运动(2×8拍)(图5-2-5)

预备姿势：直立。

1-左脚侧出一步，同时两臂经前上举(掌心向前)。

2-上体前屈，指尖触地。

3-还原成1的动作。

4-还原成预备姿势。

5-8同1-4拍，动作相同，方向相反。

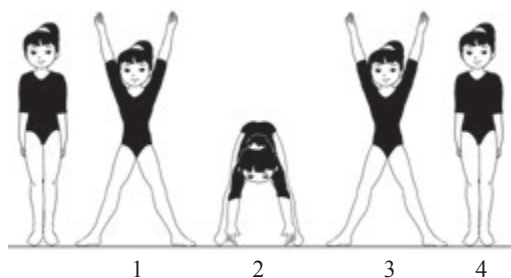


图5-2-5

第二个八拍动作同第一个八拍。

### 第六节 下蹲运动(2×8拍,图5-2-6)

预备姿势：直立。

1-2-全蹲，屈肘抱小腿，两肘夹紧，稍低头。

3-4-还原成预备姿势。

5-6同1-2拍。

7-8同3-4拍。

第二个八拍动作同第一个八拍。

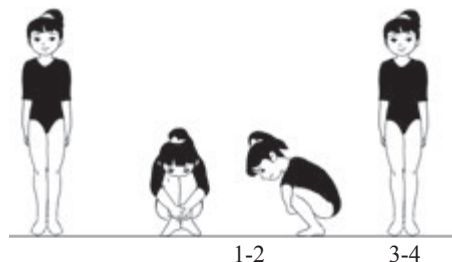


图5-2-6

### 第七节 全身运动(2×8拍,图5-2-7)

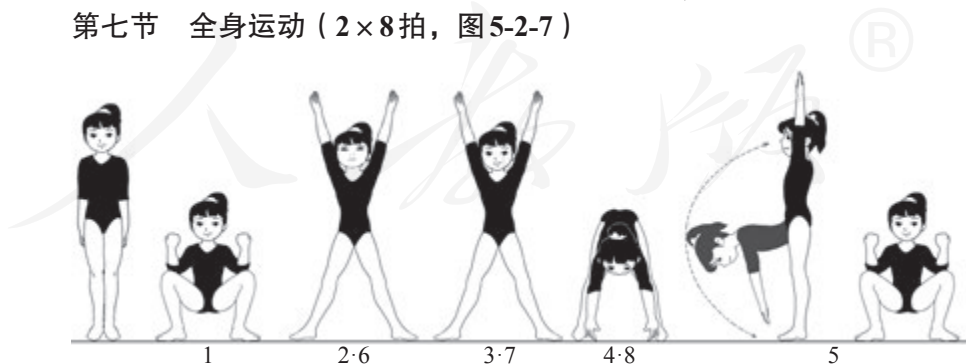


图5-2-7

预备姿势：直立。

- 1-左脚侧出一步（稍宽于肩）全蹲，同时两臂肩侧屈（拳眼相对）。
- 2-起立，两臂侧上举（掌心向前），抬头挺胸。
- 3-两臂由前经体侧向后绕环一周至两臂上举（掌心向前）。
- 4-上身前屈，指尖触地。
- 5-经上身直立全蹲，同时两臂由上举至肩侧屈（拳眼相对）。
- 6-同2拍。
- 7-同3拍。
- 8-同4拍。

第二个八拍动作同第一个八拍，但方向相反，最后一拍两臂经前至体侧，还原成预备姿势。

### 第八节 跳跃运动（2×8拍，图5-2-8）

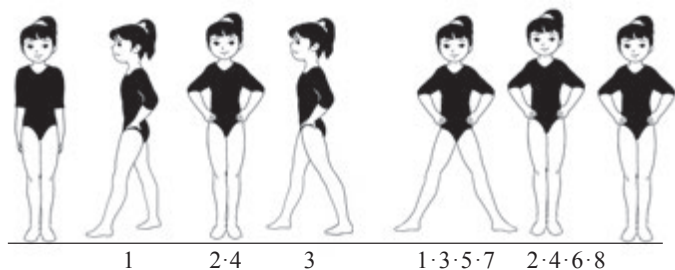


图5-2-8

预备姿势：直立。

- 1-跳成前后开立（左脚在前），同时两手叉腰。
- 2-双脚跳成并立。
- 3-双脚跳成前后开立（右脚在前）。
- 4-双脚跳成并立。
- 5-8同1-4拍。

第二个八拍

- 1-跳起成左右开立。
- 2-跳成并立。
- 3-8同1-2动作，但最后一拍还原成预备姿势。

#### 【教学建议】

- 基本部位操教学，应特别注意养成正确身体姿势。教师可根据现行的小学生广播体操选取其中的动作编排成基本部位操，以强化学生掌握正确动作方法，培养正确身体姿势。
- 教师在编排成套的基本部位操时，要抓住形成正确身体姿态的主要动作环节，并要考虑到全面锻炼学生的身体。

- 基本部位操的教学，教师要把生动的讲解与正确的示范相结合。让学生能按照规定的部位、方向，将动作做得准确、到位、有力，提高动作的节奏感与协调性。
- 基本部位操教学时，教师的口令要准确、清楚，声音要洪亮，节奏感要强，并结合穿插语言提示引导学生关注动作变化、动作要求、速度快慢、幅度大小、节奏变换等。
- 在教操和做操时，教师应加强观察，发现学生中错误的动作和姿势，要及时、有效地予以纠正，防止错误动作定型。
- 组织学生做操的练习队形和组织形式要多样化，但必须以使学生容易看到教师示范，教师便于观察学生动作为前提，并注意不要让学生逆风或面向太阳。

## （二）跳绳

### 1. 单脚交换跳短绳

#### 【动作方法】

两手握绳两端，由后向前摇绳，绳接近地面时，左（右）脚跳起，右（左）脚提膝，脚从绳上跨过，接着右（左）脚落地，左（右）脚屈膝提起，绳由脚下通过。每摇一圈绳，交换脚一次（图5-2-9）。



图5-2-9

#### 【动作要点】

以肘为轴，臂腕发力摇绳，左右脚交换跳过绳，动作连贯。

#### 【教学重点】

摇绳和两脚依次跨跳过绳。

#### 【教学难点】

左右脚配合，动作协调、连贯。

#### 【教学建议】

- 教学前教师应指导学生选择长度适宜的短跳绳，以学生两脚开立（与肩同宽）两脚踩在绳子上，两手握绳的两端，两臂于体侧屈肘成直角，然

后拉直绳子时为宜（图 5-2-10）。

○跳绳的运动量较大，教师应根据教学需要、学生年龄特点和体能等情况对跳绳的次数、速度和持续跳绳的时间等提出不同的要求。在每次练习后要有适当的时间让学生做放松活动。

○教学时要教会学生“停绳”的方法：当绳由后向前摇转时，一脚前出，脚跟着地，脚尖抬起，使绳停留在脚掌与地面所成的夹角内（图 5-2-11）。



图 5-2-10



图 5-2-11

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
直臂摇绳	○徒手模仿和体会摇绳动作 ○单手握对折短绳，体会向前摇绳模仿跳跃练习
挺腹后仰	○体会与模仿徒手跳绳姿势 ○缩短绳的长度
小腿后踢	模仿小幅度的高抬腿动作进行跳绳

## 2. “8”字跳长绳

### 【动作方法】

将学生分成甲、乙两组，各站成一路纵队分别站在绳子同侧的两端。正摇绳，甲队第一人跑入跳一次后，从反面跑出绕到异侧摇绳人后站在乙队排尾；乙队第一人在甲队第一人跑出后，立即跑入跳一次，从反面跑出，绕过异侧摇绳人后站在甲队排尾，依次轮流跑完（图 5-2-12、5-2-13）。

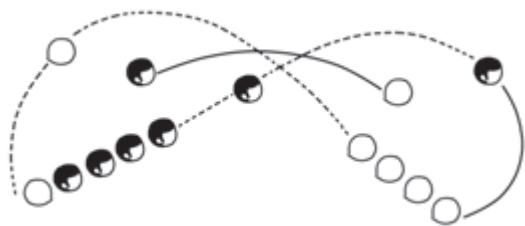


图 5-2-12

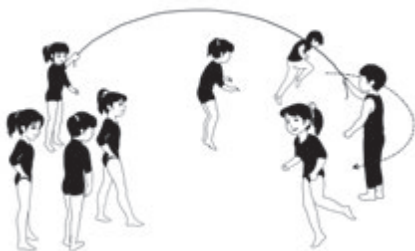


图 5-2-13

**【动作要点】**

把握入绳时机，跑位正确，两同学间衔接连贯。

**【教学重点】**

入绳及出绳时间的把握。

**【教学难点】**

动作迅速、协调，两同学间衔接连贯。

**【教学建议】**

- 教学前，教师应引导学生选择长度适宜的绳。
- 教学时，一般是每个小组一根绳，几组同时做，这样可以增加课的密度。且要经常调换摇绳的人，使每个学生都能有跳绳的机会。应选择体格相对较大的学生摇绳，并教会他们摇绳的方法，或教师参与摇绳增进师生感情，培养学生互助意识和习惯。
- 跳绳教材应与游戏及其他教材密切配合进行教学，如组织长、短绳的跳绳比赛。比赛可有个人与集体项目，也可以进行原地跳绳比赛，或行进间跳绳跑比赛，激发学生兴趣，培养团队意识和合作能力，增强自信，但要注意安全教育。

**【易犯错误与纠正方法】**

易犯错误	纠正方法
不会摇绳	教师示范，学生体会徒手摇绳练习
跑入时机过早或过晚	教师用口诀提示学生跑入时机或在慢摇绳时体会动作，使学生增强信心



## 综合性评价

表 5-2-2 基本体操学练综合性评价

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
基本体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知道基本部位操的动作名称和一些动作术语</li> <li>○知道跳绳的动作方法和要领,懂得跳绳的锻炼方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○掌握基本部位操的动作方法,身体姿态正确。动作协调,节奏准确,动作幅度大且有力度</li> <li>○掌握跳绳的动作技能,能够用跳绳来发展自己的体能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○积极参与,态度认真,自我表现力强,具有创新意识</li> <li>○与同学配合协调,相互鼓励与帮助,锻炼效果好</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价</li> <li>○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价</li> <li>○采用师评、自评、互评的方法,对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价</li> <li>○建议评价的权重划分中,知识占20%、运动能力占60%、态度占20%</li> </ul>

### 第三节

## 技巧

技巧是三、四年级体操教学的主要教材内容之一,它内容丰富、形式多样、简易便行、实用性强、贴近生活,深受学生喜爱。技巧练习是人体的基本活动,对于提高人们的生活和劳动的质量有积极作用,对发展学生灵敏、柔韧、协调等素质,增强肌肉力量以及时空感,提高平衡能力都有明显的作用;还能培养自信、勇敢、坚毅、顽强和克服困难的意志品质。技巧动作也是一些运动项目的辅助练习和自我保护方法,并为以后学习器械体操动作奠定基础。





## 一、教学目标

1. 学习掌握各种前滚翻、多种后滚翻动作方法和肩肘倒立及简单组合动作，能使用术语描述已学动作，说出同类动作的不同变化。
2. 发展腰腹、上肢力量以及灵敏、协调和平衡能力。
3. 体验运动乐趣，增强安全意识和能力，学会同伴间的保护与帮助方法，培养自信、勇敢、坚毅和克服困难的良好品质。



## 二、教材分析

### （一）教材内容价值

技巧能够帮助学生发展协调能力，增强肌肉力量及关节、韧带的柔韧性，提高学生前庭器官功能，促进身体平衡能力的发展，同时也能够促进学生身体姿态的发展。

### （二）教材内容设计构想

根据三、四年级学生的年龄、生理和心理特点，技巧教材除了安排以学习前、后滚翻及其组合的动作外，又选编了跪跳起、肩肘倒立的内容，同时还安排了相关的发展滚翻能力的练习和游戏。这些动作，简单，趣味性强，负荷不大，适合该学段学生学习与锻炼。



## 三、教学内容与教学建议

表 5-3-1 技巧教学内容安排建议

项目	教学内容
技巧	1. 前滚翻☆ 2. 跪跳起◇ 3. 后滚翻☆ 4. 肩肘倒立◎ 5. 滚翻组合动作◇ 6. 发展前、后滚翻能力的练习与游戏※

注：☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解 ※选择

## （一）前滚翻

### 【动作方法】

直立，蹲撑，两手与肩同宽体前撑垫，两脚蹬地（腿蹬直），重心前移，使头后、肩、背、腰、臀依次着垫，当滚至背部着垫时，迅速屈膝收腿，两手抱小腿，团身向前滚动成蹲立（图5-3-1）。



图5-3-1

### 【动作要点】

支撑、蹬伸、低头、提臀、团身。

### 【教学重点】

两脚蹬伸，滚动圆滑。

### 【教学难点】

两腿蹬直，收腿团身时机。

### 【教学建议】

- 教师通过讲解、示范、图片或多媒体视频演示，使学生建立正确的动作概念。
- 采用模仿体验和动作要领归纳等多种教法、学法相结合诱导学生进行练习，激发学生的练习兴趣，活跃课堂气氛。
- 遵循循序渐进的原则，如先进行集体的支撑、蹬伸、提臀、低头模仿练习，以及采用多层高垫的支撑、蹬伸前翻动作，体验两腿蹬伸和低头团身的要领，再进行各种发展前滚翻能力的练习与游戏，以提高前滚翻的动作技能。
- 教学前，应做好相关部位的热身活动，特别要加强头、颈、肩部位和上肢关节的活动，以养成学生做准备活动的习惯，防止伤害事故的发生。
- 教学中，引导学生将前滚翻联系生活实际，启发学生的想象与创新活动。

## 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
滚动不圆滑，未低头或臀部提得过高	<ul style="list-style-type: none"><li>○体验前后滚动时后脑着垫</li><li>○帮助者协助进行低头含胸练习</li><li>○保持手与脚的适当距离，原地做两手撑垫的蹲撑动作</li></ul>
蹬地腿屈膝，滚动团身不紧	<ul style="list-style-type: none"><li>○两手撑垫的蹬地练习，体验双脚蹬地伸直的感觉</li><li>○利用高垫做撑垫、蹬伸以及滚翻动作，建立两腿充分蹬直的动作概念</li><li>○垫上做双手抱小腿，低头含胸，团身前后滚动练习</li></ul>

## (二) 后滚翻

### 【动作方法】

背向滚翻方向蹲撑，两脚提踵，上体略前倾，两手同时用力推垫，向后倒体团身滚动，同时迅速屈肘两手于肩上（手背尽量靠近肩胛，掌心向上指尖向后）使臀、腰、背、肩、颈、头依次着垫，当肩部着垫时，用力推垫翻转成蹲撑，站立（图5-3-2）。



图5-3-2

### 【动作要点】

后倒时双手翻掌于肩上；滚翻时团身紧，翻臀推垫及时、有力。

### 【教学重点】

后倒快、团身紧，滚动圆滑。

### 【教学难点】

翻掌贴肩，快速推手。

### 【教学建议】

○为了让学生体会翻掌推手动作，可采用原地站立反复体验屈臂夹肘推手练习。

- 连续做前后滚动的练习，并逐渐加大滚动幅度。
- 两手于肩上，反复做向后滚动手掌触垫的练习（也可由蹲立开始）。
- 利用 $10^{\circ} \sim 15^{\circ}$ 的斜坡（垫子下放跳箱起跳板），从高处向低处做后滚翻。
- 两人一组，在保护帮助下练习，并相互交流，提出改进意见。

### 【保护与帮助】

保护者单膝跪在练习者侧后方，当练习者滚翻至肩部着垫时，一手提肩，另一手提推臀部助其翻转。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
后倒时两手位置及手型不对	徒手练习；体验做后倒滚动两手贴肩的练习或两人合作，相互纠正手型及放置的位置
团身不紧	提示后倒时臀部靠近脚跟坐垫，反复做较大幅度前后滚动练习，利用标志物夹于腹部做滚动
推手不用力，抬头不及时	体会后滚翻双手的正确位置，教师及时提示“推手”“抬头”

### （三）发展前滚翻能力的练习与游戏



图5-3-3 蹲撑前滚翻

图5-3-4 俯撑前滚翻



图5-3-5 远撑前滚翻



图 5-3-6 钻圈前滚翻



图 5-3-7 越过低障碍前滚翻

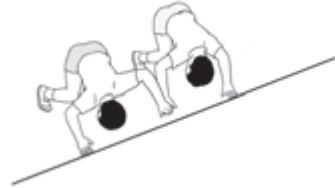


图 5-3-8 双人前滚翻

(四) 发展后滚翻能力的练习与游戏



图 5-3-9 斜坡后滚翻



图 5-3-10 两膝夹物后滚翻



图 5-3-11 连续后滚翻



图 5-3-12 脚夹沙包(小球)后滚翻



图 5-3-13 后滚翻钻圈

## （五）跪跳起

### 【动作方法】

跪立，两臂胸前屈臂，向下后摆，臀后坐，上身前倾；接着两臂迅速向前上方摆至斜上举时制动，同时展髋、提腰，脚背和小腿用力压垫，使身体向前上腾起，迅速提膝、收腿成蹲立，直立（图5-3-14）。



图5-3-14

### 【动作要点】

摆臂制动与脚面、小腿压垫、提腰动作的配合，收腿迅速。

### 【教学重点】

摆臂制动要提腰，压垫提膝收腿快。

### 【教学难点】

摆臂制动与压脚背的配合。

### 【教学建议】

- 跪立在垫子上，连续做向前跪跳行进；做摆臂弹性屈伸练习；或手扶同伴的手，做摆臂、压小腿及脚背，提膝成蹲立。
- 两人一组，面对面站立，手相握，一人做跪跳起，一人拉手向上提起，帮助完成动作。
- 跪在20—30厘米高的垫子上做向前跪跳下，逐步降低垫子高度过渡到平垫上练习跪跳起。
- 对完成动作较好的学生，可提高动作难度。如做连续跪跳起和前、后滚翻成跪撑接跪跳起等。也可以让学生自行创编一些简单的动作组合，进行练习。
- 分组或小组内进行简单组合比赛，并发动学生互帮互学，共同提高，激发学练兴趣，培养竞争、合作和集体观念。

### 【保护与帮助】

保帮者站在练习者身后，顺势用两手托其腋下帮助跳起（图5-3-15）。



图 5-3-15

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
摆臂抬体动作不协调	跪立垫上，反复练习摆臂抬体动作
摆臂与压垫配合不协调	<ul style="list-style-type: none"> <li>○原地或连续向前做跪跳行进练习</li> <li>○手扶器械，提腿跳起</li> </ul>

(六) 肩肘倒立

【动作方法】

两腿伸直并腿坐垫，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面，接着后倒，收腹举腿压臂，当脚尖至头上方时，两臂在体侧用力下压，向上伸腿展髋，同时两臂屈肘，两手撑于腰背的两侧(肘内夹)，成肘、头和肩支撑的倒立姿势(图 5-3-16)。

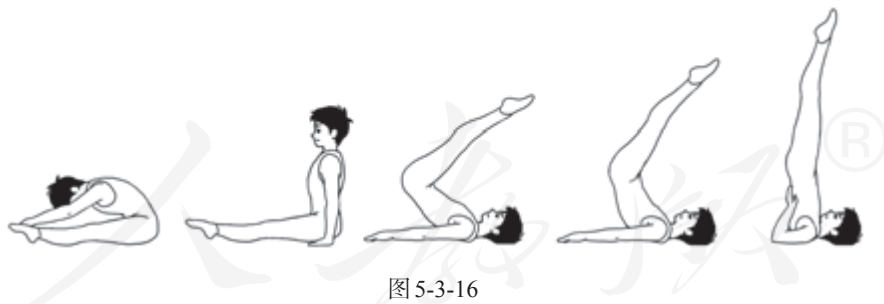


图 5-3-16

【动作要点】

向后滚动收腹举腿，两臂体侧用力压垫，向上伸腿、伸髋，两手撑于腰背。

【教学重点】

伸髋立腰，两手撑腰背，脚面绷直。



### 【教学难点】

伸髋立腰与两手撑腰背的配合。

### 【教学建议】

- 可先进行仰卧屈体，伸髋伸腿成肩肘倒立，再还原成仰卧屈体的练习，体验伸髋伸腿的方向。也可在帮助下完整练习。
- 坐撑开始，后倒举腿，两臂用力撑垫同时伸髋，两手撑于腰背两侧，用脚尖触高悬标志物，体会身体充分伸展。
- 在肩肘倒立过程中，产生倒立不直，伸髋不充分现象，可通过同伴的帮助，握小腿上提，膝盖顶其背部，使其充分伸直，伸髋充分，然后让同伴放手，静止几秒，反复练习以解决问题。

### 【保护与帮助】

保帮者站在练习者的侧面，两手握其小腿或脚踝上提。如倒立姿势不正确，身体不能充分伸展，可用膝盖顶其背部，使其充分伸直。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
伸腿方向不正，不能一步到位	仰卧屈体伸髋伸腿成肩臂倒立，还原成仰卧屈体
倒立不稳或立不住	原地站立，练习两手撑腰背的方法（两肘内收） 练习屈腿的肩肘倒立，立稳后，再慢慢将腿伸直
倒立不直，屈髋	○语言提示，立腰、挺髋、挺腹、伸腿、绷脚尖 ○两人合作，在帮助下练习（两手上提练习者踝部的同时一膝抵住腰部） ○帮助者托练习者的脚做45°的肩肘倒立进行挺髋练习

## （七）滚翻组合动作

前滚翻直腿坐—肩肘倒立—前滚成蹲立—直立

### 【动作方法】

见前滚翻和肩肘倒立的动作方法（图5-3-17）。



图 5-3-17

**【动作要点】**

前滚翻蹬伸有力，团身紧；肩肘倒立伸髌立腰，两手撑腰背，动作连贯。

**【教学重点】**

前滚翻蹬伸与团身；肩肘倒立夹肘撑腰背与紧身立腰，脚面绷直。

**【教学难点】**

身体重心控制于支撑面，以及肩肘倒立与前滚成蹲立的动作衔接。

**【教学建议】**

- 由小组长或体育骨干领做头、颈、全身及手、脚腕的各种屈伸、绕环活动。
- 分组做前滚翻和肩肘倒立单个动作，学生轮流进行保护与帮助。
- 进行完整动作示范。
- 学生4人一组进行练习，请完成动作较好的学生展示。
- 进行检查评价，看谁较好地达到了教学要求。

**【保护与帮助】**

同前滚翻与肩肘倒立的“保护与帮助”。

**【易犯错误与纠正方法】**

易犯错误	纠正方法
做动作时急于求成，动作不到位	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教师语言提示</li> <li>○帮助其动作做到位</li> </ul>
动作间衔接不连贯，停顿较长	<ul style="list-style-type: none"> <li>○分解练习，提高动作的熟练程度</li> <li>○组合练习，教师适当语言提示</li> </ul>



## 四、教学评价要点与建议

### (一) 运动项目评价

#### 质性评价

表 5-3-2 技巧动作质性评价 (供参考)

内 容	优 秀 (100~90分)	良 好 (89~75分)	合 格 (74~60分)	继 续 努 力 (59分及以下)
滚翻组合动作	整套动作质量好,成直线,动作稳定性高,动作连贯,节奏感强,姿态优美,体操意识贯彻始终	能完成整套动作组合,单个动作较熟练,衔接连贯,体操姿态较好	能完成整套动作组合,单个动作不够规范,衔接节奏感稍差,体操姿态不够优美	不能完成组合动作中任一单个动作,动作不规范,缺乏体操意识

### (二) 综合性评价

表 5-3-3 技巧学练综合性评价 (供参考)

教学 内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>○了解技巧运动对发展身体素质的影响</li> <li>○初步掌握技巧练习方法;知道安全练习方法及保护与帮助的方法等</li> <li>○能够说出各种技巧动作的名称和术语,如前后滚翻、跪跳起、肩肘倒立等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○基本掌握滚翻组合动作</li> <li>○能够掌握后滚翻、跪跳起等有一定难度的技巧动作,掌握动作要领</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○积极参与各种技巧动作的练习和考核等活动,并体验技巧运动乐趣</li> <li>○关注自己的成绩,了解本学期的进步幅度或存在的问题</li> <li>○能够与不同运动能力的同学共同参与技巧练习,练习中,能表现出自信和克服困难的勇气,具有较强的安全意识及保护帮助的能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价</li> <li>○由教师或同伴对其术语使用情况的评价</li> <li>○采用师评、自评、互评的方法,对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价</li> <li>○建议评价的权重划分中,知识占20%、运动能力占60%、态度占20%</li> </ul>

## 第四节

# 器械体操

小学器械体操教材主要包括支撑跳跃和低单杠两项，是三、四年级的主要教材内容之一。通过器械体操的教学，可以全面锻炼学生的身体，发展跳跃、支撑和悬垂能力，增强上下肢、腹背肌力量，改善与提高平衡能力和时空判断力。对于培养学生勇敢、顽强、果断和克服困难的优良品质具有特殊的作用。



### 一、教学目标

1. 学会跳上成跪撑—向前跳下的动作方法和跳上成正撑—前翻下的动作方法，使学生形成正确的支撑跳跃和悬垂姿势。
2. 通过低单杠的练习，增强上下肢肌肉的力量，发展跳跃、支撑的能力及腹背肌力量，提高学生的灵敏、平衡和判断空间与时间的能力。
3. 培养相互保护与帮助和安全运动的意识，以及勇敢顽强和克服困难等优良品质。



### 二、教材分析

#### （一）教材内容价值

支撑跳跃和低单杠是小学生很喜欢的体育活动内容之一。它能促进学生身体的全面发展，发展学生支撑和悬垂能力，特别是对增强上下肢、肩带和腰腹肌肉力量具有积极作用，并能够培养自信、果断、勇敢的意志品质。

#### （二）教材内容设计思路

支撑跳跃教材，主要安排了跳上、跳下动作，在学会跪跳起动作的基础上，编写了跳上成跪撑—向前跳下动作，将垫上跪跳起与支撑跳跃组合。低单杠教材主要编写了发展支撑与悬垂能力的练习和游戏。



### 三、教学内容与教学建议

表 5-4-1 器械体操教学内容安排建议

项目	教学内容
器械 体操	1. 支撑跳跃：跳上成跪撑—向前跳下☆ 2. 低单杠：跳上成正撑—前翻下◇ 3. 发展支撑能力的练习与游戏◇ 4. 发展悬垂能力的练习与游戏◇

注：☆掌握 ◇基本掌握

#### (一) 支撑跳跃

##### 跳上成跪撑—向前跳下（跳箱高 30~50 厘米）

##### 【动作方法】

助跑，双脚踏跳（单起双跳），两手支撑横放跳箱（与肩同宽），提臀收腹，压膝前送成跪撑；两臂用力由后摆至前上方并制动，同时脚面和小腿用力下压器械，使身体向上腾起，迅速展体，落地时屈膝缓冲，两臂斜上举（图 5-4-1）。

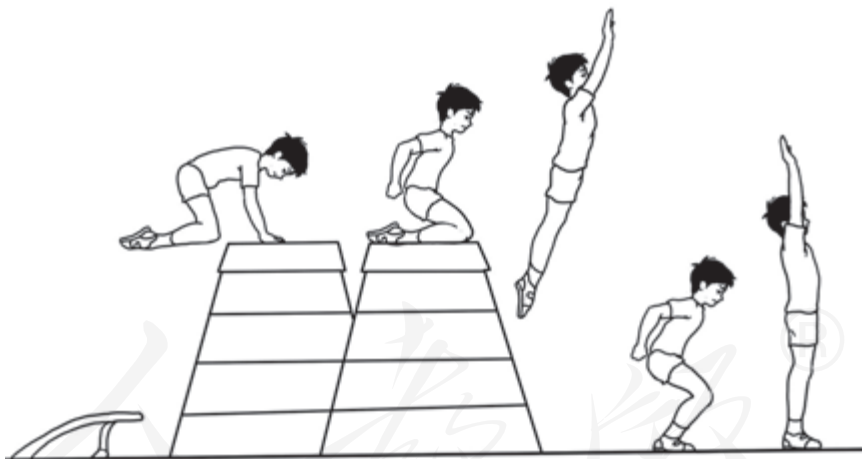


图 5-4-1

##### 【动作要点】

摆臂、提腰、小腿压箱面与迅速展体动作配合协调。

##### 【教学重点】

单起双跳支撑上箱，弹性屈伸下压展体。

### 【教学难点】

摆臂、提腰，小腿下压与提膝收腿的配合。

### 【教学建议】

- 在垫子上练习跪跳起动作。
- 反复做跑几步，双脚踏跳，两手支撑，提膝收腿、跪箱及回落练习。
- 在低器械上做有人帮助的跪跳下，在规定高度的器械上做有人保护的跪跳下。
- 跳上成跪撑，两臂前后摆动，身体随之做弹性起落。做此练习时，应引导学生观察撑手位置，并提出问题：手撑的位置不一样会有什么效果？启发学生思考分析。同时，应加强保护与帮助。
- 在同伴保护下做完整动作。可由学生自主选择器械的高度。

### 【保护与帮助】

当练习者上箱时，保护者站在器械前，握其上臂，当练习者跳下时，站在落点旁扶其腰背，防止摔倒。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
跪在箱上不敢跳下	除加强教育、落实保护措施外，可适当降低器械的高度，保证练习安全
跪撑时钩脚尖	提示学生脚面绷直
跳上成跪撑，动作不稳定	○提示学生降低助跑速度 ○在纵箱上反复练习跳上成跪撑，动作熟练后，再移到横箱上练习

## （二）低单杠

### 跳上成正撑—前翻下

#### 【动作方法】

面对器械站立，两手正握杠与肩同宽；两腿微屈下蹲，两脚用力蹬地跳起，两臂用力压拉杠，使大腿上部贴紧杠，挺胸抬头，稍前倾，两臂伸直夹紧，两腿并拢伸直，绷脚面，保持身体平衡；然后低头、上体前屈、腹部紧贴杠、屈两

臂控制身体前翻下，屈膝成蹲悬垂（图5-4-2）。

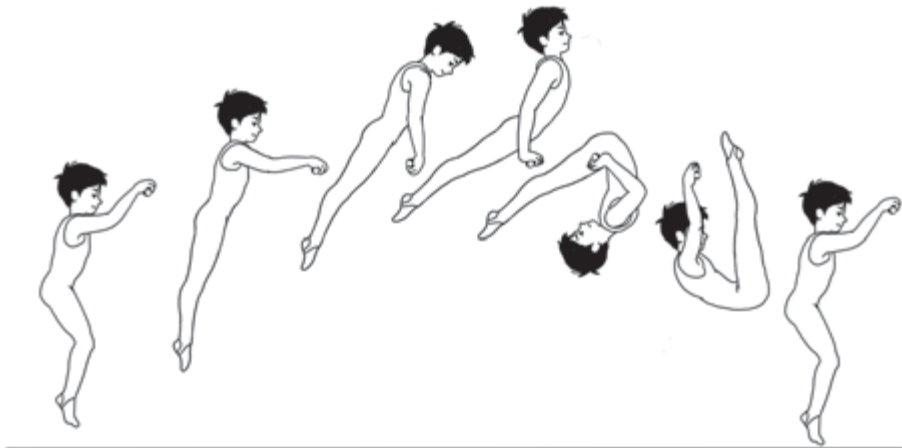


图5-4-2

#### 【动作要点】

跳上成正撑时，要直臂挺胸抬头、并腿绷脚面；前翻下时，上体前屈收腹贴杠、低头屈臂拉杠双脚落地。

#### 【教学重点】

上杠后直臂支撑、挺胸展腹，绷脚面。

#### 【教学难点】

前翻时，收腹、贴杠前翻下。

#### 【教学建议】

- 练习前充分做好手腕、上肢及腰腹等部位的准备活动。
- 学会正确握杠方法，进行连续跳上成正撑练习，成正撑要稍停。
- 做有人保护的跳上成正撑，上体前屈身体挂杠练习。
- 跳上成正撑后，做有人保护的前翻下练习。
- 在同伴保护与帮助下做完整动作。
- 要建立必要的教学常规，特别要加强保护与帮助，要求学生没有保护不要单独练习。
- 加强发展握力、上肢、肩带力量的素质练习，为完成动作提供保证。
- 单杠的高度要适宜，杠面过高要垫高站立的位置，坚持区别对待的教学原则。应强调任何时候握杠手都不能松开。



### 【保护与帮助】

站于杠前侧面，一手扶肩，另一手扶腿；翻下过程帮助控制大腿不要翻转太快，一手扶背，另一手扶腿。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
支撑时屈臂、塌肩、屈髋	在帮助下体会直臂、顶肩、挺身练习
前翻下时，展髋，腹部离杠	前翻时收腹、低头，站在杠后稍压腿，防止展髋 反复进行支撑前倒成屈膝腹部挂杠练习，再做有人帮助下的屈臂屈腿前翻下 教师提示学生收腹低头，并托背托臀帮助翻下。也可采用杠上系保护带的保护措施进行练习
蹬地与拉压杠配合不协调，不能成正撑	加强握力和臂力的锻炼 利用跳箱盖或增加垫子高度练习 加强保护帮助，让学生体会上杠的动作要领
前翻下时，重心后移，在杠上不能翻下	上体前倒时，提示低头，重心前移

### （三）发展支撑能力的练习与游戏

1. 低单杠、双杠支撑和移动（图 5-4-3）
2. 脚搁高处成俯撑或俯卧撑（图 5-4-4）

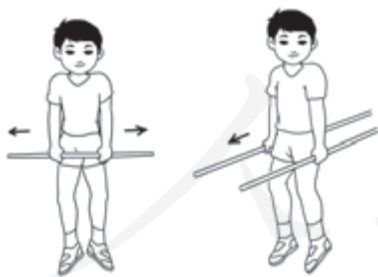


图 5-4-3

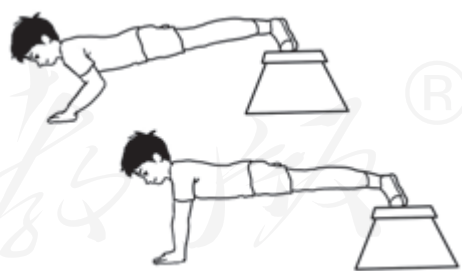


图 5-4-4

3. 不同方式的手倒立
  - （1）脚蹬墙成斜向手倒立（爬墙手倒立）（图 5-4-5）
  - （2）扶持手倒立（图 5-4-6）

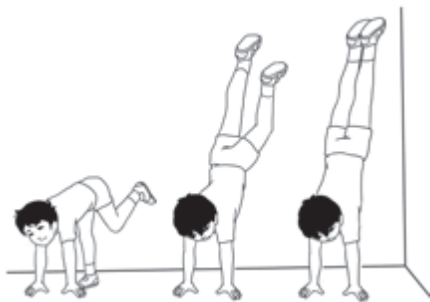


图 5-4-5

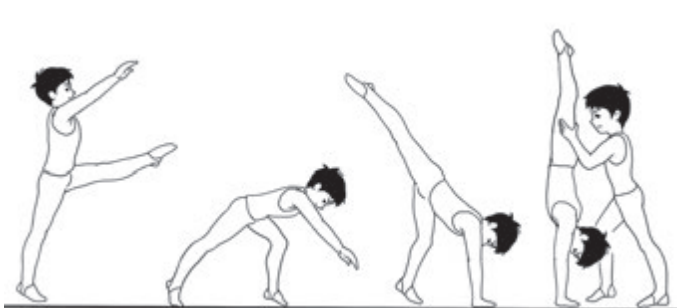


图 5-4-6

4. 游戏：“蚂蚁搬家”（图 5-4-7）

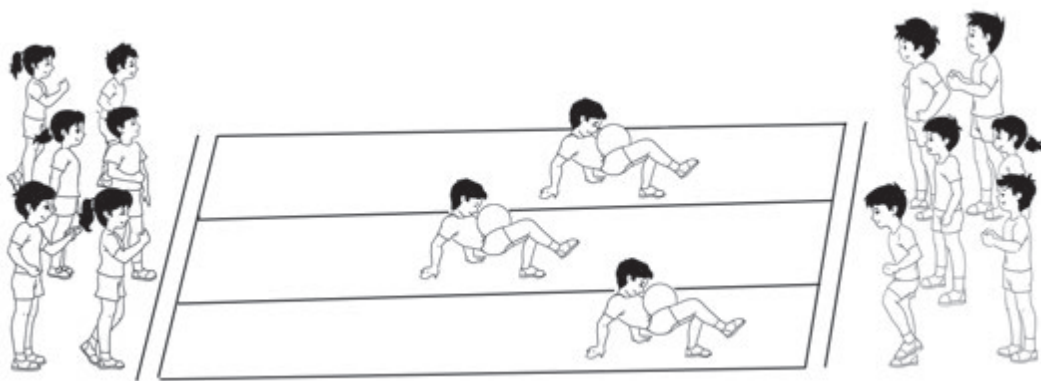


图 5-4-7

5. 游戏：“推小车”（图 5-4-8）

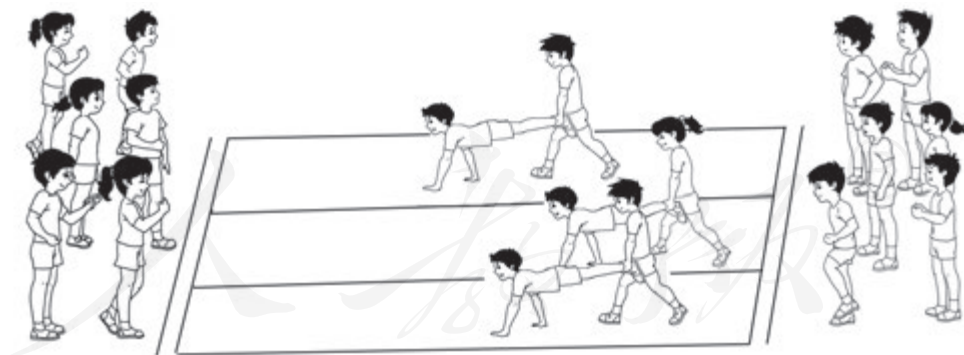


图 5-4-8

#### (四) 发展悬垂能力的练习与游戏

1. 蹲悬垂、直体悬垂 (图 5-4-9)      2. 斜身悬垂臂屈伸 (图 5-4-10)

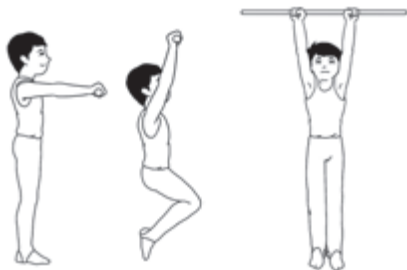


图 5-4-9

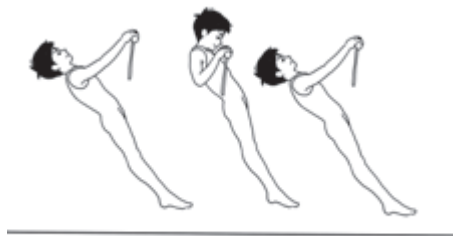


图 5-4-10

3. 屈腿悬垂与摆动 (图 5-4-11)

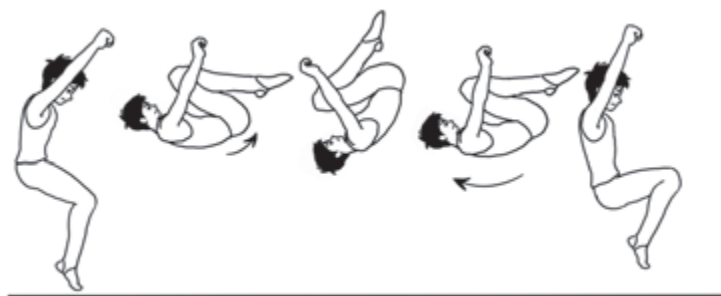


图 5-4-11

4. 游戏：“救护车”(图 5-4-12)

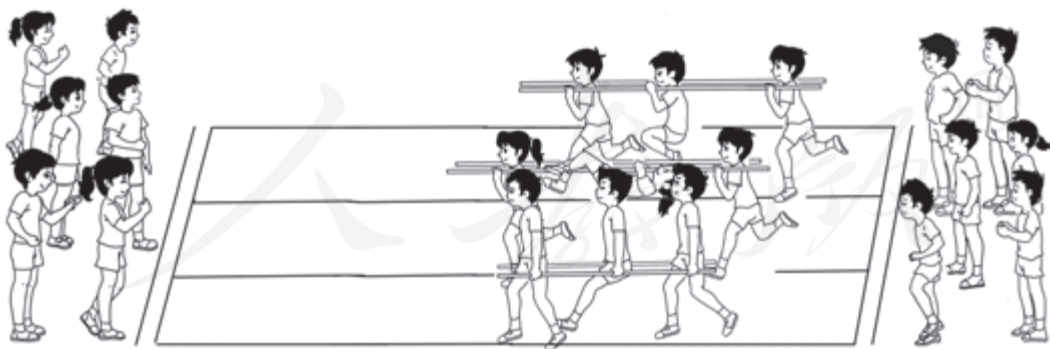


图 5-4-12



## 四、教学评价要点与建议

### (一) 运动项目评价

#### 质性评价

表 5-4-2 器械体操动作质性评价 (供参考)

内 容	优 秀 (100~90分)	良 好 (89~75分)	合 格 (74~60分)	继 续 努 力 (59分及以下)
支撑跳跃	助跑与踏跳衔接好,箱上成跪撑稳定;挺身跳空中姿态舒展,落地稳	助跑与踏跳衔接好,箱上成跪撑稳定;挺身跳空中有展体动作,落地较稳	能完成动作,姿势基本正确,动作较连贯,落地较稳	不能独立完成动作,姿势不正确,胆怯,动作紧张,不协调
低单杠	正撑姿势正确,动作协调放松,姿态优美	正撑姿势较正确,动作较协调放松,姿态较优美	正撑姿势较正确,能够完成完整动作	需要在保护帮助下才能完成

### (二) 综合性评价

表 5-4-3 器械体操学练综合性评价 (供参考)

教学 内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
支撑跳跃	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解支撑跳跃动作对发展身体素质的影响</li> <li>初步掌握基本技术和方法;了解安全练习及保护与帮助的方法等</li> <li>能够说出支撑跳跃技术动作的环节和术语,如助跑、踏跳、跪撑等</li> </ul>	基本掌握跳上成跪撑、挺身跳下动作	<ul style="list-style-type: none"> <li>能够主动参与支撑跳跃和低单杠动作的练习和考核,并体验到运动乐趣</li> <li>关注自己的成绩,了解自己支撑跳跃和低单杠的进步幅度或存在的问题</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价</li> <li>由教师或同伴对其术语使用情况进行评价</li> <li>采用师评、自评、互评的方法,对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价</li> <li>建议评价的权重划分中,知识占20%、运动能力占60%、态度占20%</li> </ul>
低单杠	<ul style="list-style-type: none"> <li>能够说出所学单杠动作的名称和术语,如正撑、支撑、前翻下等</li> <li>初步掌握单杠练习方法;知道安全练习方法及保护与帮助的方法等</li> <li>知道单杠练习对发展身体素质的影响</li> </ul>	掌握“跳上成正撑—前翻下”基本动作,能够独立完成	<ul style="list-style-type: none"> <li>在练习中,表现出自信和克服困难的勇气,愿意接受同伴的保护和帮助,积极主动地帮助同伴完成练习任务</li> </ul>	

## 第五节

# 韵律活动和舞蹈

小学三、四年级的韵律活动和舞蹈，动作简单、生动活泼、姿态优美、节奏感强、富有感染力。它既能锻炼身体，形成健美的体态，又可陶冶情操，抒发情感。通过韵律活动和舞蹈的教学，让学生形成正确的动作姿势和良好的身体形态，培养学生韵律感、表现力，发展身体的灵敏性、协调性。



### 一、教学目标

1. 通过韵律活动和舞蹈的学练，使学生学会简单的韵律操和舞蹈基本动作方法。
2. 培养学生动作的协调性、节奏感和模仿、自我表现力，培养良好的身体姿态和快乐的情绪与美感。
3. 引导学生在学练中学会观察、学会表现、学会矫正、学会互动与合作。



### 二、教材分析

#### （一）教材内容价值

韵律活动和舞蹈是在音乐伴奏下培养学生身体基本活动能力的一种运动方式，内容丰富，形式多样。它对培养学生正确身体姿势和健美身体姿态，发展身体的协调性、动作节奏感和表现力，陶冶健康美的情操，促进友好文明的社会交往等都有积极的作用。

#### （二）教材内容设计思路

三、四年级的韵律活动教材以韵律活动组合为主，主要是培养学生的韵律感和正确的身体姿势以及动作的协调性。韵律活动组合练习是韵律活动的基础动作，是构建成套动作的基本元素，也为教师对该教材再开发、再创编提供了方便。

三、四年级的舞蹈教材以校园集体舞为主。通过舞蹈教材的学练，让学生在集体舞蹈中学会互动交流、协同动作、情感表达，体验姿态美、音乐美的视听感受，从而激发学生学练舞蹈的热情和愿望。



表 5-5-1 韵律活动和舞蹈教学内容安排建议

项目	教学内容
韵律活动和舞蹈	1. 韵律活动组合☆ 2. 校园集体舞◇

注：☆掌握 ◇基本掌握

### (一) 韵律活动组合

#### 组合〔一〕

##### 【动作方法】

预备姿势：直立。

第一个八拍（图 5-5-1）：

1-4 左脚开始原地踏四步，同时两手握拳，两臂前后自然摆动。

5-7 左脚开始向左侧走三步，同时左臂侧上举，右臂侧下举，五指并拢掌心向下。

8-还原成直立。

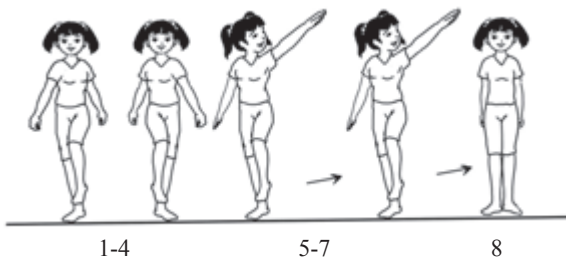


图 5-5-1

第二个八拍（图 5-5-2）：

1-4 双人面对面交叉换位走成背对背站立，两臂前后自然摆动。

5- 双人面向观众的一腿前伸，脚跟着地，另一腿稍屈膝，同时两手叉腰。

6- 两腿直立。

7- 同 5 动作，方向相反。

8- 还原成直立。

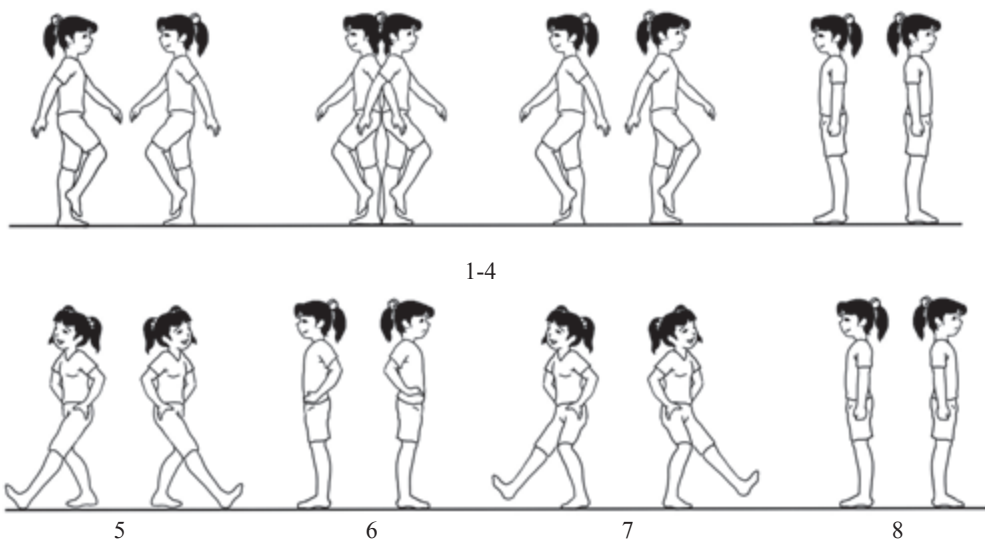


图 5-5-2

第三个八拍 (图 5-5-3):

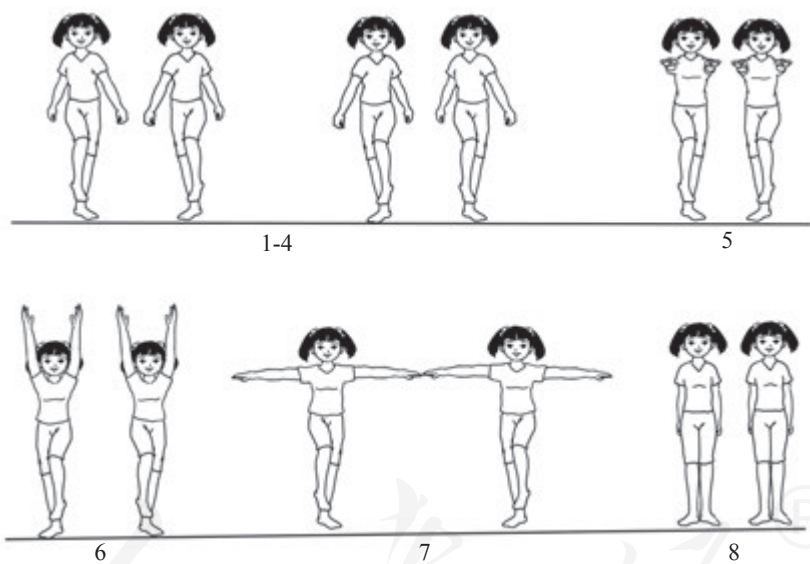


图 5-5-3

1-4 双人向左向右转, 面向前方走四步回原位, 两臂前后自然摆动。

5-原地踏一步, 同时两臂前平举, 五指并拢, 掌心向下。

6-原地踏一步, 同时两臂上举, 掌心相对。

7-原地踏一步, 同时两臂侧平举, 掌心向下。

8-还原成直立。

第四个八拍 (图 5-5-4):

1-4 原地踏四步, 两臂前后自然摆动。



5-6 两腿直立，两臂胸前屈，双手击掌两次。

7-左脚向前迈一步，重心前移，右脚尖点地，同时两臂侧上举，掌心相对。

8-还原成直立。

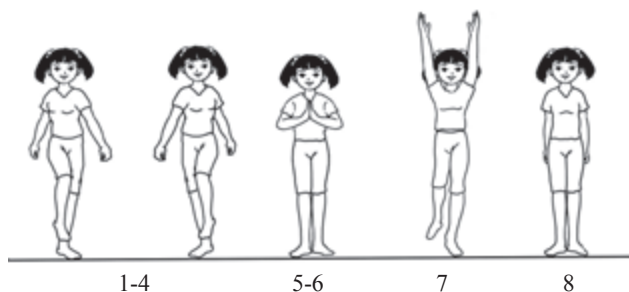


图5-5-4

### 【动作要点】

侧上举、侧平举时，手臂直，用力至指尖，踏步腿抬高。

### 【教学重点】

动作的准确性。

### 【教学难点】

动作优美，节奏感强。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
走位不正确	○在无音伴情况下进行走位练习 ○音伴练习时，教师可语言提示，口令指挥
各八拍动作间停顿，衔接性差	○反复练习各个八拍动作，增强熟悉度 ○各八拍动作间采用分解、完整练习法，体验动作 ○音伴练习时，教师可提前进行语言提示

### 【教学建议】

- 可先踏步两个八拍。教师口令指挥学生做原地的踏步动作，并口令提示学生踏步的姿势：抬头挺胸、两手握拳、两臂前后直摆。
- 教师讲解、示范新动作，让学生观察、思考和模仿动作。
- 教师可请优秀的学生做示范，大家观看、互相学习，掌握练习方法。培

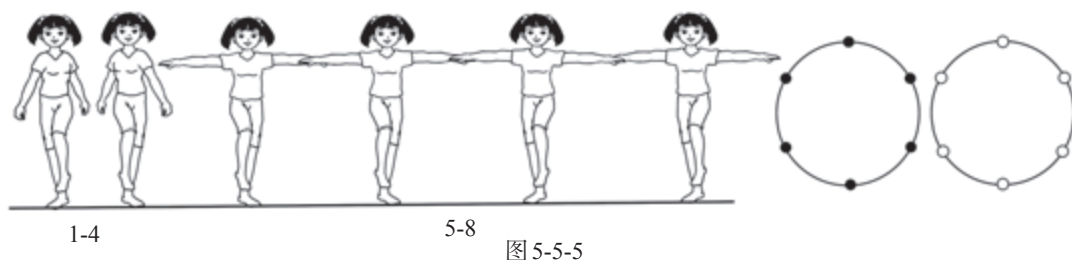
培养学生观察力和记忆的能力。

- 教师可将学生分成2~4人一小组，进行练习、讨论，熟练掌握动作，培养学生获得良好的学习方法和锻炼习惯。
- 教师应关心和帮助学习动作有困难的学生，激励他们学习的信心，启发他们如何运用适当的学习方法。
- 采用累进教学法进行练习，教师口令指挥并提示两节动作的衔接和重点。
- 教师让学生分组进行讨论，谈一谈存在的问题，并进行小组练习，改进不足，培养学生的思维力和敢于发言的自信心。

## 组合〔二〕

### 【动作方法】

第一个八拍（图5-5-5）：



1-4由六人组成的队形，就近向圆心走四步，两臂前后自然摆动。

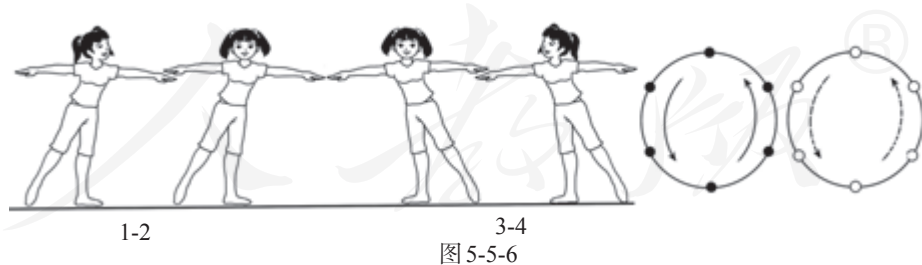
5-8六人小臂搭小臂，走成圆形。

第二个八拍（图5-5-6）：

1-2两腿屈伸一次，向左侧移重心。

3-4同1-2动作，方向相反。

5-8同1-4动作。



第三个八拍（图5-5-7）：

1-8六人向圆心密集走八步，同时两臂向后向前上方摆动。

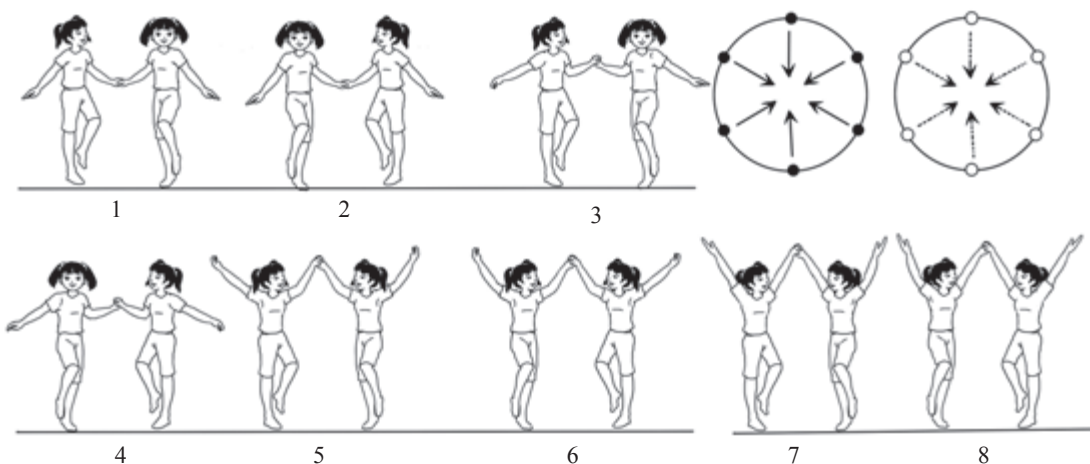


图5-5-7

第四个八拍（图5-5-8）：

1-4全体学生左脚开始走向自己的位置上，同时两臂前后自然摆动。

5-左脚踏一步，同时两臂左肩处侧屈，双手击掌一次。

6-同5动作，方向相反。

7同5动作。

8-还原成直立。

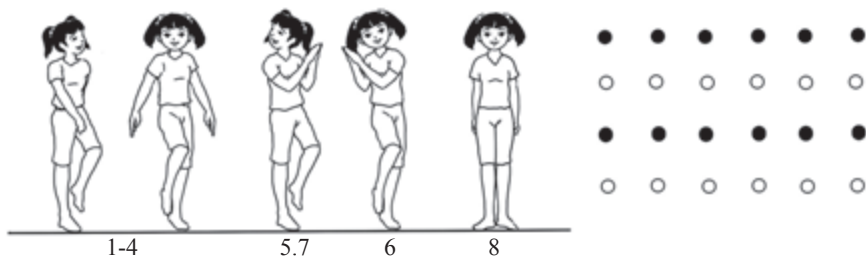


图5-5-8

**【动作要点】**

简单组合，走位准确、学生配合默契。

**【教学重点】**

动作、走位的准确。

**【教学难点】**

学生动作同步，配合默契。

## 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
走位不准确、学生动作同步性差	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教师明确学生动作方法以及步子的大小</li> <li>○提醒学生用眼睛余光观察旁边同学，注意整齐度</li> <li>○在此基础上反复练习</li> </ul>

## 【教学建议】

- 教师讲解、示范新动作，让学生观察、思考和模仿动作。
- 教师可采用累进教学法，将两节动作连起来做，鼓励学生自愿出列领操；并集体喊口令练习，发展学生的记忆能力。
- 分小组进行练习，让学生探讨、研究，从而掌握动作，教师随时指导，也可请示范生分别指导。
- 采用分组轮换练习或重复练习法，做1~2遍，互相观摩、互相纠正，掌握动作，提高兴趣。
- 鼓励学生自主展示与表演，培养学生自信和勇于表现的精神。

## （二）舞蹈

### 校园集体舞：嗨！加油

#### 1. 完整动作基本做法（方阵队形：以8位男生、8位女生为例）

音乐：2/4拍，音乐活泼动感、热情奔放。

准备拍 四拍

前奏 第一个八拍



1-2 男、女生面向1点，正步位站立，面带微笑。

1-2 1拍右腿屈膝90°上抬，脚尖靠在左膝处，左手握拳从体侧后上屈肘抬至胸前，右手握拳伸直后摆。2拍起左脚做1拍动作。

3-8 3-4拍重复1-2拍动作。5-8拍动作同1-4拍动作。5拍男、女生从1点转成面对面。8拍成立正，前低头15°，保持后背挺拔。

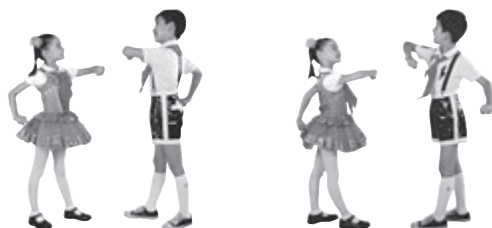
## 前奏 第二个八拍



1-4 1拍抬头，双手叉腰。2-3拍保持不动。4拍屈膝半蹲。

5-8 男、女生双脚同时向上跳成开立，双手握拳往身体两侧伸直，同时五指张开，掌心向下，双手手臂与身体两侧分别成 $15^\circ$ 。6-7拍保持5拍动作。8拍双腿半蹲，双手握拳。

## 第一段 第一个八拍



1-8 1-4拍男、女生面对面屈伸步，男生往前走4步，女生往后退4步，纵排对齐。5-8拍重复1-4拍动作，男生退，女生进，回原位。

## 第一段 第二个八拍



1-8 男、女生跑跳步，双手握拳屈肘前后交替摆动，男、女生面对面顺时针转半圈，交换位置，最后一拍转成全体面向1点。

## 第一段 第三个八拍



1-2 右脚屈伸脚跟前点步，左臂屈肘握拳胸前平举，拳心向下，右手握拳伸直后摆。

3-4 右脚屈伸脚尖后点步，手握拳随着屈伸前后摆动。

5 右脚跟并左脚同时向上跳，右手叉腰，左手五指张开屈肘置于左肩正上方。



6-8 同5拍动作，男、女生一拍跳转一次，原地顺时针跳转成面对面站立。

## 第一段 第四个八拍



1-4 男、女生双脚正步位各自向右跨并步，男生双臂屈伸颤膝向女生竖大拇指三次，女生双臂屈肘竖大拇指指向自己，并颤膝点头三次。男、女生头往右稍倾。4拍不动。

5-8 男、女生向左跨并步做1-4拍动作。男生做女生动作，女生做男生动作。

### 第一段 第五个八拍



1-2 男生双脚正步位同时向上跳成开立，左手叉腰，右手往前伸直，五指张开，掌心向上，女生保持原来动作不动。

3-4 女生重复男生的动作，与男生握手。男生保持不动。

5-6 男、女生右手拉手同时往里跳，变成男生正步位面对1点，女生正步位面对5点，男、女生右手拉手置于头顶，左手叉腰。

7-8 男、女生拉手跳回原位。

### 第一段 第六个八拍



1-4 男、女生面对面手拉手，双脚往上跳，一拍一次，并同时向右跳三下，逆时针转动，互换位置。

5-6 女生右脚往后撤步，右臂屈肘往回拉，身体后倾，男生左脚往前上步成弓箭步，右手前伸，成男、女生“拔河”姿势。

7-8 男、女生回到双脚正步位，左手叉腰，右手手拉手。

### 第一段 第七个八拍



1-2 男、女生各自往右旁边右脚成弓箭步，双手在右肩上击掌两次，一拍一次。

3-8 3-4拍男、女生右脚同时收回成正步位，双手五指张开在身体前上方相互击掌一次，然后双手置于身体两侧。5-8拍同1-4拍动作，方向相反。



## 第一段 第八个八拍



1-2 男、女生转向1点向右做右弓步，同时双臂屈肘上下开合，一拍一次，重拍向下，手握拳。

3-8 3拍身体回正，双脚并成正步位，双手自然下放。4拍不动。5-8拍同1-4拍动作，方向相反。

## 间奏一



1-6 男、女生左手叉腰，右手在右肩正上方五指张开，掌心向外，右臂上下屈伸做“开心手”六次，重拍向下。男生双脚正步位向7点，双膝原地屈伸六次，重拍向下，一拍一次。女生通过跑跳步变换队形，逆时针方向交换一个位置。

7-8 7拍男、女生双臂屈肘握拳于胸前交叉，双脚同时往上跳。8拍落地转成与新舞伴面对面，双手五指张开，双脚开立，双臂伸直至身体两侧，手心向里。

第二段 同第一段的动作。

间奏二 同间奏一的动作。

第三段 同第一段的动作。

间奏三 同间奏一的动作。

第四段 同第一段的动作。

结尾 第一个八拍

1-4 男、女生左手叉腰，右臂在右肩上方屈伸做“开心手”，五指张开，手心向外，原地跑跳步四次，一拍一次。

5-8 男、女生换右手叉腰，左臂在左肩上方屈伸做“开心手”，五指张开，手心向外，正步位双跳步往右顺时针转一圈，一拍一次。

结尾 第二个八拍

1-6 同第一段第八个八拍1-6拍动作。

7 身体回正，双脚开立，双臂自然下放伸直，五指张开，双手手心向里。



8 左手叉腰，右臂同时向上伸直，右手竖起大拇指，掌心向外，身体直立，后背挺拔，头微微扬起，结束。

圆圈队形（以8位男生、8位女生为例）

圆圈队形动作做法与方阵队形基本一致。

## 2. 完整动作教学提示

### 【教学步骤】

- 讲解校园集体舞小学低年级《嘿！加油》的主要内容和表现形式及风格，让学生了解该舞蹈概况。
- 让学生清楚认知广场的八个方位。
- 规范所有学生的体态为直立姿态。
- 全体男、女学生独立完成校园集体舞《嘿！加油》的基本动作，掌握其舞蹈动作的风格和要点。
- 数拍子教授脚的“跑跳步”“右脚前后屈伸点步”“旁弓箭步”“抬踏步”的单一动作。
- 数拍子教授脚的变化动作。
- 数拍子教授手的动作。
- 数拍子教授身体的舞姿，并配合手脚一起完成动作。
- 合音乐反复练习脚、手、身体综合的基本动作。
- 男、女生两人一组，各组数拍子独立完成组合动作，尤其注重交换舞伴的动作练习。
- 反复进行队伍纵向和横向穿插行进互换位置的练习。
- 合音乐，从第一段连贯到第四段依次练习。
- 进行方阵队形的排练，熟练后反复合音乐进行练习。
- 合音乐反复进行完整动作的练习，并强调内在的情感表现和团队合作意识与氛围。
- 强化表情以及眼神的交流。

### 【教学要点】

- 分解教学基本动作时应放慢速度，耐心、规范地教授，并强调动作运行的过程、方位和准确姿态。
- 强调步调的一致性，始终都以右脚为起步脚。
- 易犯错误的动作应及时纠正并反复练习和巩固。
- 手脚动作时注重阐明重心交换时的掌控要领，以便保持舞姿的稳定性。
- 要求学生夸大动作幅度，线条都应放长。
- 双人舞的配合要求协调、默契，并有相互的眼神交流。
- 队列的练习要求方位的准确性，队形整齐，培养学生的集体意识。

○注重陶冶学生纯净的心灵和对美感的认识，使其树立自信、增进友谊。

### 【教学建议】

- 对广场的八个方位和空间位置要认知清楚。
- 在教学过程中应把典型的基本步伐和动作集中反复练熟后，再进行组合动作和队形的教学。
- 用形象的语言提示学生练习步伐动作时的要领，教师示范要规范，并细心指导动作的运动线路和方向位置。
- 在规范动作的同时，也可以让学生充分展现个性特点。
- 教师可采用多媒体和挂图进行教学，让学生模仿示范生的动作，形成正确的动作概念。
- 在教学中教师应充满激情去感染学生，多鼓励和表扬，树立学生的自信心，让每个学生充分展示自我，培养学生良好的心理素质和健康的体魄。
- 教师可以在原有集体舞的基础上进行拓展和创编，既可以增加难度也可以使之更简洁，让学生更喜欢、更愉悦、更尽兴地跳校园集体舞。



## 四、教学评价要点与建议

### 综合性评价

表 5-5-2 韵律活动和舞蹈学练综合性评价（供参考）

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
韵律活动和舞蹈	<ul style="list-style-type: none"> <li>○了解韵律活动和舞蹈的锻炼价值</li> <li>○知道所学韵律活动组合和校园集体舞的基本动作名称和术语</li> <li>○了解韵律活动组合和校园集体舞的风格与特点，知道动作的结构、特点与要求</li> </ul>	基本掌握韵律活动组合动作与校园集体舞基本动作，姿态优美、节奏准确、动作协调，且富有表现力	<ul style="list-style-type: none"> <li>○能够积极主动参与集体舞的学习与表演</li> <li>○能够与不同性别、能力水平的同伴共同舞蹈；具有创新意识</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价</li> <li>○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价</li> <li>○采用师评、自评、互评的方法，对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价</li> <li>○建议评价的权重划分中，知识占20%、运动能力占60%、态度占20%</li> </ul>

# 第六章

## 球类活动

在小学一、二年级小球类教学的基础上，三、四年级开始学习小篮球、小足球与乒乓球最基本的技术和动作方法，在游戏和教学比赛过程中进一步熟悉球性，体验球类活动的乐趣，发展体能，培养勇敢顽强、团队协作、规则意识等优良品质，为进一步学习与发展运动技能奠定基础。

### 第一节

#### 小篮球

小篮球是小学三、四年级球类教材的主要内容，是深受学生喜爱的体育活动内容。小学三、四年级的小篮球教学是在水平一阶段的基础上，突出篮球运动的游戏性、竞争性和集体性，激发学生参加篮球锻炼的兴趣，提高篮球活动能力，为水平三阶段小篮球运动技术的学习和运动能力的提高打下良好基础。



#### 一、教学目标

1. 能够说出小篮球的动作名称及术语。
2. 初步掌握小篮球原地和行进间运球、原地双手胸前投篮的动作方法，并能够在游戏和比赛中运用。
3. 发展速度、力量、灵敏、协调等身体素质和球体的感知能力。
4. 表现出对小篮球学习、游戏及比赛的兴趣，能够在练习、游戏及比赛中与同伴友好相处，遵守规则，初步具有勇于克服困难的优秀品质。



## 二、教材分析

### (一) 教材内容价值

小篮球教学活动对于培养小学生的学习兴趣,发展体能,提高对球体的感知能力以及人与球体的距离感、空间感、速度感等能力,培养果敢、机敏、顽强等心理品质,提高抗挫折意识和调节情绪的能力以及团队协作等集体主义精神具有重要价值。

### (二) 教材内容设计思路

根据小学三、四年级学生身心发育特点,水平二阶段小篮球的教材内容以原地运球、原地双手传接球和双手胸前投篮的基本技术为主,各种小篮球能力练习和篮球游戏为辅,将小篮球活动能力练习、小篮球游戏与小篮球的基本技术有机地结合,以促进学生篮球运动能力的提高。本册教材编写的小篮球内容,只是为教师提供教学素材,教师还应根据《课程标准》的精神和学校实际情况择需选用。



## 三、教学内容与教学建议

表 6-1-1 小篮球教学内容安排建议

项目	教学内容
小篮球	1. 原地运球☆ 2. 行进间运球☆ 3. 原地双手胸前投篮◇ 4. 原地双手胸前传接球◇ 5. 发展小篮球活动能力的练习与游戏◇

注: ☆ 掌握 ◇ 基本掌握

### (一) 原地运球

#### 【动作方法】

运球时,两脚左右或前后开立,两膝弯曲,重心落在两腿之间,上体略前倾,五指自然分开,用手指和指根部位触球(掌心不触球),以肩为轴,同时上臂带动肘关节



图 6-1-1

和小臂，通过手腕、手指用力按拍篮球上部，做出随球与迎球的动作，目视前方。

### 【动作要点】

手指和指根触球，手腕、手指按拍篮球，伴有随球与迎球的动作。



原地运球的手型 阴影为手触球的部位

高运球（高于膝关节） 低运球（低于膝关节）

（五指张开掌心空）

图6-1-2

图6-1-3

### 【教学重点】

手指与球的接触部位，按拍时随球与迎球动作。

### 【教学难点】

手腕、手指按拍篮球的动作协调。

### 【教学建议】

- 教师讲解示范，帮助学生建立正确的原地运球动作概念，采用左右手交替练习，体会运球的动作要领。
- 在基本掌握原地运球的基础上，进行原地体前左、右手的高、低组合运球，体会运球动作方法。
- 教学中，要多利用小游戏提高学生的运球能力。如“看手指报数”（图6-1-4）。还可以做“运球比多”或“看谁运球时间长”等游戏。



图6-1-4

## 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
运球时用手掌拍球	教师示范与指导，让学生体会手指和指根以上部位控球，掌心不接触球
运球动作僵硬	○提示学生思考体验以肩为轴，用上臂带动小臂，用手腕、手指柔和地用力按拍篮球 ○引导学生体验随球与迎球的动作
低头运球	在学生初步学习运球动作后，用提示、游戏等方法逐步使学生抬头看球

## （二）行进间运球

### 【动作方法】

向前运球时，目视前方，上体稍前倾，以肘为轴，用力按拍球的后上方，同时后脚蹬地运球行进，球的落点在同侧脚的侧前方，跑动的步伐与球弹起的节奏协调一致。手、臂动作与原地运球相同（图6-1-5）。

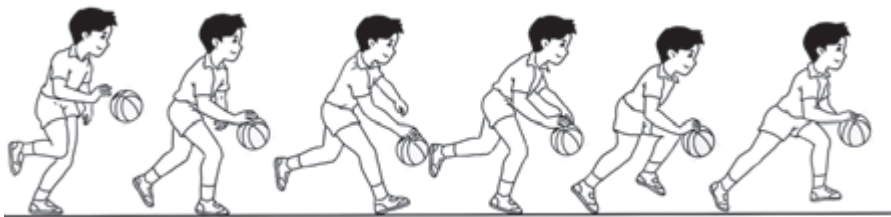


图6-1-5

### 【动作要点】

按拍球的后上部位，使球向前上方弹起，跑动步伐与球弹起节奏协调一致。

### 【教学重点】

手指控制球时的部位与运球方向，按拍球的力量与身体协调配合。

### 【教学难点】

跑动与运球的协调配合。



### 【教学建议】

- 教师讲解示范，使学生知道行进间运球的动作要领。
- 在教学中，可先在规定距离内，由走着运球，逐渐过渡到慢跑直线运球。
- 根据学生掌握行进间运球技术动作的情况，再进行高低、直线、曲线等各种路线的慢速、较快速度的行进间运球。
- 教师要重视学生左、右手均衡练习，体验用不同的手进行行进间运球的动作感觉。
- 运用游戏方法，做曲线运球等游戏，如“穿越丛林”（图6-1-6），在一定距离内绕过若干障碍物的运球比赛。

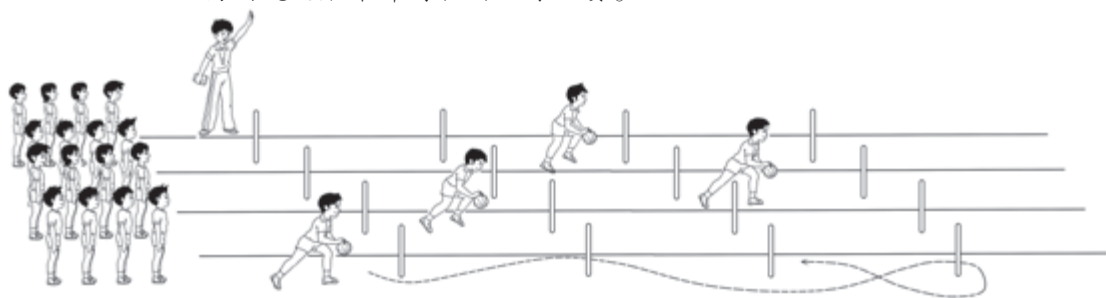


图6-1-6

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
运球过程中，用手掌拍球	引导学生体会按拍球的正确手型和手迎球与随球的动作感受
控制不住球的方向与高度	提示学生按拍篮球后上方部位，引导学生体会按拍球的部位和用力程度的动作感觉

### （三）原地双手胸前传接球

#### 【动作方法】

两臂垂肘持球于胸前，眼看传球目标。传球时，两脚蹬地，膝关节蹬伸，身体重心前移，两臂迅速向传球方向前伸出，两手翻腕、拔指将球传出。接球时，两臂自然向前伸出迎球，手指向前自然张开，两拇指成“八”字形，当球触手后，两臂随球将球持于胸腹间（图6-1-7）。



图6-1-7

**【动作要点】**

翻腕、拨指传出球；两臂前伸迎接球，顺势接球引向后。

**【教学重点】**

传球的伸、翻、拨，接球时的伸、迎、引。

**【教学难点】**

传球的翻腕、拨指和接球的前伸、后引，动作连贯、协调用力。

**【教学建议】**

- 教师讲解示范，帮助学生理解动作方法，通过徒手模仿原地双手胸前传、接球动作，体会传接球的动作要领。
- 两人一组，面对面进行一定距离（4~5米为宜）的传、接球练习，启发学生观察、思考练习中存在的问题，通过相互纠正帮助，完善手型、上下肢的配合等动作。
- “三角传球游戏”，学生三人一组，站成相应队形，依次传接球，在规定时间内传球次数多的小组为胜。
- 迎面传、接球比赛，学生分若干小组，以传接球快、不掉球的小组为胜。
- “抢断球”游戏（图6-1-8）。若干学生围成一个圈，2~3个学生在中间，抢断外围传接的球，在发展学习兴趣的同时，提高传接球的运用能力。

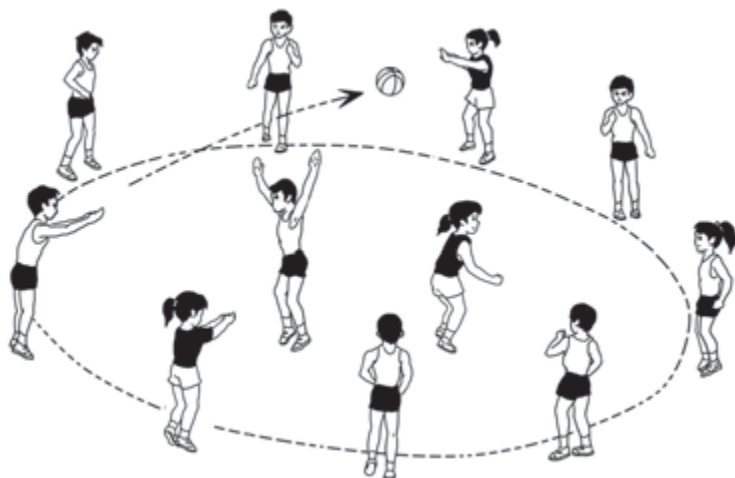


图6-1-8

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
传球时两肘外展	提示学生两肘下垂，传球用力协调，体会翻腕拨指的动作和两臂均匀用力的感觉
接球手法不正确，引球动作不及时	通过自己或互相抛接球练习，养成张手、伸臂、迎球、后引的动作习惯，提示学生做好接球的预判和动作准备

(四) 原地双手胸前投篮

【动作方法】

双手持球于胸前(图6-1-9)，两脚前后开立，两膝微曲，右脚跟提起，重心稍前移；投篮时，两眼瞄准篮圈，两臂随着腿的蹬伸用力及身体的伸展，由胸前向前上方伸出，大拇指稍用力，手掌稍向外翻，两手均匀用力，全身动作协调一致，将球投出(图6-1-10)。

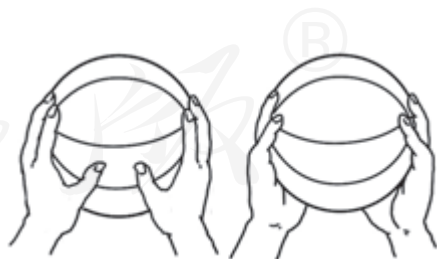


图6-1-9

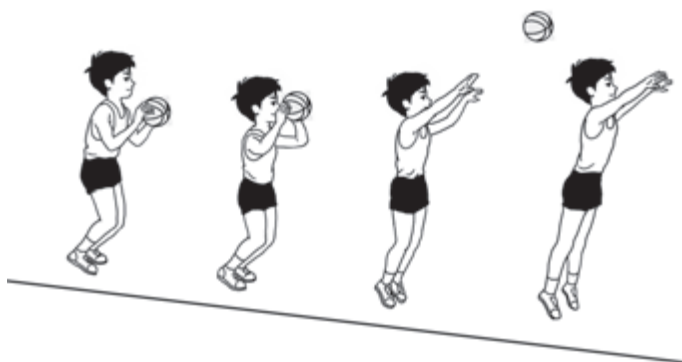


图6-1-10

【动作要点】

瞄准篮圈，两脚蹬地，上体伸展，伸直两臂，手腕外翻。

【教学重点】

投篮时两手均匀用力，两臂充分伸展。

【教学难点】

上、下肢协调用力。

【教学建议】

- 教师通过讲解示范，帮助学生理解两臂屈肘于胸前，手指自然分开，两拇指成“八”字形，掌心空出的动作方法，持球模仿、体会投篮动作。
- 教学中两人一组，相对一定距离，尝试压腕、指尖拨球动作。
- 尝试近距离定点投篮练习。
- 游戏，“定点投篮比准”。以小组为单位，在相互约定的时间内或约定的投篮数，投进数多的小组胜出。也可由学生自己画出投球距离，在规定时间内投中多者为胜。（图6-1-11、6-1-12）。

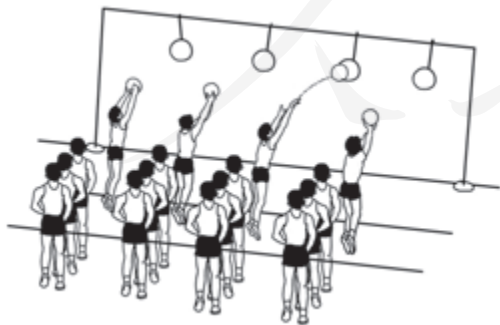


图6-1-11

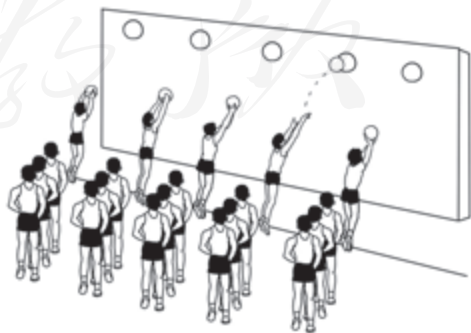


图6-1-12

## 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
投篮时两肘外展	提示学生体会正确的持球位置，体会球出手时双臂、肘的位置和用力方向
投篮时手臂与身体动作不协调	教师示范，帮助学生掌握蹬腿、伸臂、翻腕、拨指的用力顺序
投篮偏离篮筐正常位置	近距离投篮，两手保持用力方向一致

### (五) 发展小篮球活动能力的练习与游戏

三、四年级学生学习小篮球，主要是在学习、游戏及比赛中初步掌握一些简单技术动作，培养学习兴趣。教师要避免单纯的教学技术动作，应该采用学生喜闻乐见的游戏和比赛形式，使学生逐步地熟悉篮球，热爱篮球。在教学建议中列举了一些游戏，这里再列举一些发展学生小篮球活动能力的练习与游戏，如双手体前拨球，腹前环体绕球，颈部绕球，坐地、半蹲、全蹲、单膝跪地运球和投活动篮比赛游戏等（图6-1-13~6-1-17）。可以结合教学实际予以参考。

#### 1. 熟悉球性的练习

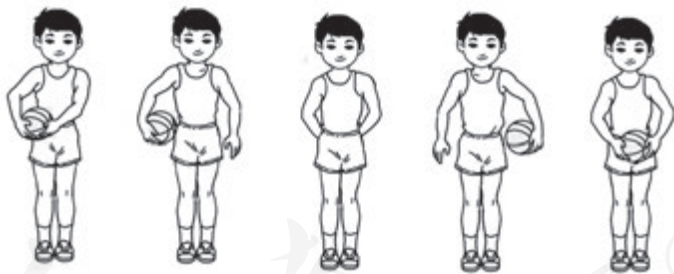


图6-1-13



图6-1-14

图6-1-15

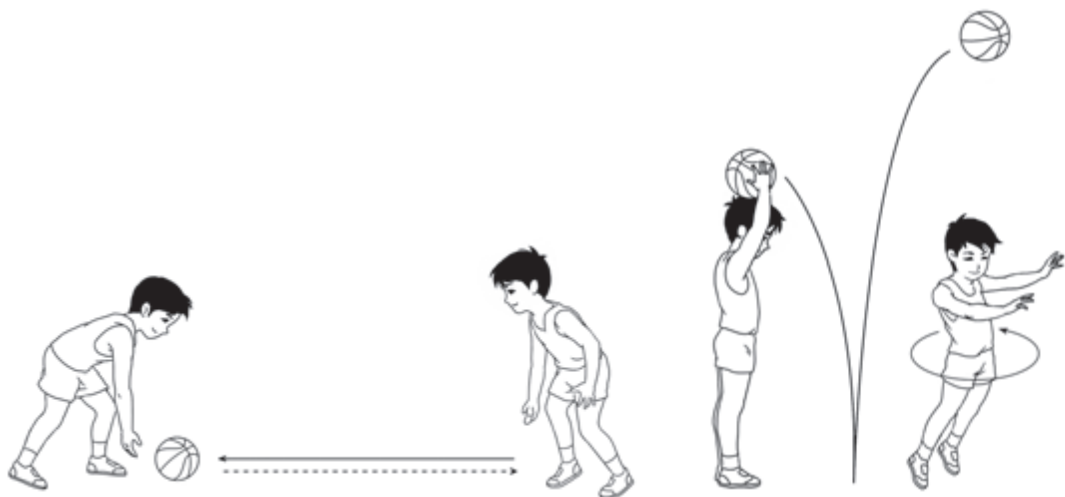


图6-1-16

图6-1-17

## 2. 投活动篮比赛游戏

这是在学生初步掌握了传球、运球和双手胸前传球动作后，用比赛和游戏的方式加深对小篮球活动认识，提高能力和培养兴趣的有效方法。

将学生分成人数相等的两队，各队指定三人手拉手成一个圆圈，作为“活动篮”。“活动篮”可以在对方半场限制区内任意移动。游戏开始，双方互相攻守。进攻方设法通过运球、传球，投中由本方队员设在对方限制区内的“活动篮”，“活动篮”应主动配合，接住本队投来的球。投中得2分。投中后由对方从后场发端线球转入进攻。防守过程中抢到球，可随时转入反攻。在规定时间内，以得分多的队为胜（图6-1-18）。

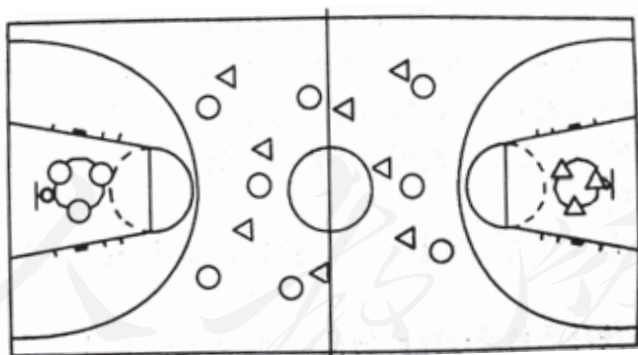


图6-1-18

游戏比赛中，不得抱球跑，不能推、拉、打、抱对方队员，不得用脚踢球，违者由对方队员在犯规地点附近发界外球。游戏时，各队攻守队员可在下半场互换；“活动篮”学生可即时调换。注意比赛时间不宜过长，全场以10~15分钟为宜。教师在分组时，要根据学生差异合理搭配。



## 四、教学评价要点与建议

### (一) 运动项目评价

#### 质性评价

表 6-1-2 小篮球动作质性评价 (供参考)

内 容	优 秀 (100~90分)	良 好 (89~75分)	合 格 (74~60分)	继 续 努 力 (59分及以下)
原地运球	运球手型正确,用力柔和,动作协调、连贯。能够连续运球 $\geq 40$ 个	运球手型正确,用力较柔和,动作较协调、连贯。能够连续运球 $\geq 30$ 个	运球手型基本正确,动作基本连贯。能够连续运球 $\geq 20$ 个	运球手型不正确,动作不连贯。能够连续运球 $\leq 19$ 个
行进间运球	行进间运球动作正确,跑动步伐与运球节奏协调配合	行进间运球动作较正确,跑动步伐与运球节奏较为协调	行进间运球动作基本正确,跑动步伐与运球节奏基本协调	行进间运球动作不正确,跑动步伐与运球节奏不协调
原地双手胸前传、接球	传、接球手型正确,传得准、接得稳,用力适当,动作协调、连贯	传、接球手型较正确,球传得较准、接得较稳,用力较适当,动作较连贯	传、接球手型基本正确,传、接球较稳,动作基本连贯	传、接球手型不正确,传、接球不稳,动作不连贯

### (二) 综合性评价

表 6-1-3 小篮球学练综合性评价 (供参考)

维 度	内 容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼兴趣,动作术语	<ul style="list-style-type: none"> <li>○能对小篮球活动的学习表现出较高的学习兴趣和愿望</li> <li>○能够说出一些小篮球运动的动作名称和术语,如:原地、行进间运球,原地双手胸前传、接球等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价</li> <li>○由教师或同伴对其术语使用情况的评价</li> </ul>	20%
技能与体能	小篮球技术	基本掌握所学小篮球基本技术,能够在游戏和比赛中运用所学技术和规则	<ul style="list-style-type: none"> <li>○量化评价时,建议给学生2次测评机会</li> <li>○质性评价时,要关注动作的准确性、协调性、连贯性</li> </ul>	60%



续表

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
学习行为和表现	积极参与,主动关注,心理调节,尊重对方和裁判	<p>○在练习、比赛、游戏、考核等活动中,表现出积极、主动参与的行为</p> <p>○主动关注自己小篮球测试的成绩,了解本学期的进步幅度或存在的问题</p> <p>○能够与不同运动能力的同学共同参与小篮球的练习、游戏和比赛,遇到困难敢于克服,能够与同伴友好相处,尊重竞争对手,遵守规则,服从判罚</p>	采用师评、自评、互评的方法,对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价	20%

## 第二节

### 小足球

小足球是采用小足球与游戏相结合的形式,在小场地上进行的球类活动,它深受小学生喜爱。小学三、四年级以学习简单的基础动作和游戏比赛为主,提高基本活动能力,体验运动乐趣,为今后的学习奠定基础。小足球活动对场地条件要求不高,形式简便易行,实用性较强,锻炼身体的效果较好,对增进健康、愉悦身心、锻炼意志等具有重要意义。



#### 一、教学目标

1. 能够说出小足球的动作名称及术语。
2. 初步学习颠球、盘球、拖球、拨球的动作方法,体验用脚内侧踢球、接球、运球和脚背正面踢球的基本动作。
3. 发展速度、力量、灵敏和协调素质,促进身体机能水平提高。
4. 培养学生对小足球活动的兴趣,培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、互敬友爱等优秀的品质。



## 二、教材分析

### (一) 教材内容价值

小足球的教材内容，融合了球类活动的趣味性、游戏性、竞争性和集体性等特点。通过小足球教学有利于学生逐步了解和掌握一些足球基础知识、基本技术和技能，发展速度、灵敏、力量等身体素质，促进身体机能的健康发展，激发小学生对小足球进行体育锻炼的兴趣。培养小学生的顽强机敏、果敢等心理品质及团结协作精神和良好的体育道德意识，提高抗挫折能力和调节情绪能力。

### (二) 教材内容设计思路

三、四年级足球教材是在水平一阶段足球游戏的基础上，学习和掌握足球踢球、运球和传球的一些基本动作技术。教学的重点为熟悉球性和基本动作技术的综合应用，以提高学生的实战能力。



## 三、教学内容与教学建议

表 6-2-1 小足球教学内容安排建议

项目	教学内容
小足球	1. 脚内侧踢球☆ 2. 脚背正面踢球◇ 3. 脚内侧接地滚球☆ 4. 脚底接地滚球◇ 5. 脚内侧运球◎ 6. 脚背正面运球◎ 7. 发展足球活动能力的练习与游戏◇

注：☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解

### (一) 脚内侧踢球和脚背正面踢球

#### 【动作方法】

(1) 脚内侧踢球：直线助跑，支撑脚踏在球侧15厘米处，踢球腿在摆动中膝关节外展，脚掌绷紧与地面平行，用脚内侧击球的后中部，采用推

送或敲击的方法将球踢出（图6-2-1）。



图6-2-1

（2）脚背正面踢球：正面直线助跑，支撑脚踏在球侧10~15厘米处，膝关节微屈，脚尖正对球的方向。踢球腿以髋为轴，大腿带动小腿，由后向前摆动，脚面绷直，小腿用力弹出，用脚背正面击球的后中部将球踢出（图6-2-2）。



图6-2-2

#### 【动作要点】

（1）脚内侧踢球：脚踏在球侧一脚处，摆腿，膝盖外转，脚尖微翘与地面平行，用脚内侧击球的后中部。

（2）脚背正面踢球：脚踏在球侧一脚处，大腿带动小腿积极前摆，脚面绷直，小腿发力，用脚背正面击球的后中部。

#### 【教学要点】

（1）脚内侧踢球：摆动腿膝部外展，用脚内侧推送或敲击球。

（2）脚背正面踢球：摆动腿大腿带动小腿，用脚背正面击球。

#### 【教学难点】

（1）脚内侧踢球：摆动腿外展，踢球时髋关节前送。

（2）脚背正面踢球：小腿加速，踢球后身体随球移动。

#### 【教学建议】

○结合三、四年级学生情况，学习踢球动作前，应采用游戏的方法引导学

生体验和熟悉球性，如，采用脚内侧或脚背内侧做“拖球游戏”（图6-2-3）、“盘球游戏”（图6-2-4）、“拨球游戏”（图6-2-5）等，使学生逐步认识用脚不同部位踢的动作和特点。



图6-2-3



图6-2-4

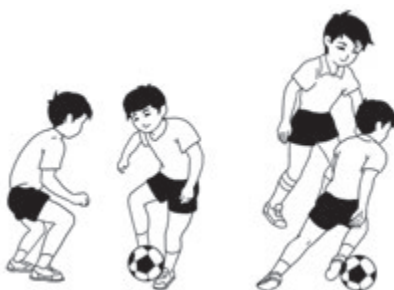


图6-2-5

- 学习踢球时，教师结合示范动作讲解踢球的动作方法，学生做无球的原地、助走等踢球模仿动作，体会踢球的动作要领。
- 采用手提带绳的球或装在网袋中的球，进行踢固定球练习，也可以同伴互助，一人踩住球，一人体会脚触球的正确部位和动作。
- 二人结伴相距5~10米互相踢球练习。
- 在初步掌握踢球动作后，可将踢球与射门结合起来，球门距离应在2米以上，便于学生将球射入球门，让学生体会脚踢球的部位和准确性。
- “踢球进门比多”（图6-2-6）。分组进行踢球进门比赛，以规定时间内踢进次数多的队为胜。

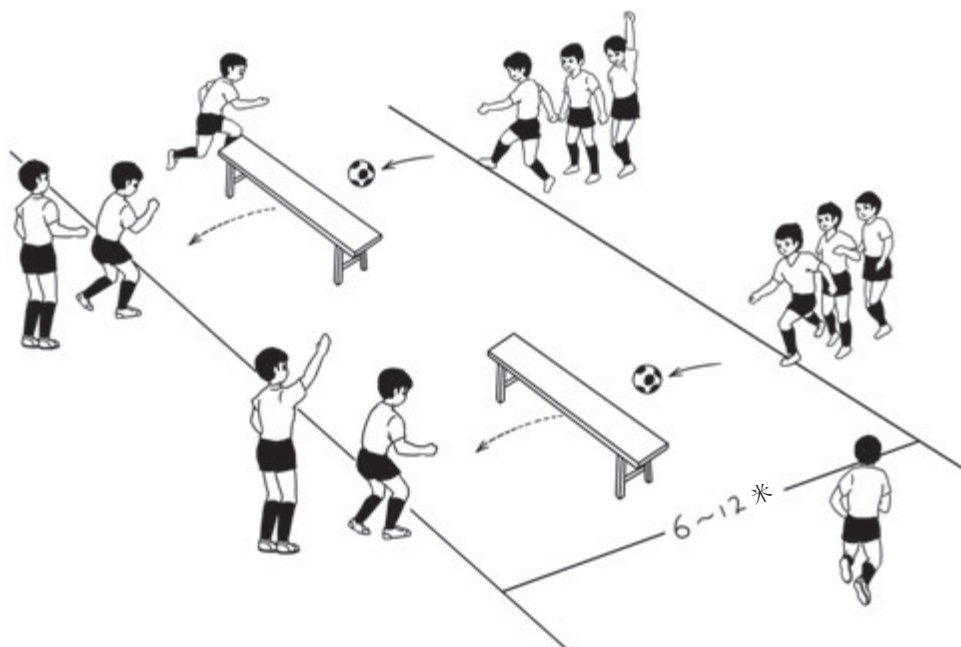


图6-2-6

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
支撑点不到位，踢球方向不准	原地、走动或跑几步的支撑放脚练习，强调支撑脚与球平行踏地，脚尖朝前
踢球瞬间，摆动腿的触球部位不正确	反复练习踢固定球，体会触球的正确部位；加强以大腿带动小腿用正脚背踢球的动作学练

(二) 脚内侧接地滚球和脚底接地滚球

【动作方法】

(1) 脚内侧接地滚球。

支撑脚脚尖正对来球，膝关节微屈，接球腿提膝稍外展，脚尖微翘，脚掌与地面平行，使脚内侧正对来球；当球滚到体前时，接球脚自然伸出迎球，触球的一刹那接球脚顺势后撤，以缓冲来球力量，将球接在脚下(图6-2-7)。

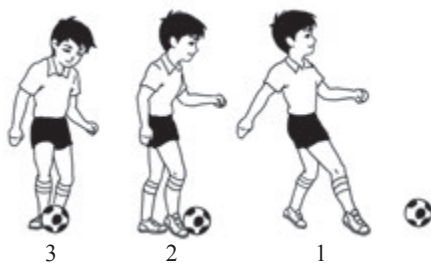


图6-2-7

(2) 脚底接地滚球。

支撑脚脚尖正对来球方向，膝关节稍屈；接球腿屈膝抬起，脚尖翘起，用脚掌前部位接停下来球（图6-2-8）。

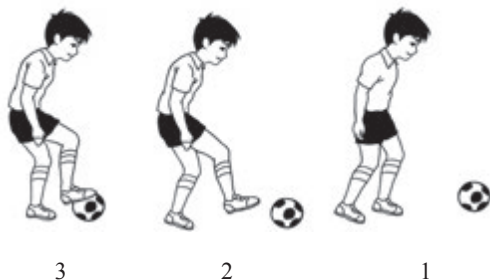


图6-2-8

【动作要点】

(1) 脚内侧接地滚球：支撑脚脚尖正对来球，接球腿提膝外展，脚内侧接球后迅速后撤。

(2) 脚底接地滚球：支撑脚脚尖正对来球方向，接球腿屈膝抬起，用脚前掌接按球。

【教学重点】

(1) 脚内侧接地滚球：脚内侧接球的部位。

(2) 脚底接地滚球：脚底接球的部位。

【教学难点】

(1) 脚内侧接地滚球：迎球缓冲。

(2) 脚底接地滚球：接球的时机。

【教学建议】

○教师讲解示范动作，引导学生做无球模仿迎球和后撤的接球动作。

○采用对墙踢球，用脚内侧或脚底接地滚球，力量逐步加大，体会触球撤

引的缓冲动作。

○二人合作，一人抛地滚球，另一人用脚内侧或脚底接地滚球，接球后再抛地滚球给对方，二人轮流练习。练习中注意引导学生相互观察、思考，互相纠错，共同提高。

○小组合作，组内同学围成一个圆圈，一人在圈内抢截球，圈外学生进行地滚球的互相传接，进一步体会在活动中运用技术。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
脚内侧接地滚球时，接球腿未屈膝外展，脚弓对不准球	体会屈膝外展，有意识地用脚内侧迎球，先模仿练习，然后一人抛地滚球，另一人用脚内侧接球，并互相检查是否用脚内侧触球
脚内侧接地滚球时，触球后未及时撒引	做无球模仿撒引动作，然后对墙踢球，主动接反弹回来的地滚球，注意做好撒引缓冲的动作

### （三）脚内侧运球和脚背正面运球

#### 【动作方法】

（1）脚内侧运球。

支撑脚在球的侧前方，膝关节稍弯曲，身体前倾，运球脚屈膝提起，用脚内侧推球的后中部前进，随后运球脚自然着地（图6-2-9）。

（2）脚背正面运球。

身体保持正常跑动姿势，上体稍前倾，步幅适中；运球腿屈膝提起，髋部前送，脚背绷紧，脚尖向下，用脚背正面部位接触球的后中部，推送运行（图6-2-10）。



图6-2-9





图 6-2-10

### 【动作要点】

(1) 脚内侧运球：支撑脚踏在球的侧前方，运球脚屈膝提起，用脚内侧推球的后中部。

(2) 脚背正面运球：运球脚屈膝提起，脚尖下指，以脚背正面推拨球前进。

### 【教学重点】

(1) 脚内侧运球：支撑脚与球的位置，运球时脚内侧触球的部位。

(2) 脚背正面运球：脚背正面推拨球的动作。

### 【教学难点】

行进间控球的协调性。

### 【教学建议】

○教师通过讲解示范，引导学生先进行无球模仿练习，再利用实心球模仿，体验脚内侧和脚背正面运球的动作，体会脚触球部位和动作方法。

○运用小足球游戏，“绕球回家”（图 6-2-11），使学生在游戏中运用脚内侧传球的动作，培养实践运用能力。将学生分成若干组在圈外站立。游戏开始，各组排头采用脚内侧运球方法绕过前面障碍物返回，将球交本队第二人。如此依次进行，以先到达的队为胜。

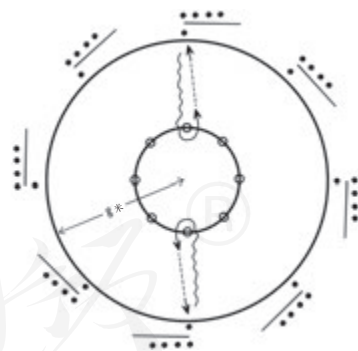


图 6-2-11

还可以通过“绕过曲折通道”的游戏，培养学生运球能力，提高学习兴趣。

游戏开始，甲方队员采用脚内侧运球连续绕过通道内的障碍，将球

运到乙方队员脚下，游戏依次进行，每人做一次，以先做完的队为胜（图6-2-12）。

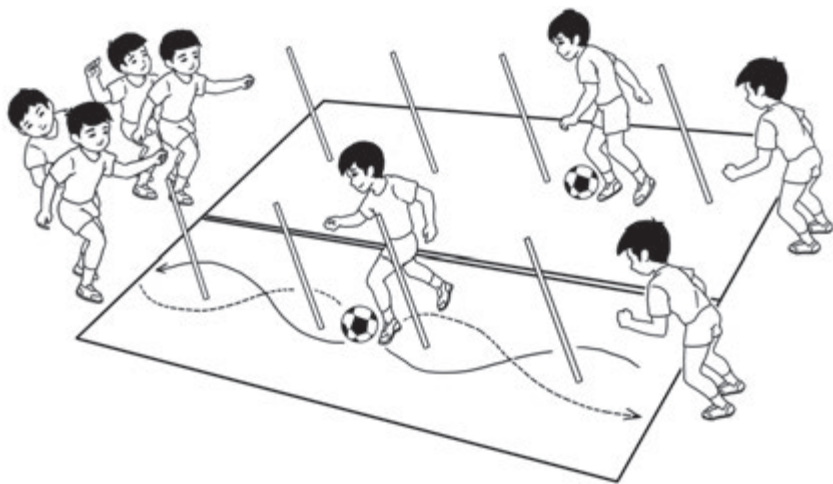


图6-2-12

○先采用一只脚的运球练习，根据学生掌握运球的实际水平，进行左右脚左右交替的运球练习。

#### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
触球部位不当，控制不住球	明确触球的正确部位，多做走动中的单脚运球练习
低头看球，动作僵硬	教师用手势指挥，引导学生抬头运球。要求身体放松，四肢协调用力

#### （四）发展足球活动能力的练习与游戏

三、四年级小足球教学，主要是使学生在学习、游戏及比赛中初步掌握一些简单技术动作，培养学习兴趣。教师应结合学生的实际，运用游戏和比赛等多种形式，使学生逐步地熟悉球性，逐步提高运用简单技术的实践能力。下面再列举一些发展学生小足球活动能力的练习与游戏，教师可以结合教学实际参考。

##### 1. “运球、传球接力”

甲方队员运用脚内侧运球至对方小圈内停球，在圈内将球传给乙方队员排头，自己

排到乙方排尾。乙方队员如上述方法进行。最先完成的队为胜（图6-2-13）。

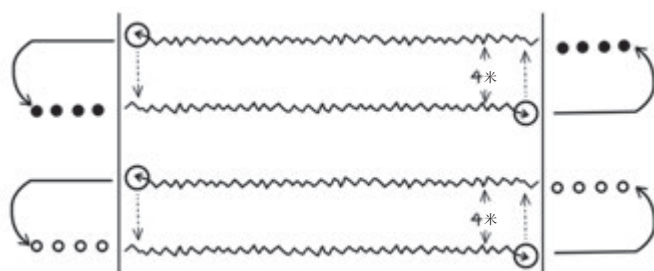


图6-2-13

## 2. “发射炮弹”

分组进行踢球比远比赛（图6-2-14）。

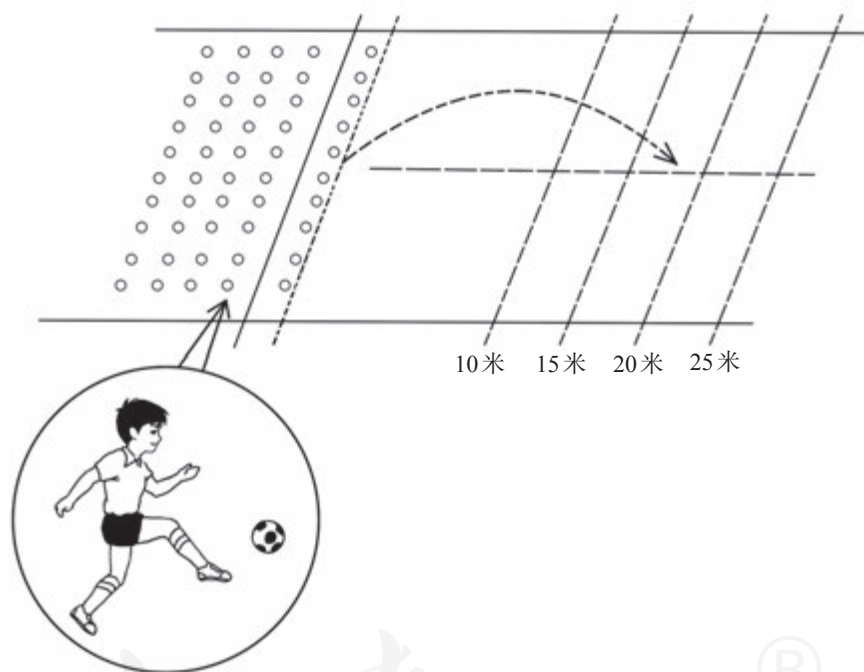


图6-2-14

## 3. “踢球比准”

分组进行“脚背正面踢球”比赛，以积分多的队为胜（图6-2-15）。

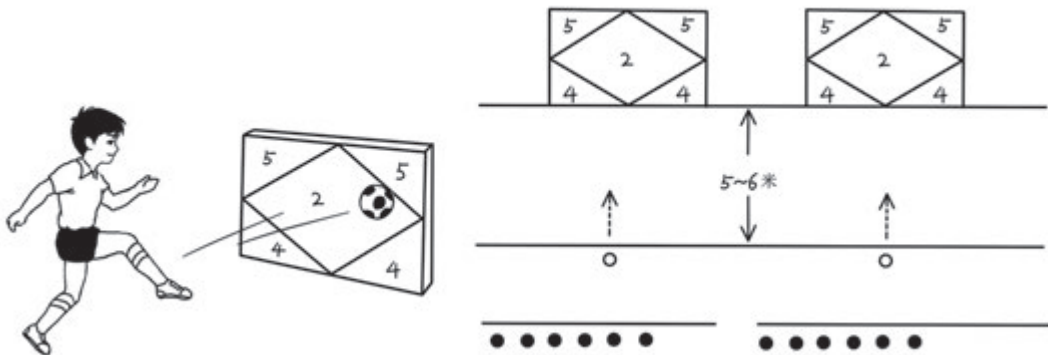


图 6-2-15

#### 四、教学评价要点与建议

##### (一) 运动项目评价

##### 质性评价

表 6-2-2 小足球动作质性评价 (供参考)

项 目	优 秀 (100~90分)	良 好 (89~75分)	合 格 (74~60分)	继 续 努 力 (59分及以下)
脚 内 侧 踢 球	助跑路线正确, 支撑脚位置准确; 踢球腿摆动正确; 用脚背内侧击球的后中部; 出球方向准确	助跑路线正确, 支撑脚位置较准确; 踢球腿摆动较正确; 踢球脚能够击球的后中部	助跑路线正确, 支撑脚位置不稳定; 踢球腿摆动较正确; 踢球脚能够击球的后中部	支撑脚的位置离球过远或过近, 脚尖指向不对; 踢球腿摆动方向不正; 踢球时踝关节外旋, 形成横扫踢球的错误动作

## （二）综合性评价

表 6-2-3 小足球学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼兴趣，动作术语	<ul style="list-style-type: none"><li>○对小足球活动的学习表现出较高的学习兴趣和热情</li><li>○能够说出一些小足球运动的动作名称和术语，如：脚背内侧踢球、脚背正面踢球、脚背正面射门等</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价</li><li>○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价</li></ul>	20%
技能与体能	小足球技术	<ul style="list-style-type: none"><li>○技能：初步掌握一些小足球基本动作，能够在游戏和比赛中遵守规则</li><li>○体能：发展速度、力量、灵敏等身体素质</li></ul>	评价时，要关注动作的准确性、协调性、连贯性	60%
学习行为和能力表现	积极参与，主动关注，心理调节，尊重对方和裁判	<ul style="list-style-type: none"><li>○在小足球的游戏、比赛等活动中，表现出积极主动参与的行为</li><li>○主动关注自己的小足球技评成绩，了解自己的进步幅度或存在的问题</li><li>○能够与不同运动能力的同学共同参与小足球的练习、游戏和比赛，遇到困难勇于克服，与同伴友好相处，表现出尊重竞争对手、自觉遵守规则、服从判罚的优良品质</li></ul>	采用师评、自评、互评的方法，对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价	20%

## 第三节 乒乓球

乒乓球运动在我国具有广泛的适应性和普及性，是小学生十分喜爱的运动项目之一。乒乓球运动对于促进小学生身心全面发展，提高人体基本活动能力，具有重要的作用。



### 一、教学目标

1. 初步了解和学习握拍、正手发球、推挡球和正手攻球等基本动作方法，并能够说

出所学动作的名称和简单术语。

2. 培养学生对乒乓球运动的兴趣，提高乒乓球运动的能力。
3. 发展学生反应、灵敏、协调和速度素质，增强上下肢力量，促进身体机能的发展。
4. 培养自尊和自信、机智果断的良好心理素质，形成良好的合作意识。



## 二、教材分析

### （一）教材内容价值

由于乒乓球具有小、轻、灵、快、变的特点，而且内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提高学生精细动作的发展和对时间、空间、距离、速度的感知能力，而且有利于培养学生的果断、机敏、顽强等心理品质和团队协作意识，提高参与体育活动能力和情绪调节能力，培养良好的体育道德品质。

### （二）教材内容设计思路

水平二阶段乒乓球教材是在小学一、二年级学习乒乓球游戏的基础上，初步学习乒乓球的发球、推挡球、攻球等技术的基本动作方法，掌握乒乓球的一些基础知识，为水平三阶段进一步学习和提高乒乓球运动技能打基础。



## 三、教学内容与教学建议

表 6-3-1 乒乓球教学内容安排建议

项目	教学内容
乒乓球	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 握拍方法、准备姿势和击球部位◇</li><li>2. 正手发球和反手发球☆</li><li>3. 正手推挡球和正手攻球◎</li><li>4. 发展乒乓球活动能力的练习与游戏※</li></ol>

注：☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解 ※选择

## (一) 握拍方法、准备姿势和击球部位

1. 直握球拍：拇指和食指用力握住球拍柄，虎口压拍柄上，中指自然弯屈，顶住球拍背面的中上部，无名指和小指叠在中指后面（图6-3-1）。



图6-3-1

2. 横握球拍：中指、无名指和小指自然地握住球拍柄，拇指在球拍正面，并紧贴中指边，食指斜放于球拍背面（图6-3-2）。



图6-3-2



图6-3-3

3. 准备姿势：两脚自然开立，与肩同宽，两腿微屈，重心放在两脚上，上体稍前倾，离球台面约40~50厘米。持拍手自然弯屈，肘部稍外张，球拍置于胸腹前，站立在球台中间或偏左位置上（左手持拍则偏向右边）（图6-3-3）。

4. 击球部位：球拍触及球的位置可分上部、中上部、中部和中下部（图6-3-4）。

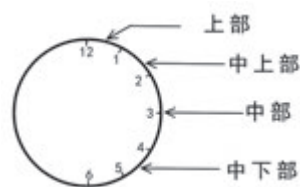


图6-3-4

## (二) 正手发球和反手发球

### 【动作方法】

1. 正手发球（右手为例）：发球时，左脚稍前，身体略右转，左手掌心托球置于身体右侧前方；将球向上抛起，同时右臂内旋使拍面稍前倾，身体向后引拍；当球从高点下落至稍高于球网时，右臂从身体右后方向右前方发力挥拍，击球的中上部（图6-3-5）。





图6-3-5

2. 反手发球（以右手为例）：发球时，右脚稍前或平站，身体略左转，左掌心托球置于身体左侧前方，左手将球托起向上抛起，同时右臂外旋使拍面稍前倾，身体左后方引拍。当球从高线下落至稍高于球网时，右臂从身体后方向前方发力挥拍，击球的中上部（图6-3-6）。



图6-3-6

#### 【动作要点】

正手发球：左脚略前，抛球的同时，向右转体，手臂向身体右后方引拍，当球下落至稍高于球网时，手臂向左前方挥拍。

反手发球：右脚略前，抛球的同时，向左转体，手臂向身体左后方引拍。右臂从身体左后方向右前方发力挥拍。

#### 【教学重点】

正手发球：右臂内旋使拍面稍前倾，手臂向身体右后方引拍，向左前方挥拍。

反手发球：右臂外旋使拍面稍前倾，手臂从身体左后方向右前方挥拍。

#### 【教学难点】

正手发球：抛球与挥拍击球的时机。

反手发球：抛球与挥拍击球的时机，击球动作连贯性。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
发球不过网	<ul style="list-style-type: none"> <li>○提示学生体会握拍的手势和手臂挥拍动作的正确路线、球拍击球部位</li> <li>○提示学生体会挥拍击球的时机</li> </ul>
球的落点不正确	提示学生体会发力方向和挥臂方向与球落点一致

### 【教学建议】

○复习熟悉球性的游戏，使学生对乒乓球的特点和如何用球拍控制好球有所感受。在此基础上，学习发球等基本技术动作。这些游戏包括：原地颠球比多、比快，走动或慢跑中颠球等（图6-3-7）。

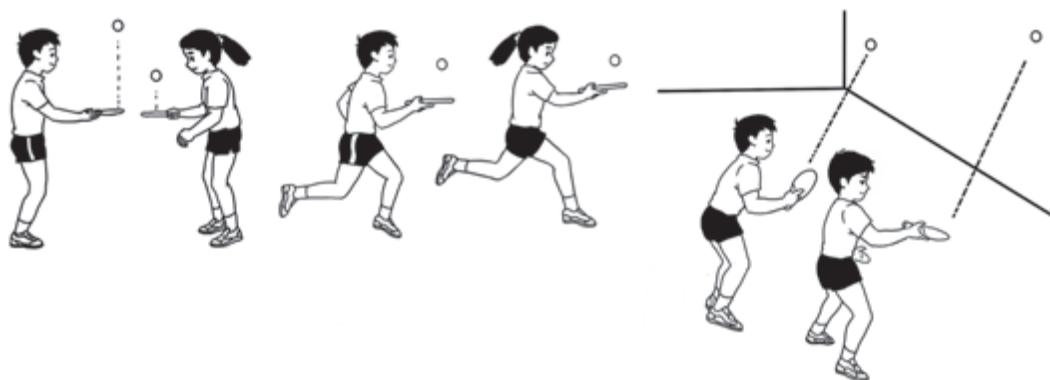


图6-3-7

○提高游戏难度，做“颠球报数”“颠球接力”“击球打靶”等游戏，进一步熟悉球性（图6-3-8~6-3-10）。

颠球报数，如图6-3-8。

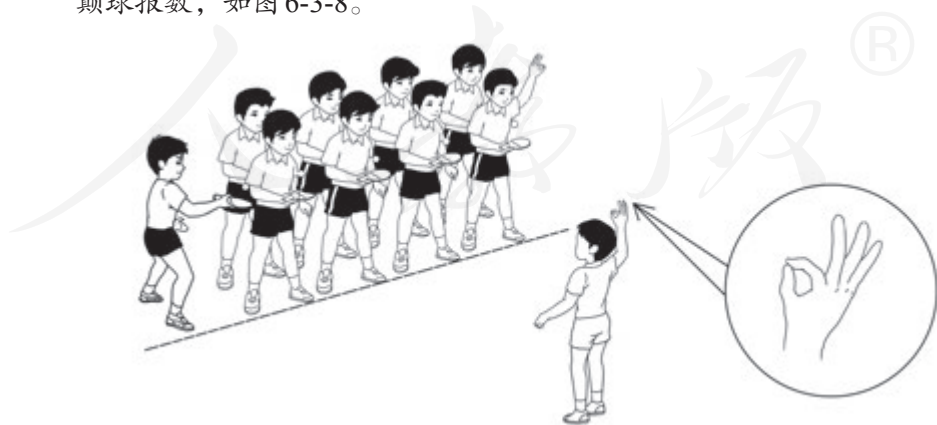


图6-3-8

学生原地颠球，教师用手势示意指数（或标志物），让学生报出数字（或名称）。

颠球接力跑，如图6-3-9。

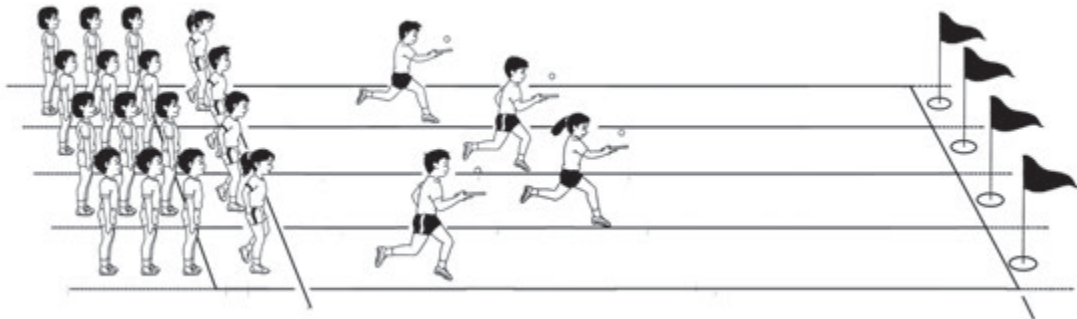


图6-3-9

击球打靶，如图6-3-10。

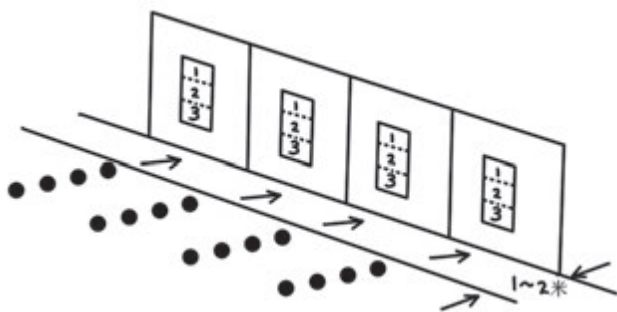


图6-3-10

原地对墙挡球，每个学生必须击中三个不同靶位后进行轮换，以最先完成的队为胜。

- 在熟悉球性的基础上，教师讲解示范，学生持拍徒手在台前，进行模仿正反手发球练习，重点体会动作要领。
- 在有球状态下体会并初步尝试正反手发球技术动作，重点练习抛球下落的落点与正反手发球挥拍的时机一致性。

### （三）正手推挡球和正手攻球

#### 1. 正手推挡球（以右手为例）

##### 【动作方法】

右脚稍站前或两脚开立平站，身体离台约30厘米，持拍手臂微屈并做外旋，

肘部自然靠近身体右侧，右手持拍于腹前，当来球处在反弹上升前期时，球拍略前倾，前臂和手腕外旋迅速用力向前推压，击球的中上部。推球时，前臂稍外旋，手腕外展，上臂向前顺势挥动（图6-3-11）。



图6-3-11

### 【动作要点】

手臂弯曲略内旋，球拍置于体侧前。来球跳至上升期，前臂手腕迎前击，用力推击球中部，手臂继续随球移。

### 【教学重点】

引拍手臂略内旋，前臂和手腕前迎推压来球。

### 【教学难点】

挥拍击球的时机与判断来球。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
推球不过网	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体会握拍手势和动作的正确方法，伸臂快推球动作协调</li> <li>○教师提示，在来球的反弹上升前期时推球</li> </ul>
落点不正确	<p>引导学生体会球拍迎球顺势方向一致，前臂和手腕迅速向前略向上推出去，球拍面稍前倾，击球中上部</p>

### 【教学建议】

- 教师讲解示范，学生持拍徒手在台前进行模仿练习，重点体会动作要领。
- 教师或同学隔网抛球给练习者，体会来球跳伸至上升期迎球推挡球的动作要领。
- 两人隔网进行直线挡球连贯动作技术练习，逐渐过渡到斜线挡球过网。根据学生掌握动作水平，可以运用“发球比准”游戏与推挡球结合的练

习，提高攻防能力（图6-3-12、6-3-13）。

甲：游戏开始，两队同时发球，以发到规定区域，数量多的队为胜（图6-3-12）。

乙：采用一人正手发球，一人推挡，每人连发三球，最后以得分多的为胜。

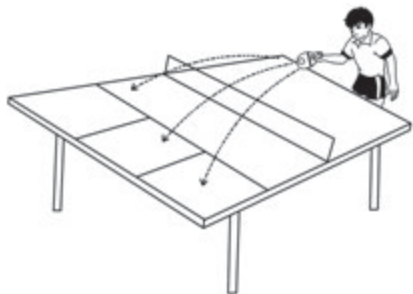


图6-3-12

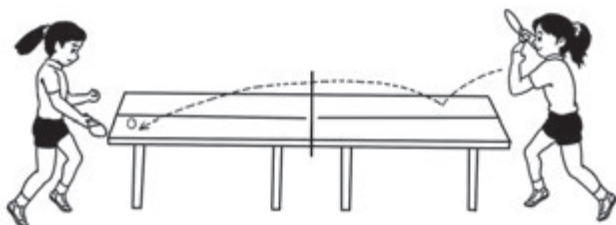


图6-3-13

## 2. 正手攻球（以右手为例）

### 【动作方法】

左脚稍前，离台约30厘米，手臂微弯并做内旋，以上臂后引为主，将球拍引到身体侧后方，球拍面略前倾，手臂向左前方迎球；击球时，上臂带动小臂在球的上升期击球的中上部（图6-3-14）。



图6-3-14

### 【动作要点】

肘关节靠近身体，上臂向后引拍，随后向左前挥拍，在反弹上升前期击球中上部，上臂带动小臂积极挥击。

### 【教学重点】

上臂向后引拍，挥臂击球的动作。

### 【教学难点】

判断来球落点与击球时机。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
球下网	纠正握拍的手势，加大小手臂内旋，伸臂迎球，动作协调，放慢击球时间
球出界	纠正握拍的手势动作，加大手臂内旋，伸臂迎球动作协调，击球时间提前
击球发不出力	体会手臂与手腕的协调配合，加大用力距离

### 【教学建议】

- 教师讲解示范，学生持拍徒手在台前进行模仿练习，重点体会攻球的动作要领。
- 隔网抛球给练习者。体会当来球处在反弹上升前期时的击球时机。
- 两人隔网，一人推挡，一人做正手攻球。
- 进行简化规则的教学比赛。

### （四）发展乒乓球活动能力的练习与游戏

#### 1. “挡球接力”，如图6-3-15



图6-3-15

甲组排头将球发至对方球台，自己排到队后，乙组队员将球推至对方，如此依次进行推挡球，以先完成的队为胜。也可在平地上进行挡球接力。

#### 2. “推挡接龙”，如图6-3-16

每队分甲、乙两组分别站在球台边。甲组排头发球后，逆时针跑向乙组队尾，乙组排头开始接球，并将其推向甲组，如此依次推挡，以击球次数多的队为胜。

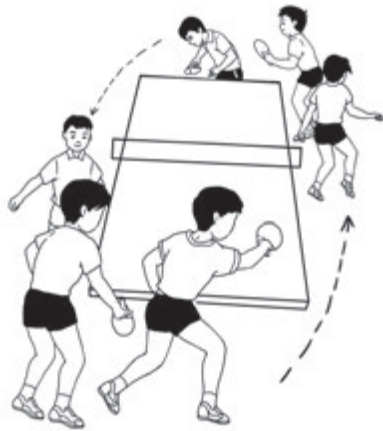
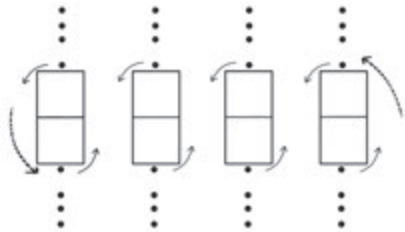


图6-3-16

## 四、教学评价要点与建议

### (一) 运动项目评价

#### 质性评价

表6-3-2 乒乓球动作质性评价(供参考)

项目	优秀 (100~90分)	良好 (89~75分)	合格 (74~60分)	继续努力 (59分及以下)
正手发球、反手发球	能熟练运用正手(或反手)发球动作。球的落点与方向准确,且成功率高	能够运用正手(或反手)发球动作。球的落点与方向较准确,且成功率较高	基本能够运用正手(或反手)发球动作。球的落点与方向不够准确,成功率一般	尚不能够运用正手(或反手)发球动作。球的落点与方向不准确,成功率较差
正手推挡球	能熟练运用正手推挡动作。球的落点与方向准确,且成功率较高	能够运用正手推挡动作。球的落点与方向较准确,且成功率较高	基本能够运用正手推挡动作。球的落点与方向不够准确,成功率一般	尚不能够运用正手推挡动作。球的落点与方向不准确,成功率较差



## (二) 综合性评价

表 6-3-3 乒乓球学练综合性评价 (供参考)

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼兴趣, 动作术语	<ul style="list-style-type: none"> <li>○对乒乓球活动的学习表现出较高的学习兴趣和热情</li> <li>○能够说出一些乒乓球运动的动作名称和术语, 如: 直握球拍、横握球拍、正手发球、反手发球、正手推挡球等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价</li> <li>○由教师或同伴对其术语使用情况的评价</li> </ul>	20%
技能与体能	乒乓球技术	<ul style="list-style-type: none"> <li>○技能: 初步掌握一些乒乓球基本动作</li> <li>○体能: 发展灵敏、协调、速度等身体素质</li> </ul>	评价时, 要关注动作的准确性、协调性、连贯性	60%
学习行为和能力的表现	积极参与, 主动关注, 心理调节, 尊重对方和裁判	<ul style="list-style-type: none"> <li>○在乒乓球的游戏、比赛等活动中, 表现出积极主动参与的行为</li> <li>○能够在游戏和比赛中遵守规则</li> <li>○主动关注自己的乒乓球游戏和比赛成绩, 了解自己的进步幅度或存在的问题</li> <li>○能够与不同运动能力的同学共同参与乒乓球的练习、游戏和比赛, 遇到困难勇于克服, 与同伴友好相处, 表现出尊重竞争对手、自觉遵守规则、服从裁判的优良品质</li> </ul>	采用师评、自评、互评的方法, 对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价	20%

人教版®

# 第七章

## 武术

武术是中华民族优秀传统文化中最具代表性的体育项目，其内容丰富，便于教师根据不同年龄段学生的特点进行教学。小学三、四年级武术教学内容，主要是在复习巩固水平一阶段武术基本功和基本动作基础上，重点学习武术基本动作和简单的武术组合动作，提高武术动作的准确性和连贯性，初步了解武术的特点，培养学生学练武术的兴趣，使学生热爱祖国民族传统体育文化，激发民族自豪感。

### 一、教学目标

1. 了解所学武术动作名称的含义，能够用正确的术语描述已学过的武术动作。
2. 初步掌握武术的基本动作和简单动作组合，发展身体的柔韧性、灵敏性和协调性，提高动作的准确性和连贯性，为学习武术套路奠定基础。
3. 激发学生民族自豪感，培养吃苦耐劳、积极向上、勇于进取的品质和爱国主义精神。

### 二、教材分析

#### （一）教材内容价值

通过武术动作的学练，能发展学生力量、柔韧、灵敏、快速、协调等素质，增强肌肉、韧带的伸展性和弹性，加大各关节活动的幅度和灵活性，提高中枢神经系统和心血管、呼吸系统及内脏器官的功能。通过教学，还可以培养学生良好的身体姿态，对传承中华民族优秀传统文化，形成良好武德，培养坚韧不拔、勇于进取的品质，都具有重要意义。

## （二）教材内容设计思路

根据小学三、四年级学生身心发育特点，水平二武术教学内容，旨在通过复习和巩固水平一阶段的基本功和基本动作的基础上，进一步学习和掌握武术组合动作，以提高学生学练武术动作的准确性和连贯性，为武术套路的学练打下良好的基础。

在武术基本动作的复习、学练中，教师要循循善诱，严格要求，启发引导学生细心观察，体会动作，并在统一学习的基础上加强个人和小组练习，为以后武术动作组合和今后武术套路的学练打好基础。

武术组合动作是学习武术套路的基础。三、四年级的组合动作教学是以冲拳、掌法和腿法、步法的简单组合为内容，丰富武术动作学练内容，提高学习武术的兴趣。在教学时，教师应引导学生重在“形”、立于“神”、练达于“力”，正确理解武术的攻防特点及武德的规范要求，在逐步达到健身锻炼效果的同时，培养学习兴趣和积极进取、勇于拼搏及吃苦耐劳的精神，并为套路练习打好基础。

## 三、教学内容与教学建议

表 7-1 武术教学内容安排建议

项目	教学内容
武术	1. 武术基本功☆ 正踢腿、侧踢腿、仆步压腿 2. 武术基本动作◇ 弹踢、摆掌、撩掌、穿掌 3. 武术组合动作◇ 摆掌撩掌类 上步接手马步击掌—弓步双摆掌—弓步钩手撩掌—弹踢推掌—马步击掌

注：☆掌握 ◇基本掌握

## （一）武术基本功

### 1. 正踢腿

#### 【动作方法】

两腿并立，两臂侧平举立掌，左脚上半步，重心前移成左腿支撑，右脚尖勾起向前额处猛踢；然后右脚放松下落至左脚侧，再上半步，踢左腿。如此交替进行（图 7-1）。

### 【动作要点】

踢腿时挺胸立腰，腿向上踢要勾脚尖，踢过腰后要加速，要有爆发力；下落时绷脚面。

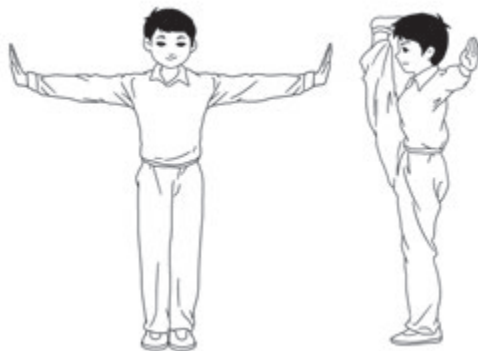


图 7-1

### 【教学重点】

挺胸立腰，上踢勾脚。

### 【教学难点】

踢腿时爆发用力。

### 【教学提示】

- 正踢腿是锻炼下肢韧带、爆发力和身体平衡能力的综合练习。练习时应姿势端正，一定要循序渐进，由慢到快，由低到高，逐步加大上踢的力度。
- 可以原地手扶器械做左、右踢腿，脚尖可以勾起、勾落或绷起、绷落。
- 腿踢过腰后要加快上踢动作。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
拔跟，送髋，身体不稳，顶不正	练习时强调头上顶，体会直腰、收髋的动作感觉

## 2. 侧踢腿

### 【动作方法】

并步站立，两手侧平举，侧平视；右脚向左侧跨一步，重心移至右腿上，接着左腿勾脚尖向体侧踢起，同时左臂屈肘落于右胸侧立掌，右手上举亮掌；踢后左脚落地向左侧跨半步，接着右腿再上一步成两腿交叉，重心移至右腿，两臂还原成侧平举立掌。如此循环（图 7-2）。



图 7-2

### 【动作要点】

踢腿时直背、立腰、开胯，使身体成一侧面；上踢速度要快，有爆发力。

### 【教学重点】

侧踢成一面，勾脚上踢快。

### 【教学难点】

勾脚快踢、爆发用力。

### 【教学提示】

- 通过此项练习可以有效地加强腰侧肌肉与下肢肌肉韧带的弹性与爆发力，提高身体在动态中控制平衡能力。
- 可以在原地扶器械做侧摆踢动作。动作可由低到高，但一定要保持身体平衡。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
上踢时腿与身体不能保持在一个平面，屈膝、扭腰	强调直腰，开胯

## 3. 仆步压腿（以左仆步为例）

### 【动作方法】

右腿屈膝全蹲，脚尖外展，开胯，左膝伸直仆平，脚尖内扣，挺膝成左仆步；两手分别抓握两脚外侧，臀部向下振压，尽量贴近地面，然后换成右仆步压腿。仆左腿为左仆步，仆右腿为右仆步（图7-3）。

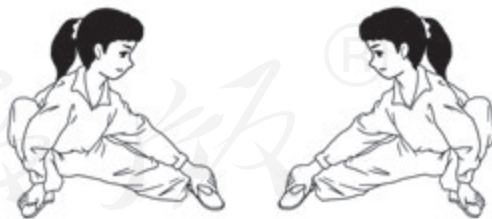


图7-3

### 【动作要点】

挺胸、立腰、沉胯、侧倒。

### 【教学重点】

仆步腿伸直仆平，脚尖内扣。

### 【教学难点】

两脚全脚掌着地，仆步腿脚尖内扣。

### 【教学提示】

- 双手压膝做仆步下压动作。
- 做左、右仆步相互交换压腿练习。
- 要求学生做全仆步练习。如果动作下不去，要循序渐进，防止动作变形和拉伤肌肉。
- 加强意志力和吃苦耐劳教育，主动克服由于疼痛带来的困难。
- 可以随教师的口令节奏进行逐步加深练习，也可以二人一组，在相互帮助下练习。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
两脚掌不着地，伸腿的脚尖不朝前	讲清要点，多做练习，语言提示
腰立不起来，往前趴，上体前倾，全蹲腿脚跟抬起	○做左、右仆步交叉练习，提高髋关节的灵活性 ○多做仆步压腿和仆步左右平移动作

## （二）武术基本动作

### 1. 弹踢

#### 【动作方法】

并步站立，两手叉腰。右腿屈膝提起，大腿抬平，右脚绷直，当提膝接近水平时，迅速猛力向前平踢，使力量达于脚尖，左腿伸直或微曲支撑，上体正直（图7-4）。

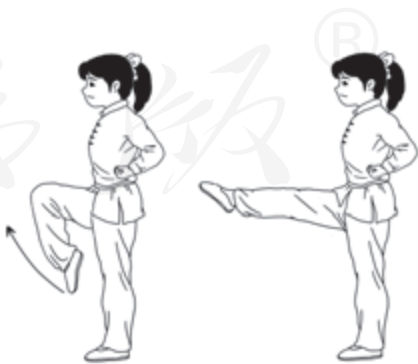


图7-4

### 【动作要点】

挺胸、直腰、绷脚面、收髋，弹击有力，力达脚尖。

### 【教学重点】

绷脚弹踢，力达脚尖。

### 【教学难点】

弹击有力。

### 【教学提示】

- 武术弹踢练习，不仅能增强腿的劲力，还能提高腿部肌肉、韧带的弹性，并可培养学生勇敢、自信的良好品质。
- 教学时，可采用分解练习法，先做提膝动作，再做弹踢动作。待学生熟练后，再进行完整动作练习。
- 在练习原地动作熟练的基础上，可做行进间弹踢动作练习。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
屈伸不明显，类似踢腿动作	强调收髋、屈膝后再弹出，体会弹的动作
力点不明显	指导学生体会猛挺膝、绷脚尖的用力感觉

## 2. 摆掌

### 【动作方法】

预备姿势：并步站立。

两手成掌，同时从右、向上，经头向左侧平举成立掌，右臂屈肘，右掌附于左臂肘内侧，上体微向左转，眼看左掌（图7-5）。



图 7-5

### 【动作要点】

两臂划圆，至左侧时坐腕立掌，摆臂时两肩放松，身体随之微转。



### 【教学重点】

两臂划圆、坐腕立掌。

### 【教学难点】

手眼配合。

### 【教学提示】

- 强调学生两臂伸直，以肩为轴，贴身画圆。动作要自然、协调，幅度要大。
- 先做慢动作，体会手走的路线与方法。
- 强调手眼的协调配合，眼随手走。
- 可采取两人一组的练习，让学生相互观察、学习，并互相纠正动作，以加深对动作的领会。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
摆掌屈肘不贴身，动作不协调	<ul style="list-style-type: none"><li>○先做慢动作，体会以肩带臂的感觉</li><li>○可以先尝试做单臂摆，体会摆臂的路线和用力感觉，再做双臂摆动</li></ul>

## 3. 撩掌

### 【动作方法】

预备姿势：弓步双分掌，右腿弯曲，左腿蹬直。

左腿蹬直，右腿弯曲，上体左转成左弓步；左掌变钩向左、向右、直臂划平弧成反钩置于体后；右臂内旋，由后

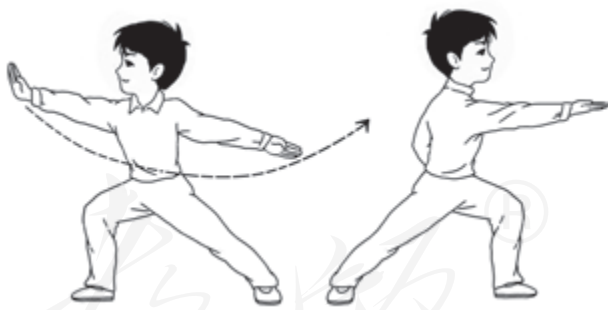


图 7-6

向下，沿右腿向左腿前上方撩起，掌心斜向前上方；眼看前方（图 7-6）。

### 【动作要点】

双手摆动协调，与头和躯干动作协调一致；前撩后钩方法要清楚；撩掌动作有力度。

### 【教学重点】

前撩后钩、弓步转换。

### 【教学难点】

撩掌有力度。

### 【教学建议】

- 可进行慢动作练习，让学生明确前撩后钩和弓步转换的动作顺序和节奏，再快速完成动作。
- 采取先分解后完整的练习。分别做撩掌与钩手的单臂练习，再做双臂配合练习，最后做弓步与双臂配合的完整练习。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
两臂动作不协调，撩掌缺乏力度	<ul style="list-style-type: none"><li>○让学生理解撩掌的动作方法及意义，多做慢动作进行体会</li><li>○动作意识应当体现力度的特点</li></ul>

## 4. 穿掌

### 【动作方法】

预备姿势：开步站立，成双摆掌。

右手成掌，自左向右、向上，经头向右划弧劈掌，使掌指向上，小指侧向右，与眉同高；左手变拳收于左腰间；上体右转45°，右手收至腰间，掌心朝上，左手自腰间下、向后、向上，经头向右下盖按，屈腕横掌于右肩内侧，掌心斜向前下；右手自腰间向左手背上穿出，掌心朝上，同时提左膝，上体左转45°，目视右手（图7-7）。

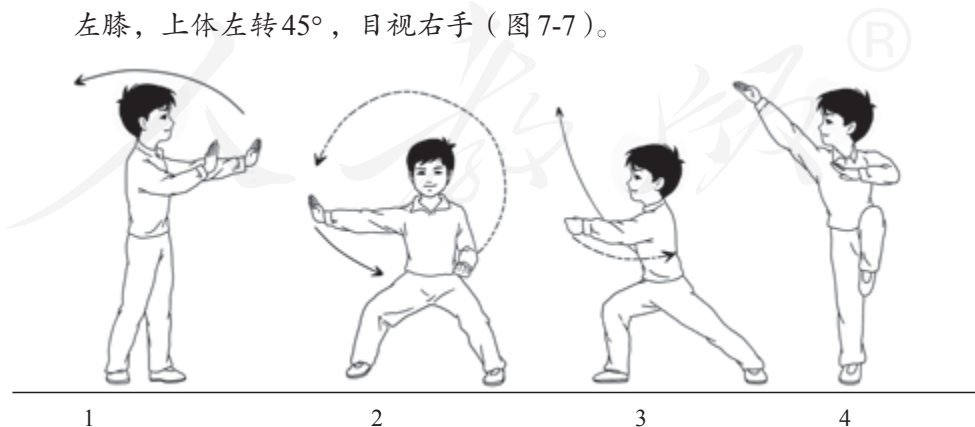


图7-7

### 【动作要点】

一劈、二按、三穿，节奏明显，上体随之转动；左手内压、右手上穿的动作节奏清楚、协调；眼随手走。

### 【教学重点】

穿掌的动作顺序和路线。

### 【教学难点】

动作节奏。

### 【教学建议】

- 练习时，应提示学生注意眼神与动作及力度的配合，体现武术动作的风格。
- 可先做慢动作练习，体会动作顺序和节奏。
- 可采取分解练习法。可以将穿掌这一完整动作分为两拍或三拍完成，然后再做完整练习。
- 每两人一组，互帮互练，互为观察学习，合作练习，互相纠正动作。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
动作不协调，撩掌无力度	<ul style="list-style-type: none"><li>○多做一些慢动作练习，让学生体会动作顺序和节奏</li><li>○多尝试一些分解练习，让学生掌握体现力度的动作要领</li></ul>

## （三）武术组合动作

### 摆掌撩掌类

上步接手马步击掌—弓步双摆掌—弓步钩手撩掌—弹踢推掌—弓步击掌

（1）上步接手马步击掌。

预备姿势：并步站立。

左脚向左侧上一步，上体左转 $90^{\circ}$ ；左手向左接手握拳，拳背朝下；上动不停，右腿前上一步成马步；左拳收至腰间，右掌向前推击的同时，上体向左拧转 $90^{\circ}$ ，目视右掌（图7-8）。

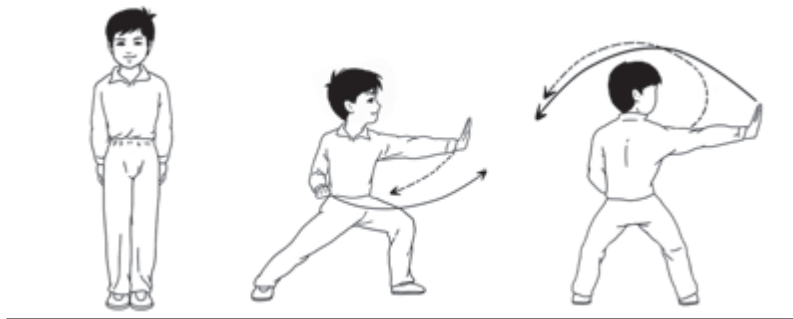


图7-8

(2) 弓步双摆掌。

右腿伸直，上体左转45°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，右掌贴附于左肘内侧，目视左掌（图7-9）。



图7-9

(3) 弓步钩手撩掌

左腿屈膝，上体右转成右仆步，左手反钩，右手收至左胸前立掌，眼视右侧；上动不停，上体前俯，右手变钩，向右脚面钩接停于右脚外侧，眼视前下；左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步，右臂向后摆，成反臂钩，钩尖朝上，左钩手变掌由后经下向前撩出，掌心斜向上，高于腰，目视前方（图7-10）。

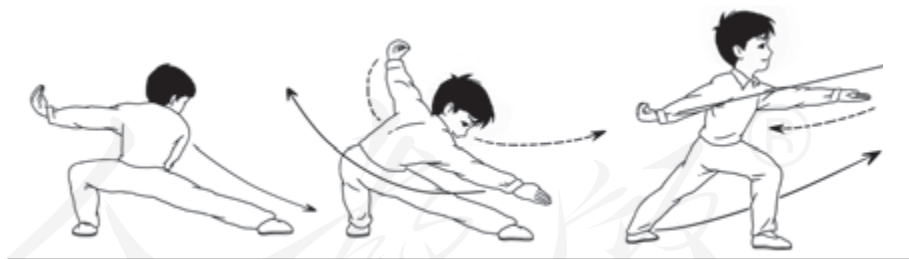


图7-10

(4) 弹踢推掌。

重心移至右腿，左脚绷脚尖向前弹踢，左掌收至腰间，右钩手变掌向前推击成弹踢推掌，目视右掌（图7-11）。

(5) 弓步击掌。

左腿下落成弓步，右掌收至腰间，左掌向前击出，上体右转，目视左

侧；进入第二次练习（图7-12）。



图7-11



图7-12

### 【教材要点】

这类组合共有六个动作，其中有三种步型（弓步、马步、仆步）、三种手法（摆掌、撩掌、推掌）、一种腿法（弹踢）。

### 【动作要点】

动作准确、有力、连贯、协调，节奏明快，眼神与动作协调配合，用掌发力。

### 【教学重点】

手法、步型动作规范。

### 【教学难点】

动作连贯、推掌有力。

### 【教学提示】

- 武术组合动作比较多，变化较大，练习时要结合小学三、四年级学生学习特点，应首先引导学生把握住单个动作的重点，让学生明确身体重心、动作路线的变化。这样可以使练习时动作层次分明、清晰、明快、利落。
- 每一个动作，都应当让学生领会发力的方法与要点。多让学生自我练习和两人分组练习，以相互观察、学习和互帮互练，提高学练效果。
- 教师应做快、慢动作的完整示范，口令根据动作加以变化。
- 要注意培养学生骨干，充分利用学生之间的学习影响。
- 使学生明确每个动作都应注意眼神与动作的配合。
- 根据练习动作不同，请不同学生进行演示，互相激励学练兴趣，给学生提供展示自我的平台，让练得好的学生进行动作演示，有助于激发学生

学练主动性。

#### 四、武术教学建议

- 三、四年级武术教材，要加强基本功和基本动作的教学，强化武术意识，以多种形式进行生动活泼的武术教学活动，多采用游戏的方法活跃课堂气氛，使学生学得主动、练得愉快，努力提高学生学习武术的兴趣和参与意识。
- 教学中，要根据学生年龄特点，注意循序渐进，同时又要严格要求，规范动作技术的学习。教师要不断加强思想教育和武德教育，逐步使学生养成吃苦耐劳、坚韧不拔的良好品质。
- 进行基本功教学时，教师应结合本校实际，充分利用现有条件和器材进行教学，如果有困难，也可采用原地个人或双人配合的练习手段，加强基本功的教学。这也有助于培养学生合作学习的意识和能力。
- 在组合动作教学中，教师应加强骨干的培养，应充分发挥他们在分组练习活动中的骨干作用，同时要有意识地培养学生自我评价和相互评价的意识和能力，注意发挥学生的观察力和表现力。
- 在教学过程中，教师要给学习创设宽松和谐的学习氛围，给学生创设交流、合作、自我展示的时间和机会，培养学生自尊与自信、自练和自评以及组合与创新的能力。
- 教学时，教师讲解要简明扼要，重点突出，动作组合的方向、路线及连接部位要交代清楚，选用的示范方向要符合学生已知的可接受能力，有条件的可采用现代教学技术手段，以提高教与学的效果。
- 武术教学过程中要特别注意安全，由于儿童的骨骼正处于生长发育阶段，自我保护能力不强，容易造成脱臼和损伤。因此，难度过高或是有危险的动作要特别注意安全教育和采取必要的安全防范措施，以避免伤害事故的发生。此外，儿童的肌肉容易疲劳，耐受性低，教学中不宜长时间进行某一个固定的静态动作练习。

## 五、教学评价要点与建议

### 综合性评价

表 7-2 武术学练综合性评价 (供参考)

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
武术基本功	知道正踢腿、侧踢腿、仆步压腿是武术的基本功,并能根据教师说出的动作名称进行正确的基本功练习	能够较协调地做正踢腿、侧踢腿、仆步压腿的动作。能够达到动作的基本技术要求	<ul style="list-style-type: none"> <li>○出勤好</li> <li>○学习认真,努力完成练习活动</li> <li>○能够与同学愉快合作、相互帮助学习</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○每次课教师坚持把学生出勤情况记录在班级考勤簿上</li> <li>○教师应以发展的眼光对学生的学习态度、动作质量、行为表现等进行评价</li> <li>○评价应结合教学过程学生的表现,采取让学生在相互交流中进行互评,或教师与学生共同观察,师生共同进行评价,或学生在教师指导下进行自我评价</li> </ul>
武术基本动作	知道所学腿法和掌法的动作名称和动作方法。并能根据教师或同学说出的动作名称进行正确的基本动作练习	能够比较准确地做出所学的基本腿法、掌法等动作。做到动作快速有力、准确、协调,用力部位正确		
武术组合动作	能够说出整套武术组合动作名称,并能根据教师或同学说出的动作名称做出正确的动作反应	能够随集体较连贯地完成组合动作。能够有眼神与动作的配合		

人教版®



# 第八章

## 民族民间体育活动

民族民间体育是中华传统文化中的宝贵财富，蕴含着丰厚的民族传统文化底蕴。开展民族民间体育活动，能够丰富学生的课余时间，发展身体基本活动能力，还可以了解民族文化，增强民族认同感，培养爱国主义精神。在小学三、四年级介绍部分民族民间体育项目，供教师根据学校、学生和教学实际选用。

### 一、教学目标

1. 了解一些民族民间传统体育知识，能说出所学运动项目的名称、方法等。
2. 基本掌握几项民族民间体育活动的动作方法，并能够参加一些民族民间体育活动，发展力量、速度、灵敏、协调等身体素质，提高身体基本活动能力。
3. 能够与同伴相互合作，遵守活动规则，具有较强的团队意识和沟通能力。

### 二、教材分析

#### （一）教材内容价值

民族民间体育活动具有趣味性、普及性、健身性和娱乐性等特点，比较符合小学生身心发展规律，使学生在学练过程中，学习和体验我国民族民间体育活动，发展学生的力量、速度、耐力等身体素质及发展身体的灵敏性、协调性，强健身体，普及民族民间体育文化教育，激发热爱祖国传统体育文化的情感，培养爱国主义精神。

## （二）教材内容设计思路

根据《课程标准》“初步掌握一些其他简单的民族民间传统体育活动的基本动作”的要求，本章选编了一些在我国开展比较广泛的民族民间体育活动项目。这些体育活动项目，贴近小学三、四年级学生的生活，学生比较喜欢，有利于对学生进行中华民族优秀传统文化教育，具有较强的健身功能和观赏性、游戏性，并对场地、器材要求不高，易于推广。

## 三、教学内容与教学建议

表 8-1 民族民间体育活动教学内容安排建议

项目	教学内容
民族民间体育	1. 拍毽子；2. 抖空竹；3. 板鞋；4. 跳骆驼；5. 踩高跷；6. 抢花炮；7. 荡秋千；8. 竹竿舞

### （一）拍毽子

拍毽子在我国民间流传很广，名称各异，方法多样。它对于发展学生身体的灵活性、柔韧性、协调性，培养时空感和控制肢体的能力等有较好的作用，也是一项终身体育锻炼的活动项目（图 8-1~8-6）。

#### 【动作方法】

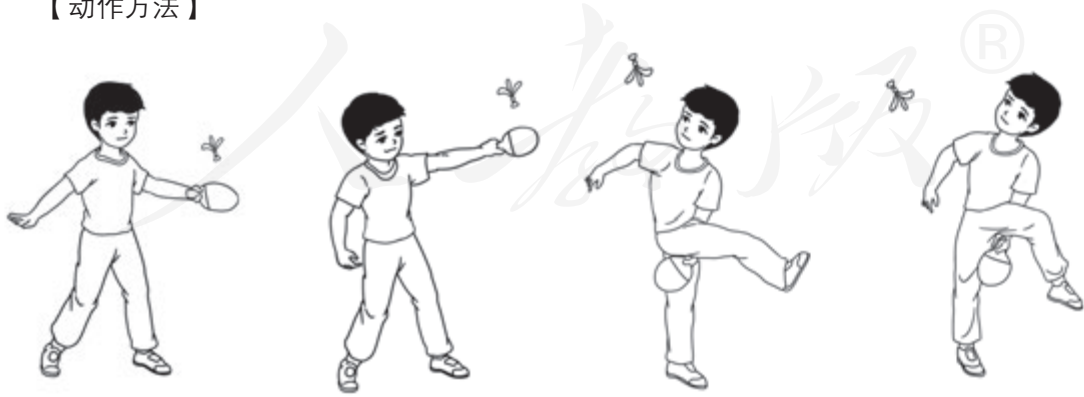


图 8-1 正手握拍拍毽子

图 8-2 反手握拍拍毽子

图 8-3 左右胯下拍毽子



图8-4 背后拍毽子



图8-5 并脚半蹲背后拍毽子



图8-6 下蹲左右胯下拍毽子

### 【教学建议】

- 学习拍毽子花样之前，应明确各个动作的手臂摆动方向、脚的移动、位置、拍毽子时机等，并使能够熟练掌握，再进行练习，以提高学生学练的信心。学习时应让学生先掌握正确的握拍、挥拍的方法，可先不用毽子，待动作熟练后，再进行拍毽子练习。
- 初学时应先学习正手握拍方法，再学习其他花式拍毽子的方法。
- 练习可以从拍接练习、连续拍两次做起，然后逐渐提高拍毽子的要求。
- 为提高学生练习兴趣，激发竞争意识，教学时可采用多种游戏方式进行。如采用记数、记时、接龙拍毽子等方法。
- 为培养学生创新意识和运动实践能力，在学生拍毽子技能提高之后，可鼓励学生尝试创编拍毽子和组合动作。
- 在教学拍毽子时，教师应教会学生选择好练习场地，学生之间应保持足够的间距，避免发生事故。

## （二）抖空竹

空竹，是中国民族文化苑中一株绚丽的花朵。空竹古称“胡敲”，也叫“地铃”“空钟”“风葫芦”等。抖空竹亦称“抖嗡”“抖地铃”“扯铃”。主要是汉族民间游艺活动，流行于全国各地，以天津、北京及辽宁、吉林、黑龙江等地尤为盛行。抖空竹对提高学生身体的协调性和用肢体控制物体的能力，以及时空感、用力感觉等感知能力有较好的帮助。抖空竹被列入我国第一批非物质文化遗产名录。

### 【动作方法】

将空竹置于地上，使其轴垂直于身体。将线绳从空竹下放入承线槽内，并交叉半个扣。一般左线外、右线内，左线长、右线短，双手握杆将线拉直。右手向右拉动，使空竹向右沿地滚动，随着滚动加快将空竹提起。右手用

力向上提拉，左手紧随而线不松，反复抖拉加快空竹转速（图8-7）。

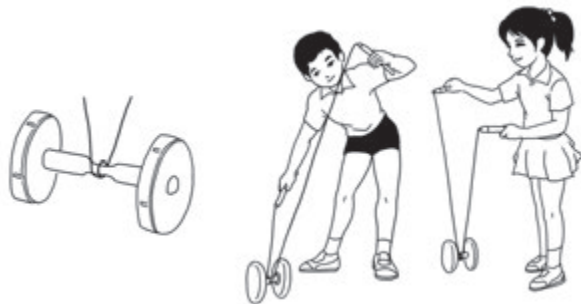


图8-7

### 【教学建议】

- 首先要让学生练习空竹的起动动作，学习并掌握在空竹轴槽绕绳一圈的拉扯方法。
- 学抖空竹须从抖双头空竹学起，然后再学抖单头空竹。
- 教学时可采用个人练习与分组练习相结合的方式，鼓励学生相互观察、学习，交流心得体会，提高学练效果。

### （三）板鞋

板鞋竞速是一项集群众性、娱乐性、竞速性于一体的民族传统体育，同时也是一项独特的健身娱乐活动。2007年中华人民共和国第八届少数民族传统体育运动会上，三人板鞋竞速被列为正式比赛项目。

在学校开展板鞋的学习和体验，主要是培养学生集体协同一致的团队意识和合作与竞争精神，提高学生锻炼身体的娱乐性和兴趣。

### 【动作方法】

预备姿势：三人（或多人）脚套进板鞋的鞋套，第二名和第三名队员分别扶在前一名队员腰部或者肩部。

都穿好鞋后，一人或集体呼喊口令“一、二、一”或“左、右、左”，向前步调一致、协同动作行进。熟练后，逐步过渡到自然跑、快速跑（图8-8）。

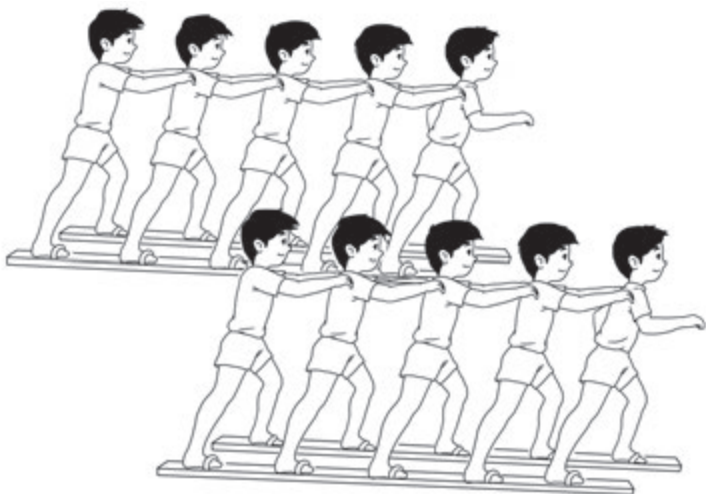


图8-8

#### 【教学建议】

- 该项目活动需要集体协作才能顺利完成，对培养学生团队意识和相互配合、沟通能力具有积极的教育作用。
- 该项活动以3~4人为宜，开始时，可让学生先学原地踏步，待动作熟练后，再作迈步向前的活动，但速度不宜快。
- 比赛时可进行多方面评比，活动初期以“比哪组做得好”为主，熟练后再比速度。
- 比赛中出现问题时，可能会出现小组内相互推诿的现象，此时教师一定要因势利导加强对学生的思想教育，要引导学生学会与人有效沟通交流，提高分析问题、解决问题的能力。
- 活动前要加强安全教育，首先要检查好器材、场地，消除安全隐患；然后，要提出活动中的安全要求。

#### （四）跳骆驼

“跳骆驼”，满语叫“跳特猛”，是发源于满族并在民间广泛流传的一种民间体育活动。对于发展儿童支撑跳跃能力，培养合作意识、果断品质和勇敢精神，具有一定的价值，也是深受儿童喜爱的活动内容之一。

#### 【动作方法】

一人体前屈，低头，两手扶脚踝、膝等处扮装成“骆驼”，另一人双手撑其背部，双脚同时用力踏跳分腿跳越过“骆驼”（图8-9）。

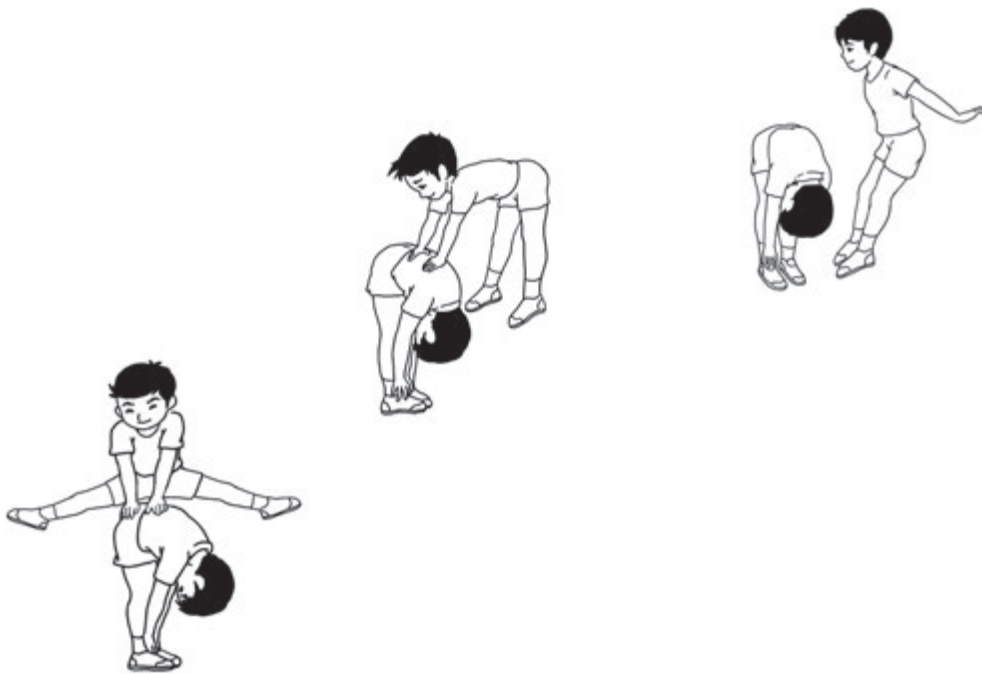


图8-9

#### 【教学建议】

- 学习之前，教师应加强学生跳骆驼活动的安全教育。做“骆驼”的人不允许随时向下弯体或向上抬体，跳“骆驼”的人必须双手先撑背，后踏跳越过，不得推、拍“骆驼”。
- 教学时，教师可先通过讲解结合动作示范，引导学生观察变骆驼和跳骆驼的手型、部位的动作方法，然后组织学生模仿学练，熟练后再进行完整跳骆驼的学练。
- 教学中，教师要加强保护与帮助，逐渐调节跳“骆驼”的高度。
- 跳骆驼活动可以采用游戏的方法进行，如：两人交替跳骆驼、跳骆驼比赛等，提高学生参与学练的兴趣和主动性。
- 跳骆驼一般以原地起跳或上一步起跳，集体练习或游戏活动中，注意保持合理的间距，避免出现伤害事故。

### （五）踩高跷

踩高跷，是汉族传统民间活动之一。踩高跷俗称缚柴脚，亦称“高跷”、“踏高跷”、“扎高脚”、“走高腿”，是民间盛行的一种群众性技艺表演。它对培养学生身体的协调性、灵敏性，提高身体平衡能力，具有积极意义。

### 【动作方法】

踩高跷包括预备姿势、上跷技术、平衡技术、走动技术、下跷技术。其行走与自然走相同，但要注意掌握身体平衡。踩高跷形式有走直线、后退走、走八字、走方步、交叉步、十字步、跳步、单脚立等（图8-10、8-11）。

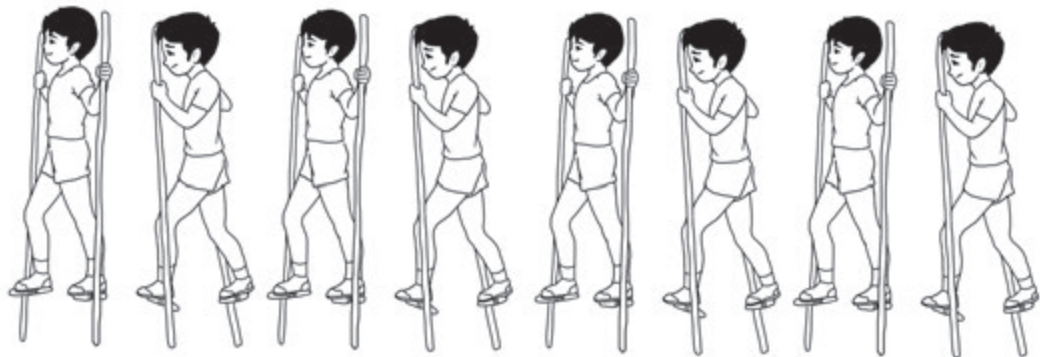


图8-10 踩高跷

### 【教学建议】

- 初学者可先通过踩木块、砖块、木桩（图8-11）行走等手段，让学生体验行走中保持身体平衡的肢体感受，然后，逐渐过渡到低跷和高跷的行走练习。
- 学习踩高跷时一定要循序渐进，应遵循由简到繁、由易到难、由慢到快的原则，先学走直线，然后再学其他花式步。
- 上跷时两手握杠或扶墙，两脚横向分开踏稳高跷，慢慢走动保持重心平衡，逐渐加大行走的幅度。
- 加强安全教育和保护帮助措施。每次学练时都要认真检查高跷是否坚固，独立练习时要有人保护，四周不要有任何物体，以免发生事故。下跷时注意单脚先落地，不要双脚同时跳下。



图8-11 踩木桩走



## （六）抢花炮

抢花炮，是流行在湘、鄂、渝、黔等省的一项具有浓郁民族特色的民间传统体育活动，从1986年第三届全国少数民族传统体育运动会开始，抢花炮已成为正式比赛项目之一。它对发展学生的多种体能，培养顽强拼搏的意志、快速敏捷灵活的反应，以及高尚的道德品质等具有积极作用。

### 【动作方法】

抢花炮可选择篮球场或小足球场地进行（图8-12）。一场比赛应有两个队参加，每队上场人数不得多于8人。比赛分上、下两个半场，每半场20分钟。花炮是一个直径为14厘米，厚1.5~2厘米，重150~200克的胶质圆饼。

当司炮员在炮区中心点响炮时，比赛开始。抢得花炮的队，可用传递、掩护、假动作、奔跑等方法，力图将花炮攻进对方炮台区；另一方可用拦截、拉手、抱腰等方法力图抢到花炮或阻止持花炮运动员前进。持花炮运动员越过端线进入对方炮台区，把花炮投入花篮即为得分。每投进1次得1分。进炮后，重新在发炮区中心由司炮员点炮。比赛时间内，得分多的队为胜队。

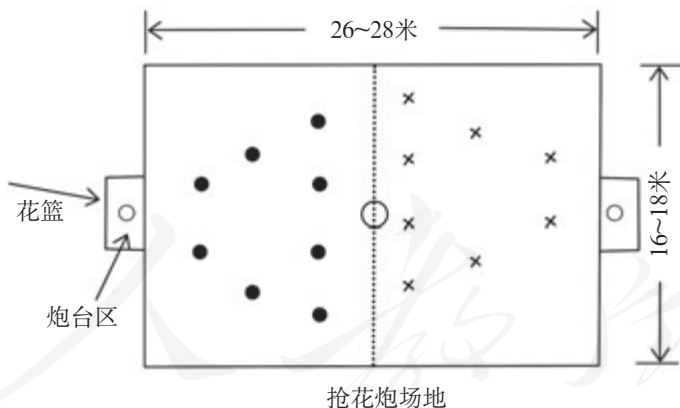


图8-12 抢花炮场地图

### 【教学建议】

○教学时，教师可先让学生了解抢花炮的历史和活动的方法与规则，激发学生学习和参与活动的兴趣。

- 可创编追逐与躲闪，两人、多人间传接球等替代性游戏，让学生在活动中体验抢花炮的基本进攻与防守技术。
- 充分利用和开发现有器材资源。对没有场地和器材条件开展此项活动的学校，可选择一片平整的场地进行活动，也可以将抢花炮活动结合学生情况进行改编。如：花炮可用其他小球代替。
- 加强安全教育和规则教育。抢花炮活动中有一定的身体对抗，练习时一方面要做好充分的身体热身活动，另一方面要加强学生遵守规则的意识 and 安全行为习惯。

## （七）荡秋千

荡秋千是中国古代北方少数民族创造的一种运动。春秋时期传入中原地区，因其设备简单，容易学习，故而深受人们的喜爱，很快在各地流行起来。新中国成立后，随着各种现代体育项目的兴起，秋千运动除在少数地区仍广为流行外，在我国大部分地区已成为儿童喜爱的活动。1986年，秋千被列为全国少数民族体育运动会正式比赛项目，并列入我国非物质文化遗产名录。

### 【动作方法】

站立或坐在木板上，两手握绳，手心相对，两臂自然弯曲，手与肩同高。站立向前上方摆时屈膝下蹲，当摆过垂直部位时，两脚踏板并逐渐伸直，身体前送，挺腹；由前上方向后摆时，臀部向后上方提起，逐渐蹬直双腿；双手随前后摆荡而自然协调用力（图8-13）。

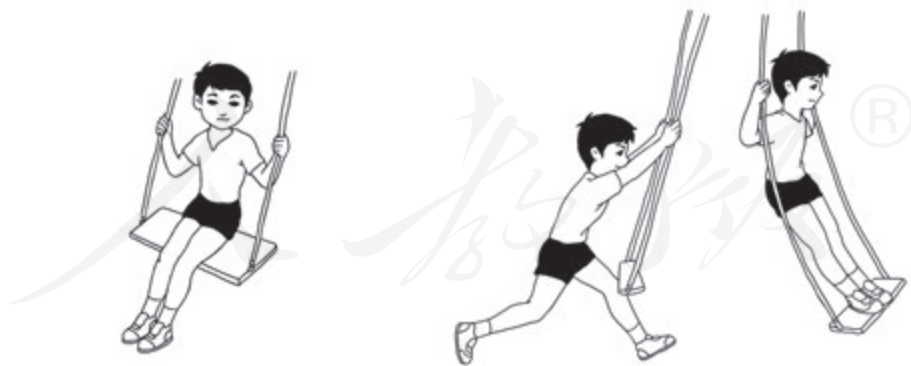


图8-13 荡秋千

### 【教学建议】

- 荡秋千时双手要握住绳，双脚要蹬住板，双眼平视前方；掌握重心，用力协调。
- 开始练习时，可在较低的位置练习前后摆动，待熟练后，再逐渐增加高度。
- 要特别注意加强安全教育，并在活动前仔细检查支架、吊绳、踏板是否牢固。有心血管等疾病的学生不宜进行此项活动。
- 在练习时，要加强对学生的组织和管理，避免在练习中因嬉戏打闹出现安全问题。

## （八）竹竿舞

竹竿舞具有悠久的历史。随着时代的变迁，竹竿舞已经成为一种文化娱乐和体育健身活动。竹竿舞对于改善人体心血管循环系统和呼吸系统机能状态，提高内脏器官功能，增强人体肌肉力量和关节灵活性，发展协调性和节奏感，以及抒发情感、友好交往等具有很好的健身和教育作用。被列入我国非物质文化遗产名录。

### 【动作方法】

跳竹竿舞时，扶竿者采用蹲、跪、坐姿，按节奏撞击竹竿，竹竿在枕竿上滑动离合，发出“咔嗒、咔嗒”的明快声响。舞者在竹竿间跳跃，不让脚被竹竿夹住，并不断地做出花样动作，反应稍慢，脚踝或腿被夹，就被请出场外。其动作包括：单排单人跳、双排双人跳、三排多人跳等（图8-14~8-18）。

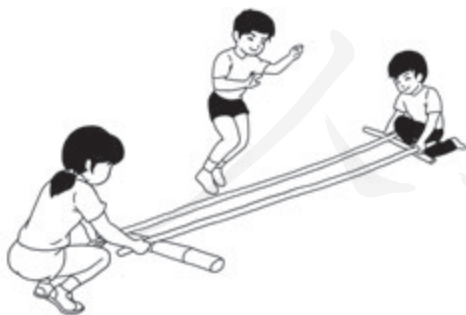


图8-14 单排单人跳



图8-15 双排双人跳

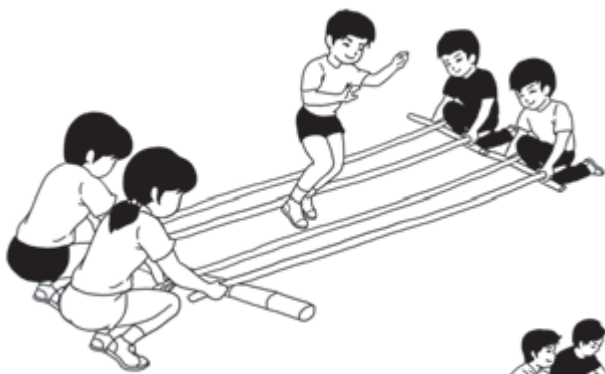


图8-16 双排竿转圈跳

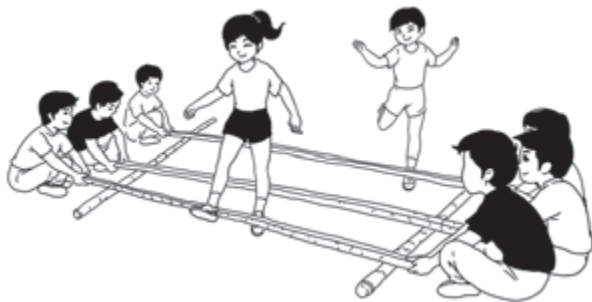


图8-17 三组竿转身跳

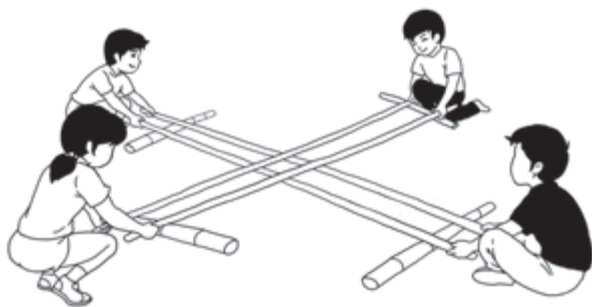


图8-18 跳十字竿

### 【教学建议】

- 教学时，先从熟悉操竿、分与合的节奏、打竿学起。即两位学生对面站立、蹲下，两手握竿，按节奏击地两次（两手分开），然后两根竹竿互相击打两次。依次类推。打竿的口令和节奏有：大、大—小、小；1、1—2、2；开、开—合、合；进、进—出、出等。
- 下肢动作练习可利用地上画线、放绳子或竹竿等物体，伴随着口令和节拍进行模拟各种跳跃动作的练习，待动作熟练后再进行跳竿的练习。
- 跳竹竿应先听到口令才能进入竿内，脚不准踩到竹竿，节奏可根据学生的协调性和节奏感确定，可先从单人跳练起，再过渡到双人跳和多人跳。
- 当学练过程中发生跳竹竿失败或跳竿者的脚腿被夹，练习应及时停止，避免发生伤害事故。

## 四、教学评价要点与建议

### 综合性评价

**表 8-2 民族民间体育活动学练综合性评价（供参考）**

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
拍毽子	知道拍毽子及所用器材的名称,并能够简述基本动作方法	能够掌握二至四种拍毽子的动作方法,并能够和同学进行对练	○按时上课,没有旷课现象,练习积极、认真 ○表现出正确、有序参与学习的行为 ○能够创编适合自己的游戏活动 ○能帮助学习困难的同伴,并能用语言进行鼓励	○教师要以发展的眼光对学生学练的态度、练习质量、行为表现等给予客观、综合评价 ○目的是帮助学生学会和掌握正确的动作方法,激发学习兴趣,提高学习积极性。教师要帮助学生在学练民族民间体育活动中树立信心 ○评价重点是掌握民族民间体育活动的动作方法,能在日常生活和体育锻炼中运用,并在活动中建立良好的同学关系,培养乐于助人的思想品质 ○评价的方式可以由学生自评、互评和教师的综合评价,最后由教师进行等级评定
抖空竹	知道抖空竹的动作名称和历史发展及别称,并能够简述基本动作方法	至少能够掌握抖双头空竹的动作方法,并能够独自进行练习		
板鞋	知道并能说出板鞋的动作方法与练习的基本要领和注意事项	能够掌握板鞋的动作要领,并能够和同伴配合参与练习和比赛		
跳骆驼	知道跳骆驼的动作方法和安全注意事项	能够掌握跳骆驼的动作要领,并能够和同伴安全地进行练习		
踩高跷	知道踩高跷的一些动作名称,并能简述基本动作方法	能够掌握踩高跷的基本动作方法,并能行走5~10米		
抢花炮	知道抢花炮的历史发展及活动方法与规则,并能简述基本动作方法	能够与同伴进行抢花炮的游戏或比赛		
荡秋千	知道荡秋千的基本动作方法,并能说出安全注意事项	能够掌握荡秋千的动作要领,并能够独自或与同伴合作进行练习		
竹竿舞	知道竹竿舞的动作名称和基本动作方法	能够掌握二至三种竹竿舞的方法,并能和同学参与练习		

# 第九章

## 游泳

在一、二年级教学的基础上，三、四年级要求学生进一步复习熟悉水性和蛙泳漂浮动作，并开始尝试学习蛙泳动作方法，在安全地进行水中游戏和学习中进一步熟悉水性，体验蛙泳活动的乐趣，发展体能，培养勇敢顽强、克服困难、遵守纪律等优良品质，为进一步学习与发展奠定基础。

### 一、教学目标

1. 能够说出蛙泳的主要动作名称及术语。
2. 初步掌握蛙泳腿的蹬夹水的动作方法，并能够在泳池中游进 10 米以上的距离。
3. 发展耐力、柔韧、协调等身体素质，提高心血管系统机能，以及对水的感知能力。
4. 表现出对游泳学习、游戏的兴趣，能够在练习、游戏及比赛中遵守规则，表现出勇于克服困难和互帮互助的精神。

### 二、教材分析

#### （一）教材内容价值

游泳是深受广大学生喜爱的一项体育活动，有条件的地区和学校应积极开展游泳活动。游泳与其他体育项目相比，是在阳光、空气、水相结合的自然环境中进行身体锻炼的项目，具有更强的健身性、健美性、娱乐性。游泳不仅能促进身体的全面发展，增强体质，还具有较大的实用价值。通过游泳教学可以培养学生的组织纪律性、勇敢顽强的意志、克服困难的精神和集体主义思想。

## （二）教材内容设计思路

水平二阶段的游泳教材，根据学生的身心特点和认知能力，教学中宜采用陆上模仿和水中尝试体验、戏水游戏相结合的教学方式，并逐步过渡到掌握蛙泳腿部动作技术，学习蛙泳完整动作，初步具备游进一定距离的能力。

## 三、教学内容与教学建议

表9-1 游泳教学内容安排建议

项目	教学内容
游泳	1. 熟悉水性◇ (1) 复习水中行走练习；(2) 复习呼吸练习；(3) 复习漂浮练习 2. 蛙泳☆ (1) 腿部动作；(2) 手臂动作；(3) 完整动作

注：☆掌握 ◇基本掌握

### （一）熟悉水性

#### 1. 水中行走

##### 【动作方法】

两臂在体侧轻轻拨水保持身体平衡，轻抬大腿伸小腿，下踏站稳。具体方法见水平一教师用书有关内容。

#### 2. 呼吸

##### 【动作方法】

两手扶池壁，头在水面上，用口吸气；在水下时，用口、鼻呼气，吸气快、呼气匀。具体方法见水平一教师用书有关内容。

#### 3. 抱膝浮体

##### 【动作方法】

吸一口气，将头埋入水中，把双脚慢慢提起，双手抱膝，使身体浮于水中，保持静止。后将双手放开，同时双脚向下伸展，等双脚站稳后将头抬出水面。具体方法见水平一教师用书有关内容。



#### 4. 展体浮体

##### 【动作方法】

站在水中，双膝弯曲，两臂伸直夹耳，深吸一口气后，身体前倾俯于水中，两脚向前用力蹬地，使身体呈“一”字形在水面滑行。然后收腹、收腿、两臂向下压水并抬头，两腿向下伸，脚触池底站立（图9-1）。

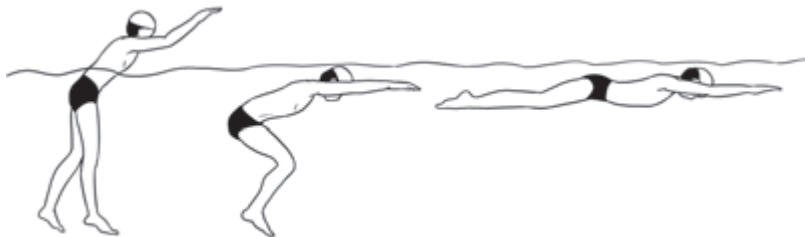


图9-1

##### 【动作要点】

身体与水面保持水平，俯卧姿势要平衡。

##### 【教学重点】

身体平稳漂浮于水面。

##### 【教学难点】

漂浮变站立姿势的协调连贯。

##### 【教学建议】

- 熟悉水性的内容在水平一阶段已经进行了介绍，在水平二阶段的教学主要是在水平一的基础上复习和巩固动作，并提高教学要求和动作技术质量要求。
- 教学中要坚持向学生进行游泳安全卫生、行为习惯、心理等方面的教育，让学生在思想上引起足够的重视，克服怕水心理，树立安全第一的思想。
- 教学中要遵循循序渐进的教学原则，运用直观教学法，使学生建立正确的动作概念，采用灵活多样的陆上、水上相结合的教学方法、游戏方法，加强熟悉水性的教学，消除怕水心理，逐步掌握基本的动作（水中行走、呼吸、漂浮等动作），再过渡到正确的蛙泳腿部动作。教学中根据学生实际情况，可采用分层次教学，使每个学生都学有所得，以激发每个学生的学习积极性，实现促进其愿学、乐学的目标。

- 继续让学生学习教师手势意图，做到严格按照教师手势意图完成活动。如进一步明确开始、停止、下水、上岸、组织队形等。教师可以根据教学实际的需要，自定手势意图。
- 坚持做好陆上准备，检查学生泳衣、泳帽穿戴是否符合要求，是否整齐有序地摆放好其他衣物；做好准备活动，如组织学生慢跑或游戏，带领学生做徒手运动，充分活动各个关节，模仿游泳的基本动作；下水前用冷水擦身，以便适应游泳池里水的温度；坐在池边，双脚放在水中打水，感受水的特性；培养学生整理好自己物品的好习惯。
- 戏水。学生玩耍期间，教师要加入其中。如在浅水池进行相互泼水、打水仗，感觉水给人带来的刺激，消除怕水心理。
- 水中行走练习。
  - ①在浅水区（深度80厘米以下）内，在教师带领下扶池边向前、后、两侧行走；两人或自由组合成多人手拉手向前、后、两侧行走；反复练习，体会身体对水的感觉。
  - ②水中跳跃前进或快走。单人、两人或多人向上、前、后、两侧跳跃或快走。跳或走时两臂前伸，以保持人体在水中的平衡。学生相互鼓励，共同完成教学任务。
  - ③水中游戏，“游龙戏水”。各组成一路纵队，后面的人把手搭在前面的人肩上，在池中走出各种花样。如队形变化、图形变化、看谁走得快等。通过多种形式的走，让学生体会在水中走与陆上走有什么不一样。学生边练习边思考，教师可适时提问。
- 呼吸练习。
  - ①在学生初学阶段，要结合他们的认知特点，坚持做好陆上模仿练习。除水平一阶段提出的练习方法外，教师要加强示范、讲解，让学生模仿、学练，如抬头大口吸气，憋气，约5秒钟，埋头将气由口、鼻徐徐吐出，气吐完后再抬头张口吸气，反复练习；用脸盆盛满水将脸部或整个头部浸入水中，练习水中憋气与吐气的动作。自主体验时，学生可自由结伴互相观察、比赛，看谁憋气时间长。
  - ②水中体验：除水平一提出教学建议外，可以做扶池壁头浸水呼吸练习，如听信号、定时等练习，注意头浸水时间由短到长。也可做憋气比赛游戏，两人、多人、小组、全班比赛。
- 漂浮练习。
  - ①坚持先做陆上模仿练习，再在水中学练。教师结合挂图讲解示范抱膝浮体、展体浮体的基本动作，学生自主或结伴体验下蹲低头抱膝与呼吸配合。
  - ②教师水中示范、讲解浮体动作技术。学生池边观摩。教师提出问题：“怎

样使身体在水中浮起来？”学生带着问题下水体验。学生在水中尝试体验，站成圆圈，教师在圈中，引导学生集体练习抱膝浮体和展体浮体的动作技术。

- ③学生自由组合三人一组互相帮助做拉、推练习，体会展体浮体动作技术。
- ④学生展示，并说出自己的感受（即回答教师提出的问题），教师应鼓励学生大胆练习，克服怕水心理，掌握好动作要领，与呼吸配合，保持身体在水中的平衡。

## （二）蛙泳

### 1. 腿部动作

#### （1）陆地模仿练习

##### 【动作方法】

蛙泳蹬腿像青蛙，向后蹬夹向前滑；收腿脚跟臀边靠，两膝相距似肩宽；边收边分慢收腿，向外翻脚对准水；弧形向外蹬夹水，蹬直腿后漂一会儿（图9-2）。

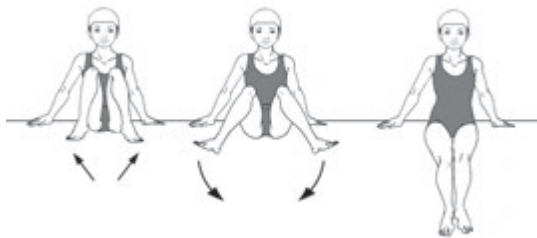


图9-2

##### 【动作要点】

腿的收、翻、蹬夹、停的技术动作。

##### 【教学重点】

外翻勾脚要充分，蹬夹动作连贯。

##### 【教学难点】

快速蹬夹，连贯协调。

#### （2）水中练习

##### 【动作方法】

利用浮板，练习腿部动作。收腿时，两腿屈膝，小腿和脚藏在大腿的后面慢慢收，收腿结束时，两膝与肩同宽，两脚距离宽于两膝，从后面看，腿脚形成一个大写的“W”（图9-3）。



图9-3

### 【动作要点】

屈膝，慢收腿，两膝与肩宽；外翻脚对准水，腿脚形成W形；弧形向外蹬夹水，蹬直腿后漂一会儿。

### 【教学重点、难点】

同上。

## 2. 手臂动作

### 【动作方法】

外划开始时，双手臂前伸内旋，手掌朝外，小拇指朝上，双手同时向外侧下方向划水，边划边屈臂，形成高肘姿势（图9-4）。

内划收手时，掌心由外转向内，手臂向胸部方向内划，手由下向上在胸前并拢收手，并拢时手要在肩下并高于肘（图9-5）。



图9-4



图9-5



### 【动作要点】

外划时双手同时向外划水，边划边屈臂，形成高肘姿势。

内划时，手臂向胸部方向内划，由下向上在胸前并拢收手。

向前伸臂时，双手并拢，双肘夹紧，像利剑在水面向前刺出。

两臂伸直后，应有短暂的漂浮滑行，双手手掌向下，为下一次动作做好准备。

### 【教学重点】

外划时肘高于手，内划时收手于胸前。

### 【教学难点】

外划时抬头吸气，内划时肩下方收手。

## 3. 完整动作

### 【动作方法】

两臂划水动作领先于腿部蹬夹水动作；双手外划时抬头吸气，双手内划时收腿，双臂前伸时蹬腿并低头呼气（图9-6）。

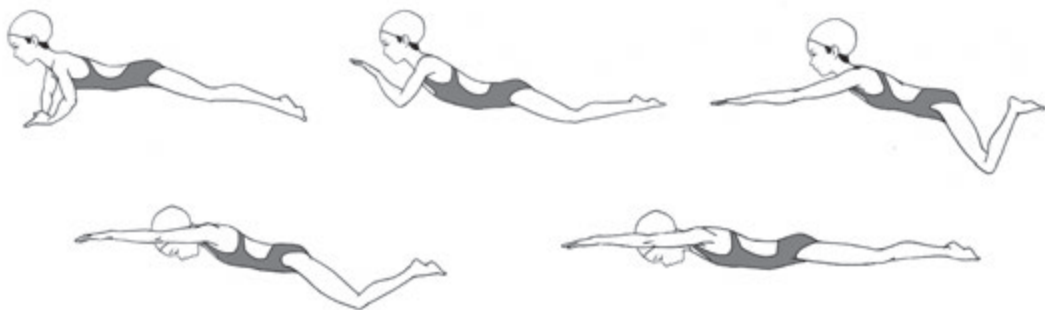


图9-6

**【动作要点】**

外划手时，两腿保持放松，或自然伸直；内划时，要与收腿同步；两臂将伸直时，开始蹬夹腿动作。

**【教学重点】**

臂、腿的配合动作。

**【教学难点】**

臂腿动作与呼吸配合。

**【教学建议】**

○腿部动作练习。

①教师进行蛙泳腿技术讲解和示范，根据学生实际情况选择以下练习：陆上坐撑脚勾绷翻联动模仿练习、陆上坐撑蛙泳腿模仿练习、半陆半水坐撑蛙泳腿模仿练习、半陆半水俯卧蛙泳腿模仿练习、扶池边漂浮蛙泳腿练习、扶池边漂浮蛙泳腿和呼吸配合练习、扶板带漂蛙泳腿练习、扶板蛙泳腿与呼吸配合练习等。

蛙泳腿技术讲解和示范应简明扼要，不过分强调细节，重点说明蛙泳腿的几个重要环节即收腿、翻脚、蹬夹、滑行。

②示范可以先从陆上坐姿蛙泳腿示范开始，边示范边讲解。过渡到水中扶板。注意侧面示范和背面示范相结合。

③蛙泳腿的翻脚动作是人们陆上不习惯的一个动作，初学的小学生对这个动作没有概念，不好理解，加上刚下水时紧张，俯卧水中时又看不到脚的动作，因此翻脚是最难掌握的动作之一。陆上坐撑脚勾绷翻联动模仿练习可以帮助初学者掌握动作概念，强化翻脚时的肌肉感觉。

④教学时让学生坐在池边地板上，双腿伸直，双手后撑，在教师的口令提示下做勾脚和绷脚练习。勾脚时要求脚尖朝上，绷脚时脚尖向前。要求学生重点体会勾脚时踝关节周围肌肉用力的感觉。动作熟练后要求学生在勾脚的基础上双脚外翻，脚尖朝外。

⑤在水中利用浮板做蛙泳腿蹬夹前行练习。

○手臂动作练习。

①站立蛙泳划水模仿练习，使学生初步掌握蛙泳划水和呼吸技术。教学时，教师与学生面对面站立，教师边讲解边示范，学生边看边模仿。让学生身体前倾，双脚开立，两臂前伸。学生按照口令依次做外划、内划（收手）、前伸的动作。待熟练后可以用口令“1”、“2”、“3”代替。开始可以只做划水，不加呼吸。随着动作熟练，加上呼吸的配合，在手臂外划时抬头吸气，手臂前伸时低头呼气。

②在陆地掌握蛙泳划水与呼吸方法的基础上，可以进行半陆半水蛙泳划水和呼吸模仿练习，体会划水时手臂对水的感觉。练习时学生胸部以下部位俯卧在池边，胸部以上部位及头部悬于水面上部，池边与腋窝齐平，手臂按照“外划、内划、伸臂”的节奏做划水动作练习。划水动作熟练后加上呼吸动作，手臂外划时头抬出水面吸气，手臂内划和前伸时头没入水中呼气。

教师可以按照“1、2、3”的口令教学，提示学生口令“1”时划水并抬头吸气；口令“2”时伸臂并低头在水中呼气，口令“3”时两手臂前伸并拢，头没入水中略停顿片刻。

③在陆上熟练掌握蛙泳划水与呼吸的基础上，可以在浅水中站立进行蛙泳划水加呼吸动作，练习水中呼吸与划水的配合。这个练习只适用于浅水游泳池。教师和学生均站立在游泳池中，弯腰低头，在教师统一口令下做蛙泳划水及呼吸动作练习。动作熟练后可以边划水并向前走动，体会划手推动身体前进的效果。教师可以按照“1、2、3”的口令教学。

○完整动作。

①站立蛙泳配合模仿练习。教学时教师面对学生站立，教师边讲解边示范，学生边观看边模仿教师做动作。先做手臂和腿配合的模仿练习，要求两腿分开略比肩宽，两臂上举，两手并拢。教师用口令引导学生练习，口令为“1”划手、“2”收手并收腿、“3”伸臂、“4”蹬腿。动作熟练后加上呼吸配合练习，动作要点是，“1”划手加抬头吸气，“2”收手并收腿，“3”伸臂加低头呼气，“4”蹬腿。

在进行这个练习之前，学生通常只进行腿部或划水练习，以及腿或手与呼吸的配合练习。第一次将手臂、腿部和呼吸动作一起进行，难免手忙脚乱，节奏紊乱。教师此时要耐心讲解、示范，纠正错误要及时，随时观察学生的动作。可以让动作正确的学生做示范，教师配合讲解，同时将错误动作对比说明，强化正确动作，分化错误动作。



②站立模仿动作熟练后,进行半陆半水蛙泳配合模仿练习,目的是巩固蛙泳完整配合的动作概念,同时体会腿部蹬夹水的感觉。学生两手前伸,俯卧于游泳池边。身体上半部分俯卧在池边上,髋关节在池沿处,两腿在水中,练习蛙泳的完整配合动作,口令同前一个练习。注意提醒学生将腿放在水中,体会蹬夹水的效果。

半陆半水模仿练习的另一种形式是学生胸部以下部位俯卧在池边,胸部以上部位及头部悬于水面上部,池边与腋窝齐平,练习蛙泳的配合动作。口令同前一个练习。

③蛙泳配合陆上模仿熟练后,如果直接下水进行完整配合练习,由于学生紧张,担心呼吸困难,容易出现身体不平衡,动作慌张紊乱的情况。用推拉板做蛙泳配合模拟练习可以降低动作难度,在打水板的支撑作用下,使学生先模拟完整配合的节奏,再过渡到蛙泳配合中。

下水之前可令学生抓住打水板先在陆上站立模仿,按照“1”拉板抬头、“2”收腿、“3”推板低头、“4”蹬夹水的口令,练习熟练后再下水。

练习时,学生先扶板,全身伸直俯卧水中,可以根据自身情况选择是否使用背漂。按照蛙泳配合的节奏,先双手向胸前拉动,同时抬头吸气,模拟蛙泳划水动作,然后收腿,手臂向前推打水板并低头呼吸,模拟蛙泳伸臂动作,最后腿蹬夹水并滑行。

④在一手有固定支撑的条件下练习蛙泳配合节奏,降低难度,避免因怕水造成动作慌乱。这个练习主要用在深水教学中。学生两手扶池边,两臂向前伸直,含胸低头,身体伸展并漂浮于水面上。身体稳定后,一手扶池边,另一手做蛙泳划水动作,同时头和腿部配合做蛙泳完整动作配合。然后换手再做一遍。两臂轮流练习,教师及时纠正错误动作。

⑤下一步可以进行单手扶板蛙泳配合练习,在打水板的支撑作用下,使学生先做单臂与呼吸、腿完整配合,再过渡到蛙泳配合中。学生先扶板,全身伸直俯卧水中,可以根据自身情况选择是否使用背漂。按照蛙泳配合的节奏,单手扶板,另一手做蛙泳划水动作,同时头和腿部配合手臂进行蛙泳完整配合动作。

⑥在上述有固定支撑或无固定支撑练习熟练后,且学生已经掌握蛙泳配合完整动作节奏的情况下,就可以让学生做蛙泳完整配合动作练习。按照“划水腿不动,收手再收腿,先伸胳膊后蹬腿,臂腿伸直漂一会儿”的动作顺序进行练习,并逐渐加长游进距离。



## 四、教学评价要点与建议

### (一) 运动项目评价

#### 质性评价

表 9-2 游泳动作质性评价 (供参考)

内容	优秀 (100~90分)	良好 (89~75分)	合格 (74~60分)	继续努力 (59分及以下)
蛙泳腿动作	蹬夹水动作正确,动作协调连贯	蹬夹水动作较正确,动作较协调连贯	蹬夹水动作基本正确,动作基本连贯	蹬夹水动作不正确,动作不连贯
手臂动作	划水动作、路线正确,动作协调连贯	划水动作、路线较正确,动作较协调连贯	划水动作、路线基本正确,动作基本连贯	划水动作、路线不正确,动作不连贯
完整动作	蹬夹水、划臂、呼吸动作协调、连贯,能够游进25米以上	蹬夹水、划臂、呼吸较协调、连贯,能够游进15米以上	蹬夹水、划臂、呼吸基本连贯,能够游进10米以上	蹬夹水、划臂、呼吸动作不连贯,尚不能游进一定距离

### (二) 综合性评价

表 9-3 游泳学练综合性评价 (供参考)

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
蛙泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>能够说出蛙泳的一些动作名称和术语,如划臂、蹬夹水等</li> <li>能够说出游泳的一些价值和意义</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本掌握所学蛙泳的基本技术,能够游进一定距离</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能对游泳活动的学习表现出较高的学习兴趣和愿望</li> <li>表现出积极、主动参与游泳的行为。注意安全,听从老师提出的要求和同伴的建议,并主动帮助同伴</li> <li>能够克服困难,当感觉不适时能够及时报告老师,不逞强</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价</li> <li>由教师或同伴对其术语使用情况进行评价;量性评价时,建议给学生2次测评机会</li> <li>质性评价时,要关注动作的准确性、协调性、连贯性</li> <li>采用师评、自评、互评的方法,对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价</li> <li>建议评价的权重划分中,知识占20%、运动能力占60%、态度占20%</li> </ul>

# 第四部分

## 教学实施指导与示例

三、四年级的体育教学对这个阶段学生的身心发展起着重要的影响，如何在这个关键期根据学生的身心特点依据国家课程标准和有关要求组织教学，并取得良好的教学效果，是体育教师最为关注的问题。本部分内容提供了关于三、四年级体育与健康教学如何开展学习评价，如何进行教学工作计划的制订，并介绍了体育教师的教学经验与心得，为广大体育教师有效地开展教学工作提供参考。

人民教育出版社®



# 第十章

## 三、四年级体育与健康学习评价及建议

《课程标准》构建了多层次的目标体系，以反映对学生在知识、能力、态度、情感、价值观和行为习惯等方面的要求，达到提高兴趣、促进发展、鼓励进步、增进健康的目的，它是不断完善课程建设的重要途径。因此，在评价标准的制订、评价方法的设计以及评价实施的过程中，突破了只注重终结性评价而忽视过程评价的倾向；淡化了评价的甄别、选拔功能，优化了评价的检查、反馈与交流功能，强化了评价的诊断、激励、导向和发展功能，促进每个学生都得到发展；体现了区别对待和尊重学生纵向发展与进步幅度的评价思想。

三、四年级学生学习成绩的评价，是依据《课程标准》中有关评价的内容、评价的标准、评价的形式和水平二中对四个方面学习目标的要求，结合学生身心特点、认知水平和实际能力等情况，采用学生自评、组内互评、班主任或家长评价和教师评价方法进行。具体方法如下。

### 一、学生自我评价

#### （一）评价实施要求

根据三、四年级学生身心特点，尤其是自我意识逐步增强，评价别人和自我评价能力逐步提高的特点，教师应充分调动学生参与评价的主动性和积极性，引导学生对学习评价形成正确的认识，从而逐步提高学生正确评价自己和他人的能力。

#### （二）评价方法

在教师指导下，每学年分上下两个学期按《学生体育课学习成绩手册》评价表（三

年级见表10-1、四年级见表10-2)规定内容进行自我评价。

### (三) 评价内容的确定及其依据说明

学生自我评价是依据学习成绩评价的四个方面内容,针对本学段四个方面学习目标及相应内容确定的。由于本学段所学内容较多,涉及面广,评价内容结合学生认知、理解的实际水平和能力,选取各学习方面中具有典型教育意义的体育教学内容、活动或行为表现进行重点评价。

1. 体能:是水平二有关项目学生所应达到的能力,是“运动技能”和“身体健康”两个学习方面中的部分活动。对这两部分的评价,可参考表10-3、表10-4来评定,所测项目可由教师结合教学内容确定,也可由学生自选项目。

2. 知识与技能:依据本学段“运动技能”和“身体健康”学习方面目标及其内容的要求进行评定。要求学生注意保持良好的体形,矫正不正确的身体姿势;了解个人卫生保健知识与方法及能说出常见疾病的预防方法,以及获取简单的运动知识,掌握多种体育活动方法,学习与应用运动技术,会做简单的组合动作,基本掌握体育活动、比赛和日常生活中的安全常识。

3. 态度与参与:根据本学段“运动参与”学习方面目标及其内容要求,把具有积极参加各种体育活动的态度与行为作为评价学生“态度与参与”的重点内容。要求学生积极达到“乐于参加新的体育活动、体育游戏和比赛”,侧重于评价学生参加体育活动、游戏时的积极表现,帮助学生树立积极参与和注重行为表现的意识,为今后的学习奠定良好的基础。

4. 情意与合作:主要对学生在体育学习和锻炼中的情感表现、意志品质、人际交往与合作行为等方面评价。本学段“心理健康与社会适应”学习方面目标中明确指出坚持完成有一定困难的体育活动,要求学生能够“在一定困难的体育学习和锻炼中坚持完成任务”。要求在体育活动中保持积极稳定的情绪,能够“在体育活动中保持高昂的情绪”。引导学生在体育活动中学会调控情绪的方法,正确理解在体育学习和锻炼中的情感表现,逐步形成克服困难的坚强意志品质。同时,在体育活动中乐于交流与合作,遵守运动规则并初步自我规范体育行为也是本学段这一学习方面目标的要求。把课上“初步了解体育道德,并注意规范自己的体育行为”和“在体育活动中主动与同伴进行交流与合作”作为评价内容,旨在进一步强化和引导学生学会与他人友好相处与合作,学会尊重他人。教师应对评价内容加以说明,使之具体化、形象化,让学生充分理解并参与评价。

## 二、组内相互评价

### （一）评价实施要求

实施组内互相评价时，教师应从评价的目的出发，引导学生明确互相评价的意义、方法以及要求。一是指导学生明确互相评价的内容，帮助学生进一步理解内容要求。二是指导学生明确互相评价的方法，做到正确评价伙伴。三是引导学生评价应做到客观、公正。

### （二）小组评价方法

小组成员之间的相互评价，与个人自评的时间、内容相同，采用本组组员面对面评议的方法逐人评价。评价结果由组长用画“√”的方式填入表（见表10-1、表10-2）相应的空格内。

### （三）小组评价建议

1. 在进行各组组内相互评价之前，要做好充分的准备工作，除了制作小组评价表格外，教师应向学生进行提示和指导。由于小学阶段学生对教师评价的依赖性，因此，教师应结合学生的课堂表现，特别要重点对那些基础较差、体能和运动能力不强，但是学习态度认真、练习积极、进步幅度明显的学生进行表扬与肯定，使他们在组内评价时也能得到较高的评价，从而进一步激发学生对体育课的喜爱及克服困难的信心，促进学生友好相处、和谐发展。

2. 在组内相互评价时，对于技能和体能等比较客观的项目，教师应提示学生用公正的态度去评价组内同伴，而不能因个人喜好而做出不公正的评判。对于态度与参与、情意与合作等方面的质性评价，教师应引导学生，从发现同伴长处，以鼓励、激励的愿望出发，予以同伴积极评价，从而发挥评价的导向、激励作用。

3. 在组内相互评价中，发生看法与意见不一致的现象不可避免。其中有评价者之间对被评者不统一的观点，也有被评者不愿接受的意见。学生由于意见不一致而发生争执、冲突，甚至可能使评价不能继续下去。

对于此类现象，教师首先要认识到这是学生合作交往过程中不可避免的认知冲突；其次教师应该借助机会施展教育，教会学生在倾听别人意见的基础上，反思自己的观点，

在坚持原则的前提下，引导学生学会理解，学会尊重，学会协调，学会宽容。

### 三、班主任或家长评价

#### （一）评价实施要求

班主任或家长对学生的运动技能、学习态度、情意与合作等进行的综合评定。

#### （二）评价方法

班主任或者家长参与学生体育学习成绩的评定，从学校实际和可操作性的角度出发，应该侧重于对学生平时参与体育锻炼的态度、情意与合作等方面评定，运动技能之类可以不作评定，由体育教师和学生互评为主。

### 四、教师评价

#### （一）评价实施要求

教师在日常教学中应记录学生上课出勤情况，应注意观察与记录学生的行为表现，用口头或者其他方式，定期向学生反馈评价信息，帮助学生了解个人学习情况。对学生学期或者学年的学习成绩评价时，应综合学生在体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作等方面学习情况和发展变化，给出综合成绩，写出评语。

#### （二）评价内容

1. 学生学习成绩四个方面的表现情况（三、四年级见表10-1、表10-2、表10-3、表10-4的“态度与参与、情意与合作”）。
2. 学生体能和运动技能的单元测试成绩（表10-3、表10-4），所测项目可由教师根据教学内容确定，其中有的项目每学年测试2~4次，以观察学生体能发展和进步情况。
3. 学生自评和组内互评成绩。
4. 班主任或者家长评价成绩。
5. 学生身高、体重测量和评价情况（只参阅学生进行测量和评价的能力，而不以身



高、体重发展水平为评价依据)、身体素质五项对照成绩只作为评价的参考。

### (三) 评价方法

综合上述五项评价内容的情况,以等级进行评价,每学年分上下两个学期进行,可采用“优秀、良好、中等、及格”的等级评价形式,可以结合学生特长、突出成绩、明显进步等情况写出激励性评语和评定的等级一并填入《学生体育课学习成绩手册》学期成绩评定表内。

## 五、学生成长档案袋(记录袋)

学生成长档案袋,主要是收集、记录学生自己、教师或同伴做出评价的有关材料和证据,以此来评价学生学习进步和成长的状况。学校可以根据实际情况,尽可能为学生建立成长档案袋。

### (一) 档案袋内容

学生成长档案袋可以收集学生在体能和运动技能方面的提高和发展,学生学习态度和参与的变化以及情意与合作的表现等方面的资料。也可以是学生自己参加比赛、活动的记录,如成绩册、照片、视频等。

### (二) 评价方法

1. 学生成长档案袋不是仅由教师单独来填写完成,而是由学生自己、同学、教师以及家长共同参与完成的,与学生的自我评价、组内评价和教师评价相结合。

2. 学生成长档案袋需要定期展示,定期小结,随着学生的成长,可以不断更新。

丰富和完善学生成长档案袋对学生学习的评价,特别是有利于评价学习过程和进步幅度。能够促进教学与评价的有机结合,能够提高学生的自信心、自我评价与自我反思等素质与能力。

附件：学生体育课学习成绩手册示例、附表（示例）

九年制义务教育全日制小学

学生体育课学习成绩手册

\_\_\_\_\_学校 三年级\_\_\_\_\_班

姓名 \_\_\_\_\_ 性别 \_\_\_\_\_ 学号 \_\_\_\_\_

家庭住址 \_\_\_\_\_

表 10-1 三年级体育课学生学习成绩评价表

评价内容	学习表现		自我评价		组内评价		班主任评价	
			第一学期	第二学期	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期
体能	参考体能与运动技能项目测量表评定	★★★						
		★★						
		★						
知识与技能	会做简单的组合动作并能说出简单的动作术语	★★★						
		★★						
		★						
态度与参与	能积极主动参与体育活动	★★★						
		★★						
		★						
情意与合作	能与同伴在活动中互相合作	★★★						
		★★						
		★						
	在克服困难建立自信心方面的表现	★★★						
		★★						
		★						

注：评价方法，把认为合适的意见在空格内打“√”；小组意见由组长填写。

\_\_\_\_\_学校 四年级\_\_\_\_\_班  
 姓名 \_\_\_\_\_ 性别 \_\_\_\_\_ 学号 \_\_\_\_\_  
 家庭住址 \_\_\_\_\_

表 10-2 四年级体育课学生学习成绩评价表

评价内容	学习表现		自我评价		组内评价		班主任评价	
			第一学期	第二学期	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期
体能	参考体能与运动技能项目测量表评定	★★★						
		★★						
		★						
知识与技能	能较好掌握组合动作并能知道一些锻炼常识	★★★						
		★★						
		★						
态度与参与	主动学习并乐于展示简单运动动作	★★★						
		★★						
		★						
情意与合作	在活动中与同伴建立良好关系	★★★						
		★★						
		★						
	有克服困难与挫折的意识	★★★						
		★★						
		★						

注：评价方法，把认为合适的意见在空格内打“√”；小组意见由组长填写。

表 10-3 水平二学生体育与健康学习成绩个人评价表

\_\_\_\_ 年级 \_\_\_\_ 班 \_\_\_\_ 学期 姓名 \_\_\_\_\_ 性别 \_\_\_\_\_ 学号 \_\_\_\_\_

评价内容		评 价 范 围					综合评分
体 能	项 目	体能 1	体能 2	体能 3	……		
	期 初	测试成绩					
		分 数					
	期 末	测试成绩					
		分 数					
	进 步 幅 度	进步成绩					
		分 数					
	单项评定分数						
知 识 与 技 能	项 目	知识与技能 1	知识与技能 2	知识与技能 3	……		
	单项评定分数						
学 习 态 度							
情 意 与 合 作							
评 语	签 名：				总 分		
					等 级		

表 10-4 水平二学生体育与健康学习成绩班级总表

\_\_\_\_ 年级 \_\_\_\_ 班 \_\_\_\_ 学期 学生 \_\_\_\_\_ 免修学生数 \_\_\_\_

评价内容 姓名	体 能	知识与技能	态度与参与	情意与合作	总 分

任课教师： \_\_\_\_\_

说明：

1. 本评价表是由体育教师填写的班级终结性评分表，用于交给班主任或学校教务处。
2. 本评价表中的各项评价内容分数可由表 10-3 中“综合评分”一栏直接获得。
3. 计算总分时，所需要给出的各项评价内容分数权重由各地、各校根据教学的实际情况和激励学生发展的需要，予以确定和酌情调整。

表 10-5 全国城乡学生（9岁）五项身体素质单项评价表（供教师评价学生进步幅度时参考）

项目	地区	性别	评 价 等 级				
			下 等	中下等	中 等	中上等	上 等
50 米跑 / 秒	城市	男	11.0 及以上	10.9~10.4	10.3~9.3	9.2~8.7	8.6 及以下
		女	11.4 及以上	11.3~10.8	10.7~9.4	9.3~9.0	8.9 及以下
	乡村	男	10.9 及以上	10.8~10.2	10.1~9.1	9.0~8.3	8.2 及以下
		女	11.5 及以上	11.4~10.0	9.9~9.4	9.3~9.0	8.9 及以下
立定跳远 / 厘米	城市	男	120 及以下	121~131	132~159	160~169	170 及以上
		女	111 及以下	112~121	122~149	150~159	160 及以上
	乡村	男	121 及以下	122~132	133~159	160~169	170 及以上
		女	111 及以下	112~121	122~149	150~159	160 及以上

续表

项目	地区	性别	评价等级				
			下等	中下等	中等	中上等	上等
斜身引体 / 次	城市	男	6及以下	7~12	13~39	40~51	52及以上
		女					
	乡村	男	8及以下	9~13	14~39	40~50	51及以上
		女					
50米×8往返跑 / 秒	城市	男	133及以上	132~123	122~107	106~101	100及以下
		女	133及以上	132~128	127~109	108~104	103及以下
	乡村	男	126及以上	125~119	118~104	103~97	96及以下
		女	132及以上	131~124	123~108	107~102	101及以下
仰卧起坐 / 次	城市	男					
		女	9及以下	10~17	18~34	35~40	41及以上
	乡村	男					
		女	3及以下	4~12	13~31	32~36	37及以上
测量与评价	测量时间						
	测量结果						
	评价等级						

表 10-6 全国城乡学生（10 岁）五项身体素质单项评价表（供教师评价学生进步幅度时参考）

项目	地区	性别	评 价 等 级				
			下等	中下等	中等	中上等	上等
50 米跑 / 秒	城市	男	10.5 及以上	10.4~10.1	10.0~8.9	8.8~8.4	8.3 及以下
		女	10.8 及以上	10.7~10.4	10.3~9.1	9.0~8.6	8.5 及以下
	乡村	男	10.5 及以上	10.4~10.0	9.9~8.8	8.7~8.4	8.3 及以下
		女	11.0 及以上	10.9~10.5	10.4~9.1	9.0~8.7	8.6 及以下
立定跳远 / 厘米	城市	男	129 及以下	130~140	141~169	170~179	180 及以上
		女	119 及以下	120~129	130~159	160~169	170 及以上
	乡村	男	129 及以下	130~140	141~169	170~178	179 及以上
		女	121 及以下	122~131	132~158	159~169	170 及以上
斜身引体 / 次	城市	男	6 及以下	7~12	13~39	40~53	54 及以上
		女					
	乡村	男	8 及以下	9~14	15~41	42~54	55 及以上
		女					
50 米 × 8 往返跑 / 秒	城市	男	129 及以上	128~120	119~103	102~98	97 及以下
		女	129 及以上	128~123	122~106	105~101	100 及以下
	乡村	男	121 及以上	120~116	115~101	100~97	96 及以下
		女	127 及以上	126~121	120~105	104~99	98 及以下
仰卧起坐 / 次	城市	男					
		女	12 及以下	13~20	21~37	38~43	44 及以上
	乡村	男					
		女	6 及以下	7~15	16~33	34~39	40 及以上
测量与评价	测量时间						
	测量结果						
	评价等级						



表 10-7 小学三、四年级运动能力和身体素质及运动技能测验项目（供参考）

项目 年级	身体素质 and 运动能力				运 动 技 能			
	走和跑	跳 跃	投 掷	身体素质	技 巧	支撑跳跃	低单杠	武 术
三至四 年级	50米跑 400米跑 (或定时 跑)	急行跳远 跨越式跳 高 立定跳远	投掷沙包 或垒球 (重250克) 双手前掷 实心球	结合跑、 跳、投掷、 体操等测 验进行考 核	前滚翻 后滚翻	支撑跳跃	低单杠	武术基本 功(一)、 (二)

表 10-8 小学三年级女生测验参考量表

身体素质 and 运动能力						运 动 技 能						
50米 / 秒	400米 / 分、秒	跳 高 / 米	立 定 跳 远 / 米	掷 沙 包 / 米	跳 远 / 米	跪 跳 起	徒 手 操	韵 律 体 操	支 撑 跳 跃	武 术 基 本 功 (一)	百 分 位 数	四 级 分 数
8" 8	1' 23"	0.95	1.64	17.5	2.98	完成动作质量好；姿势正确，部位准确，动作轻松、自然、协调、优美					100	优秀
9" 0	1' 25"	0.93	1.61	16.7	2.91							
9" 1	1' 27"	0.90	1.57	15.8	2.84							
9" 3	1' 29"	0.88	1.54	15.0	2.77	完成动作质量较好；姿势较正确，部位较准确，动作较轻松、自然、协调					89	良好
9" 4	1' 31"	0.85	1.51	14.2	2.69							
9" 6	1' 33"	0.83	1.48	13.3	2.62							
9" 7	1' 35"	0.80	1.44	12.5	2.55							
9" 9	1' 37"	0.78	1.41	11.6	2.48	能完成动作；姿势基本正确，部位基本准确，动作不够轻松、自然、协调					74	及格
10" 0	1' 39"	0.76	1.38	10.8	2.40							
10" 2	1' 41"	0.73	1.34	10.3	2.32							
10" 3	1' 43"	0.70	1.31	9.7	2.23							
10" 5	1' 46"	0.68	1.28	9.2	2.14	不能完成动作；姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调  注：各分数段之间，可视程度不同适当评出差异					59	不及格
10" 7	1' 48"	0.66	1.24	8.6	2.06							
10" 9	1' 52"	0.63	1.21	8.1	1.97							
11" 1	1' 55"	0.61	1.18	7.6	1.89							
11" 3	1' 59"	0.58	1.15	7.0	1.80							
11" 5	2' 02"	0.56	1.11	6.5	1.71							
11" 7	2' 05"	0.53	1.08	5.9	1.63							
11" 9	2' 09"	0.51	1.05	5.4	1.54							
12" 1	2' 12"	0.48	1.01	4.9	1.45							
12" 3	2' 16"	0.46	0.98	4.4	1.36							

表 10-9 小学三年级男生测验参考量表

身体素质 and 运动能力						运 动 技 能						
50米 / 秒	400米 / 分、秒	跳高 / 米	立定 跳远 / 米	掷 沙包 / 米	跳远 / 米	跪 跳起	徒 手操	韵律 体操	支撑 跳跃	武术 基本 功 (一)	百分 位数	四级 分数
8" 4 8" 5 8" 7	1' 23" 1' 25" 1' 27"	0.98 0.96 0.93	1.74 1.71 1.67	29.4 28.3 27.1	3.18 3.12 3.06	完成动作质量好；姿势正确，部位准确，动作轻松、自然、协调、优美					100 95 90	优秀
8" 8 9" 0 9" 1 9" 2	1' 29" 1' 31" 1' 33" 1' 35"	0.91 0.89 0.87 0.84	1.64 1.60 1.57 1.54	26.0 24.9 23.7 22.6	3.00 2.94 2.88 2.82	完成动作质量较好；姿势较正确，部位较准确，动作较轻松、自然、协调					89 85 80 75	良好
9" 4 9" 5 9" 7 9" 8	1' 37" 1' 39" 1' 41" 1' 43"	0.82 0.80 0.77 0.75	1.50 1.47 1.43 1.40	21.6 20.4 19.4 18.3	2.76 2.70 2.61 2.52	能完成动作；姿势基本正确，部位基本准确，动作不够轻松、自然、协调					74 70 65 60	及格
10" 0 10" 1 10" 3 10" 5 10" 7 10" 8 11" 0 11" 2 11" 3 11" 5	1' 46" 1' 48" 1' 52" 1' 55" 1' 59" 2' 02" 2' 05" 2' 09" 2' 12" 2' 16"	0.73 0.72 0.70 0.68 0.67 0.65 0.63 0.61 0.60 0.58	1.36 1.33 1.29 1.25 1.22 1.18 1.14 1.10 1.07 1.03	17.3 16.3 15.2 14.2 13.2 12.1 11.1 10.1 9.1 8.1	2.43 2.34 2.25 2.16 2.07 1.98 1.89 1.80 1.71 1.62	不能完成动作；姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调  注：各分数段之间，可视程度不同适当评出差异					59 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10	不及格

# 第十一章

## 水平二体育与健康教学工作计划的制订与示例

体育与健康教学工作计划，主要包括水平教学工作计划、学年教学工作计划、学期教学工作计划、单元教学工作计划和课时教学工作计划（教案）五种形式。关于各类计划对体育与健康教学工作的意义、作用和制订计划的依据、方法等，在体育与健康（水平一）中已经阐述，教师需要时可参阅，这里就不再重复。只提供示例，供教师参考。

### 一、水平教学工作计划

水平教学工作计划是根据《课程标准》对该水平段提出的学习目标与提供的课程内容，以及参照选择和设计教学内容的实施建议，综合地区、学校和学生的实际情况，将其课程内容进行整合、选择与归类，所制订的统筹该水平段两个学年教学实施的水平教学工作计划。水平教学工作计划按其内容合理分配到三、四年级两个学年，并确定水平阶段和两个学年的教学内容与时数比例。

水平教学工作计划所选择和设计的教学内容，体现了“目标引领内容”的思想。因此，根据学习目标的要求来选择和设计教学内容，是制订水平教学工作计划极为重要的原则。本册教师教学用书为教师所提供的水平二教学工作计划示例，是编者遵照《课程标准》水平二的学习目标，将课程内容进行全面、系统、合理地选择、分类、平衡后编制的，供教师们参考。

根据《课程标准》要求，小学三、四年级体育与健康课时定为每周3课时，按每学期36周计算，每学年为108课时，水平二阶段为216课时。

表 11-1 水平二体育与健康教学工作计划表(示例)

教学内容		水平二		三年级		四年级	
		课时	比重/%	课时	比重/%	课时	比重/%
体育与健康基础知识		16	7.4	8	7.4	8	7.4
基本身体活动	跑	22	10.2	12	11.1	10	9.3
	跳跃	16	7.4	8	7.4	8	7.4
	投掷	12	5.6	6	5.6	6	5.6
体操类活动	队列与队形	结合课堂教学进行					
	基本体操	8	3.7	4	3.7	4	3.7
	技巧	16	7.4	8	7.4	8	7.4
	器械体操	12	5.6	6	5.6	6	5.6
	韵律活动和舞蹈	10	4.6	5	4.6	5	4.6
球类活动	小篮球	18	8.3	8	7.4	10	9.3
	小足球	18	8.3	9	8.3	9	8.3
	乒乓球	8	3.7	4	3.7	4	3.7
武术	武术基本功、基本动作	13	6.0	6	5.6	7	6.5
	武术组合动作	12	5.6	6	5.6	6	5.6
民族民间体育		10	4.6	5	4.6	5	4.6
体育游戏		结合课堂教学进行					
发展体能的练习		结合课堂教学进行					
选用教材		11	5.1	5	4.6	6	5.6

续表

教 学 内 容	水平二		三年级		四年级	
	课时	比重/%	课时	比重/%	课时	比重/%
机 动	14	6.5	8	7.4	6	5.6
总 计	216	100	108	100	108	100

## 二、学年教学工作计划

学年教学工作计划是根据《课程标准》教学建议和水平二教学工作计划，结合本校、教师、学生和课程资源的特点，围绕重点，兼顾全面，把水平二教学工作计划中所规定的教材内容和教学时数，科学、合理、系统地分配到两个学期中去，制订出学年教学工作计划文件。学年教学工作计划是一个年级全年教学工作的目标和方向，是制定学期教学工作计划（即教学进度）的依据，也是完成教学任务与评价教师教学工作的重要文件。本册教师教学用书，参照了前面制订的水平教学工作计划文件中规定的教材分类、教学内容与时数分配，编制了三年级学年教学工作计划（示例），供教师参考。

表 11-2 三年级体育与健康学年教学工作计划表（示例）

建议选编教材内容		全 年		第一学期		第二学期	
		课时	课次	课时	课次	课时	课次
体育与健康基础知识		8	16	4	8	4	8
基本 身体 活动	快速跑及发展能力的练习与游戏	4.5	9	2.5	5	2	4
	耐久跑及发展能力的练习与游戏	3.5	7	1.5	3	2	4
	接 力 跑	2.5	5	1	2	1.5	3
	障 碍 跑	1.5	3	1	2	0.5	1

续表

建议选编教材内容			全 年		第一学期		第二学期	
			课时	课次	课时	课次	课时	课次
基本 身体 活动	跳跃	急行跳远	2.5	5	2.5	5		
		立定跳远	3	6	0.5	1	2.5	5
		发展跳跃能力的练习与游戏	2.5	5	1	2	1.5	3
	投掷	原地投掷沙包或垒球	4	8	2	4	2	4
		发展投掷能力的练习与游戏	2	4	1	2	1	2
体操 类 活动	队列与队形		结合课堂教学进行					
	基本体操——基本部位操		4	8	2	4	2	4
	技巧	前滚翻	3	6	1.5	3	1.5	3
		跪跳起	2	4	1	2	1	2
		发展滚翻能力的练习与游戏	3	6	1.5	3	1.5	3
	支撑 跳	跳上成跪撑—向前跳下	3	6	1.5	3	1.5	3
		发展支撑跳跃能力的练习与游戏	3	6	1.5	3	1.5	3
	韵律活动组合		5	10	2.5	5	2.5	5
球 类 活 动	小 篮 球		8	16	4	8	4	8
	小 足 球		9	18	4.5	9	4.5	9
	乒 乓 球		4	8	2	4	2	4
武 术	武术基本功		6	12	3	6	3	6
	武术组合动作		6	12	3	6	3	6

续表

建议选编教材内容	全 年		第一学期		第二学期	
	课时	课次	课时	课次	课时	课次
民族民间体育	5	10	2.5	5	2.5	5
体育游戏	结合课堂教学需要进行					
发展体能的能力	结合课堂教学需要进行					
选用教材(游泳)	5	10	2.5	5	2.5	5
机 动	8	16	4	8	4	8
总 计	108	216	54	108	54	108

### 三、学期教学工作计划

学期教学工作计划即教学进度。它是根据学年教学工作计划,把学年教学工作计划中所规定的教材内容和课时分配,科学、合理、系统地将各项教材按周次、课次分别安排到两个学期的每节体育与健康课中,形成每个学期的教学进度。学期教学工作计划是一个学期教师实施课堂教学的执行性文件,是有序推进学生四个学习方面目标达成,系统规范学生身体练习和技能学习的有效管理措施,也是制订单元教材教学工作计划和课时计划的重要依据。

小学体育与健康课的教学工作计划,基本上采用一节课安排两项教学内容的编排方式,每项教材的教学时数为0.5课时(即一个课次),两项教材内容的教学时数即为一个课时(两个课次为一个课时)。在教学进度(示例)的编写中,清晰而规范地表达出教材的分类、教材的名称,以及单元课次与课序,为教师在单元教材教学计划和课时计划设计与编写中提供了完整、系统的预设教学主题内容。为了便于教师能依据全年教学工作计划,制订切合本校实际的教学进度,编者设计与制订了三年级学期教学工作计划(含教学进度)示例,供教师参考,并在此基础上创新发展。







表 11-4 三年级第一学期《体育与健康》课教学进度表(示例二)

周次	课次	教材内容	周次	课次	教材内容
一	1	1. 基本体操: 基本部位操 4—(1) 2. 机动: 自定内容 8—(1)	四	10	1. 跳跃: 急行跳远 5—(2) 2. 小篮球: 原地运球、“听信号传接球” 8—(5)
	2	1. 技巧: 前滚翻 3—(1) 2. 小篮球: 原地运球 8—(1)		11	1. 技巧: 前滚翻 3—(2) 2. 武术: 武术基本功 6—(1)
	3	1. 跑: 各种方式起动的跑 1—(1) 2. 基本体操: 基本部位操 4—(2)		12	体育与健康基础知识: “安全运动促健康”(一) 8—(1)、(2)
二	4	1. 跳跃: 发展跳跃能力的练习与游戏 “开火车”、“青蛙跳荷叶” 2—(1) 2. 小篮球: 原地运球 8—(2)	五	13	1. 跑: 30—40米迎面接力跑 2—(1) 2. 小篮球: “原地运球看标志” 8—(6)
	5	1. 技巧: 发展滚翻能力的练习与游戏 “俯撑前滚翻”、“远撑前滚翻” 3—(1) 2. 韵律: 韵律活动组合 5—(1)		14	1. 跳跃: 发展跳跃能力的练习与游戏 “连续跨跳一定距离标志物比赛” 2—(2) 2. 韵律: 韵律活动组合 5—(3)
	6	1. 跳跃: 急行跳远 5—(1) 2. 小篮球: “原地运球看标志” 8—(3)		15	1. 技巧: 发展滚翻能力的练习与游戏 “越过低障碍的前滚翻”等 3—(3) 2. 小篮球: 原地双手胸前投篮 8—(7)
三	7	1. 跑: 50米快速跑 3—(1) 2. 韵律: 韵律活动组合 5—(2)	六	16	1. 支撑跳: 发展支撑能力的练习与游戏 “推小车”、“蚂蚁搬家”等 3—(1) 2. 武术: 武术基本功 6—(2)
	8	1. 技巧: 发展滚翻能力的练习与游戏 “钻圈前滚翻” 3—(2) 2. 小篮球: 原地传接球 8—(4)		17	1. 游泳(或选用教材) 5—(2) 2. 机动: 自定内容 8—(3)
	9	1. 游泳(或选用教材) 5—(1) 2. 机动: 自定内容 8—(2)		18	1. 跑: 发展快速跑能力的练习与游戏 “追逐跑”、“让距跑”等 1—(1) 2. 小篮球: 运球、传球、投篮比赛 8—(8)

续表

周次	课次	教材内容	周次	课次	教材内容
七	19	1. 跳跃: 急行跳远 5—(3) 2. 武术: 武术基本功 6—(3)	十	28	1. 基本体操: 基本部位操 4—(3) 2. 投掷: 原地投掷沙包或垒球 4—(1)
	20	1. 技巧: 前滚翻(★) 3—(3) 2. 乒乓球: 熟悉球性、“颠球报数” 4—(1)		29	1. 支撑跳: 发展支撑能力的练习与游戏“爬墙手倒立” 3—(3) 2. 武术: 武术组合动作 6—(1)
	21	体育与健康基础知识: “安全运动促健康”(二) 8—(3)、(4)		30	1. 跳跃: 急行跳远(★) 5—(5) 2. 乒乓球: 正手发球、“原地颠球比多” 4—(3)
八	22	1. 跳跃: 立定跳远 1—(1) 2. 支撑跳: 发展支撑能力的练习与游戏“脚搁高处成俯撑”、“俯卧撑” 3—(2)	十一	31	1. 游泳(或选用教材) 5—(4) 2. 机动: 自定内容 8—(5)
	23	1. 跑: 30—40米迎面接力跑 2—(2) 2. 武术: 武术基本功 6—(4)		32	1. 跑: 50米快速跑(★) 3—(3) 2. 武术: 武术基本功 6—(6)
	24	1. 游泳(或选用教材) 5—(3) 2. 机动: 自定内容 8—(4)		33	1. 技巧: 跪跳起 2—(2) 2. 乒乓球: 快推、“击球打靶” 4—(4)
九	25	1. 投掷: 发展投掷能力的练习与游戏“投击固定目标”、“叫号接反弹球” 2—(1) 2. 乒乓球: 正手平挡球、“击球打靶” 4—(2)	十二	34	1. 投掷: 原地投掷沙包或垒球 4—(2) 2. 小足球: “盘球、拨球、拖球游戏” 9—(1)
	26	1. 跳跃: 急行跳远 5—(4) 2. 武术: 武术基本功 6—(5)		35	1. 武术: 武术组合动作 6—(2) 2. 韵律: 韵律活动组合 5—(4)
	27	1. 跑: 50米快速跑 3—(2) 2. 技巧: 跪跳起 2—(1)		36	1. 支撑跳: 跳上成跪撑—向前跳下 3—(1) 2. 民体: “拍毽子” 5—(1)

续表

周次	课次	教材内容	周次	课次	教材内容
十三	37	1. 跑: 发展耐力跑能力的练习与游戏 “轮流领先跑”、“牵手合作跑” 1—(1) 2. 小足球: “绕球回家” 9—(2)	十六	46	体育与健康基础知识: “运动前后的饮食卫生”(一) 8—(5)、(6)
	38	1. 游泳(或选用教材) 5—(5) 2. 机动: 自定内容 8—(6)		47	1. 投掷: 沙包或垒球掷远(★) 4—(3) 2. 民体: “板鞋”、“抖空竹” 5—(3)
	39	1. 投掷: 发展投掷能力的练习与游戏 “对墙掷球反弹比远”等 2—(2) 2. 武术: 武术组合动作 6—(3)		48	1. 小足球: 脚内侧踢球、脚内侧接地滚球 9—(6) 2. 武术: 武术组合动作 6—(5)
十四	40	1. 支撑跳: 跳上成跪撑—向前跳下 3—(2) 2. 小足球: 脚内侧踢球及游戏 9—(3)	十七	49	1. 跑: 20米内通过2个障碍物的跑 2—(2) 2. 民体: “拍毽子”、“板鞋” 5—(4)
	41	1. 跑: 20米内通过2个障碍物的跑 2—(1) 2. 韵律: 韵律活动组合 5—(5)		50	1. 小足球: 脚内侧踢球、“踢球比赛” 9—(7) 2. 机动: 自定内容 8—(7)
	42	1. 小足球: 脚内侧运球、“绕过曲折通道” 9—(4) 2. 民体: “拍毽子” 5—(2)		51	1. 武术: 武术组合 6—(6) 2. 民体: “抖空竹”、“抢花炮” 5—(5)
十五	43	1. 投掷: 原地投掷沙包或垒球 4—(3) 2. 基本体操: 基本部位操 4—(4)	十八	52	1. 跑: 400米耐力跑(★) 3—(3) 2. 小足球: 脚内侧踢球、脚内侧接地滚球 9—(8)
	44	1. 支撑跳: 跳上成跪撑—向前跳下(★) 3—(3) 2. 武术: 武术组合动作 6—(4)		53	体育与健康基础知识: “运动前后的饮食卫生”(二) 8—(7)、(8)
	45	1. 跑: 300—400米耐力跑 2—(1) 2. 小足球: 脚内侧踢球、“踢球进门” 9—(5)		54	1. 小足球: “运球、传球接力” 9—(9) 2. 机动: 自定内容 8—(8)

## 四、单元教学工作计划

单元教学工作计划是体育教学过程的准备环节，是实施体育课堂教学的保证，是对学期教学工作计划（教学进度）的深化和具体化的教学文件。单元教材教学计划的制订，也是教师从宏观到微观层面上的教学准备与实施有效教学的相关链接。

单元教学工作计划是实现主题教材内容教学的基本单位，它是按照学期教学工作计划（教学进度）设定的各项主题教材，在单项教材分析和教法研究的基础上，编写而成的具有本单项教材的学习目标、教学重点与难点，以及每一个课次的学习目标、内容、重点、难点和教与学法建议的教学指导性文件。它是教师制订课时计划（教案）的直接依据，是克服教学随意性和盲目性的基本保证。下面编者制订了三份单元教材教学工作计划案例，供教师们在制订单元教学工作计划时参考。

表 11-5 技巧单元教学计划（示例一）

年级	三	学期	第二学期	教材内容	技巧：前滚翻	课次	3
学习目标	1. 学习前滚翻动作，80%左右的学生掌握蹬地、团身的动作方法 2. 发展学生协调、柔韧和灵敏素质，提高滚翻活动的的能力 3. 在滚翻学练中感受乐趣，享受成功的快乐 4. 养成积极参与、主动学习的意识及互相帮助的良好行为				重点与难点	1. 支撑、蹬地，团紧身体 2. 蹬地力量，滚动圆滑	
课次	教学内容	学习目标	重点、难点	教与学建议			
一	1. 前滚翻成坐撑 2. 三叠垫上前滚翻成直腿坐 3. 二叠垫上前滚翻成分腿坐 4. 前滚翻成蹲撑	1. 建立支撑、蹬伸的滚翻意识，学会用团身姿势在垫上依次着垫的正确方法 2. 利用高低垫滚翻，体验充分蹬地对加速滚动的变化，发展学生协调素质和蹬地力量 3. 能与同伴进行主动交流，知道动作的基本要领	1. 支撑蹬地、团紧身体 2. 两腿蹬伸、团身滚动	1. 教师讲解前滚翻动作方法，突出支撑、蹬伸与团紧身体的要领 2. 教师分别做左侧内容示范，引导学生观察蹬地与团身动作 3. 采用条件作业法，组织学生体验动作要领，感受正确的学法 4. 尝试运用“前滚翻动作要领口诀”边学练边交流 5. 引导学生互相观察，互相帮助			

续表

课次	教学内容	学习目标	重点、难点	教与学建议
二	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 俯撑前滚翻起立</li> <li>2. 手撑远端前滚翻</li> <li>3. 越过低障碍的前滚翻</li> <li>4. 双手持球前滚翻</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过多样化的前滚翻学练，强化学生前滚翻时支撑、蹬伸与团身的动作要领意识和行为</li> <li>2. 在学练中提高学生前滚翻的能力，发展灵敏、协调和平衡素质</li> <li>3. 培养学生在学练中思考，在思考中学练的主动学习行为，在活动中充满快乐和自信</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 两腿蹬地、团紧身体</li> <li>2. 滚动圆滑、连贯协调</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师做动作示范，提示把握正确的动作要领，并引导学生积极思考</li> <li>2. 在学练中请学生做动作演示，并进行评价，教师予以点评和指导</li> <li>3. 采用多样性附加条件的学练，加强动作重点的指导和帮助</li> <li>4. 在学练中教师巡视指导，组织学生分组展示，帮助改进动作</li> <li>5. 发挥小组长作用，加强组内相互帮助和交流</li> <li>6. 在学练中关注形成技巧活动学练的常规</li> </ol>
三	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二叠垫上前滚翻成蹲撑一起立</li> <li>2. 钻圈前滚翻</li> <li>3. 连续两次前滚翻</li> <li>4. 前滚翻自创动作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 80%学生完成前滚翻动作，做到动作连贯、协调与稳定</li> <li>2. 激发学生创新学习的意识，能结合生活拓展与运用前滚翻动作</li> <li>3. 发展学生的滚翻能力，提高滚翻学习的乐趣，享受成功的愉悦</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 支撑蹬伸、团紧身体</li> <li>2. 有力蹬地、连贯协调</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 启发学生尝试、比较，了解蹬地、团身的作用</li> <li>2. 教师做左侧动作示范，启发学生观察与思维</li> <li>3. 可采用分层、分组学练，充分发挥组长作用，让同伴间互帮互学</li> <li>4. 在学练中，教师开设创意活动栏目，引导学生把前滚翻的学练拓展、延伸与运用</li> <li>5. 教师加强巡视指导，组织交流与评价</li> </ol>

表 11-6 支撑跳跃单元教学计划（示例二）

年级	三	学期	第二学期	教材内容	支撑跳跃：跳上成跪撑一向前跳下	课次	3
学习目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 80%左右的学生做出“跳上成跪撑一向前跳下”动作，并做到动作完整、连贯</li> <li>2. 发展学生下肢力量，提高学生的支撑跳跃活动能力</li> <li>3. 培养学生安全意识和行为，学会正确保护帮助同伴的方法</li> </ol>				重点与难点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 摆臂、提腰，下压反弹</li> <li>2. 小腿下压与展体配合</li> </ol>	

课次	教学内容	学习目标	重点、难点	教与学建议
一	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地俯撑收腹提臀</li> <li>2. 垫上做跪跳行进</li> <li>3. 结伴做跪跳起</li> <li>4. 低箱盖上做跪跳下动作</li> <li>5. 原地支撑跳上低箱成跪撑</li> <li>6. 在保护下做走几步双脚踏跳支撑成跪撑动作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学习“跳上成跪撑—向前跳下”动作，80%左右的学生学会跪跳起动作</li> <li>2. 发展学生的上下肢、腰腹力量，以及动作的协调性</li> <li>3. 在活动中，能与同伴相互配合，相互帮助，形成和谐活跃的学习氛围</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 摆臂、提腰，弹性屈伸</li> <li>2. 下压反弹，臂腿协调</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师首先示范完整动作，在讲解中引出该动作的特点（即支撑跳与技巧动作的有机结合）</li> <li>2. 采用完整→分解→完整的教与学法，注重运用多种手段组织学生学练跪跳起动作，建立正确的动作概念</li> <li>3. 运用教材游戏化、层层递进法让学生尝试从跪跳起→低箱盖上跪跳下→原地支撑跳上成跪撑逐步升级的身体感受</li> <li>4. 创造合作学练环境，让学生形成合作学习行为</li> <li>5. 教会学生保护与帮助方法，懂得帮助他人就是保护自己的道理</li> </ol>
二	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 垫上跪跳行+跪跳起动作</li> <li>2. 原地支撑跳上低箱成跪撑—向前跳下</li> <li>3. 3~5步助跑踏跳支撑成跪撑</li> <li>4. 在保护下做3~5步助跑、踏跳，跳上成跪撑—向前跳下</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学习“跳上成跪撑—向前跳下”动作，70%学生学会助跑踏跳的连接方法，并能做出支撑跳上成跪撑，向前跳下的动作</li> <li>2. 发展学生支撑跳跃能力，增强上下肢力量</li> <li>3. 培养学生勇于克服困难，乐于挑战自我，以及相互帮助的良好品质</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 助跑踏跳相结合及摆臂提腰</li> <li>2. 控制重心，压腿、提膝和伸髌配合</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师做动作示范，并讲解助跑与踏跳技术的关键要领，引导学生观察与听讲</li> <li>2. 先易后难、先原地后助跑，让学生尝试不同动作的方法与要领，并启发学生思考与交流</li> <li>3. 可采用分层、分组形式组织学生学练，在学练中学会保护、帮助、交流和评价</li> <li>4. 让学生背诵“踏跳支撑又提臀，屈膝上箱成跪撑，摆臂压腿展身体，向前跳下落地稳”的口令，边读、边想、边做</li> <li>5. 针对学生差异，随时进行个别辅导</li> </ol>
三	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 连续做跪跳行+跪跳起交替动作</li> <li>2. 3~5步助跑、踏跳支撑成跪撑</li> <li>3. 3~5步助跑、踏跳，跳上成跪撑—向前跳下</li> <li>4. 不同高度跳箱的“跳上成跪撑—向前跳下”</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学习“跳上成跪撑—向前跳下”动作，80%左右的学生会做完整的动作</li> <li>2. 发展学生灵敏、协调素质和支撑跳跃能力</li> <li>3. 懂得珍惜生命、热爱生活，积极参与具有挑战性的动作学练，体验活动的乐趣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 助跑踏跳相衔接及下压反弹</li> <li>2. 压、提、伸髌与展体的配合</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师做动作示范，简述完整动作要领，提出学练的重点及要求</li> <li>2. 抓住教材重点，引导学生思维与体验</li> <li>3. 运用技术难度逐步推进的教法手段，鼓励学生克服困难和心理障碍，去争取个人的成功</li> <li>4. 创设学生展示平台，让学生相互交流与评价</li> <li>5. 在学练中启发学生观察动作关键与细节，在互动中互帮互学、共同提高</li> </ol>



表 11-7 跳跃单元教学计划 ( 示例三 )

年级	三	学期	第一学期	教材内容	跳跃：立定跳远	课次	3
学习目标	1. 学习立定跳远动作，让学生学会弹性屈伸预摆与两脚快速有力蹬地相结合动作，懂得落地时要前伸小腿，落地轻巧 2. 发展学生灵敏、协调素质，提高双脚跳跃的能力和时空感 3. 体验跳跃活动的情趣，培养学生合作交流的良好行为				重点与难点	1. 弹性屈伸与快速蹬地起跳相结合 2. 上下肢体动作协调与轻巧落地	
课次	教学内容	学习目标	重点、难点	教与学建议			
一	1. 原地前后摆臂弹性屈伸动作 2. 原地作弹性屈伸，两脚蹬地直体向上跳起 3. 双脚起跳，越过折叠垫后轻巧落地 4. 连续跳上跳下一定高度的物体 5. 自创双脚跳跃动作	1. 学习立定跳远动作，体验双脚跳跃动作的身体感受 2. 学会弹性屈伸、蹬地摆臂的正确方法，发展学生跳跃活动能力和协调素质 3. 在活动中表现出自信和勇气，以及善于思考和创新活动的 ability	1. 弹性屈伸，双跳双落 2. 有力蹬地，充分蹬伸	1. 教师做完整动作示范，讲解动作方法和要领，引导学生观察动作的过程特点 2. 抓住本课教学重点，采用“分解完整”的教学策略，重点突破弹性屈伸、双脚有力蹬地起跳的动作关键 3. 采用分散、结伴与小组集中形式组织学生学练，引导学生自创动作、自主发挥 4. 让学生在活动中边练边议、相互评价，加强合作与交流 5. 在学练中，教师边观察、边指导，并即时安排学生展示，引导学生有效学练			
二	1. 原地起跳双脚跳上或越过低障碍物 2. 原地起跳，双脚前伸越过海绵垫落地 3. 在纵放箱盖上做立定跳远 4. “立定跳远接力赛”	1. 在学习立定跳远过程中，80%学生已建立完整动作的概念，并体现出蹬地展体、双脚轻巧落地的动作意识 2. 发展学生灵敏、力量和协调素质，提高跳跃基本活动能力 3. 在游戏活动中，学生能充分展示自我，并建立团队合作的意识和行为	1. 蹬摆结合，蹬地展体 2. 伸髋展体，动作连贯	1. 教师运用讲解、示范和多种练习方法，引导学生学练左侧内容，观察重点动作要领 2. 教师编制口诀：“一摆二蹬三起跳，用力蹬地展身体，收腹提膝伸小腿，屈膝下蹲轻落地。”让学生边背诵、边学练 3. 运用条件作业法，教材游戏化手段引导学生体验起跳展体和落地动作 4. 采用游戏竞赛法的形式，让学生在比赛中完成完整的动作，感受学习的快乐 5. 教师加强巡视指导，逐组检查和提醒安全活动要求			

续表

课次	教学内容	学习目标	重点、难点	教与学建议
三	1. 双脚连续跳过2~3个低障碍物 2. 两脚掌踩沙坑内沿做立定跳远,落地时两脚伸过标志线 3. 连续三次双脚跳,最后一次落入沙坑(或垫子) 4. “立定跳远擂台赛”	1. 学习立定跳远动作,80%左右学生会完整的动作方法,并达到一定的提高幅度 2. 发展学生的动作协调性,提高力量素质和跳跃能力 3. 在活动中形成积极主动参与,相互合作和竞争的良好学习氛围	1. 起跳有力,动作连贯 2. 动作协调,落地轻巧	1. 教师做左侧学习内容的示范,提出学练的重点和要求 2. 以学会完整动作为目标,以发展跳跃能力为重点,引导学生在跳跃中思维,在思维中跳跃,做到“动思结合” 3. 采用重复练习法,游戏竞赛法强化学生身体练习,运用条件作业法引导学生掌握动作的关键环节 4. 在分组活动中,让学生互帮互学,在展示中交流点评,在比赛中努力竞争

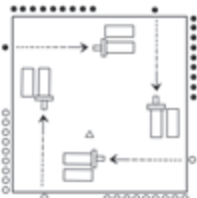
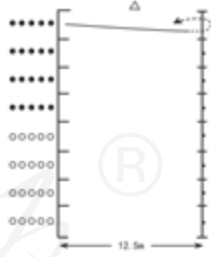
## 五、课时教学工作计划(教案)

体育与健康课时教学工作计划(教案)是根据学期教学进度和单元教材教学工作计划,为实施一堂体育与健康课而精心设计与编写的课堂教学方案,它是体育教学过程实施环节的保证和依据。编者根据《课程标准》精神,制订了几份课时计划(教案)的示例,供教师参考。

表 11-8 三年级支撑跳跃课时教学计划(示例一)

年级	三年级	人数	40	日期		执教	
班级	2	周次	12	课次	36		
内容主题	1. 支撑跳跃:跳上成跪撑—向前跳下			重点	助跑踏跳相结合,摆臂提腰、下压反弹		
	2. 接力跑:25米往返接力跑			难点	控制重心,压腿、提膝和伸髋配合		
学习目标	1. 学习“跳上成跪撑—向前跳下”动作,使70%的学生学会助跑与踏跳的连接方法,并做出完整动作,发展学生支撑跳能力和上下肢力量 2. 在接力跑学练中,能体验、运用急停转身的正确方法,培养集体意识和合作行为,发展学生快速奔跑的能力 3. 通过两项教材的学练,让学生能形成乐于挑战自我,勇于克服困难,充满自信和乐趣的良好心理状态						

课序	时间	学习内容	运动负荷		教与学法	组织队形与要求
			次数	时间		
一	2'	课堂常规 1. 班干部整队, 师生问好 2. 检查课前常规与准备 3. 宣布课的目标和内容 4. 提出本课学习要求			教法: 1. 简述本课学习目标和内容 2. 提出学习和安全要求 学法: 1. 知道本课学习目标和学练内容 2. 明确本课学习与安全要求	练习队形: 四列横队  要求: 明确目标, 集中思想
二	3'	队列与队形 1. 跑步走——立定 2. 跑步中“听信号结伴”	×3	2'  2'30	教法: 1. 简述练习的方法与要求, 边口令指挥, 边引领示范, 共同参与 2. 采用队列游戏, 规范跑步动作 学法: 1. 明确动作方法与学练要求, 边听口令、边观察、边学练 2. 在游戏活动中体会动作要领	要求: 明确目标, 集中思想
三	3'	音伴健身操(自编) 1. 踏步+单臂上举+双臂侧上举 2. 踏步+向前绕臂+向后绕臂 3. 左右侧移动+平振+屈振扩胸 4. 左右侧移动+踢腿+双臂侧摆 5. 整理放松	4×8 拍		教法: 1. 教师逐节示范引领, 语言提示 2. 按音乐节奏, 师生共同参与 学法: 1. 在教师动作示范引领和提示下, 仔细观察, 模仿学练 2. 在教师带领下, 有序进行学练	练习队形: 四列横队  要求: 积极参与, 节奏感强
四	18'	支撑跳跃: 1. 跳上成跪撑—向前跳下 2. 练习内容: (1) 垫上跪跳行+跪跳起 (2) 有人帮助做原地支撑跳上低箱成跪撑, 向前跳下 (3) 3~5步助跑踏跳模仿练习	×4 ×4 ×4	7'	教法: 1. 教师做动作示范, 讲解助跑踏跳的动作要领, 引导学生观察起跳方法 2. 采用先易后难、先原地后助跑的教法步骤, 让学生在消除心理障碍中体验动作	

课 序	时 间	学 习 内 容	运 动 负 荷		教 与 学 法	组 织 队 形 与 要 求
			次 数	时 间		
五	12'	(4)3~5步助跑踏跳支撑跳上成跪撑 (5)有人保护下做3~5步助跑踏跳,跳上成支撑,向前跳下 (附:上述动作学练后,再做两次垫上跪跳起)	×3 ×3 ×14	4'	3. 让学生学会保护与帮助的方法,采用分层分组的形式组织学练 4. 让学生背诵口诀,边读边学练:“踏跳支撑又提臀,屈膝上箱成跪撑,摆臂压腿展身体,向前跳下落地稳。”引导学生分组学练 5. 教师巡视指导,帮助纠正动作 学 法: 1. 观察教师示范,细听动作要领 2. 按左侧内容有序学练,做到动思结合,循序渐进 3. 人人参与保护与帮助,学会合作,懂得安全地活动 4. 理解口诀含义,边背诵、边体验、边改进,逐步掌握要领 5. 在指导下改进动作,在鼓励中认真学练	要求:生动活泼,富有节奏 练习队形: 
		接力跑:25米往返跑 1. 4~6米跑步急停练习 2. 4~6米跑步急停转身 3. 25米往返跑接力	×4 ×4 ×4		教 法: 1. 讲解往返跑的动作方法,示范快速急停、转身的要领 2. 先组织学生学急停和转身的动作方法,再组织往返接力跑 3. 提出学练要求后,采用集体与分组学练 学 法: 1. 知道活动的方法,理解动作的要领与要求 2. 体验急停、转身动作,相互交流体会,逐步掌握正确方法 3. 在教师组织下进行集体与分组学练	要求:积极体验,动思结合,相互帮助,关注安全  练习队形: 


续表

课序	时间	学习内容	运动负荷		教与学法	组织队形与要求	
			次数	时间			
六	2'	整理放松与小结 1. 儿童集体舞 2. 小结与讲评 3. 布置收拾场地与器材 4. 师生再见, 下课	×2	1'	教与学法: 1. 师生共同参与放松活动 2. 师生共同评价本课学习活动 3. 师生道别后下课, 收拾器材	练习队形: 自由结伴, 散点队形  要求: 身心放松, 学会评价	
场地器材		跳箱×4 标志筒×8 垫子×8 接力棒×8 跳板×4	安全保障		1. 课前检查器材 2. 充分热身 3. 加强保护帮助 4. 注意调节情绪		
			预计	全课密度	基本密度	练习密度	
				40%左右	36%左右	大	
课后小结							

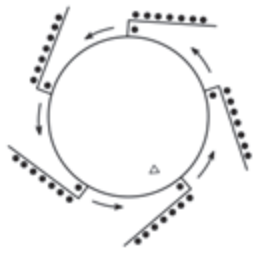
表 11-9 四年级双手前掷实心球课时教学计划(示例二)

年级	四年级	人数	40	日期		执教	
班级	2	周次	14	课次	42		
内容主题	1. 投掷: 双手前掷实心球 2. 体育游戏: “圆周接力跑”			重点	屈肘、后仰, 蹬地、收腹		
				难点	按用力顺序发力		
学习目标	1. 学习双手前掷实心球动作, 70%的学生能学会用全身力量掷实心球的方法, 重点体验上体后仰、蹬地收腹、快速挥臂的发力顺序 2. 学会游戏的方法, 掌握游戏的规则, 懂得遵守纪律和规则是安全的保障, 依靠集体的力量是取得成功的保证 3. 通过学练发展学生的上下肢力量, 以及灵敏、协调素质, 提高学生的投掷和奔跑能力 4. 培养学生良好的合作意识和行为, 学会在思维中活动, 在活动中思维的学习方式						

续表

课序	时间	学习内容	运动负荷		教与学法	组织队形与要求
			次数	时间		
一	2'	课堂常规 1. 班干部整队, 师生问好 2. 检查课前常规 3. 宣布课的目标和内容 4. 提出本课学练要求			教法: 1. 向学生们问好 2. 提出本课学习目标、内容和要求 学法: 1. 向老师致礼 2. 明确学习目标、内容和要求	练习队形: 四列横队  要求: 明确目标, 关注安全
二	3'	队列和队形练习 1. 跑步、齐步互换 2. 交叉行进		2'	教法: 1. 简述动作要领, 并作“互换”示范 2. 口令指挥, 随队观察, 指点动作 学法: 1. 明确动作要领, 仔细观察示范 2. 听指挥, 想要领, 集体协同动作	练习队形: 四列横队 要求: 动作规范, 精神饱满
三	4'	沙袋操: 1. 上肢运动 2. 提膝运动 3. 下蹲运动 4. 体侧运动 5. 踢腿运动 6. 体转运动 7. 体前屈运动 8. 跳跃运动 (及各种抛接活动)	4×8拍	3'	教法: 1. 提出练习要求, 按节次口令指挥 2. 边示范、边提示、边观察、边指点 学法: 1. 明确学练要求, 听口令有序练习 2. 边观察、边模仿、边练习、边改进	练习队形: 四列横队  要求: 动作到位, 幅度要大
四	19'	投掷: 双手前掷实心球 1. 动作方法 见教材			教法: 1. 讲解与示范左侧内容, 并提出练习要求 2. 采用分散结伴与集中相结合的学练组织形式 3. 在学练中运用口诀: “前后站立手持球, 两臂屈肘引向后, 上体后仰成反弓, 蹬地收腹快出手。”引导学生学练	练习队形: 

续表

课 序	时 间	学 习 内 容	运 动 负 荷		教 与 学 法	组 织 队 形 与 要 求
			次 数	时 间		
四	19'	2. 练习内容 (1)“上抛球比高” (2)“胯下向前抛球比远” (3)双手前掷实心球模仿练习 (4)双手前掷实心球过横绳 (5)前掷实心球“过横绳比多”	×8 ×8 ×6 ×6 ×4	8'	4. 采用相互观察、模仿、合作交流及教材游戏化方式组织学练 5. 边巡视、边辅导、边评价、边表扬,激励学生学练 学法: 1. 理解动作方法,明确学练要求 2. 在结伴时互帮互学,在集中时仔细观察,认真听讲与学练 3. 理解口诀含义,边朗诵边体验,逐步感受动作方法和掌握要领 4. 在观察中模仿,在学练时交流,在游戏中提高 5. 在教师指导下改进,在激励下反思	要求:主动体验、积极思维,互动交流、关注安全
五	10'	体育游戏:圆周接力跑 1. “播种文明” 2. “传递友情” 3. “力争第一”	×2 ×2 ×2	3'	教法: 1. 讲解游戏方法与规则,并作传接方法演示,提出安全要求 2. 采用一种游戏多种做法组织学练,按内容有序分组练习 3. 加强观察,及时调整,掌握情绪 学法: 1. 认真听清游戏方法,掌握游戏规则和学练要求 2. 分五组同时进行左侧内容学练 3. 遵守规则,体验友情和合作	练习队形:  要求:注意安全,遵守规则;团结协作,齐心协力
六	2'	整理放松与小结 1. 上、下肢放松动作 2. 小结与讲评 3. 布置收拾器材 4. 师生再见、下课	×4	1'	教与学法: 1. 教师边示范、边口令指挥与学生共同进行放松练习 2. 师生共同参与小结讲评,畅谈自己的收获与体会 3. 布置下课后收拾器材任务 4. 师生再见,下课	练习队形: 散点队形 要求:上下肢体放松,气氛和谐快乐

续表

课序	时间	学习内容	运动负荷		教与学法	组织队形与要求
			次数	时间		
场地器材		篮球场一片 实心球 20 个 长绳若干 接力棒 5 根	安全保障		1. 课前检查器材 2. 加强上下肢体关节活动的热身 3. 加强课中保护 4. 强调安全教育与措施	
			预计	全课密度	基本密度	练习密度
				42%左右	40%左右	大
课后小结						

人教版®



# 第十二章

## 体育与健康教学经验交流

### 一、怎样上好小学体育与健康基础知识课

#### （一）熟悉教材，认真备课

体育与健康基础知识，是《体育与健康》学科的重要组成部分，也是落实“健康第一”指导思想的重要环节。通过体育与健康基础知识的学习，让学生从中知道体育锻炼的基本知识；了解体育锻炼对于增强体质、增进健康的作用；掌握体育锻炼基本的安全常识；养成体育锻炼的科学健身意识。

在日常的教学实践中，经常碰到雨、雪等天气，教师要将体育与健康基础知识教学列入教学计划，按照教学进度，认真备好课，在上课之前熟悉教材、合理安排实施基础知识课教学。首先，教师要按照课程标准的要求，根据学生学情的变化，在注重知识衔接上，以及学生实际情况等因素下，加强对本学段体育基础知识的学习与掌握，为课堂教学实践提供基础知识的保障。其次，教师要充分考虑学生技能的掌握情况以及原有知识基础，做好分析、了解，在学习过程中加以复习和巩固。最后教师要利用各种教学资源 and 平台，诸如指导经验、网络资源以及学生实际知识需要的反馈等，进行知识自我更新。

#### （二）研究学生心理，因材施教

小学三、四年级学生的心理特点明显变化，学生的学习态度、学习方式、行为习惯在这一阶段较为关键。针对这一心理特点，教师要认真研究学生，因材施教。首先，要对体育与健康基础知识进行科学、合理的设计，既要面向全体学生，精心构思、巧妙设计，又要针对个别学生的心理表现，耐心教学、引发兴趣。其次，为学生创设良好的理论课堂氛围，引导学生在学习中相互探讨、共同提高，并学会简单评价和自我评价。

教师要善于观察课堂，发现在教学过程中的问题，并及时分析，做出正确的改进和提高。教师应注意适时在课堂教学中引入学习竞赛的环节，增强学生的上课积极性，活跃课堂气氛。

### （三）选择有效方法，因地制宜

体育与健康基础知识的教学方法包含着教法和学法。教师教法主要是通过运用直观法、讲授法等方法进行。学生的学法主要是在学习中通过观察、模仿、讨论、阅读等学法进行。根据三、四年级学生的特点，教师在教学过程中主要以形象思维为主的传授，逐步过渡到抽象思维的讲述。通过教师的教、学生的学，形成良好的交流、互动、探讨，形成良好的基础知识课堂学习氛围。

学习有关比赛规则等知识时，可以让学生在课堂中观看比赛录像了解规则，同时加强文明观看比赛的宣传。在介绍体育知识时，可以汇编成故事的形式进行学习交流。也可以课前布置学习内容，让学生通过电视、网络等多渠道进行学习。还可以和家长进行交流，然后在课堂中进行互动与交流。总之，通过各种渠道、各种方法的有效结合，促使学生体育与健康基础知识的学习与提高，从而加强与生活实际的联系和运用。

### （四）加强安全教育，防止事故

体育课堂学练中，往往会发生一些安全事故，有的是不小心摔磕，有的是相互间的碰撞。其原因有的是服装的问题，有的是器材、场地的因素，等等。教师只要重视加强安全教育和习惯的养成，是可以避免或是减少这类事故的。然而这一切的前提，就是要通过体育与健康基础知识的传播，让学生从理性上得到充分的认识，并且能掌握必要的防范技能与知识。因此，加强安全教育是防止事故发生、提高学练效果、促进学生身体发展的重要手段。

根据学生的特点，教师可以预先在体育与健康基础知识教学中，加强诸如保护帮助和自我保护、游泳安全、防触电、止血与包扎、防骨折脱臼等教育，教师一方面要通过结合事例的讲解，让学生了解安全教育的重要性，同时要求学生自我检查自身的安全隐患，在此基础上同学间相互提醒和监督，从而做到防患于未然，使课堂教学更加安全、有效。

同时教师还应针对教学实践过程中可能出现的问题，及时采取相应措施，如要求小组长的监督和小组成员之间的相互关心是安全教育的一个重要前提，可以作为组内评价的一个方面。有时课堂教学中的问题不在于不了解而在于忽视和麻痹。因此，教师与学生在体育活动中安全问题的相互关心和提醒是十分重要的。

### （一）善于引导，注重学习兴趣培养

俗话说“兴趣是最好的老师”。由于小学生的生理、心理特点等原因，他们的注意力集中时间较短，如果教师单纯地教授学生跑、跳、投掷的动作或技术，而忽视学生学习兴趣的培养，学生往往会注意力分散，学习成效就会降低。

在小学的跑、跳、投的教学中，教师要深入了解学生的学情，了解与分析他们的学习动机，善于引导学生的学习热情和欲望。创设主题、创设情景教学。在教学中，教师可根据不同年级不同班级的学生情况，选择与教材内容相适合的主题，通过这个主题，可以设计整个教学环节。一是从开始就激发学生的学习热情，让学生进入自己的角色；二是借助这个主题，可以让学生融入整个教学氛围之中，对学习内容有浓厚的兴趣。小学生的想象力是非常丰富的，教师要善于引导，利用学生的这一特点，引导学生把自己当作“剧中人”，让他们树立“我的课堂我做主”的主体意识，充分调动他们的学习兴趣，以及参加体育学习的积极性。

### （二）善于分析，把握教材价值

教材是教学要素之一，只有认真钻研，创设有效教法手段，仔细分析，整体把握，才能充分挖掘与发挥教材的学练实效与教育功能，提高教学的综合效益。

跑、跳、投掷是人体的基本活动内容，在整个教材中占有较大的比重。因此，教师应在明确三、四年级的教学目标和教学要求的基础上，对教材的特点、意义、价值与功能、动作的要点以及重点、难点，都要做认真分析和研究，并从学校的场地、器材等设施、学生已有的技能水平和体能水平出发，对教材内容进行内化、加工、再创造，选择与创设更多有效的教学方法和手段，制订出切实可行的教学实施计划。在课堂教学中，灵活有效地选择教学组织和形式，提高课堂教学效益，较好地完成教学任务。

跑、跳、投掷等属于基本教学内容，虽然动作难度不大，但是对于三、四年级学生来说，并不是很容易掌握的。因此，教师的教学要着重于基本姿势和基本技术的培养，发展身体素质，提高基本活动能力，培养学生锻炼和学习的兴趣，为以后的学习打好基础。对于重点项目，如50米跑、400米跑、跨越式跳高、蹲踞式跳远、掷垒球及双手掷实心球等内容，在3~6年级重复出现，通过教学，使学生反复学习和锻炼，不断提高教学效果，掌握一些基本的技能、技术，达到增强学生体质，全面达成学习目标的目的。

### （三）把握特点，合理制订学习目标

三、四年级学生正处于生长发育的旺盛阶段，是全面发展身体素质，掌握基本技术的良好时期。该阶段学生一般具有以下特点：神经系统发育较快，兴奋性较高，兴奋过程仍占优势。但兴奋与抑制的转换过程还不完善，在活动中注意力容易分散。动作的准确性和协调性差，动作学得快，但消退也快。同时，又由于力量、耐力等素质受到骨骼、肌肉和心血管系统发育水平的制约，因此教学中应该注意采取相应的教学手段，以取得较好的教学效果。

1. 运用多样化的教学组织形式和教学方法，合理安排练习负荷。从学生的生理、心理特点出发，不宜安排长时间的集中注意力和从事单一活动的练习内容，应提倡运用多种教学组织形式，创设多种学练环境，变化各种学练条件，采用多样教法与方法手段，激发学生的学习兴趣。

2. 多安排发展速度、灵敏素质的练习。三、四年级学生处于速度发展敏感期，此时发展速度，特别是反应速度效果最佳。速度练习的强度、密度和练习量适当控制，如多用中等或稍快速度进行跑的练习，有利于形成正确的基本动作和身体姿势，在跳和投掷的教学中，同样注意强调发展动作速度，如快速起跳和最后快速用力的动作。在力量练习方面，应以动力性练习为主，避免或减少静力性练习，尤其要避免憋气练习。发展跳跃能力的练习要适当控制连续做的次数和距离，在质地坚硬的场地上做练习要铺放垫子，对于基本技术的教学则要求要循序渐进、由易到难。

3. 多采用教师动作示范等形象的直观教学。三、四年级学生抽象思维能力比较差，具体形象思维仍占优势。然而，跑、跳、投的技术动作都是紧密连贯的动态技能。因此，教学中需要采用具体、形象的直观教学手段进行教学，让学生观察、模仿，逐步帮助学生建立条件反射。如辅以正确优美的动作示范，生动、形象的讲解，以及诱导、限制等附加条件的教法手段，以便形成正确的跑、跳、投等基本技能。

教师在具体实践中，应该认真按照课程标准要求，制订合理的教学目标。根据四个方面课程学习目标，对应跑、跳、投教材内容的教学要求，注重技能教学的同时，也应该让学生掌握相关的跑、跳、投基础知识，懂得、理解或者掌握相应的运动知识。

### （四）注重安全，防止伤害事故发生

《课程标准》明确提出了“增强安全意识和防范能力”的要求。因此在跑、跳、投教学中加强安全教育和防护措施，避免事故发生，对完成教学目标，提高教学质量有着重要作用。为此，教师在教学中必须采取有力措施，加强安全教育和防范措施。

1. 合理选择和布置好场地、器材。课前教师必须认真检查课堂教学中所要使用的器

材,检查场地、跑道是否平整。在质地坚实的场地上练习跳跃,应该铺上垫子等。跳远、跳高练习前要翻松沙坑,清除助跑道上的沙粒和碎石片。投掷场地应有醒目标志和安全线。

2. 做好充分热身活动。根据季节特点和教学内容的需要,认真带领学生做好准备活动。同时,还要针对性地选择一些专门练习和辅助练习,让关节、韧带、肌肉充分活动开,使学生的生理机能和心理状态适应教材练习的要求。

3. 建立严格的练习常规和要求。对于场地、器材的布置,不仅要求规范合理,而且要使用方便、安全。对于学生的练习组织、队形变化,练习的次序与要求等,教师都要明确告知,提出严格要求。教师备课时要根据教学内容作周密的考虑和安排。特别是同一场地上有多个班级在上课,一定要规定练习范围、练习路线,不得随意穿越,以免发生冲撞。在跳跃练习时,不要做对向练习。跳高时,扶杆学生要站在适当位置。进行投掷练习时,根据练习器材特点,两边站队练习要有足够的间隔,保证安全投掷距离,捡拾器械时要有统一信号。对于学生服装也应有一定要求,不穿皮鞋、硬塑料底鞋进行跑跳练习,身上不带影响运动和致伤身体的硬物。

4. 合理安排运动负荷。课的密度和运动量安排应符合学生机能活动规律,即逐步上升、相对稳定、逐渐下降。既要根据学生的健康、身体素质水平和掌握运动技术的水平而有所区别,又要保证适宜的强度,以达到掌握技术、提高技能和发展身体、增强体质、促进健康的目的。教材使用和搭配时,要注意上下肢活动内容搭配,避免单位时间内局部肢体运动量过大负担过重,而造成损伤。教学中,教师要随时观察学生的生理反应。如,脸色、汗水、注意力集中程度以及情绪等,做好随时调整运动量的准备,以消除致伤因素。

### 三、怎样进行小学器械体操教材的教学

#### (一) 根据学生实际情况,制订合理教学目标

小学三、四年级器械类体操的教材内容主要是支撑跳跃和低单杠。这些项目教材内容形式多样、实用性强。器械体操练习中的不同条件变化和练习难度,以及学生学习能力的个体差异,会使在练习中产生心理上的紧张或惧怕。因此,教师要把握器械体操教材的重点、难点来制订适宜的教学目标,引导学生通过器械体操活动,逐步养成正确的动作姿势和良好的身体形态,树立自尊与信心,克服胆怯、畏难等心理障碍,培养勇敢、顽强和克服困难的良好品质,促进身心全面发展。



## （二）根据学校实际情况，合理安排教学内容

在教学内容的选择上，可以根据动作特点与结构来组织分解、分层教学，并设置有效的辅助练习，由易到难，循序渐进。在器械体操教材实施中，所选择的另一项搭配教材要注意身体的全面发展，既要注意全身大肌肉群的活动，又要特别注意小肌肉群的活动，以提高学生神经系统控制肌肉协调用力的能力。

在与其他教材内容搭配时，既要考虑季节、气候的特点，又要结合学校的实际条件加以选择，切实开展器械体操教材教学。支撑跳跃的器械高度不宜过高，使学生有一定的高度的体验即可。有条件的学校可以选用跳箱、“山羊”等器材设备。器材的高度要根据学生的实际情况予以调整，以确保每个学生的安全为前提。在跳上成支撑的各种动作部分教学中，从无器械的练习过渡到有器械的练习。如，可以引导学生在平地上做支撑练习，以体验直臂支撑、提臀、屈膝、抬腿的动作，待动作熟练后再到器械上练习；在进行器械上作跪跳下教学时，可在无高度的状态下练习原地跪跳起，再逐步过渡到有一定高度状态下的跪跳下动作。

## （三）选择适宜教学方法，认真组织实施教学

1. 注重帮助保护，消除畏惧心理。帮助与保护是预防运动损伤和辅助掌握技能的有效方法。帮助中有保护，保护中有帮助。在“跳上成跪撑—向前跳下”动作教学中，在练习之前要进行帮助与保护方法的教学。三年级学生以教师直接帮助与保护为主，四年级可培养学生进行轮流帮助与保护。通过正确的帮助与保护方法的运用，培养学生责任感和互爱互助的良好品行，增进同学间和师生间的关系和感情。作为教师要增强责任感，把帮助与保护和安全措施认真落实到每次课、每个动作和每个学生中去。

2. 注重个体差异，提高学习兴趣。在教学中教师要关注每一位学生，确保每位学生都能得到发展。同时，教师在教学中要努力创设良好宽松的学练氛围，建立和谐的师生关系，使学生在轻松愉快的环境中学习。通过采用主题式、情景式、分层递进式与游戏的教学方法，以及生生间、师生间的相互交流帮助，让学生不断体验学练的艰辛和成功的欢乐。

3. 重讲解示范，力求准确到位。讲解和示范是小学体育教学中最常用、最基本的教学方法。小学生模仿能力强，教师正确、优美的示范不仅深深地感染学生，激发他们的学习欲望，而且有利于学生对正确动作的模仿。教师在熟悉器械体操动作结构、方法以及要领之后，运用简明、生动的语言向学生讲解，让学生按讲解想象、思维，照示范模仿、学练。教师示范时，应力求规范、舒展和优美，使学生在动态的示范中感受动作的健与美。同时，教师要能根据不同的学习阶段采用不同的示范方法。例如，练习初的完

整示范或边示范、边讲解；改进动作展示时的重点示范；讲评小结时的演示性示范等。教师的讲解也应突出重点、措辞准确、简明扼要、生动形象、适时有效。

4. 巧用教与学法，促进学生学习。小学体育教学方法多种多样，每一种教学方法都有其特点和适用范围。教师要重视学生学法的研究和指导，调动学生的学习积极性，从而提高课堂的教学实效性。第一，教师要指导学生学会看图和根据动作示意图进行模仿练习，提倡学生在模仿中学习，并鼓励他们提高自学、自练能力。第二，教师要给学生营造合作学习的氛围，在学生自学、自练的基础上，可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮助、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习过程中发展社会交往能力。

#### （四）挖掘教材教育因素，因势利导育人育心

器械体操练习对于小学生来说，既具有一定难度、一定挑战，又具有趣味、富有吸引力。如，支撑跳跃项目，需要学生克服自身心理障碍去挑战困难，从而培养学生勇敢、顽强等心理品质。各种悬垂和支撑练习，不仅需要学生具有一定的上肢和腰腹力量，而且需要有一种克服困难的勇气和信心。

体育课的器械体操教学过程，不仅是身体练习和学习技能的过程，更是一个健身育人的过程，不仅要锻炼学生健壮的体魄，更要培养学生健全的心理和良好的思想道德品质。器械体操课堂教学要提供学生勇于展示自我的舞台，促进全体学生主动而积极地参与学习活动，形成积极向上的课堂学习氛围。

人教版®

# 后 记

本册教师用书是人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准》（2011年版）编写的，经国家基础教育课程教材专家工作委员会2012年审查通过。

本册教师用书集中反映了基础教育教科书研究与实验的成果，凝聚了参与课改实验的教育专家、学科专家、教研人员以及一线教师的集体智慧。我们感谢所有对教师用书的编写、出版提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友，以及整体设计艺术指导吕敬人等。

本册教师用书出版之前，我们通过多种渠道与教师用书选用作品（包括照片、画作）的作者进行了联系，得到了他们的大力支持。对此，我们表示衷心的感谢！但仍有部分作者未能取得联系，恳请入选作品的作者与我们联系，以便支付稿酬。

2021年，根据教育部关于在教材中充实生命安全与健康教育内容的要求，我们对教材中的有关内容进行了补充和完善，马迎华、宁英红、高琬鑫参与了本次修订工作。

我们真诚地希望广大教师、学生及家长在使用本册教师用书的过程中提出宝贵意见，并将这些意见和建议及时反馈给我们。让我们携起手来，共同完成义务教育教材建设工作。

人民教育出版社 课程教材研究所  
体育课程教材研究开发中心  
2013年5月









# YIWU JIAOYU JIAOSHI YONGSHU TIYU YU JIANKANG

体育与健康

3至4年级 全一册

登录“教师网络培训和服务平台”  
即刻免费获得优质、专业、全面的服务

- ◇ 独家权威解读新版本新课标教材
- ◇ 全面系统推出各科教材配套资源
- ◇ 在线活动引领课程教材教法改革
- ◇ 网络研修助力一线教师专业成长

请通过人教网顶部“培训服务”菜单  
访问本平台，或使用微信搜索并关注  
“人教教材培训”公众号，获取更多  
最新培训资讯和精彩内容。

9 787137 780115



定价：30.00 元